

magazin

# Lust auf Genuss

no. 11

**FEINES MIT  
ZWIEBELN &  
KNOBLAUCH**Sanft geschmort,  
raffiniert gefüllt,  
karamellisiert  
– so vielseitig!

## DIE GEHEIMEN STARS DER KÜCHE BEGEISTERN UNS JETZT

- + Know-how: Wissenswertes rund um Zwiebeln und Knoblauch
- + Generation Zukunft: Spitzenköche über nachhaltigen Anbau
- + Wo Wein auf Genuss trifft: Wir entführen Sie ins Burgenland

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

Deutschland: € 4,90 Österreich: € 5,60 – Schweiz: sfr 8,50 – Benelux: € 5,90 – Italien/Spanien: € 6,90

Rote Zwiebeln mit  
Salsiccia-Parmesan-  
Füllung



# Das alles sind Wildbienen.



## ROSTROTE MAUERBIENE

fliegt von März bis Juni;  
8-12 mm groß; nistet in Hohlräumen;  
liebt u.a. Traubenzypresse



## GRAUE SANDBIENE

fliegt von März bis Mai;  
10-15 mm groß; gräbt Erdnester; liebt u.a.  
Kreuzblütler, Rosen, Weiden



## GARTEN-WOLLBIESE

fliegt von Juni bis September;  
13-18 mm groß; nistet in Hohlräumen;  
mag verschiedene Futterpflanzen



## SCHWARZE HOLZBIESE

fliegt von März bis Oktober;  
2,5 cm groß; nistet in Totholz;  
liebt u.a. Korbblütler



## BUCKEL-BLUTBIESE

fliegt von April bis Oktober; 7-13 mm  
groß; legt ihre Eier in fremde Nester; mag  
verschiedene Futterpflanzen



## WESPENBIESE

fliegt von April bis Ende Mai; 8-14 mm  
groß; legt ihre Eier in fremde Nester;  
verschiedene Futterpflanzen



## GEWÖHNLICHE LÖCHERBIESE

fliegt von Juni bis Oktober; 6-8  
mm groß; nistet in Hohlräumen  
wie Pflanzenstängeln, Nisthilfen,  
morschem Holz; liebt Korbblütler



## DUNKLE ERDHUMMEL

fliegt von Februar bis Oktober;  
11-23 mm groß; nistet in Erdhöhlen/  
verlassenen Mäusenestern; mag  
verschiedene Futterpflanzen



## FILZZAHN-BLAFTSCHNEIDERBIESE

fliegt von Juni bis September; 9-11  
mm groß; nistet in Hohlräumen; liebt  
Korb- und Schmetterlingsblütler,  
Dickblattgewächse



“

Wildbienen zählen zu den wichtigsten Bestäubern unserer Wild- und Kulturpflanzen.

In Deutschland sind über 565 verschiedene Arten bekannt. In Aussehen und Größe sind sie sehr variabel, die kleinsten Wildbienen sind gerade mal 4 mm groß, die Größten bis zu 3 cm. Wildbienen leben meist solitär. Etwa 70 % bauen ihre Nester unterirdisch in lockere Böden, 30 % nutzen vorhandene Hohlräume beispielsweise in Totholz, Mauerritzen oder künstlichen Nisthilfen. Wichtiger denn je ist der Wildbienenschutz in privaten Gärten und öffentlichen Anlagen. Weniger Ordnungsliebe und die Pflanzung heimischer Blühpflanzen helfen den Tieren zu überleben.“

Anja Eder,  
Wildbienenhelferin, Buchautorin und #beebetter-Expertin

Lust auf  
**Genuss**



**FISKARS®**



Mehr Infos  
in Anja Eders Buch  
Wildbienenhelfer oder auf  
[wildbienen-garten.de](http://wildbienen-garten.de)



HIER SCANNEN  
und direkt hinfliegen



## VERZAUBERT VON ZEHEN & KNOLLEN

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Aus der alltäglichen Küche sind sie nicht wegzudenken, als würzige Aromageber und wichtige Basis für so vieles. Sie fügen sich sanft in jedes Gericht ein, ohne die Hauptrolle zu beanspruchen – und lassen andere Zutaten in magischer Präsenz erstrahlen. Wir schätzen auch die medizinischen Kräfte, die seit Jahrhunderten Anwendung finden und dem Körper Gutes tun, ihn schützen. Und wir sind fasziniert von der Vielfalt, die diese unscheinbaren Schätze in sich tragen: Zwiebeln und Knoblauch. Wir haben Ihnen ein ganzes Heft gewidmet, denn sie können noch viel mehr als nur eine Nebenrolle spielen. Sanft in Salzkruste gebraten (S. 38), goldbraun karamellisiert (ab S. 44), würzig fermentiert (S. 12), raffiniert gefüllt oder scharf gepickelt (S. 32 & 21). Suchen Sie sich Ihre Lieblingsrezepte aus, es werden in diesem Heft einige neue sein. Darf ich Sie nun entführen in eine bunte Welt voller Geschmacksexplosionen?

Herzlichst Ihre **Sonja Vignold**

STELLY. CHEFREDAKTEURIN

**NEU!**



AUF DER SUCHE  
NACH GEHEIMREZEPTEN?

Meinen Newsletter abonnieren!

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

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

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

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



21 Knoblauch-Confit



33 Muscheln mit Zwiebeln aus der Salzkruste



47 Tarte Tatin mit karamellisierten Schalotten



Unser Titelrezept finden Sie auf Seite 32



Besuchen Sie uns auch auf lust-auf-genuss.de – einscannen, abtauchen, genießen!

## Mit Zwiebeln und Knoblauch zum gewissen Extra

### Magazin

Neues für Foodies ..... 6-8

### Restaurant-Tipp

Im Restaurant „Glasswing“ kreiert Spitzenkoch Alexandru Simon eine moderne Gourmet Cuisine ..... 10

### Roh, eingelegt, fermentiert

Mit eingelegten Perlzwiebeln, Zwiebel-Physalis-Chutney und Meerrettichzwiebeln Gerichte auf die nächste Stufe heben ..... 12-27

### Warenkunde Zwiebel

Die Zwiebel als wahrer Superheld. Wir stellen die beliebtesten Sorten vor ..... 28-29

### Für Sie probiert

Eingelegtes für Sie entdeckt: Feinste Produkte mit dem gewissen Etwas ..... 30

### Gebacken, frittiert

Als Pizzabelag, zum Brot oder als Ganzes: Das Aroma-Duo überzeugt immer ..... 32-39

### Menschen

Sternekoch Peter Niemann gibt Tipps rund um den Knoblauch ..... 40-41

### ■ Warenkunde Knoblauch

Der Küchenliebling im Überblick ..... 42-43

### ■ Karamellisiert

Ahornsirup, Honig und brauner Zucker treffen auf deftig ..... 44-54

### ■ Menschen

Mit Spitzenkoch Markus Sattler schlägt der Sattlerhof ein neues Kapitel auf ..... 56-59

### Geschmort, gebraten

Alte Lieblingsrezepte mit neuem Zwiebel-Knoblauch-Twist ..... 60-76

■ An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen



**67** Zwiebelsuppe mit  
Cheddar-Bites



**70** Zwiebelfleisch



**86** Heidelbeer-Softeis  
mit Mango

## Außerdem: Tipps, Themen, Trends zum Thema

### Gebacken, frittiert

Röstzwiebeln & Friends als crunchy Topping für den extra Genuss ..... **78-79**

### Der perfekte Teller

Mit diesen Schritten holen Sie sich die Sterneküche nach Hause ..... **80-81**

### Getränke

Die zehn besten Weine zu den Rezepten im Heft ..... **82-83**

### Schnell und easy

Vier einfache Ideen mit Weintrauben.... **84-85**

### Desserts

Mit saftigen Herbstfrüchten zum perfekten Nachtisch ..... **86-93**

### Lust auf ...

... österreichische Genussmomente? Im Burgenland gibt es viel zu entdecken .. **94-96**

**Editorial** ..... **3**

**Rezept-Register/Impressum** ..... **98**

**Vorschau ins nächste Heft** ..... **99**



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

**82**

Spitzenkoch  
Markus Sattler mit seiner  
Schwester Anna im  
Familienbetrieb Sattlerhof

**56**



Stylisher Zwischenstopp  
für den nächsten  
Dresden-Trip



Küchenchef Marcel  
Spahn gibt Klassikern  
gerne einen neuen Look



## PERLE IN DER ALTSTADT

Puristisch-urbaner Chic unter hohen Decken mit Loft-Flair, das hat schon was! Im „VEN“ in Dresden interpretiert Küchenchef Marcel Spahn internationale Gerichte mit regionalem und saisonalem Einfluss. Dazu kredenzt der freundliche Service auserlesene Weine aus Sachsen und der Welt. Die Lage des Restaurants ist etwas Besonderes: Es befindet sich im Hotel „INNSiDE by Meliä“ in der 6. Etage.

Von der zugehörigen „Twist Bar“ hat man einen tollen Blick auf die historische Altstadt und schaut auf die Kuppel der Frauenkirche. Auf Wunsch ist ein vegetarisches Menü verfügbar. [www.ven-dresden.de](http://www.ven-dresden.de)



# SCHON GEWUSST?

Diese Entdeckungen sorgen bei Foodies für Freude: von genialem Öl, kulinarischen Events und schicken Tools



## FLÜSSIGES GEWÜRZ

Verleihen Sie Ihren Gerichten die finale Pfeffernote doch mal mit Öl. Das geht hervorragend mit einem Schuss Bergpfefferöl. Aus bester Rapssaat und Bergpfeffer wird das Öl in der Südpfalz gepresst. Durch die Verarbeitung behält der schwarze Bergpfeffer seinen ausgewogenen Geschmack und eine dezenten Schärfe. Toll zum Würzen von Fleisch und Gemüsen und auch zum leichten Anbraten geeignet. 250 ml um 12 Euro, über [www.shop.langweinessig.de](http://www.shop.langweinessig.de)

## EINE SAUBERE SACHE

DAS BEWUSSTSEIN FÜR NACHHALTIG  
ERFÜLLT DIE SEIFENABLAGE „KONFETTI“  
AUF WUNDERBARE WEISE: DENN IHR  
NAMENSGEBENDER LOOK STAMMT VON  
BUNTN SPÄNEN UND RESTSTÜCKEN,  
DIE BEI DER INDUSTRIELLEN BEARBEITUNG  
VON PE-PLATTEN ANFALLEN. DIESE WERDEN  
GESAMMELT UND ZUR ABLAGE VERPRESST.  
GENIALES UPCYCLING MIT HOHEM NUTZWERT!  
Um 17 Euro, über [www.pensionfuerprodukte-shop.de](http://www.pensionfuerprodukte-shop.de)



## Künstlerische Kombi

Rapper Sido, sein Geschäftspartner Burkhard Westerhoff und der österreichische Meisterbrenner Josef Farthofer beweisen seit 2012, dass bei ihrer Zusammenarbeit köstliche Spirituosen entstehen. Nach Wodka und Gin haben die Herren nun den einzigartigen „Kabumm Whisky“ kreiert. Der Single Grain Whisky erhält durch Lagerung in gebrauchten Mostello-Fässern einmaligen Geschmack. Die mundgeblasene Flasche in Kugelform mit Goldprägung ist ein Hingucker in der Home-Bar.

700 ml um 110 Euro,  
[www.kabumm-vodka.de](http://www.kabumm-vodka.de)



**Gönn dir Gastro**  
Probier deinen Job – 7 Tage, 20 Workshops



9. – 15. 10. 2023  
[gaenndirgastro.de](http://gaenndirgastro.de)



**Berlin Food Week**

9. – 15. 10. 2023



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

## ZUKUNFT SCHMECKEN

Vom 9.-15. Oktober verwandelt sich Berlin in ein Genussparadies. Im Rahmen des größten deutschen Food-Festivals, der „Berlin Food Week“ finden in der ganzen Stadt spannende Veranstaltungen rund um die Zukunft unserer Ernährung statt. Im Format „French Affair“ trifft zum Beispiel die Esskultur des Länderpartners Frankreich auf Berliner Lifestyle: In zehn angesagten Weinläden und Weinbars werden zu edlen Tropfen trendy Apéros gereicht. Infos und Programm: [www.berlin-foodweek.de](http://www.berlin-foodweek.de)



## Genussshelfer

Im Inneren eines Weinglases befindet sich ein Mikrokosmos aus verschiedenen Aromenmolekülen. Diese Vielfalt macht den Duft eines Weines aus. Und diese Vielfalt ist vergänglich. Denn die Duftstoffe entströmen einem Weinglas in mehreren Stufen und kurzer Zeit. Hier kommt der Glasdeckel „Tesor“ von Zieher ins Spiel. Er ermöglicht ein völlig neues Weinerlebnis, denn durch den Deckel haben Sie Kontrolle über ausströmende Moleküle und die Duftnoten des Weines. Cool: Begleitende Snacks und Naschereien können Sie auf dem „Tesor“ anrichten. 2-er Set um 44 Euro, [www.zieher-shop.de](http://www.zieher-shop.de)



## Natürlich

Mit sanften und einfachen Bewegungen Kräuter, Zwiebeln und Co. fein hacken, gelingt mit einem Wiegemesser am besten. Das Messer von Bloomingville mit parallelen Klingen und Griff aus Akazienholz schmiegt sich in die Krümmung des zugehörigen Brettes. Darin bewegt es sich besonders flexibel und wendig, schafft so ein sehr feines Schneideergebnis. Besonders für Butter, Quark, Öle und andere Dips eignet sich fein Gehacktes hervorragend. Das robuste Akazienholz verspricht Langlebigkeit und geringen Pflegeaufwand. Am besten einfach mit warmem Wasser abwaschen und alle paar Wochen mit Öl pflegen. *Wiegemesser mit Schneidebrett „Sajad“ um 60 Euro, über [www.bloomingville.com](http://www.bloomingville.com)*



## Mediterran

Reibeplatten haben ihren Ursprung in der römischen, hinduistischen und japanischen Kultur. Das spanische Töpferunternehmen „Alfar Tierra Cocida“ hat die alten Utensilien in einer Keramikversion mit gespenkeltem Muster aufleben lassen. Der Verkaufsstand ist fester Bestandteil der Muelle Uno, der lebendigen Hafenpromenade von Málaga. *Keramikreibe „Canela“ um 12 Euro, über [www.cucinella-de.myshopify.com](http://www.cucinella-de.myshopify.com)*



## ALLES FÜR DIE KNOLLEN

Hübsche Accessoires um aus Zwiebeln und Knoblauch Vielseitigkeit zu gewinnen: Hier kommen unsere Empfehlungen



### Historisch

Hedwig Bollhagen zählte zu den bedeutendsten Keramikerinnen Deutschlands. 1934 gründete sie die HB-Werkstätten für Keramik in Marwitz. Noch heute stehen ihre Schöpfungen für die Vollendung des Einfachen und die Kombinierbarkeit untereinander.

Im Topf mit nach oben konisch zulaufendem Korpus lagern Zwiebeln schonend.

Die Luftlöcher vermeiden Feuchtigkeitsbildung und passen ins schlichte Design.

*Zwiebeltopf „549DS - Dekor 612“ um 260 Euro, [www.hedwig-bollhagen.de](http://www.hedwig-bollhagen.de)*

### Symbiotisch

Der einzigartige Look der Knoblauchpresse mit Glasschale des Designerduos Claus Jensen und Henrik Holbæk erinnert an eine keimende Knoblauchknolle. Nicht nur das ist clever: In der Schale können (gepresste) Zehen für kurze Zeit gelagert werden. Zudem hat die Presse statt Löcher offene Spalten, durch die gepresst wird. Das erleichtert vor allem die Reinigung. Ein Küchenhelfer, der sich wahrlich nicht in der Schublade verstecken muss. *Knoblauchpresse, um 80 Euro, von Eva Solo über [www.connox.de](http://www.connox.de)*

# Kleine Preise, große Auswahl

im Herzen vereint.



MY VEGGIE

Greek Style,  
auf Basis  
von Kokos-  
nussöl.



Auf Basis  
von Kokosfett.



Auf Basis  
von Shea,  
Sonnen-  
blume &  
Kokos.



Entdecken Sie die Vielfalt unserer EDEKA Eigenmarken: Egal ob vegan oder bio – genießen Sie unsere Produkte immer in bester Qualität zum günstigen Preis!

EDEKA Bio



Bio-  
Zertifizierung  
nach EU-Öko-  
Verordnung &  
Teil der WWF-  
Partnerschaft.



Hier geht's  
zur App:



Hier geht's  
zum Newsletter:



Wir ❤️ Lebensmittel.



Alle Angebote

Coupons

Attraktive Gewinnspiele

Praktische Einkaufsliste

Leckere Rezepte

Newcomer mit  
Bodenhaftung:  
Der junge  
Küchenchef  
Alexandru Simon  
steht mit seinem  
Team für die  
moderne Fusion  
von Regionalität  
mit Weltoffenheit



Signature Dish:  
Kaisergranat mit  
Karfiol Panna  
cotta, Kaviar von  
Walter Grüll und  
Vadouvan Chili –  
eine Verbindung,  
die schnell zum  
Klassiker wurde



# GLASSWING

IN ALLERBESTER LAGE IN WIEN KREIERT  
**ALEXANDRU SIMON** EINE MODERNE  
UND UNAUFGEREGTE GOURMET CUISINE

**L**eicht wie der zarte Flügelschlag des nahezu transparenten Schmetterlings, nach dem das Gourmetrestaurant „Glasswing“ benannt ist, soll seine Küche sein. Ebenso besonders und voller Eleganz. Eine Verbindung die Executive Chef Alexandru Simon, der seit der Eröffnung „The Amauris Vienna“ im Frühjahr 2023 bestens gelingt. Nur wenige Meter von der Wiener Oper entfernt, lädt er im Erdgeschoss des stilvollen Luxus Boutique Hotels im modern-edlen Ambiente und mit Open Kitchen auf eine ganz besondere kulinarische Reise ein: Denn auch wenn der 30-jährige Spitzenkoch ursprünglich mal etwas ganz anderes machen wollte, zeigen seine Lebenslinien doch, dass ihm das gute Essen quasi in die Wiege gelegt wurde. Geboren in Frankreich, aufgewachsen bei seinen Großeltern in Rumänien, mit einer Oma, die sehr französisch kochte und alles von draußen aus der Natur verarbeitete, spiegelt sich seine Philosophie wider. Denn auch er kennt heute nahezu jede

seiner hochwertigen Zutaten „vom Garten bis zum Teller“. „Die Natur gibt uns schon viel vor. Wenn man dafür ein Gespür hat, entdeckt man in jeder Jahreszeit wunderbare Pairings.“ Die Zutaten nur dann zu nutzen, wenn sie wirklich reif sind, „ist ein sehr schöner Luxus, den wir haben.“ Und ein Luxus, den er entweder à la Carte oder in einem wunderbar abgestimmten 7-Gang-Menü mit seinen Gästen teilt. Im Zuge des Zero-Waste-Kreislaufs, den er anstrebt, kommen auch alte Techniken wie das Fermentieren zum Zug. „Das sorgt im Herbst und Winter für schöne Umami-Explosionen und Frische in unseren Gerichten. Unser Tipp: Wählen Sie die Wein- und Cocktailbegleitung, die dem Menü noch eine zusätzliche Raffinesse verleiht. [www.glasswing-restaurant.com/de/](http://www.glasswing-restaurant.com/de/)“

Besonderes  
Design: Man  
speist in  
gemütlichen  
Sofa-Inseln,  
teils mit Blick in  
die offene Küche



# Fissler

#fürdaswaszählt



## Zum Jubiläum kann man sich ruhig mal in Schale werfen.

Entdecken Sie die limitierte Vitavit® und Vitaquick®  
Jubiläumsedition.



**70**  
70 Jahre  
Schnellkochen



mehr erfahren

# JETZT GEHT'S ANS EINGEMACHTE

Frisch und roh mit einer Marinade vermengt,  
zu einem köstlichen Chutney verarbeitet  
oder über mehrere Tage im Glas gereift:  
Entdecken Sie mit uns die wunderbare  
Welt von Zwiebeln und Knoblauch



## Fermentierte Schalotten und Knoblauch im Glas

Etwa eine Woche lang zieht das Gemüse  
mit neun verschiedenen Gewürzen im  
Weckglas, bis es den idealen Säuregrad  
erreicht hat. Das Warten lohnt sich!

REZEPT AUF SEITE 23



## Marinierte Zwiebelblüten

Pretty in pink: Die Blümchen überzeugen nicht nur geschmacklich, sie machen auch optisch ordentlich was her.

REZEPT AUF SEITE 23



ZWIEBELN & KNOBLAUCH / ROH, EINGELEGT, FERMENTIERT

# KRÄUTER IN BESTFORM



## Lauwarmer Tofu mit Lauchzwiebelmarinade

Thai-Schalotten, Sesam, Ingwer,  
Koriander, Chili, Soja und Limette:  
Ausgewählte Zutaten vereinen sich  
hier zu einem asiatischen Dressing.

REZEPT AUF SEITE 23



## Zwiebelbutter

Die Aromen von Orangenabrieb, Salbei und Röstzwiebeln entfalten sich am besten, wenn die Butter über gebratenem Fleisch, Fisch oder Gemüse zerläuft. Yummy!

REZEPT AUF SEITE 24



ZWIEBELN & KNOBLAUCH / ROH, EINGELEGT, FERMENTIERT

## IDEEN FÜR DEN BRUNCH

### Dip aus schwarzem Knoblauch

Die fermentierten kohlschwarzen Knollen übernehmen hier die Hauptrolle, während sich Lauchzwiebeln, Meerrettich und Estragon dezent im Hintergrund halten.

REZEPT AUF SEITE 24

## Kimchi-Omelett

Chinakohl reift mit einer Würzpaste über mehrere Tage, bis daraus schließlich Kimchi, Koreas Nationalgericht, entsteht. Schmeckt einfach köstlich zur Eierspeise!

REZEPT AUF SEITE 24



Nachhaltiger Milchgenuss  
aus Europa



GARANTIERT GENTECHNIKFREI



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



Gut fürs Klima.  
Gut für die Artenvielfalt.  
Heumilch: Einfach urgut.

- Heumilchkühe erhalten frische Gräser und Kräuter im Sommer und Heu im Winter. Vergorene Futtermittel sind verboten.
- Diese nachhaltige Wirtschaftsweise fördert die Artenvielfalt und schützt das Klima.
- Weide, Auslauf oder Laufstall sorgen für ausreichend Bewegung. Eine dauernde Anbindehaltung ist verboten.
- Die Höfe sind in den Bergregionen der Alpen und des Alpenvorlands beheimatet.

Mehr auf [heumilch.com](http://heumilch.com)

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

Der Inhalt dieser Veröffentlichung gibt allein die Meinung des Autors wieder, der allein für den Inhalt verantwortlich ist. Die Europäische Kommission haftet nicht für die etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

ZWIEBELN & KNOBLAUCH / ROH, EINGELEGT, FERMENTIERT

## BESONDERE BEGLEITER

### Eingelegte Perlzwiebeln

Die Minis in Rotweinmarinade schmecken fein zu Brotzeit, Pastete oder Fleischgerichten.

REZEPT AUF SEITE 25

## Rinderfilet mit Zwiebel-Physalis-Chutney

Der fruchtig-scharfe Dip und gerösteter Knoblauch schenken dem rosa gegarten Fleisch einen raffinierten Twist.

REZEPT AUF SEITE 26



ZWIEBELN & KNOBLAUCH / ROH, EINGELEGT, FERMENTIERT

# ORIGINELL MARINIERT



## Rostbraten-Sandwiches mit Meerrettichzwiebeln

Das Fleisch vom Spanferkel wird beim Braten immer wieder mit einer Sauce aus Orangensaft, Zitronensaft, Knoblauch und Cumin beträufelt. So besonders!

REZEPT AUF SEITE 26



### Knoblauch-Confit

Die Zehen werden zusammen mit Gewürznelken, Lorbeerblättern, Chilis und Zitronenschale in Olivenöl weich gegart und dann eingelegt.

REZEPT AUF SEITE 26

## ZWIEBELN & KNOBLAUCH / ROH, EINGELEGT, FERMENTIERT



### Kachumbar mit gebratenem Fisch

Tomaten, Gurken, rote Zwiebeln und Knoblauch bilden die Basis für den indischen Salat, welcher zu den goldbraun gebratenen Filets gereicht wird.

REZEPT AUF SEITE 27

### Safran-Gersten-Risotto mit eingekochten Zwiebeln

Die hauchdünnen Ringe ziehen in einem süß-sauren Sud aus Puderzucker und Weißweinessig, ehe sie dann Graupen und Champignons toppen.

