

**86 Rezepte**  
für entspannte  
Gastgeber – von  
Drinks bis  
Desserts

4 191945 208906

05

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

Deutschland € 8,90  
Sonderheft Nr. 5/2023

# essen & trinken

# S P E Z I A L

Schön winterlich:  
Poularde mit  
Schwarzwurzel-  
Wirsing-Gemüse

## FÜR GÄSTE DAS BESTE

Geschmorte Poularde, Flammkuchen, Rehgulasch oder Fischsuppe –  
die schönsten Ideen für Ihre nächste Einladung



# DICK

Traditionsmarke der Profis



Die VIVUM Serie

# NATÜRLICH . KRAFTVOLL . ECHT

Messer . Werkzeuge . Wetzstäle . Schleifmaschinen

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



# EDITORIAL



*Liebe Leserin, lieber Leser,*

wenn mehrere Menschen gemeinsam essen, kann es zu magischen Momenten kommen. Essen in Gesellschaft bringt Freude, schafft Verbindung und schmeckt meistens sogar besser. Vorausgesetzt, die Stimmung ist gut und die Speisen stimmen. Und da kommt unser »essen & trinken« SPEZIAL „Für Gäste das Beste“ ins Spiel. Mit 86 Rezepten liefern wir Ihnen die schönsten Gerichte für Ihre nächste Einladung: von feinen Vorspeisen bis zu exquisiten Desserts. Komplette Menüs und Shared-Table-Ideen machen die Sammlung perfekt. Und zum Anstoßen servieren wir Ihnen köstliche Cocktails. Auf die Gemeinschaft!

**Ihr »essen&trinken«-Team**



**64**

Feiner Fang: von  
Lachskotelett  
bis Fischsuppe



**26**

Beste Stücke:  
Köstliches  
von Reh, Rind  
oder Huhn



**6**

Starker Auftakt:  
Suppe, Salat  
Pastete und mehr



**130**

Süßes Finale:  
Desserts, die im  
Gedächtnis bleiben



# ***INHALT***

## *Für Gäste das Beste*

### **6 Vorspeisen**

Zum Auftakt servieren wir Rotweinbirnen mit Roquefort, Schwarzwurzelsuppe oder Apfel-Geflügelleber-Pastete

### **20 Menü Nr. 1**

Mit drei köstlichen Gängen aus Italien versetzen Sie Ihre Gäste zuverlässig in Urlaubsstimmung. Im Sommer auch als Einladung zum Picknick möglich

### **26 Fleisch**

Von Sauerbraten bis Lamm-Tajine, von Poularde bis Rehglasach – hier finden Sie eine breite Auswahl für alle, die ein gutes Stück Fleisch zu schätzen wissen

### **40 Menü Nr. 2**

Weinschaumsuppe vorweg, Poulardenbrust mit Trauben im Hauptgang und als Dessert Champagner-Creme – drei feine Gänge als Winzerfest

### **46 Vegetarisch**

Für Gäste, die kein Fleisch essen, sind diese Vorschläge gedacht: Spinat-Ravioli, Gemüse-Curry oder Wirsingrolle begeistern aber auch alle anderen

### **58 Menü Nr. 3**

Lässig und zum Mitmachen: Eine Taco-Party ist gesellig. Den passenden Cocktail servieren wir gleich mit

### **64 Fisch**

Lachs, Seehecht oder Scholle – unsere eleganten Teller mit Fisch sind immer eine gute Idee für Gäste

### **74 Menü Nr. 4**

Herrlich unkompliziert: Im Mittelpunkt stehen zwei wunderbare Eintöpfe, vorher gibt's Crostini und Mousse zum Dessert

### **82 Herzhaftes Kuchen**

Wenn es mal eine Kleinigkeit zu einem Glas Wein sein soll, kommen Quiche, Focaccia und Kartoffel-Tarte gerade recht

### **96 Menü Nr. 5**

Drei feine Gänge für Fischliebhaber – mit Skrei im Hauptgang und Räucherfisch-Mousse vorweg

### **102 Drinks**

Stilvoll anstoßen können Sie mit unseren Cocktails. Darunter finden sich Klassiker und exotische Mischungen

### **112 Menü Nr. 6**

Herbstlich mutet unser Menü mit Pilzen an. Geträufelte Fettuccine geben den Hauptgang, pochierte Birne das Dessert

### **118 Kuchen und Torten**

Wer nachmittags zum Kaffeeklatsch lädt, findet hier Inspiration. Von Gugelhupf bis Schoko-Torte, von einfach bis raffiniert

### **130 Desserts**

Was Süßes zum Schluss: traumhafte Nachspeisen mit Schokolade, Karamell oder Frucht. Alle umwerfend!

## *Rubriken*

### **3 Editorial**

### **143 Impressum**

### **144 Rezeptverzeichnis**



# VORSPEISEN

**Der Auftakt gibt die Richtung vor. Wo er gelingt, ist  
der Weg geebnet zum genussvollen Miteinander.  
Wir stimmen Sie ein mit samtigen Suppen, gefüllten Wan Tan,  
raffinierter Pastete, einem bunten Hingucker  
mit Möhren und Bete – und natürlich gibt's auch Salat**

---

*Zitronen-Carpaccio mit Garnelen*

*Apfel-Geflügelleberpastete*

*Rotwein-Birnen mit Beten und Roquefort*

*Feldsalat mit Kürbis und Feta*

*Schwarzwurzelsuppe mit Kräuteröl*

*Chili-Möhren mit Rote-Bete-Dip*

*Röstpaprikasuppe mit Knoblauchbrot*

*Wan Tan mit Tofu-Gemüse-Füllung*

## Zitronen-Carpaccio mit gebratenen Garnelen

Lichtgestalt: Die Zitronazitrone, auch Cedri genannt, läuft im Winter zur Hochform auf. Sie lässt sich samt ihrer dicken Schale essen und wird hauchdünn aufgeschnitten, mit Kapern-Vinaigrette und Seafood-Beilage zu einer ganz feinen Vorspeise. **Rezept Seite 14**



## Apfel-Geflügelleber-Pastete

Eleganter Rahmen: Im Teigmantel fügen sich Pistazien, Leber und Apfelstückchen mit delikater Geflügelfarce zu einem köstlichen Ganzen. Feldsalat mit Speck begleitet dazu erfrischend herhaft. **Rezept Seite 14**



## Rotweinbirnen mit Bete und Roquefort

Errötetes Früchtchen: Im Weinsud marinierte Birnen stehen im reizvollen Kontrast zum pikanten Edelschimmelkäse. Rote Bete, Honig und Haselnüsse veredeln das Arrangement erdig, nussig – komplex. **Rezept Seite 16**



## Feldsalat mit Kürbis und Feta

Ein Hoch auf den Hokkaido: Der gebratene Kürbis kommt noch lauwarm auf den Teller. Cremiger Schafskäse und ein Granatapfel-Dressing runden den knackig-frischen Salatteller ab. **Rezept Seite 16**



## Schwarzwurzelsuppe mit Kräuteröl

Der Hit im Winter: Statt Spargel gibt's im vierten Quartal Schwarzwurzel-Cremesuppe. Mit knusprigen Laugen-Croûtons und dem frischen Duft von Kresse und Petersilie. **Rezept Seite 17**

## Karamellisierte Chili-Möhren mit Rote-Bete-Dip

Mit Mut zur Farbe: Pikante Möhren, mit leiser Schärfe und zartem Biss, zum cremigen Dip aus Bete, Bohnen und Tahin serviert – so sieht ein feiner Einstieg aus. **Rezept Seite 17**



Vegan



## Röstpaprikasuppe mit Knoblauchbrot

Von der Schote bis zur Knolle: Der Ofen übernimmt die Hauptarbeit. Ist die Paprika erst geröstet und der Knoblauch weich gebacken, geht's ganz schnell. Das Ergebnis? Sensationell! **Rezept Seite 18**



## Zitronen-Carpaccio mit gebratenen Garnelen

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### KAPERN-VINAIGRETTE

- 1 kleine rote Zwiebel (z.B. Cipolla rossa di Tropea)
- 5 El Olivenöl
- 1 El kleine Kapern (Nonpareilles)
- 2 El Zitronensaft
- 1 Tl Honig
- Meersalzflocken • Pfeffer

### ZITRONEN-CARPACCIO

- 12 Garnelen (à 40 g; ohne Kopf; mit Schale; z.B. rote Garnelen)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleines Bund Rucola (80 g)
- 2 Radicchio tardivo di Treviso (à 150 g; spät geernteter Radicchio di Treviso; ersatzweise runder Radicchio)
- 1 Cedri-Zitrone (Zitronatzitrone; 450 g; im gut sortierten Gemüse- oder Feinkosthandel)
- 4 El Olivenöl
- Meersalzflocken
- 1 Tl Butter (5 g) • Pfeffer

**1.** Für die Vinaigrette Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden und mit Olivenöl, Kapern, Zitronensaft, Honig, Meersalz und Pfeffer verrühren und beiseitestellen.

**2.** Für das Carpaccio Garnelen am Rücken längs einschneiden, eventuell den Darm entfernen. Garnelen kalt stellen. Knoblauch andrücken. Rucola und Radicchio verlesen bzw. putzen, waschen, trocken schleudern und grob schneiden.

**3.** Cedri-Zitrone heiß waschen, trocken reiben und mit einem scharfen Messer (oder einer Aufschnittmaschine) in hauchdünne Scheiben schneiden. 4 flache Teller mit je ½ El Olivenöl bestreichen und mit etwas Meersalz bestreuen. Zitronenscheiben darauf verteilen und mit der Vinaigrette (bis auf 2 El) beträufeln. Salate darauf verteilen.

**4.** Restliches Olivenöl (2 El) und Butter in einer Pfanne erhitzen. Garnelen und Knoblauch darin bei starker Hitze 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen auf dem Zitronen-Carpaccio verteilen, restliche Vinaigrette darüberträufeln und servieren. Dazu passt Baguette oder Ciabatta.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 21 g E, 25 g F, 4 g KH =  
338 kcal (1416 kJ)



## Apfel-Geflügelleber-Pastete

\*\* MITTEL SCHWER,  
GUT VORZUBE REITEN

Für 10 Portionen

### TEIG

- 600 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 300 g Butter (sehr kalt; klein gewürfelt)
- 20 g Salz
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Eiweiß (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)

### FÜLLUNG

- 700 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)
- 1 kleiner Bund Majoran
- 1 kleiner Bund Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 300 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Geflügelleber
- 5 g Pökelsalz (z.B. vom Metzger)
- 60 g grüne Pistazienkerne
- 2 süßsäuerliche Äpfel  
(à 150 g; z.B. Alkmene oder Elstar)
- 2 El Zitronensaft
- 10 g Zucker
- ¼ Tl gemahlener Zimt
- 2 Scheiben Toastbrot
- 50 ml Milch

### VINAIGRETTE UND SALAT

- 60 g durchwachsener Speck
- 1 Schalotte
- 8 El Apfelessig
- 150 ml Gemüsefond
- 1 Tl Agavendicksaft
- Salz
- Pfeffer
- 8 El Rapskernöl
- 1 kleiner süßsäuerlicher Apfel  
(120 g; z.B. Alkmene oder Elstar)
- 150 g Feldsalat
- Außerdem: Fleischwolf, aufklappbare beschichtete Pastetenform (30x7x8 cm), runder Ausstecher (1 cm Ø) oder Apfel-ausstecher**

**1.** Für den Teig am Vortag Mehl, Butter und Salz in der Küchenmaschine mit Messereinsatz mischen. Ei und 100 ml Wasser zugeben, kurz unterarbeiten und Masse auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

**2.** Für die Füllung Hähnchenbrust in grobe Würfel schneiden. Majoran- und

Thymianblätter von den Stielen abzupfen und hacken. Knoblauch fein würfeln. In einer Schüssel Fleisch, Kräuter, Knoblauch, Lorbeer, Sahne, 1 Tl Salz und etwas Pfeffer mischen, zugedeckt mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**3.** Inzwischen Geflügelleber in 5 mm große Würfel schneiden, mit Pökelsalz vermengen und kalt stellen. Pistazien in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, abkühlen lassen und im Mörser oder mit einem Rollholz grob zerstoßen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Äpfel mit Zitronensaft, Zucker und Zimt mischen, beiseitestellen.

**4.** Toastbrot würfeln und in eine Schale geben. Milch erwärmen, darübergießen und 5 Minuten ziehen lassen.

**5.** Lorbeerblätter aus der Fleischmischung nehmen. Fleischmischung und eingeweichtes Toastbrot durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs geben oder alles portionsweise im Blitzhacker fein zerkleinern. Leber, Pistazien und Äpfel unterheben. Fleischmasse mit Salz und Pfeffer würzen, dabei gut vermengen. Masse kalt stellen.

**6.** Teig auf bemehlter Arbeitsfläche 3–4 mm dünn zu einem Rechteck (ca. 27x50 cm) ausrollen. Aufgeklappte Pastetenform darauflegen und die Umrisse z.B. mit einem Messer markieren. Form abnehmen und Teigplatte rundum 2 cm größer als markiert ausschneiden. Teigabschnitte zusammenkneten und kalt stellen. Pastetenform schließen, zugeschnittene Teigplatte vorsichtig hineinlegen und mit den Fingern an die Wände der Form drücken, damit keine Löcher oder Risse entstehen. Überstehende Teigränder nicht abschneiden.

**7.** Füllung gleichmäßig in der Form verteilen und die Form mehrmals auf die Arbeitsfläche stoßen, damit eventuelle Luftblasen entweichen können. Überstehende Teigränder über die Füllung klappen. Restlichen Teig erneut ausrollen und einen Deckel (30x7 cm) für die Pastete ausschneiden. Eiweiß mit einer Gabel leicht verquirlen, eingeklappte Teigränder damit bepinseln, Teigdeckel darauflegen und am Rand andrücken. Mit einem kleinen runden Ausstecher oder Apfelausstecher 2 Löcher (ca. 1 cm Ø) in den Deckel stechen. Eigelb mit 1–2 El Wasser verquirlen und die Teigoberfläche damit bestreichen.

**8.** Pastete im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 15 Minuten

## Wan Tan mit Tofu-Gemüse-Füllung

Dumpling-Eleganz: Chinakohl, Ingwer und Frühlingszwiebeln füllen die Tofu-Teigtaschen. Zum Dippen reichen wir eine unkomplizierte Asia-Sauce, in der prickelnder Szechuan-Pfeffer den Ton angibt. **Rezept Seite 18**



backen. Bei 180 Grad weitere 45 Minuten backen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit Pastete mit Alufolie abdecken. Aus dem Backofen nehmen und die Alufolie entfernen. Pastete auf einem Gitter abkühlen lassen und über Nacht kalt stellen.

**9.** Am Tag danach Pastete 1 Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

**10.** Für die Vinaigrette kurz vor dem Servieren Speck fein würfeln, in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig auslassen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schalotte sehr fein würfeln. Apfelessig, Gemüsefond, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer verrühren. Speck und Schalotten zugeben, Rapskernöl mit einem Schneebesen unterrühren. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zur Vinaigrette geben und beiseitestellen. Feldsalat putzen, waschen, trocken schleudern.

**11.** Feldsalat mit der Vinaigrette vorsichtig mischen. Pastete aus der Form lösen, mit einem Sägemesser in Scheiben schneiden, mit dem Salat anrichten und servieren.

#### ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden plus

Backzeit 1 Stunde plus Kühlzeit über Nacht

**PRO PORTION** 33 g E, 47 g F, 48 g KH = 774 kcal (3243 kJ)

**„Pasteten sind ideal für große Runden und Buffets, denn sie lassen sich bis zu zwei Tage vorher zubereiten.“**

»e&t«-Profi-Tipp



## Rotweinbirnen mit Beten und Roquefort

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 400 g Rote Bete mit Grün
- 300 g bunte Bete • Salz
- 600 ml trockener Rotwein
- 80 g Zucker
- 3 Lorbeerblätter
- 4 Birnen (à 180 g; z.B. Williams Christ)
- 40 g Haselnusskerne (ohne Haut)
- 200 g Roquefort
- 2 EL Butter (20 g)
- Pfeffer
- 4 EL Waldhonig

**1.** Rote-Bete-Blätter abschneiden, 2 Handvoll davon waschen, gut abtropfen lassen und beiseitelegen. Rote und bunte Beten waschen und in reichlich gesalzenem Wasser ca. 50 Minuten weich kochen (Messerprobe).

**2.** Inzwischen Rotwein, Zucker und Lorbeer in einem passend großen Topf aufkochen. Birnen schälen und neben-einander in den Topf setzen (sie sollen von Rotweinsud bedeckt sein). Birnen je nach Reifegrad zugedeckt bei milder Hitze 20–40 Minuten leicht bissfest garen (Messerprobe). Topf vom Herd ziehen. 250 ml Rotweinsud abnehmen und in einem kleinen Topf bei starker Hitze auf 60 ml einkochen lassen.

**3.** Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, auf einem Teller abkühlen lassen und im Mörser grob zerkleinern.

**4.** Gegarte Beten abgießen und kurz abkühlen lassen. Beten schälen (Küchenhandschuhe benutzen!) und in dicke Spalten schneiden. Birnen im Sud eventuell nochmals erwärmen. Roquefort in 4 gleich große Stücke schneiden.

**5.** Rote-Bete-Blätter in 10 cm lange Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Rote-Bete-Blätter darin bei mittlerer Hitze zugedeckt dünsten, bis sie in sich zusammenfallen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Birnen mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben und gut abtropfen lassen. Birnen der Länge nach halbieren und mit Beten, Rote-Bete-Blättern und Roquefort

auf Tellern anrichten. Mit Waldhonig und Rotweinreduktion beträufeln, mit Haselnüssen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden  
**PRO PORTION** 15 g E, 27 g F, 52 g KH = 556 kcal (2331 kJ)

**Tipp** Restlichen Rotweinsud einfrieren und für dunkle Saucen (z.B. Wildsauce) oder Kompott (z.B. Kirschkompost) verwenden.



## Feldsalat mit Kürbis und Feta

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### SALAT

- 1 EL rosa Pfefferbeeren
- 50 ml Granatapfelsaft
- 1 EL Honig
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Traubenkernöl
- Salz • Pfeffer
- 1 Granatapfel
- 250 g Feta-Käse
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 200 g Feldsalat

### KÜRBIS

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Schalotten
- 4 EL Olivenöl
- 50 ml Weißweinessig
- Salz • Pfeffer

**1.** Für den Salat rosa Pfefferbeeren in einem Mörser grob zerstoßen. Zerstoßene Beeren mit Granatapfelsaft, Honig, Weißweinessig und Traubenkernöl verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Dazu mit einem Holzlöffel über einem Gefäß so lange auf die Schale schlagen, bis sich alle Kerne gelöst haben. Die Hälfte der Kerne zum Dressing geben, den Rest beiseitestellen.

**2.** Feta grob zerbröseln und in eine Schale geben. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, grob schneiden und zum Feta geben. Öl und Zitronensaft darübergeben und vorsichtig mischen. Mit Pfeffer würzen und beiseitestellen.

**3.** Für den Kürbis Hokkaido-Kürbis waschen, vierteln, entkernen und in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Schalotten

längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Kürbis darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten von beiden Seiten braten. Schalotten zugeben, ca. 2 Minuten weiterbraten. Mit Essig ablöschen, einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pfanne beiseitestellen.

**4.** Für den Salat Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel mit dem Granatapfel-Dressing vorsichtig mischen. Kürbis etwas abtropfen lassen und mit Feldsalat und Feta auf Tellern anrichten, mit restlichen Granatapfelnkernen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 13 g E, 34 g F, 29 g KH = 502 kcal (2105 kJ)

## „Reiner Granatapfelsaft ist ungesüßt und schmeckt herb. Verwechseln Sie ihn nicht mit süßem Granatapfelnektar.“

»e&t«-Profi-Tipp



### Schwarzwurzelsuppe mit Kräuteröl

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 3 El Zitronensaft
- 600 g Schwarzwurzeln
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Butter (20 g)
- 100 ml Weißwein
- 300 ml Schlagsahne
- 400 ml Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer
- Muskatnuss
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 Beet Gartenkresse
- 4 El Olivenöl
- 1 Laugenbrezel

**1.** Zitronensaft in einem großen Topf mit 1 l kaltem Wasser mischen. Schwarzwurzeln waschen, putzen, schälen (Küchenhandschuhe benutzen!) und sofort ins Zitronenwasser legen. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Schwarzwurzeln schräg in 1 cm große Stücke schneiden.

**2.** 1 El Butter in einem Topf erhitzen. Die Hälfte der Schwarzwurzeln, Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Sahne und Gemüsebrühe auffüllen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten offen leise kochen lassen. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warm stellen.

**3.** Für das Kräuteröl von der Petersilie die Blätter abzupfen. Gartenkresse vom Beet schneiden. Petersilie und die Hälfte der Kresse mit Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

**4.** Laugenbrezel für Brezel-Croûtons in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig rösten. Laugen-Croûtons aus der Pfanne nehmen. Restliche Schwarzwurzeln trocken tupfen. Die restliche Butter (1 El) in einer Pfanne erhitzen und die Schwarzwurzeln darin bei mittlerer bis starker Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Schwarzwurzelsuppe in vorgewärmten tiefen Tellern oder Schalen mit Schwarzwurzeln und Laugen-Croûtons anrichten. Mit restlicher Kresse bestreuen und mit Kräuteröl beträufeln.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 5 g E, 38 g F, 17 g KH = 479 kcal (2008 kJ)

**Tipp** Das Kräuteröl ist im Kühlschrank aufbewahrt gut 1 Woche haltbar.



### Karamellisierte Chili-Möhren mit Rote-Bete-Dip

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

#### CHILI-MÖHREN

- 2 El Honig
- 1 El Sambal Oelek
- 2 El geröstetes Sesamöl
- 1 El Sojasauce
- ½ Tl gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Tl edelsüßes Paprikapulver
- Pfeffer • Salz
- 8 Möhren (à 60 g)

#### ROTE-BETE-DIP

- 1 Dose Kidneybohnen (200 g Füllmenge)
- 2 Rote Bete (à 100 g; vorgegart; vakuumiert)
- 1 El Tahin • 2 El Olivenöl
- 2 El Zitronensaft
- 4 Stiele Minze
- 1 Tl helle Sesamsaat

**1.** Für die Chili-Möhren Honig, Sambal Oelek, Sesamöl, Sojasauce, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Pfeffer und etwas Salz in einer großen Schüssel verrühren. Möhren putzen, etwas Grün stehen lassen, Möhren schälen und mit der Marinade mischen.

**2.** Möhren auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen. Nach 15 Minuten einmal wenden.

**3.** Für den Rote-Bete-Dip inzwischen Kidneybohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Rote Bete abtropfen lassen, bei Bedarf schälen (Küchenhandschuhe benutzen!) und in kleine Stücke schneiden. Bohnen, Rote Bete, Tahin, Olivenöl und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

**4.** Minzblätter von den Stielen abzupfen. Etwas Rote-Bete-Dip auf zwei Teller geben, Möhren mit etwas Sud darüber verteilen. Mit Minzblättern und Sesam bestreuen und servieren. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 16 g E, 29 g F, 54 g KH = 590 kcal (2475 kJ)



## Röstpaprika-suppe mit Knoblauchbrot

\* EINFACH, RAFFINIERT,  
VEGAN

Für 4 Portionen

### SUPPE

- 5 rote Paprikaschoten (1 kg)
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Olivenöl
- 1–1,2 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 Spritzer Aceto balsamico
- 2 Stiele Thymian

### KNOBLAUCHBROT

- 2 frische Knoblauchknollen
- 6–8 El Olivenöl zum Braten plus etwas für die Form
- Meersalz
- 4 Scheiben Bauernbrot

1. Für die Suppe Paprikaschoten putzen, längs vierteln, entkernen und mit der Haut nach oben auf einem Backblech verteilen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der obersten Schiene 8–12 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika aus dem Backofen nehmen, mit einem nassen Küchenpapier abdecken und 10 Minuten abkühlen lassen.

2. Für das Knoblauchbrot die Knoblauchknollen quer halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine leicht geölte ofenfeste Form setzen. Knollenhälften mit je  $\frac{1}{2}$  El Olivenöl beträufeln und mit Meersalz würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen, bis die Zehen gebräunt und weich sind.

3. Für die Suppe inzwischen Paprika häuten und grob schneiden. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. 2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Paprika zugeben und kurz mitdünsten. Brühe angießen, aufkochen und halb zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 20 Minuten leise kochen lassen.

4. Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken und zugedeckt warm stellen.

5. Für das Knoblauchbrot Brotscheiben mit restlichem Olivenöl (4–6 El) beträufeln und in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten knusprig braten. Gebackenen Knoblauch aus dem Ofen nehmen, die Zehen aus den Häuten drücken und auf dem Rötbrot verstreichen.

6. Paprikasuppe mit dem Stabmixer kurz aufmixen und auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Mit restlichem Olivenöl (2 El) beträufeln, mit abgezupften Thymianblättern bestreuen und mit dem Knoblauchbrot servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

**PRO PORTION** 8 g E, 30 g F, 36 g KH = 474 kcal (1985 kJ)

**Tipp** Eine Prise geräuchertes Paprika-pulver zusätzlich unterstreicht die Röstaromen der Paprikaschoten.



## Wan Tan mit Tofu-Gemüse-Füllung

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEKREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

### WAN TAN

- 1 Pk. runde TK-Wan-Tan-Teigblätter (9,5 cm Ø; 200 g; 35 Stück; Asia-Laden)
- 1 mehligkochende Kartoffel (150 g)
- Salz
- 200 g Tofu (natur)
- 20 g frischer Ingwer
- 2 Schalotten (60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Möhre (60 g)
- 100 g Chinakohl
- 4 Frühlingszwiebeln
- 5 El Olivenöl • Pfeffer

### SZECHUAN-SAUCE

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tl Chiliöl
- 1 Tl Olivenöl
- 2 Tl geröstetes Sesamöl
- 3 El Sojasauce
- 2 El Reisessig
- ½ Tl Szechuan-Pfeffer (im Mörser fein zerstoßen)
- 2 Tl Ahornsirup

**Außerdem:** 2 Tl Sesamsaat (hell und schwarz gemischt)

1. Für die Wan Tan am Vortag die Teigblätter über Nacht in der geschlossenen Packung im Kühlschrank auftauen lassen.

2. Am Tag danach Kartoffel schälen, waschen, in 1 cm große Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser 10 Minuten weich garen. Kartoffelwürfel gut abtropfen lassen, mit dem Tofu in eine Schüssel geben und alles mit einer Gabel fein zerdrücken.

3. Ingwer schälen und mit Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Möhre schälen und in feine Streifen hobeln. Chinakohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Alles zur Tofu-Masse geben und gut mischen.

4. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. 1 El Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tofu-Masse darin bei starker Hitze 3–4 Minuten unter Rühren braten. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln zugeben, die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Restliche Frühlingszwiebeln für die Garnierung beiseitestellen.

5. Für die Szechuan-Sauce Knoblauch fein hacken, in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten verrühren und beiseitestellen.

6. Für die Wan Tan die Hälfte der Teigblätter nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und jeweils 1–2 Tl Füllung mittig daraufgeben. Ränder mit wenig Wasser bestreichen, hochnehmen und über der Füllung zusammendrehen, sodass kleine Säckchen entstehen. Restliche Teigblätter ebenfalls nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen, jeweils 1–2 Tl Füllung mittig auf die Blätter geben und die Ränder mit wenig Wasser bestreichen. Teigblätter zu Halbkreisen zusammenklappen und die Ränder gut andrücken.

7. 2 El Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Wan Tan darin bei starker Hitze anbraten und mit 100 ml Wasser ablöschen. Mit Deckel bei mittlerer Hitze 3 Minuten garen. Fertige Wan Tan in eine Schale geben und im 100 Grad heißen Backofen warm stellen. Restliches Öl (2 El) in der Pfanne erhitzen und restliche Wan Tan ebenso garen.

8. Wan Tan auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Sesam und restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen und mit der Szechuan-Sauce servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Auftauzeit über Nacht

**PRO PORTION** 15 g E, 20 g F, 40 g KH = 420 kcal (1760 kJ)



Spezialist oder Multitalent? Messer wie das Victorinox Santoku können alles schneiden



## Ein Sternekoch und seine STERNMESSER

Mit guten Messern macht Kochen mehr Freude. Aber was macht ein gutes Messer aus? Hier verrät **3-Sterne-Koch Marco Müller**, welche Schneidwerkzeuge er bevorzugt und was man auf keinen Fall mit ihnen machen sollte

**W**as ist wichtig, um gut zu kochen? Für Marco Müller sind Freude, gute Zutaten und passende Utensilien das Erfolgsrezept. Eine besondere Leidenschaft hat er für Messer. Bei ihnen legt er Wert auf höchste Qualität. Die Klingen müssen optimal geformt und natürlich scharf sein, die Griffe gut in der Hand liegen. Der Sternekoch hat entdeckt, dass die Marke Victorinox alle diese Wünsche erfüllt.

**Das sind die Lieblingsmesser in seiner Küche** in Berlin: „Das große Brot- und Konditormesser, weil sich damit auch wunderbar dickhäutiges Gemüse schneiden lässt. Dann das Santoku, das mein absolutes Lieblingsmesser und für mich ein Multitalent zum Schneiden, Würfeln und Zerkleinern ist. Dazu noch das Tranchiermesser mit extra-scharfem Schliff so-

wie kleine Tomatenmesser. Die sind Everybody's Darling, die einfach alles können“, sagt Müller.

**Damit Messer gut schneiden**, müssen sie gut gepflegt werden. Müllers Tipp: Einmal im Vierteljahr sollte man sie zum Messerschleifer bringen oder selbst zu Hause mit dem passenden Gerät schleifen. Zudem rät er: „Reinigen Sie Ihre Messer auf keinen Fall im Geschirrspüler.“ Stattdessen sollten sie einfach mit kochendem Wasser gespült und gleich getrocknet werden. Die schönen Holzgriffe bei Bedarf mit etwas Öl einpinseln und für ein paar Minuten bei 90 Grad in den Ofen legen. Dann zieht das Öl ein, der Griff ist nicht rutschig und das Holz ist wie neu.

**Gute Messer sind übrigens auch wunderbare Geschenke zu Weihnachten.** Müller empfiehlt zum Beispiel ein schönes Modell mit Damastklinge oder natürlich ein Santoku. Gibt es beides von Victorinox.

Wer mit Freude kocht, kocht besser, sagt Marco Müller



### Victorinox Swiss Modern Santokumesser

Das Design des Messers verkörpert die beste Balance aus unvergänglicher Eleganz und professioneller Funktionalität. Der Griff aus Nussbaumholz liegt gut in der Hand und sieht außerdem sehr schön aus. Ein tolles Geschenk, auch zu Weihnachten.

**„Ich lege Wert auf höchste Qualität.“**

Meine Messer müssen gut in der Hand liegen und dürfen keine Kanten haben, um Blasen an den Händen zu vermeiden.“

Marco Müller, Restaurant Rutz Berlin und Victorinox-Markenbotschafter



### MÜLLERS EMPFEHLUNGEN

Geht es nach dem Sternekoch, dürfen diese drei Messer in keiner Küche fehlen: ein **Brot- und Konditormesser**, mit dem man nicht nur Backwaren



wunderbar schneiden kann, sondern auch dickhäutiges Gemüse. Dann ein kleines, extrascharfes **Tranchiermesser** zum mühelosen Schneiden von Obst, Gemüse und Fleisch. Und drittens ein **Santoku**, das für Müller das Universal-messer schlechthin ist.



VICTORINOX



## ANTIPASTI

### *Caponata, Carta da musica und Sardellencreme*

Zwar ist die Caponata auf Sizilien zu Hause und das hauchdünne Carta-da-musica-Brot auf Sardinien, auf dem Teller harmonieren sie trotzdem perfekt.

**Rezept Seite 22**





## ∞ MENÜ 1 ∞

# VON ITALIEN TRÄUMEN

Wer seine Gäste zuverlässig in Urlaubsstimmung versetzen möchte, lädt sie zu sizilianischer Caponata, zartrosa Kalb und köstlichen Dolci ein. Praktisch: Unser Menü funktioniert indoor ebenso wie als Picknick

### ANTIPASTI

*Caponata siciliana,  
Carta da musica und  
Sardellencreme*

### SECONDO

*Rosa Kalbfleisch mit  
angetrockneten Tomaten  
und Kapern*

### DOLCE

*Torta di mandorle im Glas*

# SO PLANEN SIE IHR MENÜ

## AM VORTAG

- Carta-da-musica-Brot backen
  - Oliven-Sardellen-Creme zubereiten und abgedeckt kalt stellen

## VIER STUNDEN, BEVOR DAS PICKNICK BEGINNT

- Kalbfleisch braten und abkühlen lassen
- Torta di mandorle backen (nicht im Kühlschrank aufbewahren)

## ZWEI STUNDEN VORHER

- Tomaten backen und abkühlen lassen
- Vinaigrette zubereiten
- Caponata zubereiten und abkühlen lassen

## 30 MINUTEN VORHER

- Eventuell zusätzliche Antipasti vorbereiten (Schinken und Salami dünn aufschneiden; Focaccia aufschneiden; Oliven, Kapernäpfel und Anchovis in Schälchen füllen ...)
- Kalbfleisch dünn aufschneiden und mit der Vinaigrette beträufeln

## WENN DIE GÄSTE DA SIND

- Caponata, Stracciata, Carta-da-musica-Brot, Oliven-Sardellen-Creme und weitere Antipasti nach Wunsch servieren
- Kalbfleisch zu den Antipasti oder direkt danach servieren

## ANTIPASTI



### Caponata siciliana mit Rosinen und Stracciata

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4–8 Portionen

- 1 Zucchini (250 g)
- 1 kleine Aubergine (300 g)
- 4 Tomaten (à 50 g)
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 5 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 TL kleine Kapern (z.B. Nonpareilles)
- 4 El Aceto balsamico
- 50 g Rosinen
- 50 g Pinienkerne
- 120 g Stracciata (Pasta-filata-Käse; z.B. italienischer Supermarkt; ersatzweise grob zerzupfte Burrata)
- 6 Stiele Basilikum

1. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Tomaten und Paprika putzen, waschen und vierteln, Stielansätze der Tomaten keilförmig herausschneiden. Tomaten und Paprika entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. 4 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Zucchini, Aubergine, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Gemüse mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Kapern abtropfen lassen. Gemüse mit Essig ablöschen. Tomaten, Kapern und Rosinen zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten dünsten. Kurz vor Ende der Garzeit Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten und zur Caponata geben.

2. Stracciata in eine kleine Servierschale geben, mit restlichem Olivenöl (1 El) beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Caponata auf einer Servierplatte anrichten, mit Basilikum bestreuen und servieren. Stracciata dazu servieren. Dazu passt Ciabatta.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** (bei 8) 5 g E, 13 g F, 9 g KH = 181 kcal (762 kJ)



### Carta da musica mit Sardellen- creme

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4–8 Portionen

#### CARTA-DA-MUSICA-BROT

- 1 TL Fenchelsaat
- 175 g Mehl plus etwas mehr zum Bearbeiten
- 90 g Hartweizengrieß
- Salz • 5 g frische Hefe

#### SARDELLENCREME

- 1 Bio-Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Sardellen
- 300 g schwarze Oliven (z.B. Taggiasca; ohne Stein; in Öl)
- 100 ml Olivenöl
- Salz • Pfeffer

1. Für das Brot Fenchelsaat, Mehl, Hartweizengrieß und  $\frac{1}{4}$  TL Salz in die Schüssel einer Küchenmaschine geben. Hefe in einer kleinen Schüssel zerbröseln, mit 150 ml lauwarmem Wasser verrühren und 10 Minuten ruhen lassen. Hefewasser zu den trockenen Zutaten geben und mit den Knethaken der Küchenmaschine in ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

2. Für die Sardellencreme inzwischen Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen. Zitronenschale und -saft, Knoblauch, abgetropfte Sardellen, abgetropfte Oliven und Olivenöl mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

3. Teig in 8 gleich große Stücke teilen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu ca. 1 mm dünnen Fladen ausrollen. 10 Minuten ruhen lassen.

