

essen & trinken

*Dolce
Vita!*

SIZILIENS
GELIEBTE
DESSERTS

WINTER-
SALATE
LAUTER
BUNTE
SATTMACHER

KLEIN
UND GUT
*Fingerfood im
Tapas-Style*

WO SENF DEN
TON ANGIBT

Die Mischung
macht's: Käsefondue
mit Kartoffelbrot

Entspannt feiern

Mit besonderem Käsefondue, feiner Pasta oder
Rehrücken – acht geniale Ideen für Ihre Gäste



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

Probiere jetzt die gesündeste NIVEA Haarpflege aller Zeiten!



Liebe Leserin, lieber Leser,

eigentlich planen wir ziemlich genau, welche Rezepte in welcher Ausgabe landen. Diesmal jedoch lief alles ein bisschen anders. Das hat mit unserem Koch Maik zu tun. Seit einiger Zeit tüftelt er an einem neuen Focaccia-Teig mit hohem Wasseranteil, den man wie einen Blätterteig immer wieder faltet. Als er uns sein finales Ergebnis präsentierte – einen extrem locker gebackenen Teig, der schöne Blasen wirft –, war unser Kollege Tom davon so angetan, dass er sich gleich ein paar Stücke schnappte und mit ins Fotostudio nahm. Dort setzte er gerade mit unserem Fotografen Tobi seine Tapas in Szene. Schwupps landete die frisch gebackene Focaccia auf dem Tisch zwischen Ricotta-Mandel-Dip und Harissa-Honig-Möhren (siehe Seite 62). Jetzt musste natürlich das Rezept her. Und so hat sich Maiks Focaccia quasi einen Platz in dieser Ausgabe erschlichen (Seite 78). Verdient hat sie es allemal. Belegt mit Oliven, Rosmarin und Meersalz, serviert mit zwei, drei Dips, empfehlen wir sie als Snack für Silvester. In diesem Sinne: Kommen Sie gut rein!

Herzlichst, Ihre

ARABELLE STIEG
Redaktionsleitung

ACHIM ELLMER
Küchenchef

**VERZAUBERT
DEINE
SINNE**

CAMBOZOLA

TASTE THE
EXTRAORDINARY

Inhalt

Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite 144



28

Einladen:
So feiern
Sie herrlich
unkompliziert

ESSEN

8 Saison

Wir bestellen Avocado aus Sizilien und servieren sie knusprig gebacken zu Mango-Salsa

14 Guten Morgen

Zum Frühstück gibt's Omelett mit Stremellachs

20 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Varianten: Kartoffelsalat

28 Entspannt feiern

Pasta für zwei, ein Huhn für vier oder Käsefondue für die gesellige Runde – lauter leckere Möglichkeiten

44 Kochen mit Senf

In der Kruste zum Schweinefilet oder in der Sauce zu Kalbsfrikadellen – hier gibt Senf den Ton an

52 Die schnelle Woche

Sieben fixe Ideen für Montag bis Sonntag – so macht Alltagsküche Spaß!

62 Menü des Monats

Köstliche Kleinigkeiten im Tapas-Style

78 Veganer Liebling

Genuss ohne tierische Produkte. Diesmal: Focaccia

96 Neue Serie: Pizza des Monats

Handgekneteter Teig mit Trüffelcreme und Zitronatzitrone

100 Herr Raué reist

Sterne-Koch Tim Raué bringt ein Rezept aus Tokio mit

104 Vegetarisch

Von Eintopf mit Nussnocken bis Fettuccine mit Wirsing – Neues aus der Gemüseküche

118 Salate

Winterliche Sattmacher mit Pasta, Reis, Brot und Bulgur

128 Kuchen und Desserts

Süßes Sizilien – mit Cannoli, Torrone und Cassata

146 Das letzte Gericht

Fettes Brot – ein geniales Ciabatta mit Bresaola

TRINKEN

22 Gemixt

Schick in der Champagner-Schale:
Granatapfel-Gin-Cocktail

24 Getroffen

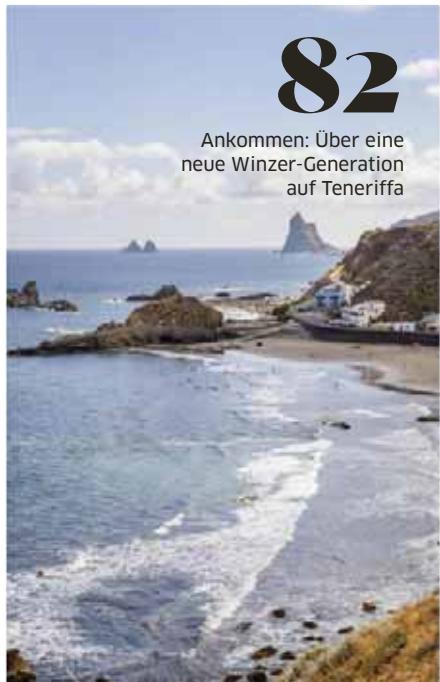
Ein Gespräch über englische
Schaumweine

26 Getrunken

Was unsere Getränke-Expertin
Marion Swoboda empfiehlt

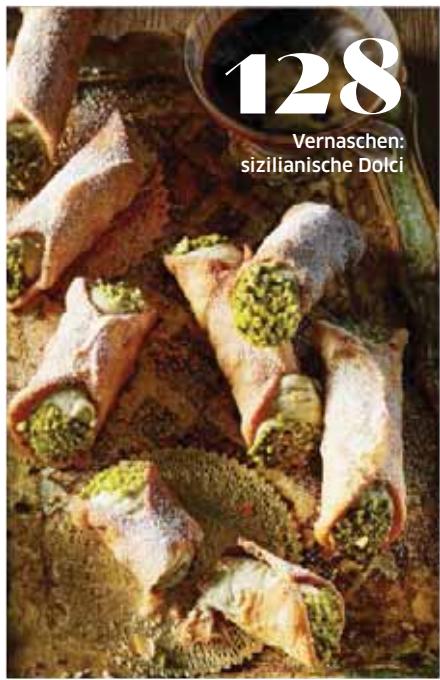
82

Ankommen: Über eine
neue Winzer-Generation
auf Teneriffa



128

Vernaschen:
sizilianische Dolci



118

Aufgabeln: Wintersalate,
die schön satt machen

ENTDECKEN

12 Magazin

Süßes, Schönes, Praktisches

72 Heute für morgen

Wie sich ein Unternehmer für bessere
Bedingungen in Madagaskar einsetzt

74 Die grüne Seite

Worum geht es in der biodynamischen
Landwirtschaft?

76 Der kleine Unterschied

Was man beim Kauf von Orangen
beachten sollte

82 Reportage

Warum die Weine von Teneriffa so gut
sind – eine Entdeckungsreise

114 Interview

3-Sterne-Koch Marco Müller über die
Vorzüge von Karpfen

126 Kochwettbewerb

Hinter den Kulissen des Grand
Finales des San Pellegrino
Young Chef Awards in Mailand

IN JEDEM HEFT

3 Editorial

6 Making-of

138 Hersteller/Impressum

140 Unsere Leserseite

142 Vorschau

144 Rezeptverzeichnis

Wie wir arbeiten

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



1

Schauen

Wer einem 3-Sterne-Koch auf die Finger gucken kann, sieht ganz genau hin. Bei einem Kochkurs von Victorinox brachte Marco Müller (rechts) außergewöhnliche Zutaten mit nach München. Der Karpfen hatte es unserer **Redakteurin Anne Streicher** (links) besonders angetan. Ein guter Grund, den Fisch mal genauer unter die Lupe zu nehmen. Ab » Seite 112



2

Schnuppern

Worauf man beim Duft und dem Verkosten von Olivenöl achten muss, lernte »e&t«-Redakteurin **Susanne Legien-Raht** (links) auf ihrer Reise nach Verona. Zusammen mit Enzo Gambin (Geschäftsführer der AIPO) und Sabrina Sartorari Bonamini (Eigentümerin der Olivenölmühle Frantoio Bonamini) probierte sie sich durch verschiedene Öle.



3





VERSCHÖNERT JEDEN MOMENT

Genießen Sie die festliche Zeit
und bringen Sie das Beste auf den Tisch.


S.PELLEGRINO®

SANPELLEGRINO.COM

Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT



Text: Claudia Muir; Foto u. Styling: Tobias Pankrath, Styling u. Requisiten Patricia Chodacki / Blueberry Food Studios; Kreatividee u. Styling: Elisabeth Herzl



SAISON

Avocado

Einst als Superfood in den veganen Himmel gehoben, dann der Fall auf den Boden der ökologischen Tatsachen, als „Zeit“-Autorin Elisabeth Raether der Avocado eine alles andere als positive Ökobilanz bescheinigte. Der hohe Wasserverbrauch beim Anbau in Südamerika, die Reifeoptimierung und die langen Transportwege sind unter Aspekten des Umweltschutzes höchst fragwürdig. Aus kulinarischer Sicht allerdings lässt sich nichts gegen die Riesenbeere einwenden. Im Gegenteil: Sie schmeckt nussig-mild, ist herrlich cremig und lässt sich so wunderbar mit den unterschiedlichsten Aromen kombinieren. Ein Dilemma! Rettung kommt aus Sizilien, wo ein findiger Landwirt am Fuße des Ätna Avocadobäume pflanzte und sich nun über eine reiche Ernte freut. Andrea Passanisi, den sie auf der Insel nur den Avocadokönig nennen, machte sich das veränderte Klima zunutze: die immer heißeren Sommer, die milden Winter und die Tatsache, dass es in der Nähe der Berge genug regnet. Inzwischen gibt es Nachahmer, sodass wir mit gutem Gewissen Bio-Avocados direkt in Sizilien bestellen und uns an dem Snack „Avocado-Pommes mit Mango-Salsa“ erfreuen können. Mangos wachsen neuerdings übrigens auch auf der Insel. Bestelladresse: www.mammarancia.com

Das Rezept mit Avocado finden Sie auf der nächsten Seite.

Am besten jetzt!

Avocado-Pommes mit Mango-Salsa

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

MANGO-SALSA

- 1 reife Mango (500 g)
- 3 EL Limettensaft
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Mirin
- ½ rote Pfefferschote
- 10 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Stiele Koriandergrün
- Salz
- Pfeffer

AVOCADO-POMMES

- 120 g Panko-Brösel
- 2 EL Schwarzkümmelsaat
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 2 Eier (Kl. M.)
- 2 reife Avocados (à 400 g)

1. Für die Mango-Salsa Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Die Hälfte des Fruchtfleischs in grobe Stücke schneiden, mit Limettensaft, Sojasauce und Mirin in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

2. Restliches Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Alles zum Mangopüree geben und mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Für die Avocado-Pommes Panko-Brösel, Schwarzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer Schale mischen. Eier in einer zweiten Schale verquirlen.

4. Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Avocadofruchtfleisch in 1–2 cm dicke Spalten schneiden. Die Spalten erst in Ei, dann in der Panko-Gewürz-Mischung wenden. Dabei die Panade leicht andrücken. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit etwas Abstand zueinander verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad (Umluft 190 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen. Nach 10 Minuten einmal wenden.

5. Avocado-Pommes und Mango-Salsa sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 48 g F, 80 g KH = 892 kcal (3729 kJ)





Die würzigen Avocadospalten kommen knusprig gebacken auf den Teller, die fruchtig-scharfe Salsa bringt Frische und Esprit ins Spiel



KEKSLIEBE, MÜNCHEN

HINGEHEN Im hübschen Münchener Stadtteil Isarvorstadt eröffneten die Freundinnen Stefanie Schnellhammer und Julie Bamber 2017 ihre Keksmanufaktur. In dem hellen Ladengeschäft mit offener Backstube kreieren und verkaufen sie Kleingebäck für jeden Anlass – und servieren allen, die gleich vor Ort probieren möchten, Kaffeespezialitäten dazu.

MITNEHMEN Dirndl-Kekse im Oktober, Schneeflocken und Engelchen zu Weihnachten oder Vanilleteig-Glücksschweine zu Silvester: Das große Angebot an kleinen Köstlichkeiten wechselt je nach Saison. Vieles kann personalisiert werden, und sollten Sie in der imposant ausgestatteten Auslage nicht fündig werden, sind auch individuelle Designs möglich.

Corneliusstr. 20, 80469 München, Tel. 089/15 90 07 88, geöffnet Di–Fr von 10–18 Uhr, Sa von 10–16 Uhr, www.keksliebe.de



Schnell was Feines

Aus der Sylter Genussmanufaktur von Sterne-Koch Johannes King kommt diese fein gewürzte Krustentiersuppe. Im Handumdrehen auf dem Tisch, und Sie müssen nicht stundenlang in der Küche stehen. 320 ml, 25,90 Euro www.johannesking.de



GUTE NACHT, ESPRESSO

Zum Abschluss eines guten Abendessens noch ein Espresso – das tut gut und hat Stil. Bewirkt aber leider bei vielen Menschen, dass sie nachts um zwei kerzengerade im Bett sitzen. Von No Coffee gibt's jetzt Bio-Espresso, der mit reinem Wasser entkoffeiniert wird und noch alle Aromastoffe enthält – für perfekten Genuss und guten Schlaf. No Espresso – Premium Decaf, 250 g, ca. 10 Euro www.no-coffee.de



Silvester kann kommen

Wer seinen Partygästen Cocktails anbieten möchte, gerät schnell ins Schwitzen: 2 cl hiervon, 4 cl davon ... Die Fertigmischungen von Fever-Tree machen Cocktails auf Bartender-Niveau easy: Margarita, Mojito oder Espresso Martini – einfach die passende Spirituose zugeben, Eis, shaken, fertig. 500 ml, ca. 4,50 Euro, im Supermarkt



Endlich 100 Prozent

Viele Fertigteige aus dem Kühlregal enthalten Palmöl und Margarine. Das ist vielleicht vegan, aber weder ökologisch noch geschmacklich der Hit. Zum Glück gibt's jetzt Croissant- und Plunderteig, der mit 100% Butter hergestellt ist. 400 g, gerollt, auf Backpapier, ca. 2,50 Euro, von Tante Fanny, im Supermarkt

3 die Sie kennen sollten

Diesmal: Nusscremes, die sich vom Mainstream abheben



1 Erdnusscreme

Die ungewöhnlich flüssige Bio-Erdnussbutter im Dosierspender ist palmölfrei und hat einen sehr feinen, leicht salzigen Geschmack.

Vor Gebrauch gut schütteln, da sich Öl absetzt. Auch für Erdnuss-Dips und Saucen. Whole Earth, 320 g, ca. 4,50 Euro, z.B. bei www.rosmann.de



2 Cashewmus

Das feine Mus aus gerösteten Cashews hat ein intensiv nussiges

Aroma. Ohne Zucker, ohne Emulgatoren, dafür mit viel Protein. Gut auf Brot, aber auch für Salatsaucen u.Ä. Seeberger, 180 g, ca. 4 Euro, shop.seeberger.de



3 Mandelmus

100 Prozent europäische Bio-Mandeln, mit Haut, fein geröstet und vermahlen. Toll für Müsli, Gebäck oder Dressings. Rapunzel, 250 g, ca. 8 Euro, www.rapunzel.de



Schmuckes Konfekt

Aus der Stockholmer Manufaktur Pärlans Konfektyr kommt das Glitzerkonfekt mit Karamellkern und zarter Schokohülle. Ob Pistazie oder Vanille mit Meersalz – ein hübsches Mitbringsel zur Dinnerparty oder auch als ein kleines Dankeschön. Ab 13 Euro (6 Stück) www.nordliebe.com



EDLES CARE-PAKET

Ein Löffelchen Kaviar, ein Schlückchen Vodka ... was braucht man mehr. Der Cölln's Siberian Caviar stammt aus deutscher nachhaltiger Zucht und ist mit Sylter Meersalz verfeinert. Der Hand-crafted Vodka wird in kleinen Chargen hergestellt. Set mit 125 g Kaviar, 350 ml Vodka und 2 Perlmuttlöffeln, 222,80 Euro www.mutterland.de

Mälzers eiskalter Coup

Franzbrötchen, das Hamburger Gebäck mit Zimtnote, ist mittlerweile auch überregional bekannt – schmeckt ja auch zu gut. Jetzt hat Tim Mälzer sein erstes Eis kreiert und dafür das Franzbrötchen kalt gemacht. Mit Tahiti-Vanille, Karamellsauce und Zimt-Cookie-Dough. Schmeckt? Wie vom guten Eisdieler! Mälzer & Fu, 6 Sorten, 500 ml, ca. 6 Euro, z.B. bei Rewe



Guten Morgen

Auf geröstetem Sauerteigbrot kommen lockeres Omelett und heiß geräucherter Lachs gut zum Tragen – frisch getoppt mit Schnittlauch und Meerrettich

Flaumig, würzig, pikant:
Geriebene Meerrettichwurzel
schlägt beim Lachsomelett
auf Frischkäse-Rösbrot den
dezent schärferen Ton an

Omeletts mit Stremellachs auf Landbrot

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 6 Eier (Kl. M)
- 4 El Schlagsahne
- 1 TL Paprikamark
- Salz • Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Frischkäse
- 6 Halme Schnittlauch
- 4 El Butter (40 g)
- 2 Scheiben Landbrot
(Sauerteig-Mischbrot; à 40 g)
- 20 g Meerrettichwurzel
- 1 Stück Stremellachs mit
Pfefferrand (125 g)

1. Eier mit Sahne, Paprikamark, Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat in einer Schüssel verquirlen. Knoblauch pressen und mit Frischkäse, Salz und Pfeffer glatt rühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

2. 2 El Butter in einer Pfanne erhitzen und Brotscheiben darin von beiden Seiten ca. 2 Minuten knusprig goldbraun rösten. Abkühlen lassen und mit Frischkäse bestreichen.

3. 1 El Butter in einer kleinen beschichteten Pfanne (ca. 15 cm Ø) erhitzen. Hälften der Eimischung in die Pfanne gießen. Bei mittlerer Hitze mit einem Pfannenwender am Pfannenboden entlang 3- bis 4-mal zur Pfannenmitte schieben und 2 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze stocken lassen. Omelett abdecken und 2-3 Minuten fertig garen. Omelett auf einen vorgewärmten Teller geben und abgedeckt warm stellen. Mit restlicher Butter (1 El) und restlicher Eimischung ebenso ein zweites Omelett zubereiten.

4. Meerrettichwurzel schälen. Fertige Omeletts jeweils auf eine Brotscheibe legen. Stremellachs grob zerzupfen und auf den Omeletts verteilen. Mit Schnittlauch bestreuen, etwas Meerrettich darüberreiben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO PORTION 41 g E, 59 g F, 24 g KH =
817 kcal (3424 kJ)

Favourites



400 GENUSS- MOMENTE ZUM BESTEN PREIS!



Weitere Informationen unter
kaufland.de/weihnachten

Abbildungen ähnlich. Irrtum vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Filialangebote auch unter filiale.kaufland.de • Weitere Informationen zu Produktsiegeln finden Sie unter kaufland.de/siegel.



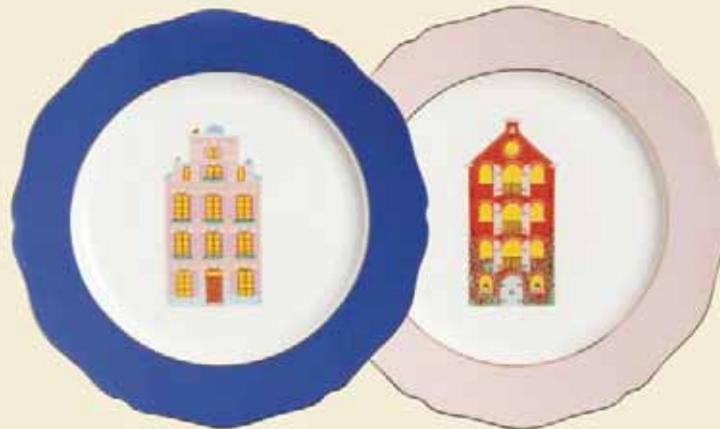
STIMMUNGSVOLL

Warmes Licht ist ein wichtiger Wohlfühlfaktor. Im Zimmer verteilte kleine Lichtquellen lassen Räume gleich viel gemütlicher wirken als eine große Deckenleuchte. Zwei schöne Tischleuchten hat Iittala im Programm: die midcentury-modern anmutende „Putki“-Lampe (rechts) aus mundgeblasenem Glas und die schmale „Lantern“-Lampe von Harri Koskinen; je ca. 450 Euro, www.iittala.com



Weihnachtsgrüße aus Amsterdam

Kitsch? Vielleicht ein bisschen. Aber in der Weihnachtszeit ist das durchaus erlaubt und erwünscht. Die nostalgisch bemalten Teller lassen Kinder- und Erwachsenenaugen leuchten und nehmen es locker mit Plätzchen, Äpfeln, Nüssen und Mandelkernen auf. Teller-Set „Canal House“, 4 Stück, ca. 52 Euro, www.klevering.com



Kommt doch zum Abendessen!