REZEPT AUF SEITE 27



# PERFEKT FÜR GÄSTE

# Im Glas gereift und pikant eingelegt



## Fermentierte Schalotten und Knoblauch im Glas

Bild auf Seite 12

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
plus Wartezeit: 4–7 Tage

Zutaten für jeweils 500 g Einlegware  
MAN BRAUCHT: 2 große Eimmachgläser  
(je ca. 1 l) mit Gummidichtung / Ventil

500 g Schalotten  
500 g chinesischer Knoblauch (auch Soloknoblauch genannt) oder stattdessen „normaler“ Knoblauch  
4 Lorbeerblätter, 2 EL Korianderkörner, 1 EL Senfsamen  
7 Kardamomkapseln, 10 Gewürznelken, 4 getrocknete Chilischoten  
1 TL Bockshornklee (ersatzweise das Brotgewürz Schabzigerklee)  
50 g frische Kurkuma, 30 g Salz

1 Schalotten und Knoblauch abziehen, evtl. halbiert oder in Spalten schneiden. Lorbeer klein schneiden, zusammen mit Koriander, Senf, Kardamom, Nelken, Chilis und Bockshornklee fein mahlen (oder im Mörser zerstoßen). In einer Pfanne ohne Fett rösten, bis die Gewürze duften.

2 Schalotten und Knoblauch getrennt in sauber ausgekochte Gläser füllen. Kurkuma schälen, in Scheiben schneiden, in die Gläser verteilen. Geröstete Gewürze mit 1 l Wasser und dem Salz verrühren, die Gläser damit auffüllen. Etwas Folie auf die Oberfläche legen und mit Fermentationsgewichten (oder Steinen o. Ä.) beschweren, sodass alles mit Fond bedeckt ist. Gläser verschließen, evtl. auf ein Tablett stellen.

3 Gemüse bei Raumtemperatur 4–7 Tage reifen lassen. Wenn sich Bläschen im Glas bilden, beginnt die Fermentation. Durch Probieren testen, ob der gewünschte Säuregrad erreicht ist. Dann alles gut kühlen.

**Passt zu:** Matjes, Steaks, Currys, Veggie-Gerichten, Salaten und natürlich auf Burgern. Gut gekühlt aufbewahrt ist fermentiertes mehrere Monate haltbar.



## Marinierte Zwiebelblüten

Bild auf Seite 13

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 8 Stück

8 mittelgroße rote Zwiebeln  
70 ml Reisessig (siehe dazu auch den Tipp unter dem Rezept)  
1 EL Zucker  
70 ml Olivenöl, Salz  
Rauch-Pfeffer (z.B. geräucherter Malabar-Pfeffer)  
½ Bund Thymian

1 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Schale der Zwiebeln abziehen. Jede Zwiebel von der Spitze her vier- bis fünfmal nach unten einschneiden, dabei jedoch nicht ganz durchschneiden. Jede eingeschnittene Zwiebel auf ein Stück Alufolie setzen (oder die Zwiebeln eng aneinander in einer kleinen ofenfesten Form verteilen).

2 Essig, Zucker, Öl, Salz und etwas grob gemahlener Rauch-Pfeffer verrühren, Zwiebeln damit beträufeln. Thymianblättchen abzupfen (ein paar Stiele zum Garnieren beiseitelegen), darüberstreuen. Folie um die Zwiebeln zusammen- bzw. hochdrücken.

3 Die Zwiebeln im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen. Aus der Folie nehmen, Marinade dabei auffangen. Zwiebelblüten auf einer Platte (oder auf Tellern) lauwarm abkühlen lassen und mit etwas Marinade beträufeln. Mit Salz, evtl. mehr Pfeffer bestreuen und mit übrigem Thymian garnieren.

**Tipp:** Reisessig bzw. Sushi-Essig bekommt man mittlerweile in jedem Supermarkt. Dieser asiatische Essig ist deutlich milder als „heimischer“ Essig. Wer jedoch stattdessen Wein- oder Apflessig aus dem Vorrat verwenden möchte, der sollte diesen noch mit etwas Zucker, Apfelsaft oder weichem hellem Balsamico leicht süßen und somit die Säure reduzieren.



## Lauwarmer Tofu mit Lauchzwiebelmarinade

Bild auf Seite 14

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Dämpfeinsatz

120 g asiatische Schalotten (siehe auch die Info unter dem Rezept)  
3 Knoblauchzehen, 1–2 EL Erdnussöl  
1 EL brauner Zucker, 50 g Ingwer  
½ rote Chilischote  
1 EL geröstetes Sesamöl  
2 EL Reisessig, 30 ml Limettensaft  
½ TL geriebene Bio-Limettenschale  
Sojasauce, 1 Bund asiatischer Schnittknoblauch (bzw. Knoblauch-Schnittlauch; ersatzweise Schnittlauch oder 4–5 feine Lauchzwiebeln)  
400 g schnittfester Tofu, Salz  
4 Stiele Koriander, 1 TL Sesamsamen

1 Schalotten 5 Minuten in heißes Wasser legen, dann schälen. Knoblauch abziehen, fein würfeln, zusammen mit den Schalotten im Erdnussöl goldbraun rösten. Zucker überstreuen, karamellisieren lassen. Ingwer schälen, raspeln, Ingwersaft (mit den Händen) auspressen. Chili entkernen, fein hacken.

2 Ingwersaft, Chili, Sesamöl, Reisessig, Limettensaft und -schale mit Schalotten und Knoblauch verrühren, mit Sojasauce würzen. Knoblauch-Schnittlauch waschen, in Ringe schneiden und diese zur Marinade geben.

3 Tofu in 4 Stücke schneiden, auf einen Dämpfeinsatz legen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 8 Minuten dämpfen. Tofu anrichten, mit Marinade beträufeln, mit Korianderblättchen und Sesam bestreuen und servieren.

**Info:** Diese kleine, violette Art wird auch unter dem Namen Thai-Schalotten verkauft. Wer keinen Asienladen in der Nähe hat, halbiert normale (rote) Schalotten oder verwendet stattdessen Perlzwiebeln.

## Zwiebel-schalen über?

Auch die kann man wunderbar verwerten, indem man eine geschmackvolle Würzmischung daraus zaubert. Die eignet sich bestens sogar zum Aromatisieren von Brotteig. So geht's: Schalen von ca. 10 Zwiebeln zusammen mit 60 g geraspeltem Knollensellerie auf einem Blech im Backofen bei 90 Grad Umluft trocknen. Die Schalen sollten rascheltrocken sein, das kann 2–3 Stunden dauern (die Ofentür ab und zu öffnen, damit Feuchtigkeit entweichen kann). Erkalten lassen, dann in einer Küchenmaschine fein mahlen und in einem Glas aufbewahren.



Passende Weine finden Sie auf S. 82/83

# Süßsaure Beilage, Brotaufstrich und

## Für die Omeletts

**6 Eier mit 50 ml Haferdrink verquirlen, salzen und pfeffern.**  
**1 Bund Schnittknoblauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden. Die Röllchen unterrühren. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen.**

**Den Eierteig portionsweise darin verteilen, etwas stocken lassen. Jeweils etwa 2 EL vom Kimchi darauf verteilen und die Eiermasse zur Hälfte darüberklappen.**

**Omelett vorsichtig wenden, in ca. 4 Minuten goldbraun ausbraten. Mit**

**Korianderblättchen bestreuen und anrichten.**

**Restliches Kimchi im Kühlschrank aufbewahren (hält sich dort noch einige Wochen).**



## Zwiebelbutter

Bild auf Seite 15

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten plus Abkühlzeit: mind. 2 Stunden  
 Zutaten für ca. 450 g

2 Knoblauchzehen

3 rote Zwiebeln

1 TL Mehl, 1 Bund Salbei

300 g (vegane) Butter

120 g Röstzwiebeln

2 Lauchzwiebeln

1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale  
 Salz, Pfeffer

**1** Knoblauch und rote Zwiebeln abziehen, fein würfeln und die Zwiebelwürfel mit Mehl bestäuben. Salbeiblättchen von den Stielen zupfen. In einer Pfanne 70 g Butter zerlassen. Salbeiblättchen darin anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.

**2** Die Röstzwiebeln in der Küchenmaschine fein mahlen. Knoblauch- und Zwiebelwürfel sowie 50 g gemahlene Röstzwiebeln in der Salbeibutter goldbraun braten. Den Zwiebel-Mix aus der Butter heben und die Bratbutter abkühlen lassen. Lauchzwiebeln waschen, putzen, längs vierteln und fein würfeln.

**3** Die übrige Butter (230 g) cremig aufschlagen. Die nunmehr erkaltete Bratbutter löffelweise darunterschlagen. Knoblauch-Zwiebel-Mix, Lauchzwiebeln, Orangenschale und die Hälfte der (evtl. kleiner gezupften) Salbeiblättchen unterheben. Buttermischung mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Einige Salbeiblättchen und die restlichen gemahlenen Röstzwiebeln auf einem Bogen Backpapier mittig verteilen. Buttermischung daraufgeben und in Form drücken. Mit evtl. übrigen Salbeiblättchen bestreuen, in das Papier einwickeln und vor dem Servieren ca. 2 Stunden kühlen (hält sich gut eingepackt im Kühlschrank bis zu 2 Wochen frisch).

**Passt zu:** kurzgebratenem Fisch, Fleisch oder Gemüse. Fein auch als Brotaufstrich.



## Dip aus schwarzem Knoblauch

Bild auf Seite 16

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten  
 Zutaten für ca. 250 g

8 fermentierte schwarze Knoblauchzehen, 2 Lauchzwiebeln  
 50 g frischer Meerrettich  
 ¼ Bund Estragon  
 200 g Frischkäse (gern auch eine vegane Variante)  
 Salz, Pfeffer  
 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

**1** Knoblauch abziehen bzw. aus den Häutchen drücken, mit einer Gabel zermusen. Lauchzwiebeln waschen, in feine Streifen schneiden. Meerrettich schälen und reiben. Die Estragonblätter fein hacken.

**2** Vorbereitete Zutaten mit dem Frischkäse gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

**Passt zu:** dunklem Sauerteigbrot, aber lässt sich auch fein aufdippen mit Fladenbrot oder italienischem Weißbrot.

**Info:** Schwarzer Knoblauch durchläuft einen langwierigen Fermentationsprozess von bis zu 90 Tagen bei Temperaturen von 60–90 Grad, dazu braucht es noch eine sehr hohe Luftfeuchtigkeit. Schneller geht der Reifeprozess, wenn man Knoblauch klassisch in Salzlake einlegt, wie wir das im Rezept auf Seite 23 tun. Hier entwickelt sich eine sogenannte Lakto-Fermentation, die zur Säuerung des Einlegeguts und somit auch zu dessen Haltbarmachung führt. Die Begriffe Milchsäuregärung und Fermentation werden oft synonym verwendet, unterscheiden sich aber eigentlich dadurch, dass die Reifung mal mit, mal ohne Sauerstoffzufuhr stattfindet.



## Kimchi-Omelett

Bild auf Seite 17

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten plus Wartezeit: 2 Stunden + mind. 5 Tage

Zutaten für 2–4 Omeletts  
 MAN BRAUCHT: großes Einmachglas

1 großer Chinakohl, Salz  
 6 Knoblauchzehen, 50 g Ingwer  
 1 EL Zucker, 20 g Gochugaru (koreanisches Chilipulver; in Asienländern)  
 1 EL (thailändische) Fischsauce  
 4 Lauchzwiebeln, 2 Möhren, 6 Eier  
 50 ml Haferdrink, Pfeffer  
 1 Bund Schnittknoblauch (ersatzweise Schnittlauch)  
 2 EL Öl, ½ Bund Koriander

**1** Für das Kimchi Chinakohl längs in Spalten schneiden. Harten Strunk wegschneiden und die Stücke nebeneinander in eine Schüssel legen. Kohl (auch zwischen den Blättern) mit insgesamt ca. 30 g Salz bestreuen, Blätter dabei immer wieder zusammendrücken. Kohl 2 Stunden lang Wasser ziehen lassen.

**2** Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Beides fein hacken, mit Zucker, Chili, Fischsauce verrühren. Lauchzwiebeln putzen, fein schneiden. Möhren schälen, grob raspeln, mit Lauchzwiebeln und Würzpaste mischen. Kohlspalten unter fließendes Wasser halten, dann sehr gut auspressen, abtropfendes Salzwasser dabei auffangen. Würzpaste mit den Fingern in den Kohl einkneten.

**3** Kohl in ein großes, sauberes Glas geben, sehr gut zusammendrücken. Mit Steinen oder Fermentierge wichten beschweren. 80 ml aufgefangenes Salzwasser mit ca. 120 ml frischem Wasser verrühren. Ins Glas gießen, bis der Kohl vollständig bedeckt ist. Glas gut verschließen und auf einen tiefen Teller stellen. Kohl bei Zimmertemperatur fermentieren lassen. Nach 5 Tagen probieren, ob der gewünschte Säuregrad erreicht ist. Falls nicht, bei Zimmertemperatur noch etwas länger reifen lassen. Ansonsten das Kimchi-Glas im Kühlschrank aufbewahren.

**4** Wie man die Kimchi-Omeletts herstellt, siehe links am Seitenrand.

# trendy Kimchi



## Eingelegte Perlzwiebeln

Bild auf Seite 18

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

plus Wartezeit: mind. 2-3 Tage

Zutaten für 500 g Einlegeware

MAN BRAUCHT: großes Einmachglas

500 g Perlzwiebeln (ersatzweise kleine Schalotten)

200 ml Rotweinessig, 200 ml Rosé- oder Rotwein, 2 Sternanis

1 EL gerebelteter getrockn. Estragon

50 g brauner Zucker, 1 EL Salz

1 TL grober schwarzer Pfeffer

**1** Perlzwiebeln in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen und 5 Minuten darin ziehen lassen. Das Wasser abgießen und die Schale der Zwiebeln abziehen. Jede Zwiebel kreuzförmig einritzen.

**2** In einem Topf Essig mit 200 ml Wasser, Wein, Sternanis und Estragon aufkochen. Die Zwiebeln hineinlegen und 3–5 Minuten darin garen. Aus dem Fond heben und in ein sauber ausgekochtes Einmachglas füllen.

**3** Den Kochfond mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen, noch mal aufkochen. Dann über die Zwiebeln im Glas gießen. Glas verschließen und die Zwiebeln mindestens 2–3 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.

**Tipp:** Eingelegte Perlzwiebeln passen als Beigabe zu Käse, zu Rührei oder zu Fleisch- und Fischgerichten. Oder man serviert sie mit Frischkäse auf Brot. Sie schmecken auch als süß-säuerliche Ergänzung zu Pasteten und Terrinen, z.B. einer Geflügelleber-Paté mit Pilzen, wie man sie in Feinkostgeschäften zu kaufen bekommt. Sie können aber auch Hack (oder durch den Wolf gedrehte Fleischreste) mit Trockenfrüchten und Gewürzen verkneten und den Teig in einer Kasten- oder Terrinenform selber backen. Auch den Einlegefond der Zwiebeln bitte nicht weggießen. Er eignet sich bestens als Basis für Salatdressings oder Saucen.



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

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



Seit 22 Jahren  
die Nr.1\*

**Lactrase®**  
Milchprodukte unbeschwert genießen!

# Veredeln Zwiebeln & Co: Marinaden

## Fruchtige Vielfalt

**Ob Reisessig, Weißweinessig oder frischer Zitrussaft, die verwendete Säure hat beim Marinieren und Einlegen einen wesentlichen Einfluss auf das Aroma des Endprodukts. Gerne daher auch mal mit anderen als den gewohnten Essigen experimentieren. Neu im Handel sind z.B. drei Fruchteissig-Kompositionen in den Sorten Zitrone, Himbeere und Cassis (von Hitchcock). Die punkten mit besonders mildem und ausgewogenem Geschmack, wird ihnen doch in einem mehrmonatigen Reifeprozess viel Zeit gegeben, um im Holzfass zu fermentieren.**



### Rinderfilet mit Zwiebel-Physalis-Chutney

Bild auf Seite 19

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden  
Zutaten für 4 Portionen

30 g Ingwer, 2 rote Zwiebeln  
8–10 Knoblauchzehen  
150 g Physalis (Kapstachelbeeren)  
2 EL Erdnussöl, 3 EL Zucker  
½ TL Speisestärke, 1 Sternanis  
2 Lorbeerblätter, 1 TL Senfsamen  
Salz, 80 ml Reisessig  
Chiliflocken, schwarzer Pfeffer  
800 g Rinderfilet, 5 EL Olivenöl  
½ Bund Thymian

1 Ingwer schälen, hacken. Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen abziehen, klein würfeln. Physalis aus den papiernen Hüllen lösen und vierteln. Ingwer, gehackten Knoblauch und die Zwiebelwürfel in Erdnussöl glasig dünsten. Zucker überstreuen und leicht karamellisieren. Mit der Stärke bestäuben. Anis, Lorbeer, Senf, ½ TL Salz, Essig und 80 ml Wasser zugeben, 5 Minuten kochen lassen. Physalis einrühren, weitere 5 Minuten kochen. Das Chutney mit Chili und Pfeffer abschmecken, in ein Glas oder eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

2 Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Filet rundum mit 1 EL Olivenöl einreiben. 1 Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Fleisch mit Salz, Pfeffer, Knoblauchwürfelchen würzen. Mit Thymianstielchen belegen, in Backpapier wickeln und im vorgeheizten Ofen ca. 55 Minuten garen.

3 Filet aus der Folie nehmen, 5 Minuten ruhen lassen, dann in einer Pfanne in 2 EL heißem Olivenöl rundum scharf anbraten. Inzwischen übrigen Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und im restlichen Olivenöl (2 EL) goldbraun rösten.

4 Fleisch noch mal einige Minuten ziehen lassen, aufschneiden und mit dem Chutney und den Knoblauchscheiben anrichten.



### Rostbraten-Sandwiches mit Meerrettichzwiebeln

Bild auf Seite 20

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden plus Wartezeit: über Nacht  
Zutaten für 6–8 Portionen

1,2 kg Spanferkelbauch (ohne Knochen), 6 Knoblauchzehen  
350 ml frisch gepresster Orangensaft  
100 ml Limettensaft  
1 TL Kreuzkümmel, Pfeffer  
1 TL grobes Meersalz, 2 EL Olivenöl  
Salz, 3 rote Zwiebeln, 100 g Meerrettichwurzel, 50 ml Honig  
½ Bund Oregano, 2 Avocados  
2 EL Zitronensaft, 1–2 Baguettes

1 Fleisch abbrausen, trocken tupfen und die Schwarte kreuzweise einritzen. Knoblauch abziehen, hacken. Knoblauch mit 250 ml Orangen-, 50 ml Limettensaft, Kreuzkümmel, ½ TL Pfeffer, Meersalz und Olivenöl verrühren. Fleisch mit der Marinade in einem großen Gefrierbeutel über Nacht ziehen lassen.

2 Folgetag: Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Fleisch aus der Marinade heben, auf dem Rost im Ofen (mit Blech darunter) ca. 2 Stunden garen. Fleisch mehrmals wenden, öfter mit der Marinade sowie mit noch ca. 100 ml Salzwasser beträufeln.

3 Zwiebeln abziehen, Meerrettich schälen. Beides in Ringe bzw. feine Scheiben schneiden und in ein Glas füllen. Honig, übrigen Orangensaft (100 ml) sowie Limettensaft (50 ml), gehackten Oregano und 1 TL Salz verrühren. Über die Zwiebelmischung gießen und mind. 1 Stunde marinieren lassen.

4 Fleisch zugedeckt etwas abkühlen lassen, Bratenfond (evtl. mit etwas Wasser) loskochen, in eine Schüssel geben. Avocados halbieren, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Fleisch aufschneiden, mit dem Bratenfond beträufeln. Brot(e) portionieren, aufschneiden und mit Avocadomus, marinierten Meerrettichzwiebeln sowie Fleisch füllen.



### Knoblauch-Confit

Bild auf Seite 21

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden  
Zutaten für 1 Glas (mit ca. 300 ml Fassungsvermögen)

DAS BRAUCHT MAN: Vakuumiergerät und Sous-vide-Garer

3–4 Knoblauchknollen  
3 Gewürznelken  
3–4 kleine Lorbeerblätter  
2 getrocknete Chilischoten  
1 Stück dünn abgeschälte Bio-Zitronenschale  
ca. 150 ml Olivenöl

1 Knoblauchknollen in einzelne Zehen teilen. Die Schale von den Knoblauchzehen abziehen und den Knoblauch zusammen mit den Nelken, Lorbeerblättern, Chilischoten, der Zitronenschale und mit 50 ml Olivenöl vakuumieren. In einem Sous-vide-Gerät bei 80 Grad in ca. 100 Minuten weich garen. (Wer keinen Sous-vide-Topf hat, alternative Zubereitung siehe unter dem Rezept.)

2 Dann den Knoblauch mit dem restlichen Öl (ca. 100 ml) verrühren und in ein sauber ausgekochtes Schraubglas füllen. Den confierten Knoblauch im Glas im Kühlschrank aufbewahren. Beim Öffnen darauf achten, dass der übrige Knoblauch immer mit Öl bedeckt ist. Das Confit hält sich gut gekühlt im Schraubglas mind. 4 Wochen.

**Tipp:** Schmeckt prima auf geröstetem Weißbrot mit Tomaten oder Paprikaschoten. Dafür die weich gegarten Zehen zerdrücken, das Mus aufstreichen und mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen. Confierte Knoblauch passt aber auch zu Fisch- sowie Fleischgerichten. Extra-Plus: Das aromatische Öl verfeinert Dressings und Saucen.

**Sous-vide-Alternative:** Knoblauchzehen mit Öl bedeckt in einem kleinen, mit Deckel oder Folie verschlossenen Bräter im Backofen bei 100 Grad Ober-/Unterhitze in etwa 80 Minuten weich garen.

# mit eleganter Säure



## Kachumbar mit gebratenem Fisch

Bild auf Seite 22 links oben

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

2 mittelgroße rote Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe, 1 Tomate  
1 kleine Salatgurke, 1 rote Chilischote,  $\frac{1}{2}$  Bund Koriander  
 $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie  
30 ml Limettensaft, 80 ml Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
ca. 700 g Fischfilet (z.B. Wolfsbarsch, Seehuhn, Saibling oder Forelle)  
evtl. 1 Zitrone (Bio)

1 Zwiebeln und Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Tomate waschen, vierteln, das wässrige Innere entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Gurke schälen, längs vierteln und die Kerne mit einem Löffel heraushaben. Gurkenfruchtfleisch ebenfalls fein würfeln. Chili entkernen, haken. Koriander- und Petersilienblättchen hacken.

2 Limettensaft und 50 ml Olivenöl verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Alle vorbereiteten Salatzutaten mit dem Dressing verrühren und ca. 20 Minuten marinieren lassen.

3 Fischfilets abbrausen, trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen und im übrigen Öl (30 ml) je Seite in ca. 4 Minuten gar braten. Nach Belieben Zitrone in dünne Scheiben schneiden und im Bratfett anrösten. Fisch mit Salat und evtl. den gerösteten Zitronenscheiben auf Tellern anrichten.

**Info:** Kachumbar nennt sich dieser indische Salat aus Gurken, Tomaten, Chilis. Auch im vielerorts stark von der indischen Küche beeinflussten Afrika kennt man Kachumbari (wie der Salat etwa in Kenia heißt). Regional unterscheiden sich die Zutaten, zum Anmachen jedoch nimmt man meist nur frischen Zitrusfrüchteesaft.



## Safran-Gersten-Risotto mit eingelegten Zwiebeln

Bild auf Seite 22 rechts unten

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE EINGELEGTEN ZWIEBELN  
50 g Puderzucker  
120 ml Weißweinessig  
5 Stängel Estragon, 2 Lorbeerblätter  
2 kleine rote Zwiebeln  
AUSSERDEM  
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
350 g kleine Champignons  
2 EL Pflanzenöl  
½ TL gem. Kreuzkümmel, 2 EL Butter  
400 g Gerstengraupen  
1 Prise gemahlene Safranfäden  
125 ml trockener Weißwein  
ca. 1,2 l heiße Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
40 g frisch geriebener Parmesan

1 Puderzucker mit 160 ml Wasser, Essig, Estragon und Lorbeerblättern in einem Topf aufkochen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Rote Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden. In einer hitzebeständigen Schüssel mit dem heißen Essigbad übergießen. Bei Raumtemperatur abkühlen und bis zur Verwendung ziehen lassen.

2 Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Pilze putzen und die Stiele kürzen.

3 Öl in einem Topf, erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch, Kreuzkümmel, Pilze zufügen, unter Rühren 4–5 Minuten braten. Butter, Graupen, Safran einrühren, 3–4 Minuten unter Rühren braten. Mit dem Wein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen, dabei weiterrühren. Nach und nach die heiße Brühe angießen. Graupen salzen, pfeffern und unter öfterem Umrühren in 20–30 Minuten fertig garen.

4 Die Hälfte des Parmesans unterrühren, „Risotto“ abschmecken. Auf Teller verteilen und mit eingelegten Zwiebeln toppen. Mit übrigem Käse bestreuen und servieren.



## Das Geheimnis eines perfekten Kaffees



### Professionelle Entkalkung



### Hygienische Reinigung



Das Schweizer Original gegen Kalk



# VIELSCHICHTIGES GEMÜSE

Ob klein oder groß, weiß oder rot, mild oder scharf:

Zwiebeln sind echte Allrounder, so wunderbar vielseitig und unverzichtbar  
in unserer Küche. Wir stellen die neun beliebtesten Sorten vor



### 1 Thai-Schalotten

Sie sind kleiner, runder und aromatischer als ihre heimischen Schwestern. In Asien verwendet man die purpurrote Sorte vorwiegend für Salate und Wokgerichte.