4. Jeweils 2 Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 7–8 Minuten backen. Auf einem Backofengitter abkühlen lassen. Brot mit Sardellencreme servieren. Dazu passt dünn aufgeschnittener Parmaschinken.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus Geh- und Ruhezeiten 40 Minuten

**PRO PORTION** (bei 8) 4 g E, 23 g F, 25 g KH = 337 kcal (1405 kJ)

## SECONDO

### *Rosa Kalbfleisch mit angetrockneten Tomaten und Kapern*

Vitello ohne tonnato, dafür mit aromatischen Tomaten und einer fruchtig-würzigen Vinaigrette – so wird es noch saftiger.

Rezept Seite 24



## SECOND



### Rosa Kalbfleisch mit angetrockneten Tomaten und Kapern

**\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT**

Für 4 Portionen

- 200 g Kirschtomaten
  - 1 El Puderzucker
  - 500 g Kalbsrücken (ausgelöst; ohne Knochen)
  - Salz • Pfeffer
  - 10 El Olivenöl
  - 1 Knoblauchzehe
  - 2 Bio-Zitronen
  - 6 Stiele glatte Petersilie
  - 2 Tl kleine Kapern
  - Zucker
- Außerdem: Fleischthermometer

**1.** Kirschtomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Schnittflächen mit Puderzucker bestäuben. Kirschtomaten im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten backen.

**2.** Kalbsrücken von Silberhäuten befreien und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Kalbsrücken darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten braun anbraten. Nach 2 Minuten Knoblauchzehe halbieren, in die Pfanne geben und mitbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Umluft 120 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 52 Grad erreicht ist (Thermometer benutzen!).

**3.** 1 Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen. Restliche Zitrone heiß waschen, trocken reiben, in Spalten schneiden und beiseitestellen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Zitronensaft, -schale, Petersilie, abgetropfte Kapern, restliches Olivenöl (8 El) und die angetrockneten Tomaten in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

**4.** Kalbsrücken aus dem Backofen nehmen, 30 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Kalbsrücken in dünne Scheiben

schneiden und auf flachen Tellern anrichten. Fleisch mit Vinaigrette beträufeln und mit Zitronenspalten servieren. Dazu passt Focaccia.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden  
**PRO PORTION** 26 g E, 28 g F, 5 g KH = 384 kcal (1610 kJ)

## DOLCE



### Torta di mandorle im Glas

**\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

#### MÜRBETEIG

- 1 Ei (Kl. M)
- 150 g Mehl
- 75 g Butter (weich)
- 40 g Zucker
- Salz

#### FÜLLUNG

- 1 Vanilleschote
- 80 g Aprikosenkonfitüre
- 2 Eier (Kl. M)
- 30 g Zucker
- Salz
- 75 g fein gemahlene Mandeln (mit Schale)
- 25 g Butter (weich)

#### MANDEL-BAISER

- 1 Eiweiß (vom Mürbeteig)
  - Salz • 75 g Zucker
  - 75 g fein gemahlene Mandeln (mit Schale)
- Außerdem: 4 ofenfeste Gläser (à 200 ml Inhalt)

**1.** Für den Mürbeteig Ei trennen. Eiweiß für das Mandel-Baiser kalt stellen. Mehl, Butter, Zucker, Eigelb, 1 El kaltes Wasser und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Teig aus dem Kühlschrank nehmen und in 4 gleich große Stücke teilen. Teig in die Gläser geben und leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten goldbraun backen.

**3.** Für die Füllung Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, 50 g Aprikosenkonfitüre, Eier, Zucker, 1 Prise Salz, gemahlene Mandeln und Butter in eine Schüssel

geben und mit dem Schneebesen verrühren. Restliche Konfitüre gleichmäßig auf den gebackenen Teigböden verteilen. Mandelfüllung in die Gläser geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 10 Minuten goldbraun backen.

**4.** Für das Mandel-Baiser das beiseitegestellte Eiweiß in eine Schüssel geben. Eiweiß und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Zucker nach und nach zugeben und so lange weiterrühren, bis ein glänzender, fester Eischnee entsteht. Gemahlene Mandeln locker unterheben. Mandel-Eischnee gleichmäßig auf die gebakene Mandelfüllung in den Gläsern verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Umluft 220 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten backen, bis das Baiser leicht braun ist. Leicht oder vollständig abkühlen lassen und servieren (nicht kalt stellen, sonst wird das Baiser wässrig).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühlzeit

1 Stunde

**PRO PORTION** 17 g E, 42 g F, 78 g KH = 795 kcal (3333 kJ)

**„Die Torta di mandorle wird klassischerweise als Kuchen serviert. Unsere Variante im Glas ist eine schöne Dessert-Idee für Italien-Menüs.“**

»e&t«-Profi-Tipp

## DOLCE

### *Torta di mandorle im Glas*

Süßes im Schichtbetrieb: Zuerst kommt der Mürbeteig,  
dann die fruchtige Füllung, und obenauf thront  
feines Mandel-Baiser. **Rezept links**





# FLEISCH

Feine Ravioli, spicy Tortillas, ein Sonntagsbraten und ein Huhn im Ganzen: Unsere Gerichte rund um Rind, Geflügel, Lamm und Co. sind nicht nur herrlich herhaft, sondern auch phänomenal vielseitig – und selbstverständlich gästetauglich

---

*Sauerbraten mit Dörrobst und Traubensalat*

---

*Poularde mit Sellerie-Wirsing-Gemüse*

---

*Sellerie in der Salzkruste mit Entrecôte*

---

*Tortillas mit BBQ-Pulled-Pork und Mole*

---

*Ingwer-Hähnchen mit Möhren*

---

*Kalbsravioli mit Weinbrand-Espuma*

---

*Rehgulasch mit Kartoffelknödeln*

---

*Lamm-Tajine mit persischem Reis*

## Sauerbraten mit Dörrobst und Traubensalat

Auf gut Deutsch: Vor dem Schmoren badet das Fleisch mehrere Tage lang in einer pikanten Rotweinmarinade. Die eingelegten Weintrauben unterstreichen den süßsauren Charakter des Sonntagsbratens. **Rezept Seite 34**



*Titel-  
Rezept*



## Poularde mit Sellerie-Wirsing-Gemüse

Eine Marinade aus Zitrone, Honig und Szechuan-Pfeffer würzt das zerlegte Huhn, ehe es im Wirsing-Gemüse-Bett zart mit Knusperhaut zu Ende gart. **Rezept Seite 34**

## Sellerie in der Salzkruste mit Entrecôte

Bonjour, Raffinesse: Unter der dicken Salzschicht wird der Sellerie butterweich und unglaublich aromatisch. Eine delikate Kräuterbutter schmilzt verführerisch auf Fleisch und Gemüse. Rezept Seite 35

## Tortillas mit BBQ-Pulled-Pork und Mole

Mexiko mag's farbenfroh: Süßsaure Zwiebeln, Avocadocreme und Tomaten-Mole begleiten das würzige, klein gezupfte Schweinefleisch. Bei Tisch wird alles in die Tortilla-Fladen gerollt.

Rezept Seite 35



## Ingwer-Hähnchen mit Möhren

Neun Zutaten für ein Halleluja: Nach durchmariniertem Nacht gart der Vogel auf Schmorgemüse im Ofen. Unter knusprig zarter Haut lockt saftiges Fleisch mit feiner Ingwer-Zitronengras-Note.

**Rezept Seite 36**



## Kalbsravioli mit Weinbrand-Espuma

Ein warmes Schäumchen mit griechischen  
Anklängen und süßliche Schmelzzwiebeln  
geben die perfekten Begleiter für die  
Teigtaschen mit herrlich zarter Fleischfüllung.

Rezept Seite 36



## Rehrgulasch mit Kartoffelknödeln

Zugegeben: Die Knödel schmecken frisch gerollt am besten. Dafür legt das kernige Rehrgulasch mit etwas Zeit eher zu und wird noch aromatischer und traumhaft mürbe.

**Rezepte Seite 38**





## Sauerbraten mit Dörrobst und Traubensalat

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### SAUERBRATEN

- 200 g Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 3 Zwiebeln (à 100 g)
- 5 Stiele Thymian
- 3 Lorbeerblätter
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- 5 Wacholderbeeren
- 3 Gewürznelken
- 400 ml Rotwein
- 250 ml Rotweinessig
- 1,2 kg Rinderbraten (z.B. falsches Filet aus der Schulter)
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 EL Tomatenmark
- 300 ml Rinderbrühe
- 150 g Dörrobst (z.B. getrocknete Aprikosen, Sultaninen, Physalis, Feigen)
- 2 TL Speisestärke
- 1 EL Zucker
- 3 EL alter Aceto balsamico

### TRAUBENSALAT

- 150 g helle Trauben
- 100 g blaue Trauben
- 5 EL Zirbensirup (ersatzweise 3–4 EL heller Ahornsirup)
- 3 EL Zirbenessig (ersatzweise Traubenessig)
- 4 EL Walnussöl
- 5 EL heller Traubensaft
- Salz
- Pfeffer
- 30 g geröstete Mandelkerne (z.B. Seeberger)

### POLENTA

- 300 ml Milch
- Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 80 g Polenta (Maisgrieß)
- 15 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 1 EL Butter (10 g)

1. Für den Sauerbraten 3–4 Tage vorher Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. Sellerie schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. 1 Zwiebel in feine Würfel schneiden. Möhren, Sellerie, Zwiebelwürfel, Thymian, Lorbeer, Pfefferkörner, Wacholder und Nelken mit 1 l Wasser in einen Topf geben und

aufkochen. Marinade gut abkühlen lassen und mit 250 ml Rotwein und Rotweinessig mischen.

2. Rinderbraten in eine nicht zu weite Schüssel legen und die Marinade darübergießen (das Fleisch sollte komplett bedeckt sein). Schüssel mit passendem Deckel oder Frischhaltefolie abdecken und kalt stellen. Fleisch 3–4 Tage marinieren. Falls es nicht komplett mit Flüssigkeit bedeckt ist, Fleisch alle 10–12 Stunden wenden.

3. Am Tag der Zubereitung Braten aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier rundum trocken tupfen. Marinade durch ein Sieb in ein Gefäß gießen (ergibt ca. 1,4 l). Gemüse im Sieb sehr gut abtropfen lassen (je trockener es ist, desto besser lässt es sich später anbraten und bräunen). Restliche Zwiebeln in grobe Würfel schneiden.

4. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch darin bei starker Hitze rundum braun anbraten und herausnehmen. Abgetropftes Gemüse und vorbereitete Zwiebelwürfel in den Bräter geben und 10 Minuten hellbraun anbraten. Tomatenmark einröhren, mit 300 ml Marinade auffüllen und fast vollständig einkochen lassen. Braten hineinlegen, mit restlicher Marinade und Rinderbrühe auffüllen und aufkochen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 2:30 Stunden garen.

5. Dörrobst in grobe Würfel schneiden und im restlichen Rotwein (150 ml) 2 Stunden einweichen.

6. Bräter aus dem Backofen nehmen, Braten herausheben, in Alufolie wickeln und im ausgeschalteten Backofen warm stellen. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, Gemüse nur leicht durchdrücken. Sauce offen auf ca. 800 ml einkochen lassen. Stärke in wenig kaltem Wasser glatt rühren, die Sauce damit leicht binden.

7. Für den Traubensalat Trauben waschen, abtropfen lassen und halbieren. Zirbensirup mit Essig, Walnussöl, Traubensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Trauben untermischen. Mandeln grob hacken und darüberstreuen.

8. Für den Sauerbraten Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen. Dörrobst mit Wein zugeben und einkochen, bis sich der Karamell wieder gelöst hat. Mit der Sauce auffüllen und 15–20 Minuten einkochen lassen.

9. Für die Polenta inzwischen Milch mit 300 ml Wasser, Salz und Lorbeer unter Rühren aufkochen. Polenta mit einem Schneebesen einrühren und bei kleinster Hitze offen 15 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich mit einem Kochlöffel umrühren. Käse fein reiben, mit der Butter unter die Polenta rühren.

10. Bratensauce mit Salz und Balsamico abschmecken. Braten in Scheiben schneiden, wieder in die Sauce geben, eventuell nochmals kurz erwärmen. Braten mit Sauce, Polenta und Traubensalat anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Garzeit 2:30 Stunden plus Marinierzeit 3–4 Tage  
**PRO PORTION** 70 g E, 47 g F, 73 g KH = 1059 kcal (4433 kJ)



## Poularde mit Sellerie-Wirsing-Gemüse

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 1 Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehne
- 1 TL Szechuan-Pfeffer
- 1 EL Akazienhonig
- Fleur de sel
- 4–5 EL Olivenöl
- 1 Poularde (1,4 kg; küchenfertig zerlegt)
- 500 g Schwarzwurzeln
- 300 g Knollensellerie
- 1 dicke Möhre (200 g)
- 1 rote Pfefferschote
- 600 ml Geflügelfond
- 500 g Wirsing
- 100 g rote Zwiebeln
- 6–8 mittelgroße Salbeiblätter
- 1 TL Schwarzkümmelsaat

1. Für die Marinade Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen (ca. 4 EL). Knoblauch sehr fein hacken. Pfeffer im Mörser fein zerstoßen. Pfeffer, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, Knoblauch, Honig, 2 TL Fleur de sel und Olivenöl verrühren. Marinade mit den Poulardenstücken in eine große Schale geben und gut mischen. 30 Minuten marinieren lassen.

2. Inzwischen die Schwarzwurzeln sorgfältig waschen, putzen, schälen (mit Küchenhandschuhen arbeiten!) und in 5–6 cm lange Stücke schneiden. Sofort in

kaltes Wasser mit dem restlichen Zitronensaft legen (damit sie sich nicht verfärbten). Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Möhre schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Pfefferschote putzen und in ca. 5 mm breite Ringe schneiden. Geflügel-fond in einem großen Topf erhitzen, das vorbereitete Gemüse darin kurz aufkochen lassen und beiseitestellen. Wirsing in 6 gleich große Spalten schneiden, putzen und unter fließendem Wasser zwischen den Blattschichten waschen. Wirsing abtropfen lassen. Zwiebeln in ca. 1 cm breite Spalten schneiden.

**3.** Wirsingspalten und Zwiebeln in eine große Auflaufform oder einen Schmortopf geben, Gemüse mit Fond daraufgießen. Pouladenstücke mit der Hautseite nach oben auf das Gemüse legen. Marinade aufbewahren. Salbeiblätter zugeben, Pouladenstücke mit der Marinade aus der Schale übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 45–50 Minuten offen garen.

**4.** Fertig gegarte Pouadenstücke mit Schwarzkümmel bestreuen und servieren. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 50 g E, 31 g F, 19 g KH = 571 kcal (2389 kJ)



## Sellerie in der Salzkruste mit Entrecôte

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 3 Portionen

### SELLERIE IN SALZ

- 1 Knollensellerie (800 g)
- 1,5 kg grobes, feuchtes Meersalz (z. B. vom Feinkost- oder Fischhändler)
- 1 Eiweiß (Kl. M.)
- 1 El fein gehackte glatte Petersilie

### KRÄUTERBUTTER/ENTRECÔTE

- 200 g Butter (weich)
- 1 Tl fein gehackte glatte Petersilie
- 1 Tl fein gehackter Oregano
- 1 Tl fein gehackter Estragon
- ½ Tl fein gehackter Thymian
- 1 Tl fein gehackter Dill
- 1 Tl Dijon-Senf
- 2 El Cognac
- Salz • Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe (fein gewürfelt)
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver

- 2 Entrecôtes (à 250 g)
  - 1 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
  - 6 Stiele Thymian
- KARTOFFEL-WEDGES**
- 700 g festkochende Kartoffeln
  - 2 El Olivenöl
  - Salz
  - 2 Prisen edelsüßes Paprikapulver

**1.** Sellerie sorgfältig waschen, grünen Stielansatz eventuell knapp abschneiden. In einer großen Schüssel Salz mit 100 ml Wasser und Eiweiß mit einem Holzlöffel gut verrühren. ½ der Salzmasse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Ein Salzbett in der Größe des Selleries formen, leicht andrücken. Sellerie daraufsetzen und mit der restlichen Salzmasse umhüllen, dabei gut andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der untersten Schiene 2:30 Stunden garen.

**2.** Für die Kräuterbutter Butter mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Kräuter und Würzzutaten (einschließlich Paprikapulver) untermischen. Butter in Frischhaltefolie wickeln, dabei zur Rolle formen. Mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**3.** Für die Wedges Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und vierteln. In einer Schüssel mit Olivenöl, Salz und Paprikapulver mischen und auf einem Backblech verteilen. Fertig gegarten Sellerie aus dem Backofen nehmen und in der Salzkruste bis zum Servieren ruhen lassen. Ofentemperatur auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) erhöhen. Kartoffelwedges im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten garen, dabei einmal wenden.

**4.** Entrecôtes mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne stark erhitzen und das Fleisch darin mit Thymian 2–3 Minuten von jeder Seite (je nach Dicke) braten. Von der Herdplatte nehmen und 3–4 Minuten ruhen lassen.

**5.** Kräuterbutter aus der Folie wickeln und 6 Scheiben abschneiden. Restliche Butter wieder in Folie wickeln und kalt stellen (sie hält sich im Kühlschrank mindestens 1 Woche).

**6.** Von Salzkruste und Sellerie mit einem Sägemesser einen flachen Deckel abschneiden und abheben. 1–2 Scheiben Kräuterbutter auf dem Sellerie schmelzen lassen. Sellerie mit Entrecôte und restlichen Kräuterbutterscheiben anrichten. Mit Petersilie bestreuen und servieren. Beim Essen den Sellerie nur

bis knapp zur Innenseite der Schale auslöppeln. Schale besser nicht mitessen, da sie sehr salzig ist.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 3:15 Stunden  
**PRO PORTION** 43 g E, 48 g F, 34 g KH = 785 kcal (3291 kJ)



## Tortillas mit BBQ-Pulled-Pork und Mole

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4–6 Portionen

### BBQ-PULLED-PORK

- 3 Gewürznelken
- 2 Sternanis
- 1 El schwarze Pfefferkörner
- 1 Tl Fenchelsaat
- 1 Tl Kümmelsaat
- 15 g frischer Ingwer
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- ½ Tl rosenscharfes Paprikapulver
- 1 Tl brauner Zucker
- Salz
- 1 kg Schweinenacken
- 1–2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)

### SÜSSSAURE ZWIEBELN

- 100 ml Apfelessig
- 30 g brauner Zucker
- 200 g rote Zwiebeln

### TOMATEN-MOLE

- 2 Tomaten (à 150 g)
- 1 Zwiebel (80 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 2 Tl Tomatenmark
- 2 Tl brauner Zucker
- 1–2 Tl Mole-Gewürzmischung (z. B. Altes Gewürzamt; über [www.dinsesculinarium.de](http://www.dinsesculinarium.de))
- Salz
- 1–2 Tl Chilisauce (z. B. Sriracha-Sauce)

### GUACAMOLE

- 1 kleine Zwiebel
  - 1 Knoblauchzehe
  - 1 kleines Bund Koriandergrün
  - 1 rote Pfefferschote
  - 2 reife Avocados
  - 2 El Limettensaft
  - Salz
  - Pfeffer
  - 1–2 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
- Außerdem: (Zum Servieren) 1 Packung Weizen-Tortillas (15 cm Ø; 18 Stück; z. B. von Poco Loco über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de)), 1 Bund Koriandergrün, 2 Limetten

**1.** Nelken, Sternanis, Pfeffer, Fenchel und Kümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis alles zu duften beginnt. Gewürze abkühlen lassen und im Mörser fein zerstoßen. Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Beide Paprikapulver, Ingwer, brauen Zucker und  $\frac{1}{2}$  TL Salz untermischen. Fleisch mit Öl, dann mit der Gewürzmischung einreiben. Fest und am besten doppelt in Backpapier einpacken und mindestens 3–4 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

**2.** Verpacktes Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und 30 Minuten temperieren lassen. Backofengitter auf ein tiefes Backblech setzen. Verpacktes Fleisch darauflegen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 150 Grad) auf der untersten Schiene 3:30–4 Stunden garen.

**3.** Für die süßsauren Zwiebeln inzwischen Essig mit 100 ml Wasser und braunem Zucker aufkochen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden und zugeben. Abkühlen und 2–3 Stunden durchziehen lassen.

**4.** Für die Mole Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen. Tomaten fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomatenmark einröhren, Zucker zugeben und kurz karamellisieren lassen. Tomaten, 100 ml Wasser und Mole-Gewürz zugeben, einmal aufkochen. Mole abkühlen lassen. Mit Salz und Chilisauce abschmecken.

**5.** Für die Guacamole Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Avocados halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in einer Schüssel mit einer Gabel (oder einem Kartoffelstampfer) fein zerdrücken. Zwiebel, Knoblauch, Koriander und Pfefferschote unterrühren. Guacamole mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Direkt auf der Oberfläche mit Frischhaltefolie bedecken und bis zum Servieren kalt stellen.

**6.** Schweinebraten mit Rost und Backblech aus dem Backofen nehmen und 30 Minuten ruhen lassen.

**7.** Kurz vor dem Servieren Tortillas nach Packungsanweisung erwärmen und am besten in einem feuchten Küchentuch oder einem Dämpfeinsatz über heißem Wasser warm und geschmeidig halten. Korianderblätter von den Stielen ab-

zupfen und grob zerzupfen. Limetten in Spalten schneiden.

**8.** Fleisch auswickeln, in grobe Stücke zupfen und in einer Schale mit etwas Bratensaft mischen. Mit Tortillas, Guacamole, Tomaten-Mole, Zwiebeln, Korianderblättern und Limetten servieren. Tortillas bei Tisch nach Belieben füllen und mit Limettensaft beträufeln.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 4 Stunden plus  
**Marinierzeit** 3–4 Stunden

**PRO PORTION** 41 g E, 38 g F, 64 g KH =  
794 kcal (3327 kJ)



## Ingwer-Hähnchen mit Möhren

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### INGWER-HÄHNCHEN

- 100 g frischer Ingwer
- 4 Stangen Zitronengras
- 2 Frühlingszwiebeln
- $\frac{1}{2}$  rote Pfefferschote
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Limettensaft
- 1 EL Honig
- Salz
- 1 Bio-Hähnchen (1,2 kg)

### GEMÜSE

- 1 Bund Möhren (800 g)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln (5 Stück)

**1.** Für das Ingwer-Hähnchen am Vortag Ingwer schälen und grob würfeln. Zitronengras putzen, waschen und die äußeren Blattschichten entfernen. Zitronengras in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen und den Stielansatz entfernen.

**2.** Ingwer, Zitronengras, Frühlingszwiebeln, Pfefferschoten und Knoblauch mit Limettensaft, Honig und  $\frac{1}{2}$ –1 TL Salz im Mixer fein pürieren. Hähnchen mit der Ingwer-Marinade einreiben, in eine Auflaufform legen und abgedeckt mindestens 8 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank marinieren lassen.

**3.** Für das Gemüse am Tag danach Möhren putzen und schälen, dabei ca. 2 cm vom Grün stehen lassen, dicke Möhren längs halbieren oder längs vierteln. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. 1 Frühlingszwiebel beiseitelegen. Restliche Frühlingszwiebeln quer halbieren.

**4.** Hähnchen aus dem Kühlschrank nehmen. Mit dem Gemüse in einen Bräter oder eine große Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 50 Minuten backen, dabei mehrmals mit dem entstehenden Schmorsud übergießen; bei Bedarf etwas Wasser angießen.

**5.** Hähnchen aus dem Ofen nehmen. Restliche Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, über das Hähnchen streuen und servieren. Dazu passt Basmati-Reis.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden plus  
**Marinierzeit** mindestens 8 Stunden

**PRO PORTION** 37 g E, 17 g F, 21 g KH =  
408 kcal (1708 kJ)



## Kalbsravioli mit Weinbrand-Espuma

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### NUDELTEIG

- 250 g Hartweizengrieß plus etwas zum Bearbeiten
- 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 4 Eier (Kl. M.)
- Salz
- 1 Eiweiß (Kl. M.)

### FÜLLUNG

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Schalotte (30 g)
- 4 Stiele Thymian
- 300 g Kalbshackfleisch
- 1 Eigelb (Kl. M.)
- Salz • Pfeffer

### WEINBRAND-ESPUMA

- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 4 EL Tomatenmark
- 1 TL Gyros-Gewürz
- 8 cl Weinbrand (z. B. Metaxa)
- 300 ml Schlagsahne
- 150 g Crème fraîche
- Salz • Pfeffer

### PINIENKERNE UND ZWIEBELN

- 40 g Pinienkerne
- 2 Zwiebeln (à 60g)
- 3 EL Butter (30 g)
- Salz • Zucker
- 2 Stiele Oregano

Außerdem: Espuma-Flasche (Sahnephysphon) mit 2 Kapseln, Nudelmaschine, runder Ausstecher mit gewelltem Rand (10 cm Ø)



## Lamm-Tajine mit persischem Reis

Der Duft des Orients: Zimt, Nelken, Sternanis, Kardamom – was wir als Weihnachtsgewürze kennen, macht das Lamm zur kleinen Sensation. Der Reis bekommt durch Safran und Berberitze seine besondere Note.

**Rezept Seite 39**

**1.** Für den Nudelteig Grieß, Mehl, Eier und 1 Prise Salz in einer Schüssel verkneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche weitere 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten und zu einer Kugel formen. Teig mit etwas Grieß bestreuen und in einer mit Frischhaltefolie abgedeckten Schale 1 Stunde ruhen lassen.

**2.** Für die Füllung inzwischen Knoblauch und Schalotte fein würfeln. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Kalbshackfleisch in eine Schüssel geben, Knoblauch, Schalotte, Thymian und Eigelb zugeben und gut miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Hackmasse mit Frischhaltefolie abdecken und kalt stellen.

**3.** Für den Weinbrand-Espuma Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Tomatenmark und Gyros-Gewürz zugeben und unter Röhren 1–2 Minuten anrösten. Mit Weinbrand ablöschen und stark einkochen lassen. Sahne und Crème fraîche zugeben, aufkochen lassen und bei milder Hitze ca. 10 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce durch ein Sieb gießen, in eine Espuma-Flasche (Sahnesiphon) füllen und den Siphon mit 2 Kapseln befüllen.

**4.** Nudelteig halbieren. Arbeitsfläche mit wenig Grieß bestreuen, Teigstücke darauf mit dem Rollholz flach ausrollen. 1 Teigstück mit der glatten Walze der Nudelmaschine von Stufe 1–6 ausrollen (50–60 cm lang, 12 cm breit), Teig währenddessen eventuell mit etwas Mehl bestäuben. Teigbahn mit etwas Grieß bestreuen und mit einem Küchentuch bedecken. Mit dem restlichen Teigstück ebenso verfahren. Mit dem runden Ausstecher mit gewelltem Rand insgesamt 12 Teigkreise aus den Teigbahnen ausschneiden. Jeweils 1 El der Füllung mittig auf die Teigkreise geben. Die Teigränder mit leicht verquirtem Eiweiß bestreichen und überklappen, sodass ein Halbkreis entsteht. Teigränder mit den Fingern gut andrücken. Ravioli auf ein mit Hartweizengrieß bestreutes Backblech legen und kalt stellen.

**5.** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten rösten, beiseitestellen. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Zwiebeln zugeben, mit Salz und 1 Prise Zucker würzen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten. Oregano-Blätter von den Stielen abzupfen und zu den gebratenen Zwiebeln geben.

**6.** Ravioli in reichlich kochendem Salzwasser 5–6 Minuten kochen. Ravioli mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen, zu den Zwiebeln geben und vorsichtig unterschwenken.

**7.** Ravioli mit Zwiebeln in vorgewärmten Tellern anrichten. Weinbrand-Espuma über die Ravioli geben, mit Pinienkernen bestreuen und servieren.

#### ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

**PRO PORTION** 32 g E, 62 g F, 60 g KH = 973 kcal (4080 kJ)



## Rehgulasch

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6–8 Portionen

- 2 Pimentkörner
  - 1 El schwarze Pfefferkörner
  - 1 El Koriandersaat
  - 3 Gewürznelken
  - 4 Wacholderbeeren
  - 2 Sternanis
  - 1 El getrockneter Oregano
  - 1,5 kg Rehkeule (ohne Knochen; beim Wildhändler vorbestellen)
  - 300 g Möhren
  - 300 g Knollensellerie
  - 350 g Zwiebeln
  - 20 g frischer Ingwer
  - 5–6 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl) • Salz
  - 250 ml Rotwein
  - 150 ml Ruby-Portwein
  - 1 l Wildfond
  - 3 Zweige Rosmarin
  - 2 Lorbeerblätter
  - 2 Stiele Salbei
  - evtl. 1–2 Tl Speisestärke
- Außerdem: großer Bräter, evtl. 3 sterilisierte Einmachgläser (à 1 l Inhalt)

**1.** Für die Gewürzmischung Piment, Pfefferkörner, Koriandersaat, Nelken, Wacholderbeeren und Sternanis in einer Pfanne ohne Fett 2–3 Minuten rösten, bis sie zu duften beginnen. Abköhlen lassen und mit Oregano im Mörser fein zerstoßen. Vom Fleisch Sehnen und Silberhäute entfernen. Fleisch in 3–4 cm große Stücke schneiden und mit  $\frac{1}{2}$  der Gewürzmischung einreiben.

**2.** Möhren und Sellerie schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. 4 El Öl in einem großen Bräter erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten bei starker Hitze anbraten, dabei

leicht mit Salz würzen. Fleisch herausnehmen, restliches Öl (1–2 El) zugeben und das Gemüse darin 10–15 Minuten hellbraun rösten. Mit Rotwein ablöschen und stark einkochen lassen. Portwein zugeben, Fleisch in den Bräter geben, mit Wildfond auffüllen und aufkochen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) auf der unteren Schiene 1:45 Stunden zugedeckt garen. Nach 1 Stunde Rosmarin, Lorbeerblätter und Salbei zugeben.

**3.** Gulasch aus dem Backofen nehmen, auf den Herd stellen und aufkochen. Eventuell die Sauce mit in wenig kaltem Wasser gelöster Stärke leicht binden. Gulasch mit Salz und nach Belieben mit restlicher Gewürzmischung abschmecken.

**4.** Rehgulasch mit Knödeln (siehe folgendes Rezept) und Preiselbeeren servieren oder für den Vorrat heiß in sterilisierte Gläser füllen.

#### ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden

**PRO PORTION** (bei 8) 42 g E, 9 g F, 10 g KH = 316 kcal (1324 kJ)

**Tipp** Das Gulasch ist im Kühlschrank 3–4 Tage haltbar und lässt sich gut einfrieren. Heiß in sterilisierte Gläser gefüllt, hält es sich kühl und dunkel gelagert 7–8 Tage. Wird es im 100 Grad heißen Wasserbad für 1 Stunde eingekocht, hält es sich mindestens 3 Monate.

## Kartoffelknödel

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6–8 Portionen

- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
  - 100 g Kartoffelstärke plus etwas zum Bearbeiten
  - 2 Eigelb (Kl. M)
  - Salz
  - Muskatnuss
- Außerdem: Kartoffelpresse

**1.** Kartoffeln waschen, tropfnass in Backpapier oder Alufolie wickeln und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 1:30 Stunden garen.

**2.** Kartoffeln auswickeln, pellen und 2-mal durch die Kartoffelpresse drücken. Masse mit Kartoffelstärke, Eigelben, Salz und Muskat zu einer geschmeidigen Knödelmasse vermischen. Aus der Masse mit leicht bemehlten Händen ca. 14 kleinere Knödel formen.

**3.** Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Knödel zugeben, Hitze reduzieren. Sobald die Knödel an die Wasseroberfläche steigen, 10–15 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, leicht abtropfen lassen und zum Gulasch (siehe vorheriges Rezept) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden

**PRO PORTION** (bei 8) 3 g E, 1 g F, 28 g KH = 141 kcal (595 kJ)



## Lamm-Tajine mit persischem Reis

\*\* MITTELSCHWER,  
RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### TAJINE

- 2 Kardamomkapseln
- 1 TL Koriandersaat
- 2 Sternanis
- 2 Gewürznelken
- 1 TL Kreuzkümmelsaat
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 1 kg Lammschulter (ausgelöst; küchenfertig)
- ½ TL Harissa-Pulver • Salz
- 180 g Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g Möhren
- 3 Datteln (mit Kern; 30 g)
- 2 getrocknete Limetten
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL getrocknete Kräutermischung für Ghorme (mit Schnittlauch, Petersilie, Koriander, Bockshornklee, Spinat und Dill; von Pamir; persischer Lebensmittelladen)
- 1 Zimtstange (4–5 cm Länge)
- 100 ml Granatapfelsaft
- 4 Stiele Minze
- 4 Stiele Dill

### PERSISCHER REIS

- 250 g Basmati-Reis
- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
- 3 Kardamomkapseln
- 15 g getrocknete Berberitzen (türkischer oder persischer Lebensmittelladen; ersatzweise Cranberrys)
- 20 g Butter
- 1 EL neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)

### AUBERGINEN UND JOGHURT

- 5 kleine ovale Auberginen (à 50 g; ersatzweise 1 Aubergine à 250 g)
- 2–3 EL Olivenöl
- Salz

### Pfeffer

- 250 g Sahnejoghurt (10 % Fett)
  - 2 EL Mineralwasser mit Kohlensäure
  - 1 TL Schwarzkümmelsaat
  - 1 Prise Harissa-Pulver
- Außerdem:** Tajine oder Schmortopf, Topf (20 cm Ø)

**1.** Für die Tajine Kardamom, Koriandersaat, Sternanis, Nelken, Kreuzkümmel und Pfeffer im Mörser fein zerstoßen, leere Kardamomhülsen entfernen. Lammschulter in 4–5 cm große Stücke schneiden, Sehnen und grobes Fett entfernen. Lammfleisch rundum mit der Gewürzmischung, Harissa und Salz einreiben. Zwiebeln sechsteln, Knoblauchzehen halbieren. Möhren schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Datteln halbieren und entkernen. Limetten mit einer Nadel rundum einstechen.

**2.** 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, getrocknete Kräutermischung darin 1 Minute braten und beiseitestellen.

**3.** Restliches Öl (3 EL) in einer Tajine oder einem Schmortopf erhitzen. Lammfleisch darin bei mittlerer Hitze anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren zugeben und kurz mitbraten. Datteln, Limetten und Zimtstange zugeben und mit ca. 200 ml Wasser auffüllen. Zugedeckt bei milder Hitze 1:20–1:30 Stunden garen. Nach 1 Stunde Garzeit Kräutermischung und Granatapfelsaft zugeben und Tajine fertig garen.

