

Foodie

40

frische
Rezepte
auch für
Einsteiger

GEMÜSE-HITS

Überraschend anders:
Gurke, Brokkoli, Artischocken

EIS, EIS, BABY!

Mit Schokolade und Beeren:
Zum Dahinschmelzen,
und zwar jetzt!

ABGEMISCHT

Bowle, Cocktails und Limo
für eure Gartenparty

Exklusiv-Interview
Schauspieler Devid
Striesow verrät,
was ihn schwach macht

Cheesecake
mit Himbeeren

Sommer-Stars

Grillen für alle: Tomahawk-Steak, Jerk Chicken, Süßkartoffel-Tacos,
Veggie Ribs, tolle Salate und als Krönung ein köstlicher Cheesecake



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, unbeschwerteren 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

Neo-Nomaden und Gurkentruppen

Ist euch das auch schon aufgefallen: Während in der Corona-Zeit jeder Sauerteigbrot buk, legen sich jetzt alle einen Bulli zu. Die einen verschwinden nur an Wochenenden ins Grüne, andere verlegen ihr ganzes Leben auf vier Räder. Wir haben uns das Phänomen Van Life angeschaut und dabei die Töpfe und Kühlschränke der Neo-Nomaden inspiziert. Grillen ist auf Campingplätzen und Parks das Gebot der Stunde, auch dafür haben wir neue Rezepte und Hardware-Tipps. Besonders ans Herz legen möchten wir euch auch unsere kreativen Gerichte mit unterschätztem Gemüse wie Gurke und Brokkoli – so eine Gurkentruppe lieben wir! Und sonst? Ein tolles Interview mit dem Schauspieler Devid Striesow, der erzählt wie er 21 Kilo abgenommen hat. Aber nicht nachmachen, sondern den Sommer mit FOODIE genießen. Jetzt!

Eure FOODIE-Redaktion

Backstage



Milcheis ohne Milch

Welches schmeckt wirklich?
Unsere Jury probierte sich im Hamburger „Parkcafé Pflanzen und Blumen“ im Blindtest Kugel für Kugel durch 17 Becher veganes Schoko- und Vanilleeis aus dem Supermarkt: (v. l.) Julius Schneider, Verena Kassubek, Claudia Euler, Jessica Gienk, Marie Oehler und Christian Heinrich.
Unsere Top 3 jeweils ab S. 64

FOODIE NEWSLETTER

**APPETIT AUF FOODNEWS?
IN UNSEREM NEWSLETTER GIBT'S
ALLE ZWEI WOCHEN RESTAURANT-
TIPPS, REZEPTE, TRENDS UND
KÜCHENHACKS DIREKT IN EURE
INBOX. TOLLE VERLOSUNGEN
SIND AUCH DABEI. WERDE
JETZT TEIL DER COMMUNITY!**



Verlosung: 5 x 1 clevere Pfanne



Sie ist eine Innovation – die neue Schmorpfanne „Vipiteno“ von Ballarini. Sie ist nicht nur kratzfest mit Antihafbeschichtung und hat einen hohen Rand, Clou ist der patentierte Heiß-Kalt-Indikator „Thermotion“ am Stiel. Er zeigt an, wann die Aluminium-Pfanne heiß und bereit ist zum Braten – und wann sie abkühlt. So kann man die Hitze rechtzeitig herunterschalten; der Griff bleibt immer kühl.

Für alle Herdarten, 28 Zentimeter Durchmesser.



So macht ihr mit: Registriert euch bis zum 15. August 2023 auf unserer Webseite. Dafür einfach den QR-Code einscannen. Viel Erfolg!



16 Grillaromen:
Naturschnitzel mit
Bohnen



58 Auf Eis
gelegt: Basilikum-
Ricotta-
Semifreddo



26 Knusprig:
Artischocken-
Oliven-Focaccia



86 Auszeit im
Norden: Ein Tag in
Oldenburg genießen



30 Kochschule mit
Brigitte: Fish & Chips
in der Tüte



Inhalt

REZEPTE

- 16 **Die Grillsaison ist eröffnet!**
Fleisch, Fisch, Chicken und vegane Ribs. Extra: drei Salate
- 26 **Post aus der Provence**
Mediterrane Hauptdarsteller: Babyartischocken
- 30 **Kochschule Fish & Chips**
Schritt für Schritt: Fisch im Backteig mit knusprigen Pommes
- 34 **Foodies Favorit**
Cremig, kühl und voller Früchte: Cheesecake mit Himbeeren
- 36 **Schlanke Lösung**
Fünf Sommergerichte mit Gurken für heiße Tage
- 42 **Vegan um die Welt**
Tacos, Burger und indischer Blumenkohl: ruck, zuck fertig
- 46 **Kraftprotz Brokkoli**
Das gesunde Superfood in drei Varianten mit viel Asia-Aroma
- 52 **Für zwei am Grill**
Steak, Chicken und Orient-Gemüse für den Feierabend
- 58 **Keep Cool: Eis mit Beeren**
Zum Dahinschmelzen: Frozen Yogurt, Cupcakes, Semifreddo

LIFESTYLE

- 12 **Kolumne**
Tobias Haberl kocht mit Max Strohe vom „Tulus Lotrek“, Berlin
 - 66 **Start-ups**
KI, die dir beim Kochen hilft und Abfall in Bäckereien vermeidet
 - 72 **Van Life**
Fünf Camper:innen, für die ihr Auto das zweite Zuhause ist
 - 80 **Brot und Spiele**
Partystimmung mit dem Musikspiel Hipster. Mit Snack-Tipps!
 - 82 **FOODIE-Interview**
Devid Striesow über seine Liebe zu Fisch und süßen Törtchen
- ## HARDWARE
- 11 **Medien**
Unsere Sommerauswahl: eiskalt, urlaubsreif und alles mit Ei
 - 70 **Grillen**
Gas, Elektro und mit Kohle: neue Grills und Zubehör
 - 78 **Unter Dampf**
Rauchzeichen mit handgerollter Zigarre und Grill-Workshop
- ## GETRÄNKE
- 94 **Happy Hour: Sommer-Drinks**
Die überzeugen mit und ohne Alkohol. Cheers!
 - 98 **Absacker**
Exklusiv: der FOODIE-Cocktail

Exklusiv-Gespräch



82 **Star-Schauspieler und Genussmensch: Devid Striesow**

WARENKUNDE

- 14 **Küchenhacks**
Lebensmittel richtig zubereiten oder vor der Tonne bewahren
- 62 **Test: Vegane Eissorten**
Jeweils dreimal Schoko und Vanille: unsere Favoriten

TRAVEL

- 86 **City-Trip Oldenburg**
Zu Fuß durch Cafés und Lokale der Stadt in Niedersachsen
- 90 **Sommer-Oasen in der Stadt**
Chillen an heißen Tagen: sechs Empfehlungen

VERMISCHTES

- 3 **Editorial**
- 6 **Magazin**
- 64 **aboutfood & FOODIE-Box**
- 91 **Impressum**
- 92 **FOODIE-Onlineshop**
- 98 **Vorschau**

 Rezepte im Heft mit diesem Symbol sind vegetarisch



**Laptop
und
Gummi-
stiefel**



Auf der Mikro-Farm

Biogemüse gibt es an jeder Ecke, doch regional ist es oft nicht. Das Projekt „Tiny Farms“ möchte das ändern und setzt auf biointensiven Anbau, moderne Software und Schwarmintelligenz. Biointensiv, das bedeutet, mit viel Handarbeit den maximalen Ertrag auf Miniflächen von bis zu einem Hektar zu ernten – wie etwa in Steinhöfel (Brandenburg; Fotos). Die Produkte werden als Biokisten an Stadtkunden geliefert und je nach Bestellung frisch geerntet. Für einzelne Mikrofarmer zu aufwendig, doch die Gründer – BWLer und Gärtnerinnen – haben eine Software entwickelt, um die Abläufe effizienter zu machen. Zugleich bauen sie ein Netzwerk auf, um Hobbygärtner für die Teilhabe an „Tiny Farms“ zu schulen. www.tinyfarms.de

NEWS

Trends, Gadgets & Must-haves
für den Sommer

Alles Agave!

Das Berliner „Frederick's“ hat eine Hommage an Mexiko gemixt:

Der „Luneoir“ ist ein Blend aus echtem Tequila (100 % Agave) und diversen Bränden von Bergamotte bis Zitronengras. 41 Vol.-%, 0,5 l, um € 50, www.luneoir.com



MEHR GLÜCK IM GLAS
Die Manufaktur „Motel a Miio“ will mit frischen, emotionalen Designs gute Laune in den Alltag bringen. Die Entwürfe entstehen in München, produziert wird umweltfreundlich in Portugal. Die Gläser der farbenfrohen Serie „Alegria“ sind limitiert, handbemalt und mundgeblasen. € 18 pro Stück, www.motelamiio.com



SÜß, scharf und fruchtig schmeckt das **Lakritzkonfekt** mit Minzschokolade, Ingwer und Blutorange von „Hattesens Konfektfabrik“ auf der dänischen Insel Ærø. Mit 10 Prozent Rohlakritze und liebevoll von Hand gemacht. 125 g, € 9,90, www.viani.de



DAS KLAPPT!

Ob auf Reisen, beim Picknick oder im Büro – dieses Besteck von Akinod ist ein praktischer Begleiter. Unterschiedliches Design, leichtgewichtig, und der Clou: Die Teile lassen sich quasi zusammenfallen sowie magnetisch zusammenlegen, sodass nichts verloren geht. Set ab € 29,90, www.akinod.de

3 Fluchten im Sommer



Frischer Wind in Büsum

Neueröffnung an der Nordsee: Die „Bretterbude“ hat lässiges Flair, Spa, Restaurant und Beach-Bar. Schön und schick zum Abtauchen und Durchatmen in unterschiedlich großen „Butzen“. www.bretterbude-buesum.de



Glamping an der Mosel

Lagerfeuer mit Flussblick, aber Schlafen im richtigen Bett: Glamping nennt sich dieses Konzept, und der Mosel-Ort Traben-Trarbach ist die ideale Location dafür, mit Burgruine und Natur. www.moselglamping.jimdofree.com



Gutshof in Meck-Pomm

„Sanktoberholz“ betreibt in Berlin Coworking-Spaces und Cafés. Jetzt haben die Macher einen Gutshof in Mecklenburg zu einem Ort der Erholung umgebaut – mit Spa und Bibliothek. www.sanktoberholz-retreat.de

Sonne des Südens

Geradezu psychedelisch strahlen die Teller und Schüsseln des Studio Riviera aus Apulien. Handgemalt auf hochwertiger Keramik, ist jedes Stück ein Unikat – ideal für die Sommersaison. Einzeln ab € 34, Set 9-teilig ab € 198, www.studioriviera.de



Neu: Unser Wein-Club



WEINE UND WINZER LIVE

Ihr habt Lust, mehr über Wein zu erfahren und spannende Winzer:innen kennenzulernen? Dann werdet Mitglied im neuen Wein-Club von DER FEINSCHMECKER. Für 69 Euro im Jahr habt ihr Zugang zu tollen Events, Tastings und Aktionen. Infos und Anmeldung: Code scannen!

Feuer frei hoch zwei

Ihr wollt beim Grillen noch mehr Kniffe lernen? Und dabei erfahren, wie gut eine Zigarre zu einem perfekten Smoker-Abend passt? Dann macht mit: Gemeinsam mit der Zigarrenmarke Montosa aus dem Haus Arnold André und dem Grillfachhändler Santos verlosen wir 1 x 2 Tickets für das Grillseminar „BBQ & Cigars“ am 19. August in Köln sowie weiteres Zubehör von Montosa und Santos (ohne Zigarren). So nehmt ihr teil: Scant bis zum 14. Juli diesen QR-Code und tragt euch auf unserer Webseite ein. Viel Erfolg!



3 natürliche Limonaden

Gurke von Adel

Diese Kombi hilft auch bei großer Hitze: Die „Cucumber & Mint Presse“ von Belvoir ist eine natürliche Limonade aus Gurkensaft, Gartenminze und Geranie. Sie wird auf dem englischen Belvoir Castle hergestellt – von einer Adelsfamilie. www.genussland.de



Gesunde Guave

Schon gewusst, dass Guave sechsmal so viel Vitamin C enthält wie Orangen? Grund genug, mal die Limos von „Gua“ zu probieren, die das vollmundige Aroma der Südfrucht in die Flasche bringen, zum Beispiel mit Zitronengras. www.gua-drinks.com



Prickelnder Rhabarber

Von den Streuobstwiesen Ostwestfalens kommen die Zutaten für diese spritzig-natürliche Erfrischung aus feinsäuerlichem Rhabarber und lieblichem Holunder. Kein Zuckerzusatz, gesunder Genuss! www.limoment.de





NEU

Jetzt Mitglied
werden!

DER FEINSCHMECKER WEIN-CLUB

Sie begeistern sich für Wein, wollen noch mehr lernen, genießen und erleben – und dabei Gleichgesinnte kennenlernen? Dann sind Sie hier richtig: Werden Sie Mitglied im neuen **Wein-Club von DER FEINSCHMECKER**, einer einzigartigen Community, die alle Weinfans verbindet.



Weitere Infos und Anmeldung:
www.feinschmecker.de/weinclub

Zuckerkunst

Die Cake-Manufaktur „Lottas Torten“ macht Berliner neidisch, denn die Kreationen der Deutsch-Schwedin sind der Mittelpunkt jeder Party und Hochzeit. Handgemacht und fast zu schön zum Essen. www.lottastorten.de



Noch schnell den Salat schleudern? Das macht jetzt richtig Spaß, denn dieses Tool aus Borosilikatglas von Oxo verrutscht nicht, hat einen Bremsknopf – und dient nach Abnahme des Korbs auch als Servierschüssel. € 74,50, www.oxo.de

KOHL IM KOPF

Eva Häberle ist eigentlich Porträtfotografin, hat aber eine Leidenschaft für surreale Food-Stillleben entwickelt. Ihre Kreationen zeigen Obstteller aus Luftballons, Planeten aus Rüben oder dieses Blumenkohl-Gehirn. Die Motive sind oft lustig und regen zum Nachdenken an. Druck „Hirn“, € 550, www.fox-and-flower.com



3 Booster zum Grillen



Veggie-Gewürz

Ideal für Ratatouille, Eintöpfe und vegane Burger: Diese Mischung gibt Gemüsegerichten den richtigen Kick. Drin stecken unter anderem Sumach, Cayenne und rosa Pfefferbeeren. 15 g, € 13,90, www.1001gewuerze.de



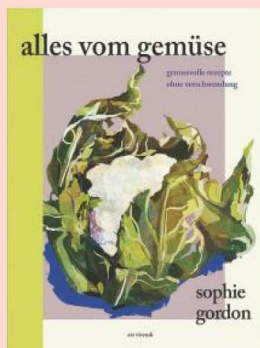
Salz aus der Tiefe

Aus 670 Meter Tiefe werden die Kristalle von Salmontis im Nationalpark Harz gefördert. Schneeweiß und reich an Mineralstoffen, ist es eines der reinsten Salze, die in Deutschland gefördert werden. www.salmontis.de



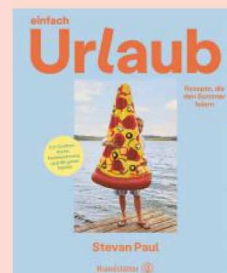
Rub zum Steak

Der portugiesische Koch Luis Dias kreiert in seinem Kölner Restaurant einmalige Aromen, die er auch als Zutaten verkauft, wie diese fruchtig-scharfe Mischung, die ideal zu Steaks passt. 25 g, € 12,85, www.luis-dias.com



All you can eat

Sophie Gordon liebt Gemüse. So sehr, dass sie am liebsten alles davon verwertet. Sogar mit Wurzelgrün und Kartoffelschalen kreiert die Londonerin köstliche Rezepte. Aber in „Alles vom Gemüse“ gibt es nicht nur Resteverwertung, sondern auch feinste Gerichte rund ums frische Grün, von Bruschetta mit Blumenkohl-Pastete bis zum Rhabarber-Cashew-Käsekuchen. 384 Seiten, € 18, Arsvivendi



HUNGRIG UNTERWEGS?

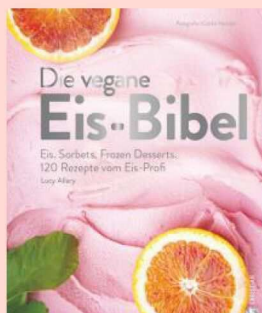
Auf Reisen kochen kann kompliziert sein, wenn das Zubehör oder das Equipment fehlen. Kochbuch-Autor Stevan Paul erklärt in „Einfach Urlaub“ gut gelaunt, wie auch beim Camping oder in der kleinsten Ferienwohnung klasse Gerichte gelingen. Mit hilfreichen Checklisten und praktischen Tipps. 192 Seiten, € 32, Brandstätter

Brutzeln auf Reisen,
Ernten auf Balkonien
und schönes Eierlei:
Hier sind Kochbücher
und ein Insta-Kanal
für den Sommer

FAVORITEN

Mehr als nur Sorbets

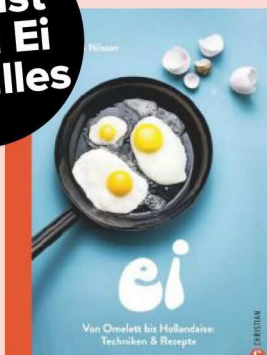
Veganes Eis selber machen? Lucy Allary tüftelt schon seit Jahren an der idealen Kombination. In ihrem Buch „Die vegane Eis-Bibel“ teilt sie nun ihre Geheimnisse. Ob mit Maracuja, Sesam oder Stracciatella – 120 Rezepte zeigen, wie vielfältig pflanzliche Eiscreme ist. 288 Seiten, € 39,99, Christian Verlag



Balkon-Ernte

Kann ich Ingwer auf dem Balkon anbauen? Wie überwinde ich das Basilikum-Trauma? Patrick Vernuccio ist Hobbygärtner und Influencer und erklärt als „The Frenchie Gardener“ seinen fast eine Million Followern auf Instagram, wie man sich einen „grünen Daumen“ erarbeiten kann. Er selbst entdeckte die Gartenliebe im Covid-Lockdown.

Du bist
mein Ei
und alles



BAISER, SOUFFLÉ & CO

Ein Spiegelei kann jedes Kind braten. Aber was ist mit Sauce hollandaise, Shakshuka oder Eggs Benedict? Das Buch „Ei“ von Köchin Tove Nilsson zeigt, wie viel man über die runde Zutat wissen kann, und liefert Schritt-für-Schritt-Anleitungen für viele eibasierte Rezepte aus aller Welt. 224 Seiten, € 30, Christian Verlag



KOLUMNE



HITZE, WEIN UND KAVIAR

Kein Firlefanz, aber tolle Produkte: Unser Kolumnist Tobias Haberl nahm eine Lehrstunde am Herd mit Max Strohe (Mütze), Chefkoch im Berliner „Tulus Lotrek“

FOTOS MARIA SCHIFFER



Wenn Sie diese Kolumne kennen, wissen Sie, dass ich wahnsinnig gern esse, aber ungern koche. Pasta mit irgendwas? Kriege ich hin. Ein Steak auch, wenn's nicht à point sein muss, aber fragen Sie mich bitte nicht, wie man pökelt oder pochiert. Und dann habe ich Max Strohe kennengelernt, eher aus Zufall, ich wusste nicht, wie angesagt sein Lokal, das „Tulus Lotrek“ in Berlin-Kreuzberg, gerade ist. Aber als ich begriffen hatte, wen ich vor mir habe, witterte ich meine Chance und fragte, ob er (der Sternekoch) Lust hätte, mit mir (dem Dilettanten) was zu kochen, und gerade, als ich dachte, mein Gott, wie aufdringlich, meinte er: „Klar, wann willst du vorbeikommen?“

Berlin-Kreuzberg also. Unten das Restaurant, eine Art Altbauwohnzimmer, drüber die Wohnung, viele Bücher, bisschen Chaos und klar: schicke Küche mit Gasherd, gusseisernen Töpfen und Push-to-open-Schubladen (nervig, wenn man sich dranlehnt). Als ich ankomme, packt Max Strohe, den man sofort duzen muss, weil alles andere lächerlich wäre, einen gewaltigen Meerrettich aus. „Brauchen wir den?“, frage ich. – „Nein“, sagt er. – „Warum hast du ihn dann besorgt?“ – Und er so: „Weil ich's geil finde, einen zu haben.“ Man hört immer wieder, dass Sterneköche maximal durchgeknallt sind; so gesehen ist Max Strohe ein ganz normaler Sternekoch. Letztes Jahr hat er ein Buch geschrieben: „Kochen am offenen Herzen“. Es geht um Sex, Drogen und ja, um Kochen. Als Teenager hat er die Schule abgebrochen, wollte sein wie Kurt Cobain. Heute ist er selbst ein Rockstar, nur mit Kochlöffel statt Gitarre.

Sein Plan für den Abend: „Rumhängen, bisschen was kochen, währenddessen schon mal essen und trinken.“ So sehe das nämlich aus, wenn er privat koche. Mache er übrigens selten, zweimal im Monat. Er habe mal geschaut, was er zu Hause habe, eine Lammschulter, die könne man schmoren, dazu ein Chardonnay, ach, den könne

man eigentlich gleich mal aufmachen. Erster Eindruck: Der Mann ist sinnlich, dekadent, kompromisslos, der brennt nicht, der lodert. Und im Job würde er das natürlich nicht machen, aber weil man unter sich sei, zünde er sich jetzt mal eine Kippe an, also wenn man nichts dagegen habe. Man einigt sich auf das Ziel des Abends: „Keine Lehrstunde, sondern Spaß.“ Und während der Souschef unten im Restaurant Perlhuhn mit Rumrosinen-Sauce und Sauerkraut-Velouté zubereitet, gibt's bei uns Lammschulter mit Risotto alla milanese, vorneweg ein paar Garnelen, die knallroten, riesigen, teuren, „die Carabineros aus Malle“.

Strohe hält mir eine Karotte hin: „Das ist eine Karotte“, sagt er grinsend. „Schon mal gesehen?“ Klar, was jetzt kommt: Der Lehrling muss schnippeln, Karotten, Sellerie, Zwiebeln. Das Lammfleisch zischt im Rapsöl. Bei mir sofort Panik, dass was anbrennt. Als ich es wenden will, die erste Lektion: „Cool bleiben, Luft ist scheiße, Hitze ist geil!“ Ich dachte immer, dass ich wenig Ahnung vom Kochen habe. Jetzt merke ich, dass ich keinen Schimmer habe. Lektion zwei: Ich will salzen. Er so: „Noch nicht. Salz lässt Wasser austreten. Wollen wir nicht.“ Ich bin gebannt von Strohes Lässigkeit, seinem Wissen, seinen eleganten Handgriffen, dabei strengt er sich an, permanent zu betonen, wie simpel alles sei, posiert nicht, macht Mut, während er raucht und trinkt und eine lustige Geschichte nach

„Ich dachte immer, dass ich wenig Ahnung vom Kochen habe. Jetzt merke ich, dass ich keinen Schimmer habe.“

der anderen erzählt, nebenbei naschen wir französischen Käse und Imperial-Kaviar, den er vom 75. Geburtstag seines Vaters übrig hat.

Wie viele Messer man als Koch brauche? „Zwei“, sagt er, „ein kleines und ein großes.“ Wie man einen guten Gemüsefond hinkriege? „Zur Not gibt's Fond aus dem Hahn.“ Was er privat am liebsten esse? „Le-

cker und einfach.“ Der Mensch wolle doch immer, was er nicht habe. Also gutes Brot, guten Käse, zum Frühstück Pancakes und ein pochiertes Ei mit Sauce hollandaise. Klar esse er gern Salat mit Hummer. Würde er für sich aber nicht machen. Zu aufwendig, zu teuer. Dann kommt seine dreizehnjährige Tochter nach Hause: Garnelen? Nein! Bisschen Lamm? Nein! Pizza? Okay!

Noch so ein Strohe-Satz: „Wenn du ein gutes Produkt hat, brauchst du nicht viel Firlefanz, gell!“ Deswegen auch diese Wahnsinnsgarnelen, die ich nicht zerteilen („sonst verletzt du dich!“), deren Darm ich aber mit einer riesigen Pinzette rausziehen darf. „Ekel?“, fragt er. – „Ach, geht schon.“ Wir lassen sie in der Schale, kochen die Köpfe kurz auf, schütten den Sud in die Pfanne, braten sie ein paar Sekunden an, spritzen Zitrone drüber, werfen grobkörniges Salz drüber, pulen das Fleisch mit den Händen aus den Tieren, weil so „ein anderes Feeling aufkommt“. Ach ja, wenn man noch mehr Salz brauche, „nimm einfach Kaviar!“ Und ich würde das Erlebnis ja beschreiben, aber es gibt keine Worte dafür; jedenfalls war ich für ein paar Minuten nicht in Kreuzberg, sondern woanders, definitiv am Meer, und alles war gut und ergab Sinn.

Das Lamm köchelt und kriegt Gesellschaft von Tomatenmark, eingelegten Tomaten, Weißwein, Knoblauch, Thymian, Rosmarin, alles im genau richtigen Moment, das Risotto wird mit Wein abgelöscht und mit Safran und Parmesan verfeinert, wir degustieren, schieben uns gegenseitig den Löffel in den Mund, sagen „Hmm“ und „Ahh“. Irgendwann wird sehr lecker gegessen, und als der Weißwein leer ist, schlendern wir rüber zum Spätkauf, trinken ein Bier in der Eiseskälte und weil es so schön ist: noch eins, und reden, die Hände in den Jackentaschen, über Bücher und Menschen, die wir lieben oder auch nicht, und ich bin mir nicht sicher, aber es könnte sein, dass dieser Abend der Beginn von etwas war, muss ja nicht unbedingt die eigene Kochkarriere sein.

8 GENIALE TIPPS

Lebensmittel richtig zubereiten oder vor der
Tonne bewahren: Mit unseren Vorschlägen klappt's

TEXT: GABRIELE HEINS

Auberginen im Backofen garen

Stellt eine feuerfeste
Schale mit Wasser auf den
Ofenboden, durch den
Dampf trocknen die
Auberginenscheiben nicht aus
und bleiben fleischig-saftig.

Aufgepöppelt

Möhren vergessen? Wenn sie weich und gummiartig sind, einen Tag in ein Glas mit kaltem Wasser stellen. Das Wasser kann man für das Gemüse weiterverwenden. Möhren am besten immer in ein feuchtes Tuch einschlagen und im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.