Über so eine Einladung freut sich jeder. Damit es ein entspanntes, glanzvolles Dinner wird, haben wir in unserem neuen Spezial „Für Gäste das Beste“ 86 Rezepte versammelt: ganze Menüs, feine Vorspeisen und Desserts, Shared-Table-Ideen und köstliche Cocktails. 8,90 Euro, im Handel oder unter essen-und-trinken.de/sonderhefte



Schöner würzen

Die Pfeffer- und Salzmühlen-Serie „Westerland“ ist skandinavisch angehaucht, aus gebeiztem Buchenholz gefertigt und in sechs Farben erhältlich. Auf das Keramik-Mahlwerk gibt's 25 Jahre Garantie. Zassenhaus, ca. 33 Euro, z.B. über www.messerspezialist.de



Glänzend servieren

Salate kommen in einer flachen Schale meistens besonders schön zur Geltung. Das elegante Salatbesteck aus matt vergoldetem Edelstahl mit weißen Kunstarzgriffen passt perfekt dazu – und ist auch eine tolle Geschenkidee. Goa Weißgold Server, von Cutipol, 76 Euro, de.boneandwhite.com

Schale schlägt Flöte

Nach Jahrzehnten in der Versenkung haben es Champagner-schalen wieder auf die festliche Tafel geschafft. Wir finden das wunderbar. Mag ja sein, dass die Perlen darin etwas schneller verfliegen – aber Schalen sind einfach très chic. A la vôtre! Champagnerschalen „Cami“, 4 Stück, ca. 35 Euro www.westwing.de



Gut gelaunt genießen

Viele kleine Schalen und Schüsselchen zum Teilen sind schon länger ein Trend. Was liegt da näher, als auch die Tisch-Deko bunt zu gestalten. Das „matchy-matchy“-Ensemble aus Tischdecke, Platzdeckchen und Servietten sorgt sofort für fröhlich-festliche Partystimmung. Tischdecke „Pré Fleuri“ (1,80 x 2,50 m), aus der Blumenliebe-Kollektion, ca. 280 Euro, www.sophiewilliamsondesign.com

ANZEIGE

GEWINNSPIEL

Your Taste. Your Knife.

WÜSTHOF bringt Farbe in deine Küche. Die Classic Colour Messer sind gemacht für Individualisten. Ihre 5 frischen Farben sind inspiriert von natürlichen Zutaten und vertragen sich mit allen Farbnuancen, die in internationalen Küchen bereits zu Hause sind.

Die farbigen Griffe liegen genauso schön in deiner Hand, wie sie auf dem Schneidbrett wirken oder aus dem Messerblock schauen: Sie sind ein funktionales Designerstück, das deine Freude an einer persönlichen Einrichtung und einer gesunden Ernährung zusammenbringt.

100% Made in Solingen.



Einfach
QR-Code
scannen und
mitmachen

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

WÜSTHOF
Made in Solingen

5 X
zu
gewinnen

SO GEHT ES: Ab dem 08.12.2023 können Sie 1 von 5 WÜSTHOF Classic Colour Kochmessen 16 cm Klingenlänge im Wert von jeweils 100 € gewinnen. Der Gewinn wird von der WÜSTHOF GmbH unter allen Teilnehmern verlost, die bis zum 05.01.2024 unter www.esSEN-und-trinken.de/gewinnspiele teilnehmen. Weitere Details und Hinweise dort.



Gut beschützt

Wer braucht Frischhaltefolie, wenn er diese schicken Überzieher hat, um Lebensmittelreste frisch zu halten. Einfach und umweltfreundlich wie bei Omi, aber ganz ohne putziges Streublümchenmuster. Frischhaltedeckel Haps Nordic, 3er-Set, 22 Euro, www.hapsnordic.com

BLUBBER FÜR ALLE

Mit diesem Sprudler lässt sich nicht nur Wasser, sondern praktisch jede Flüssigkeit aufsprudeln. Mit Ausnahme von sehr süßen und fruchtfleischhaltigen Getränken. Eine neue, patentierte „Fizz Infuser“-Technologie macht's möglich. In vielen Farben erhältlich. Ca. 99 Euro, www.drinkmate-germany.de



Frische für die Küche

Kleines Licht, große Wirkung: Die spezielle Wachsmischung mit Basilikum, Patchouli und Geranie neutralisiert Küchengerüche wie Knoblauchwolken, Eintopf- und Bratendunst. Eine Brenndauer von wenigen Minuten genügt meist schon. Chef's candle, von Price's, ca. 9 Euro, www.torquato.de



Grüne Magie

Hier noch eine feine Geschenkidee für Menschen mit Gärtner-Gen und Liebhaber alter Gemüsesorten: ein Sortiment von acht historischen Saatgut-Raritäten, darunter Guter Heinrich, Meerkohl, Kerbelrübe und Grüne Gartenmelde. 8 Tütchen im hübschen Geschenk-Set, ca. 18 Euro www.magicgardenseeds.de



Fondue mit Stil

So ein richtiger Schweizer Qualitäts-Fonduetopf ist schon was Besonderes. Dieser ist modern designt, aus schwerem Gusseisen, mit edlem Holzgriff und einem Rechaud mit Pasten-Sicherheitsbrenner. Für Käse- und Fleischfondue geeignet. Titlis Big Käsefonduegarnitur mit 6 Fonduegabeln, von Stöckli, ca. 140 Euro www.raclette.de



Low
Carb

Eiweiß statt Carbs

So ein Brötchen zwischendurch kann ganz schön ins Kohlenhydrat-Kontor hauen. Rund zwei Drittel weniger Carbs, dafür mehr Eiweiß haben die High-Protein-Toastbrötchen von Mestemacher. Sie schmecken gut, wie kernige Vollkornbrötchen, und helfen, die Linie zu halten. 4er-Packung, ca. 2,50 Euro, z.B. bei Rewe



Fast wie Pasta

Nudeln sind bei Low-Carb-Ernährung eigentlich tabu. Mit „Spaghetti“ aus der Konjak-Wurzel schlägt man dem Verbot ein Schnippchen: Sie enthalten keine Carbs, nur 4 Kalorien je 100 g und sättigen stark. Tipp: gut abspülen und in der Sauce ziehen lassen. „Kajinok – Bio Abnehm-Spaghetti“, 200 g, ca. 3 Euro www.konjak-shop.com



COOLER TRICK

Wenn man Kartoffeln vorkocht und vor dem weiteren Verwenden vollständig abkühlen lässt, verwandelt sich ein Teil der Kohlenhydrate in „resistente Stärke“. Der Blutzuckeranstieg fällt damit geringer aus, und man tut zugleich dem Mikrobiom im Darm etwas Gutes.

► Leichte Küche mit natreen® ◀

Kalbsfilet

mit Zwiebel-Kirsch-Ragout und Rucolasalat

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Kalbsfilet • Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl
- 4 rote Zwiebeln
- 2 EL Rosé-Essig
- 125 g Rucolasalat
- 1 Glas natreen® Schattenmorellen (370 ml)
- 2 EL Stärke

1. Das Kalbsfilet parieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne im Öl von allen Seiten gleichmäßig anbraten. Bei ca. 160 Grad im vorgeheizten Ofen 8–10 Minuten garen.

2. Die gepelten und in Streifen geschnittenen Zwiebeln werden in Essigwasser blanchiert: kurz aufkochen und unter fließend kaltem Wasser abspülen (stabilisiert Farbe und Konsistenz). Rucolasalat waschen.

3. Den Kirschfond aufkochen, mit der Stärke abbinden und mit den Früchten mischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kalbsfilet aufschneiden und mit dem Salat und dem Kirschragout anrichten.



ANZEIGE

Versüßen Sie sich die Zeit bis Weihnachten mit der leichten Produktvielfalt von natreen®.
www.natreen.de



Der Partymacher

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.
An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **102. FOLGE: KARTOFFELSALAT**



Mit Schmorzwiebeln und Wiener Würstchen

Für die Schmorzwiebeln **250 g rote Zwiebeln** halbieren und in feine Streifen schneiden. **2 El Butter** (20 g) in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten dünsten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und abkühlen lassen. **4 Wiener Würstchen** (à 60 g) in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Von **10 Stielen Kerbel** die Blätter abzupfen und grob hacken. **80 g Cornichons** abtropfen lassen, dabei **2 El Sud** auffangen. Cornichons in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Kartoffelsalat (siehe Grundrezept, rechte Seite, oben links) mit Schmorzwiebeln, Kerbel, Würstchen, Cornichons und Cornichon-Sud mischen, ca. 1 Stunde ziehen lassen und servieren.

Unser
Liebling



Mit Essig und Öl

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

1 kg vorwiegend festkochende **Kartoffeln** mit kaltem **Salzwasser** bedecken und aufkochen, bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 25 Minuten garen. **2 Schalotten** fein würfeln, mit **2 El Sonnenblumenöl** glasig dünsten. **250 ml Gemüsebrühe** zugießen, erhitzen, beiseite mit **50 ml Weißweinessig**, **Salz**, je **1 Prise Zucker**, **Muskat**, **Pfeffer** und **2 El Pommery-Senf** kräftig abschmecken. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen, halbieren, in ca. 1 cm breiten Scheiben in eine große Schüssel schneiden. Mit warmer Brühe übergießen, ca. 30 Minuten ziehen lassen. Kartoffelsalat evtl. nachwürzen und **4 El Sonnenblumenöl** untermischen.



Mit Räuchermakrele und Roter Bete

80 g Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einem Teller abkühlen lassen, grob hacken. Von **8 Stielen Dill** die Spitäten abzupfen und grob schneiden. **500 g Rote Bete** (vorgegart; vakuumiert) abtropfen lassen, **2 El Sud** auffangen. Bete in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Bete-Sud mit **2 El Olivenöl**, **1 Tl Pommery-Senf**, je **1 Prise Muskat**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. Kartoffelsalat (siehe Grundrezept links) mit Dill, Roter Bete, Walnüssen und Rote-Bete-Dressing mischen, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, ca. 1 Stunde ziehen lassen. Rote-Bete-Kartoffelsalat mit **4 geräucherten Makrelenfilets** (à 120 g) anrichten.



Mit gebratenem Ei und Kimchi

1 Bund Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen, in feine Scheiben hobeln. Kartoffelsalat (siehe Grundrezept oben) mit Radieschen, **1 Glas Kimchi** (200 g), **1 Tl gemahlenem Ingwer**, **2 El Zitronenöl**, **2 El Sriracha-Mayonnaise**, **1 El Honig** und **50 g Radieschensprossen** mischen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **2 El Panko-Brösel** mit **1 El schwarzer Sesamsaft** mischen. **2 El Sonnenblumenöl** in beschichteter Pfanne erhitzen. **4 Eier** (Kl. M) darin als Spiegeleier braten, leicht salzen und pfeffern, mit Panko-Sesam bestreuen, wenden und knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen, in je 3 Stücke schneiden, mit Kimchi-Kartoffelsalat servieren.