**4.** Für den persischen Reis inzwischen Basmati-Reis in einem Sieb kalt abspülen, bis das ablaufende Wasser klar ist. Reis in reichlich kochendes Salzwasser geben und 8–10 Minuten bissfest garen. Reis abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Safran in 3 EL lauwarmem Wasser einweichen. Kardamomkapseln leicht andrücken. Reis mit Safranwasser, Kardamom und Berberitzen mischen.

**5.** Butter und Öl in einem Topf (20 cm Ø) erhitzen. Reis darin kurz andünsten. Gleichmäßig im Topf verteilen und leicht an den Topfboden drücken. Ein Küchentuch zwischen Topf und Deckel legen (es verhindert, dass der aufsteigende Dampf als Kondenswasser zurück auf den Reis tropft). Reis bei milder bis mittlerer Hitze 25–30 Minuten garen. Dabei sollte im Topf stets ein leises Knistern zu hören sein, dann bekommt der Reis eine schöne hellbraune Kruste. Temperatur eventuell nachregeln. Achtung: Ist die Hitze zu stark, brennt der Reis an!

### Auberginen

waschen, putzen, erst längs vierteln, dann quer halbieren (größere Aubergine grob in Stücke schneiden). Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Auberginen darin bei milder bis mittlerer Hitze 8–10 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

**7.** Für den Joghurt Sahnejoghurt mit Mineralwasser und etwas Salz glatt rühren, in eine Schale füllen und mit Schwarzkümmel und Harissa bestreuen.

**8.** Fertig gegarten Reis von der Herdplatte nehmen, kurz ruhen lassen und auf eine Platte stürzen. Tajine kurz ruhen lassen, mit abgezupften Minzblättern und Dillspitzen bestreuen und mit Joghurt, Auberginen und Reis servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:30 Stunden

**PRO PORTION** 56 g E, 48 g F, 69 g KH = 966 kcal (4050 kJ)

**„Persischer Reis wird in seiner Heimat Tahdig genannt. Damit die knusprige Kruste gelingt, die gegarten Körner andrücken, nicht umrühren und den Topfdeckel drauflassen.“**

»e&t«-Profi-Tipp

## VORSPEISE

*Weinschaumsuppe  
mit geschmortem  
Weißkohl und  
Orangenöl*

Pinot Grigio, Riesling, Portwein und Sahne  
bilden die Basis für die elegante Suppe, Kernöl  
glänzt obendrauf. **Rezept Seite 44**





## ∞ MENÜ 2 ∞

# ERLESENE ELEGANZ

Wir feiern ein Winzerfest in drei Gängen. Dabei werden Portwein und Riesling zum Süppchen, ganze Früchte zur Beilage an geflammter Pouladenbrust und Champagner zur exquisiten Creme

### VORSPEISE

Weinschaumsuppe mit geschmortem Weißkohl und Orangenöl

### HAUPTSPEISE

Confierte Pouladenbrust mit Anna-Kartoffeln und Traubengemüse

### DESSERT

Champagner-Creme mit eingelegten Trauben und Weißweinschaum

## HAUPTSPEISE

### *Confierte Pouletbrust mit Anna-Kartoffeln und Traubengemüse*

Erst zieht das Fleisch in Olivenöl gar, anschließend wird es knusprig abgeflammt. Mit roten Zwiebeln präsentieren sich die Trauben hier als pikante Beilage. **Rezept Seite 45**



## DESSERT

### *Champagner-Creme mit eingekochten Trauben und Weißweinschaum*

Im Finale zeigt die Traube noch einmal ihre Talente:  
eingekocht in Grappa und Port, als Champagner in der  
Creme und als Wein in der Sauce.

**Rezept Seite 45**



# SO PLANEN SIE IHR MENÜ

## AM VORTAG

- Für die Vorspeise Orangenöl vorbereiten und im Sahnebereiter über Nacht kalt stellen
  - Suppe zubereiten und kalt stellen
- Für das Dessert Weintrauben einlegen
  - Champagner-Creme zubereiten und kalt stellen

## EINE STUNDE VORHER

- Pouladenbrüste aus dem Kühlschrank nehmen
- Für die Vorspeise Weißkohl und Brotwürfel schneiden
- Orangenöl durchsieben und kalt stellen
  - Für die Hauptspeise Anna-Kartoffeln in die Cocottes schichten

## KURZ VOR BEGINN

- Für die Vorspeise Kohl und Croûtons anbraten
  - Suppe erwärmen und aufschäumen
  - Backofen für die Anna-Kartoffeln vorheizen
- Vorspeise anrichten und servieren

## NACH DER VORSPEISE

- Anna-Kartoffeln backen
- Pouladenbrüste confieren
- Hauptspeise anrichten und servieren

## NACH DEM HAUPTGANG

- Weißweinschaum zubereiten
  - Dessert anrichten und servieren

## VORSPEISE



### Weinschaumsuppe mit geschmortem Weißkohl und Orangenöl

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN,  
RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

#### ORANGENÖL

- 4 Bio-Orangen
- 150 ml Traubenkernöl

#### SUPPE

- 3 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Butter
- 2 El Mehl
- 200 ml Weißwein (z.B. Riesling)
- 300 ml Weißwein (z.B. Pinot Grigio)
- 100 ml weißer Portwein
- 500 ml helle Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- Zucker
- Salz
- Muskatnuss

#### EINLAGE

- 400 g Weißkohl
- 2 El Olivenöl
- Salz

- Zucker
- 1 Prise Zitronenpfeffer

- 2 Scheiben Brioche (2 cm dick; 100 g)
- 4 El Butter (40 g)

#### Außerdem: Sahnebereiter (z.B. Isi Gourmet;

500 ml Inhalt) mit 2 Sahnekapseln, verschließbare sterilisierte Flasche (oder Glas), Pinzette

**1.** Für das Orangenöl am Vortag Orangen heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale mit dem Sparschäler in dünnen Streifen möglichst ohne das Weiße abschälen. Orangenschale und Öl in einen Sahnebereiter füllen, Sahnebereiter verschließen. Nacheinander 2 Sahnekapseln aufscreuben (durch das daraus in die Flasche gelangende Gas verbinden sich die ätherischen Öle der Orangenschale besonders gut mit dem Öl). Behälter über Nacht kalt stellen.

**2.** Für die Suppe am Tag danach Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten glasisig dünsten. Mit Mehl bestäuben und ca. 1 Minute hell anschwitzen. Weißwein vorsichtig unter Rühren

mit dem Schneebesen zugießen, sodass sich keine Klümpchen bilden. Portwein, Brühe und Sahne zugeben und offen bei milder Hitze 20 Minuten kochen lassen. Suppe mit Zucker, Salz und Muskat abschmecken, im Küchenmixer fein pürieren und in einen Topf gießen.

**3.** Für die Einlage Weißkohl von den äußereren Blättern befreien, halbieren, den Strunk entfernen. Kohlhälften quer in sehr feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kohlstreifen darin 5 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze braten. Mit etwas Salz und Zucker würzen und 2 Minuten weiterbraten. Mit Zitronenpfeffer würzen. Bis zum Servieren abgedeckt warm stellen.

**4.** Brioche in kleine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten goldbraun rösten, Croûtons auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**5.** Vom Sahnebereiter die Luft sehr vorsichtig entweichen lassen, dabei den Behälter mit der Spritztülle nach oben halten und mit einem Tuch bedecken. Sahnebereiter vorsichtig öffnen. Öl erst durch ein feines Sieb gießen, dann in eine verschließbare sterilisierte Flasche oder in ein sterilisiertes Glas füllen und kühl lagern.

**6.** Suppe erhitzen und mit dem Stabmixer aufschäumen. Je  $\frac{1}{6}$  der Weißkohlstreifen mit einer Pinzette etwas einrollen und mittig in vorgewärmte tiefe Teller geben. Kohl mit jeweils 1 El Orangenöl beträufeln, Weißweinsuppe angießen. Mit Brioche-Croûtons bestreuen. Kresse vom Beet schneiden, Suppe damit garnieren und servieren. Dazu passt Weißbrot.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Ziehzeit über Nacht

**PRO PORTION** 3 g E, 40 g F, 17 g KH = 479 kcal (2005 kJ)

**Tipp** Das restliche Orangenöl lässt sich wunderbar zum Verfeinern von Salatsaucen verwenden.

## HAUPTGERICHT



### Poulardenbrust mit Anna-Kartoffeln und Traubengemüse

**\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT**

Für 6 Portionen

#### ANNA-KARTOFFELN

- 1,2 kg mittelgroße festkochende Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- 6 Zweige Rosmarin
- 80 g Butter (zerlassen)

#### POULARDENBRUST

- 1 Knoblauchknolle
- 1 Bio-Zitrone
- 6 Zweige Rosmarin
- 6 Stiele Thymian
- 6 Maispoulardenbrüste (à 150 g; mit Haut; 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen)
- 1,5 l Olivenöl

#### TRAUBENGEMÜSE

- 6 kleine rote Zwiebeln
- 600 g helle kernlose Weintrauben
- 1 Bio-Zitrone
- 4 El Olivenöl
- Salz
- 1 Beet Atsina-Kresse (z.B. Frische-paradies)

Außerdem: 3 Mini-Cocottes (10 cm Ø; 6,5 cm hoch), Küchenthermometer, Crème-brûlée-Brenner

**1.** Für die Anna-Kartoffeln Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In eine Schüssel geben und mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz und Pfeffer würzen. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und fein hacken. Kartoffeln fächerartig in die Mini-Cocottes legen, dabei abwechselnd mit zerlassener Butter beträufeln und mit Rosmarin bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 35 Minuten goldbraun backen.

**2.** Für die Poulardenbrüste Knoblauchknolle quer halbieren. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und mit dem Sparschäler die Schale dünn, ohne das Weiße, abschälen. Fleisch, Knoblauch, Zitronenschale, Rosmarin und Thymian in einen passenden Topf geben und mit Olivenöl bedecken. Bei mittlerer Hitze

auf ca. 80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Poulardenbrüste ca. 18 Minuten confieren.

**3.** Für das Gemüse inzwischen Zwiebeln längs vierteln. Weintrauben waschen und trocknen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten dünsten. Trauben zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Gemüse mit Salz und Zitronenschale abschmecken.

**4.** Maispoulardenbrüste aus dem Öl heben, abtropfen lassen und auf eine feuerfeste Unterlage (z.B. Backblech) legen. Poulardenhaut mit einem Crème-brûlée-Brenner goldbraun abflämmen. Fleisch in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden und gefächert mit dem Trauben-Zwiebel-Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit etwas Confier-Öl beträufeln. Kresse vom Beet schneiden, Poularde damit bestreuen und mit Anna-Kartoffeln servieren.

#### ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

**PRO PORTION** 39 g E, 29 g F, 40 g KH = 596 kcal (2498 kJ)

## DESSERT



### Champagner-Creme mit Weintrauben und Weißweinschaum

**\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT**

Für 6 Portionen

#### WEINTRAUBEN

- 1 Bio-Orange
- 100 g Zucker
- 100 ml roter Portwein
- 100 ml Rotwein (z.B. Merlot)
- 50 ml Grappa
- 1 Zimtstange (6 cm Länge)
- 400 g dunkle kernlose Weintrauben

#### CHAMPAGNER-CREME

- 5 Blatt weiße Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 200 ml Milch
- 80 g Zucker
- Salz
- 4 Eier (Kl. M.)
- 200 ml Champagner
- 200 ml Schlagsahne

#### WEISSWEINSCHAUM/GARNIERUNG

- 3 Eigelb (Kl. M.)

• 200 ml Weißwein (z.B. Sauvignon blanc)

- 40 g Zucker
- abgeriebene Schale von  $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone
- 1 Beet Limonenkresse (ersatzweise Zitronenmelisse)

Außerdem: 1 kleine Auflaufform (22x6 cm)

**1.** Für die Weintrauben am Vortag Orange heiß abwaschen und trocken reiben. Orangenschale mit einem Sparschäler dünn, ohne das Weiße, abschälen.

Orangenschale, Zucker, Portwein, Rotwein, Grappa und Zimt in einem kleinen Topf erhitzen und bei geringer Hitze ca. 2 Minuten leise kochen. Topf vom Herd nehmen. Trauben halbieren, in den Sud geben und über Nacht ziehen lassen.

**2.** Für die Champagner-Creme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Milch mit Zucker, 1 Prise Salz, Vanilleschote und -mark aufkochen, Topf vom Herd ziehen und die Mischung 20 Minuten ziehen lassen. Vanilleschote entfernen.

**3.** Eier in einen Schlagkessel geben. Vanillemilch zugießen und die Masse über einem heißen Wasserbad 10–15 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Gelatine ausdrücken und in der heißen Vanillemasse auflösen, anschließend im eiskalten Wasserbad kalt rühren. Champagner unterrühren und kalt stellen, bis die Masse leicht zu gelieren beginnt. Sahne steif schlagen, nach und nach vorsichtig unterheben. Creme in eine kleine Auflaufform füllen und über Nacht kalt stellen.

**4.** Für den Weinschaum am Tag danach Eigelbe mit Weißwein und Zucker in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen luftig-schaumig aufschlagen. Schüssel vom Wasserbad nehmen, Zitronenschale zugeben und den Schaum so lange rühren, bis er etwas abgekühlt ist.

**5.** Champagner-Creme stürzen und in 6 gleich große Scheiben schneiden. Jeweils 1 Scheibe mit abgetropften eingelegten Weintrauben und Weißweinschaum anrichten. Kresse vom Beet schneiden, Dessert damit garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühl- und Ziehzeit über Nacht

**PRO PORTION** 9 g E, 18 g F, 44 g KH = 436 kcal (1826 kJ)

# *le* VEGETARISCH

Wir braten Süßkartoffel-Gnocchi und backen Knusper-Papadams. Cannelloni füllen wir mit Grünkohl, Wirsingrouladen mit weißen Möhren und Ravioli mit Spinat und Ricotta. Zum veganen Linsensalat reichen wir Räuchertofu, und beim Gulasch lassen wir die Sau raus

---

*Süßkartoffel-Gnocchi mit Peperonata*

*Gemüse-Curry mit Papadams*

*Ricotta-Spinat-Ravioli mit Mandelfond*

*Linsensalat mit Räuchertofu und Brotchips*

*Ricotta-Grünkohl-Cannelloni*

*Szegediner Kartoffelgulasch*

*Wirsingrolle mit Joghurt-Dip*

## Süßkartoffel-Gnocchi mit Peperonata

Ein Teller, auf dem richtig viel passiert: Die Süße der Gnocchi, die Fruchtigkeit des Tomaten-Paprika-Gemüses und der feine Bitterton des Radicchios schaffen Abwechslung am Gaumen. Rezept Seite 52





Vegan

## Gemüse-Curry mit Papadams

Indisch inspiriert: Blumenkohl und Aubergine baden in einem kokoscremigen, nicht zu scharfen Curry. Dazu schmecken knusprig-würzige Kichererbsenfladen. **Rezept Seite 52**

## Ravioli mit Brokkoli im Mandelfond

Feine Fingerübung: In den Pasta-Halbmonden steckt eine Füllung aus Spinat und Ricotta. Der Clou ist die leichte Sauce auf Mandelmilch-Basis, gewürzt mit Thymian und Zitronenöl. **Rezept Seite 55**



## Linsensalat mit Räuchertofu

Pikant aufgepeppt: In Scheiben geschnitten und gebraten, trumpft Tofu auf. Getrocknete Tomaten, Pinienkerne und Rosmarin-Brotchips geben dem Salat mediterrane Würze.

Rezept Seite 56

Vegan





## Ricotta-Grünkohl-Cannelloni

Grün angehaucht: Durch den Kohl wird die Füllung der Nudelröhren so richtig herhaft. Die Tomatensauce gibt sich mit Zimt und Sternanis ein bisschen orientalisch. Rezept Seite 56



## Süßkartoffel-Gnocchi mit Peperonata

\*\* MITTELSCHWER,  
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### SÜßKARTOFFEL-GNOCCHI

- 2 Süßkartoffeln (à 400 g)
- 2 Eigelb (kl. M)
- 100 g Hartweizengrieß plus etwas zum Bearbeiten
- 200 g Kartoffelstärke plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 1 Radicchio (250 g)
- 2 El Olivenöl
- Pfeffer
- 4 Tl Ricotta (30 g)

### PEPERONATA

- 2 Tomaten (à 100 g)
  - 1 gelbe Paprikaschote (200 g)
  - 1 rote Paprikaschote (200 g)
  - 2 Zwiebeln (à 100 g)
  - 1 Knoblauchzehe
  - 2 El Olivenöl
  - Salz
  - Pfeffer
  - Zucker
  - 2 El Weißweinessig
  - 4 Stiele Basilikum
- Außerdem: Kartoffelpresse

**1.** Für die Gnocchi Süßkartoffeln in Backpapier einschlagen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 1:30 Stunden garen.

**2.** Süßkartoffeln aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen, noch warm pellen und 2-mal durch die Kartoffelpresse drücken.

**3.** Süßkartoffeln, Eigelbe, Grieß, Stärke und 2 Tl Salz zügig zum geschmeidigen Teig verkneten. Teig in 4 Portionen teilen. Jede Portion auf leicht mit Grieß bestäubter Arbeitsfläche zu einer gleichmäßigen, rissfreien, ca. 2 cm dicken Rolle formen, dabei mit den flachen Händen arbeiten. Jede Rolle am besten mit einer Teigkarte in 2 cm breite Stücke teilen. Handflächen mit Stärke bestäuben, Teigstücke zu runden Gnocchi formen und kurz unter leichtem Druck mit der Gabel ein Rillenmuster hineindrücken. Gnocchi auf einer mit Grieß bestäubten Platte verteilen.

**4.** In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Gnocchi vorsichtig ins Wasser geben und erneut aufkochen. Hitze reduzieren. Sobald die Gnocchi an die Oberfläche steigen, 4 Minuten im leicht siedenden Wasser ziehen lassen. Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser direkt in Eiswasser geben und abschrecken. Mit der Schaumkelle vorsichtig herausnehmen, abtropfen lassen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und beiseitestellen.

**5.** Für die Peperonata Tomaten kreuzweise leicht einritzen und in kochendem Wasser ca. 30 Sekunden blanchieren. Tomaten mit der Schaumkelle herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten häuten, vierteln, die Stielansätze keilförmig herausschneiden und das Fruchtfleisch grob hacken.

**6.** Paprikaschoten putzen, waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten. Tomaten und Knoblauch zugeben und bei milder Hitze weitere 4–5 Minuten dünsten, bis die Paprikastücke gar sind. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Weißweinessig abschmecken. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen, einige Blätter beiseitelegen. Restliches Basilikum fein schneiden und unter die Peperonata mischen. Zugedeckt warm halten.

**7.** Für die Gnocchi Radicchio putzen, waschen und in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin bei mittlerer Hitze rundum 2–3 Minuten braten. Radicchio zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Süßkartoffel-Gnocchi mit Radicchio und Peperonata in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Jeweils 1 Tl Ricotta darauf verteilen, mit Basilikumblättern bestreuen und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus

Garzeit 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 10 g E, 15 g F, 115 g KH = 680 kcal (2853 kJ)



## Gemüse-Curry mit Papadams

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

### PAPADAMS

- 120 g Kichererbsenmehl
- 100 g Weizenmehl plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Msp. Chilipulver
- 250 ml neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)

### EINTOPF

- 1 Aubergine (350–400 g)
  - Salz
  - 600 g Blumenkohl
  - 1 Dose Kichererbsen (460 g Abtropfgewicht)
  - 40 g frischer Ingwer
  - 3 Schalotten
  - 3 Knoblauchzehen
  - 8 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
  - 1½ El mittelscharfes Currypulver
  - 1,2 l Gemüsebrühe
  - 400 ml Kokosmilch
  - 1 grüne Chilischote (nach Belieben)
  - Pfeffer
  - Saft von 1–2 Limetten
  - 1 Bund Thai-Basilikum
- Außerdem: Küchenthermometer

**1.** Für die Papadams beide Mehlsorten und Gewürze in einer Schüssel mischen. 100 ml Wasser zugeben und mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie wickeln, mindestens 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Für den Eintopf inzwischen Aubergine waschen, putzen, längs vierteln und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Auberginenstücke auf einen großen Teller geben, mit ¼ Tl Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen.

**3.** Blumenkohl waschen, putzen und in mundgerechte Röschen teilen. Kichererbsen in ein Sieb gießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Ingwer schälen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer fein würfeln. 3 El Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten, Currypulver zugeben, kurz mitdünsten, mit Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen. Blumenkohl und Kichererbsen zugeben, 8–10 Minuten bei milder Hitze kochen.

**4.** Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen. Restliches Öl (5 El) in einer großen Pfanne erhitzen, Auberginen darin

## Szegediner Kartoffelgulasch

Wir lassen mal die Sau raus: Braune Champignons, Sauerkraut und wohl proportionierte Kartoffeln machen den ungarischen Kohl-eintopf fleischfrei zum Vergnügen.

Rezept Seite 57





## Wirsingrolle mit Joghurt-Dip

Schöne Überraschung: Eingerollt in die äußeren Wirsingblätter, versteckt sich das zarte Innere des Kohls – und zwar wunderbar würzig, mit Gruyère, Kümmel und Cayennepfeffer. Rezept Seite 57

4 Minuten rundum goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zum Gemüsecurry geben. Mit Kokosmilch auffüllen und weitere 10 Minuten kochen lassen.

**5.** Für die Papadams Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 12 gleich große Portionen teilen. Jede Portion zur Kugel formen und mit dem Rollholz und etwas Mehl möglichst dünn rund ausrollen. Öl in einer hohen Pfanne oder in einem Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Papadams darin nacheinander 1–2 Minuten frittieren. Dabei einmal wenden und mit einem Kochlöffel in das Öl drücken, damit sie möglichst gleichmäßig goldgelb bräunen. Papadams mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**6.** Eventuell Chilischote waschen, in feine Ringe schneiden. Curry mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Chilischoten abschmecken. Basilikum von den Stielen abzupfen. Gemüseeintopf auf 4 tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit Basilikum bestreuen und mit den Papadams servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus  
Garzeiten 45 Minuten

**PRO PORTION** 24 g E, 63 g F, 65 g KH =  
984 kcal (4111 kJ)



## Ricotta-Spinat-Ravioli mit Mandelfond

\*\* MITTELSCHWER,  
RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### NUDELTEIG

- 250 g Hartweizengrieß plus etwas zum Bearbeiten
- 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 4 Eier (Kl. M)
- Salz
- 1 Eiweiß (Kl. M)

### RICOTTA-SPINAT-FÜLLUNG

- 1 Schalotte (40 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Butter (10 g)
- 100 g Babyleaf-Spinat
- 60 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 150 g Ricotta
- 2 Eigelb (Kl. M)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

### MANDELFOND

- 1 Schalotte
- 1 TL Butter (5 g)
- 2 Stiele Thymian
- 250 ml ungesüßte Mandelmilch
- 150 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 El Zitronenöl

### BROKKOLI

- 20 g Mandelblättchen
- 250 g wilder Brokkoli (ersatzweise Bimi)
- 1 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

**Außerdem:** Rollholz, Nudelmaschine, runder Ausstecher (10 cm Ø; siehe Tipp rechts)

**1.** Für den Nudelteig Grieß, Mehl, Eier und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührers verkneten. Teig mit den Händen auf leicht bemehlter Arbeitsfläche weitere 5 Minuten zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Zur Kugel formen, mit etwas Grieß bestreuen, in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde ruhen lassen.

**2.** Für die Ricotta-Spinat-Füllung in zwischen Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten und beiseitestellen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Käse fein reiben. Schalotten-Knoblauch-Mischung, Spinat, Ricotta, Eigelb und geriebenen Käse im Blender fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Ricotta-Spinat-Masse in eine Schale geben und kalt stellen.

**3.** Für den Mandelfond Schalotte fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und zugeben. Mit Mandelmilch und Gemüsefond auffüllen, aufkochen und mit Deckel 30 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Mandelfond mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat und Zitronenöl abschmecken und abgedeckt warm stellen.

**4.** Nudelteig halbieren. Arbeitsfläche mit wenig Grieß bestreuen, Teigstücke darauf mit dem Rollholz flach ausrollen. 1 Teigstück mit der glatten Walze der Nudelmaschine von Stufe 1–6 ausrollen (50–60 cm lang; 12 cm breit), Teig währenddessen eventuell mit etwas Mehl bestäuben. Ausgerollte Teigbahn mit etwas Grieß bestreuen und mit einem

Küchentuch bedecken. Mit restlichem Teigstück ebenso verfahren. Mit einem runden Ausstecher (10 cm Ø) insgesamt 24 Teigkreise aus den Teigbahnen ausstechen. Jeweils 1–2 TL der Füllung mittig daraufgeben. Die Teigränder mit leicht verquirtem Eiweiß bestreichen und überklappen, sodass ein Halbkreis entsteht. Teigränder mit den Fingern gut andrücken. Ravioli auf ein mit Grieß bestreutes Backblech legen und beiseitestellen.

**5.** Für den Brokkoli Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und herausnehmen. Brokkoli putzen, waschen und trocken tupfen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Brokkoli darin bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten rundum braten, Mandelblättchen zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Ravioli in reichlich kochendem Salzwasser 5–6 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen und in den Mandelfond geben.

**7.** Ravioli mit Mandelfond auf vorgewärmten Pasta-Tellern anrichten. Brokkoli darauf verteilen und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

**PRO PORTION** 27 g E, 27 g F, 68 g KH =  
618 kcal (2591 kJ)

„Kein passender Ausstecher zur Hand?  
Sie können den Nudelteig auch mit einem Glas oder Schälchen ausstechen.“

»e&t«-Profi-Tipp



## Linsensalat mit Räucher-tofu und Brotchips

\* EINFACH, SCHNELL,  
VEGAN

Für 4 Portionen

### BROTCHIPS

- 80 g Baguette (vom Vortag)
- 4 El Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- 1 Zweig Rosmarin

### LINSENSALAT UND TOFU

- 200 g Beluga-Linsen
- 30 g Pinienkerne
- 50 g getrocknete Tomaten (in Öl; abgetropft)
- 50 g Babyleaf-Spinat
- 3 Stiele Liebstöckel (ersatzweise glatte Petersilie)
- 200 g Räuchertofu
- 6 El Olivenöl
- 3 El Aceto balsamico
- 2 Tl Ahornsirup
- 1 Tl Dijon-Senf
- Salz
- Pfeffer

**1.** Für die Brotchips Baguette mit dem Sägemesser oder einer Brotschneidemaschine in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Knoblauch andrücken, schälen, die Brotscheiben damit einreiben und leicht salzen. Rosmarinnadeln vom Zweig abzupfen, fein hacken und über die Brotscheiben streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 6–8 Minuten knusprig backen. Brotchips aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

**2.** Für den Salat Linsen in kochendem Wasser ca. 30 Minuten leicht bissfest garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**3.** Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern. Liebstöckelblätter von den Stielen abzupfen.

**4.** Tofu trocken tupfen und in 2–3 mm dünne Scheiben schneiden. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten.

**5.** Restliches Olivenöl (4 El), Essig, Ahornsirup und Senf in einer großen Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Linsen, getrocknete Tomaten, Spinat, Liebstöckel und Pinienkerne zugeben und vorsichtig mischen. Linsensalat mit Tofu und Brotchips auf Tellern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 25 g E, 36 g F, 37 g KH =  
603 kcal (2523 kJ)

# „Wenden sie die Tofu-Scheiben vor dem Braten in Stärke, dann werden sie leicht knusprig.“

»e&t«-Profi-Tipp



## Ricotta-Grünkohl-Cannelloni

\* EINFACH, GUT  
VORZUBEREITEN,  
VEGETARISCH

Für 2–3 Portionen

### CANNELLONI

- 20 g Pinienkerne
- 400 g Grünkohl
- Salz
- 50 g getrocknete Tomaten (in Öl; abgetropft)
- 350 g Ricotta
- Pfeffer
- 16 Cannelloni (ital. Röhrennußeln)

### TOMATENSauce

- 1 Zwiebel (100 g)
  - 1 Knoblauchzehe
  - 1 El Öl (z.B. Maiskeimöl)
  - 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
  - ½ Zimtstange (3 cm Länge)
  - 1 Sternanis
  - Salz
  - Pfeffer
  - 1 Büffelmozzarella (150 g)
- Außerdem: Einwegspritzbeutel, rechteckige Auflaufform (30 x 20 cm)

**1.** Für die Cannelloni Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einen Teller geben und kurz abkühlen lassen. 1 El Pinienkerne zum Garnieren beiseitestellen, restliche Pinienkerne fein hacken. Grünkohl waschen, putzen und in reichlich kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Grünkohl in ein Sieb abgießen, abschrecken, sehr gut ausdrücken und fein hacken. Getrocknete Tomaten fein schneiden.

**2.** Etwas Grünkohl zum Garnieren beiseitelegen. Gehackte Pinienkerne, getrocknete Tomaten, restlichen Grünkohl und Ricotta in eine große Schüssel geben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ricotta-Kohl-Masse in einen Spritzbeutel füllen und die Spitze ca. 2 cm breit abschneiden. Masse gleichmäßig in die Cannelloni spritzen, Cannelloni in eine gefettete Auflaufform (30 x 20 cm) schichten.

**3.** Für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Stückige Tomaten, Zimt und Sternanis zugeben und bei milder Hitze offen ca. 5 Minuten kochen lassen. Zimt und Sternanis entfernen, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Cannelloni geben.

**4.** Mozzarella abtropfen lassen, grob würfeln und auf den Cannelloni verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35–40 Minuten goldbraun backen. Mit restlichem Grünkohl und restlichen Pinienkernen (1 El) bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus  
Backzeit 35–40 Minuten

**PRO PORTION (BEI 3)** 36 g E, 35 g F, 71 g KH =  
778 kcal (3253 kJ)



## Szegediner Kartoffel-gulasch

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln (160 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g braune Champignons
- 2 El Olivenöl
- 1 El Tomatenmark
- 4 Stiele Thymian
- 1 TL Kümmelsaat
- 2 Lorbeerblätter
- 150 ml Weißwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sauerkraut
- Salz
- Pfeffer
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 200 g Schmand
- 1 El Limettensaft

**1.** Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

**2.** Olivenöl in einem Bräter erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Champignons darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Kartoffeln, Tomatenmark, 3 Stiele Thymian, Kümmel und Lorbeer zugeben und weitere 2–3 Minuten dünsten. Weißwein zugeben und fast vollständig einkochen lassen. Gemüsebrühe zugießen, einmal aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze mit halb geschlossenem Deckel 20 Minuten kochen lassen.

**3.** Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen, zum Gulasch geben und alles weitere 5 Minuten kochen lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Schmand und Limettensaft glatt rühren, Petersilie (bis auf 1 El für die Garnierung) unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Blätter vom restlichen Stiel Thymian abzupfen.

**4.** Kartoffelgulasch auf Tellern anrichten, etwas Schmand zugeben, mit restlicher Petersilie (1 El) und Thymian bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 9 g E, 17 g F, 37 g KH = 373 kcal (1568 kJ)



## Wirsingrolle mit Joghurt-Dip

\*\* MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 800 g Wirsing
- Salz
- 1 Zwiebel (100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 weiße Möhren (à 60 g)
- 2 El Butter (20 g)
- 1 El Zucker
- 2 El Mehl
- 3 El Weißweinessig
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 El mittelscharfer Senf
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 200 g Gruyère
- Pfeffer
- 1 El Kümmelsaat
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 El Olivenöl
- 1 Bio-Limette
- 200 g Joghurt
- 1 El Zitronenöl

**Außerdem:** ofenfeste Form (30 x 24 cm)

**1.** Vom Wirsing 8 äußere große Blätter (à ca. 20 g) ablösen. Die Mittelrippe am Strunkansatz jeweils ca. 3 cm lang herauschneiden. Blätter in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Mit der Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und in Eiswasser abschrecken. Blätter abtropfen lassen, zwischen Küchentüchern ausbreiten und trocken tupfen.

**2.** Für die Füllung restlichen Wirsing längs halbieren, den Strunk entfernen und die Hälften quer in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Möhren schälen und auf der Küchenreibe grob raspeln.

**3.** Butter in einem breiten Topf bei mittlerer Hitze zerlassen, Zucker zugeben, leicht karamellisieren lassen. Wirsingstreifen, Zwiebeln, Knoblauch und Möhren zugeben, mit Mehl bestäuben und unter gelegentlichem Rühren 3–4 Minuten dünsten. Essig, Gemüsebrühe und Senf zugeben und bei milder Hitze 15 Minuten offen leise kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

**4.** Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Petersilienblätter fein schneiden. Käse fein reiben. 150 g

Käse und geschnittene Petersilienblätter zum Wirsing geben und unterheben. Wirsing mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Cayennepfeffer würzen.

**5.** Wirsingblätter nebeneinander ausbreiten. Jeweils 2–3 El Wirsinggemüse auf der Strunkansatzseite verteilen. Längsseiten über der Füllung einklappen, Blätter zur Blattspitze hin fest aufrollen. Rollen auf der Nahtseite nebeneinander in eine ofenfeste Form legen.

**6.** Wirsingrollen mit Olivenöl beträufeln. Restliches Wirsinggemüse (ca. 4 El) zwischen den Wirsingrollen verteilen. Mit restlichem Käse (50 g) bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen, bis der Käse leicht gebräunt ist.

**7.** Für den Dip inzwischen Limette heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Limettenschale, -saft, Joghurt und Zitronenöl glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**8.** Wirsingrollen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Jeweils 1 El Joghurt-Dip darauf verteilen, mit Petersilienblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 22 g E, 28 g F, 23 g KH = 460 kcal (1924 kJ)

**„Weiße Möhren zählen zu den alten Sorten. Sie schmecken milder als herkömmliche orange-farbene.“**

»e&t«-Profi-Tipp

## ∞ MENÜ 3 ∞

# BITTE ZUGREIFEN!

Bei dieser zwanglosen Taco-Party darf jeder seine Tortillas nach Belieben füllen. Einfach die selbst gebackenen Fladen mit BBQ-Chili, Pulled Chicken und würzigen Salsas auf den Tisch stellen, dazu einen Cocktail servieren und zuschauen, wie Freude aufkommt

### COCKTAIL *Michelada*

### VORSPEISE

*Lachs-Ceviche mit Süßkartoffel und Avocado*

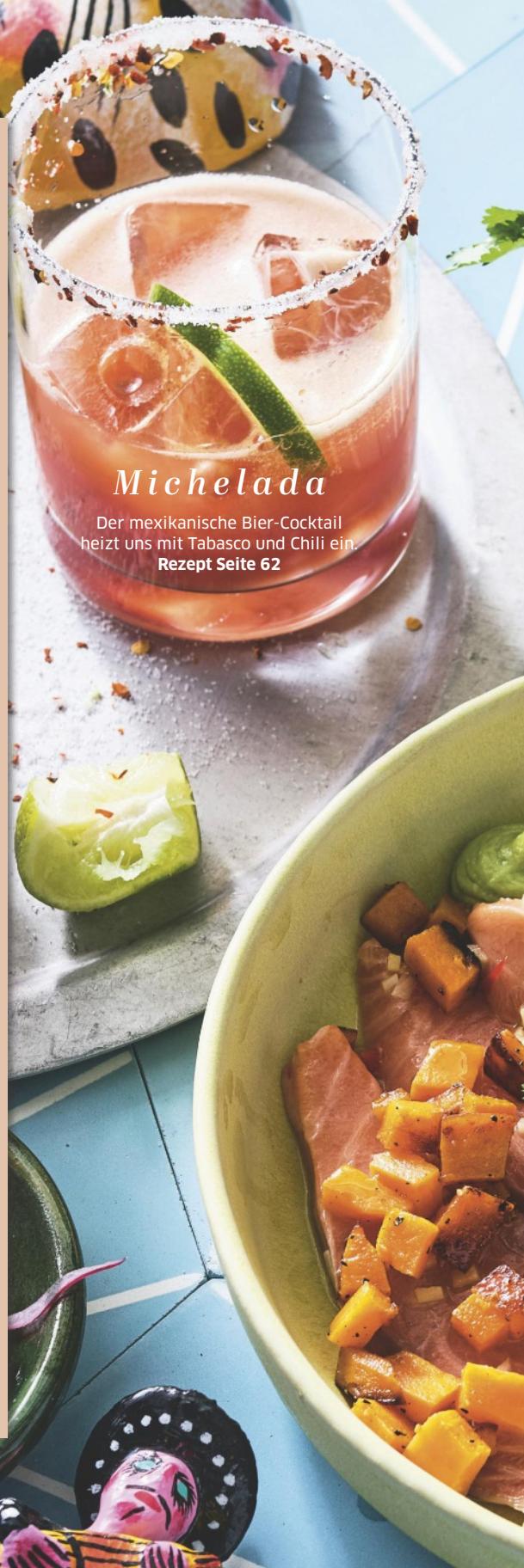
### TORTILLA-FÜLLUNGEN UND SALSAS

*BBQ-Chili  
Pulled Chicken mit Taco-Crunch  
Ananas-Salsa  
Grüne-Tomatillo-Salsa*

### *Michelada*

Der mexikanische Bier-Cocktail heizt uns mit Tabasco und Chili ein.