Süßkartoffel-Toast

Schnell was Warmes
essen ohne Kohlenhydrate:
Süßkartoffelscheiben
(5 mm dick) 1–2 Mal
toasten, dann mit Topping
nach Wahl bestreichen.

KARTOFFELN RICHTIG LAGERN

KARTOFFELN KEIMEN NICHT
SO SCHNELL, WENN IHR EINEN
APFEL DAZULEGT –
DAS ETHYLEN DES APFELS
WIRKT KEIMHEMMEND.
MAN RECHNET 1 APFEL
AUF 2 KILO, BEI LÄNGERER
LAGERUNG APFEL ÖFTER
AUSTAUSCHEN. KARTOFFELN
IMMER DUNKEL, TROCKEN
UND KÜHL LAGERN.

Honig lieber kalt genießen

Mit Honig zu kochen
und zu backen, ist
beliebt, aber nicht
gut für das Produkt.
Beim Erhitzen über
40 Grad gehen
nämlich wichtige
Enzyme, Vitamine
und Mineralstoffe
verloren.

**BLUMENKOHL BEHÄLT
SEINE STRAHLEND HELLE
FARBE, WENN IHR EINE
SCHEIBE BIOZITRONE MIT
INS KOCHWASSER GEBT.**

Der **Kopfsalat** hat
schlapp gemacht? Legt
ihn für 20 Minuten in
kaltes Wasser und gebt
pro Liter 1 Esslöffel Zucker
dazu. Anschließend könnt
ihr ihn wie geplant
verwenden.

S treichfähige Butter

Ihr habt die Butter nicht rechtzeitig aus dem Kühlschrank geholt? Schneidet sie in Stücke und legt sie auf einen Teller. Einen großen Becher aus Glas oder Keramik mit heißem Wasser erwärmen, abtrocknen und über die Butter stülpen: Die Wärme strahlt ab und erwärmt die Butter.



Exklusiv im **BAUHAUS**

Kingstone®

799,-

**Kingstone Gasgrill
'Cliff 650-1'**

Hauptgrillfläche 89 x 45 cm, 24,5 kW,
6 individuell regelbare Edelstahlhaupt-
brenner, 1 Infarotseitenbrenner, Piezo-
Zündung für sicheres Zünden der Brenner,
Pizzastein, Grillplatte, Warmhalterost,
Grillspieß mit Motor inklusive LED-
beleuchtete Bedienknöpfe, mit Rollen für
hohe Mobilität

25533244

**Grill an.
Alltag
aus.**

Macht gut, was euch guttut.

Angebot nur gültig bis 10.06.2023, solange Vorrat reicht.

Gemeinschaftswerbung der **BAUHAUS** Gesellschaften (vgl. www.bauhaus.info/gesellschaften oder unter Tel. 06 21/39 05 10 00)
BAUHAUS Gesellschaft für Bau- und Hausbedarf mbH & Co. KG Rhein-Main-Neckar, Bohnenbergerstr. 17, 68219 Mannheim

Folgen Sie uns auf:



GRILLEN

COWBOY-STEAK MIT CAFÉ-DE-PARIS-BUTTER

Rezept Seite 21

HIER SPRÜHEN DIE FUNKEN!

Am Rost werden alle glücklich: Für Fans von saftigen Steaks, würzigem Chicken, feinem Fisch und veganen Ribs haben wir Rezepte parat. Immer mit von der Partie: ein herzhafter Salat!



NATURSCHNITZEL MIT BOHNEN

Rezept Seite 22

SEELACHS MIT TEXAS-GRAPEFRUIT-SALSA

Rezept Seite 22





CHICKEN MOJITO

Rezept Seite 22



VEGGIE RIBS

Rezept rechte Seite

VEGGIE RIBS

Foto linke Seite

🕒 25 Minuten + 25–30 Minuten Grillzeit

Zutaten für 4 Personen

- ½ Meerrettichwurzel
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)
- 1 TL Guarkernmehl
- 1 EL Speisestärke
- 1 EL grobkörniger Senf
- Meersalz & Pfeffer aus der Mühle
- 1 Dose Jackfruit in Salzlake (Abtropfgewicht 220 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Meersalz
- 1 TL Zwiebelpulver
- 80 ml vegane BBQ-Sauce

AUSSERDEM

- Zerkleinerer

1 Den Grill für direkte mittlere Hitze (140–160 °C) vorbereiten.

2 Meerrettich schälen, in zwei 5–8 cm große Stücke schneiden und der Länge nach in 1 cm breite Scheiben schneiden. Kichererbsen mit Guarkernmehl, Speisestärke und Senf im Zerkleinerer mittelfein hacken. Kräftig mit Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

3 Mischung in eine ausreichend große Schüssel geben. Mit einem Messer die Jackfruit mit den Fasern klein schneiden. (Nicht im Zerkleinerer hacken, sonst wird die Faserstruktur zerstört!) Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und zusammen mit der Jackfruit zu den Kichererbsen geben. Alles gut vermengen.

4 Die Meerrettichscheiben nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Ihr könnt nach Belieben die Anzahl der „Meerrettich-Knochen“ variieren.

5 Die Kichererbsen-Jackfruit-Masse so um die „Meerrettich-Knochen“ andrücken, dass Ribs entstehen, dabei ein Drittel von den „Knochen“ oben frei lassen. Paprikapulver mit Meersalz und Zwiebelpulver mischen.

6 Die Veggie Ribs rundherum mit der Paprika-Würzmischung bestreuen, auf den Grillrost legen und bei geschlossenem Deckel 25–30 Minuten grillen.

7 Nach der Hälfte der Grillzeit und dann im Abstand von 5 Minuten die Veggie Ribs mit der BBQ-Sauce einpinseln, bis sie aufgebraucht ist.

COWBOY-STEAK MIT CAFÉ-DE-PARIS-BUTTER

Foto Seite 16

🕒 15 Minuten + 15 Minuten Grillzeit + 8–10 Minuten Ruhezeit

Zutaten für 4 Personen

- 1 Schalotte
- 1 TL abgetropfte Kapernäpfel
- 1 abgetropftes Sardellenfilet
- 2 Stängel Estragon
- 150 g raumtemperierte Butter
- ½ TL Tomatenmark
- 1 TL grobkörniger Senf
- ½ TL Currypulver
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- Meersalz & Pfeffer aus der Mühle
- 2 Cowboy-Steaks (Rib-Eye-Steaks mit langem Rippenknochen aus der Hochrippe, je 800–1000 g und 3–4 cm dick)
- 1–2 EL Olivenöl

1 Den Grill für direkte starke Hitze (220–240 °C) vorbereiten.

2 Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Kapernäpfel und Sardelle sehr fein hacken. Den Estragon verlesen, kalt

GOOD TO KNOW

Direkte Hitze: Direkt grillt man auf dem Rost bei geöffnetem Deckel.

Indirekte Hitze: Dabei den Deckel des Grills geschlossen halten, Kohle auf einer Seite unter dem Rost häufen, die andere freilassen, so entsteht eine Ruhezone.

Kerntemperatur messen: Dafür ein Fleischthermometer in die Mitte bzw. in die dickste Stelle des Fleisches stecken.

Café-de-Paris-Butter ist eine Kräuterbutter, die besonders gut zu Steaks passt. Sie wurde in den 30er-Jahren in Genf erfunden und nach dem dortigen Café de Paris benannt, in dem noch heute das Entrecôte mit diesem Upgrade serviert wird.

abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen sehr fein schneiden.

3 Die Butter in eine ausreichend große Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät in mehreren Minuten dickschäumig aufschlagen. Schalotte, Kapern, Sardelle, Tomatenmark, Senf, Curry- und Paprikapulveriterrühren und mit Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle kräftig abschmecken.

4 Die Cowboy Steaks von allen Seiten dünn mit Olivenöl einpinseln und rundherum mit Meersalz würzen. Die Steaks auf den Grillrost legen und bei geschlossenem Deckel 6–8 Minuten grillen, dabei einmal wenden.

5 Den Grill für mittlere Hitze (150–160 °C) vorbereiten.

6 Die Steaks auf der Knochenseite aneinandergelehnt aufstellen. Bei geschlossenem Deckel in 8–10 Minuten fertig grillen (Kerntemperatur 52–54 °C).

7 Steaks vom Grill nehmen und rundherum mit schwarzem Pfeffer würzen. Anschließend 8–10 Minuten ruhen lassen.

8 Zum Ruhenlassen die Steaks in eine entsprechend große Isolierbox geben oder im Backofen bei 50 °C Ober-/Unterhitze warm halten. Solange die Warmhaltetemperatur unterhalb der während der Ruhephase noch ansteigenden Kerntemperatur (56–58 °C) bleibt, gart das Steak nicht nach, sondern wird nur warm gehalten. Dadurch können sich die Fleischfasern wunderbar entspannen, und das Steak ist perfekt zart.

NATURSCHNITZEL MIT BOHNEN

Foto auf Seite 17

🕒 15 Minuten + 10–15 Minuten Grillzeit + 3–5 Minuten Ruhezeit

Zutaten für 4 Personen

- **400 g blanchierte grüne Bohnen**
(z. B. Schnippelbohnen, Bobbybohnen)
- **4 Zweige Bohnenkraut**
- **½ Bund glatte Petersilie**
- **1 rote Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1–2 EL Olivenöl plus etwas Olivenöl zum Bestreichen**
- **50 g Speckwürfel**
- **200 g abgetropfte weiße Riesenbohnen aus der Dose**
- **Meersalz & Pfeffer aus der Mühle**
- **8 Schweinerückensteaks**
(je 100–120 g und max. 1 cm dick)

AUSSERDEM

- **gusseiserne Grillpfanne**

1 Den Grill für direkte starke Hitze (220–250 °C) vorbereiten. Die Grillpfanne auf den Grillrost stellen und bei geschlossenem Deckel 10–15 Minuten vorheizen.

2 Die blanchierten Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kräuter verlesen, kalt abbrausen und trocken schütteln. Die Blätter samt zarten Stielen sehr fein schneiden. Einige Petersilienblätter zum Garnieren beiseitelegen.

3 Zwiebel und Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden. 1–2 EL Olivenöl in die vorgeheizte Grillpfanne geben und die Speckwürfel darin bei geschlossenem Deckel in 2–3 Minuten knusprig braten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel, grüne Bohnen, Riesenbohnen und die geschnittenen Kräuter dazugeben und die Zutaten bei geschlossenem Deckel 5–6 Minuten grillen.

4 Die Pfanne vom Grill nehmen, die Bohnen kräftig mit Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen. Gegebenenfalls warm stellen. Die Schweinerückensteaks rundherum dünn mit Öl einpinseln und mit Meersalz würzen.

5 Steaks auf den Grillrost legen und bei geschlossenem Deckel 3–5 Minuten grillen (Kerntemperatur 56–58 °C), dabei einmal wenden und mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen. Vom Grill nehmen und 3–5 Minuten ruhen lassen.

6 Zum Servieren die Bohnen auf Teller verteilen, die Steaks in Tranchen schneiden und neben den Bohnen anrichten. Mit der beiseitegelegten Petersilie garnieren und sofort servieren.

SEELACHS MIT TEXAS-GRAPEFRUIT-SALSA

Foto auf Seite 18

🕒 20 Minuten + 25 Minuten Grillzeit + 3–5 Minuten Ruhezeit

Zutaten für 4 Personen

- **2 Rückenfilets (Loins) vom Seelachs**
(je 300 g und 2–2,5 cm dick),
küchenfertig vorbereitet, ohne Haut und Gräten
- **1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- **Meersalz & Pfeffer aus der Mühle**
- **2 Grapefruits**
- **1 grüne Paprikaschote**
- **1 grüne Peperoni**
- **½ Bund Koriandergrün**
- **2 frische Knoblauchzehen**
- **Abrieb und Saft von 1 Biolimette**
- **1 TL Honig**
- **50 ml Olivenöl**

AUSSERDEM

- **Räucherbrett aus Zedernholz**
(mindestens 1 Stunde gewässert)

Räucherbretter gibt es im Baumarkt. Durch die Holzunterlage wird der Fisch schonend gegart und bekommt ein feines Aroma. Wichtig: Das Brett vorher gut wässern, sonst fängt es Feuer.

1 Den Grill für direkte mittlere Hitze (150–170 °C) vorbereiten. Das Räucherbrett auf den Grillrost legen und bei geschlossenem Deckel 6–8 Minuten angrillen. Vom Grill nehmen, das Brett wenden und leicht auskühlen lassen.

2 Die Fischfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und rundherum mit dem Paprikapulver sowie Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

3 Die Filets nebeneinander auf die angegrillte Seite des Räucherbretts legen und das Brett auf dem Grillrost platzieren. Die Fischfilets bei geschlossenem Deckel 15–20 Minuten grillen (Kerntemperatur 58–64 °C). Das Brett mit den Filets vom Grill nehmen und den Fisch 3–5 Minuten ruhen lassen.

4 Inzwischen die Grapefruits großzügig schälen und in einzelne Fruchtsegmente teilen. Die Segmente klein schneiden, dabei den Saft auffangen. Fruchtfleisch und Saft in eine ausreichend große Schüssel geben.

5 Paprika und Peperoni putzen, waschen, trocken tupfen, entkernen und fein würfeln. Den Koriander verlesen, kalt abbrausen und trocken schütteln. Korianderblätter samt Stielen sehr fein schneiden, dabei einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die vorbereiteten Zutaten zur Grapefruit geben und alles zu einer Salsa verrühren.

6 Die Salsa mit Abrieb und Saft der Limette, Honig und Olivenöl vermengen und kräftig mit Meersalz würzen. Zum Servieren die Fischfilets quer halbieren und auf die Teller verteilen. Mit der Salsa toppen und dem restlichen Koriander garnieren.

CHICKEN MOJITO

Foto auf Seite 19

🕒 10–15 Minuten + 35–40 Minuten Grillzeit + 3–5 Minuten Ruhezeit

Zutaten für 4 Personen

- **2 Maishähnchen (je 800–1000 g),**
küchenfertig vorbereitet

- 1–2 EL Olivenöl
- ½ Bund Minze
- 2 Biolimetten
- 3 EL brauner Rohrzucker
- 1 TL Meersalz
- 2 cl weißer Rum

1 Den Grill für direkte mittlere bis starke Hitze (180–200 °C) vorbereiten.

2 Die Maishähnchen der Länge nach halbieren. Dafür das Hähnchen auf die Brustseite legen, mit einer Schere links und rechts neben dem Rückgrat entlangschneiden und das Rückgrat entfernen. Überschüssiges Fett ebenso entfernen. (Die entfernten Abschnitte anderweitig verwenden, z. B. für Brühe.)

3 Die halbierten Maishähnchen rundherum mit Olivenöl einreiben, mit der Hautseite nach unten auf den Grillrost legen und bei geschlossenem Deckel 10–15 Minuten grillen.

4 Inzwischen die Minze verlesen, kalt abbrausen und trocken schütteln. Blätter von den Stielen zupfen und sehr fein schneiden. Die Schale der Limetten abreiben, dann die Früchte in Scheiben schneiden. Rohrzucker und Meersalz mischen.

5 Die Maishähnchen mit einem Drittel der Rohrzucker-Meersalz-Mischung, einem Drittel Limettenabrieb sowie einem Drittel der fein geschnittenen Minze bestreuen und bei geschlossenem Deckel weitere 8–10 Minuten grillen.

6 Danach die Hähnchenhälften wenden, mit dem Rum einpinseln und mit den restlichen Zutaten bestreuen. Das Chicken Mojito bei geschlossenem Deckel in 12–15 Minuten fertig grillen (Kerntemperatur 76–80 °C). Die fertigen Hähnchen vom Grill nehmen und 3–5 Minuten ruhen lassen.

7 Die Limettenscheiben auf den Grillrost legen und bei geschlossenem Deckel 3–5 Minuten grillen, dabei einmal wenden. Zum Servieren die gegrillten Limettenscheiben über dem Chicken Mojito leicht ausdrücken und dazu reichen.



KORIANDER VERDE

Foto oben

20 Minuten

Zutaten für ca. 300 ml

- 80 g Koriander
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Biozitrone
- 50 g geröstete Pinienkerne
- 1 grüne Peperoni
- 50 ml Olivenöl
- Meersalz

1 Die Blätter samt zarten Stielen von dem Koriandergrün fein schneiden und in eine Schüssel geben.

2 Knoblauchzehen fein würfeln. Die Schale von der Biozitrone abreiben, die Frucht auspressen. Pinienkerne hacken. Peperoni entkernen und fein würfeln.

3 Alle Zutaten mit dem Olivenöl verrühren und zum Schluss kräftig mit Meersalz würzen.

SCHNELLE SHACHA SAUCE

Foto oben

30 Stunden

Zutaten für ca. 300 ml

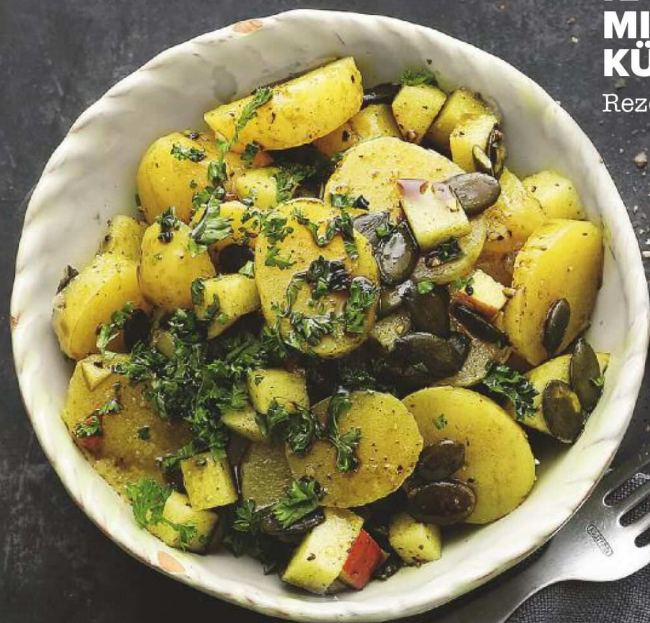
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 3 Schalotten
- 1–2 EL Sesamöl
- Je 1 EL schwarze und weiße Sesamsamen
- 2 EL Erdnusskerne
- 200 ml Fischfond
- ½ TL Fünf-Gewürze-Pulver
- 4 EL Sojasauce
- ½ TL gehacktes Sardellenfilet
- 1 TL fein gehackten Sushi-Ingwer

1 Knoblauchzehen fein würfeln. Chilischote entkernen und fein würfeln. Schalotten schälen und fein würfeln. Alles in Sesamöl 3–4 Minuten anbraten.

2 Schwarze und weiße Sesamsamen sowie die Erdnusskerne kurz mitrösten. Die Mischung mit dem Fischfond ablöschen. Dann das Fünf-Gewürze-Pulver, die Sojasauce, das gehackte Sardellenfilet sowie den fein gehackten Sushi-Ingwer dazugeben. Alles einmal aufkochen und abkühlen lassen.

KARTOFFELSALAT MIT STEIRISCHEM KÜRBISKERNÖL

Rezept rechte Seite



GEGRILLTER MELONENSALAT MIT BEEREN

Rezept rechte Seite



INSALATA CAPRICCIOSA

Rezept rechte Seite



KARTOFFELSALAT MIT STEIRISCHEM KÜRBISKERNÖL

Foto linke Seite

🕒 30 Minuten + 20 Minuten Ziehzeit

Zutaten für 4 Personen

SALAT

- 500 g kleine festkochende Kartoffeln
- 2 Lorbeerblätter
- Meersalz & Pfeffer aus der Mühle
- 1 klein gewürfelter Apfel
- 4 EL geröstete Kürbiskerne
- 1 EL fein geschnittene glatte Petersilie

DRESSING

- 2–3 EL Apfelessig
- 1 TL feiner Senf
- 5–6 EL steirisches Kürbiskernöl

1 Für den Salat Kartoffeln mit den Lorbeerblättern in reichlich Salzwasser in 12–15 Minuten bissfest garen. Abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

2 Für das Dressing in einer Schüssel den Apfelessig mit dem Senf und dem Kürbiskernöl verrühren.

3 Kartoffeln, den klein gewürfelten Apfel, die gerösteten Kürbiskerne und Petersilie zum Dressing geben, mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Zutaten vermengen und vor dem Servieren mindestens 20 Minuten durchziehen lassen.

GEGRILLTER MELONENSALAT MIT BEEREN

Foto linke Seite

🕒 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 3 Scheiben Wassermelone von 2–3 cm Dicke
- 1–2 EL Olivenöl
- 125 gemischte Beeren (Himbeeren, Blaubeeren, Johannisbeeren)
- 1 EL geschälter, fein gewürfelter frischer Ingwer
- abgeriebene Schale und Saft von 1 ½ Biozitrone
- 1 EL Honig
- 25 ml Olivenöl
- Salz
- Minzeblättchen

1 Die Wassermelonenscheiben auf beiden Seiten mit einreiben und über direkter sehr starker Hitze (250–290 °C) bei geschlossenem Deckel von beiden Seiten 2–3 Minuten angrillen. Vom Grill nehmen und vollständig auskühlen lassen.

2 Die Schale entfernen, das Fruchtfleisch 1 cm groß würfeln und in eine aus reichend große Schüssel geben. Gemischte Beeren, Ingwerwürfel, Zitronenschale und -saft, Honig und Olivenöl dazugeben, mit Meersalz würzen. Die Zutaten behutsam vermengen und mit Minzeblättchen verfeinern.

INSALATA CAPRICCIOSA

Foto linke Seite

🕒 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 200 g geputzte, in Scheiben geschnittene Champignons
- 2 EL Butter
- Meersalz & Pfeffer aus der Mühle
- 120 g gemischte Blattsalate (Frisée, Radicchio, Rucola)
- 2–3 EL Aceto balsamico bianco
- 4–5 EL Olivenöl
- 8 EL gehobelter Parmesan
- 4 EL in Scheiben geschnittene grüne Oliven
- 8 halbierte eingelegte Artischockenherzen
- 4–8 Scheiben luftgetrockneter Schinken

1 In einer großen Pfanne die Champignons in Butter mehrere Minuten von beiden Seiten goldbraun anbraten. Mit Meersalz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

2 In einer Schüssel 120 g gemischte Blattsalate mit 2–3 EL Aceto balsamico bianco und 4–5 EL Olivenöl vermengen und mit Meersalz sowie schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen.

3 Den Salat auf 4 Schalen verteilen und darauf jeweils ein Viertel der Champignons, 2 EL gehobelten Parmesan, 1 EL grüne Olivenringe, 2 jeweils halbierte eingelegte Artischockenherzen und 1–2 Scheiben luftgetrockneter Schinken geben.



Diese und weitere Rezepte findet ihr in dem Buch „Weber's Grillen auf dem Balkon“ von Manuel Weyer (192 S., Gräfe & Unzer, € 24)

Das echte Kürbiskernöl kommt aus der Steiermark. „Steirisches Kürbiskernöl“ ist seit 1996 durch das Gütesiegel als geschützte geografische Angabe (g.g.A.) gekennzeichnet. Es garantiert die regionale Herkunft der Kerne und schonende Pressung. Das natürliche grüne Öl (Achtung: macht schwer entfernbare Flecken!) schmeckt intensiv nussig. Im Kühlschrank aufbewahren!

ARTISCHOCKEN

POST AUS DER PROVENCE

Mit diesen mediterranen Rezepten kommt ihr garantiert in Urlaubslaune: Die violetten Baby-Artischocken laufen hier zu großer Form auf

REZEPTE ANDREAS NEUBAUER FOTOS MATHIAS NEUBAUER

Warm
auf die
Hand

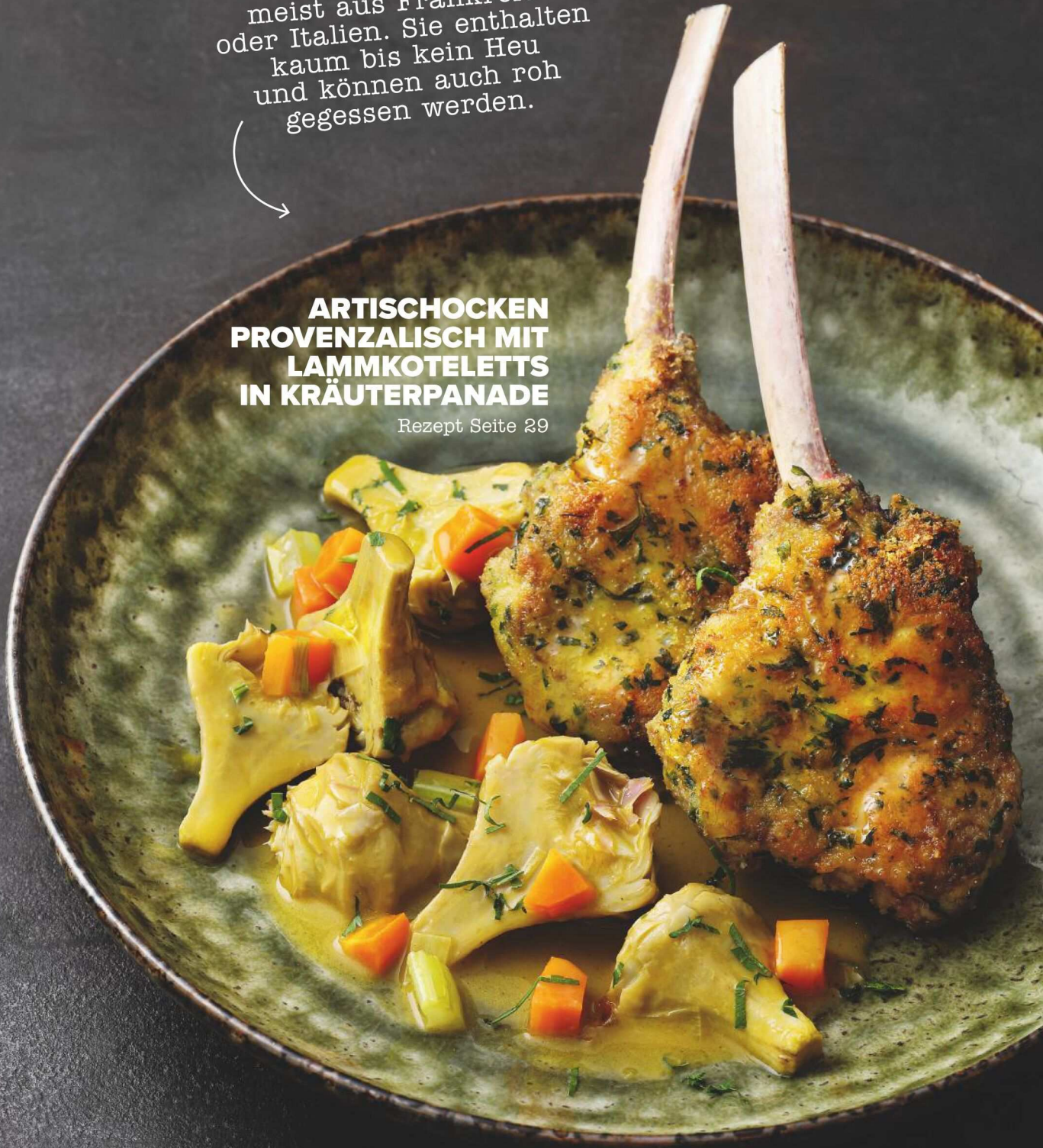
**ARTISCHOCKEN-
OLIVEN-FOCACCIA
MIT RUCOLA UND
PARMA-SCHINKEN**

Rezept Seite 29

Die kleinen violetten
Artischocken stammen
meist aus Frankreich
oder Italien. Sie enthalten
kaum bis kein Heu
und können auch roh
gegessen werden.