Mit Feldsalat-Pesto

50 g Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einem Teller abkühlen lassen und grob hacken. **1 Knoblauchzehe** grob hacken. **180 g Feldsalat** putzen, waschen und trocken schleudern. Knoblauch, **100 ml Olivenöl**, **100 g Feldsalat** und **1 Tl Zitronensaft** in einem Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. **30 g fein geriebenen Parmesan** zugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Restlichen Feldsalat (80 g), Haselnüsse und Feldsalat-Pesto mit Kartoffelsalat (siehe Grundrezept oben links) mischen, ca. 1 Stunde ziehen lassen und servieren.

Glanz und Gloria

Unser Silvesterdrink erinnert an die 1920er-Jahre, als die Frauen im Charleston-Kleid und die Männer im Smoking auf Partys gingen. Mit Granatapfelsaft und Gin schmeckt er allerdings hochmodern

Granatapfel-Gin-Cocktail

* EINFACH

Für 1 Glas

- 30 ml Granatapfelsaft (frisch gepresst)
- 60 ml Gin
- 20 ml frisch gepresster Zitronensaft
- 20 ml Grenadine
- 1–2 TL Maraschino-Kirschsirup
- 40 ml Abtropfwasser aus einer Dose Kichererbsen (auch Aquafaba genannt)
- 3 Maraschino-Kirschen (z. B. „Maraschino Cherries“ von Hotel Starlino)

Außerdem: 1 Coupette-Glas (bauchige Cocktailschale), 1 Cocktailspieß

1. Granatapfelsaft, Gin, Zitronensaft, Grenadine, Kirschsirup und Aquafaba in einen Shaker geben und 15 Sekunden lang kräftig schütteln.

2. Shaker mit Eis füllen und weitere 30 Sekunden schütteln, bis der Cocktail eiskalt ist.

3. In ein gekühltes Coupette-Glas gießen. Maraschino-Kirschen auf den Spieß stecken und damit garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten
PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 27 g KH = 312 kcal (1308 kJ)

Da wir auch den Sirup verwenden, sind hochwertige Maraschino-Kirschen für diesen Cocktail unerlässlich



Herzhafter Wintergenuss mit echtem Soulfood aus Ungarn

Winterzeit ist Soulfood-Zeit. Doch es müssen nicht immer Plätzchen oder Stollen sein. Gerade in der kalten Jahreszeit sehnt sich unser Körper nach herhaftem Soulfood. Perfekt für die würzige Winterküche: **PICK Original Ungarische Salami**. Der ungarische Klassiker ist nicht nur auf Brot, Flammkuchen oder Pizza

heiß begehrte, sondern verleiht auch wärmender Hausmannskost den ganz besonderen Aromakick.

Denn die ungarische Spezialität hat Tradition! Bereits seit 1869 wird PICK-Salami nach jahrhundertealter Handwerkskunst in der Stadt Szeged an der Theiß hergestellt. Das einzigartige Mikroklima und die traditio-

nelle Herstellungsmethode sorgen dafür, dass die Original Ungarische Salami ihre unvergleichliche Qualität und ihren charakteristischen Geschmack erhält. Der sanfte Rauchgeschmack und der grauweiße Edelschimmelbelag machen sie zu einer vielseitigen Delikatesse, die in aller Welt geschätzt wird.

Salami-Facts für Gourmets:

Was ist eigentlich Salami?

Salami ist eine würzig-pikante Rohwurst, die weder gekocht noch gebrüht, sondern unter Zugabe von Salz, Lufttrocknung und/oder Räucherung haltbar gemacht wird. Bei der klassischen Lufttrocknung reift die Salami mehrere Wochen an der Luft.

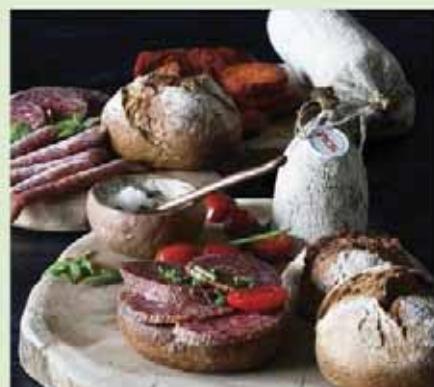
Was ist das Besondere an Original Ungarischer Salami?

Die Original Ungarische Salami schmeckt durch die spezielle Würzmischung, hochwertige Zutaten sowie die traditionelle Herstellungsart besonders aromatisch. Typisch ist außerdem, dass die Oberfläche mit einem natürlichen grauweißen Edelschimmelbelag überzogen ist.

Was hat es mit dem Edelschimmel auf sich?

Die Original Ungarische Salami wird

traditionell in Klimakammern getrocknet. Dabei bildet sich eine dünne Schicht aus fein verästelten Edelschimmelkulturen, welche die Salami isoliert und schützt sowie deren zu schnelles Austrocknen verhindert. So sorgt die natürliche Schimmelbeschichtung für ein besonders aromatisches und lang anhaltendes Geschmackserlebnis.



Wie lagert man Salami?

Salami gehört zu den Dauerwürsten und bleibt im Stück auch ungekühlt bei Temperaturen von 18 bis 22 Grad und ohne direkte Sonneneinstrahlung mehrere Monate haltbar und aromatisch. Geschnittene Salami sollte im Kühlschrank gelagert und bald verzehrt werden.

Wie kann man Salami verwenden?

Die Lieblingswurst der Deutschen gilt heute zu Recht als vielseitiger Allrounder. Neben Frühstück oder Abendbrot ist Salami der Pausenbrotklassiker schlechthin und gehört auf Tapas-, Antipasti- oder Vesperplatten unbedingt dazu. Auch in der warmen Küche ist Salami, z. B. als Füllung für Pfannkuchen oder pikante Einlage für herzhafte Eintöpfe, längst mehr als nur ein beliebter Belag für Pizza, Flammkuchen oder Croques.



Blick auf die Reben des Weingutes Westwell in der Nähe der Stadt Ashford in Kent, Südengland



Simone Gnegel
Weinakademiker Diploma

Englands Perlen

Simone Gnegels Leidenschaft sind britische Schaumweine. Die Sparkling Wines können es durchaus mit Champagner aufnehmen – auch wenn sie ganz anders schmecken

Erinnern Sie sich noch an Ihren ersten Schluck eines englischen Sparkling Wine?

Das war vor einigen Jahren während meiner Ausbildung zur Weinakademikerin an der Weinakademie Rust in Österreich. Ich war beeindruckt von der hohen Qualität der Sparklings – ähnlich wie bei Champagner, und doch haben sie einen eigenen Geschmack.

Wie meinen Sie das?

Die Aromen unterscheiden sich deutlich. Grob gesagt: Champagner enthält mehr Zitrusaromen, während Sparklings eher Apfeleromen haben. Dieses Alleinstellungsmerkmal finde ich faszinierend.

Wo genau wachsen die Reben in England?

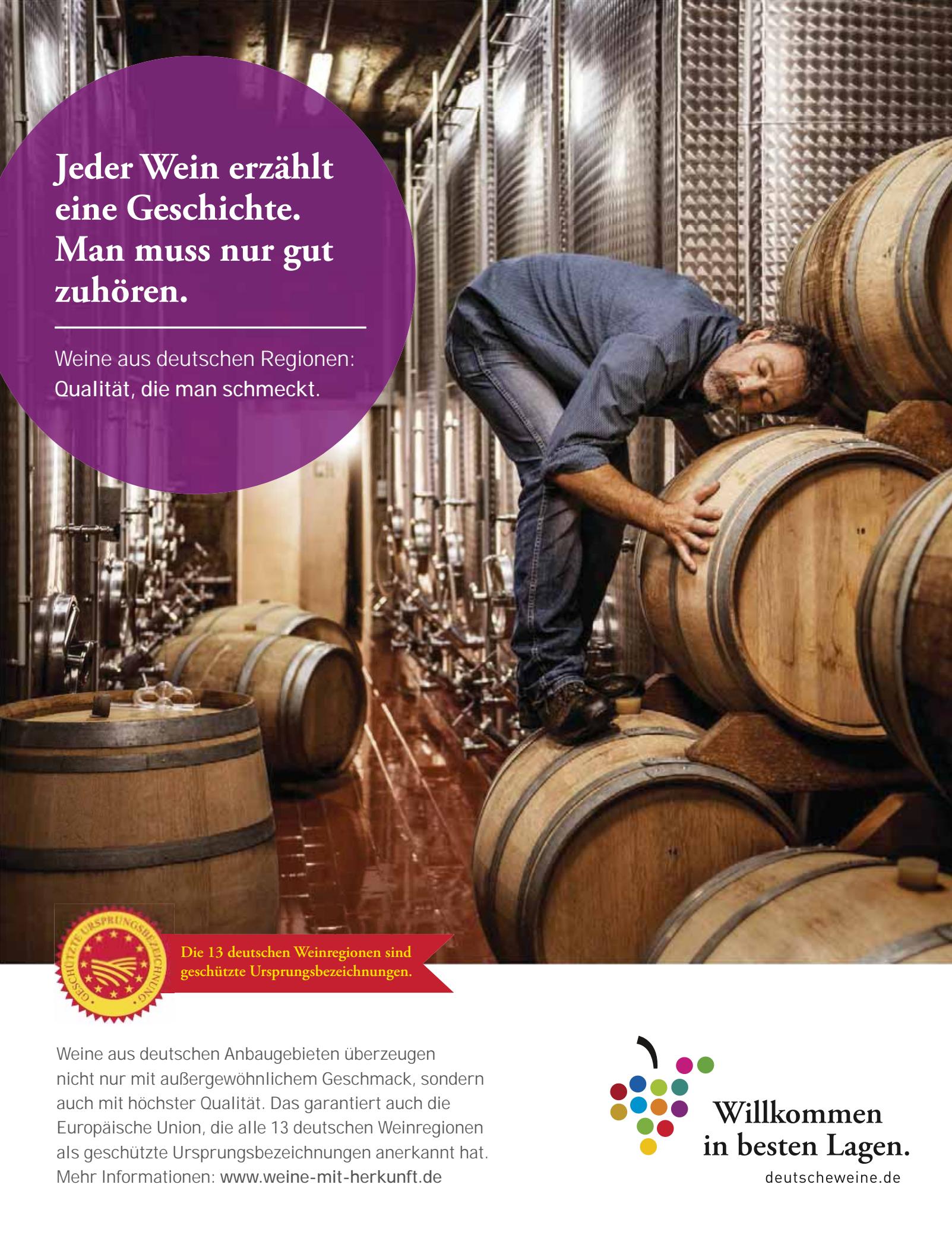
Ein Großteil der Rebflächen liegt südlich und südöstlich von London, in den Grafschaften Kent, East und West Sussex. Dort sind die Böden kreidehaltig und genauso wie in der Champagne.

