

Aus Liebe zum Kochen

www.essen-und-trinken.de • 12/2023 • 5,20 €

essen & trinken

3x Ente

**GEBRATEN,
GESCHMORT
ODER ALS
PASTETE**

PLÄTZCHEN

Ein Teig,
drei Sorten

PIZZA

Frisch
aus
New York

**WIEN IM
WINTER**

Entenbrust mit
Süßkartoffelcreme
und Linsengemüse

Fröhliche Weihnachten

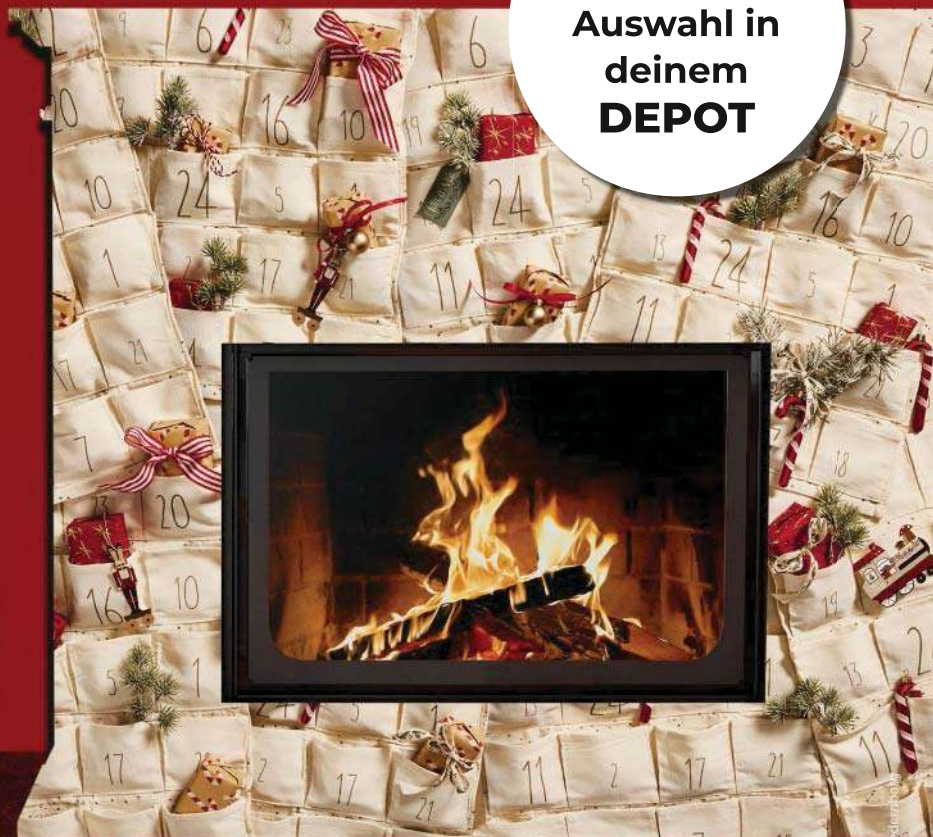
Drei festliche Menüs, die garantiert gelingen –
mit Fleisch, Fisch oder Tortellini



DEPOT-ONLINE.DE

ADVENTS- KALENDERE deinen Kamin.

Mit der
größten
Auswahl in
deinem
DEPOT



DEPOT

Weihnachte dein Zuhause.



Liebe Leserin, lieber Leser,

fürs Foto haben wir zwar ein bisschen aufgeräumt, sonst ist aber alles echt. Hier, an diesem Küchenblock, entstehen unsere Rezepte. Von Menschen geschrieben, gekocht und fotografiert. Warum wir darauf hinweisen? Weil es in heutiger Zeit eben nicht mehr selbstverständlich ist. Rund 45 neue Gerichte entwickeln Achim Ellmer und sein Köche-Team pro Ausgabe. Und darauf sind wir stolz. Immerhin hat bereits ein renommierter Verlag ein komplett von KI erstelltes Rezept-Heft auf den Markt gebracht – ohne seine Leserinnen darüber zu informieren. Bei uns ist alles hausgemacht. Weil wir ans Handwerk glauben. Weil wir so lange probieren, bis wir die perfekte Mischung für den Pizzateig gefunden haben. Weil wir wissen wollen, ob 2 g Hefe mehr oder weniger einen Unterschied machen (tun sie!), und weil wir diese Erkenntnisse mit Ihnen teilen wollen. Hier an dieser Stelle.

Herzlichst, Ihre

ARABELLE STIEG
Redaktionsleitung

ACHIM ELLMER
Küchenchef

VERZAUBERT
DEINE
SINNE



TASTE THE
EXTRAORDINARY

Inhalt



28

Festlich: drei elegante Menüs mit Fisch, Fleisch oder vegetarisch

ESSEN

- 8 Saison**
Herb, sauer, perfekt für Kompott – frische Cranberrys
- 20 Guten Morgen**
Pumpernickel mit Fenchelquark – gesunde Frühstücksstulle
- 26 Top 5**
Ein Produkt, fünf köstliche Möglichkeiten: Garnelen
- 28 Weihnachtsmenüs**
Dreimal drei feine Gänge – Sie haben die Wahl:
- 30 Menü mit Fleisch**
Rinderfilet im Kräutermantel, vorweg eine knusprige Krabbenschnitte und zum Dessert Lebkuchen-Tiramisu
- 38 Menü mit Fisch**
Rolle von der Gelbschwanzmakrele, Zander mit einer Creme von der Süßkartoffel und zum Schluss Baba au Rhum
- 46 Vegetarisches Menü**
Selbst gemachte Tortellini im Hauptgang, als Vorspeise gibt's Pilz-Consommé und marinierten Apfel zum Dessert
- 54 Ente**
Von Ragout bis Pastete – perfekt für die Weihnachtszeit
- 68 Vegetarisch**
Wunderbare Gerichte mit heimischem Gemüse
- 80 Asia-Nudeln**
Udon, Wan Tan, Soba oder Mie-Nudeln im würzigen Sud
- 94 Veganer Liebling**
Genuss ohne tierische Produkte. Diesmal: Schoko-Mousse
- 110 Die schnelle Woche**
Neue Ideen für eine abwechslungsreiche Alltagsküche
- 120 Herr Raue reist**
Sterne-Koch Tim Raue bringt ein Rezept aus Havanna mit
- 124 Neue Serie: Pizza des Monats**
Im New-York-Style mit 24-Stunden-Reife und Speck
- 128 Für jeden Tag**
Schnelle Teller für zwei Personen
- 132 Plätzchen**
Ein Grundteig, drei zauberhafte Sorten
- 138 Weihnachtskuchen**
Wir backen eine Torte nach Sacher Art – mit Spekulatius
- 146 Das letzte Gericht**
Bittersalat mit marinierten Krabben und pochiertem Ei

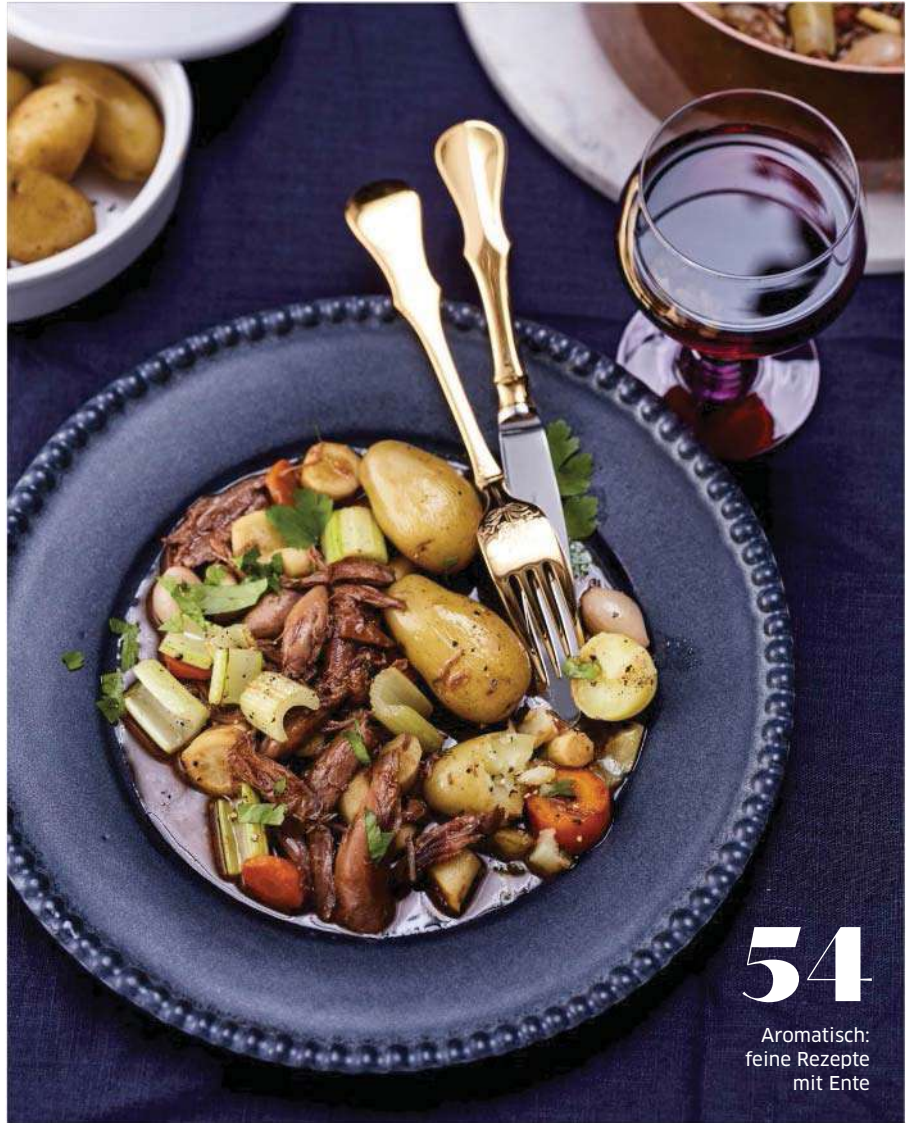
TRINKEN

- 22 Gemixt**
Apfel Royal – zum Fest darf es ein Chamapagner-Cocktail sein
- 23 Getrunken**
Was unsere Getränke-Expertin Marion Swoboda empfiehlt
- 24 Getroffen**
Ein Gespräch mit Gabriella Anca Rallo, Gründerin von Donnafugata
- 60 »e&t«-Weinpaket**
Drei aparte Rote zum Bestellen



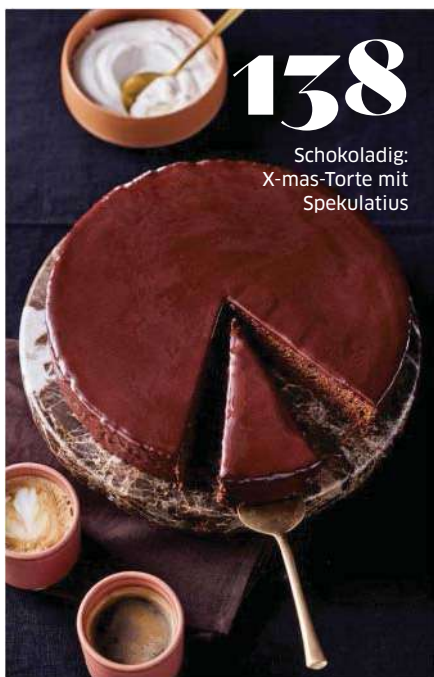
62

Winterlich:
Weihnachts-Shoppen
in Wien



54

Aromatisch:
feine Rezepte
mit Ente



138

Schokoladig:
X-mas-Torte mit
Spekulatius

ENTDECKEN

- 12 Magazin**
Süß, hübsch, nützlich – was uns diesen Monat gut gefällt
- 62 Wien im Winter**
Auf Weihnachtstour mit Wien-Kennern und die besten Einkaerhtipps
- 88 Heute für morgen**
Wie eine App Fischern bei der Direktvermarktung helfen kann
- 90 Die grüne Seite**
Was versteht man eigentlich unter virtuellem Wasser?
- 92 Der kleine Unterschied**
Von Turbo-Rassen und Freilandputen
- 98 Reportage**
Am Staffelsee: Rund um Murnau gibt es kulinarisch einiges zu entdecken



IN JEDEM HEFT

- 3 Editorial**
- 6 Vorgeschmack**
- 109 Hersteller/Impressum**
- 140 Unsere Leserseite**
- 142 Vorschau**
- 144 Rezeptverzeichnis**

Alle unsere Titelthemen sind farbig gekennzeichnet

Wie wir arbeiten

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



Tischlein deck dich

Um unsere feinen Weihnachtsmenüs in Szene zu setzen, arbeiteten »e&t«-Koch **Maik Damerius** und Stylistin **Krisztina Zombori** Hand in Hand. Das elegante Menü mit Rinderfilet richteten sie auf hellem Porzellan an (Foto), beim Fisch geht es deutlich knalliger zu, Vegetarisches zeigt sich mit grünen Akzenten – und allesamt wecken sie die Vorfreude aufs Fest. Ab » **Seite 28**



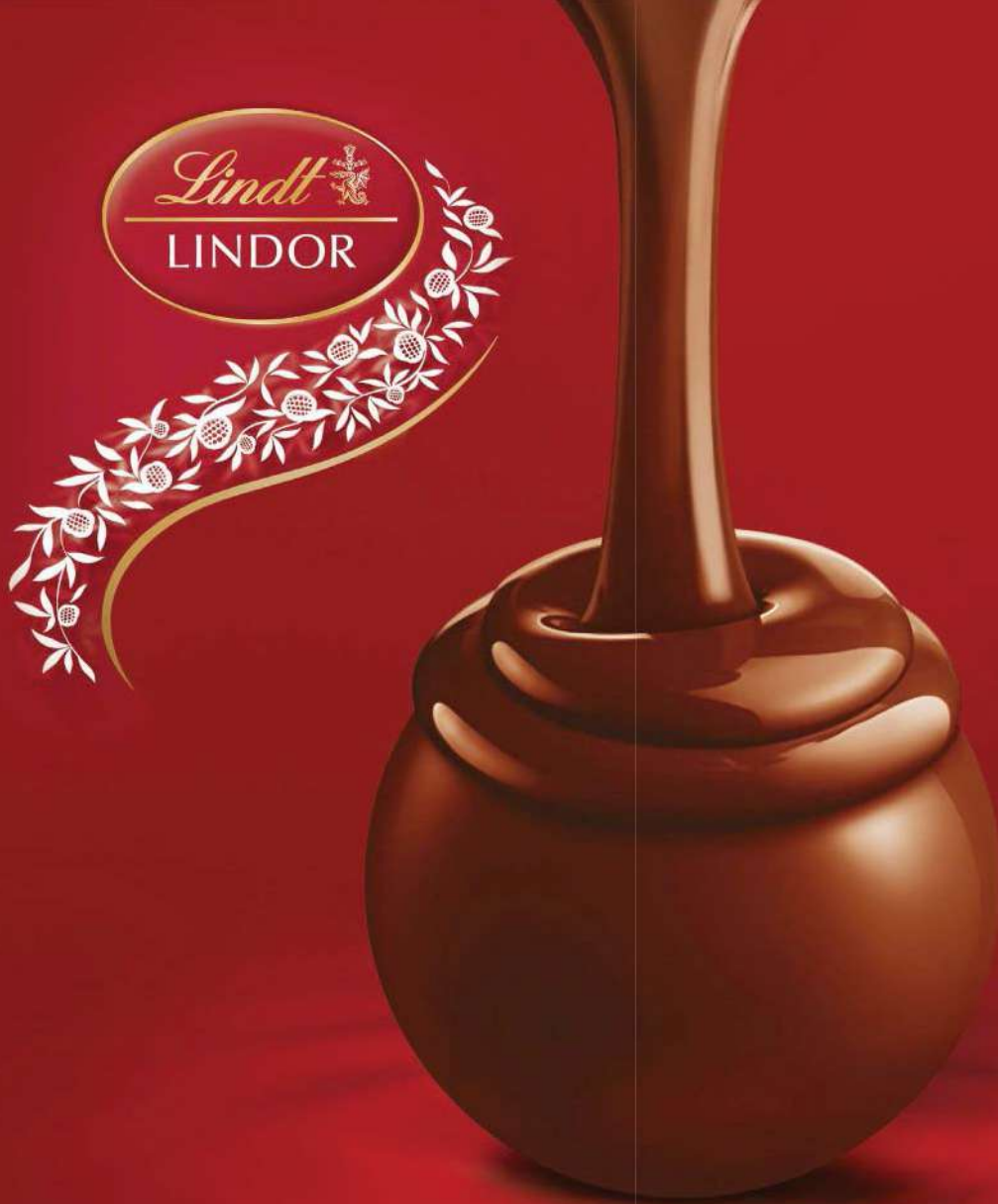
Backen mit Profis

Bei ihrem Besuch im weihnachtlichen Wien formte unsere **Redakteurin Anna Floors** unter Anleitung von Plätzchen-Expertin Karin ihre ersten Vanillekipferl – die zwar ein wenig krumm gerieten, aber wunderbar schmeckten. Doch nicht nur beim Keksebacken, auch beim Christkindlmarktbesuch und Geschenke-Shopping fragte sie Menschen um Rat, die es wissen müssen. Ihre Tipps ab » **Seite 62**



Ein bisschen Glamour

Zum Start der dritten Staffel von „Herr Raue reist!“ und dem bei Callwey dazu erschienenen Buch hatte unsere **Redakteurin Birgit Hamm** ihren Glamour-Moment an der Seite von Tim Raue. Gefeiert wurde im Berliner „Restaurant Tim Raue“; mit einem Weltreise-Menü und Raue in Bestform als Entertainer. » **Seite 13 und 120**



Mein kleiner Glücksmoment.

UNENDLICH ZARTSCHMELZEND.
ZUM VERSCHENKEN.



Kreiert von den Lindt Maîtres Chocolatiers. Liebe und Leidenschaft für Chocolate seit 1845.



Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT

Text: Susanne Legien-Rant. Foto: mauritius images/Victor Moussa/Alamy



SAISON

Cranberrys

Klar, dass die Amerikaner mal wieder mit Größe auftrumpfen – sogar wenn es um Beeren geht. Tatsächlich schaffen es Cranberrys, die in den Hochmooren im östlichen Nordamerika beheimatet sind, fast so groß wie Kirschen zu werden. Da können ihre europäischen Verwandten, die Preisel-/Moos- und Heidelbeeren, nicht mithalten. Dafür sind die leuchtend roten Beeren allerdings so unfassbar herb-sauer, dass niemand auf die Idee käme, sie direkt vom Strauch zu naschen. Erst zu Kompott oder pikanten Dips gekocht, alternativ gezuckert und getrocknet, offenbaren sie, welch einzigartig fruchtiges Aroma in ihnen steckt. Die Ernte beginnt spät im Herbst, und bis etwa Ende Dezember sind bei uns frische Cranberrys erhältlich. Seit einigen Jahren übrigens auch aus der Lüneburger Heide.

Ein Rezept mit Cranberrys finden Sie auf der nächsten Seite.



Fried Chicken Bites mit Cranberry-Chili-Dip

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

CRANBERRY-CHILI-DIP

- 1 rote Chilischote
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 350 g frische Cranberrys (ersatzweise TK-Cranberrys)
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 g Gelierzucker 2:1
- ½ Tl gemahlener Piment
- ½ Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Tl Salz

HÄHNCHEN

- 100 g Mehl
- 40 g Speisestärke
- 1 Tl Cajun-Gewürzmischung (z.B. von Altes Gewürzamt; www.dinsesculinarium.de)

- ½ Tl Salz
- ½ Tl Knoblauchpulver
- ½ Tl Zwiebelpulver
- 150 ml Buttermilch
- 360 g Hähnchenkeulenfleisch (ohne Haut)
- 500 ml Pflanzenöl zum Frittieren

SALAT

- 80 g Wildkräutersalat
- 2 El Olivenöl
- 1 El Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer

Außerdem: eventuell

2 sterilisierte Einmachgläser (à 200 ml Inhalt),
Küchenthermometer

1. Für den Dip Chilischote waschen, putzen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen. Ingwer und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Cranberrys in einen hohen Topf geben. Wein, Chili, Ingwer, Knoblauch, Zucker, Piment, Kreuzkümmel und Salz zugeben und vermischen. 1 Stunde ziehen lassen.

2. Topf auf den Herd stellen, die Mischung unter Rühren aufkochen. 4 Minuten stark sprudelnd offen kochen lassen. Fruchtmix mit einem Stabmixer grob pürieren. Nach Belieben in 2 vorbereitete Einmachgläser füllen. Verschließen und vollständig auskühlen lassen (siehe auch Extra-Tipp unten).

3. Für das Hähnchen Mehl, Stärke, Cajun-Gewürz, Salz, Knoblauch- und Zwiebelpulver in einer flachen Schüssel mischen. Buttermilch in eine weitere Schüssel gießen. Fleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden, trocken tupfen und in der Buttermilch wenden. Etwas abtropfen lassen, dann in der Mehlmischung wenden. Nochmals in die Buttermilch tauchen, abtropfen lassen und ein weiteres Mal in der Mehlmischung wenden.

4. Öl in einer Fritteuse oder einem hohem Topf auf 170 Grad (Küchenthermometer benutzen!) erhitzen. Hähnchenstücke portionsweise im heißen Öl 3–4 Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

5. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Salat und Dressing mischen. Je 2–3 Fried Chicken Bites, etwas Dip und Salat auf Tellern anrichten und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Wartezeit 1 Stunde und
Auskühlzeit 3 Stunden

PRO PORTION 21 g E, 66 g F, 36 g KH = 856 kcal (3588 kJ)

Tipp Der Dip ist in den geschlossenen Gläsern im Kühlschrank ca. 4 Wochen haltbar. Er schmeckt auch zu anderen herzhaften Gerichten, z.B. gebackenem Camembert, ausgezeichnet.



Schmeckt besonders gut
zu knusprig frittiertem: ein
würzig-fruchtiger, leicht
scharfer Dip aus Cranberrys,
Zucker, Ingwer, Piment
und einem Hauch Knoblauch

Lieblings-
plätze



Bunte Macarons und feine Törtchen setzen in dem cleanen Laden Farbtupfer

TAFELZIER, NÜRNBERG

HINGEHEN Konditormeister Jens Brockerhof erfüllte sich 2017 den Traum von der eigenen Patisserie. In seinem schicken Store in der Nürnberger Altstadt dreht sich alles um süße französische Köstlichkeiten. Diese können hübsch verpackt mitgenommen oder vor Ort in dunklen Ledersesseln probiert werden.

MITNEHMEN In der gläsernen Auslage reihen sich farbenfrohe Macarons, elegante Törtchen und raffinierte Pralinen aneinander. Für Unentschlossene ist der „Macaron des Monats“ mit saisonalen Zutaten ein guter Tipp, ebenso wie schokoladige „Plaisir Sucré“ mit köstlichen Haselnüssen aus der Region.

Weintraubengasse 2, 90403 Nürnberg
Tel. 0911/13 13 73 40, geöffnet Di–Sa von 11–18 Uhr, So von 14–17 Uhr, www.tafelzier.de

Apfelwein mit System

Die ausgeklügelte Technik hinter der „Pomquette Mary Jane“ von Klaar-Fruchtfermente: Zum Apfelprester (Press-Rückstände) kommen Wasser und Hopfen, das Ganze wird spontan vergoren und unfiltriert abgefüllt. Spritzig, fruchtig, herb – ungewöhnlich gut! 750 ml, 11,50 Euro, über www.kernobstmanufaktur.de



Festliches Frühstück

Der köstliche Mix aus Lübecker Marzipan und Sanddornmarmelade bringt Weihnachtsstimmung aufs Brötchen. „Marzilade“, 125 g, 6,50 Euro, über www.mutterland.de



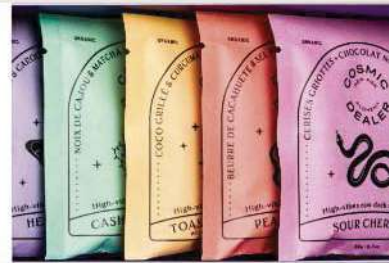
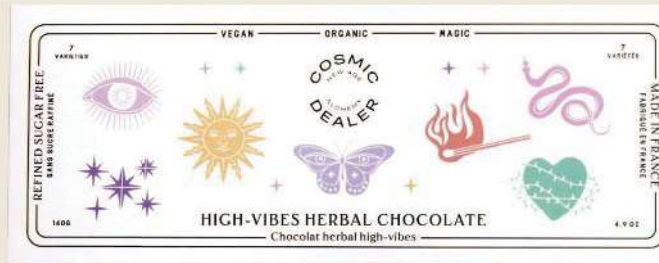
Weich & würzig

Für den fermentierten (indischen) Pfeffer von „Eau de Wald“ werden die Körner gleich nach der Ernte in Salz eingelegt. Das macht sie schön geschmeidig und enorm aromatisch. Köstlich auf Butterbrot oder Steak. 60 g, 12,50 Euro, www.eaudewald.de



Innere Werte

Wie gut, dass die Gründerinnen der Pariser Wellnessmarke Cosmic Dealer auch ein Faible für Rohschokolade haben. Ihre gefüllten Tafeln aus der Kollektion „Chocolate Chakra“ sind eine Wohltat. Besonders die Füllungen Erdnussbutter mit Rauchsatz und Cashew mit Matcha ließen uns dahinschmelzen. Hübsche Mix-Box mit 7 Tafelchen, 25 Euro, über www.getcosmicdealer.com



INKEN BABERG
»e&t«-Redakteurin

Geschmacksbildung

Man lernt nie aus, auch nicht beim Kochen. Tim Raue, Meister seines Faches, hat vier Kontinente bereist, um zu zeigen, wie es wirklich schmeckt in den Küchen dieser Welt. Seine globale Foodshow, in drei Staffeln bei MagentaTV zu sehen, ist nun als Buch erhältlich, eine Quintessenz kulinarischer Begegnungen von Rio bis Tokio, von Kapstadt bis Lyon. Inspirationen aus Ländern hat der Spitzenkoch in 90 Rezepte zum Nachkochen übersetzt. Mit persönlicher Landeskunde und guten Adressen. 304 Seiten, 40 Euro www.callwey.de

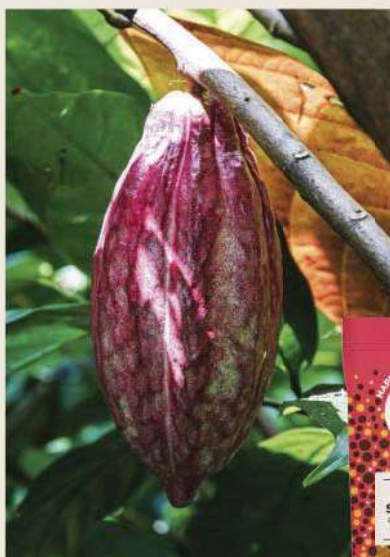


Everybody's Ramen

Das Geheimnis der japanischen Nudelsuppe ist ihr aufwendiger Fond, basierend auf Miso, Sojasauce oder Schweineknöchen. Mit den vier Grundfonds von Tada (Schweine-, Hühner-, Gemüse-, Pilzbrühe), kann man sich auf die Wahl der Einlage konzentrieren. 350 ml, ca. 5 Euro, z.B. bei Rewe oder Edeka. Verschiedene Sets mit Ramennudeln und Würzpaste, bestellbar über www.tada-ramen.de

Nomen est Omen

Aus Rohkakao von Kleinbauern-Kooperativen im peruanischen Amazonasgebiet stellen die Macher von Good Mood Food eine Trinkschokolade her, die fein mit Tonkabohnen und Chili gewürzt ist. Ca. 4 Euro, www.goodmood-food.de



Lass knallen!

Auch beim Weihnachtessen beweisen die Briten Humor. Sie verstecken eine Münze im Christmas Pudding und hoffen insgeheim, dass ein Familienmitglied hineinbeißt. Sie setzen sich bunte Papierkronen auf und ziehen zwischen jedem Gang Crackers, Knallbonbons. Wir können den Spaß nur empfehlen, denn diese von Venchi sind mit Schoko-Kugeln gefüllt (und nicht mit Scherzartikeln). In der Geschenkbox, ca. 5 Euro, über www.viani.de



FINGERZEIG GENÜGT

Was heißt Hähnchen auf Vietnamesisch oder Hindi? Keine Ahnung? Macht nichts! Denn wer im Ausland bisher sprachlos war, kann die Verständigung schnell und amüsant mit dem Bildwörterbuch „Point it“ herstellen. Seit 1992 auf dem Büchermarkt, nun in der 21. Neuauflage und mit über 2,5 Millionen verkauften Exemplaren der erfolgreichste Bildband der Welt. Wer sich lieber mit Handy und Füßen verständigt: Den universellen Sprachführer gibt's auch als App. Von Graf Editions, Buch 7,90 Euro, App ca. 3 Euro www.graf-editions.de



Himmlische Rettung

Die Lösung für alle, die noch auf der Suche nach einem Last-minute-Weihnachtsgeschenk sind: In dieser Box finden Genuss- und Reise-freudige Weihnachtsspezialitäten aus sieben europäischen Ländern. Passend dazu gibt es eine virtuelle Führung. So können Sie bequem von zu Hause aus mehr über die kulinarischen Weihnachtstraditionen zu den Delikatessen erfahren. 129 Euro, von www.genussreisen.de

Wenn Sie schon mal in BERLIN sind, sollten Sie...



...im „Maciongä“ dinieren

Namensgeber André Maciongä war lange Jahre Sommelier und Restaurantleiter im „Restaurant Tim Raue“. Seine eigenen Cuvées bilden das Herzstück der spannenden Weinkarte mit rund 700 Positionen. Sebastian Leyer verantwortet die Küche – die gut komponierten, komplexen Gerichte basieren auf überwiegend regionalen Produkten von hoher Qualität.

Xantener Str. 9, 10707 Berlin, www.restaurantmaciongä.co



...im „Pink Room“ Platz nehmen

Zwischen Samtsofas, Kronleuchtern und Plüschkissen wird im neuen Hotspot der Hauptstadt ein Menü serviert, das die Aromen der Levante mit Techniken und Zutaten der japanischen Küche gekonnt und harmonisch vereint. Dazu gibt es passende Getränkebegleitungen – auch hier sollte sich der Gast auf Spannendes und Experimentelles einlassen.

Mohrenstraße 30, 10117 Berlin, www.pink-room.de



...das „Restaurant Trio“ besuchen

„Ein lebendiger Ort, an dem man sich trifft, ohne verabredet zu sein“, so beschreiben Clemens Roesch (links im Bild), Eva Alken und Vadim Otto Ursus ihre Idee hinter dem neuen „Restaurant Trio“ in Berlin-Mitte. Ihre moderne Wirtshausküche ist stets frisch zubereitet und begeistert die Nachbarschaft. Unbedingt probieren: Wildgulasch mit Semmelknödel und Sauerrahm.

Linienstr. 13, 10178 Berlin, www.trioberlin.webflow.io

Jetzt aber mal ganz fix!

In Windeseile eine richtig gesunde Mahlzeit auf den Tisch bringen? Das geht, sagt die Ärztin Franziska Rubin – wenn man die richtigen Lebensmittel auswählt. Etwa Salbei, Granatapfel und Kurkuma. Rezepte und Infos überzeugen. Becker Joest Volk Verlag, 32 Euro, im Buchhandel



Kräuterkraft ist auch Arznei

Bei kleineren Unpässlichkeiten erst mal zur Selbsthilfe mit natürlichen Mitteln greifen – das ergibt Sinn und ist beliebt. Meßmer hat jetzt neu ein Arzneitee-Sortiment: vier Kräutermischungen gegen gängige Beschwerden, zusammengestellt nach den Vorschriften für arzneilich wirksame Bestandteile und streng qualitätskontrolliert. Packung mit 9 Teebeuteln, ca. 1,50 Euro, in Drogerie- und Supermärkten



Text: Birgit Hamm



Konzentriert & fruchtig

Gut, wenn man kleine Lücken im Immun-Schutzschirm natürlich und ohne großen Aufwand schließen kann. Etwa mit dem Mikrovitalstoff-Konzentrat hiPURE, das auf vitamin- und polyphenolreichen Fruchtsäften basiert. Täglich einen Löffel in Wasser oder aufs Müsli. 500 ml (50 Portionen), 59 Euro, www.hipure.de

Hinweise für eine ausgewogene, gesunde Ernährung finden Sie unter www.dge.de.

Nachhaltiger Milchgenuss aus Europa

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

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

Mehr auf heumilch.com

Kofinanziert von der Europäischen Union

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

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

GARANTIERT GENTECHNIKFREI



ZEITLOS ELEGANT

Rosenthals schlichtes weißes „TAC“-Geschirr im Bauhausstil ist seit Jahrzehnten ein Designklassiker. Pünktlich zu Weihnachten bekommt es nun ein festliches Dekor. Mit zarten goldenen Ornamenten geschmückt, zeigt sich die „TAC Festive Celebration“-Kollektion gewohnt reduziert und unaufdringlich schön. Ein Highlight für besondere Anlässe. Teller ab 37 Euro, www.rosenthal.de



Helfende Hand

Ob Sie nun Unterstützung beim Servieren, Präsentieren oder Dekorieren brauchen, das ovale Holztablett „Edgar“ des Designlabels „L'Objet“ ist stets zur Stelle. Ca. 32x23x4 cm, 295 Euro www.l-objet.com

Wiederentdeckt

Mit den „Archiv-Launches“ möchte die finnische Marke Iittala Designs vergangener Zeiten ehren – etwa die schnörkellosen Gläser des Architektenpaares Aino und Alvar Aalto aus den 30er-Jahren in nostalgischem Braun. „Alvar Aalto Collection“, 2er-Set, ab ca. 65 Euro www.iittala.com



Lass es glitzern!

Mit dem Schmuck aus der Weihnachtskiste sieht Ihr Tannenbaum jedes Jahr gleich aus? Die bunten Glitzerkugeln von „&klevering“ sorgen für stylische Abwechslung. 4er-Set, ca. 30 Euro www.klevering.com



Lila macht Laune

Der kurvige Kerzenständer „Bubble“ von Villeroy & Boch ist ein fröhlicher Farbtupfer für trübe Tage. 8x8x16 cm, ca. 13 Euro, www.villeroy-boch.de



NIVEA

Gesund ist der neue Hydra-Boost

HYALURON 
GURKEN-EXTRAKT 

Das neue NIVEA Hydration Hyaluron Feuchtigkeits-Shampoo spendet langanhaltende Feuchtigkeit, ohne zu beschweren. Die Formel vereint hochwirksames Hyaluron und natürliches Gurken-Extrakt für gesund strahlenden Glanz.

*Definition der UNEP



**50%
RABATT***

AUF 1 NIVEA HAARPFLEGE
PRODUKT BEIM KAUF VON 2

*Gültig vom 11.09. bis 31.12.2023 in allen teilnehmenden Filialen. Beim Kauf von 2 NIVEA/NIVEA MEN Haarpflege Produkten Ihrer Wahl (gilt für das gesamte NIVEA Haarpflege Sortiment; ausgenommen sind Trockenshampoos, Mini-Größen und Doppelpacks) und gegen Vorlage eines Original-Coupons oder ausgedruckten Online-Coupons erhalten Sie 50% Rabatt auf 1 NIVEA/NIVEA MEN Haarpflege Produkt. Keine Barauszahlung möglich. Nur ein Coupon pro Kaufakt einlösbar. Vervielfältigungen oder Veröffentlichungen sind nicht gestattet. Nur in teilnehmenden Märkten innerhalb Deutschlands. Nicht mit anderen Promotion-Aktionen von Beiersdorf kombinierbar.