**ARTISCHOCKEN
PROVENZALISCH MIT
LAMMKOTELETTS
IN KRÄUTERPANADE**

Rezept Seite 29



Zutaten für 4 Personen

- 80 g Parmesan
- 1–2 Knoblauchzehen
- 2 eingelegte Sardellenfilets
- 1 TL scharfer Senf
- 2 Eigelb
- 3 EL Weißweinessig
- 150 ml Sonnenblumenöl
- Salz & Cayennepfeffer
- Saft von 2 Zitronen
- 2 kleine Romanasalatköpfe
- 8 mittelgroße Artischocken
- 4–6 EL Olivenöl zum Beträufeln

1 Für die Aioli ein Drittel des Parmesans hobeln und für später beiseitestellen. Den Rest fein reiben.

2 Knoblauchzehen schälen, hacken und mit Sardellenfilets, Senf, Eigelben und Essig in einen hohen Becher geben und mit einem Pürierstab fein mixen, währenddessen das Öl langsam in dünnem Strahl dazugießen. Dann den geriebenen Parmesan untermixen.

3 Aioli mit Salz, Cayennepfeffer und 2 TL Zitronensaft würzig abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.

4 Romanasalat putzen, abbrausen, trocken schütteln und in Blätter teilen.

5 Artischocken putzen: Die harten Blätter wegschneiden und die Stiele schälen und in möglichst dünne Scheiben hobeln. Diese mit restlichem Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

6 Einen Teil der Aioli auf Teller verteilen, Romanasalatherzen mit gehobelten Artischocken darauf anrichten. Alles mit Olivenöl beträufeln und mit den Parmesanspänen bestreuen. Restliche Aioli extra servieren.

ARTISCHOCKENSALAT MIT PARMESAN-AIOLI UND ROMANASALAT

Tolle
Beilage
zum
Grillen

ARTISCHOCKEN-OLIVEN- FOCACCIA MIT RUCOLA UND PARMA-SCHINKEN

Foto auf Seite 26

🕒 60 Minuten + 45 Minuten Gehzeit
für den Teig

Zutaten für 4 Personen

BELAG

- 8–10 kleine Artischocken
- Saft von 1 Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 100 g schwarze Oliven ohne Stein
- 1 Bund Rucola
- 150 g dünn geschnittener Parma-Schinken

TEIG

- 1 Würfel frische Hefe (42 g)
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 75 ml Olivenöl
- 2 EL Honig
- 3 TL Salz
- 800 g Weizenmehl (Type 550)
- Meersalz zum Bestreuen
- 2 EL getrocknete italienische Kräuter

1 Für den Belag Artischocken putzen, waschen, die äußeren harten Blätter entfernen, den Stiel großzügig dranlassen und schälen. Artischocken vierteln und mit Zitronensaft beträufeln.

2 In einem großen Schmortopf Olivenöl erhitzen. Artischocken hineingeben, salzen und großzügig mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen. Mit 125 ml Wasser ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten schmoren. Artischocken im Topf abkühlen lassen.

3 Für den Teig Hefe in eine Schüssel bröckeln, lauwarmes Wasser, 3 EL Olivenöl, Honig und Salz hinzufügen und alles miteinander gründlich verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Mehl hinzufügen und alles zu einem kompakten, geschmeidigen Teig kneten. Diesen in eine mit etwas Olivenöl ausgepinselte Schüssel geben und zugedeckt etwa 45 Minuten an einem warmen Ort zu doppelter Größe aufgehen lassen.

4 Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Teig vierteln, jedes Viertel zu einem länglichen Fladen flach drücken und auf 2 Bleche mit Backpapier legen. Das übrige Olivenöl (6 EL) mit einem Löffelrücken auf der Teigoberfläche verteilen.

5 Artischocken und Oliven in den Teig drücken. Focaccia mit Meersalz und Kräutermix bestreuen. Dann im Ofen auf der mittleren Schiene in etwa 20 Minuten goldbraun backen.

6 Für den Belag Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Focaccia aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Rucola und Schinken locker darauflegen.

ARTISCHOCKEN PROVENZA- LISCH MIT LAMMKOTELETTS IN KRÄUTERPANADE

Foto auf Seite 27

🕒 60 Minuten

Zutaten für 4 Personen

ARTISCHOCKEN

- 12 violette kleine bis mittelgroße Artischocken
- 80 g weiße Champignons
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 kleine Stange Porree
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml mildes Olivenöl
- 600 ml kräftige Geflügelbrühe
- 2 Thymianzweige
- 1–2 Lorbeerblätter
- 75 ml Noilly Prat
- 100 ml trockener Weißwein
- Salz & Cayennepfeffer
- Saft von etwa ½ Zitrone

LAMMKOTELETTS

- Je 2 Zweige Thymian, Rosmarin, glatte Petersilie
- 150 g Weißbrot
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- Mehl zum Wenden
- 1 verquirltes Ei
- 12 Lammkoteletts à etwa 50 g
- 100 g Butterschmalz

1 Von den Artischocken alle Blätter sowie die Schale vom Boden entfernen und für den Fond beiseitestellen. Restliches Gemüse putzen und würfeln. Die Abschnitte, Schalen und Reste vom Gemüse ebenfalls für den Fond beiseitestellen.

2 Knoblauch schälen, hacken und mit den Artischocken- und Gemüseresten in 2 EL Olivenöl in einem breiten Topf anschwitzen. Geflügelbrühe hinzufügen, alles zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten weich kochen. Danach alles fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen.

3 Die geputzten Artischockenböden je nach Größe halbieren oder vierteln und mit den Gemüsegewürfen in 2 EL Olivenöl in einem breiten Topf anschwitzen.

4 Mit Noilly Prat und Weißwein ablöschen, etwas einkochen lassen, danach den Artischockenfond und die Kräuter hinzufügen und alles zugedeckt in 25 Minuten weich schmoren.

5 Das Gemüse aus dem Schmorsud nehmen, diesen auf 200 ml einkochen lassen. Restliche 80 ml Olivenöl untermixen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das Gemüse zurück in den Sud geben und warm halten.

6 Für die Lammkoteletts die Kräuterblätter von den Stielen zupfen, hacken und mit gewürfeltem Weißbrot in einen Mixer geben und fein mahlen.

7 Koteletts salzen und pfeffern, in Mehl wenden, dann durch verquirltes Ei ziehen und in den Kräuterbröseln panieren.

8 Panierte Koteletts in heißem Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun ausbacken, auf Küchenpapier entfetten. Mit Artischocken-Ragout servieren.

ARTISCHOCKEN PUTZEN

Bei den kleinen Exemplaren müsst ihr nur die äußeren Blätter entfernen und die Stiele schälen. Dann die Köpfe halbieren und ggf. mit einem Löffel das Heu entfernen. Danach in Stücke schneiden oder in Scheiben hobeln. Damit sie nicht braun anlaufen, mit Zitronensaft beträufeln.

Foodies Favorit

Lieben wir, weil der Kuchen toll cremig-fruchtig schmeckt und keinen Ofen braucht

Gekühlter **HIMBEER-CHEESECAKE**

🕒 30 Minuten

Kühlzeit: 3-4 Stunden

Zutaten für eine Springform ca. 24 cm ø

- 300 g frische Himbeeren
- 80 g Puderzucker
- 100 g Butterkekse
- 50 g Amaretti-Kekse
- 100 g flüssige Butter
- 150 g weiße Schokolade
- 100 g Crème fraîche
- 600 g Frischkäse
- 2 EL Vanillezucker
- 2 EL Zitronensaft

1 Springform mit Backpapier auslegen. Himbeeren waschen, abbrausen und trocken tupfen. Eine Handvoll Beeren zum Garnieren beiseitelegen. Ein Viertel der übrigen Beeren mit 20 g Puderzucker pürieren, durch ein Sieb streichen. Für den Boden Butterkekse und Amaretti fein zerbröseln. In einer Schüssel mit flüssiger Butter übergießen, gut durchmischen.

2 Keksmasse in die Form geben, gleichmäßig verteilen, gut andrücken und in den Kühlschrank stellen.

3 Weiße Schokolade hacken. In einem Topf die Crème fraîche erwärmen und die Schokoladenstücke darin schmelzen. Alles gut verrühren und abkühlen lassen.

4 Frischkäse mit Vanillezucker und Zitronensaft glatt rühren. Übrigen Puderzucker dazusieben und untermischen. Abgekühlte weiße Schokoladenmischung unterrühren und alles gut vermengen.

5 Form aus dem Kühlschrank holen, 1/3 der Frischkäsemasse auf den Keksboden geben, glatt streichen. Restliche Himbeeren darauf verteilen und mit der übrigen Creme bedecken. Oberfläche glatt streichen und das Himbeerpüree spiralartig darauf verteilen. Mit einer Gabel leicht marmoriert verziehen.

6 Kuchen mit Folie abgedeckt 3-4 Stunden kühl stellen. Zum Servieren aus der Form lösen und mit den übrigen Himbeeren verzieren.

**Titel-
rezept**



FISH & CHIPS

BEST OF BRITAIN

Ihr müsst nicht nach London fliegen, um den Klassiker zu essen. Unsere Köchin Brigitte Berghammer-Hunger zeigt euch Schritt für Schritt das knusprige Original

REZEPT BRIGITTE BERGHAMMER-HUNGER FOTOS VIVI D'ANGELO



Stilecht aus der Tüte

Gemeinsam mit
ihrem Mann
Ernst und ihren
Schwiegereltern
betreibt Brigitte
das „Gasthaus
Am Ödenturm“
in Chammünster
in Bayern.
www.oedenturm.de

🕒 45 Minuten + bis zu 12 Stunden
zum Wässern der Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen

POMMES FRITES (CHIPS)

- 1,5 kg mehlig kochende geschälte Kartoffeln
- Eiswürfel
- 2–3 EL Maisstärke
- Rapsöl zum Frittieren (0,5–0,7 l)

BACKTEIG UND FISCH

- 2 TL Meersalz
- 1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 600 g weißes Fischfilet ohne Gräten (z.B. Kabeljau oder Barsch)
- 225 g Mehl plus etwas Mehl zum Bestäuben
- 3 gehäufte TL Backpulver
- 250 ml kaltes Bier
- 50 ml Malzessig
- 1 Ei
- 1 Eiweiß

1 Für die Pommes frites die Kartoffeln in 0,5 cm dicke Stäbchen schneiden und diese so lange unter fließendem kaltem Wasser abspülen, bis das ablaufende Wasser vollständig klar ist.

2 Eine Schüssel mit sehr kaltem Wasser und Eiswürfeln füllen, die rohen Pommes hineingeben. Sie müssen mit dem Eiswasser bedeckt sein, mindestens 30 Minuten, maximal 12 Stunden in den Kühlschrank stellen und wässern. Dadurch wird die Stärke gebunden.

3 Das Wasser abgießen, die Pommes auf einem sauberen Geschirrtuch ausbreiten und gründlich abtrocknen. In eine Schüssel geben und gut mit der Maisstärke vermengen, sodass jedes Stäbchen gut ummantelt ist.

4 Pommes auf einem Backblech mit Rost verteilen, etwa 20 Minuten ruhen lassen, bis sich ein weißer Überzug auf den Pommes bildet.



STEP 1 Das Rezept für die Pommes ist zwar etwas aufwendig, sie schmecken dafür besonders lecker. Kartoffeln in Stäbchen schneiden und danach unter fließend kaltem Wasser abspülen.



STEP 2 Nach dem Abspülen kommen die Kartoffeln in Eiswasser und ruhen bis zu 12 Stunden im Kühlschrank. Dadurch wird die Stärke gebunden. Danach gut abtrocknen!



STEP 8 Stellt drei Schüsseln mit Fisch, Mehl und Teig in eine Reihe. Dann wendet ihr die Filets einzeln erst in Mehl, dann im Teig. Den überschüssigen Teig gut abtropfen lassen!



STEP 9 Abgetropfte Fischfilets am besten einzeln vorsichtig ins heiße Öl gleiten lassen (Achtung Fettspritzer!) und etwa 4 Minuten frittieren. Dann mit einem Schaumlöffel herausheben und warm stellen.

5 Für den Backteig Meersalz und Pfeffer mischen und die Fischfilets auf beiden Seiten damit einreiben. Dadurch wird dem Fisch Wasser entzogen und er gerät „fleischiger“.

6 Mit einem Schneebesen Mehl und Backpulver mit Bier und Malzessig glatt rühren.

7 Das Ei und das Eiweiß schaumig schlagen und unter die Mehl-Bier-Masse rühren: Es soll die Konsistenz von angeschlagener Sahne haben. In einer Fritteuse (oder einem Topf) reichlich Rapsöl (15 cm hoch Öl einfüllen) auf 165 °C (Küchenthermometer) erhitzen. Ihr könnt auch einen Holzlöffel hineinhalten: Wenn am Stiel Bläschen aufsteigen, ist das Öl heiß genug.

8 Die Fischfilets einzeln in Mehl wenden, in den Teig tauchen und den überschüssigen Teig abtropfen lassen. Vorsichtig (Achtung: Fettspritzer!) ins heiße Öl gleiten lassen.

9 Wie viele Filets ihr auf einmal frittieren könnt, hängt von der Größe der Fritteuse oder des Topfs ab. Etwa 4 Minuten frittieren, der Teig sollte goldbraun und knusprig sein. Dann Filets aus dem Fett heben.

10 Filets auf einem Backblech bei 150 °C im Ofen warm stellen, so bleibt der Teigmantel schön kross.

11 Ein Backblech mit Küchenpapier auslegen und zum Abtropfen der Pommes bereitstellen. Die Kartoffelstäbchen im selben Öl bei 165 °C 6 Minuten portionsweise frittieren, bis sie goldgelb sind.

12 Pommes auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Das Öl auf 180 °C erhitzen und die Pommes nochmals portionsweise frittieren, abtropfen lassen, salzen. Mit dem Fisch anrichten.

Nach Belieben Mayonnaise oder Malzessig extra reichen.

BRIGITTES KÜCHENTIPPS

* Aus **Sparsamkeits- und Nachhaltigkeitsgründen** erst den Fisch und dann die Pommes im selben **Öl** frittieren. Ihr könnt es anschließend weiterverwenden, nachdem ihr es durch einen Papierfilter gegossen habt. Etwa, um Fisch anzubraten oder auch Bratkartoffeln und Champignons. Reste nicht in den Ausguss kippen (er verstopft sonst!), sondern in ein Schraubglas füllen und im Hausmüll oder beim Recyclinghof entsorgen.

* Beim **Fisch** Kabeljau oder Barsch verwenden, er hat schön festes, weißes Fleisch. Wer es typisch englisch mag, beträufelt ihn vor dem Servieren mit Malzessig.

Wer die letzten Kochschulen in **FOODIE**, etwa den **Thai-Papaya-Salat (3/2022)**, das **Festmenü mit Krustentiersuppe, Spinatknödel, Rinderbraten und Windbeutel mit Schokoladenmousse (4/2022)** oder **Schwarzwälder Kirsch als Naked Cake (1/2023)** verpasst hat, kann die Hefte nachbestellen unter <https://shop.jalag.de>.
Im nächsten Heft: **Brathähnchen mit Kartoffelsalat**

GESUCHT!

DEUTSCHLANDS
**BESTE
WURSTTHEKE**
2023

Jetzt mitmachen und gewinnen!

Nominieren Sie Ihre liebste Wursttheke.
Aus allen Einsendungen wird eine Expertenjury im Oktober 2023
„Deutschlands beste Wursttheke“ ermitteln.
Alle Einsender können einen von 20 tollen Preisen gewinnen.

Einsendeschluss ist der **31.07.2023**

**1.
PREIS**

Wertvolles Sammler-Objekt:
Schale aus Steinguss von
Otmar Alt, exklusiv für Wiltmann
gefertigt und streng limitiert.

**2.-4.
PREIS**

Ein echter Hingucker:
die 4,8 L Küchenmaschine ARTISAN
von KitchenAid in Liebesapfelrot

**5.-20.
PREIS**

Wiltmann-Genießer-Haus:
gefüllt mit ausgesuchten
Wiltmann-Delikatessen.



Wir suchen Deutschlands beste Wursttheke. Denn die Bedienungstheke ist nach wie vor das Herzstück eines jeden gut geführten Supermarktes. In den Märkten und Metzgereien wird Neugierde geweckt, Begeisterung entfacht und der Kunde erlebt dank der großartigen Arbeit der Menschen hinter der Theke kompetente Beratung und beste Qualität, Vielfalt und Frische. An der Theke kommen Menschen nach Art eines Wochenmarktes zusammen und tauschen sich aus. Das alles möchten wir honorieren. Das Familienunternehmen Wiltmann, traditionsreicher Anbieter von Wurst- und Schinkenspezialitäten, will diese hoch entwickelte Kultur ins Bewusstsein rücken und fördern. Gemeinsam suchen wir die Besten der Besten und dabei sind Ihre Tipps und Empfehlungen unverzichtbar. Aus allen Einsendungen werden die beliebtesten Bedienungstheken ermittelt.

SCHLANKE LÖSUNG

Von wegen Gurkentruppe!
Aus dem Gemüse lassen
sich spannende Sommer-
gerichte machen. Am
besten nehmt ihr „Bio“–
für mehr Geschmack und
eine unbehandelte Schale

REZEPTE STEVAN PAUL
FOTOS JULIA HOERSCH
REQUISITE
CHRISTINE MÄHLER



Der Hamburger Koch und
Foodstylist Stevan Paul
weiß, wieviel Genuss-
Potenzial in Gurken steckt!



KÜHLE GURKEN-BUTTERMILCH- SUPPE „INSELGARTEN“

Rezept auf Seite 41



**Mit extra
viel
Würze!**

GURKENSALAT „ALT WIEN“

🕒 40 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- Salz
- 500 g Salatgurke
- 1 Schalotte
- 2 EL kalte Rinderbrühe
- 2 EL Weißweinessig
- 1–2 TL scharfer Senf
- Traubenkernöl
- 2 Zweige Petersilie
- 2 Blätter Borretsch
- 1 Beet Kresse
- 4 Stielkoteletts vom ungarischen Mangalitza-Schwein à etwa 200 g (die besonders aromatischen Koteletts haben feine Fettäderchen und einen dicken Fettrand, alternativ andere Stielkoteletts)
- 4 Radieschen
- 1–2 EL Senfkaviar (eingelegte Senfkörner, im Feinkosthandel oder übers Internet)
- geriebener frischer Meerrettich (Kren) nach Geschmack

1 Für den Salat 500 ml Wasser erwärmen und deutlich salzig abschmecken. Die Gurke eher schlampig schälen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Das Wasser aufkochen, die Gurkenscheiben darin 30 Sekunden tauchen, dann in kaltem (ebenfalls gesalzenem) Wasser abkühlen. Im Sieb abtropfen lassen.

2 Die Schalotte halbieren, pellen und fein würfeln. Schalotten mit Brühe, Essig, Senf und 4 EL ÖL zu einer Vinaigrette verrühren. Petersilie und Borretsch fein schneiden und unterrühren. Kresse knapp unterhalb der Blättchen vom Beet schneiden und unterrühren. Die Vinaigrette mit Salz würzen und mit den Gurkenscheiben mischen.

3 Stielkoteletts salzen. Radieschen waschen und in Scheiben, dann in Stifte schneiden, leicht salzen und beiseitestellen. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen, die Koteletts darin zunächst seitlich auf dem Fettrand stehend goldbraun braten. Dann von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Die Pfanne vom Herd ziehen, die Koteletts am Pfannrand gelehnt 4 Minuten ruhen lassen, dabei einmal wenden.

4 Den Gurkensalat auf leicht gewärmten Tellern anrichten, mit Radieschen und Senfkaviar toppen. Die Koteletts mit Kren nach Geschmack zum Gurkensalat servieren.

GURKENSALAT „THE GREEK“

Rezept auf Seite 41

Salat
ganz edel
serviert



🕒 30 Minuten + 5 Stunden zum Beizen

Zutaten für 4 Personen

- **4 Saiblingsfilets à etwa 150 g (mit Haut, entgrätet)**
- **2 EL Zitronensaft**
- **Salz**
- **1 TL brauner Zucker**
- **2 Msp. fein abgeriebene Bio-Orangenschale**
- **2 Zweige Estragon plus einige Zweige als Garnitur (optional)**
- **500 g Salatgurke**
- **100 g Crème fraîche**
- **2–3 Msp. Wasabi-Paste**
- **1 EL grober Senf „Rotisseur“**
- **100 g Saiblingskaviar (alternativ Forellenkaviar)**

1 Die Saiblingsfilets mit Zitronensaft bestreichen, kräftig salzen und mit einem Hauch braunem Zucker bestreuen.

Orangenschale fein abreiben, Estragonblättchen vom Zweig ziehen. Beides auf den Filets verteilen und andrücken. Zugedeckt im Kühlschrank 5 Stunden beizen.

2 Die Gurke schälen, vierteln und entkernen. Das Gurkenfleisch erst in feine Scheiben, dann in feine Würfel schneiden. Kräftig salzen und mindestens 1 Stunde oder länger ziehen lassen.

3 Aus Crème fraîche, Wasabi und grobem Senf eine Creme anrühren. Die Gurken absieben und in einem Tuch trocken ausdrücken, dann mit der Creme verrühren. Das Gurken-Tatar im Servierring oder als Nocke auf gekühlten Tellern anrichten. Saiblingsfilets mit einem scharfen, flexiblen Messer dünn aufschneiden und dazugeben. Mit Kaviar toppen und nach Belieben je 1 Estragonzweig anlegen. Servieren.

Gurken immer im Gemüsefach des Kühlschranks lagern. Bei Salaten mit einem Löffel den weichen Kern herauskratzen und etwa in einem Smoothie verwenden. So verwässert der Salat nicht.



GURKEN-TATAR MIT KURZ GEBEIZTEM SAIBLING



GURKEN-KABELJAU-CEVICHE

Rezept rechte Seite



GURKEN-KABELJAU-CEVICHE

Foto linke Seite

🕒 25 Minuten + 30 Minuten Salz-Zeit

Zutaten für 4 Personen

- 350 g dickes Kabeljaufilet am Stück (ohne Haut, entgrätet)
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Snackgurken
- 2 Zweige Koriandergrün
- etwa 20 g eingelegter Sushi-Ingwer
- 1 Orange
- ½ Limette
- 1 EL Weißweinessig
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2–3 violette Radieschen (Sorte Viola oder Malaga, wahlweise rote Radieschen)
- 100 g Mango
- 1 Kästchen (rote) Daikon-Kresse
- 1 TL gerösteter schwarzer Sesam (oder gerösteter heller Sesam)
- optional: Oregano-, Thymian- oder Borretsch-Blüten
- Olivenöl

1 Den Kabeljau rundherum salzen und wieder kaltstellen. Die Gurken streifig schälen, in feine Scheiben schneiden und salzen. 1 Zweig Koriander fein schneiden und mit 1 TL Sushi-Ingwer-Sud zu den gesalzenen Gurken geben. 30 Minuten ziehen lassen.

2 Für die Marinade die Orange auspressen und mit dem Abrieb und Saft der halben Limette, Essig und 1 EL Sushi-Ingwer-Sud verrühren. Die Zwiebel halbieren, pellen und fein würfeln. Leicht salzen. 1 Zweig Koriander fein schneiden und mit den Zwiebeln unterrühren.

3 Radieschen in Scheiben schneiden und salzen. Mangofleisch fein würfeln. Das Kabeljaufilet dünn aufschneiden und mit den abgetropften Gurkenscheiben auf Tellern drapieren. Mit der Marinade beschöpfen. 5 Minuten ziehen lassen.

4 Ceviche nach Geschmack mit Sushi-Ingwer belegen. Mit Daikon-Kresse, Radieschen, Mango, Sesam und optional Blüten toppen. Mit etwas Olivenöl beträufeln, leicht pfeffern und servieren.

KÜHLE GURKEN-BUTTERMILCH-SUPPE „INSELGARTEN“

Foto auf Seite 36

🕒 40 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Räucheraal (vom Fischhändler filetiert und abgezogen, Gräten und Haut mitgeben lassen)
- 300 g Erbsen in der Schote (wahlweise 120 g TK-Erbsen)
- Salz
- 200 g Biosalatgurke
- 300 ml Buttermilch
- 2 Zweige Dill
- 2 Zweige Petersilie
- 4 Blätter Borretsch
- 4 Zweige Pimpinelle
- 250 g Schmand
- 1–3 TL Weißweinessig (wahlweise Kräuternessig oder Estragonessig)
- Leinöl
- ½ Scheibe Pumpernickel
- einige Halme Schnittlauch
- 100 g Nordsee-Krabben
- optional: Gänseblümchen-Köpfe, Dillblüte, Kräuterspitzen

1 Aal-Gräten und Haut mit 100 ml Wasser in einem Topf aufkochen und auf die Hälfte einkochen. Absieben, den Aal-Rauchfond abkühlen lassen. Die Erbsen aus den Schoten palen und in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen. Abgießen und in kaltem Wasser abkühlen.

2 Die Gurke schälen, grob würfeln und im Mixer mit der Buttermilch, Dill, Petersilie, Borretsch und Pimpinelle grün pürieren. In eine Schüssel füllen, den Schmand und den Aal-Rauchfond unterrühren. Die Buttermilchsuppe mit Essig, 1 EL Leinöl und Salz abschmecken.