Wie kommt englischer Sekt in Deutschland an?

Müssen Sie noch viel Überzeugungsarbeit leisten?

Ja und nein. Nein, denn die Menschen, die den Wein probieren, sind sofort davon überzeugt. Und ja, weil englische Schaumweine außerhalb der Fachbranche nicht so bekannt und deshalb noch erkläungsbedürftig sind.

Im Februar 2022 gründete Simone Gnegel zusammen mit ihrem Lebensgefährten den Onlineshop „Only Sparkling“, der ausschließlich hochwertige englische Schaumweine verkauft. www.onlysparkling.de



**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

**MARION SWOBODA**

»e&t«-Getränkeexpertin

Was Marion mag

Zum Jahresende darf es ruhig im Glas schäumen. Unsere Getränkeexpertin stellt schon mal einen Champagner kalt, außerdem zwei Sparkling Rosés und einen Schaumwein für alle, die lieber ohne Alkohol feiern möchten

**SCHÄUMT OHNE PROMILLE**

Wer Komplexität im alkoholfreien Schaumwein sucht, liegt mit „French Bloom Le Blanc“ genau richtig: Das harmonische Zusammenspiel zwischen hochwertigem Traubensaft, Chardonnay und Limette ist perfekt. 29,90 Euro, über www.nonpromillo.de

EIN FRANZOSE ZU SILVESTER

Im neuen Blanc de Noirs „Essentiel“ von Piper-Heidsieck treffen rote und schwarze Beeren auf rauchig-würzige Noten. Ein wunderbarer Champagner, der sich leicht trinken lässt und damit ideal zum Anstoßen ist. 59,95 Euro, über www.ludwig-von-kapff.de

BIO-PERLEN

Aus der für die Emilia Romagna typischen Weinstock Spergola keltert das Bio-Weingut Venturini Baldini den ausgezeichneten „Cadelvento Spergola“, den ich als Aperitif trinken würde. 12 Euro, www.venturinibaldini.it

SPARKLING ROSÉS VON DER INSEL

Britische Schaumweine sind in Deutschland noch exotisch, in England gang und gäbe.

Charlie Holland war dreimal englischer Winzer des Jahres, sein Gusbourne wurde sogar im Buckingham Palace ausgeschenkt.

Mir gefällt der „Gusbourne Rosé 2018“, der mit floralen Noten und cremiger Textur überzeugt (67 Euro, über www.onlysparkling.de). Ein zweiter Favorit kommt aus der Grafschaft Hampshire an der Südküste: der „Sparkling Rosé“ von Coates & Seely – weil er angenehme mineralische Aromen bereithält. (39,90 Euro, über www.tesdorpf.de)

UNDERDOG AUS FERNOST

Die japanische Antwort auf Sekt heißt Sparkling Sake.

Aus der Brauerei Kamikokoro in Okayama kommt

der „Wamono Sparkling Sake“ mit seinem

herrlich blumig-fruchtigen Aroma.

39 Euro, über www.sakelovers.de



Ich wechsle zu ECO

Die neuen Somat Reiniger wurden speziell für energie-sparende Spül-Programme entwickelt und sorgen für ein hervorragendes Reinigungsergebnis – und das sogar bei niedrigen Temperaturen. Durch den Wechsel ins ECO-Programm lässt sich bis zu 45% Energie einsparen.*

Jetzt den richtigen Knopf drücken und mit den neuen Somat Reinigern ins ECO-Programm wechseln.

WEIL ES
EINEN
UNTerschied
MACHT

Weitere Informationen zur neuen
Nachhaltigkeitskampagne von Henkel finden Sie hier:
weileseinenunterschiedmacht.de



*Wenn Sie vom Intensiv- auf ein Niedrigtemperatur Eco- oder Kurz-Programm wechseln, können Sie Wasser und Energie sparen.

Henkel

Ganz nach Geschmack

Sie sind zu sechst und mögen's gesellig? Zu zweit und schätzen Seafood? Suchen einen festlichen Hauptgang für vier oder ein gefülltes Huhn für die Familie? Wir haben acht feine Rezepte für Sie: einfach, raffiniert – da finden Sie bestimmt was!

So wird's heimelig:
mit Leinen-Tisch-
wäsche, Keramik-
Geschirr und zartem
Glas in warmen Farben



KRUSTENTIER-PASTA FÜR ZWEI

Tagliatelle mit Kaisergranaten und Fenchel

Exquisit maritim: das zarte Fleisch behände ausgelöst, ein paar Bandnudeln auf die Gabel gedreht – und genießen!

Mit feinsäuerlichen Berberitzen und Miso-Fenchel aus dem Ofen.

Rezept Seite 34



*Titel-
Rezept*



Gläser und Teller (beige und schwarz): Ferm Living; Teller oben rechts: Jars Céramistes; Leinentschlecke und Leinenservietten: Pure Linen von Södahl; Adressen Seite 138



FÜR DIE GESELLIGE RUNDE

Käsefondue mit Kartoffel-Bier-Brot und Pickles

Vier Käse für ein Halleluja: Fontina, Vacherin Mont-d'Or, Appenzeller und Gruyère ergeben den Mix, der frische Kartoffelbrot-Würfel perfekt umhüllt. Mit Würz-Pickles-Tipp. **Rezept Seite 39**





GEFÜLLTES PREMIUMHUHN FÜR VIER

Schwarzfederhuhn mit Schmand-Kraut und Rissolée-Sellerie

Schick aufgebrezelt: Eine Füllung aus Apfelstückchen und Laugenbrezel würzt das geschmeidige Hühnerfleisch von innen. Mit feinsäuerlich abgeschmecktem Weißkohl und knusprigen Selleriewürfeln.

Rezept Seite 40

DIESE SEITE Gläser und Karaffe: Ferm Living; Leinentischdecke und Leinenservietten: Pure Linen von Södahl.
RECHTE SEITE Schale: Senz ceramics; Gläser und Teller (beige): Ferm Living; Teller (schwarzbraun): Jars Céramistes; Leinentischdecke und Leinenservietten: Pure Linen von Södahl. Adressen Seite 138



FÜR FISCHLIEBHABER

Wolfsbarsch mit Wirsing und Safran- Wermut-Sauce

Saftiges Fleisch, knusprige Haut: So zeigt sich der Loup de mer von seiner besten Seite. Wir reichen ihn zu Wirsinggemüse mit luftigem Schaum und ausgebackener Kartoffelteigrolle. **Rezept Seite 40**



Foto Seite 29

Tagliatelle mit Kaisergranaten und Fenchel

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 200 g Fenchel mit Grün
- 2 TL helle Misopaste
- 4 EL Sesamöl
- 2 EL Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bio-Limette
- 200 g Tagliatelle
- 4 frische Kaisergranate (à 100 g)
- 100 ml Weißwein
- 150 ml Krustentierfond
- 1 EL Butter (10 g)
- 1 EL getrocknete Berberitzen

1. Fenchel putzen, waschen, das Grün abzupfen und beiseitestellen. Fenchel halbieren und (nach Belieben) den Strunk entfernen. Fenchel in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Miso, 2 EL Sesamöl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer mischen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen.

2. Inzwischen Limette heiß waschen und trocken reiben. Von der Limette die Schale fein abreiben, Limette halbieren und aus einer Hälfte den Saft auspressen. Tagliatelle in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Fenchel aus dem Ofen nehmen.

3. Restliches Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen. Kaisergranate trocken tupfen und in der heißen Pfanne bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten, wenden und weitere 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten. Bratensatz mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen.

4. Tagliatelle in ein Sieb abgießen, dabei 50 ml Nudelwasser auffangen. Krustentierfond, Butter, Fenchel, Tagliatelle und Nudelwasser in die Pfanne geben und sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Limettenschale und Limettensaft abschmecken.

5. Kaisergranate zu den Tagliatelle geben und kurz erwärmen. Tagliatelle mit je 2 Kaisergranaten auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Fenchelgrün und Berberitzen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 28 g E, 26 g F, 86 g KH = 733 kcal (3076 kJ)

„Die Kaisergranate lassen sich durch drei Black-Tiger-Garnelen pro Portion ersetzen.“

»e&t«-Koch Maik Damerius

Foto rechts

Kalbs-Roastbeef mit Kürbispüree und Quittenkompott

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

QUITTENKOMPOTT

- 1 TL Koriandersaat
- 2 Quitten (à 300 g)
- ½ Vanilleschote
- 60 ml Orangensaft
- 250 ml naturtrüber Apfelsaft
- 50 g Zucker
- ½ TL Speisestärke
- 50 ml trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer

KALBS-ROASTBEEF

- 800 g Roastbeef vom Kalb (küchenfertig)
- Salz • Pfeffer
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Thymian
- 4 Zweige Rosmarin

KÜRBISPÜREE

- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Butter (20 g)
- 150 ml Schlagsahne
- 50 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- Salz
- Pfeffer

CURLY CALE

- 100 g Curly Kale (junger Grünkohl)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer

Außerdem: Bratenthermometer

1. Für das Quittenkompott Koriandersaat in einem Mörser fein mahlen. Quitten putzen, schälen, vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen.

2. Quittenwürfel, Koriander, Vanillemark, Orangensaft, Apfelsaft und Zucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen lassen. Speisestärke mit Weißwein verrühren, zum Kompott geben, rasch verrühren und bei mittlerer Hitze weitere 2 Minuten kochen lassen. Kompott vom Herd ziehen, mit Salz und Pfeffer leicht abschmecken und abkühlen lassen.

3. Für das Fleisch Roastbeef trocken tupfen und ggf. Sehnen entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten kräftig anbraten. Knoblauch mit dem Messerrücken andrücken. Thymian, Rosmarin und Knoblauch mittig auf ein Backblech legen. Roastbeef auf das Kräuter-Knoblauch-Bett legen und ein Bratenthermometer in das Roastbeef stecken. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 30–40 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 58–60 Grad erreicht ist.

4. Für das Kürbispüree inzwischen Kürbis putzen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und den Kürbis darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Sahne zugießen, aufkochen und abdeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten weich garen. Dabei gelegentlich umrühren. Käse fein reiben. Nach der Garzeit Käse zum Kürbis geben, mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt warm halten.