HAT ALLES, KANN ALLES

Der neue Wasserkocher von Aarke besticht optisch durch seine nahtlose Form und den abgerundeten Boden. Er ist aus Edelstahl, mit wärmespeichernder Doppelwand, und wird mit Schrauben montiert, ist damit vollständig reparaturfähig. Was hat er noch? Verschiedene Temperatur-Einstellungen mit Speicherfunktion und Anzeigen für Abkühl- und aktuelle Temperatur. Aarke Kettle, ca. 250 Euro, www.breuninger.com



Jubiläum in Multicolor

Zum 70. zeigt sich der Fissler Schnellkochtopf nicht nur gewohnt fix, sondern in der „Colour Blocking Sonderedition“ auch schön bunt. Und für alle, die glauben, er könne nur Rouladen und Gulasch: Auch Currys, Dumplings & Co. sind drin! Vitavit und Vitaquick, ab 199 Euro, www.fissler.com

Da fliegen gleich die Löcher aus ...

... dem Käse. Ob cremig, schnittfest oder bröckelalt: Dieses Spezialtrio rückt jedem gekonnt zu Laibe. Und macht dabei immer eine gute Figur – etwa auf Ihrem Party-Käse Brett. Aus Edelstahl, mit schicken Gießharz-Griffen und in hübscher Geschenkbox. „Käsemesser Coast“ 3er-Set, hk living, ca. 30 Euro, z. B. über www.car-moebel.de



BIRGIT HAMM »e&t«-Kolumnistin

Hamms Küchenleben

Schön leise und energiesparend sind die **NEUEN KÜCHENGERÄTE** ja. Aber, genau wie die uralten Vorgänger, haben auch sie ihre Eigenheiten



Mit einem ungewöhnlich lauten Rumpler verabschiedete sich der alte Kühlschrank ins Ewige Eis. Das Herz, ... äh, der Kompressor. Und nicht nur er: Innerhalb weniger Monate musste ich Spülmaschine, Waschmaschine und Kühl-Gefrierschrank ersetzen. Nach 18 Jahren. Die Neuen sind toll! Im Kühlschrank gleißendes Rundum-Licht statt trüber Funzel. Was auch davon abhält, ihn für einen kleinen Mitternachtssnack zu öffnen – man wäre sofort glockenwach! Die Spülmaschine endlich mit schicker Besteckschublade; und die Waschmaschine streichelt die Wäsche porentief rein.

Ja, sie sind toll. Aber sie sind auch empfindlich. Und rätselhaft. Schon zweimal musste der Techniker kommen: „Na, Sie dürfen auch keine Schüssel unterstellen, wenn Sie das Flusensieb reinigen. Sonst gibt's nen Wasser-rückstau, und die Waschmaschine denkt: ‚Huch, ich mach mal Fehlermeldung‘. Sie müssen ein Backblech unterstellen!“

Die Kühl-Gefrier-Kombi erreicht die Temperaturen nicht? Der Techniker winkt ab: „Ach, das sind so Messwerte unter Optimalbedingungen – wie bei den Abgasen beim Auto.“ Sein Trick: „Oben –22 Grad einstellen, dann wird's innen –18.“ Die Null-Grad-Zone hat die gleiche Temperatur wie der Restkühlschrank? „Null Grad ist eh Quatsch! Da friert Ihnen ja alles ein und wird matschig.“ Na, dann ist ja alles fein. Jetzt muss das Gefrierteil nur noch auf –18 Grad kommen. Oder ein Techniker mir erklären, dass –15 Grad reichen. Wer kommt auch auf die Idee, das mit eigenen Thermometern nachzumessen? Tja. Ich.



Kann man nie genug haben

Ihnen fehlt noch ein Geschenk für Bekannte, die gern kochen? Leinen-Geschirrtücher mit Hirsch und Tanne garantieren freudige Festtagsgesichter. Von Alveskog (Hirsch), 13 Euro, und Gran (Tanne), 20 Euro, www.nordicnest.de

Weihnachts-Überraschung

Potzblitz! Ein Mix aus Christbaum und Zirkuszelt. Dazu noch in Plissé – und in Wahrheit eine elektrische Zitruspresse. Also, wenn das kein originelles Weihnachtsgeschenk ist, dann wissen wir auch nicht. Von Alessi, 109 Euro, über www.connox.de



Für den Rest vom Fest

Und natürlich für alles andere, was schön sauber und luftdicht aufbewahrt werden will. Müsli, Mehl ... Die gut schließenden Frischedosen sind perfekt stapelbar und ergeben ein aufgeräumtes Gesamtbild. Erdacht und gemacht im bayerischen Amerang. Von Auer, ab 9,25 Euro (0,2 l), www.robertauer.com



Rabenhorst®
WISSEN, WAS GUT TUT.

**JETZT DAS
IMMUNSYSTEM
UNTERSTÜTZEN!**

Probieren Sie unsere hochwertigen Säfte mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.

www.rabenhorst.de

Guten Morgen

Frühstück im Bett? Das lassen wir uns gern gefallen. Vor allem, wenn es so herzhaft frisch daherkommt wie unsere Stulle mit Fenchelquark

Schön bekömmlich: frischer Gemüsequark mit Spinat und Fenchel auf leicht süßlichem Röstbrot

Pumpernickel mit Fenchelquark und Kürbiskernen

* EINFACH, LOW CARB, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Fenchelknolle (200 g; mit Grün) • Salz
- 1 Prise Zucker • 2 Stiele glatte Petersilie
- 1 El Weißweinessig
- 3 El Olivenöl • Pfeffer
- 60 g Babyleaf-Spinat
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 120 g Magerquark • 20 g Kürbiskerne
- 4 Scheiben Pumpernickel (à 40 g)
- 2 El Kürbiskernöl

1. Fenchelknolle waschen, putzen, das Grün abzupfen und beiseitestellen. Knolle halbieren, Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel auf einem Gemüsehobel in ca. 1 mm dünne Scheiben hobeln, Abschnitte (ca. 100 g) beiseitestellen. Scheiben in einer Schüssel mit Salz und Zucker würzen. Mit den Händen sanft kneten und 5 Minuten ziehen lassen.

2. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Petersilie, Essig und 2 El Olivenöl mit den Fenchelscheiben mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

3. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Restliches Olivenöl (1 El) in einer Pfanne erhitzen. Fenchelabschnitte darin 6–7 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Spinat zugeben, 1–2 Minuten mitdünsten. Gemüse in der Pfanne abkühlen lassen, in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. In einer Schüssel mit Quark verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen.

4. Pfanne mit Küchenkrepp säubern. Kürbiskerne darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, herausnehmen und grob hacken. Pumpernickel in der Pfanne von jeder Seite ca. 2 Minuten rösten und abkühlen lassen. Brote mit Quark bestreichen, Fenchelscheiben darauf verteilen, mit Fenchelgrün, Kürbiskernen und Pfeffer bestreuen. Mit Kürbiskernöl beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus

Abkühlzeit 20 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 19 g F, 19 g KH = 306 kcal (1283 kJ)

DER GESCHMACK DER SCHWEIZ SEIT 1115.

EINZIGARTIG FRUCHTIG-KRÄFTIG – GEMACHT FÜR PERFEKTE MOMENTE.

GRUYERE.COM



Schweiz. Natürlich.

Käse aus der Schweiz.

www.schweizerkaese.de



Der ist Gold wert

Lassen Sie zu Weihnachten die Korken knallen und begrüßen Sie Ihre Gäste mit einem Champagner-Cocktail, der nach Apfel und Orange duftet

Calvados und Cointreau gehen hier eine harmonische Liaison ein, Champagner bringt Frische mit

Apfel Royal

★ EINFACH, RAFFINIERT

Für 1 Glas

- 20 ml Cointreau
- 20 ml Calvados
- 1–2 Spritzer Angostura Bitters
- 100 ml Champagner
- 1 kleiner Bio-Apfel

1. Wichtig: Alle flüssigen Zutaten müssen kalt sein. Cointreau, Calvados und Angostura Bitters in eine in eine vorgekühlte Champagnerschale geben und mit Champagner auffüllen. Apfel, waschen, trocken reiben, die Enden abschneiden. **2.** Apfelscheiben sehr dünn abschneiden oder hobeln, ins Glas geben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten
PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 11 g KH = 194 kcal (812 kJ)



MARION SWOBODA
»e&t«-Getränkeexpertin

Was Marion mag

Für gemütliche Stunden empfiehlt unsere Getränkeexpertin Rotweine aus der Toskana und einen eleganten Bourbon. Und für fröhliche Stunden mit Freunden zwei klassische Aperitifs – mal ohne, mal mit Alkohol



OUVERTÜRE 1

Selbst beim bekanntesten Mosel-VDP-Weingut Dr. Loosen gibt es alkoholfreie Alternativen für die Festtage. Der „Dr. Loosen Riesling-Sekt-Alkoholfrei“ punktet mit der typischen Mineralität. 12,20 Euro www.drloosen.de



OUVERTÜRE 2

Pineau des Charentes, eine Mischung aus Cognac und Traubenmost, ist in Frankreich ein beliebter Aperitif. Meine Empfehlung stammt aus dem Hause Pierre Ferrand. Genießen Sie ihn gut gekühlt. 20,49 Euro www.banneke.com



CHARMEURE AUS ITALIEN

Der Vino Nobile di Montepulciano zählt zu den besten Rotweinen der Toskana und ist ideal für gemütliche Stunden im Winter. Meine Favoriten: Der Vino Nobile von „Gracciano della Seta“ (13,90 Euro), der mit Frucht- und Schokoladennoten beeindruckt und auch zu Fleischgerichten eine gute Partie ist. Der elegante Vino Nobile von „Salcheto“ (18,50 Euro) bietet dagegen Tiefe mit Noten von Lavendel, Pflaumen, Haselnüssen und Orangen. Beide Weine über www.superiore.de



SCHMEICHLER AUS KENTUCKY

Dieser Bourbon reift in Portweinfässern aus Portugal zu einem eleganten, runden, fruchtig-karamelligen Whiskey heran. „Angel's Envy Port Wine Barrels Finish“, 53,50 Euro, über www.whiskyonline24.de

Prima, Donna

Gabriella Anca Rallo, Gründerin der Marke Donnafugata, revolutionierte in den 1980er-Jahren den sizilianischen Wein. Ihr Qualitätsbewusstsein setzte für viele Weingüter der Insel Maßstäbe

Als Sie 1983 zusammen mit Ihrem Mann Giacomo in Contessa Entellina in der Nähe von Marsala begannen, Wein anzubauen, beschlossen Sie, die üblichen önologischen Arbeitsmethoden grundlegend zu ändern. Was genau haben Sie anders gemacht?

Der Weinbau auf Sizilien war damals stark auf Quantität und weniger auf Qualität ausgerichtet. Wir waren nur bekannt für den Marsala. Mein Mann und ich wollten aber Qualität für trockene Weine produzieren. So reduzierten wir den Ertrag pro Hektar, um aromareiche Qualitätstrauben zu erhalten. Wir pflanzten autochthone und hochwertige internationale Rebsorten an, die für unsere Gebiete in Sizilien geeignet sind. Mein Ziel war es auch, das Terroir der Insel in meinen Weinen widerzuspiegeln.

Mit fröhlichen, künstlerisch aufwendig gestalteten Etiketten revolutionierten Sie auch den Look der Weinflaschen.

Ich bewundere den Künstler Stefano Vitale, der für uns die Etiketten gestaltet. Unsere enge Verbindung hat über die Jahre zu einer kreativen Partnerschaft geführt. Seine detailreichen und farbenfrohen Illustrationen auf unseren Weinetiketten fangen die lebendige Vielfalt Siziliens ein. Und natürlich taucht die „donna fugata“, die fliehende Frau, immer wieder auf, oft mit wehendem Haar, in verschiedenen Darstellungen.

Das Weingut Donnafugata bietet Besichtigungen der Kellerei und Verkostungen an. Infos über visit.donnafugata.it/de



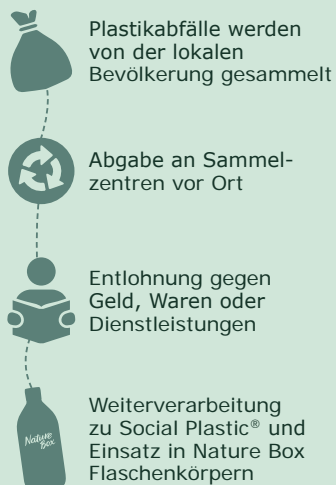
Kunststück:
Gabriella Rallo
gilt als Pionierin
des sizilianischen
Qualitätsweins



Ich entscheide mich für Social Plastic®

Die Flaschenkörper* von Nature Box bestehen zu 100% aus recyceltem Social Plastic®. So hilfst du Plastikmüll in der Umwelt zu reduzieren und gleichzeitig das Leben von Menschen in Armut zu verbessern.

Ein wichtiges soziales Projekt, das wir unterstützen und das so funktioniert:



WEIL ES
EINEN
UNTERSCHIED
MACHT

Henkel

Weitere Informationen zur neuen Nachhaltigkeitskampagne von Henkel findest du hier:
weileseinenunterschiedmacht.de



*Ohne Label und Kappe.

Bad in der Menge

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **101. FOLGE: GARNELEN**



Garnelen mit Chili und Knoblauch

14 rohe Garnelen (mit Kopf und Schale, à ca. 20 g; aus nachhaltiger Aquakultur) kalt abspülen und trocken tupfen. Garnelen am Rücken entlang einschneiden, dunklen Darmfaden entfernen. **2 Knoblauchzehen** in feine Scheiben schneiden. **1 rote Chilischote** putzen, fein schneiden. Blätter von **6 Stielen glatter Petersilie** abzupfen und fein schneiden. **6 El Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1 Minute anbraten. Knoblauch und Chili dazugeben und alles unter Wenden 1–2 Minuten weiterbraten. Petersilie zugeben, Garnelen mit **Fleur de sel** würzen, kurz durchschwenken und servieren.



Mit gegrilltem Ananas-Ragout

400 g Ananas schälen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Mit **Salz** und **Pfeffer** von beiden Seiten würzen. Eine Grillpfanne erhitzen. Ananasscheiben darin von beiden Seiten bei starker Hitze ca. 2 Minuten rösten. Blätter von **4 Stielen Koriandergrün** abzupfen und grob schneiden. Ananasscheiben fein würfeln und mit Koriander, **1 Tl Asia-Chilisauce** (Flasche), **1 El Sojasauce** und **1 El Reissessig** mischen. Ananas-Salsa mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **14 Garnelen** wie im Grundrezept (siehe links; ohne Chili, Knoblauch und Petersilie) zubereiten. Ananas-Salsa und Garnelen anrichten und servieren.



Mit Estragon-Chimichurri

Blätter von **je 6 Stielen glatter Petersilie** und **Estragon** abzupfen und fein schneiden. **1 Schalotte** und **1 Knoblauchzehe** fein würfeln. **1 Bio-Limette** heiß waschen, trocken reiben, etwas Schale fein abreiben. Limette halbieren und 2–3 El Saft auspressen. **½ Tl getrockneten Oregano**, Limettenschale und -saft, Schalotte, Knoblauch, Kräuter und **4 El Olivenöl** in einen Küchenmixer geben und fein mixen. Die Chimichurri-Würzsauce mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **14 Garnelen** wie im Grundrezept (siehe ganz links; ohne Chili, Knoblauch und Petersilie) zubereiten. Garnelen und Estragon-Chimichurri anrichten und servieren.



Mit Limetten-Aioli und Kresse

1 Knoblauchzehe fein würfeln. **½ Bio-Limette** heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Limette auspressen. Knoblauch, Limettenschale und -saft, **120 ml Sonnenblumenöl** und **1 extrafrisches Ei** (Kl. M) in einen hohen Rührbecher geben. Stabmixer hineinstellen, anschalten und alles zu einer cremigen Aioli mixen. Aioli mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **14 Garnelen** wie im Grundrezept (siehe links; ohne Chili, Knoblauch und Petersilie) zubereiten. **½ Schale Gartenkresse** vom Beet schneiden. Garnelen, Kresse und Limetten-Aioli anrichten.



Mit Curry-Zwiebel-Crunch

2 El Butter (20 g) in einer Pfanne erhitzen. **3 El Panko-Brösel** dazugeben und unter Rühren ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze rösten. **1 Tl Curry** und **2 El Röstzwiebeln** (Packung) dazugeben und alles unter Rühren weitere ca. 2 Minuten rösten. Brösel-Mix mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **8 Halme Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden, unterrühren. Zwiebel-Crunch auf einen Teller geben. **14 Garnelen** wie im Grundrezept (siehe ganz links; ohne Chili, Knoblauch und Petersilie) zubereiten. Garnelen anrichten, Zwiebel-Curry-Crunch darüberstreuen und servieren.

MENÜ MIT FLEISCH

- Krabben-Tramezzini mit Zitronen-Mayonnaise
- Rinderfilet mit Topinambur-Kartoffelecken und Sauce Choron
- Elisenlebkuchen-Tiramisu

MENÜ MIT FISCH

- Hamachi-Rolle an Buttermilchsud
- Zander mit Zitronen-Süßkartoffel-Creme und Petersilienöl
- Baba au Rhum mit Muscovado-Sahne

VEGETARISCHES MENÜ

- Pilz-Consommé
- Kürbis-Mascarpone-Tortellini mit Haselnussschaum und Amarettini
- Mariniertes Apfel mit Mimolette und Pekannüssen

FROHES FEST

Zu Weihnachten wollen eigentlich alle dasselbe: fröhliche Stunden ohne Hektik gemeinsam genießen. Doch die Tücke liegt im Detail: Was kommt auf den Tisch? Soll's Fisch geben oder Fleisch? Und wer kümmert sich um die Getränke? Unsere Drei-Gänge-Menüs haben Antworten: Das mit Fleisch lässt sich sehr gut vorbereiten, das Menü mit Fisch ist hochraffiniert und das vegetarische verspricht feinste Pasta. Treffen Sie Ihre Wahl – und feiern Sie schön!



Elegant, feinperlig und leicht mineralisch, bei 8-10 Grad Trinktemperatur entfaltet unser Aperitif aus Sizilien sein vielschichtiges Bouquet am besten

VORSPEISE

Krabben-Tramezzini mit Zitronen-Mayonnaise

Knuspriges mit Überraschungseffekt: ein feiner Mix aus Nordseekrabbenfleisch, Gemüse und cremiger Mayonnaise findet sich zwischen gerösteten Brotscheiben.

Rezept Seite 32

The image shows a detailed view of a Christmas dinner table. In the top left, a plate features a golden-brown fried item topped with a shrimp salad and fresh greens. To its right, a lit candle in a holder sits on a plate with a swirl of butter. The bottom left shows another plate with a similar dish. The bottom right displays silverware with ornate handles and a small branch with berries. A glass of white wine is visible on the left. The central text is overlaid on a white background.

MENÜ MIT FLEISCH

GLÄNZEND AUFGELEGT

Nach einem knusprigen Entrée mit Krabbensalat
brillieren auf unserer Festtafel zartes Rinderfilet
im Kräutermantel und eine weihnachtliche
Tiramisu-Variation

So plant unser Koch sein Menü

AM VORTAG

- Topinambur-Kartoffel-Auflauf garen, abgekühlt lassen und kalt stellen
- Lebkuchen-Tiramisu zubereiten und kalt stellen
- Aperitif in den Kühlschrank stellen

VIER STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Topinambur-Kartoffel-Auflauf in Ecken schneiden, zugedeckt wieder kühl stellen
- Rotwein dekantieren und temperieren
- Wirsing putzen, in Stücke schneiden und zugedeckt kühl stellen

EINE STUNDE VORHER

- Reduktion für die Sauce vorbereiten
- Tiramisu portionieren
- ggf. Teller für den Hauptgang vorwärmen

30 MINUTEN VORHER

- Rinderfilet vorbereiten, anbraten

KURZ VOR BEGINN

- Rinderfilet in den vorgeheizten Ofen geben
- Tramezzini-Scheiben belegen
- Salat vorbereiten, beides auf Tellern anrichten

NACH DER VORSPEISE

- Rinderfilet aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen
- Sauce Choron zubereiten
- Topinambur-Kartoffel-Ecken braten

NACH DEM HAUPTGANG

- Tiramisu-Törtchen auf Dessertteller setzen, mit Kakao bestäuben



Foto Seite 30

Krabben-Tramezzini mit Zitronen-Mayonnaise

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 6 Portionen

- 150 g Möhren
 - 1 Frühlingszwiebel
 - Salz
 - Zucker
 - 1 El Mayonnaise
 - 1 El Zitronenöl
 - Pfeffer
 - Muskatnuss
 - 200 g Nordseekrabbenfleisch
 - 2 Scheiben Tramezzini-Brot (à 50 g; ersatzweise entrindetes Sandwichtoast)
 - 2 El Butter (20 g)
 - 100 g Crème fraîche
 - 50 g Portulak
 - 60 g Wildkräutersalate
 - 2 El Olivenöl
 - 1 El Weißweinessig
- Außerdem:
kleiner Einwegspritzbeutel

1. Für den Belag Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Frühlingszwiebel putzen, waschen, trocken tupfen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Möhrenraspel und Frühlingszwiebelringe in eine Schüssel geben. Mit etwas Salz und 1 Prise Zucker verkneten und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen Mayonnaise, Zitronenöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat verrühren. Krabbenfleisch zwischen Küchenpapier trocken tupfen. Mariniertes Gemüse ausdrücken. Gemüse, 160 g Krabbenfleisch und Mayonnaise in einer Schüssel vorsichtig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Tramezzini-Scheiben (ca. 10x23 cm) mit einem Rollholz (auf ca. 11x30 cm) flach rollen. Die Scheiben jeweils in 6 Rechtecke (ca. 11x5 cm) schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Brotscheiben nacheinander in der heißen Butter bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 1 Minute goldbraun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

4. Kurz vor dem Servieren Krabbensalat auf 6 Brotscheiben gleichmäßig verteilen. Restliche Scheiben darauflegen, leicht andrücken. Portulak und Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Crème fraîche glatt rühren, in einen Spritzbeutel füllen. Davon eine etwa 1 cm breite Spitze abschneiden.

5. Krabben-Tramezzini auf Vorspeiseteller anrichten. Crème fraîche in Tupfen auf die Füllung spritzen und mit etwas Portulak garnieren. Restlichen Portulak, Kräutersalat und Krabbenfleisch (ca. 40 g) auf den Tellern verteilen, mit Dressing beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 17 g F, 11 g KH = 236 kcal (989 kJ)

„Portulak schmeckt leicht
säuerlich-nussig, er
gibt der Vorspeise einen
überraschenden Kick.“

»e&t«-Koch Maik Damerius

Sein dunkles Rubinrot lässt Tiefe erahnen, der Cosatera Amarone Classico mit hoher Intensität ist für das dunkle Fleisch ein ebenbürtiger Partner

HAUPTGANG

**Filet mit
Topinambur-
Kartoffel-Ecken und
Sauce Choron**

Bereit für den großen Auftritt: zartrosa gegartes Rinderfilet, serviert mit edler Buttersauce, die mit einem Hauch Estragon und Tomate aromatisiert wird.

Rezept Seite 35





Passend zum cremigen
Dessert ist z. B. ein
goldfarbener Marsala
Superiore Oro Dolce
mit erlesener Süße und
fruchtigen Noten

DESSERT

Elisen-Lebkuchen- Tiramisu

Nussig-würzige Lebkuchen und
Mascarponecreme zur festlichen
Dessert-Komposition verschmolzen.

Rezept Seite 36



Foto Seite 33

Filet mit Topinambur-Kartoffel-Ecken und Sauce Choron

★★ MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

TOPINAMBUR-KARTOFFEL-ECKEN

- 100 ml Milch
- 120 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer • Muskatnuss
- 500 g Topinambur (alternativ große Petersilienwurzeln)
- 600 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 100 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 2 El Pflanzenöl zum Braten

SAUCE CHORON

- 2 Schalotten
- 4 Stiele Estragon
- 150 ml trockener Weißwein
- 2 El Weißweinessig
- 1 Tl weiße Pfefferkörner
- 200 g Butter • 4 Eigelb (Kl. M)
- 2 Tl Tomatenmark
- Salz

RINDERFILET

- 1,2 kg Rinderfilet (vom Mittelstück; pariert)
- Salz
- Pfeffer
- 2 El Pflanzenöl zum Braten
- 6 Stiele Estragon
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1 El fein geriebene Bio-Orangenschale
- 1 El rosa Pfefferbeeren

WIRSINGGEMÜSE

- 400 g zarter Wirsing
 - 2 El Butter (20 g)
 - Salz
 - Pfeffer
 - Muskatnuss
- Außerdem: Auflaufform (28 x 15 cm), Alufolie, Fleischthermometer, feines Mulltuch

1. Für die Topinambur-Kartoffel-Ecken bereits am Vortag Milch und Sahne in einen Topf geben, aufkochen und ohne Deckel auf $\frac{2}{3}$ einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Topinambur und Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und mit einem Gemüsehobel in 1 mm dünne Scheiben hobeln. Käse fein reiben.

2. Eine Auflaufform (28 x 15 cm) mit einem Stück Backpapier auslegen. Die Form im Wechsel leicht überlappend mit einer Schicht Topinambur- und Kartoffelscheiben auslegen. Mit etwas Milch-Sahne-Mischung bestreichen und ein dünne Schicht Käse darüberstreuen. Die restlichen vorbereiteten Auflaufzutaten nach und nach auf gleiche Weise einschichten. Die Form mit Alufolie verschließen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 40–45 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und zugedeckt über Nacht kalt stellen.

3. Für die Sauce am folgenden Tag Schalotten grob würfeln. 2 Stiele Estragon mit den Stielen grob schneiden. Mit Schalotten, Weißwein, Essig und Pfefferkörnern in einem Topf bei mittlerer Hitze auf 100 ml einkochen lassen. Die Reduktion durch ein feines Sieb in ein Schälchen gießen. Zugedeckt beiseitestellen.

4. Rinderfilet trocken tupfen. Rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Filet darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum 1–2 Minuten anbraten. Auf ein Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Umluft 130 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von ca. 54 Grad (medium) garen.

5. Für die Gemüsebeilage inzwischen Wirsing putzen, waschen, abtropfen lassen, halbieren und den Strunk entfernen. Wirsing in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Butter in einer großen Pfanne

erhitzen. Wirsing darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warm halten.

6. Für die Sauce Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und so lange erhitzen, bis sich die Molke am Topfboden absetzt. Geklärte Butter langsam durch ein mit einem feinen Mulltuch ausgelegtes Sieb gießen, dabei die Molke im Topf belassen. Butter leicht abkühlen lassen und warm halten.

7. Vorbereiteten Topinambur-Kartoffel-Auflauf im Ganzen aus der Form lösen. In 6 große Dreiecke schneiden. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Ecken darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten erhitzen und knusprig braten.

8. Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und zugedeckt an einem warmen Ort 5 Minuten ruhen lassen.

9. Für die Sauce die restlichen Estragonblätter (2 Stiele) von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Reduktion und Eigelbe in einer Schlagschüssel verrühren und über ein heißes Wasserbad (das Wasser darf nicht kochen!) setzen. Mischung 3–4 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Schüssel vom Wasserbad nehmen. Geklärte Butter zunächst tropfenweise, dann in dünnem Strahl mit einem Schneebesen unter die Eigelbmasse schlagen, bis die Sauce eine cremig-feste Konsistenz hat. Tomatenmark und geschnittenen Estragon unterrühren. Sauce mit Salz abschmecken und kurz warm halten.

10. Estragon- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Kräuter und Orangenschale in einer Auflaufform mischen. Das Filetstück darin wenden. Filet in 6 Stücke (à 180–200 g) schneiden.

11. Zum Servieren rosa Pfefferbeeren in einem Mörser grob zerstoßen. Je ein Filetstück, eine Topinambur-Kartoffel-Ecke und etwas Wirsing auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit etwas Sauce Choron beträufeln, mit rosa Pfefferbeeren bestreuen und servieren. Restliche Sauce getrennt dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit über Nacht

PRO PORTION 51 g E, 59 g F, 20 g KH = 871 kcal (3655 kJ)

„Fürs Filet ein
Fleischthermometer
verwenden.
So lässt sich der
Gargrad sicher
und ganz entspannt
bestimmen.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



FRISCHE UND ELEGANZ

Wunderbar ausbalanciert eignet sich der sizilianische Schaumwein „Methodo Classico Millesimato Sicilia DOC 2018 Brut“ aus dem Hause Donnafugata erstklassig als Aperitif und harmoniert bestens mit der Vorspeise. 29 Euro, über www.superiore.de

Ein Amarone, aus getrockneten Trauben gekeltert, repräsentiert die Noblesse der italienischen Weinwelt. Seine intensiven und eleganten Aromen machen den „Costasera Amarone Classico 2018“ zum perfekten Begleiter unseres Hauptgangs. 39,90 Euro, über www.weinfreunde.de

Foto Seite 34



Elisen-Lebkuchen-Tiramisu

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

- 80 ml Espresso
 - 50 ml Marsala (Likörwein)
 - 1 Vanilleschote
 - 60 g Puderzucker
 - 400 g Magerquark
 - 700 g Mascarpone
 - 100 ml Schlagsahne
 - 1 El fein geriebene Bio-Zitronenschale
 - 4 El Zitronensaft
 - 600 g Elisen-Lebkuchen ohne Glasur (z. B. Hallingers Elisen-Lebkuchen mit hohem Kernanteil; handgemacht; online z. B. zu bestellen über hallingers.de)
 - 2 El Kakaopulver
- Außerdem: eckige Form (30 x 25 cm), Ausstechring (6–7 cm Ø)

1. Am besten bereits am Vortag den heißen Espresso und Marsala mischen und abkühlen lassen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen. Puderzucker sieben. Quark, Mascarpone, Sahne, Vanillemark, Puderzucker, Zitronenschale und -saft mit den Quirlen des Handrührers ca. 3 Minuten cremig aufschlagen.

2. Eine eckige Form (ca. 30 x 25 cm) mit 300 g Lebkuchen auslegen. Die Hälfte der Espressomischung darüberträufeln. Mit der Hälfte der Mascarpone-Quark-Creme gleichmäßig bestreichen. Restliche Lebkuchen mit der Espresso-Mischung tränken und auf der Creme verteilen. Restliche Creme (zweite Hälfte) darauf verstreichen. Zugedeckt mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen und durchziehen lassen.

3. Tiramisu aus dem Kühlschrank nehmen. Mit einem in kaltes Wasser getauchten Ausstechring (6–7 cm Ø) daraus 6 Portionen ausstechen. Alternativ das Tiramisu einfach in 6 Stücke teilen, so bleiben keine Reste übrig. Je ein Stück auf Dessertteller setzen, gleichmäßig mit Kakaopulver bestäuben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Kühlzeit mindestens 4 Stunden
PRO PORTION 19 g E, 58 g F, 56 g KH = 856 kcal (3587 kJ)

„Ein Tiramisu ist für mich immer wieder das perfekte Gäste-Dessert. Es lässt sich ganz entspannt am Vortag zubereiten und ist blitzschnell servierfertig.“

»e&t«-Koch Maik Damerius

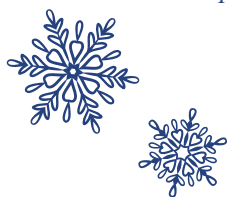
Aus der Weihnachtsküche des Spitzenkochs.

Spitzenkoch Roland Trettl freut sich auf die Weihnachtszeit: Man kann fröhlich schlemmen und neue Rezepte ausprobieren. „Vor allem die Süßspeisen lasse ich mir schmecken“, lacht der Koch in seiner Küche.

Apropos Süßes: Kein Weihnachtsmenü kommt ohne ein krönendes **Dessert** aus.

Was schlägt der Spitzenkoch in diesem Jahr vor? „Ein köstliches **Joghurt-Apfel-Dessert mit Zimt und Karamell**. Der Joghurt von Weihenstephan sorgt für cremige Nuancen und lässt einen geschmacklichen Weihnachtstraum entstehen.“

In diesem Sinne: Frohe Weihnachten und viel Spaß beim Zubereiten!



Für das Joghurt-Apfel-Dessert:

Butter und Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Die Hälfte des Schlagrahms vorsichtig zugießen – die andere Hälfte beiseitestellen. So lange weitererhitzen, bis sich das Karamell wieder vollständig gelöst hat. Die Haferflocken zugeben und unterrühren, sodass die Mischung rundherum mit etwas Karamell überzogen ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.



Joghurt-Apfel-Dessert (Zutaten für 4 Gläser)

50 g Weihenstephan Butter
150 g Zucker
200 g Weihenstephan Schlagrahm 32 % Fett
200 g Haferflocken Natur oder Apfel-Zimt
3 kleine Äpfel (süß-sauer, z. B. Braeburn)
1 Bio-Zitrone
500 g Weihenstephan Joghurt (3,5 % Fett) Natur
50 ml naturtrüber Apfelsaft
150 g Mandelstifte
1 Prise frisch geriebene Tonkabohne
50 g Mandelblättchen
1 Prise Zimtpulver

Inzwischen 2 Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. In Würfel schneiden, mit 2 EL Zitronensaft und etwas geriebener Zitronenschale mischen.

„Cremige Joghurt-Nuancen vollenden die säuerlich-süße Frische der Äpfel und des würzigen Zimts.“

Den Joghurt mit dem restlichen Schlagrahm und dem Apfelsaft glatt rühren. Mandelstifte und Apfelstücke unterheben. Mit frisch geriebener Zitronenschale und etwas Tonkabohne abschmecken.

In einer Pfanne ohne Zugabe von Fett die Mandelblättchen goldbraun rösten. Den übrigen Apfel mit einem Apfelfentkerner vom Kerngehäuse befreien. In dünne Scheiben schneiden und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln.

Zum Anrichten:

In 4 Gläser jeweils etwas von der Schlagrahm-Joghurt-Mischung geben. Darüber eine Schicht Haferflocken-Karamell und wieder etwas Schlagrahm-Joghurt-Mischung einfüllen. Schließlich den übrigen Hafer-Karamell-Crumble darauf geben, mit einigen Apfelringen sowie den gerösteten Mandelblättchen belegen. Mit etwas Zimt bestreuen und servieren.



Frisches Joghurt-Dessert mit Apfel, Zimt und Hafer-Karamell-Crumble



VORSPEISE

Hamachi-Rolle an Buttermilchsud

Asiatischer Auftakt: Wir hüllen Makrele in Gurke und servieren sie im feinsäuerlichen Sud. Mit buntem Kaviar – für den gewissen Plopp. **Rezept Seite 40**

Sake zum Start: Bei Zimmertemperatur oder leicht gekühlt entfaltet der Minanogawa Junmai Ginjo überraschend fruchtige, frische Noten, siehe Seite 44

MENÜ MIT FISCH

MIT ALLEN WASSERN

Wir rollen Gelbschwanzmakrele ins Gurkenkleid, servieren Zander auf der Haut mit feinem Fond aus den Karkassen und backen Napfküchlein im Karamellgewand – eine grandiose Schwelgerei von Japan bis Bordeaux



So plant unser Koch sein Menü

DREI STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Hamachi-Rollen zubereiten und kalt stellen
- Buttermilchsud zubereiten
- Petersilienöl zubereiten

ZWEI STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Zander filetieren, entgräten und kalt stellen
- Fischfond ansetzen und ziehen lassen

EINE STUNDE VORHER

- Baba-au-Rhum-Teig zubereiten und 1 Stunde gehen lassen

30 MINUTEN VORHER

- Süßkartoffeln für die Zitronen-Süßkartoffel-Creme garen
- Zitronensirup und Fruchtgarnierung für die Babas au Rhum zubereiten

KURZ VOR BEGINN

- Baba-au-Rhum-Teig in die Förmchen füllen und 30 Minuten gehen lassen
- Fischesauce zubereiten

NACH DER VORSPEISE

- Zitronen-Süßkartoffel-Püree zubereiten und warm halten
- Süßkartoffelchips frittieren
- Spinat zubereiten

NACH DEM HAUPTGANG

- Babas au Rhum backen, kurz abkühlen lassen und trinken
- Muscovado-Sahne zubereiten



Foto Seite 38/39

Hamachi-Rolle an Buttermilchsud

**** MITTELSCHWER, RAFFINIERT**

Für 6 Portionen

HAMACHI-ROLLE

- 500 g Hamachi (Gelbschwanzmakrele; küchenfertig; ohne Haut)
- 1 Schalotte
- 10 Halme Schnittlauch
- 1 El Fischesauce
- 1 El helle Sojasauce
- 2 El Olivenöl
- Pfeffer
- 1 Salatgurke (250 g)
- Salz • Zucker
- 3 Blätter Nori-Alge

- 1½ Tl Wasabi-Paste
- 20 g orangefarbener Tobiko-Kaviar (ersatzweise Forellenkaviar)
- Blutampfer
- 4 Stiele Bronzefenchel

BUTTERMILCHSUD

- 300 ml Buttermilch
- Salz
- Pfeffer
- 1 El Reissirup
- 3 El Ingweröl (z. B. www.Oelmuehle-solling.de)

1. Für die Rollen Hamachi trocken tupfen. Fischfilet und Schalotte in feine Würfel schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Fisch, Schalotten, Schnittlauch, Fischesauce, Sojasauce, Olivenöl und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Hamachi-Tatar bis zum Gebrauch kalt stellen. Gurke waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Gurke quer halbieren und mit einem Gemüsehobel längs in ca. 1 mm dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, mit Salz und Zucker würzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2. Gurken mit Küchenpapier trocken tupfen. Je 1 Nori-Algenblatt mit je ½ Tl Wasabi-Paste bestreichen und ½ Hamachi-Tatar auf dem unteren Ende des Blatts verteilen. Freie Fläche vom Nori-Blatt mit etwas Wasser befeuchten und fest einwickeln. Gurkenscheiben auf Frischhaltefolie leicht überlappend in der Größe des Nori-Blatts (ca. 21 x 19 cm) nebeneinander auslegen. Hamachi-Rolle darauflegen und mithilfe der Frischhaltefolie fest in den Gurkenscheiben einrollen. Restliche Zutaten ebenso zu 2 weiteren Rollen verarbeiten. Ca. 1 Stunde abgedeckt kalt stellen.