3 Pumpernickel fein zerreiben. Schnittlauch fein schneiden. Die Suppe mit den Erbsen auf Tellern verteilen. Aalfilets in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Krabben zur Suppe geben. Mit Schnittlauch und Pumpernickel bestreuen, mit etwas Leinöl beträufeln. Optional mit Gänseblümchen, Dillblütenspitzen und Kräutern dekorieren und servieren.

Borretsch und Pimpinelle sind Kräuter, die auch für Frankfurter Grüne Soße verwendet werden, ihr bekommt sie auf Wochenmärkten.

GURKENSALAT „THE GREEK“

Foto auf Seite 38

🕒 25 Minuten + 1 Stunde Salz-Zeit

Zutaten für 4 Personen

- 1 Bio-Gurke (etwa 500 g)
- Salz
- 4 Basilikumblätter (plus Spitzen zum Dekorieren)
- 2 Blätter Minze (plus Spitzen zum Dekorieren)
- 1 EL Weißweinessig
- Olivenöl
- 80 g griechischer Joghurt (10 %)
- 1 Msp. abgeriebene Biozitrone
- 12 Kalamata-Oliven
- 6 Rauchmandeln
- 50 g Feta

AUSSERDEM

- 1 Spritzbeutel mit kleiner Tülle

1 Die Gurke auf ein Brett legen und mit einem Sparschäler in lange breite Scheiben schälen, bis das Kerninnere erreicht ist. Die Gurkenstreifen auf Backpapierbögen auslegen, leicht salzen. Abgedeckt 1 Stunde ziehen lassen.

2 Das Kern-Innere im Mixer mit Basilikum, Dill und Minze grün pürieren. Mit Essig und Salz abschmecken. 2 EL Olivenöl unterrühren.

3 Joghurt leicht salzen, mit Zitronenabrieb verrühren und in den Spritzbeutel füllen. Oliven in etwas Olivenöl wenden. Mandeln in Späne schneiden. Feta würfeln.


4 Gurkenstreifen einzeln zu Röllchen aufrollen und auf Tellern anrichten. Joghurt in Punkten aufspritzen, Oliven, Feta und Mandeln verteilen. Mit Kräuterspitzen dekorieren. Die Röllchen erst kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette beschöpfen.

Vegan um die Welt

Beliebt, global – und diesmal pflanzlich:
Mexikanische Tacos, saftige
amerikanische Burger und
indische Blumenkohlspieße
schmecken auch ohne
Fleisch. Probiert's aus!

Süßkartoffel-
Tacos mit
Mais-Salsa

Rezept auf Seite 45

 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 fein gewürfelte rote Paprikaschoten
- 6 grob gehackte Frühlingszwiebeln
- 2 TL Rohrohrzucker
- 2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 800 g gut abgeseigte, abgespülte schwarze Bohnen (Dose)
- 4 EL Tomatenmark
- 4 EL vegane BBQ-Sauce
- 4 horizontal halbierte Hamburgerbrötchen
- 1 gute Prise geräuchertes Meersalz
- 1 geschälte, entkernte und in Scheiben geschnittene Avocado
- 1 kleines Bund Rucola

1 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprikaschoten und Frühlingszwiebeln dazugeben und bei mittlerer bis hoher Hitze 2–3 Minuten braten, bis die Paprika allmählich weich werden. Zucker, Paprikapulver und Zimt einrühren und das Gemüse 1 weitere Minute braten.

2 Schwarze Bohnen, Tomatenmark und BBQ-Sauce hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Dabei häufig umrühren, damit nichts anhaftet.

3 In der Zwischenzeit die Hamburgerbrötchen leicht grillen oder toasten.

4 Die Bohnenmischung mit Meersalz abschmecken und auf den Hamburgerhälften verteilen. Mit Avocadoscheiben und Rucola belegen und sofort servieren.



Sloppy Joes mit schwarzen Bohnen

🕒 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen

- 250 g ungesüßter Sojajoghurt
- 1 EL mittelscharfe Currypaste (ohne Milchprodukte)
- ½ TL gemahlenes Kurkuma
- ½ TL Chilipulver
- 1 in etwa 32 mundgerechte Röschen zerteilter Blumenkohl
- frisch gepresster Saft von ¼ Biozitrone
- 1 entkernte, fein geschnittene rote Chilischote
- 1 Handvoll zerpfücktes Koriandergrün
- Meersalz

AUSSERDEM

- 8 Holzspieße

1 Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und 8 Holzspieße in kaltem Wasser einweichen.

2 Sojajoghurt, Currypaste, Kurkuma und Chilipulver in einer großen Schüssel gründlich verquirlen. Blumenkohlröschen portionsweise in die Joghurtmischung tauchen, sodass sie rundum bedeckt sind.

3 Jeweils 4 Blumenkohlröschen auf 1 Holzspieß stecken und die Spieße auf Backbleche verteilen. 25–30 Minuten backen, bis die Röschen weich sind und allmählich gut anbräunen. Vorsichtig aus dem Backofen holen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Chili, Koriandergrün und 1 Prise Salz bestreuen.

Die Blumenkohl-
röschen können am
Vortag in den
Tikkajoghurt getaucht
werden. Bis zur
Verwendung in einem
luftdichten Behälter
im Kühlschrank
aufbewahren.

Tikka- Blumenkohl- spieße



SÜSSKARTOFFEL-TACOS MIT MAIS-SALSA

Foto auf Seite 42

🕒 30 Minuten

Zutaten für 4 Personen

TACOS

- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 geschälte, gewürfelte (à 1 cm) mittelgroße Süßkartoffeln
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ TL Chiliflocken
- 300 ml Cola
- 1 EL BBQ-Sauce (vegan)
- 400 g abgegossene, abgespülte Kidneybohnen (Dose)
- 1 kleine Handvoll grob zerpfücktes Koriandergrün
- 1 gute Prise geräuchertes Meersalz (ersatzweise normales Meersalz)
- 8 knusprige Taco Shells zum Servieren

MAIS-SALSA

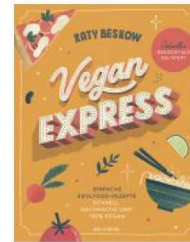
- 200 g abgeseihter, abgespülter Mais (Dose)
- 1 geschälte, fein gewürfelte kleine rote Zwiebel
- frisch gepresster Saft von ½ Biolimette

1 Für die Taco-Füllung das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Süßkartoffeln dazugeben und bei mittlerer bis hoher Hitze 5 Minuten braten, bis sie allmählich etwas weich werden. Zimt und Chiliflocken unterrühren.

2 Cola und BBQ-Sauce hinzugießen und 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Cola eingekocht und die Sauce klebrig ist. Die Kidneybohnen dazugeben und gut vermengen. Mit dem Koriandergrün bestreuen und mit geräuchertem Meersalz abschmecken.

3 Für die Salsa Mais und rote Zwiebel vermengen und den Limettensaft unterrühren.

4 Süßkartoffeln und Bohnen auf die Taco Shells verteilen und mit der Mais-Salsa krönen. Sofort servieren.



Diese und weitere Rezepte findet ihr in dem Buch „Vegan Express“ von Katy Beskow (160 S., Ars Vivendi, € 22)

BÜRGER VEGAN

FÜR EINGEFLEISCHTE FANS

Vielfältig, vegan und einfach lecker: Spätzle ohne Ei, Gnocchi mit Rote Beete oder feine Maultaschen. Bei uns bleibt keiner hungrig! Hast du's auch schon probiert?

buerger.de/vegan

Weitere Varianten im Kühlregal erhältlich



KRAFTPROTZ

So habt ihr Brokkoli noch nie gegessen: Mit starken Asia-Aromen wird das gesunde Superfood zur Delikatesse. „Wild“ ist der Krauskopf besonders zart und aromatisch. Greift zu!

REZEPTE SUSANNE WALTER
PRODUKTION UND FOTOS
ANTJE ELMENHORST





**Mit
Crunch**

WILDER BROKKOLI
MIT SESAMSAUCE
UND GEPUFFTEM
BUCHWEIZEN

Rezept Seite 50

Zutaten für 4 Personen

- 700 g Brokkoli
- 600 g Süßkartoffeln
- 30 g Ingwer
- 5 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 2 grüne Chilischote
- 4 EL neutrales Pflanzenöl plus 50 ml zum Frittieren
- 1 ½ EL Currypulver
- 30 ml Sojasauce
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch à 400 g
- 2 Frühlingszwiebeln
- Saft von 2 Limetten
- Salz
- 1 EL Zucker
- 1 Handvoll Koriander
- 4 EL geröstete Erdnüsse

1 Brokkoli in Röschen teilen, große Röschen halbieren. Stiele putzen und in Würfel schneiden. Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer, 2 Knoblauchzehen und Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Chilischote in Ringe schneiden.

2 4 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen, Brokkoli und Süßkartoffel scharf anbraten. Vorbereiteten Ingwer, Knoblauch, Schalotten und Chili hinzufügen und etwa 5 Minuten farblos anschwitzen. Mit Currypulver bestäuben und kurz anschwitzen.

3 Sojasauce, Gemüsebrühe und Kokosmilch angießen und bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Temperatur 15–20 Minuten weich kochen, dabei gelegentlich umrühren.

4 Währenddessen 3 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. 50 ml Pflanzenöl in einer Pfanne er-

hitzen, Knoblauchscheiben darin goldgelb und knusprig braten, dabei darauf achten, dass die Scheiben nicht dunkel und bitter werden. Knoblauchchips auf einen Teller mit Küchenpapier geben.


5 Frühlingszwiebeln putzen und in etwa 6 cm lange Stücke schneiden. Jedes Stück der Länge nach in feine Streifen schneiden. Die Streifen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und ziehen lassen.

6 Das Curry mit Limettensaft, Salz und Zucker abschmecken. Koriander hacken und unterrühren. Frühlingszwiebeln aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Erdnüsse hacken.

7 Zum Servieren Brokkoli-Süßkartoffel-Curry in Schalen verteilen, mit Knoblauchchips und Erdnüssen bestreuen. Die Frühlingszwiebeln darauf verteilen.

Dazu passt Basmatireis.

BROKKOLI-SÜSSKARTOFFEL-CURRY MIT KNOBLAUCHCHIPS



BROKKOLI-TOFU-SPIESSE MIT TERIYAKISAUCE UND GEPICKELTEN ROTEN ZWIEBELN

Rezept Seite 50

GOOD TO KNOW

- Das Gemüse ist besonders reich an Vitamin C und K, enthält viele Ballast- und Mikronährstoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe und ist sehr kalorienarm. In Italien wird es schon seit Jahrhunderten kultiviert, in Deutschland erfreut es sich erst seit den 1970er-Jahren wachsender Beliebtheit.
- Beim Kauf darauf achten, dass die Köpfe gut geschlossen sind und die Stiele knackig aussehen. Sind die Blätter welk und zeigen sich gelbliche Verfärbungen bei den Köpfen, ist der Brokkoli nicht mehr frisch.
- Wilder Brokkoli zeichnet sich durch kleinere Köpfe und dünne, längere Stiele aus, ihr bekommt ihn auf Wochenmärkten oder im gut sortierten Gemüsehandel. Ihr könnt ihn durch normalen Brokkoli ersetzen.

WILDER BROKKOLI MIT SESAMSAUCE UND GEPUFFTEM BUCHWEIZEN

Foto auf Seite 47

 45 Minuten

Zutaten für 4 Personen

BROKKOLI UND BUCHWEIZEN

- 80 g Buchweizen
- Salz
- 600 g wilder Brokkoli, ersatzweise Brokkoliröschen
- 2 EL Sonnenblumenöl
- einige Wildkräuter zum Garnieren (nach Belieben)

SESAMSAUCE (GOMA DARE)

- 120 g Tahin
- 3 EL Sake
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Mirin oder 1 TL Zucker
- 2 EL Reisessig
- 1 fein gehackte Knoblauchzehe

DRESSING

- 1 Chilischote
- 3 EL Limettensaft
- 1 TL Ahornsirup
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 6 EL Olivenöl

1 Für den Buchweizen den Backofen auf 130 °C (Umluft) vorheizen. Buchweizen in reichlich sprudelnd kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, dann abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Buchweizen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ausbreiten und im Ofen 30–35 Minuten trocknen.

2 Brokkoli putzen, dafür die Stielansätze entfernen.

3 Für die Sesamsauce alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und so viel heißes Wasser einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (etwa 6 EL). Sauce abschmecken.

4 Für das Dressing Chili in feine Ringe schneiden. Limettensaft mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer, Chiliringen und Olivenöl verrühren.

5 Brokkoli in sprudelnd kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren, bis die Röschen weich sind, aber noch etwas Biss haben. Brokkoli abgießen und abtropfen lassen.

6 Währenddessen Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, den Buchweizen hinzufügen und unter ständigem Wenden knusprig rösten, bis der Buchweizen aufpopt. Dabei darauf achten, dass er nicht zu dunkel wird. Buchweizen direkt in eine Schüssel geben und mit Salz würzen.

7 Zum Servieren die Sesamsauce auf 4 Teller verteilen und die warmen Brokkoliröschen daraufsetzen. Mit Vinaigrette beträufeln und mit dem gepufften Buchweizen bestreuen. Nach Belieben mit Wildkräutern garnieren.

BROKKOLI-TOFU-SPIESSE MIT TERIYAKISAUCE UND GEPICKELTEN ROTEN ZWIEBELN

Foto auf Seite 49

 40 Minuten

Zutaten für 4 Personen

SPIESSE

- 1 Packung Tofu (200 g)
- 30 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Sojasauce
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Zucker
- 50 ml Weißweinessig
- Salz
- 1 Brokkoli à 400 g
- 4 EL Mayonnaise
- 1 EL Hot Sauce (scharfe Chilisaucе, ersatzweise ½ TL Tabasco)
- 3 EL heller/dunkler Sesam

AUSSERDEM

- 8 Holzspieße

TERIYAKISAUCE

- 50 ml Mirin (süßer Reiswein)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sojasauce
- 20 g Ingwer

- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Zucker
- etwas angerührte Speisestärke zum Binden (etwa 1 gestrichener EL)

1 Für die Spieße Tofu in etwa 2 ½ cm breite Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Ingwer und Knoblauch schälen, fein reiben und mit Sojasauce verrühren. Die Mischung über die Tofuwürfel geben, gut verteilen und etwa 30 Min ziehen lassen, währenddessen gelegentlich wenden.

2 Rote Zwiebel schälen und der Länge nach in etwa ½ cm breite Spalten schneiden. Zucker, Essig und 100 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Zwiebeln und 1 Prise Salz hinzufügen und einmal aufkochen. Topf vom Herd ziehen und die gepickelten Zwiebeln im Sud abkühlen lassen.

3 Brokkoli in Röschen teilen. Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, darin die Röschen 1 Minute blanchieren, dann abgießen, kalt abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.

4 Mayonnaise mit Hot Sauce verrühren. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

5 Für die Teriyakisauce Mirin in einem Topf zum Kochen bringen und einmal aufkochen lassen. Gemüsebrühe, 100 ml Wasser und Sojasauce angießen. Ingwer in feine Scheiben schneiden, Knoblauchzehe leicht andrücken und mit dem Zucker hinzufügen. Die Sauce etwa 5 Minuten köcheln lassen, dann durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf passieren. Die Sauce erneut zum Kochen bringen. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und damit die Teriyakisauce leicht binden.

6 Brokkoli und Tofu abwechselnd auf 8 Spieße stecken. Kurz vor dem Servieren die Spieße auf einem heißen Grill oder in einer Grillpfanne ohne Fett von beiden Seiten grillen.

7 Zum Servieren die Spieße auf 4 Teller setzen, daneben jeweils mehrere kleine Tupfen Chilimayonnaise und einige gepickelte Zwiebelspalten geben. Das Ganze mit Teriyakisauce beträufeln und mit geröstetem Sesam bestreuen.

Der Klassiker an Mittsommer ist eine selbstgebackene **Jordgubbstårta** (Erbeertorte), mit extra viel Sahne.

Kein Mittsommer ohne selbstgebundene **Blumenkränze**. Man kauft sie nicht, man macht sie selbst. Dazu brauchst du einen Strauß voll frischer Wiesenblumen und ein kleines bisschen Geduld.



Es muss nicht immer der dicke Strauß sein, aber **Margeriten** sollten auf keinem Mittsommerfest fehlen und machen sich auch prima als Tischdeko.



Feiern wie die Schweden Tipps & Ideen für deine Midsommar-Party

Am 24. Juni ist es soweit: An Mittsommer feiert man das Leben und trifft sich mit Familie und Freunden zur Gartenparty. Hole dir das Scandi-Feeling in den Garten und veranstalte eine große Sommerparty im Midsommar-Stil. Trevlig midsommar!



In Schweden werden oft Kartoffeln aufgetischt: gekocht, als Dill- oder Petersilienkartoffeln, gebraten, als Gratin oder **Hasselbackspotatis** (eingeschnittene und gebackene Kartoffeln). Dazu ein Must: **Inlagd sill** – eingelegter Hering. Eingelegte Heringe gibt es in Schweden in den unterschiedlichsten Varianten: sauer einlegt mit Zwiebeln, in Senf- oder Dillsoße, als Sahnehering mit Apfel, süßlich mit Zimt oder auch scharf mit Chili.



In den Erzählungen „Michel aus Lönneberga“ von Astrid Lindgren ist **Sockerdricka** (Zucker, Ingwer und Zitronensaft) das Lieblingsgetränk von Michel und darf auf keiner Mittsommer-nachtparty fehlen.



Inspirationen zu deiner Sommerparty

Ob **kreative Deko-Ideen** für deine Party, oder **individuelle Gastgeschenke**, setze deine kreativen Ideen mit dem P-touch CUBE ganz einfach in die Tat um. Mit den verschiedenen, laminierten Klebeetiketten oder Textilbändern und den unzähligen Schriften und Icons stehen dir nahezu unbegrenzte Möglichkeiten offen.

Hier kannst Du kreative Midsommar-Ideen von DIY-Profis entdecken:



REZEPTE FÜR ZWEI PERSONEN

REZEPTE UND STYLING
OLIVER UND TANJA TRIFIC
FOTOS UTA GLEISER



Kreativ im Duett

Steak, Chicken oder Orient-Gemüse: Hier findet jeder seinen Sommerhit. Diese kreativen Gerichte punkten mit viel Aroma und gelingen draußen am Grill oder in der Küche am Herd

**Grün mit
Schmackes**



**Grünes Gemüse
mit Speck**

Rezept auf Seite 55

🕒 60 Minuten + 1 Nacht Marinierzeit
für das Huhn + 1 Stunde Marinierzeit
für die Salsa

Zutaten für 2 Personen

MARINIERTER HÄHNCHENKEULEN

- 1 kleine rote Zwiebel
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 35 g frischer Ingwer
- 3 grüne Chilischoten oder
½ Habanero-Chili ohne Kerne
- 2 TL Pimentpulver
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL Zimtpulver
- ¼ TL frisch geriebene Muskatnuss
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL frisch gepresster Limettensaft
- 1 EL Olivenöl
- 4 Bio-Hähnchenkeulen

ANANAS-SALSA

- 1 rote Paprikaschote
- 400 g geschälte Ananas
- 4 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Koriandergrün
- 1 kleine grüne Chilischote
- 1–2 EL brauner Zucker
- 1 EL Olivenöl
- Saft von 1 Limette
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 1 Avocado

1 AM VORTAG für die Marinade die rote Zwiebel pellen und klein schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Knoblauchzehen pellen. Ingwer schälen und klein schneiden. Chilischoten halbieren und entkernen. (Wer es sehr scharf verträgt, kann alle oder einen Teil der Kerne drinlassen.) Vorbereitete Zutaten im Standmixer mit den restlichen Marinade-Zutaten pürieren.

2 Die Hähnchenkeulen im Gelenk durchschneiden. Auf der Hautseite mehrmals bis zum Knochen einschneiden, damit die Marinade ins Fleisch eindringen kann. In eine Schüssel geben und mit der Jerk-Marinade übergießen. Alles gründlich vermischen und über Nacht verschlossen im Kühlschrank marinieren.

3 AM FOLGETAG für die Salsa Paprikaschote auf dem sehr heißen Grill rundherum sehr schwarz grillen. In eine Schüssel geben und mit einem Teller abgedeckt 10 Minuten dämpfen. Anschließend die Haut abziehen und die Kerne entfernen. Paprika in Würfel schneiden.

4 Ananas in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf dem heißen Grill kräftig von beiden Seiten grillen (4–5 Minuten). Anschließend abkühlen lassen.

5 2 Ananasscheiben zur Seite legen und den Rest würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Korianderblätter von den Stielen zupfen und hacken. Chilischote entkernen und fein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Zucker, Öl und Limettensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen und erneut abschmecken.

6 Zum Fertigstellen Grill erneut mittelheiß erhitzen. Hähnchenteile aus der Marinade nehmen und auf dem Grill rundherum 10–12 Minuten kräftig grillen, dabei oft wenden, jedoch den Deckel aufsetzen.

7 Inzwischen die Avocado halbieren, Stein entfernen, die Schnittflächen mit etwas Öl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Schnittseite 4 Minuten neben dem Hähnchen grillen, wenden und weitere 3 Minuten grillen.

8 Die beiseitegelegten Ananasscheiben kurz auf dem Grill erwärmen. Mit Hähnchen und Avocado auf Teller geben und mit der Ananas-Salsa servieren.

Jerk Chicken mit Ananas-Salsa und gegrillter Avocado

Statt Tomahawk passt
auch ein Rumpsteak.
Das Anbraten sorgt für
eine schöne Kruste,
und es gart im Ofen
perfekt nach. Reste
schmecken als
Pfannengericht oder
im Sandwich.

**Tomahawk-Steak
mit Olivenöl-
Kartoffel-Püree**

Rezept rechte Seite

**Café-de-
Paris-Butter**

Rezept rechte Seite

TOMAHAWK-STEAK MIT OLIVENÖL-KARTOFFEL-PÜREE

Foto linke Seite

🕒 45 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- **1 Tomahawk-Steak vom Rind (am besten dry-aged) à etwa 1,2 kg**
- **600 g mehligkochende Kartoffeln**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**
- **1 Knolle junger Knoblauch**
- **2 mittelgroße Schalotten**
- **5 EL mildes Olivenöl**
- **100 ml Milch**
- **frisch geriebene Muskatnuss**

AUSSERDEM

- **Fleischthermometer**

1 Das Steak mindestens 1 Stunde 45 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2 Ofen auf 180 °C vorheizen. Kartoffeln schälen und in Salzwasser etwa 25 Minuten sanft kochen.

3 Die losen Häute vom Knoblauch lösen (sie verbrennen im Ofen). Knoblauchknolle halbieren. Schalotten schälen und halbieren.

4 Das Steak salzen. 1 EL Öl in einer schweren Pfanne erhitzen und die Schalotten und Knoblauchknolle auf den Schnittflächen kräftig anbraten. Auf ein Blech legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch von beiden Seiten und auf der Fettkante in der Pfanne kräftig anbraten, etwa 3 Minuten pro Seite. Steak auf das Blech legen und Schalotten und Knoblauch dicht an oder auf das Fleisch legen, damit sich das Aroma überträgt.

5 Fleischthermometer in die dickste Stelle des Steaks schieben. Fleisch in den Ofen geben und 20–25 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 53 °C erreicht ist. Am Ende der Garzeit Fleisch aus dem Ofen nehmen und etwa 5 Minuten unter Aufolie ruhen lassen.

6 Während das Steak ruht, Milch mit Muskatnuss aufkochen, die Kartoffeln abgießen, gut abtropfen lassen und durch eine Presse in eine Schüssel drücken.

Kochendheiße Milch und 4 EL Olivenöl mit einem Schneebesen nacheinander unter die Kartoffeln rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7 Dauert das Steak länger als erwartet, die Kartoffeln abgießen und mit einem Deckel verschlossen am Herdrand warm halten. Erst mit Milch und Öl mischen, wenn das Fleisch ruht.

8 Steak mit der Schalotte und Knoblauchhälften auf eine Platte geben und mit Kräutern dekoriert zu dem Püree reichen.

Dazu die Café-de-Paris-Butter und einen kleinen Wildkräutersalat servieren.

CAFÉ-DE-PARIS-BUTTER

Foto linke Seite

🕒 15 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- **1 Bund Petersilie**
- **½ Bund Estragon**
- **½ Bund Kerbel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1 gehäufte TL Salzkapern**
- **1–2 Anchovis**
- **Salz**
- **250 g Butter (Zimmertemperatur, aber nicht zu weich)**
- **2–3 TL Tomatenmark**
- **2 TL Worcestershiresauce**
- **2 TL Cognac**
- **1–2 TL Zitronensaft**
- **einige Spritzer Tabasco**

1 Kräuter von den Stielen zupfen und sehr fein hacken. Knoblauch pellen. Salzkapern und Anchovis mit Knoblauch fein hacken. Alles mit Kräutern und ½ TL Salz zu einer feinen Paste verreiben.

2 Butter in einer Schüssel mit einem Handrührgerät cremig schlagen. Vorbereitete Zutaten, Tomatenmark, Worcestershiresauce, Cognac und Zitronensaft unterrühren, alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Wer mag, kann mit etwas Tabasco einen Schärfekick geben.

GRÜNES GEMÜSE MIT SPECK

Foto auf Seite 52

🕒 40 Minuten

Zutaten für 2 Personen

RICOTTA-CROSTINI

- **6 Scheiben Ciabatta oder Baguette vom Vortag**
- **1 große halbierte Knoblauchzehe**
- **200 g Ricotta**
- **2 EL Olivenöl**
- **einige Spritzer Zitronensaft**
- **Salz**
- **1 TL rosa Beeren (rosa Pfeffer)**
- **6 Blätter Sauerampfer (ersatzweise Biozitronenschale)**

GESCHMORTES GEMÜSE

- **150 g Pancetta (italienischer Bauchspeck) in Scheiben**
- **500 g frische Dicke Bohnen in der Schote**
- **Salz & Pfeffer aus der Mühle**
- **500 g frische Erbsen in der Schote**
- **2 kleine Römersalate (300 g)**
- **150 g dünner grüner Spargel**
- **3 Frühlingszwiebeln**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1–2 EL Olivenöl**
- **3 EL trockener weißer Vermouth**
- **50 ml Weißwein**
- **100 ml Gemüsefond**

1 Für die Crostini Brotscheiben im vorgeheizten Ofen bei 200 °C auf dem Gitter goldbraun backen. Abkühlen lassen, mit Knoblauch auf einer Seite einreiben.