5. Curly Kale verlesen, waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer mischen.

6. Roastbeef aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Fleisch in 4 gleich große Scheiben schneiden.

GANZER BRATEN FÜR VIER

Kalbs-Roastbeef mit Kürbispüree und Quitten-Kompott

Auf Kräutern gebettet: Schön langsam im Ganzen gart das Edelteil im Ofen – ein zartes, saftiges Roastbeef, zu dem mildsüßliches Püree und ein herhaft-fruchtiges Kompott gut passen. [Rezept links](#)





EDLES FÜR WILDFANS

Rehrücken mit Brioche-Knödeln, Rotkohl und Sherry-Jus

Saftig, würzig, weihnachtlich: Zu rosa gegarten Reh-Medaillons reichen wir Rotkohl mit Five-Spices-Flavour. Dazu eine feinwürzige Wildfond-Jus – das ruft nach herrlich buttrigen Knödeln. **Rezept Seite 41**





HIGHLIGHT FÜR VEGETARIER

Kartoffel-Kürbis-Pfanne Feldsalat und Radicchio

Zart und schlank: Süßlicher Kürbis und nussige Kartoffeln in feinen Scheiben buttrig gegart. Dazu passt jetzt am besten: Radicchio-Feldsalat. Und das hat nicht mal 400 kcal.
Rezept Seite 42



LEICHTER SEAFOOD-GANG IM ASIA-STYLE

Jakobsmuscheln mit Spinat und Perlzwiebeln

Unwiderstehlicher Biss: Wir braten das feste, leicht süßliche Muschelfleisch kurz knusprig und richten es mit karamellisierten Perlzwiebeln auf Spinat an. Ponzu-Sauce und Zitronengrasbutter erfrischend zugespizt.

Rezept rechts

Je 1 Scheibe Fleisch, etwas Kürbispüree, Kompott und Curly Kale auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 51 g E, 39 g F, 53 g KH = 814 kcal (3412 kJ)

Tipp Restliches Kompott hält sich abgedeckt im Kühlschrank ca. 3 Tage. Nach Belieben z.B. zu Sauerrahm-Eis servieren.

Foto links

Jakobsmuscheln mit Spinat und Perlzwiebeln

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- | | |
|----------------------------|---|
| • 2 Stangen Zitronengras | • 1 Knoblauchzehe |
| • 100 g Butter | • 1 El Fenchelsaat |
| • 200 g weiße Perlzwiebeln | • 2 El Sesamöl |
| • Salz | • 2 El Ponzu-Sauce |
| • Pfeffer | • 12 Jakobsmuscheln (frisch; küchenfertig ausgelöst; à 30–40 g) |
| • 1 El Waldhonig | • 8 Stiele Thai-Basilikum |
| • 3 El Aceto balsamico | • 1 kleines Baguette (150 g) |
| • 400 g Babyleaf-Spinat | |
| • 2 Schalotten | |

1. Zitronengras putzen und in feine Röllchen schneiden. Butter und Zitronengras in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten erhitzen, bis die Butter leicht hellbraun wird. Butter sofort durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, dabei die abgesetzte Molke nicht mit durch das Sieb gießen. Das ergibt etwa 8 El Zitronengras-Butter.

2. Perlzwiebeln schälen, halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Honig in einer Pfanne erhitzen. Perlzwiebeln zugeben und kurz dünsten. Mit Essig ablöschen und bei mittlerer Hitze sämig einkochen lassen. Pfanne vom Herd nehmen und die Perlzwiebeln abdeckt warm halten.

3. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Fenchelsaat in einer Pfanne ohne Fett ca. 2 Minuten rösten und aus der Pfanne nehmen. Sesamöl in der Pfanne erhitzen und Spinat, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Ponzu-Sauce würzen. Spinat abgedeckt warm halten.

4. Jakobsmuscheln trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 4 El Zitronengras-Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln darin bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten jeweils 1–2 Minuten braten.

5. Spinat mittig auf vorgewärmten Tellern anrichten. Jakobsmuscheln und Perlzwiebeln darauf verteilen. Mit der restlichen Zitronengras-Butter (4 El) beträufeln. Mit Fenchelsaat und abgezupften Thai-Basilikumblättern bestreuen und servieren. Baguette in Scheiben schneiden und dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 22 g E, 23 g F, 32 g KH = 443 kcal (1854 kJ)

Tipp Eignet sich auch als Vorspeise, dann mit 1–2 Jakobsmuscheln pro Portion.



Foto Seite 31

Käsefondue mit Kartoffel-Bier-Brot und Pickles

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

KARTOFFELBROT

- 550 g festkochende Kartoffeln
- Salz
- 12 Stiele Thymian
- 250 ml helles Bier
- 1 Tl Zucker
- 20 g frische Hefe
- 550 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 5 El Olivenöl

KÄSEFONDUE

- 400 g Gruyère-Käse
- 300 g Vacherin Mont-d'Or

- 200 g Appenzeller
- 300 g Fontina-Käse
- 4 Tl Speisestärke
- 1 El Zitronensaft
- 500 ml trockener, säureärmer Wein (z.B. Grauburgunder)
- Salz
- 2 Gläser Mixed Pickles (à 150 g Abtropfgewicht; z.B. Banderillas picantes; über www.jamon.de)

Außerdem: Caquelon (Fondutopf; 20 cm Ø), Kartoffelpresse

1. Für das Brot Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser 25–30 Minuten weich garen. Kartoffeln abgießen, gut ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schale drücken. Mit einem Küchentuch abdecken und abkühlen lassen.

2. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Bier mit Zucker in einem Topf erwärmen, bis es lauwarm ist. Hefe zugeben und darin auflösen. Mehl und Thymian in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Bier-Hefe-Mischung in die Mulde gießen und mit etwas Mehl vom Rand zu einem dünnflüssigen Brei verrühren. Abdecken und an einem warmen Ort 10 Minuten ruhen lassen.

3. Die gepressten Kartoffeln mit 2 Tl Salz und dem Öl zum Hefeansatz geben und mit den Knethaken der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe 7–8 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig abdecken und an einem warmen Ort 1–1:30 Stunden gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

4. Teig halbieren, Hälften jeweils auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen oval-rund flach drücken, damit die Gasblasen entweichen können. Unteres Drittel der Teigfläche bis zur Mitte falten und leicht andrücken. Oberes Teigdrittel über das gefaltete Drittel legen, ebenfalls leicht andrücken. Teig nochmals längs falten und mit bemehlten Händen von der Längsseite her fest aufrollen (à 20–25 cm Länge). Laibe mit einem Küchentuch abdecken, weitere ca. 30 Minuten ruhen lassen.

5. Brotlaibe vorsichtig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit etwas Mehl bestäuben und mit einem Küchenmesser längs einritzen. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

6. Für das Fondue inzwischen alle Käsesorten entrinden (Vacherin mit dem Löffel aushöhlen), Käse grob reiben bzw. zerkleinern. Käse in das Caquelon geben, die Stärke darüberstreuen. Zitronensaft und Wein zugießen. Caquelon auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren (sonst kann der Käse anbrennen; zum Rühren eignet sich ein Holzlöffel am besten) den Käse schmelzen lassen. Sobald sich eine sämige

Massen gebildet hat und der Käse geschmolzen ist, die Hitze erhöhen und das Fondue unter Rühren einmal kurz aufkochen. Nach Belieben mit Salz würzen.

7. Mixed Pickles in einem Sieb abtropfen lassen. Brot in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Brot und Pickles in Schalen oder auf Tellern verteilen und zum Käsefondue servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Garzeiten ca. 1 Stunde plus

Gehzeiten 1:30–2 Stunden

PRO PORTION 58 g E, 62 g F, 90 g KH = 1207 kcal (5044 kJ)



Foto Seite 32

Gefülltes Schwarzfederhuhn mit Schmand-Kraut und Rissolée-Sellerie

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

SCHWARZFEDERHUHN

- 1 Schalotte (30 g)
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 Apfel (120 g)
 - 1 Laugenbrezel (80 g)
 - 4 Stiele krause Petersilie
 - 6 El Olivenöl
 - 1 Schwarzfederhuhn (1,2 kg; siehe Tipp)
 - Salz
 - 1 El Zitronensaft
 - 250 ml Geflügelfond
 - 100 ml weißer Portwein
- ### SCHMAND-KRAUT
- 600 g Weißkohl
 - 2 Schalotten
 - 2 El Butter (20 g)

- 80 ml trockener Weißwein
- 150 ml naturtrüber Apfelsaft
- 50 ml Schlagsahne
- 2 El Schmand
- 1 TI Speisestärke
- 6 Stiele krause Petersilie
- Salz
- Pfeffer

RISSOLÉE-SELLERIE

- 600 g Knollensellerie
 - 4 El Butter (40 g)
 - 2 El Olivenöl
 - Salz
 - Pfeffer
- Außerdem: Küchengarn, Auflaufform (30 x 24 cm)

1. Für das Schwarzfederhuhn Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Apfel waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Laugenbrezel in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Alle Zutaten mit 2 El Olivenöl in einer Schüssel mischen. Schwarzfederhuhn trocken tupfen und von innen und außen salzen.

2. Huhn mit der Apfel-Brezel-Mischung füllen. Die Keulen mit Küchengarn zusammenbinden. Restliches Öl (4 El) mit Zitronensaft verrühren und das Huhn rundum damit einreiben. Huhn mit der Brustseite nach oben in eine Auflaufform legen, Geflügelfond und Portwein zugießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (bei 180 Grad Umluft 50–60 Minuten) auf der 2. Schiene von unten 1:20 Stunden garen. Dabei immer wieder mit dem Bratsaft übergießen.

3. Für das Schmand-Kraut inzwischen Weißkohl putzen, halbieren, Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Schalotten halbieren und in feine Streifen schneiden. Butter in einem breiten Topf zerlassen, Weißkohl und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Apfelsaft, Sahne und Schmand zugeben, aufkochen und offen ca. 15 Minuten kochen lassen.

Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, zum Kraut geben, unterrühren und ca. 2 Minuten kochen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kraut abgedeckt warm halten.

4. Für den Rissolée-Sellerie Sellerie putzen, schälen und in 1,5–2 cm große Würfel schneiden. Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Selleriewürfel darin ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden knusprig goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Schwarzfederhuhn aus dem Ofen nehmen. Nach Belieben portionieren und mit der Füllung servieren. Rissolée-Sellerie und Schmand-Kraut dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:45 Stunden plus Garzeit 1:20 Stunden

PRO PORTION 49 g E, 59 g F, 35 g KH = 933 kcal (3906 kJ)

Tipp Wer gute Esser erwartet, bereitet nach Belieben ein zweites Schwarzfederhuhn wie beschrieben zu und serviert es zum Nachnehmen.



