

essen & trinken

Südtirol

DIE BESTEN
ADRESSEN

ZITRUS-
FRISCH

Desserts
mit Limette

ZARTER
SCHMELZ
REZEpte
MIT KÄSE

FÜR GÄSTE:
SCHMOREN
MIT STIL

Bezaubernde Plätzchen

Domino-Spitzen, Baiser-Blüten, Spekulatius-Kringel
und Lebkuchen-Sterne – einfach hinreißend!

Köstliche Kreationen –
zum Vernaschen schön



Kleine Schritte, große Wirkung.

Mein Duschkonzert.

Ich dusche zu meinem 4-Minuten Lieblingslied, damit ich Wasser und Energie spare.



Ich bleibe cool.

Mit Persil wird meine Wäsche strahlend sauber, bereits ab 20°C. So spare ich bis zu 70%* Energie.



* Im Vergleich zum 60°C Standard-Waschprogramm.

Ich wechsle zu Eco.

Das Eco-Programm meines Geschirrspülers spart Energie, Wasser und Geld. So kann ich mit Somat bis zu 45% Energie sparen*.



* Bei Wechsel vom Intensiv- zum Niedrigtemperatur-Eco-Programm



Ich entscheide mich für Social Plastic®.

So helfe ich mit Nature Box* Plastikmüll zu reduzieren und gleichzeitig das Leben von Menschen in Armut zu verbessern.



WEIL ES
EINEN
UNTERSCHIED
MACHT

Weitere Informationen
zur neuen Nachhaltigkeitskampagne
von Henkel finden Sie hier:
www.weileseinenunterschied macht.de

* Die Flaschenkörper von Nature Box bestehen zu 100% aus recyceltem Social Plastic®.



EDITORIAL

*„Mein
Lieblingsrezept
dieser Ausgabe
finden Sie
auf Seite 56“*

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

in den vergangenen neun Jahren habe ich Ihnen an dieser Stelle häufig von den Reisen aus meinem Leben erzählt.

Heute geht hier und jetzt eine ganz besondere Reise, eine der wichtigsten in meinem ganzen Leben, zu Ende.

Ich verlasse »essen&trinken«.

Und ich verlasse auch Sie.

Sie ahnen ja gar nicht, wie wunderbar es ist, der Chefredakteur von »essen&trinken« zu sein.

Die Tage sind nicht nur erfüllt von den anregenden Diskussionen mit den Kolleginnen und Kollegen, die so klug, kollegial und charakterfest sind, die so viel kulinarische Kompetenz besitzen, sondern auch vom Duft, der uns aus der Versuchsküche umarmt, und der respektvollen Konversation mit Ihnen.

Das bedeutet mir viel und ist sicher einzigartig in Deutschland.

Ich bedanke mich ganz herzlich bei Ihnen, übergebe die Verantwortung an meine wunderbare Kollegin Arabelle Stieg und sage: Leben Sie wohl!

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen

**Gaumenfreuden
für Genießer**

Lassen Sie sich in einem unserer Landlust Hotels verwöhnen!

Es gibt sie noch: Genussorte, die das Landlust-Gefühl vermitteln. Mit ehrlicher, bodenständiger Küche. Herzliche Gastgeber, die Sie mit ihren Kochkünsten und mit ihrem liebevollem Service begeistern wollen. Die regionale Zutaten verwenden und inmitten schönster Natur liegen.

Dafür stehen unsere **Landlust Hotels**. Was sie auszeichnet und wo sie sich befinden, erfahren Sie auf der Seite www.landlust-hotels.com. Lassen Sie sich verwöhnen!



inhalt

26

Spitze:
Feines aus der
Adventsbäckerei

ESSEN

8 Saison

Ein Krauskopf zeigt, was in ihm steckt: Wirsing

18 Guten Morgen

Aufwachen und sich in die Karibik träumen – mit Kokos-Pancakes und Limettenjoghurt

24 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Fettuccine

26 Bezaubernde Plätzchen

»e&t«-Konditorin Lisa Niemann hat köstliche Kekse gebacken, die auch noch wunderschön aussehen

44 Hülsenfrüchte

Erbsen, Linsen, weiße Bohnen – warum die kleinen Kraftpakete Potenzial haben. Neue Rezepte

54 Kochen mit Käse

Von Auflauf bis Suppe – fünf Ideen mit Würze und Schmelz

76 Die schnelle Woche

So kochen Sie sich entspannt durch den Alltag

92 Veganer Liebling

Genuss ohne tierische Produkte. Diesmal: Sellerieschnitzel

96 Vegetarisch

Herrlich bunt und extrem vielseitig – »e&t«-Koch Tom Pingel präsentiert Gemüsegerichte mit viel Aroma

108 Neue Serie: Pizza des Monats

Mit Roggenvollmehl im Teig und reichlich Käse on top

116 Menü des Monats

Unser Küchenchef serviert: drei Gänge rund um die perfekt geschmorten Rinderbäckchen

122 Für jeden Tag

Fünf schnelle Teller für zwei Personen

126 Herr Raue reist

Sterne-Koch Tim Raue besucht Mexiko-Stadt

130 Kuchen und Desserts

Cheesecake, Parfait und Mousse – alles mit Limette

146 Das letzte Gericht

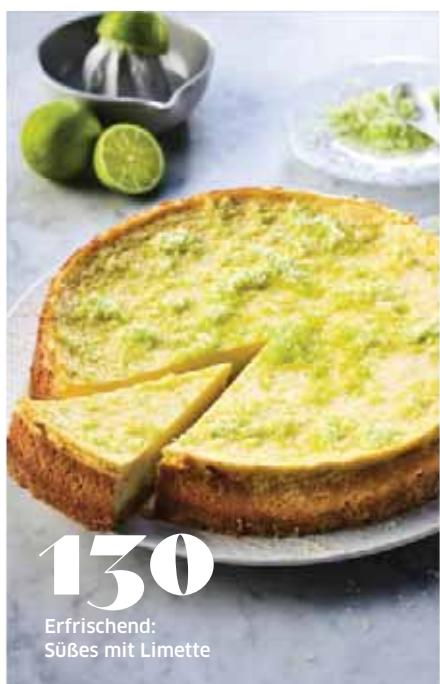
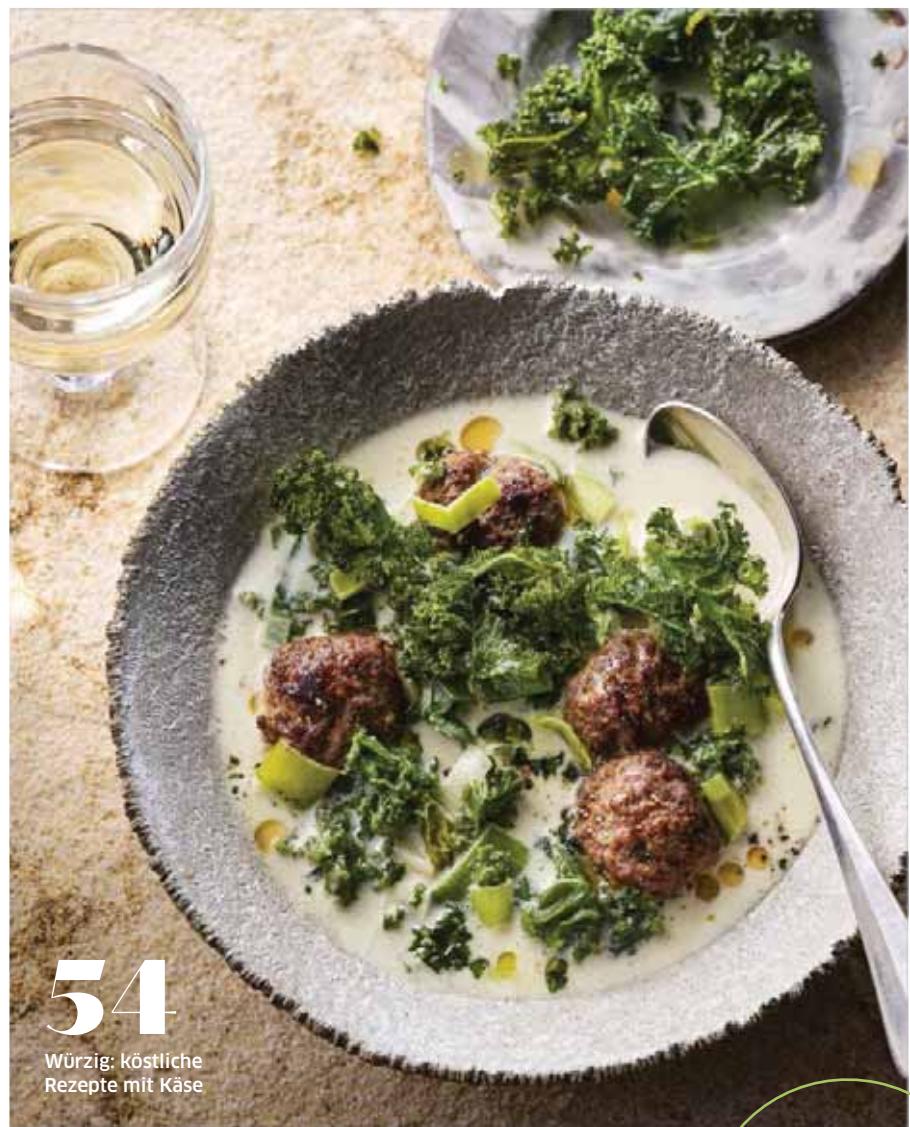
Toller Snack: Dampfbrotchen mit Schweinefilet

TRINKEN

- 20 Gemixt**
Old Fashioned mit neuem Dreh

- 21 Getrunken**
Was unsere Getränke-Expertin Marion Swoboda empfiehlt

- 22 Getroffen**
Ein Glashersteller über die Wahl des richtigen Weinglases



ENTDECKEN

- 12 Magazin**
Was uns jetzt besonders gut gefällt

- 19 Was machen Sie denn da?**
Ein Haselnuss-Produzent erzählt

- 64 Unterwegs in Südtirol**
Jenseits von Knödel und Gulasch – unser Autor hat rund um Meran und Bozen Köche getroffen, die Neues wagen. Die Reportage

- 86 Heute für morgen**
Wie ein Roboter Landwirte beim Umstieg auf den biologischen Anbau unterstützen könnte

- 88 Die grüne Seite**
Warum Marktärten eine gute Idee sind

- 90 Der kleine Unterschied**
Walnüsse von hier oder Importware

Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite 144

- 112 Buchlese**
Das »e&t«-Team stellt neue Kochbücher vor

IN JEDEM HEFT

- 3 Editorial**
6 Vorgeschnack
125 Hersteller/Impressum
140 Unsere Leserseite
142 Vorschau
144 Rezeptverzeichnis

Wie wir arbeiten

In der Küche, im Studio und unterwegs in der Welt – spannende Begegnungen mit Menschen, denen Genuss am Herzen liegt



1

Stempelspaß

In geduldiger Handarbeit gestalteten **Art-Direktorin Anke Siebeneicher**, **Kreativ-Direktorin Elisabeth Herzl** und **Stylistin Patricia Chodacki** (von links) die Untergründe für unsere Plätzchen. Dafür stempelten sie Schneeflocken, Sterne und Tannenbäume auf große Papierbogen. Wie gut sich unsere Plätzchen darauf machen, sehen Sie ab » Seite 26. Und wer nun Lust aufs Stempeln hat, kann die Utensilien dafür bequem bestellen (Infos » Seite 43).



3

Prickelnde Party

Beim Franciacorta-Festival in Hamburg erfuhr unsere **Redakteurin Anna Floors** (3.v.links), dass die edlen Schaumweine durchaus mit Champagner mithalten können. Auch Spitzenköchin Cornelia Poletto (2.v.links) outete sich als Fan und bereitete gemeinsam mit den Italienern Mauro Zaccetti (links) und Alessandro Baccanelli (rechts) passende Köstlichkeiten zu.



2

Trank auf dem Vulkan

Auf ein Glas Wein wird unsere **Getränkeexpertin Marion Swoboda** häufig eingeladen. Dass es auf einem aktiven Vulkan serviert wird, ist auch für sie neu. Die sizilianische Familienkellerei Donnafugata hatte Marion eingeladen, ihr Weingut am Vulkan Ätna zu besuchen. Der Boden aus Lavagestein verleiht den Trauben mineralische Noten. Welche Weine Marion ganz besonders gut geschmeckt haben, verraten wir Ihnen in den kommenden Ausgaben.

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

LIEBHERR

Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT

Text: Susanne Legien-Raht; Foto u. Styling: Bruno Schröder; Styling u. Requisite: Patricia Chodacki / Blueberry Food Studios; Kreatividee u. Styling: Elisabeth Herzel



SAISON

Wirsing

Schau an, schau an... da findet sich in der großen, beliebten Kohlfamilie, die ja eher mit dem Image des Arme-Leute-Gemüses belegt ist, doch auch ein Spross mit aristokratischen Wurzeln. Wirsing, in Süddeutschland vor allem unter der Bezeichnung Savoyer-Kohl bekannt, stammt vermutlich aus Norditalien. Dieses Gebiet wurde zur Zeit der ersten Kultivierung des Kohls, etwa im 16. Jahrhundert, nach dem dort herrschenden Adelsgeschlecht der Savoyer benannt. So kam der Kohl wohl zu seinem noblen Namen. Die Bezeichnung Wirsing leitet sich allerdings klassisch aus dem Lateinischen „viridia“, bzw. dem daraus ins Lombardische übertragene Wort „verza“ ab. Locker übersetzt einfach „grüne Gewächse“. Sein Markenzeichen: kräftig dunkelgrün, mit typisch gekräuselten Blättern. Im Gegensatz zu anderen Kohlarten lassen sich die Blätter leicht lösen. Wer Kohlrouladen liebt, weiß das zu schätzen. Aber auch in Eintöpfen, kurz geschmort oder als Salat macht der attraktive Kohl eine gute Figur und punktet mit wichtigen Inhaltsstoffen wie Folsäure, Vitamin C und gesunden Ballaststoffen – bei gerade mal 26 Kilokalorien pro 100 g.

Ein Rezept mit Wirsing finden Sie auf der nächsten Seite.

Bruschette mit Wirsing-Krautsalat und Senf-Mayonnaise

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

WIRSING-KRAUTSALAT

- 300 g Wirsing aus neuer Ernte (netto; $\frac{1}{2}$ kleiner Kopf)
- Salz
- Zucker
- 30 g Kürbiskerne
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1 El Essig (z.B. Malzessig)
- 2 El Olivenöl
- Pfeffer

SENF-MAYONNAISE

- 1 Eigelb (Kl. M)
- 1 El mittelscharfer Senf
- 1 TL körniger Senf
- 1 El Zitronensaft
- 90 ml Sonnenblumenöl
- Salz • Pfeffer

BRUSCHETTE

- 1 El Butter (10 g)
- 4 Scheiben Sauerteigbrot (à 40 g)

1. Für den Krautsalat Wirsing putzen, waschen und abtropfen lassen. Kohl in etwa 1 cm breite Streifen schneiden, dicke Blattrippen aussortieren. Kohlstreifen in ein Sieb geben. 1 l Wasser aufkochen. Wirsing mit dem kochendem Wasser überbrühen, gut abtropfen lassen. Wirsing auflockern und in eine Schüssel geben.

Ca. je $\frac{1}{4}$ TL Salz und Zucker untermischen und alles mit den Händen gut durchkneten. Zugedeckt beiseitestellen.

2. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Kürbiskerne grob hacken. Wirsing abtropfen lassen. Petersilie, Kürbiskerne, Essig, Öl und etwas Pfeffer zum Wirsing geben und gut untermischen.

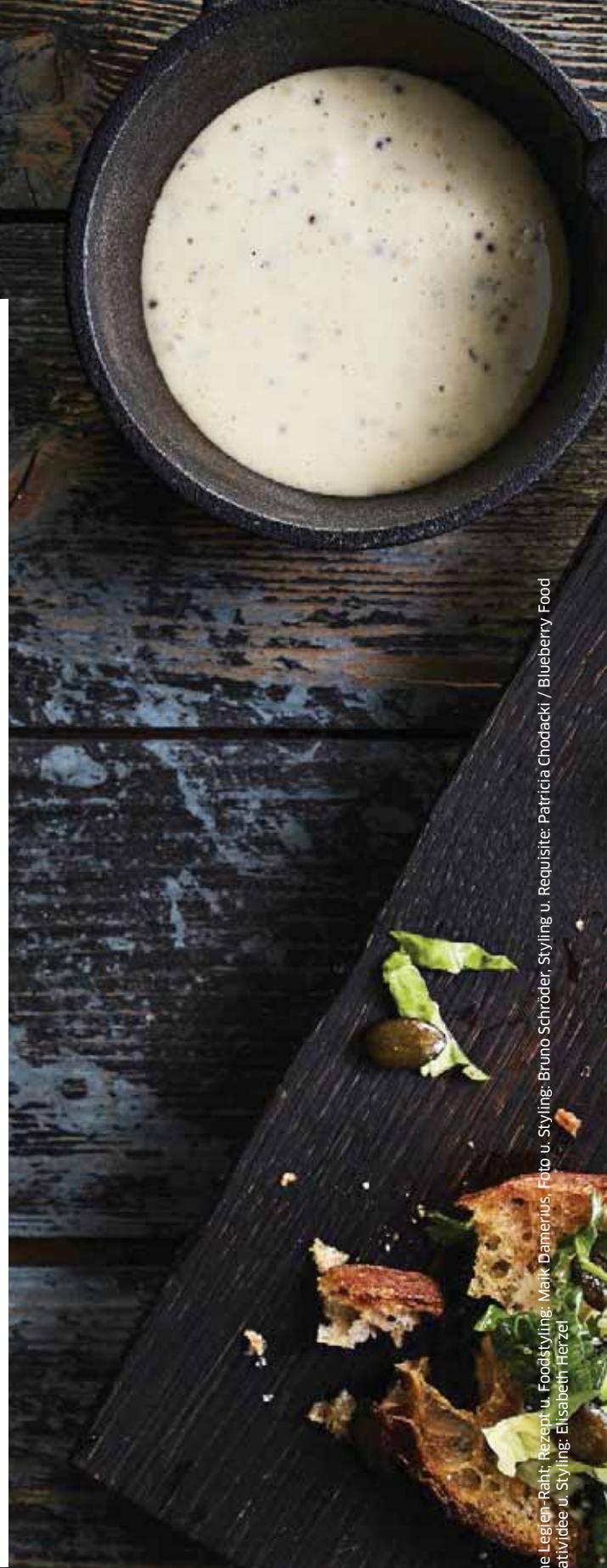
3. Für die Senf-Mayonnaise Eigelb, beide Senfsorten und Zitronensaft mit einem feinen Schneebesen in einer Schüssel verrühren. Öl zunächst tropfenweise zugeben, dann in dünnem Strahl unterschlagen, bis eine glatte Mayonnaise entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.

4. Für die Bruschette Butter in einer Pfanne zerlassen. Brotscheiben darin bei kleiner bis mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun rösten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen und abkühlen lassen.

5. Brote mit Senf-Mayonnaise bestreichen. Wirsing-Krautsalat nochmals abschmecken und auf den Brotstücken verteilen. Mit Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 68 g F, 43 g KH = 902 kcal (3778 kJ)





Hier kann zarter Wirsing zeigen, was kulinärlich in ihm steckt: Nur kurz mariniert und mit einer cremigen Mayonnaise kombiniert, wird aus den krausen Blättern im Nu ein köstlicher Brotbelag

Am
besten
jetzt!



Lieblings-
plätze

Ein Paradies für Emaille-Liebhaber. Und solche, die es werden wollen

LIV EMAILLE, BERLIN

HINGEHEN In dem herrlich nostalgischen Ladengeschäft im Bezirk Prenzlauer Berg kann man sich auf 80 Quadratmetern durch die glänzend bunte Emaille-Welt stöbern. Vom Schaumlöffel bis zum Bräter reicht das Angebot – bringen Sie Zeit mit, es macht Spaß, alles in Ruhe zu entdecken.

MITNEHMEN Die hübschen Auflaufformen und Töpfe des bekannten österreichischen Herstellers Riess sind natürlich immer verlockend. Toll ist z.B. der schwarz glänzende zweiteilige Kartoffel-Dämpftopf. Aber auch die gesprinkelten Becher von Crow Canyon sind ein schönes Souvenir.

Stargarder Straße 9, 10437 Berlin, Tel. 030/34 62 73 05, geöffnet Mo-Sa von 10–18 Uhr, Fr von 10–19 Uhr, www.emaille24.de



Vieleviele bunte Kugeln

Damit kommen Sie bei Lakritzfans gut an: Die neue „Winter Selection Box“ enthält Klassiker und limitierte Saison-Favoriten der berühmten „Lakrids by Bülow“-Schokokugeln mit Lakitzkern. 56 Kugeln, ca. 38 Euro, www.lakridsbybulow.de

Der hat Kork!

Und das ist gut so. Der Naturkorken in der Mitte dieser Weichkäse-Spezialität aus dem Périgord sorgt für eine homogene Reifung. Rot- und Weißschimmelkulturen in idealer Balance ergeben das cremige, mildwürzige Aroma. „Au Bouchon“, 290 g, ca. 7 Euro, z.B. bei Rewe



— 3 —

die Sie kennen sollten

Aromatisiertes Salz



1 Barrique-Salz

Das kroatische Meersalz lagert zwölf Monate in Barrique-Fässern, in denen vorher Shiraz reifte. Das so veredelte Salz passt zu Wild, dunklem Fleisch oder einfach zu gutem Olivenöl und frischem Brot. „Bibich – Shiraz Barrique Sea Salt“,

100 g, ca. 9 Euro
www.delicije.de



2 Kräutersalz

Richtig intensiv grün ist dieses „Bio Ursalz“. Es schmeckt kräftig-würzig nach Basilikum, Petersilie und Thymian mit Noten von Liebstöckel und Bohnenkraut. Für Eier, Salate, Gemüse, Dips...

100 g, ca. 6 Euro
www.wow-shop.wiberg.eu



3 Rotweinsalz

Knallpink, wie aus Barbies Gewürzregal. Das Fleur de sel ist mit Cabernet Noir verfeinert, was ihm die hübsche Farbe und ein zartes Rotweinaroma verleiht. 65 g, ca. 9 Euro
www.zauderdergewuerze.de

Süße Idee!

Jetzt gibt's brauenen Zucker, der mal nicht aus Zuckerrohr, sondern aus norddeutschen Bio-Zuckerrüben hergestellt ist. Tolle Sache, weil die Transportwege sehr kurz sind und heimische Landwirtschaft gefördert wird. Also gut fürs Klima und gut für die Region. Nordzucker Sweet Family „Brauner Bio-Zucker“, 500 g, ca. 1,90 Euro, im Supermarkt



Cuvées aus Frauenhand

Unsere Kolleginnen von der Zeitschrift „Brigitte“ haben mit den Winzerinnen der Genossenschaft Lauffen am Neckar die „Edition Brigitte“ entwickelt: zwei einzigartige Cuvées. Trocken und erfrischend leichtfüßig der „Grauburgunder & Weißburgunder“, aromatisch-fruchtig mit dezenter Säure der feinherbe „Muskateller & Riesling“. Je 0,7 l, 6,30 Euro shop.lauffener-wein.de



Wissenshunger gestillt

Wie wir uns ernähren, hat nicht nur Auswirkungen auf unsere persönliche Gesundheit, sondern auch auf unsere Umwelt. Slow Food Deutschland hat mit „Slowpedia“ eine Wissensdatenbank aufgebaut, die hilft, sich genussvoll und verantwortungsbewusst mit Lebensmitteln auseinanderzusetzen. slowpedia.slowfood.de



Nachhaltiger Milchgenuss aus Europa



**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



CHIC UND ENTSpannt

Es gibt Maschinen, die verlangen dem nach einem kleinen Koffein-Shot dürstenden Menschen viel Geduld ab: Bohnen füllen! Wasser füllen! Behälter leeren! Gerät spült! Gerät heizt auf! Düse reinigen! Die „Moccamaster“ hingegen wirkt fast wie eine stinknormale Filterkaffemaschine, wie man sie früher hatte, bevor Kaffeetrinken zur Gourmetsache wurde. Natürlich sieht sie elegant aus, ist hochwertig, langlebig und brüht, ganz ohne Bohne, großartigen Filterkaffee. Sehr entspannend! „Moccamaster KBG Select“, 21 Farben, 259 Euro www.moccamaster.de



Wie das duftet!

Wunderbar, wenn der Duft von frisch gemahlenem Kaffee die Küche erfüllt. Die „KitchenAid Kaffeemühle – Artisan“ hat 70 präzise Einstellungen. Für den perfekten Mahlgrad – von Cold Brew über French Press bis Espresso. 249 Euro, www.kitchenaid.de



Das Auge trinkt mit

Espresso im Glas ist ein ästhetischer Genuss. In dem neuen, angenehm schweren Kaffeeglas von Riedel mit den dezenten Konturen, entfaltet sich auch das Aroma perfekt. „Riedel Drink Specific Kaffeeglas“, 2er-Set, ca. 28 Euro, www.riedel.com



Kaltes, klares Wasser

Grundvoraussetzung für guten Kaffee ist ein nicht zu hartes Wasser. Der Wasserfilter von Aarke aus Glas und Edelstahl reduziert mit seinem „Pure“-Filtergranulat Kalk, Chlor und Schwermetalle. So können sich die Aromen perfekt entfalten – für noch wohlschmeckenderen Kaffee. „Aarke Purifier“, 125 Euro, www.aarke.com



Wie bei Mamma

So schön heimelig und herrlich italienisch, wenn der Espresso auf der Herdplatte blubbert und zischt. Mit diesem knallbunten Espressokocher von Bialetti und Dolce&Gabbana wird der Retro-Spaß auf die Spitze getrieben. „Moka Express Carretto Siciliano“, Aluminium-Espressokocher, in 3- oder 6-Tassen-Größe, 80 bzw. 100 Euro www.bialetti-shop.de





Gräfin unter Dampf

Da schlägt das Herz des Hobby-Baristas schon vor dem ersten Espresso schneller: Die „Contessa“ ist die Gräfin unter den Siebträger-Espressomaschinen. Ihr Edelstahlgehäuse mit Retro-Appeal verbirgt modernste Technik und wird einfach übers Display programmiert: sieben Dampfprogramme, Pre-Infusion, Temperatursteuerung in 1°C-Schritten und mehr. Von Graef, ca. 1900 Euro, www.graef.de

Wenn alles getan ist

Mails beantwortet, Präsentation vorbereitet – jetzt erst mal einen Kaffee. Aber ohne viel Aufwand. Einfach nur Kaffeepulver in den patentierten doppelten Edelstahl-Dauerfilter der „kleinen Arca“ füllen, heißes Wasser dazu, Deckel drauf, den Aromen etwas Zeit zum Entfalten geben und genießen. Das ist hübsch, praktisch und umweltfreundlich. „Arca X-tract“, 500 ml, 68 Euro, www.carlhenkel.com



Schaumgeküsst

Es geht doch nichts über einen richtig guten Cappuccino mit cremiger Schaumkrone. Der „Stelio“-Milchaufschäumer schlägt Milch oder Barista-Hafermilch zu fein gesponnenem Schaum, der sich wie eine wärmende Kuscheldecke über dem Kaffee ausbreitet. „Stelio“ von WMF, ca. 65 Euro, www.wmf.de



DAS GEHEIMNIS EINES PERFEKTEN KAFFEES

Guter Kaffee ist ein wahrer Genuss. Manchmal wird der Geschmack jedoch getrübt. Der Grund dafür liegt häufig verborgen im Inneren der Kaffeemaschine

Kaffee ist das liebste Heißgetränk der Deutschen und geht einfach immer – vorausgesetzt, er schmeckt. Ansonsten ist es mit dem Genuss schnell vorbei. Von vielen wird unterschätzt, wie wichtig die Maschinenpflege für den perfekten Kaffee ist. Besonders das regelmäßige Entkalken alle drei Monate ist essenziell, denn Kalkablagerungen können die Leitungen verstopfen und so die Lebensdauer der Kaffeemaschine verkürzen. Außerdem sorgen Kalkbeläge dafür, dass die Wärme nicht mehr optimal geleitet wird, was nicht nur zu einem erhöhten Energieverbrauch führt, sondern auch dafür sorgt, dass sich das Aroma des

ANZEIGE

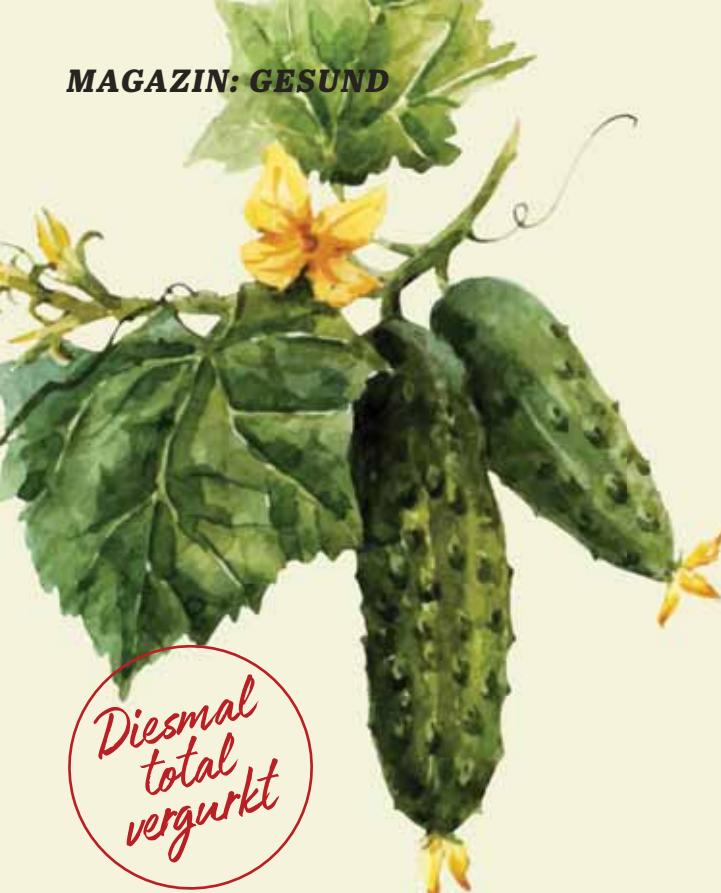


KALK ADE! Der durgol swiss espresso Spezial-Entkalker entfernt Kalk gründlich und materialschonend

Kaffees nicht mehr richtig entfalten kann. Wer das vermeiden möchte, sollte auf Spezial-Entkalker wie durgol swiss espresso setzen, die den Kalk effizient entfernen. Für eine hygienisch saubere Maschine ist es außerdem ratsam, zusätzlich regelmäßig zu einem professionellen Entfetter zu greifen – dann steht dem perfekten Kaffeegenuss nichts mehr im Weg!

Mehr Infos unter:
durgol.com





ALLES IM GRÜNEN BEREICH

Gurken sind der perfekte Snack. Solo, im Salat oder einfach ein paar Scheiben in kühlem Wasser – mit ihrem zarten Duft, dem hübschen Hellgrün und ihrer knackig-frischen Art machen sie überall „*bella figura*“. Dass das unterschätzte Allerweltsgemüse auch mit starken inneren Werten punktet, muss hier mal ausdrücklich gesagt werden. Gurken enthalten Antioxidantien, die unsere Zellen vor sogenannten freien Radikalen schützen. Außerdem Terpene, gut für Leber und Galle, sowie Pektine, eine Art von löslichen Ballaststoffen, die dem Darm guttun. Und weil sie zu 96 Prozent aus Wasser bestehen, sind sie zudem ideale isotonische Durstlöscher.

Bitte recht bitter

Auf Okinawa, der japanischen „Insel der Hundertjährigen“, genießt man Bittergurke nahezu täglich. Sie hilft, erhöhten Blutzucker zu senken und die Fettverdauung zu regulieren. Bei uns gibt es sie nur selten frisch zu kaufen. Aber probieren Sie mal eine Tasse Bittergurkentea nach dem Essen. 25 x 1,8 g, ca. 5 Euro, www.cosmoveda.de



Kleine Kur ganz groß

Rund zwei Kilo Grünzeug stecken in dieser Flasche Saft. Vor allem Gurke, aber auch Apfel, Spinat, Ingwer und Zitrone – alles kalt gepresst. Ein spezielles Hochdruckverfahren tötet Keime ab und erhält die Nährstoffe. Der erfrischende, gurkenbetonte „*Marvellous Greens*“ enthält viele Mineral-, Ballast- und Bitterstoffe, die Leber und Galle aktivieren, Fisetin und B-Vitamine bringen das Gehirn auf Trab. „*Marvellous Greens*“, Frank Juice, 8er-Box, 36 Euro, www.thefrankjuice.com



Erfrisch' mich einfach

Feiner Buttermilch-Gurken-Cocktail zum Frühstück gefällig? $\frac{1}{2}$ Bio-Salatgurke mit 1 Prise Salz und 1 Becher Buttermilch mixen, mit Minze garnieren – fertig ist der vitamin- und eiweißreiche Fitmacher.

Gurke & Co.

Heimisches Bio-Gemüse wie Gurke, Tomate, Sauerkraut, machen den Direktsaft zu einem herzhaften, vitaminreichen Geschmackserlebnis. Rabenhorst „Traditionelles Gemüse“, 700 ml, ca. 3,50 Euro www.rabenhorst-shop.de



DIE SCHÖNHEITSKUR FÜRS HAAR

Ein gutes Shampoo sollte nicht nur unsere Haare mit einer Extraportion Feuchtigkeit verwöhnen, sondern auch unsere Kopfhaut. Hier unser Tipp für ein Rundum-Wohlfühlprogramm

„Das Shampoo ist sehr ergiebig und hat einen angenehmen Duft. Meine Haare sind nach dem Waschen nicht mehr spröde und leicht kämmbar. Ich bin begeistert und mit jeder Anwendung steigt meine Begeisterung. Einfach super!“

Carola, Produkttesterin,
nivea.de, 21.07.2023



Reinigt und pflegt,
ohne zu beschweren:
das neue Hydration
Hyaluron Feuchtigkeits-Shampoo
von NIVEA

Sie wünschten, es gäbe ein Shampoo, das Ihre Haare gesünder, glänzender und geschmeidiger aussehen lässt, sie zudem mit lang anhaltender Feuchtigkeit versorgt und ihre Elastizität verbessert – ganz ohne zu beschweren? Die gute Nachricht: NIVEA kann Ihnen diesen Wunsch jetzt erfüllen – mit dem neuen Hydration Hyaluron Feuchtigkeits-Shampoo. Die innovative Formel enthält die einzigartige Kombination aus hochwirksamem Hyaluron und natürlichem Gurken-Extrakt für schönes, gesundes Haar von der Kopfhaut bis in die Spitzen.

Hyaluron kennen wir bereits als den Hero-Wirkstoff aus der Hautpflege, wo er aufgrund seiner intensiv feuchtigkeitsspendenden Wirkung nicht mehr wegzudenken ist. Seit einiger Zeit mischt Hyaluron nun auch die Haarpflege auf und schenkt Kopfhaut und Haaren in der Formel des neuen NIVEA Hydration Hyaluron Shampoos lang anhaltende Feuchtigkeit, ohne sie zu beschweren. Die Formel mit dem natürlichen Inhaltsstoff Gurken-Extrakt regeneriert in Ergänzung dazu die Haarstruktur von Grund auf und schenkt mehr Lebendigkeit und gesunden Glanz. NIVEA

greift damit den Skinification-Trend auf, einen der aktuellen Top-Trends in der Haarpflege. „Wir nutzen gut bewährte Wirkstoffe aus der Hautpflege und übertragen diese gute Wirksamkeit auf die Kopfhaut und die Haare. Aus einer gesunden Kopfhaut wächst ein gesundes Haar, das gesund aussieht, schön glänzt und sich geschmeidig anfühlt“, erklärt Julia Nemnich aus der Forschung & Entwicklung bei NIVEA Hair Care.

Gut zu wissen: Die Formel des Hydration Hyaluron Feuchtigkeits-Shampoos ist vegan, frei von Silikonen und Mikroplastik sowie zu 99 % biologisch abbaubar.



Für mehr Informationen
jetzt den QR-Code scannen oder
auf nivea.de gehen



Guten Morgen

Knusprigkeit und Röstaromen machen ein gutes Granola aus. Hier peppt der nussige Crunch luftige Pancakes und einen Klecks Joghurt



Da geht doch die Sonne auf:
Gebackenes Sesam-Müsli
ziert buttrige Pfannküchlein.
Mit feinen Kokosnoten

Kokos-Pancakes mit Limettenjoghurt und Sesam-Granola

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Portionen

GRANOLA

- 80 g zarte Haferflocken • 20 g schwarze Sesamsaat
- 30 g Kokoschips • 1 El Honig • 2 El Sonnenblumenöl

KOKOS-PANCAKES

- 1 Tl Backpulver • 100 g Mehl • 125 ml Kokosmilch
- ½ Packung Vanillezucker • Salz • 2 Eier (Kl. M)
- 1 El Butterschmalz (10 g)

LIMETTENJOGHURT

- 1 Bio-Limette • 100 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)

1. Für das Granola Haferflocken, Sesam, Kokoschips, Honig und Sonnenblumenöl in einer Schüssel mischen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten goldbraun backen, dabei mehrfach wenden. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

2. Für die Pancakes inzwischen Backpulver und Mehl mischen. Kokosmilch, Vanillezucker, 1 Prise Salz und Eier mit den Quirlen des Handrührers gut verrühren. Mehlmasse nach und nach zugeben und langsam zu einem glatten Teig rühren.

3. Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Teig nacheinander in 6 Portionen in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun braten.

4. Für den Limettenjoghurt Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale ohne das Weiße fein abreiben, Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Joghurt mit Limettenschale und -saft in einer Schüssel verrühren.

5. Je 3 Pancakes auf einen vorgewärmten Teller geben, etwas Limettenjoghurt daraufgeben, mit Granola bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 36 g F, 60 g KH= 660 kcal (2755 kJ)

Tipp Wir nutzen das Granola nur zur Hälfte. Restliches Granola z.B. für Müsli, zu Joghurt oder Eis verwenden.

Was machen Sie denn da, Herr Neumeier?

„Ich sitze an unserer Knackmaschine. Ja, Sie haben richtig gehört: Unsere Knackmaschine knackt unsere Haselnüsse, und ich schaue, ob noch Schalenreste an der Nuss haften. Vor dem Knacken kalibrieren wir den Nussknacker auf die Größe der Nüsse. Wir können Nüsse mit einem Durchmesser zwischen 15 und 22 Millimeter knacken. Die Nüsse werden also geknackt, und ein Luftstrom bläst sie aus der Schale heraus. Trotzdem bleiben manchmal Reste, die ich dann händisch entferne. Seit 2004 bauen wir hier in Rudelzhausen in der Hallertau Haselnussbäume an. Wir starteten mit drei Hektar, nun sind es elf Hektar geworden. Aus unserer ‚Holedauer Haselnuss‘ stellen wir Mus, Mehl, Öl, Likör und einen Haselnusdgeist her. Aber natürlich gibt es sie in Bio-Läden oder in unserem Onlineshop auch unverarbeitet – in der Schale oder geknackt.“

www.eichhoernchen-bio.de

Martin Neumeier (45) wuchs auf einem Hopfenhof auf. Doch die Haselnuss fand er spannender. Er wollte beweisen, dass die Hallertau mehr als nur Hopfen zu bieten hat

Neue Umdrehung

Der „Old Fashioned“ gilt als Urgestein unter den Cocktails. Doch auch Klassiker brauchen mal ein Update. Unser Vorschlag: Ahornsirup statt Zucker



Bourbon, Ahornsirup,
Bitter, Eis – mehr braucht
es nicht, um einen guten
Drink zu mixen

Maple Old Fashioned

* EINFACH

Für 1 Glas

- Eiswürfel
- 10 ml Ahornsirup (Maple Syrup)
- 2–3 Spritzer Angostura-Bitters
- 60 ml Bourbon-Whiskey
- 1 Bio-Orange

1. Tumbler-Glas (oder Old-Fashioned-Glas) mit Eiswürfeln füllen. Ahornsirup, Angostura-Bitters und Whiskey zugießen. Ca. 30 Sekunden kräftig rühren, dann nochmals ca. 20 Sekunden rühren, sodass etwas Schmelzwasser entsteht. Orange heiß waschen, trocken reiben und 1 breiten Streifen von der Schale dünn abschälen. Orangenschale einmal über den Glasrand ziehen, mit ins Glas geben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten
PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 7 g KH =
173 kcal (728 kJ)



MARION SWOBODA

»e&t«-Getränke-Expertin

Was Marion mag

Unsere Getränke-Expertin empfiehlt einen alten Bekannten als Aperitif, erfreut sich an einem kroatischen Bitter, Weinen aus dem Rhônetal und einem Sirup, der sie an Gin erinnert



MIT KLAREM KOPF

Würzig, harzig, leicht bitter und mit Alkohol – so kennen wir den klassischen Gin. Gewürzspezialist Sonnentor fängt in seinem Sirup „Tschin Tschin“ den Charakter der Spirituose gekonnt ein. Mit Wasser verdünnt wird er zum Longdrink mit Geschmack – aber ganz ohne Brummschädel. 9,99 Euro, über www.sonnentor.com

ZUM AUFTAKT

Madeira wird bei uns völlig unterschätzt – dabei ist er ein hervorragender Aperitif. Das Besondere: Nach der Ernte wird der Wein mehrere Monate lang erwärmt, damit ein Teil des Zuckers karamellisiert. Der „Monte Seco“ aus dem Hause Henriques & Henriques reift danach drei Jahre im Fass. 12,90 Euro, über www.wein-bastion.de

SOLOAUFTRITTE

Die dunkle, blauviolette Rebsorte Grenache ist in Frankreich eine beliebte Partnerin für Cuvées – in diesen beiden Weinen aus dem Rhônetal aber glänzt sie ganz allein. So punktet der „La Génèse“ (links) mit Aromen von Sauerkirschen, einem Hauch von Veilchen und weichen Tanninen. Im Vergleich dazu besticht der „Esprit Natur“ durch seine üppige Fruchtigkeit, in der Aromen von Cassis, Pflaumen und Himbeeren die Hauptrolle spielen. Schön auch, dass die Weine biodynamisch zertifiziert sind. „La Génèse 2020“ 22,20 Euro; „Esprit Natur 2021“ 17,90 Euro. Beide über www.gute-weine.de

BITTE BITTER

Auf kroatischen Festen rechnen Gäste fest mit einem Schluck Pelinkovac. Hauptzutat des Bitterlikörs ist das Wermutkraut, Wurzeln und andere Kräuter bringen Aroma ins Glas. „Pelinkovac Antique“ von Badel, 0,7 l, ca. 17,50 Euro, über www.feinkost-aus-kroatien.de



Formt aus einem
glühenden Klumpen
Filigranes: Glasbläser
bei Zalto im öster-
reichischen Gmünd



Christoph Hinterleitner
Geschäftsführer Zalto

Hauchdünne Unterschiede

Der Geschäftsführer des österreichischen Glasherstellers Zalto über Wandstärke, Form und die richtige Wahl des Weinglases

Wann ist ein Weinglas perfekt?

Das perfekte Weinglas zeigt den wahren Charakter des Weines in all seinen Facetten. Es ermöglicht dem Wein, sich möglichst unverfälscht zu präsentieren.

Die Kelche von Zalto sind alle mundgeblasen. Welche Vorteile haben sie gegenüber maschinell hergestellten Gläsern?

Durch das Mundblasen erreichen wir eine besondere Textur und Feinheit der Kelche. Sie ist mikroskopisch rauer, was eine größere Oberfläche zur Folge hat. Durch dies wird eine feinere Freisetzung der Aromen ermöglicht, und der Geschmack entfaltet sich besser. Die Handarbeit erlaubt uns zudem eine präzisere Kontrolle über die Wandstärke und Form des Glases. Auch diese Faktoren sind entscheidend, um die Weinaromen gut zur Geltung zu bringen.

Braucht man wirklich für jeden Weinstil ein anderes Glas?

Unser Universalglas ist ein Allrounder, der sich sowohl für Schaum-, Weiß- als auch Rotweine eignet. Das Glas hat eine ideale Größe, weder zu schmal noch zu breit, um den Weinen optimal gerecht zu werden.

Die Weingläser von Zalto können über den hauseigenen Onlineshop bestellt werden. Das Glas „Universal“ kostet ca. 47 Euro pro Stück. www.zaltoglas.at



Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten.
Beste Voraussetzungen für unbeschwerter Lebenslust.

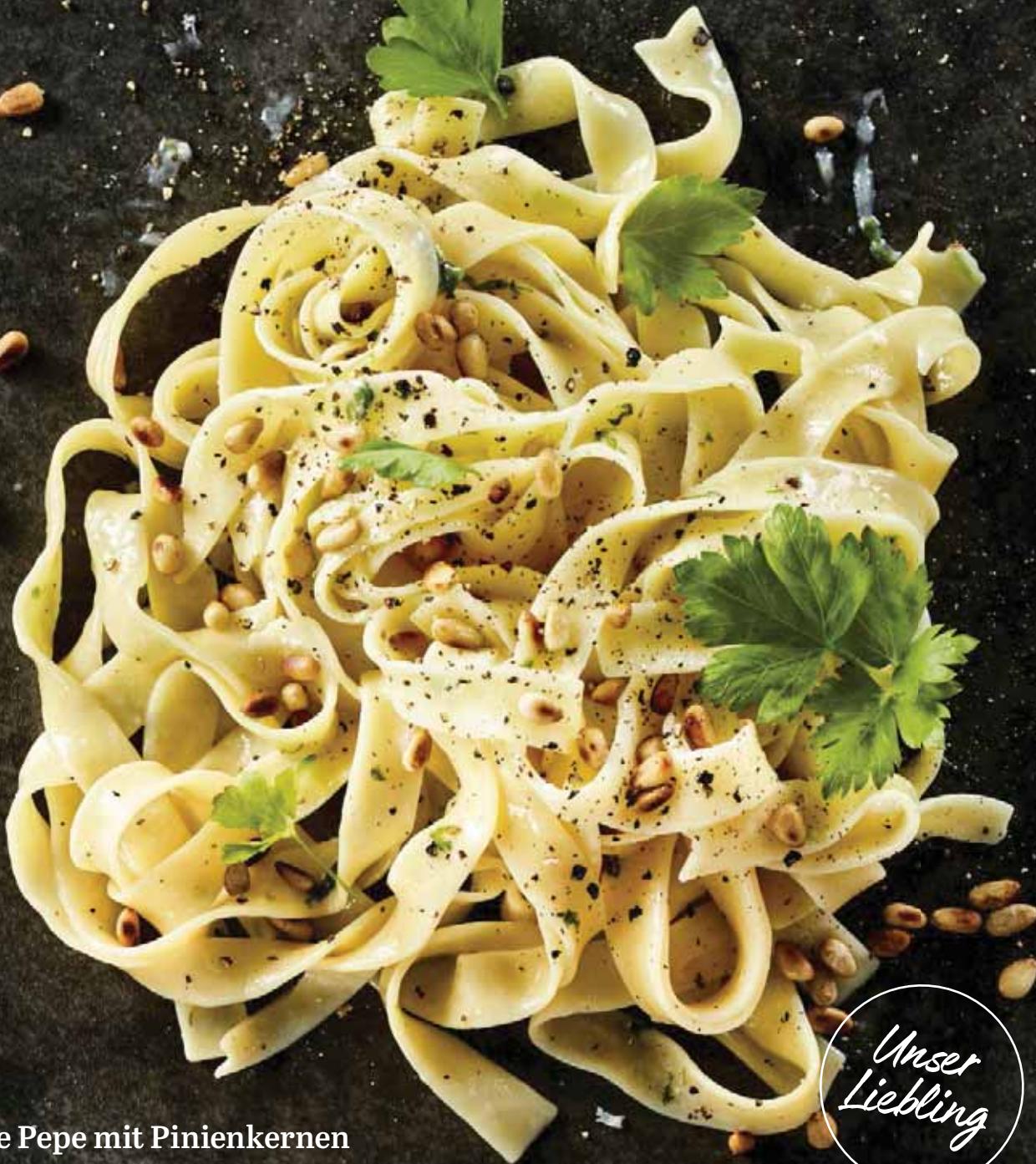
www.fachingen.de/hydrogencarbonat

STAATL.
FÄCHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Am laufenden Band

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.
An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **100. FOLGE: FETTUCCINE**



Unser
Liebling

Cacio e Pepe mit Pinienkernen

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

125 g **Pecorino** fein reiben. 200 g **Fettuccine** in kochendem **Salzwasser** al dente garen. Inzwischen 40 g **Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Öl in ca. 3 Minuten goldbraun rösten. Nudeln abgießen, dabei ca. 70 ml Nudelwasser auffangen und zusammen mit den Nudeln und dem Pecorino zurück in den heißen Topf geben und rühren, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Mit viel frisch gemahlenem **Pfeffer** würzen. Auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Pinienkernen, abgezupften Blättern von 4 Stielen glatter **Petersilie** und frisch gemahlenem Pfeffer nach Belieben bestreuen und servieren.



Mit Paprika, Ingwer und Chili

1 rote Paprikaschote waschen, putzen, entkernen, in Streifen schneiden.
150 g Kirschtomaten waschen, halbieren. **10 g frischen Ingwer** schälen, in feine Streifen schneiden. **1 rote Chilischote** in feine Ringe schneiden. **2 El Olivenöl** in einer großen Pfanne erhitzen, das Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. **1 El Tomatenmark** zugeben, ca. 2 weitere Minuten dünsten. **100 ml Weißwein** zugeben, 2 weitere Minuten kochen. **200 g Fettuccine** in kochendem Salzwasser al dente garen, abgießen, zur Sauce geben. Blätter von **4 Stielen Thai-Basilikum** grob zerzupft zugeben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Auf vorgewärmten Tellern anrichten.



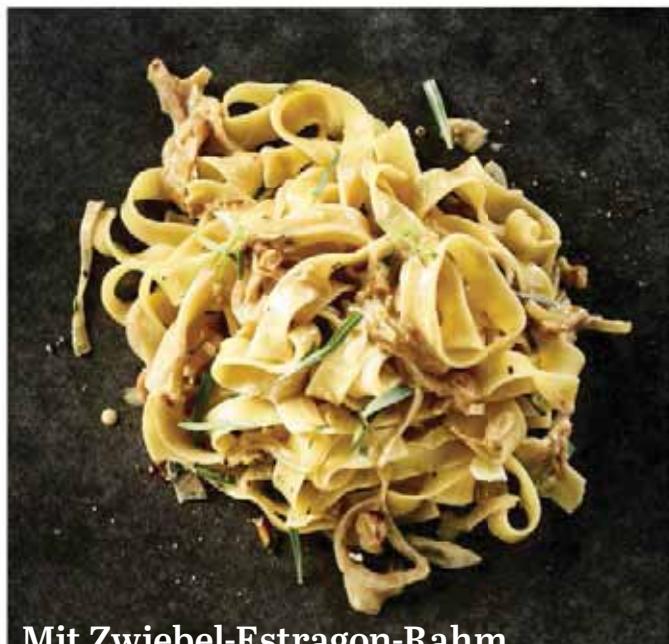
Mit Koriander, Limette und Ei

1 Bio-Limette heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. **40 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)** fein reiben. Blätter von **12 Stielen Koriandergrün** abzupfen und fein schneiden. Alle Zutaten mit **4 Eigelb (Kl. M)** in einer Schüssel verrühren. **200 g Fettuccine** in kochendem Salzwasser al dente garen. Abgießen und 50 ml Nudelwasser dabei auffangen. Pasta und Nudelwasser zurück in den heißen Topf geben, Eimasse sofort dazugeben und rühren, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.



Mit Burrata und Salzzitrone

40 g Mandelkerne in einer Pfanne ohne Öl 2–3 Minuten rösten. **½ Salzzitrone** halbieren, Fruchtfleisch entfernen, Schale in feine Streifen schneiden. **1 Knoblauchzehe** fein schneiden. Von **6 Stielen glatter Petersilie** die Blätter abzupfen und fein schneiden. Alle Zutaten mit **7 El Olivenöl** in einem großen Mörser zu einem Pesto verarbeiten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **200 g Fettuccine** in kochendem Salzwasser al dente garen. **1 Kugel Burrata (125 g)** grob zupfen. Pasta abgießen, abtropfen lassen und im Topf mit Pesto mischen. Nudeln mit Burrata und Pfeffer bestreuen und servieren.



Mit Zwiebel-Estragon-Rahm

3 Zwiebeln (à 80 g) halbieren und in feine Streifen schneiden. **3 El Butter (30 g)** in einer Pfanne zerlassen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Mit **50 ml Calvados** ablöschen und kurz einkochen lassen. **150 ml Schlagsahne** und **150 ml Gemüsebrühe** zugeben und offen ca. 10 Minuten einkochen lassen. **200 g Fettuccine** in kochendem Salzwasser al dente garen. Von **4 Stielen Estragon** die Blätter abzupfen und grob schneiden. Pasta abgießen, abtropfen lassen und mit der Sauce mischen. Estragon zugeben und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Fein & kostbar

Kringel, Spitzen, Hörnchen, Sterne – unsere bildschönen Plätzchen präsentieren wir diesmal auf handgestempeltem Papier. Der passende Rahmen für köstliche Kleinigkeiten, schließlich hat Selbstgemachtes einen ganz besonderen Wert

Spekulatius-Kringel

Knusperspaß, der mit dem würzigen Duft von Ingwer, Zimt und Gewürznelken punktet. Zwei Varianten stehen zur Wahl – in dunkle oder weiße Kuvertüre getaucht. **Rezept Seite 34**



Domino-Spitzen

Geschichtet aus duftigem Lebkuchenteig, Marzipan und Cranberry-Gelee, vollständig mit Kuvertüre umhüllt – so bleiben sie garantiert herrlich saftig.
Rezept Seite 34



Orangen- Shortbread- Cookies

Duftig butrig, zartknusprig und mit leichter Orangen-Gewürznote. Obendrein schmücken sich die Cookies mit einer weihnachtlichen Prägung und feiner Zuckerkruste. **Rezept Seite 39**



Viennese Whirls mit Cranberrys

Die weichen, als Blütenwirbel gespritzten Kekse stammen aus der österreichischen Zuckerbäckerei. Unsere englisch/amerikanische Version enthält Kakao und ist mit einer Cranberry-Canache gefüllt. **Rezept Seite 39**

Johannisbeer-Baiser-Blüten

Strahlend schön: Die mit zartem Baiser-Kranz und Fruchtgelee garnierten Mürbeteig-Plätzchen haben wir noch mit knusprigen Himbeerstückchen verziert.
Rezept Seite 40





Mandel-Nuss-Splitter mit Aprikosen

Eine Mischung, die einfach jeden anspricht: knackig geröstete Mandel- und Macadamianussstückchen, etwas weiße Schokolade und aromatische Fruchtwürfel. Das Schöne: Für dieses Konfekt bleibt der Ofen aus.
Rezept Seite 40



Lebkuchen- Hagebutten- Sterne

Der Duft von Lebkuchen liegt in der Luft – in unseren Stern-Plätzchen überrascht eine feinherb-fruchtige Schicht Hagebuttenkonfitüre.

Rezept Seite 40



Marzipan-Kirsch-Sandhörnchen

Kleine Keks-Kunstwerke mit edlem Marzipangeschmack. Mithilfe eines Spritzbeutels gelingen die mürben Kringel auch weniger Geübten im Nu.

Rezept Seite 41



Foto Seite 26 und Titel

Spekulatius-Kringel

** MITTELSCHWER,
GUT VORZUBEREITEN

Für ca. 50 Stück

TEIG

- 250 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
- 50 g Mehl
- 10 g Backkakao
- 3 TL gemahlener Ingwer
- 2 TL gemahlener Zimt
- 1 TL gemahlene Gewürznelken
- 1 TL flüssiger Vanilleextrakt
- ½ TL Backpulver
- 115 g Butter (weich)
- 100 g Puderzucker
- 1 Ei (Kl. M)
- Salz

GLASUR UND VERZIERUNG

- 150 g weiße Kuvertüre
- 150 g Zartbitterkuvertüre
- 2 TL Kokosöl
- 20 g Mandelkrokant

Außerdem: Spritzbeutel mit Sterntülle (10 mm Ø)

1. Mandeln, Mehl, Kakao, Gewürze, Vanilleextrakt und Backpulver in einer Schüssel mischen. Butter, Puderzucker, Ei und ¼ TL Salz mit den Quirlen des Handrührers 3–4 Minuten schaumig rühren. Mandel-Mehl-Mischung zugeben und alles kurz zu einem geschmeidigen Teig rühren. Teig möglichst zügig weiterverarbeiten und in etwa 2 Portionen in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.

2. Aus dem Teig mit etwas Abstand zueinander ca. 50 kleine Kringel (à 4,5 cm Ø) auf 3 mit Backpapier belegte Backbleche spritzen. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 8 Minuten backen. Bleche aus dem Ofen nehmen. Plätzchen inklusive Backpapier vorsichtig vom Backblech auf ein Kuchengitter ziehen und vollständig abkühlen lassen.

3. Beide Kuvertüren separat grob hacken. Jeweils in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Je 1 TL Kokosöl sorgfältig einrühren. Die Hälfte der Kringel zur Hälfte in die Zartbitterkuvertüre, die je andere Hälfte in weiße Kuvertüre tauchen. Abtropfen lassen und z.B. auf das bereits verwendete Backpapier legen. Mit Mandelkrokant bestreuen und fest werden lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Abkühl- und Trocknungszeit ca. 45 Minuten
PRO STÜCK 2 g E, 7 g F, 6 g KH = 100 kcal (417 kJ)

Aufbewahrung Das Spritzgebäck mit Backpapierlagen in luftdicht verschließbare Gebäckdosen schichten. Kühl und trocken gelagert bleibt es so 3–4 Wochen knusprig.



Foto Seite 27 und Titel

Domino-Spitzen

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für ca. 50 Stück

LEBKUCHENBODEN

- 45 g vegane Margarine/Butterersatz (zum Backen geeignet!)
- 45 g Zuckerrübensirup
- 50 g brauner Zucker
- 130 g Mehl
- ½ TL Natron
- 1 TL Backkakao
- 5 g Lebkuchengewürz
- 30 g Apfelmus (z.B. aus dem Glas)

CRANBERRY-FRUCHTGELEE

- 270 g Cranberrys (frisch oder TK)
- 40 g Zucker
- 3 g Agar-Agar (pflanzliches Bindemittel)

MARZIPANSCHICHT UND VERZIERUNG

- 130 g Marzipan-Rohmasse
- 400 g Zartbitterkuvertüre (vegan)
- 1 EL Kokosöl (10 g)
- nach Belieben Goldpuder (z.B. aus dem Backshop oder online bestellen)

Außerdem: Backrahmen (einstellbar auf 20 x 20 cm), Rollholz, evtl. Pralinengabel

1. Für den Lebkuchenboden veganes Fett und Rübensirup in einem Topf bei milder Hitze unter Röhren schmelzen. Zucker einröhren und alles weiter langsam erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

2. Mehl, Natron, Kakao und Lebkuchengewürz in die Rührschüssel der Küchenmaschine sieben. Noch warme Zuckersirup-Mischung und Apfelmus zufügen und mit dem Knethaken der Küchenmaschine zum glatten Teig kneten. Teig zu einem flachen Rechteck formen. In Frischhaltefolie gewickelt 1 Stunde kalt stellen.

3. Backrahmen auf ein Backblech setzen, mit Backpapier auslegen. Den Teig in den Backrahmen geben und darin gleichmäßig flach drücken. Im vorgeheizten Backofen

bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

4. Für das Fruchtgelee Cranberrys, 50 ml Wasser und Zucker 5 Minuten bei milder Hitze kochen. Mischung mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Püree zurück in den Topf geben, Agar-Agar mit einem feinen Schneebesen einrühren. Unter Röhren 2 Minuten kochen lassen. Fruchtgelee auf den Teig gießen, glatt streichen und kühl stellen, bis das Gelee fest ist.

5. Backrahmen mit einem scharfen Messer vom Lebkuchenboden lösen und abheben.

6. Für die Marzipanschicht Marzipan-Rohmasse mit den Händen kurz durchkneten, dann zwischen 2 Lagen Backpapier zu einem Rechteck (20 x 20 cm) ausrollen. Auf die Geleeschicht legen und leicht andrücken. Mit einem scharfen Messer zu Dreiecken (3 x 4 x 4 cm) schneiden.

7. Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Kokosöl sorgfältig unterrühren, etwas abkühlen lassen. Domino-Spitzen z.B. mithilfe einer Pralinengabel in die Kuvertüre tauchen und vollständig damit überziehen. Kuvertüre etwas abtropfen lassen. Domino-Spitzen auf Backpapier setzen und fest werden lassen.

8. Restliche Kuvertüre in ein aus Backpapier gefaltetes Spritztütchen füllen. Eine kleine Spalte abschneiden. Kuvertüre in feinen Schlaufen über die Domino-Spitzen ziehen. Fest werden lassen. Plätzchen nach Belieben vor dem Servieren mit Goldpuder bepinseln.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Kühl-, Abkühl- und Trocknungszeit ca. 4 Stunden
PRO STÜCK 1 g E, 5 g F, 9 g KH = 89 kcal (372 kJ)

Aufbewahrung Die Domino-Spitzen halten sich in luftdicht verschließbaren Gebäckdosen kühl gelagert ca. 3 Wochen. Am besten zwischen Backpapierlagen einschichten.

*„Ganz entspannt:
Baiser-Plätzchen
lassen sich
perfekt vorbacken
und gut lagern.“*

»e&t«-Konditorin Lisa Niemann

Karamell-Nuss-Meringue

Sehen ein bisschen aus wie Weihnachtsschmuck, tatsächlich sind sie nur zum Vernaschen gedacht! Das Besondere an den Baiser-Tröpfchen ist die cremige Schicht aus Karamell.

Rezept Seite 41



Ginger-Rice-Crispies

Luftige Knusper-Bissen aus kross gepufftem Reis, süß kandiertem Ingwer und Vollmilchkuvertüre.
Rezept Seite 42



Zimt-Stangen mit Rosa Beeren

Ganz neu in Form: Dieses Jahr schneiden wir den Mandelteig einfach in Streifen. Klassisch mit feiner Zuckerkruste überzogen und noch mit einem Hauch Rosa Beeren aromatisiert.
Rezept Seite 42



Französisches Mandel-Konfekt

Kandierte Früchte, Mandeln und Puderzucker werden zu einer zart schmelzenden Masse gemixt und mit Oblaten umhüllt. Feinste Pâtisserie aus der eigenen Backstube. **Rezept Seite 43**



Foto Seite 28 und Titel

Orangen-Shortbread-Cookies

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für ca. 18 Stück

TEIG

- 225 g Mehl plus etwas für die Form
- 50 g Puderzucker
- Salz
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 1 TL gemahlener Zimt
- ½ TL gemahlene Gewürznelken
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 EL Zuckerrübensirup
- 2 EL Milch
- 1 Eigelb (KI. M)
- 100 g Butter (weich)
- 30 g Orangeat (kandierte Orangenschale)

GLASUR

- 4 EL Orangensaft (frisch gepresst)
- ¼ TL Weinsteinbackpulver (s. Zutateninfo)
- 75 g Puderzucker

Außerdem: Rollholz, evtl. Silikon-Backmatten, Keksstempel (Schneeflocke 6,3 cm Ø; z.B. aus dem Backshop oder online bestellen über www.etsy.com), runder Ausstecher (6,5 cm Ø)

1. Für den Teig Mehl, Puderzucker, 1 Prise Salz, Gewürze und Vanilleextrakt in einer Rührschüssel mit dem Schneebesen mischen. Zuckerrübensirup, Milch, Eigelb und Butter in Stücken zugeben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig kneten. Orangeat sehr fein hacken und untermischen. Teig zu einem flachen Ziegel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und 1 Stunde kalt stellen.

2. Teig halbieren. Teighälften nacheinander zwischen 2 Silikomatten oder Backpapier 6 mm dünn ausrollen. Keksstempel jeweils in Mehl tauchen und dicht an dicht auf den Teig drücken. Dann mit einem runden Ausstecher daraus Kekse ausschneiden. Restlichen Teig kurz verkneten, ausrollen und wie beschrieben ausschneiden, bis der gesamte Teig verbraucht ist (ergibt ca. 18 Kekse). Auf einem mit Backpapier belegten Tablett 1 Stunde kalt stellen.

3. Kekse auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche verteilen. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten backen. Kekse aus dem Backofen nehmen und kurz auf dem Backblech abkühlen lassen.

4. Inzwischen für die Glasur Orangensaft, Backpulver und Puderzucker glatt rühren. Kekse inklusive Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen. Noch lauwarm mit der Glasur bepinseln und trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Kühl-, Abkühl- und Trocknungszeit ca. 2:30 Stunden

PRO STÜCK 1 g E, 5 g F, 19 g KH = 130 kcal (546 kJ)

Aufbewahrung Die Kekse bleiben in luftdicht verschließbaren Gebäckdosen kühl gelagert ca. 3 Wochen knusprig.

Tipp Wer nicht extra einen Keks-Prägestempel kaufen möchte, kann z.B. auch ein Glas mit stark gerilltem Boden zum Prägen verwenden. Glasboden vor jedem Aufdrücken ebenfalls gut mehlieren, sonst lässt sich der Teig schwer lösen.

Zutateninfo Das Backpulver im Guss macht die Zuckerglasur weiß und lässt sie schneller trocknen, kann aber auch weggelassen werden.



Foto Seite 29 und Titel

Viennese Wirls mit Cranberrys

** MITTELSCHEW, GUT VORZUBEREITEN

Für ca. 15 Stück

SPRITZMÜRBETEIG

- 220 g Butter (weich)
- 100 g Puderzucker
- 1 Ei (KI. M)
- 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
- 310 g Mehl
- 30 g Backkakao
- 1 TL gemahlener Zimt

CRANBERRY-GANACHE

- 230 g TK-Cranberrys
- 60 g Puderzucker
- 200 g Ruby-Kuvertüre (Callets aus einer rosaarbenen Schokoladensorte; z.B. Callebaut; z.B. über pati-versand.de)
- 40 ml Schlagsahne

Außerdem: Spritzbeutel, Rosettentülle (8 mm Ø; aus dem Backshop oder online z.B. über backen.de), Lochtülle (10 mm Ø)

1. Für den Teig Butter in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührers (oder in der Küchenmaschine) ca. 5 Minuten hell-cremig aufschlagen. Puderzucker dabei nach und nach zugeben. Ei und Vanillezucker zugeben und sorgfältig unterrühren. Mehl, Kakao und Zimt mischen, über die Buttermasse sieben und kurz unterrühren.

2. Teig sofort in einen Spritzbeutel mit Rosettentülle füllen. Daraus mit jeweils ca. 3 cm Abstand zueinander etwa 30 Whirls/Rosetten (à 5,5 cm Ø) auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche spritzen. 2 Stunden kalt stellen.

3. Plätzchen nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 8–10 Minuten backen. Herausnehmen und auf dem Blech vollständig abkühlen lassen.

4. Für die Ganache Cranberrys, Puderzucker und 40 ml Wasser in einem Topf verrühren, aufkochen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen. Ruby-Kuvertüre fein hacken. Cranberry-Mix vom Herd nehmen, pürieren und durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Sahne aufkochen. Sahne und Kuvertüre unter Rühren zum Fruchtpüree geben und so lange rühren, bis die Kuvertüre geschmolzen ist. 1 Stunde kalt stellen.

5. Ganache in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Die Hälfte der Plätzchen auf der Unterseite mit Creme bespritzen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Die restlichen Plätzchen darauflegen, leicht andrücken, bis die Ganache an den Keksrand gedrückt ist. Plätzchen ca. 2 Stunden gekühlt trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühl-, Abkühl- und Trocknungszeit ca. 5:30 Stunden

PRO STÜCK 4 g E, 18 g F, 34 g KH = 329 kcal (1378 kJ)

Aufbewahrung Kekse mit Backpapierlagen in luftdicht verschließbare Gebäckdosen einschichten. Kühl gelagert sind sie ca. 2 Wochen haltbar.



LISA NIEMANN
»e&t«-Konditorin

*„Selbstgebackenes
gerät auch mal
ein bisschen schief
und krumm – das
bringt den beson-
deren Charme.“*



Foto Seite 30 und Titel

Johannisbeer-Baiser-Blüten

** MITTELSCHWER

Für ca. 24 Stück

SHORTBREAD-TEIG

- 120 g Butter (weich)
- 50 g feinster Zucker
- 1 TL flüssiger Vanilleextrakt
- 1 Ei Bio-Zitronenschale (fein abgerieben)
- 175 g Mehl

BAISER UND GELEEFÜLLUNG

- 2 Eiweiß (KI. M) • Salz
- ¼ TL Weinsteinbackpulver
- 50 g Zucker • 50 g Puderzucker (gesiebt)
- 10 g gefriergetrocknete Himbeeren (z.B. aus dem Backshop)
- 250 g Rote-Johannisbeeren-Gelee

Außerdem: runder Keksausstecher mit gewelltem Rand (5,8 cm Ø), Spritzbeutel, Kranztülle (30 mm Ø; z.B. online über www.staedter-markenshop.de), evtl. kleine Lochtülle (5 mm)

1. Für den Teig Butter und Zucker in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührers (oder in der Küchenmaschine) ca. 5 Minuten hell-cremig aufschlagen. Vanilleextrakt und Zitronenschale gut unterrühren. Mehl darüber sieben und mit den Knethaken zu einem glatten Teig kneten. Teig zu einem flachen Rechteck formen und in Frischhaltefolie gewickelt 1 Stunde kalt stellen.

2. Teig halbieren. Die Hälften nacheinander zwischen 2 Lagen Backpapier 3 mm dünn ausrollen. Mit gewelltem runden Ausstecher Plätzchen ausstechen, diese mit etwas Abstand zueinander auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche verteilen. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 8–10 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen. Temperatur auf 90 Grad (Umluft 80 Grad) reduzieren.

3. Für das Baiser Eiweiße am besten in der Küchenmaschine (oder mit den Quirlen des Handrührers) steif schlagen. 1 Prise Salz und gesiebtes Backpulver einstreuen. Zucker und Puderzucker mischen, nach und nach einrieseln lassen. 5 Minuten weiterschlagen, bis ein glatter, fester Eischnee entstanden und der Zucker ganz gelöst ist. Meringue-Masse in einen Spritzbeutel mit Kranztülle füllen und jeweils einen Kranz auf die abgekühlten Kekse aufspritzen.

4. Gefriergetrocknete Himbeeren fein hacken und über die Meringue streuen.

Beide Backbleche mittig in den vorgeheizten Backofen schieben und die Kekse bei 90 Grad (Umluft 80 Grad) weitere ca. 2 Stunden unter Sichtkontrolle mehr trocknen als backen (der Meringue-Kranz soll nicht bräunen). Nach ca. 1 Stunde Bleche tauschen. Nach der Trocknungszeit Backofen ausschalten und die Plätzchen darin abkühlen lassen.

5. Gelee in einem kleinen Topf erwärmen und glatt rühren. Nach Belieben zum präzisen Einfüllen in die Meringue-Kränze in einen kleinen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und abkühlen lassen. Die Kekse am besten kurz vor dem Servieren mittig mit Gelee füllen, kurz trocken lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Kühl-, Back- und Trocknungszeit ca. 4 Stunden
PRO STÜCK 1 g E, 4 g F, 18 g KH = 116 kcal (488 kJ)

Aufbewahrung Ungeföllte Cookies bleiben zwischen Backpapierlagen in luftdicht verschließbaren Gebäckdosen kühl gelagert ca. 2 Wochen knusprig.

Tipp Das Gelee lässt den Baiser-Kranz nach und nach weich werden. Wer die Plätzchen schön knusprig servieren möchte, füllt sie erst kurz vor dem Servieren.



Foto Seite 31 und Titel

Mandel-Nuss-Splitter mit Aprikosen

* EINFACH, GLUTENFREI, OHNE BACKEN

Für ca. 40 Stück

- 80 g Macadamia-Nusskerne
 - 120 g Mandelstifte
 - 20 g kandierter Ingwer
 - 80 g getrocknete Aprikosen
 - ½ Tonkabohne (0,7 g)
 - 180 g weiße Kuvertüre
- Außerdem: Pralinenkapseln (25 mm Ø)

1. Macadamianüsse grob hacken. Nüsse und Mandeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 10 Minuten goldgelb rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen.

2. Inzwischen Ingwer und Aprikosen fein hacken. 20 g Aprikosen beiseitestellen. Restliche Aprikosenstückchen (60 g), Ingwer, Nüsse und Mandeln mischen. Tonkabohne fein reiben, untermischen.

3. Kuvertüre grob hacken, in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Etwas abkühlen lassen. Die Frucht-Nuss-Mischung unter die Kuvertüre rühren. Mischung mithilfe von 2 Teelöffeln in den Pralinenkapseln verteilen. Beiseitegestellte Aprikosenstückchen (20 g) darüberstreuen, anschließend ca. 2 Stunden bei Raumtemperatur trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus Trocknungszeit ca. 2 Stunden
PRO STÜCK 1 g E, 5 g F, 4 g KH = 65 kcal (274 kJ)

Aufbewahrung Kühl und trocken gelagert hält sich das Konfekt ca. 3 Wochen.

„Unbedingt einmal probieren: das besondere Aroma der Tonkabohne!“

»e&t«-Konditorin Lisa Niemann



Foto Seite 32 und Titel

Lebkuchen-Hagebutten-Sterne

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für ca. 30 Stück

LEBKUCHENTEIG

- 100 g Butter (weich)
- 75 g Puderzucker (gesiebt)
- 50 g Zuckerrübensirup
- 1 Ei (KI. M)
- 1 TL flüssiger Vanilleextrakt
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 ½ TL gemahlener Ingwer
- 1 Msp. Muskat (frisch gerieben)
- ½ TL gemahlene Gewürznelken
- Salz
- 250 g Dinkelmehl (Type 630) plus etwas zum Bearbeiten
- 1 gestr. Ei Backkakao (gesiebt)
- 80 g geröstete Haselnusskerne (frisch gemahlen)
- 30 Haselnusskerne (ohne Haut)

FÜLLUNG

- 200 g Hagebuttenkonfitüre
- Außerdem: evtl. Silikon-Backmatten, Rollholz, Stern-Ausstecher (5 und 6 cm Ø)

1. Für den Teig Butter in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührers (oder

in der Küchenmaschine) ca. 5 Minuten hell-cremig aufschlagen. Nach und nach Puderzucker, Rübensirup, Ei, Vanilleextrakt, Gewürze und 1 Prise Salz zugeben und sorgfältig unterrühren. Mehl, Kakao und gemahlene Haselnüsse sorgfältig mischen und zur Buttermasse geben. Mit den Knethaken zügig zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig zu einem flachen Rechteck formen und in Frischhaltefolie gewickelt 1 Stunde kalt stellen.