2 Ricotta in einer Schüssel mit Olivenöl, Zitronensaft und etwas Salz glatt rühren.

3 Zum Servieren Crostini mit Ricotta bestreichen und einige rosa Beeren darauf verteilen, auf eine Platte geben. Sauerampferblätter in sehr feine Streifen schneiden und darüberstreuen (ersatzweise Crostini mit frisch abgeriebener Biozitronenschale aromatisieren).

4 Pancettascheiben übereinanderlegen und auf einem Teller für 10 Minuten in den Tiefkühler geben.

5 Für das Gemüse Bohnenkerne aus den Hülsen palen, in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häuten lösen. Kerne beiseitestellen.

6 Erbsen aus den Schoten lösen, in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und beiseitestellen.

7 Einen Salatkopf längs halbieren und kurz waschen. Gut abtropfen lassen. Zweiten Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Vom Spargel jeweils das untere holzige Ende abschneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden.

8 Eine große schwere Pfanne auf den Herd stellen und erwärmen. Pancetta in etwa 1,5 cm große Stücke schneiden und anschließend etwas voneinander lösen. Pancetta und Olivenöl in die Pfanne geben und unter häufigem Rühren den Speck bei mittelhoher Hitze auslassen und anschließend knusprig braten. Durch ein Sieb geben und das ausgelassene Fett auffangen.

9 Pfanne auswischen und das aufgefangene Fett darin erneut erhitzen. Salathälften darin von beiden Seiten etwa 30 Sekunden anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitelegen.

10 Spargel in der Pfanne kurz kräftig anbraten, würzen und beiseitelegen.

11 Erbsen, Dicke Bohnen und Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben, unter Rühren 2 Minuten bei reduzierter Hitze anschwitzen. Knoblauch dazugeben und 45 Sekunden anschwitzen. Mit Vermouth und Weißwein ablöschen. Fond angießen. Spargel erneut in die Pfanne geben. Alles zugedeckt 3–4 Minuten bissfest garen, den geschnittenen Salat in die Pfanne geben und weitere 1–2 Minuten sanft schmoren.

12 Vor dem Servieren Speck und gebratene Salathälften zum Erwärmen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles auf dekorativ auf Teller verteilen. Mit Ricotta-Crostini servieren.

OFENKAROTTEN MIT BLUMENKOHL-HUMMUS UND WEIZEN

Foto rechte Seite

 40 Minuten + 1 Stunde Kochzeit
für den Weizen

Zutaten für 2 Personen

KORIANDER-ÖL

- 50 g frischer Koriander
- 125 ml Olivenöl

KAROTTEN UND BLUMENKOHL-HUMMUS

- 100 g Weizenkörner
- 700 g bunte Karotten
- 200 g längliche Schalotten
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 1 Orange
- 1 EL weißer Balsamico
- 1 TL Koriandersaat
- 1–2 TL Zucker
- 6 EL Olivenöl
- 500 g geputzter, in Röschen geschnittener Blumenkohl
- 1 gehäufte TL Ras el-Hanout
- 2 EL Tahin
- 1–2 EL Limettensaft
- 1 gepellte Knoblauchzehe
- 125 g cremiger Schafskäse

1 Für das Öl den Koriander kurz kalt abbrausen und trocken schleudern. Sehr grobe Stiele evtl. entfernen. Koriander grob hacken. Das Öl auf 70 °C erhitzen und den Koriander hineingeben. Sofort im Standmixer glatt mixen und anschließend abkühlen lassen. In ein Gefäß füllen und kalt lagern. Vor dem Servieren temperieren. Das Öl hält sich im Kühlschrank rund 2 Wochen.

2 Weizen in einem Sieb 1–2 Minuten kalt abspülen. In einen Topf geben, mit Wasser bedecken (etwa 2 Fingerbreit über dem Weizen) und zugedeckt zum Kochen bringen. Bei sanfter Hitze 1 Stunde kochen, evtl. etwas Wasser nachfüllen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

3 Für die Ofenkarotten, wenn vorhanden, etwas vom Grün stehen lassen – am Ansatz mit einem kleinen Messer sämtliche anhaftende Erde entfernen.

Karotten anschließend gründlich waschen und schrubben, aber nicht schälen. Längs halbieren.

4 Die Schalotten 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, abschrecken und pellen. Schalotten längs vierteln.

5 Orange mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Filets aus den Trennhäuten schneiden. Saft auffangen.

6 Ofen auf 220 °C vorheizen. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen. Karotten, Schalotten, Orangenfilets und -saft mit dem Essig und Koriandersaat auf das Blech geben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. 1–2 EL Olivenöl darübergeben. Alles gründlich mischen und mit Alufolie verschlossen im Ofen etwa 20 Minuten backen.

7 Für den Blumenkohl-Hummus die Blumenkohlröschen in kochendem Salzwasser 8–10 Minuten sehr weich kochen, abgießen und sehr gut abtropfen lassen. In einen Standmixer geben und mit 3 EL Olivenöl, Ras el-Hanout, Tahin und Limettensaft sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

8 Nach 20 Minuten die Folie von den Karotten nehmen und diese weitere 5 Minuten backen. Eine Pfanne erhitzen und die Knoblauchzehe darin im restlichen Öl leicht anbraten, gekochten Weizen dazugeben und sanft erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

9 Blumenkohl-Hummus auf Teller geben, die Karotten und Schalotten darauf anrichten. Den Käse darüberbröseln. Mit Korianderöl beträufeln, mit Weizen bestreuen.

Ist das Grün der Karotten sehr frisch, könnt ihr daraus nach gründlicher Wäsche ein Pesto herstellen, ähnlich wie mit Basilikum.

Ofenkarotten mit Blumenkohl- Hummus und Weizen

Rezept linke Seite



Würze des Orients

Der Weizen sollte
bis kurz vor dem
Aufplatzen gegart
werden, damit er
beim Erwärmen
zart bleibt.
Ihr könnt auch
Roggen oder
Dinkel nehmen.



KALT ERWISCHT

Einfach zum Dahinschmelzen:
selbst gemachtes Eis und
Sommerbeeren voller Aroma.
Dafür lasst ihr jede Eisdiele
links liegen, wetten?

REZEPTE ANDREAS NEUBAUER
FOTOS MATHIAS NEUBAUER

**WAFFELTÜTEN
MIT FROZEN-
BEEREN-YOGURT**

Rezept auf Seite 61



**Beeren-
Stark**

**BASILIKUM-RICOTTA-
SEMIFREDDO
MIT BÄLSAMICO-
ERDBEEREN**

Rezept auf Seite 61

🕒 45 Minuten plus 4 Stunden Gefrierzeit

Zutaten für 8–10 Cupcakes

MOKKA-SCHOKO-PARFAIT

- 100 g Zucker
- 2 TL Instant-Espressopulver
- 50 g gehackte Vollmilchschokolade
- 250 ml Sahne
- 2 Eier
- 3 Eigelbe
- 100 g Zartbitterkuvertüre
- 50 g Kakaobutter (oder Kokosfett)

EIS

- 300 g TK-Blaubeeren
- 200 g Sauerrahm
- Saft von 1 Limette
- 125 g Puderzucker

AUSSERDEM

- 8–10 Muffinförmchen aus Silikon,
Spritzbeutel mit großer Sterntülle

GARNITUR

- frische Blaubeeren
- Puderzucker

1 Für das Mokka-Schoko-Parfait den Zucker mit 100 ml Wasser in einen kleinen Topf geben und 3–4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen, Espressopulver und die gehackte Schokolade unterrühren und darin schmelzen lassen.

2 Sahne steif schlagen. Eier und Eigelbe in einer Schüssel mit dem Handrührgerät in 5–6 Minuten bei höchster Geschwindigkeitsstufe zu einem luftig-steifen Schaum aufschlagen. Dabei nach und nach den Mokka-Schoko-Sirup hinzufügen. Danach die geschlagene Sahne behutsam unterheben. Masse bis zum Rand in die Muffinförmchen füllen und für mindestens 4 Stunden ins Gefrierfach stellen.

3 Für das Eis TK-Blaubeeren mit Sauerrahm, Limettensaft und Puderzucker in einen hohen Becher geben und mit einem Mixstab fein pürieren. Das dabei entstandene noch recht weiche Eis in eine Schüssel umfüllen und im Gefrierfach nochmals etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

4 Kuvertüre hacken und zusammen mit Kakaobutter in einer kleinen Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Gefrorene Parfaits aus den Förmchen drücken und 2–3 cm tief in die flüssige Kuvertüre tauchen. Dann wieder zurück ins Gefrierfach geben.

5 Blaubeer-Sauerrahm-Eis in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle umfüllen und rosettenartig auf die gefrorenen Muffins spritzen. Nach Belieben mit einigen frischen Blaubeeren garnieren und mit Puderzucker bestäubt servieren.

FROZEN MOKKA-SCHOKO-CUPCAKES MIT BLAUBEER-SAUERRAHM-EIS

WAFFELTÜTEN MIT FROZEN-BEEREN-YOGURT

Foto auf Seite 58

🕒 30 Minuten + 35 Minuten Gefrierzeit

Zutaten für 8–10 Portionen

FROZEN YOGURT

- 600 g gemischte Sommerbeeren (Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Johannis- und Heidelbeeren)
- 150 g Gelierzucker 3:1
- Saft von 1 Zitrone
- Mark von 1 Vanilleschote
- 300 g griechischer Sahnejoghurt

AUSSERDEM

- Eismaschine, Spritzbeutel

FÜLLUNG UND GARNITUR

- 150 g reife gemischte Sommerbeeren
- 50 g Granola (Knuspermüsli)
- Waffeltüten (Fertigprodukt)

1 Für den Frozen Yogurt Beeren waschen, putzen und zusammen mit Gelierzucker, Zitronensaft und Vanillemark fein pürieren, dann in einen Topf geben und unter gelegentlichem Umrühren etwa 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Anschließend das Ganze etwas abkühlen lassen. 100 g davon beiseitestellen, den Rest mit Joghurt verrühren.

2 Joghurt-Beeren-Mix in eine Eismaschine geben und in etwa 35 Minuten cremig fest gefrieren lassen.

3 Die Waffeltüten mit einigen frischen Beeren etwa bis zur Hälfte füllen. Frozen Yogurt in einen Spritzbeutel geben und in die Waffeln auf die Beeren spritzen. Mit dem beiseitegestellten Beerenpüree beträufeln und mit Granola bestreut am besten sofort genießen.

Ihr könnt den Frozen Joghurt natürlich auch mit einem Eiskugelformer portionieren.

BASILIKUM-RICOTTA-SEMIFREDDO MIT BALSAMICO-ERDBEEREN

Foto auf Seite 59

🕒 45 Minuten + 3 Stunden Gefrierzeit

Zutaten für 6 Portionen

SEMIFREDDO (HALBGEFRORENES)

- 1 Bund Basilikum
- 250 g Ricotta
- Saft und abgeriebene Schale von 2 Biolimetten
- 150 ml Sahne
- 2 Eiweiß
- 80 g Zucker
- etwas Puderzucker zum Bestäuben

AUSSERDEM

- gefrierfeste Form von etwa 10 x 28 cm

KROKANT

- 50 g Pinienkerne
- 50 g Zucker

BALSAMICO-ERDBEEREN

- 75 ml Aceto balsamico
- 100 ml Rotwein
- 50 g Zucker
- 400 g Erdbeeren

1 Für das Semifreddo Basilikum abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Einige davon zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen Blätter mit Ricotta, Limettensaft und -schale in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer möglichst fein pürieren.

2 Sahne steif schlagen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Eischnee und Schlagsahne behutsam unter den Basilikum-Ricotta-Mix heben. Masse etwa 2 cm hoch in die mit Folie ausgelegte Form einfüllen und für 3 Stunden in das Gefrierfach stellen.

3 Für den Krokant Pinienkerne mit Zucker und 25 ml Wasser in eine Pfanne geben und unter ständigem Rühren erhitzen, bis der Zucker trocken wird. Weiterrühren, bis der Zucker wieder zu schmelzen beginnt und die Pinienkerne

goldbraun überzieht. Krokant auf einen Bogen Backpapier geben und abkühlen lassen.

4 Für die Balsamico-Erdbeeren den Balsamico mit Rotwein und Zucker auf etwa 100 Milliliter einkochen, dann kalt werden lassen. Währenddessen die Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Erdbeeren mit dem Balsamico-Sirup vermischen.

5 Das Semifreddo mithilfe der Folie aus der Form nehmen und in Stücke schneiden. Mit Balsamico-Erdbeeren und Krokant servieren. Nach Belieben mit einigen Basilikumblättchen garnieren und mit Puderzucker bestäuben.

EISMASCHINE

Das Gerät mit abnehmbarem Kühlakku ist preiswert und benötigt nicht viel Stellfläche. Der Kühlakku muss vor Verwendung mindestens 12 Stunden in einem Tiefkühlfach gefrieren. Dann aber gelingt die Eiscreme schnell und komfortabel: Der Akku wird in das Gerät gesetzt, das Rührwerk durchmischt die (vorgekühlte) Masse. Nachteil: Man benötigt Platz im Tiefkühlfach, und die Eisherstellung bedarf der Vorplanung. Krups Perfect Mix 9000, etwa € 78, www.saturn.de



TOP 3

VEGANES EIS: SCHOKO

In Eiscreme gehört Milch? Von wegen! Vegane Alternativen erobern die Supermärkte. Wir haben mit einer Jury im Blindtest die klassischen Sorten Vanille & Schoko probiert und stellen hier jeweils unsere Top 3 vor!

TEXT VERENA KASSUBEK
FOTO MICHAEL BERNHARDI

„Zwei Kugeln in der Waffel, bitte!“ Dieser Satz klingt schon so richtig nach Sommer. Für den Eishunger zu Hause gibt's im Supermarkt inzwischen ebenfalls eine große Auswahl – immer mehr davon vegan. Die meisten Neuheiten stammen von jungen Marken, die sich auf pflanzliche Produkte spezialisieren und mit coolem Produktdesign daherkommen. Doch was steckt hinter der stylischen Verpackung? Welches Eis schmeckt wirklich?

Natürlich gibt es schon lange veganes Eis: Sorbets bestehen meist nur aus Wasser, Zucker und Obst. Aber die meisten traditionellen Eiscremes werden mit Kuhmilch gemacht – pflanzliche Alternativen sind Mandel, Kokos, Hafer oder Soja.

Wir haben uns im großen Blindtest für die Klassiker Vanille und Schokolade entschieden. 17 vegane Sorten aus Bioläden, Discountern und Supermärkten haben wir verkostet und in puncto Cremigkeit, Geschmack, Optik,

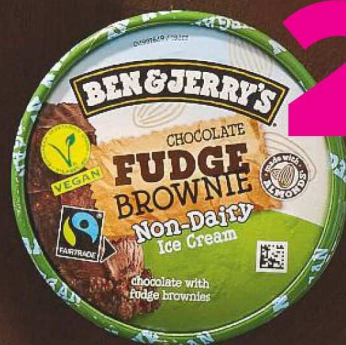


VEHAPPY CHOCOLATE FUDGE BROWNIE

Schoko, Schokolaaaade – dieses Eis auf Mandelbasis hat uns alle glücklich gemacht. Es ist schön cremig, besonders schokoladig, und die kleinen Browniestückchen verteilen sich gut. Vom Preis sind wir natürlich auch begeistert. Edeka (500 ml, € 2,99)

BEN & JERRY'S CHOCOLATE FUDGE BROWNIE (NON-DAIRY)

Von der Marke haben wir nichts anderes erwartet: überzeugt geschmacklich, der Fudge Brownie ergänzt das Ganze gut, und gleichzeitig ist es nicht zu süß. Ein Mix aus Kokos, Soja und Mandel lässt keine Basis dominieren. Rewe (500 ml, € 6,49)



REWE BESTE WAHL CHOCO TRIPLE VEGAN

Was sollen wir sagen? Auch bei diesem Eis kommt der Schokoladengeschmack wunderbar durch. Mit 25,3 g Zucker auf 100 g ist es das süßeste Schokoeis im Test – das ist natürlich Geschmacksache. Rewe (500 ml, € 3,99)

& VANILLE

CARLOTTA VEGANES EIS VANILLE

Schön cremig, ausgewogene Süße und natürlicher Look – eindeutig unser Favorit. Die Kokosbasis harmoniert gut mit den restlichen Zutaten, geschrotete Vanilleschoten sorgen für ein feines Aroma. Ran an den Becher! Edeka (500 ml, € 4,79)



Süße und Natürlichkeit verglichen. Schon nach den ersten Eiskugeln entstand ein Ratespiel: Welche Basis das wohl ist? Bei manchen Sorten überdeckt der Eigengeschmack die Vanille- und Schokoladennoten. Bei anderen ist er sanfter, ausgeglichener.

Unsere Jury bestand aus sechs qualifizierten Eis-Tester:innen: Marie Oehler und Christian Heinrich von „Oehlers Eispatisserie“, Claudia Euler und Jessica Gienk von der Coniserie „Jö Makrönchen“ und FOODIE-Redakteur:innen Verena Kassubek und Julius Schneider (alle aus Hamburg).

Den Verkoster:innen fiel es übrigens nicht leicht, drei Favoriten bei veganem Vanilleeis auszuwählen. Im Vergleich zu Schokoeis ist der Geschmack weniger intensiv. Eine schöne Einstimmung auf den Sommer war es aber so oder so.



CREMISSIMO BOURBON VANILLE VEGAN

Klassisch verpackt, im Geschmack voll überzeugend. Das Eis erinnert uns geschmacklich an unsere Kindheit, Vanille kommt gut durch, und es schmilzt sofort auf der Zunge. Kurz: Wie das Original! Aldi, Rewe (900 ml, € 1,99)

OATLY VANILLA

Ein Eis auf Haferbasis – yippie! Die Konsistenz ist sehr geschmeidig, was vor allem an den pflanzlichen Ölen (Kokos und Raps) liegt. Angenehme Süße. Mit 13 g Fett auf 100 g war es etwas mächtiger als die anderen Sorten. Rewe (500 ml, € 5,99)



LIMITED EDITION!

BESTELL DEINE GENUSS-BOX

aboutfood und Foodie haben eine Sommer-Box gepackt – als Geschenk für eure Lieben oder für euch selbst. Nur 19,99 Euro (Gesamtwert 33,21 Euro)!

1 GENEROUS – BIO SOFT BAKE COOKIE MIT SCHOKOLADE

„MARTIN MATIN“ Der knusprige Cookie wurde schonend und langsam bei niedrigen Temperaturen gebacken, so ist er besonders saftig, und die wertvollen Nährstoffe der Zutaten blieben erhalten: glutenfreie Haferflocken, Kakaopulver und zarte Schokoflocken. Rosinen bringen fruchtige Noten mit und sorgen dafür, dass der Keks schön feucht bleibt. Perfekt zum Kaffee am Nachmittag oder ein wunderbar schnelles Frühstück. Von Hand gebacken in Belgien.

2 WIBERG – CURRY GEWÜRZ

MAHARADSCHA Mehr Geschmack: ausgewogen aromatisches Zusammenspiel aus dezent-scharfen und fruchtig-würzigen Zutaten. Mehr Genuss: für scharfes Curry, Suppen, gebratene Nudeln, gebratenen Reis, Dips, Gemüse, Fleisch und Krustentiere. Curry Maharadscha bringt mit diesem kräftig roten Masala fruchtig-scharfe Noten in deine Küche – so schmeckt's echt indisch! Da bei Curry nicht festgelegt ist, welche typischen Komponenten in welcher Menge gemischt werden, sind zahlreiche Variationen möglich – vielseitig, kreativ und spannend.

3 BAETTER BAKING – BIO BACKMISCHUNG FÜR PANCAKES, VEGAN UND GLUTENFREI

Eine Portion Pancakes ohne viel Aufwand und am besten sofort! Mit der Mini Pancakes Bio-Backmi-

schung von Baetter Baking hast du direkt die perfekte Menge für einen Pancake-Turm für eine Person parat. Nur noch fix entscheiden, ob du vegan oder traditionell backen willst, und schon geht es ab in die Pfanne. Mit Ahornsirup, Beeren oder Nussmus – bei den Toppings kannst du richtig kreativ werden. Bio, vegan, glutenfrei, ultralecker – was will man mehr?

4 MOON MILK – BIO GEWÜRZ-

MISCHUNG „BODY FLOW“ Entspanne mit dem lilafarbenen, fruchtig nach Heidelbeere schmeckenden natürlichen Schlummertrunk mit stresslindernder Ashwagandha-Wurzel – ganz in der Tradition der klassischen Moon Milk aus Indien. Gönn dir eine Auszeit mit der ayurvedisch inspirierten Bio-Gewürzmischung für entspannende Heißgetränke mit Milch oder Pflanzendrinks. Achte auf deinen Körper und Geist und spüre der Energie nach, die durch deine Zellen fließt. Im Fluss sein, sich wohlfühlen und einfach mal runterkommen mit der Herbaria Moon Milk. Weitere Sorten und Informationen unter www.moonmilk.eu

5 MADHU – MANUKA HONIG

DROPS MGO 400 Eine raffinierte Leckerei mit der Wirkung des Manuka-Honigs MGO 400 sowie Kurkuma und Zitrone. Die Drops schmeicheln Hals und Rachen und wirken wohltuend bei Atemwegsbeschwerden und Halsschmerzen. Die neuseeländi-



sche „Unique Manuka Factor Honey Association“ (UMFHA) führte die Einheit „UMF“ ein, um echten Manuka-Honig von Fälschungen abzugrenzen. UMF zeigt, wie viel vom Honig von Manuka-Nektar herrührt. Heute wissen wir, dass der entscheidende Wirkstoff im Manuka-Honig Methylglyoxal ist (kurz: MGO), der antibakteriell wirkt, aber auch gegen Protozoen und Pilze/Hefen hilft. MGO entsteht als Restprodukt des Metabolismus der Bienen beim Verarbeiten von Dihydroxyaceton (DHA), welches sich in schwankender Konzentration im Nektar des Manuka-Strauches befindet.

Jetzt
bestellen
€ 19,99
statt € 33,21
[www.aboutfood.de/
foodie-box](http://www.aboutfood.de/foodie-box)
Perfekt auch als
Geschenk



6 RÜGENER INSEL-BRAUEREI –

FRUCHTBIER „SUN-UP BEACH“ Mit dem Fruchtbier „Sun-Up Beach“ ist der Sommer da und schmeckt nach fein-säuerlicher Passionsfrucht und saftiger Orange. Schluck für Schluck nimmst du das Fruchtbiercocktail mit zu Sandstrand und Wellenrauschen, Sonnenschein inklusive. Schließlich stammt das prickelnde, mit Milchsäurekulturen und Naturhopfen gebraute Bier aus der Rügener Insel-Brauerei. Dahinter stehen Markus, Andries und Frans. Die drei begeisterten Braumeister stellen seit 2015 ihr eigenes Bier her. Inspiriert von der Natur Rügens

und von historischen Bierstilen brauen sie seltene Biere und haben eine in Deutschland einzigartige Braumethode entwickelt. Die Biere vergären in flachen Wannen und reifen nach der Abfüllung für mindestens zehn Tage in den Flaschen. Als Lichtschutz dient das FSC-zertifizierte Naturpapier, in das die Flaschen gewickelt werden. Prost!

7 BAETTER BAKING – BIO BROT- BACKMISCHUNG CHIA WALNUSS

0,5 KG Ob zur Suppe, zum Salat oder als Stulle zwischendurch – die Bio-Backmischung Chia-Walnuss von Baetter Baking ist

ein absoluter Alleskönner! Die krosse Kruste, der luftige Dinkel-Roggen Sauerteig und knackige Walnussstückchen machen das Brot zur Proteinquelle und zum ballaststoffreichen Super-Brot. Ob süß oder herzhaft – das Brot passt zur Marmelade genauso gut wie zu einer Scheibe Käse. Den leckeren Duft von selbst gebackenem Brot in deiner Küche gibt's gratis dazu.

8 RITMO DE LA VIDA (ROT- KÄPPCHEN) – WEISSWEIN 250ML

¡Ritmo de la Vida! (dt. „Rhythmus des Lebens“) steht für hochklassige und moderne Weine voller Ausdruck und Raffinesse, inspiriert von der Lebensfreude und Lebendigkeit Spaniens. Sommerlich frisch und fruchtig, mit intensiven Noten von Zitrusfrüchten und exotischer Maracuja, begeistert der Verdejo aus dem Anbaugebiet Rueda. Die Weinlese findet nachts bei angenehm kühlen Temperaturen statt. Dadurch behalten die Trauben ihre Qualität und ihr fruchtiges Aroma. Der elegante Weißwein wurde von der Jury des internationalen Weinpreises Mundus Vini mit der Goldmedaille ausgezeichnet und ist besonders zu Paella, Ceviche und leichten Tapas zu empfehlen.

9 NATURALLY PAM – BIO CRUNCHY PROTEIN BAR CASHEW CARAMELA

30 G Karamellig und schokoladig versüßt dir die „BIO Crunchy Protein Bar Cashew Caramela“ die Kaffeepause. Oder du snackst sie unterwegs oder nach dem Sport. Dafür ist der Riegel von Naturally Pam mit seinem hohen Proteingehalt ideal. Krosse, leichte Sonnenblumen-Reis-Crispies kombiniert Fitness-Influencerin Pamela Reif mit knackigen Cashews und Kürbiskernen, cremiger Dattelpaste und einer Prise Salz. Etwas Kokosblütenzucker steuert einen karamelligen Geschmack bei, und fein-herbe Schokolade mit 70 % Kakaoanteil setzt dem Snack die Krone auf. Wie alle Snacks und Süßigkeiten von Naturally Pam ist „Cashew Caramela“ vegan und bio. Sie enthält keine künstlichen Geschmacksverstärker, Farb- oder Konservierungsstoffe und kommt in einer Verpackung aus natürlichen und erneuerbaren Ressourcen zu dir nach Hause.

Eine App, die deinen
Geschmack erkennt,
und eine smarte
Software für
Bäckereien: diese
beiden Start-ups
setzen auf KI

TEXTE: JULIUS SCHNEIDER

Schlau gemacht!

Appetit auf Erfolg: Programmierer Hauke Jäger, Beraterin Vanessa Westphal und Game Designer Julius Kuschke (r.) aus Bochum lernten sich über das Gründerzentrum Y Combinator kennen



Die App Choosy lernt mit einer KI, was Nutzer:innen schmeckt, und erstellt Essenspläne für die Woche

ESSENSPLAN À LA SPOTIFY

Eine Frage, die sich Menschen am Tag mehrmals stellen, lautet: Was esse ich heute? Einigen macht es Freude, darüber nachzudenken, viele stellt die Beantwortung vor Probleme: Alltag, Stress und Verpflichtungen lassen ihnen kaum Zeit dafür. Standardgerichte, auswärts essen oder Lieferdienst lautet dann häufig die Antwort. So war es auch bei den Gründer:innen der Rezepte-App Choosy, die sich unabhängig voneinander damit beschäftigten, wie sie leckeres Essen unkompliziert in den Alltag integrieren können.