Rezept Seite 62





## VORSPEISE

### Lachs-Ceviche mit Süß- kartoffel und Avocado

Köstlicher Auftakt: feiner Lachs mit Avocadocreme und Süßkartoffel.

Rezept Seite 62

# Pulled Chicken mit Taco-Crunch

Mit Wumms: Ans Huhn kommt  
BBQ-Würze, an die Tacos  
Paprikapulver.  
Rezept Seite 63

## ∞ SO PLANEN SIE IHRE PARTY

### AM VORTAG

- Für das Pulled Chicken die Hähnchenkeulen marinieren
  - BBQ-Chili zubereiten
- Tomatillo- und Ananas-Salsa zubereiten

### 3 STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Für das Lachs-Ceviche Zwiebeln marinieren und Avocadocreme zubereiten
- Für das Pulled Chicken Taco-Crunch zubereiten
- Tortilla-Teig zubereiten

### 2 STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Hähnchenkeulen garen

### 90 MINUTEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Tortillas backen
- Für das Ceviche Lachs marinieren und Süßkartoffel braten
- Chili aufwärmen
- Micheladas mixen



## Grüne- Tomatillo-Salsa

Jalapeños und Koriander ergänzen die fruchtig-säuerlichen Tomatillos.  
Rezept Seite 62



## BBQ-Chili

Must-have beim Mexiko-Abend:  
Chili mit Kichererbsen und Bohnen.

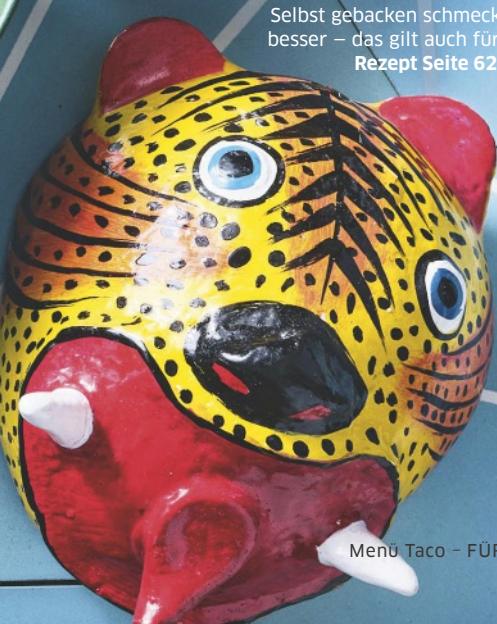
Rezept Seite 63



## Mais-Tortillas

Selbst gebacken schmeckt einfach  
besser – das gilt auch für Tortillas.

Rezept Seite 62



## Ananas-Salsa

Süß, sauer, scharf:  
Unsere Salsa ist  
köstlich vielseitig.

Rezept Seite 63



## COCKTAIL



### Michelada

\* EINFACH

Für 4 Gläser

- Salz
- 2 Bio-Limetten
- 1 El Chiliflocken
- Eiswürfel
- 200 ml Tomatensaft
- 4 Spritzer Worcestershiresauce
- 4 Spritzer Tabasco
- 4 Flaschen mexikanisches Bier  
(à 0,33 Liter; z.B. Corona)

**1.** Einen kleinen Teller mit Salz bedecken. Limetten heiß waschen, trocken reiben. Schale einer Limette fein abreiben. Limettenschale und Chiliflocken mit dem Salz mischen. Limette vierteln, mit einer Schnittfläche die Ränder von 4 großen Gläsern befeuchten. Glasränder in das Chili-Limetten-Salz stellen, sodass ein Salzrand entsteht. Gläser mit Eiswürfeln füllen.

**2.** Je ein Limettenviertel über den Gläsern ausdrücken. Je 50 ml Tomatensaft, 1 Spritzer Worcestershiresauce und 1 Spritzer Tabasco in die Gläser geben, mit Bier auffüllen und nach Wunsch mit Limettenscheiben garnieren. Restliches Bier dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten

**PRO PORTION** 2 g E, 0 g F, 12 g KH =  
154 kcal (648 kJ)

## TORTILLAS



### Mais-Tortillas

\* EINFACH, VEGAN

Für 10 Stück

- 260 g nixtamalisiertes Maismehl (weiß oder blau; z.B. von Naturelo; z.B. über www.mex-al.de; siehe Zutateninfo)
- Außerdem: Tortilla-Presse (16–20 cm Ø), gusseiserne Pfanne

**1.** Maismehl und 250 ml heißes Wasser in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers verketten. Mit Frischhaltefolie abdecken und 30 Minuten ruhen lassen. 2 El warmes Wasser zugeben und den Teig mit den Händen gut durchkneten. Teig in 10 Portionen teilen. Jede Portion zu einer

Kugel formen und leicht flach drücken. Teigkugeln nacheinander zwischen zwei Lagen rund zugeschnittenem Backpapier in einer Tortilla-Presse zu dünnen Fladen drücken. Fladen nacheinander in einer heißen gusseisernen Pfanne ohne Fett von jeder Seite 2–3 Minuten backen. Aus der Pfanne nehmen und zwischen Geschirrtüchern bis zum Füllen beiseitestellen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Gehzeit  
30 Minuten

**PRO STÜCK** 2 g E, 1 g F, 17 g KH =  
90 kcal (378 kJ)

**Zutateninfo** Bei der Nixtamalisation wird Mais in einer Kalklösung eingeweicht, gekocht und dann gemahlen. Dadurch wird er bekömmlicher. Geschmacklich unterscheiden sich weißes und blaues Maismehl kaum.

## VORSPEISE



### Lachs-Ceviche mit Süßkartoffel und Avocado

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 10 Portionen

#### AVOCADOCREME

- 1 Knoblauchzehe
- ½ grüne Chilischote
- 2 Avocados
- 4 El Zitronensaft
- Salz

#### CEVICHE

- 15 g frischer Ingwer
- 750 g Lachsfilet (ohne Haut und Gräten)
- 2 Bio-Limetten
- 3 El Agavendicksaft
- Salz
- 2 rote Zwiebeln
- 2 El Weißweinessig
- ½ TL brauner Zucker
- 6 Stiele Koriandergrün

#### SÜSSKARTOFFELN

- 1–2 Süßkartoffeln (750 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 3 El Olivenöl
- Salz

Außerdem: Spritzbeutel mit mittlerer Lochfüllung

- 1.** Für die Avocadocreme Knoblauch fein würfeln. Chili ohne Kerne fein hacken. Avocados längs halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen.

Avocados, Knoblauch, Chili und Zitronensaft mit dem Stabmixer fein pürieren, salzen. Creme in einen Spritzbeutel mit mittlerer Lochfüllung füllen und kalt stellen.

**2.** Für die Ceviche Ingwer schälen und fein reiben. Lachs trocken tupfen und mit dem Messer flach ansetzend in ca. 4 mm dünne Scheiben schneiden. Eine Limette heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben. Saft von beiden Limetten auspressen. Ingwer, Limettenschale und -saft und Agavendicksaft mit etwas Salz verrühren. Marinade mit Lachsscheiben mischen. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

**3.** Inzwischen Zwiebeln halbieren und in dünne Spalten schneiden. Mit Salz, Essig und braunem Zucker kurz verkneten und 10 Minuten ziehen lassen.

**4.** Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Knoblauch fein würfeln. Chili längs halbieren, entkernen, und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffel darin 10 Minuten bei mittlerer Hitze hellbraun braten. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Knoblauch und Chili zugeben. Mit Salz würzen.

**5.** Ceviche und Kartoffelwürfel auf einer Platte anrichten. Avocadocreme auf die Ceviche spritzen. Mit abgezupften Korianderblättern bestreuen. Mit roten Zwiebeln servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 16 g E, 17 g F, 23 g KH =  
310 kcal (1305 kJ)

## SALSAS



### Grüne-Tomatillo-Salsa

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGAN

Für 10 Portionen

- 400 g grüne Tomatillos (ersatzweise grüne Tomaten)
- 2 El Olivenöl
- 1 TL brauner Zucker
- 2 Knoblauchzehen
- Meersalzflocken
- 2 weiße Zwiebeln
- 1 Jalapeño
- ½ Bund Koriandergrün
- 2 El Zitronensaft

**1.** Tomatillos aus den Blättern lösen. Früchte waschen, trocken tupfen und halbieren. Tomatillos in zwei Portionen

in einer Pfanne in je 1 El Olivenöl auf den Schnittflächen 3–4 Minuten rösten, wenden und weitere 1–2 Minuten rösten. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. Tomatillos grob hacken und mit braunem Zucker mischen. Knoblauch sehr fein würfeln und mit 1 TL Meersalz z.B. im Mörser zu einer feinen Paste zerstoßen. Zwiebeln sehr fein würfeln. Jalapeño putzen, waschen und halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen. Jalapeño fein würfeln. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken, die zarten Stiele fein hacken.

**2.** Tomatillos mit Zwiebeln, Knoblauch-paste, Jalapeño, Koriander, Zitronensaft und Meersalzflocken abschmecken. Salsa als Topping verwenden.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 0 g E, 2 g F, 2 g KH = 34 kcal (145 kJ)



## Ananas-Salsa

\* EINFACH, VEGAN

Für 6 Portionen

- 1 Ananas
- 1 weiße Zwiebel
- 1 rote Pfefferschote
- 1 Bio-Limette
- 1 El Olivenöl
- 1 TL brauner Zucker
- 1 reife Mango (350 g)

**1.** Ananas schälen, längs vierteln und den Strunk entfernen. 300 g Ananas klein würfeln, den Rest anderweitig verwenden. Zwiebel fein würfeln. Pfefferschote längs halbieren, entkernen, fein würfeln. Limette heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Pfefferschote darin bei mittlerer Hitze ohne Farbe andünsten. Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Ananas zugeben und 5 Minuten mitdünsten. Mit Limettensaft ablöschen und kurz einkochen lassen.

**2.** Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in 1 cm große Würfel schneiden. Mango und Limettenschale mit der Ananas mischen. Ananas-Salsa in einer Schale anrichten und als Topping verwenden.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 1 g E, 2 g F, 13 g KH = 82 kcal (342 kJ)

## FÜLLUNGEN



### Pulled Chicken mit Taco-Crunch

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 10 Portionen

#### PULLED CHICKEN

- 2 El BBQ-Gewürz (z.B. Beef BBQ Rub; über [www.pfeffersackundsoehne.de](http://www.pfeffersackundsoehne.de))
- 1 El brauner Zucker
- 2 TL Meersalzflocken
- 5 Hähnchenkeulen (à 250 g)
- 3 weiße Zwiebeln • 3 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter • 3 El Olivenöl

#### TACO-CRUNCH

- 5 Taco-Shells • Salz
- 2 Prisen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Prise Chilipulver
- 2 Prisen mildes geräuchertes Paprikapulver

**1.** Für das Pulled Chicken am Vortag BBQ-Gewürz mit braunem Zucker und Meersalzflocken in einem Mörser zerstoßen. Hähnchenkeulen damit rundum einreiben. In einen Gefrierbeutel einwickeln und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

**2.** Für den Taco-Crunch am folgenden Tag Tacos auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 7–8 Minuten knusprig backen und auskühlen lassen. Salz, Kreuzkümmel, Chili- und Paprikapulver mischen. Tacos in grobe Stücke brechen. In einem Blitzhacker zerkleinern und mit der Gewürzmischung würzen.

**3.** Zwiebeln in 1 cm dicke Ringe schneiden. Knoblauch andrücken. Beides mit Lorbeerblättern und Olivenöl in einer Auflaufform verteilen. Hähnchenkeulen aus dem Beutel nehmen, mit der Marinade mit der Hautseite nach oben nebeneinander auf die Zwiebelmischung legen. Form mit Alufolie verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (180 Grad Umluft) auf der 2. Schiene von unten 1:45–2 Stunden garen.

**4.** Auflaufform aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Fleisch und Haut von den Knochen lösen, in kleine Stücke zupfen, dabei Sehnen und Knorpel entfernen. Pulled Chicken mit geschmorten Zwiebeln und Knoblauch (aus dem Bräter) auf einer Platte anrichten. Als Tortilla-Füllung mit dem Crunch servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus

**Ziehzeit** 1:45–2 Stunden

**PRO PORTION** 19 g E, 10 g F, 7 g KH = 202 kcal (846 kJ)



### BBQ-Chili

\* EINFACH

Für 10 Portionen

- 1 getrocknete Ancho-Chilischote
- 3 rote Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen
- 3 Stangen Staudensellerie
- 3 El Maiskeimöl
- 1 TL Kreuzkümmelsaat
- 1 TL Fenchelsaat
- 1 Sternanis • 2 Lorbeerblätter
- ½ TL mildes Currysüppchen (z.B. Anapurna über [www.altesgewuerzamt.de](http://www.altesgewuerzamt.de))
- 2 TL brauner Zucker
- 1 El Tomatenmark • 100 ml Weißwein
- 400 g stückige Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen (400 g Füllmenge)
- 1 Dose schwarze Bohnen (400 g Füllmenge)
- 1 Dose Kichererbsen (400 g Füllmenge)
- 3 El Ketjap Manis
- Rauchsalz
- Salz • Pfeffer
- 3 El Limettensaft

**1.** Ancho-Chili grob schneiden und in kaltem Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Staudensellerie putzen, entfädeln und fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Staudensellerie darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Kreuzkümmel, Fenchelsaat, Sternanis, Lorbeerblätter und Currysüppchen zugeben und 1 Minute mitbraten. Mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Tomatenmark einrühren, mit Weißwein ablöschen. Stückige Tomaten einröhren und mit 200 ml Wasser auffüllen. Ancho-Chili ausdrücken und zu den Tomaten geben. Offen bei mittlerer Hitze 30–40 Minuten sämig einkochen.

**2.** Kidneybohnen, schwarze Bohnen und Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und kalt abspülen, bis das Wasser klar abläuft. 20 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Tomaten geben.

**3.** Chili mit Ketjap Manis, Rauchsalz, Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Chili von der Herdplatte nehmen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

**4.** BBQ-Chili vor dem Servieren leicht erwärmen und in einer Schale anrichten. Als Tortilla-Füllung verwenden.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus

**Ziehzeit** 30 Minuten

**PRO PORTION** 8 g E, 4 g F, 18 g KH = 164 kcal (689 kJ)



# FISCH

Lachs, Kabeljau, Seehecht, Scholle und Garnelen sind immer ein guter Fang. Sie lassen sich wunderbar mit den verschiedensten Zutaten kombinieren, schmecken köstlich und sehen auch noch gut aus. Prädikat: Absolut gästetauglich!

---

*Dal mit Seehecht und Möhren-Pickles*

---

*Kürbis-Kokos-Curry mit Garnelen*

---

*Lachskotelett mit Zwiebeln und Lauch*

---

*Fischsuppe mit Skrei*

---

*Scholle im Bierteig*

---

*Flamed-Lachs-Sushi mit Avocado*



## Dal mit Seehecht und Möhren-Pickles

Rote Linsen und eine Vielzahl aufregender Gewürze sind das Herzstück vom Dal. Dazu gibt's neben Pickles eine Raita aus Kokos und Koriander sowie krachend krosse Papadams.

Rezept Seite 70



## Kürbis-Kokos-Curry mit Garnelen

Exotische Würzzutaten lassen die Mischung aus Kürbis, Süßkartoffeln und roten Zwiebeln auch geschmacklich leuchten. Ein Röstzwiebel-Topping setzt noch einen drauf.

Rezept Seite 70





## Lachskotelett mit Zwiebeln und Lauch

Wie man sichbettet: Der Fisch liegt perfekt auf sahnigem Kräuterlauch und gebackenen roten Miso-Zwiebeln. **Rezept Seite 70**



## Fischsuppe mit Skrei

Das Meer auf der Zunge: Auch wenn der Winterkabeljau aus Norwegen kommt – mit Fenchel, Tomaten, Thymian und der Basilikumsauce ist die Suppe durch und durch südfranzösisch. **Rezept Seite 72**





## Scholle im Bierteig mit Schmorzwiebeln

Fisch, fein verkleidet: Ziemlich platt und mit goldbrauner Hülle – so ein Schollenfilet kann auch wie ein Schnitzel aussehen. Kleine Speckkartoffeln und Dill-Schmand runden den Genuss ab. **Rezept Seite 73**



## Dal mit Seehecht und Möhren-Pickles

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 3 Portionen

### MÖHREN-PICKLES

- 100 g Möhren
- 10 g frischer Ingwer
- 4 EL Mirin (japanischer Reiswein)
- 2 EL Limettensaft
- Salz • Pfeffer
- 1 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

### KOKOS-RAITA

- 1 kleine grüne Chilischote
- 5 Stiele Koriandergrün
- 30 g Kokosraspel
- ½ TL fein abgeriebene Bio-Limettenenschale
- 2 TL Limettensaft

### PAPADAMS

- 200 ml neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 6 Papadams (Asia-Laden)

### DAL

- 20 g frischer Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 TL Koriandersaat
- 2 Sternanis
- 2 Kardamomkapseln
- 1 Zimtstange (4 cm Länge)
- 200 g rote Linsen
- 350–400 ml Gemüsefond
- 250 ml Kokosmilch
- 2–3 EL Curryblätter (2 g; Asia-Laden)
- Salz • Pfeffer
- 9 Seehechtfillets (mit Haut; à 50 g)
- 1 Limette
- 4–6 Stiele Koriandergrün
- 2–3 Stiele Basilikum

**1.** Für die Pickles Möhren schälen und in sehr feine Streifen hobeln. Ingwer schälen, sehr fein würfeln und mit Mirin, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Mit den Möhren mischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

**2.** Für die Kokos-Raita inzwischen Chili putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein hacken. Koriander mit den feinen Stielen grob hacken. Kokosraspel, Koriander, Chili, Limettenschale und -saft im Blitzhacker ganz kurz zerkleinern.

**3.** Für die Papadams das Öl in einer Pfanne erhitzen. Papadams einzeln für ca. 5 Sekunden im heißen Öl frittieren, dabei

nicht wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseitestellen.

**4.** Für das Dal Ingwer, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. In einem Topf in 3 EL Öl glasig dünsten. Koriandersaat, Sternanis, Kardamom und Zimtstange zugeben und kurz mitdünsten. Linsen zugeben, mit Fond und Kokosmilch auffüllen. Curryblätter zugeben, Dal bei mittlerer Hitze 12–14 Minuten offen garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Restliches Öl (1 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfilets salzen, pfeffern und darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Vom Herd ziehen und 3 Minuten ziehen lassen. Limette dritteln. Abgezupfte Koriander- und Basilikumblätter zerzpufen.

**6.** Dal mit Fischfilets und Kräutern anrichten, mit Limettensaft beträufeln. Möhren-Pickles, Kokos-Raita und Papadams dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 49 g E, 50 g F, 54 g KH = 914 kcal (3829 kJ)

**1.** Ingwer schälen und fein würfeln.

Knoblauch fein würfeln. Zwiebeln in Streifen schneiden. Kürbis waschen, halbieren, Kerne und weiches Inneres mit einem Esslöffel herausschaben. Kürbis in 2 cm dicke Spalten schneiden, diese quer halbieren. Süßkartoffel schälen und in grobe Würfel schneiden.

**2.** 4 EL Öl in einem großen Schmortopf erhitzen und darin Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln, Kürbis, und Süßkartoffeln bei mittlerer Hitze 5 Minuten ohne Farbe anbraten. Tomatenmark und Zucker untermischen, leicht karamellisieren lassen. Mit Currysüßer und Garam Masala bestäuben, mit Sojasauce ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Zimtstange und Sternanis zugeben, kurz aufkochen und halb zugedeckt bei mittlerer Hitze 30–35 Minuten kochen lassen.

**3.** Eintopf mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke leicht binden. Mit Limettensaft, braunem Zucker und Salz abschmecken. Kokosmilch zugeben und warm stellen (nicht mehr kochen lassen).

**4.** Restliches Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen und darin die Garnelen mit der Chilischote bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten braten. Mit Salz würzen.

**5.** Eintopf mit Garnelen, abgezupften Thai-Basilikumblättern und Röstzwiebeln anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 20 g E, 28 g F, 55 g KH = 582 kcal (2432 kJ)



## Kürbis-Kokos-Curry mit Garnelen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 30 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 3 rote Zwiebeln (200 g)
- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Süßkartoffel (350 g)
- 6 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL brauner Zucker
- 1 TL mittelscharfes Currysüßer (z.B. „Anapurna“ von Ingo Holland; über [www.altesgewuerzamt.de](http://www.altesgewuerzamt.de))
- 1 TL Garam Masala
- 4 EL Sojasauce
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 1 Zimtstange (4 cm Länge)
- 2 Sternanis
- 2 TL Speisestärke
- Saft von 1 Limette
- 1 TL brauner Zucker • Salz
- 200 ml Kokosmilch
- 12 Garnelen (ohne Kopf; mit Schale; à 25–30 g)
- 1 rote Chilischote
- 3 Stiele Thai-Basilikum (ersatzweise Basilikum)
- 3 EL Röstzwiebeln



## Lachskotelett mit Zwiebeln und Lauch

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

### MISO-ZWIEBELN

- 200 g kleinere rote Zwiebeln (4–5 Stück)
- 1 EL Butter (10 g)
- 40 g helle Miso-Paste

### LAUCHGEMÜSE

- 250 g Lauch
- 100 ml Gemüsefond
- 50 ml Weißwein
- 150 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- Muskatnuss
- 1–2 TL Zitronensaft
- 2 EL Schnittlauchröllchen (fein geschnitten)



## Flamed-Lachs-Sushi mit Avocado und Tahin-Dressing

Feuer und Flamme: Das rohe Filet wird per Crème-brûlée-Brenner gratiniert und mit gegrillter Avocado, Portulak und Sesam-Dressing auf Sushi-Reis gereicht.  
Lachs-Nigiri im Aburi-Style! **Rezept Seite 73**



## **TEMPURA-ZWIEBELN UND LACHSKOTELETT**

- 100 g Tempura-Mehl
- 2 Msp. gemahlene Kurkuma • Salz
- 200 g weiße Zwiebeln • 2 El Mehl
- 1 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 2 Lachskoteletts (à 220 g; küchenfertig)
- Salz • Pfeffer

Außerdem: 200 ml neutrales Öl zum Frittieren, Küchenthermometer

**1.** Für die Miso-Zwiebeln rote Zwiebeln halbieren. Butter im Topf zerlassen, mit Miso und 100 ml Wasser verrühren. Zwiebeln mit Miso-Butter mischen und in 1 Bogen Backpapier als Päckchen einschlagen. Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad (Umluft 190 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten garen. Päckchen öffnen, Zwiebeln offen 20 Minuten weitergaren. Im ausgeschalteten Backofen bis zum Servieren warm halten.

**2.** Für das Lauchgemüse inzwischen Lauch putzen, längs halbieren, waschen und gut abtropfen lassen. Lauch in feine Streifen schneiden. Fond, Weißwein und Sahne offen bei mittlerer Hitze cremig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und beiseitestellen.

**3.** Für die Tempura-Zwiebeln Tempura-Mehl mit Kurkuma, 1 Prise Salz und 180 ml kaltem Wasser glatt rühren. Weiße Zwiebeln in Scheiben schneiden und als Ringe auseinanderdrücken. Zwiebelringe in Mehl wenden.

**4.** Für das Lauchgemüse Sahnemischung aufkochen, Lauch zugeben und 3–4 Minuten bei milder Hitze knapp garen. Mit Zitronensaft abschmecken, Schnittlauch unterheben und warm stellen.

**5.** Für den Lachs Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lachskoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und 2–3 Minuten bei starker Hitze anbraten. Koteletts wenden, 1 Minute weiterbraten und Koteletts (je nach Dicke) auf dem ausgeschalteten Herd 1–2 Minuten gar ziehen lassen.

**6.** Für die Tempura-Zwiebeln 200 ml Öl in einem breiten Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer verwenden!). Zwiebeln aus dem Mehl nehmen, überschüssiges Mehl abklopfen. Nacheinander durch den Tempura-Teig ziehen und portionsweise im heißen Öl knusprig ausbacken. Mit einer Schaumkelle aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**7.** Lauch, Miso-Zwiebeln, Lachs und Tempura-Zwiebelringe auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden

**PRO PORTION** 46 g E, 66 g F, 47 g KH = 1006 kcal (4212 kJ)



## **Fischsuppe mit Skrei**

**\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT**

Für 8 Portionen

### **PISTOU (BASILIKUMPASTE)**

- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Pinienkerne
- 1 großes Bund Basilikum
- 1 Bund Rauke
- 2 Sardellenfilets (in Öl)
- 3 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 2 El Olivenöl • Salz
- 1–2 Tl Zitronensaft

### **SUPPENBASIS**

- 1 Rotbarsch (800 g; ausgenommen; ohne Kopf)
- 300 g Fenchelknolle
- 300 g Kartoffeln
- 120 g Zwiebeln
- 100 g Möhren
- 100 g Staudensellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 350 g Tomaten
- 100 g Lauch
- 4 El Olivenöl
- 150 ml Wermut (z.B. Noilly Prat)
- 2 Lorbeerblätter • 2 Stiele Thymian
- 1 Tl Fenchelsaat • Salz • Pfeffer

### **SUPPENEINLAGE**

- 600 g dickeres Skreifilet (Winterkabeljau; ersatzweise 8 Stücke Kabeljafilet; à 70 g)
  - 600 g Miesmuscheln
  - 8 Garnelen (à 40 g; mit Kopf und Schale)
  - 100 g Schalotten
  - 1 Knoblauchzehe
  - 150 g dünne Möhren
  - 1 Zucchini (150 g)
  - 1 Fenchelknolle (150 g)
  - 150 g sehr kleine Strauchtomaten
  - 4 El Olivenöl
  - 4 El Wermut
  - 2 Msp. Safranfäden • Pfeffer
  - 1–2 El Zitronensaft
  - Piment d'Espelette
- Außerdem: Flotte Lotte**

**1.** Für den Pistou Knoblauch grob hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, abkühlen lassen. Basilikumblätter von den Stielen zupfen (40 g) und grob schneiden. Rauke waschen, putzen, trocken schleudern und grob schneiden (30 g). Sardellenfilets mit einer Gabel grob zerdrücken. Vorbereitete Zutaten mit beiden Ölen im Blitzhacker fein pürieren. Pistou mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Bis zum Servieren abgedeckt beiseitestellen.

**2.** Für die Suppenbasis Rotbarsch samt Gräten in ca. 5 cm große Stücke hacken. Gemüse putzen bzw. schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Gemüse darin 5 Minuten glasig dünsten. Fischstücke zugeben, kurz mitdünsten. Mit Wermut ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit 2 l kaltem Wasser auffüllen. Lorbeer, Thymian und Fenchelsaat zugeben, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Suppe aufkochen und halb zugedeckt 45 Minuten leise kochen lassen.

**3.** Für die Suppeneinlage inzwischen das Skreifilet in 8 gleich große Stücke schneiden. Muscheln kalt waschen und im Sieb abtropfen lassen, eventuell Bärte entfernen. Beschädigte und offene Muscheln aussortieren. Muscheln in kaltes Wasser legen. Garnelen am Rücken entlang einschneiden, den Darm entfernen. Schalotten in Streifen, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und die Kerne entfernen. Zucchini in kleine Stücke schneiden. Fenchel putzen, waschen, den Strunk herausschneiden, das Fenchelgrün beiseitelegen. Fenchel vierteln und in kleine Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren, größere vierteln.

**4.** Fischbasis etwas abkühlen lassen. Dann portionsweise samt Gemüse und Fischstücken durch eine Flotte Lotte drehen (ergibt ca. 2 l sämige Suppenbasis).

**5.** Olivenöl in einem großen breiten Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Möhren und Fenchel darin bei geringer Hitze 5 Minuten andünsten. Mit Wermut ablöschen, mit der Suppenbasis auffüllen, aufkochen. Safran zugeben, Suppe mit Pfeffer würzen. Zucchini und Tomaten zugeben, Muscheln in der Suppe verteilen. Zugedeckt 10 Minuten leise kochen lassen, bis sich alle Muscheln geöffnet haben; geschlossene entfernen. Fisch und Garnelen nebeneinander in der Suppe verteilen und zugedeckt weitere 8–10 Minuten sanft garen. Fischsuppe mit Salz, Zitronensaft und Piment d'Espelette abschmecken. Fenchelgrün in die Suppe zupfen. Fischsuppe mit Pistou servieren. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:20 Stunden

**PRO PORTION** 24 g E, 20 g F, 10 g KH = 332 kcal (1394 kJ)



## Scholle im Bierteig mit Schmorzwiebeln

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### SPECKKARTOFFELN

- 16 kleine festkochende Kartoffeln (Drillinge)
- Salz
- 8 dünne Scheiben durchwachsener Speck
- 2 EL Rapsöl

### SCHMORZWIEBELN

- 3 Zwiebeln (à 80 g)
- 4 Stiele Thymian
- 1 EL Butter (10 g)
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz • Pfeffer

### DILL-SCHMAND

- 4 Stiele Dill
- 200 g Schmand
- 1 EL Zitronenöl
- Salz • Pfeffer

### SCHOLLE

- 2 Eier (Kl. M)
- 125 ml helles Bier
- 250 g Mehl • Salz
- 200 g Butterschmalz
- 4 Schollenfilets (à 180 g)
- Pfeffer • 2 Zitronen

**1.** Für die Speckkartoffeln Kartoffeln waschen und in reichlich kochendem Salzwasser 20 Minuten garen. Kartoffeln abgießen und leicht abkühlen lassen. Speckscheiben quer halbieren.

**2.** Für die Schmorzwiebeln inzwischen Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen, grob hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Deckel 10 Minuten schmoren lassen. Thymian und Paprikapulver untermischen. Schmorzwiebeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.

**3.** Für den Dill-Schmand die Spitzen von 3 Stielen Dill abzupfen, fein schneiden und mit Schmand und Zitronenöl in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Für die Scholle Eier, Bier und 200 g Mehl in einer Schüssel mit dem Schneebesen glatt rühren, leicht mit Salz würzen.

Bierteig und restliches Mehl (50 g) jeweils in eine Arbeitsschale geben.

**5.** Für die Speckkartoffeln jede Kartoffel mit ½ Speckscheibe umwickeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffeln (zuerst mit der Nahtstelle vom Speck nach unten) hineingeben und bei mittlerer Hitze 4–6 Minuten rundum knusprig braten.

**6.** Für die Scholle Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Schollenfilets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In Mehl (überschüssiges Mehl abklopfen) wenden, durch den Bierteig ziehen, abtropfen lassen und im heißen Fett von jeder Seite ca. 3 Minuten goldgelb braten. Schollenfilets auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**7.** Zitronen halbieren. Schollenfilets mit Speckkartoffeln, Schmorzwiebeln und Zitronen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit abgezupften restlichen Dillspitzen (1 Stiel vom Dill-Schmand) bestreuen und mit Dill-Schmand servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 45 g E, 53 g F, 54 g KH = 908 kcal (3809 kJ)



## Flamed-Lachs-Sushi mit Avocado und Tahin-Dressing

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 250 g Sushi-Reis
  - 80 ml Sushi-Essig (Asia-Laden)
  - 1 EL Zucker
  - Salz
  - 20 g Tahin (helle Sesampaste)
  - 4 EL Gemüsefond
  - 1 TL Zitronensaft
  - 120 g Portulak-Salat
  - 2 nicht zu reife weiche Avocados
  - 4 Lachsfilets (à 100 g; aus der Mitte; Küchenfertig; ohne Haut)
  - 1 Beet Shiso-Kresse
  - 4 kleine Blätter geröstete, gewürzte Nori-Algen („seasoned seaweed lavers“; Asia-Laden)
  - 1–2 TL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
  - 2 TL brauner Zucker
  - ½ TL Togarashi (japanische Gewürzmischung; z.B. über www.dinsesculinarium.de)
  - 50 g eingelegter Sushi-Ingwer (z.B. von Arche)
- Außerdem: Grillpfanne, Creme-brûlée-Brenner, Sojasauce nach Belieben

**1.** Reis in eine große Schüssel geben. Mit kaltem Wasser bedecken und mit kreisenden Handbewegungen sorgfältig waschen. Wasser abgießen und Reis erneut waschen, Vorgang so lange wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Reis im Sieb abtropfen lassen und mit 275 ml kaltem Wasser in einen Topf mit schwerem Boden geben. Reis 30 Minuten einweichen. Reis bei leicht geöffnetem Deckel bei mittlerer Hitze aufkochen und 2 Minuten kochen lassen. Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren, ein Küchentuch zwischen Topf und Deckel legen und den Reis 12–15 Minuten abgedeckt garen. Topf vom Herd nehmen und den Reis weitere 15 Minuten ziehen lassen.

**2.** Inzwischen Sushi-Essig in einem Topf erwärmen, Zucker und 1 TL Salz darin unter Rühren auflösen, abkühlen lassen.

**3.** Reis in eine Holz- oder Kunststoffschüssel füllen, Sushi-Essig sehr vorsichtig zugeben und mit einem Kochlöffel untermischen. Reis beiseitestellen und warm halten.

**4.** Für das Dressing Tahin mit Gemüsefond, Salz und Zitronensaft verrühren.

**5.** Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen. Avocados halbieren und entsteinen. Avocados schälen und die Hälften in je 4 Spalten schneiden. Lachsfilets nebeneinander in eine feuerfeste Form legen. Shiso-Kresse vom Beet schneiden. Gewürzalgen in Streifen schneiden oder brechen.

**6.** Eine Grillpfanne stark erhitzen und mit wenig Öl einstreichen. Avocadospalten darin von beiden Schnittseiten hellbraun grillen.