### 2 Perlzwiebeln

Die milden Minis werden höchstens 3 cm groß und eignen sich prima zum Einlegen. Mit ihrer weiß schimmernden Schale sehen sie Silberzwiebeln zum Verwechseln ähnlich.

### 3 Schalotten

Eine Pflanze besteht aus vielen sogenannten Tochterzwiebeln, die sich beim Wachsen bilden. Die edle Sorte wird bei hoher Brathitze bitter, daher lieber schmoren oder dünsten.

### 4 Borettane-Zwiebeln

Die flache Form sowie die feine Süße sind charakteristisch für die kleinen Schätzze aus der Region Emilia-Romagna. In Balsamicoessig eingelegt sind sie eine wahre Delikatesse zu Antipasti.

### 5 Rote Zwiebeln

Die sehr dünne Schale glänzt von rot bis dunkelviolett. Das Innere ist angenehm scharf und ideal roh gut für Salaten oder Aufstrichen.

### 6 Rosé-Zwiebeln

Roscoff heißt die bekannteste Sorte aus der Bretagne. Sie zeichnet sich aus durch ein süßliches Aroma und die feste Konsistenz. Großartig für Marinaden oder zum Einlegen.

### 7 Weiße Zwiebeln

Sie sind zart, bekömmlich und vorwiegend in Südeuropa verbreitet. Die perfekte Wahl für helle Saucen, Suppen und Schmorgerichte.

### 8 Küchenzwiebeln

Der Klassiker ist auch bekannt als Haushalts- oder Speisezwiebel. Schwefelhaltige ätherische Öle sind verantwortlich für das scharfe Aroma und für die Tränen beim Schneiden.

### 9 Gemüsezwiebel

Die XXL-Knollen können mehr als doppelt so groß werden als Speisezwiebeln. Sie eignen sich wunderbar zum Füllen und Frittieren.



FÜR SIE PROBIERT

Beste Allrounder: Zwiebeln und Knoblauch sind in der Alltagsküche unverzichtbar und verleihen Gerichten das gewisse Etwas



## ES GEHT ANS EINGEMACHTE

Wir verlängern die Saison: Mit eingelegten Köstlichkeiten wie confierten Zwiebeln, fermentiertem Knoblauch oder Knoblauchhonig – entdecken Sie fünf außergewöhnliche Delikatessen



### GROSSARTIG

In Olivenöl, Weißweinessig und Rotwein eingelegt, überzeugen die süßsauren, dunkelroten Zwiebelstückchen mit angenehmem Biss.

**Das gefällt mir:** wunderbare Begleitung zu Schinken, Salami und Steak, aber auch zu Frischkäse wie Ricotta und Burrata.

**Infos:** 260 g um 12 Euro, von und über [www.viani.de](http://www.viani.de)

### REGINA HEMME

ist unsere Test-Expertin in Sachen Feinkost



### AUFREGEND

Weißer Knoblauch wird über zwei Wochen leicht erhitzt und fermentiert. Durch den Brünungsprozess entstehen die schwarze Farbe und der einzigartige Umami-Geschmack – perfekt für Feinschmecker.

**Das gefällt mir:** erinnert an Balsamico, Lakritze und gebratene Zwiebeln – mit milder Knoblauchnote. **Infos:** 100 g um 12 Euro, von und über [www.gewuerzmuehle-rosenheim.de](http://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de)



### KLASSISCH

Hier kommt nur Bestes zusammen: Französische Zwiebeln, Rohrzucker, Rosmarin, Rotweinessig, trockener Weißwein und Sonnenblumenöl vereinen sich zu einem herrlich milden Confit. **Das gefällt mir:** schön saftig in der Konsistenz. Fein zu Antipasti, Käse und gedämpftem Gemüse, aber auch auf Burgern ein Hochgenuss. **Infos:** 125 g um 6 Euro, von und über [www.gepps.de](http://www.gepps.de)



### KÖSTLICH

Fruchtiges Olivenöl aus Kreta wird mit frischem, feinem Knoblauch veredelt. Simpel, aber so gut!

**Das gefällt mir:** sorgt im Handumdrehen für Abwechslung in Salaten und Dressings und ist ein tolles Finish für Fisch und Pasta. **Infos:** 250 ml um 14 Euro, von und über [www.delgreece.com](http://www.delgreece.com)



### BESONDERS

Welch außergewöhnliche Kombination: Fein gewürfelter Bio-Knoblauch trifft auf süßen Waldhonig und entfaltet so ein mild würziges Aroma.

**Das gefällt mir:** sehr dezente Knoblauchnote mit angenehmer Süße – ideal für asiatische Gerichte.

**Infos:** 160 g um 5,50 Euro, von Erwin's über [www.delikatessenberge-shop.de](http://www.delikatessenberge-shop.de)

**HITCHCOCK**<sup>®</sup>  
SINCE 1966

Mediterrane  
Garnelenpfanne



REZEPT

DREH  
GENUSS-  
ERLEBNISSE  
AUF



HITCHCOCK. Open up your Inspiration.

# ANGESAGTER ZWIEBEL-LOOK

Als Belag auf sizilianischer Pizza, im frischen Laib Brot sowie im Ganzen gebacken oder frittiert: Die aromatischen Knollen zeigen sich in Bestform und übernehmen jetzt die Hauptrolle



## Rote Zwiebeln mit Salsiccia-Parmesan-Füllung

Getrockneten Tomaten, geröstete Brotwürfel und milder Ricotta vervollständigen den cremigen Kern. Eine Kreation zum Dahinschmelzen.

REZEPT AUF SEITE 38



## Muscheln mit Zwiebeln aus der Salzkruste

Die roten Knollen backen auf  
grobem Meersalz gebettet im Ofen.  
Cremige Burrata und edle Trüffel  
verleihen einen Hauch von Luxus.

REZEPT AUF SEITE 38





**Dunkles  
Knoblauch-Zwiebel-Brot**

Der frisch gebackene Laib steht  
für sich und schmeckt so himmlisch:  
Sie brauchen dazu nur Butter und  
ein paar Flocken Salz. Versprochen!

REZEPT AUF SEITE 38

# FRISCH AUS DEM OFEN

## Gebackener Knoblauch für Hummus

Die Konsistenz ist so wunderbar weich – man kann den Knobi im Dip weiterverarbeiten oder direkt auf frisches Ciabatta streichen. Wow!

REZEPT AUF SEITE 39





### Sfincione

Grüße aus Palermo! Die Blechpizza ist bekannt für ihren dicken Boden. Neben Zwiebeln und Knoblauch wird sie mit Tomaten, Anchovis, Brotbröseln und Pecorino belegt.

REZEPT AUF SEITE 39

# SCHÄTZE DER ERDE

## Frittierte Gemüsezwiebel mit Kräuter-Quinoa-Fülle

Spannend: Vor dem Füllen erhält die Knolle im XXL-Format einen Knuspermantel aus Pankobröseln. Ein edler Hingucker, der voller Überraschungen steckt.

REZEPT AUF SEITE 39



# Im Brot gebacken, aus der Salzkruste

**Tipps zum  
Brot rechts**

**Unsere Rezept-autorin benutzt ihren eigenen Sauerteig-ansatz. Für das Brot verröhrt sie etwa 30 g Ansatz mit 50 ml Wasser und 60 g Mehl und lässt das Ganze 1–2 Stunden gehen.**  
**Der Sauerteig ist aktiv, wenn eine kleine Probe auf Wasser schwimmt. Statt selbst gemachtem Ansatz können Sie auch Sauerteigprodukte kaufen und diese selber aktivieren. Das kann jedoch dann durchaus länger dauern, als im Rezept angegeben. Aufgehen wird dieser Brotteig aber auf alle Fälle, dafür sorgt die zugesetzte Frischhefe.**



**GETRÄNKE-TIPP**

**Passende Weine finden Sie auf S. 82/83**



## Titelrezept

### Rote Zwiebeln mit Salsiccia-Parmesan-Füllung

Bild auf Seite 32 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

12 mittelgroße rote Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
100 g (Fenchel-)Salsiccia (ersatzweise grobe Bratwurst verwenden)  
4 getrocknete Tomaten  
½ Bund Schnittlauch  
2 Scheiben Toastbrot, 4–5 EL Olivenöl  
70 g frisch geriebener Parmesan  
100 g Ricotta, Salz, Pfeffer

- 1 Schale der Zwiebeln vorsichtig abziehen. Jeweils im oberen Viertel einen Deckel abschneiden und beiseitelegen. Zwiebeln aushöhlen bzw. das Innere der Zwiebeln auslösen (evtl. mit einem Kugelausstecher).
- 2 Etwa zwei Drittel des Zwiebel-Innenraums hacken (den Rest anderweitig verwenden). Knoblauch abziehen, fein würfeln. Wurstbrät aus der Pelle drücken, kleiner schneiden. Die getrockneten Tomaten sehr klein würfeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und das Toastbrot möglichst klein würfeln.
- 3 Toastwürfelchen in 1 EL Öl goldbraun rösten, aus der Pfanne heben. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Salsiccia darin kross anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und mitbraten. Getrocknete Tomaten unterheben. Parmesan und Ricotta verrühren. Salsiccia-Tomaten-Mischung, geröstete Toastwürfel sowie Schnittlauch darunterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Füllung in die Zwiebeln verteilen und die Zwiebeln mit Öl einpinseln. Gefüllte Zwiebeln dicht an dicht auf ein eingefettetes Blech stellen, Zwiebel-Deckel aufsetzen. Zwiebeln im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen (evtl. am Schluss mit Folie abdecken).

**Dazu passt:** frischer Salat der Saison.



### Muscheln mit Zwiebeln aus der Salzkruste

Bild auf Seite 33

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

12 rote Zwiebeln  
ca. 1,4 kg grobes Meersalz (siehe Info unten), 1 Eiweiß, 1 Bund Thymian  
12–16 Kammmuscheln (z.B. Jakobs-muscheln ohne Schale)  
2–3 EL Olivenöl, 100 ml Weißwein  
60 g Trüffelbutter  
1 TL fein abgeriebene Zitronenschale bzw. Bio-Zitronenschalenstreifen  
feines Salz, Pfeffer  
2 Kugeln Burrata (à ca. 120 g) nach Belieben ca. 10 g Trüffel (violettes) Basilikum zum Garnieren

- 1 Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebeln kurz abbrausen, an der Spitze kreuzweise einschneiden. Salz, Eiweiß und Thymianstücke mischen. Eine Lage Salzmischung in einer Auflaufform andrücken.
- 2 Zwiebeln auf die Salzschicht setzen, restliches Salz darauf bzw. drumherum verteilen. Zwiebeln im vorgeheizten Ofen ca. 80 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, weich gebackene Zwiebeln aus dem Salz lösen.
- 3 Muschelfleisch abbrausen, gut trocken tupfen und im heißen Öl auf jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Mit Wein ablöschen, die Trüffelbutter in der Pfanne schmelzen lassen und die Zitronenschale auf den Muscheln verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Inzwischen die Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Zwiebeln, halbierte Burrata-Kugeln sowie die Muscheln mit der Trüffelbutter auf Tellern anrichten. Nach Belieben etwas Trüffel darüberhobeln, mit Basilikumblättchen garnieren und servieren.

**Info:** Das Salz für die Kruste abgekühlt noch mal zerbröseln. So kann es, trocken aufbewahrt, wiederverwendet werden.



### Dunkles Knoblauch-Zwiebel-Brot

Bild auf Seite 34

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden plus Wartezeit: ca. 6–7 Stunden

Zutaten für 2 kleine oder 1 große Laib  
DAS BRAUCHT MAN: 1–2 Gärkörbchen, 1–2 gusseiserne Töpfe mit Deckel

3 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl, 50 g Butter  
200 g Weizenvollkornmehl  
100 g Roggengemehl  
300 g Manitoba-Mehl (ersatzweise Mehl Type 550 oder Pizzamehl)  
25 g Salz, 10 g frische Hefe  
1 EL Zuckercouleur (siehe Info unten)  
100 g aktiver Sauerteig (siehe links)  
80 g Rösti-zwiebeln (Fertigprodukt)

- 1 Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln, in Öl und Butter anrösten. Mehlsorten mit Salz, 500 ml Wasser, Hefe, Zuckercouleur mischen, mit den Knethaken gut verkneten. Teig 20 Minuten ruhen lassen.
- 2 Aktiven Sauerteig unterkneten. Zwiebelmischung und Rösti-zwiebeln darunterheben. Teig auf 2 kleine oder 1 großes Gärkörbchen verteilen, mit Backpapier abdecken und für 5 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.
- 3 Backofen (mit dem Gusseisen Topf darin) auf 250 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Teig aus dem Körbchen aufs Backpapier stürzen. Laibe(m) mehrmals einritzen. Teig mithilfe des Backpapiers in den heißen Topf setzen und im geschlossenen Topf ca. 45 Minuten backen. Herausheben und abkühlen lassen.

**Tipp:** Kleine Brote nacheinander im Topf backen. Wer nur einen großen Laib formt: Backzeit verlängert sich um ca. 10 Minuten.

**Info:** Zuckercouleur ist ein Lebensmittel-farbstoff. Bäcker dürfen ihn Brot nicht zusetzen, damit sie durch die dunkle Farbe nicht den Eindruck erwecken, es handele sich um ein Brot aus Vollkornmehlen.

# oder knackig frittiert und fein gefüllt



## Gebackener Knoblauch für Hummus

Bild auf Seite 35

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

### FÜR DEN KNOBLAUCH

2 Knollen junger Knoblauch  
2 TL Olivenöl, Salz (evtl. Kräutersalz)  
ca. 10 Thymianzweige

### FÜR DEN HUMMUS

265 g Kichererbsen (aus Dose oder Glas; Abtropfgewicht)  
Salz, weißer Pfeffer  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
Chilipulver nach Belieben  
4 TL Tahini (Sesampaste)  
2 EL geröstete Sesamsamen  
1 EL Olivenöl  
ca. 2 EL Zitronensaft  
evtl. Paprikapulver (rosenscharf)

**1** Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Knoblauchknollen vom Wurzelansatz und den äußeren Hüllblättern befreien. Knollen waagerecht halbieren und in eine kleine ofenfeste Form legen. Mit dem Olivenöl beträufeln, leicht salzen und den Thymian darüber verteilen.

**2** Den Knoblauch im vorgeheizten Ofen 30–40 Minuten rösten, bis die Zehen weich und die Oberflächen gut gebräunt sind. Sollte der Knoblauch zu stark bräunen, rechtzeitig mit Alufolie abdecken.

**3** Für den Hummus die Kichererbsen abbrausen und abtropfen lassen. Fein pürieren, dabei ca. 100 ml Wasser angießen. Knoblauch aus der Schale drücken, dazugeben. Hummus mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chili würzen und alles cremig pürieren.

**4** Tahini, Sesam und Olivenöl dazugeben. Den Hummus mit Zitronensaft abschmecken und noch mal kurz durchpürieren. Hummus in eine Schale umfüllen und nach Belieben mit Paprikapulver bestäubt servieren.



## Sfincione

Bild auf Seite 36

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten  
Zutaten für 1 Blech (ca. 26 x 18 cm) mit hohem Rand. Ergibt ca. 8 Stücke

200 g Weizenmehl (Type 405)  
100 g Semola (italien. Hartweizenmehl mit hohem Kleberanteil; als Ersatz feinen Hartweizengrieß oder doppelgriffiges Mehl verwenden)  
Salz, Zucker, 15 g Hefe  
5 EL Olivenöl

3 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen  
6 Anchovis (eingelagerte Sardellenfilets), 1 EL getrockneter Oregano  
200 ml passierte Tomaten  
30 g Panko-Mehl (ersatzweise grobe Semmelbrösel oder Paniermehl)  
100 g geriebener Pecorino, Pfeffer

**1** Mehl mit Semola, 1 TL Salz, 1 TL Zucker verrühren. Hefe mit 2 EL Öl und 160 ml lauwarmem Wasser pürieren, darunterkneten. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

**2** Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in Ringe bzw. in Scheiben schneiden und in 2 EL Öl anbraten. Anchovis zufügen, kurz mitbraten. Oregano und Tomatenpüree dazugeben, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Panko-Brösel und Käse unterheben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Blech mit dem übrigen Öl (1 EL) einfetten. Hefeteig ausrollen, auf das Blech legen. Die Zwiebelcreme darauf verteilen und alles noch mal 20 Minuten gehen lassen.

**4** Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Blech-Pizza im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Sfincione zum Servieren noch warm in Stücke schneiden.

**Info:** Sfincione stammt aus der Region um Palermo. Mit dem dicken, flauschigen Teigboden erinnert der Streetfood-Klassiker eher an eine Focaccia denn an eine Pizza. Übrigens: Auch amerikanische Pizza ist von diesem sizilianischen Original beeinflusst.



## Frittierte Gemüsezwiebel mit Kräuter-Quinoa-Fülle

Bild auf Seite 37

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

4 Gemüsezwiebeln  
4–5 Knoblauchzehen, 5 EL Olivenöl  
50 g Pinienkerne, je 1 Bund Koriander, Basilikum und Petersilie, Salz  
Pfeffer, 1 TL abgerieb. Bio-Zitronenschale, 250 g Tomaten, 2 EL Reissig, Chilipulver, 120 g Quinoa  
2 Eier, 2 EL Mehl  
70 g Panko-Mehl (ersatzweise Semmelbrösel oder Paniermehl)  
2 l Frittieröl, 80 g Mizuna (Asia-Salat, auch japanischer Senfkohl genannt)

**1** Zwiebeln abziehen, jeweils eine Kappe abschneiden. Die Zwiebel bis auf ein paar äußere Schichten aushöhlen (evtl. mit Kugelausstecker). Knoblauch abziehen. 2 Zehen hacken, die übrigen in Scheiben schneiden.

**2** Gehackten Knoblauch, Hälfte Zwiebel-Innenes und gehackte Zwiebel-Kappen in 3 EL Öl anbraten. Pinienkerne zugeben, mitbraten. Etwas abgekühlt mit den Kräuterblättchen (bis auf die Hälfte Koriander) pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale würzen. Tomaten waschen, vierteln, entkernen, würfeln. Rest Zwiebel-Innenes hacken, zu den Tomaten geben. Mit Salz, Pfeffer, Essig, Chili würzen. Übrigen Koriander hacken und unterrühren.

**3** Quinoa abbrausen, mit Wasser bedeckt 10 Minuten kochen und 5 Minuten quellen lassen. Abgießen, etwas abgekühlt mit der Kräuterpaste verrühren. Abschmecken.

**4** Eier verquirlen. Ausgehöhlte Zwiebeln mit Mehl bestäuben, im Ei wenden, mit Panko panieren. Frittierfett auf 180 Grad erhitzen, Zwiebeln ca. 6 Minuten darin ausbacken. Herausheben, abtropfen lassen. Quinoa-Mix in die Zwiebeln verteilen, diese samt Tomaten-Salsa auf den Salatblättern anrichten. Übrigen Knoblauch im restlichen Olivenöl (2 EL) goldbraun rösten und darüberstreuen.



### Peter Niemann

Küchenchef & Hoteldirektor

/ Das Herz des gebürtigen Leipzigers schlägt für seine Produzenten. Ausgezeichnet mit einem grünen Michelin-Stern, strebt er unermüdlich danach, das Relais & Châteaux Hotel Hohenhaus in eine Oase der Ruhe und des exquisiten, nachhaltigen Genusses auf höchstem Niveau zu verwandeln. Mehr Infos: [www.hohenhaus.de](http://www.hohenhaus.de)



Stilvoller Rückzugsort

1.200 Hektar Natur-Idylle

laden im charmant historischen

Domizil Hohenhaus zum

Wandeln und Verweilen ein

# KLEINE KNOLLE, GROSSE WIRKUNG

IM SCHLOSSHOTEL HOHENHAUS IM HESSISCHEN HERLESHAUSEN VERFEINERT STERNEKOCH **PETER NIEMANN** SEINE SPEISEN MIT EINER LOKALEN DELIKATESSE. UNS VERRÄT ER, WAS DEN AROMATISCHEN KNOBLAUCH SO WERTVOLL MACHT

**E**in Gefühl von Hochachtung, ja beinahe Demut gegenüber den Ressourcen unserer Erde scheint Küchenchef Peter Niemann beständig zu begleiten. Unterhält man sich mit ihm über das Kochen, so kommt man nicht umhin, seinen schier unendlichen Wissensschatz über nachhaltige Agrikultur und Kreislaufwirtschaft zu bemerken. Überrascht waren wir trotzdem, als wir erfuhren, dass er mit bretonischen Fischern im Atlantik nach Entenmuscheln taucht, im eigenen Wildschlachthaus schlachtet und sogar das Getreide für das hausgebackene Brot selbst anbaut. Sein Credo: Nichts wird verarbeitet, dessen Produzenten er nicht höchstpersönlich kennt. Wir sprachen mit ihm über einen seiner geschätzten Landwirte: Familie Göbel, Knoblauchbauern in dritter Generation und Hersteller des seltenen schwarzen Knoblauchs ...

## Was hat es mit diesem besonderen Knoblauch, den Sie in Ihrer Küche verwenden, auf sich?

Der Ringgauer Knoblauch wird von Familie Göbel in unserem Einzugsgebiet angebaut, etwa vier Kilometer Luftlinie von Hotel Hohenhaus entfernt. Das Spezielle daran ist vor allem die Sorte Echo. Das ist eine sehr alte deutsche Knoblauchsorte, die mehr als drei Jahrzehnte lang nicht mehr auffindbar war und von der Familie sorgfältig wieder zusammengetragen wurde. Sie sind außerdem die Einzigsten in Deutschland, die schwarzen, also fermentierten Knoblauch herstellen – durch die Fermentation entwickelt sich eine intensive Note, würzig und leicht scharf. Wunderbar ist außerdem, dass der Ringgauer Knoblauch vollständig ohne Düngemittel und Pestizide auskommt. Und diese Qualität schmeckt man!

## Wie integrieren Sie Knoblauch in Ihre Speisekarte?

Im Schlosshotel Hohenhaus haben wir zwei Restaurants. Einerseits den „Hohenhaus Grill“, wo eine gut-bürgerliche Küche auf den Tisch kommt. Hier servieren wir beispielsweise Spinat, der mit ein bisschen Knoblauch-Pesto gebraten wird. Aber auch schwarzen Knoblauch in einer Barbecue-Sauce zu Steak oder aber Schweinekotelette mit rotem oder grünem Knoblauch-Pesto. Und im Gourmet-Restaurant „La Vallée Verte“ gibt es zum Beispiel Kalbsrücken mit fermentiertem Knoblauch, das verleiht dem jungen Fleisch Charakter. Grundsätzlich arbeiten wir in der Küche auch fast immer mit geschmortem Knoblauch: Dafür wird frischer Knoblauch

in geschäumter Butter langsam goldgelb gebraten, das nennt sich unter Köchen „Knoblauchschuppen“ und zaubert einen einmaligen Geschmack.

## Im Idealfall verwenden Sie also frischen Knoblauch?

Nein, nicht unbedingt. Ein geräucherter Knoblauch hat beispielsweise ein fantastisches Aroma und passt auch viel besser zu Herbst- und Wintergerichten. Den frischen Knoblauch lieben wir im Frühjahr, im Sommer dann als Pesto und den geräucherten Knoblauch in der kalten Jahreszeit – abgestimmt auf die Aromen, die unsere Gäste gerade suchen.

## Haben Sie generelle Tipps zur Verarbeitung?

Frischer Knoblauch ist ein saisonales Gemüse – genau wie Erdbeeren! Verwenden Sie ihn, wenn er Saison hat. Für den Rest des Jahres können Sie zum Beispiel auf geräucherten Knoblauch zurückgreifen. In einem luftdichten Glas bleibt er im Kühlschrank etwa ein dreiviertel Jahr lang frisch und veredelt viele Gerichte. Knoblauch mit braunen Stellen oder gar Schimmel sollte jedoch schnellstmöglich in den Abfall wandern.

## Herr Niemann, Sie legen großen Wert auf die Nachhaltigkeit Ihrer Produkte – woher kommt das?

Ich bin in einer Metzgerfamilie aufgewachsen, die Nachbarn waren Bäcker. Mich hat immer interessiert: Woher stammen unsere Lebensmittel? Wenn alle unsere brillanten Bauern, Landwirte, Fischwirte und Jäger ihren Job nicht so gut könnten, hätten wir Köche gar nichts, womit wir kochen könnten – denn wir merken nicht, wenn es dem Huhn schlecht geht. Wir Köche sind vielleicht das Ende dieser Linie, aber nicht das bestimmende Element. Die Welt retten kann ich also nicht, aber ich kann meinen kleinen Kreislauf hier im Hotel regulieren.