3. Für den Buttermilchsud inzwischen Buttermilch mit Salz, Pfeffer und Reissirup verrühren. Ingweröl unterrühren und beiseitestellen.

4. Rollen aus dem Kühlschrank nehmen, aus der Frischhaltefolie wickeln. Die Enden zum Begraden ca. 1 cm breit abschneiden. Die Rollen quer halbieren. Je eine Rollenhälfte mittig auf einen Vorspeiseteller geben. Etwas Kaviar darauf verteilen. Etwas Blutampfer und Bronzefenchel von den Stielen abzupfen und auf der Rolle verteilen. Buttermilchsud angießen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Kühlzeit 1 Stunde
PRO PORTION 19 g E, 19 g F, 6 g KH = 276 kcal (1160 kJ)

Tip Als Alternative zu Hamachi können Sie herkömmliche Makrelenfilets (roh und ungeräuchert) verwenden.

Achtung: Für unser Titelfoto haben wir zwei Rezepte miteinander kombiniert: Die Zitronen-Süßkartoffel-Creme, die hier den Zander begleitet (Foto rechts, Rezept Seite 43), zeigen wir auf dem Cover als zusätzliche Beilage zu Entenbrust mit Linsengemüse (Foto Seite 57, Rezept Seite 59).

HAUPTGANG

Zander mit Süßkartoffel- Creme und Spinat

Von der Gräte bis zum Filet. Wir servieren den Zander auf der Haut gebraten mit feinem Fond aus den Karkassen, Süßkartoffeln, püriert und frittiert, und frischem Petersilienöl.

Rezept Seite 43

Großes Gewächs:
Der Chardonnay
Heinberg von Heitlinger
glänzt mit cremiger
Fülle und 12,6 Vol.-%





DESSERT

Baba au Rhum mit Muscovado-Sahne

Unwiderstehlich knusprig: Zu leicht nussigem Schlagrahm und Orangenfilets glänzen die saftigen Hefe-Napfküchlein im Karamellmantel mit französischem Charme. **Rezept Seite 44**



Foto Seite 41

Zander mit Zitronen-Süßkartoffel-Creme, und Petersilienöl

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

FISCHSAUCE UND FISCH

- 1 Zander (1,5–1,8 kg; geschuppt und ausgenommen)
- 1 Bund Suppengemüse
- 8 El Olivenöl
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- 1 Tl Tomatenmark
- 500 ml trockener Weißwein
- 500 ml Fischfond
- 1 Lorbeerblatt • Salz • Pfeffer
- Speisestärke nach Bedarf
- 1 El Mehl

ZITRONEN-SÜßKARTOFFEL-CREME

- 2 Süßkartoffeln (à 400 g)
- 1 El Butter (10 g)

- 250 ml Schlagsahne
- 200 ml Sonnenblumenöl
- Salz • Pfeffer
- Muskatnuss
- 3 El Zitronenöl

PETERSILIENÖL

- 1 Bund krause Petersilie
- 200 ml Sonnenblumenöl

SPINAT

- 400 g Babyleaf-Spinat
- 2 Schalotten • 1 El Butter (10 g)
- Salz • Pfeffer • Muskatnuss

Außerdem: Küchenthermometer, Mulltuch

1. Für den Fisch Zander trocken tupfen und den Kopf mit einem schweren Messer abschneiden und entfernen. Filets mit einem scharfen Messer vorsichtig entlang der Mittelgräte auslösen. Die Abschnitte und die dicke Mittelgräte in kleine Stücke schneiden. Von den Zanderfilets die dünnen Bauchlappen entfernen. Zanderfilets entgräten, auf einem Teller abgedeckt kalt stellen. Suppengemüse putzen, waschen und grob würfeln.

2. Für die Sauce Abschnitte, Gräten, Bauchlappen mit 2 El Olivenöl vermengen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von oben ca. 15 Minuten rösten.

3. 4 El Olivenöl im Topf erhitzen, Suppengemüse darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 6 Minuten anbraten. Pfeffer und Tomatenmark zugeben, ca. 2 weitere Minuten mitrösten. Geröstete Fischabschnitte zugeben, mit Weißwein ablöschen, fast vollständig einkochen lassen. Mit Fischfond und 700 ml Wasser auffüllen, Lorbeer zugeben, kurz aufwallen lassen und bei milder Hitze ca. 30 Minuten offen kochen lassen. Herd ausschalten, Fond weitere 30 Minuten ziehen lassen.

4. Für die Zitronen-Süßkartoffel-Creme inzwischen Süßkartoffeln schälen. Mit dem Sparschäler etwa 36 Streifen von den Süßkartoffeln abschälen und beiseitelegen. Restliche Süßkartoffeln in grobe Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Süßkartoffelstücke darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Sahne zugießen und bei milder Hitze mit Deckel ca. 25 Minuten garen.

5. Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf auf 170 Grad (Küchenthermometer benutzen!) erhitzen. Süßkartoffelstreifen darin 2–3 Minuten knusprig frittieren, mit der Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Für das Petersilienöl Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Petersilie und Sonnenblumenöl im Küchenmixer fein pürieren. In einen Topf geben, kurz aufkochen und sofort durch ein mit Mull ausgelegtes feines Sieb in eine Schale gießen. Etwas abkühlen lassen und kalt stellen. Küchenmixer säubern.

7. Für die Sauce Fischfond (ca. 500–600 ml) durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischsauce bei Bedarf mit etwas Speisestärke abbinden.

8. Gegarte Süßkartoffeln in den sauberen Mixer geben, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat und Zitronenöl zugeben, fein mixen und abgedeckt warm halten. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Schalotten in feine Würfel schneiden.

9. Zanderfilets in 6 Stücke (à ca. 150 g) portionieren, die Hautseite mit einem scharfen Küchenmesser 3-mal leicht einschneiden. Mehl in einen tiefen Teller



Das Geheimnis eines perfekten Kaffees



Professionelle Entkalkung



Hygienische Reinigung



Das Schweizer Original gegen Kalk



VON FERNOST BIS SÜDWEST

Sake bedeutet alkoholisches Getränk. Er wird aus Reis gebraut, nicht gebrannt, und ist kein Wein. Der Minanogawa Junmai Ginjo von Braumeisterin Nobuko Inaba rundet unseren Hamachi-Starter mit dezenten Aromen frischer Blüten perfekt ab. 47 Euro, über www.sakelovers.de

In Baden gibt es den kalkhaltigen Boden, auf dem der Chardonnay von Heitlinger besonders gern wächst. Daraus entsteht ein cremiger, floraler Weißwein – ein Gedicht zum Zander. 38 Euro, über www.victoria-weine.com oder www.heitlinger-genusswelten.de

geben, Zanderfilets darin auf der Hautseite mehlieren. Überschüssiges Mehl abklopfen. Restliches Olivenöl (2 El) in einer großen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zanderfilets darin auf der Hautseite ca. 3 Minuten braten. Filets wenden, Herd ausschalten und ca. 4 Minuten ziehen lassen.

10. Inzwischen Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Spinat darin ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen.

11. Zanderfilet mit Spinat, Süßkartoffelcreme und Süßkartoffelchips auf vorgewärmten Tellern anrichten. Fischeisangießen, mit je 1 El Petersilienöl beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Garzeiten ca. 1 Stunde
PRO PORTION 34 g E, 44 g F, 34 g KH = 726 kcal (3047 kJ)

Tipp Restliches Petersilienöl kühl und dunkel lagern und innerhalb von ca. 2 Wochen verbrauchen.



Foto Seite 42

Baba au Rhum mit Muscovado-Sahne

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

Für 6 Portionen

BABA AU RHUM

- 125 g Mehl plus etwas für die Formen • 4 g frische Hefe
- 10 g Zucker • 2 Eier (Kl. M)
- 45 g Butter (weich) plus etwas zum Fetten der Formen
- 1 Tl Vanillezucker • Salz
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

ZITRONENSIRUP

- 1 Bio-Zitrone • 100 g Zucker
- 60 ml brauner Rum (siehe Tipp)

MUSCOVADO-SAHNE

- 250 ml Schlagsahne
- 1 El Muscovado-Zucker
- ½ Vanilleschote

FRUCHTGARNIERUNG

- 4 Orangen (à 150 g)
 - 6 Stiele Minze
- Außerdem: 6 Cannelé-Förmchen (à 75 ml Inhalt; 5 cm Höhe; am besten aus Kupfer), Einwegspritzbeutel

1. Für die Babas au Rhum Mehl, Hefe und Zucker am besten in der Küchenmaschine mit Knethacken bei kleiner Stufe ca. 2 Minuten mischen. Eier und Butter nach und nach zugeben und bei mittlerer Stufe ca. 3 Minuten zum glatten Teig verkneten. Vanillezucker, 1 Prise Salz und Zitronenschale zugeben und unterkneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen (bis sich sein Volumen verdoppelt hat).
2. Mit einem Teigspatel etwas Luft aus dem Teig schlagen. Teig in einen Spritzbeutel füllen, Spitze 3 cm breit abschneiden.
3. 6 Cannelé-Förmchen mit wenig Butter fetten und mit Mehl bestäuben. Förmchen zu einem Drittel mit Teig füllen, mit einem Küchentuch bedecken und weitere ca. 30 Minuten gehen lassen (der Teig soll bis knapp zum Formrand gegangen sein).
4. Babas im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze nicht empfehlenswert) auf einem Backblech auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten backen.
5. Für den Sirup inzwischen Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Zitronenschale und -saft, 150 ml Wasser und Zucker in einem Topf aufkochen, bei milder Hitze 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen, Rum zugeben.
6. Babas aus dem Backofen nehmen, 4–5 Minuten abkühlen lassen. Babas vorsichtig auf eine Servierplatte stürzen und noch warm mehrfach mit Zitronen-Rum-Sirup bestreichen bzw. tränken.
7. Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit scharfem Messer zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Orangenfilets mit restlichem Sirup mischen.
8. Sahne mit Muscovado-Zucker mit den Quirlen des Handrührers cremig-steif aufschlagen. Vanilleschote längs halbieren, Mark mit dem Messerrücken herauskratzen und unter die Sahne rühren. Jeweils einige Orangenfilets, ein Baba au Rhum und etwas Muscovado-Sahne auf Desserttellern anrichten. Mit abgezipften Minzblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Gehzeiten 1:30 Stunden
PRO PORTION 6 g E, 22 g F, 38 g KH = 400 kcal (1678 kJ)

Tipp Wer auf Alkohol verzichten möchte, kann zum Tränken der Babas z. B. die alkoholfreie Rumalternative von Ronsin verwenden oder den alkoholfreien Sirup „Caribbean Rum“ von Monin.

Schnell und einfach gemacht: das miree Meerrettich Lachstiramisu im Glas

ANZEIGE

miree Meerrettich Lachstiramisu

REZEPT FÜR 3 PORTIONEN

1 miree mit frischem Meerrettich · ½ Bund Dill
½ Gurke · 150 g Räucherlachs · 100 g Mini-Brezeln

1 Die Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden. **2** Die Mini-Brezeln mit einem Messer hacken oder mit den Händen in Stücke zerbröseln. **3** Zuerst die Gläser mit den Mini-Brezeln befüllen, danach folgen 2 EL Gurkenwürfel. **4** Nun 1-2 EL miree Meerrettich in die Gläser füllen und mit 1 Scheibe Räucherlachs bedecken. **5** Das Glas bis zum Ende mit Gurkenwürfeln, miree mit frischem Meerrettich und Räucherlachsscheiben auffüllen. **6** Mit ein wenig gehacktem Dill dekorieren.



miree mit frischem Meerrettich ist die ideale Begleitung für alle Lachs-Rezepte

UND WAS GIBT ES BEI IHNEN HEUTE?

Sie lieben Frischkäse? Insbesondere, wenn er mit einem gewissen Twist raffiniert kombiniert und zubereitet ist? Perfekt! Dann ist unser Rezepttipp hier bestimmt genau das Richtige für Sie – aber sehen Sie selbst. Diese kleine Köstlichkeit werden Sie sicher nicht das letzte Mal gemacht und serviert haben

Manchmal braucht es überhaupt nicht viel, um seinen Liebsten eine Freude zu machen. Schon gar nicht, wenn man ein bisschen Frischkäse im Haus hat. Allerdings sollte es nicht irgendein Frischkäse sein – bei unserem Rezepttipp spielt zum Beispiel ein ganz spezieller Frischkäse von miree die entscheidende Hauptrolle. Denn der luftig-lockere Frischkäse mit frischem Meerrettich ist die ideale Begleitung für alle Lachs-Rezepte – und mit ihm können Sie im Nu eine Kleinigkeit auf den Tisch bringen, die alle lieben werden.


Falls Sie miree noch nicht kennen sollten: miree ist ein herrlich luftig-lockerer Frischkäse, der mit seiner einzigartigen Konsistenz gern als Dip für Picknicks oder Grillabende genommen wird – der aber auch auf Brot und zu vielen anderen Gerichten einfach ein Genuss ist. Zwölf leckere Sorten des locker aufgeschlagenen Frischkäses gibt es – und ganz gleich, ob mit der Würze von französischen Kräutern, der

aromatischen Note von Knoblauch, der feurigen Schärfe von Chili oder dem Hauch von frischem Meerrettich – bei miree ist wirklich für jeden Geschmack eine Frischkäsevariante dabei. Am besten probieren Sie sich einfach einmal durch. Aber als erstes sollten Sie unbedingt das Rezept für das Meerrettich-Lachstiramisu versuchen! Es ist schnell gemacht und schmeckt köstlich. Wir wünschen Ihnen auf jeden Fall schon einmal guten Appetit!

Für weitere Rezept-Ideen einfach den QR-Code scannen oder auf miree.de gehen



so luftig & locker
miree



Ungewöhnlich, aber gut:
Zur Vorspeise servieren
wir eine Bierspezialität aus
Belgien, siehe Seite 52

VORSPEISE

Pilz-Consommé

Kräftig und edel gibt die Brühe den Ton an. Besänftigend wirkt der blumige Eierstich. Mit knusprigem Blätterteig und Pilzeinlage für Biss und Kontrast. **Rezept Seite 48**



VEGETARISCHES MENÜ

WOHL KOMPONIERT

Fein aufeinander abgestimmt, zeigt uns das vegetarische Menü, was Harmonie bedeutet. Kräftige Consommé wird mit zarter Einlage in neue Sphären gehoben, cremige Tortellini locken schaumig umhüllt, und marinierter Apfel verbindet sich mit Käse zum eleganten Schlussakkord

So plant unser Koch sein Menü

AM VORTAG

- Consommé zubereiten und kalt stellen
- Füllung für die Tortellini zubereiten und kalt stellen
- Pasta-Teig für Tortellini zubereiten und kalt stellen

DREI STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Eierstich zubereiten
- Pilze für die Einlage zubereiten und abgedeckt beiseitestellen
- Blumen aus Eierstich stechen und abgedeckt beiseitestellen
- Pasta-Teig zubereiten, Tortellini füllen und auf einem mehlierten Backblech abgedeckt beiseitestellen

EINE STUNDE VORHER

- Sauce für die Tortellini zubereiten und abgedeckt beiseitestellen
- Blätterteigstangen zubereiten, backen und offen beiseitestellen (siehe Tipp Seite 51)

30 MINUTEN VORHER

- Consommé erhitzen

KURZ VOR BEGINN

- Aperitif servieren
- Vorspeise anrichten und servieren

NACH DER VORSPEISE

- Kürbisscheiben als Beilage zubereiten
- Tortellini kochen
- Haselnuss-Sauce erhitzen und aufschäumen
- Hauptgang anrichten und servieren

NACH DEM HAUPTGANG

- Dessert zubereiten und anrichten



Foto Seite 46/47

Pilz-Consommé

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH**

Für 6 Portionen

PILZ-CONSOmmÉ

- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g braune Champignons
- 2 El Olivenöl
- 30 g frischer Ingwer
- 4 Sternanis
- 6 Stiele Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 30 g getrocknete Steinpilze
- 50 g getrocknete Shiitake-Pilze
- 250 ml Madeira
- Salz • Pfeffer

EIERSTICH

- 4 Eier (Kl. M)
- 200 ml Schlagsahne

- Salz
- Muskatnuss
- 1 Tl Butter (weich)

BLÄTTERTEIGSTANGEN

- 150 g Blätterteig (40 x 24 cm; Kühlregal; z. B. Tante Fanny)
- Salz • 1 El Zatar
- 1 El schwarzer Sesam

EINLAGE

- 300 g braune Champignons
 - 300 g weiße Buchenpilze
 - 1 El Sonnenblumenöl
 - Salz • Pfeffer
 - 1 Beet Gartenkresse
- Außerdem: Auflaufform (20 x 10 cm), Mulltuch, kleiner Blumenausstecher

1. Für die Pilz-Consommé Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Champignons putzen und in grob Würfel schneiden. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch, Champignons und Ingwer darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Sternanis, Thymian, Lorbeer, getrocknete Steinpilze und Shiitake zugeben und ca. 2 weitere Minuten mit dünsten. Mit Madeira und 2,5 l Wasser auffüllen, aufkochen und bei milder Hitze ca. 1 Stunde offen kochen lassen.

2. Für den Eierstich inzwischen Eier und Sahne in einer Schüssel gut verquirlen. Mit Salz und 1 Prise Muskat würzen. Eine kleine Auflaufform (20 x 10 cm) mit Butter gründlich einfetten. Eiersahne in die Form gießen und mit Alufolie abdecken. Folie mit der Gabel mehrmals einstechen. (Wenn die Form mit Alufolie bedeckt ist, wird es heißer und stockt so schneller und der Eierstich wird sanft gedämpft.)

3. Auflaufform in ein tiefes Backblech (Fettpfanne) setzen und 1,5 l kochendes Wasser zugießen. Eiersahne im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 45 Minuten stocken lassen.

4. Pilzbrühe durch ein feines Sieb mit Mulltuch in einen Topf gießen. Pilz-Consommé bei mittlerer Hitze mit halb offenem Deckel auf 1–1,2 l einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt warm halten.

5. Für die Blätterteigstangen Blätterteig in 12 ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Mit etwas Wasser einpinseln, mit Salz, Zatar und Sesam bestreuen und vorsichtig eindrehen. Mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen.

6. Für die Einlage Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Buchenpilze am unteren Enden 2–3 cm abschneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.



HAUPTGANG

Kürbis-Mascarpone-Tortellini

Teigtaschen der Extraklasse: cremig gefüllt mit Hokkaido, Hart- und Frischkäse, luftig umspielt von einem Haselnusschaum. **Rezept Seite 51**

Zur Pasta darf's perlen: Ein Rosé brut, fast extrabrut, und die süßliche Kürbisfüllung – das passt einfach



Ode an den Wermut:
50 ml Ruby Wood mit
100 ml Tonic auf Eis.
Fruchtig, frisch – da
kommt Freude auf

DESSERT

Marinierter Apfel mit Mimolette und Pekannüssen

Liaison à la fromage: Spritzig frische
Apfelscheiben, feine Nüsse und pikant
gereifter Mimolette fügen sich zum
herzhaft-fruchtigen Dreigespann.

Rezept Seite 53

7. Eierstich aus dem Ofen nehmen und vorsichtig stürzen. Mit einem kleinen Blumenausstecher 18 kleine Blumen ausstechen. (Wer keine Abschnitte möchte, schneidet den Eierstich in 2x2 cm große Quadrate.)

8. Pilz-Consommé aufkochen. Je etwas gebratene Pilze und 3 Stücke Eierstich in vorgewärmte Suppenteller geben. Pilz-Consommé in die Teller gießen. Gartenkresse vom Beet schneiden und darüberstreuen und servieren. Blätterteigstangen dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:45 Stunden

PRO PORTION 11 g E, 26 g F, 18 g KH = 368 kcal (1543 kJ)

Tipp Die Blätterteigstangen lassen sich auch einige Stunden vorher backen und kalt dazu servieren. Wer sie lieber lauwarm genießt, bereitet sie vorher zu – ca. 30 Minuten bevor die Gäste kommen.

„Wer etwas mehr
Pilz-Consommé zubereitet,
kann sie auf die Hälfte einkochen
und einfrieren. So hat man
bei Bedarf einen schönen Fond
im Haus.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



Foto Seite 49

Kürbis-Mascarpone-Tortellini mit Haselnussschaum und Amarettini

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH**

Für 6 Portionen

KÜRBIS-FÜLLUNG

- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 2 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 80 g ital. Hartkäse
(z.B. Parmesan)
- 4 Stiele Salbei
- 150 g Mascarpone
- 1 El Paniermehl
- Muskatnuss
- 1 El Butter (10 g)
- 30 g Amarettini

PASTATEIG

- 250 g Mehl (Type 00)
- 50 g doppelt gemahlener
Hartweizengrieß (Semola di
grano duro rimacinata)

- 2 Eier (Kl. M)
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 2 El Olivenöl
- Salz
- 1 Msp. Kurkuma

HASELNUSSCHAUM

- 1 Schalotte
- 80 g Haselnussblättchen
- 2 El Butter (20 g)
- 150 ml trockener Weißwein
- 200 ml Schlagsahne
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 4 TI Haselnussöl

Außerdem: Nudelmaschine

1. Für die Füllung Kürbis putzen, halbieren und entkernen. 200 g Kürbis beiseitestellen. Restlichen Kürbis (400 g) in grobe Würfel schneiden, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen.

Salus



DURCH- ATMEN*

BIO-ARZNEITEE

Thymian

*Wertvolle Inhaltsstoffe helfen
beim Durchatmen.



Erhältlich in
Reformhaus,
Apotheke
und Biomarkt.



DE-ÖKO-003

SORGFÄLTIG GEPRÜFT.



Thymian Anwendungsgebiete:
Symptome der Bronchitis, Katarrhe
der oberen Luftwege.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen
Sie die Packungsangaben und fragen Sie
Ihren Arzt oder Apotheker.

Unsere Kraft
liegt in
der **Natur**



PRICKELND, FRISCH UND PINK

Zur Pilz-Consommé empfehlen wir „Oude Geuze“ aus dem Hause Boon, eine Bierspezialität aus Belgien – säuerlich, spontanvergoren und fassgelagert. 3,29 Euro, über www.beyondbeer.de

Sein Beerendaroma verdankt der Rosésekt des steirischen Weinguts Langmann der alten Rebsorte Blauer Wildbacher. Eleganter Begleiter zu Tortellini mit Nüssen. 21 Euro, www.weingut-langmann.at

„Ruby Wood“ der Berliner Manufaktur Ode ist die deutsche Antwort auf Wermut. Die Aromen von Orangen, Hibiskus und Holz ergeben mit Tonic einen erfrischenden Aperitif – schmecken aber auch zum Dessert. 32,50 Euro, www.ode-aperitif.com

2. Für den Pasta-Teig Mehl, Hartweizengrieß, Eier, Eigelbe, Olivenöl, 2 El kaltes Wasser, Salz und Kurkuma in einer Schüssel grob verkneten. Teig auf einer mit etwas Grieß bestreuten Arbeitsfläche weitere 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teigkugel in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ca. 1 Stunde ruhen lassen.

3. Für die Sauce inzwischen Schalotte in feine Würfel schneiden. Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Öl ca. 2 Minuten goldbraun rösten. Butter und Schalotten zugeben und ca. 2 weitere Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Sahne und Gemüsebrühe auffüllen und offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten kochen lassen. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und mit Salz, Pfeffer und Haselnussöl abschmecken. Sauce warm halten.

4. Kürbis aus dem Ofen nehmen, mit einer Gabel fein zerdrücken und abkühlen lassen. Käse fein reiben. Von 2 Stielen Salbei die Blätter abzupfen und fein schneiden. Kürbismasse, Käse, Salbei, Mascarpone, Paniermehl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat in einer Schüssel mischen und kalt stellen.

5. Pasta-Teig halbieren. Eine Hälfte abgedeckt beiseitestellen. Restliche Hälfte auf einer mit Grieß bestreuten Arbeitsfläche mit dem Rollholz flach ausrollen, danach mit der Nudelmaschine von Stufe 1–8 zu einer dünnen Teigbahn (1,2 m) ausrollen. Bahn in 15 ca. 8x8 cm große Vierecke schneiden, auf der Arbeitsfläche

ausbreiten und mit etwas Wasser bepinseln. Je ca. 1 Tl Kürbis-Mascarpone-Masse mittig auf die Teigstücke geben. Teig diagonal zusammenklappen, sodass ein Dreieck entsteht. Kanten fest verschließen. Jedes Teigdreieck mit einer Spitze nach oben um die Zeigefingerspitze wickeln. Die beiden unteren Ecken fest zusammendrücken, eventuell mit etwas Wasser befeuchten. Restlichen Teig und restliche Füllung ebenso verarbeiten und so ca. 30 Tortellini herstellen. Wichtig: Nach und nach fertiggestellte Tortellini mit wenig Grieß bestreuen und mit einem Küchentuch bedeckt beiseitestellen, damit sie nicht antrocknen.

6. Beiseitegestellten Kürbis (200 g) in 1–2 mm dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Kürbis darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten dünsten. Tortellini in reichlich leicht kochendem Salzwasser 1–2 Minuten garen. Fertige Tortellini mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, leicht abtropfen lassen und zu dem Kürbis in die Pfanne geben. Vom restlichen Salbei (2 Stiele) die Blätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und mit der Pasta mischen.

7. Sauce kurz aufkochen und mit einem Stabmixer aufschäumen. Amarettini grob zerbröseln. Je 5 Tortellini auf vorgewärmten Pasta-Tellern anrichten. Einige Kürbistreifen zugeben und je 1–2 El Sauce darauf verteilen. Mit Pfeffer und Amarettini bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:15 Stunden

PRO PORTION 17 g E, 41 g F, 57 g KH = 694 kcal (2909 kJ)

„Die Amarettini geben der zarten Pasta ein keckes Finish: Ihr nussig-süßes Mandelaroma hebt die natürliche Süße der Kürbisfüllung.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



Foto Seite 50

Marinierter Apfel mit Mimolette und Pekannüssen

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- 50 g Pekannüsse
 - 1 Bio-Limette
 - 3 säuerliche Äpfel (à 150 g; z. B. Topaz)
 - 2 El Olivenöl
 - Salz
 - Pfeffer
 - 200 g Mimolette (französischer Hartkäse; 6 Monate gereift)
 - 1 Beet Honigkresse (ersatzweise Atsina-Kresse; z. B. im Frischeparadies; oder einige Stiele frische Minze)
- Außerdem: 6 Ausstechringe (8 cm Ø)

1. Pekannüsse in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, aus der Pfanne nehmen und grob hacken.
2. Limette heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale ohne das Weiße fein abreiben. Limette halbieren, den Saft auspressen. Äpfel waschen, trocken reiben, halbieren und entkernen. Apfelhälften an der geschnittenen Seite mit einem Gemüsehobel in 1–2 mm dünne Scheiben schneiden. Mit Limettenschale und -saft, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.

3. Mimolette entrinden und in 1–2 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Honigkresse vom Beet schneiden. Ausstechring auf Dessertteller stellen. Mimolette- und Apfelscheiben aufrecht, blumenförmig im Ring anrichten. Ring vorsichtig anheben und entfernen. Mit Kresse, gehackten Nüssen und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 16 g F, 10 g KH = 233 kcal (979 kJ)

„Mimolette ist orange-teigiger Rohmilchkäse, der 2 bis 24 Monate reift. Hier nutze ich 6 Monate alten. Er ist schön cremig, lässt sich gut hobeln und schmeckt nur leicht mineralisch, das passt zum feinsäuerlichen Apfel.“

»e&t«-Koch Maik Damerius

Fannytastisches zum Fest der Familie

Frohe Weihnachten!



Fannytastisch einfach!



Elegant mit Ente

Dass der Vogel Braten kann, wissen wir längst.
Doch auch in Pastete und Ragout zeigt
er sich durchaus festtagstauglich.
Drei feine Ideen für besondere Stunden



Außen knuspriger Teig, innen
viererlei Fleisch: Unsere
Entenpastete hat es in sich!

Entenpastete

Ein buttriger Teig umhüllt die würzige Füllung aus Fleisch, Pistazien und Gewürzen. Die feine Pastete zuzubereiten braucht Zeit, doch der Aufwand lohnt sich.
Rezept Seite 58



Entenragout mit Perlzwiebeln

In einem Sud aus Weißwein, Malzbier und viel Würze darf das Fleisch in Ruhe garen und wird schön zart. Flankiert wird das Ragout mit Zwiebeln, Kartoffeln und Wurzelgemüse. **Rezept Seite 59**



Titel-
Rezept*

* Das Rezept vom Süßkartoffelpüree (Titelfoto) finden Sie auf Seite 43



Entenbrust mit Linsengemüse

Haben Sie's erkannt?
Entenbrust und Gemüse
sind Teil unseres Titelge-
richts. Hier hat unser Koch
beides etwas klassischer
angerichtet – köstlich ist es
so oder so. **Rezept Seite 59**



Foto Seite 55

Entenpastete

*** ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 10 Portionen

TEIG

- 600 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 300 g Butter (kalt) plus etwas für die Form
- Salz
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)

FÜLLUNG

- 700 g Entenbrust (ohne Haut; küchenfertig)
- 300 g Speck (am Stück)
- 300 g Entenleber
- 4 Stiele Thymian
- 4 Stiele Majoran
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 50 ml Cognac
- 100 g Pistazienkerne
- 75 ml Schlagsahne
- 2 Scheiben Toastbrot (à 20 g)
- 300 g Kalbshackfleisch
- Salz • Pfeffer

PORTWEIN-GELEE

- 8 Blatt weiße Gelatine
- 200 ml Portwein
- 120 ml Entenfond
- Salz
- Pfeffer

CUMBERLAND-SAUCE

- 1 Schalotte (30 g)
- 1 Bio-Orange
- 4 El Rotwein
- 120 g Schwarze-Johannisbeeren-Gelee
- 2 Tl mittelscharfer Senf
- 2 El roter Portwein
- Salz

Außerdem: Fleischwolf, aufklappbare Pastetenform (35x9x8 cm), runder Ausstecher (1,5–2 cm Ø), kleine beliebige Ausstecher für die Verzierung

1. Für den Teig am Vortag Mehl, Butter und 12 g Salz mit dem Knethaken der Küchenmaschine kurz zusammenkneten. Ei und 100 ml kaltes Wasser zugeben und auf der mittleren Stufe ca. 3 Minuten unterkneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen glatt verkneten. Teig zwischen 2 Lagen Backpapier 3–5 mm dünn ausrollen und 2 Stunden kalt stellen.

2. Für die Füllung Entenbrust und Speck putzen und in grobe Würfel schneiden. Leber putzen, dabei eventuell die Haut abziehen, Blutgerinnsel und Äderchen entfernen. Leber in 1–2 cm große Würfel schneiden. Thymian- und Majoranblätter von den Stielen abzupfen. Knoblauch grob hacken. Entenbrust, Speck und die Hälfte der Leber in einer großen Schale mit Kräuterblättern, Lorbeerblättern und Cognac mischen und ca. 1 Stunde abgedeckt im Kühlschrank marinieren lassen. Abnehmbare Teile vom Fleischwolf im Kühlschrank vorkühlen (so lässt sich die Wärmeentwicklung beim Wolfen reduzieren).

3. Pistazien in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Sahne im kleinen Topf erwärmen. Toastbrot entrinden, in einer Schüssel mit der heißen Sahne übergießen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Toastbrot abkühlen lassen und unter das marinierte Fleisch mischen. Lorbeerblätter entfernen und das Fleisch portionsweise durch die mittlere Scheibe (Scheibenlöcher ca. 5 mm Ø) des Fleischwolfs drehen. Pistazien, Hackfleisch und restliche Leber zur Fleischmasse geben, gut mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Farce kalt stellen.

4. Gekühlten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 3–4 mm dünn ausrollen, eine aufgeklappte und gefettete Pastetenform darauflegen. Teig rundum 2 cm größer als die Form ausschneiden. Pastetenform schließen, zugeschnittene Teigplatte vorsichtig hineinlegen und mit den Fingern an die Wände der Form

drücken, damit keine Löcher oder Risse entstehen. Farce vorsichtig in die Form geben und mit einem leicht befeuchteten Esslöffel gleichmäßig verteilen.

5. Überstehende Teigränder über die Füllung klappen. Restlichen Teig erneut ausrollen (eventuell vorher zusammenkneten) und einen Deckel (35x9 cm) für die Pastete ausschneiden. Aus dem restlichen Teig kleine Motive zum Verzieren ausstechen. Eigelb mit etwas Wasser verquirlen, eingeklappte Teigblätter damit bepinseln, den Teigdeckel darauflegen und am Rand andrücken.

6. Mit einem kleinen runden Ausstecher 2 Löcher (1,5–2 cm Ø) in den Deckel stechen. 1 passenden Streifen doppelt gefaltetes Backpapier zusammenrollen und als „Kamin“ in die Löcher stecken (dadurch kann beim Backen die heiße Luft entweichen). Teigdeckel mit etwas Eigelb bepinseln, ausgestochene Motive daraufsetzen und ebenfalls einpinseln.

7. Pastete im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 1. Schiene von unten ca. 15 Minuten backen. Temperatur auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) reduzieren. Pastete ca. 45 Minuten fertigbacken. Aus dem Backofen nehmen und in der Form auf einem Küchengitter vollständig auskühlen lassen.

8. Für das Portwein-Gelee inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Portwein mit Entenfond aufkochen. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Sud abkühlen, aber nicht gelieren lassen. Flüssiges Gelee durch die Kamine der Pastete gießen und sie damit verschließen. Pastete über Nacht kalt stellen.

9. Für die Cumberland-Sauce am nächsten Tag Schalotte in dünne Ringe schneiden. Orange heiß waschen, trocken reiben und halbieren. Die Schale einer Orangenhälfte mit einem scharfen Küchenmesser sehr dünn ohne das Weiße abschälen. Orangensaft aus beiden Hälften auspressen. In einem kleinen Topf Wein, 6 El Orangensaft, Schalottenringe und Orangenschale kurz aufkochen. Bei milder Hitze 5 Minuten kochen und durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Johannisbeergelee, Senf und Portwein zugeben und zu einer glatten Sauce verrühren. Mit etwas Salz würzen.

10. Pastete vorsichtig aus der Form lösen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Auf Tellern mit etwas Cumberland-Sauce anrichten. Restliche Sauce separat dazu servieren. Dazu passen Mixed Pickles.