Foto Seite 33

Wolfsbarsch mit Wirsing und Safran-Wermut-Sauce

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

KARTOFFELRÖLLCHEN

- 400 g festkochende Kartoffeln
- Salz
- 2 El Butter (20 g)
- 50 ml Schlagsahne
- 40 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 2 Blätter Filoteig (30 x 30 cm Kühregal; z.B. von Tante Fanny)
- 1 Eigelb (KI. M)

SAFRANSAUCE

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Butter (20 g)
- 150 ml trockener Weißwein

FISCH UND WIRSING

- 80 ml Wermut
- 200 ml Fischfond
- 200 ml Schlagsahne
- 12 Safranfäden
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 500 g Wirsing
- 4 El Olivenöl
- 1 Salzzitrone
- 60 g schwarze Oliven (Taggiasca; in Öl; ohne Stein)
- Salz
- Pfeffer
- 4 Wolfsbarschfilets (à 160 g; küchenfertig; mit Haut)
- 2 El Mehl

Außerdem: Kartoffelstampfer

1. Für die Kartoffelröllchen Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten weich garen. Abgießen und ausdampfen lassen. Butter, Sahne und Käse zugeben. Mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat kräftig abschmecken.

2. Filoteigblätter nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten, je die Hälfte der Kartoffelmasse auf das untere Viertel geben und gleichmäßig verteilen. Gegenüberliegenden Rand ca. 5 cm breit dünn mit Wasser einpinseln. Die Seiten nach innen einklappen und die Füllung fest einrollen. Kartoffelrollen auf einen großen Teller legen und kalt stellen.

3. Für die Sauce Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin ca.

2 Minuten dünsten. Mit Weißwein und Wermut ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Fischfond, Sahne und Safran zugeben und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze sämig einkochen lassen. Durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Sauce abgedeckt warm halten.

4. Kartoffelrollen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Eigelb mit etwas Wasser verquirlen und Kartoffelrollen damit einpinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf mittlerer Schiene 15–20 Minuten goldbraun backen.

5. Inzwischen Wirsing putzen, halbieren, Strunk entfernen. Wirsing in ca. 3 cm große Stücke schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Wirsing darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Salzzitrone abtropfen lassen. Salzzitrone vierteln, das Fruchtfleisch entfernen und den Rest in feine Streifen schneiden. Oliven abtropfen lassen. Oliven und Salzzitrone zum Wirsing geben und durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt warm halten.

6. Fischfilets trocken tupfen, ggf. entgräten. Filets von beiden Seiten leicht salzen. Hautseite jeweils leicht melieren, überschüssiges Mehl abklopfen. Restliches Öl (2 EL) in einer beschichteten Pfanne leicht erhitzen, Fischfilets mit der Hautseite einlegen und die Hitze langsam erhöhen. Fischfilets ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze auf der Hautseite braten. Filets wenden und die heiße Pfanne vom Herd ziehen. Fisch darin ca. 4 weitere Minuten ziehen lassen.

7. Gebackene Kartoffelrollen aus dem Ofen nehmen, die Enden ca. 1 cm breit abschneiden. Rollen halbieren. Sauce mit einem Stabmixer leicht aufschäumen. Je ein Fischfilet, ein Kartoffelröllchen und etwas Wirsing auf vorgewärmten Tellern anrichten. Je 2 EL Safransauce darüberträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Garzeit 15–20 Minuten

PRO PORTION 43 g E, 49 g F, 30 g KH = 778 kcal (3262 kJ)



Foto Seite 36

Rehrücken mit Brioche-Knödeln, Rotkohl und Sherry-Jus

* EINFACH

Für 4 Portionen

ROTKOHL

- 600 g Rotkohl
- 1 Apfel (180 g)
- 2 Zwiebeln (120 g)
- 2 EL Butter (20 g)
- 4 EL Wildpreiselbeeren
- 200 ml Orangensaft
- 2 TL Five-Spices-Gewürzmischung
- Salz • Pfeffer

BRIOCHE-KNÖDEL

- 500 g Brioche (trocken; vom Vortag)
- 1 Zwiebel (60 g)
- 4 EL Butter (40 g)
- 200 ml Milch
- 80 g getrocknete Cranberrys
- 6 Stiele glatte Petersilie

- 2 Eier (KI. M)
- 2 EL Paniermehl
- Salz • Pfeffer

REHRÜCKEN

- 4 Stücke Rehrücken (küchenfertig; ohne Knochen; à 200 g)
- Salz • Pfeffer
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 200 ml trockener Sherry
- 100 ml roter Portwein plus 4 EL zum Anrühren
- 3 EL Wildpreiselbeeren
- 200 ml Wildfond
- 2 TL Speisestärke



DURCH-ATMEN*

BIO-ARZNEITEE

Thymian

*Wertvolle Inhaltsstoffe helfen beim Durchatmen.



Erhältlich in Reformhaus, Apotheke und Biomarkt.



SORGFÄLTIG GEPRÜFT.

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

Unsere Kraft liegt in der Natur

1. Für den Rotkohl Kohlkopf putzen, äußere Blätter entfernen. Kohlkopf halbieren, Strunk herausschneiden. Rotkohl in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, trocken tupfen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Rotkohl, Apfel, Preiselbeeren, Orangensaft und Five-Spices-Gewürzmischung zugeben, aufkochen und abgedeckt bei milder bis mittlerer Hitze ca. 30 Minuten schmoren lassen. Deckel entfernen und ca. 20 Minuten offen weiter garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Für die Knödel inzwischen 400 g Brioche mit einer Vierkantreibe grob reiben. Falls das Innere noch zu weich ist, mit einem Messer fein würfeln. Zwiebel in feine Würfel schneiden. 2 EL Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Milch zugießen und erwärmen. Zwiebelmilch über die Brioche gießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Cranberrys fein hacken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Eier, Petersilie, Cranberrys, Paniermehl, Salz und Pfeffer zugeben und mit den Händen zu einer gleichmäßigen Masse verkneten.

3. Rehrücken trocken tupfen und ggf. Sehnen entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Rehrückenstücke darin rundum bei starker Hitze ca. 2 Minuten scharf anbraten. Fleisch aus der Pfanne auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Umluft 130 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten garen.

4. Schalotten und Knoblauch in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Sherry und Portwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Preiselbeeren und Wildfond zugeben, aufkochen und bei milder Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen.

5. Aus der Brioche-Masse mit feuchten Händen 8 Knödel (à 80–90 g) formen und in einen breiten Topf mit kochendem Salzwasser geben. Bei milder Hitze 20 Minuten gar ziehen lassen.

6. Restliche Brioche (100 g) in einem Blitzhacker fein mixen. Restliche Butter (2 EL) in einer Pfanne zerlassen und Brioche-Brösel darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten goldbraun rösten. Pfanne vom Herd ziehen.

7. Rehrücken aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten abdecken lassen. Speisestärke mit restlichem Portwein (4 EL) verrühren und die kochende Sauce damit unter Rühren leicht abbinden. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig gegarte Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, etwas abtropfen lassen, in die Butter-Brioche-Brösel geben und darin wälzen.

8. Je 1 Rehrückenstück, 2 Brioche-Knödel und etwas Rotkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten. Etwas Sauce darüberträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Garzeit ca. 35 Minuten
PRO PORTION 61 g E, 42 g F, 114 g KH = 1152 kcal (4833 kJ)



Foto Seite 37

Kartoffel-Kürbis-Pfanne mit Feldsalat und Radicchio

* EINFACH, KALORIENARM, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

KARTOFFEL-KÜRBIS-PFANNE

- 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
 - 450 g Hokkaido-Kürbis
 - 4 Stiele Thymian
 - 30 g Butterschmalz (weich)
 - 100 ml trockener Weißwein
 - Salz • Pfeffer
- SALAT**
- 200 g Feldsalat
- Außerdem:** ofenfeste Pfanne mit Deckel (28 cm Ø)

1. Für die Kartoffel-Kürbis-Pfanne Kartoffeln waschen, schälen und mit dem Gemüsehobel in 2–3 mm dicke Scheiben hobeln oder schneiden. Kürbis putzen, vierteln, Kerne mit dem Löffel herauskratzen und die Spalten in ca. 3 mm dicke Scheiben hobeln oder schneiden.

2. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Vom Butterschmalz die Hälfte in einer ofenfesten Pfanne zerlassen. Boden und Rand der Pfanne komplett mit dem Schmalz ausstreichen, Kartoffel- und Kürbisscheiben darin abwechselnd von innen nach außen schichten. Weißwein zugießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit restlichem Butterschmalz (15 g) bestreichen und mit Thymian bestreuen.

3. Mit Deckel im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen. Deckel abnehmen und ca. 20 weitere Minuten offen backen.

4. Inzwischen Feldsalat und Radicchio putzen, waschen und trocken schleudern. Orange halbieren und aus einer Hälfte den Saft auspressen. Orangensaft, Senf, Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel verrühren. Das Dressing zum Salat geben und mischen.

5. Pfanne aus dem Ofen nehmen. Mit einem Pfannenwender das gebackene Kartoffel-Kürbis-Gemüse in 4 gleich große Portionen teilen. Je eine Portion und etwas Salat auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Garzeit 40 Minuten
PRO PORTION 5 g E, 18 g F, 32 g KH = 330 kcal (1384 kJ)

*„Das Butterschmalz gibt Geschmack.
 Wer lieber vegan isst, fettet die Form statt dessen mit neutralem Pflanzenöl.“*

»e&t«-Koch Maik Damerius



Gutes für alle.



WENN BEI DEN PREISEN ALLE ZUM **GOUPMET** WERDEN.

SO FÜHLT SICH NUR WEIHNACHTEN AN.



GOURMET
FINEST CUISINE

Gnocchi
Versch. Sorten

1.99
400-g-Packung,
kg-Preis = 4.98

GOURMET
FINEST CUISINE

Fonds
Versch. Sorten

1.29
400-ml-Glas,
I-Preis = 3.23



Handelsblatt

Preis-Leistungs-Sieger

2023

ALDI

Branchenvergleich:
23 Lebensmitteleinzelhändler
Handelsblatt • 20.02.2023

YouGov

aldi-nord.de/weihnachten | aldi-sued.de/weihnachten

ALDI Nord Deutschland Stiftung & Co. KG, Eckenbergstraße 16 b, 45307 Essen, handelnd namens und im Auftrag der Unternehmen der Unternehmensgruppe ALDI Nord. Firma und Anschrift der ALDI-Regionalgesellschaften sind unter aldi-nord.de unter „Filialen und Öffnungszeiten“ zu finden. Ferner steht unsere kostenlose automatisierte telefonische Hotline unter 0800 7 234870 zur Verfügung. | ALDI SÜD Dienstleistungs-SE & Co. oHG, Burgstr. 37, 45476 Mülheim an der Ruhr, Firma und Anschrift unserer regional tätigen Unternehmen findest du auf aldi-sued.de/filialen oder mittels unserer kostenlosen automatisierten Service-Nummer 0800 8 002534. | *Die Marke ALDI steht nach Ansicht der von YouGov befragten Verbraucher für das beste Preis-Leistungs-Verhältnis in der Kategorie Lebensmittel. Mehr Informationen auf www.handelsblatt.com/preis-leistungs-verhaeltnis

Kleine Körner, große Könner

In der Sauce, als knusprige Kruste und sogar als Kaviarersatz – Senf ist wunderbar wandelbar. Hier zeigt das Würz-Wunder seine ganze Finesse

1



2



3



Ungemahlene helle Senfkörner (1), die klassische Würzzutat für Marinaden. Grob-körnig geschrotet (2), entwickelt Senf aromatische Schärfe. Fein vermahlen und mit Essig, z.T. auch Wein, Salz und etwas Zucker abgerundet, ist heller Senf die Basis für mittelscharfen Senf (3), den Allrounder für Saucen, Dressings und zu Würstchen



Schweinefilet mit Senfkruste und Kartoffelschnee

Das saftig gegarte Filet ist nur noch durch eine wunderbar würzige Kruste aus Panko-Bröseln und Senf zu toppen. Dazu gibt es Slaw aus Rosen- und Spitzkohl.
Rezept Seite 49





Confitierter Sellerie mit Borlotti-Bohnen und Senfgelee

Schonend im Wasserbad gegart, schmeckt Knollensellerie herrlich mild. Den besonderen Geschmackskontrast dazu schafft ein fruchtig-scharfes Gelee mit zweierlei Senfsorten. Rezept Seite 49

Kalbsfrikadellen mit gebratenem Grünkohl und Senfsauce

Ein deftiges kulinarisches Trio, mit dem man ein bisschen Sonntags-Feeling in den Alltag zaubern kann. Die feinwürzige Senfsauce harmoniert mit jeder Komponente des Gerichts perfekt.