Über das Gründerzentrum Y Combinator lernten sich Julius Kuschke, Vanessa Westphal und Hauke Jäger kennen und merkten schnell, dass sie gemeinsam mehr erreichen können. Julius, der Game Designer, Vanessa, die Beraterin, und Hauke, der Programmierer. Entstanden ist eine App, die lernt, was die Nutzer:innen kochen und was ihnen schmeckt. Daraus wird dann ein Essensplan für die Woche erstellt.

„Der Algorithmus von Spotify schlägt mir Lieder vor, die meinen Geschmack treffen. Das muss doch auch mit Essen gehen, dachte ich mir“, sagt Julius. Genau das macht den Unterschied zu anderen Apps, die oft nur Rezepte verwalten. „Wir sehen uns als Tech-Unternehmen, die Kochskills haben andere“, ergänzt Vanessa. 250 Blogger:innen und Food-Influencer:innen liefern die Rezepte und die passenden Fotos. Die App registriert die Interaktion der Nutzer:innen, weiß, ob ein Rezept gekocht oder nur überflogen wurde.

Nach ein bis zwei Wochen werden die Empfehlungen immer besser. Zusätzlich fließen die Bewertungen der über 50 000 Nutzer:innen in die Rezeptvorschläge mit ein. „Es soll sich nicht wie eine Diät anfühlen“, sagt Vanessa, „viel wichtiger ist, dass die Rezepte den persönlichen Geschmack treffen.“ Das gelingt dem erfolgreichsten Gericht der App mühelos: Spinat mit Kartoffelpüree und Spiegelei.

➔ www.choosy.de



BROT-VORHERSAGE

Fast zwei Millionen Tonnen Backwaren landen in Deutschland jährlich im Müll. Ein Grund: das Bauchgefühl. Denn das spielt in Bäckereifilialen eine entscheidende Rolle, wenn die Bestellung für den nächsten Tag aufgegeben wird. „Weil die Regale auch immer gut gefüllt sein sollen, wird tendenziell eher zu viel bestellt“, weiß Franz Seubert, einer der Gründer von BäckerAI.

Das Start-up hat sich des Problems angenommen und eine Software entwickelt, die mithilfe künstlicher Intelligenz den Verkauf des nächsten Tages und sogar der nächsten Woche vorher-sagen kann. „Wir brauchen die Daten von mindestens zehn Filialen, damit unser Programm funktioniert“, sagt Franz. Neben den Verkaufszahlen werden auch externe Faktoren wie

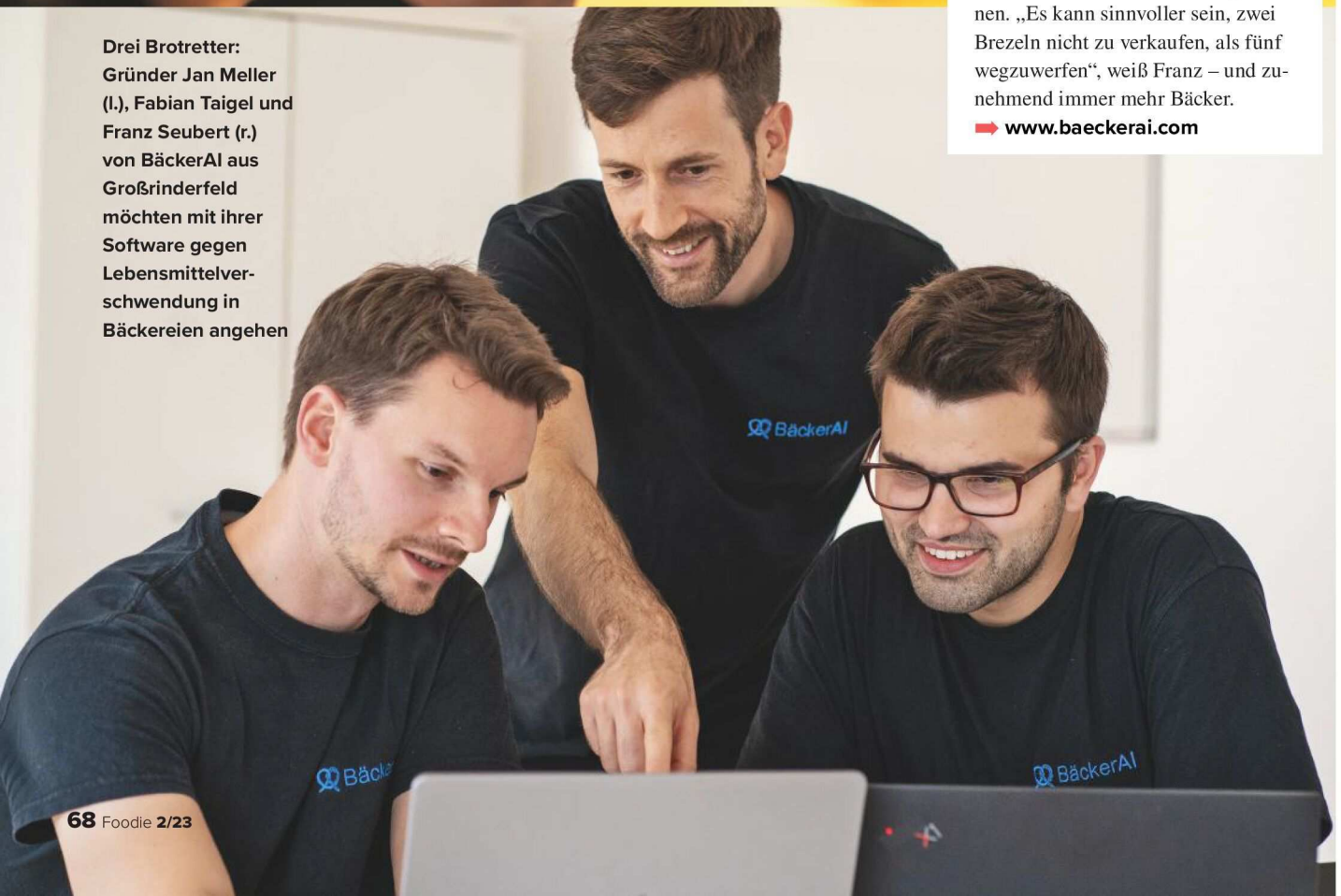
Wetter oder Feiertage bei den Bestellungen berücksichtigt. So werden die Retouren auf drei bis vier Prozent reduziert, was für die Bäckereien einen echten Mehrwert bietet.

2021 hat Franz das Start-up mit Fabian Taigel und Jan Meller gegründet, heute haben sie 19 Mitarbeitende, die meisten von ihnen sind Datenanalysten. Sie sorgen dafür, dass auch langwierige Teigführungen mit Sauerteig oder aufwendigere Gebäckstücke berücksichtigt werden können. Für jede Bäckerei wird eine passende Lösung erarbeitet. „So gibt es kurz vor Ladenschluss von jeder Warengruppe noch etwas, aber eben nicht bergeweise Ware“, sagt Franz.

Die Software hilft nicht nur, Kosten zu senken und den Umsatz zu steigern, sondern vor allem, die Verschwendung von Lebensmitteln zu reduzieren. Auch wenn jede Bestellung individuell angepasst werden kann, müssen sich manche Bäcker erst an die neue Arbeitsweise gewöhnen. „Es kann sinnvoller sein, zwei Brezeln nicht zu verkaufen, als fünf wegzuwerfen“, weiß Franz – und zunehmend immer mehr Bäcker.

➔ www.baeckerai.com

Drei Brotretter:
Gründer Jan Meller
(l.), Fabian Taigel und
Franz Seubert (r.)
von BäckerAI aus
Großrinderfeld
möchten mit ihrer
Software gegen
Lebensmittelver-
schwendung in
Bäckereien gehen



GESUNDE ERNÄHRUNG WAR NOCH NIE SO EINFACH!



Entdecke die gesunden und leckeren Vorteile des vergessenen Superfoods Haferkorn im neuen Kochbuch von Diabetologe und Bestsellerautor Dr. med. Winfried Keuthage. Das Beste am Haferkorn ist seine blutzuckerregulierende, cholesterinsenkende und darmstärkende Wirkung, wodurch jede Mahlzeit in ein gesundes Genussgericht verwandelt wird.

Überall, wo es
Bücher gibt – oder
gleich hier entdecken!



Wir spielen mit dem Feuer

Unsere heißen Tipps für eure spontane Grillparty zu Hause oder am Strand. Modelle für Holzkohle, Gas und Elektro – vom mobilen Grillkoffer bis zur schicken Outdoor-Küche. Bereit fürs Feuerwerk?

KOHLEGRILLS

1| RUNDE SACHE

Der Kingstone Bullet 66 bietet solides Grillvergnügen mit großer Grillfläche (66 cm Rost-Durchmesser). Dank gummierter Räder ist er gut beweglich, Asche lässt sich mit der Auffangschale leicht entsorgen. Mit Lüftungsschiebern könnt ihr die Hitze regulieren. Tipp: Möglichst immer den Deckel geschlossen halten. 82 x 66 x 11 cm, € 115, www.bauhaus.info

2| HALT MAL DIE KLAPPE

Praktisch für den Weg zum Strand: der Koffergrill Flötz. Ihr könnt ihn komplett aufklappen und habt dann eine doppelte Grillfläche, auf den Kufen steht der Grill sicher. 31 x 22 x 29 cm, 2,4 Kilo € 99, www.manufactum.de

3| DUFTE IDEE

Der Lotus Grill funktioniert mit einem batteriebetriebenen Lüfter, der die Holzkohleglut permanent anfaucht. Die Glut verbleibt im abgeschlossenen Edelstahlbehälter, sodass der Grill sehr sauber und geruchsarm arbeitet. Geringer Kohleverbrauch. Lotus XL, viele Farben, 40,5 cm Ø, € 209, www.galaxus.de

4| SCHÖN IN SCHALE

Die Höfats Bowl kann als Feuerschale mit Kaminholz genutzt werden oder als Grill mit Rost oder Plancha (Foto). 57 cm Ø, Set € 399, www.hofats.com





GASGRILL

FAHRBEREIT

Der Gasgrill Manhattan von Grillstar lässt sich mit oder ohne Fahr-Untergestell verwenden, je nach eurem Platzbedarf. Mit Elektrozündung und Thermometer, 3,2 KW. Grillfläche 48 x 37 cm, € 179, www.bauhaus.info



MESSER FÜR DIE FEINARBEIT

Petromax, bekannt für sein Gusseisen-Grillgeschirr, hat neue Messer für das BBQ entwickelt – mit handlichen Griffen aus Walnussholz und Klingen aus rostfreiem Edelstahl. Allzweckmesser 14 cm Klingenlänge, € 69, Kochmesser 17 cm, € 99, Hackmesser 17 cm, € 139, www.petromax.de



ELEKTROGRILL

1| HEISSER OFEN

Der Profi Plus Urban Master Grill von WMF bietet 1500 Watt Leistung, eine Grillfläche von 27 x 48,5 cm und einen integrierten Backofen – perfekt fürs Garen von Skirt oder Flanksteaks. € 649, www.wmf.com

2| MIT DURCHBLICK

Der Rösle Videro E2 P Elektrogrill wird dank Strompower von 2300 Watt bis zu 300 Grad heiß. Praktisch ist die ausziehbare Auffangwanne für Fett, die in die Spülmaschine darf. Der Deckel bietet ein großes Glasfenster – so habt ihr das Grillgut stets im Blick. 39 x 32,5 cm Grillfläche, € 479,99, www.toom.de



INDOOR UND OUTDOOR

Die BBQ Pipe-Küche von Osta aus dem innovativen Material Paperstone ist sowohl fürs Kochen drinnen wie draußen geeignet.

Neben dem Grillfeld sind auch eine Teppanyaki-Platte integriert, eine Spüle und fahrbare Caddies.

Preise und Infos auf www.osta-kuechen.de



Tasche packen, losfahren und dort halten, wo es am schönsten ist – Van Life ist der Traum von vielen. Doch wie sieht die Realität aus? Fünf Camper:innen erzählen uns, wie sie verreisen, was sie kochen und auf welchen Komfort sie nicht verzichten können

TEXT VERENA KASSUBEK

UNTERWEGS SCHMECKT'S BESSER



ZUHAUSE AUF VIER RÄDERN

Jakob (28) & Tomke Prößdorf (27),
Fotograf:innen, leben und reisen mit
ihren Hündinnen Ivy & Alice im Camper

Vor zweieinhalb Jahren tauschten Tomke und Jakob ihr 130 Quadratmeter großes Mietshaus in Leer gegen einen Acht-Quadratmeter-Camper: „Unser Haus war einfach zu groß. Im Van haben wir viel mehr das Gefühl von einem Zuhause.“ Seitdem verbringen die beiden ein halbes Jahr auf Reisen und arbeiten die andere Zeit in der Heimat. In ihrer Werbeagentur in Ostfriesland haben sie zwar ein Schlafzimmer, übernachten aber auch hier lieber im Van. Die große Küche vermisst Tomke nicht: „Kochen im Van fühlt sich entspannter an. Ich lass mir mehr Zeit und genieße den Ausblick.“ Oft gibt es One-Pot-Gerichte, Suppen, Eintöpfe oder je nach Land frischen Salat oder Gemüsepfanne. „Unser Van ist komplett autark, mit einem Strom-Set-up und Filtersystem für Wasser aus dem See“, erzählt Jakob. Dusche, Toilette, Sitzzecke, Bett, Küche mit Ofen sowie Herd und eine Beamer-Leinwand lassen keine Wünsche offen. In einem Schneesturm in Norwegen steckten sie mal 48 Stunden fest. Für solche Notfälle ist das ganze Heck voll mit Vorräten. Campingplätze meiden sie eher: „Wir lieben es, der Natur möglichst nah zu sein.“ Tomke mistet übrigens nach jeder großen Reise aus: „Mixer und elektrische Saftpresse sind schnell rausgefliegen.“ Es kommen aber auch sinnvolle Dinge dazu: „Nachdem uns das siebte Glas kaputt ging, kauften wir endlich Magnetgläser.“

Instagram: [feuerquell_on_tour](#)

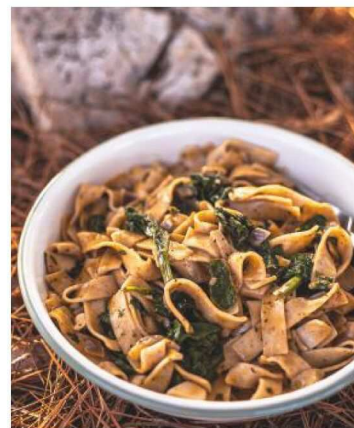
Motto: Planlos geht der Plan los

Must-have: Zusammenfaltbare Töpfe und Magnetgläser

Vorräte: Reis, Dinkel-Nudeln, Konserven wie Kichererbsen und Tomaten

Tipp: Nach jeder Reise ausmisten

Luxus: Beamer-Leinwand für die Movienight



FEUER & FLAMME FÜRS KOCHEN

Anna Elisie Rabbow (37), Foodbloggerin, wohnt in Hamburg, macht kleine Ausflüge sowie Urlaube im Van mit Freund, Sohn & Hund

Wenn draußen das Feuer knistert, im Topf darüber etwas brutzelt und im Hintergrund die Sonne untergeht, fühlt sich Anna am wohlsten. Ihr Van steht immer abfahrbereit vor der Hamburger Wohnungstür: „Wenn wir Lust auf Natur haben, fahren wir einfach los. Wohin, wissen wir meistens noch nicht.“ Oft landet sie dann mit Sohn, Freund und Hund in Wäldern oder am Wasser. Die Foodbloggerin bereitet ihre Gerichte am liebsten unter freiem Himmel zu: „Wir kochen über offenem Feuer. Dabei in der Natur zu sein ist für mich meditativ. Viel mehr Abenteuer, viel mehr Atmosphäre.“ Dafür baut sich die 37-Jährige eine kleine Feuerstelle und kocht auf einem dreibeinigen Ständer oder Gaskocher.

Ihre Kreationen gehen dabei weit über Stockbrot hinaus, sind aber trotzdem leicht nachzukochen: One-Pot-Pasta, Misosuppe oder Süßkartoffel-Spinat-Eintopf. Die Rezepte (alle vegan) teilt die Hobbyköchin über Instagram als „anna.elisie“ und auf ihrem Blog „[veganmom.de](#)“. Für ihren Kompaktbackofen nutzt sie dann übrigens doch mal den Gasherd im Van: „Ich backe unterwegs gerne Brot, da ist die richtige Temperatur entscheidend.“ Der erfahrenen Camperin kommt es sonst eher auf die richtigen Kochutensilien an: „Gute Messer, ein Schneidebrett und feuerfeste Töpfe und Pfannen müssen immer dabei sein.“

Instagram: [anna.elisie](#)

Motto: Einfach ist besser

Must-have: Sauerkrautsaft für eine gute Verdauung

Vorräte: Nudeln, Linsen, Reis, Haferflocken, Flohsamenschalen, Kichererbsen, Maiswaffeln, Knäckebrot, Aufstriche, Gewürze

Tipp: Park4Night App für die Stellplatzsuche

Luxus: Elektrischer Mixer für Smoothies, Dips & Co.

„Erlebnisse sind der wahre Luxus!“



So wird ein Curry zur Challenge

Jessica Lerchenmüller (30), Fotografin & Autorin aus dem Voralberg, reist mit Freund:innen für längere Urlaube im Van

Einen Camper mieten oder kaufen? Jessica Lerchenmüller, Fotografin und Autorin des Kochbuchs „Van Life Kitchen“ (2020), hat beides ausprobiert. In Europa ist die Österreicherin mit dem eigenen Camper unterwegs, in Neuseeland mietete sie sich einen Van: „Es ist cool zu sehen, wie andere Busse ausgestattet sind. Was fehlt? Was brauche ich gar nicht?“ In der Küche sei es allerdings manchmal eine Herausforderung: „Wir hatten in Neuseeland nur einen kleinen Topf mit geringem Fassungsvermögen. Curry mit Gemüse kochen wird da zur Challenge.“

Ihre Rezepte fürs Kochbuch entwickelte die Gründerin des Foodblogs „vollmundig“ auf Reisen durch Australien und Europa. Alle Gerichte kommen mit einfacher Küchenausstattung aus. In einer minimalistischen Einrichtung sieht die 30-Jährige wiederum auch Vorteile:

„Van Life macht kreativ. Wenn etwas fehlt, musst du eine Lösung finden.“ In ihrem eigenen Van schätzt sie die kleinen Dinge: die passende Müslischale, einen Küchenhobel und hochwertige Messer. Eine mobile Küche findet die Autorin am besten: „Wenn draußen die Abendsonne alles in goldenes Licht einhüllt und du im Van stehst und kochst, verpasst du ja das Beste.“ Bei Regen kocht sie mit dem Gasgrill unter offener Heckklappe. Und macht Van Life immer Spaß? Jessica sieht es realistisch: „Das Laufen zum Geschirrspülen nervt schon manchmal. Aber das gehört dazu und ist auch entschleunigend.“



Instagram: vollmundig_

Motto: Erlebnisse und Erinnerungen sind der wahre Luxus

Must-have: Pfannen und Töpfe mit abnehmbaren Griffen zum Platzsparen

Vorräte: Quinoa, Kichererbsen, Reis, Nudeln, getrocknete Früchte, Nüsse, Gewürze, Wrap-Fladen, Pflanzendrink

Tipp: Spülmittel und Geschirrtücher nicht vergessen

Luxus: Küchenhobel

Das neue Genussmagazin

Erleben Sie im neuen ZEITmagazin
WOCHENMARKT genussvolle
Momente – mit den einfachen,
aber immer besonderen Rezepten
von Kolumnistin Elisabeth Raether,
vielfältigen Reise-Tipps und
spannenden Geschichten rund um
die Themen Kochen und Genießen.

**Jetzt 25 %
sparen!**

2 Ausgaben
für nur 16,50 €



Hier bestellen:
www.zeit.de/wm-foodie
☎ 040/42 23 70 70
(Aktionsnr.: 2121346)

APPETIT AUF EUROPA

Steffi Rickenbacher (34) & Lui Eigenmann (35), Autorin & Journalist, sind in der Schweiz und ihrem Camper zu Hause

Direkt aus der Pfanne zu essen oder sich einen Becher zu teilen ist für Steffi Rickenbacher und Lui Eigenmann ein Klassiker im Van: „Dann bleibt weniger Abwasch“, erklärt Autorin Steffi. Eine goldene Regel gibt es auch an Bord: „Wer kocht, muss nicht spülen!“ Unter dem Namen „comewithus2“ teilen die ehemalige Eventmanagerin und der Journalist auf Social Media und ihrem Blog Tipps und Tricks für das Leben im Van. 2017 tauschten die beiden ihre Wohnung in der Schweiz gegen einen Camper und bereisten in zweieinhalb Jahren 45 Länder in Europa. „In Spanien aßen wir frischen Fisch direkt am Meer, in der Türkei Lahmacun und Pide und im Balkan Fleisch mit Fleisch als Beilage“, erinnert sich die 34-Jährige. In Restaurants fotografierten sie Speisekarten ab und kochten die Gerichte im Camper nach. „Das ideale Camping-Rezept steht in 30 Minuten auf dem Tisch und kommt mit wenigen Zutaten aus“, fasst die Hobbyköchin zusammen.

Ihre Rezepte von polnischen Pierogi über kroatischen Djuvec-Reis bis zum Butterzopf nach Schweizer Art finden sich im Kochbuch „Vanlife Cooking“ wieder. „Im Van wirst du erfinderisch. Ich habe eine Pfannenlasagne kreiert, als wir noch keinen Ofen hatten. Du kochst mit dem, was da ist.“ Vor drei Jahren bauten die beiden dann einen VW Crafter komplett selbst aus – mit Backofen und großem Kühlschrank.



YouTube: comewithus2

Motto: Europa ist geil!

Must-have: Zusammenklappbarer Gasgrill

Vorräte: Snacks, Müsliriegel, Cornflakes, Eier, Gewürze

Tipp: Mit dem Kochen, was da ist

Luxus: 115-l-Kühlschrank



Zwischen Ramen, Feta und Ajvar

Jessica Jungbauer (34), Journalistin und Fotografin, wohnt, reist und arbeitet mit Mann Bernd und Hund Momo im Camper

„Ich hatte gar keine Lust auf Van Life“, gesteht Jessica. Mit den Idealbildern auf Social Media kann die 34-Jährige nichts anfangen. „Mein Mann und ich wollten mehr als Arbeit, Feierabend und Netflix. Unser Hund brauchte aber einen Rückzugsort.“ Also entschieden sich die beiden eher aus pragmatischen Gründen für einen Camper. Jessicas Dau-erlächeln verrät, dass sie es nicht bereut. Die Food- und Reisejournalistin recherchiert und fotografiert unterwegs für ihre Reportagen, ihr Mann Bernd ist Programmierer. Am Laptop sitzen gehört dazu, danach geht's aber meist an den Strand. Unterwegs ernähren sie sich je nach Land etwas anders: „In Kroatien haben wir viel Ajvar gegessen, in Griechenland Feta und Pita. Nach drei Wochen Feta gab es auch mal selbst gekochte Ramen.“ Manche Produkte gibt es im Ausland nicht. Tofu suchte Jessica in Kroatien vergeblich. Dafür schwärmt sie von neuen Geschmäckern: „In den Bergen Albaniens haben wir den leckersten Käse probiert – eingelegt in Granatapfelsaft.“

Beim Kochen geht's meistens schnell und einfach zu: „Wir machen oft Wraps und Salate, weil wir damit gut Reste verwerten können. Dazu hochwertiges Öl aus Kroatien, und schon schmeckt alles besser.“ Ein Learning hat die Reisende aber schon: „Am Anfang haben wir uns oft einen Aperitivo gemacht. Das geht aber nicht jeden Tag. Ein bisschen Alltag muss auch unterwegs sein.“

Instagram: jessicajungbauer

Motto: Qualität statt Quantität beim Essen

Must-have: Klappmesser

Vorräte: Pasta, Pesto, Reis, Hirse, Couscous, Sojasauce, Sambal, Tahin, Hummus, Gewürze

Tipp: Puddingpulver für Regentag mitnehmen

Luxus: Wassersprudler



USCHI GLAS
Exklusiv fotografiert
für HÖRZU

Eine, die
HÖRZU
zu Hause hat

Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe

Unter Dampf

TEXT KERSTEN WETENKAMP

Grillen und Rauchen passen perfekt zusammen. Für Einsteiger ist eine elegante handgerollte Zigarre aus der Dominikanischen Republik erste Wahl – wie die Montosa aus der Manufaktur von Arnold André Dominicana.

Rauch, Flammen und Spaß im Sommer gehören einfach zusammen. Es darf gezündelt werden, und zwar am liebsten mit Holzkohle auf einem Kugelgrill oder Kamado. Die Vor- und Nachteile der jeweiligen Grills, das notwendige Zubehör und die Kniffe erfährt ihr am besten bei einem guten Grillfachhändler wie Santos. Das i-Tüpfelchen für den Grillerfolg ist außerdem ein Workshop, bei dem ihr euch praktisch ausprobieren könnt (Infos: www.santosgrills.de).

Rauchzeichen könnt ihr aber nicht nur mit dem Grill geben – sondern auch mit fei-

nem Tabak! Eine edle Zigarre vor, während oder nach der Grillparty rundet das Vergnügen so richtig ab. Die schöne Jahreszeit ist perfekt, um Zigarren zu probieren, denn draußen stört man niemanden mit dem Rauch, und die umständliche Suche nach einer passenden Bar, die das Rauchen erlaubt, ist jetzt überflüssig.

Für den gehobenen Rauchgenuss speziell für Einsteiger empfehlen wir Longfiller Zigarren von Montosa, die in der eigenen Manufaktur von Arnold André in der Dominikanischen Republik gefertigt werden (www.montosa-cigar.de). Eine Longfiller-Zigarre wird aus ganzen Tabakblättern von Hand

gerollt, diese „Einlage“, also das Innenleben der Zigarre, ist umgeben vom Umblatt und dem Deckblatt. Ein Shortfiller ist dagegen maschinell gefertigt, meistens sind es Zigarillos. Ganz wichtig: Wenn ihr gern handgerollte Zigarren raucht, solltet ihr euch einen Humidor für die Aufbewahrung anschaffen, denn die Zigarren benötigen eine konstante Luftfeuchtigkeit von etwa 70 Prozent, sonst trocknen sie aus und schmecken nicht mehr. Wie man handgerollte Zigarren richtig lagert, erfährt ihr auf dem Zigarrenportal www.alles-andre.de.