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Stunden plus Marinierzeit 1 Stunde plus Kühlzeit 2 Stunden und über Nacht

PRO PORTION 41 g E, 50 g F, 60 g KH = 904 kcal (3786 kJ)



MAIK DAMERIUS

»e&t«-Koch

„Wer beim Würzen der Farce unsicher ist, kann als Probe eine kleine Frikadelle daraus formen, braten und probieren.“



Foto Seite 56

Entenragout mit Perlwiebeln

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 8 Entenkeulen (à 225 g; mit Haut)
- 2 Zwiebeln (200 g)
- 300 g kleine Möhren
- 300 g kleine Petersilienwurzeln
- 200 g Staudensellerie
- Salz • Pfeffer
- 1 El Mehl
- 1 El Tomatenmark
- 300 ml Weißwein
- 330 ml Malzbier
- 800 ml Entenfond
- 1 El schwarze Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Stiele Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 200 g Perlwiebeln
- 4 Schalotten
- 500 g Drillinge
- 1 El Speisestärke
- 4 Stiele glatte Petersilie

1. Entenkeulen trocken tupfen und die Haut abziehen. Entenhaut fein schneiden, in einer heißen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 15–20 Minuten auslassen, das dabei austretende Fett durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen. Zwiebeln grob schneiden. Möhren und Petersilienwurzeln putzen und schälen. Staudensellerie putzen und waschen. Die Hälfte des Gemüses grob schneiden. Restliches Gemüse beiseitelegen.

2. Entenkeulen rundum mit Salz und Pfeffer würzen. 6 El aufgefangenes Entenfett in einem großen Schmortopf (ca. 28 cm Ø) erhitzen, restliches Fett beiseitestellen. Entenkeulen im heißen Fett bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten rundum braten. Keulen aus dem Topf nehmen, geschnittenes Gemüse hineingeben und bei starker Hitze unter Rühren ca. 5 Minuten rösten. Mehl und Tomatenmark einrühren und ca. 2 Minuten anrösten. Weißwein zugeben und auf die Hälfte einkochen lassen, dabei den Bratensatz mit einem Pfannenwender vom Topfboden lösen. Malzbier, Entenfond, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Thymian und Rosmarin zugeben und aufkochen. Entenkeulen zugeben und bei milder bis mittlerer Hitze zugedeckt ca. 1:30 Stunde schmoren. Nach ca. 45 Minuten Garzeit Keulen wenden.

3. Beiseitegelegte Möhren und Petersilienwurzeln leicht schräg in feine Scheiben schneiden, beiseitegelegten Staudensellerie in Scheiben schneiden. Perlwiebeln putzen und schälen. Schalotten vierteln. Drillinge sorgfältig putzen und waschen.

4. Fertige Keulen aus dem Schmorfond nehmen und abkühlen lassen. Schmorfond durch ein feines Sieb in einen großen Topf gießen. Schalotten und Perlwiebeln zugeben, aufkochen und bei kleiner Hitze offen kochen lassen. Drillinge in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen, abgießen und warm halten.

5. 2 El Entenfett in einer Pfanne erhitzen. Möhren, Petersilienwurzeln und Sellerie darin bei mittlerer Hitze ca. 5–7 Minuten braten. Entenfleisch von den Knochen lösen und fein zupfen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, zum Schmorfond geben und ca. 2 Minuten offen kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Entenfleisch und gebratenes Gemüse zugeben und ca. 5 Minuten erwärmen.

6. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Entenragout mit Kartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Schmorzeit 1:30 Stunden
PRO PORTION 71 g E, 34 g F, 40 g KH = 797 kcal (3337 kJ)



Foto Seite 57

Entenbrust mit Linsengemüse

* EINFACH

Für 4 Portionen

- GEMÜSE**
- 200 g Grünkohl
- 2 Schalotten (à 30 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Berglinsen
- 2 El Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 300 ml Entenfond
- 6 El Aceto balsamico
- Salz • Pfeffer
- FLEISCH**
- 2 Barbarie-Entenbrüste (à 400 g; küchenfertig)
- Salz
- 1 El Rapsöl
- SAUCE**
- 1 El eingelegte grüne Pfefferkörner plus etwas zum Bestreuen
- 2 Schalotten (à 30 g)
- 120 ml passierte Tomaten
- 300 ml Entenfond
- 2 El Butter (20 g; kalt)
- Salz
- Außerdem: Fleischthermometer**

1. Für das Gemüse Grünkohl putzen, waschen und trocken schleudern. Blätter von den harten Stängeln befreien und in grobe Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Linsen im Sieb sorgfältig waschen und abtropfen lassen.

2. Olivenöl im Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Linsen zugeben und 1 Minute mitdünsten. Lorbeerblatt, Entenfond, 4 El Essig und 300 ml Wasser zugeben, aufkochen und bei kleiner bis mittlerer Hitze mit halb geschlossenem Deckel 30–35 Minuten garen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Grünkohl zu den Linsen geben.

3. Für das Fleisch inzwischen Entenbrüste trocken tupfen, die Haut mit einem scharfen Messer im Abstand von 1–2 cm mehrmals einschneiden und mit Salz bestreuen. Rapsöl in einer Edelstahlpfanne erhitzen, die Entenbrüste darin auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten goldbraun und knusprig anbraten (ggf. mit einem schweren Topf beschweren). Entenbrüste wenden, weitere 2 Minuten braten und aus der Pfanne nehmen, Pfanne beiseitestellen. Entenbrüste auf ein Backofengitter mit Fettpfanne (tiefes Backblech) geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene ca. 8–10 Minuten auf eine Kerntemperatur von ca. 62 Grad garen (Fleischthermometer benutzen!). Aus dem Backofen nehmen und abgedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

4. Für die Sauce inzwischen Pfeffer abtropfen lassen und im Mörser grob zerstoßen. Schalotten halbieren und in feine Streifen schneiden. Pfeffer und Schalotten im Bratfett der Entenbrüste ca. 2 Minuten dünsten. Passierte Tomaten und Fond zugeben, Bratensatz mit einem Pfannenwender vom Pfannenboden lösen und 5–7 Minuten offen kochen lassen. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und erhitzen. Kalte Butter in Würfeln nach und nach in die Sauce rühren, bis sie andickt, dabei Sauce nicht mehr kochen lassen. Mit Salz würzen und warm halten.

5. Gemüse mit restlichem Essig (2 El), Salz und Pfeffer würzen. Entenbrüste gegen die Faser in 1 cm breite Scheiben schneiden und mit Gemüse und Pfeffersauce auf 4 Tellern anrichten. Mit ein paar grünen Pfefferkörnern bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:05 Stunden
PRO PORTION 54 g E, 33 g F, 31 g KH = 683 kcal (2861 kJ)

Glanzlichter

Ob gemütlich vor dem Kamin, in geselliger Runde oder an einer reich gedeckten Tafel: In unserem Weinpaket finden Sie ausgesuchte Rote für genussvolle Festtage

je 2 Flaschen
für 79 Euro statt
115,60 Euro*

www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken



1



2



3



1 Pesquera Crianza Fernandez 2020
Nicht nur in der Rioja, sondern auch im kastilischen Anbaugebiet Ribera del Duero verstehen sich die Winzer auf den Tempranillo. Dieser punktet mit einem kräftigen Bouquet von dunklen Früchten und facettenreicher Würze. 21,50 Euro

2 Cuvée Henri Tardieu-Laurent 2021
Mit seinen fruchtigen Noten von Pflaumen und Korinthen und dem cremigen Duft von Gewürznelken ist dieser Côtes du Rhône ein idealer Wein zu vegetarischen Gerichten, etwa gebratenen Auberginen. 22,80 Euro

3 Primitivo di Manduria, Masseria Pietrosa, S. Marzano 2021
Nach sechs Monaten im Barrique zeigt der apulische Primitivo ein vollfruchtiges Waldbeerenaroma sowie eine dezent schokoladige Holzwürze. Er passt besonders gut zu dunklen Fleischgerichten. 13,50 Euro

* Das 6er-Set mit je 2 Flaschen kostet 79 Euro (statt 115,60 Euro). Versandkosten 6,90 Euro, ab 120 Euro Bestellwert versandkostenfrei. Exklusiv über www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken oder über die kostenlose Hotline 0800/7 23 39 74

MÖVENPICK
WEIN



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

Natürlich besser leben.

Sodbrennen einfach wegtrinken?



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



**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

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



Foto: WienTourismus/Christian Stemper

WINTER IN WIEN

Auf ihrem Kurztrip in Österreichs weihnachtlich geschmückte Hauptstadt bekam unsere Redakteurin kompetente Unterstützung: Sie zog mit Kennern über die Christkindlmärkte, ging mit einer Insiderin shoppen und backte unter Anleitung köstliche Kekse. Hier verrät sie die besten Touren

TEXT ANNA FLOORS

Stimmungsvoll: Mit Schnee bedeckt sind Wiens prächtige Altbauten besonders hübsch

1

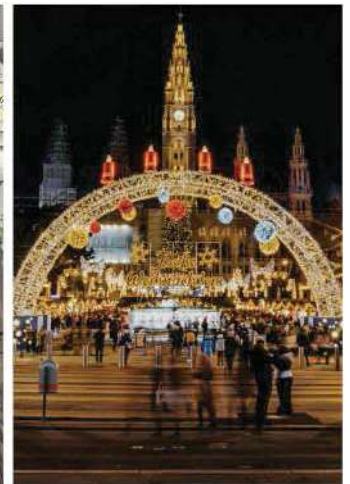
WEIHNACHTS-TOUR MIT WIEN-KENNERN

Ab Mitte November eröffnen in Wien auf knapp 20 Christkindlmärkten etwa 1000 Stände – da verlieren nicht nur Touristen schon mal den Überblick. Wie gut, dass sich Gabi und Basti Knöbl von „Rebel Tours Vienna“ bestens in ihrer Lieblingsstadt auskennen und ihr Wissen gern teilen. Bei der Weihnachts-Tour führen die Geschwister äußerst charmant über die schönsten Christkindlmärkte der Innenstadt. Dabei wird Stollen probiert und viel Wien-Know-how weitergegeben.

Etwa, dass es eine der Wiener Schneekugeln, die auf dem Markt am Michaelerplatz verkauft werden, gar bis in Weiße Haus schaffte. Aber das erzählen die beiden Ihnen am besten selbst.

www.rebeltoursvienna.com

Gabis und Bastis Tour führt zum Altwiener Christkindlmarkt (links), der „Der Stille“ genannt wird: Dort gibt es ruhige Adventsmusik statt Dauerbeschallung. Das Pendant am Rathaus (rechts) ist trubeliger



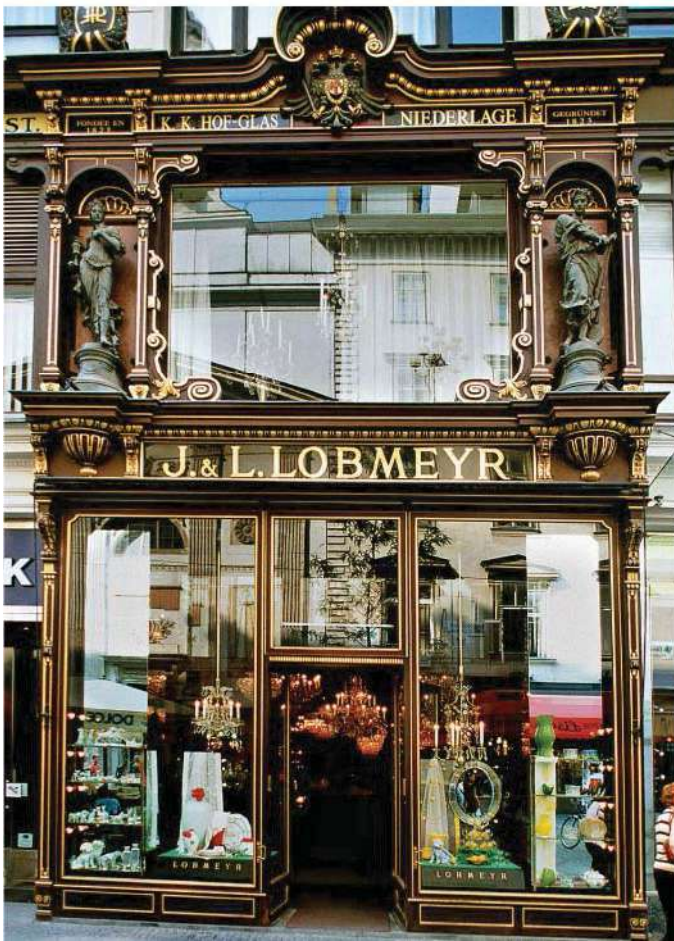
2

BUMMELN IN BESTER BEGLEITUNG

Wir kennen es alle: Vorweihnachtliches Geschenke-Shopping kann schnell in Stress ausarten. Aber nicht, wenn Sie mit Fremdenführerin Elisabeth Wolf unterwegs sind. Die weit gereiste Wahlwienerin kennt Inhaber und Inhaberinnen vieler alteingesessener Traditionsbetriebe persönlich und ermöglicht so ganz besondere Einblicke. Sie weiß, wo es das hübscheste Geschirr und die köstlichsten Pralinen gibt, wo Sissi ihre Kleider nähen ließ und wo Brad Pitt und Madonna Hüte kaufen. Auch über spannende Neueröffnungen ist sie stets informiert. Ob kleine Kostbarkeiten oder große Wünsche, auf dieser Einkaufstour werden Sie bestimmt fündig.

„Christmas Shopping Tour“, auf Anfrage
www.artissimi.at

Unten: Die Manufaktur Lobmeyr fertigt seit 200 Jahren Kunstvolles aus Glas – von der Karaffe bis zum Kronleuchter



Elisabeth Wolf weiß, wo sich in Wien köstliche Schätze ergattern lassen, etwa die handgemachten Süßigkeiten aus der „Zuckerlwerkstatt“

3

SNITTCHEN FÜR DIE SHOPPING-PAUSE

Das Trześniewski ist seit 120 Jahren eine Wiener Institution – und der perfekte Ort für eine kleine Stärkung zwischendurch. Hier gibt es Schwarzbrot-Schnitten mit 25 unterschiedlichen Aufstrichen, Tafelspitz und Meerrettich zum Beispiel, Räucherlachs auf Frischkäse oder Linsen mit roter Rübe. Die Gäste essen die kleinen Happen in dem meist rappelvollen Laden ganz unprätentiös an Stehtischen. Der unbestrittene Bestseller ist übrigens Speck mit Ei. Unsere Empfehlung: mindestens drei Stück bestellen und einen „Pfiff“ (½ Liter) Bier dazu trinken.

*Stammhaus: Dorotheergasse 1, 1010 Wien,
Tel. 00 43/1/512 32 91, www.trzesniewski.at*



Karotte mit Hüttenkäse, Ei mit Ei oder pikantes Ei (von links): Im Trześniewski können Besucherinnen und Besucher zwischen 25 verschiedenen Schwarzbrot-Canapés wählen

Hilf vernachlässigten Kindern, deren Leid niemand sieht.

Alle 13 Minuten muss ein Kind in Deutschland zum Schutz aus seiner Familie genommen werden.

Jetzt spenden



**SOS
KINDERDORF**

Erfahre mehr unter
sos-kinderdorf.de





Karin Hofbauer gibt als Rentnerin Backkurse, zum Beispiel für Ischler Taler



MIT SENIORINNEN SÜSSES BACKEN

„Hier wird mit den Händen gearbeitet“, erklärt Kursleiterin Karin gleich zu Beginn. Unter ihrer fachkundigen Anleitung kneten und formen wir, bis jede Menge kleine Hörnchen auf den Backblechen liegen, die sich im Ofen in herrlich duftende Vanillekipferl verwandeln. Backen lernen von denen, die es am besten können: Oma und Opa. Das ist die Idee der „Vollpension-Backademie“, deren Gründer damit die Themen Isolation und Armut im Alter angehen möchten. Zur Weihnachtszeit werden im schmucken Backstudio diverse Plätzchenkurse angeboten. Wer keinen Trip nach Wien plant, kann auch online lernen.

Backstudio: Mariahilferstraße 101, 1060 Wien, www.backademie.com

4

KLASSIKER IM KLEINFORMAT

Schnitzel, Backhendl oder Knödel: Wer Deftiges liebt, hat in Wien die Qual der Wahl. Das muss nicht sein, finden die Gastronomen Matthias Schwarzmüller und Daniel Hirschmann. In ihrer „Feinkosterei“ servieren sie Wirtshausküche in Tapasgröße. So können Gäste gleich mehrere typisch österreichische Köstlichkeiten probieren. In der kürzlich eröffneten Filiale am Neuen Markt gibt es zudem eine Bar mit Fingerfood für alle, die es auf ihrer Tour durch die Wiener Altstadt eilig haben.

Neuer Markt 10–11, 1010 Wien,
Tel. 00 43/13 96 12 82,
www.feinkosterei.wien



Wiens erstes österreichisches Tapas-Lokal: In der „Feinkosterei“ gibt es traditionelle Gerichte wie Spinatknödel (links) in kleinen Portionen



Gehört zu Wien:
das „Hotel Sacher“
und die als Fiaker
bekannten Kutschen

NOCH MEHR TIPPS FÜR DIE WIEN-REISE

Restaurants und Bars

Reznicek Das alte Wiener Beisl wurde jüngst von den beiden Spitzengastronomen Simon Schubert und Julian Lechner wiederbelebt. Hier gibt es zeitgemäß interpretierte österreichische Küche. Auch die Weinkarte ist beeindruckend. Reznicekgasse 10, 1090 Wien, Tel. 0043 13 10 44 07, www.reznicek.co.at

Gasthaus Wolf Uriges Eckrestaurant mit Holzvertäfelungen, in dem Rustikales und Innereien wie Kalbsherz oder -leber zugänglich und mit modernem Twist serviert werden. Große Neugasse 20, 1040 Wien, Tel. 0043 1 581 15 44, www.gasthauswolf.at

Die Rundbar Naturwein-Bar mit spannenden Flaschen aus aller Welt. Zum Wein können Gäste auch köstliche Kleinigkeiten zum Teilen bestellen. Lindengasse 1, 1070 Wien, Tel. 0043 676 83 85 86 96, www.weinskandal.at

Hotels

Hotel Sacher Das legendäre, auch heute noch familiengeführte Haus lädt in traditionellem Ambiente zu einer nostalgischen Zeitreise ein. Wer nicht zum Übernachten bleibt, sollte auf jeden Fall im zugehörigen Café auf ein Stück Sachertorte vorbeischauchen. Philharmoniker Str. 4, 1010 Wien, Tel. 0043 1 51 45 60, www.sacher.com

Hotel Rosewood Mitten in der Altstadt mit Blick auf die Hofburg gelegen, ist das Hotel ein optimaler Startpunkt für Sightseeing-Touren. In dem historischen Gebäude aus dem 19. Jahrhundert vereinen sich Tradition und moderner Luxus scheinbar mühelos. Petersplatz 7, 1010 Wien, Tel. 0043 1 799 98 88, www.rosewoodhotels.com



EXKLUSIVE TRAUMREISEN FÜR ENTDECKER

JETZT ZUM NEWSLETTER ANMELDEN:
ÜBER UNSERE REISE-ANGEBOTE
IMMER BESTENS INFORMIERT!

Einfach online oder über den
QR-Code anmelden und
50 € Gutschein sichern:

► www.berge-meer.de/newsletter



UNSERE NEUEN KATALOGE:
RUNDREISEN, KREUZFARTEN
SOWIE BADE- UND AKTIVREISEN

Bestellen Sie jetzt kostenfrei unsere Kataloge
direkt zu Ihnen nach Hause. Lassen Sie sich von
den vielen Reise-Highlights inspirieren!

► www.berge-meer.de/kataloge



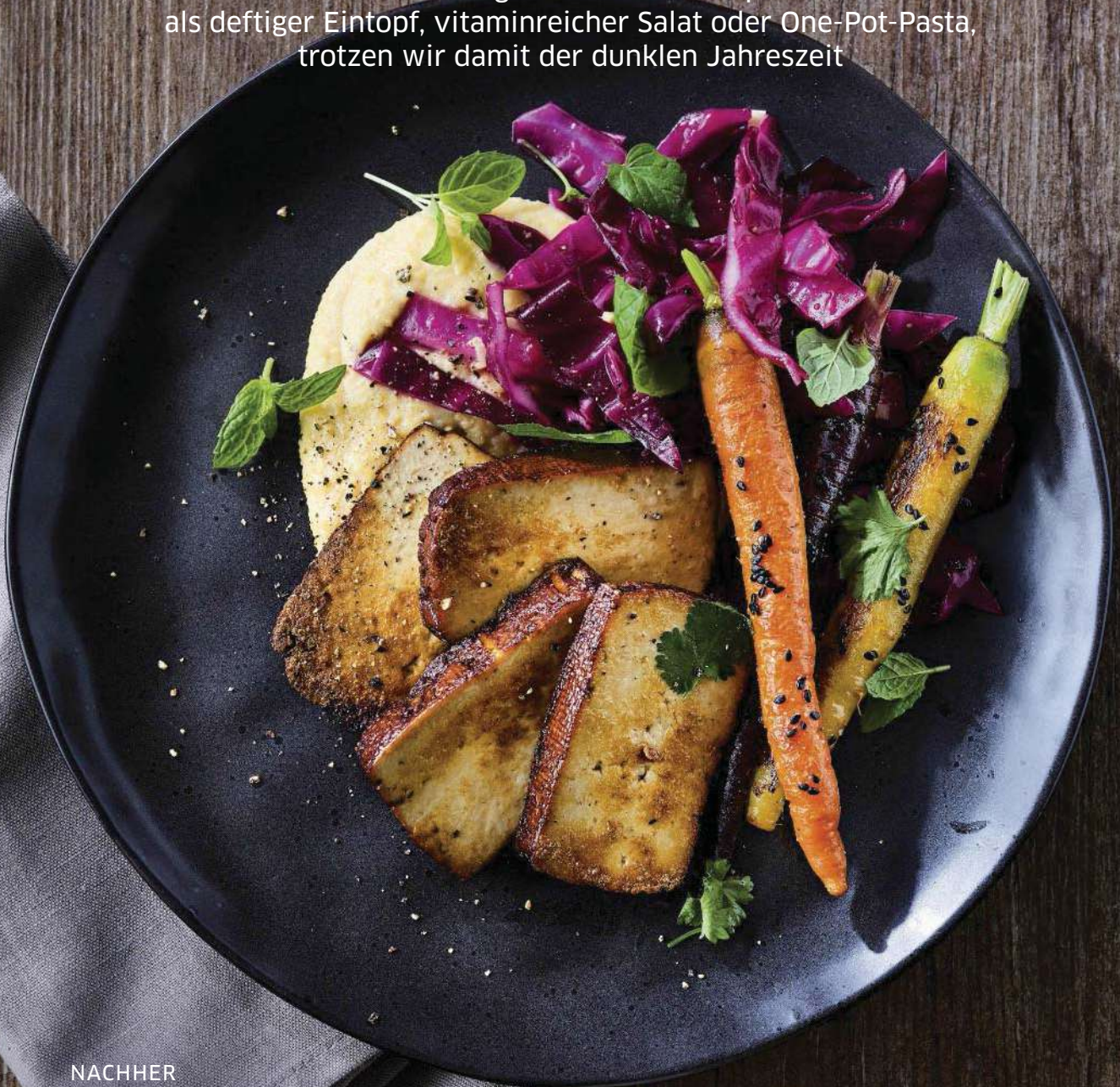
VEGETARISCH

VORHER
Die Zutaten



Wärmend und winterfest

Pastinaken, Möhren, Sellerie und heimischer Rotkohl – auch die Wintermonate halten grandiose Gemüse parat. Serviert als deftiger Eintopf, vitaminreicher Salat oder One-Pot-Pasta, trotzen wir damit der dunklen Jahreszeit



NACHHER

Miso-Polenta mit Brat-Tofu und Rotkohlsalat

Würzige Koalition aus mariniertem Rotkohl, Möhren und Räuchertofu. Dazu wird cremiger Maisbrei serviert, der durch Miso-Paste einen asiatischen Touch bekommt. Rezept Seite 76



VORHER
Die Zutaten





NACHHER

Kartoffel-Schmarren mit geröstetem Blumenkohl

Die Blumenkohl-Röschen lassen wir mit einer Orangen-Soja-Marinade im Backofen rösten. Genial: Den Schmarren schiebt man zum Schluss einfach dazu. Rezept Seite 76

VORHER
Die Zutaten





NACHHER

One-Pot-Pasta mit Champignons und Nüssen

Perfektes Blitz- und Afterwork-Essen, das
sich praktisch aus dem Vorrat zaubern lässt.
Einzig Pilze und Kerbel müssen frisch gekauft
werden. Rezept Seite 78

A top-down view of various fresh ingredients for a soup, including leeks, carrots, parsnips, onions, herbs, and spices, arranged on a wooden surface. The ingredients are neatly laid out, showcasing their natural colors and textures. The text 'VORHER Die Zutaten' is visible in the upper left corner.



NACHHER
***Pastinaken-Eintopf
mit Käse-Klößchen***

Wärmt wohlrig: Üppiger Eintopf aus vitaminreichem Wurzelgemüse und sättigenden Klößchen, denen würziger Parmesan und Ricotta feines Aroma geben. Rezept Seite 78



Foto Seite 69

Miso-Polenta mit Brat-Tofu und Rotkohlsalat

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

ROTKOHL-SALAT

- 400 g Rotkohl
- Salz
- 10 g frischer Ingwer
- 2 El Reisessig (z. B. brauner)
- 4 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl; mit Ingwer aromatisiert)
- 2 El Sweet Plum Sauce (asiatische Pflaumensauce; Asia-Laden)
- Pfeffer

MISO-POLENTA

- 100 ml Milch
- 1½ El helle Miso-Paste

- 150 ml Gemüsefond
- Salz
- 50 g Polenta (Maisgrieß)
- 2 El Butter (20 g)

MÖHREN UND TOFU

- 6 zarte Fingermöhren (z. B. bunte Sorten)
- 200 g Räuchertofu
- 3 El helles Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 El schwarze Sesamsaat
- 2 Stiele Minze
- 2 Stiele Koriandergrün

1. Für den Salat Rotkohl putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Kohl in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden. Rotkohlstreifen in eine Schüssel geben, leicht salzen und mit den Händen etwa 2 Minuten kräftig durchkneten. Den Kohl dann ca. 5 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Reisessig, Öl, Pflaumensauce und etwas Pfeffer verrühren. Dressing und Ingwer unter den marinierten Kohl mischen. Salat nach Geschmack mit weiterem Salz und Pfeffer würzen und ziehen lassen.

3. Für die Polenta Milch, Miso-Paste, Gemüsefond und etwas Salz in einem Topf aufkochen. Polenta unter Rühren einstreuen. Hitze reduzieren. Polenta bei kleiner Hitze offen ca. 10 Minuten quellen lassen, währenddessen gelegentlich durchrühren.

4. Für Möhren und Tofu Möhren putzen, dabei ca. 2 cm zartes Grün an den Möhren belassen. Räuchertofu in 8 Scheiben schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Tofuscheiben darin bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und zugedeckt warm halten. Möhren im verbliebenen Bratöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten mit noch leichtem Biss braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sesam darüberstreuen.

5. Topf mit der Polenta vom Herd nehmen. Butter unter die Polenta rühren, mit Salz abschmecken. Minze- und Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Miso-Polenta, Rotkohlsalat und Möhren auf vorgewärmten Tellern anrichten. Tofuscheiben anlegen, alles mit Kräuterblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 27 g E, 59 g F, 44 g KH = 858 kcal (3595 kJ)

„Wem das Aroma von frischem Ingwer zu scharf ist, dünstet ihn in etwas Sesamöl kurz an. So schmeckt er deutlich milder.“

»e&t«-Koch Tom Pingel



Foto Seite 71

Kartoffel-Schmarren mit geröstetem Blumenkohl

** MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

KARTOFFEL-SCHMARREN

- 200 g Kartoffeln (mehligkochend)
- Salz
- 2 Eier (Kl. M)
- 125 g Mehl
- 220 ml Milch
- Pfeffer
- 2 El Butter (20 g)

BLUMENKOHL

- 800 g Bio-Blumenkohl (mit zarten grünen Blättern)
- 5 El geröstetes Sesamöl
- Salz

- Pfeffer
 - 2 Knoblauchzehen
 - 2 Schalotten
 - 1 rote Chilischote
 - 2 kleine Bio-Orangen
 - 4 El Honig
 - 2 El Sojasauce
 - 1 El Reisessig (z. B. brauner)
 - 1 Tl Speisestärke
 - 4 Tl schwarze Sesamsaat
 - 6 Stiele glatte Petersilie
 - 6 Stiele Basilikum
- Außerdem: Kartoffelpresse, ofenfeste Pfanne (24 cm Ø)

1. Für den Schmarren Kartoffeln waschen, in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, noch heiß pellen und 2x durch eine Kartoffelpresse in eine Schale pressen.

2. Eier trennen. Eigelbe, Mehl und Milch zu den Kartoffeln geben und alles mit einem Schneebesen glatt rühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Teig ca. 15 Minuten quellen lassen.

3. Inzwischen Blumenkohl putzen. Die zarten hellgrünen Blätter beiseitelegen. Blumenkohlröschen vom Strunk schneiden. Röschen mit Sesamöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Blumenkohl auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten rösten. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

4. Inzwischen Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Schalotten in feine Würfel schneiden. Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Orangen heiß waschen, trocken reiben. Etwas Schale fein abreiben. Orangen halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch, Schalotten, Chili, Orangenschale und -saft, Honig, Sojasauce, Reisessig und Speisestärke in einen Topf geben. Unter Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen und ca. 4 Minuten kochen. Währenddessen gelegentlich umrühren. Das Backblech aus dem Backofen nehmen. Marinade über den Blumenkohl träufeln und alles gut mischen. Blumenkohl weitere 10 Minuten auf der mittleren Schiene rösten.

5. Für den Schmarren Eiweiß und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Eiweiß nach und nach locker unter den Kartoffelteig heben. Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Teig einfüllen und bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten stocken lassen. Pfanne auf die unterste Schiene mit in den Backofen geben. Schmarren ca. 10 Minuten backen.

6. Den fertig gerösteten Blumenkohl aus dem Backofen nehmen, zugedeckt warm stellen. Kartoffel-Schmarren auf die 2. Schiene von oben stellen und weitere ca. 5 Minuten goldbraun backen.

7. Für das Topping Sesam in einer Pfanne ohne Fett ca. 1 Minute rösten. Beiseitegestellte Blumenkohlblätter waschen und trocken schütteln. Dicke Blattstiele ausschneiden. Stiele schräg in sehr feine Stücke schneiden. Blätter in ca. 1 cm breite Streifen

**Jeder Wein erzählt
eine Geschichte.
Man muss nur gut
zuhören.**

Weine aus deutschen Regionen:
Qualität, die man schmeckt.



Die 13 deutschen Weinregionen sind
geschützte Ursprungsbezeichnungen.

Weine aus deutschen Anbaugebieten überzeugen nicht nur mit außergewöhnlichem Geschmack, sondern auch mit höchster Qualität. Das garantiert auch die Europäische Union, die alle 13 deutschen Weinregionen als geschützte Ursprungsbezeichnungen anerkannt hat. Mehr Informationen: www.weine-mit-herkunft.de



**Willkommen
in besten Lagen.**

deutscheweine.de

schneiden. Petersilien- und Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Kräuter, Blumenkohlblätter und -stiele vermengen.

8. Schmarren aus dem Ofen nehmen, mit 2 Pfannenwendern in mundgerechte Stücke zerzupfen. Schmarren und Blumenkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten. Kräuter-Blumenkohlgrün-Mischung mit etwas Sud vom Backblech und Salz mischen, auf dem Schmarren anrichten. Mit Sesam bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO PORTION 28 g E, 47 g F, 105 g KH = 1006 kcal (4223 kJ)



Foto Seite 73

One-Pot-Pasta mit Champignons und Nüssen

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 80 g geschälte Haselnusskerne
- 300 g braune Champignons
- 3 El Butter (30 g)
- 400 ml Möhrensaft
- 400 ml Gemüsebrühe
- Salz
- 350 g Tagliatelle
- 100 g ital. Hartkäse (z. B. Grana Padano)
- 4 Stiele Kerbel
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 TI Weißweinessig
- 4 TI Haselnussöl

1. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und grob hacken.

2. Champignons putzen und vierteln. Butter in einem großen, weiten Topf erhitzen. Champignons darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Pilze aus dem Topf nehmen. Möhrensaft und Gemüsebrühe in den Topf geben und aufkochen. Fond leicht salzen. Nudeln dazugeben und alles erneut aufkochen lassen. Dabei sorgfältig umrühren, damit die Nudeln nicht aneinanderkleben. Nudeln unter gelegentlichem Rühren mit halb aufgelegtem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten leicht bissfest kochen.

3. Inzwischen Käse fein reiben. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Ca. 80 g Käse und Pilze zu den Nudeln geben und alles sorgfältig vermengen und noch kurz kochen. One-Pot-Pasta mit Salz, Pfeffer, Muskat und Weißweinessig abschmecken.

4. Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Haselnüssen, Kerbelblättern und restlichem Käse (20 g) bestreuen. Jeweils 1 TI Haselnussöl darüberträufeln. Nach Belieben mit Pfeffer aus der Mühle bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 25 g E, 30 g F, 68 g KH = 669 kcal (2802 kJ)

„Wer Haselnüsse nicht verträgt, toppt die One-Pot-Pasta zum Beispiel mit gerösteten Zwiebeln und träufelt Chiliöl darüber.“

»e&t«-Koch Tom Pingel



Foto Seite 75

Pastinaken-Eintopf mit Käse-Klößchen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

KÄSE-KLÖSSCHEN

- 80 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 3 El Semmelbrösel
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 60 g Ricotta
- Salz • Pfeffer

EINTOPF

- 3 Schalotten
- 3 Möhren (à 80 g)
- 200 g Knollensellerie
- 100 g Staudensellerie
- 500 g Pastinaken

- 3 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl; zum Braten)
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml Weißwein
- 700 ml Gemüsebrühe
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Lorbeerblatt
- 3 El gelbe Senfsaat
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 2 Frühlingszwiebeln
- Muskatnuss

1. Für die Klößchen den Hartkäse fein reiben und mit Semmelbröseln, Eigelb und Ricotta in eine Rührschüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Quirlen des Handrührers glatt verrühren. Masse ca. 30 Minuten kühl stellen und quellen lassen.

2. Für den Eintopf inzwischen Schalotten halbieren und in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Knollensellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und eventuell vorhandene Fäden abziehen. Selleriestangen in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Pastinaken putzen, schälen, längs halbieren und schräg in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.

3. Öl in einem Suppentopf erhitzen. Vorbereitetes Gemüse dazugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 2 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wein angießen und ca. 2 Minuten ohne Deckel einkochen. Gemüsebrühe zugießen. Rosmarin, Lorbeerblatt und Senfsaat dazugeben. Eintopf offen bei milder Hitze ca. 20 Minuten kochen.

4. Aus dem Klößchenteig mit einem Teelöffel etwa 20 Portionen abstechen und jeweils mit leicht angefeuchteten Händen zu festen Klößchen rollen. Reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen. Klößchen zugeben und im leicht siedenden Wasser ca. 3 Minuten ziehen lassen.

5. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden. Eintopf vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

6. Jeweils 5 Klößchen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, etwas abtropfen lassen und in vorgewärmte Suppenteller geben. Pastinaken-Eintopf auf die Suppenteller verteilen. Mit Petersilie und Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 14 g E, 20 g F, 27 g KH = 376 kcal (1574 kJ)

 Bergader

Großer Charakter für leckere Gerichte



Kulinarisches Genusserlebnis

Bavaria blu ist ein Geheimtipp zum Kochen. Viele kennen ihn pur, lecker und würzig aufs Brot. Mit seinem zartem Schmelz und feiner Würze verleiht er auch leichten Gerichten neuen Charakter und erzeugt regelrechte Geschmacksexplosionen, die zu immer neuen Ideen verführen. Es lohnt sich, unsere Rezepte auszuprobieren oder selbst kreativ zu werden. Bavaria blu gibt auch Pasta, Salaten, Pizza oder Raclette die besondere Note.