**7.** Reis, Portulak und Avocadospalten in Bowls anrichten. Jedes Lachsstück mit etwas braunem Zucker bestreuen und direkt mit einem Crème-brûlée-Brenner gratinieren. Lachs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in den Bowls auf dem Reis anrichten. Mit etwas Dressing beträufeln, Shiso-Kresse und Algen darauf verteilen. Mit Togarashi würzen und mit Sushi-Ingwer servieren. Nach Belieben Sojasauce separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 27 g E, 25 g F, 64 g KH = 617 kcal (2584 kJ)

## VORSPEISE

### *Geröstetes Ciabatta mit Tomaten-Nuss- Creme*

Das Cremige muss aufs Knusprige:  
Getrocknete Tomaten und Walnuss sorgen für einen  
herzhaften Auftakt. **Rezept Seite 78**



## ∞ MENÜ 4 ∞

# KOMMT ZU POTTE

Große Töpfe, aus denen sich alle nach Lust und Laune bedienen, sind perfekt für jede Party. Wir servieren Linsensuppe und würzigen Sellerieeintopf. Mit Crostini und Schoko-Mousse wird daraus ein Soulfood-Ensemble für fröhliche Runden

### VORSPEISE

*Geröstetes Ciabatta mit Tomaten-Nuss-Creme*

### HAUPTSPEISEN

- *Linseneintopf mit Kichererbsen-Crunch und Käsecrème*
- *Sellerieeintopf mit Apfel, Guanciale und Croûtons*

### DESSERT

*Weisse-Schoko-Mousse mit Amarettini und Roter Grütze*



## HAUPTSPEISE 1

### *Linseneintopf mit Kichererbsen- Crunch und Käsecreme*

Während Kokosmilch und Ziegenfrischkäse die Suppe schön sämig machen, bringen Raz el Hanout und Harissa den nötigen Wumms mit. **Rezept Seite 78**



## HAUPTSPEISE 2

### *Sellerieeintopf mit Apfel, Guanciale und Croûtons*

Kleine Backe, große Wirkung: Würzige Guanciale verleiht dem heimischen Gemüseeintopf die Extrapolition norditalienische Finesse. Rezept Seite 80

# SO PLANEN SIE IHR MENÜ

## AM VORTAG

- Mousse zubereiten und kalt stellen
- Rote Grütze zubereiten und kalt stellen

## DREI STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Tomaten-Nuss-Creme zubereiten und kalt stellen
- Linseneintopf zubereiten
  - Kichererbsen-Crunch zubereiten, vollständig auskühlen lassen und in einer Dose aufbewahren
- Ziegenkäsecreme zubereiten und kalt stellen
- Sellerieeintopf zubereiten
  - Croûtons zubereiten, vollständig auskühlen lassen und in einer Dose lagern
  - Apfelringe zubereiten

## KURZ VOR BEGINN

- Ciabatta-Scheiben rösten
  - Feldsalat vorbereiten
  - Ricotta würzen
- Vorspeise anrichten und servieren

## NACH DER VORSPEISE

- Linseneintopf erwärmen
- Sellerieeintopf erwärmen
- Hauptspeisen anrichten und servieren

## NACH DEM HAUPTGANG

- Dessert anrichten und servieren



## VORSPEISE



### Geröstetes Ciabatta mit Tomaten- Nuss-Creme

\* EINFACH,  
GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 12 Stück

- 60 g Walnusskerne
- 4 Stiele Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g getrocknete Tomaten (aus dem Glas; ohne Öl mariniert; z.B. von Kühne)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 4 EL Olivenöl
- 200 g Ricotta
- 50 g gemischte grüne Salate (Feldsalat und Wildkräuter-Salatmischung)
- 12 Scheiben Ciabatta

**1.** Für die Tomaten-Walnuss-Creme Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten rösten, aus der Pfanne nehmen und hacken. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und hacken. Knoblauch grob hacken. Getrocknete Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen.

**2.** 30 g Walnüsse, getrocknete Tomaten, 2 EL Tomaten-Marinade, Thymian und Knoblauch in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer cremig pürieren. Tomaten-Walnuss-Creme mit Salz und Pfeffer würzen. Creme abgedeckt kalt stellen. Zitronenschale und Olivenöl mischen.

**3.** Ricotta mit Salz und Pfeffer würzen. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Brotscheiben in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 1 Minute rösten. Die Scheiben etwas abkühlen lassen.

**4.** Kurz vor dem Servieren die Ciabatta-Scheiben gleichmäßig mit der Creme bestreichen. Ricotta und Salat darauf verteilen und mit Zitronen-Olivenöl beträufeln. Brote mit restlichen gehackten Walnüssen (30 g) und Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO STÜCK** 5 g E, 9 g F, 19 g KH =  
187 kcal (783 kJ)

## HAUPTGERICHT 1



### Linseneintopf mit Kicher- erbsen-Crunch und Käsecreme

\* EINFACH,  
GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

#### LINSENEINTOPF

- 50 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln (à 80 g)
- 4 Möhren (à 60 g)
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 400 g grüne Linsen
- 1 EL gemahlene Kurkuma
- 1 EL Raz el Hanout
- 1 EL Harissa-Paste
- Salz • Pfeffer
- 1 l Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL Dattelsirup (z.B. Rapunzel; Naturkostladen; ersatzweise flüssiger Honig)

#### KICHERERBSEN-CRUNCH

- 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- 1 TL Dattelsirup
- 2 EL Sonnenblumenöl
- ½ TL Cayennepfeffer • Salz
- 80 g Pistazienkerne (geröstet und gesalzen)

#### ZIEGENKÄSECREME

- 150 g Ziegenfrischkäse
- 150 g Ziegenjoghurt
- Salz • Pfeffer

**1.** Für den Eintopf Ingwer schälen und fein würfeln. Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln. Möhren putzen, schälen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

**2.** Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln, Möhren und Linsen darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten dünsten, dabei gelegentlich umrühren. Kurkuma, Raz el Hanout und Harissa zugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen und mit Deckel bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Dattelsirup abschmecken.

**3.** Für den Crunch inzwischen Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abspülen, abtropfen lassen und zwischen Küchenpapierlagen trocken tupfen. In einer Schüssel Dattelsirup, Sonnenblumenöl,

## DESSERT

### Weisse-Schoko-Mousse mit Amarettini und Grütze

Herrlich luftig schmiegt sich die Mousse an die fruchtige Grütze, Amarettini lassen das Ganze kräftig knuspern. **Rezept Seite 80**



Cayennepfeffer und Salz verrühren. Mit Kichererbsen und Pistazien mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten knusprig rösten.

**4.** Für die Ziegenkäsecrème inzwischen Ziegenfrischkäse, Ziegenjoghurt, Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer cremig mixen.

**5.** Eintopf in vorgewärmte tiefe Teller geben. Etwas Ziegenkäsecrème darauf verteilen, mit etwas Kichererbsen-Pistazien-Crunch bestreuen und servieren. Restliche Ziegenkäsecrème und Crunch extra dazu reichen.

#### ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

**PRO PORTION** 27 g E, 32 g F, 50 g KH = 646 kcal (2698 kJ)

## H A U P T G E R I C H T 2



### Sellerieeintopf mit Apfel, Guanciale und Croûtons

\* EINFACH,  
GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

#### SELLERIEEINTOPF

- 2 Schalotten • 1 Knoblauchzehe
- 2 Äpfel (à 150 g)
- 600 g Knollensellerie
- 300 g kleine festkochende Kartoffeln (Drillinge)
- 100 g Guanciale (luftgetrockneter Speck aus der Schweinebacke; ersatzweise durchwachsener Speck)
- 1 EL Butter (10 g)
- Salz • Pfeffer
- 80 ml trockener Wermut (z.B. Noilly Prat)
- 100 ml Weißwein
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Lorbeerblätter
- 1,5 l Gemüsebrühe

#### APFELSCHEIBEN

- 1 Apfel (150 g)
- 1 TL Dukkah (arab. Gewürzmischung)
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Agavendicksaft

#### PETERSILIEN-CROÛTONS

- 120 g Sauerteigbrot
- 1 EL Butter (10 g)
- 4 Stiele glatte Petersilie
- Pfeffer
- 6 TL Crème fraîche

Außerdem: Gemüehobel

**1.** Für den Eintopf Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Beide Äpfel waschen, trocken reiben, halbieren, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Sellerie putzen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln sorgfältig waschen, trocken tupfen und mit Schale vierteln. Die trockenen Teile vom Guanciale abschneiden und beiseitestellen. Rest in ca. 5 mm große Würfel schneiden und für die Croûtons beiseitestellen.

**2.** Butter in einem Topf zerlassen und die Guanciale-Abschnitte darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Apfelwürfel, Sellerie und Drillinge zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten dünsten, dabei gelegentlich umrühren. Mit Wermut und Weißwein ablöschen, Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Rosmarin, Lorbeerblätter und Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten kochen.

**3.** Für die Apfelscheiben inzwischen den Apfel waschen, trocken reiben und mit Kerngehäuse quer in dünne Scheiben hobeln. Dukkah, Sonnenblumenöl und Agavendicksaft in einer Schüssel mischen. Apfelscheiben mit der Mischung von beiden Seiten bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten backen. Die Apfelscheiben nach 10 Minuten wenden. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**4.** Für die Petersilien-Croûtons inzwischen Brot in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und vorbereitete Guanciale-Würfel darin bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Brotwürfel zugeben und ca. 4 Minuten weiterbraten, bis die Brotwürfel und der Speck goldbraun und knusprig sind. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Petersilie unter die Brotwürfel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Eintopf vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Jeweils einige Apfelscheiben und je 1 TL Crème fraîche daraufgeben. Mit den Petersilien-Croûtons bestreuen und servieren.

#### ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

**PRO PORTION** 7 g E, 14 g F, 31 g KH = 306 kcal (1284 kJ)

## D E S S E R T



### Weiße-Schoko-Mousse mit Amarettini und Grütze

\*\* MITTELSCHWER,  
GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

#### WEISSE-SCHOKOLADEN-MOUSSE

- 100 g Amarettini
- 150 g weiße Kuvertüre
- 3 Blatt weiße Gelatine
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 1 TL Bourbon-Vanillezucker
- 2 EL Mandellikör (z.B. Amaretto)
- 300 ml Schlagsahne

#### ROTE GRÜTZE

- 100 g Zucker • 600 ml Roséwein
- 1 TL Macis (Muskatblüte)
- 1 Zimtstange
- 1 EL fein geriebene Bio-Orangenschale
- 4 EL Grenadine
- 2 EL Speisestärke
- 400 g TK-Berenenmischung

**1.** Für die weiße Mousse am Vortag 60 g Amarettini in einem Mixer grob zerkleinern. Kuvertüre hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen. Gelatine einweichen. In einem Schlagkessel Eigelbe, Vanillezucker und Likör über einem heißen Wasserbad dicklich aufschlagen.

**2.** Aufgeschlagene Eigelbmasse vom Wasserbad nehmen. Gelatine ausdrücken, zur Eigelbmasse geben und unter Rühren darin auflösen. Kuvertüre unterrühren. Sahne steif schlagen, nach und nach unter die Kuvertüre-Masse heben. Amarettini unterheben. Mousse in eine Schüssel füllen. Zudeckt über Nacht kalt stellen.

**3.** Für die Rote Grütze Zucker und 2 EL Wasser in einem Topf goldgelb karamellisieren. Mit Wein ablöschen. Macis, Zimt und Orangenschale zugeben. Auf ca. 500 ml einkochen lassen. Zudeckt 1 Stunde ziehen lassen.

**4.** Sud durch ein Sieb in einen Topf gießen, aufkochen. Grenadine und Speisestärke verrühren, in den Sud gießen und unter Rühren 5 Minuten kochen lassen. Beeren gut unter den Sud rühren. Alles abkühlen lassen. Zudeckt über Nacht kalt stellen.

**5.** Zum Servieren restliche Amarettini (40 g) zerbröseln. Mousse, Amarettini-Brösel und Rote Grütze anrichten.

#### ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus

Ziehzeit 1 Stunde plus Kühlzeit über Nacht

**PRO PORTION** 6 g E, 28 g F, 61 g KH = 568 kcal (2381 kJ)

# SPEZIAL-Ausgabe verpasst?

Hier können Sie die Sonderausgaben »essen & trinken« SPEZIAL nachbestellen.



4/2023

Quiche, Tarte & Co.

8,90 € – Art.-Nr. 067892



3/2023

Aus eins mach fünf!

8,90 € – Art.-Nr. 067891



2/2023

Frühstück und Brunch

8,90 € – Art.-Nr. 067890

Weitere  
Ausgaben  
im Shop

**Ja, ich möchte »essen & trinken« SPEZIAL bestellen.**



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



Tel. 02501/801 4379

Bitte Art.-Nr. angeben





# HERZHAFTE KUCHEN

**Wir haben gebacken, gefüllt, belegt, verziert, haben luftigen Hefeteig mit Kräutern geschmückt, zarten Strudel mit Speck und Apfel gefüllt und Mürbeteig mit würzigem Gemüse. Tartes, Quiche oder Flammkuchen: Alle sind dabei.  
Nur Pizza werden Sie hier nicht finden**

---

*Garden Focaccia*

*Limonenseitling-Flammkuchen*

*Rosenkohl-Mandel-Quiche mit Carabineros*

*Apfel-Speck-Strudel*

*Rotkohl-Tarte mit Ziegenkäse*

*Gestürzter Gemüsekuchen mit dreierlei Dips*

*Focaccia mit Zitrone und Stracciatella-Käse*

*Kartoffel-Tarte mit Weintrauben*

## Garden Focaccia

Ein Bild von einem Fladenbrot:  
Gemüse und Kräuter bringen ein  
bezauberndes Blumen-Arrangement  
auf den luftig gebackenen Brotteig.  
Ein Kunstwerk! Rezept Seite 89





## Limonenseitling- Flammkuchen

Gedicht mit Pilzen: Gegart verliert der Limonenseitling sein leuchtendes Gelb, nicht aber sein austernpilzartiges Aroma. Auf ofenfrischem Knusperfladen mit Paprika-Dressing eine Entdeckung. **Rezept Seite 89**



## Rosenkohl-Mandel-Quiche mit Carabineros

Geteilte Freude für 8 Personen: Miso-Paste, getrocknete Tomaten und Oliven verpassen dem Belag einen kräftigen Umami-Boost. Als luxuriöses Extra locken rote Riesengarnelen.

**Rezept Seite 92**



## Apfel-Speck-Strudel

Delikate Verwicklung: Wer sagt, dass Apfelstrudel süß sein muss? Hier bereichern Tiroler Speck und Spinat die Obstfüllung, und ein Meerrettich-Apfel-Dip sorgt nebenbei für Frische.

Rezept Seite 93

Rezept u. Foodstyling: Vladlen Gordiyenko, Foto u. Styling: Tobias Pankrath / Blueberry Food Studios; Kreatividee u. Styling: Elisabeth Herzel, Krisztina Zombori





## Rotkohl-Tarte mit Ziegenkäse

Umarmt den Herbst: Das schmucke Stück mit würziger Rotkohl-Füllung hält ein Eier-Sahne-Guss in Form. Wir toppen's nussig-frisch mit Walnüssen, Zitronenschale und Thymian.

Rezept Seite 93



## Gestürzter Gemüsekuchen mit dreierlei Dips

Mit nordischen Wurzeln: Die Kombination aus Beten, Dill und Meerrettich liebt man in Skandinavien. Beim Backen liegt der Teig oben – wie bei der berühmten französischen Tarte Tatin.

**Rezept Seite 94**



## Garden Focaccia

**\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN**

Für 12 Portionen  
(2 Brote)

### TEIG

- 1 Würfel frische Hefe (42 g)
- 1 TL Zucker
- 1 kg Mehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 100 ml Olivenöl plus 4 EL zum Bestreichen
- Salz

### BELAG

- 1 geriffelte Fleischtomate (300 g; z.B. Vierländer Platte oder Ochsenherz)
- 6 gelbe Kirschtomaten
- 1 kleine Fenchelknolle mit Grün (200 g)
- ½ orange Paprikaschote
- 2 schlanke Bundmöhren
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 4 violette Frühlingszwiebeln
- 6 dünne Stangen grüner Spargel
- 1 kleine Artischocke (80 g)
- 4 Zweige Rosmarin
- 10 schwarze Oliven (z.B. Taggiasca; ohne Stein; in Öl)
- 10 Kapernäpfel
- grobes Meersalz
- Pfeffer
- 2–4 EL Olivenöl
- 2–4 TL dunkle Sesamsaat

**1.** Für die Focaccia Hefe in eine Schüssel mit 100 ml lauwarmem Wasser und Zucker bröseln und auflösen. Mehl, 450 ml lauwarmes Wasser, Olivenöl (100 ml) und 1½ TL Salz zufügen. Mit dem Knethaken der Küchenmaschine (oder des Handrührers) 8–10 Minuten zum glatten Teig verketten. Zur Kugel formen und abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 1:30 Stunden gehen lassen.

**2.** Für den Belag inzwischen Tomaten waschen. Fleischtomate quer in Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren. Fenchel putzen, waschen, das Grün abschneiden und beiseitelegen. Fenchel der Länge nach in feine Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen, entkernen und in Streifen schneiden. Möhrengrün abschneiden, waschen, trocken schütteln. Möhren schälen, längs halbieren. Zwiebel längs in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren. Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden ca. 1 cm breit abschneiden. Untere Stangen-drittel in dünne Scheiben schneiden,

restliche Stangen längs halbieren. Artischocke putzen, dafür die äußerer harten Blätter entfernen und die Spitzen abschneiden. Stiel auf ca. 3 cm kürzen und mit einem kleinen scharfen Messer dünn schälen. Artischocke längs in dünne Scheiben schneiden.

**3.** Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz kneten, dann halbieren. 1 Teighälften auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zum ovalen Fladen (35–40 cm lang) ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 10 Minuten gehen lassen. Restliche Teighälften in einer Schüssel mit Frischhaltefolie bedecken.

**4.** Teigfladen mit 2 EL Olivenöl bestreichen. Die Hälfte vom vorbereiteten Gemüse und die Hälfte von Rosmarin, Oliven und Kapernäpfeln so auf dem Teig anordnen, dass sie ein dekoratives Blumenmuster ergeben. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

**5.** Focaccia im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, mit 1–2 EL Olivenöl beträufeln und mit 1–2 TL Sesam bestreuen. In Stücke schneiden und heiß servieren. Aus restlicher Teighälften und restlichen Zutaten 1 weitere Focaccia backen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus Backzeit 40–50 Minuten

**PRO PORTION** 10 g E, 15 g F, 65 g KH = 459 kcal (1923 kJ)

»e&t«-Profi-Tipp



## Limonenseitling-Flammkuchen

**\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH**

Für 2 Portionen

### FLAMMKUCHENTEIG

- 250 g Mehl
- 3 EL Olivenöl
- Salz

### PAPRIKA-DRESSING

- 2 rote Paprikaschoten (280 g)
- 4 Stiele Kerbel (ersatzweise glatte Petersilie)
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- 80 ml Olivenöl

### BELAG

- 200 g Limonenseitlinge (z.B. Frischeparadies)
  - 60 g Gruyère-Käse
  - 100 g Crème fraîche
  - 100 g Schmand
  - 2 Frühlingszwiebeln
  - 4 Stiele Kerbel
- Außerdem: Rollholz

**1.** Für den Flammkuchenteig Mehl, 120 ml Wasser, Olivenöl und 1 Prise Salz mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig kneten. Teig abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

**2.** Für das Paprika-Dressing inzwischen Paprika längs vierteln, entkernen und mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofen-grill auf der obersten Schiene 8–12 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Backofen nehmen und mit einem feuchten Küchentuch 10 Minuten abdecken. Paprika häuten und fein würfeln.

**3.** Kerbel mit den feinen Stielen grob hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Knoblauch fein hacken. Paprikawürfel, Kerbel, Zitronenschale und -saft, Knoblauch und Salz mit Olivenöl verrühren und beiseitestellen.

**4.** Für den Belag Pilze putzen und den Käse fein reiben.

**5.** Backofen mit Backblech auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Teig in 2 Hälften teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Rollholz



## Focaccia mit Zitrone und Straciatella-Käse

Der Snack zum Apéro: Auf luftigem Hefefladen ruht cremig zerzupfter Büffelmozzarella zwischen Softtomaten, Oliven und Rucola. Und keck hervor schmeckt die unerhörte Frische dünn aufgeschnittener Zitronatzitrone.

**Rezept Seite 95**

## Kartoffel-Tarte mit Weintrauben

Lila Laune: Violette Kartoffeln und feine Lauchstreifen, versinken aufs Herrlichste im sahnigen Guss. Marinierte Weintrauben, Kerbel und Estragon setzen fruchtige Akzente mit frischen Kräuternoten: würzig, bittersüß mit feinem Anisaroma.

Rezept Seite 95



zu dünnen Fladen ausrollen. Teigfladen auf je 1 Stück Backpapier legen. Crème fraîche mit Schmand verrühren und die Flammkuchenböden damit bestreichen. Pilze darauf verteilen und mit Käse bestreuen. Flammkuchen nacheinander auf das heiße Backblech ziehen und im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene 8–10 Minuten goldbraun backen.

**6.** Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden. Fertige Flammkuchen mit abgezupften Kerbelblättern und Frühlingszwiebeln bestreuen. Mit jeweils 2 EL Paprika-Dressing beträufeln und mit dem restlichen Dressing servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde  
**PRO PORTION** 27 g E, 90 g F, 99 g KH =  
1368 kcal (5729 kJ)

„Limonenseitlinge haben einen feinen, leicht säuerlichen Geschmack und können auch roh verzehrt werden. Sie zählen zu den Zuchtpilzen und sind ganzjährig im gut sortierten Supermarkt oder Feinkosthandel erhältlich.“

»e&t«-Profi-Tipp



## Rosenkohl-Mandel-Quiche mit Carabineros

\*\* MITTELSCHWER,  
RAFFINIERT

Für 8 Portionen

### TEIG

- 200 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 100 g geschälte gemahlene Mandeln
- Salz
- 130 g Butter (kalt) plus etwas zum Fetten der Form
- 1 Ei (Kl. M)
- 3 EL Milch

### BELAG

- 1 Schalotte (40 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 600 g Rosenkohl
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 3 Eier (Kl. M)
- 125 ml Schlagsahne
- 1½ EL helle Miso-Paste (Shiro; Asia-Laden)
- 20 g schwarze Oliven (z.B. Taggiasca; ohne Stein; in Öl)
- 20 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 30 Mandelkerne (ohne Haut)

### SALAT UND CARABINEROS

- 8 Carabineros (rote Riesengarnelen mit Kopf und Schale; beim Fischhändler vorbestellen)
  - 3 Stiele Thymian
  - 9 EL Olivenöl
  - Salz • Pfeffer
  - 1 Radicchio di Treviso
  - 15 g schwarze Oliven (z.B. Taggiasca; ohne Stein; in Öl)
  - 15 g getrocknete Tomaten (in Öl)
  - 2 EL Weißweinessig
- Außerdem: Tarte-Form (24 cm Ø), getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

**1.** Für den Teig Mehl, Mandeln und ½ TL Salz in einer Schüssel mischen. Butter in kleine Stücke schneiden, zugeben und mit den Fingerspitzen mit der Mehlmischung verreiben. Ei und Milch zugeben und zügig zum glatten Teig verkneten. Teig zur Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen. Tarte-Form fetten und mit dem Teig auslegen, dabei den Rand gut andrücken. Teig in der Form 30 Minuten kalt stellen.

**3.** Teigboden mit Backpapier bedecken und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 15 Minuten vorbacken. Hülsenfrüchte mit dem Backpapier entfernen und weitere 10 Minuten backen. Quiche aus dem Backofen nehmen und 5 Minuten auf einem Gitter abkühlen lassen.

**4.** Für den Belag inzwischen Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Rosenkohl putzen, 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken, im Sieb abtropfen lassen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Rosenkohl, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

**5.** Eier, Sahne und Miso-Paste mit dem Schneebesen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Oliven und Tomaten abtropfen lassen. Tomaten in kleine Stücke schneiden.

**6.** Miso-Eier-Sahne gleichmäßig über den Rosenkohl gießen. Mandeln, Oliven und Tomaten dekorativ darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 30–40 Minuten backen.

**7.** Inzwischen Carabineros schälen und die Köpfe abtrennen. Carabineros eventuell am Rücken entlang mit einer Schere leicht einschneiden, entdarmen, abspülen und trocken tupfen. Carabineros mit Thymian, 4 EL Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer mischen und beiseitestellen.

**8.** Für den Salat Radicchio putzen, die Blätter ablösen, waschen und trocken schleudern. Oliven und Tomaten abtropfen lassen. Tomaten grob schneiden. Restliches Olivenöl (5 EL) mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Oliven und Tomaten zugeben.

**9.** Tarte aus dem Backofen nehmen und auf einem Kuchengitter lauwarm abkühlen lassen. Eine Pfanne erhitzen und die Carabineros darin mit dem Thymianöl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Etwas Salat mit Vinaigrette auf der Tarte verteilen. Tarte mit dem restlichen Salat und den Carabineros servieren.

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

**PRO PORTION** 25 g E, 45 g F, 25 g KH =  
633 kcal (2652 kJ)



## Apfel-Speck-Strudel

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### TEIG

- 300 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 5 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 50 g Butter
- 1 Eigelb (Kl. M)

### FÜLLUNG

- 400 g Tiroler Speck (in 4–5 mm dicken Scheiben)
- 100 g Babyleaf-Spinat
- 3 säuerliche Äpfel (450 g; z.B. Cox Orange)
- 2 Stiele Majoran
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

### MEERRETTICH-APFEL-DIP

- 100 ml Schlagsahne
- 1 säuerlicher Apfel (150 g; z.B. Cox Orange)
- 1 Stiel Minze
- 3 El Meerrettich (frisch gerieben)
- 2 El Crème fraîche
- 2 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

**1.** Für den Teig das Mehl sieben. Gesiebtes Mehlt mit 1 Prise Salz, 4 El Öl und 150 ml lauwarmem Wasser in eine Schüssel geben und zuerst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten (maximal 5 Minuten, sonst wird der Teig zu fest und reißt).

**2.** Teig zu einer Kugel formen, mit restlichem Öl (1 El) einreiben und auf einen Teller legen. Etwas Wasser in einem Topf (ca. 20 cm Ø) aufkochen und ausgießen. Topf über die Teigkugel stülpen (vorher nicht abtrocknen). Teig 30 Minuten ruhen lassen.

**3.** Für die Füllung inzwischen Speck in kleine Würfel schneiden, in einer Pfanne bei mittlerer Hitze leicht knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Majoranblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Speck- und Apfelwürfel mit Majoran und Spinat mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und beiseitestellen.

**4.** Für den Strudelteig die Butter zerlassen und lauwarm abkühlen lassen. Strudelteig trocken tupfen und auf einem leicht bemehlten Küchentuch flach drücken, dann mit einem Rollholz dünn ausrollen. Teig mit beiden Händen hochheben und mit den Handrücken hauchdünn auf ca. 60 x 60 cm ausziehen. Dickere Teigränder abschneiden.

**5.** Zerlassene Butter und Eigelb verrühren. Teig mit der Hälfte der Butter-Ei-Mischung dünn einpinseln. Füllung auf dem Teig verteilen, dabei ringsum einen 5 cm breiten Rand frei lassen. Ränder über die Füllung klappen. Strudel mithilfe des Küchentuchs aufrollen und diagonal, mit der Nahtstelle nach unten, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Überschüssiges Mehl mit einem Pinsel entfernen. Strudel mit restlicher Butter-Ei-Mischung bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–40 Minuten backen.

**6.** Für den Dip Sahne steif schlagen. Apfel waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Minzblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Meerrettich, Crème fraîche und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren, Schlagsahne und  $\frac{1}{4}$  von den Apfelwürfeln und Minzblättern unterheben. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und in ein Schälchen füllen. Mit restlichen Apfelwürfeln und restlicher Minze bestreuen.

**7.** Strudel aus dem Backofen nehmen, mit einem Sägemesser in Stücke schneiden und mit dem Meerrettich-Apfel-Dip servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus Backzeit 30–40 Minuten

**PRO PORTION** 17 g E, 43 g F, 52 g KH = 685 kcal (2872 kJ)



## Rotkohl-Tarte mit Ziegenkäse

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 12 Stücke

### TEIG

- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 140 g Butter plus etwas zum Fetten der Form
- 2 El Milch
- 1 Ei (Kl. M)
- Salz

### FÜLLUNG

- 400 g Rotkohl
- 1 rote Zwiebel (120 g)
- 2 El Butter (20 g)
- 2 El Agavendicksaft
- 5 El Rotweinessig
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise gemahlener Piment
- 1 Prise gemahlene Wacholderbeeren
- 3 Eier (Kl. M)
- 200 ml Schlagsahne
- 100 ml Milch
- 200 g Ziegenrolle
- 2 Stiele Thymian
- 30 g Walnusskerne
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Außerdem: Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (26 cm Ø)

**1.** Für den Teig Mehl, Butter, Milch, Ei und  $\frac{1}{2}$  Tl Salz in eine Schüssel geben und mit den Händen rasch zu einem glatten Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Für die Füllung inzwischen Rotkohl putzen, vierteln und den Strunk herauschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden. Rote Zwiebel in feine Streifen schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel, und Rotkohl darin ca. 5 Minuten dünsten. Agavendicksaft und Rotweinessig zugeben und ca. 5 Minuten weiterdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Piment und Wacholder kräftig abschmecken. Vom Herd nehmen und 15 Minuten abkühlen lassen.

**3.** In einer Schüssel Eier, Sahne und Milch mit dem Schneebesen verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Tarte-Form mit etwas Butter einfetten. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen. Teig in die Form legen, leicht andrücken, den Rand mit einem Messer begradigen.

Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Ziegenkäse grob zerbröckeln. Rotkohl und Ziegenkäse auf dem Teig verteilen und die Eiersahne darübergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 45–50 Minuten backen.

**5.** Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Vom Herd nehmen, Thymian und Zitronenschale untermischen.

**6.** Tarte aus dem Backofen nehmen, Nussmischung darübergeben und noch warm servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus  
Kühlzeit 1 Stunde  
**PRO STÜCK** 7 g E, 22 g F, 20 g KH =  
323 kcal (1358 kJ)

„Die Ziegenrolle ist ein Frischkäse und zählt zu den milden Sorten. Seine dezenten Kräuternoten passen gut zur süßlichen Würze des Rotkohls.“

»e&t«-Profi-Tipp



## Gestürzter Gemüsekuchen mit drei Dips

\*\* MITTELSCHWER,  
RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

### GEMÜSEKUCHEN

- ½ Würfel frische Hefe (21 g)
- 100 ml Olivenöl
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- Zucker
- 4–5 kleine Rote Bete
- 4–5 kleine Gelbe Bete
- 5–6 dünne Bundmöhren
- Pfeffer
- 1 El Weißweinessig
- 1 El Thymianblätter
- 1 El Dillspitzen (grob geschnitten)

### MEERRETTICH-DIP

- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 2–3 El Milch
- 4 Tl Tafelmeerrettich (aus dem Glas)
- Salz
- Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch
- 100 g Blauschimmelkäse (z.B. Gorgonzola oder „Bavaria blu“)
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 2–3 El Milch
- Salz
- Pfeffer

### KÄSE-DIP

- 50 g Kürbiskerne
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2–3 El Zitronensaft
- Salz
- 2 El Kürbiskernöl
- 5 El Traubenkernöl

Außerdem: ofenfeste Pfanne mit hohem Rand (24 cm Ø) oder runder Bräter

**1.** Für den Gemüsekuchen am Vortag Hefe in einer großen Schüssel in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit 70 ml Olivenöl, beiden Mehlsorten, ½ Tl Salz und 1 Prise Zucker mit den Knethaken des Handrührers (oder in der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

**2.** Am Tag danach Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 45 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

**3.** Für den Meerrettich-Dip Frischkäse mit Milch, Meerrettich, Salz und Pfeffer verrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Jeweils abgedeckt kalt stellen.

**4.** Für den Käse-Dip Blauschimmelkäse mit der Gabel zerdrücken und mit Frischkäse, Milch, Salz und Pfeffer verrühren. Abgedeckt kalt stellen.

**5.** Für den Kürbiskern-Dip Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie aufplatzen. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Kürbiskerne im Blitzhacker grob zerkleinern. Knoblauch fein hacken. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Kürbiskerne mit Knoblauch, Petersilie, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und beiden Ölen verrühren. Abgedeckt kalt stellen.

**6.** Für den Gemüsekuchen Beten und Möhren putzen, Blattgrünansätze dabei nicht zu kurz abschneiden. Größere Beten längs halbieren, restliches Gemüse ganz lassen. Restliches Olivenöl (30 ml) in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Beten und Möhren darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Tl Zucker würzen. Mit 50 ml Wasser und Essig ablöschen und bei kleinster Hitze kochen lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht und das Gemüse knapp gar ist. Thymianblätter auf dem Gemüse verteilen. Pfanne vom Herd nehmen, Gemüse leicht abkühlen lassen.

**7.** Hefeteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche kurz durchkneten, etwas größer als die Pfanne (ca. 28 cm Ø) ausrollen, auf das Gemüse legen und zwischen Gemüse und Pfannenrand etwas nach unten drücken. Gemüsekuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten backen.

**8.** Gemüsekuchen aus dem Backofen nehmen und kurz ruhen lassen. Vorsichtig auf eine Platte stürzen. Mit Dill bestreuen und mit den Dips servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden plus  
Gehzeit über Nacht

**PRO PORTION** 21 g E, 49 g F, 72 g KH =  
852 kcal (3571 kJ)



## Focaccia mit Zitrone und Stracciatella-Käse

\*\* MITTELSCHWER,  
VEGETARISCH

Für 4–6 Portionen (als Snack)

- 6 g frische Hefe
- 500 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 5 El Olivenöl
- 1 Cedri-Zitrone (200 g; beim gut sortierten Gemüsehändler)
- 80 g Taggiasca-Oliven (ohne Stein; in Öl; abgetropft)
- 80 g getrocknete Soft-Tomaten
- 1 kleines Bund Rucola (80 g)
- 1 rote Pfefferschote
- Pfeffer
- 150 g Stracciatella di Bufala (ital. Käsespezialität; z. B. über [www.gustini.de](http://www.gustini.de); ersatzweise Büffel-Mozzarella)
- 1 TI Meersalzflocken

**1.** Hefe zerbröseln und in 350 ml lauwarmem Wasser auflösen. In einer Schüssel Hefewasser, Mehl, 1 Prise Salz und 2 El Olivenöl mit den Knethaken des Handrührers 5 Minuten verkneten, dann mit den Händen 5–6 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Locker mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

**2.** Teig halbieren, die Hälften auf der bemehlten Arbeitsfläche jeweils zur Kugel formen. Locker mit einem Tuch bedecken und weitere 30 Minuten gehen lassen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, in hauchdünne Scheiben schneiden und mit 1 El Olivenöl mischen. Oliven und Tomaten abtropfen lassen, grob hacken. Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und grob schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein schneiden.

**3.** Teigkugeln jeweils zu länglichen Fladen (ca. 35 x 20 cm) ausrollen und neben-einander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit der Zitronen-mischung, Oliven und Tomaten belegen, mit Pfeffer würzen. Focaccia im vorge-heizten Backofen bei 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 12–15 Minuten hellbraun backen.