2. Gekühlten Teig halbieren und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten. Teighälften nacheinander zwischen 2 Silikon-Backmatten oder Backpapierbogen ca. 3 mm dünn ausrollen. Daraus je 30 größere (à 6 cm Ø) und mittlere Sterne (à 5 cm Ø) ausschneiden. Mit etwas Abstand zueinander auf 2–3 mit Backpapier belegte Backbleche verteilen. Auf je 15 große und mittlere Sterne mittig eine Nuss setzen und leicht eindrücken.

3. Bleche nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 8 Minuten backen. Bleche aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Sterne anschließend mit dem Backpapier auf Kuchengitter ziehen und abkühlen lassen.

4. Für die Füllung Konfitüre kurz aufkochen, etwas abkühlen lassen. Oberseite der Sterne ohne Haselnuss mit Konfitüre bestreichen. Jeweils 1 Stern mit Haselnuss vorsichtig daraufsetzen und leicht andrücken. Konfitüre fest werden lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühl-, Abkühl- und Trocknungszeit 1:30 Stunden
PRO STÜCK 2 g E, 5 g F, 13 g KH = 114 kcal (480 kJ)

Aufbewahrung Lebkuchen-Sterne mit Backpapierlagen in luftdicht verschließbare Gebäckdosen schichten. Kühl und trocken gelagert halten sie sich so 3–4 Wochen.

„Aromatischer Lebkuchen und feinherbe Hagebutten, das ist eine perfekte Kombi.“

»e&t«-Konditorin Lisa Niemann



Foto Seite 33 und Titel

Marzipan-Kirsch-Sandhörnchen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für ca. 50 Stück

MARZIPAN-SANDMASSE

- 200 g Butter (weich) • Salz
- 1 TL Vanillemark (ersatzweise flüssiger Vanilleextrakt)
- 200 g Marzipan-Rohmasse
- 2 Eigelb (KI. M)
- 200 g Mehl

FÜLLUNG UND VERZIERUNG

- 30 g Zucker
- 60 g Puderzucker
- 100 g Kirschkonfitüre ohne Stückchen (ersatzweise Kirschgelee)
- Außerdem:** stabiler Spritzbeutel, Sterntülle (10 mm Ø)

1. Für den Teig Butter, Salz und Vanillemark in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührers (oder in der Küchenmaschine) ca. 5 Minuten hellcremig aufschlagen. Marzipan in Stückchen in 3–4 Portionen im Wechsel mit den Eigelben sorgfältig unterrühren. Mehl auf die Masse sieben und alles rasch zu einem glatten Teig verrühren.

2. Teig portionsweise sofort in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Daraus auf 3 mit Backpapier belegte Backbleche jeweils mit Abstand zueinander etwa 100 kleine Hörnchen (3,5 cm breit) spritzen. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 8 Minuten hellgelb backen. Herausnehmen und sofort gleichmäßig mit Zucker bestreuen, dann mit Puderzucker bestäuben. Vollständig abkühlen lassen.

3. Für die Füllung Konfitüre erwärmen, glatt rühren und wieder etwas zähflüssig werden lassen. Die Hälfte der Hörnchen auf der Unterseite mit Konfitüre bestreichen. Restliche Plätzchen auflegen und leicht andrücken. Ca. 2 Stunden trocknen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Abkühl- und Trocknungszeit ca. 2:30 Stunden

PRO STÜCK 1 g E, 5 g F, 7 g KH = 80 kcal (335 kJ)

Aufbewahrung Kekse am besten mit Backpapier in luftdicht verschließbare Gebäckdosen einschichten. Kühl lagern. So bleiben sie 3–4 Wochen frische, werden aber weicher und mürber.



Foto Seite 35 und Titel

Karamell-Nuss-Meringue

** MITTELSCHWER, GLUTENFREI

Für ca. 40 Stück

KARAMELLCREME (DULCE DE LECHE)

- 1 Dose gesüßte Kondensmilch (400 g; z.B. Milchmädchen)

HASELNUSS-MERINGUE

- 75 g Haselnusskerne (mit Haut)
- 2 Eiweiß (KI. M) • Salz
- 1 gestr. TL Backpulver • 100 g Zucker
- Außerdem:** Zuckerthermometer, Spritzbeutel, Stern- oder Lochtülle (10 mm Ø), Einwegspritzbeutel, Lochtülle (5 mm Ø)

1. Für die Karamellcreme einen Topf mit 3 Lagen Küchenpapier auslegen. Die ungeöffnete Kondensmilchdose hineinsetzen. So viel Wasser angießen, dass die Dose vollständig bedeckt ist, anschließend mit Deckel bei mittlerer Hitze 2 Stunden kochen. Dose vorsichtig aus dem Topf heben und auskühlen lassen.

2. Für die Meringue Haselnüsse im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 10 Minuten rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und fein hacken.

3. Eiweiße in einer Schlagschüssel mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. 1 Prise Salz und Backpulver einstreuen und nach und nach 25 g Zucker einrieseln lassen. Restlichen Zucker (75 g) und 30 ml Wasser in einem kleinen Topf unter Röhren aufkochen und die Mischung bis auf 118 Grad erhitzen (Temperatur mit dem Zuckerthermometer kontrollieren). Zuckersirup in dünnem Strahl unter das Eiweiß schlagen und weitere 5 Minuten zu einem festen, feinen Eischnee schlagen.

4. Meringue-Masse in einen Spritzbeutel mit Stern- oder Lochtülle füllen. Mit jeweils etwas Abstand zueinander in Tupfen auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche spritzen. Mit Nüssen (bis auf etwa 3 EL) bestreuen. Backbleche zusammen mittig in den auf 90 Grad Umluft (Ober/Unterhitze nicht empfehlenswert) vorgeheizten Backofen schieben und die Baiser-Tupfen ca. 2 Stunden hell trocknen. Anschließend auskühlen lassen.

5. Abgekühlte Kondensmilchdose öffnen. 200 g Karamellcreme glatt rühren und in einen Einwegspritzbeutel mit Lochtülle (5 mm) füllen. Die Hälfte der

Meringue-Tupfen am Boden mit einer feinen Karamellschicht bespritzen. Jeweils 1 weiteres Meringue-Plätzchen daraufsetzen, leicht andrücken und in den restlichen Haselnüssen (3 El) wälzen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Einkoch-, Abkühl- und Trocknungszeit ca. 3 Stunden
PRO STÜCK 1 g E, 2 g F, 5 g KH = 40 kcal (169 kJ)

Aufbewahrung In luftdicht verschlossenen Gebäckdosen bleiben ungefüllte Plätzchen ca. 2 Wochen knusprig. Erst kurz vor Servieren mit der Creme zusammensetzen.

Tipp 1 Restliche Karamellcreme (Dulce de leche) ist auch ein köstlicher Brotaufstrich.

Tipp 2 Damit er besonders fest und fein wird, schlägt unsere Konditorin Eischnee mit Zuckersirup auf. Sie können aber auch einfach nach und nach den Zucker einstreuen und die Baiser-Masse so lange schlagen, bis der Zucker ganz gelöst ist.

„Wer Haselnüsse nicht verträgt, verwendet für die Meringue-Plätzchen geröstete Mandeln.“

»e&t«-Konditorin Lisa Niemann



Foto Seite 36 und Titel

Ginger-Rice-Crispies

* EINFACH, GUT VORZUBEZIEHEN, OHNE BACKEN

Für 36 Stück

- 400 g Vollmilchkuvertüre
- 4 Ei Kokosöl (40 g)
- 35 g kandierter Ingwer
- 60 g Mandelstifte (nach Belieben geröstet)
- 2 TL gemahlener Zimt
- 70 g Puffreis
- 30 g weiße Schokolade

Außerdem: evtl. quadratische Silikonform oder Auflaufform (18 x 18 cm), kleiner Einwegspritzbeutel

1. Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Kokosöl sorgfältig einrühren. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die Kuvertüre etwas abkühlen lassen.

2. Ingwer fein hacken. Ingwer, Mandelstifte, Zimt und Puffreis mischen und unter die geschmolzene Kuvertüre rühren.

3. Mischung in eine quadratische Silikonform oder mit Backpapier ausgelegte Auflaufform füllen, glatt streichen. Im Kühlschrank 2 Stunden fest werden lassen.

4. Konfektplatte aus der Form lösen und mit einem scharfen Messer in 36 Quadrate (à 3 x 3 cm) schneiden. Schokolade grob hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Schokolade in einen kleinen Einwegspritzbeutel füllen, eine feine Spitze abschneiden. Schokolade in feinen Streifen über die Crispies ziehen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus Kühlzeit ca. 2:30 Stunden

PRO STÜCK 2 g E, 7 g F, 10 g KH = 117 kcal (488 kJ)

Aufbewahrung Die Crispies bleiben in luftdicht verschließbaren Gebäckdosen, mit Backpapierlagen eingeschichtet und kühl gelagert, ca. 2 Wochen knusprig.



Foto Seite 37 und Titel

Zimtstangen mit Rosa Beeren

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEZIEHEN

Für ca. 75 Stück

- 90 g Haselnüsse (mit Haut)
 - 190 g Mandeln (mit Haut)
 - 140 g Puderzucker
 - 1 TL Bourbon-Vanillezucker
 - 10 g gemahlener Zimt
 - 2 Eiweiß (KI. M)
 - Salz
 - nach Belieben 20 g Invertzucker (z.B. aus dem Backshop; siehe Zutateninfo)
 - 2 Ei getrocknete Rosa Beeren
- Außerdem: evtl. Silikon-Backmatten, Rollholz, Winkelpalette oder Teigkarte

1. Haselnüsse und Mandeln auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 10 Minuten rösten. Auskühlen lassen.

2. Nüsse, Mandeln und 40 g Puderzucker in einem leistungsstarken Küchenmixer gegebenenfalls portionsweise fein mahlen.

Mit Vanillezucker und Zimt in einer Schüssel vermischen. Restlichen Puderzucker (100 g) sieben. Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers zum festen Eischnee aufschlagen. Nach und nach Puderzucker zugeben und 2–3 Minuten weiterschlagen. 60 g der Eischnee-Masse für die Glasur beiseitestellen. Restlichen Eischnee und nach Belieben Invertzucker zügig, aber sorgfältig unter die Mandel-Nuss-Mischung heben. Da die Masse sehr klebrig ist, am besten zwischen 2 Silikon-Backmatten oder 2 Bogen Backpapier zu einem Rechteck (8 mm dick) ausrollen.

3. Glasur z.B. mit einer Winkelpalette oder Teigkarte gleichmäßig auf der Masse verstreichen. 30 Minuten bei Raumtemperatur trocknen lassen.

4. Rosa Beeren grob hacken. Teig mit einem langen schmalen Messer in dünne Stangen (6 cm x 7 mm) schneiden. Messer zwischendurch in kaltes Wasser oder Puderzucker tauchen, damit die Mandelmasse nicht daran kleben bleibt. Zimtstangen mithilfe der gesäuberten Palette auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche verteilen. Mit Rosa Beeren bestreuen und 2 Stunden bei Raumtemperatur trocknen.

5. Zimtstangen im vorgeheizten Backofen bei 90 Grad (Umluft 75 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten trocknen. Die Stangen sollten maximal an den Ecken zartbraun backen. Sobald sie sich auf dem Backpapier verschieben lassen, sind sie fertig. Plätzchen inklusive Backpapier auf ein Kuchengitter setzen und abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Back-, Abkühl- und Trocknungszeit ca. 3 Stunden
PRO STÜCK 1 g E, 2 g F, 2 g KH = 32 kcal (135 kJ)

Aufbewahrung Die Stangen bleiben in luftdicht verschließbaren Gebäckdosen, zwischen Backpapierlagen geschichtet und kühl gelagert, 3–4 Wochen frisch.

Zutateninfo Invertzucker, eine Mischung aus Frucht- und Traubenzucker, ist stark hygroskopisch, d.h. er zieht Feuchtigkeit an und bindet sie. Damit bleiben die zarten Stangen länger saftig und frisch. Die Masse kann aber auch ohne Invertzucker zubereitet werden.

„Rosa Beeren mit leicht fruchtiger Schärfe geben hier den überraschend exotischen Touch.“

»e&t«-Konditorin Lisa Niemann



Foto Seite 38 und Titel

Französisches Mandel-Konfekt

** MITTELSCHWER,
OHNE BACKEN

Für ca. 35 Stück

MANDEL-FRUCHT-MASSE

- 180 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
- 100 g Puderzucker
- 60 g Orangeat (kandierte Orangenschale; z. B. von 1001 Frucht)
- 40 g Zitronat (kandierte Zitronenschale)
- 60 g kandierte Honigmelone
- 1 Ei Orangenlikör
- 3 eckige Backoblaten (19,5 x 12 cm)

ZUCKERGLASUR UND VERZIERUNG

- 140 g Puderzucker
 - 1 Eiweiß (Kl. M.) oder etwas Zitronensaft
 - 15 g gehackte Pistazienkerne
- Außerdem: ggf. Küchenhandschuhe, evtl. Silikon-Backmatten, Rollholz, ovaler Ausstecher (3 x 4,5 cm), Palette, kleine Spritzflasche, evtl. Zahnstocher)

1. 2 Tage vorher Mandeln und Puderzucker in einem leistungsstarken Küchenmixer extrafein mahlen. Mischung in eine Rührschüssel sieben und beiseitestellen. Kandierte Früchte fein würfeln. Mit Likör und 2 Ei Wasser im Küchenmixer pürieren, bis eine glatte Masse entsteht. Fruchtmasse zur Mandelmischung geben und mit den Händen (ggf. Küchenhandschuhe benutzen) zu einer glatten Masse verkneten.

2. Mandel-Frucht-Masse zwischen 2 Lagen Backpapier oder 2 Silikon-Backmatten 8 mm dünn zum Rechteck (20 x 24 cm) ausrollen. 2 Oblaten auflegen und leicht andrücken. Mit Frischhaltefolie bedeckt über Nacht kühl stellen.

3. Am Tag danach mit einem ovalen Ausstecher Calissons ausstechen, dabei eventuell die Oblate mit einem spitzen

Messer vorschneiden, sodass sie beim Ausstechen sauber ausgetrennt wird. Reste der Oblate von der Fruchtmasse vorsichtig abziehen. Die ausgestochenen Stücke mit einer Palette abheben und zugedeckt beiseitestellen. Die verbliebene Fruchtmasse kurz durchkneten, erneut zwischen Backpapier dünn (8 mm) zu einem Rechteck (20 x 12 cm) ausrollen. Mit der restlichen Oblate belegen und 2 Stunden kalt stellen. Wie beschrieben weitere Calissons ausstechen.

4. Für die Glasur 120 g Puderzucker sieben. Eiweiß zugeben und alles zu einem dickflüssigen Guss verrühren.

5. $\frac{3}{4}$ der Glasur in eine kleine Spritzflasche füllen. Restliche Glasur und restlichen Puderzucker (20 g) zu einem etwas festeren Guss verrühren und in eine aus Backpapier geformte kleine Spritztüte geben. Eine kleine Spitze abschneiden. Die Ränder der Calissons (auf der Seite ohne Oblate) mit der festen Glasur nachziehen und kurz antrocknen lassen. Dann mit der flüssigen Glasur ausfüllen. Eventuell dabei entstandene Luftbläschen mit einem Zahnstocher

aufstechen. Calissons mit Pistazien bestreuen und über Nacht bei Zimmertemperatur trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Kühlzeit
2 Stunden plus Kühl- und Trocknungszeit zweimal
über Nacht

PRO STÜCK 1 g E, 3 g F, 11 g KH =
78 kcal (330 kJ)

Aufbewahrung Am besten kühl in luftdicht verschließbaren Gebäckdosen aufbewahren. So bleibt das Konfekt 4–5 Wochen weich und saftig.

„Die feine Mandelmasse ist Marzipan sehr ähnlich, durch die Früchte aber noch saftiger.“

»e&t«-Konditorin Lisa Niemann



DIY-Advents-Stempelset

Geschenkpapier oder Anhänger selbst gestalten – unsere Kreativ-Direktorin hat alles, was Sie dazu benötigen, von der Papeterie Rosa Quitte/Hamburg zusammenstellen lassen. Das Set (52,90 Euro, inkl. versichertem Versand) besteht aus:

- 4 Motiv-Stempel (je 1 großer und mittlerer Stempel, 2 Kegel-Stempel)
- 3 Stempelkissen in den Farben Gold, Pink und Waldgrün
- Etiketten in 4 verschiedenen Formen

Zum Bestellen schreiben Sie einfach eine E-Mail an:
maxi@rosaquitte.de; Stichwort „essen & trinken“

HÜLSENFRÜCHTE



Die Welt im Kleinen

Leicht nussig, fein sämig, geschält und mit Biss – in getrockneten Hülsenfrüchten steckt neben reichlich Proteinen jede Menge Potenzial für den herzhaften Genuss. Fünf Rezepte mit Erbsen, Linsen, weißen Bohnen und einer verkannten Art

gelbe Linsen

Lupinensamen



Bohneneintopf mit Merguez und Kartoffeln

Am nächsten Tag noch mal so gut: Eingeweichte weiße Bohnen, Rosenkohl und das würzige Brät sind herhaft abgestimmt auch ohne langes Backen ein Genuss à la Cassoulet. **Rezept Seite 50**

Lupinen-Kalbsragout-Pie

Guck mal, wie das passt: Zarte Kalbsschulterstücke, mit Thymian und Sternanis in Fond geschmort, stecken mit heimischen, leicht nussigen Lupinensamen unter einer Teigdecke. **Rezept Seite 51**





Scharfer Linsen-Käse-Strudel und Salat

Heiße Rolle: Wie eine Pasta-Füllung ruht der pikante, leicht stückige Feta-Berglinsen-Mix in seiner Filoteighülle. Mit knackig arrangeriertem Curly Kale.

Rezept Seite 52



Orecchiette mit Linsen-Pesto

Pasta orientalisch: Wir würzen und toppen die Öhrchennudeln mit gelben Linsen, schnell gegart und mit Kreuzkümmel, Knoblauch und Parmesan zum Pesto gemixt. Dazu gibt's spicy Cashews. **Rezept Seite 52**



ErbSENfRIkADELLEN mit Roter Bete

Der Bratling der anderen Art: Auch Erbsen können Buletten-Style – locker, knusprig, dick. Die Bete servieren wir mit Cornichons und Senfkornsud, süß-säuerlich. **Rezept Seite 53**

TEUER?



Foto Seite 45

Bohneneintopf mit Merguez und Kartoffeln

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 200 g getrocknete kleine weiße Bohnen
- 70 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 2 Lorbeerblätter
- 300 g Rosenkohl
- 1 Zweig Rosmarin
- 6 Stiele Thymian
- 250 g Drillinge (kleine festkochende Kartoffeln)
- ½ rote Pfefferschote
- Salz
- 1 El Olivenöl
- 3 Merguez (nordafrikanische Lamm- oder Rinderbratwürste; à 60 g)
- Pfeffer
- 1 TL Tomatenmark
- 200 ml trockener Weißwein
- 5 Stiele Liebstöckel
- 1 Knoblauchzehe

1. Am Vortag Bohnen in reichlich kaltem Wasser einweichen und über Nacht quellen lassen.

2. Am Tag danach Bohnen abgießen. Bohnen mit 1,5 l Wasser, Lorbeerblättern und Rosmarin in einem Topf aufkochen und offen bei milder Hitze 30–40 Minuten kochen lassen.

3. Inzwischen Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abgießen, abkühlen lassen, pellen und halbieren. Bohnen abgießen, dabei ca. 400 ml Bohnensud auffangen. Beides abkühlen lassen.

4. Merguez-Brät aus der Pelle lösen und grob zerzupfen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Rosenkohl putzen, waschen, trocken tupfen. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und hacken. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.

5. Öl in einem Topf erhitzen. Merguez-Brät darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anbraten. Rosenkohl und Kartoffeln zugeben und weitere 3–4 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch, Tomatenstreifen, Thymian, Tomatenmark und Pfefferschotenringe zugeben und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Bohnen und Bohnensud zugeben, aufkochen und bei milder Hitze offen ca. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

6. Liebstöckelblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Eintopf mit Liebstöckel bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Einweichzeit über Nacht
PRO PORTION 24 g E, 17 g F, 36 g KH = 438 kcal (1838 kJ)

Tipp Die Zutaten für den Eintopf lassen sich problemlos verdoppeln, der Eintopf hält sich 2–3 Tage im Kühlschrank.



Foto Seite 46

Lupinen-Kalbsragout-Pie

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

FÜLLUNG

- 100 g getrocknete Lupinen-samen (ersatzweise Lupinen im Glas; siehe Tipp)
- 4 Zwiebeln (à 60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Möhren
- 800 g ausgelöste Kalbsschulter (beim Metzger vorbestellen)
- Salz • Pfeffer
- 2 Ei Maiskeimöl
- 1 Ei Butter (10 g)
- 1 TI Tomatenmark
- 1 Ei Mehl

• 200 ml roter Portwein

- 700 ml Kalbsfond
- 8 Stiele Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Sternanis

TEIG

- 120 g Butter (kalt)
 - 270 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
 - Salz
 - 1 Eigelb (KI. M)
 - 2 Ei Schlagsahne
- Außerdem: ofenfeste Pfanne (28 cm Ø), Ausstechring (5 cm Ø)

1. Am Vortag für die Füllung Lupinen in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen (siehe Tipp).
2. Am Tag danach eingeweichte Lupinen in ein Sieb abgießen, in einem Topf mit 1 l ungesalzenem (!) Wasser aufkochen und bei milder Hitze abgedeckt ca. 45 Minuten kochen lassen (siehe Tipp). Abgießen und abtropfen lassen. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Möhren putzen, schälen und in 1–2 cm große Stücke schneiden. Fleisch trocken tupfen, ggf. Sehnen entfernen. Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
3. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze in 2 Portionen ca. 4 Minuten rundum scharf anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. Butter in der Pfanne zerlassen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Tomatenmark und Fleisch zugeben und kurz mitdünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz rösten. Portwein zugeben und fast vollständig einkochen lassen. Kalbsfond zugießen und aufkochen. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und mit Lorbeerblättern und Sternanis zugeben. Mt Deckel bei milder Hitze ca. 1:30 Stunden schmoren lassen, bis das Fleisch weich ist. Möhren und Lupinen zum Ende der Garzeit zugeben und 10 Minuten mitkochen lassen.
5. Inzwischen für den Teig Butter in kleine Würfel schneiden. Mit Mehl, 1 TI Salz und ca. 130 ml kaltem Wasser mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verketten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 10 Minuten sehr gut durchkneten. In Folie wickeln und 15 Minuten ruhen lassen.
6. Eigelb mit Sahne verquirlen. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche 3–4 mm dünn rund ausrollen (32 cm Ø). In die Mitte des Teigs mit einem Ausstechring ein 5 cm großes Loch stechen (sodass später beim Backen der Dampf entweichen kann). Teig mit dem Loch mittig auf die Pfanne mit dem Kalbsragout legen und die Ränder etwas andrücken. Teigoberfläche überall gleichmäßig mit der Eigelb-Sahne-Mischung bestreichen.

NEE, ALDI.



MILSANI
Aliphurt*
0.35
 ORIGINAL
 ALDI
 PREIS
 SEIT 1913
 150-g.-Becher,
 kg-Preis = 2.33

Handelsblatt
Preis-Leistungs-Sieger
 2023
 ALDI
Branchevergleich:
 21 Lebensmittelmarken
 Handelsblatt - 20.02.2023
 YouGov

SO GEHT EIGENMARKE.

BESTE QUALITÄT ZUM GÜNSTIGEN PREIS.



Gutes für alle.

Mehr auf: aldi-nord.de/eigenmarken und aldi-sued.de/eigenmarken

ALDI Einkauf SE & Co. oHG, Eckenbergstr. 16 b, 45307 Essen, handelt namens und im Auftrag der Unternehmen der Unternehmensgruppe ALDI Nord. Firma und Anschrift der ALDI-Regionalgesellschaften sind unter aldi-nord.de unter „Filialen und Öffnungszeiten“ zu finden. Ferner steht unsere kostenlose automatisierte telefonische Hotline unter 0800 7234870 zur Verfügung. ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG, Burgstr. 37, 45146 Mülheim an der Ruhr. Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf aldi-sued.de/filialen oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534. *Aus der Kühlung. ^Die Marke ALDI steht nach Ansicht der von YouGov befragten Verbraucher für das beste Preis-Leistungs-Verhältnis in der Kategorie Lebensmittel. Mehr Informationen auf www.handelsblatt.com/preis-leistungs-verhaeltnis.

7. Pie im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 190 Grad) auf der untersten Schiene 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Einweichzeit über Nacht
PRO PORTION 65 g E, 39 g F, 73 g KH = 964 kcal (4040 kJ)

Tipp Bei der Verwendung von küchenfertigen Lupinen aus dem Glas entfallen die Einweichzeit über Nacht und die 45 Minuten Garzeit der eingeweichten getrockneten Lupinen.



Foto Seite 47

Scharfer Linsen-Käse-Strudel und Salat

** MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

STRUDEL

- 250 g Berglinsen
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 160 g Feta-Käse
- 2 Ei Mehl
- 1 Ei (Kl. M)
- 1½ TL Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer
- 6 Blätter frischer Filoteig (z.B. Tante Fanny; Kühlregal)
- 1 Eigelb (Kl. M)

• 1 El helle Sesamsaat

• 1 El schwarze Sesamsaat

SALAT

- 4 El Olivenöl
- ½ TL Baharat (arabisches Gewürzmischung)
- 1 El Honig
- 2 El Weißweinessig
- 2 El Granatapfelkerne
- Salz • Pfeffer
- 120 g Curly Kale (junger Grünkohl)

1. Für den Strudel Linsen in einem Topf mit ungesalzenem (!) Wasser aufkochen und bei milder Hitze 20–25 Minuten kochen lassen. Linsen abgießen und abkühlen lassen.

2. Knoblauch in Scheiben schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Feta abtropfen lassen und zerbröseln. Linsen, Knoblauch, Petersilie, Feta, Mehl, Ei, Chiliflocken, Salz und Pfeffer in der Küchenmaschine zu einer leicht groben, stückigen Linsenmasse mixen.

3. 3 Filoteigblätter übereinander auf die Arbeitsfläche legen. Hälfte der Linsenfüllung auf dem unteren Drittel des Filoteigs verteilen, dabei links und rechts 5 cm Rand frei lassen. Teigränder mit etwas Wasser befeuchten, fest einrollen, seitliche Ränder etwas andrücken. Restliche Füllung und restlichen Teig ebenso verarbeiten. Eigelb mit 3 El kaltem Wasser verrühren. Beide Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit der Eigelb-Mischung bestreichen und mit beiden Sesamsäten bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen.

4. Inzwischen für den Salat inzwischen Öl, Baharat, Honig, Essig, Granatapfelkerne Salz und Pfeffer einer Schüssel verrühren. Kale-Blätter verlesen, waschen und trocken schleudern. Salat mit dem Dressing mischen.

5. Strudel aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten leicht abkühlen lassen. Strudel halbieren. Je ½ Strudel mit Salat auf vorgewärmeden Tellern anrichten, mit Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Abkühlzeit
PRO PORTION 31 g E, 29 g F, 60 g KH = 663 kcal (2780 kJ)



Foto Seite 48

Orecchiette mit Linsen-Pesto

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 200 g gelbe Linsen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Knoblauchzehe
- 8 Stiele glatte Petersilie
- 40 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 6 El Olivenöl
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Orecchiette
- 50 g Cashewkerne mit Chili (z.B. von Max; ersatzweise Chili-Paprika-Cashews von Fairfood oder über www.bodenaturkost.de)

1. Linsen und Lorbeerblätter in einem Topf mit Wasser aufkochen und mit Deckel bei milder Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen. Linsen nicht salzen. Inzwischen Knoblauch in Scheiben schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, einige Blätter beiseitelegen, restliche fein schneiden. Käse fein reiben.

2. Linsen abgießen, abtropfen und auskühlen lassen. Lorbeerblätter entfernen. Die Hälfte der Linsen (250 g) mit Öl, Kreuzkümmel, Knoblauch, geschnittener Petersilie, Käse, Salz und Pfeffer im Blitzhacker zum Pesto mixen und beiseitestellen.

3. Orecchiette nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Cashewkerne grob hacken.

4. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Pesto, restliche Linsen, Nudelwasser und restliche Petersilienblätter in den Topf geben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Nudeln auf vorgewärmten Nudeltellern anrichten, mit Cashewkernen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 31 g E, 25 g F, 100 g KH = 781 kcal (3281 kJ)



MAIK DAMERIUS

»e&t«-Koch

„Gelbe Linsen sind bereits geschälte grüne oder braune Linsen. Ich salze sie – wie getrocknete Hülsenfrüchte generell – erst am Ende der Garzeit.“



Foto Seite 49

Erbsenfrikadellen mit Roter Bete

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, KALORIENARM, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

ERBSENFRIKADELLEN

- 200 g getrocknete Erbsen
- 300 g vorwiegend mehlig-kochende Kartoffeln
- Salz
- 2 El Mehl
- 1 El Kartoffelstärke
- 1 Ei (Kl. M)
- 2 El mittelscharfer Senf
- 1 Tl geräuchertes edelsüßes Paprikapulver
- 1 El getrockneter Majoran

- 4 Stiele glatte Petersilie

- Pfeffer

- 2 El neutrales Pflanzenöl

ROTE-BETE-GEMÜSE

- 4 Rote Bete (à 70 g)
- 80 g Cornichons (mit Senfkörnern)
- 2 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Stiele Dill

Außerdem: Kartoffelstampfer!

1. Am Vortag für die Frikadellen Erbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

2. Am Tag danach Erbsen abgießen, mit frischem, ungesalzenem (!) Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei milder Hitze abgedeckt ca. 30 Minuten kochen lassen. Erbsen abgießen, abtropfen und abkühlen lassen, anschließend im Küchenmixer grob zerkleinern.

3. Kartoffeln schälen, grob schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten kochen, abgießen und ausdampfen lassen. In einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit gemixten Erbsen, Mehl, Stärke, Ei, Senf, Paprikapulver und Majoran gut mischen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden, zur Erbsenmasse geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Erbsenmasse zu 8 Frikadellen (à ca. 80 g) formen und in der heißen Pfanne bei milder bis mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 4–5 Minuten braten.

5. Für das Gemüse Rote Bete schälen in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden (mit Küchenhandschuhen arbeiten!). Cornichons abgießen, dabei den Sud mit Senfkörnern auffangen. Cornichons quer halbieren. Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Rote-Bete-Spalten darin bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten dünsten. Cornichons und Sud zugeben, kurz aufkochen und weitere 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Dillspitzen von den Stielen abzupfen, grob schneiden und zur Roten Bete geben. Je 2 Frikadellen mit etwas Roter Bete und Pfannen-Vinaigrette auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Einweichzeit über Nacht

PRO PORTION 17 g E, 13 g F, 45 g KH = 397 kcal (1665 kJ)

The image shows a woman riding a bicycle through a park-like setting, smiling. She is carrying a basket filled with various fruits and vegetables. In the foreground, there is a red graphic element featuring three bottles of Rabenhorst juice. The bottles are dark glass with red labels. The labels feature the brand name 'Rabenhorst' and the words 'Wissen, was gut tut.' Below the labels are three different product names: 'ANTIOXIDANTEN', 'ANTISTRESS', and 'LICHEN REGENERATION'. Each label also features a small illustration of the ingredients used in that specific juice.

Rabenhorst®

WISSEN, WAS GUT TUT.

JETZT DEN ZELLEN ETWAS GUTES TUN!

Probieren Sie unsere hochwertigen Bio-Direktsäfte mit natürlich enthaltenem Vitamin C.



Entdecken
Sie unser
gesamtes
Sortiment!



Die können mehr

Von Grund auf bodenständig, aber auf moderne Art:
Hier spielen beliebte Käsesorten wie Emmentaler, Gorgonzola
oder Camembert ihr volles Genuss-Repertoire aus





Camembert in Kräuterhülle mit Salat

Am besten direkt aus der Pfanne genießen und schwelgen ... Sobald die krosse Hülle geöffnet wird, gibt sie das wundervoll cremige Innere frei.

Rezept Seite 59



Süßkartoffel-Pilz-Auflauf mit Gorgonzola

Schon beim Garen verbreitet sich der wunderbare Duft der herbstlichen Gemüsemischung, die in würziger Gorgonzolasauce schmurgelt.

Rezept Seite 60



Käsesuppe mit Hackklößchen und Grünkohlchips

Deftig, aber raffiniert: Der samtigen Suppe gibt Rohmilchkäse ein leicht nussiges Aroma. Köstlich-knuspriger Kontrast dazu sind die Chips aus frittiertem Grünkohl.

Rezept Seite 62



Spitzkohl-Pfannkuchen mit cremiger Käsesauce

Überzeugt als locker-luftiger Alltagsgenuss, denn dieser herzhafte Pfannkuchen und die Sauce mit zweierlei Käsesorten sind rasch zubereitet.

Rezept rechts



Spitzkohl-Pfannkuchen mit cremiger Käsesauce

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

KARTOFFELCHIPS

- 1 festkochende Kartoffel (100 g)
- 2 EL Rapsöl
- Salz

PFANNKUCHEN

- 150 ml Milch
- 2 Eier (KL. M)
- 100 g Mehl
- Salz
- 150 g Zucchini
- 200 g Spitzkohl
- 2 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

Pfeffer

- 1 Prise Chiliflocken
- 60 g Gruyère
- 10 Halme Schnittlauch

KÄSESAUCE

- 50 ml trockener Weißwein
 - 100 ml Gemüsebrühe
 - 100 ml Schlagsahne
 - 40 g Emmentaler
 - 40 g Gruyère
 - 1 gestr. TL Speisestärke
 - Pfeffer • Salz
- Außerdem: ofenfeste Pfanne (24 cm Ø)

1. Für die Chips Kartoffel waschen, trocken reiben und mit einem Gemüsehobel in 1–2 mm dünne Scheiben direkt in eine Schüssel hobeln. Mit dem Öl gut mischen und die Scheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech nebeneinander verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten knusprig backen.
2. Für den Pfannkuchen inzwischen Milch, Eier, Mehl und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 10 Minuten quellen lassen.
3. Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und in 2–3 cm dicke Scheiben schneiden. Spitzkohl putzen, den Strunk herausschneiden. Spitzkohl längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Spitzkohl und Zucchini zugeben und 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und beiseitestellen.
4. Für die Käsesauce Wein, Gemüsebrühe und Sahne in einem kleinen Topf aufkochen und offen bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen.
5. Chips aus dem Backofen nehmen, mit Salz würzen und abkühlen lassen. Backofentemperatur auf 180 Grad reduzieren.
6. Für den Pfannkuchen Gruyère grob raspeln. Pfannkuchenteig gleichmäßig in die Pfanne gießen, Käse darauf verteilen. Teig bei kleiner bis mittlerer Hitze 1–2 Minuten leicht stocken lassen, dann die Pfanne in den heißen Backofen auf die mittlere Schiene stellen und den Pfannkuchen in 6–8 Minuten fertig backen.
7. Für die Käsesauce Emmentaler und Gruyère fein reiben. Käse und Stärke mischen. Topf von der Kochstelle ziehen. Käse unter die Sahnemischung rühren. Topf wieder auf die Kochstelle ziehen und den Käse unter Rühren bei kleiner Hitze in der Sauce schmelzen. Mit Pfeffer und noch etwas Salz abschmecken.
8. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Pfannkuchen aus der Pfanne auf einen vorgewärmten Teller gleiten lassen. Käsesauce darüberträufeln, halbieren. Mit Kartoffelchips, Schnittlauch und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 30 g E, 55 g F, 55 g KH = 869 kcal (3644 kJ)



Camembert in Kräuterhülle mit Salat

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

CAMEMBERT

- 6 Stiele Estragon
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 30 g Zwieback
- 30 g Paniermehl
- 1 Ei (KL. M)
- 50 g Mehl
- 2 kleine Camemberts (à 100–125 g)
- 200 ml neutrales Pflanzenöl

SALAT

- 1 TL Kümmelsaat
- 1 EL Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Honig
- Salz • Pfeffer
- 60 g Wildkräutersalat
- 60 g Feldsalat
- 30 g getrocknete weiße Maulbeeren (s. Tipp unten)

1. Für die Panierung Estragon- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Zwieback grob zerbröseln. Kräuter, Zwieback und Paniermehl im Küchenmixer kurz (nicht zu fein!) pürieren, bis gerade eine grünliche Mischung entsteht.

2. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Kräutermix getrennt in 2 weitere Teller geben. Käse erst mit Mehl fein bestäuben, dann im Ei wenden, sodass auch die Seiten benetzt sind, anschließend rundum in der Kräuter-Panierung wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Käse darin bei kleiner bis mittlerer Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten knusprig ausbacken, bis die Mitte der Camemberts sich zu wölben beginnt.

3. Für das Salat-Dressing inzwischen Kümmelsaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Essig, Öl, Senf, Honig und Kümmel in einer Schüssel verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Beide Salate verlesen, waschen und vorsichtig trocken schleudern. Camemberts auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Salat und Käse auf 2 Teller verteilen. Maulbeeren über den Salat streuen, mit Dressing beträufeln. Käse und Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 29 g E, 50 g F, 45 g KH = 768 kcal (3217 kJ)

Tipp Getrocknete Maulbeeren haben eine fruchtig-süße Note, sind außen knusprig, innen ganz weich. Sie erhalten die Beeren z.B. in Naturkostläden oder Drogeriemärkten. Alternativ können Sie auch Rosinen oder getrocknete Cranberries verwenden.