Interview: Sophia Schneider 



**Wissen, wo es her kommt**  
„Meine Köche müssen selbst schlachten!“, betont der Chefkoch. Nur so entstehe Respekt gegenüber Tier und Produzenten

# VAMPIRE DIARIES

Der Schreck von Graf Dracula – der Liebling von großen Köchen: Knoblauch mit seinem intensiv-würzigen Aroma hat einiges zu bieten. Entdecken Sie hier zehn spannende Sorten

2

1

3

## 1 Schnittknoblauch

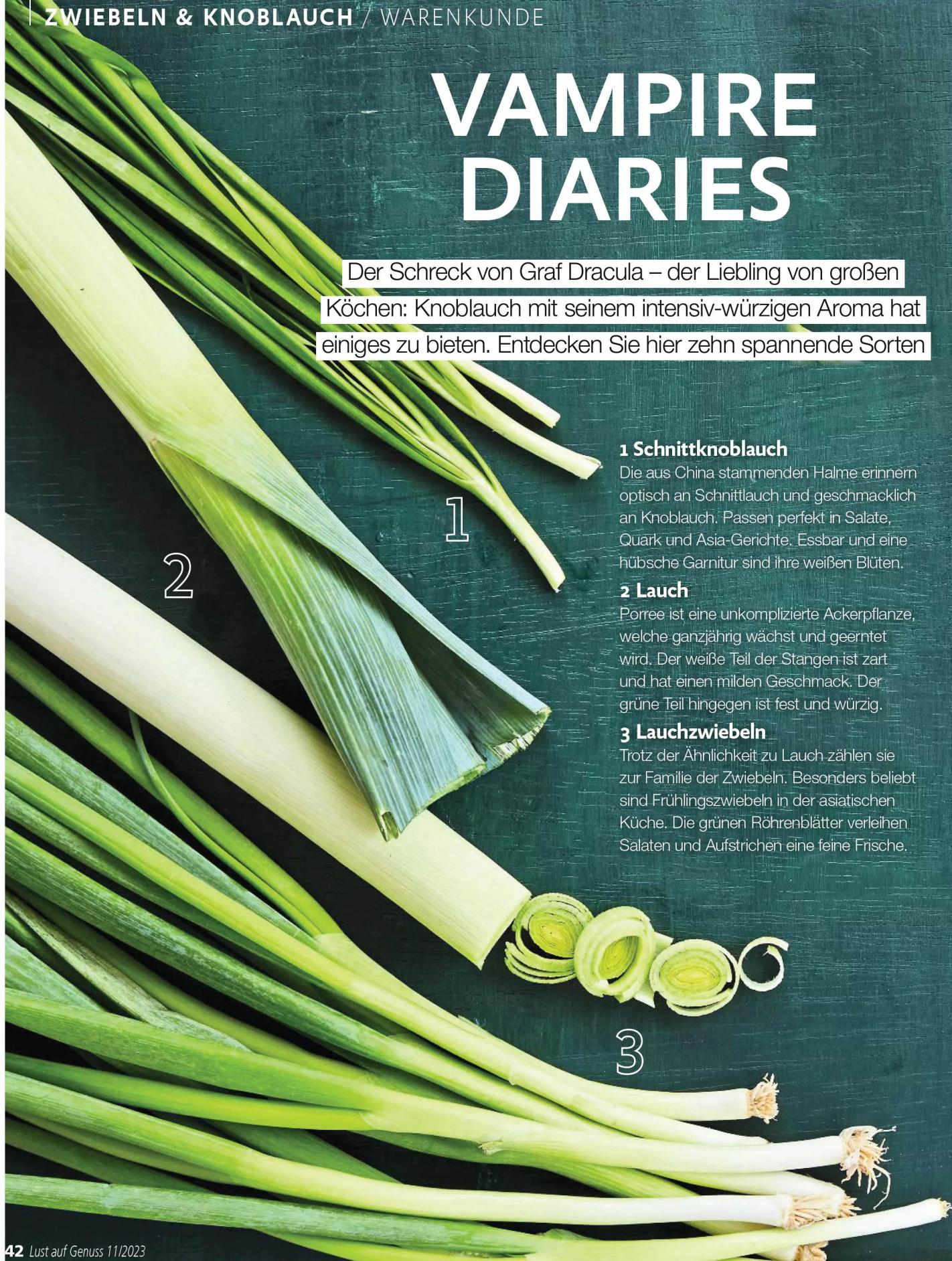
Die aus China stammenden Halme erinnern optisch an Schnittlauch und geschmacklich an Knoblauch. Passen perfekt in Salate, Quark und Asia-Gerichte. Essbar und eine hübsche Garnitur sind ihre weißen Blüten.

## 2 Lauch

Porree ist eine unkomplizierte Ackerpflanze, welche ganzjährig wächst und geerntet wird. Der weiße Teil der Stangen ist zart und hat einen milden Geschmack. Der grüne Teil hingegen ist fest und würzig.

## 3 Lauchzwiebeln

Trotz der Ähnlichkeit zu Lauch zählen sie zur Familie der Zwiebeln. Besonders beliebt sind Frühlingszwiebeln in der asiatischen Küche. Die grünen Röhrenblätter verleihen Salaten und Aufstrichen eine feine Frische.





#### **4 Chinesischer Knoblauch**

Weist ein typisches Knobi-Aroma auf, das jedoch deutlich milder als das der uns bekannten Lieblinge ist. Er hat keine Zehen, sondern nur eine einzelne Knospe und wird daher auch Solo-Knoblauch genannt.

#### **5 Weißer Knoblauch**

Diese Sorte zählt zu den Basics in unserer heimischen Küche. Zu kaufen gibt es die weißen Knollen getrocknet oder frisch – letztere sind milder und weniger scharf.

#### **6 Geräucherter Knoblauch**

Eine französische Spezialität, die fantastisch zu deftigen Gerichten passt. Häufig findet man geräucherte Knoblauchknollen zu Zöpfen geknotet an Marktständen.

#### **7 Schwarzer Knoblauch**

Die Delikatesse aus Asien ist hierzulande ein echter Geheimtipp. Der Knoblauch erhält seine Farbe durch Fermentation. Welche ebenso verantwortlich ist für das einmalige Aroma aus Lakritz, Karamell und Pflaume.

#### **8 Rosé-Knoblauch**

Berühmt für seine hervorragende Qualität ist der rosa Lautrec-Knoblauch aus Frankreich. Die zarte Farbe und das feine mild-süßliche Aroma zeichnen ihn aus.

#### **9 Thai-Frühlingszwiebeln**

Sie sind kleiner, feiner und ein wenig milder als unsere heimische Sorte. Passen super in Wokgerichte – am besten erst zum Schluss kurz mitgaren.

#### **10 Schnittlauch**

Damit das würzig-frische Aroma erhalten bleibt, sollte er roh verwendet werden. Köstlich zu Kartoffeln, Eiergerichten, Suppen oder auf Butterbrot.

# PERFECT MATCH: SÜSS TRIFFT DEFTIG

Ahornsirup, Honig und brauner Zucker verleihen den Stars dieser Ausgabe eine einmalige Karamellnote. Probieren Sie jetzt Tarte Tatin mit Schalotten, Zwiebel-Feigen-Pizza oder Hähnchenspieße mit Knoblauch-Pfeffer-Sauce



Fotos: StockFood Studios/Silke Zander (6); StockFood/Wolfgang Ganz (1)

## Karamellisierter Rote-Zwiebel-Knoblauch-Salat

Tropea, eine der süßesten Zwiebelsorten der Welt, wird in Ahornsirup gebraten. Sumach mit seiner frischen Säure ergänzt gekonnt.

REZEPT AUF SEITE 52



### Zwiebel-Feigen-Pizza

Der würzig-fruchtige Belag wird mit Honig gesüßt und auf dem mit Ziegenfrischkäse bestrichenen Hefeteig verteilt. Das Ganze bängt und karamellisiert dann bei hoher Hitze im Ofen.

REZEPT AUF SEITE 52

ZWIEBELN & KNOBLAUCH / KARAMELLISIERT

# GOLDENE ZEITEN



## Feta mit Honig-Walnüssen und Sesam-Crackern

Weich trifft crunchy – süß trifft salzig.  
Dieses grandiose Zusammenspiel aus  
Texturen und Aromen harmoniert perfekt.

REZEPT AUF SEITE 52

## Tarte Tatin mit karamellisierten Schalotten

Die pikante Interpretation des französischen Kuchens kann sich sehen lassen. Wunderbar dazu: ein Klecks Knoblauch-Bete-Creme.

REZEPT AUF SEITE 53





### Karamellisierter Knoblauch mit Parmesan-Püree

Die frischen Knollen backen mit Ahornsirup und Olivenöl weich. Der daraus entstandene Karamellsud ist ein großartiger Kontrast zu Kartoffelstampf und pochiertem Ei.

REZEPT AUF SEITE 53

FLÜSSIGES  
GOLD

## Hähnchenspieße mit Knoblauch-Pfeffer-Sauce

Aufregend: Schalotten und Fleisch werden aufgespießt, mit Five-Spice-Gewürz bestreut und in braunem Zucker karamellisiert.

REZEPT AUF SEITE 53



ZWIEBELN & KNOBLAUCH / KARAMELLISIERT

# FEINSTES SOULFOOD

## Gebackener Brie mit Karamellzwiebeln und Pistazien

Geschmolzener Käse, süßes Chutney und knusprige Cracker: Welch himmlisches Trio und ein wahrer Seelenwärmer, wenn nun langsam der Herbst einzieht.

REZEPT AUF SEITE 54



Lust auf  
**Genuss**

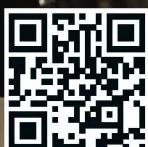
## WIR EMPFEHLEN THE GOLDEN CIRCLE

CORNELIA POLETTO

# Was ich kann — kannst Du auch

Starte Dein neues Geschmackserlebnis mit meinen Lieblingsrezepten. Ich zeige Dir meine Geheimnisse rund um die Pasta. Was braucht man alles, um die perfekte Pasta zuhause zuzubereiten? Wie geht handgemachte und gefüllte Pasta richtig lecker? Welche Basis-Sugos sind essenziell? Gibt es eine Philosophie hinter den Pastasorten? Zudem nehme ich Dich mit auf eine kulinarische Reise in mein Italien.

Exklusiv für Dich —  
Teste alle Masterclasses 14 Tage kostenlos.  
Lust auf Genuss schenkt Dir zusätzlich auf  
[thegoldencircle.com](http://thegoldencircle.com)



20% auf Deinen Premium Zugang  
Special

POLETTO

Code

JETZT BEI  
Google Play

Laden im  
App Store

Available



THE GOLDEN CIRCLE

# Karamellisieren heißt das Zauberwort

## Scharfe Vielfalt

**Weltweit gibt es Hunderte von unterschiedlichen Zwiebel- und auch Knoblauchsorten.** Botanisch gesehen zählen Küchenzwiebeln und Schalotten, aber auch Schnittlauch, Knoblauch sowie Porree zur Familie der Lauchgewächse („Allium“ mit lateinischem Namen). Einen Überblick über die gängigsten Sorten finden Sie in unseren kleinen Warenkunden auf Seite 28/29 und auf Seite 42/43.



### Karamellisierter Rote-Zwiebel-Knoblauch-Salat

Bild auf Seite 44

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten plus Marinier-/Abkühlzeit: 40–50 Minuten  
Zutaten für 4–6 Portionen

4 rote Zwiebeln (am besten die Sorte „Tropea“, siehe auch die Info unten)  
3 Knoblauchzehen  
150 ml Grapefruitsaft  
1 TL abgeriebene Zitronenschale (Bio)  
2 EL Olivenöl, 2–3 EL Ahornsirup (Meer-)Salz, Pfeffer  
1 Bund Petersilie, 1 Bund Rucola  
etwas Sumach (säuerlich-frisches orientalisches Gewürzpulver)

**1** Zwiebeln abziehen, vierteln und die Viertel noch mal längs halbieren. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Grapefruitsaft und Zitronenschale in einer Schüssel verrühren, Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 30 Minuten marinieren. Dann in einem Sieb abtropfen lassen, den Sud auffangen.

**2** Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel-Knoblauch-Mix darin anbraten. Mit Ahornsirup beträufeln und diesen bei großer Hitze karamellisieren lassen. Zwiebel-Mix aus der Pfanne nehmen, abtropfen lassen. Den Sud in der Pfanne sämig einkochen lassen. Zwiebel-Mix sowie Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken, alles abkühlen lassen.

**3** Inzwischen Petersilie und Rucola waschen, trocken schütteln. Blättchen grob hacken und mit den Zwiebeln mischen. Den Sud darüberträufeln und den Salat mit Sumach bestreut anrichten.

**Info:** Diese unvergleichlich milden und süßen Zwiebeln tragen den Name der kalabrischen Stadt Tropea, obwohl sie nur auf einem Küstenstreifen am Tyrrhenischen Meer bei Capo Vaticano angebaut werden dürfen. Aber in die Welt verschickt werden sie eben vor allem vom Bahnhof von Tropea.



### Zwiebel-Feigen-Pizza

Bild auf Seite 45

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten plus Wartezeit: ca. 60 Minuten  
Zutaten für 1 Pizza (2–4 Portionen)

250 g Mehl (Weizenmehl Type 405, 550 oder spezielles Pizzamehl)  
Salz, 4 EL Olivenöl  
10 g frische Hefe (ersatzweise statt dessen ca. 1 TL Trockenhefe)  
60 g Lauch (Porree)  
3 rote Zwiebeln  
2 EL Honig, Pfeffer  
2–3 reife Feigen  
250 g Ziegenfrischkäse  
2 EL Feigensenf  
ein paar Stiele Thymian

**1** Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. 2 EL Olivenöl mit Hefe und etwa 125 ml lauwarmem Wasser verquirlen. Zum Mehl geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt ca. 50 Minuten gehen lassen.

**2** Inzwischen den Lauch waschen und in lange Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Lauchstreifen und Zwiebelringe mit Honig beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten ziehen lassen. Feigen waschen, putzen, samt der Schale in dünne Scheiben schneiden.

**3** Hefeteig auf einem Blech dünn ausrollen. Ziegenkäse mit Feigensenf, übrigem Olivenöl (2 EL), den abgezupften Thymianblättchen verrühren. Mischung mit Salz und Pfeffer würzen, eventuell noch etwas Wasser unterrühren. Die Käsemischung auf dem Teig verstreichern. Lauchstreifen, Zwiebelringe und Feigen darauf verteilen und alles noch mal ca. 10 Minuten gehen lassen.

**4** Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze (oder 180 Grad Umluft) vorheizen. Den Teig halbieren, jede Portion zwischen 2 Bögen Backpapier sehr dünn ausrollen. Teig in Stücke schneiden (evtl. mit einem Wellenrandräddchen) und mit grobem Meersalz bestreuen. Teigstücke samt Backpapier auf ein Blech ziehen und im vorgeheizten Ofen in 10–12 Minuten kross backen.



### Feta mit Honig-Walnüssen und Sesam-Crackern

Bild auf Seite 46

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

1 Zweig Rosmarin  
120 g Sesamsamen  
250 g Semola (italien. Hartweizenmehl; ersatzweise Mehl Type 550)  
50 g Weizenmehl (Type 405)  
2 EL Sesamöl, 1 Ei (Größe M)  
feines Salz und grobes Meersalz  
2 Pck. Schafskäse (à 200 g, z.B. Feta)  
1–2 EL Olivenöl  
1 rote Zwiebel und 1 roséfarbene Zwiebel (z.B. Sorte „Rosa Roscoff“ aus der Bretagne), 3 EL Honig  
30 g gehackte Walnusskerne  
Pfeffer, ein paar Basilikumblättchen

**1** Rosmarinnadeln fein hacken. Sesam mit beiden Mehlsorten, Sesamöl, Ei, 1 Messerspitze feinem Salz, Rosmarin und 150 ml Wasser glatt verkneten. Teig in Folie gewickelt 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (oder 180 Grad Umluft) vorheizen. Den Teig halbieren, jede Portion zwischen 2 Bögen Backpapier sehr dünn ausrollen. Teig in Stücke schneiden (evtl. mit einem Wellenrandräddchen) und mit grobem Meersalz bestreuen. Teigstücke samt Backpapier auf ein Blech ziehen und im vorgeheizten Ofen in 10–12 Minuten kross backen.

**3** Inzwischen Schafskäse trocken tupfen, auf einen Streifen geöltes Backpapier legen. Zwiebeln abziehen und in feine Scheiben hobeln. Honig und Walnüsse mischen. Zwiebeln und Honigstücke auf dem Käse verteilen, mit Salz bestreuen, mit Pfeffer übermahlen. Sesam-Cracker aus dem Ofen holen, Backofen auf 220 Grad Umluft bzw. Grillfunktion stellen. Käse im Ofen ca. 5 Minuten überbacken bzw. karamellisieren.

**4** Noch warm mit Basilikumblättchen bestreuen und mit den Crackern anrichten.



Passende Weine finden Sie auf S. 82/83

# für unwiderstehliches Aromenspektrum



## Tarte Tatin mit karamellisierten Schalotten

Bild auf Seite 47

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten  
Zutaten für 1 Tarte (ca. 8 Stücke)  
DAS BRAUCHT MAN:  
ofenfeste Pfanne (Ø ca. 26 cm)

500 g kleine Schalotten  
Salz, (Rauch-)Pfeffer  
1 TL fein abgeriebene Orangenschale (Bio), 2 EL Butter  
2 EL feiner brauner Zucker  
½ Bund Zitronenthymian  
1 Pck. Blätterteig (ca. 270 g)  
1 Knoblauchzehe  
70 g Kichererbsen (Dose, Glas)  
130 g Rote Bete (gegart und geschält, aus dem Vakuumpack)  
3 EL Olivenöl, 150 g Frischkäse

- 1 Schalotten mit kochend heißem Wasser übergießen, nach ca. 10 Minuten abgießen. Abtropfen lassen, dann die Schale abziehen.
- 2 Schalotten mit Salz, Pfeffer, Orangenschale würzen. Butter in einer ofenfesten Pfanne schmelzen, Schalotten zufügen. Zucker überstreuen, unter Rühren ca. 5 Minuten karamellisieren. Thymian haken, einröhren.
- 3 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Blätterteig ausrollen bzw. ausbreiten. Schalotten dicht an dicht auf dem Boden der Pfanne im Butterkaramell verteilen. Teig über die Schalotten legen, am Rand gut andrücken. Teig (mit Gabel) mehrmals einstechen. Tarte im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen. Abkühlen lassen.
- 4 Vor dem Stürzen die Pfanne auf den Herd stellen und erhitzen, bis sich die Tarte auf dem Pfannenboden verschieben lässt. Nun die Tarte auf eine Servierplatte stürzen.
- 5 Knoblauch abziehen. Kichererbsen im Sieb abbrausen. Dann mit Knoblauch, Roter Bete und Olivenöl fein pürieren. Frischkäse unterrühren, den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tarte in Stücke schneiden und den Frischkäse-Dip dazureichen.



## Karamellisierter Knoblauch mit Parmesan-Püree

Bild auf Seite 48

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten plus Wartezeit: 1 Stunde  
Zutaten für 4 Portionen

4 frische Knoblauchknollen (evtl. Rosé-Knoblauch verwenden)  
1 Bund gemischte Kräuter  
60 ml Ahornsirup, 4 EL Olivenöl  
Meersalz, grober Pfeffer  
800 g Kartoffeln (mehligkochende)  
130 ml lauwarme Milch, 3 EL Butter  
100 g geriebener Parmesan  
Muskatnuss, 2 EL Essig, 4–8 Eier

1 Knoblauchknollen 1 Stunde mit Wasser bedeckt einweichen. Dann abtropfen lassen und mittig quer halbieren. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Kräuterblättchen – bis auf ein paar für die Garnitur – hacken. Sirup, gehackte Kräuter und Öl verrühren. Mit je ca. 1 TL Meersalz und Pfeffer würzen. Auf kleinem Blech verteilen, Knollen mit der Schnittfläche nach unten daraufsetzen. Im vorgeheizten Ofen (unterste Schiene) 20 Minuten backen.

3 Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und mit Salzwasser bedeckt in ca. 20 Minuten weich kochen. Wasser abgießen und Kartoffeln sehr gut ausdampfen lassen.

4 Knoblauch vom Blech nehmen, warm halten. Karamellsud mit etwas Wasser vom Blech lösen und in eine Schüssel umfüllen. Milch und Butter zu den Kartoffeln geben, zerstampfen. Käse unterrühren, Püree mit Salz und Muskat abschmecken, warm halten.

5 In einem Topf Wasser mit Salz und Essig aufkochen. Im Wasser mit einem Löffelstiel rühren, bis ein Strudel entsteht. Eier einzeln in einer Schale aufschlagen, ins kochende Wasser gleiten lassen und 4–5 Minuten pochieren (Wasser dann nicht mehr kochen lassen). Püree und pochierte Eier auf Tellern anrichten. Knoblauchzehen aus den Häutchen drücken, samt dem Karamellsud darauf verteilen. Mit übrigen Kräutern garnieren.



## Hähnchenspieße mit Knoblauch-Pfeffer-Sauce

Bild auf Seite 49

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen  
DAS BRAUCHT MAN: 8 Spieße

600 g (Mais-)Hähnchenbrustfilets  
250 g kleine Schalotten, Salz  
1 ½ TL Fünf-Gewürze-Pulver  
5 EL Erdhüssöl  
3 EL brauner Zucker  
5 Knoblauchzehen  
25 g frische grüne Pfefferrispen (gibt es in Asienläden), 50 g Ingwer  
150 ml Geflügelfond  
1 Bund dünne Lauchzwiebeln  
1 TL eingelegte geröstete Chilischoten (ersatzweise getrocknete Chilis oder eingelegte Peperoni)

1 Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch abbrausen, trocken tupfen, in Streifen schneiden. Schalotten abziehen und längs halbieren. Fleisch und Schalotten abwechselnd auf die Spieße stecken und mit Salz sowie Gewürzpulver bestreuen.

2 In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen, Spieße darin portionsweise rundum anbraten. Mit Zucker bestreuen, diesen kurz karamellisieren lassen. Spieße aus der Pfanne heben, auf ein Blech legen. Karamell in der Pfanne mit ca. 60 ml Wasser loskochen und über die Spieße gießen. Spieße im vorgeheizten Ofen in ca. 8 Minuten garen.

3 Inzwischen Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Pfeffer von den Rispen ziehen, grob hacken oder die Rispen zerzupfen. Knoblauch und Pfeffer in der Pfanne im Rest Öl (2 EL) anrösten. Ingwer schälen, grob raspeln. Ingwersaft auspressen (geht gut mit den Händen) und mit dem Geflügelfond in der Pfanne sämig einkochen lassen.

4 Lauchzwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden. Hähnchenspieße auf Tellern anrichten. Knoblauchzehen aus den Häutchen drücken, samt dem Karamellsud darauf verteilen. Mit übrigen Kräutern garnieren. Lauchzwiebelringe über die Spieße streuen.

## Schon gewusst?

Zu Käse und Zwiebeln passt am besten dunkler, würziger Kastanienhonig oder aromatischer Waldhonig. Da sich die Sorten teilweise deutlich in Farbe, Konsistenz und Geschmack unterscheiden, am besten einfach ausprobieren, welche Ihnen mundet: ein dünnflüssiger leichter Lindenblütenhonig, ein lieblich-milder Akazienhonig oder gar eine exotische Spezialität aus Avocadoblüten. Übrigens: Für Waldhonig sammeln die Bienen keinen Blütennektar, sondern sogenannten Honigtau, den andere Insekten auf den Waldbäumen produzieren.



### Gebakener Brie mit Karamellzwiebeln und Pistazien

Bild auf Seite 50

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 1 Portion als Hauptspeise bzw. 2–4 Portionen als kleine Vorspeise

200–250 g Brie (evtl. aus einem großen Brie-Laib ausgestochen; ersatzweise Camembert verwenden)  
3–4 Zweige Thymian, Pfeffer  
1–2 kleine rote Zwiebeln  
1 EL Olivenöl, 30 g Pistazienerne  
1–2 TL dunkler Balsamico-Essig  
ca. 50 g flüssiger dunkler Honig (siehe dazu auch die Info links)  
nach Belieben Meersalzkristalle  
1 Handvoll Himbeeren  
2–3 Stängel Minze

- 1 Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen, Käse daraufsetzen. Thymianstiele auf dem Käse verteilen. Käse pfeffern und im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen, bis er in der Mitte weich ist.
- 2 Inzwischen Zwiebeln abziehen, halbieren und klein würfeln oder in feine Streifen schneiden. Zwiebeln in einer Pfanne im Öl in 8–10 Minuten unter Rühren langsam anrösten. Pistazien grob hacken, dazugeben und ca. 1 Minute mitrösten. Mit Balsamico ablöschen, den Honig einröhren und alles noch 2–3 Minuten karamellisieren lassen.
- 3 Gebackenen Brie anrichten, mit etwas karamellisierter Zwiebelmischung und dem Thymian toppen. Evtl. mit Meersalz bestreuen. Je 1 Himbeere und 1 Minzeblatt auf kleine Spieße stecken und mit den übrigen Karamellzwiebeln dazureichen.