**4.** Focaccia aus dem Backofen nehmen. Stracciatella-Käse direkt darüberzpufen. Rucola und Pfefferschoten darauf verteilen und mit restlichem Olivenöl

(2 El) beträufeln, mit Meersalz bestreuen und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus

Gehzeit 1:30 Stunden

**PRO PORTION** (bei 6) 13 g E, 19 g F, 64 g KH = 511 kcal (2140 kJ)

bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15 Minuten vorbacken. Hülsenfrüchte und Papier entfernen, Boden weitere 10 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form auf einem Gitter etwas abkühlen lassen.

**4.** Für die Füllung Kartoffeln waschen, trocken tupfen und ungeschält in dünne Scheiben hobeln. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und quer in feine Streifen schneiden. Gruyère grob reiben und mit den Kartoffeln mischen. Eier und Sahne verquirlen, mit Salz, Szechuan-Pfeffer und Muskat würzen. Guss auf den Tarte-Boden gießen. Kartoffel-Käse-Mischung darin verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 30–35 Minuten backen. Tarte aus dem Backofen nehmen und auf einem Kuchengitter 5 Minuten abkühlen lassen.

**5.** Für das Topping Weintrauben waschen und halbieren. Schalotte fein würfeln. Essig, Olivenöl und Schalotten in einer Schüssel verrühren. Trauben untermischen.

**6.** Tarte aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte setzen. Trauben-Topping auf der Tarte verteilen, mit abgezupften Kräuterblättern bestreuen und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus

Kühlzeit 1 Stunde plus Backzeit 55–60 Minuten

**PRO PORTION** 24 g E, 60 g F, 73 g KH = 953 kcal (3987 kJ)



## Kartoffel-Tarte mit Weintrauben

\*\* MITTELSCHWER,  
GUT VORZUBEREITEN,  
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### MÜRBETEIG

- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 125 g Butter (kalt; in kleinen Stücken)
- Salz
- 1 Ei (KI. M)

### FÜLLUNG

- 400 g lila-fleischige Kartoffeln (z.B. Blauer Schwede)
- ½ Stange Lauch (100 g)
- 120 g Gruyère
- 3 Eier (KI. M)
- 250 ml Schlagsahne
- Salz
- ½–1 TI Szechuan-Pfeffer (im Mörser fein zerstoßen)
- Muskatnuss

### TRAUBEN-TOPPING

- 250 g kernlose grüne Weintrauben
- 1 Schalotte (30 g)
- 1 El Weißweinessig
- 1–2 El Olivenöl
- 6 Stiele Kerbel
- 2 Stiele Estragon

Außerdem: Rollholz, Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (24 cm Ø), etwas Butter für die Form, getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

**1.** Für den Teig Mehl, Butter, ½ TI Salz und Ei mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig zur Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 28 cm Ø) ausrollen. Tarte-Form fetten, mit dem Teig auslegen und am Rand gut andrücken. Teigboden 30 Minuten kalt stellen.

**3.** Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier belegen (siehe Tipp rechts) und mit Hülsenfrüchten beschweren. Im vorgeheizten Backofen

**„Bevor es auf den Teig gelegt wird, das Backpapier kräftig zerknüllen und dann wieder glatt streichen, so passt es sich besser der Form an.“**

>e&t<-Profi-Tipp

## VORSPEISE

### Räucherfisch-Mousse mit Gurken-Relish

Bühne frei: Aalstückchen, Forellen-Kaviar und frischer Meerrettich verhelfen der Mousse zu einem aufsehenerregenden Auftritt.

**Rezept Seite 98**





## **MENÜ 5**

# **FEIN MIT FISCH**

Auf Räucherfisch-Mousse mit Forellenkaviar folgen gebratener Skrei und gefüllte Pasta. Zum Finale erwartet Sie eine traumhafte Schokoladenschnitte – und der Applaus Ihrer Gäste!

---

**VORSPEISE**  
*Räucherfisch-Mousse  
mit Gurken-Relish*

---

**HAUPTSPEISE**  
*Skrei mit Beurre rouge  
und Brandade-Tortellini*

---

**DESSERT**  
*Schoko-Ganache-Schnitte  
mit Birnen*

# SO PLANEN SIE IHR MENÜ

## AM VORTAG

- Die Räucherfisch-Mousse zubereiten, in Gläser füllen und kalt stellen
- Schalottensud fürs Gurken-Relish einkochen lassen, binden und kalt stellen
- Rotweinsud für die Beurre rouge einkochen lassen, Reduktion kalt stellen
- Ganache-Kuchen zubereiten und kalt stellen

## VIER STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Birnen pochieren, im Sud abkühlen lassen
- Nudelteig zubereiten und kalt stellen
- Brandade zubereiten und kalt stellen

## ZWEI STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Nudelteig ausrollen, füllen und formen. Auf einem mit Mehl bestäubten Backblech oder Tabletts abgedeckt beiseitestellen
- Gurken-Relish fertigstellen
- Lauchgemüse zubereiten, beiseitestellen

## KURZ VOR BEGINN

- Vorspeise anrichten

## NACH DER VORSPEISE

- Tortellini garen
- Skrei-Filet braten
- Weinreduktion für Beurre rouge erhitzen und mit Butter binden
- Lauchgemüse erwärmen
- Hauptgang anrichten

## NACH DEM HAUPTGANG

- Ganache-Kuchen in 8 schmale Stücke schneiden
- Dessert anrichten

## VORSPEISE



### Räucherfisch-Mousse mit Gurken-Relish

\*\* MITTELSCHWER,  
GUT VORZUBEREITEN,  
RAFFINIERT

Für 4 Portionen

#### MOUSSE UND GARNIERUNG

- 1 geräucherter Aal (650 g); ergibt 300 g Filet und 300 g Gräten; ersatzweise geräucherte Forelle)
- 2 Blatt weiße Gelatine
- 2 Schalotten (60 g)
- 1 Stange Staudensellerie
- 1–2 Ei neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 200 ml Wermut (z.B. Nolly Prat)
- 200 ml Weißwein (z.B. Riesling)
- 400 ml Fischfond
- 1 TL Speisestärke • Salz
- 200 ml Schlagsahne
- 20 g Meerrettichwurzel
- 1 Scheibe Pumpernickel (50 g)
- 50 g Forellenkaviar

#### GURKEN-RELISH

- 100 g Schalotten
- 50 ml Apfelsaft
- 50 ml Aceto balsamico bianco
- ½ TL Speisestärke
- 30 g helle Senfsaat
- 1 Salatgurke (400 g)
- 6 Stiele Dill
- „Mélange Noir“ (Pfeffermischung von Ingo Holland; [www.altesgewuerzamt.de](http://www.altesgewuerzamt.de))
- Salz

#### Außerdem: Eiswürfel

1. Für die Mousse vom Aal den Kopf abschneiden, Aal entlang der Hauptgräte halbieren, die Haut vorsichtig abziehen. Filets von der Hauptgräte lösen. Tran auf den Filets mit einem Messerrücken abkratzen und entsorgen. Gräten der Bauchlappen mit einem Messer herauslösen. Eventuell noch vorhandene größere Gräten mit einer Pinzette aus den Filets ziehen. Filets in mundgerechte Stücke schneiden, abgedeckt kalt stellen. Hauptgräte in 2–5 cm große Stücke schneiden und zum Aalkopf geben.

2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Schalotten in feine Streifen schneiden. Sellerie putzen, waschen und fein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und darin Schalotten, Staudensellerie, Aalgräten und -kopf bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Wermut und Wein zugeben und fast vollständig einkochen

lassen. Fond zugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Fond mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke leicht binden. Fond durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Mit Salz abschmecken, dabei leicht überwürzen (da später geschlagene Sahne hinzukommt).

3. Sahne mit den Quirlen des Handrührers nicht ganz steif schlagen. Fond in einer Schüssel mit Eiswasser kalt rühren. Sobald der Fond leicht zu gelieren beginnt, ⅓ der Sahne mit dem Schnibbesen unterrühren. Restliche Sahne vorsichtig unterheben und Masse auf 4 kleine Glasschalen verteilen. Räucherfisch-Mousse mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

4. Für das Gurken-Relish Schalotten in sehr feine Würfel schneiden. Schalotten mit Apfelsaft und Essig in einen kleinen Topf geben und auf ½ einkochen lassen. Schalottensud mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke leicht binden und auskühlen lassen. Senfsaat 2- bis 3-mal in frischem Wasser aufkochen. In ein Sieb abgießen und zum Schalottensud geben. Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Gurke in sehr feine Würfel schneiden. Dillästchen von den Stielen abzupfen und 16–20 davon beiseitestellen. Restliche Dillästchen fein schneiden und mit den Gurkenwürfeln zum Schalottensud geben, mischen und mit etwas „Mélange Noir“ und Salz abschmecken.

5. Für die Garnierung Meerrettich putzen, schälen und in feine Späne raspeln. Pumpernickel zerbröseln. Gurken-Relish, Aalfilets und etwas Forellenkaviar auf der Mousse anrichten. Mit Pumpernickel, Meerrettich und Dillästchen bestreut servieren. Restlichen Forellenkaviar separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus  
Kühlzeit mindestens 4 Stunden

**PRO PORTION** 25 g E, 52 g F, 42 g KH =  
779 kcal (3262 kJ)

## HAUPTSPEISE

### *Skrei mit Beurre rouge und Brandade-Tortellini*

Kulinarisches Quartett: Die kräftige Rotweinbutter bereichert das Trio aus Fisch, gefüllter Pasta und sahnigem Lauchgemüse aufs Beste.  
**Rezept Seite 100**



## HAUPTGERICHT



### Skrei mit Beurre rouge und Brandade-Tortellini

\*\* MITTELSCHWER,  
GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

#### NUDELTEIG

- 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 70 g doppelt gemahlener Hartweizengrieß (Semola di grano duro rimacinata)
- 1 Ei (Kl. M)
- 10 ml Olivenöl
- Salz

#### BEURRE ROUGE

- 200 g Schalotten
- 1 TL Zucker
- 400 ml trockener Rotwein
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 1 Stiel Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Speisestärke
- 100 g Butter

#### BRANDADE

- 80 g Skrei-Abschnitte (ohne Haut und Gräten; z.B. vom Schwanzstück)
- 100 ml Milch
- 100 ml Schlagsahne
- 2 Stiele Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- 150 g festkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- fein abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- Pfeffer

#### LAUCHGEMÜSE UND SKREI

- 1 Stange Lauch
  - 40 g Butter
  - 2 TL Pinienkerne
  - 50 ml Schlagsahne
  - 4 Stiele Estragon
  - Salz
  - Pfeffer
  - Muskatnuss
  - 4 Skrei-Filets (à 140 g; küchenfertig; ohne Haut)
  - 2 EL Olivenöl
  - ½ Beet Atsina-Kresse
- Außerdem: Nudelmaschine, runder Ausstecher (10 cm Ø)

1. Für den Nudelteig Mehl, Grieß, Ei, Öl, 1 Prise Salz und 80 ml kaltes Wasser mit den Händen zu einem elastischen Teig verkneten, in Frischhaltefolie wickeln

und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

2. Für die Beurre rouge inzwischen Schalotten fein schneiden und in einem kleinen Topf mit Zucker, Wein, Pfefferkörnern, Thymian und Lorbeer auf ca. ½ einkochen lassen. Rotweinreduktion mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke leicht binden. Durch ein feines Sieb in eine Sauteuse gießen und beiseitestellen. Butter in kleine Würfel schneiden und kalt stellen.

3. Für die Brandade Skrei-Abschnitte in Milch und Sahne mit Thymian und Lorbeer kurz aufkochen lassen, mit Salz würzen, beiseitestellen und 20 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Kartoffeln schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Knoblauch fein schneiden. Fischabschnitte in ein Sieb gießen, dabei die Milch-Sahne-Mischung in einer Sauteuse auffangen. Fischabschnitte abtropfen lassen und beiseitestellen. Kartoffeln mit Knoblauch in der Milch-Sahne-Mischung bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten weich kochen.

4. Kartoffel-Knoblauch-Mischung in ein Sieb abgießen, dabei die Milch-Sahne-Mischung auffangen. Kartoffel-Knoblauch-Mischung und Fischabschnitte in eine Schale geben, mit einer Gabel fein zerdrücken und vermischen. 2–3 EL der Milch-Sahne-Mischung zugeben, um die Masse geschmeidig zu machen. Brandade mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

5. Nudelteig in 4 Portionen in der Nudelmaschine von Stufe 1–6 zu dünnen Bahnen ausrollen, dabei mit Mehl bestäuben. Aus den Teigbahnen auf der bemehlten Arbeitsfläche mit dem runden Ausstecher 12 Kreise ausschneiden. Jeweils 1 TL Brandade mittig daraufgeben. Ränder dünn mit Wasser bepinseln. Teigkreise jeweils zu Halbkreisen zusammenklappen und die Ränder fest andrücken. Die Spitzen der Halbkreise jeweils aufnehmen, übereinanderlegen und gut zusammendrücken. Tortellini auf die bemehlte Arbeitsfläche legen. Für die Tortellini in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

6. Für das Lauchgemüse inzwischen Lauch putzen, längs halbieren, waschen, trocken schütteln und quer in feine Streifen schneiden. 20 g Butter in einer Pfanne erhitzen, Lauch und Pinienkerne darin 2–3 Minuten dünsten. Sahne zugeben und leicht sämig einkochen lassen. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und zum

Lauch geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Abgedeckt warm stellen.

7. Tortellini im leicht kochenden Salzwasser 5–6 Minuten garen. Inzwischen Skrei leicht salzen. Olivenöl und restliche Butter (20 g) in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin den Skrei bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun braten.

8. Rotweinreduktion kurz aufkochen lassen und gekühlte Butterwürfel nach und nach mit dem Schneebesen einrühren (nicht mehr kochen lassen!). Kresse vom Beet schneiden.

9. Tortellini mit einer Schaumkelle herausheben und gut abtropfen lassen. Tortellini, Lauchgemüse, Fisch und Beurre rouge auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten. Mit etwas Pfeffer und Kresse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden

PRO PORTION 37 g E, 61 g F, 46 g KH = 920 kcal (3855 kJ)

„Wenn Ihnen das Formen der Tortellini zu aufwendig ist, können Sie die Teigkreise auch nur zu kleinen Halbkreisen zusammenklappen.“

»e&t«-Profi-Tipp

## DESSERT



### Schoko-Ganache-Schnitte mit Birnen

**\*\* MITTELSCHWER,  
GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

#### BISKUIT

- 25 g Butter
- 2 Eier (Kl. M)
- 50 g Zucker
- Salz • 50 g Mehl
- ½ Pk. Backpulver
- 5 g Speisestärke
- 25 g gemahlene Haselnüsse

#### BIRNENREDUKTION

- 20 g Puderzucker
- 200 ml Birnensaft
- 3 El Zitronensaft
- 3–4 El Birnengeist

#### GANACHE

- 300 ml Schlagsahne
- 30 g Zucker
- 360 g Zartbitterkuvertüre (70% Kakao; z.B. von Valrhona)
- 40 g Butter

#### POCHIERTE BIRNEN

- 2 El Zucker
  - 200 ml Weißwein
  - 1 Vanilleschote
  - 1 Tl Speisestärke
  - 4 Birnen (à 130 g; z.B. Abate Fetel oder Conference)
  - 2 Stiele Minze
- Außerdem: rechteckige Backform (20x30 cm)

**1.** Für den Biskuit Butter zerlassen und beiseitestellen. Eier, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten weiß-schaumig aufschlagen. Mehl, Backpulver und Stärke mischen, darüber sieben und unterrühren. Haselnüsse unterheben. 5 El der Biskuitmasse abnehmen und mit handwarmer, flüssiger Butter verrühren. Biskuit-Butter-Mischung unter die restliche Biskuitmasse heben. Rechteckige Backform mit Backpapier auslegen. Teig in die Form füllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten backen. Biskuit in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**2.** Für die Birnenreduktion inzwischen Puderzucker und Birnensaft in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze auf



## DESSERT

### Schoko-Ganache-Schnitte mit Birnen

Süßer Schlussakkord: eine köstliche Komposition aus Schokoladencreme und zartem Haselnuss-Biskuit, flankiert von vanillig pochierten Birnenspalten.

**Rezept links**



½ einkochen lassen, beiseitestellen und abkühlen lassen. Zitronensaft und Birnengeist unterrühren.

**3.** Für die Ganache Sahne und Zucker in einem kleinen Topf kurz aufkochen. Kuvertüre grob hacken, zugeben und unter Rühren in der heißen Sahne auflösen. Butter zugeben und gut unterrühren. Ganache beiseitestellen.

**4.** Biskuit aus der Form lösen und quer halbieren (ergibt 2 rechteckige Böden à 15x20 cm). Die Form säubern und mit Frischhaltefolie auslegen. 1 Biskuitboden wieder in die Form legen und mit der Hälfte der Birnenreduktion beträufeln. Die Hälfte der Ganache auf dem Biskuit gleichmäßig verteilen und im Kühlschrank 15–20 Minuten leicht fest werden lassen. Den 2. Biskuitboden darauflegen, leicht andrücken, mit restlicher Birnenreduktion beträufeln und die restliche Ganache gleichmäßig darauf verteilen. Ganache-Kuchen im Kühlschrank mindestens 6 Stunden kalt stellen.

**5.** Für die pochierten Birnen Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren lassen. Mit Wein ablöschen und aufkochen. Vanilleschote halbieren, das Mark herauskratzen und zum Wein geben. Weinsud mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke leicht binden. Birnen schälen, längs vierteln, entkernen und in 2 cm breite Spalten schneiden. Birnenspalten im Weinsud bei milder bis mittlerer Hitze 10–15 Minuten (je nach Reifegrade) gar ziehen lassen.

**6.** Kuchen mithilfe der Folie aus der Form heben und in 8 schmale Rechtecke (à 15x2,5 cm) schneiden. Je 1–2 Ganache-Schnitten mit pochierten Birnenspalten und etwas Weinsud auf flachen Tellern anrichten. Mit abgezupften Minzblättern bestreuen und servieren. Übrig gebliebene Ganache-Schnitten halten sich im Kühlschrank 3–4 Tage.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus  
Kühlzeiten mindestens 6 Stunden

**PRO PORTION** (mit 1 Schnitte) 7 g E, 38 g F,  
73 g KH = 707 kcal (2951 kJ)



# DRINKS

Schön, dass ihr da seid! Wenn alle Gäste eingetroffen sind, ist es Zeit für einen Begrüßungscocktail. Unsere Ideen reichen von abgewandelten Klassikern bis zu exotischen Mischungen

---

*Lavender Aviation*

---

*Noilly Pear*

---

*Tomato Daiquiri*

---

*Air Mail*

---

*Gin Mojito mit Gurke*

---

*Hazelnut Russian*

---

*Brandy Crusta*

---

*Negroni sbagliato*

---

*Tiki Ginger*

Der „Aviation“ ist nicht nur farblich einer der spektakulärsten Cocktails – Frucht, Frische und Lavendelduft machen ihn einfach unwiderstehlich

## Lavender Aviation

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Gläser

- 8 cl Gin
- 4 cl frisch gepresster Zitronensaft
- 3 cl Maraschino-Likör (klarer Kirschlikör; z.B. von Luxardo)
- 2 TI Lavendellikör (z.B. von Lav'a Belle; [www.lavabelle.eu](http://www.lavabelle.eu))
- Eiswürfel
- Evtl. Maraschino-Kirschen zur Deko

**1.** Gin, Zitronensaft, Maraschino- und Lavendellikör mit Eiswürfeln in einen Shaker geben und 10–15 Sekunden shaken. Durch ein feines Sieb in zwei Cocktailschalen gießen, nach Wunsch mit Maraschino-Kirschen garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten  
**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 8 g KH =  
172 kcal (724 kJ)

**Tipp** Maraschino- und Lavendellikör finden Sie im gut sortierten Spirituosenfachhandel oder online, z.B. über [www.barfish.de](http://www.barfish.de)



## Noilly Pear

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Gläser

- 1 kleine Birne (100 g)
- 1 El Honig
- 30 ml Zitronensaft (frisch gepresst)
- 280 ml Noilly Prat
- Eiswürfel
- dünne Birnenscheiben zum Garnieren

**1.** Birne schälen, vierteln, Stiel und Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden, mit Honig und ca. 100 ml Wasser in einen kleinen Topf geben. Aufkochen und bei milder Hitze 10 Minuten zugedeckt kochen. Topf vom Herd ziehen und ca. 30 Minuten abkühlen lassen. Birne mit Sud und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer sehr fein pürieren.

**2.** 2 El Birnenpüree mit 140 ml Noilly Prat und der Hälfte der Eiswürfel in einen Shaker geben, für ca. 10 Sekunden kräftig shaken, anschließend durch ein feines Sieb auf 2 Gläser (nach Wunsch mit oder ohne Eis) verteilen. 2 weitere Gläser mit restlichen Zutaten auf gleiche Art herstellen. Gläser mit Birnenscheiben garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten plus Abkühlzeit ca. 30 Minuten

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 13 g KH = 116 kcal (485 kJ)



Der Wermutklassiker Noilly Prat in einer kalt geschüttelten Melange mit Birne und Honig: fruchtig, elegant und mit deutlich weniger Alkohol als ein Drink auf Spirituosen-Basis



Ein stilvoller, komplexer Drink, der die Tomate mit ihrer Süße und Säure als Frucht zelebriert



## Tomato Daiquiri

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Gläser

- 4 Kirschtomaten
- 100 ml dunkler Rum
- 60 ml Limettensaft
- 50 ml Zuckersirup
- 2 Spritzer Angostura Bitters
- Eiswürfel
- evtl. getrocknete Tomatenscheiben zum Garnieren

1. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen, in einen Shaker geben und mit dem Stößel grob zerdrücken. Rum, Limettensaft, Zuckersirup, Angostura Bitters und 4–5 Eiswürfel mit in den Shaker geben. 10 Sekunden kräftig shaken. Tomato Daiquiri durch ein feines Sieb in 2 vorgekühlte Cocktailschalen gießen, nach Belieben mit getrockneten Tomatenscheiben garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten

PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 26 g KH =  
232 kcal (973 kJ)

## Air Mail

\* EINFACH

Für 2 Gläser

- 6 cl dunkler Rum
- 3 cl Limettensaft (frisch gepresst)
- 2 cl flüssiger Honig
- Eiswürfel
- 15–20 cl Champagner  
(ersatzweise Crémant)
- evtl. Bio-Zitronenschale zur Deko

**1.** Rum, Limettensaft, Honig und 1 El Wasser mit Eiswürfeln in einen Shaker geben und ca. 10 Sekunden kräftig shaken. Mischung auf zwei vorgekühlte Champagnergläser verteilen und mit Champagner aufgießen. Nach Wunsch mit einem Streifen Zitronenschale servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 13 g KH =  
176 kcal (737 kJ)

Ein Drink, der Flügel verleiht:  
Die Basis aus dunklem Rum lässt die Sonne der Karibik erstrahlen, ein guter Schuss Champagner versprüht französisches Savoir-vivre

## Gin Mojito mit Gurke

\* EINFACH

Für 2 Gläser

- 1 Bio-Salatgurke
- 8 Eiswürfel
- 1 Bio-Limette
- 4 Stiele Minze
- 2 Tl Zucker
- 80 ml Gin
- 100–200 ml Mineralwasser

**1.** Gurke putzen, waschen und trocken tupfen. Ein ca. 5 cm breites Stück abschneiden, grob würfeln und beiseitelegen. Von der restlichen Gurke mit einem Sparschäler längs mehrere dünne Scheiben abschneiden und die Innenwände von 2 Tumblern oder Longdrinkgläsern damit auskleiden. Gläser mit je 2 Eiswürfeln füllen.

**2.** Limette heiß waschen, trocken reiben und achteln. Limette mit Gurkenstücken, abgezupften Blättern von 2 Stielen Minze und Zucker in einen Shaker geben und mit einem Stößel sorgfältig zerdrücken, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Gin und 4 Eiswürfel zugeben, 10 Sekunden kräftig shaken. Cocktail durch ein Sieb in die vorbereiteten Gläser gießen, mit Mineralwasser aufgießen, mit je einem Stiel Minze garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 10 g KH =  
149 kcal (626 kJ)

Der Saft der zerstoßenen Gurke und die Frische der Minze lassen den Sommer auch in der dunklen Jahreszeit wieder auflieben





In den Bars dieser Welt ist der „White Russian“ ein Exot – was ihn aber nicht weniger köstlich macht. Hier bekommt er ein aromatisches Update durch einen klaren Haselnussgeist.

## Hazelnut Russian

\* EINFACH

Für 2 Gläser

- 8 cl Haselnussgeist
- 8 cl Kaffeelikör (z. B. Kahlúa)
- Eiswürfel
- 8 cl Schlagsahne

**1.** Je 4 cl Haselnussgeist und Kaffeelikör in 2 mit Eiswürfeln gefüllte Tumbler-Gläser gießen. Jeweils ca. 20 Sekunden rühren, sodass etwas Schmelzwasser entsteht. Je 4 cl Sahne über den Rücken eines Teelöffels langsam in die Gläser gießen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten  
**PRO GLAS** 1 g E, 12 g F, 12 g KH =  
314 kcal (139 kJ)



Unter den Klassikern der amerikanischen Barkultur zählt der „Brandy Crusta“ zu den elegantesten Vertretern – und ist nur echt mit Zuckerrand

## Brandy Crusta

### \* EINFACH

Für 2 Gläser

- 1 Bio-Zitrone
- 50 g Zucker
- 100 ml Brandy
- 10 ml Zuckersirup
- 10 ml Cointreau
- 4 Spritzer Angostura Bitters
- Eiswürfel

**1.** Zitrone heiß waschen, trockenreiben. Zwei Streifen von der Schale dünn abschälen und beiseitelegen. Zitrone halbieren und die Ränder von zwei Cocktailschalen mit der Schnittseite befeuchten. Eine Zitronenhälfte auspressen. Zucker auf einem kleinen Teller gleichmäßig verteilen, Gläserränder so in den Zucker stellen, dass ein Zuckerrand am Glas verbleibt. 20 ml Zitronensaft, Brandy, Zuckersirup, Cointreau, Angostura Bitters und 4–5 Eiswürfel in einen Shaker geben. 10 Sekunden kräftig shaken. Cocktail durch ein feines Sieb in die vorbereiteten Gläser gießen. Mit Zitronenschale garnieren und mit oder ohne Eis servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten  
**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 7 g KH =  
164 kcal (686 kJ)



Der Negroni sbagliato  
„(„falscher“ Negroni)  
überzeugt als alkoholfreie  
Variante des Originals

## Negroni sbagliato

\* EINFACH

Für 2 Gläser

- 1 Bio-Orange • Eiswürfel
- 6 cl Bitterlikör-Alternative (z.B. Undone No. 7 Italian Bitter Type; über [www.weinquelle.com](http://www.weinquelle.com))
- 6 cl Rote-Wermut-Alternative (z.B. Undone No. 9 Aperitif Type; über [www.weinquelle.com](http://www.weinquelle.com))
- 6 cl alkoholfreier Sekt (z.B. „Blanc Pure“ von Strauch; über [www.alkoholfrei-vom-winzer.de](http://www.alkoholfrei-vom-winzer.de))

**1.** Orange heiß waschen und trocken reiben. Mit dem Zestenreißer einige Zesten abziehen. Eine große Scheibe aus der Mitte der Orange schneiden und halbieren. Zwei Tumbler-Gläser mit Eiswürfeln füllen. Je 3 cl Bitterlikör-Alternative und 3 cl Wermut-Alternative in die Gläser geben, mit je 3 cl alkoholfreiem Sekt aufgießen. Einmal vorsichtig umrühren, mit je einer halben Orangenscheibe und -zesten garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 10 g KH =  
43 kcal (182 kJ)

In diesem Cocktail gleicht die Grapefruit die Süße des Ananassafts aus, während das süß-scharfe Ginger Beer für Erfrischung sorgt

## Tiki Ginger

\* EINFACH

Für 2 Gläser

- 10 cl süßlicher dunkler Rum (z.B. Don Papa) • 6 cl Ananassaft
- 4 cl Grapefruitsaft (frisch gepresst)
- 1 Msp. gemahlener Zimt
- Eiswürfel
- 10 cl Ginger Beer
- evtl. Ananas- oder Grapefruitscheiben zum Garnieren

**1.** Rum, Ananassaft, Grapefruitsaft und Zimt mit Eiswürfeln in einen Shaker geben und 10 Sekunden shakeln. Cocktail in 2 mit Eiswürfeln gefüllte Gläser geben. Mit Ginger Beer auffüllen, nach Wunsch mit Ananas- oder Grapefruitscheiben garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 12 g KH =  
169 kcal (708 kJ)



## ∞ MENÜ 6 ∞

# GUT GEERDET

Gefüllte Riesen champignons stimmen ein auf unser Herbstmenü. Es folgt eine raffinierte Pasta, der unser Küchenchef Achim Ellmer mit schwarzer Trüffel Tiefe gibt. Birne und Nougat runden das Erntedankfest ab

### VORSPEISE

Gefüllte Portobello-Pilze  
mit Feldsalat und Trauben

### HAUPTSPEISE

Geträufelte Fettuccine  
mit Rinder-Carpaccio und  
Beurre blanc

### DESSERT

Pochierte Birnen mit  
Nuss-Nougat-Füllung



## VORSPEISE

### *Gefüllte Portobello-Pilze mit Feldsalat*

Nussige Hülle, würzige Fülle: Ricotta, Parmesan und Kräuter im Pilzinneren werden beim Überbacken appetitlich goldbraun. Trauben steuern feine Süße bei. **Rezept Seite 116**



## HAUPTSPEISE

### *Geträufelte Fettuccine mit Rinder-Carpaccio*

Primo Piatto: Rinderfilet und Pasta werden von einer hinreißenden Buttersauce umspielt. Frischer Grünkohl verleiht Biss und Farbe, gehobene Trüffel erdige Eleganz. Mit knusprigen Grünkohlblättern. **Rezept Seite 116**



## DESSERT

### *Pochierte Birnen mit Nuss-Nougat- Füllung*

Genussvoll verinnerlicht: Nach heißem Bad im beschwipsten Birnensaftsud werden die Früchte gefüllt, dann leicht karamellisiert – und auf zart schmelzender Sternanis-Crème-fraîche drapiert.

Rezept Seite 117



# SO PLANEN SIE IHR MENÜ

## 2 STUNDEN VORHER

- Birnen vorbereiten und pochieren, im Sud beiseitestellen
- Nuss-Nougat-Füllung vorbereiten
- Beurre blanc zubereiten, abgedeckt beiseitestellen
- Grünkohl für die Pasta putzen, Grünkohlechips zubereiten

## 1 STUNDE VORHER

- Feldsalat, Trauben und Vinaigrette getrennt vorbereiten, abgedeckt beiseitestellen
- Füllung für die Pilze vorbereiten, abgedeckt beiseitestellen
- Rinderfilet anfrieren

## 30 MINUTEN VORHER

- Pilze vorbacken und füllen

## KURZ VOR BEGINN

- Rinderfilet in dünne Scheiben schneiden, auf Teller verteilen und mit Frischhaltefolie abgedeckt beiseitestellen
- Pilze überbacken, mit Salat und Trauben anrichten

## NACH DER VORSPEISE

- Grünkohl braten, Pasta kochen
- Buttersauce unter Rühren erwärmen
- Hauptgang anrichten

## NACH DEM HAUPTGANG

- Crème fraîche glatt rühren
- Birnen gratinieren
- Dessert anrichten



## VORSPEISE



### Gefüllte Portobello-Pilze mit Feldsalat

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 30 g Feldsalat
- 150 g helle und dunkle kernlose Weintrauben
- 1 Schalotte (30 g)
- 3 El Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL flüssiger Honig
- 6 El Traubenkernöl
- 2 El Pinienkerne
- 125 g Ricotta
- 1 Eigelb (KI. M)
- 1 El Semmelbrösel
- 1 El Kerbel (fein geschnitten)
- 1 El Estragon (fein geschnitten)
- 50 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- 4 Portobello-Pilze (à 100 g)
- 4 El Olivenöl

1. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Trauben waschen, abtropfen lassen und halbieren.

2. Für die Vinaigrette Schalotte in feine Würfel schneiden. Mit Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 2 El heißem Wasser, Honig und Traubenkernöl verrühren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.

3. Für die Pilzfüllung Ricotta, Eigelb, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Kerbel, Estragon und die Hälfte vom geriebenen Käse verrühren.

4. Pilze putzen und die Stiele abschneiden. Pilzkappen auf beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten vorbacken, dabei einmal wenden. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

5. Backofentemperatur auf 220 Grad erhöhen (Umluft 200 Grad). Pilze mit der Ricotta-Masse füllen und restlichen geriebenen Käse (25 g) darüberbestreuen.

Im heißen Backofen auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten hellbraun überbacken (siehe Tipp).

6. Portobello-Pilze mit Feldsalat und Trauben auf Tellern anrichten. Salat und Trauben mit etwas Vinaigrette beträufeln, mit Pinienkernen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 13 g E, 37 g F, 12 g KH = 450 kcal (1883 kJ)

„Falls sich beim Backen der Portobello-Pilze auf dem Blech Parmesan-Krüstchen bilden, Pilze damit garnieren.“

»e&t«-Profi-Tipp

## HAUPTGERICHT



### Geträufelte Fettuccine mit Rinder-Carpaccio

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 350 g Rinderfilet (am Stück)
- 50 g Schalotten
- 1 TL Butter (10 g) plus 120 g Butter (kalt)
- 3 El Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Gemüsefond
- 80 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- 1–2 El Zitronensaft
- 100 g junger Grünkohl
- 4 TL Olivenöl plus 2 El zum Braten
- 250 g Fettuccine (z. B. Rustichella d'Abruzzo)
- 1 schwarze Trüffel (30 g)

1. Rinderfilet in Frischhaltefolie wickeln und im Tiefkühler 30 Minuten anfrieren.

2. Schalotten fein würfeln. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und die Schalotten

darin glasig dünnen. Mit Wermut ablöschen, mit Weißwein, Gemüsefond und Sahne auffüllen. Offen auf ca. 120 ml einkochen lassen. Kalte Butter in Flöckchen nach und nach in die heiße Reduktion geben und mit dem Stabmixer zu einer leicht gebunden Sauce aufmixen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken. Sauce warm stellen.

**3.** Grünkohl putzen, waschen, trocken schleudern, anschließend in nicht zu kleine Stücke zerzupfen.

**4.** 4 Teller dünn mit je 1 TL Olivenöl bestreichen. Rinderfilet aus dem Tiefkühler nehmen und auswickeln. Fleisch in sehr dünne Scheiben schneiden und direkt großflächig auf den Tellern verteilen.

**5.** Restliches Olivenöl (2 EL) in einer großen Pfanne erhitzen und den Grünkohl darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten sanft braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.

**6.** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Beurre blanc eventuell nochmals erwärmen.

**7.** Nudeln in ein Sieb abgießen und tropfnass zum Grünkohl geben. Gut durchschwenken und auf dem Carpaccio anrichten. Mit Beurre blanc beträufeln, mit Pfeffer würzen, die Trüffel darüberhobeln und sofort servieren. Nach Belieben Grünkohlchips (siehe folgendes Rezept) dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 26 g E, 43 g F, 47 g KH = 717 kcal (3007 kJ)



## Grünkohlchips

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 150 g Grünkohl
- 2–3 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- grobes Meersalz (z.B. Maldon)

**1.** Grünkohl sorgfältig putzen, waschen und trocken schleudern. Grünkohl in nicht zu kleine Stücke zerzupfen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit dem Öl mischen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten knusprig braten, dabei einmal wenden.