„Beim Camembert wird Geduld belohnt: Der Käse im Inneren schmilzt, bei niedriger Hitze gebraten, schön gleichmäßig.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



Foto Seite 56

Süßkartoffel-Pilz-Auflauf mit Gorgonzola

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SAUCE

- 1 Schalotte
- 1 El Butter (10 g)
- 75 ml trockener Weißwein
- 300 ml Schlagsahne
- 250 g Gorgonzola
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- Salz

AUFLAUF

- 160 g Blattspinat

1. Für die Sauce Schalotte fein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Wein zugießen und bei mittlerer Hitze etwa um die Hälfte einkochen. Sahne zugießen, aufkochen und offen bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten einkochen. Topf von der Kochstelle ziehen. 150 g Gorgonzola grob zerbröckeln. Käse unter Rühren in der Sauce schmelzen. Mit Pfeffer, Muskat und eventuell noch etwas Salz kräftig abschmecken.

2. Für das Gemüse Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Austernpilze putzen und grob zerzupfen. Zitronenhälften heiß waschen, trocken reiben und die Schale ohne das Weiße fein abreiben. Saft auspressen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Spinat zugeben und ca. 1 Minute mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft würzen.

3. Süßkartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und auf einem stabilen Gemüsehobel in 1–2 mm dünne Scheiben hobeln. Etwas Gorgonzola-Sahne-Sauce in 4 kleinen Auflaufformen verteilen. Dann im Wechsel nach und nach Süßkartoffelscheiben, restliche Sauce und Pilz-Spinat-Gemüse in die Formen einschichten.

4. Salbeiblätter von den Stielen abzupfen. Restlichen Gorgonzola (100 g) grob zerbröckeln. Käse und Salbei auf den Auflaufzutaten verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 35–40 Minuten (in der großen Form etwa 45–50 Minuten) backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 19 g E, 48 g F, 37 g KH = 694 kcal (2908 kJ)

Tipp Mit ihrem süßlichen, leicht erdigen Aroma harmonieren Süßkartoffeln besonders gut zum würzigen Blauschimmelkäse. Der Auflauf schmeckt aber auch mit Kartoffeln sehr gut oder alternativ mit Kürbis, z.B. süßlich-nussigem Hokkaido-Kürbis: ebenfalls in möglichst dünne Scheiben hobeln oder schneiden, damit er gut durchgart.

Foto rechts

Rote Käsespätzle mit Bete-Birnen-Salat

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SPÄTZLE

- 300 g Mehl
- Salz
- 4 Eier (KI. M.)
- 350 ml Rote-Bete-Saft
- 150 g Bergkäse
- 1 El Butter (10 g)

BETE-BIRNEN-SALAT

- 2 Gelbe Beten (à 125 g)

- 2 aromatische, reife Birnen (à 100 g)

- 2 El Weißweinessig
- 1 TL milder Senf
- 1 TL Honig
- Salz • Pfeffer
- 3 El Olivenöl
- 8 Stiele Kerbel

AUßERDEM: Spätzlepresse

1. Für die Spätzle Mehl und 1 TL Salz in einer großen Schüssel mischen. Eier zugeben und mit einem Kochlöffel mischen. 150 ml Rote-Bete-Saft untermischen. Mit einem Kochlöffel so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Teig zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen.

2. Für den Salat inzwischen Gelbe Beten putzen, schälen und mit einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben hobeln. Birnen waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und längs in feine Scheiben hobeln. Bete- und Birnenscheiben in eine Schüssel geben. Für das Dressing Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl sorgfältig darunterschlagen, bis ein sämiges Dressing entsteht. Dressing über die Bete-Birnen-Mischung träufeln und alles vorsichtig mischen.

3. Für die Spätzle in einem großen Topf reichlich Salzwasser und restlichen Rote-Bete-Saft (200 ml) einmal kräftig aufkochen. Die Temperatur etwas reduzieren und den Teig (er sollte zähflüssig sein) portionsweise durch eine Spätzlepresse in das leicht siedende Wasser drücken. Durchröhren und bei kleiner Hitze kurz kochen. Sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen, ca. 1 weitere Minute gar ziehen lassen. Spätzle mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, kurz in eine Schüssel mit lauwarmem Wasser geben und im Sieb abtropfen lassen.

4. Käse grob reiben. Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Spätzle zugeben und bei mittlerer Hitze unter Schwenken kurz erhitzen. Spätzle leicht salzen, dann den Käse darüberstreuen. Die Pfanne weiter schwenken und alles vermischen, sodass der Käse cremig zerläuft. Spätzle auf vorgewärmte Teller verteilen. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Salat und Kerbelblätter nach Belieben auf den Spätzle oder auf einem separaten Teller anrichten und alles servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 26 g E, 26 g F, 73 g KH = 654 kcal (2739 kJ)

Tipp Weniger extravagant schmecken die Spätzle, wenn Sie statt Rote-Bete-Saft einfach 150 ml Wasser oder 2 weitere Eier unters Mehl schlagen. Die Spätzle können auch bereits am Vortag zubereitet werden. Zum Servieren dann in der heißen Butter unter Schwenken erwärmen und mit dem Käse mischen.



Rote Käsespätzle mit Bete-Birnen-Salat

Überraschend anders: mit Rote-Bete-Saft aromatisierte Spätzle, die im Zusammenspiel mit würzigem Bergkäse perfekt zum würzigen Salat passen. [Rezept links](#)

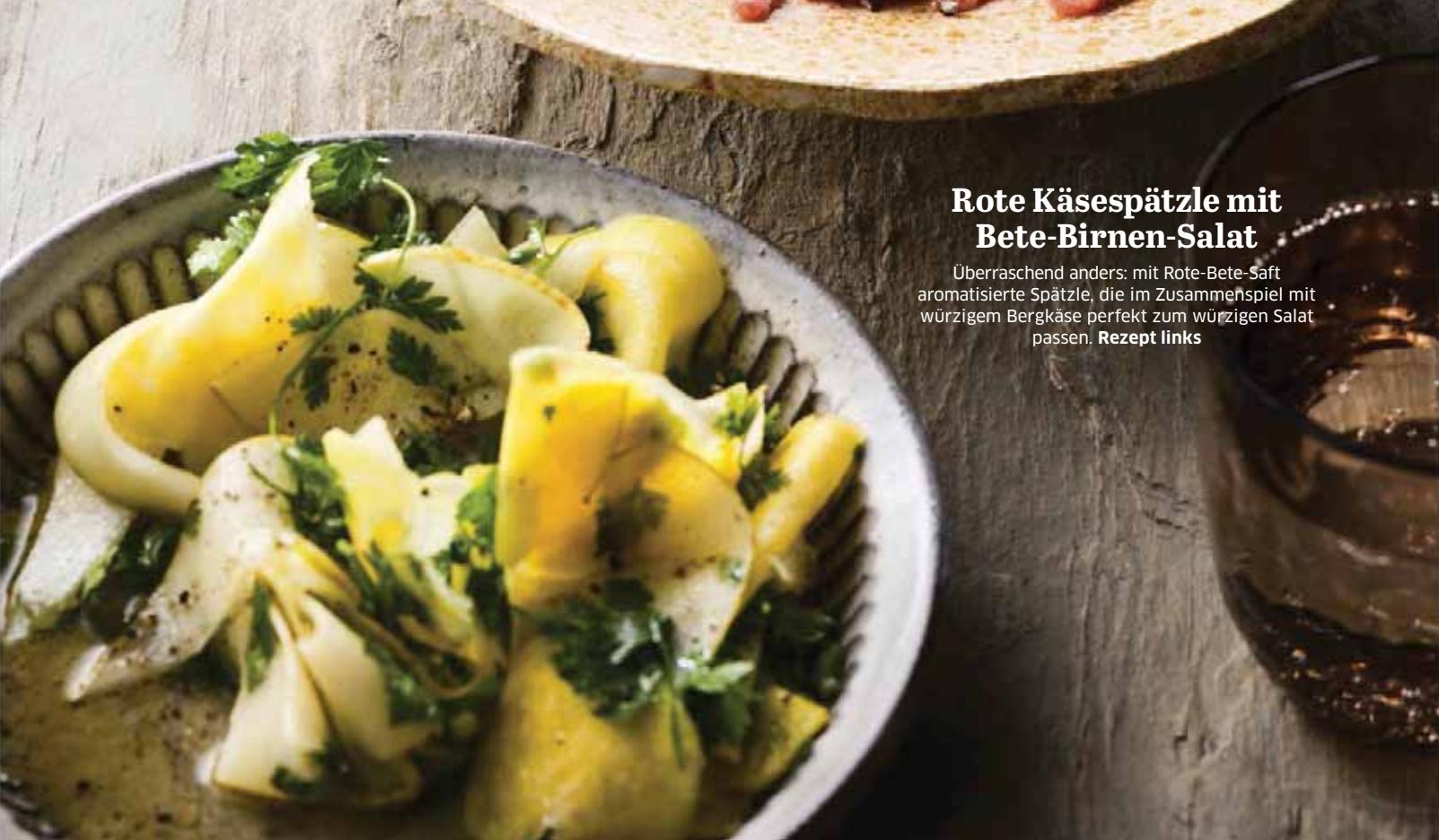




Foto Seite 57

Käsesuppe mit Hackbällchen und Grünkohlchips

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

SUPPE UND HACKBÄLLCHEN

- 150 g Grünkohl
- 1 Stange Lauch (300 g)
- 200 g junger Fontina (ital. Rohmilchkäse)
- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei (Kl. M) • Salz • Pfeffer
- 2 El Paniermehl
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)

- 200 ml trockener Weißwein
- 600 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Schlagsahne
- Muskat (frisch gerieben)

GRÜNKOHLCIPS

- 100 g Grünkohl
 - 200 ml Öl zum Frittieren (z. B. Maiskeimöl) • Salz
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Für die Suppe Grünkohlblätter von den Blattstielen abbrechen, sorgfältig waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Lauch putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Fontina fein reiben.

2. Für die Hackbällchen Hackfleisch, Ei, Salz, Pfeffer, Paniermehl und Paprikapulver sorgfältig mit den Händen verkneten. Aus der Masse etwa 16 gleich große Bällchen rollen. 1 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rundum braun braten.

3. Inzwischen für die Suppe restliches Öl (1 El) in einem Suppentopf erhitzen. Lauch und Grünkohl darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten andünsten. Mit Wein ablöschen und um die Hälfte einkochen. Brühe, Sahne und Käse zugeben. Mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aufkochen und offen bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten kochen.

4. Für die Grünkohlchips Grünkohlblätter von den Blattstielen abbrechen, sorgfältig waschen und sehr gut trocken tupfen (wichtig, damit das Fett nicht spritzt!). Öl in einem kleinen Topf auf 170 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen!). Grünkohlblätter portionsweise im heißen Öl 1–2 Minuten knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz würzen.

5. Käsesuppe nochmals mit Pfeffer, Muskat und eventuell noch etwas Salz abschmecken. Suppe und Hackbällchen in vorgewärmte Suppenteller geben. Grünkohlchips und etwas Pfeffer darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 41 g E, 68 g F, 11 g KH = 861 kcal (3607 kJ)

„Junger Fontina-Käse hat einen tollen Schmelz und gibt der Suppe eine fantastische Cremigkeit.“

»e&t«-Koch Maik Damerius

Offen für neue Ideen

Mit Käseklassikern läuft's in der Küche... Da wird es Zeit, auch mal etwas verwegene Kombinationen mit den beliebten Sorten auszuprobieren. Drei Vorschläge:

Emmentaler

Original Schweizer Emmentaler (erkennbar an der Ursprungsbezeichnung AOP; franz. Appellation d'Origine Protégée) wird aus Rohmilch produziert und ist mindestens 4 Monate gereift. Je nach Reifezeit schmeckt er mild-cremig bis würzig-kräftig, mit typischen feinen Salzkristallen im Teig (mind. 12 Monate gereift). Vor allem mittelalte Sorten sind mit ihrem würzig-nussigen Geschmack und tollem Schmelz genial vielseitig, können z.B. in der vegetarischen Küche ihre Qualitäten als Fleischalternative beweisen. Unser Tipp für Veggie-Rouladen: Etwa 5 mm dicke Scheiben Emmentaler und blanchierte Wirsingblätter fest aufrollen, panieren und zartknusprig braten.

Gorgonzola

Den norditalienischen Blauschimmelkäse gibt es in zwei unterschiedlichen Typen: sahnig-milden Gorgonzola dolce und kräftigeren Gorgonzola picante. Reine Geschmackssache, denn für die warme Küche sind beide Sorten gleichermaßen geeignet. Sie schmelzen als Topping herrlich cremig oder geben Saucen und Suppen feine Bindung und ein ausgeprägtes Aroma. Dafür sorgt der enthaltene Edelschimmel, der den typisch würzigen, leicht „pilzigen“ Geschmack gibt. Das Geheimnis dahinter: Bei der Reifung entwickelt sich im Edelpilzkäse Glutaminsäure, ein Umami-Geschmacksträger, der uns Zutaten als besonders vollmundig empfinden lässt. Unser Tipp: cremigen Hummus mit etwas Gorgonzola-Umami-Aroma intensivieren.

Camembert

Der feine Weichkäse kommt ursprünglich aus der Normandie (hier aus Rohmilch), ist von mild bis ausdrucksstark und weich-cremig im Angebot. Heute gehört er weltweit tatsächlich zu den am häufigsten nachgeahmten Käsesorten. Kein Wunder, denn milde Sorten sind als Brotsbelag oder in knuspriger Hülle gebraten der perfekte Einstieg für Käse-Neulinge. Mit feinem Schmelz und milchigem Aroma ist Camembert aber auch ein Kandidat für außergewöhnliche Dessert-Kreationen. Unser Vorschlag: 70 g würzigen Camembert (ohne Rinde) in 100 ml Milch und 400 ml Sahne schmelzen. Mit 4 Eigelb, 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Bei 90 Grad im Ofen stocken lassen. Mit braunem Zucker karamellisieren und anrichten.



FÜRSORGLICH SEIN WIRD BEZAHLT

Wir zahlen einen Nachhaltigkeitszuschlag beim Milchgeld. Damit honorieren wir Maßnahmen zum besseren Schutz des Klimas und der Umwelt auf den Höfen unserer Arla Landwirt:innen, wie zum Beispiel den Einsatz von nachhaltiger hergestellten Futtermitteln.

Mehr erfahren auf www.arlafoods.de/nachhaltigkeit.



DU HAST ES IN DIR

AUFBRUCH IN SÜDTIROL

Knödel und Gulasch schmecken immer noch gut, doch eine junge Generation von Köchen hat sich aufgemacht, die Küche neu zu denken – modern, lässig, mit einem feinen Gespür für ihre Herkunft

TEXT JÜRGEN ZIEMER FOTOS FLORIAN JAENICKE

Von wegen alter Hut:
Das Küchenteam des
Restaurants „Terra“
in Sarntal kreiert aus
Wildkräutern und
handverlesenen
regionalen Produkten
höchst kreative Menüs

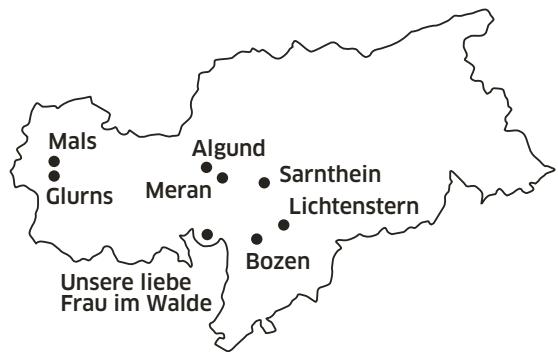




Im „Flurin“ kommen Tradition und Moderne auf einen Teller: Roastbeef mit Artischocken, Ziegenfrischkäse und Buchweizen

Wir Deutschen haben Südtirol schon immer geliebt: die wilde Schönheit der Dolomiten, das mediterrane Klima, die herrlichen Wanderwege und die bezaubernden Badeseeen. Und natürlich die Küche, die immer beides konnte: deftige Braten und feine Antipasti. Gut, manchmal war es ein bisschen zu viel Dirndl und Trachtenjanker, aber das ist ja zum Glück aus der Mode. Auf Instagram zeigt sich seit einiger Zeit ein anderes, lässigeres Südtirol. Es weht ein neuer, frischer Wind. Im Vinschgau verbirgt er sich hinter den mittelalterlichen Mauern von Glurns. In einer Burg aus dem 13. Jahrhundert, die einst als Gericht und Gefängnis diente, betreibt der 29-jährige Thomas Ortler das „Flurin“. Der junge Koch gilt als Shootingstar – dieses Jahr erschien sein Kochbuch „Südtirol – Fine & Fancy: Gerichte & Geschichten von Berg, Tal und Welt“ –, dabei ist er Historiker. Schon während seines Studiums arbeitete Ortler in den Küchen von Koryphäen wie Konstantin Filippou in Wien und Paco Pérez in Barcelona. Seit sechs Jahren ist er als Patron des „Flurin“ in seine Heimatstadt zurückgekehrt. Wer im Sommer einen Platz im belebten romantischen Innenhof ergattert, kann Ortler durch eine große Fenstergalerie bei der Arbeit zuschauen. Das Team ist noch jünger als der Chef – und äußerst talentiert. Was auf die rauen Holztische kommt, ist ein Spiel mit der traditionellen Südtiroler Küche und Einflüssen aus anderen Ecken der Welt. Eine Spezialität aus dem Vinschgau ist die Palabirne, die als Dessert mit Mandeln, Basilikum und Mascarpone serviert wird. Der Saibling kommt aus dem nahe gelegenen Matscherthal, wo sich auf 2000 Metern die höchstgelegene Fischzucht Südtirols befindet. Für den Wandel der Südtiroler Gastro nomie in den letzten Jahren hat Ortler eine einleuchtende Erklärung: „Meine Generation ist mehr gereist oder hat im Ausland gelebt. Dadurch haben wir einen anderen Blick auf das bekommen, was Südtirol ausmacht: die Natur, die Produkte, die Küche.“

Besondere Zutaten wie den schwarzen Mais kauft Thomas Ortler bei Anna Folie. Die junge Biobäuerin macht auf ihrem Sockerhof in Mals so ziemlich alles anders als die anderen Bauern im Dorf – und trotzdem versteht man sich prächtig. Wuschelhaarig und mit grüner Schürze steht sie barfuß vor ihrem selbst gebauten Gewächshaus: eine Kuppel aus vielen Polycarbonat-Dreiecken, die mit Holzrahmen verbunden sind. Das sorgt für optimalen Lichteinfall, bessere Luftzirkulation und sieht auch noch hübsch futuristisch aus. „Ein bisschen wie ein Ufo“, sagt Anna und lacht. Innen herrscht ein buntes grünes



Chaos. Paprika, Chilischoten, Minigurken und Kalebassen wuchern dschungelartig durcheinander. Auf dem Feld sieht es ähnlich aus: Da wachsen Tomaten und Kohl nebeneinander, weil der Tomatengeruch den gefräßigen Kohlweißling





Anna Folie, hier auf ihrem Gemüsefeld, verbindet alte Anbaumethoden, wie die Mischkultur, mit neuen Medien: Das Gemüse können Kunden online bestellen

abschreckt. Permakultur heißt diese Anbaumethode. Es geht darum, mit der Natur zu wirtschaften, nicht gegen sie. Anna Folie hat in Wien Landwirtschaft studiert und nach dem Tod ihres Großonkels dessen Hof übernommen. „Vor acht Jahren habe ich praktisch bei null angefangen“, sagt sie. „Mittlerweile bauge rund 50 Gemüsearten an, in vielen verschiedenen Sorten und allen möglichen Farben.“ Besonders stolz ist Anna auf ihre schwarzen Tomaten, die sie selbst gezüchtet hat. Die Bäuerin verkauft das Gemüse über ihre Homepage, Kunden können dort in ihrem Onlineshop ordern. „Wenn jemand eine Gemüsekiste bestellt hat, ernte ich erst eine Viertelstunde vor dem Abholtermin.“

Der Biobauer Alexander Agethle, der in Schleis die „Käserei Englhorn“

betreibt, ist ihr Bruder im Geiste. Der 50-Jährige zitiert leidenschaftlich den Schweizer Pfarrer und Schriftsteller Kurt Marti: „Wo kämen wir hin, wenn alle sagten, wo kämen wir hin, und niemand ginge, um zu sehen, wohin man käme, wenn man ginge.“ Für Agethle, der in Florenz mediterrane Landwirtschaft studiert hat, ist das eine Art Lebensmotto. Den elterlichen Hochleistungsbetrieb hat er bewusst auf ein ökologisch vertretbares Maß zurückgefahren. Auch die Hochleistungs-Milchkühe ersetzte er durch die für Südtirol typische Rasse Braunvieh. Den Sommer verbringen die Kühe auf einer Alm, im Winter weiden die Jungtiere in den Weinbergen des Biowinzers Alois Lageder: „So sparen wir Haltungskosten, und Alois bekommt Mist und Insekten im

1+2 Das „Ottmanngut“ mitsamt mediterranem Park und Orangerie liegt nur ein paar Gehminuten vom Meraner Zentrum entfernt. Martin Kirchlechner übernahm das Hotel von seiner Großmutter und renovierte es behutsam. Das Frühstück aus regionalen Zutaten serviert sein Team in mehreren Gängen



Weinberg“, erklärt Agethle. Drei Sorten Rohmilchkäse bieten er und seine Frau Sonja in ihrem Hofladen an: den Weichkäse „Arunda“, den Schnittkäse „Tella“ und den Hartkäse „Rims“ – alle benannt nach den umliegenden Bergen und vielfach ausgezeichnet.

Frühstück unter Palmen

Meran mit seinen alten Villen, historischen Laubengängen und Promenaden wirkt mediterran und lebendig. In zentraler Lage, unterhalb des Tappeinerwegs,

1+2 Mit Gerichten aus überwiegend regionalen Zutaten und einer Prise Weltoffenheit schaffte Christoph Huber (rechts) den Sprung in die Zukunft der Südtiroler Küche. Bestes Beispiel ist seine Kalbswange auf Kartoffelpüree **3**. Lediglich das Wirtshausmobilier ließ den Küchenchef im „Zur Blauen Traube“ stehen



1



2



3

liegt das „Ottmanngut“, ein behutsam restauriertes Bürgerhaus. Der subtropische Garten mit Palmen und exotischen Fingerlimetten bietet viele lauschige Sitzplätze. Man muss nur aufpassen, wo man hintritt, denn gleich hinter dem Eingang leben zwei uralte Landschildkröten. „Die ältere hat mein Vater als Kind bekommen“, sagt Martin Kirchlechner. Der Juniorchef sitzt in T-Shirt und kurzer Hose vor dem Anwesen, das deutlich älter ist, als es aussieht. Die elf Zimmer sind voller wunderschöner

Antiquitäten, fast alle aus Familienbesitz, und tragen Namen wie Mizi-Martha-Suite oder Ecksalon. Im „Ottmanngut“ wird nur gefrühstückt – auf altem Porzellan und in mehreren Gängen, bei schönem Wetter im Garten: „Wir haben mit einem klassischen Buffet angefangen“, sagt Kirchlechner, „das hat uns von Anfang an Bauchschmerzen bereitet, weil wir oft Reste wegwerfen mussten. Deshalb servieren wir jetzt am Tisch – und die Gäste lieben es.“ Wohl auch, weil die Qualität der Zutaten stimmt, wie beim wachsweichen Ei mit gebratener Paprika und frischen Kräutern. Davor gibt es eine Schüssel mit Müsli und knusprigem Hanf. Das Brot ist selbst gebacken und perfekt.

In Algund, nur einen Spaziergang von Meran entfernt, liegt das Wirtshaus

„Zur blauen Traube“. Der junge Küchenchef Christoph Huber serviert hier Südtiroler Küche – ohne Schnickschnack, gern auch mit Innereien. Ein Signature Dish ist das geschmort Kalbswangerl mit Croûtons und Speck. Das zarte, aromatische Fleisch verlangt geradezu nach dem perfekten Kartoffelpüree, auf dem es sich ausbreitet: „Da brauche ich kein Pastinaken- oder Topinamburpüree, das wäre einfach zu viel. Warum nicht beim Wesentlichen bleiben?“, fragt Huber, der in der Sterne-Gastronomie gearbeitet hat, etwa bei Norbert Niederkofler im „St. Hubertus“. In der „Blauen Traube“ serviert er bewusst das Einfache, das in dieser Qualität oft schwer zu finden ist.

Direkt hinter dem Kampenpass, an der Grenze zwischen dem deutschsprachigen



Alexander Agethle
von der „Hofkäserei
Englhorn“ mit
seinem Braunvieh
auf der Schleiser
Alm im Vinschgau



Blick auf den Turm
der Pfarrkirche
St. Nikolaus in Meran



1



2

1+2 Ganz nach der Slow-Food-Philosophie des „Restaurants Cervo“: mit Ochsen schwanzragout gefüllte Cappelletti auf Wildkräuterschaum
3 Gemeinsam mit seiner Schwester Ingrid, die das „Cervo“ verantwortet, leitet Mirko Mocatti den Gasthof „Zum Hirschen“ in dritter Generation



3

chigen Südtirol und dem italienischen Trentino, liegt das Dörfchen Unsere Liebe Frau im Walde. Hier betreibt die Familie Kofler-Mocatti in dritter Generation den „Gasthof Zum Hirschen“ und verbindet dabei Slow Food, innere Einkehr und ästhetischen Minimalismus zu einem durchdachten Konzept. Mönche betrieben das Haus im 12. Jahrhundert als Herberge für Pilger, die Wallfahrtskirche steht direkt nebenan.

Orte der Besinnung

Daran will Mirko Mocatti, der jüngste Spross der Familie, zeitgemäß anknüpfen. Fünf Architekten haben Konzepte für den aufwendigen Umbau vorgelegt: „Zuerst war eine Hotelkopie wie in Gröden geplant. Wellnessbereich, Geranienbalkone, bis wir gemerkt haben: Das passt nicht zu uns“, sagt Mocatti, der sein Maschinenbaustudium abbrach, um in den Familienbetrieb einzusteigen. Das mächtige Hirschgeweih, das früher in der holzvertäfelten Stube hing, ist heute nur noch als Logo präsent. Modernes Design prägt das

ganze Haus bis hin zu den Möbeln, die ebenfalls vom Architekten Lorenzo Aureli entworfen wurden. Im Restaurant „Cervo“, das italienische Wort für Hirsch, wird dieses Konzept von Mocattis Schwester Ingrid in eine regionale kulinarische Sprache übersetzt. Vieles geht auf Hildegard von Bingen und den Kräuterpfarrer Weidinger zurück, vor dem Abendmenü wird ein „Elixier aus Essenzen des Waldes“ serviert. Der Gasthof, auch ein Treffpunkt für Einheimische. Bei einem Glas Wein sitzen die alten Bauern in der Gaststube beieinander – fast wie früher, als es sonntags nach der Messe noch Kuttelsuppe gab.

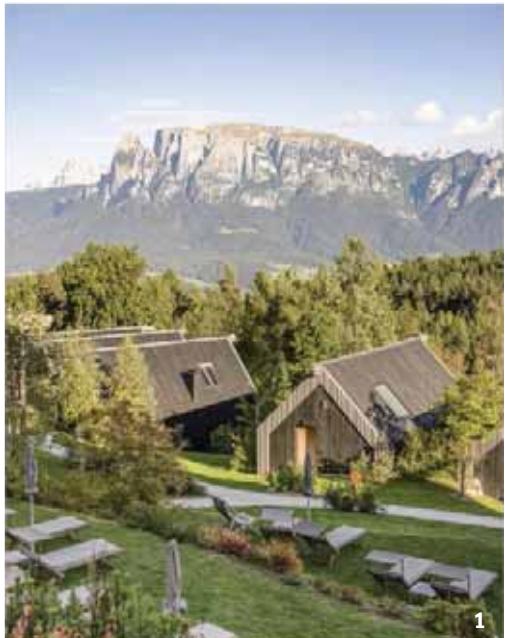
Mondäner geht es auf dem Ritten zu, hoch über dem Eisacktal. Im 17. Jahrhundert entdeckten wohlhabende Bozner

das Hochplateau als idealen Ort für ihre Sommerfrische. Heute verbindet eine moderne Seilbahn die Südtiroler Landeshauptstadt mit dem von alten Sommerhäusern geprägten Oberbozen. Von dort fährt die Rittnerbahn gemütlich bis nach Klobenstein, teilweise auch mit historischen Waggons.

Kommt nach oben!

Oberhalb der Bergstation Rappersbichl thront seit 2019 ein luxuriöses All-inclusive-Refugium – die „Adler Lodge Ritten“. Das Hauptgebäude und die 20 Chalets sind komplett aus Holz und einer namibischen Lodge nachempfunden. Der Blick auf den Schlern und die Dolomiten ist atemberaubend. Seit letztem Jahr verfügt die „Adler Lodge“

1 Auf dem Ritten, einem Hochplateau über Bozen, liegt die „Adler Lodge“ und lockt mit Panorama-Bergsicht, gemütlichen Chalets und bester Küche **2+3** Der Südtiroler Küchenchef Hannes Pignater (links im Bild) kocht hier eine naturverbundene Küche, etwa Grünkohl aus dem Hausgarten mit Mandeln und kandierter Zitrone



1



2



3

über einen 4000 Quadratmeter großen Gemüsegarten, der von Küchenchef Hannes Pignater und einem Bauern aus der Nachbarschaft bewirtschaftet wird. Ohne Pestizide und Kunstdünger, versteht sich. Doch der Garten deckt nicht den großen Bedarf des Hotels: „Wir brauchen jeden Monat zwischen sechs und acht Tonnen Obst und Gemüse“, sagt Pignater, der seine kreative alpin-mediterrane Küche zuvor auf der Seiser Alm in der „Adler Lodge Alpe“ zubereitet hat. „Das Haus ist immer voll, da bräuchte es

ganze Plantagen. Mit den Pflanzen aus dem Garten versuchen wir immer mal, ein besonderes Gericht zu machen. Aber wenn wir von unseren aromatischen Bergartischocken zehn zu wenig haben, kaufe ich welche dazu.“

Auf höchster Ebene

Die Kommunikation von Nachhaltigkeit, Regionalität und grüner Architektur gehört im Tourismus längst dazu. Sie sind der Mehrwert, das gute Gewissen, das Genuss mit Sinn verbindet. Pignater sieht das realistisch: „Eigentlich sollte Regionalität kein Trend sein, sondern ganz normal. Ich muss schmunzeln, wenn ich lese, dass Restaurants in Großstädten stolz darauf sind, dass sie im Umkreis von 50 Kilometern einkaufen. Damit zu werben käme einem Südtiroler nicht in

den Sinn. Wir möchten das Land und unsere Generation widerspiegeln. Südtirol ist längst nicht mehr nur Knödel und Gulasch.“

Aber die alten Sagen und Legenden, wie die vom Zwergenkönig Laurin und seinem in der Dämmerung rot glühenden Rosengarten, sind immer noch populär. Auf dem Weg zum „Terra“, dem höchstgelegenen Sterne-Restaurant Italiens, muss ich daran denken. Wie verwunschen wirkt das Sträßchen, das sich von Sarnthein im Sarntal aus steil und kurvenreich den Berg hinaufschlängelt. Je höher man kommt, desto schmäler wird der holprige Weg. Wie riesige Nadelfinger scheinen sich die Äste der alten Tannen dem Eindringling entgegenzustrecken. Nebelschwaden wabern – und am Horizont ziehen

dunkle Wolken auf. Bin ich hier überhaupt richtig? Zum Glück ja. „90 Prozent unserer Gäste glauben, sie hätten sich verfahren“, beruhigt mich Heinrich Schneider bei der Ankunft. Der mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichnete Koch ist hier oben geboren und aufgewachsen, seine drei Jahre jüngere Schwester Gisela kümmert sich um Service und Weinkeller.

Energiequelle Wald

Anders als die meisten Köche seines Kalibers ist Schneider Autodidakt, er hat nie die übliche Tour durch die Küchen der Sterne-Gastronomie ge-

macht. „Das war damals leider nicht möglich, es waren harte Zeiten, da war jeder gefordert“, sagt er. Seine Mutter betrieb an gleicher Stelle den „Auener Hof“, aus dem ab 1976 Umbau für Umbau das heutige „Terra“ entstand.

Ein Gourmetrestaurant mitten im Wald – aber mit allem Stil und Luxus, den die anspruchsvolle Zielgruppe erwartet. Seit 1990 setzt Schneider in seiner Küche auf Wildkräuter, die er bis heute selbst sammelt: „Ich brauche die Natur, die Stille.“ Ein Küchenschamane ist der diplomierte Kräuterexperte trotzdem nicht: „Ich war von Anfang an der Meinung, dass ich mit Wildkräutern

etwas Besonderes machen kann, etwas, das den Gästen in Erinnerung bleibt.“ Damit hat Heinrich Schneider das „Cook the Mountain“-Credo seines Südtiroler Kollegen Norbert Niederkofler um Jahre vorweggenommen.

Abends ist das „Terra“ auf über 1600 Metern ein besonders magischer Ort: Der Blick ins dunkel schimmernde Tal, der tiefblau beleuchtete Weinkubus, die wie Säulen im Raum verteilten Birkenstämme – sie bilden nur den Rahmen. Die eigentliche Kunst findet in der einsehbaren Küche statt, wo Schneider und sein perfekt eingespieltes Team mit buddhistischer Gelassenheit ihrer Arbeit nachgehen.

Naturschönheiten

Das zehngängige Degustationsmenü ist selbst für Kenner ein Highlight. Ein Heidelbeerstein mit Felchen, Meerrettich, Thymian und einem Gel aus Dill wird von Trockeneisnebel umweht – so viel Show muss sein. Der Seesaibling mit gebrannter Milch, Buchweizen, Pimpinelle und Bärlauchöl leuchtet wie eine Marienerscheinung vom Keramikteller. Auch die fast durchsichtigen gelierten Penne aus Hirschhornflechte, mit Sarner Freilandei, getrockneter Hefe und Schafgarbe sind im wahrsten Sinne des Wortes eine Augenweide. Das Wichtigste: Alles schmeckt so intensiv und köstlich, wie es aussieht. Dazu bringen Sommelière Gisela Schneider und ihr Lebensgefährte Karl Manfredi perfekt auf jeden Gang abgestimmte Weine: viele fantastische Südtiroler, ein phänomenaler griechischer Wein, und einmal, zu einem Gang mit hausgemachtem Sauerteigbrot, sogar ein kleines Porter-Bier. Man wähnt sich fast in der Großstadt – doch jedes Donnergrollen des Gewitters, das draußen an den Bergen vorüberzieht, bringt einen wieder zurück ins Sarntal.



Der Südtiroler
Zwei-Sterne-Koch
Heinrich Schneider
beim Sammeln im
Wald rund um sein
Restaurant „Terra“



Nach Glurns kam »e&t«-
Autor Jürgen Ziemer
zum Fest der Palabirne –
im Vinschgau gern
getrocknet und zu einem
süß-fruchtigen Mehl
verarbeitet.