**Als Beilage:** nach Belieben knusprige dünne Cracker dazureichen. Oder schönes Weißbrot wie Baguette und Ciabatta.

# NEU IM BUCHHANDEL



## NEUE KULINARISCHE HORIZONTE ENTDECKEN MIT SLOWLY VEGGIE!

Vor über zehn Jahren entstand die Idee zu unserem Magazin **slowly-veggie!**

Längst ist aus diesem Herzensprojekt eine topaktuelle **Lifestyle-Marke**-geworden. Das wollen wir mit diesem neuen Kochbuch feiern.

Mit „Vegetarisch durchs Jahr“ wird der vegetarisch-vegane Alltag jetzt so bunt und abwechslungsreich wie nie zuvor

**EVT:** 5. Oktober 2023, um 28 Euro, GU Verlag



empfohlen von  
*Lust auf Genuss*



# VON GENIEßERN FÜR GENIEßER

Wir bei roastmarket lieben Kaffee! Deshalb bieten wir alles, was das Kaffeeherz begehrte aus einer Hand:

erlesene und prämierte Kaffeesorten, erstklassige Kaffeemaschinen, Zubehör und vieles mehr.

Haben Sie auch eine Passion für Kaffee und teilen Sie aromatische Genussmomente gerne mit Familie und Freunden?

Dann gönnen Sie sich und Ihren Liebsten jetzt besondere Genussmomente mit Kaffee von roastmarket.



Größte Kaffee-Auswahl Europas



Lieferung in 1-2 Tagen



Kostenloser Versand ab 35€



1 Mio. glückliche Kund\*innen



zertifizierte Bio-Fachhändler



SIE SPAREN  
22%

PAKET-PREIS: 5 Packungen à 250g

**29,99€\*** statt 38,65€

Nur für Lust auf Genuss-Leser:innen:

## EXKLUSIVES PROBIERPAKET

bestehend aus 5 erlesenen Espresso von Spitzenröstern auf

[www.roastmarket.de/lustaufgenuss11](http://www.roastmarket.de/lustaufgenuss11)

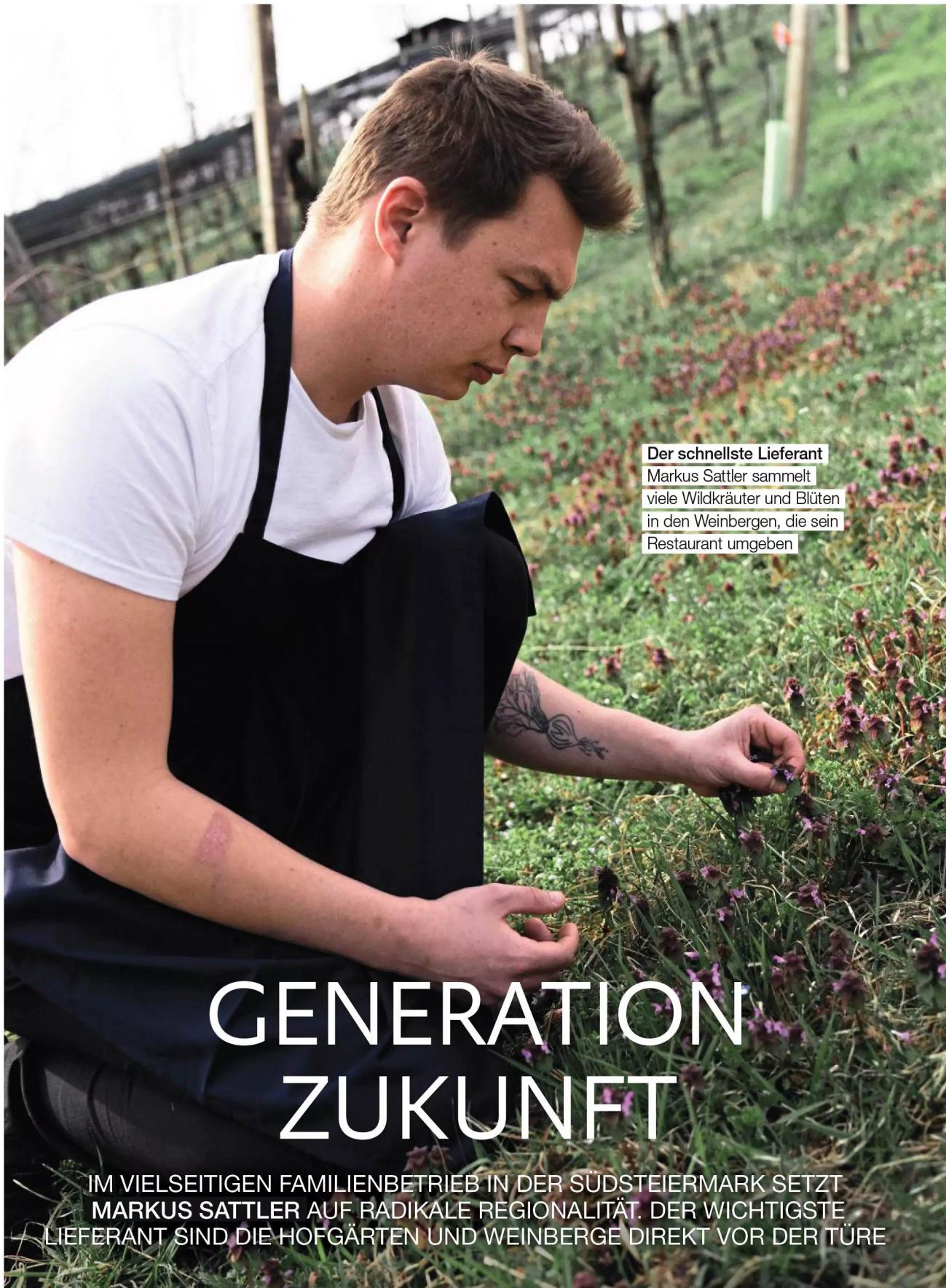


oder einfach QR-Code scannen

\*Gültig bis 03/2024; Rabatt kann nicht dauerhaft gewährleistet werden;  
Nur online einlösbar

## UNSERE BELIEBTTESTEN MARKEN





## Markus Sattler

### Spitzenkoch

Seit März 2023 ist Markus Sattler Küchenchef im Gourmetrestaurant und Wirtshaus des Sattlerhofes. Unter dem Namen vereinen sich auch ein Genießerhotel und das Weingut, welches regelmäßig hochbewertete Weine hervorbringt. Mehr Infos: [www.sattlerhof.at](http://www.sattlerhof.at)

# E

In Vormittag im Juli. Die Sonnenstrahlen über den sanften, mit Weinbergen bedeckten Hügeln werden immer stärker. Inmitten dieser Weinberge in Gamlitz in der Südsteiermark kommt Markus Sattler aus der Küche. Er geht nur wenige Schritte in den hofeigenen Kräutergarten und sieht nach, ob alles in Ordnung ist. Noch ein paar Meter weiter und der junge Koch steht im Gemüsegarten zwischen Tomatensträuchern, gedeihendem Wurzelgemüse, sprühenden Zwiebeln und weiterem Gemüse. Markus Sattler erklärt, welches Gemüse von welcher Sorte stammt, wie er es gerne verwendet und – das ist ihm wichtig, dass sie hier auf dem Sattlerhof eigentlich nur mit alten Gemüsevarianten arbeiten. Wo das Auge hinsieht, gibt es etwas zu entdecken. „Wir haben hauptsächlich Ur-Sorten, weil der Geschmack viel besser ist. Wir besprechen, was wir anbauen und pflanzen systematisch nach und nach ein“, erklärt er. Wenn der 26-Jährige vom Familienhof spricht, dann erzählt er eine Geschichte, die 1866 beginnt, und jetzt mit ihm als neuen Küchenchef ein nächstes Kapitel aufschlägt.

## Zauber der Top-Adressen

Markus Sattler wuchs hier auf. Er lernte an der Tourismusschule im nahen Bad Gleichenberg sein Handwerk und machte sich dann in die Top-Küchen Nordeuropas auf. „Ich möchte schon früh den Spirit dieses Jobs. Einerseits ist man ein Freidenker, kann alles ausprobieren und abseits der Norm arbeiten. Andererseits muss man trotzdem sehr strikt in seinem



Tun sein. Jeder Tag ist anders, das mag ich.“ Nach seiner Ausbildung ging er nach Wien zu Konstantin Filippou, machte Station in München und Gstaad und lernte die Sterneküche und gehobenen Gastronomie von innen kennen. „Da habe ich gesehen, dass ich eigentlich fast gar nichts weiß“, gesteht der Steirer. Vom filigranen Handwerk angetan, ging es für ihn weiter nach Skandinavien. Zunächst nach Malmö ins „Vollmers“. Ein kleines Sterne-Lokal mit nur sieben Tischen und jungem, ambitioniertem Team. „Ich muss ehrlich sagen, von allen Betrieben, bei denen ich war, war das wahrscheinlich der, der mich am meisten prägte. Der Zugang zu den Lebensmitteln war dort einer, den ich bis dahin in dieser Radikalität noch nicht erlebt hatte.“ Die extreme Regionalität faszinierte ihn. Eine Landkarte am Eingang gab die genau Herkunft der Zutaten preis, beim regelmäßigen Kräutersammeln erweiterte er seinen Horizont. Er befasste sich mit der Natur, ihren Zyklen und den idealen Wachstumsbedingungen für Kräuter und Gemüse.

## Zurück zu den Wurzeln

In Kopenhagen ebnete sich der Weg des heutigen Küchenchefs. Als Sous-Chef des Traditionsrastaurants „Kokkeriet“ genoss er die Freiheit, das Menü mitzugestalten, Akzente zu setzen und lernte von Profis, wie man auch organisatorisch gut führt. Bis im März 2022 der Anruf seines Vater, Spitzenkoch Hannes Sattler, kam. Ob der Sohn nicht die Küche im Sattlerhof übernehmen wolle?

Ein Jahr später fand die symbolische Kochlöffelübergabe statt. Und nun serviert Markus Sattler Gerichte mit eigener Handschrift im Familienbetrieb. „Ich glaube, man sieht erst, wie schön es daheim ist, wenn man woanders war. Das hat mich in erster Linie zurückgebracht.“

### Symbolisch

Am Anfang des Jahres übernahm Markus Sattler die Küchenleitung des Sattlerhofes von Vater und Spitzenkoch Hannes Sattler





## Skandi-Look

Die puristische Anrichtung ist eine Hommage an seine Zeit in Schweden und Dänemark

## Ruf der Freiheit

Seit Generationen ist der Sattlerhof im Familienbesitz. Er startete als Weingut. 1966 war Wilhelm Sattler sen. einer der Ersten, der in der Region naturbelassene Weine produzierte. 1990 eröffnete Hannes Sattler das kleine Restaurant, welches schon nach einem Jahr mit Hauben ausgezeichnet wurde. „Die Möglichkeit, alles wirklich so zu machen, wie ich es gerne möchte, war ein enormer Ansporn für mich“, erklärt Markus Sattler seinen Entschluss in die Fußstapfen des Vaters zu treten. „Was die Küche angeht, aber auch den Umgang mit Mitarbeitern oder den Look des Restaurants und auch der Gerichte. Ich konnte mir mein eigenes All-Star-Team zusammenstellen, diese Freiheit war verlockend.“

## Steiermark trifft Skandinavien

„Die nordische Küche hat mir extrem gut gefallen, weil sie leicht und naturnah ist.“ Diese Leichtigkeit prägte den jungen Koch und so möchte er diese nun mit der steirischen Küche verbinden. Dabei spielt bestes Gemüse aus dem eigenen Gemüsegarten eine wichtige Rolle. „Zwiebeln und Knoblauch sind etwa für mich richtig cooles Gemüse, weil sie sehr vielseitig und vollmundig sind. Wenn man so viel Geschmack aus Vegetarischem holen kann, das ist doch super!“ Den Gedanken der Regionalität nutzt er aus: Es wird so viel selbst angebaut wie möglich. Auf 600 Quadratmetern gedeihen mehr als 5.000 Pflanzen unter der Obhut von Vater und Sohn. Was nicht im Beet wächst, wird gesammelt. Lammfleisch stammt aus der eigenen Zucht, Fleisch und Fisch aus der unmittelbaren Nähe. „Da sind wir, glaube ich, schon extreme Hardliner“, sagt er mit einem verschmitzten Blick.

## Sanft in die Zukunft

Mit der Natur, Produkten und Mitarbeitern möchte Markus Sattler im Einklang sein. Seine Philosophie fasst er unter dem Begriff einer sanften Küche zusammen. Für ihn ist ein achtsamer und sorgfältiger Umgang mit den verschiedensten Ressourcen der einzige Weg, um nachhaltig und zukunftsfähig zu arbeiten. Die Sonne ist inzwischen immer höher gewandert, strahlt ihre Kraft auf die Gärten. Der Korb des Kochs hat sich mit Kräutern, für die am Morgen angesetzten Saucen, gefüllt. Er geht zurück in die Küche. „Das sind für mich die besten Tage. Die, an denen ich in der Küche stehen kann.“

Nicole Steinbrecht ©



### Teamgeist

Schwester Anna leitet den Service im Restaurant. Auch das angeschlossene Hotel wird von der Familie betrieben

### Im Weinberg

Der Sattlerhof ist umgeben von Reben. Die Früchte werden im Weingut des Hofes verarbeitet





## Weidegockel, Zwiebel, Estragon

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 4 Stunden  
Zutaten für 4 Portionen

### FÜR DEN HAHN

500 g Hahnbrust (davon 2 à 150 g)  
Salz, 200 g Sahne, 3 g Zitronenzesten  
10 g Estragon, Butter zum Braten  
20 g Knoblauch

### FÜR DIE GEFÜLLTEN ZWIEBELN

400 g Schalotten, 50 g Hühnerfett  
30 g Sherry-Essig, 150 g Hühnerfond  
3 kleine Zwiebeln, Salz

### FÜR DIE ESTRAGON-EMULSION

160 g frischer Estragon  
400 g Sonnenblumenöl, 200 g Knoblauch, 200 g Blattspinat (blanchiert)  
200 g mehlige Kartoffeln (ohne Schale, bereits gekocht), Salz

### FÜR DIE SAUCE

400 g Hühnerknochen, 50 g Weißwein  
2 Lorbeerblätter, 10 Pfefferkörner  
5 Wacholderbeeren, Salz, Essig, Kräuter

**1** Die 2 Brüste à 150 g vom Innenfilet befreien, Sehnen, Haut entfernen. 10 g Salz in 100 g Wasser auflösen. Fleisch 2 Stunden in die Salzlake legen.

**2** Inzwischen für die Mousseline übrige 200 g Fleisch von Haut und Sehnen befreien, klein würfeln, samt Sahne glatt pürieren. Durch ein Sieb streichen, mit Salz abschmecken. Zitronenzesten und Estragonblätter sehr fein hacken, einrühren.

**3** Masse mit Spritzbeutel 1 cm dick auf die abgewaschenen Filets auftragen. In Frischhaltefolie wickeln, Filets bei 54 Grad 30 Minuten dämpfen. Dann in Butter und Knoblauch rundum anbraten.

**4** Schalotten abziehen, fein schneiden, im Fett farblos dünsten. Bei niedriger Temperatur ca. 1 Stunde konfieren. Hitze kurz erhöhen, mit Essig

ablösen. Fond angießen, einkochen. Schalotten in feinem Sieb 10 Minuten abtropfen lassen.

**5** Inzwischen Zwiebeln abziehen, in Salzlake (2%) bei 86 Grad 30 Minuten pochieren. Wurzelansatz entfernen, Zwiebeln halbieren, in Segmente teilen. Diese mit Schalottenmarmelade füllen.

**6** Estragon im Öl auf 54 Grad erhitzen. Im Sieb abtropfen lassen, Öl auffangen. Knoblauch abziehen, im Öl langsam weich garen. Spinat, Knoblauch, Kartoffeln glatt pürieren. Mit Knoblauch-Estragon-Öl zur Emulsion aufziehen, salzen.

**7** Ebenfalls inzwischen für die Sauce Knochen bei 180 Grad im Ofen 30 Minuten rösten. Knochen, Wein, Gewürze in einem Topf mit reichlich Wasser bedecken, 1½ Stunden einkochen. Flüssigkeit abseihen, einreduzieren. Mit Salz, Essig würzen.

**8** Zum Anrichten Fleisch aufschneiden, mit einem Klecks Estragon-Emulsion und gefüllten Zwiebel-Segmenten auf Tellern anrichten. Mit Sauce beträufeln, mit Kräutern nach Wunsch garnieren.

# SOULFOOD MIT GENIALEM TWIST

Ob aus dem Ofen oder aus der Pfanne:  
Neue Lieblingsgerichte wie Schnitzel in der  
Röstzwiebelpanade, gefüllte Rosé-Zwiebeln  
oder Oktopus mit Fregola, Tomaten und  
Knoblauch schenken genussvolle Stunden



## Kichererbsen-Zwiebel-Fritters mit Minz-Raita

Zu den knusprigen Rösti und dem indischen  
Dip reichen wir Garnelen, die in aromatischem  
Knoblauchöl angebraten werden.

REZEPT AUF SEITE 72

## Perlzwiebel-Stifado

Saftiges Rindfleisch, erlesene Gewürze wie Zimt, Nelken und Oregano sowie jede Menge Zwiebeln sind typisch für den griechischen Schmortopf.

REZEPT AUF SEITE 72



## Gefüllte Rosé-Zwiebeln mit Backpflaumensauce

Außen hui, innen mmh: Das rosa Gemüse zieht alle Blicke auf sich, während sich kräftiger Schafskäse und edle Beluga-Linsen als kulinarisches Traumpaar erweisen.

REZEPT AUF SEITE 72



# GENUSS FÜR ALLE SINNE



## Salat aus ofengerösteten Zwiebeln mit Bacon

Drei verschiedene Zwiebelsorten werden im Ofen auf Spießen gebraten. Anschließend gesellen sie sich zu Feldsalat, Avocado und einem fruchtigen Dattel-Dressing.

REZEPT AUF SEITE 74



**Sesam-Pancakes und  
Artischocken mit Zwiebel-Dip**

Gelbe Linsen, Zitronensaft, Kurkuma und Garam Masala geben dem Dip eine leuchtende Farbe und aufregende Note.

REZEPT AUF SEITE 74



# KLASSIKER MIT UPGRADE

## Iberico-Schnitzelchen in der Röstzwiebelpanade

Sonntagsschnitzel de luxe: Das Fleisch der spanischen Schweinerasse gilt als besonders exquisit. Passend dazu servieren wir Selleriepüree, Kohl und Apfelspalten.

REZEPT AUF SEITE 74

## ZWIEBELN & KNOBLAUCH / GESCHMORT, GEBRÄTEN



### Rinderbrust mit geschmorten Borettane-Zwiebeln

Genießen wie bei Nonna: Die milden Minis aus bella Italia schmoren gemeinsam mit dem Fleisch im Schwarzbier-Fond.

REZEPT AUF SEITE 75

# WIE HERRLICH DAS DUFTET



## Zwiebelsuppe mit Cheddar-Bites

Wir kredenzen den beliebten Klassiker in einer neuen, unwiderstehlichen Version. Geheimzutat: geräucherter Knoblauch.

REZEPT AUF SEITE 75

**Maishähnchenbrust  
auf Zwiebel-Senf-Kompott**

Apfel- und Zwiebelspalten garen  
sanft in einem würzigen Sud mit  
Sternanis, Nelken, Piment und Zimt.  
Welch feines Aromenspiel!

REZEPT AUF SEITE 75



# FÜR ECHTE FOODIES



## Rote-Bete-Kugeln im Zwiebel-Feigen-Sud

Diese geniale Kreation erinnert ein wenig an die vegetarische Version von Borschtsch. Und schmeckt mindestens genauso köstlich wie das Original.

REZEPT AUF SEITE 76

## ZWIEBELN & KNOBLAUCH / GESCHMORT, GEBRATEN

### Zwiebfleisch

Zum Kalbschnitzel gesellen sich kleine Tomaten und cremiges Kartoffelpüree. Aufregend: Statt Milch und Butter kommen Zitronensaft und Olivenöl in den Brei.

REZEPT AUF SEITE 76



# AUFREGEND ANDERS



## Oktopus mit Fregola, Tomaten und Knoblauch

Die perlenförmige Pastasorte ist eine Spezialität aus Sardinien und wird hier mit besten Zutaten kombiniert. Buon appetito!

REZEPT AUF SEITE 76

# Saftig geschmort und kross gebraten

## Indischer Joghurt-Dip

Raita – diese erfrischende Sauce ist ideal geeignet zum „Entschärfen“ von chili-lastigen Currys und anderen scharfen Speisen. Zusammen mit Brot wie Naan oder Papadam darf dieser leichte Joghurt-Dip auf keiner Thali-Platte fehlen. Klassische Raita-Zutaten sind Gurken, Minze (wie im Rezept rechts), Zwiebeln oder Koriander (als Grün oder Samen), man findet aber auch Variationen mit Möhren, Ananas oder sogar Bananen.



**Passende Weine finden Sie auf S. 82/83**



## Kichererbsen-Zwiebel-Fritters mit Minz-Raita

Bild auf Seite 60

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen (12 Fritters)

650 g Garnelen in der Schale (TK)  
½ Salatgurke, Salz, 1 Bund Minze  
200 ml Vollmilchjoghurt  
Pfeffer, 4–5 gelbe Zwiebeln  
100 g Kichererbsenmehl, 1 Ei  
gem. Cumin (Kreuzkümmel)  
Paprikapulver, ½ Bund Koriander  
1 Knoblauchzehe, ca. 6 EL Erdnussöl  
Currypulver, Kräuter zum Garnieren

- 1 Garnelen im Sieb auftauen lassen, dann schälen und jeweils den schwarzen Darmfaden entfernen. Inzwischen die Gurke waschen, längs vierteln und die wässrigen Kernchen mit einem Löffel herauskratzen. Gurke fein würfeln, mit etwas Salz bestreuen und 30 Minuten Wasser ziehen lassen.
- 2 Minze fein hacken. Gurke im Sieb abtropfen lassen, mit der Minze unter den Joghurt rühren. Mit Pfeffer, evtl. Salz abschmecken.
- 3 Zwiebeln abziehen, in feine Ringe hobeln und mit etwas Salz bestreut 20 Minuten Wasser ziehen lassen. Dann die Zwiebelringe gut auspressen, den Zwiebelsud auffangen.
- 4 Mehl mit 70 ml Zwiebelsud und dem Ei verrühren, mit Salz, Pfeffer, Cumin, Paprika würzen. Koriander hacken und wie die ausgespresten Zwiebelringe darunterrühren.
- 5 Knoblauch abziehen, fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen mit dem Knoblauch darin ca. 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen, warm halten.
- 6 In einer anderen Pfanne etwas Öl erhitzen. Kleine Portionen der Zwiebelmasse in die Pfanne geben, flach drücken (z. B. mit Löffelrücken) und in 2–3 Minuten je Seite goldbraun braten. So fortfahren, bis der Teig aufgebraucht ist und fertige Zwiebel-Fritters warm halten (im Ofen, ca. 70 Grad). Minzjoghurt mit Curry bestreuen, mit Puffern und Garnelen anrichten. Mit Kräutern garnieren.



## Perlzwiebel-Stifado

Bild auf Seite 61

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 ½ Stunden

Zutaten für 4–6 Portionen

1 kg Rindfleisch (z. B. Tafelspitz)  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL Zimt  
½ TL gemahlene Gewürznelken  
1 EL gerebelt Oregano  
Salz, Pfeffer, 1 EL Mehl  
750 g kleine Perlzwiebeln  
6 Knoblauchzehen, 6 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark, 4 Lorbeerblätter  
400 ml roter Süß- bzw. Likörwein  
(z. B. sizilianischer Marsala)  
200 g stückige Tomaten (Dose)  
300 ml Rinderbrühe, ca. 2 EL Essig

- 1 Rindfleisch trocken tupfen und in große, aber noch mundgerechte Würfel schneiden. Kreuzkümmel, Zimt, Nelkenpulver, Oregano, Salz und Pfeffer vermischen und das Fleisch damit rundum einreiben bzw. würzen. Fleisch mit dem Mehl bestäuben.
- 2 Die Perlzwiebeln und Knoblauchzehen abziehen. Öl in einem großen Bräter erhitzen und Fleischwürfel, Knoblauch sowie die Perlzwiebeln darin rundum portionsweise scharf anbraten und herausheben (nicht zu viel auf einmal anrösten, sonst entsteht zu viel Flüssigkeit beim Braten). Inzwischen den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

- 3 Alle angebratenen Zutaten (zurück) in den Bräter füllen. Tomatenmark hinzufügen, mitrösten. Lorbeerblätter dazugeben, dann den Wein, die Tomaten und schließlich die Rinderbrühe. Bräter mit einem Deckel verschließen und den Eintopf im vorgeheizten Ofen in ca. 2 Stunden weich schmoren. Mit Salz, Pfeffer, Essig abschmecken, servieren.