**Seit 50 Jahren aus bester
Alpenmilch der Region mit
Hingabe hergestellt.**

Vor 50 Jahren von Bergader erfunden: Bavaria blu, der erste feinwürzige Weichkäse mit weißem Schimmel außen und blauem Schimmel innen. Die Sorten, von mild über feinwürzig, bis hin zu würzig werden mit bester regionaler Milch aus dem Alpen- und Voralpenland hergestellt.

www.bergader.de/rezepte



Cremig pikante Käsesoße mit Bavaria blu

Zutaten für 4 Personen: 1 kleine rote Zwiebel, 1 Stück Butter, 160 g gekühlten Bavaria blu Der Würzige, 200 ml Milch, 100 g getrocknete Feigen und Soft Cranberrys, 2 EL Walnüsse, 1 gestrichener TL Speisestärke, 1 Messerspitze gekörnte Gemüsebrühe, Pfeffer, Chilisal, geriebene Zitronenschale.

Zubereitung: Die Zwiebeln sehr klein schneiden und in der Butter langsam anschwitzen, maximal hellbraun rösten. Speisestärke mit 1 EL kalter Milch anrühren. Restliche Milch mit Gewürzen aufkochen und mit aufgelöster Stärke abbinden.

In die Zwiebeln und die Butter einrühren. Anschließend die zerkleinerten Blaukäse Stücke dazugeben und bei niedriger Temperatur schmelzen lassen. Zum Schluss Feigen und Cranberrys grob schneiden, Walnüsse hacken, dazugeben und heiß werden lassen. Nicht mehr kochen. Schmeckt sehr fein mit pikanter und raffinierter Schärfe. Lecker. Genuss pur.

Entdecke Bavaria blu von Bergader.

Durch dick und dünn

Nudeln mit Sauce gehen immer. Aber wenn die Tage kürzer und kälter werden, tun dicke Udon, Wan Tan, Soba- und Mie-Nudeln im würzigen Sud ungemein gut. Vier handfeste Rezepte gegen trübe Stimmung



1

2

3

4

5

- 1 Soba: dünne, nussige japanische Buchweizennudeln, teils mit Weizenanteil
- 2 Mie ohne Ei: feine, wellige, chinesische, in Südostasien verbreitete Weizennudeln
- 3 Udon: dicke (creme)weiße Bandnudeln aus Weizenmehl
- 4 Mie mit Ei: etwas dunkler als Mie ohne Ei
- 5 Dumpling-Teig (für Wan Tan): dünne chinesische Teigblätter auf Weizenbasis; zum Füllen

Garnelen-Dumplings im Zitronengras-Sud

Leicht und elegant: Fein würziges Garnelen-Brät im Dumpling-Teig braten wir an und servieren sie im Aroma-Sud. Mit Erdnuss-Chili-Öl.

Rezept Seite 86





Tantanmen mit Schweinebauch

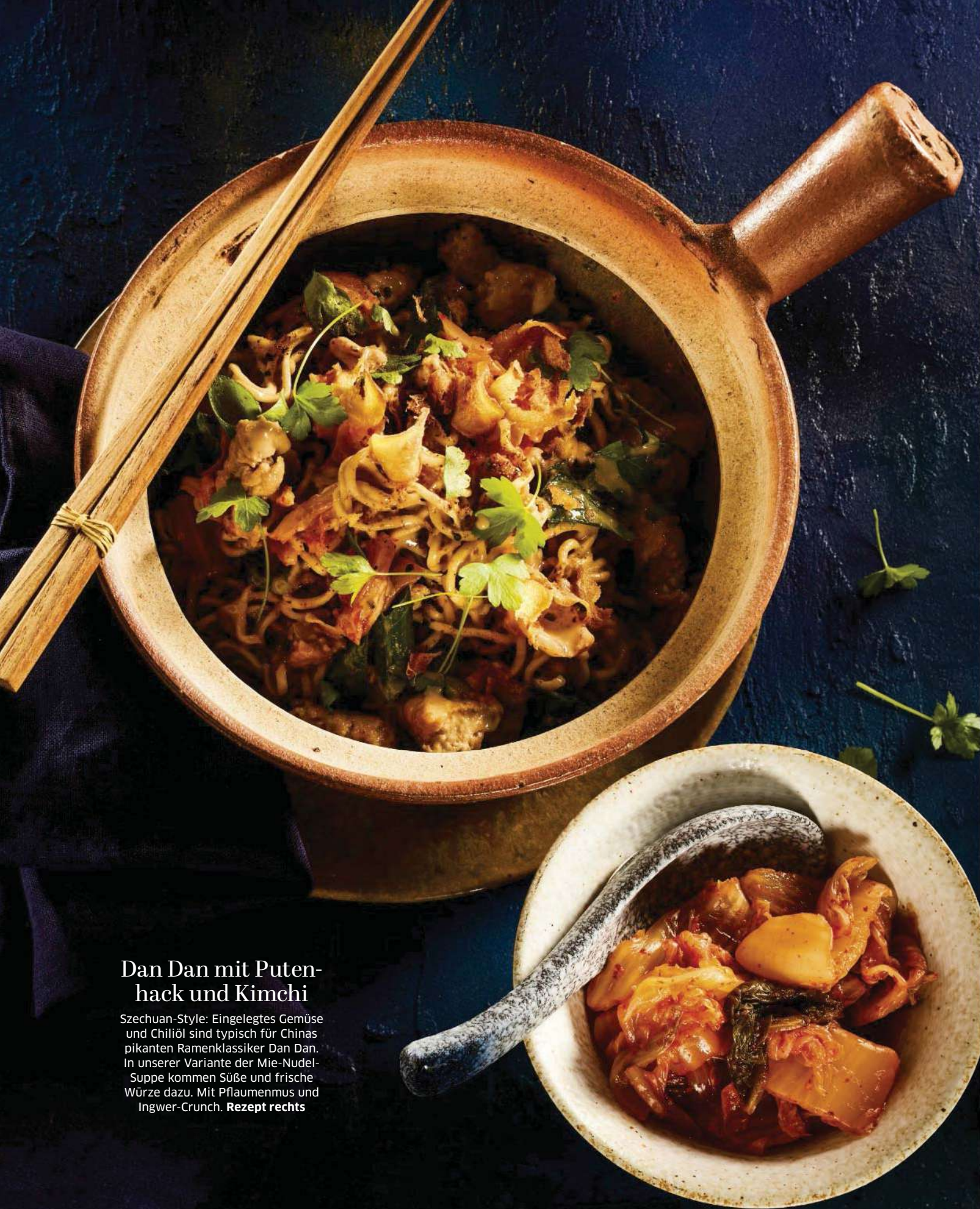
Lässt's krachen: Die würzig-scharfe japanische Ramensuppe Tantanmen servieren wir mit Buchweizennudeln, knusprigem Schweinebauch und knackigem Gemüse. **Rezept Seite 85**



Udon-Nudeln mit Sesam-Pilz-Sauce und Wasserspinat

Traumpartner: Dicke Nudeln und
eine super-cremige Sauce mit
Pilz-Flavor, das passt perfekt.
Mit frischem Asia-Spinat-Salat.

Rezept Seite 86



Dan Dan mit Puten- hack und Kimchi

Szechuan-Style: Eingelegtes Gemüse und Chiliöl sind typisch für Chinas pikanten Ramenklassiker Dan Dan. In unserer Variante der Mie-Nudel-Suppe kommen Süße und frische Würze dazu. Mit Pflaumenmus und Ingwer-Crunch. **Rezept rechts**



Foto Seite 82

Tantanmen mit Schweinebauch

★★ MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4–6 Portionen

SCHWEINEBAUCH

- 800 g Schweinebauch (mit Schwarte; ohne Knochen)
- 4 El Meersalz
- 2 rote Chilischoten
- 50 g frischer Ingwer
- 2 El brauner Zucker
- 150 ml Sake
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Sojasauce
- 2 El helle Miso-Paste
- 6 El Tahin
- 250 ml Geflügelfond

- 400 g Soba-Nudeln
- ½ Blatt Nori-Alge

SALAT

- 300 g roter Rettich (ersatzweise weißer Rettich oder Radieschen)
 - 300 g Mini-Pak-choi
 - 3 El Reisessig
 - 4 El geröstetes Sesamöl
 - 1 El flüssiger Honig
 - Salz
 - Pfeffer
- Außerdem: Pinsel

1. Für den Schweinebauch das Fleisch mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Schwarte mit Meersalz einreiben, in Frischhaltefolie einschlagen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.
2. Inzwischen Chilischoten putzen und waschen, Ingwer schälen, beides fein schneiden. Mit Zucker, Sake und Gemüsebrühe in einen großen ofenfesten Bräter geben und einmal aufkochen.
3. Schweinebauch aus der Folie lösen, das Salz mit einem Pinsel von der Schwarte putzen. Schweinebauch mit der Schwarte nach unten in den Bräter geben. Im vorgeheizten Backofen bei 130 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) mit Deckel auf der mittleren Schiene ca. 1 Stunde schmoren.
4. Schweinebauch aus dem Backofen nehmen, Ofentemperatur auf 180 Grad erhöhen. Schweinebauch aus dem Bräter nehmen, die Schwarte mit einem scharfen Messer rautenförmig (mit ca. 5 mm Abstand) einschneiden, dabei nicht bis auf das Fleisch durchschneiden. Knoblauch fein schneiden, mit Sojasauce, Miso-Paste und Tahin verrühren, in den Bräter geben und unterrühren. Schweinebauch mit der Schwarte nach oben in den Sud legen. Im heißen Ofen auf mittlerer Schiene ca. 1:30 Stunden offen garen.
5. Für den Salat inzwischen Rettich putzen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Pak choi putzen, waschen, trocken schütteln und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Beides mit Reisessig, Sesamöl und Honig in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren abgedeckt kalt stellen.
6. Schweinebauch aus dem Backofen nehmen, aus dem Sud nehmen und auf einen Backofenrost mit darunterliegender Fettpfanne geben. Ofentemperatur auf 240 Grad (mit eingeschaltetem Ofengrill) erhöhen. Schweinebauch mit der Schwarte nach oben auf die 2. Schiene von oben geben und 3–5 Minuten backen, bis die Schwarte aufgepoppt ist (dabei bitte beobachten, da die Schwarte schnell verbrennen kann!). Aus dem Backofen nehmen und leicht abkühlen lassen.
7. Inzwischen Geflügelfond zum Sud geben, aufkochen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Soba-Nudeln nach Packungsangabe zubereiten.
8. Schweinebauch in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Nori-Alge in feine Streifen

schneiden. Nudeln, Rettichsalat und Schweinebauch in vorgewärmten Schalen anrichten. Mit heißem Sud aufgießen, mit Algenstreifen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus Ziehzeit 1 Stunde plus Garzeit ca. 2:30 Stunden

PRO PORTION (bei 6) 39 g E, 47 g F, 64 g KH = 867 kcal (3630 kJ)



Foto links

Dan Dan mit Putenhack, Kimchi und frittiertem Ingwer

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

FRITTIERTER INGWER

- 80 g frischer Ingwer
- 150 ml Rapsöl
- Salz

SAUCE

- 3 El Tahin
- 4 El Sojasauce
- 3 El Pflaumensauce
- 3 El Hoisin-Sauce
- 6 El Chiliöl
- 3 El Reissirup

DAN DAN

- 400 g Mie-Nudeln

- 6 Frühlingszwiebeln
 - 1 Stange Zitronengras
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Tl Szechuan-Pfeffer
 - 400 g Putenhackfleisch
 - 2 El Sojasauce
 - 4 El Sesamöl
 - 150 g Kimchi
 - 8 Stiele glatte Petersilie
 - Shichimi Togarashi (japanische Gewürzmischung)
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Ingwer schälen und leicht schräg in feine Scheiben schneiden. Rapsöl in einem kleinen Topf auf ca. 160 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Ingwerscheiben trocken tupfen und in dem heißen Öl ca. 2 Minuten knusprig backen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit etwas Salz bestreuen und beiseitestellen.
2. Für die Sauce alle Zutaten in einer Schale sorgfältig mischen und beiseitestellen.
3. Für das Dan Dan Mie-Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. Gekochte Nudeln kalt abschrecken und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Vom Zitronengras das äußere harte Blatt entfernen. Zitronengras mit dem Messerrücken andrücken. Knoblauch flach drücken und sehr fein hacken. Szechuan-Pfeffer in einem Mörser fein zerreiben. Mit Knoblauch, Putenhackfleisch und Sojasauce sorgfältig verkneten.
4. Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen, Hackfleisch mit Zitronengras darin bei starker Hitze 3–4 Minuten krümelig braten. Frühlingszwiebeln zugeben, 1–2 Minuten mitbraten. Mie-Nudeln und die beiseitegestellte Sauce zugeben, einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten offen kochen lassen. Vom Herd nehmen, Zitronengras entfernen.
5. Kimchi in einem Sieb leicht abtropfen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Dan Dan und Kimchi in vorgewärmten Schalen anrichten, mit Ingwer, Petersilie und etwas Togarashi bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 42 g E, 40 g F, 104 g KH = 979 kcal (4120 kJ)

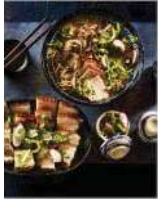


Foto Seite 81

Garnelen-Dumplings im Zitronengras-Sud mit crunchy Chili

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

ZITRONENGGRAS-SUD

- 6 Stangen Zitronengras
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Möhren (200 g)
- 4 Sternanis
- 1 TL Koriandersaat
- 1 TL Pfefferkörner
- 2 El Olivenöl
- 800 ml Bio-Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt • Salz

ERDNUSS-CHILI-ÖL

- 3 rote Chilischoten (à 10 g)
- 200 ml Sonnenblumenöl
- 60 g Erdnüsse

DUMPLINGS

- 600 g Garnelen (mit Kopf und Schale; regionale

Aufzucht; z. B. Hansegar-nelen; ergibt 250 g Garnelen-fleisch)

- 50 g frischer Ingwer
- 6 Kaffirlimettenblätter
- 1 rote Chilischote (10 g)
- 1 TL Koriandersaat
- Meersalz • 1 Bio-Zitrone
- 3 El Sojasauce
- 12 runde TK-Wan-Tan-Teig-blätter (9 cm Ø, Asia-Laden; aufgetaut; siehe Tipps)
- 2 El Sesamöl

TOPPING

- 1 Snack-Gurke (100 g)
 - 1 Beet rote Shiso-Kresse
- Außerdem: Thermometer

1. Für den Sud Zitronengras putzen, das äußere harte Blatt entfernen. Zitronengras mit dem Messerrücken andrücken, in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden. Möhren putzen, schälen, in Scheiben schneiden. Sternanis, Koriandersaat und Pfeffer in einem Topf ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anrösten. Olivenöl, Möhren, Knoblauch und Zitronengras zugeben, ca. 2 weitere Minuten anrösten. Gemüsebrühe und Lorbeer zugeben, aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze ca. 30 Minuten offen kochen lassen. Sud durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, auf die Hälfte einkochen lassen und mit Salz würzen. Bis zum Servieren warm halten.

2. Für das Erdnuss-Chili-Öl Chilischoten putzen, waschen, grob schneiden, mit Öl im Blitzhacker fein mixen. Chiliöl im kleinen Topf bei mittlerer Hitze auf ca. 160 Grad (Thermometer benutzen!) erhitzen. Erdnüsse fein hacken, im heißen Öl ca. 4 Minuten goldgelb frittieren, in einen 2. Topf gießen und abkühlen lassen.

3. Für die Dumplings Garnelen trocken tupfen, Kopf, Schale und Darm entfernen. Garnelen grob schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden. Kaffirlimettenblätter in feine Streifen schneiden. Chilischote putzen, waschen und fein schneiden. Koriandersaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten anrösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Mit Kaffirlimettenblättern und 1 Prise Meersalz im Mörser fein zerstoßen.

4. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und 1 El Zitronenschale fein abreiben. Zitrone halbieren, 1 El Saft auspressen. Zitronenschale und -saft mit Garnelen, Ingwer, Koriander-Limettenblatt-Mix, Chilischote und Sojasauce im Blitzhacker fein mixen.

5. 6 Wan-Tan-Blätter nebeneinander ausbreiten, Teigblätter mit etwas Wasser einpinseln. Je 1–2 TL Garnelenfüllung mittig daraufgeben. Teigblätter zu Halbkreisen zusammenschlagen, Ränder fest andrücken. Dumplings an den Ecken zusammenführen, fest andrücken. Restliche Teigblätter und Füllung ebenso verarbeiten.

6. Sesamöl in einer großen, beschichteten Pfanne (ca. 26 cm Ø) erhitzen, Dumplings darin bei mittlerer Hitze von einer Seite ca. 2–3 Minuten braten. Etwa 100 ml Wasser zugeben und mit Deckel ca. 3 Minuten dämpfen. Gurke waschen, trocken tupfen, putzen, in feine Stifte schneiden. Shiso-Kresse vom Beet schneiden. Dumplings in eine vorgewärmte Schale geben, Zitronengras-Sud angießen. Mit Shiso-Kresse und Gurkenstiften anrichten, mit etwas Erdnuss-Chili-Öl beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 29 g F, 20 g KH = 436 kcal (1825 kJ)

Tipps Das Erdnuss-Chili-Öl hält sich gut gekühlt mehrere Monate. Es würzt asiatische Eintöpfe, Tofu- und Reisgerichte. Die Wan-Tan-Blätter am besten über Nacht in der geschlossenen Packung im Kühlschrank auftauen lassen.



Foto Seite 83

Udon-Nudeln mit Sesam-Pilzsauce und Wasserspinat

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

SAUCE

- 4 El Tahin
- 200 ml Pilzfond
- 4 El Ketjap Manis (süßliche indonesische Würzsauce)
- 1 El Sriracha-Sauce (Chilisauce)
- 2 El Austernsauce
- 200 g Shiitake-Pilze
- 200 g weiße Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln (200 g)

- 3 El Sesamöl
- Salz • Pfeffer

NUDELN

- 500 g Udon-Nudeln
- 100 g Wasserspinat (Asia-Laden)
- 3 El geröstetes Sesamöl
- 1 El Reissessig
- Salz • Pfeffer
- 2 El helle Sesamsaat
- 1 Bio-Limette

1. Für die Sauce Tahin, Pilzfond, Ketjap Manis, Sriracha-Sauce und Austernsauce in einer Schüssel mischen. Pilze putzen und in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden.

2. Für den Nudeln Udon nach Packungsangabe zubereiten. Gekochte Nudeln kalt abschrecken und abtropfen lassen. Wasserspinat putzen, waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Geröstetes Sesamöl mit Reissessig, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren. Spinat untermischen und beiseitestellen.

3. Sesam in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anrösten. Herausnehmen und beiseitestellen. Pfanne mit einem Küchentuch auswischen.

4. Für die Sauce Sesamöl in der Pfanne erhitzen, Pilze, Knoblauch und Zwiebeln darin bei starker Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Sauce und Udon-Nudeln zugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dicklich einkochen lassen.

5. Limette heiß abspülen, trocken reiben und halbieren. 1 Hälfte in Spalten schneiden, von der restlichen Hälfte den Saft auspressen. Udon-Nudeln mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken, in vorgewärmten Schalen anrichten. Wasserspinat darübergeben, mit Sesam bestreuen und mit Limettenspalten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 26 g E, 31 g F, 110 g KH = 861 kcal (3608 kJ)

**Für alle, die nur
an Weihnachten in der
Küche stehen.**



**Mivolis
Wundpflaster Classic
1 m × 6 cm
0,65 €
(0,65 € je 1 m)**

**Für Weihnachten.
Und jeden Tag.**



**HIER BIN ICH MENSCH
HIER KAUF ICH EIN**

HEUTE FÜR MORGEN

Die
Zukunft ist
nachhaltig

Georg Mentz (links)
und Max Schock,
Erfinder der App
„Lofisk“

MOJO
EXPEDITION SINCE 2007

Fangfrisch

Um die Direktvermarktung für kleine Betriebe zu erleichtern, entwickelten Georg Mentz und Max Schock eine App, mit der Fischer mitteilen können, wann sie wo welchen Fisch verkaufen. So wissen auch Fischliebhaber, welchen Hafen sie ansteuern müssen

»e&t«: Herr Mentz, zusammen mit Ihrem Geschäftspartner Max Schock haben Sie die App „Lofisk“ entwickelt, mit der Nutzer Fischer in ihrer Nähe finden, tagesaktuelle Fanginformationen abrufen und Fisch vorbestellen können. Wie sind Sie auf die Idee gekommen?

Georg Mentz: Max ist der Sohn eines Fischers aus Kappeln und hatte die Idee zur Entwicklung der Plattform. Die Grundidee hinter „Lofisk“ ist, die Wertschätzung der Berufsfischerei zu stärken. Ich selbst habe keinen Fischerei-Hintergrund, aber eine Affinität zur Schlei-Region und mache viele Dinge, von denen ich denke, dass sie der Region guttun könnten.

Wozu braucht man eine App? Man könnte zum Hafen gehen und den Fischer fragen, was er gefangen hat?

Das stimmt, viele Interessenten tun das auch. Nur warten die Leute oft vergeblich, weil die Kutter noch nicht da sind oder der Fischer nicht das gefangen hat, was sie kaufen wollen. Mit „Lofisk“ kann man Fisch bestellen, noch bevor der Fischer rausfährt, denn der Fischer kann in der App angeben, welchen Fang er erwartet. Fängt er dann das bestellte Produkt, wird der Käufer über Ort und Zeit der Abholung informiert.

Welchen Nutzen hat der Fischer davon? Er könnte seinen Fang zum Beispiel an Zwischenhändler verkaufen.

Je mehr Zwischenhändler zwischen Fischer und Endverbraucher stehen, desto mehr Personen müssen bezahlt werden. Das bedeutet, dass vor allem Kleinbetriebe und selbständige Berufs-

fischer am Ende zu wenig für ihre Arbeit bekommen – und das bei einer Fangmenge, die in den letzten Jahren stetig zurückgegangen ist. Durch eine funktionierende Direktvermarktung können sie einen fairen Preis verlangen und ihre Produkte regional verkaufen.

Für die App müssen Sie die Fischer akquirieren. Wie kommt die Idee an? In den Gesprächen mit den Fischern haben wir festgestellt, dass es zwei Einstellungen zum Thema Direktvermarktung gibt: Die eine Gruppe hat innerlich schon mit der Berufsfischerei abgeschlossen. Sie sagen, es lohnt sich sowieso nicht mehr. Die zweite Gruppe sind diejenigen, die klassisch vermarkten. Meistens haben sie einen eigenen Laden, einen Marktstand, ein Restaurant oder einen Imbiss, wo sie ihren Fang verkaufen oder verarbeiten. Aus meiner Sicht lohnt sich die Teilnahme an der App trotzdem, da immer einer der Vermarktungswege wegbrechen kann und dieser günstiger ist als etwa ein Restaurant. Wir wachsen noch, und für den Verbraucher lohnt es sich, immer wieder reinzuschauen.

„Durch die regionale Direktvermarktung können Fischer einen fairen Preis für ihren Fang verlangen.“

Aktuell können hauptsächlich Fischer in Schleswig-Holstein lokalisiert werden. Ist eine Ausweitung auch auf die Binnenfischerei in ganz Deutschland geplant?

Wir werden zwar von der EU gefördert, aber das meiste Geld kommt vom Land. Das heißt, wir konzentrieren uns erst einmal auf Schleswig-Holstein. Aber wir haben mit Fischern aus Mecklenburg-Vorpommern gesprochen, die Interesse haben, und wir sind über Instagram in Kontakt mit Fischern aus Süddeutschland.



PERSON & PROJEKT

Die neue App „Lofisk“ von **GEORG MENTZ (27)** und **MAX SCHOCK (26)** bringt Kunden und selbstständige Kleinfischer zusammen. Damit wird einerseits die regionale Direktvermarktung der Berufsfischerei unterstützt und andererseits die Wahrnehmung und somit die Akzeptanz der Fischer gestärkt. Lofisk ist Teil des Landesprogramms für Fischerei und Aquakultur und wird gefördert durch die EU, den Europäischen Meeres- und Fischereifonds (EMFF), den Bund und das Land Schleswig-Holstein. www.lofisk.de

Was versteht man unter virtuellem Wasser?

In Zeiten, in denen sich immer mehr Menschen Gedanken über Umwelt- und Klimaschutz machen, drängen Begriffe aus der Wissenschaft ins öffentliche Bewusstsein. Virtuelles Wasser zum Beispiel. Das Konzept hat der britische Geografieprofessor John Anthony Allan bereits Mitte der 1990er-Jahre entwickelt. Es berechnet die Wassermenge, die für die Herstellung eines Produkts insgesamt verbraucht wird. So wird bei der sogenannten Nassaufbereitung von Kaffee in den Anbauländern Süßwasser verwendet, um die Bohnen aus dem Fruchtfleisch zu lösen. Die Summe aus diesem „versteckten“ Wasser und dem Wasser, das wir täglich zum Kaffeekochen verbrauchen, ergibt den Wasser-Fußabdruck. Zur Bewertung des Fußabdrucks werden in der Regel drei Kategorien unterschieden, die das Umweltbundesamt 2022 wie folgt zusammengefasst hat:

Grünes Wasser ist das natürlich vorkommende Boden- und Regenwasser, welches von Pflanzen aufgenommen und verdunstet wird. Es ist relevant für landwirtschaftliche Produkte.

Blaues Wasser ist Grund- oder Oberflächenwasser, das zur Herstellung eines Produkts genutzt und nicht mehr in ein Gewässer zurückgeführt wird. In der Landwirtschaft wird es verwendet, wenn Felder künstlich bewässert werden müssen.

Graues Wasser beschreibt die Wassermenge, die nötig wäre, um Gewässerunreinigungen (nur Süßwasser) so weit zu verdünnen, dass die Wasserqualität den gesetzlichen Anforderungen entspricht.

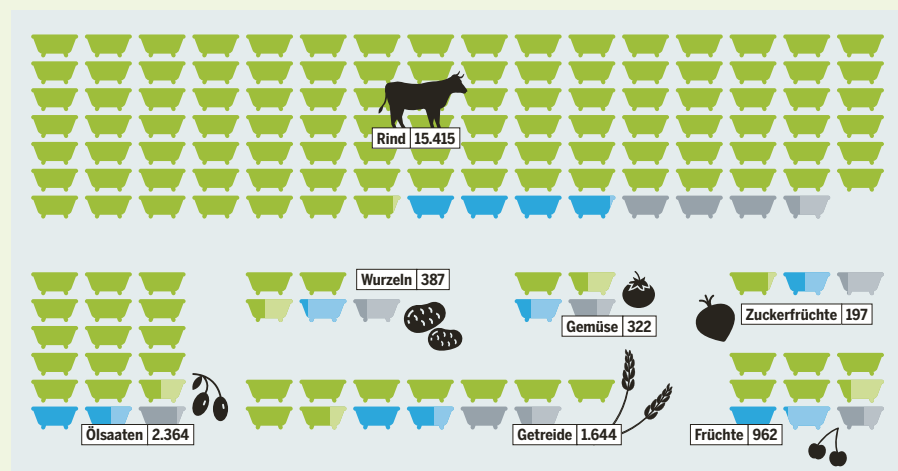
Der grüne und der blaue Wasser-Fußabdruck beschreiben die quantitative Nutzung, der graue Wasser-Fußabdruck veranschaulicht den Einfluss der Nutzungen auf die Wasserqualität.



Wasser sparen ja, aber...

Fast 97 Prozent des Wassers auf unserem Planeten ist Salzwasser. Und das wertvolle Süßwasser wird immer knapper, da Dürreperioden sowie die übermäßige Nutzung in der Landwirtschaft weltweit zum Versiegen von Flüssen und Seen und ein Sinken des Grundwasserspiegels führen. Für eine nachhaltige Handlungsweise sollte man neben dem CO₂-Fußabdruck auch den Wasser-Fußabdruck berücksichtigen. Dabei geht es nicht darum, die Menge an genutztem Wasser generell zu reduzieren. Es sollten Produkte vermieden werden, die viel blaues und graues Wasser verbrauchen. In der Landwirtschaft wird immer mehr Wert auf Wassermanagement gelegt, beispielsweise durch eine punktgenaue Bewässerung der Pflanzen anstelle einer großflächigen Bewässerung der Felder. Der Endverbraucher also kann schwer abschätzen, wie hoch der Wasser-Fußabdruck eines Produkts ist. Tipp: Ein Tool der Website www.waterfootprint.org kann den Wasserverbrauch bestimmter Lebensmittel berechnen. Interessierte können sich auf der Website der Ausstellung „Durstige Güter“ (Grafik unten) über das Thema Virtuelles Wasser informieren:

www.durstige-gueter.de



Wassereinsatz bei der Herstellung landwirtschaftlicher Produkte, globale Durchschnittswerte, in Litern pro Kilogramm (1 Badewanne = 140 l Wasser); Quelle: Fleischatlas 2021/FAO, Mekonnen et al.

Wie viel wird verbraucht?

Generell wird bei der Produktion von Fleisch mehr Wasser verbraucht als bei pflanzlichen Produkten. „Allerdings ist auch ein Stück Rindfleisch nicht unbedingt mit einem anderen zu vergleichen. Der genaue Wasser-Fußabdruck hängt vom Produktionssystem ab, aus dem das Fleisch stammt“, schreiben die Autoren des „Fleischatlas 2021“ der Heinrich-Böll-Stiftung (siehe Grafik oben).

Problematisch für die Natur wird es, wenn in den Trockengebieten der Erde Blaues Wasser, also die Entnahme aus Seen, Flüssen und Grundwasser, für den Anbau von Futtermitteln genutzt und den regionalen Kreisläufen entzogen wird. Das gilt auch für pflanzliche Produkte wie Erdbeeren zum Beispiel aus Spanien, Mandeln aus Kalifornien und Avocados aus Südamerika. www.boell.de



Salus

RUHIGER SCHLAF*

BIO-ARZNEITEE

Melissenblätter

*Wertvolle Inhaltsstoffe helfen
beim besseren Einschlafen.

SORGFÄLTIG GEPRÜFT.



Erhältlich in
Apotheke,
Reformhaus
und Biomarkt.



DE-ÖKO-003



DIE SANFTE LÖSUNG – TEE

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



ARZNEI- & LEBENSMITTELTEE – WAS IST DER UNTERSCHIED?

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



NACHHALTIG IN DEUTSCHLAND PRODUZIERT

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

Unsere Kraft
liegt in
der **Natur**

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

Lieber laufen lassen

Nicht nur zu Weihnachten ist **Pute** beliebt. Allerdings wachsen die hochgezüchteten Waldvögel meist zu Tausenden in Hallen auf. Dass es auch anders geht, zeigen Züchter von **Freilandputen**, die ihre Tiere in der Natur aufziehen

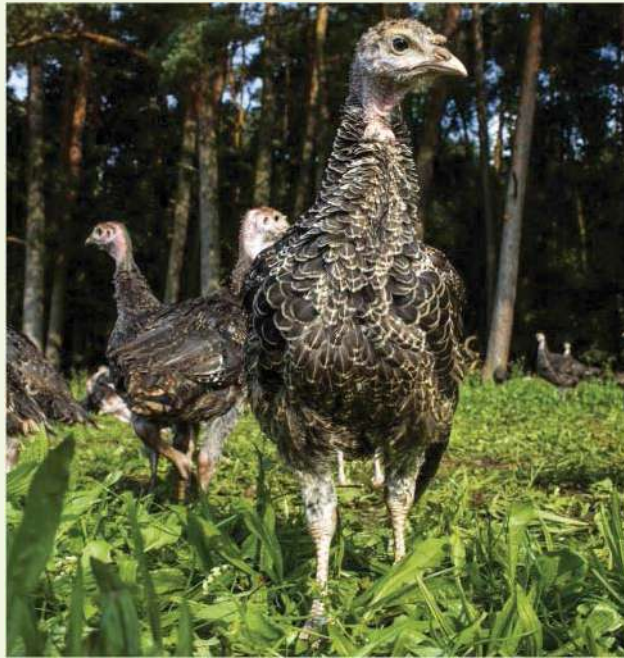
A

Am 23. November ist es wieder so weit: Der US-Präsident wird zu Thanksgiving einen Trutzhahn begnadigen. Ein symbolischer Akt. Denn zum wichtigsten Familienfest der Amerikaner landen landesweit rund 48 Millionen seiner Artgenossen im Ofen. Einer Legende nach versorgte der Waldvogel die Pioniere in der Neuen Welt im langen Winter mit Nahrung, bevor sie ihre ersten Ernten einfahren konnten.

Auch in Deutschland ist Putenfleisch äußerst beliebt und genießt ein hohes gesundheitliches Ansehen. Die hellere Putenbrust wird zu Schnitzel, Geschnetzeltem und Gulasch zubereitet und ist auch als Aufschnitt beliebt. Die dunklere Keule wird gern zum Schmoren verwendet. Und als ganzer Vogel kommt sie bei vielen Familien als Alternative zu Gans, Ente oder Rehbraten auf den weihnachtlich gedeckten Tisch. Putenfleisch ist mager und enthält einen hohen Anteil an B-Vitaminen.

Kaum Regelungen

Leider stecken in dem Fleisch zuweilen auch jede Menge Antibiotika. Bei Testkäufen von Putenfleisch der Halteungsstufe 2 (Stallhaltung Plus) in zwei deutschen Discounterketten entdeckte die Deutsche Umwelthilfe (DUH) im Sommer 2021, dass jede dritte bzw. vierte Stichprobe Antibiotika enthielt.



Junge Kelly-Bronze-Puten, eine alte englische Landrasse. In den meisten deutschen Biobetrieben dürfen sie im Freien herumstolzieren

Laut dem Zentralverband der Deutschen Geflügelwirtschaft e.V. (ZDG) wuchsen 2020 in Deutschland rund elfeinhalb Millionen Truthähne – oder Puten, wie die domestizierte Form heißt – in konventionellen Mastbetrieben auf. Sie leben ausschließlich in Bodenhaltung, im Schnitt 5000 – 8000 Tiere pro Stall, wobei die Größe und damit das Platzangebot für die Tiere gesetzlich nicht geregelt ist. Zwar gibt es von der Branche erarbeitete Grundlagen für die Putenhaltung, doch das Regelwerk ist nicht verbindlich, sondern lediglich eine „freiwillige Selbstverpflichtung“ der Halter.

Die Turbo-Rasse

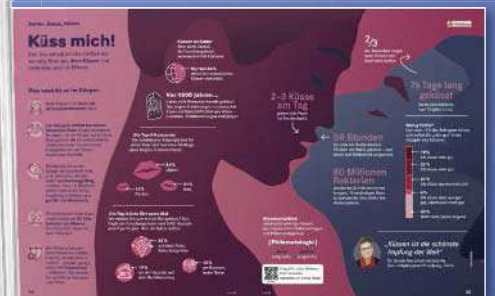
Puten aus der modernen industriellen Mast haben mit ihren amerikanischen Vorfahren also nur noch wenig gemein.

Sie wachsen nicht in ihrem natürlichen Lebensraum, den Steppen, Waldrändern und in lichten Wäldern auf, und auch ihr Aussehen unterscheidet sich stark. In der heutigen Tiermast steht Hochleistung an erster Stelle, damit ist bei Puten die schnelle Gewichtszunahme gemeint. Eingesetzt wird dafür in Deutschland überwiegend die Rasse B.U.T 6, die ein Zuchtbetrieb so beschreibt: „B.U.T 6 ist der Jumbo im Stall. Die Küken entwickeln sich dank des enormen züchterischen Fortschritts sehr schnell zu

schlachteifenen Puten und glänzen dabei mit hohen Endgewichten und niedriger Futtermittelverwertung.“ Am Ende der Mast kann ein Putenhahn bis zu 21 Kilogramm wiegen. Zum Vergleich: Wildputen wiegen rund fünf Kilogramm.