NEUE WEGE

Restaurant Flurin

Casual Fine Dining nennt der Koch Thomas Ortler sein Konzept. Innereien gehören ebenso dazu wie der Matscher Saibling aus der höchstgelegenen Fischzucht Südtirols.
Lauengasse 2, 39020 Glurns, Italien
Tel. 0039/0473/42 81 36, www.flurin.it

Käserei Englhorn

Drei preisgekrönten Rohmilchkäse bietet der Biobauer Alexander Agethle an. Auch mit alten Getreidesorten experimentiert der Umweltaktivist.
Schleis 8, 39024 Mals, Italien
Tel. 0039/0473/83 53 93, www.englhorn.com

Anna Folie vom Sockerhof

Sie mag Farben und buntes Essen, setzt auf Permakultur: Die Biobäuerin Anna Folie baut mehr als 50 Gemüsearten an.
Russlandstraße 1, 39024 Mals, Italien
Tel. 0039/380/742 72 12, www.sockerhof.it

Hotel Ottmanngut

Mit viel Liebe und Aufwand hat die Familie Kirchlechner das alte Gebäude renoviert und mit Möbeln aus dem 19. Jahrhundert eingerichtet. Das Frühstück wird in mehreren Gängen am Tisch serviert.
Verdistrasse 18, 39012 Meran, Italien
Tel. 0039/0473/44 96 56, www.ottmanngut.it

Wirtshaus zur Blauen Traube

Gerichte wie zum Beispiel Ziegenbeeter oder Reh Stroganoff werden im Rahmen eines zehngängigen Menüs serviert.
Alte Landstraße 44, 39022 Algund, Italien
Tel. 0039/0473/44 71 03, www.blauetraube.it

Hotel Gasthof Zum Hirschen/Restaurant Cervo

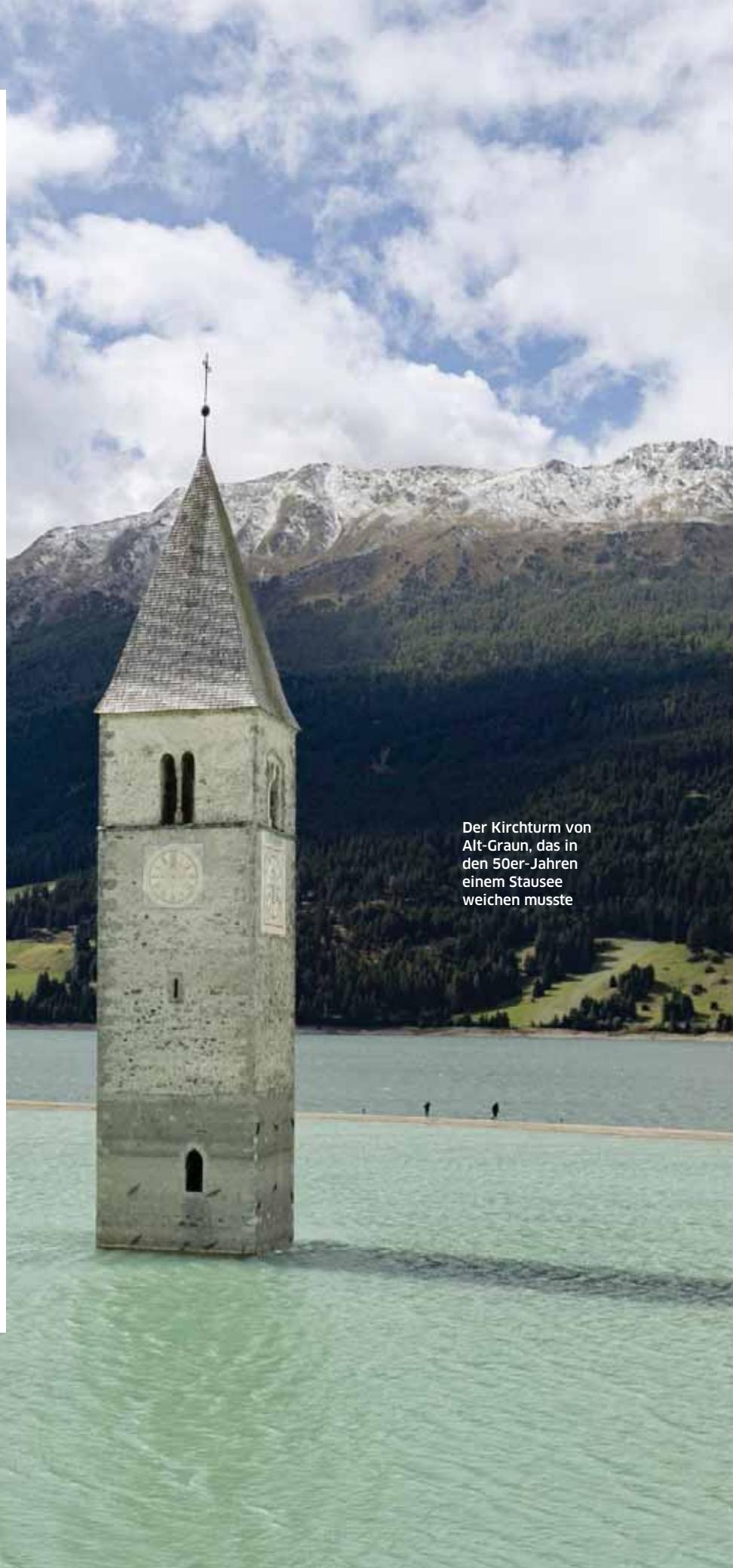
Elegant-dezentes und vielfach prämiertes Design und eine Küche, die sich an Hildegard von Bingen orientiert.
Malgasottstraße 2, 39010 Unsere Ib. Frau im Walde, Italien, Tel. 0039/0463/88 61 05
www.zumhirschen.com

Adler Lodge Ritten

Der Blick auf den Schlern und das Alpenpanorama ist gewaltig, die aus lokalem Holz gefertigten Lodges geräumig und luxuriös. Im Rahmen eines großzügigen All-inclusive-Konzepts serviert Koch Hannes Pignater abends wechselnde Menüs, die zum Teil aus dem hotel-eigenen Gemüsegarten stammen.
Lichtenstern, 39054 Oberbozen, Italien
Tel. 0039/0471/1 55 17 00
www.adler-resorts.com/de/adler-lodge-ritten

Restaurant Terra

Zwei-Sterne-Restaurant, hoch über dem Sarntal. Küchenchef Heinrich Schneider und seine Schwester Gisela sind hier aufgewachsen, die Arbeit mit selbst gesammelten Wildkräutern ist ebenso atemberaubend wie die ungeheure Kreativität bei der Zusammenstellung der Menüs.
Prati 21, 39058 Sarntal, Italien
Tel. 0039/0471/62 30 55, www.terra.place/de



Der Kirchturm von Alt-Graun, das in den 50er-Jahren einem Stausee weichen musste



Lebe deine Träume: **mit 20 Mio. € extra.¹**

Jonas und Eva möchten ihren alten Gutshof wieder zum Leben erwecken.
Du hast auch viel vor? Sichere dir dein Los schon ab 6 €: aktion-mensch.de

Lose auch einfach online kaufen:
www.aktion-mensch.de/gewinnen



Die Teilnahme von Minderjährigen ist unzulässig. Auch Glücksspiel kann süchtig machen.
Bei Anzeichen einer Spielsucht erhalten Sie Hilfe: Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA), Tel.: 0800 1372700 (kostenfreie Servicenummer). Es gelten die
aktuellen, staatlich genehmigten Lotteriebestimmungen, kostenlos erhältlich bei der
Aktion Mensch, Tel.: 0228 2092-200 oder unter www.aktion-mensch.de. Alle Gewinner
werden benachrichtigt.

¹Zusätzliche Gewinne im Gesamtwert von 20 Mio. €.

DAS WIR GEWINNT

**Aktion
Mensch**

7 Tage, 7 Teller

Mit unseren schnellen Alltagsrezepten sind Sie gut für den Herbst gerüstet: Pilzsuppe wärmt an kalten Tagen, grünes Curry kontert Trübsinn, und sollte sich der Herbstblues doch mal melden, hilft ganz sicher bayerisches Soulfood



ANNA FLOORS
»e&t«-Redakteurin

Aroma in Ampelfarben

Ajvar ist eine pikante Paste, die ursprünglich aus der Balkanküche kommt. In ihr stecken hauptsächlich rote Paprikaschoten, daher auch die kräftige Farbe. Puristen mischen nur Öl, Essig und Salz dazu. Die Gläschen, die wir hierzulande kaufen können, enthalten oft noch Aubergine oder – für eine schärfere Variante – Peperoni bzw. Chili. Ajvar passt gut zu Fleisch, peppt aber auch Vegetarisches mühelos auf (Dienstag).

Süßer Senf wird auch Weißwurstsenf genannt und gibt damit preis, was er besonders gut kann: typisch süddeutsche Gerichte begleiten, etwa deftiges „Bayrisch Kraut“ (Sonntag). Auch Dressings und Marinaden verleiht der körnige Gelbe dank ausbalancierter Schärfe und milder Süße einen köstlichen Twist.

Zuckerschoten werden früh geerntet, daher sind sie besonders zart und können mit Hülse gegessen werden. Anders als die meisten Hülsenfrüchte sind Zuckerschoten roh gut bekömmlich. Doch auch schonend gegart, kommt ihr süßliches Erbsenaroma zur Geltung, etwa in asiatisch inspirierten Gerichten (Samstag). Ein Tipp für den Kauf: Wenn die Schoten beim Aneinanderreiben quietschen, sind sie frisch und knackig.



35 Min.
Montag

Pilzsuppe mit Knoblauchsahne und pochiertem Ei

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 400 g braune Champignons
- 350 g Shiitake-Pilze
- 2 Zwiebeln (à 80 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Thymian
- 4 El Olivenöl
- 150 ml trockener Weißwein
- 1 l Pilzfond
- 250 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- 8 Scheiben Baguette (à 20 g)
- 100 ml Weißweinessig
- 4 frische Eier (Kl. M)
- 8 Stiele Schnittlauch

1. Pilze putzen und vierteln. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen.

2. 2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen und Pilze, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Pilzfond und 150 ml Sahne zugießen. Thymian zugeben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und offen bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten kochen lassen.

3. Inzwischen restliches Olivenöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen. Baguette-Scheiben darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2 Minuten knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restliche Knoblauchzehe fein reiben. Restliche Sahne (100 ml), Knoblauch und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit dem Quirlen

des Handrührers cremig aufschlagen. Bis zum Servieren kalt stellen.

4. 1 l Wasser mit Essig aufkochen. Eier zuerst einzeln in Tassen aufschlagen, dann jeweils vorsichtig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen und dort mit einer kleinen Kelle auffangen (so bleibt das Ei in Form). Kelle entfernen. Das Eiweiß sollte jetzt das Eigelb umhüllen. Eier 3–4 Minuten pochieren und vorsichtig aus dem Wasser heben.

5. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Suppe in einen Küchenmixer geben und fein mixen. Suppe mit je 1 pochierten Ei in vorgewärmten Suppentellern anrichten. Etwas Knoblauchsahne und Brotscheiben darauf verteilen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 34 g F, 39 g KH =
558 kcal (2341 kJ)

Pilaw mit Ajvar und Joghurt

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Zwiebel (80 g)
- 2 Möhren (à 60 g)
- 50 g getrocknete Datteln
- 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 TL Tomatenmark
- 100 g Langkornreis
- Salz • Zucker
- ½ TL Chilipulver
- 150 ml trockener Weißwein
- 350 ml Gemüsebrühe
- 150 g grüne Bohnen (ersatzweise TK-Bohnen)
- 100 g TK-Erbsen
- 100 g Joghurt (3,5% Fett)
- 2 El Ajvar (Paprikapaste)
- 1 El Zitronensaft • Pfeffer
- 2 Stiele glatte Petersilie

1. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Möhren putzen und schälen. Möhren und Datteln in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Datteln darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten dünsten. Tomatenmark und Reis zugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Chilipulver würzen. Mit Wein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Brühe zugießen und aufkochen. Zugedeckt bei milder Hitze 8–10 Minuten garen.
2. Inzwischen Bohnen putzen, waschen und halbieren. Nach der Garzeit vom Reis Bohnen und Erbsen unter den Reis mischen und 6–8 Minuten weitergaren.
3. Inzwischen Joghurt, Ajvar, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen.

Reis auf 2 vorgewärmten Teller verteilen, mit Petersilienblättern bestreuen und mit Joghurt beträufelt servieren. Restlichen Joghurt separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 13 g E, 14 g F, 79 g KH = 540 kcal (2261 kJ)

45 Min.
Dienstag



40 Min.

Mittwoch

Spitzkohl-Pfanne mit Steakstreifen und Jasminreis

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 40 g geschälte Haselnusskerne
- 300 g Spitzkohl
- 1 rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Frühlingszwiebel
- 80 g Jasminreis
- 2 EL ungeröstetes Sesamöl
- 2 EL BBQ-Sauce (z. B. von „The Barbecue Sauce“; www.thebarbecuesauce.de)
- 150 ml Rinderbrühe
- 2 EL Sojasauce
- Salz • Pfeffer
- 2 EL Limettensaft
- 2 Rumpsteaks (à 200 g)
- 2 EL neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 6 Stiele Koriandergrün

1. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Spitzkohl putzen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Chilischote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und das Hellgrüne und Weiße in feine Ringe schneiden.

2. Reis nach Packungsanweisung garen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Spitzkohl, Chili und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten dünsten. BBQ-Sauce, Brühe und Sojasauce zugießen, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 5 Minuten leicht einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und warm stellen.

3. Rumpsteaks trocken tupfen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Steaks darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

4. Korianderblätter von den Stielen abzupfen, grob schneiden und unter das Spitzkohlgemüse mischen. Steaks in 2 cm dicke Streifen schneiden. Spitzkohl mit Sauce auf 2 Teller geben, die Steakstreifen darauf anrichten und mit gehackten Nüssen und Frühlingszwiebeln bestreuen. Gegarten Reis separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 55 g E, 41 g F, 45 g KH =
805 kcal (3373 kJ)

Pan-Pizza mit Zucchini und Rosmarin

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 1 Pizza

- 50 g Crème fraîche
- 1 TL Bio-Zitronenschale (fein gerieben)
- Salz • Pfeffer
- 100 g Zucchini • 1 Zweig Rosmarin
- 3 EL Olivenöl plus etwas zum Fetten
- 1 fertiger Pizza-Teig (à 225 g; italienischer Feinkostladen)
- 60 g Ziegenfrischkäse (z. B. Picandou)
- 1 Beet Gartenkresse
- 1 TL Pulbiber (Chili-Gewürz; türkischer Laden)
- Außerdem: ofenfeste Pfanne (26 cm Ø), Mehl zum Bearbeiten

1. Crème fraîche mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Zucchini waschen, putzen und in 2–3 mm dünne Scheiben schneiden. Rosmarinnadeln vom Zweig abzupfen. Zucchini, Rosmarin, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

2. Eine ofenfeste Pfanne mit etwas Öl fetten. Pizza-Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (30–32 cm Ø). Teig in die Pfanne geben. Den überstehenden Teig zu einem dicken Rand formen. Crème fraîche auf dem Teig verstrecken, Zucchini-Mischung darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten backen.

3. Inzwischen Ziegenfrischkäse grob zerkrümeln. Gartenkresse vom Beet schneiden. Pizza aus dem Backofen nehmen, mit Käse, Kresse und Pulbiber bestreuen. Mit restlichem Olivenöl (1 EL) beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PIZZA 26 g E, 61 g F, 102 g KH = 1103 kcal (4622 kJ)



35 Min.

Donnerstag

Gebratenes Zanderfilet mit Rosenkohl-Meerrettich-Gemüse

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 250 g Rosenkohl
- 1 Zwiebel (à 80 g)
- 1 Knoblauchzehe • 100 g Lauch
- 1 EL Butter (10 g)
- 100 ml Fischfond
- 1 EL Sahnemeerrettich
- Salz • Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Zanderfilets (à 160 g; mit Haut; küchenfertig)
- 2 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 60 g Wildkräutersalat
- 1 EL Olivenöl • 1 EL Apfelessig

1. Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2. Butter in einer Pfanne zerlassen. Das geschnittene Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Fischfond und Sahne-meerrettich zugeben, aufkochen und offen ca. 5 Minuten leicht einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3. Fischfilets trocken tupfen, ggf. Gräten entfernen und die Haut leicht einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer

beschichteten Pfanne erhitzen, Fischfilets darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten, wenden und 3–4 Minuten braten.

4. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer in einer großen Schale verrühren, Salat zum Dressing geben und vermischen. Fisch mit Gemüse und Salat auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 37 g E, 22 g F, 8 g KH =
403 kcal (1693 kJ)



30 Min.
Freitag



Thai-Basilikum-Curry mit Glasnudeln

* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitronengras
- 20 g frischer Ingwer
- ½ rote Pfefferschote
- 1 Aubergine (250 g)
- 2 EL Kokosöl • 2 EL grüne Currysauce
- 200 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- Salz • 200 g Glasnudeln
- 200 g Zuckerschoten
- 8 Stiele Thai-Basilikum
- 50 g geröstete und gesalzene Erdnüsse

1. Knoblauch fein schneiden. Zitronengras putzen, die äußeren harten Schichten entfernen. Stange mit einem Messerrücken andrücken und in 3 gleich große Stücke schneiden. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Pfefferschote waschen und in feine Ringe schneiden. Aubergine putzen, waschen, längs vierteln und in 1 cm dicke Stücke schneiden.

2. Öl in einem breiten flachen Topf erhitzen. Aubergine darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Currysauce, Knoblauch, Pfefferschote, Ingwer und Zitronengras zugeben und kurz dünsten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch auffüllen und aufkochen. Mit Salz würzen und offen ca. 10 Minuten garen.

3. Inzwischen Glasnudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen, abtropfen lassen und warm stellen. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Zuckerschoten zum Curry geben und 3–4 Minuten mitgaren.

4. Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Erdnüsse grob hacken. Glasnudeln und Curry in vorgewärmten Schalen anrichten, mit Thai-Basilikum und Erdnüssen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 7 g E, 24 g F, 53 g KH = 472 kcal (1973 kJ)

Text: Anna Flory; Rezepte u. Foodstyling: Matik Damerius, Fotos u. Styling: Tobias Pankratz, Requisite: Patricia Chodacki / Blueberry Food Studios; Kreatividee u. Styling: Elisabeth Herzel



40 Min.

Sonntag

Bayrisch Kraut mit Steckrübe und Kasseler

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 150 g Steckrüben
- 200 g Sauerkraut
- 1 Zwiebel (à 80 g)
- 1 El Butter (10 g)
- 1 TL Kümmelsaat
- 100 ml trockener Weißwein
- Salz • Pfeffer • Zucker
- 2 Scheiben Kasseler (à 200 g)
- 1 El neutrales Öl
(z.B. Maiskeimöl)
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 2 El süßer Senf
- 2 Brezeln (à 90 g)

1. Steckrübe putzen, schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Sauerkraut in einem Sieb mit kaltem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

2. Butter in einem Topf zerlassen und Steckrübe, Zwiebeln und Kümmel darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Sauerkraut zugeben und mit Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und mit Deckel bei milder Hitze ca. 15 Minuten kochen lassen.

3. Inzwischen Kasseler trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kasseler darin bei milder bis mittlerer Hitze von jeder Seite 5–6 Minuten braten.

4. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und mit dem Steckrübenkraut mischen. Kraut und Kasseler auf vorgewärmten Tellern anrichten. Je 1 El Senf auf die Teller geben und mit Brezeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 47 g E, 31 g F, 61 g KH =
753 kcal (3156 kJ)

Das Abo für exklusiven Genuss.



Auch zum Verschenken



Ihre Vorteile

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

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

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

Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.

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

**Gratis
Prämie zur
Wahl!**



Bodum CHAMBORD 1L:

Diese schöne Teekanne steht für aromatischen Teegenuss und edles Design. Im geräumigen Edelstahlfilter können sich die losen Teeblätter zum vollen Aroma entfalten.



20 € Douglas Gutschein:

Verwöhnen Sie sich mit einem Kosmetik-Produkt Ihrer Wahl.
Der Gutschein kann in allen Douglas Filialen in Deutschland und auf www.douglas.de eingelöst werden.



**Einmachset in
Geschenkbox:**

Ideal für selbst gemachte Marmeladen und Saucen. Mit verschließbaren Gläsern, Dekostoffen, Bändern und personalisierbaren Etikettvordrucken.

Weitere Prämien finden Sie online unter: www.esSEN-und-trinkEN.de/aboangebot

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

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

Jetzt bestellen!



www.esSEN-und-trinkEN.de/aboangebot



Tel. 02501/801 43 79



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

HEUTE FÜR MORGEN

Martha Wenzel,
Mitbegründerin
von E-Terry, wuchs
auf dem Bauernhof
auf und kennt
die Probleme der
Landwirtschaft

Die
Zukunft ist
nachhaltig



Jäten mit KI

Weil der biologische Gemüseanbau sehr arbeitsintensiv ist, schrecken viele Betriebe davor zurück. Mit ihrem Feldroboter „E-Terry“, der viele händische Arbeiten übernehmen könnte, wollen Martha Wenzel und ihre Kollegen nun die ökologische Wende für Landwirte erleichtern

»e&t«: Frau Wenzel, wenn man sich den Feldroboter E-Terry auf dem Foto rechts anschaut, sieht er schon ein wenig futuristisch aus.

Martha Wenzel: Tatsächlich basiert die Idee auf Science-Fiction. Mein Kollege und Erfinder Michael Rieke kommt aus einem landwirtschaftlichen Betrieb und war schon immer von Weltraumtechnologien begeistert. Als damals der Rover „Curiosity“ auf den Mars geschickt wurde, dachte er: Warum nutzen wir dieses Wissen nicht auch bei uns auf der Erde? So wurde die Idee des Roboters für die Landwirtschaft geboren.

Welche Idee steckt hinter E-Terry?

Mit unserem Roboter wollen wir die Präzisionslandwirtschaft voranbringen. Wir glauben, dass Automatisierung und künstliche Intelligenz ein Schlüssel sind, Lebensmittel nachhaltig anzubauen. Es hat sich gezeigt, dass die konventionelle Landwirtschaft in einer Sackgasse steckt, weil wir einfach zu viel Druck auf die Umwelt ausüben.

Wir benutzen schwere Maschinen, die den Boden verdichten. Nach dem Motto „Viel hilft viel“ bauen wir Lebensmittel unter Einsatz von Dünger und vielen Pestiziden an. In Zukunft müssen wir Lebensmittel ökologisch verträglicher anbauen. Das Problem ist, dass die ökologische Landwirtschaft arbeitsintensiv und auf viel Handarbeit angewiesen ist. Viele Landwirte können das aufgrund des Personalmangels nicht leisten. Mit unserer Technologie könnte sich das ändern, denn E-Terry kann solche Arbeiten, wie das Jäten, übernehmen.

Wie funktioniert so etwas?

E-Terry ist mit künstlicher Intelligenz und mehreren Kameras ausgestattet. Er ist flexibel und dynamisch, kann sich an verschiedene Gemüsekulturen und an verschiedene Wachstumsstadien anpassen. Mit zweieinhalb Kilometern pro Stunde fährt er das Feld ab und erkennt alles, was darauf passiert. Er kann unterscheiden zwischen Hauptkultur und Beikraut, analysiert und sagt: Das ist Unkraut, das kann ich wegmachen, und das ist Gemüse, das lasse ich stehen.

Welches waren die größten Herausforderungen beim Entwickeln?

Wir arbeiten gerade an der Anwenderfreundlichkeit. E-Terry ist leicht, damit er zum einen den Boden nicht verdichtet und zum anderen einfach zu handhaben. Er passt sich auch der Breite der Gemüsereihen an. Das Schwierigste ist das Zusammenführen der ganzen Entwicklungsstränge: Wir haben ja einmal den KI-Algorithmus, dann haben wir

den Roboter als Gerät, der schon viele Herausforderungen bewältigen muss, und dann die Integration der verschiedenen Werkzeuge. Diese drei Sachen zu einem funktionierenden System auf dem Feld zu verheiraten ist die große Herausforderung, die wir gerade noch dabei sind zu meistern – 2025 geht E-Terry dann in Serie.



PERSON & PROJEKT

MARTHA WENZEL ist CEO und Mitbegründerin des Unternehmens E-TERRY. Die 26-Jährige wuchs in einem landwirtschaftlichen Familienbetrieb in der Nähe von Erfurt auf. An der Technischen Hochschule in Nürnberg studierte sie Internationale Betriebswirtschaftslehre. Im Rahmen ihres Studiums arbeitete sie bei Bosch Mobility Solutions in England und spezialisierte sich unter anderem auf das Thema autonomes Fahren. Nach Stationen in Start-ups und einer staatlichen Organisation gründete sie im April 2022 zusammen mit dem Entwickler Michael Rieke und COO Fabian Rösler das Start-up in Erfurt. www.e-terry.de

„Wir wollen mit unserem Roboter die Landwirtschaft nachhaltiger, effizienter und intelligenter machen.“

Was macht eigentlich einen Marktgarten aus?



Die Beete und Gewächshäuser eines Marktgartens von oben aus betrachtet. Die Farbschattierungen lassen die Vielfalt der Gemüse erahnen

Frei übersetzt bedeutet „Market Gardening“ Gärtner für den Markt – klingt neu, geht aber auf alte Anbautechniken zurück. Ein Vorbild des Trends sind die Pariser Gemüsegärtner des 19. Jahrhunderts. Sie düngten ihre Beete mit dem Pferdemist, der im Überfluss vorhanden war. Der zusätzliche Nährstoff führte zu guten, ganzjährigen Ernten. Auf lediglich sechs Prozent der Stadtfläche zogen sie Gemüse und konnten einen Großteil der Hauptstadtbewohner damit versorgen. Kunstdünger, Maschinen, billiger Transport und der Glaube, dass nur große Anbauflächen wirtschaftlich seien, machten die Marktägen dann unrentabel. Die Methode geriet in Vergessenheit. Erst mit dem 2014 erschienenen Buch „The Market Gardener“ des Frankokanadiers Jean-Martin Fortier wurden in Deutschland und Österreich immer mehr Marktägen gegründet. Einen Marktägen erkennt man an der kleinen Fläche (1 Hektar, also nicht viel größer als ein Fußballplatz), die so eng wie möglich mit Gemüse und Kräutern bepflanzt, biologisch und ohne große Maschinen bearbeitet werden. Nicht selten pflanzen die Bauern von einem Gemüse viele verschiedene Sorten an. Ein weiteres Merkmal ist die Direktvermarktung der Ernte: auf Märkten in der Nähe, als Biokisten, als Solidarische Landwirtschaft, auf dem Hof und an die Gastronomie.

Ein Gewinn für alle

Der biologische Anbau, kurze Transportwege, Diversität der Pflanzen- und Tierwelt – von Marktägen profitiert nicht nur die Umwelt, sondern auch der Konsument, der erntefrische Gemüsevielfalt erhält. In Deutschland wächst der Anteil an Marktägern – eine Übersicht sowie weitere Informationen finden Sie auf der Plattform www.mikrolandwirtschaft.org

Gut verwertet

Im Norden von Mecklenburg-Vorpommern baut Olaf Schnelle auf rund 4000 Quadratmetern eine Vielfalt an Gemüse- und Kräutersorten an. Was er aus seinem Marktägen nicht verkauft, fermentiert er. In dem Buch „Schnelles Grünzeug“ liefern er und sein Sohn Georg Rezepte für fermentiertes Gemüse. Dumont Verlag, 28 Euro, www.dumont-buchverlag.de


3

FRAGEN AN

Anne Kaulfuß

Marktgärtnerin des Gartens „Ackerpulco“ in Alt Madlitz



Wie groß ist Ihr Marktägen?

Wir, also mein Lebensgefährte Deacon (mit auf dem Foto oben) und ich, haben 2,5 Hektar gepachtet, aber unser Gemüse bauen wir auf 1 Hektar an. Auf den restlichen 1,5 Hektar wollen wir noch einen Waldgarten anlegen, wo wir Obst- und Nussbäume sowie Beeren anpflanzen werden.

Wir haben jetzt Mitte September, können Sie aufzählen, was gerade in Ihrem Garten wächst?

Aktuell sind die Kürbisse die Top-Player im Feld. Der Grünkohl steht auch sehr gut da. Wir haben auch ein Faible für Chilis und Tomatillos, wir müssen unserem Namen ja gerecht werden. Paprika wächst bei uns, die Tomaten sind noch da, sonst Gurken, Lauch, Pastinaken, Mangold, Zwiebeln, und die Kartoffeln kommen noch. Grob geschätzt hatten wir dieses Jahr mindestens 100 verschiedene Kulturen.

Wie verkaufen Sie das Gemüse?

Wir haben uns von Anfang an für das Abo-Kisten-Modell entschieden, weil es die Planung leicht macht. Man weiß am Saisonanfang, wie viel man anbauen muss. Überschüsse verkaufen wir über die „Plattform 2020“, die die Sterne-Küchen in Berlin beliefert.

www.ackerpulco-farm.de

JETZT NEU



BIO, DAS WEITER GEHT

BIO-
HEUJUWEL¹

2.
99

Am Stück,
200-g-Packung,
kg-Preis = 14.95



Unsere
Geschmacksverstärker?
Heu und Kräuter.



NATURLAND
ZERTIFIZIERT

¹Aus der Kühlung.
ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG,
Burgstraße 37, 45476 Mülheim an der Ruhr.



ENTDECKE WEITERE
NUR NUR NATUR PRODUKTE
IN DEINER ALDI SÜD FILIALE.
[ALDI-SUED.DE/NUR-NUR-NATUR](http://aldi-sued.de/nur-nur-natur)



Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen
findest du auf aldi-sued.de/filialen oder mittels unserer
kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8002534.

Knack die Nuss

Walnüsse sind **gesund, nahrhaft** und so **gefragt**, dass wir sie in Masse importieren. Heimische Nüsse findet man kaum. Dabei böte Deutschland gute Anbau-Voraussetzungen. Und auch das Klima könnte profitieren. Über innere Werte und den schönen Schein der schicken Schale

L

Laut „Planetary Health Diet“, einer Ernährungsstrategie, die darauf zielt, die Gesundheit des Menschen wie des Planeten zu schützen, sollte täglich eine Handvoll Nüsse auf unserem Speiseplan stehen – z.B. Walnüsse. Sie sind nahrhaft und ernährungsphysiologisch wertvoll. Doch hält die Nuss, was man sich von ihr verspricht?

Tücken des Imports

Der Großteil der in Deutschland erhältlichen Walnüsse stammt aus dem Ausland: Rund 27000 Tonnen, mit und ohne Schale, importieren wir jährlich, primär aus den USA und Chile. In den USA, weltweit größter Exporteur und nach China zweitgrößter Produzent, werden sie schwerpunktmäßig in Kalifornien in großindustriellen Monokulturen angebaut, die Ressourcen verschlingen und die Umwelt belasten (können). Im konventionellen Anbau dürfen sie mit Pestiziden behandelt, die Schalen mit Chlor oder Schwefel gebleicht werden, damit sie gleichmäßig hell aussehen. Beide Methoden sind im zertifizierten Bio-Anbau untersagt. Um Insekten fernzuhalten und zum Schutz vor Schimmel werden die Nüsse (wie andere Lebens- und Futtermittel aus Übersee auch) in begasten Containern transportiert. Die EU definiert, welches Gas am unbedenklichsten ist. Denn alle Begasungsmittel können die Holzschale von Nüssen durchdringen.



Ungeschönt wertvoll: getrocknete Walnüsse, ungebleicht in ihrer natürlichen Schale

Sie tragen zur Erderwärmung bei und können die Ozonschicht schädigen. Wer sicher sein will, dass weder Sulfurylfluorid noch Phosphorwasserstoff in der Nuss steckt, sollte sich nach guten Alternativen umschauen.

Walnüsse aus dem Périgord und vor allem der Region um Grenoble zählen seit Langem zu den gefragtesten ihrer Art. Seit 1938 trägt „La Noix de Grenoble“ die geschützte Herkunftsbezeichnung AOP, ein Gütesiegel, das über die regionale Verortung hinaus gewährleistet, dass jeder Baum genug Platz zum Wachsen hat (100 qm). Gedüngt wird organisch, gewässert den Bodenvorräten gemäß. Die geernteten Früchte werden vor Ort gewaschen, getrocknet, sortiert und verpackt, ohne lange Zwischenlagerung. Ihr ökologischer Fußabdruck ist daher vergleichsweise klein.

Heimvorteile

Walnüsse aus deutschem Anbau muss man ein wenig suchen. Laut Bundesamt für Ernährung und Landwirtschaft, das Anbauflächen und -mengen nach Bundesländern erfasst, liegen Mecklenburg-Vorpommern, Baden-Württemberg und Bayern vorn. Wobei nur Betriebe mit mindestens 5000 qm (0,5 ha) Anbaufläche erfasst wurden. Insgesamt wurden in Deutschland zuletzt auf 732 ha Walnüsse angebaut. Der deutsche Output: ein Bruchteil dessen, was jedes Jahr importiert und verzehrt

wird – und weniger als vor 100 Jahren, als die Walnuss hierzulande noch viel häufiger anzutreffen war. Dabei fänden Experten zufolge Walnussbäume in Deutschland gute (Öko-)Anbau-Voraussetzungen vor. Die wärmebedürftigen Bäume kämen besser als andere Baumarten mit der Klimaerwärmung zurecht, sie gelten als robust und ließen sich als wertvolle Ergänzung in Agroforstsysteme integrieren. Zudem binden sie CO₂ – es lohnt also, Ausschau zu halten nach heimischen Walnüssen (z.B. über www.mundraub.org). Sie sind meist eher klein, können geschmacklich aber gut mithalten. Am besten wählt man welche in der Schale. Sie sind weniger schimmelanfällig als geschälte oder zerkleinerte. Und frisch geknackt, aus neuer Ernte und gut getrocknet, schmecken Walnüsse ohnehin am besten.

Salus

RUHIGER SCHLAF*

BIO-ARZNEITEE

Melissenblätter

*Wertvolle Inhaltsstoffe helfen beim besseren Einschlafen.

SORGFÄLTIG GEPRÜFT.



Erhältlich in
Apotheke,
Reformhaus
und Biomarkt.



DE-ÖKO-003



Melissenblätter Anwendungsgebiete: Nervös bedingte Einschlafstörungen; funktionelle Magen-Darm-Beschwerden.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsangaben und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



DIE SANFTE LÖSUNG – TEE

Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden suchten häufig nach einer sanften Lösung aus der Natur. Salus bietet mit mehr als 200 Bio-Teesorten viele Lösungen. Denn nur wenige verfügen über ein so ausgeprägtes Wissen über die heilenden und wohltuenden Kräfte der Natur. Seit über 100 Jahren erforscht Salus Heilpflanzen, entwickelt und produziert innovative Rezepturen, die zur Gesundheit und zum Wohlbefinden beitragen.



ARZNEI- & LEBENSMITTELTEE – WAS IST DER UNTERSCHIED?

Bei Arzneitees muss der Wirkstoff bis zum Ende der Verwendbarkeit in der richtigen Menge enthalten sein. Bei Salus werden alle Rohstoffe – ob für Lebens- oder Arzneimittel – streng geprüft. Ein zusätzliches Plus: Nahezu alle Pflanzen stammen aus Bio-Anbau. Salus ist der einzige Anbieter in Deutschland, der Bio-Arzneitees in solcher Bandbreite im Sortiment hat.



NACHHALTIG IN DEUTSCHLAND PRODUZIERT

Das Familienunternehmen ist seit jeher eng mit der Natur verbunden. Deshalb setzen sich die rund 500 Mitarbeitenden in der gesamten Salus Gruppe leidenschaftlich dafür ein, natürliche Ressourcen zu schonen. Seit 2020 wird klimaneutral in Süddeutschland produziert. Strom wird mit Wasserkraft und Sonnenenergie selbst hergestellt. Abwärme aus der Produktion wird genutzt, um zu heizen. Von der Auswahl der Rohstoffe bis zur fertigen Packung liegt alles in einer Hand – und das seit über 100 Jahren im Einklang mit der Natur.

Unsere Kraft
liegt in
der Natur



Das falsche Schnitzel

Vegane Gerichte sind oft mediterran oder asiatisch geprägt. Unsere traditionelle Hausmannskost punktet hingegen nur selten mit veganen Highlights. Eine Ausnahme macht dieses Sellerieschnitzel, das wir einer Kindheitserinnerung unserer Redakteurin **Birgit Hamm** verdanken

Das sagt unsere Redakteurin:

„Sellerie? Habe ich als Kind kategorisch abgelehnt. Diese hässliche Knolle mit ihrem komischen, strengen Geschmack. Noch das kleinste Fitzelchen fischte ich sorgfältig aus Eintöpfen heraus – zu viel mehr wurde Sellerie ja früher nicht verarbeitet. Eines Tages hatte mein Vater eine Idee, wie er mir die verschmähte Knolle doch noch schmackhaft machen könnte – mit einer (wie er fand) lustigen kleinen List: Er kochte den Sellerie, schnitt ihn in Scheiben, panierte ihn und briet ihn dann in der Pfanne goldgelb. Als zum Essen gerufen wurde, machte ich große Augen: Es gab Schnitzel! Mein Lieblingsessen! Hurra! Dabei war gar nicht Sonntag.

Voller Vorfreude schnitt ich ein Stück von der knusprigen Scheibe ab, in den Mund damit – mmh! Aber... Moment mal: Das war doch kein Schnitzel! Das war doch... genau! Ich war maßlos enttäuscht und empört. Und meine Eltern doch ein wenig erschüttert ob dieser unverhofft heftigen Reaktion. Doch die Zeit heilt alle Wunden; und der Geschmack entwickelt sich. Heute finde ich Sellerie nicht nur essbar, sondern richtig toll. Ich liebe ihn als Püree, in Suppen, im Ofen gebacken – und manchmal, wenn ich in nostalischer Stimmung bin, auch als Schnitzel. Mit Kartoffelsalat und einem Klecks Preiselbeeren schmeckt es mir sogar besser als das panierte Schweineschnitzel aus Kindertagen.“

Sellerieschnitzel

Dünn geschnitten, knusprig gebacken und in charmanter Begleitung von Kartoffelsalat und Preiselbeeren – so schmeckt's fein! Rezept Seite 94





Foto Seite 93

Sellerie-schnitzel mit Kartoffelsalat

* EINFACH, VEGAN

Für 2 Portionen

KARTOFFELSALAT

- 600 g festkochende Kartoffeln (z. B. Linda; Annabelle)
- Salz
- 2 Schalotten
- 2 El Sonnenblumenöl
- 1 El helle Senfsaat
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 El Weißweinessig
- 1 El mittelscharfer Senf
- Pfeffer
- 1 Beet Gartenkresse

SELLERIESCHNITZEL

- 1 Selleriekholle (500 g)
- Salz
- 2 El Mehl
- 60 g Paniermehl
- 60 ml vegane Schlagsahne
- Pfeffer
- 200 ml neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 2 El Wild-Preiselbeeren (Glas)

1. Für den Salat Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, abkühlen lassen und pellen. Kartoffeln in 4–5 mm dicke Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und beiseitestellen.

2. Schalotten in feine Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Senfkörner darin bei

mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Brühe und Essig auffüllen, aufkochen und offen bei milder Hitze 10 Minuten kochen lassen. Senf zugeben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Essigsud über die Kartoffelscheiben gießen, vorsichtig mischen und ca. 4 Stunden bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

3. Für die Schnitzel Sellerie waschen, trocken tupfen, schälen und in 4 Scheiben (à 5–10 mm) schneiden. Selleriescheiben in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen, in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen.

4. Mehl, Paniermehl und vegane Sahne in je eine Schale oder tiefen Teller geben. Selleriescheiben mit Salz und Pfeffer würzen. Erst in Mehl, dann in der Sahne und zuletzt im Paniermehl wenden.

5. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Sellerieschnitzel darin von jeder Seite 2–3 Minuten knusprig ausbacken, dabei die Pfanne in Bewegung halten. Schnitzel auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Kresse vom Beet schneiden, unter den Kartoffelsalat mischen und mit Salz und Pfeffer nochmals kräftig abschmecken. Je 2 Sellerieschnitzel, etwas Kartoffelsalat und je 1 El Preiselbeeren auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus
Ziehzeit 4 Stunden

PRO PORTION 14 g E, 36 g F, 86 g KH =
767 kcal (3218 kJ)



Knollensellerie

Wichtig: Kleinere, frische Knollen wählen, sie schmecken besser und haben eine schönere Konsistenz. Dicke Knollen können in der Mitte wattig sein, vor allem, wenn sie zu schnell gewachsen sind.



Wild-Preiselbeeren

Die Qualitätsunterschiede sind groß. Manche Produkte enthalten viel Gelierzucker und wenig Beeren. Auf hohen Fruchtanteil und viele intakte Beeren achten. Das kann man im Glas zum Glück erkennen.



Senfsaat

Die kleinen Körnchen werden meist vermahlen und dann zu Senf verarbeitet. Im Ganzen entfalten sie durch ihre zarte Knusprigkeit und die leichte Schärfe beim Zerkauen einen ganz eigenen Reiz.

Entdecke eine Arbeitswelt, so vielfältig wie du!

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

rewe.de/berufundprivatleben



REWE
Dein Markt

VORHER
Die Zutaten



Fest der Farben

Von Mangogelb über Chicoréerot bis zu Spinatgrün:
Die vegetarischen Gerichte unseres Kochs Tom sind nicht
nur herrlich bunt, sondern auch phänomenal vielseitig –
und genauso köstlich, wie sie aussehen

NACHHER
**Chicorée-Salat mit
Burrata und Mandeln**

Mediterraner Mix: Milde Burrata und süßliche Bete
kontern die leicht bitteren Salatblätter, marinierte
Senfsaat und geröstete Mandeln sorgen für einen
schönen Biss. Rezept Seite 104



VORHER

Die Zutaten





NACHHER
*Spinat-Curry
mit Süßkartoffel-
Fritters*

Indisch inspiriert: Mango verleiht dem würzigen Curry fruchtige Noten, Spinat und frische Kräuter setzen optisch und geschmacklich Akzente. Die Krönung: knusprige Bratlinge aus Süßkartoffeln.

Rezept Seite 104



VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Sellerie-Gyros mit Tzatziki und Fladenbrot

Ganz schön griechisch... Oder? Was bekannt aussieht, schmeckt aufregend anders: Das Gyros hat unser Koch aus Sellerie gemacht. Bei den Beilagen bleibt er mit Fladenbrot und Tzatziki klassisch. Rezept Seite 106



VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Gefüllte Pfefferblätter mit vietnamesischer Rotweinsauce

Südostasisches Streetfood: In Thailand und Vietnam werden mit Reis gefüllte Pfefferblätter gern als Fingerfood serviert. Unsere Variante mit feiner Sauce und Pilz-Topping ist durchaus dinnertauglich. Rezept Seite 106



Vegan





Foto Seite 97

Chicorée-Salat mit Burrata und Mandeln

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SALAT

- 2 Gelbe Beten (à 250 g)
 - 2 Ringelbieten (à 250 g)
 - Salz
 - 60 g Mandelkerne (ohne Haut)
 - 2 helle Chicorée
 - 2 rote Chicorée
 - 4 Kugeln Burrata (à 125 g)
 - ½ Beet Gartenkresse
- MARINIERTER SENFSAAT**
- 2 El helle Senfsaat
 - 1 TI helle Miso-Paste

DRESSING

- 1 TI Zucker
- ½ TI mittelscharfer Senf
- 1 El Zitronensaft
- Salz
- 2 El Honig
- 2 El Verjus (Saft unreifer Trauben; z. B. über www.bosfood.de)
- 3 El milder Apfelessig
- 5 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

1. Für den Salat Beten putzen und in reichlich kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze mit Deckel 25–30 Minuten garen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2 Minuten anrösten. Abkühlen lassen und grob hacken.
2. Inzwischen für die marinierte Senfsaat 300 ml Wasser und Senfsaat in einen Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen lassen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Miso-Paste, Zucker, Senf, Zitronensaft und Salz verrühren, abgetropfte Senfsaat untermischen und beiseitestellen. Beten abgießen und abkühlen lassen, anschließend schälen und in 2 cm große Stücke schneiden.
3. Für das Dressing Honig, Verjus, Essig, Öl, Salz und Pfeffer in einer großen Schale verrühren. Geschnittene Beten zugeben, mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
4. Für den Salat Chicorée putzen, waschen und schräg in 3 cm große Stücke schneiden. Chicorée zur Bete geben und untermischen. Burrata abtropfen lassen. Kresse vom Beet schneiden. Salat auf Tellern anrichten. Je 1 Burrata in die Mitte setzen. Mit Senfsaat, Mandeln und Kresse garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten**PRO PORTION** 24 g E, 53 g F, 31 g KH = 735 kcal (3087 kJ)

„Herber Chicorée trifft auf süßliche Bete und pikante Senfsaat: So spannend kann ein Salat schmecken!“

»e&t«-Koch Tom Pingel



Foto Seite 99

Spinat-Curry mit Süßkartoffel-Fritters

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

CURRY

- 2 Zwiebeln (à 80 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Ingwer
- 300 g Babyleaf-Spinat
- 1 Mango (450 g)
- 1 Bio-Orange
- 2 El Butter (20 g)
- 50 g Pistazienkerne
- 1 El mildes Currypulver
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- Salz • Pfeffer

FRITTERS

- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Stiele Minze
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei (KI. M)
- ½ TI gemahlener Zimt
- 3 El Mehl
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 6 El neutrales Pflanzenöl (z. B. Maiskeimöl)

1. Für das Curry Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in 2 cm große Würfel schneiden. Orange heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

2. Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten. Ingwer und Pistazien zugeben, weitere 8–10 Minuten dünsten und dabei leicht braun werden lassen. Mit Currypulver bestäuben und 2 Minuten anrösten (siehe Tipp). Kokosmilch, Orangenschale und -saft zugeben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten mit Deckel kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Inzwischen für die Fritters Süßkartoffeln schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Raspeln in einem sauberen Küchentuch gut ausdrücken. Schalotte und Knoblauch grob würfeln.

4. Die Hälfte der Süßkartoffelraspeln mit Schalotten, Knoblauch, Ei, Zimt und Mehl in der Küchenmaschine fein pürieren. Masse in einer großen Schale mit den restlichen Süßkartoffelraspeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Aus der Masse 12 gleich große Bratlinge formen.

5. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Bratlinge darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4–5 Minuten knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und zugedeckt warm stellen.

6. Für das Curry Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Spinat-Mango-Curry in vorgewärmten Schalen anrichten. Je 3 Fritters daraufsetzen. Mit Frühlingszwiebeln und Minzblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten**PRO PORTION** 13 g E, 45 g F, 62 g KH = 746 kcal (3114 kJ)

Tipp Durch das Anrösten entfalten sich die Aromen des Currypulvers besonders schön. Wer es pikanter mag, nimmt eine mittelscharfe oder scharfe Variante.

FAMILIEN, LIEBEN WIR!



ELTERN, das beliebte Familien-Magazin, gibt's ab sofort in eurer Apotheke. Mit großer Themenvielfalt – so vielfältig wie das Familienleben!

Das neue ELTERN liegt jetzt in eurer Apotheke bereit.



Foto Seite 101

Sellerie-Gyros mit Tzatziki und Fladenbrot

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SELLERIE-GYROS

- 1 Knollensellerie (800 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 8 EL Olivenöl
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Oregano
- ½ TL getrockneter Majoran
- ½ TL getrockneter Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zwiebeln (à 80 g)

FLADENBROT

- 375 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 30 g frische Hefe

- 1 TL Zucker
- 3 EL Olivenöl
- 1 Eigelb (Kl. M.)
- 2 EL Schwarzkümmelsaat

TZATZIKI

- 1 Bio-Salatgurke (400 g)
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Magerquark
- 150 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 2 EL Zitronensaft
- Pfeffer

TOPPING

- 1 rote Zwiebel (80 g)
- 80 g braune Champignons
- 4 Stiele Dill
- 2 TL Fenchelpollen

1. Am Vortag für das Sellerie-Gyros Sellerie putzen, schälen, vierteln und mit einer Aufschnittmaschine (oder auf dem Gemüsehobel) in 1–2 mm dünne Scheiben schneiden. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Joghurt, Knoblauch, 2 EL Öl, Paprikapulver, Oregano, Majoran, Thymian, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Sellerie zur Joghurt-Marinade geben, alles gut mischen und abgedeckt ca. 8 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

2. Am Tag danach für das Fladenbrot Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Zerkrümelte Hefe, Zucker und 230 ml lauwarmes Wasser verrühren, bis sich Hefe und Zucker aufgelöst haben. Mehl, Hefemischung und 1 EL Öl mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Teig mit den Händen auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 3–4 Minuten kräftig durchkneten. Teig zur Kugel formen, in eine Schüssel legen, mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

3. Für das Tzatziki Gurke waschen, trocken tupfen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Mit etwas Salz mischen und 10 Minuten beiseitestellen. Knoblauch fein hacken. Gurkenraspeln im Sieb abtropfen lassen. Quark, Joghurt und Zitronensaft verrühren, mit Knoblauch und Gurken mischen. Tzatziki kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, kalt stellen.

4. Für das Fladenbrot den Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und zu einer Rolle formen. Rolle in 4 gleich große Teigstücke teilen und zu handgroßen Fladen formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.

5. Fladen mit den Fingern mehrfach eindrücken, sodass eine unregelmäßige Oberfläche entsteht. Eigelb mit restlichem Öl (2 EL) verquirlen. Fladen damit bestreichen und mit Schwarzkümmelsaat bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten backen. Auf einem Ofengitter leicht abkühlen lassen.

6. Für das Sellerie-Gyros Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Restliches Öl (6 EL) in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Sellerie aus der Marinade heben, dabei überschüssige Marinade abstreifen. Sellerie und Zwiebeln im heißen Öl bei mittlerer bis starker Hitze 5–6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Für das Topping Zwiebel in feine Ringe schneiden. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Sellerie-Gyros mit Tzatziki auf vorgewärmten Tellern anrichten, Zwiebelringe, Champignons und Dill darauf verteilen, mit je ½ TL Fenchelpollen bestreuen und mit Fladenbrot servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Marinierzeit ca. 8 Stunden plus Gehzeit ca. 1:30 Stunden

PRO PORTION 29 g E, 32 g F, 86 g KH = 791 kcal (3314 kJ)

„Sellerie eignet sich gut als Fleischersatz: Er ist fest im Biss und hat ein mildes Aroma, das viel Würze verträgt.“

»e&t«-Koch Tom Pingel



Foto Seite 103

Gefüllte Pfefferblätter mit vietnamesischer Rotweinsauce

* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

PFEFFERBLÄTTER

- 175 g schwarzer Reis
- Salz
- 1 Möhre (100 g)
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- Pfeffer
- ½ TL Five-Spice-Gewürzmischung
- 16 Pfefferblätter (Asia-Laden)
- 4 EL ungeröstetes Sesamöl

ROTWEINSAUCE

- 200 g Möhren
- 200 g Shiitake-Pilze
- 100 g Champignons
- 1 TL Fenchelsaat

- 3 Zimtstangen (à 5 cm Länge)

- 6 Sternanis
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 2 EL ungeröstetes Sesamöl
- 2 TL Tomatenmark
- 4 EL Reissirup
- 100 ml Mirin
- 600 ml Rotwein
- 600 ml Gemüsebrühe
- 6 Pfefferblätter
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Speisestärke

SHIITAKE-PILZE

- 200 g Shiitake-Pilze
- 2 EL schwarze Sesamsaat
- 2 EL ungeröstetes Sesamöl
- 4 Stiele Thai-Basilikum
- Außerdem: 16 Zahnsstöcher

1. Für die Pfefferblätter Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen und vollständig abkühlen lassen.

2. Inzwischen Möhre putzen und schälen. Möhre, Schalotte und Knoblauch in grobe Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Geschnittenes Gemüse im Küchenmixer fein pürieren. Abgekühlten Reis mit Gemüse, Salz, Pfeffer und Five-Spice-Gewürz vermischen. Auf jedem Pfefferblatt je $\frac{1}{2}$ –1 EL Reismasse mittig verteilen, fest einrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Gefüllte Pfefferblätter kalt stellen.

3. Für die Rotweinsauce Möhren putzen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Pilze putzen und grob hacken. Fenchelsaat, Zimtstangen, Sternanis und Pfefferkörner im Topf bei mittlerer Hitze 5 Minuten rösten. Sesamöl, Möhren und Pilze zugeben und 5 Minuten dünsten. Tomatenmark und Reissirup zugeben und 2 Minuten dünsten. Mirin zugießen und 2 Minuten offen einkochen lassen. Mit 200 ml Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Mit restlichem Rotwein (400 ml) ebenso verfahren, bis dieser aufgebraucht ist. Mit Gemüsebrühe auffüllen und Pfefferblätter zugeben. Bei mittlerer Hitze mit Deckel 30 Minuten kochen.

4. Inzwischen für die Shiitake-Pilze Pilze putzen und in 1 cm breite Stücke schneiden. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett anrösten und auf einem Teller abkühlen lassen.

5. Für die Rotweinsauce Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Sojasauce und 2 EL Wasser mit Stärke verrühren. Rotweinsauce aufkochen und die Stärkemischung einrühren. Bei mittlerer Hitze offen 15 Minuten einkochen lassen.

6. Inzwischen für die Pfefferblätter Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Gefüllte Pfefferblätter darin bei mittlerer bis starker Hitze 4 Minuten rundum braten, herausnehmen. Pfanne säubern.

7. Für die Shiitake-Pilze Sesamöl in der Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei starker Hitze 2 Minuten scharf anbraten.

8. Pfefferblätter und Pilze auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sauce darübergießen, mit Sesam und abgezupften Thai-Basilikumblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 12 g E, 25 g F, 62 g KH = 579 kcal (2430 kJ)



TOM PINGEL

»e&t«-Koch

„In Vietnam wird die würzige Rotweinsauce oft zu Fleisch gereicht – doch sie passt ebenso gut zu Pilzen.“

ANZEIGE

GEWINNSPIEL

**200 € Haushaltsgeld
und Somat Testprodukte**

#gemeinsamgeniessen mit strahlend sauberem Geschirr: Die Initiative von Somat ist geprägt von dem Gedanken, Menschen durch gemeinsame Mahlzeiten einander näher zu bringen. Sei es beim gemeinsamen Kochen oder gemeinsamen Essen. Für die perfekten Spülergebnisse danach sorgen die kraftvollen Somat Reiniger: Strahlend sauberes Geschirr auch im ECO-Programm – dank der neuen Somat Reiniger Generation. Sie sind speziell für eine effektive Reinigung auch bei niedrigen Temperaturen im ECO-Programm entwickelt worden. Wechseln Sie jetzt in das ECO-Programm und sparen Sie Geld, Energie, Wasser und CO₂ - bei gleichzeitig strahlenden Reinigungsergebnissen. Überzeugen Sie sich selbst und gewinnen Sie 200 € Haushaltsgeld sowie Produkte zum Testen. Viel Erfolg wünscht Somat! www.somat.de/produkte/energie-sparen-mit-somat.html

Alle weiteren Infos auf essen-und-trinken.de/gewinnspiele



Einfach QR-Code scannen und mitmachen

WECHSEL INS ECO-PROGRAMM!
...und spare bis zu 20% ENERGIE

1X zu gewinnen

NIEDRIGE TEMPERATUR ECO



Pizza Formaggio „Tricolore“

Der Himmel für Pizza-Fans... So sieht er aus: luftiger Hefeboden, mit vier Sorten Käse köstlich belegt und goldbraun gebacken.
Rezept Seite 110

Der Pizza-
Trend:
2. Folge



Geht & läuft bestens!

Ein Geniestreich aus der Hand unseres Küchenchefs Achim Ellmer. In seiner Pizza-„Werkstatt“ entwickelt er jeden Monat eine neue, besondere Variante. Diesmal aus handgeknetetem Teig, dem Roggenmehl einzigartiges Aroma gibt, üppigst mit Käse gebacken

Handgekneteter Hefeteig mit Roggenmehl

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Pizzen (25–30 cm Ø)

- 10 g frische Hefe
- 700 g italienisches Pizza-Mehl (Tipo 00) plus etwas zum Bearbeiten
- 300 g Roggenmehl (Type 1150)
- 8 g Salz

1. Für den Teig 600 ml kaltes Wasser in eine große Rührschüssel gießen. Hefe hineinbröckeln und mit einer Hand ca. 5 Minuten durchrühren, bis sich die Hefe vollständig gelöst hat.

Achim Ellmer: „Durch die Handwärme werden die Hefekulturen bereits beim Auflösen im Wasser aktiviert.“

2. Pizza-Mehl, Roggenmehl und Salz mischen. Nach und nach unter das Hefewasser zunächst rühren, dann kneten, bis eine Teigkugel entsteht. Den Teig auf eine Arbeitsfläche geben und mit den Händen 15 Minuten sorgfältig durchkneten, sodass ein seidig-glatter, geschmeidiger Teig entsteht, der nicht mehr an den Händen klebt.

Achim Ellmer: „Intensives Kneten ist hier sehr wichtig. So wird die Hefe und vor allem auch im Weizenmehl enthaltene Gluten (Eiweißkleber) aktiviert, es sorgt für die richtige Teigstruktur.“

3. Teig in eine fein mit Mehl ausgestreute Schüssel geben. Mit Frischhaltefolie luftdicht abdecken. Teig bei Zimmertemperatur 2:30 Stunden gehen lassen.

4. Den aufgegangenen Teig vorsichtig aus der Schüssel auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen. Zu einer Rolle formen, dabei den Teig möglichst wenig kneten. Die Teigrolle z.B. mit einer Teigkarte in 6 gleich große Stücke teilen. Jeweils sacht rund formen und mit etwa 10 cm Abstand zueinander auf 2 mit Mehl bestäubte Backbleche verteilen. Teiglinge mit Mehl bestäuben. Die Bleche vollständig mit Frischhalte verschließen und den Teig mindestens weitere 2 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen. Dann den Teig nach Rezept weiter verarbeiten und backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Gehzeit mindestens 4:30 Stunden

PRO PIZZA-BODEN 16 g E, 1 g F, 118 g KH = 567 kcal (2416 kJ)



Foto Seite 108/109

Pizza Formaggio „Tricolore“

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Stück

MARINIERTE ZWIEBELN

- 100 ml Rotweinessig
- 200 ml Madeira
- 2 TL Honig
- 2 Stiele Estragon
- 300 g rote Zwiebeln

KÄSEBELAG

- 2 Kugeln Büffelmozzarella (à 250 g)
- 100 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 300 g Gorgonzola dulce
- 250 g Fontina (italienischer Schnittkäse)
- einige Stiele Estragon
- 7 EL Crème fraîche
- 2 EL Schmand
- schwarzer Pfeffer

Außerdem: gegebenenfalls Back-/Pizza-Stein, Teig-/Pizza-Schieber

1. Für die marinierten Zwiebeln Essig, Madeira und Honig in einen kleinen Topf geben. Estragonstiele zugeben und alles aufkochen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden und untermischen. Ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, bis die Zwiebeln knapp gegart sind. Zwiebeln im Sud abkühlen lassen.

2. Pizza-Stein auf das Backofengitter legen und im Backofen bei 250 Grad Ober-/Unterhitze bzw. Maximaltemperatur auf der untersten Schiene mindestens 30 Minuten vorheizen. Ersatzweise ein Backblech im Ofen mit erhitzen. Bei Verwendung eines Pizza-Ofens die Maximaltemperatur (etwa 300 Grad) einstellen.

3. Für den Käsebelag Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Mozzarellascheiben auf mehreren Lagen Küchenpapier verteilen und ca. 10 Minuten abtropfen lassen. Parmesan fein reiben. Gorgonzola gegebenenfalls entrinden und grob zerbröckeln. Fontina entrinden und grob reiben. Crème fraîche und Schmand glatt rühren.

4. Zum Belegen die Teigkugeln nacheinander auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Jeweils mit den

Händen sacht von innen nach außen zu einem dünnen runden (25–30 cm Ø) Fladen formen. Dabei die im Teig enthaltenen Gärgerüste möglichst vorsichtig nach außen streichen und so einen etwas dickeren Teigrand formen.

5. Pizza-Boden auf einen bemehlten Teigschieber ziehen. Mit je 1 ½ EL Crème-fraîche-Schmand-Mischung bestreichen, dabei rundum einen kleinen Rand frei lassen.

6. Etwa je ¼ von Fontina und Parmesan auf den Boden streuen. Pizza möglichst zügig (sonst klebt der Teig am Schieber) mit etwas Schwung auf den heißen Pizza-Stein gleiten lassen. Pizza ca. 10 Minuten hellbraun backen.

7. Dann je ¼ von Gorgonzola und Mozzarella rasch auf der Pizza im Ofen verteilen. Pizza weitere ca. 2 Minuten leicht knusprig fertig backen. (Im Pizza-Ofen bei 300 Grad Ober-/Unterhitze ist die Pizza nach 5–7 Minuten fertig gebacken.)

8. Pizza mithilfe des Schiebers vom Backstein ziehen und z.B. auf ein Holz-Schneidebrett geben. Vor dem Anschneiden etwa 1 Minute ruhen lassen.

9. Inzwischen marinierte Zwiebeln in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Estragonblätter von den Stielen abzupfen. Pizza mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer und einigen Zwiebeln belegen, in Stücke schneiden und mit Estragon bestreuen. Sofort servieren.

10. Restlichen Teig und Belag wie beschrieben zu 5 weiteren Pizzen backen. Jeweils mit einigen Zwiebeln und Estragon belegen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:15 Stunden plus Gehzeit siehe Zubereitung Pizza-Boden

BELAG PRO PIZZA 38 g E, 61 g F, 9 g KH = 762 kcal (3185 kJ)

Tipp Wem das nachträgliche Auflegen von Gorgonzola und Mozzarella im heißen Backofen zu heikel ist, der kann auch gleich zu Beginn des Backens den gesamten Käse auf den Böden verteilen. Während der längeren Backzeit intensiviert sich dann allerdings das Gorgonzola-Aroma, gleichzeitig verliert sich der zarte frisch-milchige Geschmack vom Büffel-Mozzarella.

SPÜR DOCH MAL REIN.



Auch als ePaper erhältlich

Dein Update für Body, Mind & Heart

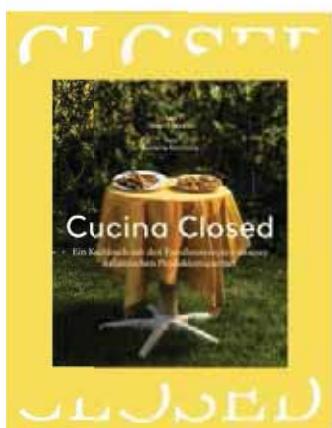
Jetzt bestellen unter womenshealth.de/soulsister/heft

Schöne Seiten

Kochbücher kann man nie genug haben – diese Meinung teilen wir natürlich. Also haben wir uns durch die aktuellen Neuerscheinungen geblättert und empfehlen hier unsere ganz persönlichen Lieblinge



CLAUDIA MUIR
»e&t«-Redakteurin



WECKT DIE SEHNSUCHT

Zugegeben, der Titel „Cucina Closed“ machte mich stutzig. Eine als Kochbuch getarnte Werbebrochure des Hamburger Modelabels Closed? Muss ich da wirklich reinschauen? Ich blätterte trotzdem und blieb auf fast jeder Seite hängen. Italienische Mitarbeiter des Unternehmens, das in Italien seine Jeans produzieren lässt, stellen ihre Familienrezepte vor. Viele davon sind mir bekannt, und doch lerne ich viel Neues. Zu jedem Rezept erzählen die Menschen eine Geschichte und verraten ihre Geheimnisse der Zubereitung. Endlich weiß ich, wie Spaghetti carbonara cremig werden und was ein perfektes Tiramisu ausmacht. Beeindruckend finde ich die Fotos der Fotografin Roselena Ramistella, die die Protagonisten und Landschaften authentisch, einfühlsam und mit Liebe zu Details fotografiert hat. Auch wenn das appetitmachende Rezeptstyling von der erfahrenen Foodstylistin Katja Baum ist: Viel lieber, als selbst am Herd zu stehen, würde ich nach Italien reisen und alle Beteiligten in ihren Küchen besuchen.

„Cucina Closed“ erscheint am 17. Oktober, Verlag Gestalten, 40 Euro, www.gestalten.com



INKEN BABERG
»e&t«-Redakteurin

NATURVERBUNDEN

Dieses Buch ist kein Kochbuch. Von den 156 vegetarischen Rezepten darin werde ich vielleicht nie eins nachkochen. Weil mir die Muße fehlt, die essbare Pflanzenwelt um mich herum wirklich in den Blick zu nehmen. Martina Merz' „Wildkräuter“-Buch ist aber auch dann ein Gewinn, wenn man es nur als Lesebuch nutzt. Und als Lookbook. Knapp 60 (auch in Städten) wild wachsende essbare Pflanzen(teile) bzw. Kräuter werden detailliert vorgestellt. QR-Codes verlinken zu Merz' Kochvideos, in denen sie zeigt, wie sie ihre Funde zubereitet – so alltagsnah, dass Grüne Wildkräuterknödel plötzlich machbar erscheinen. Für zwei Personen braucht man 300 g Wildgemüse, z.B. Brennesselspitzen, Melde, Bärlauch, Giersch, Wiesenbärenklau, Franzosenkraut und Dost. Alles andere findet sich im Lebensmittelhandel, notfalls auch die weniger wilden Alternativen.

*„Wildkräuter. Bestimmen, Sammeln, Zubereiten“, von Martina Merz, Becker Joes Verlag, 34 Euro
www.bjv.de*



BIRGIT HAMM
»e&t«-Redakteurin

DIE KUNST DER ÄSTHETIK

Eins vorweg: Das etwas unscheinbare Cover lässt nicht ahnen, welche Schätze sich im Inneren des Buches „Japanische Cocktails“ verbergen. Ähnlich wie die Zubereitung japanischer Speisen ist auch die japanische Cocktail-Kultur einzigartig kunstvoll und minimalistisch. Das reicht vom perfekten Equipment bis zu den hochwertigsten Zutaten. Allein schon, wie Eiswürfel aus großen Eisblocks herausgemeißelt und dann zu Kugeln oder Eisdiamanten geschnitten werden, ist faszinierend. Die japanisch-amerikanische Autorin Julia Momosé, die in Chicago eine vielfach ausgezeichnete Bar namens „Kumiko“ betreibt, hat sich für ihr Buch tief in die japanische Kultur der Cocktail-Zubereitung gegraben. Im ersten Teil des Buches erfährt man, hübsch und anschaulich bebildert, sehr viel über die Traditionen, Techniken und Feinheiten, die die Cocktails so besonders machen – selbst wenn es sich dabei um weltweit bekannte Klassiker handelt. Die 100 Cocktail-Rezepte sind geradezu poetisch



gegliedert – nach den vier Jahreszeiten, von denen jede einzelne noch sechs Mikro-Jahreszeiten hat. Ein Beispiel? Der frühe Sommer, Shoman: Die Seidenraupe erwacht und frisst vom Maulbeerbaum, die Färberdistel blüht, die Zeit des Weizens. Zeit für Campari Soda, SAKURANBO Americano oder Elderflower Sour. Ein Buch, in dem man sich stundenlang festlesen könnte. Andererseits sind die Rezepte so spannend, die Bilder so animierend, dass man auch sofort losmixen möchte. Kurz: Dieses Buch ist Standardwerk und Liebeserklärung an die japanische Cocktail-Kultur zugleich und gehört in die Bibliothek jedes Japan- und Cocktail-Liebhabers.

*„Japanische Cocktails – Traditionen, Techniken, Rezepte“, von Julia Momosé, Dumont Verlag, 38 Euro
www.dumont-buchverlag.de*



SUSANNE LEGIEN-RAHT
»e&t«-Redakteurin

4 O'CLOCK IM BUCKINGHAM PALACE

Hand aufs Herz: Dem Spektakel, mit dem sich die britischen Royals zu präsentieren verstehen, kann man sich nur schwer entziehen. Mal mit Faszination, mal mit einem spöttischen Blick deren Leben zu verfolgen, macht Spaß. Und genau damit spielt das Buch „Royal Teatime“. Das Prinzip: der Blick durchs Schlüsselloch. Garniert mit süßer Nostalgie, gibt die langjährige königliche Küchenchefin Carolyn Robb Einblicke und Rezepte aus dem royalen Haushalt preis. Lachstörtchen, schottische Pancakes, Shortbread mit Ingwer Glasur oder Rosen-Cupcakes: Ach, das gibt's bei Königs Teatime?

*„Royal Teatime“, von Carolyn Robb, Dorling Kindersley Verlag, 19,95 Euro
www.dorlingkindersley.de*

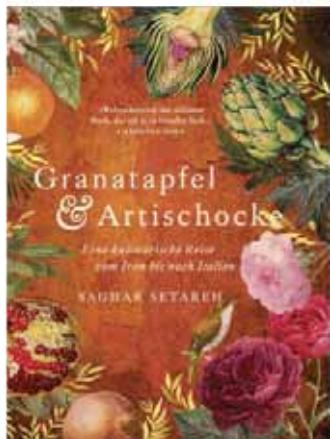


„Das perfekte Kochbuch für alle, die die Gemüseküche lieben, gern easy, aber mal anders kochen wollen.“

»e&t«-Redakteurin Antje Klein über „Gemüse einfach wunderbar“



ANNE STREICHER
»e&t«-Redakteurin



ÜBER DIE KULTUREN HINWEG

In „Granatapfel & Artischocke“ gibt es zwischen Iran und Italien keine Grenzen. Denn die iranische Autorin Saghar Setareh, die seit über zehn Jahren in Rom lebt, schafft zwischen den Ländern, Esskulturen und Menschen eine Verbindung. Mit Rezepten aus der Levante-Küche bis in die mediterrane Welt versteht man dank persönlicher Geschichten und Blickwinkel den Begriff Migration neu und erweitert seinen Horizont – politisch, kulturell und kulinarisch.

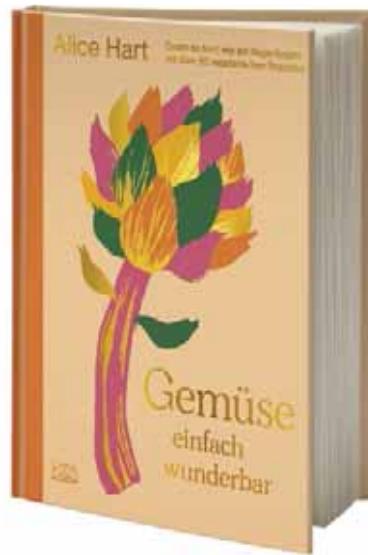
*„Granatapfel & Artischocke. Eine kulinarische Reise vom Iran bis nach Italien“, von Saghar Setareh, Verlag Ars Vivendi, 34 Euro
www.arsvivendi.com*



ANTJE KLEIN
»e&t«-Redakteurin

FARBENFROHE VIELFALT

„Iss jeden Tag einen Regenbogen“, empfiehlt die britische Kochbuchautorin, Foodstylistin, Köchin und Ernährungsberaterin Alice Hart. Schon das Motto erzeugt erste Bilder im Kopf und erklärt, warum ihr wundervolles Kochbuch so bunt ist. Bunt von all den Gemüsen, die sie zu kreativen Gerichten kombiniert und so auf kulinarische Reisen einlädt. Die Rezepte sind nach den Jahreszeiten geordnet, vielseitig und international. Es geht nach Italien, Thailand, in den Orient, nach Indien und Mittelamerika. Ihre stimmigen und aufregenden Kombinationen erzeugen beim Blättern nicht nur Fernweh, sie animieren, sofort



draufloszukochen. Das perfekte Kochbuch für alle, die die Gemüseküche lieben, gern easy, aber mal anders kochen wollen.

*„Gemüse einfach wunderbar“, von Alice Hart, Zabert Sandmann, 29,99 Euro
www.zsverlag.de*

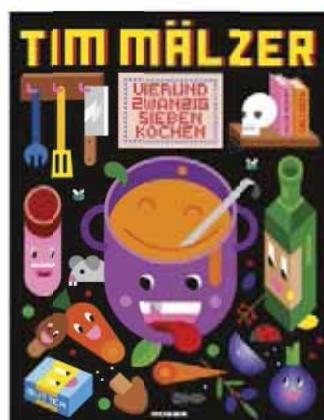


ARABELLE STIEG
»e&t«-Redaktionsleiterin

MÄLZERS WUNDERTÜTE

Mir fehlt die Haptik. Der neue Mälzer ist nämlich noch sooo neu, dass ich mich bisher nur durch die Fahne scrollen kann. Immerhin, die Bilder wirken auch am Monitor, und das Konzept überzeugt. Tim feiert in „Vierundzwanzigsieben kochen“ das Einfache. Gutes, unkompliziertes Essen, mit einer überschaubaren Menge an Zutaten gekocht. Das können Bratkartoffeln sein oder Lachs-Sashimi, Nackensteak mit Feigen oder Spaghetti carbonara, sogar einen Mett-Igel gibt's. Ein bisschen Wundertüte also, schließlich sollen die Gerichte für die verschiedensten Alltagssituationen passen. Rund um die Uhr mit dem Wesentlichen versorgt. 24/7 eben. Das Ganze ist bunt aufgemacht, mit poppigen Illus, vielen Fotos – und als Schmankerl gibt's kulinarische Texte von Musiker und Mälzer-Freund Thees Uhlmann.

*„Vierundzwanzigsieben kochen“, von Tim Mälzer, Mosaik Verlag, 28 Euro
www.penguin.de*





ANKE SIEBENEICHER
»e&t«-Art-Direktorin



ANNA FLOORS
»e&t«-Redakteurin



KRAUT UND BETE

Wer glaubt, die polnische Küche sei fleischlastig, wird hier vom Gegenteil überzeugt. Michal Korkosz möchte den kulinarischen Reichtum seines Heimatlandes zeigen. Der Koch und Foodblogger stellt eine Vielzahl an polnischen Gerichten vor, die „von Natur aus“ fleischlos sind. Eine Besonderheit: In Polen gibt es für jede Jahreszeit eine Suppe, sei es die kalte Rote-Bete-Suppe mit Dill (Chłodnik, mein Favorit!) im Sommer oder die wärmende Sauerkrautsuppe im Winter. Vieles sind Familienrezepte, die er von seiner Großmutter übernommen hat – Piroggen dürfen dabei natürlich nicht fehlen. Was mir besonders gut gefällt: Alle Zutaten sind im Supermarkt und auf Märkten ohne großen Aufwand erhältlich.

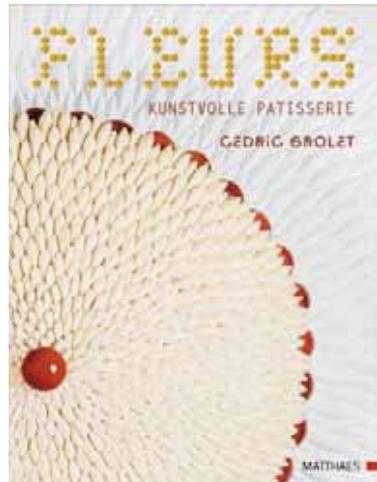
„Polen vegetarisch – Bigos, Piroggen & Co. neu interpretiert“, von Michal Korkosz, Stiebner Verlag, 28 Euro
www.stiebner.com



LÄSST DIE BACKKUNST AUFBLÜHEN

Die Blumenkreationen, die in „Fleurs“ Torten und Gebäck schmücken, sind beeindruckend schön. So schön, dass beim Blättern schon mal Skepsis aufkommt: Das Nachmachen muss doch furchtbar kompliziert sein? Aber es stellt sich heraus: Meister-Pâtissier Cedric Grolet verwendet weder spezielle Backutensilien noch ungewöhnliche Zutaten, sondern ein ganz simples Helferlein: den Spritzbeutel. Mit diesem kreiert er filigrane Blättchen, zarte Blüten und üppige Sträuße. Okay, eine ruhige Hand, Ausdauer und viel Geduld sollte man schon mitbringen. Ein wunderbares Buch für alle, die im Backen Entschleunigung suchen.

„Fleurs“, von Cedric Grolet, Dorling Kindersley Verlag, 49,90 Euro
www.dorlingkindersley.de

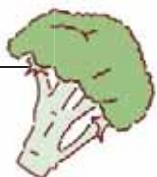


„Ein wunderbares Buch für alle, die beim Backen Entschleunigung suchen.“

»e&t«-Redakteurin Anna Floors über „Fleurs“



ELISABETH HERZL
»e&t«-Kreativ-Direktorin



MILLE GRAZIE, GRACIELA!

Dieses Kochbuch ist pure italienische Lebensfreude. Die Köchin und Lebenskünstlerin Graciela Cucchiara, die in München einen einzigartigen Alimentari besitzt, bringt mit ihrem sehr persönlichen und bunten Kochbuch die einfache Mamma-Küche zu uns nach Hause. Dabei sind die Rezepte einfach und ermuntern zum Experimentieren. Hier wird die ehrliche italienische Küche gefeiert. Ganz besonders liebevoll und lebendig ist auch die Gestaltung des Buches, und das hat bestimmt damit zu tun, dass Graciela in ihrem turbulenten Leben auch mal als Grafikerin gearbeitet hat. Neben den wunderbaren Rezepten erfährt man auch ganz viel über sie. Danke, dass Du uns an all dem teilhaben lässt, liebe Graciela!