**Als Beilage:** Zu diesem griechischen Gulasch passen Reis, Kartoffeln (auch als Pommes frites), Polenta oder Nudeln.



## Gefüllte Rosé-Zwiebeln mit Backpflaumensauce

Bild auf Seite 62

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

12 Rosé-Zwiebeln (oder andere nicht so scharfe Zwiebeln)  
2 Knoblauchzehen, ca. 6 EL Olivenöl  
120 g Beluga-Linsen, 2 EL Pernod  
(französischer Anisschnaps)  
700 ml Gemüsefond oder -brühe  
175 g Schafskäse, Salz, Pfeffer  
Cumin (gem. Kreuzkümmel)  
1 Bund Petersilie, 125 g Backpflaumen (entsteint), 2 EL Apfelessig

- 1 Zwiebeln abziehen, einen kleinen Deckel abschneiden. Zwiebeln aushöhlen (geht gut mit einem Kugelausstecher). Knoblauch abziehen, wie das Zwiebel-Innere fein hacken.
- 2 In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, je die Hälfte Zwiebel-Inneres und Knoblauch darin andünsten. Linsen im Sieb abbrausen, dazugeben, mit andünsten. Erst Pernod, dann 300 ml Fond und 100 ml Wasser dazugießen. Die Linsen bei mittlerer Hitze in ca. 20 Minuten bissfest kochen. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 3 Ausgehöhlte Zwiebeln in einen Bräter stellen, mit ca. 2 EL Öl einpinseln und im vorgeheizten Ofen 10 Minuten vorgaren.
- 4 Schafskäse fein würfeln. Linsen mit Salz, Pfeffer, Cumin abschmecken. Petersilienblättchen fein hacken, mit Linsen und Schafskäse verrühren. In die Zwiebeln füllen. Zwiebel-Deckel wieder aufsetzen.

- 5 Rest Zwiebel-Innernes, Knoblauch und das Trockenobst im übrigen Öl (2 EL) anbraten. Übrige 400 ml Fond und Essig dazugießen, etwas einkochen. Dann zu den Zwiebeln in den Bräter gießen, alles 25 Minuten backen.
- 6 Zwiebeln vorsichtig herausheben und auf eine Platte setzen. Pflaumenfond pürieren (evtl. etwas Wasser zufügen), mit Salz, Pfeffer, Cumin würzen, als Sauce dazureichen.

Seit 50  
Jahren  
die  
**Nr. 1**

# Pflegeleicht gärtnern

Je weniger Arbeit ein Garten macht, umso mehr Zeit bleibt zum Genießen. Im großen neuen Mein schöner Garten SPEZIAL zeigen wir die passenden Ideen dazu: Wählen Sie robuste Pflanzen, die genau zum Standort passen und ernten Sie pflegeleichte Gemüse und Kräuter.

The cover features a woman in a red sweater and blue jeans walking through a vibrant garden, carrying a basket filled with colorful flowers. The title 'Garten Pflegeleicht' is at the top left, followed by 'Spezial'. A large yellow circle on the left says 'NEU!'. On the right, a purple circle says 'Das große Sonderheft von mein schöner Garten'. The number '198' is at the top right. The text 'Die besten Tipps & Ideen Einfach gärtnern' is at the bottom.

**Gestaltung**  
Ideen zum Nachmachen

**Pflanz-Ideen**  
Robuste Stauden & Gehölze

**Topfgarten**  
Blüterfolg garantiert

**Nutzgarten**  
Gemüse & Kräuter ernten

198  
05479 | ISSN 1437-7330 | Deutschland 5,40 €  
AT 6,20 CH 9,50 IS 6,00 NL 7,60 I E 7,60 C

Das  
große  
Sonderheft  
von  
mein schöner  
Garten

Ab  
22.9.2023  
im Handel!

ALLES FÜR DEINEN GARTEN. UND FÜR DICH.

Hier geht's direkt zum Abo:



# Die genialen Umami-Booster stecken

## Formen und füllen

**Den Teig für die Sesam-Pancakes (Rezept siehe rechts) in 6 Teile teilen und jede Portion dünn rund ausrollen. Teigfladen mit etwas Sesamöl bestreichen und jeweils einrollen. Jede Teigrolle zu einer Schnecke formen, flach drücken und noch mal dünn ausrollen. Die Lauchzwiebeln putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Lauchzwiebelringe und Sesamsamen auf den Teigkreisen verteilen. Nun die Teigfladen erneut einrollen, wiederum zur Schnecke zusammenlegen und noch mal dünn und rund ausrollen. Pfannkuchen zugedeckt für 20 Minuten ruhen lassen.**



### Salat aus ofengerösteten Zwiebeln mit Bacon

Bild auf Seite 63

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

Je 3 rote, gelbe und flache Zwiebeln (z.B. Borettane-Zwiebeln; siehe auch die Warenkunde auf Seite 28/29)  
Salz, Pfeffer, 7 EL Olivenöl  
150 g Bacon (Frühstücksspeck)  
100 g Feldsalat  
2 reife Avocados  
evtl. etwas Limettensaft  
1 EL mittelscharfer Senf  
1 EL Dattelsirup, 4 EL Apfelessig

- Alle Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Zwiebeln mit Salz und Pfeffer würzen und auf Spieße stecken (Bambus- bzw. Holzspieße vor Verwendung am besten für etwa 30 Minuten wässern).
- Zwiebelspieße auf ein Backblech legen, mit 3 EL Olivenöl beträufeln und unter dem heißen Backofen-Grill ca. 7 Minuten rösten. Dabei mehrmals drehen.
- Den Bacon in Streifen schneiden und in einer Pfanne in 1 EL Öl kross braten.
- Feldsalat waschen und trocken schütteln. Die Avocados halbieren und jeweils den Kern entfernen. Die Avocados schälen, das Fruchtfleisch würfeln und evtl. mit etwas Limettensaft beträufeln (dann bleibt es länger schön grün).
- Für das Dressing Senf mit Dattelsirup und Apfelessig mischen. Das übrige Olivenöl (3 EL) darunterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln nach Belieben etwas abkühlen lassen oder noch heiß von den Spießen schieben (mit einer Gabel). Die Zwiebeln zusammen mit dem Feldsalat, den Avocadowürfeln und dem Bacon auf einer Platte anrichten. Das Dressing überträufeln und den Salat servieren.



### Sesam-Pancakes und Artischocken mit Zwiebel-Dip

Bild auf Seite 64

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden  
Zutaten für 6 Pfannkuchen

1 Gemüsezwiebel, 1 Knoblauchzehe  
4–5 EL Erdnussöl, 50 g Linsen (rote oder gelbe), ½ TL gem. Kurkuma  
Garam Masala (ind. Würzmischung)  
1–2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer  
300 g Mehl, ca. 3 EL Sesamöl  
2 Bund feine asiatische Frühlingszwiebeln (ersatzweise normale Lauchzwiebeln verwenden)  
1–2 EL (schwarze) Sesamsamen  
8–12 kleine Artischocken (ersatzw. Artischockenherzen aus dem Glas)  
2–3 EL Olivenöl, 1 EL Ahornsirup  
3 EL Reisessig, 1 Bund Koriander  
1 Chilischote

- Zwiebel, Knoblauch abziehen, fein würfeln, in 2 EL Erdnussöl glasig braten. Linsen zufügen, in Wasser zugedeckt in ca. 15 Minuten weich kochen. Übriges Wasser abgießen, Mischung fein pürieren. Mit Kurkuma, Garam Masala, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.
- Mehl und 1 TL Salz mischen, mit 200 ml kochend heißem Wasser glatt verkneten. Teig zugedeckt 20 Minuten ruhen lassen. Wie man die Sesam-Pancakes formt und füllt, siehe links am Seitenrand.
- Artischocken putzen. Herzen vierteln oder halbieren, im Olivenöl rundum ca. 15 Minuten braten, dabei etwas Wasser hinzufügen. Am Ende der Garzeit mit Ahornsirup beträufeln und leicht karamellisieren. Mit Reisessig beträufeln, salzen, pfeffern, warm halten.
- Pancakes nacheinander im restlichen Erdnussöl auf beiden Seiten anbraten und warm halten. Korianderblättchen hacken. Chili entkernen, fein schneiden. Pancakes mit Koriander und Chili bestreuen und mit Zwiebel-Dip sowie Artischocken anrichten.



### Iberico-Schnitzelchen in der Röstzwiebelpanade

Bild auf Seite 65

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

140 g Röstzwiebeln, 1 Bund Petersilie  
35 g Mehl, 2 Eier  
8 dünne Schweineschnitzel à ca. 75 g (am besten vom Iberico-Schwein)  
Salz, Pfeffer, 300 g Knollensellerie  
400 g mehligkochende Kartoffeln  
1 Sternanis, 100 g Schlagsahne  
3 EL Butter, ca. 3 EL Butterschmalz  
200 g Sprossenkohl (oder Spargelkohl; ersatzw. Grünkohl oder Bimi)  
2 rote säuerliche Äpfel, 3 EL Olivenöl

- Röstzwiebeln in der Küchenmaschine fein mahlen. Petersilienblättchen abzupfen, fein hacken. Mehl und gehackte Petersilie mit den Röstzwiebeln mischen, in eine flache Schüssel geben. Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Die Schnitzelchen abbrausen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch erst im verquirten Ei, dann in der Röstzwiebel-Mischung wenden.
- Für das Püree Sellerie sowie Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und in Salzwasser mit dem Sternanis darin in etwa 15 Minuten weich kochen. Das Kochwasser abgießen und die Gemüsemischung sehr gut ausdampfen lassen.
- Sahne und 2 EL Butter dazugeben und alles mit dem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Butterschmalz erhitzen, Fleisch darin portionsweise bei mittlerer Hitze pro Seite in ca. 3 Minuten goldbraun braten. Abtropfen lassen und warm halten. Inzwischen Kohlprossen putzen, waschen, mundgerecht zerkleinern. Äpfel waschen und in Spalten schneiden. Öl und übrige Butter (1 EL) in einer großen Pfanne erhitzen, Kohl und Äpfel darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel mit dem Püree und der Apfelmischung anrichten, servieren.

# in Dips, Saucen und sogar Panaden



## Rinderbrust mit geschmorten Boretane-Zwiebeln

Bild auf Seite 66

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 160 Minuten  
plus Wartezeit: über Nacht  
Zutaten für 4–6 Portionen

1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Salbei, Thymian, Oregano, Rosmarin)  
2 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln  
5–6 EL Olivenöl, 2 EL Tomatenmark  
50 g Kapern (Glas), Zucker, Salz  
Pfeffer, Chilipulver, 1,5 kg Rinderbrust  
750 g Boretane-Zwiebeln (siehe dazu auch die Infos auf Seite 28/29)  
250 ml Schwarzbier, 200 ml Rinderbrühe, evtl. 1–2 TL Speisestärke

- 1 Von den Kräutern ca. 2 EL beiseitelegen, die übrigen grob hacken. Knoblauch und beide Zwiebeln abziehen, würfeln, in 1 EL Öl in ca. 5 Minuten weich dünsten. Tomatenmark dazugeben, mitbraten. Mischung samt gehackten Kräutern und Kapern pürieren. Mit Zucker, Salz, Pfeffer, Chili abschmecken.
- 2 Fleisch abbrausen, trocken tupfen, mit der Würzpaste einreiben. In Folie wickeln und über Nacht zum Marinieren kalt stellen.
- 3 Am Folgetag den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Boretane-Zwiebeln abziehen. 2 EL Öl im Bräter erhitzen. Fleisch darin rundum anbraten. Zwiebeln separat in 2–3 EL Öl anbraten. Rinderbrust mit Bier und Brühe ablöschen und im vorgeheizten Ofen ca. 2 Stunden schmoren, nach 1 Stunde Zwiebeln (ohne das Öl) zufügen.

- 4 Übrige Kräuter im Zwiebelöl anbraten. Fleisch und Zwiebeln aus dem Schmorfeld heben, warm halten. Fond durch ein Sieb gießen, etwas einköcheln. Mit Salz, Pfeffer, evtl. Zucker abschmecken und nach Belieben mit Stärke andicken. Fleisch aufschneiden und mit Zwiebeln, Sauce sowie den in Öl gebratenen Kräutern anrichten.

**Dazu passt:** Polenta oder Röstbrot.



## Zwiebelsuppe mit Cheddar-Bites

Bild auf Seite 67

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen  
DAS BRAUCHT MAN: tiefes Backblech

10 rote Zwiebeln  
1 Knolle geräucherter Knoblauch  
3 EL Olivenöl, 1 EL brauner Zucker  
3 Rosmarinzweige  
150 ml Portwein  
750 ml Rinderfond, 1 Sternanis  
2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer  
1–2 EL Balsamico-Essig  
4 Scheiben Toastbrot, 2 EL Butter  
70 g Cheddar-Käse  
3 Lauchzwiebeln, 2 EL Schmand

1 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebeln abziehen und quer halbieren. Knoblauchzehen aus den Häufchen lösen, ebenfalls halbieren. Ein tiefes Backblech mit dem Olivenöl einpinseln, mit dem Zucker bestreuen. Rosmarinnadeln klein schneiden und daraufstreuen. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen (mit den Schnittflächen nach unten) auf das Blech legen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten schmoren.

2 Das Blech aus dem Ofen nehmen. Den Portwein auf das heiße Blech gießen. Dann die Mischung vorsichtig in einen Topf umfüllen und mit dem Rinderfond aufgießen. Anis und Lorbeerblätter dazugeben und das Ganze im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten kochen lassen. Zwiebelsuppe mit Salz, Pfeffer und etwas Essig abschmecken.

3 Inzwischen die Toasts entrinden, vierteln. Toastwürfel in der Butter goldbraun rösten. Cheddar fein reiben. Lauchzwiebeln putzen, längs vierteln und fein schneiden. Lauchzwiebeln, Schmand, Käse mischen, salzen, pfeffern und auf die Toasts streichen. Unter dem heißen Backofen-Grill ca. 3 Minuten backen. Die Zwiebelsuppe mit den Toast-Bites anrichten und sofort servieren.



## Maishähnchenbrust auf Zwiebel-Senf-Kompott

Bild auf Seite 68

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 65 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

1 EL Senfkörner, 4 milde Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe, 2–3 säuerliche Äpfel, 5 Gewürznelken  
1 TL zerstoßener Piment, 1 Sternanis  
1 Zimtstange, 150 ml Gemüsebrühe  
2 EL Senf (mittelscharf), Salz, Pfeffer  
ca. 3 EL Apfelessig, 4 Maishähnchenbrüste (à ca. 200 g)  
2 EL Butter, Oregano zum Garnieren

1 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Senfsaat in etwas Wasser aufkochen, 5 Minuten quellen lassen, dann in ein Sieb abgießen, abbrausen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Die Zwiebeln vierteln bzw. in Spalten schneiden, den Knoblauch hacken. Äpfel waschen, vierteln, jeweils das Kerngehäuse herausschneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Äpfel in einen Bräter geben.

2 Senfkörner, Nelken, Piment, Anis sowie Zimt in den Bräter dazugeben. Brühe mit 1 EL Senf verrühren, mit Salz, Pfeffer würzen. Sud über die Zwiebelmischung gießen, diese im geschlossenen Bräter ca. 30 Minuten garen. Etwas abkühlen lassen, Nelken, Zimt, Anis entfernen, mit dem Essig abschmecken.

3 Inzwischen Fleisch abbrausen, trocken tupfen. Hähnchenbrüste mit restlichem Senf (1 EL) einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in einer ofenfesten Pfanne in Butter auf beiden Seiten goldbraun braten, dann im Ofen (bei 180 Grad Ober-/Unterhitze) in ca. 8 Minuten gar ziehen lassen.

4 Zwiebelkompott auf Tellern anrichten, die Hähnchenbrüste darauf anrichten und mit etwas Bratsud überträufeln. Mit frischem Oregano bestreuen und servieren.

**Als Beilage:** Salzkartoffeln oder Püree.

# Volles Aroma trifft auf satte Farben

## Frische Feigen

Köstlich, saftig, herrlich süß – und dazu eine volle Ladung wertvoller Inhaltsstoffe bei nur wenig Kalorien. Also zugreifen, wenn Sie diese Superfood-Früchte entdecken! Feigen machen sich nicht nur gut im Rote-Bete-Ragout rechts, sondern sie passen auch hervorragend auf Pizza, sie bereichern Salate und sind, z.B. zusammen mit Salami, Schinken oder Käse, ein fix servierter Leckerbissen. Probieren Sie's mal so: Feigen kreuzweise einschneiden, etwas Ziegenkäse darüberbröseln, mit Chilipulver bestreuen und unter dem Ofengrill überbacken, bis der Käse schmilzt.



### Rote-Bete-Kugeln im Zwiebel-Feigen-Sud

Bild auf Seite 69

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

**2** Rosé-Zwiebeln, 1 EL Senfkörner  
2 Feigen, 2 EL Öl  
500 ml Gemüsebrühe  
16 möglichst kleine Rote Bete  
(gerne mit Blättern und Stielen)  
1–2 EL Senf (mittelscharf)  
200 g Schmand, Salz, Pfeffer  
½ Bund Dill

**1** Zwiebeln abziehen, in Spalten schneiden. Senfkörner im Sieb abbrausen. Feigen waschen, putzen und in Viertel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelspalten darin goldbraun anbraten.

**2** Senfsaat und Feigenviertel sowie die Gemüsebrühe hinzufügen, aufkochen. Die Rote-Bete-Knollen schälen und in den Fond legen. Beten bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf in ca. 45 Minuten gar kochen, falls nötig, noch etwas Wasser hinzufügen.

**3** Senf und Schmand unter das Ragout rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Dill und Rote-Bete-Blättchen sowie -Stielen bestreuen, servieren.

**Dazu passt:** Reis, Quinoa oder Pasta.

**Tipp:** Sollten Sie keine jungen Roten Beten mit Stielen und Blättern daran bekommen, dann verwenden Sie ersatzweise rotstieligen Mangold, Blutampfer oder einfach beliebige Kräuter der Saison als Garnitur. Im Übrigen sind auch die Stiele und Blätter von größeren Rote-Bete-Knollen viel zu schade, um sie in die Biotonne zu entsorgen. Mit ihrem feinen Geschmack sind sie nicht nur gut als Garnitur, sondern auch bestens anderweitig verwendbar, etwa für Pesto oder in Salaten.



### Zwiebfleisch

Bild auf Seite 70

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten plus Wartezeit: über Nacht  
Zutaten für 4 Portionen

**1–2** Gemüsezwiebeln, Salz, Zucker  
2 Knoblauchzehen, 1 Bund Salbei  
ca. 180 ml Olivenöl  
8 dünne Kalbsschnitzel (à ca. 90 g)  
800 g mehligkochende Kartoffeln  
8 kleine Tomaten, ½ Bund Thymian  
2 EL Honig, Pfeffer, 2 EL Mehl,  
2 EL Butter, 40–50 ml Zitronensaft  
frisch geriebene Muskatnuss

**1** Zwiebeln abziehen, in feine Ringe hobeln. Ringe mit je 1 TL Salz und Zucker bestreuen. Knoblauch abziehen. Salbeiblätter abzupfen, samt Knoblauch in 100 ml Öl fein pürieren. Schnitzel abbrausen, trocken tupfen. Mit Ölmischung einstreichen, mit den Zwiebeln in einen Gefrierbeutel „stapeln“. Fleisch über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

**2** Am Folgetag Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser weich kochen.

**3** Tomaten waschen, halbieren. Thymian und Honig auf einem kleinen Blech verteilen, salzen und pfeffern. Tomaten (Schnittfläche nach unten) daraufsetzen und im vorgeheizten Ofen 10 Minuten schmoren.

**4** Fleisch aus der Marinade heben. Zwiebeln gut ausdrücken, Marinade in eine Pfanne gießen. Zwiebeln mit Mehl mischen, portionsweise in ca. 3 EL Öl knusprig braten. Schnitzel in 2 EL Öl je Seite in ca. 2 Minuten gar braten. Salzen, pfeffern, fertige Schnitzel im Ofen warm halten. Die Marinade in der Pfanne aufkochen, Butter darunterrühren.

**5** Kartoffeln abgießen, gut ausdampfen lassen. 50 ml Zitronensaft und 3 EL Olivenöl dazugeben, alles fein zerstampfen. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Schnitzel mit Zwiebeln, Püree, geschmorten Tomaten sowie der Sauce anrichten.



### Oktopus mit Fregola, Tomaten und Knoblauch

Bild auf Seite 71

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

600 g Tintenfischarme (evtl. beim Fischhändler vorbestellen; TK-Ware in einem Sieb vorher schonend auftauen lassen)  
Salz, 250 g Fregola (kugelförmige Hartweizennudeln aus Sardinien)  
4 junge Knoblauchzehen  
250 g Kirschtomaten  
8 Zweige Thymian und etwas frischer Thymian zum Garnieren  
4 EL Olivenöl, Pfeffer  
¼ TL geräuchertes Paprikapulver  
2–3 TL weißer Balsamico-Essig

**1** Tintenfisch abbrausen, in Salzwasser bei starker Hitze 5 Minuten kochen. Dann bei geringer Hitze 30 Minuten ziehen lassen.

**2** Abgießen, abtropfen lassen und den dicken Teil der Tentakel in ca. 1 cm breite Stücke schneiden.

**3** Fregola-Kügelchen nach Packungsangabe in gesalzenem Wasser bissfest kochen, dann abgießen und abtropfen lassen.

**4** Knoblauch abziehen und halbieren. Tomaten waschen und halbieren. Von der Hälfte vom Thymian die Spitzen abzupfen.

**5** In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, den Tintenfisch zusammen mit den ganzen Thymianzweigen darin anbraten und bräunen. Tintenfisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und wieder herausheben.

**6** Tomaten und Knoblauch im verbliebenen Bratöl andünsten. Fregola und die Thymianspitzen untermischen, Oktopus wieder dazugeben. Alles vermengen und kurz braten. Essig und restliches Olivenöl (2 EL) untermengen. Alles mit Salz, Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit frischem Thymian garnieren und servieren.

# Lust auf Genuss



LIEFERUNG DIREKT VON:

  
**SILKES WEINKELLER**  
 Leidenschaft für Genuss

<b>Exklusives Wein-Sparpaket</b>	<b>69,76 €</b>
<b>13 Ausgaben Lust auf Genuss</b>	<b>63,70 €</b>
<b>Regulärer Preis</b>	<b><del>133,46 €</del></b>
<b>Gesamt-Sparpaket nur</b>	<b><b>64,70 €</b></b>

► Nr.: AX58

JETZT ABOONNIEREN &  
WEINPAKET GENIESSEN!



## 2x Zinfandel Puglia 2021 | IT

Durch intensive Aromen erwartet den Genießer ein charaktervoller und körperreicher Rotwein. 0,75 l / 14,0 % Alkohol

## 2x Poggio Lauro Sir Passo Toscana Rosso 2020 | IT

Dank seines zugänglichen Charakters verleiht der Wein festlichen Abenden einen stilvollen Rahmen. 0,75 l / 14,0 % Alkohol

## 2x Tanica No. Uno Montepulciano 2020 | IT

Mit seinen fruchtigen und würzigen Aromen beschert der Wein ein sinnliches Erlebnis für den Gaumen. 0,75 l / 13,0 % Alkohol



EINFACH EINSCANNEN  
UND BESTELLEN:

Jetzt bestellen: Bitte die Bestell-Nr. angeben: LAG1PRE/G

 **burda-foodshop.de**

 Per Telefon: 01806 - 93 94 00 66

20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen.

 Per Post an: BurdaVerlag Publishing GmbH, Lust auf Genuss Abo-Service,  
PF 290, 77649 Offenburg

### IHRE VORTEILE:

- › Erstklassiges Weinpaket
- › Pünktliche und bequeme Lieferung nach Hause
- › Zustellgebühr bereits inklusive

Im Paket enthalten sind 6 Flaschen (jeweils 2 Flaschen der oben aufgeführten Weine)/ \*Gegenüber UVP/Handel

Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand

**Verantwortlicher und Kontakt:** Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe [www.burda.com/de/gvv](http://www.burda.com/de/gvv)). Sie haben ein gesetzliches Wiederrufrecht. Die Belohnung können Sie unter [www.burda-foodshop.de/agb](http://www.burda-foodshop.de/agb) abrufen. Alle angebotenen Weine enthalten Sulfite. Silkes Weinkeller behält sich aufgrund Verfügbarkeiten einen Jahrgangswchsel vor. Angebot und Lieferung nur Personen über 18 Jahren.

**Datenschutzhinweis:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einem Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: [www.burda-foodshop.de/datenschutz](http://www.burda-foodshop.de/datenschutz)

# CRUNCHY TOPPINGS

Im Kurkumateig ausgebacken, in Erdnussöl frittiert oder in Aktivkohle gewendet:

Wir präsentieren Röstzwiebeln & Friends mit neuem Twist. Cool auf Pürees, Salaten, Steaks, in Burgern oder Sandwiches



## Sesamzwiebeln

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten  
Zutaten für ca. 4 Portionen als Beilage

4 Zwiebeln abziehen, ca. 2 cm groß würfeln. ½ Bund Koriander fein hacken. 200 ml Buttermilch, Koriander, ½ TL Salz verrühren, Zwiebelwürfel darin 20 Minuten marinieren. 50 g Mehl, 50 g Maismehl, 2 EL Sesamsamen und ½ TL Paprikapulver verrühren und salzen. Zwiebelwürfel aus der Buttermilch nehmen, abtropfen lassen (Buttermilch anderweitig verwenden, z.B. für Aufläufe und herhaftes Gebäck). Ca. 500 ml Erdnussöl erhitzen, Sesamzwiebeln portionsweise darin goldbraun frittieren. Herausheben und abtropfen lassen (das Öl zur weiteren Verwendung durch einen Filter gießen).