**2.** Grünkohlchips aus dem Ofen nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz bestreuen und zu Pasta (siehe vorheriges Rezept) oder als Snack servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 1 g E, 5 g F, 1 g KH = 61 kcal (255 kJ)

## „Unser Weintipp dazu: David Spies‘ „Steinschleuder“, eine harmonisch-frische Cuvée aus Weißburgunder und Chardonnay.“

»e&t«-Profi-Tipp

### DESSERT



## Pochierte Birnen mit Nuss-Nougat-Füllung

\* EINFACH, GUT VORZUBEKREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 30 g Zucker
  - 250 ml Weißwein
  - 150 ml weißer Portwein
  - 500 ml Birnensaft (z.B. von van Nahmen)
  - 4 Birnen (à 140 g; z.B. Abate Fetel oder Conference)
  - 40 g gehackte Haselnüsse
  - 40 g Nougat-Masse (zimmerwarm)
  - 200 g Crème fraîche
  - ¼ TL Sternanis (gemahlen oder frisch fein gerieben)
  - 4 TL brauner Zucker
- Außerdem: mittelgroßer Kugelausstecher, Crème-brûlée-Brenner

**1.** Zucker in einem nicht zu breiten Topf (die Birnen sollten aufrecht neben einanderstehend darin gerade so eben hineinpassen) hellbraun karamellisieren lassen. Mit Weißwein und Portwein ablöschen und einkochen lassen, bis sich der Karamell gelöst hat. Mit Birnensaft auffüllen und einmal aufkochen lassen.

**2.** Das Kerngehäuse der Birnen vom Blütenansatz aus am besten mit einem mittelgroßen Kugelausstecher herauslösen. Birnen schälen und sofort in den Birnensud geben (sie sollten vom Sud knapp bedeckt sein). Birnen im Sud bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten (je nach Reifegrad) sanft weich garen. Topf vom Herd nehmen und die Birnen im Sud lauwarm abkühlen lassen.

**3.** Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Auf einem Teller vollständig abkühlen lassen. Nüsse mit der Nougat-Masse verkneten, Masse in 4 Portionen teilen.

**4.** Crème fraîche mit Sternanis glatt rühren und auf 4 Desserttellern verteilen.

**5.** Birnen aus dem Sud heben und mit Küchenpapier etwas trocken tupfen. Mit je 1 Portion Nougat-Masse füllen, rundum mit je 1 TL brauem Zucker bestreuen und sofort mit einem Crème-brûlée-Brenner gratinieren. Birnen auf die Dessertsteller setzen, mit Birnensud beträufeln und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Abkühlzeit

**PRO PORTION** 5 g E, 25 g F, 40 g KH = 446 kcal (1866 kJ)

**„Abate Fetel ist eine alte Birnensorte mit festem Fruchtfleisch. Die Früchte lassen sich gut lagern und eignen sich vorzüglich für Kompott und als Kuchenbelag.“**

»e&t«-Profi-Tipp



# KUCHEN & TORSEN

Für den ganz besonderen Kaffeeklatsch sind unsere  
Prachtstücke gedacht. Ob feine Tarte oder üppige  
Schoko-Torte, ob Gugelhupf oder Cheesecake – sechs  
Highlights für gesellige Runden

---

*Weisse Tonkabohnen-Tarte mit Macadamia*

---

*Kürbiskuchen*

---

*New York Cheesecake mit Maracuja*

---

*Marzipan-Nuss-Torte mit Zitronengel*

---

*Mohn-Tarte mit marinierten Trauben*

---

*Schokoladen-Passionsfrucht-Torte*



## Weisse Tonkabohnen-Tarte mit Macadamia

Luftige Tonkabohnen-Tupfen schmücken eine

gelierte Holunderblüten-Frischkäse-Creme.

Mit feinsäuerlichen Oxalisblättern und

Macadamia-Mandel-Boden ohne Backen.

Rezept Seite 125





## Kürbiskuchen

Als gemütlicher Gugelhupf getarnt,  
offenbart der Kürbiskuchen ein  
verlockendes Inneres. Zimt, Ingwer und  
Muskatblüte sorgen für warme Würze,  
Walnüsse und Kürbiskerne  
für einen schönen Biss.

Rezept Seite 125



## New York Cheesecake mit Maracuja

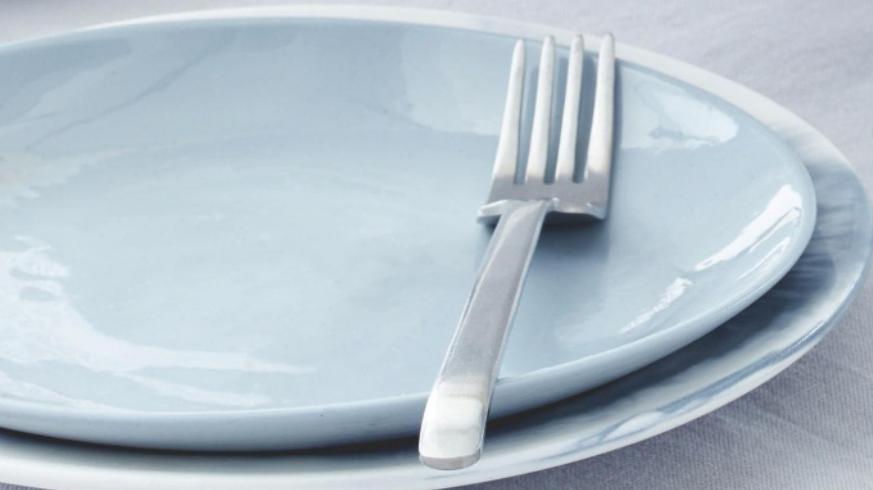
Am besten leicht gekühlt: Unser Sonnenschein aus gebackenem Keksboden und zitroniger Frischkäsecreme erstrahlt mit Maracuja-Fruchtspiegel und weißem Schoko-Schmuck.

**Rezept Seite 126**



## Marzipan- Nuss-Torte mit Zitronengel

Der Marzipanraum gewährt zwar Einblicke, hält aber Details zurück: Haselnüsse in der Sahne und ein Hauch Rum im Biskuit. **Rezept Seite 126**





## Mohn-Tarte mit marinierten Trauben

Die Basis für Zitronen-Schmandcreme und Mohnfüllung ist ein kerniger Dinkelboden, dem das 5-Gewürze-Pulver überraschend exotische Aromen verleiht. Rezept Seite 127



## Schokoladen-Passionsfrucht-Torte

Eine Verzierung mit Schoko-Perlen unterstreicht die schlichte Eleganz der Torte. Innen drin überrascht die exotische Füllung mit Mango und Passionsfrucht. Rezept Seite 128



## Weisse Tonkabohnen-Tarte mit Macadamia

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6–8 Stücke

### TONKABOHNENCREME

- 1 Tonkabohne (1,5 g)
- 270 ml Schlagsahne
- 1 Blatt weiße Gelatine
- 120 g weiße Kuvertüre

### TARTE-BODEN UND TOPPING

- 100 g Macadamianusskerne
- 50 g geschälte Mandelkerne
- 150 g Vollkorn-Butterkekse
- 150 g Butter
- 12–16 Stiele Oxalis (Sauerklee; z.B. von Keltenhof)

### HOLUNDERBLÜTENCREME

- 100 g weiße Kuvertüre
- 200 g Crème fraîche
- 100 g Frischkäse
- 150 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- 70 ml Holunderblütensirup
- 15 g „Gelatine fix“ (von Dr. Oetker)

Außerdem: rechteckige Tarte-Form (35x12 cm) mit herausnehmbarem Boden, etwas neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl) für die Form, (Einweg-)Spritzbeutel mit mittelgroßer Lochtülle

**1.** Für die Tonkabohnencreme die Tonkabohne fein reiben. Mit der Sahne in einem Topf kurz aufkochen und von der heißen Herdplatte ziehen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kuvertüre grob hacken, zur heißen Sahne geben und unter Rühren darin auflösen. Gut ausgedrückte Gelatine in die heiße Kuvertüre-Sahne-Mischung geben und darin auflösen. Masse ca. 4 Stunden kalt stellen.

**2.** Für den Boden inzwischen 50 g Macadamianüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken. Gehackte Nüsse, Mandeln und Butterkekse im Küchenmixer zerkleinern und in eine Schüssel geben. Butter in einem Topf zerlassen, zu der Nuss-Keks-Mischung geben und gut mischen. Tarte-Form dünn mit etwas Öl bepinseln. Nuss-Keks-Mischung gleichmäßig in der Form verteilen und mit den Händen gut andrücken und ca. 1 Stunde kalt stellen.

**3.** Für die Holunderblütencreme Kuvertüre grob hacken. In einer Schüssel mit der Crème fraîche über einem heißen Wasserbad unter Röhren schmelzen. Vom Wasserbad nehmen und mit

dem Schneebesen nacheinander Frischkäse, Joghurt und Holunderblütensirup einrühren. Zuletzt „Gelatine fix“ zugeben und zügig unterrühren.

**4.** Holunderblütencreme rasch auf den ausgekühlten Tarte-Boden geben und gleichmäßig verstrecken. Tarte ca. 3 Stunden kalt stellen.

**5.** Restliche Macadamianüsse (50 g) in einer Pfanne ohne Fett rösten und grob hacken. Tonkabohnencreme in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

**6.** Tarte vorsichtig aus der Form lösen, auf eine Kuchenplatte setzen. Tonkabohnencreme in Tupfen auf die Tarte spritzen. Mit gerösteten Macadamianüssen und abgezupften Oxalisblättern bestreuen, quer nach Belieben in Stücke schneiden und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus

Kühlzeiten 4 Stunden

**PRO STÜCK** (bei 8) 9 g E, 63 g F, 39 g KH = 788 kcal (3279 kJ)



## Kürbiskuchen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 16 Stücke

- 1 Hokkaido-Kürbis (800 g)
  - 80 g Kürbiskerne
  - 250 g Zucker
  - 100 g Walnusskerne
  - 4 Eier (Kl. M)
  - 250 g Mehl plus etwas für die Form
  - 1 El gemahlener Zimt
  - 1 El gemahlener Ingwer
  - 1 Msp. Macis (Muskatblüte; im Mörser gemahlen)
  - 1 Pk. Backpulver • Salz
  - 4 El Rapsöl
  - 1 El Puderzucker
- Außerdem: Gugelhupfform (24 cm Ø), Butter (weich) für die Form

**1.** Kürbis waschen, trocken tupfen, halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel herauslösen. Kürbis in 3–4 cm große Stücke schneiden und inreichlich kochendem Wasser 10–15 Minuten garen.

**2.** Inzwischen Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. 80 g Zucker zugeben und goldgelb karamellisieren lassen. Kürbiskernkrokant auf einem Backpapier verteilt vollständig abkühlen lassen.

**3.** Gegarten Kürbis in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer cremig pürieren und beiseite abkühlen lassen. Abgekühltes Kürbiskernkrokant grob hacken und beiseitestellen.

**4.** Walnusskerne im Blitzhacker fein mahlen. Restlichen Zucker (170 g) und Eier in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers cremig-dicklich aufschlagen. Mehl, Zimt, Ingwer, Macis, Backpulver und 1 Prise Salz in einer Schale mischen, zur Zucker-Ei-Masse sieben und unterrühren. Walnusskerne, Kürbispüree, Kürbiskernkrokant und Rapsöl zugeben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

**5.** Eine Gugelhupf-Form mit Butter fetten und mit etwas Mehl bestäuben. Kürbisteig gleichmäßig in der Form verteilen und glatt streichen. Kürbiskuchen im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) auf der mittleren Schiene 1–1:10 Stunden backen (Garprobe mit einem Holzspieß machen!). Kuchen ggf. gegen Ende der Garzeit mit Backpapier abdecken, damit er nicht zu dunkel wird.

**6.** Kuchen vollständig abkühlen lassen, aus der Form stürzen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

### ZUBEREITUNGSZEIT 1:05 Stunden plus

Backzeit 1:10 Stunden

**PRO STÜCK** 6 g E, 11 g F, 35 g KH = 273 kcal (1145 kJ)

**„Sie können den Kürbiskuchen ersatzweise auch mit Butternut- oder Muskat-kürbis zubereiten. Bei denen muss allerdings die Schale ab.“**

»e&t«-Profi-Tipp



## New York Cheesecake mit Maracuja

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

### BODEN

- 125 g Butter
- 75 g weiße Kuvertüre
- 200 g Haferkekse (z.B. Gille Hafertaler)
- ½ TL gemahlener Zimt

### FÜLLUNG

- 600 g Frischkäse
- 200 g Magerquark
- 200 g Zucker
- 3 EL Speisestärke
- 1 Ei (Kl. M)
- 150 ml Schlagsahne
- 2 EL Zitronensaft

### MARACUJA-GELEE UND SCHOKO-RÖLLCHEN

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 50 g Zucker
- 250 ml Maracujasaft
- 2 Passionsfrüchte
- 150 g weiße Kuvertüre

Außerdem: Springform (26 cm Ø), Teigkarte (ersatzweise Winkelpalette)

**1.** Für den Boden am Vortag Butter in einem Topf zerlassen. Weiße Kuvertüre fein hacken, zur Butter geben und darin unter Rühren schmelzen lassen. Haferkekse in einem Blitzhacker fein zerkleinern, in einer Schüssel mit Butter-Kuvertüre-Masse und Zimt verrühren.

**2.** Boden einer Springform mit Backpapier bespannen. Bröselmasse gleichmäßig darauf verteilen, mit den Fingern am Boden und Rand fest andrücken. Den Boden im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf dem Backofenrost auf der 2. Schiene von unten 5–10 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen und in der Form auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Backofentemperatur auf 120 Grad reduzieren.

**3.** Für die Füllung Frischkäse, Magerquark, Zucker und Speisestärke in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen cremig schlagen. Ei, Sahne und Zitronensaft zur Masse geben und glatt rühren. Füllung gleichmäßig auf dem Boden verteilen und glatt streichen. Cheesecake im heißen Backofen bei 120 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 1 Stunde backen.

**4.** Cheesecake aus dem Backofen nehmen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und mindestens 4 Stunden oder über Nacht abgedeckt kalt stellen.

**5.** Am Tag danach gekühlten Cheesecake aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte setzen.

**6.** Für das Maracujagelee Gelatine in eiskaltem Wasser einweichen. Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren lassen. Maracujasaft zugießen und bei milder Hitze unter Röhren kochen, bis sich der Karamell gelöst hat. Passionsfrüchte halbieren. Fruchtfleisch mit den Kernen mit einem kleinen Löffel herauskratzen und zum Saft geben. Kurz aufkochen, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

**7.** Gelatine gut ausdrücken und zur Maracujamischung geben. Vorsichtig verrühren, sodass keine Blasen entstehen. Saftmischung abkühlen, aber nicht gelieren lassen. Auf die Creme gießen und Cheesecake 1 Stunde kalt stellen und gelieren lassen.

**8.** Für die Schoko-Röllchen Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Flüssige Kuvertüre dünn auf eine Marmorplatte oder auf ein Backblech streichen und erkalten lassen. Mit einer Teigkarte oder Winkelpalette kleine Röllchen abschaben (siehe Tipp).

**9.** New York Cheesecake mit den Schoko-Röllchen garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Backzeit ca. 1:10 Stunden plus Kühlzeiten mindestens 5 Stunden

**PRO STÜCK** 12 g E, 40 g F, 48 g KH = 613 kcal (2565 kJ)

**Tipp** Cheesecake bis zum Servieren kalt stellen und erst kurz vor dem Servieren mit Schoko-Röllchen dekorieren. Röllchen vorab herstellen, auf einem Teller verteilen und kalt stellen. So kleben sie nicht aneinander.

**„Mit weißer Kuvertüre erhält der Teig Süße und der gebackene Keksboden mehr Stabilität.“**

»e&t«-Profi-Tipp



## Marzipan-Nuss-Torte mit Zitronengel

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 12 Stücke

### GETROCKNETE ZITRONEN

- 100 g Zucker
- 1 Bio-Zitrone

### BISKUIT

- 40 g Butter
- 4 Eier (Kl. M) • Salz
- 100 g Zucker
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 100 g Mehl
- 20 g Speisestärke
- ½ TL Weinsteinbackpulver
- 3 EL brauner Rum
- 1 EL Puderzucker
- 3 EL Zitronensaft

### NUSSSAHNE

- 200 g ungeschälte Haselnusskerne
- 4 Blatt weiße Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 660 ml Konditorsahne (35 % Fett)
- 5 EL Puderzucker
- 2 EL Zitronensaft

### ZITRONENGEL

- 3 Bio-Zitronen
- 100 Zucker

### MARZIPANDECKE

- 200 g Marzipanrohmasse
- 100 g Puderzucker plus etwas zum Bearbeiten

Außerdem: Springform (20 cm Ø und 24 cm Ø), Motiv-Teigrolle, Spritzbeutel mit Lochtülle (3–5 mm Ø)

**1.** Für die getrockneten Zitronen 100 ml Wasser mit Zucker in einem kleinen Topf aufkochen, beiseitestellen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, halbieren und in 1 mm feine Scheiben schneiden. Zitronenscheiben durch das Zuckerwasser ziehen, abtropfen lassen und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Umluft 80 Grad) auf der untersten Schiene ca. 3 Stunden trocknen.

**2.** Für den Biskuit Butter bei milder Hitze zerlassen und abkühlen lassen. Eier trennen. Eiweiße, 1 Prise Salz und 3 EL lauwarmes Wasser mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Zucker langsam einrieseln lassen und ca. 3 Minuten zu einem festen Eischnee schlagen. Eigelbe mit der Zitronenschale verquirlen und unter den Eischnee heben.

**3.** Mehl, Stärke und Backpulver mischen, auf die Eiermasse sieben und vorsichtig unterheben. 2 El des Teigs mit zerlassener Butter verrühren, dann die Masse vorsichtig unter den Teig heben. Teig in eine am Boden mit Backpapier belegte Springform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der untersten Schiene ca. 25 Minuten backen. Biskuit in der Form umgedreht auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**4.** Für die Nuss-Sahne Haselnüsse auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen (Temperatur wie oben) in 8–9 Minuten goldbraun rösten. Auf ein Küchentuch geben und die Haut abreiben. Nüsse in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Rollholz fein zerkleinern.

**5.** Für den Biskuit Rum, Puderzucker und Zitronensaft verrühren. Biskuit erst vom Formrand, dann aus der Form lösen. Backpapier entfernen. Boden waagerecht in 4 gleich dicke Böden schneiden. Rummischung mit dem Pinsel gleichmäßig auf den Böden verteilen.

**6.** Für die Nuss-Sahne Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Sahne mit den Quirlen des Handrührers halb steif schlagen. Puderzucker und Vanillemark kurz unterrühren. Zitronensaft leicht erwärmen. Gelatine gut ausdrücken und im Saft auflösen. 4 El Schlagsahne unter die Gelatinemischung rühren. Diese Mischung unter Rühren in die restliche Sahne geben und die Sahne vollständig steif schlagen.

**7.**  $\frac{1}{2}$  der Schlagsahne abnehmen und kalt stellen. Zerkleinerte Nüsse unter die restliche Sahne heben. 1 Biskuitboden auf eine Tortenplatte legen.  $\frac{1}{2}$  der Nuss-Sahne auf den Biskuitboden geben und glatt streichen. Mit zweitem Biskuitboden bedecken. Weiteres Drittel der Nuss-Sahne, dritten Biskuitboden, restliche Nuss-Sahne und restlichen Biskuitboden darüberschichten. Torte rundum dünn mit der kalt gestellten Sahne bestreichen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

**8.** Für das Zitronengel Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben. Zitronen einzeln in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen, Alufolie entfernen und Zitronen zusammen mit Zucker in einen Küchenmixer geben. Auf höchster Stufe

5 Minuten mixen, bis ein glattes Gel entstanden ist. Zitronengel in eine Schale umfüllen und abkühlen lassen.

**9.** Für die Marzipandecke Marzipan und Puderzucker auf der Arbeitsfläche mit den Händen zu einer homogenen Masse verkneten. Arbeitsfläche mit Puderzucker bestäuben. Marzipan darauf mit dem Rollholz rund (ca. 28 cm Ø) ausrollen, dabei immer wieder von unten und oben mit Puderzucker bestäuben. Mithilfe eines Springformrands (24 cm Ø) aus der Marzipanplatte einen Kreis ausschneiden und mit der Motiv-Teigrolle erneut leicht ausrollen. Platte mithilfe der Motiv-Teigrolle aufrollen und über der Torte wieder abrollen. Am Rand leicht andrücken.

**10.** Zitronengel in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und Tupfen auf die Marzipandecke spritzen. Die fertige Torte mit den getrockneten Zitronenscheiben verzieren und in 12 Stücke schneiden.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus Backzeit 25 Minuten plus Kühlzeit ca. 2 Stunden plus Trockenzeit (Zitronen)  
3 Stunden

**PRO STÜCK** 9 g E, 37 g F, 45 g KH = 577 kcal (2420 kJ)



## Mohn-Tarte mit marinierten Trauben

\*\* MITTELSCHWER,  
RAFFINIERT

Für 12 Stücke

### TARTE

- 250 g Dinkelmehl (Type 1050) plus etwas zum Bearbeiten
- 180 g Butter (kalt) plus etwas für die Form
- 140 g Zucker
- Salz
- 1 TL Fünf-Gewürze-Pulver (asiatische Gewürzmischung)
- 4 Eigelb (KI. M)
- 200 ml Milch
- 150 g gemahlener Mohn

### SCHMANDCREME

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 250 g Schmand
- 1 El Bio-Zitronenschale (fein gerieben)
- 50 g Zucker
- 100 ml Schlagsahne

### TRAUBEN

- 250 ml roter Traubensaft
  - 1 El Speisestärke
  - 200 g rote Weintrauben
- Außerdem: Tarte-Form (28 cm Ø; mit herausnehmbarem Boden)

**1.** Für die Tarte am Vortag Dinkelmehl, 150 g Butter, 100 g Zucker, 1 Prise Salz, Fünf-Gewürze-Pulver, Eigelbe und 4 El kaltes Wasser mit den Knethaken eines Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig zu einem flachen Ziegel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde kalt stellen. Milch in einem kleinen Topf mit Mohn, restlicher Butter (30 g) und restlichem Zucker (40 g) langsam aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren mit dem Kochlöffel 2–3 Minuten kochen lassen, bis die Masse andickt.

**2.** Tarte-Form mit etwas Butter fetten. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 32 cm Ø) ausrollen. Teig mittig über die Form legen und vorsichtig in die Form drücken, die Ränder eventuell mit einem Messer begradigen. Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mohnmasse gleichmäßig auf dem Teig verteilen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 35–40 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Tortengitter vollständig abkühlen lassen.

„Ein Rollholz mit Prägung ist zwar kein Muss, es sorgt aber für einen tollen Look.“

»e&t«-Profi-Tipp

**3.** Für die Schmandcreme inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Schmand mit Zitronenschale und Zucker glatt rühren. Sahne in einen Topf leicht erwärmen. Gelatine ausdrücken und unter Rühren in der heißen Sahne auflösen. 3–4 El Zitronen-Schmand zur Sahne geben, verrühren, zum restlichen Zitronen-Schmand geben und zügig unterrühren. Schmandcreme auf die abgekühlte Tarte gießen, glatt streichen und über Nacht abgedeckt im Kühlschrank fest werden lassen.

**4.** Für die Trauben am nächsten Tag 200 ml Traubensaft in einem Topf aufkochen. Restlichen Traubensaft (50 ml) mit Stärke verrühren, zum kochenden Traubensaft in den Topf geben, unter Rühren 5 Minuten dicklich einkochen lassen und beiseitestellen. Trauben waschen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren. Trauben zum abgekühlten Sud geben und die Tarte damit garnieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Kühlzeit über Nacht

**PRO STÜCK** 9 g E, 28 g F, 40 g KH = 466 kcal (1950 kJ)



## Schokoladen-Passionsfrucht-Torte

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL,  
GUT VORZUBEREITEN

Für 16 Stücke

### SCHOKOLADENBODEN

- 150 g Butter (weich) plus etwas zum Fetteln der Form
- 140 g Mehl plus etwas für die Form
- 130 g dunkle Kuvertüre (mindestens 55 % Kakao)
- 1 Vanilleschote
- 100 g Puderzucker
- 6 Eier (Kl. M)
- Salz • 100 g Zucker

### FÜLLUNG

- 15 Blatt weiße Gelatine
- 700 ml Passionsfruchtsaft
- 200 g Zucker
- 1 Mango
- 6 Passionsfrüchte

### GLASUR UND VERZIERUNG

- 300 ml Schlagsahne
- 300 g dunkle Kuvertüre (mindestens 55 % Kakao)

- 100 g gemischte Knusperperlen (von Valrhona; über [www.valrhona-collection.de](http://www.valrhona-collection.de))
  - 2 Stiele Minze
- Außerdem:** Springform (24 cm Ø), Palette

**1.** Für den Schokoladenboden den Boden der Springform mit Backpapier bespannen. Den Rand dünn mit Butter fetten und mit Mehl dünn bestäuben. Überschüssiges Mehl herausschütteln.

**2.** Kuvertüre grob hacken, in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Butter (150 g), Puderzucker und Vanillemark in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten hellcremig aufschlagen. Eier trennen. Eigelbe einzeln jeweils 30 Sekunden in die Buttermasse einröhren. Zimmerwarme Kuvertüre unterrühren.

**3.** Eiweiße und 1 Prise Salz steif schlagen. Zucker nach und nach einrieseln lassen, 2 Minuten weiterschlagen. Mehl (140 g) sieben und mit dem Eischnee mithilfe eines Teigspatels vorsichtig unter die Schokoladenmasse heben. Teig in die vorbereitete Springform füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 40–45 Minuten backen.

**4.** Tortenboden in der Form auf einem Kuchengitter 20 Minuten abkühlen lassen. Dann den Boden aus der Form lösen, vorsichtig wenden, Backpapier abziehen und Boden vollständig abkühlen lassen.

**5.** Für die Füllung inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Passionsfruchtsaft und Zucker in einem Topf erwärmen, bis der Zucker gelöst ist. 100 ml Saftmischung abnehmen und beiseitestellen. Gelatine gut ausdrücken und unter Rühren in der restlichen warmen Saftmischung auflösen. Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Kern, dann in kleine Würfel schneiden. 2 El Mangowürfel für die Verzierung in ein Schälchen füllen und abgedeckt kalt stellen. Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtfleisch herauskratzen und mit den restlichen Mangowürfeln in die Saftmischung geben. Kalt stellen.

**6.** Ausgekühlten Schokoladenboden mit einem Sägemesser waagerecht halbieren. Untere Hälfte des Bodens mit der Schnittfläche nach oben wieder auf den Springformboden setzen. Obere Hälfte beiseitestellen. Springformring säubern,

um den Schokoladenboden legen und verschließen. Boden mit der beiseitegestellten Saftmischung gleichmäßig beträufeln. Die leicht abgekühlte Passionsfrucht-Mango-Masse darauf gleichmäßig verteilen, mit der oberen Bodenhälfte bedecken und vorsichtig andrücken. Torte 3 Stunden kalt stellen.

**7.** Für die Glasur Sahne in einem Topf kurz aufkochen lassen. Kuvertüre grob hacken in einen Messbecher oder Krug füllen. Heiße Sahne darübergießen und Kuvertüre unter Rühren auflösen. 30 Minuten auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dabei mehrfach umrühren.

**8.** Palette in heißes Wasser tauchen und die Torte damit vom Springformrand lösen. Springformring abheben. Torte auf ein Gitter setzen, mit der zimmerwarmen Glasur übergießen und mit der Palette schnell verteilen. Glasur mindestens 4 Stunden trocknen lassen.

**9.** Torte mit beiseitegestellten Mangowürfchen, Schoko-Perlen und abgezupften Minzblättern verzieren, in Stücke schneiden (siehe Tipp) und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus Backzeit 40–45 Minuten plus Kühl-, Abkühl- und Trockenzeiten mindestens 7:30 Stunden

**PRO STÜCK** 8 g E, 26 g F, 55 g KH = 507 kcal (2123 kJ)

**Tipp** Schneiden Sie die Torte am besten mit einem in heißes Wasser getauchten großen Messer mit glatter Klinge in Stücke. Die Wärme sorgt dafür, dass es leicht durch den Überzug gleitet.

**„Wer Backpapier unterlegt, kann die abtropfende Glasur auffangen, leicht ablösen und dann naschen oder Kakao damit kochen.“**

»e&t«-Profi-Tipp

# LOW CARB

## EINFACH, SCHNELL UND LECKER

essen & trinken  
**Für jeden Tag**  
schnell. einfach. lecker.

Nr. 5 / 2023

**LO**

essen & trinken  
**Für jeden Tag**  
schnell. einfach. lecker.

# LOW CARB

CLEVER Neue Aus-1-mach-2-Rezepte

PLÄTZCHEN Weil sogar naschen erlaubt ist

CREMIG Süßes mit Schmand und Frucht

AUFLÄUFE Weil nichts schöner wärmt

Lauch-Quiche mit Speck und Gruyère

Neu!  
Mit 60 Rezepten und vielen Tipps

Sch...  
und  
Mit unserenkö... voll auf Ihre Ko...

Gesund kochen,  
einfach abnehmen

Mit unserer genialen Low-Carb-Küche können Sie unbeschwert genießen und gleichzeitig ein paar Pfunde verlieren



2 Hefte für 7,50 €

ca. 28 % sparen



Jetzt online oder telefonisch bestellen:  
[www.low-carb.de/mini](http://www.low-carb.de/mini) | Tel. 0 25 01/801 44 01

Bitte Bestellnummer angeben: 043M013

# ∞ DESSERTS

Je effektvoller der Abschluss eines Menüs, desto besser die Erinnerung. Trumpfen Sie mit diesen Desserts noch mal so richtig auf und hinterlassen Sie Eindruck mit luftiger Mousse, goldigem Karamell oder fruchtigem Tiramisu

*Sticky-Rice-Bällchen mit Mangokompott*

*Schoko-Karamell-Tartelettes*

*Schoko-Millefeuille mit Orange*

*Schoko-Mousse mit Salzkaramell-Kern*

*Marzipan-Mousse mit Blutorangen-Salat*

*Kaffee-Crème-brûlée*

*Karamelleis mit Portweinbirnen*

*Zitronen-Tiramisu mit Limoncello*



## Sticky-Rice-Bällchen mit Mangokompott

Süßer Klebreis ist Thailands Dessert-Aushängeschild. Im Cashew-Kokos-Mix gewälzt und frittiert, neben fruchtig-scharfem Mangokompott – so beenden Sie Ihr Menü asiatisch inspiriert.

Rezept Seite 136



## Schoko-Karamell-Törtchen mit Baiser

Unter den zarten Baisertupfen verbergen sich zwei Schichten Schokolade und ein ganz und gar köstlicher Karamellkern.

**Rezept Seite 136**





## Schoko-Millefeuille mit Orange

Zarte Mürbeteigplatten geben sahnigen Schoko-Tupfen Halt. Dazwischen punkten bittersüße Orangenmarmelade und Pistazien-Crunch.

**Rezept Seite 137**



## Schoko-Mousse mit Salzkaramell-Kern

Im Herzen der Mousse wartet ein salzig-süßer Überraschungsgast auf seinen Auftritt. Dazu schmeckt Rotwein-Brombeer-Sauce. **Rezept Seite 137**



## Marzipan-Mousse mit Blutorangensalat

Knusprig nussiges Engelshaar ziert cremige Mandel-Marzipan-Mousse wie ein Nest. Süßsäuerliche Orangen setzen fruchtige Akzente. **Rezept Seite 140**





## Sticky-Rice-Bällchen mit Mangokompott

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### REISBÄLLCHEN

- 200 g Klebreis
- 1 Dose Kokosmilch
- 95 g Zucker • Salz
- 50 g Cashewkerne
- 1 Ei Butter (10 g)
- 100 g Kokosraspel
- 500 ml Öl zum Frittieren

### KOMPOTT

- 2 Mangos
- 1 rote Chilischote
- 2 Kaffirlimettenblätter
- 6 Ei Zitronensaft
- 50 g Zucker

**1.** Für die Reisbällchen am Vortag Reis im Sieb unter fließendem Wasser sorgfältig waschen. Über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

**2.** Am Tag danach Reis durch ein feines Sieb gießen. Großen Topf zu  $\frac{3}{4}$  mit Wasser befüllen, zum Kochen bringen. Reis im Sieb in den Topf hängen und 20 Minuten bei milder Hitze mit Deckel dämpfen. Reismasse wenden, weitere 10 Minuten dämpfen. Inzwischen cremig-festen Teil der Kokosmilch abschöpfen, mit 65 g Zucker und  $\frac{1}{2}$  TL Salz unter Rühren erhitzen, bis alles gelöst ist. Restliches Kokoswasser anderweitig verwenden.

**3.** Gedämpften Klebreis in eine Schüssel geben, sofort die Hälfte der heißen Kokoscreme einröhren und gut untermischen. Vollständig abkühlen lassen.

**4.** Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten rösten. Restlichen Zucker (30 g) zugeben und leicht karamellisieren. Butter in die Pfanne geben und verrühren, bis alles gut verbunden ist. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und auskühlen lassen.

**5.** Für das Kompott inzwischen Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Chili putzen, der Länge nach halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Limettenblätter, Mangowürfel, Chilistreifen, Zitronensaft und Zucker in einem Topf mischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Mischung aufkochen und ca. 5 Minuten unter

Rühren kochen. Abkühlen lassen und Limettenblätter entfernen.

**6.** Abgekühlte Cashewkerne fein hacken und in einer großen Schale mit Kokosraspeln mischen. Aus dem Klebreis mit angefeuchteten Händen 12 golfballgroße Bällchen formen und in der Nuss-Kokos-Mischung wenden. Restliche Nuss-Kokos-Mischung in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

**7.** Öl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen, Bällchen darin goldbraun ausbacken. Frittierte Bällchen auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Mangokompott anrichten, Nuss-Kokos-Mischung darüberstreuen und sofort servieren. Restliche Kokoscreme separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Einweichzeit über Nacht

**PRO PORTION** 7 g E, 43 g F, 67 g KH = 714 kcal (2983 kJ)



## Schoko-Karamell-Törtchen mit Baiser

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEKREITEN

Für 6 Stück

### MÜRBETEIG

- 100 g Butter (kalt; in kleinen Würfeln)
- 50 g Puderzucker
- Salz • 1 Ei (KI. M)
- 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten

### FÜLLUNG

- 90 g Zucker
- 200 ml Schlagsahne
- 10 g Butter • Salz
- 100 g weiße Kuvertüre
- 50 g Zartbitterkuvertüre (70% Kakao)

### TOPPING

- 2 Eiweiß (KI. M)
- Salz
- 70 g Puderzucker

• evtl. 1 kleiner Stiel Verbene

Außerdem: Hülsenfrüchte zum Blindbacken, runder Ausstecher (12 cm Ø),

6 Tartelette-Förmchen mit herausnehmbarem Boden (à 9 cm Ø), Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle (5 mm Ø), Crème-brûlée-Brenner

**1.** Für den Teig Butter, Puderzucker, 1 Prise Salz, Ei, Mehl und 1–2 Ei kaltes Wasser mit den Knethaken des Handrührers zu Streuseln verarbeiten, dann auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zügig

zu einem glatten Teig verkneten. Etwas flach drücken, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

**2.** Für die Füllung Zucker in einem Topf mit 3 Ei Wasser hellbraun karamellisieren lassen. 100 ml Sahne, Butter und 1 Prise Salz zugeben und unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten bei mittlerer Hitze dicklich einkochen lassen. Karamellsahne in eine Schüssel geben und im Kühlschrank 2 Stunden abkühlen lassen.