„Mamma Mia“, von Graciela Cucchiara, Callwey Verlag, 45 Euro
www.callwey.de

MENÜ DES MONATS



ACHIM ELLMER
»e&t«-Küchenchef

So plant unser Koch
sein Menü

AM VORTAG

- Apfel-Chutney für die Vorspeise zubereiten
- Schoko-Mousse fürs Dessert zubereiten
- Espresso-Martini-Sirup fürs Dessert zubereiten
- Hippenteig zubereiten

VIER STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Rinderbäckchen garen
- Flammkuchenteig zubereiten
- Flammkuchenbelag und Salat vorbereiten
- Rinderbäckchensauce zubereiten, vom Herd nehmen und Fleisch wieder zugeben

EINE STUNDE VORHER

- Möhren und Trauben vorbereiten, abgedeckt beiseitestellen
- Hippenteig verarbeiten, backen und formen

KURZ VOR BEGINN

- Backofen für Flammkuchen vorheizen
- Flammkuchen zubereiten, backen und anrichten

NACH DER VORSPEISE

- Polenta, Möhren und Trauben zubereiten
- Rinderbäckchen erwärmen
- Hauptgang anrichten

NACH DEM HAUPTGANG

- Feigen vorbereiten
- Dessert anrichten



DAS MENÜ

VORSPEISE

*Flammkuchen mit Zwiebeln
und Apfel-Chutney*

HAUPTSPEISE

*Rinderbäckchen
mit Möhren, Trauben
und Polenta*

DESSERT

*Schoko-Mousse mit Olivenöl
und Espresso-Martini-Sirup*



Schmorstück mit Finesse

Im Rotweinfond gegart werden Rinderbäckchen wunderbar mürbe und fügen sich mit fruchtig-süßer Beilage zum feinen Hauptgang. Vorab lockert Flammkuchen die Stimmung auf, hinterher macht Schoko-Mousse sorglos glücklich



VORSPEISE

Flammkuchen mit Zwiebeln und Apfel-Chutney

Knuspriger Start: Die leicht pikante Ingwer-Chili-Note im Chutney passt hervorragend zu den süßlichen Zwiebeln.

Rezept Seite 119

HAUPTSPEISE

Rinderbäckchen mit Trauben, Möhren und Polenta

Gemächlich geschmort fallen die Bäckchen auf cremiger Polenta förmlich auseinander. Wunderbar dazu: die intensive Sauce und fruchtig-süße Beilage.

Rezept rechts



Flammkuchen mit Zwiebeln und Apfel-Chutney

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

APFEL-CHUTNEY

- 2 Äpfel (à 180 g)
- 1 Schalotte
- 1 rote Chilischote
- 10 g frischer Ingwer
- 1 El Olivenöl
- 125 ml trockener Weißwein
- 100 ml milder Apfelessig
- 100 ml Apfelsaft
- 100 g Gelierzucker 3:1
- Salz • Pfeffer

FLAMMKUCHENTEIG

- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 3 El Olivenöl • Salz

BELAG

- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Schmand
- 1 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 2 rote Zwiebeln (à 100 g)
- 80 g Pecorino (ersatzweise Parmesan)
- 100 g Feldsalat
- 1 El Weißweinessig
- 3 El Olivenöl
- Zucker
- 1 Beet violette Shiso-Kresse
- 1 Beet Rock-Chives-Kresse

1. Am Vortag für das Apfel-Chutney Äpfel waschen, trocknen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte würfeln. Chilischote putzen, Ingwer schälen, beides fein würfeln.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Chili und Ingwer darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Weißwein und Essig ablöschen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Apfelsaft, Gelierzucker und Äpfel zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen. Chutney (ergibt ca. 500 g) mit Salz und Pfeffer würzen, in ein sterilisiertes Glas füllen, verschließen und über Nacht kalt stellen.
3. Am Tag danach für den Flammkuchenteig Mehl, Olivenöl, 120 ml Wasser und 1 Prise Salz in einer Küchenmaschine mit Knethaken 2–3 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde ruhen lassen.
4. Für den Belag Knoblauch fein reiben. Mit Schmand, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden oder hobeln. Käse grob raspeln. Backofen mit einem Backblech auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Feldsalat putzen, waschen und im Sieb abtropfen lassen. Essig mit Öl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren.
5. Teig mit einem Rollholz auf der nur leicht bemehlten Arbeitsfläche möglichst rund (32–34 cm Ø) und dünn ausrollen. Den Teig auf einen Bogen Backpapier legen. Teig mit Knoblauch-Schmand-Mischung bestreichen, mit Zwiebelringen gleichmäßig belegen und mit geraspeltem Käse bestreuen. Das Backblech vorsichtig aus dem Ofen nehmen, anschließend den Flammkuchen mithilfe des Backpapiers auf das heiße Blech ziehen und im heißen Backofen auf der 2. Schiene von unten 8–10 Minuten knusprig backen.
6. Kresse vom Beet schneiden. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und in Stücke schneiden. Etwas Apfel-Chutney darauf verteilen, mit Pfeffer und Kresse bestreuen. Salat mit der Vinaigrette beträufeln und mit dem Flammkuchen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit über Nacht plus

Ruhezeit ca. 1 Stunde

PRO PORTION 10 g E, 23 g F, 41 g KH = 430 kcal (1804 kJ)

Rinderbäckchen mit Trauben, Möhren und Polenta

** MITTELSCHWER

Für 6 Portionen

RINDERBÄCKCHEN

- 250 g Möhren
- 350 g Knollensellerie
- 2 Zwiebeln (à 80 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Rinderbacken (à 300 g; küchenfertig; beim Metzger vorbestellen)
- 4 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- Salz • Pfeffer
- 1 El Tomatenmark
- 100 ml Aceto balsamico
- 400 ml trockener Rotwein
- 1 l Rinderfond
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter

- 6 Stiele Thymian

- 1 Tl Speisestärke

BEILAGEN

- 1 Bund bunte Möhren mit Grün (450 g)
- Salz • Pfeffer
- 200 g dunkle kernlose Weintrauben
- 300 ml Milch
- Muskat (frisch gerieben)
- 150 g Polenta
- 30 g Parmesan
- 1 El Olivenöl
- 50 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
- 2 El Butter (20 g; weich)

1. Für die Rinderbäckchen Möhren und Sellerie putzen, schälen und grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch grob würfeln. Das Fleisch trocken tupfen.

2. Öl in einem Bräter erhitzen, die Backen darin bei starker Hitze 3–4 Minuten rundum anbraten, leicht mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Gemüse in den Bräter geben und 6–8 Minuten dunkelbraun rösten. Tomatenmark ca. 30 Sekunden mitrösten. Mit Essig und Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Mit Rinderfond auffüllen. Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Thymian in den Sud geben und aufkochen.

3. Rinderbacken wieder zugeben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten mit Deckel ca. 2:30 Stunden schmoren.

4. Für die Beilagen Möhren putzen, schälen und grob schneiden. Etwas Möhrengrün fein schneiden. Möhren in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Trauben verlesen, waschen und trocken tupfen.

5. Fleisch aus dem Bräter nehmen und abgedeckt im ausgeschalteten Ofen warm stellen. Bratensauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und um $\frac{1}{2}$ einkochen. Sauce mit der in wenig Wasser angerührten Stärke leicht binden und 2–3 Minuten sanft kochen. Bäckchen wieder in die Sauce geben und warm stellen.

6. Für die Beilagen Milch, 450 ml Wasser, etwas Salz und Muskat in einem Topf aufkochen. Polenta mit dem Schneebesen einrühren, aufkochen. Hitze reduzieren und Polenta bei kleinster Hitze 10 Minuten quellen lassen. Dabei mit einem Kochlöffel mehrfach umrühren, damit die Polenta nicht anbringt. Käse fein reiben.

7. In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Möhren darin kurz andünsten. Mit Salz und Muskat würzen. Mineralwasser zugeben, einkochen lassen. 1 El Butter zugeben, die Möhren glasieren. Trauben zugeben und bei kleinster Hitze 2–3 Minuten darin erwärmen.

8. Geriebenen Käse und restliche Butter (1 El) in die Polenta röhren, vom Herd nehmen und 2 Minuten ruhen lassen.

—
DESSERT

*Schoko-Mousse mit
Olivenöl und Espresso-
Martini-Sirup*

Ausgewogene Finesse, irgendwo zwischen
süß und feinherb – eine dunkle
Mousse zum glänzenden Abschluss.
Rezept rechts



Bäckchen gegen die Fasern in Scheiben schneiden. Mit Beilagen und Sauce anrichten, mit Möhrengrün bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Garzeit ca. 2:30 Stunden

PRO PORTION 47 g E, 35 g F, 39 g KH = 691 kcal (2897 kJ)

„Durch Mineralwasser bleiben die Karotten knackiger und behalten ihre Farbe besser.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

DESSERT

FOTO LINKS

Schoko-Mousse mit Olivenöl und Espresso-Martini-Sirup

**** MITTELSCHWER, RAFFINIERT**

Für 6 Portionen

SCHOKO-MOUSSE

- 150 g dunkle Kuvertüre (70% Kakao)
- 100 ml mildes Olivenöl
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 40 g Zucker
- 30 ml dunkler Schokoladenlikör (z.B. Crème de Cacao)
- 200 ml Schlagsahne

ESPRESSO-MARTINI-SIRUP

- 100 ml Espresso
- 40 g Zucker

- 20 ml Gin Rosé
- 40 ml Wermut Rosé

HIPPEN UND GARNIERUNG

- 55 g Zucker
- 30 g Butter (weich)
- 30 g flüssiger Honig
- 1 TL fein geriebene Bio-Orangenschale
- 30 g Mehl
- 1 EL Mandelblättchen
- 3 reife Feigen
- 6 TL Olivenöl

1. Am Vortag für die Mousse Kuvertüre hacken und in einer Schüssel überm heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen, dabei das Olivenöl einröhren. Ei, Eigelb, Zucker und Schokoladenlikör in einem weiteren Schlagkessel überm heißen Wasserbad schaumig-dicklich aufschlagen. Schüssel vom Wasserbad nehmen, anschließend die Masse 2–3 Minuten abkühlen lassen.

2. Sahne steif schlagen. Schoko-Olivenöl-Masse langsam in die Eimasse röhren. Geschlagene Sahne nach und nach vorsichtig unterheben. Mousse abgedeckt über Nacht kalt stellen.

3. Am Tag danach für den Espresso-Martini-Sirup Espresso, 40 ml Wasser und Zucker in einem Topf 5 Minuten bei mittlerer Hitze sirupartig einkochen lassen. Gin und Wermut einröhren, einmal aufkochen. Sirup vom Herd ziehen, vollständig abkühlen lassen.

4. Für die Hippen Zucker, Butter, Honig und Orangenschale mit den Quirlen des Handrührers glatt verrühren. Mehl und Mandeln kurz unterrühren. Teig mit Klarsichtfolie abgedeckt mindestens 2 Stunden kalt stellen.

5. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Aus dem Teig 6 haselnussgroße Kugeln formen und mit 5 cm Abstand zueinander auf dem Backblech verteilen. Kugeln etwas flach drücken und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 8–10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen



GESTANDENE BEGLEITER

Mit Vollmundigkeit und Eleganz behauptet sich der „Arnone“ von Campo alla Sughera aus der Toskana virtuos gegen die Würze der geschmorten Rinderbäckchen. Beim Muskateller aus dem Rheingau sind es die verführerischen Dufte von weißen Blüten, die dem Flammkuchen schmeicheln.

Campo alla Sughera „Arnone“ 2016, 39,95 Euro, über www.lieblings-weine.de / Muskateller 2022, 13,90 Euro, über www.prinz-von-hessen.de

und 3–4 Minuten fester werden lassen. Die lauwarmen Hippen mit einer Palette vom Backpapier lösen und zu kleinen Röllchen formen (zügig arbeiten, denn nach dem Abkühlen lassen sich die Hippen nicht mehr formen). Aus dem restlichen Hippenteig weitere Hippen backen oder Teig zur weiteren Verwendung abgedeckt kalt stellen (siehe Tipp).

6. Feigen waschen, trocken tupfen und vierteln. Von der Schoko-Mousse mithilfe eines feuchten Esslöffels Nocken formen und auf Tellern anrichten. Mit etwas Espresso-Martini-Sirup und je 1 TL Olivenöl beträufeln. Mit Feigen und den Hippen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Kühlzeit über Nacht plus mindestens 2 Stunden

PRO PORTION 4 g E, 42 g F, 37 g KH = 581 kcal (2430 kJ)

Tipp Der rohe Teig für die Hippen hält sich im Kühlschrank 3–4 Tage. So kann man bei Bedarf die Hippen frisch zubereiten, denn sie sind nur direkt nach dem Backen knusprig und zart. Der Teig reicht für 18–20 kleine Hippen.

DIE SCHNELLEN FÜNF

Einfache und vor allem schnelle Gerichte sind ein kleines Glück im Alltagsstress. Unsere Kolleginnen und Kollegen und von »essen & trinken Für jeden Tag« bewältigen diesen mit gewohnter Abwechslung aus Kartoffeln, Suppe, Pasta & Co.



MONTAG

Rahmspinat mit Ei

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

1. 800 g festkochende Kartoffeln schälen, in 1,5 cm große Würfel schneiden, in kochendem **Salzwasser** 10–12 Minuten garen, abgießen und ausdampfen lassen. **400 g Kartoffeln für Dienstag abgedeckt kalt stellen**. Inzwischen **400 g TK-Rahm-spinat** in einem Topf bei milder Hitze 10 Minuten garen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** würzen.

2. 1 rote Zwiebel in Streifen schneiden. **2 Ei Rapsöl** in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze 5 Minuten knusprig braten. Zwiebeln zugeben, 2 Minuten mitbraten. Kartoffeln und Zwiebeln an den Pfannenrand schieben.

3. **1 Ei Rapsöl** zugeben, **2 Eier** darin 3–4 Minuten zu Spiegeleien braten. **Kresse von ½ Beet** schneiden. Eier, Kartoffeln und Spinat anrichten, mit Kresse und **Pfeffer** bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 25 g F, 34 g KH = 445 kcal (1868 kJ)

Noch mehr schnelle Rezepte finden Sie in der aktuellen Ausgabe



Rezepte u. Foodstyling: Jens Hildebrandt, Fotos u. Styling: Denise Gorenc, Requisite: Patricia Chodacki / Blueberry Food Studios

122 essen & trinken 11 | 2023

DIENSTAG

Bauernfrühstück

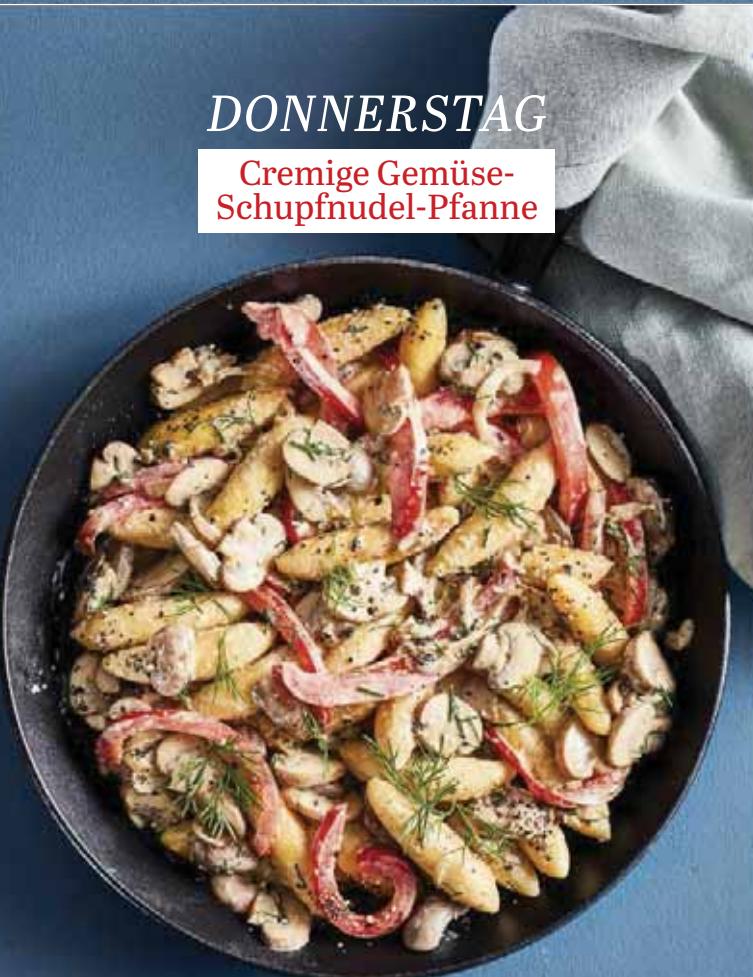
MITTWOCH

Maissuppe



DONNERSTAG

Cremige Gemüse-Schupfnudel-Pfanne



FREITAG

Pasta alla Norma





Foto Seite 123

Maissuppe

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1. 1 rote Zwiebel** in feine Ringe schneiden. Zwiebeln mit je **1 Prise Salz, Zucker** und **4 El Rotweinessig** verkneten und 15 Minuten ziehen lassen.
- 2. 200 g Staudensellerie** putzen, entfädeln und in 1 cm große Stücke schneiden. **1 große Dose Mais (285 g Abtropfgewicht)** in einem Sieb abtropfen lassen. **2 El Butter** in einem Topf erhitzen. Sellerie und Mais darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **400 ml Gemüsebrühe** und **100 ml Schlagsahne** zugeben, einmal aufkochen und 15 Minuten mit halb geöffnetem Deckel kochen lassen. Suppe mit dem Stabmixer fein mixen.
- 3. Kresse von ½ Beet** schneiden. Maissuppe mit **1–2 El Limettensaft, Salz** und **Pfeffer** würzen. Suppe mit Zwiebeln anrichten, mit Kresse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten**PRO PORTION** 7 g E, 26 g F, 25 g KH = 385 kcal (1611 kJ)

Foto Seite 123

Bauernfrühstück

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1. 500 g Champignons** putzen, **250 g für Donnerstag kalt stellen.** Restliche Pilze in dünne Scheiben schneiden. **1 Zwiebel** in Streifen schneiden. **4 Gewürzgurken** längs in Scheiben schneiden. Blätter von **3 Stielen glatter Petersilie** zupfen und grob hacken. **4 Eier** mit dem Schneebesen oder einer Gabel aufschlagen, mit **1 Tl Senf** und **⅓ der Petersilie** verquirlen. Mit **Salz, Pfeffer** und **Paprikapulver** würzen.
- 2.** Pilze in einer Pfanne mit **4 El Rapsöl** bei starker Hitze 2–3 Minuten braten. **400 g Kartoffeln vom Vortag, 200 g Speckwürfel** und Zwiebeln zugeben, bei mittlerer Hitze 5 Minuten mitbraten. Eiermischung zugeben und bei milder Hitze 5–7 Minuten stocken lassen, dabei gelegentlich umrühren.
- 3.** Bauernfrühstück mit restlicher Petersilie bestreuen und mit Gewürzgurken servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten**PRO PORTION** 37 g E, 57 g F, 31 g KH = 822 kcal (3447 kJ)

Foto Seite 123

Pasta alla Norma

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1. 1 Aubergine** putzen, in 5 mm dünne Scheiben schneiden, **salzen**, 10 Minuten ziehen lassen. **250 g Penne** in kochendem **Salzwasser** nach Packungsanweisung bissfest garen und in einem Sieb abtropfen lassen.
- 2. 200 g Staudensellerie** putzen, fein würfeln. **1 Zwiebel** und **2 Knoblauchzehen** fein würfeln. Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen, in einer Pfanne mit **4 El Olivenöl** 2–3 Minuten braten. Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch zugeben, 3 Minuten mitbraten. Mit **Salz, Pfeffer** und **1 Prise Zucker** würzen. Mit **100 ml Weißwein** ablöschen, mit **400 g stückigen Tomaten** auffüllen. Aufkochen und offen 10 Minuten einkochen lassen.
3. Penne mit Auberginensauce mischen, **1 Kugel Mozzarella** darüberzupfen, mit den abgezupften **Spitzen von 2 Stielen Dill** bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten**PRO PORTION** 30 g E, 35 g F, 102 g KH = 893 kcal (3737 kJ)

Foto Seite 123

Cremige Gemüse-Schupfnudel-Pfanne

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1. 1 rote Paprika** putzen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. **1 Zwiebel** in feine Streifen schneiden. **Pilze vom Dienstag** in Scheiben schneiden.
- 2. 2 El Butter** in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. **400 g Schupfnudeln (Kühlregal)** darin bei mittlerer Hitze rundum 4–5 Minuten hellbraun und knusprig braten. Schupfnudeln herausnehmen. Paprika, Zwiebeln und Pilze in derselben Pfanne mit **1 El Rapsöl** bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. **4 El Meerrettich-Frischkäse** einrühren, **salzen** und **pfeffern**.
- 3.** Schupfnudeln zurück in die Pfanne geben, kurz durchschwenken und 2 Minuten erwärmen. **Spitzen von 3 Stielen Dill** abzupfen und grob schneiden. Gemüse-Schupfnudelpfanne mit Dill und etwas **Pfeffer** bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten**PRO PORTION** 14 g E, 30 g F, 65 g KH = 611 kcal (2554 kJ)

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



TITEL
REZEPTE UND FOODSTYLING: LISA NIEMANN/BLUEBERRY
FOOD STUDIOS
FOTO: DENISE GORENC/BLUEBERRY FOOD STUDIOS
STYLING: PATRICIA CHODACKI/BLUEBERRY FOOD STUDIOS
KREATIVIDEE UND STYLING: ELISABETH HERZEL,
ANKE SIEBENEICHER

IMPRESSUM

VERLAG DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG
HÜLSEBROCKSTRASSE 2-8, 48165 MÜNSTER

SITZ DER REDAKTION AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

TELEFON 040/37 03-0; FAX 040/37 03-56 77

ANSCHRIFT REDAKTION »ESSEN.&TRINKEN«,
BRIEFFACH 19, 20444 HAMBURG

CHEFREDAKTEUR JAN SPIELHAGEN

PUBLISHER FRANK GLOYSTEIN

PUBLISHING MANAGERIN SVENJA HOTOP-UFFMANN

REDAKTIONSLEITUNG UND TEXTCHEFIN ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

PHOTO DIRECTOR MONIQUE DRESSEL

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

BLUEBERRY FOOD STUDIOS REZEPTENTWICKLUNG UND FOODSTYLING: MAIK DAMERIUS,
VLADLEN GORDVINSKI, JENS HILDEBRANDT, LISA NIEMANN,
TOM PINGEL, JAN SCHÜMANN
FOTO: FLORIAN BONANNI, DENISE GORENC, TOBIAS PANKRATH,
BRUNO SCHRODER, THORSTEN SUEDHOLS,
STYLING: PATRICIA CHODACKI

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUHR

REDAKTION INKEN BABERG, JÜRGEN BÜNGENER, ANNA FLOORS,
BIRGIT HAMM, SUSANNE LEGIEN-RAHT, ANNE STREICHER

LAYOUT KATRIN FALCK, MELANIE KOHN, THERESA LAMMERS,
MATTHIAS MEYER

BILDREDAKTION MARTINA RAABE

SCHLUSSREDAKTION SIGRID NIEDERHAUSEN, INGRID OSTLENDER

HONORARE ANJA SANDER

LESERSERVICE ANDREA MEINKOHN, TEL. 040/37 03-27 17

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGER

VERTRIEB DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES MARTIN JANKE

HANDELSAUFLAGE DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

ABO-AUFLAGE DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

ANZEIGEN VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL
ARNE ZIMMER, AD ALLIANCE GMBH, AM BAUMWALL 11,
20459 HAMBURG
ES GILT DIE GÜLTIGE PREISLISTE. INFOS HIERZU UNTER
WWW.AD-ALLIANCE.DE

SYNDICATION PICTURE PRESS, E-MAIL: SALES@PICTUREPRESS.DE

HERSTELLUNG HEIKO BELITZ (LTG.), INGA SCHILLER-SUGARMAN

VERANTWORTLICH FÜR

WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE CHEFKOCH GMBH

REDAKTION CHRISTINE NIELAND (LTG.), BERENICE EULENBURG,
SEBASTIAN KAGERER, JENNY KIEFER, INA LASARZIK,
CHRISTINA LIERSCH, MARIA MARNITZ, JUDITH OTTERSBACK

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELEN INHALT JAN SPIELHAGEN

AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

COPYRIGHT © 2023: ESSEN&TRINKEN ISSN 0721-9776

FÜR ALLE BEITRÄGE, SOWEIT NICHT ANDERS ANGEgeben, BEI DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG
NACHDRUCK, AUFNAHME IN ONLINE-DIENSTE UND INTERNET UND VERVIELFALTUNG AUF DATENTRÄGER WIE
CD-ROM, DVD-ROM ETC. NUR NACH VORHERIGER SCHRIFTLICHER ZUSTIMMUNG DES VERLAGES. FÜR UNVERLANGT
EINGESANDTE MANUSKRIPTE, FOTOS UND ZEICHNUNGEN WIRD KEINE HAFTUNG ÜBERNOMMEN.

ESSEN & TRINKEN (USPS NO 00000384) IS PUBLISHED MONTHLY BY DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG.
KNOWN OFFICE OF PUBLICATION: DATA MEDIA (A DIVISION OF COVER-ALL COMPUTER SERVICES CORP.),
2221 KENMORE AVENUE, SUITE 106, BUFFALO, NY 14207-1306. PERIODICALS POSTAGE IS PAID AT BUFFALO, NY 14205.

POSTMASTER: SEND ADDRESS CHANGES TO ESSEN & TRINKEN, DATA MEDIA, P.O. BOX 155, BUFFALO,
NY 14205-0155, E-MAIL: SERVICE@ROLTEK.COM, TOLL FREE: 1-877-776-5835

LITHOGRAPHIE: PETER BECKER GMBH, BÜRGERBRÄU, HAUS 09, FRANKFURTER STRASSE 87, 97082 WÜRZBURG
DRUCKEREI: FIRMENGRUPPE APPL, APPL DRUCK, SENEFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



HERSTELLER

MADAM STOLTZ
www.madamstoltz.dk

ROBBE & BERKING
www.robbeberking.de

NANA KÖNIG DESIGN
www.nanakoenigdesign.com

SENZ CERAMICS
www.senzceramics.com

PIP STUDIO
www.pipstudio.de

ZALTO
www.zaltglas.at



2/2023



3/2023



4/2023

Drei SPEZIAListen

Zum Verschenken oder Sammeln: Unsere SPEZIAL-Reihe bündelt unsere besten Rezepte zu verschiedenen Themen. Zurzeit im Handel: „Frühstück und Brunch“, „Aus eins mach fünf!“ sowie „Quiche, Tarte & Co.“ Für je 8,90 Euro zu bestellen unter: shop.esSEN-und-trinken.de/essen-trinken/sonderhefte

ABONNENTEN-SERVICE

Wenn Sie Fragen zu Ihrem Abonnement haben, melden Sie sich gern bei unserem Kundenservice.

Sie erreichen das Team montags bis freitags von 8–20 Uhr und samstags von 8–13 Uhr.

Tel. 02501/801 43 79

E-Mail service@DMVerlag.de

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice,
48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

- Änderung der Adresse und Zahlungsdaten
- Lieferunterbrechung, wenn Sie in den Urlaub fahren
- Nachsendung der Hefte an den Urlaubsort

Ein Abo oder einzelne Ausgaben von

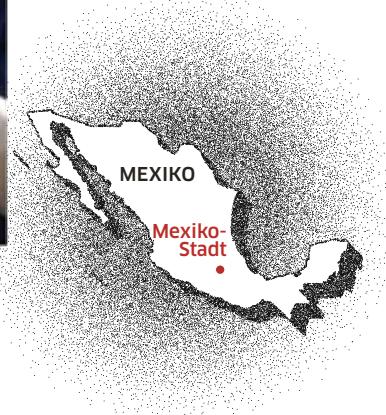
»essen & trinken« können Sie hier bestellen:
shop.esSEN-und-trinken.de

Abonnement-Preis, inkl. MwSt. und Versand:

Deutschland: Preis für zwölf Ausgaben »essen & trinken« für zzt. 62,40 € (ggf. inkl. eines Sonderhefts zum Preis von zzt. 5,20 €), Österreich: 69,60 €, Schweiz: 110,40 sfr

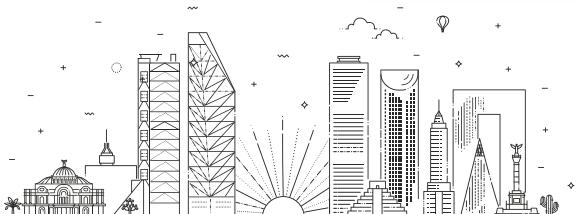


1 Kulturgut: Die Kathedrale von Mexiko-Stadt, Sitz des katholischen Erzbischofs, wurde nach fast 250 Jahren Bauzeit 1813 fertiggestellt **2** Naturgut: Limetten sind in Mexiko Grundnahrungsmittel, die Sorte „Messicana“ hat kleine runde Früchte, typisch für Key Limes



Tim Raue in Mexiko-Stadt

Für das TV-Format „Herr Raue reist!“ besucht der Sterne-Koch Food-Metropolen rund um den Globus. Wir zeigen Impressionen aus der Serie und liefern das passende Rezept. Im **11. Teil** besucht er die schwimmenden Gärten der Stadt, verkostet Tequila und erfährt, worauf es bei echten Tacos ankommt: Kalk für den Mais und ein Näschen beim Würzen



3 Fast Food: Bei „Jordan Churros“ am Straßenstand kostet Tim das spanische Brandteiggebäck mit diversen süßen Füllungen **4** Hot Spice: Tim probiert Tacos vom Grill, wie sein Guide Gustavo und dessen Mutter Aurea sie zubereiten – und lernt dabei, was scharf auf Mexikanisch bedeutet **5** Streetfood: eine warme Tortilla aus Maismehl mit knusprig-zartem Fleisch, frischen Zwiebeln und Koriandergrün – der perfekte Taco to go

Entenbrust mit
Mole und Papaya: Das
Geheimnis liegt in der
Sauce – leicht rauchig,
pikant, mit feinherben
Schoko-Noten.
Rezept Seite 128





Sprit-Vergleich: Tequila-Sommelier Eduardo Figueroa erklärt, was gute Agaven-Destillate ausmacht und wann in Mezcal der Wurm drin ist

„Jede Mole enthält neben Chili, Bitterschokolade und Knoblauch regional verschiedene Gewürze.“

Tim Rau



Foto Seite 127

Entenbrust mit Mole und Papaya

*** ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

MOLE-SAUCE

- 3 Knoblauchzehen
 - ½ rote Zwiebel (30 g)
 - 50 g Strauchtomaten
 - 50 g getrocknete Pflaumen
 - 10 g eingelegte Jalapeños
 - 1 getrocknete Ancho-Chili (z.B. über www.mex-al.de)
 - 1 getrocknete Chipotle-Chili (z.B. über www.mex-al.de)
 - 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 - 1 TL gemahlene Koriandersaat
 - ½ TL gemahlener Zimt
 - ½ TL Muskat (frisch gerieben)
 - ½ Lorbeerblatt
 - 250 ml Entenfond
 - 50 g Schokolade (70% Kakao)
 - 50 g cremige Erdnussbutter
 - 1 EL Entenfett (10 g)
 - Tabasco
- MÖHRENPUREE**
- 300 g Möhren

ENTENBRUST

- 20 g frischer Ingwer
 - 50 ml Orangenöl
 - Salz
 - 150 ml Gemüsebrühe
 - 100 g Butter
- ENTENBRUST**
- 4 Entenbrüste (küchenfertig; à 200 g)
 - 1 EL Rapsöl
 - Salz
 - Pfeffer
 - 200 g Papaya
 - 1 Apfel (Granny Smith; 120 g)
 - 2 Stiele Koriandergrün
 - 50 g gekochter Mais (a. d. Glas oder a. d. Dose)
 - 1 EL Limettensaft
 - 1 EL Zitronenöl
 - Salz • Pfeffer
 - ½ Beet Korianderkresse
 - Salzflocken (z.B. Maldon)
- Außerdem: Fleischthermometer

1. Für die Sauce Knoblauch und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen und in 1 cm große Würfel schneiden. Pflaumen grob schneiden. Jalapeños im Sieb abtropfen lassen, dabei 1 EL Einlegesud auffangen.

2. Chilischoten in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten anrösten. Zwiebel-, Knoblauch- und Tomatenwürfel zugeben und 3–4 Minuten mitdünsten. Kreuzkümmel, Koriandersaat, Zimt, Muskat, Lorbeer und Pflaumen zugeben und kurz mitdünsten. Mit Entenfond aufgießen, aufkochen und offen bei milder Hitze ca. 15 Minuten kochen lassen.

3. Inzwischen Schokolade hacken. Chili-Fond mit Schokolade, Erdnussbutter, Entenfett, Jalapeños und Jalapeño-Sud in einen

Standmixer geben und zu einer glatten Sauce mixen. In einen Topf gießen und ggf. mit etwas Tabasco abschmecken. Falls die Sauce zu dick sein sollte, etwas Entenfond zugießen. Mole warm stellen (nicht kochen!).

4. Für das Püree Möhren putzen, schälen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Orangenöl in einem Topf erhitzen, Möhren und Ingwer darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Salz würzen. Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und abgedeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.

5. Für die Entenbrust inzwischen Entenbrüste trocken tupfen, ggf. Sehnen entfernen. Die Haut der Entenbrüste im Abstand von 2–3 mm leicht einschneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten knusprig anbraten. Entenbrust wenden und ca. 5 Minuten weiterbraten.

6. Papaya waschen, schälen und das Fruchtfleisch mit einem Sparschäler in feinen Scheiben abschälen. Je 6–7 Scheiben leicht überlappend aneinanderlegen und aufrollen, sodass in der Mitte ein Hohlraum entsteht. Apfel waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Apfelwürfel, Mais, Koriander, Limettensaft und Zitronenöl in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Entenbrust aus der Pfanne nehmen und ca. 5 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Dabei sollte die Kerntemperatur bei 62–65 Grad (Fleischthermometer benutzen!) liegen. Butter in kleine Würfel schneiden. Gekochte Möhren und die Butter in einen Standmixer geben und zu einem glatten Püree mixen.

8. Entenbrust in je 2 Stücke schneiden. Korianderkresse vom Beet schneiden. Mole auf vorgewärmten Tellern leicht verstreichen. Etwas Püree und je 1 Papaya-Rose auf die Teller geben. Rose mit etwas Apfel-Mais-Salat füllen. Je 2 Stücke Entenbrust auf der Sauce anrichten, mit Salzflocken und Kresse bestreuen und servieren. Restliche Beilagen nachlegen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 35 g E, 66 g F, 31 g KH = 897 kcal (3757 kJ)

Herr Rau reist! So schmeckt die Welt

Für das MagentaTV-Original „Herr Rau reist! So schmeckt die Welt“ geht der Zwei-Sterne-Koch weltweit auf kulinarische Entdeckungsreise und sammelt Inspirationen für seine Menüs.

Alle Folgen der 1. Staffel sind im Streaming bei RTL+ zu sehen, die 1. und 2. Staffel bei MagentaTV. Seit 15. September 2023 sind dort auch die neuen Folgen der 3. Staffel abrufbar.

Exklusiven Genuss testen.

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



Jetzt
28 %
sparen!

Ihre Vorteile

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und exklusiv für Sie entwickelt

Günstig – 28 % sparen:

3 Ausgaben portofrei für nur 11,20 €

Ohne Risiko:

Nach 3 Ausgaben jederzeit kündbar

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

Jetzt bestellen!



www.esSEN-und-trinken.de/minabo



Tel. 02501/801 4379

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046



SAUER MACHT LAUNE

Grün muss sie sein, dann ist sie reif, gibt reichlich Saft und entfaltet jene subtile Säure und Aromatik, die sie im Lime Pie unersetztlich macht. Wir nutzen Schale, Saft und Filets für Cheesecake, Mousse, Parfait und backen vegane Krapfen aus



LIME PIE

American Beauty: Unsere Limettentorte hat sich fein gemacht. Zur Cheesecake-Füllung trägt sie Clotted Cream und süßliche Limettscheiben. Rezept Seite 136



JOGHURT-NOCKEN MIT LIMETTEN- THAI-BASILIKUM- SALAT

Ich bin ein Berliner: Klein zwar, aber knusprig ausgebacken, im Zucker-Kokos-Mantel und vegan. Mit frischem Kräutersalat perfekt zur kalten Jahreshälfte, am besten warm serviert. **Rezept Seite 137**

LIMETTEN-CHEESECAKE MIT SCHWARZEM PFEFFER

Spiel mit Texturen: Auf buttrig-nussigem Boden ruht eine klassische Käsekuchenmasse mit pfiffiger Würze. Darauf backen wir uns eine Sauerrahmschicht. Schmeckt doppelt gut.

Rezept Seite 137





JOGHURT-PARFAIT MIT GESALZENEN LIMETTEN

Karibik, wir kommen! Kühles Parfait mit Macadamia-Topping, warmer Schokosauce mit Karamell-Appeal und leicht beschwipster Meersalz-Limette – Margarita lässt grüßen.