Dass es in der Putenzucht auch ohne Gedränge und Turbowachstum geht, beweisen Stefan Mutter, Geschäftsführer der „Freiländer Bio Geflügel“, und sein Team. Sie züchten dunkle Kelly-Bronze-Puten, eine alte Landrasse aus England. Die Tiere stolzieren tagsüber auf den Wiesen, picken sich ihr Futter selbst und werden mit Bio-Getreide und Raufutter gefüttert. Immerhin ist der bayerische Bio-Geflügelhof kein Einzelgänger. Auch einige andere Biobauern züchten Landrassen und verkaufen sie zum Teil über ihren Onlineshop. www.freilaender.de

Apotheken Umschau – immer besser informiert



Mit Forschung
und Wissenschaft



Mit vielen Sofort-Tipps
für Ihre Gesundheit



Mit Ratschlägen für
eine gesunde Ernährung

**JETZT
in Ihrer
Apotheke!**

Lesen, was gesund macht.



Süßes Geheimnis

Die Mousse au chocolat unserer Kollegin **Andrea Meinköhn** vom »e&t«-Leserservice sieht erst mal klassisch aus. Doch die Zutaten sind alles andere als gewöhnlich: Statt Sahne nimmt sie Seidentofu, auch Zimt und Orange kommen zum Einsatz. Eine gelungene Überraschung – nicht nur für Veganer

Das sagt Andrea:

„Ich liebe Mousse au chocolat. Den französischen Klassiker einmal vegan zuzubereiten, fand ich spannend. Und da ich sowieso schon am Experimentieren war, habe ich ergänzt, was ich sonst gern in Desserts mag: Orange, Beeren und karamellisierte Nüsse. Das Ergebnis hat mich überrascht. Ich finde, die vegane Variante kann durchaus mit dem Original mithalten. Seidentofu macht die Mousse schön cremig, und die Kombination aus Schokolade, Frucht und Walnuss ist köstlich. Ich verwende am liebsten Schokolade mit 60 Prozent Kakao, weil die nicht zu bitter ist. Wer es kräftiger mag, nimmt noch dunklere.“

Praktisch ist, dass sich das Dessert gut vorbereiten lässt. Mousse und Sauce können über Nacht in den Kühlschrank, die karamellisierten Nüsse lagere ich trocken und luftdicht in einer verschließbaren Box. Wenn die Gäste da sind, muss nur noch angerichtet werden. Apropos Gäste: Ich serviere meine vegane Schoko-Mousse gern, wenn Menschen mit unterschiedlichen Ernährungsweisen zusammenkommen, etwa an Weihnachten. Für Veganer brauche ich dann keine Alternative anzubieten, und Allesesser bemerken im Zweifel gar nicht, dass etwas anders ist. Ein Glücksfall für alle, die es an den Feiertagen unkompliziert mögen.“

Vegane Mousse au chocolat

Seidentofu und viel Schokolade
sind die Basis, frische Minze
und Nuss-Crunch die köstliche
Krönung. **Rezept Seite 96**





Foto Seite 95

Vegane Mousse au chocolat

* EINFACH, GUT
VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4–6 Portionen

MOUSSE

- 200 g vegane Zartbitterkuvertüre (z. B. von Alnatura; mind. 60 % Kakao)
- 1 Vanilleschote
- 400 g Seidentofu
- 20 g Zucker
- 2 Prisen gemahlener Zimt
- 2 El Orangenlikör (z. B. Grand Marnier)
- ½ TL Bio-Orangenschale (fein gerieben)

HIMBEERSAUCE

- 300 g Himbeeren (ersatzweise TK-Himbeeren)
- 30 g Zucker

TOPPING

- 50 g Zucker
- 60 g Walnusskerne
- 4 Stiele Minze

1. Für die Mousse am Vortag Zartbitterkuvertüre hacken. Kuvertüre in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Schüssel vom Topf nehmen und beiseitestellen.

2. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Seidentofu abtropfen lassen und mit Zucker, Zimt, Orangenlikör,

Orangenschale und Vanillemark in der Küchenmaschine zu einer geschmeidigen Masse mixen. Tofu-Masse nach und nach zur leicht warmen Kuvertüre geben und locker unterheben. Mousse in eine kleine Plastikbox (oder Auflaufform) füllen und abgedeckt mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

3. Für die Himbeersauce am nächsten Tag Himbeeren und Zucker in einen Topf geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Topf auf den Herd stellen, Himbeeren bei mittlerer Hitze aufkochen und ca. 5 Minuten kochen. Mit einem Stabmixer fein pürieren, durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen und abkühlen lassen.

4. Für das Topping Zucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze goldgelb karamellisieren. Walnüsse zugeben und unter Rühren mit dem Holzlöffel mit Karamell überziehen. Nüsse auf eine Backmatte (oder ein Stück Backpapier) geben und vollständig abkühlen lassen.

5. Abgekühlte Nüsse grob hacken. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Aus der Mousse mit einem feuchten Esslöffel 6 Nocken abstechen. Etwas Himbeersauce auf Tellern verteilen, je eine Nocke daraufsetzen. Mit Minze und karamellisierten Nüssen bestreut servieren. Restliche Himbeersauce separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus
Kühlzeit mindestens 8 Stunden

PRO PORTION (bei 6) 8 g E, 20 g F, 45 g KH =
417 kcal (1750 kJ)



Seidentofu ist deutlich cremiger als herkömmlicher Tofu, was an seinem hohen Wassergehalt liegt. In der veganen Küche wird er gern als Basis für Süßspeisen, Desserts und Dips genutzt.



Zimt gibt es als Cassia-Zimt und Ceylon-Zimt zu kaufen. Da Cassia-Zimt einen höheren Anteil an potenziell leberschädigendem Cumarin enthält, besser zum hochwertigen Ceylon-Zimt greifen.



Orangenlikör kontert die dunkle Schokolade mit fruchtiger Süße. Wenn Kinder mitessen, können Sie den Likör aber auch weglassen und stattdessen etwas mehr Orangenschale zugeben.



Zartbitterkuvertüre kann Produkte tierischen Ursprungs wie Magermilchpulver oder Butterreinfett enthalten und ist daher nicht immer vegan – beim Kauf die Zutatenliste prüfen.



Exklusiv
für Sie als Leser:
200€**
BORDGUTHABEN

ANZEIGE

**BUCHEN UNTER
040-874 096 65***
STICHWORT „ESSEN & TRINKEN“
MO.-FR.: 8.30-20 UHR, SA.: 9-18.30 UHR, SO.: 10-18.30 UHR

**Eine der schönsten Seereisen:
die Postschiffroute mit
Hurtigruten**

Wenn dieses legendäre Naturerlebnis auch auf Ihrer Bucketlist steht, heißt es vielleicht bald: Leinen los!

Von Bergen nach Kirkenes und zurück – viele Menschen sind der Meinung, dass man die Seereise auf der Postschiffroute mindestens einmal im Leben gemacht haben muss. Die traditionsreiche Strecke entlang der norwegischen Küste, auf der die Reederei Hurtigruten seit 1893 regelmäßig fährt, diente einst nur zum Post- und Warentransport zwischen den kleinen idyllischen Ort-

schaften. Heute sind die Fjorde, Berge und Täler, Wälder und Wasserfälle die Kulisse für ein unvergessliches Reiseerlebnis. Die Landschaft ist so schön, dass man ständig fotografieren und nie die Augen schließen möchte. Sie lernen Land und Leute, Kunst und Kultur, Flora und Fauna auf authentische Weise kennen. Zu den Highlights dieser Reise gehören zweifellos die Überquerung des Polarkreises inklusive Taufe, der Besuch des berühmten Globus-Denkmals am Nordkap, im Mai und Juni die Mitternachtssonne und bei entsprechendem Wetter ein Abstecher in den sagenumwobenen Trollfjord. Reisende im Juni fahren an Bord von Hurtigruten in den weltberühmten UNESCO-geschützten Geirangerfjord. Bezaubernd sind die Städte auf dieser legendären Route: die Jugendstilstadt Ålesund, Trondheim mit dem Nidaros-Dom und Tromsø, das Tor zur Arktis. Planen Sie jetzt Ihre Reise im Frühjahr oder Sommer!

LESER-SPEZIALPREISE

| Reisetermine MS Polarlys | Garantie- Innenkabine | Garantie- Außenkabine (eingeschränkte Sicht) | Garantie-Außenkabine Superior |
|-----------------------------|--------------------------|--|----------------------------------|
| 03.04.2024 | 1.806 € | 2.222 € | 2.760 € |
| 17.05.2024 | 2.309 € | 2.840 € | 3.528 € |
| 30.06.2024 | 2.435 € | 2.995 € | 3.720 € |

Preise pro Person bei Doppelbelegung**

Die originalen Postschiffe von Hurtigruten sind kleiner als andere, fahren mitten durch die Fjorde und legen da an, wo große Schiffe nicht mal vorbeifahren können. Ihre Ausstattung ist komfortabel, die Atmosphäre an Bord familiär und leger

REISEVERLAUF

- TAG 1: Start der Seereise in Bergen**
- TAG 2: Ålesund**
- TAG 3: Trondheim**
- TAG 4: Polarkreis und Lofoten**
- TAG 5: Tromsø**
- TAG 6: Nordkap**
- TAG 7: Kirkenes**
- TAG 8: Hammerfest und Tromsø**
- TAG 9: Vesterålen, Trollfjord und Lofoten**
- TAG 10: Helgelandküste mit Torgatten**
- TAG 11: Trondheim**
- TAG 12: Ende der Seereise in Bergen**

INKLUSIVLEISTUNGEN

- 12-Tage-Seereise mit dem originalen Postschiff von Hurtigruten
- 200 € Bordguthaben pro Kabine bei Doppelbelegung**
- Vollpension an Bord: Norway's Coastal Kitchen mit frischen, regionalen Zutaten
- Tischwasser in Karaffen zu den Mahlzeiten
- Deutschsprachiges Hurtigruten Expertenteam, das Aktivitäten an Bord und an Land organisiert und begleitet
- Gäste-Lounge in Bergen

OPTIONAL BUCHBAR

An-/Abreisepaket ab 878 € pro Person, inklusive Economy-Class-Linienflug von Deutschland nach Bergen und zurück, Transfers in Bergen (Flughafen – Hurtigruten Anleger – Flughafen), Hurtigruten Rail & Fly, 2. Klasse, innerhalb Deutschlands sowie Flughafen- und Sicherheitsgebühren und Luftverkehrssteuer.



HURTIGRUTEN
Das Original

**Mehr Informationen unter:
hurtigruten.de/postschiff**

Änderungen vorbehalten • Einzelkabinen auf Anfrage • Nicht kombinierbar mit dem 5-Prozent-Wiederholer-Bonus
Hurtigruten GmbH • Große Bleichen 23 • 20354 Hamburg • Veranstalter der Reisen ist die Hurtigruten Global Sales AS, Langkaia 1, 0150 Oslo, Norwegen

* Innerdeutscher Festnetzanschluss, Kosten je nach Netzanbieter. Mobil deutlich teurer. ** Limitiertes Kontingent. 200 € Bordguthaben bei Doppelbelegung der Kabine. Spezialpreis pro Person. Garantiekabine. Nur gültig für Neubuchungen bis 05.12.2023. Mit Garantiekabine sparen. Sie überlassen Hurtigruten die Wahl der Kabinenummer und sparen bares Geld. Die aufgeführten Spezialpreise gelten pro Person bei Doppelbelegung der Kabine und sind bereits reduziert. Ihre Kabinenummer erfahren Sie bei Einschiffung.

FAHRT INS BLAUE

Murnau liegt im „Blauen Land“, das für seine besondere Lichtstimmung berühmt ist. Schon Künstler wie Gabriele Münter und Wassily Kandinsky fühlten sich magisch angezogen. Umso schöner, dass auch Koch- und Braukunst hier prächtig entwickelt sind

TEXT BIRGIT HAMM **FOTOS** FRANK BAUER

Die romantische
Schönheit von
Staffelsee und
Murnauer Moos
inspiriert nicht
nur Künstler



Sterne-Koch Thilo Bischoff hat sich im Ähndl seinen Traum von der raffiniert-einfachen Regional-küche erfüllt

Wenn sich der Himmel über Murnau von seiner strahlendsten Seite zeigt, ist die Jahreszeit egal.

Denn dann leuchten die Schattierungen der Farbe Blau aus jedem Winkel, grüßen von den nahe gelegenen Alpen, schimmern im ruhigen Wasser des Staffelsees. Dieses einzigartige Licht lockte zu Beginn des 20. Jahrhunderts Künstler wie Gabriele Münter und Wassily Kandinsky nach Murnau, wo sie bald darauf mit Franz Marc die Gruppe Der Blaue Reiter gründeten. Ob es wirklich nur das besondere Licht war, das sie so faszinierte?

Sicher nicht. Der weite Blick über das Murnauer Moos bis zum Wettersteingebirge mit der Zugspitze ist ein Traum. Und auch Murnau selbst ist ein Schmuckkästchen; die Fußgängerzone eine Flaniermeile, gesäumt von mit bunten Fresken verzierten Häuserfassaden. Die hatte der berühmte Architekt Emanuel von Seidl gerade frisch gestaltet, als Münter und Kandinsky sich hier niederließen. Natürlich war es auch deshalb Liebe auf den ersten Blick.

Die Dorfbewohner sahen das allerdings etwas anders. Wenn die Münter und ihre Künstlerfreundin Marianne von Werefkin mit ihren imposanten Hüten durch den Ort flanierten, war schon was los: Wie sehen die denn aus, von was leben die ...? Aber ab dem Moment, als Münter dort ihr Haus kaufte, sich öfter im Dirndl zeigte, war sie nicht mehr nur die Fremde, die Künstlerin – sie wurde auch geachtet. Ging einkaufen, ließ sich im „Griesbräu“ das Bier schmecken und malte dort angeblich sogar. Im Schlossmuseum kann man ihre Bilder und die ihrer Weggefährten sehen und viele interessante Details erfahren.

Doch man muss nicht kunstbeflissen sein, um sich in Murnau pudelwohl zu fühlen. Das Schöne ist auch, dass hier Traditionen bewahrt werden und zahl-



1



2



3

Brauerei Karg

1 Braumeisterin und Inhaberin Victoria Schubert-Rapp fröhlich bei der Arbeit **2** Auch Präsident Obama ließ sich schon Kargbräu schmecken **3** Im angeschlossenen Bräustüberl gibt's Deftiges wie Schweinsbraten, Knödel und Krautsalat zum frischen naturtrüben Weißbier

reiche Geschäfte, Gaststätten, Betriebe heute noch an gleicher Stelle wie vor über 100 Jahren existieren.

Wie die Brauerei Karg. Ich treffe mich mit Victoria Schubert-Rapp, gelernte Bierbrauerin und Chefin der Brauerei, die seit 1912 in Familienbesitz ist. „Ich bin die vierte Generation und das (sie deutet auf ihre elfjährige Tochter) vielleicht die fünfte“, sagt sie, während sie schwungvoll durch ihre Brauerei führt, in der es heftig mal nach Hefe (Gärkeller), mal nach Schwimmbad (Sudhaus) riecht. Im Familienbetrieb arbeiten auch ihre Eltern, beide Mitte 70, noch mit. „Wir sind hier Weißbierbrauer, bekannt für unsere Flaschen-

gärung in altbayerischer Tradition. Unser Bier ist naturtrüb und ein richtig lebendes Naturprodukt“, erzählt sie stolz. Und erklärt gleich noch ein bisschen was zur Historie: „Bier war früher als sicheres, nahrhaftes Getränk beliebt, weil es abgekocht war und das Trinkwasser oft von schlechter Qualität. Kinder, Alte, alle haben Bier getrunken, es hatte nur zwei Prozent Alkohol, galt als flüssiges Brot. Die Brauereien waren wichtiger Bestandteil der Orte, deshalb gab es auch so viele. Bayern hat bundesweit die größte Brauereidichte. Rund 600, je Ort dann auch mal drei oder vier.“ Das „Bräustüberl“, direkt gegenüber der Brauerei, hat die Familie verpachtet.



Charcuterie

Metzgerei

Von der Metzgerei
Haller mit ihrer hübsch
bemalten Fassade
kommen die frischen
Weißwürste für das
Weißwurstfrühstück im
„Griesbräu“ nebenan

„Mit zwei Kindern, einer Brauerei und ein bisschen Lust auf Freizeit bin ich ausgelastet. Deshalb sind wir sehr froh, dass wir eine ganz tolle Wirtin haben.“ Die heißt Ninette von Watzdorf, trägt raspelkurzes lackschwarzes Haar und dazu ein feschtes Dirndl – ein aparter Kontrast. Sie spricht bayerisch, aber mit dem Zungenschlag der Preußin. Nach Murnau kam sie vor vielen Jahren der Liebe wegen – und blieb. Urig und gemütlich ist es im „Karg-Bräustüberl“. Hier wird deftig-bayerische Kost serviert, die Küchenchef Klaus Distler zubereitet. Es gibt Biergulasch vom Aidlinger Weiderind, duftendes Treberbrot, dem die bei der Bierherstellung anfallenden Maischerückstände zugesetzt sind. Der Renner ist der köstliche Schweinsbraten mit krachender Kruste, Weißbiersauce, Knödeln und Kraut.

Auch US-Präsident Obama hat schon Karg-Bier getrunken: Das war 2015, beim G7-Gipfel auf Schloss Elmau. Dort wurde

UND AN DER WAND OBAMA MIT KARGBRÄU IN DER HAND

den hochkarätigen internationalen Gästen ein zünftiges Weißwurstfrühstück serviert, mit frischem Karg-Weißbier, das nebst Bierbänken mit eigens angefertigter Lehne, nach Elmau transportiert wurde. Die Obama-Bank steht heute im Biergarten des „Bräustüberl“, an der Laterne prangt der Schriftzug: Yes, we Karg. Und natürlich hängt drinnen ein Foto vom biertrinkenden US-Präsidenten. „Unsere kleine Brauerei hatte ihre 15 Minuten Ruhm – das kann

uns keiner nehmen!“, sagt Victoria Schubert-Rapp und strahlt.

Grün ist die Weißwurst

Und weil wir in Bayern sind, gibt es hier am Ort natürlich nicht nur eine Brauerei. Der „Griesbräu“ (ja, in Bayern sagt man „der“), ebenfalls mit angeschlossener Gaststätte, hat mehrere Säle und Gaststuben und ist Anziehungspunkt für Einheimische und Touristen. Größere Reisegruppen, etwa aus den USA, machen hier Brauereiführungen mit, lassen sich die verschiedenen Biersorten schmecken. Weil immer sehr viel los ist und Personal knapp, holt der Gast sich hier die gute, deftig-bayerische Kost

Griesbräu

1 Frische, „grüne“, Weißwurst süßer Senf und a resche Laugenbrezn gibt's hier schon zum Frühstück **2** „Griesbräu“-Wirt Michael „Michi“ Gilg im Brauhaus, mit den kesselfrischen Würsten **3** Seit dem Jahr 2000 wird, nach 80 Jahren Stillstand, hier wieder Bier gebraut



– Ente, Wammerl, Schweinsbraten – selbst vom Buffet. Das Bier wird am Tisch serviert. Bis ins Jahr 1808 lässt sich der „Griesbräu“ zurückverfolgen. 1920 wurde der Braubetrieb eingestellt und 2000 vom jetzigen Inhaber, Michael Gilg, wieder aufgenommen. Ich sitze schon morgens um halb elf hier, weil ich auf das samstäglige Weißwurstfrühstück neugierig bin. Mit „grüner“, also kesselfrischer, nicht vorgebrühter Weißwurst vom Metzger Haller direkt nebenan. Blass und brav liegt die Weißwurst vor mir auf dem Teller. Mit einem Längsschnitt entferne ich die Haut, nehme den ersten Bissen – und bin im Weißwursthimmel: Sie ist zart, fluffig,

MIT EINEM BISSEN IM WEISSWURST- HIMMEL

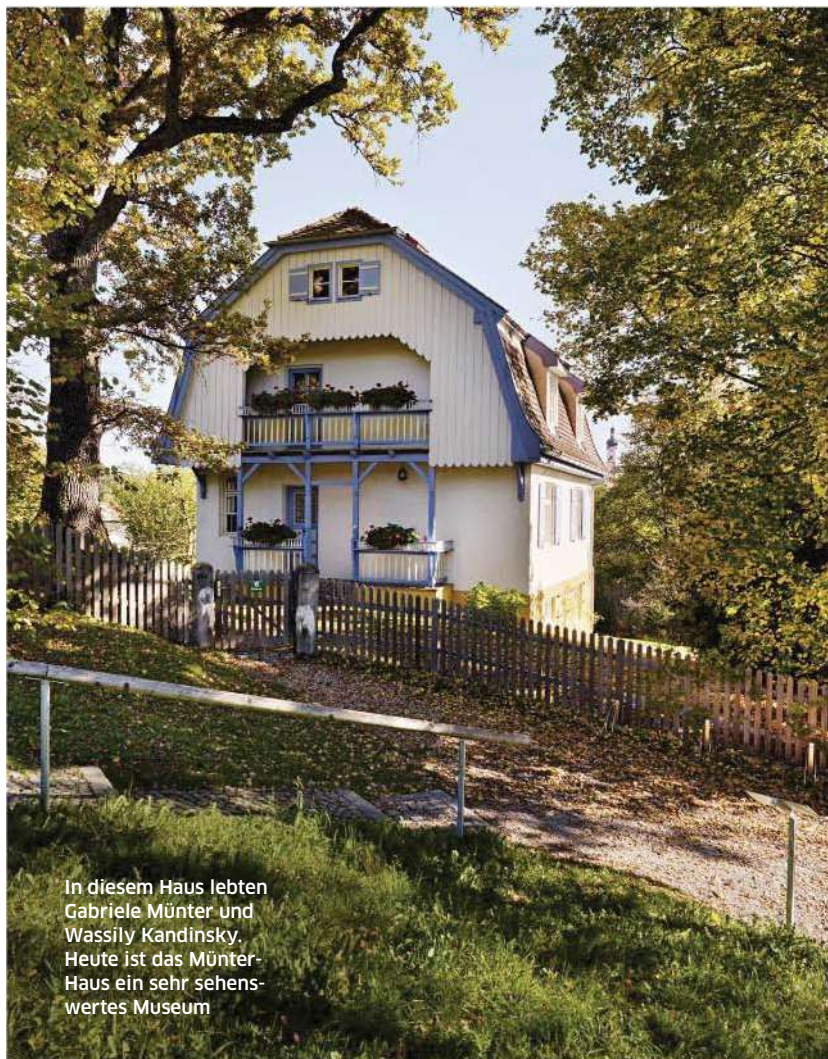
fein gewürzt, mit frischer Petersilie, und ... schmecke ich da einen Hauch Zitrone? Dazu süßer Senf, eine frische Laugenbrezn und kühles Bier – ein Genuss. Man muss nicht „zuzeln“, darf die Haut mit dem Messer entfernen. Aber bitte die Wurst nicht mit zu vielen Längs- und Querschnitten traktieren – so viel Weißwurst-Etikette muss sein.

Nebel über dem Staffelsee

Nach all dem guten Bier und deftigen Essen ist ein Spaziergang dringend nötig. Dazu bin ich mit Christian Bär verabredet. Der Hoteldirektor des „Alpenhof Murnau“ (übrigens ein Neffe der Skirennläufer-Legende Christian Neureuther) ist hier aufgewachsen, kennt Moos und See wie seine Westentasche. Bär, ein herzlicher, authentischer Typ, ist, nach 25 Arbeitsjahren in Luxusläden weltweit, vor zehn Jahren zu seinen Wurzeln zurückgekehrt.

Wir spazieren ein Stück am Ufer entlang. Nebelschwaden wabern, die vertäuten Boote schaukeln sanft vor sich hin. Es riecht herbstlich, nach Schilf und Laub. Man könnte den Staffelsee auf einem 20 Kilometer langen Wanderweg umrunden ... nächstes Mal. „Auf den sieben Inseln wurden mal Auerochsen ausgewildert“, weiß Christian Bär. „Das Experiment hat man aufgegeben, da sich die Tiere dann doch als recht aggressiv erwiesen. 2014 wurde einer der Ochsen im Garten vom ‚Alpenhof‘ gegrillt.“

Das Ufer ist angenehm naturbelassen, keine Promenade, ganz normaler Strand. Überhaupt scheint hier vieles seinen ursprünglichen Charakter bewahrt zu haben. Christian Bär bestätigt: „Unsere Traditionen sind quicklebendig.“



In diesem Haus lebten Gabriele Münter und Wassily Kandinsky. Heute ist das Münter-Haus ein sehr sehenswertes Museum

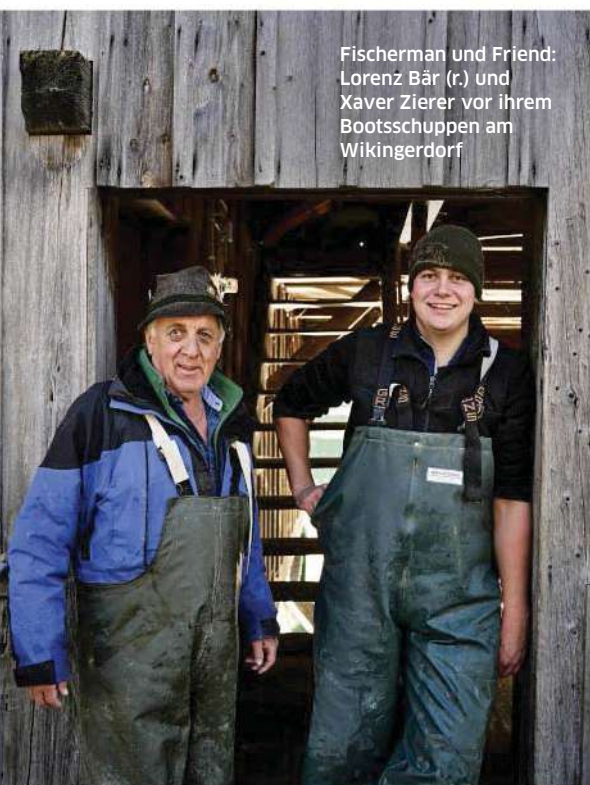


1 Hoch über dem Walchensee zeigt das Franz Marc Museum Werke der Künstlergruppe Der Blaue Reiter. Danach lohnt ein Besuch im Museumscafé, mit selbst gebackenem Kuchen und toller Aussicht 2 Franz Marcs „Rote Rehe“, nur eins von vielen Werken, die hier in wechselnden Ausstellungen zu bewundern sind





Morgendämmerung
über dem Walchensee:
Fischer Lorenz Bär
holt die Netze ein



Fischerman und Friend:
Lorenz Bär (r.) und
Xaver Zierer vor ihrem
Bootsschuppen am
Wikingerdorf

Im Sommer ist einmal im Monat Seefest, da geht man in Dirndl und Lederhosen hin, da wird getanzt, 100 Liter Bier angestochen. Touristen dürfen kommen – aber für die Einheimischen wird es gemacht!“, betont er stolz.

Gekommen, um zu bleiben

Vielleicht ist das mit ein Grund, warum so viele hier gar nicht mehr weg wollen. Beim Abendessen in einer der edel mit Missoni-, Armani- und Marant-Interieur ausgestatteten Restaurantstuben des „Alpenhof“ spreche ich kurz mit Küchenchef Claus Gromotka. Wie Christian Bär ist er jetzt seit zehn Jahren im „Alpenhof“. Und will es auch bleiben: „Wir machen hier Familie. Ich suche nichts anderes mehr, fühle mich angekommen.“ Irgendwie schön, besonders in diesen wechselhaften Zeiten. Gromotkas Küchenstil ist frisch und fein. Neben einem legendären Wiener Schnitzel gibt's moderne bayerische Küche mit regionalen Zutaten, in der Saison auch Wild aus eigener Jagd. Für die passen-

den Weine sorgt der vielfach ausgezeichnete Sommelier Guarino Tugnoli, seit 38 Jahren im „Alpenhof“. Von den rund 1000 Positionen auf der Weinkarte findet er garantiert für jeden das Richtige. „Der Wein muss zum Gast passen!“ sagt er – und hat recht.

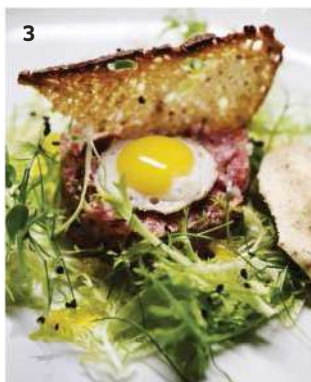
Ein Fischer namens Bär

Kein Zufall, dass der junge Fischer, den ich frühmorgens am Walchensee treffe, ebenfalls Bär heißt. Der 21-Jährige ist ein Neffe des Hoteliers. Und ein ausgeschlafener Bursche. Während unsereins noch selig vor sich hin träumt, ist der gelernte Fischwirt Lorenz Bär längst mit seinem Boot auf dem See, um einzu-



„Alpenhof Murnau“

- 1 Die urgemütliche Hütte stand früher auf halbem Weg zur Zugspitze – heute im weitläufigen „Alpenhof“-Garten
- 2 Entspannter, authentischer Gastgeber: Hotelier Christian Bär
- 3 Im Restaurant gibt's feine bayerische Schmankerl wie Tatar vom heimischen Rind



holen, was über Nacht ins Netz ging. Seinen Bootsschuppen hat er im Wikingerdorf Flake: kein echtes Dorf, sondern die Kulisse, in der Michael „Bully“ Herbig 2008 den Film „Wickie und die starken Männer“ drehte.

Nicht weit entfernt wird der Fang verarbeitet. Man merkt, hier ist ein eingespieltes Team am Werk: Schürzen, Gummistiefel, Messer, los geht's mit dem Ausnehmen und teils auch Filetieren. Anschließend wird der Fisch direkt an die Gastronomen in der Region verkauft. In einem eigenen Plastikkorb dreht ein großer Fisch kleine Runden. „Das ist eine Aalrutte, etwas Besonderes, ein Glücksfang“, sagt Lorenz Bär. Der Rest

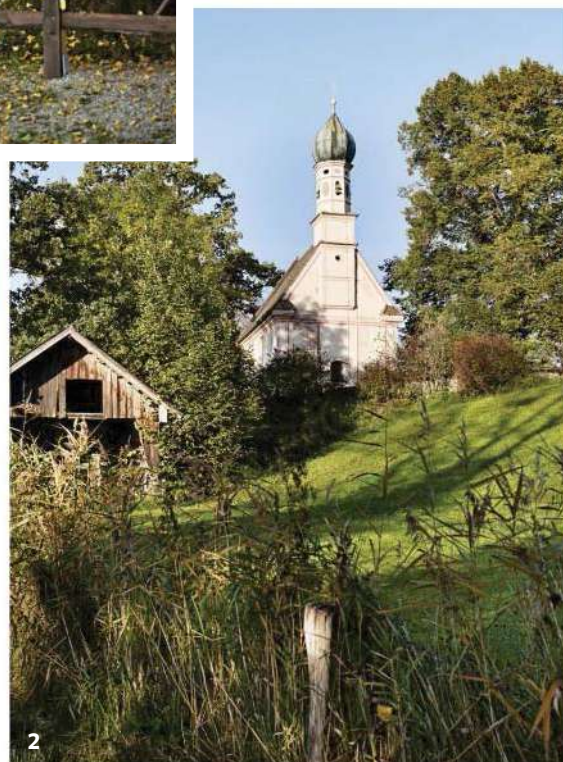
BEI VOLLMOND SEHEN FISCHE DIE NETZE UND SCHWIMMEN DRUM HERUM

sind Barsche, Saiblinge, Renken. „Rund 60 Kilo waren es heute, ein sehr guter Fang. Wir sind auch schon mit null Fisch heimgekommen. Bei Vollmond sehen die Fische die Netze und meiden sie.“

Im Gegensatz zu den großen Fischfangflotten auf den Meeren ist diese Art der Fischerei extrem nachhaltig. Die Lochdurchmesser der Netze sind so abgestimmt, dass kleine, junge Fische nicht mitgefangen werden. Das sichert die Bestände. „Die Fische vermehren sich zum großen Teil selber; nur bei den Renken helfen wir ein bisschen nach. Da werden die Fischeier im Bruthaus bebrütet, bis sie kleine Fischlein sind, dann kommen sie erst in einen kleinen warmen Teich und wenn sie größer sind in den See“, erklärt Lorenz Bär, und es klingt irgendwie liebevoll.

Prächtige Hornochsen

Liebevoll ist auch das passende Wort dafür, wie Familie Mayr sich um das Wohlergehen ihrer Weideochsen kümmert. Die Rinder führen in der Riegsee-Region ein artgerechtes Leben, dürfen ihre Hörner behalten und weiden von Frühjahr bis Herbst auf Wiesen und Almen. Und wenn es so weit ist, sorgen kurze Transportwege, stressfreie Schlachtung und eine längere Reifezeit dafür, dass man das sehr schmackhafte Fleisch mit rundum gutem Gefühl genießen kann. Wie die Fische von Lorenz Bär werden auch die Riegseer Weideochsen in der Region vermarktet. Gastronomen tun sich zusammen, um einen Ochsen „nose to tail“ zu verwerten.



Restaurant „Ähndl“

1 Klein, lauschig und direkt am Murnauer Moos: das „Ähndl“ **2** Das hübsche Ramsachkircherl steht ganz in der Nähe **3** Thilo Bischoff kocht im „Ähndl“ raffiniert-einfache Regionalküche, wie das „Zweierlei vom Wild“

Kleines Haus, großer Koch

Mein letzter Lokaltermin führt mich ins Restaurant „Ähndl“. Der Spaziergang zu dem kleinen Häuschen in Alleinlage ist ein wunderschönes Naturerlebnis. Er geht am Murnauer Moos entlang, einem geschützten Moor, das vielen bedrohten Tier- und Pflanzenarten ein Refugium bietet. Die Gelbbauchunke wohnt hier, der Aurorafalter und auch der seltene Große Brachvogel, dessen schräg flötende Rufe ich hier hören kann.

Im „Ähndl“ umfängt mich warmes Licht und wohlige Gasthaus-Atmosphäre. Thilo Bischoff ist zwar Sterne-Koch, hat sich aber mit dem „Ähndl“ den Traum von einfacher, guter Küche erfüllt und

kocht auf hohem Niveau bodenständig bayerisch. Auf eine Miniportion Wurst-Käse-Salat zum Auftakt folgt luftige Ziegenkäse-Crème-brûlée mit Weizengrasbüschel. Eine viertel Bauernente mit Knödel, Orangensauce und Blaukraut bringt köstliche Erdschwere. Ich trete hinaus in die kühle Abendluft, atme tief ein, entspannt wie selten. Ich fühle mich angekommen. Und muss am nächsten Morgen abreisen.



»e&t«-Redakteurin **Birgit Hamm** hatte in Murnau ihre Weißwurstfrühstücks-Premiere und möchte das jetzt gern jeden Samstag. Ob das in Hamburg klappt? Schaumermal.