## Schwarze Zwiebelringe

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten  
Zutaten für 6–8 Topping-Portionen oder als Beilage

4 Zwiebeln abziehen, in feine Ringe hobeln und für 20 Minuten in 150 ml Buttermilch einlegen. Dann im Sieb abtropfen lassen (Buttermilch anderweitig verwenden, z.B. für Aufläufe und herhaftes Gebäck). 2 EL Mehl, ½ TL Cumin (Kreuzkümmel), ½ TL Salz und 1 TL Aktivkohlepulver mischen, Zwiebelringe damit panieren. Dann in reichlich heißem Fett (ca. 180 Grad) portionsweise in ca. 4 Minuten kross braten.





## Gebratene Schalottenringe

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 6–8 Topping-Portionen oder als Beilage

150 g **Schalotten** abziehen, in feine Ringe schneiden. Schalottenringe mit 2 EL **Maismehl** bestäuben und in reichlich heißem **Oliveng-öl** portionsweise goldbraun frittieren. Geröstete Schalotten herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das übrige Öl durch ein Sieb gießen, abkühlen lassen und für Dressings oder zum Aromatisieren von Speisen verwenden (hält sich gekühlt etwa 3 Wochen).

## Chili-Zwiebelringe

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 6–8 Topping-Portionen oder als Beilage

5 rote **Zwiebeln** abziehen, in Ringe schneiden. 1 Ei, 100 g **Mehl**, **Salz**, **Pfeffer**, ½ TL **Kurkuma** und 1 TL **Chiliflocken** mit 150 ml Wasser verrühren. Ca. 2 l **Frittieröl** auf 180 Grad erhitzen. Zwiebelringe mit dem Mehl-Mix vermengen, portionsweise im heißen Fett ausbacken. Zwiebelringe herausheben, abtropfen lassen, am besten lauwarm servieren (Öl zum Wiederverwenden durch ein Sieb gießen).

## Krosser China-Knoblauch

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten für 6–8 Topping-Portionen oder als Beilage

6 große Zehen **chinesischen Knoblauch** schälen und in Scheiben schneiden. ½ TL **Currypulver**, **Salz** und 2 EL **Maismehl** mischen und die Knoblauchscheiben darin wenden. Knoblauchscheiben in 120 ml **Erdnussöl** (evtl. portionsweise) goldbraun frittieren, abtropfen lassen. Mit **gehacktem Koriander** mischen und anrichten.

# BEEF TATAR MIT WACHTELEI

Holen Sie sich das Flair von Sterneküchen nach Hause!  
Wir zeigen Schritt für Schritt, wie aus einzelnen Komponenten und raffinierten Details ein Gesamtkunstwerk auf dem Teller entsteht



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



Fotos: Christian Verlag / Florian Bölk; Autorin: Anke Noack



In einen großen runden Anrichtering einen kleineren Ring oder eine Ausstechform so legen, dass ein Kreis von etwa 3 cm Breite entsteht.  
In diesen Kreis das Beef Tatar mit einem Löffel etwa 2 cm hoch hineingeben und glatt streichen

## BEEF TATAR MIT WACHTELEI

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

**6 Wachteleier**  
**1 Spritzer Weißweinessig**  
**400 g Rindfleisch (z. B. Rinderfilet oder Hüststeak), 2 Eigelb**  
**1 EL mittelscharfer Senf**  
**3 Schalotten (fein gewürfelt)**  
**6 g Schnittlauch (in feine Röllchen geschnitten), Salz, Pfeffer**

### AUSSERDEM ZUM ANRICHTEN Senfsauce

**4 Parmesanchips (in Stücke gebrochen)**  
**12 Kapernäpfel (evtl. halbiert)**  
**frittierte Schalottenringe**  
**1 Handvoll Friséesalat (nur die grünen Spitzen, in Stücke gezupft)**  
**eingelegte Senfkörner**

### ANRICHTEN SIEHE STEPP-FOTOS LINKS

- Wachteleier in einem Topf mit kaltem Wasser und Essig bedecken. Wasser bei mittlerer Hitze aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen. Die Eier kalt abschrecken, behutsam pellen, halbieren.
- Rindfleisch ca. 30 Minuten in den Tiefkühler legen. Fleisch mit einem scharfen Messer zuerst in dünne Scheiben, danach in Streifen schneiden und dann in kleine Würfel hacken. Mit Eigelben, Senf, Schalotten und Schnittlauch vermischen. Das Beef Tatar mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## SENFSAUCE

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

**1 EL Weißweinessig, 1 EL mittelscharfer Senf**  
**¼ TL Zucker, 2 Eigelb, 200 ml neutrales Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, evtl. 5 g Schnittlauch (in feine Röllchen geschnitten)**

- Essig, Senf, Zucker und Eigelbe in einen hohen Mixbecher geben. Alles mit dem Pürierstab cremig mixen. Bei laufendem Pürierstab das Öl langsam einfließen lassen. Senfsauce salzen, pfeffern und evtl. Schnittlauch untermengen.

Kapernäpfel und frittierte Schalottenringe auf dem Kreis verteilen. Zum Schluss auf dem Kreis noch ein paar Spitzen Friséesalat und eingelegte Senfkörner platzieren



Mit einer Spritztüte in gleichmäßigen Abständen große Tupfen Senfsauce auf das Tatar spritzen



An die Senfsauce jeweils 1 Stück Parmesanchip lehnen, die Wachteleier zwischen den Tupfen verteilen



## PARMESANCHIPS

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

**ca. 40 g Parmesan**

- Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Ausstechform (Ø ca. 6 cm) auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Etwa 10 g Parmesan fein in die Ausstechform reiben. Auf dieselbe Weise 3 weitere Parmesankreise herstellen. Diese im Ofen in 4–6 Minuten goldbraun backen.

## FRITTIERTE SCHALOTTENRinge

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

**1 EL Weizenmehl, Piment d'Espelette (alternativ Chilipulver), Salz, 1 Ei**  
**3 EL Pankobrösel (alternativ Semmelbrösel)**  
**4 Schalotten (in feine Ringe geschnitten, alternativ rote Zwiebeln), neutrales Pflanzenöl**

- Das Mehl mit Piment d'Espelette und Salz würzen, auf einen kleinen Teller geben. Ei in einem Schälchen verquirlen. Brösel auf einen weiteren kleinen Teller geben. Die Schalottenringe mehlieren, durch das Ei ziehen und dann in den Bröseln wenden.
- Das Öl in einem Topf auf 180 Grad erhitzen. Die Schalottenringe darin goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## EINGELEGTE SENFKÖRNER

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten plus Wartezeit: evtl. über Nacht

**30 g gelbe Senfkörner**  
**100 ml Weißweinessig**  
**30 g Zucker, ½ TL Salz**

- Die Senfkörner in einen Topf mit Wasser geben und zum Kochen bringen. Die Senfkörner abgießen. Diesen Vorgang fünfmal wiederholen, um die bitteren Tannine zu entfernen.
- In einem Topf Essig, 50 ml Wasser, Zucker, Salz und Senfkörner vermengen, aufkochen. Vom Herd nehmen, vollständig abkühlen lassen. Die eingelegten Senfkörner können sofort verwendet werden, erhalten aber einen intensiveren Geschmack, wenn sie über Nacht im Kühlschrank ziehen.

# DIE TOP-TEN-WEINE ZU GERICHTEN MIT KNOBLAUCH UND ZWIEBELN

OB ROH EINGELEGT, FERMENTIERT,  
GESCHMORT, KARAMELLISIERT,  
FRITTIERT ODER GEBACKEN:  
DIE BEIDEN KNOLLEN- GEMÜSE ZEIGEN  
SICH ÄUSSERST SCHMACKHAFT  
UND VIELSEITIG. DAZU PASST  
DIE WEIN-AUSWAHL  
UNSERER WEINEXPERTIN!



“ Aromatischer Wein trifft Knolle mit viel Geschmack – sie ergänzen sich perfekt! ”  
Sommelière  
Christina Hilker





## ROH EINGELEGT, FERMENTIERT

### 1 CHARMANT

**2022 Gutswein Liebespaar, Weingut Heid, Fellbach, Württemberg**

Trollinger und Lemberger vereinen satte Kirschfrucht mit warmen Gewürzen zu perfekter Harmonie, leicht gekühlt perfekt zu Rinderfilet mit Zwiebel-Physalis-Chutney (S. 19) oder Rostbraten-Sandwiches mit Meerrettichzwiebeln (S. 20). Um 8,50 Euro, etwa über [www.weingut-heid.de](http://www.weingut-heid.de)

### 2 AROMATISCH

**2021 Viognier, Villa des Croix, Languedoc, Frankreich**

Bei diesem Tropfen aus Südfrankreich paart sich viel exotische Frucht mit milder Säure und viel Mineralität, das harmoniert großartig zu Kachumbar mit gebratenem Fisch (S. 22) und Safran-Gersten-Risotto mit eingelegten Zwiebeln (S. 22).

Um 9 Euro, etwa über [www.gute-weine.de](http://www.gute-weine.de)

## GESCHMORT

### 3 HEFIG

**2022 Grüner Veltliner, Johannes Trapl, Carnuntum, Österreich**

Dieser Naturwein bietet sich mit Grapefruit, hefiger Note, süffiger und mürb-herber Struktur geradezu an, um mit Gerichten wie Maishähnchenbrust auf Zwiebel-Senf-Kompott (S. 68) und Zwiebefleisch (S. 70) genussvoll kombiniert zu werden.

Um 10,50 Euro, z. B. über [www.weinfurore.de](http://www.weinfurore.de)

### 4 SAMTIG

**2021 Bardolino DOC, Le Fraghe, Venetien, Italien**

Die Winzerin Matilde Poggi legt bei Ihren Bio-Weinen besonderes Augenmerk auf den Bardolino – mit dunkler Frucht, erfrischender Säure und weichem Gerbstoff ist er leicht gekühlt eine Wonne zu Perlzwiebel-Stifado (S. 61) und Oktopus mit Fregola, Tomaten und Knoblauch (S. 71). Um 12 Euro, z. B. über [www.garibaldi.de](http://www.garibaldi.de)

### 5 SAFTIG

**2022 „Rosé“ IGT Méditerranée, Domaine de Triennes, Provence, Frankreich**

Ein Kult-Rosé der burgundischen Spitzenwinzer Jacques Seysses und Aubert de Villaine. Bereitet mit schmeichelnder Pfirsichfrucht zu Gefüllten Rosé-Zwiebeln mit Backpflaumensauce (S. 62) oder Rote-Bete-Kugeln im Zwiebel-Feigen-Sud (S. 69) große Freude. Um 11 Euro, etwa über [www.pinard-de-picard.de](http://www.pinard-de-picard.de)



## GEBACKEN, FRITTIERT

### 6 WÜRZIG

**2022 Kurtatsch Sauvignon blanc, Kellerei Kurtatsch, Südtirol DOC, Italien**

Ein Bilderbuch-Sauvignon Blanc: Gereift auf einer Höhe von 400 bis 600 Metern auf Kalkstein, mit einem Aroma, das an Salbei, Äpfel und Holunderblüten erinnert – grandios zu Frittierte Gemüsezwiebel mit Kräuter-Quinoa-Fülle (S. 37) und Sfincione (S. 36). Um 12 Euro, etwa z. B. [www.hawesko.de](http://www.hawesko.de)

### 7 KRÄUTRIG

**2019 Enguera Crianza, Valencia DOP, Spanien**

Tempranillo und die mediterrane Rebsorte Monastrell ergeben einen wunderbaren Rotwein, der mit dem Aroma von Pfirsichen, Vanille und Kräutern Dunkles Knoblauch Zwiebel-Brot (S. 34) und Gebackener Brie mit Karamellzwiebeln und Pistazien (S. 50) toppt. Um 8 Euro, etwa über [www.vinos.de](http://www.vinos.de)

## KARAMELLISIERT

### 8 SÜFFIG

**2021 Scheurebe vom Kliff, Weingut Mertz, Eckelsheim, Rheinhessen**

Sina Mertz ist eine Winzerin voller Energie – und sie besitzt ein feines Händchen für Bukettrebsorten. Ihre fantastische Scheurebe, mit viel gelber Frucht, mag Zwiebel-Feigen-Pizza (S. 45) und Tarte Tatin mit karamellisierten Schalotten (S. 47).

Um 9 Euro, etwa über [www.weinmoral.berlin](http://www.weinmoral.berlin)

### 9 BEERIC

**2021 N°40 ROSÉ, Avelino Vegas Bodegas, Rueda, Spanien**

Fruchtig, frisch, mit schmeichelnder Süße, passt dieser beerige halbtrockene Knaller-Rosé grandios zu Karamellisierter Rote-Zwiebel-Knoblauch-Salat (S. 44) oder Hähnchenspieße mit Knoblauch-Pfeffer-Sauce (S. 49). Um 9 Euro, etwa über [www.weinmoment.de](http://www.weinmoment.de)

## SÜSS

### 10 FLORAL

**2022 Muscaris Zeitenwandel, Qualitätswein mild, Waldulmer Winzergenossenschaft, Baden**

Muscaris gehört zu den neuen Rebsorten, die dem umweltfreundlichen und nachhaltigen Weinbau in die Hände spielen: Muskat und Rosen in Kombination mit feiner Süße – top zu Heidelbeer-Softeis mit Mango (S. 86) oder Birnenmousse-Törtchen (S. 88). Um 7,50 Euro, z. B. über [www.waldulmer.de](http://www.waldulmer.de)

# WEINTRAUBEN

Eingelegt in Rum, mit Honig karamellisiert oder frisch zu einer feinen Käseauswahl:  
Entdecken Sie hier raffinierte Blitz-Rezepte mit den aromatischen Herbstfrüchten

## AM SPIESS

2 Handvoll rote Weintrauben verlesen und auf kleine Holzspieße stecken. Mit

2 EL Rapsöl bepinseln und in einer Pfanne von allen Seiten kurz und scharf anbraten.

3 EL Honig, 3 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft und 1 TL Fenchelsamen verrühren.

4 Kugeln Burrata auf Tellern anrichten, evtl. etwas zerzupfen. Traubenspieße und einige Rote-Bete-Blätter daneben verteilen. Alles mit Honigdressing beträufeln.



## AUS DEM OFEN

1 Pck. Mürbeteig (ca. 300 g) 3–4 mm dick und rund ausrollen. Teig auf Blech mit Backpapier legen. 400 g bunte Weintrauben evtl. halbieren, mit 1 EL Stärke, 40 g braunem Zucker mischen. Teig mit 2 EL gemahlenden Mandeln bestreuen, dann mit Trauben belegen, dabei rundum 3–4 cm Rand frei lassen. Teigrand über Füllung klappen, mit 2 EL Sahne bepinseln. Galette im Ofen bei 200 Grad in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Tipp für ein feines Aromenspiel: Galette mit etwas Frischkäse und Pesto servieren.



## MIT KÄSE

Eine Auswahl von 4–5 Käsesorten auf einer Platte anordnen.

Zum Beispiel Weich- oder Frischkäse, Parmesan, Bergkäse und Blauschimmelkäse (Sorten von mild bis würzig gibt es z.B. von Bergader). Als Begleiter dazu Feigen, Weintrauben, getrocknete Aprikosen, Walnüsse und Honig daneben anrichten. Die Platte als Snack oder zum Abschluss eines Menüs mit Brot servieren.



## IM GLAS

1 kg rote Weintrauben verlesen, gut waschen und trocken tupfen. Mit 50 g Zucker in ein großes sauber ausgekochtes Einmachglas füllen. Etwa 700 ml Rum angießen, bis die Trauben vollständig damit bedeckt sind. Glas verschließen, Trauben an einem kühlen und dunklen Ort mindestens 3 Monate

ziehen lassen. Passt zu Wildgerichten und Desserts wie zum Beispiel Vanilleeis oder Pfannkuchen.



ALS TOPPING

500 ml Milch und 500 ml Mandeldrink aufkochen. Mit 200 g Haferflocken unter Rühren in 10–15 Minuten cremig köcheln lassen. 2 Handvoll Trauben kurz in 1 EL Butter anbraten, mit 1 EL Honig karamellisieren. 2 kleine Birnen in dünne Scheiben hobeln, entkernen, mit etwas Zitronensaft beträufeln. Porridge mit gem. Zimt und Zitronensaft abschmecken. Mit Trauben, Birnen, 4 EL grob gehackten Haselnüssen, 4 EL Mandelmus, Honig, Minze toppen.

# Lust auf Genuss

JETZT TESTEN  
UND SPAREN!  
3 AUSGABEN  
FÜR NUR 9,90 €\*



3x  
Sie sparen  
**33 %**

3x

Sie sparen  
**33 %**

3 %

LUST AUF GENUSS: zum Kennenlernen ab der nächsterreichbaren Ausgabe für zunächst 3 Ausgaben. Möchte ich die Zeitschrift weiterlesen, brauche ich nichts unternehmen. Ich erhalte dann Lust auf Genuss zum Preis von z.Zt. 4,90 €\* je Ausgabe. Das Abo kann ich nach den 3 Ausgaben jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Produktversand nur innerhalb Deutschlands. Auslandskonditionen auf Anfrage.

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

So einfach können Sie bestellen:

**burda-foodshop.de**

Oder per Telefon:  
01806 - 93 94 00 66

20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen.

Einfach einscannen  
und bestellen:



Bitte die Bestell-Nr.  
angeben: LAG1PRM

**Verantwortlicher und Kontakt:** Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe [www.burda.com/de/gv](http://www.burda.com/de/gv)). Sie haben ein gesetzliches Recht auf eine Kündigung. Die Rechte und Pflichten, die Sie aus unserer Vertragsvereinbarung erlangen, sind nicht verändert.

**Datenschutzhinweis:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abbonenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 7760 Offenburg, Tel.: 0781-696100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. (f) DSGVO solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einem Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: [www.buder-foodshop.de/agb](http://www.buder-foodshop.de/agb)

# EIN DESSERT GEHT DOCH IMMER!

Saftige Herbstfrüchte verwöhnen und laden zum Genießen ein. In Form von eleganten Birnenmousse-Törtchen und knuspriger Crostata oder Schokomisu, einer brillanten Abwandlung des italienischen Originals



## Heidelbeer-Softeis mit Mango

Eine Runde Eis für alle! Die Nicecream auf Basis von Bananen ist vegan und frei von raffiniertem Zucker.

REZEPT AUF SEITE 92

## **Herbstfrüchte-Crostata mit Buttermilcheis**

Saftige Äpfel und Kakis, frische Minze sowie knackige Granatapfelkerne zieren die knusprige Tarte.

REZEPT AUF SEITE 92



# FEIN ZUM CAPPUCINO



## Birnenmousse-Törtchen

Hauchdünne Fruchtscheiben und eine aromatische Joghurtcreme betten sich auf dem knusprigen Haferkeks-Boden. So herrlich elegant!

REZEPT AUF SEITE 92



### Schokomisu mit beschwipsten Pflaumen

Gewohnte Zutaten treffen auf Sliowitz und weiße Schokolade: Wir präsentieren das italienische Lieblingsdessert im neuen Look.

REZEPT AUF SEITE 93

LUST AUF ... / SÜSS

# DELIKATER ABSCHLUSS



## Balsamico-Apfelspalten mit Brillat-Savarin-Käse

Dessert oder Käse zum Abschluss?  
Gerne beides! Der Weichkäse aus  
dem Burgund und die süß-sauren  
Früchte wecken alle Sinne.

REZEPT AUF SEITE 93

**GU**

# ENTDECKEN SIE 120 KÖSTLICHE REZEPTE, DIE ALLE GLÜCKLICH MACHEN!



Noch nie war es so einfach, gemeinsame Genussmomente mit Großeltern, Eltern, Kindern, Mitbewohnern und Freunden zu teilen! Ob Fleischliebhaber, Fischfreunde, Vegetarier oder Veganer – diese Gerichte bringen alle an einen Tisch. Die besten und beliebtesten Rezepte von *meine Familie & ich* sind in diesem Kochbuch vereint. Lassen Sie sich von den besten Tipps der erfolgreichen Kochzeitschrift inspirieren und bereiten Sie unvergessliche Mahlzeiten für die ganze Familie zu.

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



# Süß und fruchtig: Feines zum Kaffee,

## Veganer Frozen Yogurt

**400 g Soja-Joghurtalternative (z.B. von Alpro, gibt es u.a. in den Geschmacksrichtungen Heidelbeere, Vanille und Erdbeere) mit etwas Zitronensaft und Puderzucker nach Belieben cremig rühren. Anstelle von Sahne 250 ml Alpro-Schlagsahne steif schlagen, unterheben. Die Masse in einer flachen Schale für ca. 4 Stunden tiefkühlen, dabei alle 30 Minuten mit einer Gabel durchrühren und damit die Eiskristalle zerstoßen.**



## Heidelbeer-Softeis mit Mango

Bild auf Seite 86

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten plus Warte-/Gefrierzeit: ca. 5 Stunden  
Zutaten für 4 Portionen / Gläser  
DAS BRAUCHT MAN: Spritzbeutel mit Sternfüllung, Mini-Kugelausstecher

400 g Heidelbeeren (frische Beeren 4 Stunden einfrieren oder bereits gefrorene TK-Ware verwenden)  
1 kleine Banane  
100 ml Orangensaft  
70 ml Agavendicksaft  
1 Mango, ein paar Minzeblättchen

- 1 Die Serviergläser zum Vorfrosten in das Gefriergerät stellen. Die gefrorenen Heidelbeeren (bis auf ein paar Früchte zum Garnieren) in eine Küchenmaschine füllen. Banane schälen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden und samt Orangensaft sowie Agavendicksaft zu den Beeren dazugeben. Die Mischung cremig pürieren und sofort in einen Spritzbeutel mit Sternfüllung füllen.
- 2 Die gefrorene Fruchtmasse in die vorgekühlten Gläser dressieren. Gläser sofort wieder für ca. 40 Minuten einfrieren.
- 3 Inzwischen Mango halbieren, Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Mit einem Kugelausstecher kleine Fruchtfleisch-Bällchen aus der Schale löffeln (oder Mangofruchtfleisch schälen und klein würfeln).
- 4 Zum Anrichten restliche Beeren und die Mango in die Gläser verteilen, mit Minzeblättchen garnieren und sofort servieren.

**Tipp:** Dieses Eis ist eine sogenannte Nice-cream, also ein Eis, das nur aus pürierten Früchten und evtl. etwas zusätzlicher Süße besteht. Weitere gesunde und leckere Eis-Alternativen sind Frozen Yogurts. Hier kommen nun noch Milchprodukte oder vegane Milch-Alternativen ins Spiel. Ein Rezept für veganen Frozen Yogurt siehe links.



## Herbstfrüchte-Crostata mit Buttermilcheis

Bild auf Seite 87

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten plus Warte-/Gefrierzeit: ca. 4 Stunden  
Zutaten für 8 Stücke

1 Ei (Größe M oder L)  
100 g Puderzucker, 40 ml Zitronensaft und evtl. 1 EL Zitronensaft zum Beträufeln, 60 ml Orangensaft  
400 ml Buttermilch  
1 EL abgeriebene Bio-Orangenschale  
150 g weiche Butter  
ca. 130 g brauner Zucker  
1 Prise Salz, 1 Pck. Vanillezucker  
250 g Mehl, 1–2 reife Kakis  
2 kleine rotschalige Äpfel  
½ Granatapfel, 2 Zweige Minze

- 1 Das Ei trennen. Eiweiß, Puderzucker, Zitronen- und Orangensaft in einer Küchenmaschine verquirlen. Buttermilch, Orangenschale einrühren. Masse in eine Schüssel füllen und im Tiefkühlgerät ca. 3 Stunden gefrieren lassen. Dabei alle 15 Minuten (mit Pürierstab) aufmixen, bis cremiges Eis entsteht. Eis noch mal 30 Minuten tiefkühlen. Dann mit Eisportionierer Kugeln daraus formen, auf gekühltem Teller wieder einfrieren.
- 2 Inzwischen 130 g Butter, 80 g Zucker, Salz, Vanillezucker, Eigelb hellcremig aufschlagen. Mehl, evtl. etwas Wasser unterkneten. Teig in Folie wickeln, 30 Minuten ruhen lassen.
- 3 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kakis und Äpfel waschen, in feine Scheiben schneiden, evtl. mit Zitronensaft bepinseln. Teig auf Backpapier ausrollen (auf ca. 35 x 18 cm). Obst darauf verteilen, dabei ca. 3 cm Rand frei lassen. Übrige 20 g Butter schmelzen, Obst damit bestreichen. Teigrand nach innen klappen. Übrigen Zucker (ca. 50 g) überstreuen und die Crostata im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.
- 4 Granatapfelkerne auslösen, Minzeblättchen hacken. Zum Servieren über die Tarte streuen und mit Buttermilcheis anrichten.