**3.** Mürbeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und von der Mitte nach außen 3 mm dick ausrollen, Teig dabei immer wieder hochheben, damit er nicht auf der Arbeitsfläche kleben bleibt. Mit einem Ausstecher 6 Kreise (à 12 cm Ø) ausschneiden und 6 Tartelette-Förmchen damit auslegen, mindestens 1 Stunde kalt stellen. Böden jeweils mit vorher zerknülltem Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten beschweren. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen und Tartelettes auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten vorbacken. Hülsenfrüchte und Papier entfernen, Tartelettes weitere 10 Minuten backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen und aus den Förmchen lösen.

**4.** Für die Füllung weiße Kuvertüre hacken und mit 50 ml Sahne über einem heißen Wasserbad schmelzen. Kuvertürecreme abkühlen, aber nicht fest werden lassen. Gekühlte Karamellmasse mit 2 Teelöffeln in 6 Portionen teilen und jeweils mittig in den Tartelettes verteilen. Weiße Kuvertürecreme jeweils als Schicht um den Karamellkern herum verteilen. 30 Minuten kalt stellen.

**5.** Zartbitterkuvertüre hacken und mit restlicher Sahne (50 ml) über dem heißen Wasserbad schmelzen. Kuvertürecreme abkühlen, aber nicht fest werden lassen. Als 2. Schicht in den Tartelettes verteilen und glatt streichen. Mindestens 30 Minuten kalt stellen.

**6.** Für das Topping Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Dabei nach und nach Puderzucker zugeben, dann 2–3 Minuten weiterschlagen. Eischnee in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und damit dicht an dicht kleine Tupfen auf die Tartelettes spritzen. Sofort mit einem Crème-brûlée-Brenner kurz abflämmen. Nach Belieben mit Verbeneblättern garnieren und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Backzeit 25 Minuten plus Kühlzeiten mindestens 5 Stunden

**PRO STÜCK** 6 g E, 32 g F, 62 g KH = 577 kcal (2418 kJ)



## Schoko-Millefeuille mit Orange

\*\* MITTELSCHWER,  
GUT VORZUBEREITEN,  
RAFFINIERT

Für 10 Stück

### FÜLLUNG

- 180 g Bitterkuvertüre (70% Kakao)
- 450 ml Schlagsahne
- 10 TL bittere Orangenmarmelade
- 2 EL Orangenlikör (z. B. Grand Marnier)

### MÜRBETEIG

- 200 g Butter (nicht ganz kalt)
  - 100 g Puderzucker • Salz
  - 1 Ei (Kl. M)
  - 300 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
  - 15 g Kakaopulver plus  
1 EL zum Bestäuben
  - 2 EL Pistazien (fein gehackt)
- Außerdem: Rollholz, dicke Pappe (mind. 8 x 3,5 cm), Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle

1. Am Vortag Kuvertüre grob hacken. In einem runden Schlagkessel im heißen Wasserbad schmelzen. Sahne im Topf aufkochen, zu der Kuvertüre gießen und gut verrühren. Mit dem Stabmixer kurz durchmixen und abgedeckt 12 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

2. Für den Mürbeteig am Tag danach Butter, Puderzucker und 1 Prise Salz mit den Knethaken des Handrührers glatt rühren. Ei zugeben und kurz unterarbeiten. Mehl und Kakaopulver darüberziehen und kurz unterkneten. Teig mit bemehlten Händen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln (ersatzweise mit einem tiefen Teller abdecken) und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

3. Am besten aus etwas dickerer Pappe eine rechteckige Schablone ausschneiden (8 x 3,5 cm).

4. Mürbeteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche mit dem Rollholz 3–4 mm dünn auf 26 x 37 cm ausrollen. Teig direkt auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mithilfe der Schablone 30 kleine Rechtecke auf dem Teig vorzeichnen bzw. mit einem Messer oder glatten Teigrad vorritzen (dabei den Teig nicht durchschneiden!).

5. 10 Rechtecke sehr dünn mit Wasser bestreichen und mit den Pistazien bestreuen. Mürbeteig im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und

die Teigplatte noch heiß in die 30 vorgezeichneten Rechtecke schneiden. Rechtecke vollständig abkühlen lassen.

6. Inzwischen die Schokoladencreme mit den Quirlen des Handrührers wie Schlagsahne steif schlagen. Schoko-Creme in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen. Marmelade und Orangenlikör in einem Schälchen glatt rühren.

7. 10 Mürbeteigblättchen nebeneinanderlegen. Hälfte der Schoko-Creme in kleinen Tupfen darauf verteilen. Mit weiteren 10 Teigblättchen belegen und die restliche Creme darauftropfen. Mit je 1 TL Orangenmarmelade beträufeln und mit den Pistazien-Mürbeteig-Blättchen belegen. Mit Kakaopulver bestäuben. Sofort servieren oder bis zum Servieren kalt stellen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus Kühl- und Ruhezeiten

**PRO STÜCK** 6 g E, 38 g F, 45 g KH = 563 kcal (2356 kJ)



## Schoko-Mousse mit Salzkaramell-Kern

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

### SALZKARAMELL UND MOUSSE

- 100 g Zucker
- 200 ml Schlagsahne
- Salz
- 320 g Zartbitterschokolade
- 80 ml Milch
- 400 ml Schlagsahne
- 50 g Kürbiskerne
- 150 g Mehl
- 30 g Speisestärke
- ½ TL Weinsteinbackpulver
- 40 g brauner Rohrzucker
- 50 g Butter
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 20 g braune Kakaobutter ([www.pati-versand.de](http://www.pati-versand.de))
- weiße Lebensmittelfarbe
- 30 g Schokoladen-Knusperperlen (z. B. Callebaut)

### BROMBEERSAUCE

- 250 g TK-Brombeeren
  - 1 Vanilleschote
  - 80 g Zucker
  - 100 ml trockener Rotwein
- Außerdem: 8 quadratische Silikonbackformen (5 x 5 cm)

1. Für den Salzkaramell Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren. Sahne zugeben, aufkochen, ½ TL Salz zugeben, offen bei mittlerer Hitze 15 Minuten dicklich einkochen, mehrfach umrühren. Karamellsauce in eine kleine Plastikbox gießen und 2 Stunden einfrieren.

2. Für die Mousse inzwischen Schokolade grob hacken. Milch erwärmen. Schokolade zugeben, unter Rühren auflösen. Abkühlen lassen, ab und zu umrühren. Sahne halb steif schlagen, portionsweise unter die Schoko-Mischung heben. Silikonformen zur Hälfte mit Mousse füllen, 15 Minuten einfrieren. Karamell in 8 Portionen teilen, zu Kugeln formen. Auf die Mousse geben, mit restlicher Mousse auffüllen. 4 Stunden in den Gefrierschrank stellen.

3. Kürbiskerne im Blitzhacker fein hacken. Mit Mehl, Stärke, Backpulver, Rohrzucker, 1 Prise Salz mischen. Butter und Eigelb zugeben, verkneten. In Frischhaltefolie wickeln, 20 Minuten kalt stellen. Teig zwischen 2 Bogen Backpapier 2–3 mm dünn ausrollen. Auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, mit einem scharfen Messer 8 Böden in Größe der Mousse-Formen schneiden. Die noch warmen Böden auf die Mousse legen, leicht andrücken. Eine Stunde einfrieren.

4. Für die Sauce Brombeeren auftauen. Vanilleschote längs halbieren, Mark auskratzen. Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, mit Wein ablöschen, auf die Hälfte einkochen lassen. Vanillemark, -schote und Brombeeren zugeben. Bei milder Hitze 6–8 Minuten kochen. Vanilleschote entfernen, Brombeeren mit dem Stabmixer fein pürieren. Sauce durch ein feines Sieb gießen, abkühlen lassen.

5. Kakaobutter bei milder Hitze schmelzen, mit 1 Prise Lebensmittelfarbe verrühren, beiseitestellen. Arbeitsfläche mit einem Stück Backpapier belegen. Schoko-Mousse aus den Formen lösen. Je 2 auf das Backpapier geben. Einen Pinsel in Kakaobutter tauchen, Mousse damit bestreichen. Mit restlicher Mousse ebenso verfahren. Im Kühlschrank ca. 30 Minuten antauen lassen. Mit Brombeerensauce und Schokoladen-Knusperperlen auf Tellern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Gefrier- und Kühlzeiten 7 Stunden

**PRO PORTION** 10 g E, 47 g F, 70 g KH = 780 kcal (3268 kJ)



## Kaffee-Crème-brûlée

Es knistert an der Oberfläche dieser feinherben, mit Espresso aromatisierten Creme. Das lockt auch eingekochte Aprikosen und Pistazien an.

**Rezept Seite 140**

## Karamelleis mit Portweinbirnen

Pastellige Tupfen aus Portweinschaum und pochierte Birnen umrahmen das sahneige Eis. Streusel setzen gekonnt Akzente.

**Rezept Seite 142**





## Marzipan-Mousse mit Blutorangen-salat

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### MOUSSE

- 200 ml Schlagsahne
- 200 g weiße Kuvertüre
- 2 Blatt weiße Gelatine
- 3 Eigelb (KI. M)
- 10 g Zucker
- 50 ml Mandellikör (z.B. Amaretto)
- 50 g Marzipanrohmasse (kalt; grob geraspelt)

### SALAT

- 2 Blutorangen
- 1 Vanilleschote
- ½ TL Speisestärke

### KNUSPERNEST

- 40 g Taze Kadayif (frische hauchfeine Engelshaar-Teigstreifen; z.B. türkischer Laden)
- 3 TL Zucker
- 10 g Mandelblättchen
- 2 Stiele Minze

Außerdem: 4 Förmchen (à 150–200 ml Inhalt)

1. Für die Mousse Sahne steif schlagen und kalt stellen. Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelbe, Zucker und Mandellikör im Schlagkessel über einem heißen Wasserbad cremig-dicklich aufschlagen. Gelatine gut ausdrücken. Gelatine und Marzipan zur Masse geben und unter Rühren mit dem Schneebesen darin auflösen. Masse im eiskalten Wasserbad kalt rühren. Geschmolzene, warme Kuvertüre zugeben und zügig unterrühren. Die Hälfte der Sahne zugeben und vorsichtig unterrühren, restliche Sahne zugeben und unterheben. Masse in 4 Förmchen füllen und mindestens 3 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank fest werden lassen.

2. Für den Salat Blutorangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangenfilets mit einem scharfen Messer aus den Trennhäuten schneiden. Den Saft aus den verbleibenden Trennhäuten ausdrücken. Vanilleschote halbieren, das Mark herauskratzen und zum Saft geben. Stärke mit wenig kaltem Wasser anrühren. Blutorangensaft kurz aufkochen und mit der Stärke leicht

binden. Orangenfilets zugeben und abkühlen lassen.

3. Für das Knuspernest die Engelshaar-Teigstreifen zu 4 kleinen Nestern formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Zucker mit 3 TL Wasser in einen kleinen Topf geben und kurz aufkochen. Nester mithilfe eines Pinsels mit dem Zuckersirup bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 10 Minuten goldbraun backen.

4. Marzipan-Mousse aus dem Kühlschrank nehmen und die Förmchen ca. 15 Sekunden in warmes Wasser stellen. Mousse mit einem spitzen Küchenmesser vorsichtig am Rand lösen und aus den Förmchen auf Teller stürzen. Blutorangen-salat und Knuspernester auf den Tellern verteilen, mit abgezupften Minzblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** ca. 35 Minuten plus Kühlzeit mindestens 3 Stunden

**PRO PORTION** 11 g E, 44 g F, 56 g KH = 702 kcal (2940 kJ)



## Kaffee-Crème-brûlée

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### KAFFEE-CRÈME-BRÛLÉE

- 500 ml Schlagsahne
- 100 g Zucker
- 2 EL Instant-Espressopulver
- 6 Eigelb (KI. M)
- 4 EL brauner Zucker

### EINGELEGTE APRIKOSEN

- 300 g TK-Apriken
  - 100 g Zucker
  - 100 ml Weißwein
  - 1 Sternanis
  - 1 TL Speisestärke
  - 2 EL geröstete Pistazienkerne (geschält)
- Außerdem: 6 feuerfeste Förmchen (9 cm Ø; 5 cm hoch), Crème-brûlée-Brenner

1. Sahne, Zucker und Espressopulver in einen Topf geben, verrühren und kurz aufkochen und etwas abkühlen lassen.

2. Eigelbe in eine Schüssel geben und die warme Espresso-Sahne nach und nach unter Rühren zugeben. Espresso-Sahne-

Mischung durch ein feines Sieb gießen und in den Förmchen verteilen. Förmchen in eine Saftpflanne stellen.

3. So viel heißes Wasser in die Saftpflanne gießen, dass die Förmchen bis zu 2 cm unterm Rand im heißen Wasser stehen. Im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Umluft 80 Grad) auf der 2. Schiene von unten 1–1:10 Stunden stocken lassen. Förmchen aus dem Backofen nehmen und mindestens 5 Stunden abkühlen lassen. (Tipp: Rütteln Sie zur Garprobe sanft an den Förmchen! Hat die Masse die Konsistenz einer Götterspeise, ist sie perfekt. Beim Abkühlen wird die Crème brûlée noch etwas fester.)

4. Für die eingelegten Aprikosen Aprikosenhälften knapp auftauen lassen und dritteln. Zucker in einen kleinen Topf geben und goldgelb karamellisieren lassen. Mit Weißwein ablöschen und aufkochen. Aprikosen und Sternanis zugeben, 8–10 Minuten bei milder Hitze kochen. Kurz vor Ende der Garzeit Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und in den kochenden Gewürzsud geben, bis er leicht bindet. Topf vom Herd nehmen, beiseitestellen. Pistazien grob hacken.

5. Crème brûlée gleichmäßig mit braunem Zucker bestreuen und mit dem Crème-brûlée-Brenner goldbraun abflämmen, bis der Zucker karamellisiert. Etwas abkühlen lassen, damit sich eine Zuckerkruste bilden kann. Eingelegte Aprikosen mit gehackten Pistazien mischen und zur Crème brûlée servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Garzeit 1–1:10 Stunden plus Abkühlzeit mindestens 5 Stunden

**PRO PORTION** 6 g E, 33 g F, 55 g KH = 565 kcal (2369 kJ)

„Servieren Sie die Crème brûlée gleich nach dem abflämmen. Steht sie zu lange, wird die Zuckerkruste wieder flüssig.“

»e&t«-Profi-Tipp

## Zitronen-Tiramisu mit Limoncello

Mit Espresso und Zitronenlikör getränktes Löffelbiskuits und eine unwiderstehliche Mascarponecreme wechseln sich ab. Effektvoller Abschluss: zart gebräunte Baiser-Tupfen mit Kaffeernote.

**Rezept Seite 142**





## Karamelleis mit Portweinbirnen

\*\* MITTELSCHWER,  
GUT VORZUBEREITEN,  
RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### KARAMELLEIS

- 100 g Zucker
- 250 ml Milch
- 250 ml Schlagsahne
- Salz
- 4 Eigelb (Kl. M)

### PORTEWEIN-BIRNEN UND -SCHAUM

- 50 g brauner Zucker
- 300 ml roter Portwein
- 300 ml Kirschsaft
- 1 kleine Zimtstange
- 1 Sternanis
- 1 TL Kubebenpfeffer (grob gemörsernt)
- 2 kleine, nicht zu reife Birnen (à 160 g)
- 2 Blatt weiße Gelatine

### STREUSEL UND GARNIERUNG

- 1 El Zucker
- 100 g Mehl
- 60 g Butter (in kleinen Stücken)
- evtl. 1–2 TL Puderzucker

Außerdem: Küchenthermometer, Eismaschine, Sahnesiphon (500 ml Inhalt) mit 2 Patronen

**1.** Für das Eis Zucker in einem Topf mit 2 El Wasser zu goldbraunem Karamellsirup einkochen lassen. Mit Milch und Sahne ablöschen, mit 1 Prise Salz würzen und 4–5 Minuten kochen lassen, bis sich der Karamell gelöst hat. Karamellsahne etwas abkühlen lassen. Eigelbe in einem Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers 3–4 Minuten weiß-cremig aufschlagen. Karamellsahne unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen langsam in das Eigelb gießen. Schlagkessel auf ein heißes Wasserbad setzen und die Masse unter ständigem Rühren mit einem Silikonschaber „zur Rose abziehen“: Dazu die Masse unter ständigem Rühren auf 70–75 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!), sodass sie bindet, aber nicht stockt. Sie ist fertig, wenn man auf den aus der Masse gezogenen Schaber pustet und ein welliges Muster entsteht. Masse durch ein feines Sieb gießen, abkühlen lassen. Dann in eine Eismaschine geben und ca. 1 Stunde cremig gefrieren lassen. Eis aus der Maschine nehmen, in einen Gefrierbehälter geben, mit Frischhaltefolie bedecken und mindestens 3–4 Stunden einfrieren.

**2.** Für die Portweinbirnen brauen Zucker in einem kleinen Topf goldbraun karamellisieren lassen. Karamell mit Portwein und Kirschsaft ablöschen. Zimtstange, Sternanis und ½ TL Kubebenpfeffer zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Birnen schälen und mit einem Kernausstecher vom Blütenansatz aus das Kerngehäuse entfernen. Birnen in den Portweinsud geben und 10–15 Minuten (je nach Reifegrad) bei milder Hitze sanft weich garen. Birnen im Sud abkühlen lassen.

**3.** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Birnen aus dem Sud nehmen. 350 ml Sud für den Portweinschaum abmessen, durch ein sehr feines Sieb in einen anderen Topf gießen und erwärmen. Birnen zurück in den restlichen Sud geben, mit Frischhaltefolie abdecken, kalt stellen. Gelatine ausdrücken, im warmen Portweinsud auflösen, etwas abkühlen lassen. Sud in einen Sahnesiphon gießen, mit 2 Patronen befüllen und 1 Stunde kalt stellen.

**4.** Für die Streusel Zucker, Mehl und Butter mit den Fingern zu Streuseln verreiben und 30 Minuten kalt stellen. Streusel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Streusel 10–12 Minuten hellbraun und knusprig backen. Abkühlen lassen.

**5.** Birnen aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen und in 1 cm breite Spalten schneiden. Vom Eis mit einem in heißes Wasser getauchten Esslöffel Nocken abstechen, mit den Birnen auf Tellern anrichten. Jeweils einige Tupfen Portweinschaum auf die Teller spritzen, mit Streuseln, restlichem Pfeffer (½ TL) und nach Belieben Puderzucker bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus  
Kühl-, Gefrier- und Backzeit

**PRO PORTION** 7 g E, 26 g F, 52 g KH =  
494 kcal (2070 kJ)



## Zitronen-Tiramisu mit Limoncello

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### TIRAMISU

- 200 ml Espresso (lauwarm)
- 1 El feinster Zucker
- 60 ml Limoncello (Zitronenlikör)
- 12 Löffelbiskuits
- 2 Blatt Gelatine
- 500 g Mascarpone
- 200 g Schmand
- 50 g Puderzucker
- 10 El Lemon Curd
- 4 El Zitronensaft

### BAISER

- 190 g feinster Zucker
- 3 Eiweiß (Kl. M)
- 2½ TL Instant-Espresso-Pulver

Außerdem: runde Form mit hohem Rand (20 cm Ø), Zuckerthermometer, Einweg-spritzbeutel mit mittlerer Sterntülle, Crème-brûlée-Brenner

**1.** Für das Tiramisu Espresso in einer Schale mit Zucker und Limoncello verrühren. 3 Löffelbiskuits fein zerbröseln.

**2.** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Mascarpone in einer Schüssel mit Schmand, Puderzucker und 2–3 El Lemon Curd glatt rühren. Zitronensaft leicht erwärmen. Gelatine ausdrücken und im Zitronensaft auflösen. 2–3 El Mascarponemasse dazugeben und glatt rühren, diese Mischung zügig unter die restliche Mascarponemasse heben.

**3.** Restliche Löffelbiskuits (9) nacheinander kurz in den Espresso tauchen und mit der gezuckerten Seite nach unten nebeneinander in einer runden Form mit hohem Rand (20 cm Ø) verteilen. Die Hälfte der Mascarponecreme darauf verteilen und vorsichtig glatt streichen. Biskuitbrösel daraufstreuen. 3 El Lemon Curd darüberträufeln. Restliche Mascarponecreme darauf verteilen und vorsichtig glatt streichen. Mit Frischhaltefolie abdecken und 4–5 Stunden kalt stellen.

**4.** Für das Baiser kurz vor dem Servieren 150 g Zucker mit 50 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Zuckersirup bei mittlerer Hitze sirupartig auf 122 Grad einkochen (Zuckerthermometer

benutzen!), dabei nicht umrühren (das dauert ca. 10 Minuten). Eiweiß mit dem Schneebesen der Küchenmaschine steif schlagen. Restlichen Zucker (40 g) einrieseln lassen und 2–3 Minuten weiterschlagen. Zuckersirup vorsichtig in einem dünnen Strahl dazugießen und 10–15 Minuten bei mittlerer Geschwindigkeit weiterschlagen, bis eine cremig-feste Baiser-Masse entsteht. Instant-Espresso-Pulver kurz unterrühren. Baiser-Masse in einen Spritzbeutel mit mittlerer Sterntülle füllen.

**5.** Baiser-Masse in kleinen Tupfen dicht an dicht auf die Oberfläche des Zitronen-Tiramisu spritzen und mit einem Creme-brûlée-Brenner hellbraun abflämmen. Restliches Lemon Curd (4–5 El) mit einem Teelöffel in den Zwischenräumen verteilen. Sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus

Kühlzeit 4–5 Stunden

**PRO PORTION** 10 g E, 51 g F, 89 g KH = 892 kcal (3737 kJ)

„Die Baiser-Masse ist perfekt, wenn man den Schneebesen-Einsatz hineintunkt und eine steife Spitze oben daran stehen bleibt.“

»e&t«-Profi-Tipp

essen & trinken

## SPEZIAL

**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

**CREATIVE DIRECTOR** ELISABETH HERZEL

**REDAKTIONSLITUNG** ARABELLE STIEG

**LEITER E&T-KÜCHE** ACHIM ELLMER

**BLUEBERRY FOOD STUDIOS** REZEPTENTWICKLUNG UND FOODSTYLING:  
MAIK DAMERIUS, VLADLEN GORDYENKO,  
JENS HILDEBRANDT, LISA NIEMANN, TOM PINGEL,  
JAN SCHÜMANN  
Foto: FLORIAN BONNANI, DENISE GORENC,  
TOBIAS PANKRATH, BRUNO SCHRÖDER,  
THORSTEN SUEDFELS  
Styling: PATRICIA CHODACKI

**REDAKTION** INKEN BABERO, JÜRGEN BÜNGENER,  
ANNA FLOORS, BIRGIT HAMM,  
SUSANNE LEGIEN-RAHT, CLAUDIA MUIR,  
ANNE STREICHER

**REZEPTE** JÜRGEN BÜNGENER, ACHIM ELLMER,  
PHILIPP SEEFRIED, SUSANNE WALTER,  
MICHAEL WOLKEN

**STYLING** AYLENE BEUTIN, MEIKE GRAF, KATRIN HEINATZ,  
KRISTINA ZOMBORI

**ILLUSTRATIONEN** SHUTTERSTOCK

**ART DIRECTOR** ANKE SIEBENEICHER

**LAYOUT** MELANIE KOHN, THERESA KÜHN,  
MATTHIAS MEYER

**BILDREDAKTION** MARTINA RAABE

**SCHLUSSREDAKTION** SIGRID NIEDERHAUSEN

**HONORARE** ANJA SANDER

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

**GESCHÄFTSFÜHRUNG** MALTE SCHWERDTFEGER

**PUBLISHER** FRANK GLOYSTEIN

**VERTRIEB** DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

**DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES** ANDREAS JASTRU

**HANDELSAUFAGE** 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.  
INFORMATIONEN HIERZU UNTER WWW.AD-ALLIANCE.DE

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

**VERANTWORTLICH FÜR** CHEFKOCH GMBH

**WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE** CHRISTINE NIELAND (LTG.),

BERENICE EULENBURG

SEBASTIAN KÄGERER JENNY KIEFER,

INA LASARZIK, CHRISTINA LIERSCH,

MARIA MARNITZ, JUDITH OTTERSBACK

**VERANTWORTLICH FÜR DEN** ARABELLE STIEG

**REDAKTIONELLEN INHALT** AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

**COPYRIGHT © 2023: ESSEN & TRINKEN ISSN 2198-558X**

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

LITHOGRAFIE: PETER BECKER GMBH, BÜRGERBRÄU, HAUS 09, FRANKFURTER STRASSE 87,  
97082 WÜRZBURG

DRUCK: FIRMENGRUPPE APPL, APPL DRUCK, SENEFELDER STRASSE 3–11, 86650 WEMDING

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE  
MEDIEN  
MANUFAKTUR  
Verlagsgruppe

# Alle Rezepte auf einen Blick

86  
Rezepte

## Mit Fleisch



Apfel-Geflügelleber-Pastete Seite 14



Apfel-Speck-Strudel Seite 93



Fettuccine mit Carpaccio Seite 116



Räucherfisch mit Gurke Seite 98



Rosenkohl-Quiche, Carabineros Seite 92



Scholle im Bierteig Seite 73



Ingwer-Hähnchen mit Möhren Seite 36



Kalbfleisch mit Tomaten Seite 24



Kalbsravioli mit Espuma Seite 36



Lamm-Tajine mit Reis Seite 39



Skrei mit Brandade-Tortellini Seite 10



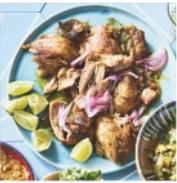
Zitronen-Carpaccio Seite 14



Poularde mit Sellerie-Gemüse Seite 34



Poulardenbrust mit Trauben Seite 45



Pulled Chicken mit Taco-Crunch Seite 63



Rehgericht mit Kartoffeln Seite 38



Ananas-Salsa Seite 63



BBQ-Chili Seite 63



Sauerbraten mit Trauben Seite 34



Sellerieeintopf mit Guanciale Seite 80



Sellerie mit Entrecôte Seite 35



Tortillas mit Pulled-Pork Seite 35



Caponata siciliana Seite 22



Chili-Möhren mit Roter Bete Seite 17



Ciabatta mit Tomaten-Creme Seite 78

## Mit Fisch



Carta da musica mit Sardellen Seite 22



Dal mit Seehecht Seite 70



Fischsuppe mit Skrei Seite 72



Feldsalat mit Kürbis und Feta Seite 16



Focaccia mit Stracciatella-Käse Seite 95



Garden Focaccia Seite 89



Flamed-Lachs-Sushi Seite 73



Kürbis-Curry mit Garnelen Seite 70



Lachs-Ceviche mit Avocado Seite 62



Lachskotelett mit Lauch Seite 70



Gemüse-Curry mit Papadams Seite 52



Gemüsekuchen mit drei Dips Seite 94



Grüne-Tomatillo-Salsa Seite 62



Kartoffel-Tarte  
Seite 95



Limonenseitling-  
Flammkuchen Seite 89



Linseneintopf mit  
Käsecreme Seite 78



Linsensalat mit  
Räuchertofu Seite 56

## Süß



Birnen mit Nuss-  
Nougat Seite 117



Champagner-Creme  
Seite 45



Mais-Tortillas  
Seite 62



Portobello-Pilze mit  
Feldsalat Seite 116



Ricotta-Grünkohl-  
Cannelloni Seite 56



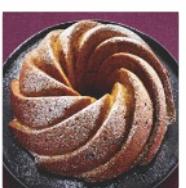
Ricotta-Spinat-  
Ravioli Seite 55



Kaffee-Crème-Brûlée  
Seite 140



Karamelleis mit  
Portwein Seite 142



Kürbiskuchen  
Seite 125



Röstpaprikasuppe  
Seite 18



Rotkohl-Tarte mit  
Ziegenkäse Seite 93



Rotweinbirnen mit  
Roquefort Seite 16



Schwarzwurzel-  
suppe Seite 17



Marzipan-Mousse  
Seite 140



Marzipan-Nuss-Torte  
Seite 126



Mohn-Tarte mit  
Trauben Seite 127



Süßkartoffel-Gnocchi  
Seite 52



Szegediner Kartof-  
felgulasch Seite 57



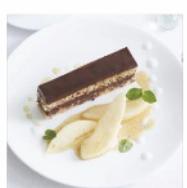
Wan Tan mit Tofu-  
Gemüse Seite 18



Weinschaumsuppe  
Seite 44



New York Cheesec-  
ake Seite 126



Schoko-Ganache-  
Schnitte Seite 101



Schoko-Karamell-  
Törtchen Seite 136



Wirsingrolle mit  
Joghurt-Dip Seite 57



Gin Mojito mit Gurke  
Seite 107



Hazelnut Russian  
Seite 108



Lavender Aviation  
Seite 103



Michelada  
Seite 62



Sticky-Rice-Bällchen  
Seite 136



Tonkabohnen-Tarte  
Seite 125



Torta di mandorle im  
Glas Seite 25



Negroni sbagliato  
Seite 110



Noilly Pear  
Seite 104



Tiki Ginger  
Seite 111



Tomato Daiquiri  
Seite 105



Weiße-Schoko-  
Mousse Seite 80



Zitronen-Tiramisu  
Seite 142

# Rezeptverzeichnis

## Fleisch

Apfel-Geflügelleber-Pastete.....	14
Apfel-Speck-Strudel.....	93
Fettuccine, geträufelte, mit Rinder-Carpaccio.....	116
Ingwer-Hähnchen mit Möhren .....	36
Kalbfleisch, rosa, mit angetrockneten Tomaten und Kapern ....	24
Kalbsravioli mit Weinbrand-Espuma.....	36
Lamm-Tajine mit persischem Reis.....	39
Poularde mit Sellerie-Wirsing-Gemüse.....	34
Poulardenbrust mit Anna-Kartoffeln und Traubengemüse .....	45
Pulled Chicken mit Taco-Crunch .....	63
Rehgulasch .....	38
Sauerbraten mit Dörrrost und Traubensalat.....	34
Sellerieeintopf mit Apfel, Guanciale und Croûtons.....	80
Sellerie in der Salzkruste mit Entrecôte .....	35
Tortillas mit BBQ-Pulled-Pork und Mole.....	35

## Fisch

Carta da musica mit Sardellencreme .....	22
Dal mit Seehecht und Möhren-Pickles .....	70
Fischsuppe mit Skrei .....	72
Flamed-Lachs-Sushi mit Avocado und Tahin-Dressing.....	73
Kürbis-Kokos-Curry mit Garnelen .....	70
Lachs-Ceviche mit Süßkartoffel und Avocado .....	62
Lachskotelett mit Zwiebeln und Lauch .....	70
Räucherfisch-Mousse mit Gurken-Relish .....	98
Rosenkohl-Mandel-Quiche mit Carabineros .....	92
Scholle im Bierteig mit Schmorzwiebeln.....	73
Skrei mit Beurre rouge und Brandade-Tortellini .....	10
Zitronen-Carpaccio mit gebratenen Garnelen.....	14

## Vegetarisch

Ananas-Salsa .....	63
BBQ-Chili.....	63
Caponata siciliana mit Rosinen und Stracciata.....	22
Chili-Möhren, karamellisierte, mit Rote-Bete-Dip.....	17
Ciabatta, geröstetes, mit Tomaten-Nuss-Creme .....	78
Feldsalat mit Kürbis und Feta.....	16
Focaccia mit Zitrone und Stracciatella-Käse .....	95
Garten Focaccia .....	89
Gemüse-Curry mit Papadams .....	52
Gemüsekuchen, gestürzter, mit drei Dips .....	94
Grüne-Tomatillo-Salsa.....	62
Grünkohlchips .....	117
Kartoffelknödel .....	38
Kartoffel-Tarte mit Weintrauben .....	95
Limonenseitling-Flammkuchen.....	89
Linseneintopf mit Kichererbsen-Crunch und Käsecreme.....	78
Linsensalat mit Räuchertofu und Brotchips .....	56
Mais-Tortillas .....	62
Portobello-Pilze, gefüllte, mit Feldsalat .....	116
Ricotta-Grünkohl-Cannelloni .....	56
Ricotta-Spinat-Ravioli mit Mandelfond .....	55
Röstpaprikasuppe mit Knoblauchbrot .....	18

Rotkohl-Tarte mit Ziegenkäse.....	93
Rotweinbirnen mit Beten und Roquefort.....	16
Schwarzwurzelsuppe mit Kräuteröl.....	17
Süßkartoffel-Gnocchi mit Peperonata .....	52
Szegediner Kartoffelgulasch.....	57
Wan Tan mit Tofu-Gemüse-Füllung .....	18
Weinschaumsuppe mit geschmortem	
Weißkohl und Orangenöl .....	44
Wirsingrolle mit Joghurt-Dip .....	57

## Getränke

Air Mail .....	106
Brandy Crusta .....	109
Gin Mojito mit Gurke .....	107
Hazelnut Russian.....	108
Lavender Aviation .....	103
Michelada .....	62
Negroni sbagliato.....	110
Noilly Pear .....	104
Tiki Ginger .....	111
Tomato Daiquiri.....	105

## Süßes

Birnen, pochierte, mit Nuss-Nougat-Füllung.....	117
Champagner-Creme mit Weintrauben und Weißweinschaum....	45
Kaffee-Crème-Brûlée .....	140
Karamelleis mit Portweinbirnen und Portweinschaum .....	142
Kürbiskuchen .....	125
Marzipan-Mousse mit Blutorangensalat	
und Mandel-Knuspernest .....	140
Marzipan-Nuss-Torte mit Zitronengel .....	126
Mohn-Tarte mit marinierten Trauben .....	127
New York Cheesecake mit Maracuja .....	126
Schoko-Ganache-Schnitte mit Birnen .....	101
Schoko-Karamell-Törtchen mit Baiser .....	136
Schokoladen-Passionsfrucht-Torte .....	128
Schoko-Millefeuille mit Orange .....	137
Schoko-Mousse mit Salzkaramell-Kern .....	137
Sticky-Rice-Bällchen mit Mangokompott .....	136
Tonkabohnen-Tarte, weiße, mit Macadamia .....	125
Torta di mandorle im Glas .....	24
Weiße-Schoko-Mousse mit Amarettini und Grütze .....	80
Zitronen-Tiramisu mit Limoncello .....	142

In Rot: unser Titelrezept

In Grün: vegan

# 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

### Frisch auf den Tisch:

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!**



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



Tel. 02501/801 4379

Bitte Bestellnummer angeben: 026M014



RICHTIG GUTE WEINE AUS DER WEINHEIMAT WÜRTTEMBERG.

# Festtag. ICH FEIER DICH!



UND WAS  
FEIERST DU?



Jetzt mitmachen  
und Profi-Pfanne  
gewinnen!