Georg Mayr (r.) und
Schwiegersohn
Kilian Haas liegt
das Wohl ihrer
Riegseer Weide-
ochsen am Herzen



Macht das Herz ganz
weit: der sensationelle
Blick vom Murnauer
Moos auf die Alpen

UNSERE MURNAU-TIPPS

Einkehren

Karg Bräustüberl Gegenüber der Karg-Brauerei, mit sehr guter, deftiger Küche, frischem Weißbier und kleinem Biergarten. Untermarkt 27, Murnau, www.karg-murnau.de

Griesbräu Brauhaus mit Wirtschaft. Wechselnde Bierspezialitäten nach Saison. Samstags ab 10 Uhr Weißwurstfrühstück. Im Biergarten freitags Steckerlfisch. Obermarkt 27, Murnau, www.griesbraeu.de

Ähndl Kleines, uriges Lokal in Einzellage im Murnauer Moos. Sterne-Koch Thilo Bischoff kocht hier feine Regionalküche. Ramsach 2, Murnau, www.aehndl.de

Seerestaurant Alpenblick Direkt am Staffelsee, mit großem Biergarten, grandiosem Ausblick und guter bayerischer Küche. Kirchtalstraße 30, Uffing, www.seerestaurant-alpenblick.de

Auszeit Modern-schlichtes Lokal mit fantasievoller Küche, teils mit regionalen Zutaten wie Walchensee-Renke und Riegseer Weideochs. Ödön-von-Horvath-Platz 1, Murnau, www.restaurant-auszeit.de

Café Kröner Murnauer Traditionscafé. Sehr guter Apfelstrudel und eine Haselnuss-Mokka-Spezialität namens Agnes-Bernauer-Torte. Obermarkt 8, Murnau, sowie weitere Standorte, www.barbara-kroenner.de

Blumen Müssig Kunstvolle Blumenarrangements, zauberhafte Gefäße und Vasen. Untermarkt 11, Murnau, www.blumen-muessig.de

Anschauen

Schlossmuseum Werke von Münter, Kandinsky, Macke, Werefin sowie weiteren Expressionisten, viele Hintergrundinformationen. Schloßhof 2–5, Murnau, www.schlossmuseum-murnau.de

Münter-Haus Das Haus der Künstlerin Gabriele Münter, in dem sie mit Wassily Kandinsky lebte, ist heute ein Museum. Kottmüllerallee 6, Murnau, www.muenter-stiftung.de

Franz Marc Museum Schönes, modernes Museum, im Mittelpunkt Marc und die Künstlergruppe Der Blaue Reiter. Wechselnde Ausstellungen. Franz Marc Park 8–10, Kochel am See, www.franz-marc-museum.de

Übernachten

Alpenhof Murnau 5-Sterne-Hotel am Murnauer Moos, mit elegant-alpinen Zimmern, Spa, Almsaunadorf und lauschiger Blockhütte. Feine, regional inspirierte Küche. Großartige Cocktails in der Bar. Ramsachstraße 8, Murnau, www.alpenhof-murnau.com

Info

Biologische Station am nördlichen Rand vom Murnauer Moos. Mit vielen interessanten Schautafeln und Infos zu Flora und Fauna. www.murnauermoos.de
www.tourismus.murnau.de, www.dasblauland.de



TITEL
REZEPT UND FOODSTYLING: MAIK DAMERIUS/
BLUEBERRY FOOD STUDIOS
FOTO: TOBIAS PANKRATH/BUEBERRY FOOD STUDIOS
STYLING: KRISZTINA ZOMBORI
KREATIVIDEEN: ELISABETH HERZEL

IMPRESSUM

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

SITZ DER REDAKTION AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

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

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

PUBLISHER FRANK GLOYSTEIN

PUBLISHING MANAGERIN SVENJA HOTOP-UFFMANN

REDAKTIONSLEITUNG UND TEXTCHEFIN ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

BLUEBERRY FOOD STUDIOS REZEPTENTWICKLUNG UND FOODSTYLING: MAIK DAMERIUS,
VLADLEN GORDIYENKO, JENS HILDEBRANDT, LISA NIEMANN,
TOM PINGEL, JAN SCHÜMANN
FOTO: FLORIAN BONANNI, DENISE GÖRENC,
TOBIAS PANKRATH, BRUNO SCHRÖDER, THORSTEN SUEDELS,
STYLING: PATRICIA CHODACKI

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR

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

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

BILDREDAKTION MARTINA RAABE

SCHLUSSREDAKTION SIGRID NIEDERHAUSEN

HONORARE ANJA SANDER

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGGER

VERTRIEB DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES MARTIN JANNKE

HANDELSAUFLAGE DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

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

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

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

VERANTWÖRTLICH FÜR

WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE CHEFKOCH GMBH

REDAKTION ESSEN-UND-TRINKEN.DE CHRISTINE NIELAND (LTG.), BERENICE EULENBURG,
SEBASTIAN KAGERER, JENNY KIEFER, INA LASARZIK,
CHRISTINA LIERSCH, MARIA MARNITZ, JUDITH OTTERSBAACH

VERANTWÖRTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELLEN INHALT ARABELLE STIEG
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

COPYRIGHT © 2023: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

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

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

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

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

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN-
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



HERSTELLER

AQUAZZURA
www.aquazzura.com

ERIKA VAITKUTE
www.vaitkute.de

BERNARDAUD
www.bernardaud.com
www.artedona.com

FÜRSTENBERG
PORZELLANMANUFAKTUR
www.fuerstenberg-porzellan.com

BIRGIT MORGENSTERN
www.birgitmorgenstern.de

GEORG JENSEN DAMASK
www.georgjensen.com

BON VOYAGE INTERIEUR
www.bonvoyageinterieur.com

LA DOUBLE J
www.ladoublej.com

BORDALLO PINHEIRO
www.bordallopinheiro.com

ROBBE & BERKING
www.robbeberking.com

CHRISTOFLE
ÜBER PORZELLANHAUS WEITZ
www.christofle.com

STUDIO RIVIERA
www.studioriviera.de

DIBBERN
www.dibbern.de

TEXTILWERK
www.textilwerk.com

ENGELS KERZEN
www.engels-kerzen.de

WEITZ PORZELLAN HAMBURG
www.weitz-porzellan.de



2/2023

3/2023

4/2023

Drei SPEZIAListen

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

ABONNENTEN-SERVICE

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

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

Tel. 02501/801 43 79

E-Mail service@DMMVerlag.de

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice,
48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

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

Ein Abo oder einzelne Ausgaben von
»essen & trinken« können Sie hier bestellen:
shop.essen-und-trinken.de

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

7 Tage, 7 Teller

Wer zum Fest opulent kocht, freut sich zwischen den Feiertagen bestimmt über ein paar schnelle Ideen. Unsere Vorschläge lassen sich in maximal 45 Minuten umsetzen, sind herrlich abwechslungsreich und schön gemüselastig

Feta-Käse

Austernpilze

Pink Pomelo

Wirsing

Radicchio

Raz el Hanout

Welsfilet



ANNE STREICHER

»e&t«-Redakteurin

Große Feinheiten

Pomelo Die Schale ähnelt der einer Grapefruit, die Größe der einer Honigmelone und die Form erinnert an eine runde Birne – und doch ist die Pomelo ziemlich einzigartig. Entstanden durch die Kreuzung von Pampelmuse und Grapefruit, darf sie sich als die größte Zitrusfrucht bezeichnen. Geschmacklich ist sie eher süßlich-herb als intensiv bitter und passt perfekt zu pikanten Gerichten etwa unserem Couscous-Salat (Samstag), Fleischgerichten oder gegrilltem Fisch.

Welsfilet Junges Welsfleisch ist so gut wie grätenlos, sehr schmackhaft, ein wenig fett und schön fest. Als größter europäischer und mittelasiatischer Süßwasserfisch kann man den „Waller“ frisch, getrocknet, geräuchert oder gesalzen kaufen. Scharf angebraten und zerzupft als „Pulled Fish“, ist das Filet ein Highlight in mexikanischen Tacos (Freitag).

Raz el Hanout Die nordafrikanische Gewürzmischung verleiht unserer Gemüsecremesuppe (Mittwoch) den orientalischen Touch. Sie reicht geschmacklich von süß bis scharf und besteht steht aus mindestens 13 Komponenten. Unbedingt hinein gehören schwarzer Pfeffer, Nelken, Kurkuma und Zimt.

Endiviensalat mit Wintergemüse aus dem Ofen

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 Möhren (à 80 g)
- 2 Pastinaken (à 100 g)
- 1 Gelbe Bete (130 g)
- 1 rote Zwiebel
- 7 El Olivenöl
- 2 El Honig
- ½ TI Lebkuchengewürz
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Walnusskerne
- 1 Endiviensalat (600 g)
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 2 El Weißweinessig
- 30 ml Orangensaft
- 1½ TI Pommery-Senf
- 4 TI Wild-Preiselbeeren

1. Möhren und Pastinaken putzen, schälen, halbieren und schräg in ca. 1,5 cm breite Stücke schneiden. Bete putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel vierteln und ca. 1 cm breite Stücke schneiden.

2. 3 El Olivenöl, 1 El Honig, Lebkuchengewürz, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Vorbereitetes Gemüse dazugeben und mischen. Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen. Nach 10 Minuten einmal wenden.

3. Inzwischen Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und

grob hacken. Endiviensalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Salatblätter grob zerzupfen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Für das Dressing Weißweinessig, Orangensaft, restlichen Honig (1 El), Senf und restliches Olivenöl (4 El) verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Salat geben und mischen.

4. Ofengemüse und Salat auf einer Platte anrichten. Preiselbeeren, Petersilienblätter und gehackte Walnüsse darüber verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 26 g F, 23 g KH = 369 kcal (1550 kJ)



45 Min.
Montag



45 Min.
Dienstag

Penne mit Radicchio-Pesto

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 40 g Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Radicchio (400 g)
- 50 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 130 ml Olivenöl
- Salz
- 1½ TL Zitronensaft
- 220 g Penne
- 1 Schalotte
- Pfeffer
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 80 g Mini-Mozzarella
- 4 Stiele Basilikum

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, abkühlen lassen. Knoblauch grob hacken. Radicchio putzen, halbieren, Strunk entfernen, 1 Hälfte beiseitelegen, die andere in grobe Stücke schneiden. Käse fein reiben. Pinienkerne, Knoblauch, 100 ml Olivenöl, Radicchio, 1 Prise Salz und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Käse zugeben, kurz mitpürieren.

2. Penne nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser zubereiten. Schalotte in feine Würfel schneiden. 2. Hälfte Radicchio in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Penne abgießen und dabei ca. 50 ml Nudelwasser auffangen.

3. Restliches Olivenöl (30 ml) in einer Pfanne erhitzen und darin Schalottenwürfel und

Radicchio ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Penne und Nudelwasser zugeben, 2 El Pesto zugeben und durchschwenken.

4. Mozzarella in einem Sieb abtropfen lassen. Pasta auf vorgewärmten Pasta-Tellern anrichten. Mit abgezupften Basilikumblättern, Mozzarella und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 25 g E, 35 g F, 81 g KH = 773 kcal (3240 kJ)

Tipp Restlichen Pesto in ein Twist-off-Glas füllen und mit 2 El Olivenöl bedecken. Im Kühlschrank hält er sich ca. 2–3 Wochen.



Wirsing-Cremesuppe mit Ofenchips und Feta

*EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Wirsing (600 g)
- 200 g Knollensellerie
- 2 Knoblauchzehen • 1 Zwiebel
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 El Butter (20 g)
- 1 TL Raz el Hanout
- 100 ml weißer Portwein
- 300 ml Schlagsahne
- 500 ml Gemüsebrühe
- 4 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- Muskatnuss
- 100 g Feta-Käse
- 8 Stiele Kerbel

45 Min.
Mittwoch

1. Wirsing putzen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. 4 Blätter zur Seite legen. Restlichen Wirsing halbieren, Strunk entfernen und die Blätter in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Sellerie putzen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel in grobe Würfel schneiden. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen.

2. Butter in einem breiten Topf erhitzen. Geschnittenes Gemüse, Raz el Hanout und Rosmarinnadeln dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Portwein ablöschen. Mit Sahne und Gemüsebrühe auffüllen. Bei milder bis mittlerer Hitze halb zugedeckt 25–30 Minuten kochen lassen.

3. Inzwischen restliche Wirsingblätter in ca. 4 cm breite Streifen schneiden. Mit 2 El Olivenöl, Salz und Pfeffer einreiben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten knusprig backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

4. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

5. Suppe auf vorgewärmte Schalen verteilen. Etwas Feta darüberbröseln und mit abgezupften Kerbelblättern bestreuen. Wirsing-Chips anlegen, mit je ½ El Olivenöl beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 44 g F, 12 g KH = 508 kcal (2128 kJ)



40 Min.
Donnerstag

Gebratene Austernpilze mit Röstbrot, Tomatensauce und Joghurt

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 400 g Austernpilze
- 2 Knoblauchzehen
- 9 El Olivenöl
- 2 El Tomatenmark
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 1 TL Pul Biber
- 2 El Honig
- Salz • Pfeffer
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 kleines Fladenbrot (150 g)
- 1 Schalotte
- 400 g passierte Tomaten
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 El Weißweinessig
- 200 g Joghurt (3,5% Fett)
- 4 Stiele glatte Petersilie

1. Austernpilze putzen und in feine Streifen zupfen. Knoblauch fein hacken. 3 El Olivenöl, Knoblauch, Tomatenmark, Zimt, Pul Biber, 1 El Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Zerzupfte Austernpilze zugeben und vermengen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Ende abschneiden und in jeweils 3 gleich große Stücke schneiden. Fladenbrot in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

2. Für die Tomatensauce Schalotte in feine Würfel schneiden. Mit passierten Tomaten, restlichem Honig (1 El), Kreuzkümmel und Essig in einen Topf geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 5 Minuten kochen lassen.

3. Inzwischen 4 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Fladenbrotwürfel bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldbraun rösten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Joghurt in einer Schüssel glatt rühren.

4. Restliches Olivenöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen und darin die Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Frühlingszwiebeln aus der Pfanne nehmen. Die Austernpilze in der heißen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4 Minuten braten.

5. Geröstete Brotwürfel auf einer vorgewärmten Platte oder Teller verteilen. Tomatensauce darüber verteilen und gebratene Austernpilze und Frühlingszwiebeln anlegen. Etwas Joghurt zugeben und mit abgezupften Petersilienblättern und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 20 g E, 48 g F, 68 g KH = 847 kcal (3546 kJ)

Welsfilet-Tacos mit Maiscreme und Rotkohl

★ EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 120 g Rotkohl
- Salz • Zucker • gemahlener Zimt
- Pfeffer • 6 El Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Mais (140 g Abtropfgewicht)
- 50 ml Schlagsahne • ½ TI Cayennepfeffer
- Muskatnuss
- 1 kleine rote Zwiebel • 1 Bio-Limette
- 300 g Welsfilets (ohne Haut)
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Minze • 6 Taco Shells

1. Rotkohl putzen, den Strunk herausschneiden. Rotkohl in feine Streifen schneiden. Mit 1 Prise Salz und 1 Prise Zucker mit den Händen verkneten und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit 1 Prise Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken und mit 2 El Olivenöl vermengen.

2. Für die Maiscreme Knoblauch grob schneiden. Mais in einem Sieb abtropfen lassen. 2 El Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Mais darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Sahne auffüllen und ca. 4 Minuten kochen lassen. In einen Küchenmixer geben und zu einer feinen Creme mixen. Kräftig mit Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3. Rote Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Limette heiß abwaschen, trocken reiben und achteln.

4. Welsfilet mit kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen. Welsfilet von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Olivenöl (2 El) in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Fisch darin bei starker Hitze auf einer Seite scharf anbraten. Fisch wenden und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten weiterbraten. Wels aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller mit Gabeln grob zerzupfen.

5. Petersilien- und Minzblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Taco Shells nach Packungsanweisung zubereiten.

6. Taco Shells mit Rotkohlsalat füllen. Wels darauf verteilen und mit Maiscreme beträufeln. Kräuter und Zwiebeln darauf verteilen. Mit Limettenspalten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 29 g E, 63 g F, 37 g KH = 866 kcal (3628 kJ)

Tipp Falls Sie kein Welsfilet bekommen, können Sie auch Seelachsfilet nehmen.

45 Min.

Freitag



Pink-Pomelo-Couscous-Salat mit Hackbällchen und Chili-Dip

★ EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

COUSCOUS-SALAT

- 100 g Couscous
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Pink Pomelo (700 g)
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 4 El Zitronensaft
- Salz • Pfeffer
- 4 El Orangenöl • 4 Stiele Minze

HACKBÄLLCHEN

- 100 g Weißbrot
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei (Kl. M) • 1 Tl Tomatenmark
- Salz • Pfeffer • 4 El Olivenöl
- 2 Tl heller Sesam

CHILI-DIP

- 1 Knoblauchzehe
- 300 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- 4 El Chiliöl • 1 El Honig
- Salz • Pfeffer

1. Couscous mit kochender Brühe nach Packungsanweisung zubereiten und quellen lassen. Pomelo so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Filets aus den Trennhäuten herausschneiden und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und feine Ringe schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Couscous mit einer Gabel auflockern und mit Pomelo, Frühlingszwiebeln, Petersilie, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Orangenöl gut mischen.

2. Für die Hackbällchen das Brot in warmem Wasser einweichen. Brot gut ausdrücken. Hackfleisch in einer Schüssel mit Brot, Ei und Tomatenmark gut vermengen, dabei kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse ca. 12 gleich große Bällchen formen.

3. Für den Chili-Dip Knoblauch in feine Würfel schneiden. Mit Joghurt, Chiliöl, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.

4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Hackbällchen bei mittlerer bis starker Hitze ca. 8 Minuten braun braten. Kurz vor dem Ende Sesam zugeben und durchschwenken.

5. Jeweils 3 Hackbällchen und Couscous-Salat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit abgezapften Minzblättern bestreuen und mit dem Chili-Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 29 g E, 58 g F, 43 g KH = 837 kcal (3504 kJ)



45 Min.

Sonntag

Poutine mit Mozzarella, Rettich und Rahmpilzen

• EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

POMMES FRITES

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 l Maiskeimöl zum Frittieren
- Salz • Pfeffer
- 250 g geriebener Mozzarella

RAHMPILZE

- 400 g weiße Champignons
- 2 Schalotten • 2 El Butter (20 g)
- 2 El Sonnenblumenöl
- 50 ml Weißwein • 100 ml Apfelsaft
- 300 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer • Muskatnuss
- 150 g Rettich • 6 Halme Schnittlauch

1. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. Öl in einem großen Topf (oder in der Fritteuse) auf 120 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Kartoffeln auf einem sauberen Geschirrtuch trocken tupfen. In 2 Portionen in ca. 8 Minuten im heißen Öl farblos vorfrittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Für die Rahmpilze inzwischen Champignons putzen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Schalotten in feine Würfel schneiden.

3. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Pilze bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4 Minuten scharf anbraten. Schalotten zugeben und ca. 2 weitere Minuten braten. Mit Weißwein und Apfelsaft ablöschen und ca. 2 Minuten einkochen lassen. Mit Sahne auffüllen und ca. 5 Minuten sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4. Rettich schälen und in feine Scheiben hobeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

5. Das Frittieröl nochmals erhitzen, dieses Mal auf 180 Grad (Küchenthermometer benutzen!). Die vorfrittierten Pommes frites darin in 2 Portionen, 3–4 Minuten knusprig goldbraun frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen. Heiße Pommes frites sofort mit Mozzarella mischen.

6. Pommes frites mit Rahmpilzen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Rettich verteilen, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 36 g E, 104 g F, 49 g KH = 1357 kcal (5558 kJ)

Das Abo für exklusiven Genuss.

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

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

**Auch zum
Verschenken**



Ihre Vorteile

Frisch auf den Tisch:

Jede Ausgabe pünktlich und portofrei im Briefkasten

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und exklusiv für Sie entwickelt

Zahlt sich aus:

12 Hefte + Gratis-Prämie für 62,40 €

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



**Gratis
Prämie zur
Wahl!**



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



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

Weitere Prämien finden Sie online unter: www.essen-und-trinken.de/aboangebot

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

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

Jetzt bestellen!

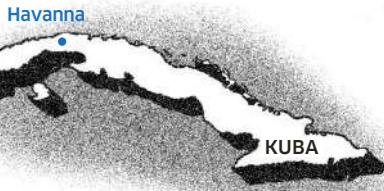
 www.essen-und-trinken.de/aboangebot

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

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



1 Das Kapitol von Havanna: Bis zur Revolution 1959 Sitz des Parlaments, heute empfängt Staatschef Miguel Díaz-Canel dort wieder ausländische Gäste **2** Gran Teatro: Das neobarocke Opernhaus am Paseo del Prado beheimatet das kubanische Nationalballett



Tim Raue in Havanna

Für das TV-Format „Herr Raue reist!“ besucht der Sterne-Koch Food-Metropolen rund um den Globus. Wir zeigen Impressionen aus der Serie und liefern das passende Rezept. Im **12. Teil** besucht er Kubas Paladares: „Wohnzimmer-Lokale“, in denen Locals in ihren Privaträumen für Besucher kochen. Er lernt, wie man Zigarren rollt, und findet, was Cocktailfans nicht erst seit Hemingway bei „El Floridita“ suchen: Daiquiris!



3 Street-Kult: Oldtimer bestimmen Kubas Straßen **4** Seafood: „Julios“, ein Paladar in Baracoa im Osten der Insel, serviert Langusten, Fluss- und Taschenkrebse – für Locals kaum erschwinglich **5** Filmreif: Enrique Nuñez kocht im „La Guarida“ für bis zu 200 Gäste: kubanisch zeitgemäß, im großen Stil, z.B. Thunfisch-Tataki





Congris mit Schwein und grünem Sofrito: Schwarze Bohnen geben dem Reis die Farbe, Speck und Schmalz herzhaft Würze. Rezept Seite 122

MIL
CUBA



„Kuba überrascht mit hochindividueller, einzigartiger Küche.“

Tim Raue

1 Rum: Die braune „Eminenz“ aus gebrannter Melasse reift sieben Jahre in Eiche: zart vanillig, bittersüß **2** Trinkkultur: Die Bar „Floridita“ gilt als „Wiege des Daiquiri“. Alejandro Bolívar Rodríguez mixt den geeisten Rumcocktail mit Limettensaft und Zucker und mit lokalen Früchten wie Guave oder Erdbeeren **3** Zigarren: Kubas Originale werden in unterschiedlichen Größen von Hand gefertigt. XL-Formate wie die Nobleza des Herstellers Partagás haben eine Brenndauer von einer Stunde



Foto Seite 121

Bohnenreis („Congris“) mit Schwein und grünem Sofrito

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

CONGRIS

- 150 g getrocknete schwarze Bohnen
- 80 g geräucherter Speck (am Stück; ohne Schwarte)
- 1 Zwiebel (100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Schweineschmalz
- 200 g Langkornreis
- 1 Lorbeerblatt
- Salz • Pfeffer

MARINIERTES SCHWEINEFILET

- 60 g Schweineschmalz
- ½ Orange
- 2 Knoblauchzehen

- 8 Stiele Oregano plus etwas zum Garnieren
- 800 g Schweinefilet
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- Salz • Pfeffer

GRÜNES SOFRITO

- 2 Zwiebeln (à 100 g)
- 2 grüne Paprikaschoten (à 180 g)
- 2 grüne Tomaten (à 80 g)
- 2 Stangen Staudensellerie
- 50 ml Rapsöl
- Salz • Pfeffer
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel

1. Am Vortag schwarze Bohnen in kaltem Wasser einweichen. Für das Schweinefilet Schmalz im Topf zerlassen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Aus der Orange den Saft auspressen. Knoblauch fein würfeln. Oreganoblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Schweinefilet trocken tupfen, ggf. Sehnen entfernen, Fleisch in 1–2 cm große Streifen schneiden. Schweinefilet, Schmalz, Orangensaft, Knoblauch, Oregano und Kreuzkümmel in einer Schüssel mischen und über Nacht kalt stellen.

2. Für den Congris am Tag danach Bohnen in ein Sieb abgießen. Bohnen und 1,5 Liter neues Wasser in einen großen Topf geben,

aufkochen und offen bei milder bis mittlerer Hitze 40–45 Minuten kochen lassen. Bohnen in ein Sieb abgießen, dabei 300 ml Bohnenfond auffangen.

3. Speck in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Zwiebel halbieren, und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Schweineschmalz in einem großen breiten Topf zerlassen. Speck, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Reis zugeben und ca. 1 Minute mitdünsten. Mit Bohnenfond aufgießen, Lorbeerblatt zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt bei milder Hitze 15–20 Minuten garen.

4. Für das Sofrito inzwischen Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Paprika, Tomaten und Sellerie putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin bei milder bis mittlerer Hitze 10–12 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

5. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Schweinefiletstreifen darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten anbraten. Sofrito zum Schweinefilet geben, mischen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel kräftig abschmecken.

6. Gekochte schwarze Bohnen zum Reis geben, ca. 1 Minute erhitzen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis, Fleisch und Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit abgezupften Oreganoblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus Einweichzeit über Nacht plus Garzeit 40–45 Minuten

PRO PORTION 62 g E, 44 g F, 65 g KH = 956 kcal (4002 kJ)

Herr Raue reist! So schmeckt die Welt

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

Alle Folgen der 1. Staffel sind im Streaming bei RTL+ zu sehen, 1., 2. und Folge 1 der 3. Staffel über Havanna sind bei MagentaTV abrufbar.

Tolle Ideen für schöne Weihnachten!



Hardcover · 288 Seiten · Preis: 32 € · ISBN 978-3-7843-5766-9

Neugierig?

Jetzt im Buchhandel
oder unter
shop.landlust.de
bestellen!



Das große Landlust-Weihnachtsbuch begleitet Sie durch die schönste Zeit des Jahres mit vielen Bastel- und Dekorationsideen, mit stimmungsvollen Liedern und Geschichten, mit leckeren Rezepten für Plätzchen, köstlichen Weihnachtsmenüs und kleinen Geschenken aus der Küche.

Landlust

Landwirtschaftsverlag GmbH, Hülsebrockstraße 2-8, 48165 Münster

Pizza „New York Style“

Beeindruckendes Exemplar: Würzige Tomatensauce, Mozzarella und gleich zwei Sorten Speck landen auf dem krossen Teig unserer amerikanischen Pizza-Variante. **Rezept Seite 126**

Der Pizza-
Trend:
3. Folge

Welch ein Glücksgriff!

Unser Koch Maik experimentiert für seine Pizza-Variante mit zwei besonderen Zeitfaktoren. Erst knetet er den Teig extra lange, dann lässt er ihn 24 Stunden reifen. Das überzeugende Ergebnis: ein einzigartig knuspriger und aromatischer Boden!





Kalt geführter Pizzateig mit 24-Stunden-Reife

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 2 Pizzaböden

- 465 g italienisches Pizza-Mehl (Typo 00)
- 2 g frische Hefe (etwa ein Stück in Größe einer Erbse)

- 1 Tl Salz
- 1 Tl Honig
- 280 g Wasser

• 1 El Olivenöl plus etwas für die Box
Außerdem: verschleißbare große, flache Kunststoffbox zum Reifen der Teigportionen

1. Der Pizzateig hat eine Reifezeit von 24 Stunden. Deshalb den Teig bereits 1 Tag vor dem Backen vorbereiten. Mehl, Hefe, Salz und Honig in die Schüssel einer Küchenmaschine geben. In drei Portionen 280 g kaltes Wasser zum Mehl geben, dabei mit den Knethaken der Küchenmaschine auf kleiner Stufe unterkneten. Olivenöl zugeben. Teig bei mittlerer Stufe weitere 20 Minuten geschmeidig kneten. **Maik Damerius: „Nicht irritiert sein, dass hier die Hefe nicht vorab im Wasser gelöst wird. Durch die lange Knetzeit ist das nicht nötig.“**

2. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 15 Minuten ruhen lassen. Dann Teig in zwei Portionen (à 380 g) teilen. Mit bemehlten Händen „rundschieben“. Dazu den Teig öfter etwas auseinanderdehnen, von allen Seiten zur Mitte falten, Nahtstelle zusammendrücken. Portionen rund formen, sodass die Kugeln eine glatte und straffe Oberfläche bekommen. **Maik Damerius: „Durch das Schleifen wird dem weichen Teig Spannung gegeben. So fließt er während der 24-stündigen Reifezeit nicht zu stark auseinander.“**

3. Eine verschleißbare Box mit etwas Olivenöl auspinseln, die Teiglinge mit Abstand zueinander einlegen. In der geschlossenen Box 24 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

Maik Damerius: „Die lange Reife ist ganz entscheidend für die typische Teigstruktur und Aromenbildung.“

4. Den Teig nach der Reifezeit wie im Rezept (s. rechts) beschrieben weiter verarbeiten, belegen und backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Ruhe-/Reifezeit 24:15 Stunden
PRO BODEN 23 g E, 7 g F, 169 g KH = 861 kcal (3613 kJ)



Foto Seite 124/125

Pizza „New York Style“

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Pizzen

SUGO

- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Olivenöl
- 4 Stiele Basilikum
- 1 Dose San-Marzano-Tomaten (400 g Füllmenge)
- Salz • Pfeffer
- etwas Zucker zum Abschmecken

BELAG

- 4 Stiele Thymian plus etwas zum Garnieren
- 2 El Waldhonig
- 1 rote Chilischote
- 2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)
- 10 Scheiben Pancetta (ital. Bauchspeck; dünn geschnitten)
- 12 Scheiben Lardo di Colonnata (ital. gereifter fetter Rückenspeck; hauchdünn geschnitten)

Außerdem: ggf. Pizza-Backstein und Pizza-/Teigschieber

1. Den Teig bereits 1 Tag vor dem Zubereiten kneten und reifen lassen.

2. Für den Sugo am Backtag Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und abgezupfte Basilikumbblätter darin bei milder bis mittlerer Hitze 1–2 Minuten dünsten. Tomaten zugeben und alles einmal aufkochen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 25–30 Minuten offen sämig einkochen.

3. Sugo mit einem Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

4. Für den Belag Thymianblätter von den Stielen abzupfen, hacken und mit dem Honig mischen. Chilischote putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Käse abtropfen lassen.

5. Rechtzeitig den Backofen inklusive Pizzastein (alternativ ein umgedrehtes Backblech) auf der mittleren Schiene auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

6. Die Teigstücke direkt aus dem Kühlschrank nacheinander bearbeiten. Eine Portion z.B. mit einer breiten Teigkarte aus der Box auf eine bemehlte Arbeits-

fläche geben. Mit leicht bemehlten Händen von der Mitte sacht flach zu einem großen runden Pizzaboden (ca. 35 cm Ø) ausstreichen.

7. Pizzaboden auf einen bemehlten Pizzaschieber oder eine große runde Palette (z.B. Tortenretter oder Tortenheber) ziehen. Hälfte Sugo aufstreichen, dabei einen etwa 1–2 cm Rand frei lassen. Mozzarella zerzupfen. Boden mit je Hälfte vom Mozzarella, der Chilischote und 5 Scheiben Pancetta belegen. Pizza mit etwas Schwung auf den heißen Backstein schieben. 6–8 Minuten goldbraun backen.

8. Pizza aus dem Ofen nehmen. Sofort mit 6 Scheiben Lardo belegen und der Hälfte vom Thymian-Honig beträufeln. Pizza mit etwas Thymian bestreuen und servieren. Aus der restlichen Teigportion und den restlichen Zutaten auf gleiche Weise eine weitere Pizza backen. Mit Lardo und Thymian belegen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Auskühlzeit, Teigruhe- und Reifezeit 24:15 Stunden

PRO PIZZA 51 g E, 73 g F, 187 g KH = 1678 kcal (7032 kJ)



MAIK DAMERIUS

»e&t«-Koch

„Das besondere Geschmacks-erlebnis: Die Pizza wird mit edlem Lardo di Colonnata belegt, der butterweich und duftig darauf schmilzt.“



Text: Susanne Legien-Raht; Rezept u. Foodstyling: Maik Damerius, Fotos u. Styling: Tobias Pankratz, Bruno Schröder (Porträt), Styling u. Requisite: Patricia Chodacki / Blueberry Food Studios; Kreatividee u. Styling: Elisabeth Herzel

Die zwei aromatischen
Geschmacksgeber für diese
Pizza: Lardo di Colonnata
(links) aus dem Schweine-
rücken und Pancetta
(rechts) aus Schweinebauch

DIE SCHNELLEN FÜNF

Unsere Kolleginnen und Kollegen von »essen & trinken Für jeden Tag« haben genau die richtigen Rezepte für die Vorweihnachtszeit auf Lager. Schnell gekocht und unkompliziert, schenken sie Ihnen Zeit fürs Platzchenbacken oder Geschenkekaufen



MONTAG

Hack-Kürbis-Teller

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

1. 500 g festkochende Kartoffeln schälen, halbieren und knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt mit Deckel 20 Minuten garen.

2. 1 Zwiebel fein würfeln. **250 g geschälten, entkernten Butternusskürbis** und **1 geputzte gelbe Paprikaschote** etwa 1 cm groß würfeln.

3. 250 g gemischtes Hackfleisch in einer Pfanne in **1 El Öl** krümelig braun anbraten. Zwiebeln und Kürbis 3 Minuten mitbraten. Paprika zugeben, weitere 2 Minuten braten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **200 ml Schlagsahne** zugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen.

4. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. **½ Bund Schnittlauch** fein schneiden. Hacksauce mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln, Hacksauce und Schnittlauch anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 31 g E, 58 g F, 43 g KH = 855 kcal (3584 kJ)

Noch mehr schnelle Rezepte finden Sie in der aktuellen Ausgabe



DIENSTAG

Tomaten-
Speck-Pasta



MITTWOCH

Kürbis-Rührei



DONNERSTAG

Spaghetti-Rösti



FREITAG

Erbsen-
Kartoffel-Topf





Foto Seite 129

Kürbis-Rührei

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

1. **200 g geschälten, entkernten Butternusskürbis** fein würfeln. **4 Eier (Kl. M)** mit **3 El Schlagsahne**, **Salz**, **Pfeffer** und **frisch geriebener Muskatnuss** leicht verquirlen.
2. **4 Scheiben Vollkornbrot** mit je **1 Tl Butter** bestreichen und auf 2 Teller verteilen. **1 El Öl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kürbis darin 5 Minuten braten, **salzen** und **pfeffern**. **½ El Butter** zugeben und schmelzen lassen. Eimischung zugießen, bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren stocken lassen.
3. Rührei auf den Broten verteilen. Mit **2 El Schnittlauchröllchen** und **40 g geriebenem Parmesan** bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 27 g E, 38 g F, 45 g KH = 660 kcal (2769 kJ)

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



Foto Seite 129

Tomaten-Speck-Pasta

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

1. In einem großen Topf reichlich Wasser für die Nudeln aufkochen. Inzwischen **80 g Speck** und **1 Zwiebel** fein würfeln. **1 El Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Speck darin 2 Minuten braten. Zwiebeln untermischen und 2 Minuten mitbraten. **2 Tl Tomatenmark** einrühren und kurz mit anrösten. **1 Dose stückige Tomaten (400 g)** zugießen, aufkochen. Alles 10 Minuten bei mittlerer Hitze offen einkochen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **1 Prise Zucker** würzen.
2. Salz zum kochenden Wasser geben. **360 g Spaghetti** zugeben und nach Packungsanweisung bissfest garen. Nudeln abgießen. **Ein Drittel der Nudeln mit kaltem Wasser abschrecken und für Donnerstag zugedeckt kalt stellen.** Die restlichen zwei Drittel der Nudeln mit der Tomatensauce mischen und mit **2 El Olivenöl** beträufeln. Mit **2 El gehackter Petersilie** und **50 g geriebenem Parmesan** bestreuen, auf 2 Teller verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 33 g F, 126 g KH = 890 kcal (3727 kJ)



Foto Seite 129

Erbsen-Kartoffel-Topf

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

1. **1 Zwiebel** und **1 Knoblauchzehe** fein würfeln. **400 g geschälte festkochende Kartoffeln** und **1 geputzte rote Paprikaschote** in etwa ½ cm große Würfel schneiden.
2. **2 El Olivenöl** in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten andünsten. Kartoffeln zugeben, weitere 2 Minuten dünsten. Mit **4 El Weißwein** ablöschen. **300 ml Gemüsebrühe** zugießen. Alles offen etwa 12 Minuten leicht sämig einkochen. **200 g TK-Erbesen** und Paprika unter den Kartoffeltopf rühren, 3 Minuten mitkochen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.
3. **2 Scheiben Vollkornbrot** fein würfeln. In einer Pfanne in **1½ El Butter** knusprig braten. Eintopf mit Brot und **40 g geriebenem Parmesan** bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 22 g E, 26 g F, 62 g KH = 615 kcal (2584 kJ)



Foto Seite 129

Spaghetti-Rösti

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

1. **120 g gekochte Spaghetti (vom Dienstag)** in grobe Stücke schneiden. **200 g TK-Erbesen** in einem Sieb mit kochendem Wasser übergießen. **2 Eier (Kl. M)** mit **50 ml Schlagsahne**, **Salz** und **Pfeffer** verquirlen.
2. **2 El Olivenöl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Nudeln und Erbsen darin 3 Minuten braten. Eiersahne zugießen, zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze vollständig stocken lassen, wenden und weitere 2 Minuten braten.
3. **2 Römursalatherzen** in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. **2 El Rotweinessig**, 2 El Wasser, **Salz**, **½ Tl Zucker** und **Pfeffer** verrühren. **4 El Öl** unterschlagen, mit dem Salat mischen. Rösti mit **1 El gehackter Petersilie** bestreuen. Rösti und Salat anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 23 g E, 43 g F, 60 g KH = 752 kcal (3145 kJ)

Exklusiven Genuss testen.