Die Stärke einer Zigarre wird in fünf Kategorien eingeteilt, die Montosa hat die Stärke zwei. Auch die Region macht einen Unterschied: Zigarren aus Kuba (Romeo y Julieta, Cohiba) schmecken viel kräftiger als die Zigarren aus der Dominikanischen Republik. Auch die Dicke einer Zigarre, angegeben durch das Ringmaß, verrät etwas über den Zigarrencharakter: Je größer, desto milder der Geschmack. Die Länge einer Zigarre wird mit Begriffen angegeben wie Robusto (etwa 125 mm), Toro (150 mm) oder Churchill (170 mm). Vor dem Rauchen müsst ihr die Zigarre am besten mit einem Cutter am Mundstück vorsichtig, etwa einen Zentimeter, anschneiden. Dann mit Streichholz oder Feuerzeug anzünden – und ganz langsam paffen, nicht inhalieren.



Das Neueste von morgen schon am Vorabend wissen!

Jetzt das BILD am SONNTAG ePaper abonnieren
und Tablet sichern unter bild.de/tablet.

**Jetzt
Tablet
sichern!***



Bild
am Sonntag

*Der Angebotspreis beträgt 19,99 €/Monat. Mindestvertragslaufzeit 24 Monate. Nach Ablauf der Vertragslaufzeit des Hardware-Bundles verlängert sich das Vertragsverhältnis für das BILD am SONNTAG ePaper auf unbestimmte Zeit mit monatlicher Kündigungsfrist. Die Kündigungsfrist beträgt immer 7 Tage zum Ende der jeweiligen Laufzeit. Der Preis bei automatischer Verlängerung von BILD am SONNTAG im Einzelabo beträgt 6,99 €/Monat. Bei ordentlicher Kündigung wird das Guthaben erstattet. Bonität ist jeweils vorausgesetzt. Zahlung je nach Angebot per Lastschrift und/oder PayPal. Lieferung nur innerhalb Deutschlands. Alle Preisangaben inkl. USt.

Spicy Sound

In unserer neuen Serie übernehmen wir die Abendgestaltung für euch: Wir stellen jeweils ein angesagtes Spiel sowie passende Snacks und Drinks vor.

Los geht's mit Musik, würzigen Nüssen und Craftbier

TEXT MAREN HOFFMANN
FOTO MICHAEL BERNHARDI



BIERCHEN DAZU?

Zu den Nüssen empfehlen wir das Hopfenstopfer Incredible Pale Ale mit tollen Noten von Orange und Maracuja. Frisch und lecker! € 2,09. www.beyondbeer.de



PIKANTE CASHEWKERNE

50 g Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, mit **50 ml Wasser** ablöschen und zum Kochen bringen. Etwa 2 Minuten kochen, bis sich der Zucker gelöst hat und das Wasser fast vollständig eingekocht ist. **150 g ungesalzene Cashewnüsse** in die Pfanne geben und in der Karamell-Lösung schwenken, bis sie rundherum glänzen und eine dunklere Farbe als der gelöste Karamell haben.

1 TL Cayennepfeffer und **1 TL Espressopulver** gleichmäßig über die Nüsse streuen und umrühren, auf eine mit Backpapier ausgelegte Arbeitsfläche geben. Die Nüsse noch heiß mit einer Gabel ausbreiten, sodass sie nicht zusammenkleben. Die erkalteten Nüsse in einem Schraubglas aufbewahren.



Unsere Autorin liebt alles, was mit Würfeln und Karten zu tun hat: Die „Spiegel“-Redakteurin ist Mitglied in der Jury „Spiel des Jahres“



„HITSTER“: DAS SPIEL FÜR MUSIKFANS

Worum geht es?

Hitster ist ein schnelles Partyspiel für bis zu zehn Personen. Ihr versucht, Musiktitel in die richtige zeitliche Reihenfolge zu bekommen. Mehr als 300 bunte Kärtchen sind in der Schachtel, jedes hat einen QR-Code. Den scannt ihr, und dann hört ihr einen Song – das kann ein unsäglich kitschiger Schlager aus den 50ern sein oder ein cooler Sommerhit von 2017. Den müsst ihr auf einer Zeitleiste zwischen eure anderen schon ausliegenden Karten einordnen. Dann wird die Karte umgedreht: Liegt das Jahr richtig, darf sie bleiben. Wer zuerst zehn Songs beisammen hat, gewinnt.

Was braucht ihr dafür?

Smartphone mit Spotify-Account und die kostenlose Hitster-App. Die Regeln sind in einer Minute erklärt und flexibel: Nerds spielen mit den Hitster-Token, kleinen Plättchen, die musikalisches Wissen belohnen. Wer Interpreten und Titel kennt, erhöht seine Chancen. Man muss aber nicht gegeneinander spielen, sondern kann auch gemeinsam versuchen, die längste Zeitleiste hinzubekommen und den eigenen Highscore zu knacken. Eine Partie dauert selten länger als eine halbe Stunde – meist folgt aber gleich die nächste. Es ist ergebnisoffen, ob die Spielerunde allmählich in eine Tanzparty übergeht.

Was habt ihr davon?

Der Charme des Spiels liegt zum einen im gemeinsamen Schwelgen: Die Musikauswahl ist zuverlässig Mainstream, auch wer nicht weiß, von wann oder wem das Lied ist, hat es bestimmt schon einmal gehört. Partyfeeling kommt da schnell auf. Hitster lässt niemanden kalt, weil für nahezu jeden Musikgeschmack etwas dabei ist. Im Sommer soll für die ganz Schmerzfreien sogar noch eine Schlager-Variante erscheinen (sagt nicht, wir hätten euch nicht gewarnt).

Für wen eignet es sich?

Der Musikspaß eignet sich prima als Eisbrecher für gemischte Gruppen, die sich erst noch näher kennenlernen wollen, als auch für vergnügte Runden, die schon eine gemeinsame Partyvergangenheit haben. Dass Musik verbindet, ist vor allem in der kooperativen Variante zu erleben. Jetzt schon mal für Silvester oder Weihnachtsabende zurücklegen!

Hitster kostet rund 25 Euro und ist überall erhältlich, wo es Spiele gibt – im lokalen Handel und bei Ketten wie Thalia, Müller, Kaufland, Amazon, Hugendubel oder Otto.

Ein Mann für tolle Hechte und süße Törtchen

INTERVIEW STEFAN ELFENBEIN



FOODIE: Du bist auf Rügen geboren, in Rostock aufgewachsen, solltest Goldschmied lernen. Dann fiel die Mauer ...

DEVID STRIESOW: ... der Goldschmied machte pleite, vor meinem ersten Tag dort – im Nachhinein ein Segen –, wenn ich mir vorstelle: ich, diese kleinteiligen Dinge, da wäre einiges danebengegangen. Stattdessen konnte ich Abitur machen, Klavier lernen, Gitarre spielen. Und dann wollte ich weg aus der Heimat – ins große wilde Berlin der 90er-Jahre, die HfS, die Hochschule für Schauspielkunst Ernst Busch, nahm mich an. Das war alles genau richtig. **Dein HfS-Jahrgang 1999 ist legendär, du hast mit Fritz Haberlandt, Nina Hoss, Marc Waschke und Lars Eidinger Abschluss gemacht.**

Der Ansporn war immens, es war egal, wer wir waren, woher wir waren. Wir saugten alles auf wie trockene Handtücher. Dazu kam, dass wir gleich Chancen bekamen, groß zu spielen. 1999 übernahm etwa Thomas Ostermeier die Berliner Schaubühne, er nahm einige von uns mit. Ich spielte in Düsseldorf, stand parallel dazu vor der Kamera.

In 53 Kinofilmen und 131 Fernsehfilmen und -serien hast du seitdem gespielt, warst Papst, Matratzenhändler, Lebenskünstler, SS-Schergen, Martin Luther – wie viel Heimat, Küste, Ostsee steckt noch in dir?

Tatsächlich die Liebe zu Fisch. „Hornhecht sauer“ etwa, das kennt heute kaum noch einer. Sobald der erste Raps blühte,



Star-Schauspieler
Devid Striesow ist ein
echter Genussmensch:
Er liebt Fisch, Wiener
Schnitzel und Mehl-
speisen – und schafft
es dennoch, für jede
Rolle fit zu bleiben

wussten wir, der Hornhecht ist da, der kommt dann zum Laichen ins seichte Gewässer. Sofort standen wir auf der Seebrücke oder fuhren mit Stippen raus, unseren schnell gebastelten Angelruten. Ähnlich wie „Hering in Gelee“, mit Zwiebeln, Essig, Möhre, Lorbeer, Pfefferkörnern eingekocht, ist Hornhecht was Tolles. Das Fleisch bleibt schön fest, die grünen Gräten sieht man gleich auf dem Teller und kann sie aussortieren, als beim Essen leicht pingeliges Kind fand ich das super.

Hornhecht mit Rhabarber war früher auf Rügen sogar Sonntagsgericht.

Das kenne ich nicht, kann's mir aber gut vorstellen. Rhabarber zumindest haben wir kiloweise auch einfach so gegessen; die Stange durchgeschnitten, in Zucker getaucht und alles bis zum Strunk ausgezutscht. Sonntags hieß es bei uns oft mal: „Komm, lasst uns heut' essen gehen!“ Dazu hatte man im Rostock vor der Wende genau zwei Möglichkeiten, den „Goldbroiler“, ein Hähnchenlokal, und die „Fischgaststätte“. Die war etwas feiner und besser – dementsprechend lang war die Schlange vor Tür, man wartete, bis die Leute vor einem aufgegessen hatten. Wenn man endlich an den Tisch kam, hatte man sein Mittagessen, Scholle oder Flunder, redlich verdient.

Zurück zu deiner Arbeit, im Schnitt acht Filme pro Jahr, mit teils auch physisch völlig unterschiedlichen Figuren – wie schafft man das, welche Rolle spielt die Ernährung?

Dazu habe ich seit Tom Tykwerts „Drei“ (2010) eine besondere Beziehung. Ich spiele den Dritten in einer Dreierbeziehung. Für die Rolle habe ich in den sieben Wochen Vorbereitungszeit 21 Kilo abgenommen, die Fahrerlaubnis für Motorrad gemacht, Fußball- und Jugendtraining gelernt und Chorgesang. Zweimal am Tag musste ich zum Kraftsport, parallel dazu

hat der Trainer die erlaubten Kalorien pro Tag langsam bis auf 1200 gesenkt – da konnte ich mir am Ende den Text kaum noch merken. Bei anderen Produktionen wiederum einigt man sich auf etwas, findet Kompromisse, ändert Kostüm, Make-up.

Ist diese große Disziplin Voraussetzung, um als Schauspieler gut zu sein?

Man muss Herausforderung annehmen wollen, den Wunsch, etwas Besonderes erreichen oder schaffen zu wollen. Die Disziplin stellt sich von selbst ein, das ist wie beim Hochleistungssport. Vor ein paar Wochen im Kino angelaufen, ist die Tragikomödie „Wann wird es endlich wieder so, wie es nie war“ nach der Autobiografie von Joachim Meyerhoff. Ich spiele den Vater, der mit Herz und Seele Direktor von Deutschlands größter psychiatrischer Anstalt war. Der Roman erstreckt sich über drei Jahrzehnte, der Vater hat am Ende Krebs, der Sohn verliebt sich in eine Patientin, die Mutter verliert sich in Sehnsüchten vom sonnigen Italien, rundum herrscht norddeutsche Provinz – alles eigentlich tragisch und gleichzeitig eindrücklich komisch ... ja, und unbedingt sehenswert. Die große Herausforderung für mich war es, den Alterungsprozess und die sich

verändernde gesundheitliche Verfassung meiner Figur überzeugend darzustellen.

Hattest du als Nordlicht jemals Sehnsüchte nach Süden und Sonne?

Da sind wir wieder beim Fisch. Ich bin nicht unbedingt der Pasta-, Spaghetti- und Mittelmeer-Fan, ab und zu ist das in Ordnung. Eine Anekdote: Ganz am Anfang war ich mit meiner Frau mal in Portugal. An einem Tag dort überkam's mich: „Heute mach ich uns mal was Besonderes, du wirst begeistert sein!“ Ich bin auf den Fischmarkt und habe einen Steinbutt gefunden, der groß war wie ein Backblech. Der kam in den Ofen, gutes Olivenöl, frischer Knoblauch, ein paar Tomaten dazu. Der Butt wird ganz knusprig, und ich liebe auch die Haut, in der Regel bleiben bei mir nur Kopf und Gräten übrig. Meine Frau allerdings hat mir an dem Tag gestanden, dass sie Plattfische nicht mag. Sie ist aus Österreich, Küste gab's da nicht. Jetzt leben wir die meiste Zeit in Wien.

Was hat deine Frau dir kulinarisch nahegebracht?

Sie macht die besten Wiener Schnitzel, hauchdünn und doppelt paniert. Auf dem Küchentisch schüttet sie ein Berg Panade

Biografie

Der Mecklenburger Devid Striesow, 50, ist einer der meistbeschäftigten, vielfältigsten deutschen Schauspieler. Im Fernsehen etwa jagte er in der ZDF-Krimireihe „Bella Block“ (2005-2018) und im Saarland-Tatort (2013-2019) Gangstern hinterher, war „Till Eulenspiegel“ (2014) und Ehemann und Reformator in „Katharina Luther“ (2017). Im Kino überzeugte er als Nachwende-Wessi in Christian Petzolds „Yella“ (2007) oder globaler Heilsbringer in der Kapitalismus-Satire „Zeit der Kannibalen“ (2014). In „Ich bin dann mal weg“ (2015) erfährt er als Hape Kerkeling den Jakobsweg, und in der 2019 gestarteten deutsch-chilenischen Thriller-Serie „Dignity“ schlüpft er in die Rolle des Sektenarztes der Colonia Dignidad. Als menschenverachtender General ist er im mit vier Oscars ausgezeichneten deutschen Antikriegsfilm „Im Westen nichts Neues“ zu sehen. In der Tragikomödie „Wann wird es endlich wieder so, wie es nie war“ spielt er den Vater des Protagonisten und Direktor der Psychiatrie. Striesow lebt in Wien und Brandenburg.

auf und zieht das Ganze noch mal durch – das ist sehr, sehr lecker. Außerdem hat mich schon immer die französische Patisseriekunst fasziniert. Jedes Mal, wenn ich in Paris bin, gönne ich mir die eine oder andere Tarte oder ein Zitronentörtchen. Wien hat aber auch tolle Mehlspeisen und Konditoreien. Mein Favorit ist die Kurkonditorei Oberlaa in Stadthaus am Neuen Markt. Spezialitäten sind Himbeertorte, Pariser Spitz, Maroni-Obers-Torte, Schwarze-Ribisel-Törtchen. Völlig auf einer Linie sind meine Frau und ich, wenn es um den Respekt vor Lebensmitteln geht.

Wie genau setzt ihr dies um?

Bei uns landet absolut nichts im Müll. Wir kaufen fast täglich frisch ein und haben ein fast professionelles System entwickelt, vor einer Reise unseren Kühlschrank aufzubrauchen. Eine Woche vor Abreise gehen wir in eine Art Aufbrauchmodus, in dem alles bis zum letzten Zipfelchen aufgegessen wird. Am Ende steht da höchstens noch ein Senfglaschen. Ich hasse wirklich nichts mehr, als zu sehen, wie bei uns Lebensmittel verschwendet oder vernichtet werden – ich war in Afrika und habe gesehen, was es bedeutet, wenig zu haben. Es ist regelrecht unsere Pflicht, über den Umgang mit Lebensmitteln nachzudenken.

Wie weit spielt Bio oder Tierwohl für euch eine Rolle?

Wir kaufen wenn möglich auf Märkten oder im Umland ein. Billigfleisch ist absolut tabu, Schwein essen wir kaum. Unser zweites Standbein ist im Berliner Umland, für dort habe ich im letzten Jahr allerdings bei einem Brandenburger Biobauern ein halbes und zerlegtes Duroc-Schwein gekauft. Nach Lust und Bedarf werden Rippchen, Eisbein, Koteletts aus der Kühltruhe geholt. Beim Essen weiß ich, das Tier lebte auf der Wiese, sah die Sonne,

„Bei uns landet fast nichts im Müll. Wir kaufen fast täglich frisch und haben ein fast professionelles System entwickelt, vor einer Reise unseren Kühlschrank aufzubrauchen“

hatte ein gutes Leben, wurde stressarm geschlachtet. Steaks, Wurst von Black-Angus-Rindern und Gemüse holen wir im Hofladen von Sarah Wieners Biogut Kerkow bei Angermünde. Das ist eine Dreiviertelstunde Fahrt, aber es lohnt sich, auch das Sauerteigbrot ist ausgezeichnet.

Nennst du uns auch eine Lieblings-Fischadresse?

Die Fischräucherei Dabels im Zeesboot-Hafen in Wustrow auf dem Darß, die gibt es seit der Wende. Die Zeesboote waren die Boote der einstigen Segelfischer, die beim Zeesen unter Segeln Schleppnetze über den Grund gezogen haben, typisch sind die roten, früher mit Ocker, Teer und Lebertran imprägnierten Segel. Mit den letzten Zeesbooten in Wustrow sind wir früher während der Abiturzeit rausgefahren. Ich war auch in einer Band. Es gibt da noch ein Foto, da stehe ich bei voller Fahrt im Boot und spiele Geige. Highlight nach der Tour war der frisch aus dem Räucherofen geholte Butterfisch bei Dabels – ein Gedicht! Jetzt fällt mir ein Film ein, der Musik und Küche für mich verknüpft hat. Darf ich das noch erzählen!?

Natürlich.

Ich bin absoluter Klassikfreak, bin mit klassischer Musik aufgewachsen, schon zum sonntäglichen Frühstück wurden

Schallplatten aufgelegt, alles von Bachs Brandenburgischen Konzerten bin hin zu Paganinis Konzerten für Violine. Ganz früh habe ich festgestellt, dass Musik einen völlig unerwartet emotional überrumpeln kann. Ähnlich war es beim Dreh von „Eden“ (2006) von Michael Hofmann. Wir haben im Schwarzwald gedreht. Die Story: Der feinfühligste Gourmetkoch Gregor begegnet im Kurcafé der Kellnerin Eden. Ich spiele Edens Mann, der am liebsten im lokalen Striplokal sitzt. Einmal sind wir alle während der Dreharbeiten in ein sehr bekanntes Gourmetrestaurant in der Nähe gefahren, haben dieses unglaublich schöne Menü gegessen – und auf der Rückfahrt war totale Stille im Auto, die Schwarzwald-Höhen zogen vorbei, niemand hat gesprochen, es herrschte völlige Glückseligkeit. Die Küche hatte uns kollektiv emotional überrumpelt!

Was wurde aus Gregor und Eden?

Gregor eröffnete nach viel Durcheinander die erste von einem Restaurantguide ausgezeichnete Rastplatz-Imbissbude und trifft dort Eden wieder.

WIR PACKEN OLDENBURG AUF DIE KARTE

Ihr kennt Oldenburg noch nicht? Dann wird's höchste Zeit! Die Stadt punktet mit attraktiven Cafés, neuen Gastro-Konzepten und guten Cocktails. FOODIE-Redakteurin Verena schlemmt sich mit ihrer Freundin Natalie durch ihre Heimatstadt

TEXT VERENA KASSUBEK
FOTOS INYA SCHRÖDER

Verena Kassubek (r.)
und Natalie Megnet
bummeln durch
die Innenstadt

Oldenburg ist wohl das, was die meisten „nicht zu groß und nicht zu klein“ nennen. Das Land ist flach, die Wege sind kurz, und man grüßt sich mit einem knappen „Moin“. Eine lebendige Kulturszene mit Theatern, Konzerten und Bars macht dann das „nicht zu klein“ aus. Die meisten Menschen fahren hier Rad, da gefühlt alles in 15 Minuten zu erreichen ist. Heute sind wir – Natalie Megnet und Verena Kassubek – ausnahmsweise zu Fuß unterwegs und bei den vielen Foodspots dankbar für die Bewegung. Wir sind beide in Oldenburg aufgewachsen und teilen die Leidenschaft für gutes Essen. Heute zeigen wir euch unsere Lieblingsecken und neue Entdeckungen!



10 UHR: HARTELIJK WELKOM!

Wir starten den Tag mit einem Frühstück in der wohl schönsten Gasse der Innenstadt – der Bergstraße. Hier reihen sich niedrige, historische Gebäude mit bunten Fensterrahmen aneinander und sorgen für niederländisches Flair, das Nachbarland ist nur gut 80 Kilometer entfernt. Durch eine verschörkelte Tür gelangen wir ins „Appeltje“ und fühlen uns zwischen Blumentapete und nordischer Holzeinrichtung sofort wohl. Der gebürtige Niederländer Emiel und die Kaffeespezialistin Sara haben das Café 2020 übernommen und trotz Lockdown ihren Traum nicht aufgegeben. Auf der Karte stehen Stullen, Granola, Pancakes und selbst gebackene Kuchen. Wir nehmen das Sauerteigbrot mit Kürbis und Feta sowie Avocado und Tomate (wechselst saisonal). Die Brote stammen von der Bäckerei Ripken, die es schon seit über 100 Jahren gibt. Obst und Gemüse kauft Sara übrigens mit Bollerwagen auf dem nahe gelegenen Wochenmarkt. Da gehen wir jetzt auch hin!

APPELTJE, Bergstraße 3, Fr-So 10-17 Uhr, Mo 13-17 Uhr,
www.appeltje-oldenburg.de



Zum Frühstück im „Appeltje“ gibt's von Sara und Emiel (o.)

leckere Stullen, der Kaffee auf dem Wochenmarkt von „Bastwöste“ (u. l.) ist ein Muss, und Fredo (u. r.) von den „Buddeljungs“ hilft bei der Auswahl von Spirituosen



11.30 UHR: SNACKS AUF DEM MARKT

Zwischen altem Rathaus und historischer Lambertikirche liegt der kleine Wochenmarkt. Vorbei an Ständen mit Käsespezialitäten, Fisch und bunten Blumen zieht es uns dorthin, wo die Leute Schlange stehen. „Bastwöste“ ist vor allem für südliche Feinkost bekannt. Auf dem Rathausmarkt betreiben sie einen Caféstand mit Siebträgermaschine und Stehtischen. Für uns gibt's Latte macchiato und Cappuccino, dazu gratis Kuchenstücke (Mohn- und Käsekuchen) im Miniformat – viel besser als ein dröger Keks. Wer noch an das Brot vom Frühstück denkt, kann es zwei Stände weiter bei der Bäckerei Ripken kaufen.

WOCHENMARKT RATHAUSMARKT,
Bastwöste Marktcafé, Ecke Markt/
Häusing, Di, Do 7-14.30 Uhr, Sa 7-15 Uhr

Die Fußgängerzone
mit Schloss, Cafés und
kleinen Läden ist das
Herzstück der Stadt

12 UHR: AUF KAFFEE FOLGT SCHNAPS

Ja, wir wissen, es ist noch nicht nach vier. Aber die Regel gilt ja eher für Bier ..., und bei den „Buddeljungs“ Fredo und Heiko gibt es vor allem Spirituosen wie Brände, Whisk(e)y, Rum und Gin. Diese stapeln sich im kleinen Verkaufsraum in Obstkisten fast bis unter die Decke. Ob es etwas typisch Oldenburgisches gibt? Klar! Uns wird der „Alte Burg Gin“ eingeschenkt. Neben fruchtigen Noten ist es der leichte Hauch von Grünkohl, der die Stadt zitiert. Das ist hier so eine Art Nationalgericht. Im Winter verabreden sich die Leute zur Kohltour und spazieren (meist mit Bollerwagen und Alkohol) mehrere Kilometer durch die Gegend, um dann in einer Gaststätte Grünkohl mit



Sauerteigbrot, Specialty Coffee und Naturwein: Oldenburg spielt Berlin!

Pinkel (geräucherte Grützwurst) und Kassler zu essen. Zurück zum Gin. Wir finden: Der schmeckt zu jeder Jahreszeit!

BUDELJUNGS, Wallstr. 15,

Mo-Sa 10.30-18 Uhr, www.buddel-jungs.de

13 UHR: HAUPTSTADT-VIBES IM NORDEN

Vor den zwei großen Schaufensterscheiben vom „Orto“ sind die Plätze draußen in der Sonne heiß begehrt. Hier tummeln sich vor allem junge Leute mit Sneakern, Jutebeuteln und Caps. Bei uns kommen da direkt Berlin-Vibes auf. Koch Hannes und Ernährungswissenschaftlerin Neele bringen mit dem neuen Gastro-Konzept einen Mix aus Bistro mit saisonalen Gerichten sowie Naturwein und einer Bäckerei mit Sauerteigbrot nach Oldenburg. Wir entscheiden uns für Rote-Bete-Risotto mit Schafskäse und karamellisierten Lauch mit Aioli, Anchovis und Rosenkohl. Neele empfiehlt dazu einen perlenden Naturwein – den Fizzy Glow Glow. Nehmen wir und lieben die fruchtige Erfrischung. Für den Weg drückt sie uns noch Pasteis de Nata in die Hand. Wir brauchen zwar nur fünf Minuten bis zum nächsten Spot, genießen den portugiesischen Gruß aus der Küche trotzdem sehr.

ORTO BISTRO BAKERY, Steinweg 6, Mi-Fr 11-17 Uhr, Sa 10-16 Uhr,
www.orto.kitchen

15 UHR: FERIEN AUF SALTOKROKAN

Wir reisen gedanklich von Berlin in den hohen Norden. Das Café „Saltokrokan“ versetzt uns mit der hellen Einrichtung, Büchern von Astrid Lindgren auf einem Regalbrett und Blumen auf jedem Tisch direkt in Urlaubsstimmung. Inhaberin Josefine ist Konditormeisterin und backt Kreationen von Zimtschneckenkuchen über Schokotarte bis Carrot Cake alle selbst. Das hat sich in Oldenburg herumgesprochen, und schnell ist eine Kuchen-Community entstanden. Da Josefine von unserem Besuch wusste, hat sie uns einen Lemon-

Bis zu 100 Brote verkaufen
Hannes und Neele im „Orto“
an einem Samstag. Sie
bieten aber auch Gerichte
wie Rote-Bete-Risotto

Cheesecake beiseitegestellt. Ein Glück, den hätten wir sonst vermisst!