## Birnenmousse-Törtchen

Bild auf Seite 88

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten plus Warte-/Kühlzeit: ca. 3 Stunden

Zutaten für 5–6 Stück  
DAS BRAUCHT MAN: 5–6 halbrunde Silikonförmchen (ca. 9 cm Ø)

3 große, reife Birnen  
2 EL Zitronensaft  
ausgekratztes Mark von 1 Vanilleschote, ½ Zimtstange  
130 ml Weißwein  
100 g Zucker, 5 Blatt Gelatine  
150 g Sahnejoghurt  
250 g Schlagsahne  
180 g Haferkekse  
30 g geschmolzene Butter

- 1 Birnen waschen, halbieren, entkernen. Aus dem Mittelteil von 1 oder 2 Birnen möglichst dünne Scheiben schneiden (am besten auf der Aufschnittmaschine oder mit der Schnittfläche einer Reibe). Die Birnenscheibchen mit Zitronensaft beträufeln.
- 2 Übrige Birnen bzw. Birnenstücke schälen und fein würfeln. In einem Topf zusammen mit Vanillemark, Zimtstange, Wein und Zucker in ca. 5 Minuten weich kochen. Birnen im Fond fein pürieren, abkühlen lassen.
- 3 Gelatineblätter in kaltem Wasser nach Packungsangabe einweichen. Gelatine ausdrücken und im noch warmen Birnenmus auflösen. Nun das Mus kühl stellen. Wenn das Birnenmus zu gelieren beginnt (kann bis zu 1 Stunde dauern), den Joghurt unterrühren. Sahne steif schlagen, unterheben.
- 4 Die Birnenscheibchen an den Wänden der Silikonförmchen verteilen. Die Creme darauffüllen. Kekse fein mahlen und mit der zerlassenen Butter mischen. Hafermasse als Boden auf der Creme verteilen, vorsichtig andrücken. Törtchen in den Kühlschrank stellen, Creme in ca. 3 Stunden gelieren lassen.
- 5 Törtchen vorsichtig aus den Förmchen lösen und auf Teller / eine Platte stürzen.



## GETRÄNKE-TIPP

Passende Weine finden Sie auf S. 82/83

# als Dessert oder einfach so...



## Schokomisu mit beschwipsten Pfauen

Bild auf Seite 89

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten  
plus Wartezeit: ca. 5 ½ Stunden

Zutaten für ca. 6 Portionen

MAN BRAUCHT: Kastenform (ca. 25 cm)

400 g Pflaumen, 120 g Zucker  
9 EL Sliowitz (osteuropäischer  
Pflaumenbrand; ersatzweise ein  
Pflaumengeist), 30 ml Espresso  
3 Blatt Gelatine, 2 Eier (Größe M)  
3 EL dunkles Kakaopulver  
500 g Mascarpone  
150–170 g Löffelbiskuits  
100 g weiße Schokolade

**1** Pflaumen waschen, entsteinen. Fruchtfleisch fein würfeln und mit 60 g Zucker und 2 EL Wasser in einem Topf erhitzen und ca. 3 Minuten karamellisieren lassen. 6 EL Schnaps dazugeben, Obst neben dem Herd 30 Minuten ziehen lassen. Pflaumen in einem Sieb abtropfen lassen, Sud auffangen und mit dem Espresso verrühren.

**2** Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Eier trennen. Eigelbe, 60 g Zucker, übrigen Sliowitz (3 EL) und 2 EL Wasser über einem heißen Wasserbad hellcremig aufschlagen. Gelatineblätter ausdrücken und einzeln darin auflösen. 2 EL Kakao und Mascarpone unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

**3** Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen. Löffelbiskuits evtl. auf Formgröße zuschnellen, mit Pflaumen-Espresso-Sud beträufeln und mit den Pflaumen sowie der Creme in die Form schichten. 5 Stunden kühlen, vor dem Stürzen 30 Minuten anfrieren lassen.

**4** Inzwischen Schokolade schmelzen und auf einem glatten Brett dünn ausstreichen. Antrocknen lassen, dann mit einem Metallspatel feine Röllchen davon abschaben.

**5** Schokomisu auf eine Platte stürzen, Folie abziehen. Schokoröllchen darauf verteilen, mit übrigem Kakao bestäuben. Servieren.



## Balsamico-Apfelspanlen mit Brillat-Savarin-Käse

Bild auf Seite 90

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
Zutaten für 6 Portionen

2 kleine rotschalige Äpfel  
1 EL Zitronensaft  
180 g rote Weintrauben  
1–2 EL Butter  
30 g brauner Zucker  
4 EL Balsamico-Essig  
200 g Brillat-Savarin (sahnig-cremiger französischer Weich- bzw. Frischkäse; ersatzweise Brie, Camembert)

**1** Äpfel waschen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, die Kerne evtl. (mit einer Messerspitze) entfernen. Apfelscheiben mit Zitronensaft beträufeln. Die Trauben waschen und von den Stielen zupfen.

**2** Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Apfelscheiben darin auf beiden Seiten anbraten, mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Äpfel aus der Pfanne heben und die Trauben in die Bratbutter einstreuhen. Trauben unter Rühren kurz braten, mit Balsamico ablöschen und diesen etwas einkochen lassen.

**3** Apfelscheiben und Trauben auf Tellern anrichten und mit dem Sud beträufeln. Den Käse portionieren und auf die Teller dazulegen oder getrennt dazureichen.

**Info:** Käseprodukte, die aus Heumilch hergestellt werden, sind besonders hochwertig und schmecken noch ein Quäntchen besser als welche aus konventionell produzierter Milch. Denn die Kühe, aus deren Milch Heumilchkäse entsteht, erhalten im Sommer ausschließlich frische Gräser und Kräuter als Futter – und im Winter Heu anstatt vergorener Silage. Die Konsequenz: Käse aus Heumilch besitzt mehr Aroma. Achten Sie daher beim Einkauf auf das nachhaltige EU-Gütesiegel.

## Ihr persönliches Kochbuch mit CEWE und Lust auf Genuss

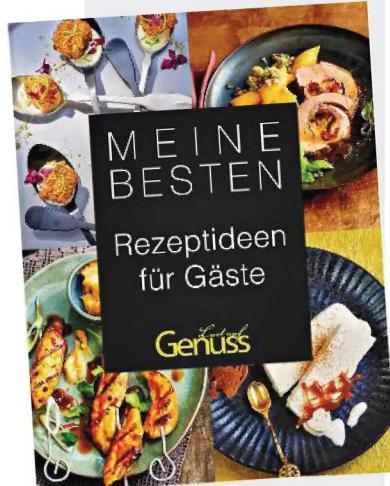
Sie suchen ein besonderes Geschenk oder möchten Ihre Lieblingsrezepte in einem persönlichen Album sammeln? Dann ist unser schönes, individuell gestaltbares Foto-Kochbuch genau das Richtige.

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

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

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

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



# PANNONISCHE GENUSSMOMENTE

von heurigen und Bio-winzern über edle Haubenlokale bis hin zu traditionellen Gasthäusern: im östlichsten Bundesland unserer Nachbarn können Feinschmecker so einiges Köstliches entdecken



**FEINER AUGENSCHMAUS**  
Die geschmackvollen Kreationen von Spitzenkoch Alain Weissgerber erfreuen alle Sinne gleichermaßen





**HERZLICHE GASTGEBER**  
Walter und  
Eveline Eselböck  
mit Schwieger-  
sohn Alain  
Weissgerber und  
Barbara Eselböck  
(von li. nach re.)

## TAUBENKOBEL, SCHÜTZEN

### Edles Dinner

Kulinarische Poesie in elf erlesenen Versen erwartet die Gäste des Gourmetrestaurants Taubenkobel in Schützen am Gebirge. Jedes einzelne Gericht des Menüs, das Küchenchef Alain Weissgerber und sein Team kreieren, begeistert mit perfekt auf einander abgestimmten Aromen, die den Genießer-Gaumen sanft umschmeicheln. Unnötiges Chichi sucht man vergebens, vielmehr ist jeder Gang mit viel Liebe zum Detail zubereitet und äußerst kunstvoll angerichtet. Teller, Schüsselchen & Co. würden Liebhaber besonderer Keramik gerne heimlich in die Tasche stecken und mit nach Hause nehmen – alles handgetöpferte Unikate, die direkt im Ort individuell für den Taubenkobel angefertigt wurden. Konkurrenz bekommen diese Schmuckstücke allerdings noch von den Werken zeitgenössischer Künstler wie Erwin Wurm, Rudi Holdhaus oder Franz Ringel, welche die Wände des Restaurants zieren und die Blicke der Gäste in den Pausen zwischen den Speisen auf sich ziehen. Liebhabern edler Tropfen sei die Weinbegleitung empfohlen, die feine Auswahl von Winzern, die möglichst naturbelassen arbeiten, harmoniert wunderbar mit den Kreationen des französischen Haubenkochs. Zu einem rundum gelungenen Abend trägt auch der charmante Service unter der Leitung von Gastgeberin Barbara Eselböck bei. Übrigens kann man hier auch ganz wunderbar übernachten. Die schicken Suiten des „Landhauses“ sind sehr individuell mit ausgewählten Designklassikern eingerichtet. Vor dem Gourmetfrühstück am Morgen lockt der Schwimmteich.

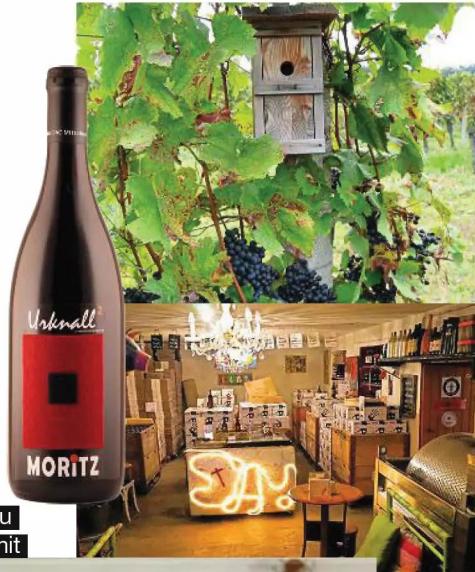
[www.taubenkobel.com](http://www.taubenkobel.com)

## BIOWEINGUT MORITZ, HORITSCHON

### Kunstvoller Rebensaft

Einen Weinkeller, gemütlich wie ein Wohnzimmer und so spannend wie eine Ausstellung, finden Besucher, beim Eintreten ins Reich von Alfred Moritz. Zwischen Weinfässern stehen bequeme Sessel, an den Wänden sind Werke des Winzers, der auch Künstler ist, zu entdecken. „Ich halte mich hier sehr oft auf, da möchte ich es doch schön haben“, erklärt der Weinbauer, der eigentlich nie einer werden wollte. Dann übernahm er 2004 doch den Betrieb seiner Eltern, den er zwei Jahre später auf Bio-Anbau umstellt. Nicht nur im Weingarten, auch im Keller wird möglichst wenig eingriffen. Die Trauben vergären spontan, also ohne Zusatz von Hefe, auch auf Schönungen wird verzichtet und die Weine werden nicht filtriert. „Wir ziehen sie mehrfach in den Fässern um, daher können wir darauf verzichten.“ Angebaut werden nur zwei Sorten – Blaufränkisch und Zweigelt. Äußerst variantenreich zeigen sich diese dann aber später in der Flasche. Moritz lässt die Weine beispielsweise auf verschiedenen Hölzer reifen, wie den „Perpedes“, einen reinsortigen Blaufränkisch, der in drei verschiedenen Fässern (Eiche, Akazie und Kastanie) gelagert wurde. Besonders sind auch die Etiketten aus Filz, die alle von Hand geklebt werden. „Das ist zwar viel Arbeit, aber für mich auch wie Meditation“, so Moritz. „Sie spiegeln nochmals die viele Handarbeit wieder, die in jeder einzelnen Flasche steckt.“

[www.blaufraenkisch.at](http://www.blaufraenkisch.at)



#### KREATIVE KÖPFE

Alfred Moritz und seine Frau Barbara Blagusz machen mit edlen Tropfen und Kunst die Welt ein bisschen schöner





**MIT HERZ UND  
HANDWERK**  
Haubenkoch  
Max Stiegl  
vereint kreative  
Kochkunst und  
traditionelle  
Gerichte



## GUT PURBACH, PURBACH

### Genussvolles Miteinander erleben

**D**as soziale Essen ist irgendwie verloren gegangen“, sagt Max Stiegl. „Das wollen wir mit unserer Sonntagstafel ändern.“ Im „Gut Purbach“ werden dafür die Tische zu größeren Tafeln gestellt. „Ich hätte gerne, dass sich verschiedene Menschen zusammensetzen, man muss sich nicht immer kennen. Es ist doch schön, in einer großen Runde am Tisch zu sitzen, man lernt sich dann einfach kennen und unterhält sich“, erklärt der Spitzenkoch das Konzept. „Der gemeinsame Nenner, der Genuss, ist ja da. Alles Weitere ergibt sich dann.“ Und genussvoll wird es auf jeden Fall, wenn sich Max Stiegl und sein Team an der Fülle der pannonischen Landschaft bedienen. Fische aus dem Neusiedler See, Wildes vom Leithagebirge oder regionales Gemüse vereinen sich auf dem Teller zu feinen Leckerbissen. Auch wer Innereien liebt, ist hier genau richtig. „Kein Fine Dining, sondern einfach richtig gutes Essen.“

[www.gutpurbach.at](http://www.gutpurbach.at)

## WEINGUT BIRGIT BRAUNSTEIN, PURBACH

### Im Einklang mit der Natur

**E**s blüht und brummt im Weingarten, denn hier wird mit der Natur gearbeitet, nicht gegen sie. Harmonie zwischen Menschen, Tieren und der Umwelt ist eine Herzensangelegenheit von Birgit Braunstein, die als Pionierin des naturnahen Weinbaus in Österreich gilt. Auf dem Weingut wird seit über 20 Jahren biodynamisch gearbeitet. „Gesunde Trauben im Weingarten sind das Wichtigste für einen guten Wein. Wir verwenden keine Hefen, keine Enzyme, keinerlei Schönungen“, erklärt die Winzerin, die ihre edlen Tropfen nicht nur in Holzfässern und Edelstahlanks reifen lässt, sondern auch in Amphoren, wie einst die Kelten. Ihre Ruhe und Kraft sowie die tiefe Verbundenheit mit der Natur spiegeln sich auch in den hervorragenden Weinen der sympathischen Winzerin wieder. „Es ist mehr als einfach nur Wein, wir möchten die Vitalität der Natur einfangen.“

[www.weingut-braunstein.at](http://www.weingut-braunstein.at)



**LEBE  
FREUDE ...**  
... ist der  
Leitspruch  
von Birgit  
Braunstein. Dies  
sollen auch ihre  
Weine vermitteln

## WEITERE TIPPS:

### GASTHAUS ZUR TRAUBE, NECKENMARKT

#### Pannonische Küche

Wer sich traditionelle Hausmannskost schmecken lassen möchte, ist hier genau richtig. Im Wirtshaus von Anni Glatz kommen burgenländische Leckerbissen wie Rahmsuppe mit Sterz, Tafelspitz mit Semmelkren oder Hirschartig auf die Teller. Tipp: Unbedingt die Somlauer Nockerl als Nachspeise probieren. Köstlich!

[www.zurtraube.at](http://www.zurtraube.at)

### FLEISCHEREI KARLO, PAMHAGEN

#### Fleischspezialitäten

Im Fachgeschäft des Familienbetriebs bekommt man feine Spezialitäten wie Würstel, Aufstriche oder Schinken vom Stepperrind, aus dem nahe gelegenen Nationalpark, vom Mangalitzaschwein oder Angus Rind in bester Qualität und aus regionaler Aufzucht.

[www.fleischerei-karlo.at](http://www.fleischerei-karlo.at)

### HOTEL GALÁNTHA, EISENSTADT

#### Elegantes Quartier

Das schicke Hotel mit urbanem Flair ist die perfekte Ausgangslage, um die Landeshauptstadt des Burgenlandes zu erkunden. Von der Terrasse der Rooftop-Bar hat man einen tollen Blick auf das gegenüber liegende Schloss Esterhazy.

[www.hotelgalantha.at](http://www.hotelgalantha.at)

### GUT OGGAU, OGGAU

#### Bio-Heurigen

Wunderschöner Heurigen von Stephanie und Eduard Tschepp. Das Paar keltert biodynamische Weine, die mit ihren witzigen handgezeichneten Etiketten auch ein tolles Urlaubsmitbringsel sind.

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

### ZIEGENLIEBE, PARNDORF

#### Feiner Ziegenkäse

Frischkäse (pur oder mit Kräutern verfeinert), Schnittkäse, Hartkäse, Ricotta oder gereifte Weichkäse produziert Monika Liehl in Handarbeit aus der Milch ihrer Ziegenherde. Vor den Türen ihres Hofs findet jeden ersten Samstag im Monat auch der „Markt der Erde“ der Slow-Food-Bewegung statt.

[www.ziegenliebe.at](http://www.ziegenliebe.at)

### BUSCHENSCHANK SCHANDL, RUST

#### Auf ein „Achterl“

Im Schatten der Weinlaube lässt es sich herrlich ein Glas der hauseigenen Weine und regionale Schmankerl genießen

[www.buschenschankschndl.at](http://www.buschenschankschndl.at)



# GESUNDES LEBEN FÄNGT ZUHAUSE AN.

TRETEN  
SIE EIN!



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

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

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

Empfohlen von:

Eine Initiative von:



# REZEPT-REGISTER

Balsamico-Apfelspalten mit Brillat-Savarin-Käse .....	93
Beef Tatar mit Wachtelei .....	81
Birnenmousse-Törtchen.....	92
Brie, gebackener, mit Karamellzwiebeln und Pistazien .....	54
Chili-Zwiebelringe .....	79
China-Knoblauch, krosser .....	79
Dip aus schwarzem Knoblauch .....	24
Feta mit Honig-Walnüssen und Sesam-Crackern .....	52
Gemüsezwiebel, frittierte, mit Kräuter-Quinoa-Füllle .....	39
Hähnchenspieße mit Knoblauch-Pfeffer-Sauce .....	53
Heidelbeer-Softeis mit Mango .....	92
Herbstfrüchte-Crostata mit Buttermilcheis .....	92
Iberico-Schnitzelchen in der Röstzwiebelpanade .....	74
Kachumbar mit gebratenem Fisch .....	27
Kichererbsen-Zwiebel-Fritters mit Minz-Raita .....	72
Kimchi-Omelett .....	24
Knoblauch-Confit .....	26
Knoblauch-Zwiebel-Brot, dunkles .....	38
Knoblauch, gebackener, für Hummus .....	39
Knoblauch, karamellisierter, mit Parmesan-Püree .....	53
Maishähnchenbrust auf Zwiebel-Senf-Kompott .....	75
Muscheln mit Zwiebeln aus der Salzkruste .....	38
Oktopus mit Fregola, Tomaten und Knoblauch .....	76
Perlzwiebel-Stifado .....	72
Perlzwiebeln, eingelegte .....	25
Rinderbrust mit geschmorten Boretane-Zwiebeln .....	75
Rinderfilet mit Zwiebel-Physalis-Chutney .....	26
Rosé-Zwiebeln, gefüllte, mit Backpflaumensauce .....	72
Rostbraten-Sandwiches mit Meerrettichzwiebeln .....	26
<b>Titelrezept</b> Rote Zwiebeln mit Salsiccia-Parmesan-Füllung .....	38
Rote-Bete-Kugeln im Zwiebel-Feigen-Sud .....	76
Rote-Zwiebel-Knoblauch-Salat, karamellisierter .....	52
Safran-Gersten-Risotto mit eingelegten Zwiebeln .....	27
Salat aus ofengerösteten Zwiebeln mit Bacon .....	74
Schalotten und Knoblauch, fermentierte, im Glas .....	23
Schalottenringe, gebratene .....	79
Schokomisu mit beschwipsten Pflaumen .....	93
Sesam-Pancakes und Artischocken mit Zwiebel-Dip .....	74
Sesamzwiebeln.....	78
Sfincione .....	39
Tarte Tatin mit karamellisierten Schalotten .....	53
Tofu, lauwarmer, mit Lauchzwiebelmarinade .....	23
Weidegockel, Zwiebel, Estragon .....	59
Weintrauben als Topping .....	85
Weintrauben am Spieß .....	84
Weintrauben aus dem Ofen .....	84
Weintrauben im Glas .....	84
Weintrauben mit Käse .....	84
Zwiebel-Feigen-Pizza .....	52
Zwiebelblüten, marinierte .....	23
Zwiebelbutter.....	24
Zwiebelfleisch.....	76
Zwiebelringe, schwarze .....	78
Zwiebelsuppe mit Cheddar-Bites .....	75

Titelmotiv: StockFood Studios/Silke Zander



## IMPRESSUM

Chefredakteurin: Gaby Höger (V.i.S.d.P.)  
Stellv. Chefredakteurin: Sonja Vignold  
Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede  
Produktionsleitung: Anna Talla  
Textchefin Rezepte: Irmgard Schultheiß  
Chefin vom Dienst: Kathrin Brandenburg

Redaktion Print + Online: Mandy Giese (Bildredaktion),  
Anja Hanke (Textchefin), Regina Hemme (Workflowmanagerin),  
Christina Hofer, Nicole Steinbrecht, Marianne Rust (Volontärin),  
Sophia Schneider (Volontärin)

Fotografie: Silke Zander  
Rezeptautor/ Foodstyling: Nicole Reymann  
Styling: Anka Rehbock

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

Redaktionssekretariat: mfi-office@burda.com  
Leserservice: leserservice.lustaufgenuss@burda.com

Verantwortlich für den Redaktionsteil: Gaby Höger,  
Anschrift siehe Verlag.

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

Anschrift Redaktion:  
Arabellastraße 23, 81925 München,  
Telefon +49 (0) 89 9 25 00  
www.lust-auf-genuss.de

Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda

Geschäftsführung: Oliver Eckert, Manuela Kampf-Wirtz, Elisabeth Varn  
Brand Director: Regine Runte

Marketing & Business Development: Hannah Rackwitz  
Senior Operations Manager: Frauke Fabel

BCN Brand Community Network GmbH

Geschäftsführung: Tobias Conrad, Philipp Weite

Telefon +49 (0) 89 92 50 27 70 oder +49 (0) 71 84 34 34

Publisher Management: Meike Nevermann (Ltg.), Andrea Reindl  
Verantwortlich für den Anzeigenteil: Katja Schomaker,  
AdTech Factory GmbH, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg.

Es gilt die aktuelle Preisleiste, siehe bcn.burda.de  
Burda Service-Handel-Märkte GmbH

Vertriebsleitung: Kerstin Gajewi, Tel.: 07184-2265

Einzelpreis in Deutschland: € 4,90 inklusive MwSt.,

Abonnementpreis: € 4,90 pro Heft inklusive MwSt.,

Abonnenten-Service: BurdaVerlag Publishing GmbH,  
Postfach 290, 77499 Offenburg, Telefon +49 (0) 781 63 96 535,

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

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

20 Cent-Verbindung aus allen deutschen Netzen.

Einzelheftbestellung:

Internet: www.burda-foodshop.de

E-Mail: Kundenservice@meine-zeitschrift.de

Datenschutzanfrage:

Tel. +49 (0) 71 8 6 39 61 00, Fax +49 (0) 71 8 6 39 61 01,

E-Mail: lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de

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

Ul. Pułtuska 120, 02-200 Wyszków, Polen

Nachdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion.

Alle Rechte vorbehalten. ISSN 0933-0828.

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

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



magazin

# Lust auf Genuss

## UNWIDERSTEHLICH: BROTE UND BRÖTCHEN SELBST GEMACHT

Abwechslung garantiert:  
Von gemischtem Sauerteigbrot  
über Gitterbrötchen bis hin zu  
verlockend süßem Brioche



Wie herrlich das duftet: Unsere krossen, goldbraun gebackenen Kreationen verwandeln Ihre Küche ofenfrisch im Handumdrehen zur meisterhaften Backstube. Verwöhnen Sie liebe Gäste mit delikaten Brotarten, raffinierten Partybegleitern oder köstlich frischen Brötchen. Passend dazu: süße und herzhafte Aufstriche. So fein!



Freuen Sie sich aufs nächste Heft! Ab 18. Oktober 2023 an der Kasse Ihres Supermarktes

# Genießen vereinfacht. Frische verdreifacht.



Bei einer Temperatur von knapp über 0 °C und optimaler Luftfeuchtigkeit bleiben Lebensmittel in den BioFresh-Safes von Liebherr bis zu drei Mal länger frisch. Gut für Vitamine und Nährstoffe. Und gut für uns: kein überflüssiges Wegwerfen mehr und kein ständiges Einkaufen. Das spart Zeit und Geld, die Sie besser in den Genuss Ihrer Lieblingslebensmittel investieren. BioFresh von Liebherr ist eben mehr als bis zu drei Mal längere Frische.

Genuss auf ganzer Linie. Mit BioFresh von Liebherr.



Erfahren Sie mehr:  
[home.liebherr.com/biofresh](http://home.liebherr.com/biofresh)

\* Die Tagesangaben beziehen sich auf den Vergleich zum normalen Kühlteil.

**LIEBHERR**