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



Jetzt
28 %
sparen!

Ihre Vorteile

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und exklusiv für Sie entwickelt

Günstig – 28 % sparen:

3 Ausgaben portofrei für nur 11,20 €

Ohne Risiko:

Nach 3 Ausgaben jederzeit kündbar

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

Jetzt bestellen!



www.essen-und-trinken.de/miniabo



Tel. 0 25 01/8 01 43 79

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046



AUS 1 MACH 3

So lieben wir die Adventsbäckerei: kleiner Aufwand, maximale Vielfalt! Die Idee unserer Blitz-Backstube: einen Teig kneten und daraus drei himmlische Plätzchen im tollen Look zaubern



VARIANTE 2

Mit Kakao, Schokoladen-Ganache
und Knuspermandeln.
Rezept Seite 136



VARIANTE 1

Mit Karamellcreme,
Erdnüssen und Meersalzflocken.
Rezept Seite 136



VARIANTE 3

Mit Marzipan, getrockneten
Apfelstückchen und Kuvertüre.
Rezept Seite 137



VARIANTE 1

***Erdnuss-Spitzbuben
mit Salzkaramell-
Füllung***

Der besondere Reiz liegt hier im doppelten Kontrast: Knuspriger Mürbeteig trifft auf zartschmelzende Füllung, süßer Karamell auf feine Salzflocken.

Rezept Seite 136



VARIANTE 2

Schoko-Kissen mit Knuspermandeln

Blitzschnell ist unser Grundteig auch in eine schokoladige Spielart verwandelt. Ein Topping aus aromatischer Ganache-Creme und karamellisierten Mandelsplittern macht den Genuss komplett.

Rezept Seite 136

VARIANTE 3

Bratapfel- Marzipan-Cookies

Raffinierter Mix aus einem knusprigem Plätzchenboden, der mit einer fruchtigen Marzipanschicht gebacken wird. Feine Apfelstückchen, Rosinen und Haselnüsse geben hier zusätzlich Biss.

Rezept Seite 137



GRUNDREZEPT

Klassischer Butter-Plätzchenteig zum Ausstechen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 1 dunkle und 2 helle Teigportionen

- 130 g Puderzucker
- Salz
- 500 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 300 g kalte Butter
- 2 Eier (Gr. M)
- 1 El Backkakao

1. Puderzucker in eine Rührschüssel sieben. 1 Prise Salz und Mehl zugeben und vermischen. Butter in kleine Stücke schneiden. Butter und Eier zur Mehlmischung geben. Alles zunächst mit den Knethaken des Handrührers feinkrümelig durchmischen.

2. Für die dunkle Teigportion (Schoko-Knusperkissen) $\frac{1}{3}$ der Menge (ca. 350 g) in eine zweite Schüssel geben. Mit Kakao bestäuben und alles kurz glatt kneten. Restlichen Teig ebenfalls kurz glatt kneten, in 2 Portionen (à ca. 350 g) teilen. Portionen jeweils zu flachen Scheiben formen. In Frischhaltefolie wickeln und vor der weiteren Verarbeitung mindestens 1 Stunde kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten plus
Kühlzeit 1 Stunde

PORTION 22 g E, 84 g F, 168 g KH =
1561 kcal (6542 kJ)

Extra-Tipp Der Teig kann auch schon mehrere Tage vor der Verarbeitung vorbereitet werden. In Folie gewickelt, lässt er sich im Kühlschrank ca. 3–5 Tage lagern, nach Belieben sogar einfrieren (ca. 4 Wochen ohne Qualitätsverlust lagerbar). Gefrorene Teigportionen ca. 3 Stunden bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Dann vor dem Ausrollen die Portionen mit Händen kurz durchkneten, sodass sie etwas geschmeidiger werden und sich ohne Risse ausrollen lassen.

„Ein Plätzchen-Grundteig, den man in seinem Rezept-Repertoire haben sollte. Er ist genial einfach zubereitet und vielseitig!“

»e&t«-Koch Maik Damerius

VARIANTE 1



Foto Seite 132/133

Erdnuss-Spitzbuben mit Salzkaramell

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 20–24 Stück

TEIG

- 1 Portion heller Grundteig (Zutaten und Zubereitung siehe Grundrezept links)

ERDNUSS-KARAMELLCREME UND TOPPING

- 200 ml Schlagsahne
- 125 g Zucker
- 160 g weiße Kuvertüre
- 50 g weiche Butter
- Meersalzflocken
- 30 g Erdnusskerne
- 80 g Erdnussbutter (ohne Stückchen; aus dem Glas)

Außerdem: 2 gewellte runde Ausstecher (3,5 bzw. 4,5 cm Ø), Spritzbeutel mit Sterntülle (5 mm Ø)

1. Für die Creme Sahne in einem kleinen Topf einmal aufkochen. Topf von der Herdplatte ziehen. Zucker in einem weiteren Topf bei kleiner bis mittlerer Hitze goldgelb karamellisieren. Nach und nach die warme Sahne unter Rühren vorsichtig zugießen, bis sich der Karamell gelöst hat.

2. Kuvertüre hacken. Butter in kleine Stücke schneiden. Kuvertüre und Butterstücke nach und nach unter Rühren im Sahne-Karamell schmelzen. Karamellcreme in eine Schüssel geben, mit Salzflocken nach Belieben aromatisieren. Vollständig auskühlen lassen. Nüsse in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

3. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen. Mit einem runden Ausstecher (4,5 cm Ø) insgesamt 40–48 Plätzchen ausstechen. Aus 20–24 Plätzchen mit dem kleineren Ausstecher (3,5 cm Ø) mittig Löcher ausstechen. Teigreste vom Ausstechen nochmals kurz verkneten, ausrollen und weitere Plätzchen und Ringe ausstechen, bis der gesamte Teig verbraucht ist.

4. Plätzchen auf mit Backpapier belegten Backblechen verteilen. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

5. Erdnussbutter unter die abgekühlte Karamellmasse rühren. Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Ganze Plätzchen mit etwas Karamellcreme bestreichen, Plätzchenringe darauflegen und leicht andrücken. Restliche Creme in die Plätzchenringe spritzen.

6. Erdnüsse grob hacken. Plätzchen mit Erdnüssen und jeweils 1 kleinen Prise Meersalzflocken bestreuen und servieren. Zum Lagern mit Backpapier in luftdicht verschließbare Gebäckdosen schichten. Kühl und trocken gelagert ca. 2 Wochen haltbar.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:40 Stunden plus
Kühlzeit 1 Stunde und Abkühlzeiten

PRO STÜCK 3 g E, 12 g F, 16 g KH =
193 kcal (809 kJ)

VARIANTE 2



Foto Seite 132/134

Schoko-Kissen mit Knuspermandeln

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 20–25 Stück

TEIG

- 1 Portion dunkler Grundteig (Zutaten und Zubereitung siehe Grundrezept ganz links)

KNUSPERMANDELN

- 40 g Zucker
- 1 Pk. Bourbon-Vanillezucker
- $\frac{1}{4}$ Tl gemahlener Zimt
- Salz
- 60 g Mandelkerne (mit Haut)

SCHOKOLADEN-GANACHE

- 100 g Zartbitterschokolade
- 250 ml Schlagsahne
- 1 El Mole (nach Belieben; mexikanische Gewürzmischung)
- 2 Tl Puderzucker

Außerdem: quadratischer Präge-Ausstecher mit gewelltem Rand und Auswerfer (6 cm; z. B. von Staedter)

1. Für die Mandeln Zucker, 80 ml Wasser, Vanillezucker, Zimt und 1 Prise Salz in einen kleinen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Mandeln zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren kochen, bis das Wasser verdampft ist. Unter weiterem Rühren den Zucker goldgelb karamellisieren. Mandeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, auskühlen lassen.

2. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche 7–10 mm dick ausrollen. Mit einem quadratischen Präge-Ausstecher insgesamt 20–25 Plätzchen ausstechen. Dabei Teigreste vom Ausstechen jeweils nochmals kurz verkneten, ausrollen und weitere Kekse ausstechen, bis der gesamte Teig verbraucht ist.

3. Plätzchen auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

4. Für die Ganache Schokolade fein hacken und in eine Schüssel geben. Sahne und nach Belieben Mole-Gewürz in einem Topf einmal aufkochen, vom Herd nehmen. Sahnemischung über die Schokolade gießen, kurz ziehen lassen. Sahne und Schokolade glatt rühren. Ganache etwas abkühlen lassen.

5. Karamellmandeln grob hacken. Jeweils etwas Ganache als kleinen Tupfen mittig auf die Plätzchen geben. Mit Mandeln bestreuen und fest werden lassen. Plätzchen vor dem Servieren zur Hälfte mit Puderzucker bestäuben und anrichten. Zum Lagern mit Backpapier in luftdicht verschließbare Gebäckdosen schichten. Kühl und trocken gelagert ca. 2 Wochen haltbar.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden
plus Kühlzeit 1 Stunde und Abkühlzeiten
PRO STÜCK 2 g E, 9 g F, 11g KH =
138 kcal (579 kJ)

VARIANTE 3



Foto Seite 132/135

Bratapfel-Marzipan-Cookies

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 30–35 Stück

TEIG

• 1 Portion heller Grundteig (Zutaten und Zubereitung siehe Grundrezept linke Seite)

APFEL-MARZIPAN-MASS

- 50 g Haselnusskerne (ohne Haut)
 - 65 g Rosinen
 - 65 g getrocknete Apfelchips (z.B. von Seeberger)
 - 200 g Marzipanrohmasse
 - 2½ El brauner Rum
 - 150 g Zartbitterkuvertüre (70% Kakao)
- Außerdem: runder Ausstecher (4,5 cm Ø)

1. Für die Marzipanmasse Nüsse, Rosinen, und Apfelchips in einen Blitzhacker geben und nicht zu fein mixen. Nuss-Frucht-Mix, Marzipan und Rum in eine Schüssel geben und glatt verkneten. Zwischen 2 Bogen Backpapier ca. 5 mm dick ausrollen.

2. Den Teig ebenfalls zwischen 2 Bogen Backpapier ca. 5 mm dick ausrollen. Beides ca. 20 Minuten kalt stellen.

3. Zum Ausstechen jeweils von der Marzipan- und der Teigplatte einen Bogen Backpapier vorsichtig abziehen. Marzipanplatte mit der Backpapierseite nach oben passgenau auf die Teigplatte legen. Mit

einem Rollholz mit leichtem Druck etwas ausrollen. Weitere 15 Minuten kalt stellen.

4. Zum Ausstechen den oberen Backpapierbogen von den Platten vorsichtig abziehen. Mit einem runden Ausstecher insgesamt 30–35 Plätzchen so ausstechen, dass möglichst wenig Teigreste entstehen.

5. Plätzchen auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten goldbraun backen. Plätzchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

6. Kuvertüre hacken, in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Plätzchen zur Hälfte in die Kuvertüre tauchen, etwas abtropfen lassen und auf einen Bogen Backpapier oder eine Backmatte legen. Kuvertüre trocknen lassen. Zum Lagern mit Backpapier in luftdicht verschließbare Gebäckdosen schichten. Kühl und trocken gelagert, ca. 3 Wochen haltbar.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus
Kühlzeit 1:35 Stunden, Abkühl- und Trocknungszeit
PRO STÜCK 2 g E, 7 g F, 11 g KH =
122 kcal (511 kJ)

Tipp Die wenigen Teigreste, die entstehen, separat backen. Grob zerkrümelt z.B. als Topping für Eis verwenden.

„Als feine Variante bietet sich bei den Cookies auch ein Guss aus Puderzucker und Mandellikör an.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



Lebkuchen Cupcakes

mit ROBERT AUER

1. 150 g gemahlene Haselnüsse, 2 TL Lebkuchengewürz, 130g Mehl und 2 TL Backpulver in einer Schüssel vermischen.
2. 2 Bananen, 3 Eier, 90g Butter, 160g Joghurt und 90 ml Ahornsirup im Mixer zu einer cremigen Masse verarbeiten.
3. Die Bananenmasse zu den trockenen Zutaten geben und unterheben.
4. 100g Schokotropfen unterrühren.
5. Den Teig in die Förmchen geben und ca. 35 Minuten goldbraun backen.



Unsere Schüttgutbehälter eignen sich perfekt für die Aufbewahrung deiner Backzutaten.

Das ganze Rezept sowie praktische Küchenhelfer findest du unter
www.robertauer.com/lebkuchen-cupcakes

RA.



In neuem Glanz: Mit Orange statt Marille und einem Hauch von Spekulatius bekommt die Schokoladentorte nach Sacher Art einen festlichen Twist

... und was Süßes zum Dessert

Die legendäre Torte, die ein gewisser Franz Sacher einem gewissen Fürsten Metternich vor 190 Jahren buk, war als Nachtisch gedacht. Wir ziehen den Hut vor dem Werk eines 16-Jährigen und servieren eine weihnachtliche Interpretation des Originals zum Kaffee

Sachertorte mit Spekulatiusgewürz und Orangenmarmelade

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 12–16 Stücke

TEIG

- 150 g Bitterkuvertüre (70 % Kakao)
- 6 Eier (Kl. M)
- 180 g Butter (weich)
- 80 g Puderzucker
- 1 El fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- Salz
- 1 Pk. Vanillezucker
- 140 g Mehl
- 80 g Zucker
- 1 Tl Backpulver
- 2 El Spekulatiusgewürz

FÜLLUNG

- 25 ml Orangenlikör (z.B. Grand Marnier)
- 50 ml Orangensaft
- 150 g Orangenmarmelade
- 200 ml Schlagsahne

GLASUR

- 250 g Bitterkuvertüre (70 % Kakao)
 - 240 ml Schlagsahne
 - 40 g Butter
 - 100 g Crème fraîche
 - 100 g Zucker
 - 2 Tl Kakaopulver (8 g)
- Außerdem: Springform (26 cm Ø), 200 ml Schlagsahne

1. Für den Teig Kuvertüre hacken, in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen. Eine Springform am Boden mit Backpapier bespannen.

2. Eier trennen. Weiche Butter, Puderzucker, Orangenschale, 1 Prise Salz und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers mindestens 5 Minuten cremig aufschlagen. 40 g Mehl kurz unterrühren. Eigelbe nacheinander jeweils 30 Sekunden gut unterrühren. Zimmerwarme Kuvertüre kurz unterrühren.

3. Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Zucker einrieseln lassen, 2 Minuten weiterschlagen. ½ des Eischnees unter die Eigelbmasse rühren. Restliches Mehl (100 g), Backpulver und Spekulatiusgewürz mischen, sieben und mit restlichem Eischnee unterheben. Teig in die Springform füllen und glatt streichen.

4. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 35–40 Minuten backen. Boden in der

Form auf einem Backofengitter abkühlen lassen. Abgekühlten Boden aus der Form lösen. (Den Boden gegebenenfalls mit einem Sägemesser waagrecht begradigen).

5. Für die Füllung Orangenlikör und Orangensaft glatt verrühren, den Tortenboden damit rundum bestreichen. Orangenmarmelade in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten erhitzen und durch ein feines Sieb streichen. Teigboden rundum mit der Orangenmarmelade bestreichen und ca. 30 Minuten kalt stellen.

6. Für die Glasur inzwischen Kuvertüre grob hacken. Sahne bei milder Hitze aufkochen. Kuvertüre und Butter darin schmelzen. In einem weiteren Topf 100 ml Wasser, Crème fraîche, Zucker und Kakaopulver glatt rühren und aufkochen. Beide Massen zusammenrühren. Abkühlen lassen, bis die Masse leicht zähflüssig ist. (Zum Testen einen kühl-schrankkalten Löffel in die Glasur tauchen. Wenn die Glasur stockt und nicht zerläuft, hat sie die richtige Konsistenz.)

7. Tortenboden auf ein Backofengitter mit darunterliegendem Backblech setzen. Torte mit der Glasur überziehen und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

8. Sachertorte ca. 45 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Sahne mit den Quirlen des Handrührers halb steif schlagen. Torte in Stücke schneiden und mit geschlagener Sahne servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Backzeit 35–40 Minuten plus Kühlzeit mindestens 1 Stunde plus Temperierzeit ca. 45 Minuten
PRO STÜCK (bei 16) 6 g E, 36 g F, 44 g KH = 541 kcal (2261 kJ)



Aus einem Guss:
Leicht abgekühlt und
zähflüssig lässt sich
die Glasur auf Basis
dunkler Kuvertüre
am besten auftragen

Ossobuco durch vier

Gut geteilt genießen

„Eine Frage zu Ihrem Reh-Ossobuco in »e&t« 8/2023. Es ist für vier Portionen gedacht. Teile ich das Fleisch vor dem Garen in vier Teile oder danach? Und da wäre dann der Knochen ein Hindernis. Herzlichen Dank von einer treuen Leserin.“

Eva Würth, Schwäbisch Hall

Liebe Frau Würth,
vielen Dank für Ihre Mail. Von den beiden Ossobuco-Scheiben schneiden Sie nach dem Garen jeweils die Hälfte des Fleisches am Knochen entlang ab, sodass Sie insgesamt vier Portionen erhalten. Zwei mit Knochen und zwei ohne. Gutes Gelingen!



Reh-Ossobuco
alla milanese aus
»e&t« 8/2023



Pizza Funghi
aus »e&t« 10/2023, mit
Overnight-Pizzateig
und frischen Steinpilzen

Doppelt zerzupft fügt sich's

„Bei der Beschreibung Ihres Pizzateig-Rezepts (»e&t« 10/2023) hatte ich leichte Schwierigkeiten. Die Mengenangaben sind, wie auch im Text betont, sehr genau. Ich hatte aber doch Probleme, als ich den grob zerrupften Vorteig wie beschrieben mit Mehl, Hefe, Wasser etc. in die Küchenmaschine gegeben hatte. Der Vorteig hat sich sofort mit dem Mehl überzogen und wunderschöne Klumpen gebildet, die sich nicht mehr aufgelöst haben. Die Flüssigkeit blieb flüssig, die Klumpen klumpig. Auch längeres Lauflassen der Maschine mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten brachte nichts. Schließlich habe ich die Klumpen mit dem Handrührgerät einigermaßen kleingekriegt.“

Christoph Stenger, per E-Mail

Lieber Herr Stenger, der Vorteig muss zweimal grob zerzupft werden: einmal zu Beginn, wie in Schritt 1 des Rezepts beschrieben, und ein weiteres Mal, nachdem er über Nacht im Kühlschrank gereift ist. Mit den Worten unseres Kochs Maik Damerius: „Am folgenden Tag Vorteig aus dem Kühlschrank nehmen und in grobe Stücke teilen. Teilstücke, Mehl, Hefe und 106 g Wasser in einer Küchenmaschine mit Knethaken bei mittlerer Stufe 2–3 Minuten verkneten.“ Beim Redigieren wurde das Rezept aus Platzgründen gekürzt. Dabei ging die explizite Anweisung in Schritt 3, den Vorteig (erneut) in grobe Stücke zu teilen, in der verkürzten Formulierung „grob zerzupfter Vorteig“ auf. Also: Den Vorteig bitte 2-mal zerzupfen, 1-mal in Schritt 1 und ein weiteres Mal in Schritt 3. Dann klumpt nichts und der Handrührer braucht auch nicht bemüht zu werden. Für die Ungenauigkeit an dieser Stelle bitten wir um Entschuldigung (den Kollegen Maik im Übrigen auch, dessen Rezeptbeschreibung einwandfrei war).



LESERLOB

Rundum gelungen

„Herzlichen Dank für das Rezept der Brombeer-Babka! Es ließ sich gut umsetzen und schmeckte sehr gut.“

Richard Scefer, per E-Mail

LESERSERVICE



Unsere Kollegin Andrea Meinköhn steht Ihnen in der Redaktion Rede und Antwort.

Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr.

Tel. 040/37 03 27 17

Fax 040/37 03 56 77

E-Mail leserservice.essen-und-trinken@rtl.de

Adresse Leserdienst, Brieffach-Nr. 19, 20444 Hamburg

Fragen zum Abonnement siehe Seite 109

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen und auch elektronisch zu veröffentlichen.

azafran

Wir stehen für einen bewussten & hochwertigen Genuss zu fairen Preisen!

- » BIO GEWÜRZE* z.B. Kurkuma, Zimt & Ingwer
- » MISCHUNGEN
- » SUPERFOODS
- » BIO TEES*

Erhältlich auf Amazon, Ebay & **AZAFRAN.DE**

LAUENSTEIN
CONFISERIE

Pralinenkunst...

in ihren schönsten
Farben
und Formen

www.lauensteiner.de

Mikrogarten

Pflanzstation für Microgreens

mit wiederverwendbaren Pflanzsteinen

Denk +49 (0)9563 51 33 20 | www.denk-keramik.de

Vorschau

IM NÄCHSTEN HEFT

1 Entspanntes Fest

Einfach, aber raffiniert: acht Rezepte für Kurzentschlossene. Von Roastbeef bis Rehrücken, von Schwarzfederhuhn bis Tagliatelle. Und Käsefondue ist auch dabei

2 Süßes Sizilien

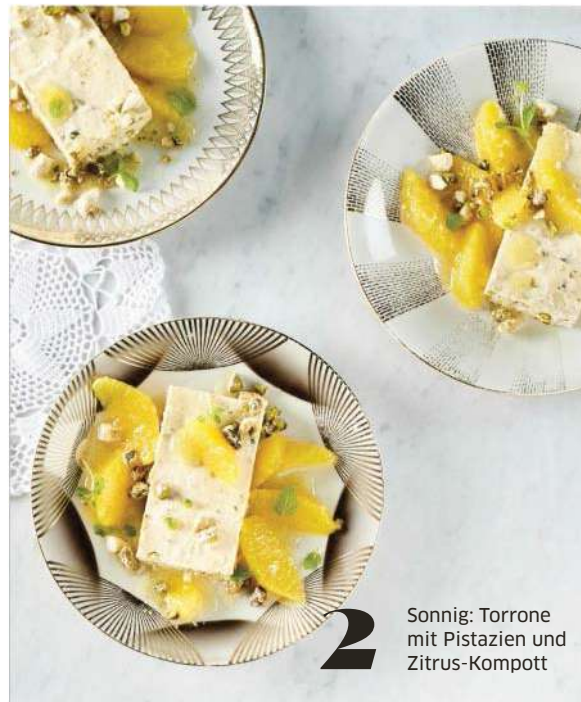
Mandeltorte, Cannoli und Cassata – unsere Köche servieren Ihnen sizilianische Dolci. Naschen Sie sich in den Süden!

3 Pikante Würze

Wir geben Senf dazu: Als Kruste zu Schweinemedaillons oder Würze für cremige Sauce. Vier Rezepte

*Plus:
Top 5
Kartoffelsalat*

1 Gemütlich: Käsefondue bringt Schmelz und Hüttenzauber



2 Sonnig: Torrone mit Pistazien und Zitrus-Kompott



Insel-Wein

Lange galten kanarische Weine als Exoten, jetzt gehören sie zur Weltspitze. Ein Besuch auf Teneriffa



3 Körnig: In der Sauce zu Grünkohl und Erikadellen mischt grober Senf mit

Das Januar-Heft erscheint am
8. Dezember 2023
Bis dahin täglich im Internet unter
www.essen-und-trinken.de

LIEBLINGSPLATZ?

Mein Zuhause.

JETZT
NEU IM
HANDEL



Ab sofort am Kiosk oder
online zu bestellen unter:
🌐 livingathome.de/shop

Alle Rezepte auf einen Blick

46
Rezepte

Mit Fleisch



Bohrenreis („Congris“) Seite 122



Dan Dan mit Putenhack Seite 85



Entenbrust mit Linsengemüse Seite 59



Entenpastete Seite 58



Entenragout mit Perlzwiebeln Seite 59



Filet mit Topinambur-Kartoffeln Seite 35



Fried Chicken Bites Seite 10



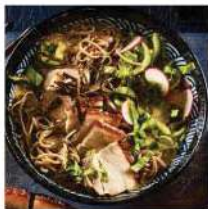
Hack-Kürbis-Teller Seite 128



Pink-Pomelo-Couscous-Salat Seite 116



Pizza „New York Style“ Seite 126



Tantanmen Seite 85



Tomaten-Speck-Pasta Seite 130

Mit Fisch



Bittersalat mit Krabben und Ei Seite 146



Garnelen-Dumplings mit Chili Seite 86



Garnelen mit Chili und Knoblauch Seite 26



Hamachi-Rolle Seite 40



Krabben-Tramezzini Seite 32



Udon-Nudeln mit Pilzsauce Seite 86



Welsfilet-Tacos Seite 115



Zander mit Süßkartoffel-Creme Seite 43

Vegetarisch



Austernpilze mit Röstbrot Seite 114



Endiviasalat Seite 111



Erbsen-Kartoffel-Topf Seite 130



Kartoffel-Schmarren Seite 76



Kürbis-Mascarpone-Tortellini Seite 51



Kürbis-Rührei Seite 130



Miso-Polenta mit Rotkohlsalat Seite 76



One-Pot-Pasta Seite 78



Pastinaken-Eintopf Seite 78



Penne mit Radicchio-Pesto Seite 112



Pilz-Consommé Seite 48



Poutine mit Mozzarella Seite 117



Pumpernickel mit Fenchelquark Seite 20



Spaghetti-Rösti Seite 130



Wirsing-Cremesuppe mit Feta Seite 112

Süß



Apfel mit Mimolette Seite 53



Baba au Rhum mit Sahne Seite 44



Bratapfel-Marzipan-Cookies Seite 137



Elisen-Lebkuchen-Tiramisu Seite 36



Erdnuss-Spitzbuben Seite 136



Mousse au chocolat, vegane Seite 96



Sachertorte Seite 139



Schoko-Kissen mit Mandeln Seite 136

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

- A** Apfel, mariniertes, mit Mimolette und Pekannüssen..... * 53
 Apfel Royal..... * 22
 Austernpilze, gebratene, Röstbrot, Tomatensauce und Joghurt..... * 114
- B** Baba au Rhum mit Muscovado-Sahne..... * 44
 Bittersalat mit marinierten Krabben und pochiertem Ei..... * 146
 Bohnenreis („Congris“) mit Schwein und grünem Sofrito..... * 122
 Bratapfel-Marzipan-Cookies..... * 137
 Butterplätzchenteig, klassischer, zum Ausstechen..... * 136
- D** Dan Dan mit Putenhack, Kimchi und frittiertem Ingwer..... * 85
- E** Elisen-Lebkuchen-Tiramisu..... * 36
 Endiviensalat mit Wintergemüse aus dem Ofen..... * 111
 Entenbrust mit Linsengemüse..... * 59
 Entenpastete..... * 58
 Entenragout mit Perlzwiebeln..... * 59
 Erbsen-Kartoffel-Topf..... * 130
 Erdnuss-Spitzbuben mit Salzkaramell..... * 136
- F** Filet mit Topinambur-Kartoffel-Ecken und Sauce Choron..... * 35
 Fried Chicken Bites mit Cranberry-Chili-Dip..... * 10
- G** Garnelen-Dumplings im Zitronengras-Sud mit crunchy Chili..... * 86
 Garnelen mit Chili und Knoblauch..... * 26
- H** Hack-Kürbis-Teller..... * 128
 Hamachi-Rolle an Buttermilchsud..... * 40
- K** Kartoffel-Schmarren mit geröstetem Blumenkohl..... * 76
 Krabben-Tramezzini mit Zitronen-Mayonnaise..... * 32
 Kürbis-Mascarpone-Tortellini mit Haselnussschaum und Amarettini..... * 51
 Kürbis-Rührei..... * 130
- M** Miso-Polenta mit Brat-Tofu und Rotkohlsalat..... * 76
 Mousse au chocolat, vegane..... * 96
- O** One-Pot-Pasta mit Champignons und Nüssen..... * 78
- P** Pastinaken-Eintopf mit Käse-Klößchen..... * 78
 Penne mit Radicchio-Pesto..... * 112
 Pilz-Consommé..... * 48
 Pink-Pomelo-Couscous-Salat mit Hackbällchen und Chili-Dip..... * 116
 Pizza „New York Style“..... * 126
 Pizzateig, kalt geführter, mit 24-Stunden-Reife..... * 126
 Poutine mit Mozzarella, Rettich und Rahmpilzen..... * 117
 Pumpernickel mit Fenchelquark und gerösteten Kürbiskernen..... * 20
- S** Sachertorte mit Spekulatiusgewürz und Orangenmarmelade..... * 139
 Schoko-Kissen mit Knuspermandeln..... * 136
 Spaghetti-Rösti..... * 130
- T** Tantanmen mit Schweinebauch..... * 85
 Tomaten-Speck-Pasta..... * 130
- U** Udon-Nudeln mit Sesam-Pilzsauce und Wasserspinat..... * 86
- W** Welsfilet-Tacos mit Maiscreme und Rotkohl..... * 115
 Wirsing-Cremesuppe mit Ofenchips und Feta..... * 112
- Z** Zander mit Zitronen-Süßkartoffel-Creme und Petersilienöl..... * 43

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH ** MITTELSCHWER *** ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

Guten Abend

Dieser Salat bringt den Tag zu einem erfüllten Ende: Nordseekrabben mit Dill und Apfel und ein pochiertes Ei passen richtig gut zu Endivie und Chicorée



Bittersalat mit marinierten Krabben und pochiertem Ei

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 100 g Nordsee-Krabbenfleisch
- 4 Stiele Dill plus etwas zum Garnieren
- ½ säuerlicher Apfel (60 g)
- Salz • Pfeffer
- 1 El Zitronensaft
- 30 ml Orangensaft
- 2 El Olivenöl
- 1 Tl mittelscharfer Senf
- 1 roter Chicorée
- 50 g Endiviensalate
- 100 ml Weißweinessig
- 2 sehr frische Eier (Kl. M)

1. Krabbenfleisch im Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Apfel entkernen und fein würfeln. Die Hälfte vom Dill mit Krabben und Äpfeln in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und kalt stellen.

2. Restlichen Dill, Orangensaft, Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren und beiseitestellen. Chicorée und Endiviensalat putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen.

3. 1 l Wasser mit Essig aufkochen. Eier einzeln in Tassen schlagen, dann jeweils vorsichtig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen. Mit kleiner Kelle auffangen. Das Eiweiß sollte dabei das Eigelb umhüllen. Eier 3–4 Minuten pochieren. Vorsichtig aus dem Wasser heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Salat mit dem Dressing mischen. Salat und marinierte Krabben auf Tellern anrichten, je 1 pochiertes Ei daraufgeben, mit Pfeffer und abgezupften Dillspitzen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

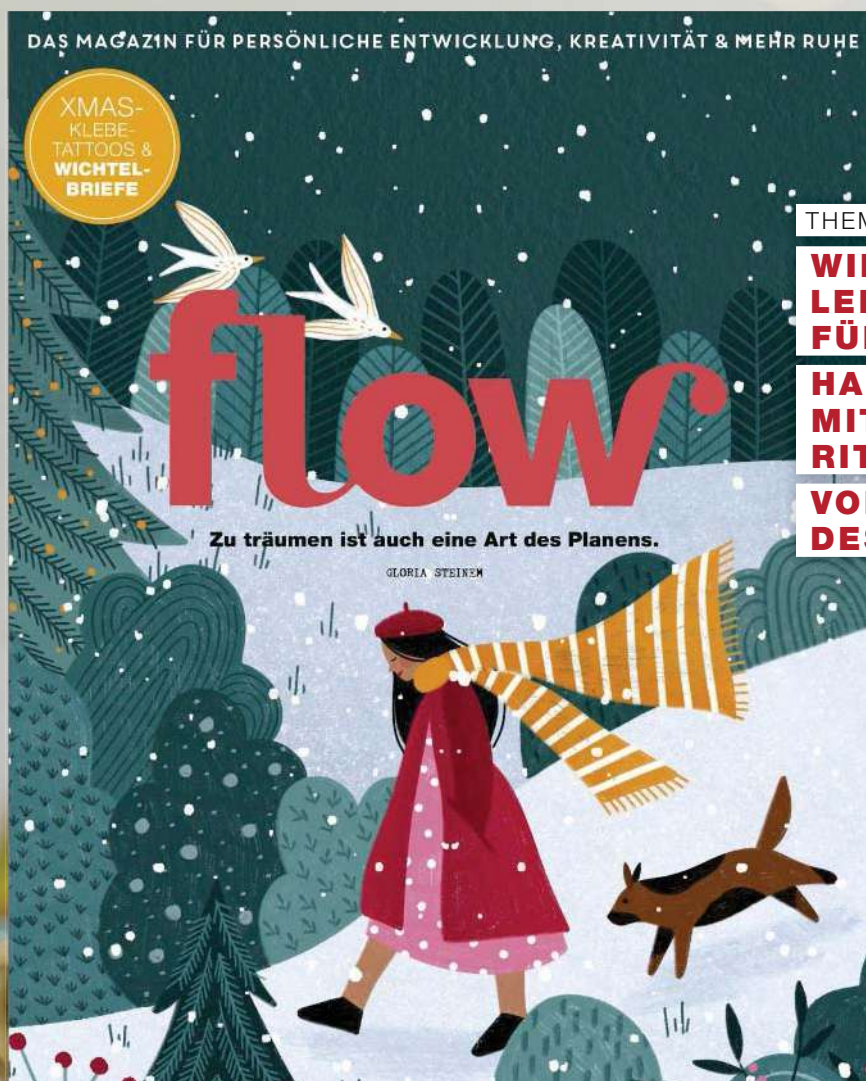
PRO PORTION 16 g E, 15 g F, 9 g KH = 247 kcal (1038 kJ)

Bunter Teller: Krabben mit Dill und ein verlorenes Ei finden sich auf gesundem Wintersalat

**JETZT
IM HANDEL!**

WER WILLST DU SEIN?

Lass dich inspirieren von FLOW.



THEMEN IM HEFT:

**WIE WIR DAS
LEBEN WIRKLICH
FÜHLEN**

**HALT FINDEN
MIT SCHÖNEN
RITUALEN**

**VOM ZAUBER
DES VORLESENS**

Das Magazin, das dir Ruhe schenkt.

» NOCH INSPIRIERENDER, NOCH WERTVOLLER FÜR DEIN LEBEN

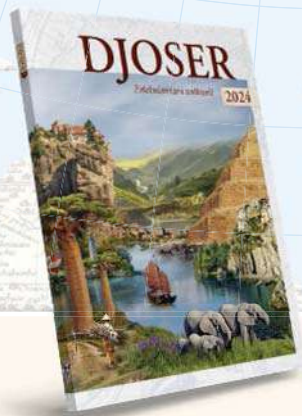
» AB SOFORT AM KIOSK ODER ONLINE ZU BESTELLEN UNTER:

SHOP.FLOW-MAGAZIN.DE



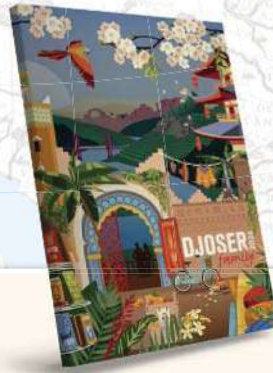
DJOSER

Erlebnisreisen weltweit



Djoser Reisen

200 Seiten voll großartiger
Reiseinspirationen



Djoser Family

Entdeckt die Welt mit
euren Kindern



Katalog bestellen?
www.djoser.de
0221 920 15 80
oder QR-Code scannen