SALTOKROKAN, Burgstr. 8, Mo 12-18 Uhr, Mi-Sa 12-18 Uhr, So 10-18 Uhr, www.saltkrokanoldenburg.de

16.30 UHR: KOFFEIN IM KAISERKIEZ

Unser Stadtbummel ist heute ziemlich koffeinhaltig. Ein Besuch im „Käthe Kaffee“ im Kaiserkiez – so wird die Kaiserstraße in Bahnhofsnähe liebevoll genannt – lohnt sich aber immer. Denn hier gibt's Specialty Coffee im Sinne der Third-Wave-Bewegung: Qualität vor Quantität, nachhaltiger Anbau und schonende Röstung. Gründer Achim röstet mit Geschäftspartner Marcel seine Bohnen in Bremen. Die eigene Rösterei in der Nähe ist bereits in Planung. „Käthe“ hieß

übrigens Achims Großtante. Mit einem kleinen Erbe von ihr kaufte er sich damals seine erste Kaffeemaschine. Tipp: Die „Kaiser Mische“ – cremiger Espresso mit nur wenig Säure.

KÄTHE KAFFEE, Kaiserstr. 28, Di-Fr 9-19 Uhr, Sa 10-19 Uhr,
www.kaethekaffee.de

19 UHR: JETZT WIRD'S MEDITERRAN!

Das „Patio“ ist mehr als nur Restaurant und Bar. Es ist so etwas wie eine Institution. Wer einen guten Abend verbringen möchte, schaut hier vorbei – egal ob mit Familie, Freund:innen oder Date. Die gemütliche Atmosphäre durch gedimmtes Licht und Wintergarten, die mediterrane Küche von Fajitas über Steak Tagliata bis zu Feta-Burger und die kreativen Cocktails haben es uns angetan. Must-Eat: die „Trompetas Vegetariana“, Weizentortillas mit Feta, Guacamole, Spinat, Tomaten und Zwiebeln. Dazu einen Cosmopolitan!

PATIO, Bahnhofstr. 11, Mo-Sa 17.30-1 Uhr, www.patio-oldenburg.de

21.30 UHR: URIGER ABSCHLUSS

Fotograf Inya hat noch einen Tipp: „Karin's Kneipe“. Dafür geht es wieder in die Bergstraße. Fast 40 Jahre führte Inhaberin Karin die urige Kneipe, bis sie sich 2020 für den Verkauf entschied. Sechs Stammgäste dachten sich: Dann übernehmen wir jetzt! Die urige Einrichtung ist geblieben, nur kleine Veränderungen wie ein Biergarten lassen die Kneipe neu aufleben. Es gibt Herrengedeck und Bratwurst, aber auch Aperol Spritz und Espresso Martini – ein Ort für alle. Wir treffen zufällig die Eltern unserer besten Freundin und stoßen zusammen an. Prost!

KARIN'S KNEIPE, Bergstr. 15, Di-Do 17.30-24 Uhr, Fr, Sa 17.30-2 Uhr, www.karins-ol.de



Hier geht's zur Route!



1



2



3



4

1 & 2! Die Kuchen von Konditormeisterin Josefine im „Saltkrokan“ sind heiß begehrt – früh vorbeikommen lohnt sich. Am Sonntag gibt's hier auch Frühstück. 3! Samstag ist Markttag! In der Innenstadt befindet sich der kleine Wochenmarkt am historischen Rathaus, weiter nördlich findet ein größerer am Pferdemarkt statt. 4 & 5! Wer mit dem Zug ankommt, kann sich im „Käthe Kaffee“ in Bahnhofsnähe direkt ein Heißgetränk genehmigen. Der andere Teil der Ladenfläche ist ein Wohngeschäft mit Designermöbeln und Beleuchtung – perfekt zum Stöbern. 6! Ob zum Essen oder danach: Probiert im „Patio“ unbedingt die eigens kreierten Cocktails des Bartenders. 7! Ohne „Karin's Kneipe“ würde Oldenburg etwas fehlen. Ein uriges Lokal, in dem Bier und Bratwurst besonders gut schmecken



5



6



7

Grüne City-Oasen

Sommerfrische downtown

Kühles Bier am Bootsanleger, Schinken-Sandwich im Hinterhof, Taboulé im Schatten der Skyline: Wir empfehlen versteckte Lokale zum Relaxen in den Großstädten

August, Mittagshitze, und kein Lüften regt sich über den Dächern von Dresden. Das Grüne Gewölbe ist schon besichtigt, die Frauenkirche auch, und langsam tun die Füße weh. Was tun aktive Stadurlauber, wenn sich beim Sightseeing der Overload einstellt? Sie suchen eine Oase, wie Verdurstende in der Wüste! Wir haben uns in Deutschlands Top-Zielen umgesehen und die ruhigsten Bars, Restaurants und Biergärten gefunden, die Abstand vom Großstadt-Chaos bieten.

In **Dresden** sind es nur ein paar Schritte bis zur Erholung: Gegenüber der Altstadt liegt der **Biergarten Elbsegler**. Diese Open-Air-Lounge des Bilderberg Hotels Bellevue bietet nicht nur einen wunder-

vollen Blick über die barocke Skyline der Stadt mit Hof- und Frauenkirche, wie sie einst der Maler Canaletto verewigt hat, sondern auch unkompliziertes Food, sächsisches Bier und feine Weine. Den Hunger stillen bunte Salate, Bratwurst und Burger. Wer mehr mag, lässt sich unter den großen Sonnensegeln Rinderhüfte mit Kräuterbutter schmecken. Traumhafte Sonnenuntergänge gibt's gratis obendrauf. www.bilderberg-bellevue-dresden.de

Eine ganz andere Skyline hat **Frankfurt** zu bieten. Hier kann man sich mitten im Bankenviertel in **Elaine's Greenhouse** zurückziehen und aus nächster Nähe die Fassaden von Main Tower und Banken bestaunen. Die Tagesbar im kleinen, stillen

Hinterhof bietet mit zahllosen Pflanzen und einem richtigen Gewächshaus alles, was man von einer Großstadtoase erwarten kann. Inmitten des kühlen Grüns schmeckt die frische, leichte international orientierte Küche: von gegrillten Garnelen über Blumenkohl-Taboulé bis zum Thunfisch-Tatar. Eine große Auswahl an Aperitifs und Longdrinks sorgt für Erfrischung in der Sommerhitze. www.elaines.world

Herrlich ruhig und maritim geht es auch im **Anleger Hamburg** direkt am Alsterlauf im grünen **Hamburger** Stadtteil Winterhude zu. Hier starten Kanus, Drachenboote und Standup-Paddler durch die Kanäle der Stadt – und man kann ihnen auf lässigen Lounge-Möbeln oder im Sand zu-

Alles im grünen Bereich: Falafel und andere Snacks am „Anleger“ in Hamburg, schattige Plätze auch am Bartresen bei „Hennes“ in Würzburg, Einladung zur Kanutour in Köln



Anleger in Hamburg



Hennes Kiosk in Würzburg



sehen, einen Drink in der Hand, meditative Musik im Ohr. Der Beachclub serviert Cocktails und Longdrinks, Käseteller und Ibérico-Schinken, in der „Giftbude“ (ein nord-deutsches Wort für Imbiss) gibt es mediterranes Sommer-Food wie Tomatenbrot und Kichererbsen-Salat sowie Burger vom Grill. www.anleger-hamburg.de

Wenn im Hochsommer nicht mal der Schatten des gotischen Doms Kühlung bietet, flieht man in **Köln** in die Parks. Der Blücherpark in Nippes ist wegen seiner symmetrischen Anlage und seines Schwanenteichs besonders beliebt. Dort befindet sich auch die **Kahnstation** – ein malerischer Biergarten mit Bootsverleih. Mitten im Grünen kann man hier frisch gebackene hausgemachte Kuchen und Torten genießen, Klassiker wie Bockwurst und Kartoffelsalat, aber auch Tom Kha Gai und Rote Linsensuppe. Vom Fass gibt es Kölsch, na klar! www.bluecherpark.com

Wer in **Leipzig** eine Auszeit sucht, hat es nicht weit ins Grüne: Die **Villa Hasenholz** ist eine elegante Gründerzeitvilla am Rande des Auerwaldes und heute eine Location für Kunst und Kultur mit Gastronomie und einem großen, idyllischen Garten. Kulinarisch geht die Post ab, wenn Marion Salzmann sonntags zum „pompösen Frühstücksbuffet“ einlädt oder Dirk Peter mit Pepe's Kitchen in den warmen Monaten Special Events wie die Sommerfrische einfallsreich bekocht. www.villahasenholz.de

Ein Kiosk mit feinsten Erfrischungen, mitten in der Stadt, aber am Wasser, mit Blick auf Ritterburg und Weinberge? In **Würzburg** gibt es das! Sobald die Open-Air-Saison beginnt, schließt **Hennes Kiosk** die Tür auf: Einerseits ein schlichtes Büdchen, doch irgendwie auch ein Gourmet-Biergarten mit einer eingeschworenen Fangemeinde. Besonders beliebt: die vielfältigen Stullen mit gutem Roggenbrot aus der örtlichen Bäckerei Düllbrot. Instagram: Hennes Kiosk

Kahnstation im Blücherpark in Köln



Fotos: Manfred Linke/laif, YEAH

FEINSCHMECKER Foodie

Impressum

Heft 2/2023, Erstverkaufstag dieser Ausgabe ist der 14. Juni 2023

Der Feinschmecker FOODIE erscheint viermal jährlich in der Jahreszeiten Verlag GmbH, Harvestehuder Weg 42, 20149 Hamburg. ISSN 0342-2739
TELEFON: 040-27 17-33 80 (Redaktion),
E-MAIL: foodie@der-feinschmecker.de
INTERNET: foodie.feinschmecker.de
INSTAGRAM: [foodiemagazin](https://www.instagram.com/foodiemagazin)

CHEFREDAKTEURIN:

Deborah Middelhoff

STV. CHEFREDAKTEURIN UND

REDAKTIONSLEITUNG FOODIE:

Gabriele Heins

HEAD OF CREATION:

Kolja Kahle

LAYOUT:

Katharina Holtmann

TEXTREDAKTION:

Karin Szpott

REISE & GASTRONOMIE:

Deborah Middelhoff (Leitung),

Sabine Michaelis, Julius Schneider

WEIN, KÜCHE, LEBENSART:

Gabriele Heins (Leitung), Uta Abendroth

(stv.), Verena Kassubek, Katharina

Matheis, Kersten Wetenkamp (stv.)

REDAKTIONSMANAGEMENT:

Bodo Drazba

FEINSCHMECKER.DE:

Janin Katharina

Hasteden, Lisa Katarina Meister

KAUFMÄNNISCHE ASSISTENZ:

Stephanie Schröder

DOKUMENTATION:

Anne Dreßel

BILDREDAKTION:

Antje Elmenhorst

(Leitung), Helgard Below (stv.),

Mayu Hinterberger (fr.)

ASSISTENTIN DER CHEFREDAKTION:

Marion Voss

FREIE AUTOREN UND MITARBEITER:

Brigitte Berghammer-Hunger,

Stefan Elfenbein, Barbara Goerlich,

Tobias Haberl, Maren Hoffmann,

Petra Mewes, Stevan Paul,

Jochen Ploch, Gabriele Thal,

Oliver und Tanja Trific, Susanne Walter

HEAD OF EVENT & COMMUNITY:

Katja Zieroth

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELLEN INHALT:

Deborah Middelhoff

GESCHÄFTSFÜHRUNG:

Thomas Ganske, Sebastian Ganske,

Anne Bergmann, Susan Molzow,

Peter Rensmann

HEAD OF PRODUCTION & DEVELOPMENT:

Bartosz Plaksa

VERTRIEBSLEITUNG:

Andrea Lange

VERMARKTUNG:

Jahreszeiten Verlag

GmbH, Harvestehuder Weg 42,

20149 Hamburg, Tel. 040-27 17-0,

www.jalag.de, Nadine Sturmat,

Tel. 040-27 17-2338

ANZEIGENSTRUKTUR

Christiane Sohr, Tel. 040-27 17-2436

MARKETING CONSULTANT:

Alexander Grzegorzewski

Vertrieb: DMV Der Medienvertrieb

GmbH & Co. KG, Meßberg 1,

20086 Hamburg

ABONNEMENT-VERTRIEB UND

ABONNENTEN-BETREUUNG:

DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH,

Der Feinschmecker Kundenservice,

20080 Hamburg, Tel. 040-21 03 13 71;

Fax 040-21 03 13 72;

E-Mail: leserservice-jalag@dpv.de

Der **Jahresabonnementspreis**

für 4 Ausgaben beträgt bei Versand

innerhalb Deutschlands € 26 inkl.

MwSt., für die Schweiz sfr 49,20,

bei Versand mit Normalpost ins übrige

Ausland € 30 inkl. Versandkosten.

Studenten, Schüler und Auszubildende

zahlen gegen entsprechenden

Nachweis im Inland nur € 13.

Bei Nichtlieferung ohne Verschulden

des Verlages oder infolge von

Störungen des Arbeitsfriedens

bestehen keine Ansprüche an den

Verlag.

LESER- UND ABOSERVICE:

Telefon 040-21 03 13 71

Einzelheftbestellungen:

sonderversand@jalag.de,

Info-Service: +49 (0)40/27 17-11 10,

Fax +49 (0)40/27 17-11 20

Bitte Heftnummer und

Erscheinungsjahr angeben.

Preis pro Heft: € 6,50 (inkl. MwSt.).

Versand D/A/CH: € 2 pro Sendung,

Versand in andere Länder:

Posttarif www.dhl.de, zahlbar erst

nach Rechnungserhalt.

BILDAGENTUR IMAGE

PROFESSIONALS GMBH

Tumblingerstr. 32, 80337 München

www.imageprofessionals.com

POSTPRODUCTION:

Rhapsody, Al. Armii Ludowej 14,

00-639 Warszawa, Polen

DRUCK:

Walstead Kraków Sp. z o.o.,

ul. Obrońców Modlina 11,

30-733 Kraków, Poland



Diese Zeitschrift ist auf
 PEFC-zertifiziertem Papier
 gedruckt. PEFC garantiert,

dass ökologische, soziale und
 ökonomische Aspekte in der
 Verarbeitungskette unabhängig
 überwacht werden und lückenlos
 nachvollziehbar sind.

JAHRES
 ZEITEN
 VERLAG

EIN UNTERNEHMEN DER GANSKE VERLAGSGRUPPE

Weitere Titel der JAHRESZEITEN VERLAG GmbH:
 AW ARCHITEKTUR & WOHNEN, DER FEINSCHMECKER,
 LAFER, MERIAN, MERIAN SCOUT, ROBB REPORT

DER FEINSCHMECKER-SHOP

Olio Award 2023: Die besten Olivenöle der Saison



Die Top-Öle aus 3 Kategorien

Olivenöl 3er-Set, Top-Öle aus drei Kategorien. Olio Award 2023.

Die besten ihrer Klasse: Drei sortenreine Premium-Gewinner-Öle des Feinschmecker Olio-Awards 2023 erwarten Sie in diesem köstlichen Set. Der erste Platz in der Kategorie „leicht fruchtig“ ging an das apulische Olivenöl „Crudo Ogliarola“ von Schiralli am Fuße der Murgia Barese, der 2. Platz in der Kategorie „mittel fruchtig“ an das Öl aus jungen Itrana-Oliven „Caieta Evo“ von Cosmo di Russo und der Sieger bei den „intensiv fruchtigen“ Ölen heißt „Rincón de la Subbética (DOP Priego de Cordoba)“ aus dem Hause Almazaras de la Subbética in Andalusien. Fantastisch: Dreimal höchste Olivenöl-Handwerkskunst in der Flasche.

(36,60 Euro/Liter). 3 Flaschen à 500 ml.

Art. Nr.: 1437445 | Statt 57,70€ nur 54,90€



5 Euro Gutschein*

mit dem Code:

FE23OLIO



Olivenöl 8er-Set, Alle Gewinner-Öle aus drei Kategorien. Olio Award 2023.

(39,75 Euro/Liter). 8 Flaschen à 500 ml.

Art. Nr.: 1437470 | Statt 168,20€ nur 159,00€

Das gesamte Angebot in unserem Online-Shop entdecken:

Jetzt einfach und schnell online bestellen,
und QR-Code einscannen.

Das ganze Sortiment auf:
www.der-feinschmecker-shop.de

Oder per Telefon
Telefon: 030 / 469 06 20



* Der Gutscheincode gilt einmalig ab einem Warenwert von 60 €.
Gültig nur für Produkte im FEINSCHMECKER-SHOP, ausgenommen Bücher.



Die Sieger „leicht fruchtig“

Olivenöl 3er-Set „leicht fruchtig“, 1., 2., 3. Platz. Olio Award 2023.

Die drei Premium-Gewinner-Öle des Olio Awards 2023 in der Kategorie „leicht fruchtig“ sind in diesem wunderbaren Set zum Vorteilspreis: Das Erstplatzierte „Crudo Ogliarola“ von Olearia Schiralli Crudo aus Apulien, das zweitplatzierte Olivenöl „Il Bosana monocultivar“ von Accademia Olearia und Nummer drei, das international gelobte Olivenöl „Buza“ aus eben dieser alten Sorte von Dolija 08 aus Istrien in Kroatien. 3 Flaschen mit jeweils 500 ml feinstem, sortenreinem Olivenöl – allein pur zu Brot schon ein Genuss.

(39,93 Euro / Liter). 3 Flaschen à 500 ml.

Art. Nr.: 1437429 | Statt 62,70€ nur 59,90€

Lieblingsöl gefunden?

Alle Olivenöle sind
auch einzeln bei uns
im Shop bestellbar!



Die Sieger „mittel fruchtig“

Olivenöl 2er-Set, 2. Platz und 3. Platz „mittel fruchtig“. Olio Award 2023.

Hervorragendes Set der besten Öle des Olio-Awards 2023 in der Kategorie „mittel fruchtig“ zum besonderen Vorteilspreis: die sortenreinen Olivenöle „Caieta Evo“ von Cosmo di Russo und „Olio Gangalupo“ von Bisceglie Maria Gangalupo zergehen nur so auf der Zunge. Zwei Flaschen für eine genussvolle Verkostung!

(39,90 Euro / Liter). 2 Flaschen à 500 ml.

Art. Nr.: 1437380 | Statt 42,80€ nur 39,90€



Die Sieger „intensiv fruchtig“

Olivenöl 3er-Set „intensiv fruchtig“, 1., 2., 3. Platz. Olio Award 2023.

Enthält die drei Gewinner-Öle des Olio-Awards 2023 in der Kategorie „intensiv fruchtig“ zum unwiderstehlichen Vorteilspreis: „Rincón de la Subbética (DOP Priego de Cordoba)“ aus Andalusien und die Italiener „Extra Virgin Olive Oil Cetrone IN (Itrana)“ von Alfredo Cetrone und „Olivastro“ von Americo Quattrococchi. – 3 Flaschen mit jeweils 500 ml bestem sortenreinem Olivenöl für die Vorratskammer kulinarischer Kenner und Genießer.

(39,93 Euro / Liter). 3 Flaschen à 500 ml.

Art. Nr.: 1437356 | Statt 62,70€ nur 59,90€



Happy Hour

Kleine Erfrischung gefällig? Diese Sommer-Drinks mit oder ohne Alkohol eignen sich für die Grillparty, als Sundowner oder einfach zur Entspannung nach einem stressigen Arbeitstag. Cheers!

Singapore Sling

Rezept Seite 97

Zitrusbowle

Rezept Seite 97



Der Clou:
Kräuter-
Eiswürfel

Tomatenlimonade

Rezept Seite 97

Melonen-Prosecco-Süppchen mit Aperol-Gelee

Rezept rechte Seite

Bei großer Hitze könnt
ihr die Gläser in
einer mit Eiswürfeln
gefüllten Schale
servieren – dann
hohe, schmale Becher-
gläser verwenden.

MELONEN-PROSECCO-SÜPPCHEN MIT APEROL-GELEE

Foto linke Seite

🕒 15 Minuten + 2 Stunden Gelierzeit

Zutaten für 4 Gläser

- 3 Blatt weiße Gelatine
- 150 ml Aperol
- 100 ml Orangensaft
- 1 reife kleine Charentais- oder Cantaloupe-Melone (etwa 1,1 kg)
- Saft von 1 Zitrone
- 3–4 EL Puderzucker
- 100 g frische Himbeeren
- 200 ml eiskalter Prosecco

1 Gelatine 5 Minuten in reichlich kaltem Wasser einweichen. Aperol und Orangensaft mischen, 4 EL davon in einem kleinen Topf erwärmen. Eingeweichte Gelatine abtropfen lassen, in der warmen Flüssigkeit auflösen, mit der restlichen Aperol Mischung verrühren. Auf 4 Gläser verteilen (am schönsten sind Stielgläser, siehe Foto) und im Kühlschrank etwa 2 Stunden fest werden lassen.

2 Melone halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Melone in dicke Spalten schneiden, das Fruchtfleisch von der Schale schneiden und würfeln (ergibt etwa 500 g). Im Mixer fein pürieren und mit Zitronensaft und Zucker abschmecken. Kalt stellen.

3 Himbeeren auf dem Gelee verteilen, das Melonensüppchen daraufgießen. Bei Tisch mit Prosecco auffüllen.

TOMATENLIMONADE

Foto auf Seite 95

🕒 15 Minuten + 20 Minuten Ziehzeit
+ 15 Minuten Garzeit

Zutaten für 4 Gläser

- einige Zweige Pimpinelle
- 500 g reife bunte Kirschtomaten
- 4 Stängel Zitronenthymian
- 1 reife Mango
- 1 Limette
- 150 g Zucker
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Salz
- ½ TL Kurkuma
- Zitronensaft
- Mineralwasser oder zusätzlich etwas Tonic Water
- Ginger Ale oder Sekt zum Auffüllen

1 Für Eiswürfel die Pimpinelle abspülen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen, mit Wasser in einen Eisbereiter füllen und gefrieren lassen.

2 Die Tomaten waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Zitronenthymian abspülen. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, 200 g abwiegen und in Würfel schneiden. Die Limette auspressen.

3 Limettensaft mit Zucker, Mangowürfeln, Zitronenthymian, Tomaten, Zimt, Salz und Kurkuma in einen Topf geben und 20 Minuten ziehen lassen.

4 400 ml Wasser dazugeben. Das Ganze aufkochen und bei niedriger Hitze 15 Minuten im offenen Topf köcheln lassen. Den Sirup abkühlen lassen, durch ein Sieb geben und mit Zitronensaft abschmecken.

5 Den Sirup mit Eiswürfeln und Mineralwasser auffüllen: 1 Teil Sirup auf 2 Teile Mineralwasser.

Für die Eiswürfel eignen sich auch Orangenthymian, Minze oder Zitronenmelisse. Außerdem kann man aus dem gekochten und abgetropften Tomatenmix ein Püree herstellen und auch dieses als Eiswürfel einfrieren.

SINGAPORE SLING

Foto auf Seite 94

🕒 5–10 Minuten

Zutaten für 2 Gläser

- 6 cl Gin
- 2 cl Cherry Brandy
- 2 cl Bénédictine (frz. Kräuterlikör)
- 1 cl Cointreau
- 4 cl Zitronensaft
- 1 cl Grenadine (alkoholfreier süßer Fruchtsirup)
- 24 cl Ananassaft

AUßERDEM

- Cocktailshaker, Crushed Ice, Eiswürfel

1 Alle Zutaten auf Crushed Ice im Cocktailshaker schütteln.
2 In 2 mit Eiswürfeln gefüllte Longdrinkgläser abseihen.

ZITRUSBOWLE

Foto auf Seite 95

🕒 20 Minuten + mindestens 4 Stunden Kühlzeit

Zutaten für 1,8 Liter

- 1 Biograpefruit
- 1 Bio-Orange
- 2 Biomandarinen
- 2 cl Grand Marnier
- 2 cl Angostura
- 1 Flasche trockener Weißwein
- 1 Flasche trockener Sekt

AUßERDEM

- Eiswürfel

1 Zitrusfrüchte heiß abspülen, trocken reiben und mit der Schale in etwa 2 cm breite Würfel schneiden.

2 Früchte, Grand Marnier, Angostura und Weißwein in einer großen Schüssel mischen und zugedeckt mindestens 4 Stunden kalt stellen.

3 Kurz vor dem Servieren den Sekt angießen und Eiswürfel in die Bowle geben. Sofort in Gläser füllen und jeweils mit einem Strohhalm servieren.

**Exklusiv
für FOODIE
gemixt!**



MARIA GORBATSCHOVA wurde in Russland geboren und kam mit sieben Jahren nach Deutschland. Sie arbeitet seit 2015 in der Green Door Bar, Berlin, seit 2019 als Barchefin. „Der Drink verknüpft Frucht- und Kakaonoten, aromatisch und frisch!“
www.greendoor.de

BIRD OF PARADISE (ALKOHOLFREI)

Zutaten für 1 Glas

- 60 ml Kiu Kiu Latin Cocktail Element (www.kiukiu.de, alternativ Kakaofruchtsaft, www.kraeuterhaus.de)
- 5 ml Safran-Essenz*
- 100 ml Thomas Henry Dry Tonic

Zutaten im Highball auf Eis geben und umrühren. Mit gekochtem Bambusblatt (aus dem Asia-Markt) und runder Orangenzeeste garnieren.

* Safran-Essenz: dafür 1 Prise Safran mit 2 EL kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen.

Fotos: Michael Bernhardt, Stefan Maria Rother

Die nächste **FOODIE** gibt es ab 13. September 2023 im Handel

Die Herbstausgabe bietet süße und pikante **Schmankerl aus Österreich**, orientalische Kürbisgerichte, neue Pasta-Kreationen und Herbstgemüse. Wir stellen die Testsieger unseres **Tofu-Tests** vor und schildern das Ergebnis eines Selbstversuchs: Kann man von geretteten Lebensmitteln existieren? Dazu Insidertipps für einen **Herbst-Trip nach Syllt**

GOOD FOOD GOOD MOOD

2 Ausgaben Foodie lesen und nur 1 bezahlen!

50%



JETZT BESTELLEN:

foodie.feinschmecker.de/probe

Tel.: 040/21 03 13 71 • Bestellnummer: 211 23 06



MIT WILTMANN SNACKT MAN.



Wenn, dann Wiltmann: Qualität für diese Momente,
in denen man am liebsten so einfach wie klassisch genießt.

www.wiltmann.de