Rezept Seite 138



SCHMAND-LIMETTEN-MILCHREIS-MOUSSE

Süßes, drum Saures: Die Milchreis-Mousse hat Biss, weiße Kuvertüre ist drin, Baiser darauf und Limettenfilets mit Sesam-Passionsfrucht-Vinaigrette sorgen knackig-frisch für den Ausgleich.

Rezept Seite 138





Foto Seite 131

LIME PIE

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12–14 Stücke

MÜRBETEIG

- 200 g Butter (kalt) plus etwas für die Form
- 100 g Puderzucker • Salz
- 1 Ei (Kl. M)
- 300 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten

FÜLLUNG

- 6 Eigelb (Kl. M)
- 600 g gesüßte Kondensmilch (z. B. Milchmädchen)
- 225 ml Limettensaft (frisch gepresst; ersatzweise Hitchcock Limette pur)

1. Für den Mürbeteig Butter in kleine Stücke schneiden. Mit Puderzucker, 1 Prise Salz, Ei und Mehl in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln, etwas flach drücken und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

2. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3–4 cm größer ausrollen, als der Durchmesser der Form beträgt (auf ca. 32 cm Ø). Teig vorsichtig in die gefettete Tarte-Form legen und vorsichtig in die Form drücken, dabei den Rand gut andrücken.

3. Einen Bogen Backpapier zerknüllen, wieder glatt streichen, auf den Teigboden legen und die Hülsenfrüchte darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten vorbacken. Boden aus dem Ofen nehmen und das Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen. Boden weitere 5 Minuten backen. Boden in der Form auf einem Tortengitter abkühlen lassen.

4. Für die Füllung Eigelbe und Kondensmilch mit dem Schneebesen in einer Schüssel zur glatten Masse verrühren, Limettensaft langsam unterrühren. Füllung auf den Teigboden gießen oder schöpfen. Form mehrmals vorsichtig auf die Arbeitsfläche stoßen, damit die Luftbläschen nach oben steigen. Bläschen mit einem Zahnstocher zerstechen, damit die Oberfläche ganz glatt wird. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten auf einem Backblech 18–20 Minuten backen. In der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

5. Für die Garnierung Puderzucker in eine Schüssel sieben und mit Clotted Cream, Schmand und Limettensaft mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kalt stellen. Zucker und 70 ml Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten unter gelegentlichem Rühren zu Sirup einkochen lassen. Limetten heiß waschen, trocken reiben und mit einem scharfen Küchenmesser oder auf einer Aufschnittmaschine in 1 mm dünne Scheiben schneiden. Limettenscheiben mit dem noch warmen Sirup marinieren.

6. Tarte aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte geben. Creme in Tupfen auf den Rand der Tarte spritzen, mit den leicht abgestreiften Limettenscheiben garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Kühlzeit 2 Stunden

PRO STÜCK (bei 14) 7 g E, 28 g F, 54 g KH = 516 kcal (2167 kJ)

„Das US-Original wird mit Key Limes gebacken: einer Limettenart, die von der Inselkette Florida Keys stammt. Sie hat kleine, leicht herbe, sehr aromatische Früchte.“

»e&t«-Koch Maik Damerius

Backen in Bildern: So gelingt der Lime Pie



Für den Boden Mürbeteig gleichmäßig auf ca. 32 cm Ø ausrollen und in die gefettete Form legen. Rand einpassen und gut andrücken.



Für die Füllung Cheesecake-Creme auf den abgekühlten Boden geben, sodass eine glatte Oberfläche entsteht. Luftbläschen zerstechen.



Für die Garnierung den gekühlten Clotted-Cream-Schmand in Tupfen aufspritzen. Marinierte Limettenscheiben zwischen die Tupfen setzen.



Foto Seite 132

JOGHURT-NOCKEN MIT LIMETTEN- THAI-BASILIKUM-SALAT

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

NOCKEN

- 150 g Kokosjoghurt
- 70 g Zucker
- 1 EL Bio-Limettenschale (fein abgerieben)
- Salz
- 100 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 30 g Kokosflocken

SALAT

- 2 Bio-Limetten
- 150 ml ungesüßte cremige Kokosmilch

1. Für die Nocken Kokosjoghurt, 40 g Zucker und Limettenschale glatt rühren. 1 Prise Salz, Mehl und Backpulver mischen, zu der Joghurtmischung geben und zu einem Teig verarbeiten. Teig 10 Minuten ruhen lassen. Restlichen Zucker (30 g) und Kokosflocken in einen tiefen Teller geben und mischen.
2. Zum Frittieren Öl in einem kleinen Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Mit 2 eingeölgten Teelöffeln aus dem Teig 16 kleine Nocken formen und portionsweise im heißen Öl 2–3 Minuten goldbraun ausbacken, dabei einmal wenden. Nocken herausnehmen, in der Zucker-Kokos-Mischung wälzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Für den Salat Limetten heiß waschen, trocken reiben, Limettenschale ohne das Weiße fein abreiben. Limetten so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen.
4. Limettenschale, Limettensaft, Limettenfilets, Kokosmilch, Agavendicksaft und 1 Prise Salz in einer Schüssel verrühren. Von dem Thai-Basilikum und der Minze die Blätter abzupfen und in einer Schale mischen.
5. Rosa Beeren im Mörser grob zerstoßen. Je 4 Joghurt-Bällchen mit etwas Kokos-Limetten-Dressing auf Desserttellern anrichten. Mit abgezupften Kräuterblättern und etwas Rosa Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**PRO PORTION** 4 g E, 30 g F, 44 g KH = 473 kcal (1981 kJ)

Foto Seite 133

LIMETTEN-CHEESECAKE MIT SCHWARZEM PFEFFER

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

BODEN

- 2 EL Agavendicksaft
 - Salz
 - 8 Stiele Thai-Basilikum
 - 4 Stiele Minze
 - 1 EL Rosa Beeren
- Außerdem: 500 ml neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl) zum Frittieren plus etwas zum Bearbeiten, Küchenthaltermometer

CHEESECAKE-MASSE

- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- Salz
- 2 Bio-Limetten
- 750 g Doppelrahmfrischkäse
- 4 Eier (KL. M)

- 150 g Zucker
- 20 g Mehl

SAURE-SAHNE-MASSE UND TOPPING

- 500 g saure Sahne
 - 40 g Zucker
 - 4 Eigelb (KL. M)
 - 3 EL fein abgeriebene Bio-Limettenschale
 - 2 EL Zucker
- Außerdem: Springform (28 cm Ø), Silikonmatte

1. Für den Boden Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Panko-Mehl im Blitzhacker fein mixen. Mit Haselnüssen, Mandeln und Zucker in einer Schüssel mischen. Butter zugeben und sorgfältig verrühren. Masse in eine mit Backpapier bespannte Springform geben, gleichmäßig darin verteilen und fest andrücken.

2. Für die Cheesecake-Masse Pfeffer in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit 1 Prise Salz im Mörser fein zerstoßen. Limetten heiß waschen, trocken reiben und die Schale ohne das Weiße fein abreiben. Limetten halbieren und ca. 4 EL Limettensaft auspressen.

3. Frischkäse, Eier, Limettenschale und -saft in einen Rührkessel geben und am besten mit dem Schneebesen der Küchenmaschine glatt rühren. Zucker, Mehl und zerstoßenen Pfeffer untermischen. Cheesecake-Masse auf den Nussboden geben. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 1 Stunde backen.

4. Cheesecake aus dem Ofen nehmen und ca. 15 Minuten abkühlen lassen.

5. Für die Saure-Sahne-Masse inzwischen saure Sahne, Zucker und Eigelbe im Rührkessel am besten mit dem Schneebesen der Küchenmaschine glatt rühren. Masse auf den Cheesecake geben, glatt streichen und im heißen Backofen wie oben auf der 2. Schiene von unten weitere 40–45 Minuten backen. Cheesecake aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und ca. 4 Stunden kühl stellen.

6. Für das Topping Limettenschale und Zucker im Blitzhacker zu einem hellgrünen Limettenzucker mixen.

7. Kuchen aus der Springform lösen, auf eine Tortenplatte geben, mit Limettenzucker bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Backzeit 1:45 Stunden plus Kühl- und Abkühlzeiten mindestens 4 Stunden**PRO STÜCK** 17 g E, 51 g F, 34 g KH = 685 kcal (2867 kJ)



Foto Seite 134

JOGHURT-PARFAIT MIT GESALZENEN LIMETTEN

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 8 Portionen

PARFAIT

- 4 Bio-Limetten
- 120 g Zucker
- 75 ml weißer Rum
- 80 g Macadamianüsse
- 1 Blatt weiße Gelatine
- 2 Eier (Kl. M.)
- Salz
- 200 g Naturjoghurt (3,5% Fett)
- 150 ml Schlagsahne

SCHOKOLADENSauce

- 50 ml Milch
- 50 ml Schlagsahne
- 200 g Karamellschokolade

SALZ-LIMETTEN

- 4 Bio-Limetten
- Meersalzflocken
- Außerdem: 8 rechteckige Silikon-Parfait-Förmchen (12 cm lang; à 75 ml Inhalt)

1. Für das Parfait Limetten heiß waschen, trocken reiben, Schale ohne das Weiße fein abreiben. Limetten halbieren und 75 ml Saft auspressen. 100 g Zucker, Rum, Limettensaft und die Hälfte der Limettenschale in einem Topf aufkochen. Sirup ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Macadamianüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken.

2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eier trennen, Eiweiße beiseitestellen. Eigelbe, 80 ml Limetten-Rum-Sirup und 1 Prise Salz im Schlagkessel über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen cremig aufschlagen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Schlagkessel in ein eiskaltes Wasserbad stellen und die Masse darin kalt schlagen.

3. Eiweiße mit den Quirlen des Handrührers halb steif schlagen. Restlichen Zucker (20 g) einrieseln lassen und weiterschlagen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Joghurt und Eischnee unter die Eigelbmasse heben. Sahne steif schlagen und nach und nach vorsichtig unterheben.

4. Masse in 8 rechteckige Silikon-Förmchen füllen und glatt streichen. Parfait mit Macadamianüssen und restlicher Limettenschale bestreuen und mindestens 5 Stunden gefrieren lassen.

5. Für die Schokoladensauce inzwischen Milch und Sahne in einem Topf kurz aufkochen und vom Herd ziehen. Schokolade haken, in die heiße Sahnemilch geben und röhren, bis eine glatte Sauce entstanden ist. Sauce abgedeckt warm stellen.

6. Parfaits 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen, sofort auf Teller stürzen und antauen lassen. Limetten so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Limetten in je 8 feine Scheiben schneiden, in einer Schale mit restlichem Limetten-Rum-Sirup mischen und mit etwas Meersalzflocken bestreuen.

7. Je 1 Joghurt-Parfait mit Schokoladensauce und mit je 4 Scheiben gesalzener Limette auf Desserttellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Gefrierzeit mindestens 5 Stunden
PRO PORTION 7 g E, 22 g F, 32 g KH = 396 kcal (1660 kJ)



Foto Seite 135

SCHMAND-LIMETTEN-MILCHREIS-MOUSSE

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

BAISERS

- 1 Eiweiß (Kl. M.)
- Salz
- 50 g Zucker
- 30 g Puderzucker
- ½ El Speisestärke

• ¼ TL 5-Gewürze-Pulver (asiatische Gewürzmischung)

MOUSSE

- ½ Vanilleschote
- 500 ml Milch
- 125 g Milchreis • Salz

- 1 Blatt weiße Gelatine

- 150 g weiße Kuvertüre
- 2 Bio-Limetten
- 100 g Schmand
- 100 ml Schlagsahne

VINAIGRETTE

- 2 El helle Sesamsaat (30 g)
- 2 Passionsfrüchte (à 50 g)
- 3 El geröstetes Sesamöl
- Außerdem: Spritzbeutel mit Lochtülle (5 mm Ø), 4 Glasschälchen (à 250 ml)

1. Für die Baisers Eiweiß und 1 Prise Salz am besten mit dem Schneebesen der Küchenmaschine im Rührkessel steif schlagen, Zucker dabei einrieseln lassen. Puderzucker, Stärke und 5-Gewürze-Pulver mischen, dazusieben und vorsichtig unterheben.

2. Baiser-Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und in kleinen Tupfen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) ca. 1 Stunde trocknen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in einer Box mit Deckel trocken lagern (siehe Tipp).

3. Für die Mousse inzwischen Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen, Vanilleschote und -mark mit Milch und Milchreis in einen Topf geben. 1 Prise Salz zugeben, unter Rühren aufkochen und mit Deckel bei milder Hitze 25–30 Minuten garen. Dabei mehrfach umrühren.

4. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kuvertüre hacken. Milchreis vom Herd nehmen und Vanilleschote entfernen. Gelatine gut ausdrücken. Mit Kuvertüre zum Milchreis geben und unter Rühren schmelzen lassen. Milchreis etwas abkühlen lassen.

5. Limetten heiß waschen, trocken reiben und die Schale ohne das Weiße fein abreiben. 1 Limette halbieren und den Saft auspressen. Restliche Limette so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt ist. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden und beiseitestellen.

6. Schmand und Sahne in einer Schüssel mit den Schneebesens der Küchenmaschine ca. 3 Minuten luftig aufschlagen. Mit Limettenschale und -saft unter den Milchreis heben. Mousse in Schälchen verteilen und ca. 4 Stunden kalt stellen.

7. Für die Vinaigrette Sesam in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten. Passionsfrüchte halbieren, Fruchtmutter mit Kernen herauslösen. Sesam, Passionsfruchtmutter und Sesamöl in einer Schüssel verrühren, Limettenfilets zugeben. Schälchen aus dem Kühlschrank nehmen, Limetten mit der Vinaigrette und den Baiser-Drops darauf verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden (inklusive Zeit zum Trocknen und Backzeit) plus Kühlzeit mindestens 4 Stunden

PRO PORTION 13 g E, 43 g F, 77 g KH = 774 kcal (3244 kJ)

Tipp Ersatzweise gekaufte Baisers und Meringues verwenden, in mundgerechte Stücke brechen und die Mousse damit garnieren.

Jetzt
testen!



3 Monate
für nur

9,99 €

GRATIS DAZU
ÖKO-TEST Jahrbuch 2023
als E-Paper



Sie erhalten die nächsten 3 Ausgaben von ÖKO-TEST (19,50 €) plus 1 E-Paper-Jahrbuch (8,99 €) im Gesamtwert von 28,49 € und sparen damit 18,50 € im Vergleich zum Einzelkauf.

Ihre Bestellmöglichkeiten

- oekotest.de/abo (auch digitale Produkte!)
- leserservice@oekotest.de
- 069 / 365 06 26 26

Neuer Online-Shop:
hier scannen und
alle Angebote aufrufen



Wenn Gäste keinen Ziegenkäse mögen

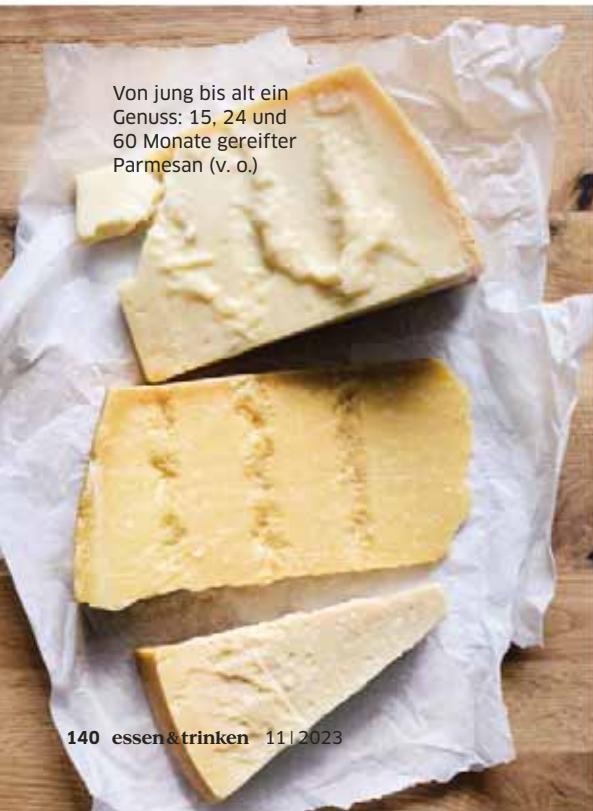
Tomme, auch von der Kuh

„Das in >e&t< 8/2023 auf Seite 47 vorgestellte Rezept ‚Kalbsfilet mit Ziegenkäsekruste und Ofen-Ratatouille‘ würde ich gern nachkochen. Leider mögen zwei unserer Gäste keinen Ziegenkäse. Daher wäre ich Ihnen sehr dankbar, wenn Sie mir mitteilen könnten, durch welchen Kuhmilchkäse ich den vorgeschlagenen Tomme de Chèvre Pyrénées ersetzen kann.“

Jutta Männle, per E-Mail

Liebe Frau Männle,
Sie könnten z.B. Parmesan, Gruyère oder auch mittelalten Gouda verwenden. Oder Sie wählen einen Tomme des Pyrénées aus Kuhmilch. Früher wurde dieser Bergkäse von Bergbauern in den Pyrenäen für den Eigenbedarf aus Kuh-, Schafs- und Ziegenmilch hergestellt. Heute wird er dort mit geschützter Ursprungsbezeichnung (AOP, Appellation d'Origine Protégée) aus pasteurisierter Kuhmilch erzeugt.

Von jung bis alt ein Genuss: 15, 24 und 60 Monate gereifter Parmesan (v. o.)



Vom Umgang mit Vanille

Wie man gute Schoten erkennt und aufbewahrt

„Vanilleschoten trocknen bei mir sehr schnell aus, obwohl ich sie in ihrem Glasröhrchen aufbewahre. Wie kann ich das verhindern? Welche Möglichkeiten gibt es, um sie länger frisch zu halten?“

Christa Wolf, per E-Mail

Liebe Frau Wolf,
wir haben bei der Fa. Aust und Hachmann nachgefragt, die seit 1881 mit Vanille handelt. Dort erfuhren wir, dass sich die Verpackung von Vanilleschoten in Glasröhrchen mit Kunststoffstopfen seit vielen Jahren bewährt habe und, was die Austrocknung angeht, die bestmögliche sei. Vanilleschoten halten sich darin Jahre, ohne auszutrocknen, laut Aust „sicher fünf, vielleicht sogar zehn Jahre“. In Plastikbeuteln seien Vanilleschoten dagegen bereits nach einem Jahr trocken. Generell gelte für die Lagerung von Vanilleschoten: am besten dunkel bei gleichmäßigen ca. 15°C und normaler Luftfeuchtigkeit nicht zu trocken und getrennt von allen Gewürzen und Düften (Vanille nimmt leicht Fremdgerüche an). Der wichtigste Tipp ist aber: Keine Vanilleschoten kaufen, die schon im Ladengeschäft rot, dünn und vertrocknet aussehen. Die können zwar billiger sein, aber die Schoten lassen sich nicht aufschneiden, das Mark der Schoten ist trocken und lässt sich nicht herauskratzen. Hinweis des Händlers: Durch das Austrocknen der Vanilleschote geht kein Vanillin verloren. Diese Schoten lassen sich zu Pulver vermahlen. Und: Wenn sich auf den Vanilleschoten nach einiger Zeit winzig dünne Fasern bilden, dann ist das kristallisiertes Vanillin – und ein Zeichen von guter Qualität. Viel Freude beim Plätzchenbacken (ab Seite 26)!

Alternative zu Fregola

„Ich wüsste gern, was ich bei Ihrem Rezept Safran-Fregola mit Lamm (>e&t< 6/2023) anstelle von Fregola verwenden kann. Fregola ist ja nicht überall zu bekommen. Kann ich z.B. Risotto-Reis verwenden und genauso vorgehen, wie im Rezept beschrieben?“

Leseranfrage, per Telefon

Lieber Leser,
Reis enthält mehr Stärke als die sardische Pasta, und das kann sich auf das Ergebnis auswirken. Auf jeden Fall sollte die Garzeit auf 18–20 Minuten erhöht werden, auch könnte etwas mehr Flüssigkeit notwendig sein. Grundsätzlich aber sollte das Rezept auch mit Risotto-Reis gelingen. Alternativ empfehlen wir, nach „türkischem Couscous“ Ausschau zu halten, er ähnelt Fregola, ist aber nicht geröstet. Sollte auch er nicht zu finden sein, könnten Sie auf kleine gerundete Hartweizennudeln zurückgreifen, z.B. auf Risoni oder griechische Kritharaki.



LESERLOB

Pfannkuchen zum Wein

„So ist mein Pfannkuchen mit Forelle und Dill-Schmand gelungen (»e&t« 7/2023; siehe Foto ganz oben). Danke für das – wieder – tolle Rezept. Wenn das nächste Mal Gäste zum Glas Wein kommen, gibt es die Forelle mit Dill-Schmand zum Baguette oder auf einem Bauernbrot.“
Gerlinde Dauber, per E-Mail

LESERSERVICE



Unsere Kollegin Andrea Meinköhn steht Ihnen in der Redaktion Rede und Antwort.
Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr.
Tel. 040/37 03 27 17
Fax 040/37 03 56 77

E-Mail leserservice.essen-und-trinken@rtl.de
Adresse Leserdienst, Brieffach-Nr. 19,
20444 Hamburg
Fragen zum Abonnement siehe Seite 125

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen und auch elektronisch zu veröffentlichen.

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#)

Wir stehen für einen bewussten & hochwertigen Genuss zu fairen Preisen!

- » BIO GEWÜRZE* z.B. Kurkuma, Zimt & Ingwer
- » MISCHUNGEN
- » SUPERFOODS
- » BIO TEES*

*DE-ÖKO-009

Erhältlich auf Amazon, Ebay & AZAFRAN.DE

Urlaubsreif? Wir haben Euer Ferienhaus!
www.interchalet.de

Mikrogarten

Pflanzstation für Microgreens

mit wiederverwendbarem Pflanzstein

DENK +49 (0)9563 51 33 20 | www.denk-keramik.de

Vorschau

Das große
Weihnachts-
heft

1 Festlich: Rinderfilet mit Kartoffelschnitte und Sauce Choron



IM NÄCHSTEN HEFT

1 Zum Schwelgen

Drei wunderbare Weihnachtsmenüs: eins mit Rinderfilet (Foto), das schnell gekocht ist, ein besonders raffiniertes mit Zander und ein vegetarisches, das sich super vorbereiten lässt. Plus Getränketipps

2 Zum Angeben

Unsere Variante der Sachertorte glänzt auf jeder Kaffeetafel und sorgt bei Gästen garantiert für begeisterten Applaus

3 Zum Schwärmen

Der Winterklassiker Ente im neuen Gewand: mal als Ragout (Foto), mal als Pastete, mal gebraten mit Pfeffersauce

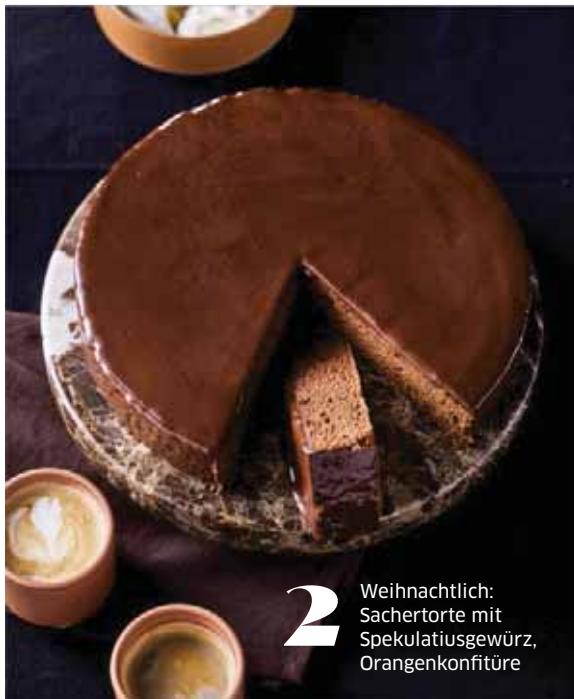


Zum Probieren

Cranberrys bringen Farbe auf den Teller, sind gesund und lassen sich raffiniert zubereiten

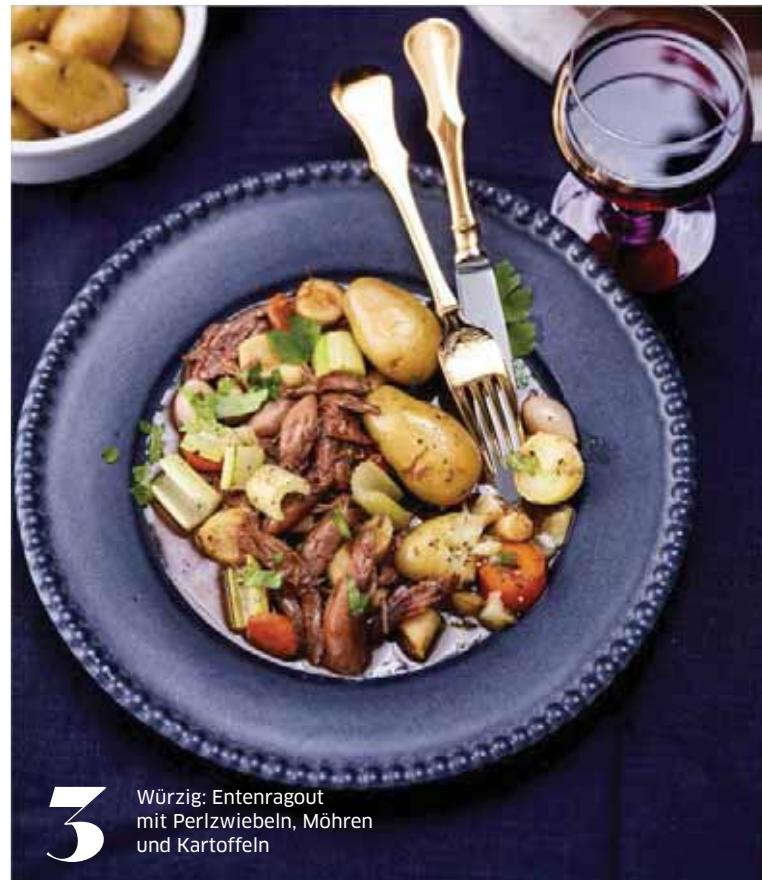
2

Weihnachtlich:
Sachertorte mit
Spekulatiusgewürz,
Orangenkonfitüre



3

Würzig: Entenragout
mit Perlzwiebeln, Möhren
und Kartoffeln



Das Dezember-Heft erscheint am
10. November 2023.

Bis dahin täglich im Internet unter
www.esSEN-und-trinkEN.de

10
JAHRE
flow

WER WILLST DU SEIN?

Lass dich inspirieren von flow.



TITELTHEMA:

**EIN NEUES
WIR-GEFÜHL
- WIE ES
UNS STÄRKT**

JETZT
NEU IM
HANDEL!

Das Magazin, das dir Ruhe schenkt.

» NOCH INSPIRIERENDER, NOCH WERTVOLLER FÜR DEIN LEBEN

» JETZT IMMER MIT DIY-PROJEKT & MINI-COACHING

» AB SOFORT AM KIOSK ODER ONLINE ZU BESTELLEN UNTER: SHOP.FLOW-MAGAZIN.DE

Alle Rezepte auf einen Blick

55
Rezepte

Vegetarisch



Bruschette mit Krautsalat Seite 10



Cacio e Pepe mit Pinienkernen Seite 24



Camembert in Kräuterhülle Seite 59



Chicorée mit Burrata und Mandeln Seite 104



Erbsenfrikadellen mit Roter Bete Seite 53



Flammkuchen mit Chutney Seite 119



Gemüse-Schupfnudelpfanne Seite 124



Käsespätzle mit Bete-Birnen-Salat Seite 60



Linsen-Käse-Strudel und Salat Seite 52



Orecchiette mit Linsen-Pesto Seite 52



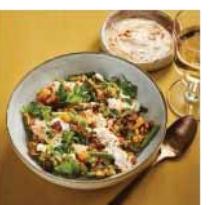
Pan-Pizza mit Zucchini und Rosmarin Seite 80



Pasta alla Norma Seite 124



Pfefferblätter mit Sauce Seite 106



Pilaw mit Ajvar und Joghurt Seite 78



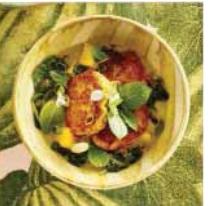
Pilzsuppe mit Knoblauch und Ei Seite 77



Pizza Formaggio „Tricolore“ Seite 110



Sellerie-Gyros mit Tzatziki Seite 106



Spinat-Curry mit Fritters Seite 104



Spitzkohl-Pfannkuchen mit Käse Seite 59



Süßkartoffel-Pilz-Auflauf Seite 60



Thai-Basilikum-Curry mit Nudeln Seite 82

Mit Fleisch



Bauernfrühstück Seite 124



Bayrisch Kraut mit Kasseler Seite 83



Bohneneintopf mit Merguez Seite 50



Dampfbrotchen mit Schwein Seite 146



Entenbrust mit Mole und Papaya Seite 128



Käsesuppe mit Hack und Chips Seite 62



Lupinen-Kalbsragout-Pie Seite 51



Rinderbäckchen mit Polenta Seite 119



Spitzkohl-Pfanne mit Steak Seite 79

Mit Fisch



Zanderfilet mit Gemüse Seite 81

Süß



Domino-Spitzen
Seite 34



Ginger-Rice-Crispies
Seite 42



Joghurt-Nocken mit
Limetten Seite 137



Joghurt-Parfait mit
Limetten Seite 138



Johannisbeer-Baiser-
Blüten Seite 40



Karamell-Nuss-
Meringue Seite 41



Kokos-Pancakes mit
Granola Seite 18



Lebkuchen-Hagebut-
ten-Sterne Seite 40



Lime Pie
Seite 136



Limetten-Cheesecake
mit Pfeffer Seite 137



Mandel-Konfekt
Seite 43



Mandel-Nuss-Splitter
mit Aprikosen Seite 40



Marzipan-Kirsch-
Hörnchen Seite 41



Orangen-Shortbread-
Cookies Seite 39



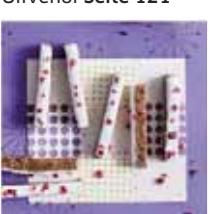
Schoko-Mousse mit
Olivenöl Seite 121



Spekulatius-Kringel
Seite 34



Viennese Wirls mit
Cranberrys Seite 39



Zimtstangen mit Rosa
Beeren Seite 42

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

B	Bauernfrühstück	* 124
	Bayrisch Kraut mit Steckrübe und Kasseler	* 83
	Bohneneintopf mit Merguez und Kartoffeln	* 50
	Bruschette mit Wirsing-Krautsalat und Senf-Mayonnaise	* 10
C	Cacio e Pepe mit Pinienkernen	* 24
	Camembert in Kräuterhülle mit Salat	* 59
	Chicorée-Salat mit Burrata und Mandeln	* 104
D	Dampfbrötchen mit Schweinefilet, Hoisin-Sauce und Rotkohl	* 146
	Domino-Spitzen	** 34
E	Entenbrust mit Mole und Papaya	** 128
	Erbensfrikadellen mit Roter Bete	* 53
F	Flammkuchen mit Zwiebeln und Apfel-Chutney	* 119
G	Gemüse-Schupfnudel-Pfanne, cremige	* 124
	Ginger-Rice-Crispies	* 42
H	Hefeteig, handgekneteter, mit Roggenmehl	* 110
J	Joghurt-Nocken mit Limetten-Thai-Basilikum-Salat	* 137
	Joghurt-Parfait mit gesalzenen Limetten	** 138
	Johannisbeer-Baiser-Blüten	** 40
K	Käsespätzle, rote, mit Bete-Birnen-Salat	* 60
	Käsesuppe mit Hackbällchen und Grünkohlchips	* 62
	Karamell-Nuss-Meringue	** 41
	Kokos-Pancakes mit Limettenjoghurt und Sesam-Granola	* 18
L	Lebkuchen-Hagebutten-Sterne	* 40
	Lime Pie	* 136
	Limetten-Cheesecake mit schwarzem Pfeffer	* 137
	Linsen-Käse-Strudel, scharfer, und Salat	** 52
	Lupinen-Kalbsragout-Pie	** 51
M	Maissuppe	* 124
	Mandel-Konfekt, französisches	** 43
	Mandel-Nuss-Splitter mit Aprikosen	* 40
	Maple Old Fashioned	* 20
	Marzipan-Kirsch-Sandhörnchen	* 41
O	Orangen-Shortbread-Cookies	* 39
	Orecchiette mit Linsen-Pesto	* 52
P	Pan-Pizza mit Zucchini und Rosmarin	* 80
	Pasta alla Norma	* 124
	Pfefferblätter, gefüllte, mit vietnamesischer Rotweinsauce	* 106
	Pilaw mit Ajvar und Joghurt	* 78
	Pilzsuppe mit Knoblauchsahne und pochiertem Ei	* 77
	Pizza Formaggio „Tricolore“	* 110
R	Rahmspinat mit Ei	* 122
	Rinderbäckchen mit Trauben, Möhren und Polenta	** 119
S	Schmand-Limetten-Milchreis-Mousse	* 138
	Schoko-Mousse mit Olivenöl und Espresso-Martini-Sirup	* 121
	Sellerie-Gyros mit Tzatziki und Fladenbrot	* 106
	Sellerieschnitzel mit Kartoffelsalat	* 94
	Spekulatius-Kringel	** 34
	Spinat-Curry mit Süßkartoffel-Fritters	* 104
	Spitzkohl-Pfanne mit Steakstreifen und Jasminreis	* 79
	Spitzkohl-Pfannkuchen mit cremiger Käsesauce	* 59
	Süßkartoffel-Pilz-Auflauf mit Gorgonzola	* 60
T	Thai-Basilikum-Curry mit Glasnudeln	* 82
V	Viennese Wirls mit Cranberrys	** 39
Z	Zanderfilet, gebratenes, mit Rosenkohl-Meerrettich-Gemüse	* 81
	Zimtstangen mit Rosa Beeren	** 42

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH ** MITTELSCHWER *** ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

Guten Abend

Wir servieren Abendbrötchen asiatisch: sechs weiche, luftige Buns, mit würzig-zartem Fleisch gefüllt, marinierter Rotkohl dazu – einzeln ein super Snack, in Summe ein Fest für zwei

Dampfbrötchen mit Schweinefilet, Hoisin-Sauce und Rotkohl

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Stück

- 200 g Rotkohl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 El geröstetes Sesamöl
- 1 El Sojasauce • 2 El Reisessig
- Salz • Zucker
- 6 Dampfbrötchen (à 70 g; TK; Asia-Laden)
- 250 g Schweinefilet • Pfeffer
- 2 El Sonnenblumenöl
- 1 El Hoisin-Sauce
- 2 Stiele Minze

Außerdem: Dämpfkorb (26 cm Ø) mit passendem Topf

1. Rotkohl putzen und in feine, 6–8 cm lange Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Beides mit Sesamöl, Sojasauce, Reisessig, Salz und Zucker mit den Händen gut verkneten, ca. 10 Minuten beiseitestellen.

2. Dämpfkorb auf passenden Topf mit kochendem Wasser setzen. TK-Dampfbrötchen in den Korb geben, abgedeckt 5–6 Minuten dämpfen (siehe Tipp).

3. Schweinefilet trocken tupfen, ggf. Silberhaut entfernen. Filet in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten anbraten. Pfanne von der Herdplatte nehmen, Hoisin-Sauce zugeben, mischen und beiseitestellen.

4. Dampfbrötchen aus dem Korb nehmen und leicht aufklappen. Mit Schweinefilet und Rotkohlsalat füllen, mit abgezupften Minzblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
PRO STÜCK 17 g E, 9 g F, 41 g KH =
324 kcal (1359 kJ)

Tipp Nach Belieben TK-Brötchen vor der Zubereitung ca. 15 Minuten antauen lassen und nur 2–3 Minuten dämpfen.

Da ist Musik drin:
Würzige Filetstreifen
und Asia-Rotkohl
im Bao Bun

LIEBLINGSPLATZ?

Mein Zuhause.

JETZT
NEU IM
HANDEL



WOHNEN



PLÄTZCHEN



GARTEN



REZEPTE

LIVING AT HOME
Ich liebe mein Zuhause!

Köstliche PLÄTZCHEN — Karamell-Ecken, Zitronenstangen, Zimtmonde ...

Gemütlicher Advent: Schnelle Deko-Ideen für die festliche Kaffeetafel

AUF NACH MADEIRA Wandern, shoppen und den Sommer verlängern

Kuschelige Wohntrends

TEPPICHE & PLÄTZE



Ab sofort am Kiosk oder
online zu bestellen unter:
livingathome.de/shop

WIR FEIERN **2**Jahre KAUFLAND CARD!

**JEDER 500.
EINKAUF
GEWINNT¹**

Nutze deine Chance auf einen
30€-COUPON

- 1 Im Aktionszeitraum vom 12.10.2023 bis zum 08.11.2023 in deiner Kaufland-Filiale einkaufen.
- 2 Beim Bezahlen Kaufland Card scannen.
- 3 Mit etwas Glück als 500. Kunde einen Coupon in Höhe von 30€ für deinen nächsten Einkauf gewinnen.

Weitere Infos und Teilnahmebedingungen unter
kaufland-card.de/gewinnspiele



¹Teilnahmeberechtigt sind alle registrierten Mitglieder der deutschen Kaufland Card. Pro Tag ist nur eine Teilnahme möglich; der erste Einkauf zählt. Coupon abrufbar und aktivierbar in der Kaufland App, am Kundenterminal oder im Webportal unter www.kaufland-card.de. Teilnahmezeitraum 12.10.2023 bis 08.11.2023.