Rezept Seite 50





Gebeizter Saibling mit Senf-„Kaviar“ und Rettich-Apfel-Salat

Frisch, leicht und dennoch würzig, denn das Filet wird mit einer Senfmischung gebeizt. Für den Extra-Clou sorgt eine Art Kaviarersatz aus Senfkörnern und Tapioka. Rezept Seite 51



Foto Seite 45

Schweinefilet mit Senfkruste und Kartoffelschnee

* EINFACH

Für 4 Portionen

SLAW

- 200 g Rosenkohl
- 2 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 400 g Spitzkohl
- 1 Möhre (100 g)
- 80 g Schmand
- 80 g Quark (20% Fett)
- 1 Tl mittelscharfer Senf
- 2 El Mayonnaise
- 1 Tl brauner Zucker
- 1 El Zitronensaft
- 1 El Weißweinessig

KARTOFFELSCHNEE

- 500 g mehligkochende Kartoffeln

Salz

- 125 ml Milch
 - 2 El Butter (20 g)
 - Pfeffer • Muskatnuss
- SCHWEINEMEDAILLONS**
- 80 g Panko-Brösel
 - 80 g weiche Butter
 - 2 El mittelscharfer Senf
 - Salz • Pfeffer
 - 2 El Sonnenblumenöl
 - 2 Schweinefilets (à 350 g)
 - 4 Stiele glatte Petersilie

Außerdem: ofenfeste Pfanne, Kartoffelstampfer

Topfboden absetzt und die Butter nussig duftet. Schweinefilet aus dem Ofen nehmen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 5 Minuten ruhen lassen.

7. Slaw nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilienväppen von den Stielen abzupfen. Kartoffelschnee und Slaw auf vorgewärmten Tellern anrichten. Schweinefilets portionieren und anlegen. Mit Petersilienväppen bestreuen, mit Nussbutter beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 51 g E, 52 g F, 41 g KH = 863 kcal (3619 kJ)

„Ganze Senfkörner sind gar nicht scharf, eher würzig-aromatisch. Erst beim Zermahlen entsteht die Schärfe.“

»e&t«-Koch Tom Pingel



Foto Seite 46

Confitierter Sellerie mit Borlotti-Bohnen und Senfgelee

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, KALORIENARM, RAFFINIERT, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

BOHNENSALAT

- 200 g getrocknete Borlotti-Bohnen
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 3 El Tomatenessig
- 3 El Olivenöl
- 1 El Honig
- Pfeffer

SELLERIE

- 1 kleine Knolle Sellerie (800 g)
- Salz • 1½ Tl Zucker
- 2 Schalotten
- 4 El Olivenöl

- 4 Stiele Thymian
- 200 ml Weißwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 kleine Lorbeerblätter
- 2 El gelbe Senfsaat

SENFGELEE

- 2 El mittelscharfer Senf
 - 1 El Feigensenf
 - 200 ml Gemüsebrühe
 - 3 g Agar-Agar
 - Salz • Pfeffer
 - 1 Schale Petersilienväppen
- Außerdem: 2 Sous-vide-Garbeutel (mind. 20 x 30 cm), Vakuumierer, Sous-vide-Stick-/Garer, Einwegspritzbeutel

1. Am Vortag Bohnen in reichlich kaltem Wasser einweichen und über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag Bohnen abgießen und kurz ausdampfen lassen. Kochende Milchmischung über die Kartoffeln gießen und alles mit einem Kartoffelstampfer zu einem feinen Kartoffelschnee stampfen. Kurz warm halten.

2. Bohnen abtropfen lassen. Für das Dressing Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Mit Essig, Öl, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Bohnen zugeben, ca. 2 Stunden marinieren.

3. Für den Kartoffelschnee inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Kartoffeln in kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

4. Für die Schweinemedaillons Panko-Brösel, 40 g Butter, Senf, Salz und Pfeffer verkneten. Filets trocken tupfen, rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Filetstücke darin bei mittlerer Hitze rundum ca. 3 Minuten anbraten. Pfanne vom Herd ziehen, die Senfkruste gleichmäßig auf den Filets verteilen und leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten garen.

5. Für den Kartoffelschnee inzwischen Milch, Butter, etwas Salz, Pfeffer und Muskat kurz aufkochen lassen. Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Kochende Milchmischung über die Kartoffeln gießen und alles mit einem Kartoffelstampfer zu einem feinen Kartoffelschnee stampfen. Kurz warm halten.

6. Restliche Butter (40 g) in einem Topf zerlassen und bei milder bis mittlerer Hitze erhitzen, bis sich die Molke am

3. Sellerie putzen und schälen. Knolle in 4 je 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Jeweils mit etwas Salz und $\frac{1}{2}$ TL Zucker bestreuen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
4. Inzwischen Schalotten fein würfeln, im heißen Öl andüsten. Restlichen Zucker (1 TL), Thymian, Wein, Brühe, Lorbeer und Senfsaat zugeben. Bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten kochen. Marinade abkühlen lassen.
5. Mit einem Sous-vide-Gerät Wasser auf 85 Grad erhitzen. Selleriescheiben und Marinade in die Garbeutel verteilen und vorsichtig vakuümieren, dabei gegebenenfalls manuell vorgehen, damit die Flüssigkeit nicht mit herausgesogen wird. Sellerie im heißen Wasserbad 1:30 Stunden garen.
6. Für das Senfgelee Senf, Feigensenf, Brühe, Agar-Agar, etwas Salz und Pfeffer in einem Topf unter Rühren aufkochen. Bei mittlerer Hitze mindestens 2 Minuten kochen lassen. Sud in eine flache Schale gießen. Im Kühlschrank gelieren lassen.
7. Zum Garnieren Gelee in einen Mixbecher geben, mit einem Stabmixer pürieren. Tropfenweise Wasser untermixen, bis ein Gel entsteht. In einen Spritzbeutel geben, kühl stellen.
8. Beutel aus dem Wasserbad heben. Selleriescheiben aus den Beuteln nehmen, abtropfen lassen und auf vorgewärmten Tellern verteilen. Vom Spritzbeutel eine kleine Spalte abschneiden. Das Senfgelee in Tupfen auf den Selleriescheiben verteilen. Bohnensalat nochmals abschmecken, auf den Sellerie geben und mit etwas Marinade beträufeln. Petersilienkresse vom Beet schneiden, über die Selleriescheiben streuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Garzeit 2:30 Stunden und Warte- und Gelierzeit 10 Stunden

PRO PORTION 16 g E, 9 g F, 33 g KH = 320 kcal (1340 kJ)



Foto Seite 47

Kalbsfrikadellen mit gebratenem Grünkohl und Senfsauce

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

BEILAGEN

- 500 g Drillinge (kleine festkochende Kartoffeln)
- Salz
- 200 g Grünkohl
- 4 EL Butter (40 g)
- 2 EL Zucker
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 25 g frische Meerrettichwurzel

KALBSFRIKADELLEN

- 60 g Weißbrot vom Vortag
- 100 ml Milch
- 2 Zwiebeln
- 4 Stiele Estragon
- 4 EL neutrales Öl zum Braten (z. B. Maiskeimöl)

• 500 g Kalbshackfleisch

- 1 Ei (KL. M)
- 1–2 EL körniger Senf
- Salz
- Pfeffer

SENFSAUCE

- 2 Schalotten
- 2 EL Butter (20 g)
- 1 EL Mehl
- 100 ml trockener Weißwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- 2–3 EL Pommery-Senf
- 1–2 EL Honigsenf
- Salz • Pfeffer
- 2 EL Calvados

1. Für die karamellisierten Kartoffeln Drillinge waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, pellen und beiseitestellen. Inzwischen Grünkohl putzen, waschen, grob zerzupfen und trocken schleudern.

2. Für die Frikadellen das Brot in der Milch einweichen, gegebenenfalls mit einer Untertasse beschweren. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasisch dünsten. Estragon zugeben und kurz mitdünsten. Brot gut ausdrücken. Hackfleisch, Brot, Ei, Senf und Zwiebel-Estragon-Mix in eine Schüssel geben und sorgfältig verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse 8 Frikadellen formen.

3. Für die Senfsauce Schalotten in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Unter ständigem Rühren Weißwein zugießen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen und unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen. Beide Senfsorten unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Calvados abschmecken. Abgedeckt warm halten.

4. Für die Frikadellen restliches Öl (2 EL) in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Frikadellen darin bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) auf der untersten Schiene 15 Minuten fertig garen.

5. Für die karamellisierten Kartoffeln 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Drillinge und Zucker zugeben und bei mittlerer bis starker Hitze 2–4 Minuten karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter (2 EL) in einer weiteren Pfanne erhitzen. Darin den Grünkohl bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

6. Meerrettichwurzel schälen. Frikadellen, karamellisierte Kartoffeln und Grünkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten. Jeweils etwas Meerrettich frisch über den Grünkohl reiben, die Senfsauce angießen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 36 g E, 50 g F, 44 g KH = 819 kcal (3436 kJ)



TOM PINGEL

»e&t«-Koch

„Bei Hitze verflüchtigt sich die Schärfe von Senf rasch. Würzige Saucen deshalb nicht mehr kochen lassen!“



Foto Seite 48

Gebeizter Saibling mit Senf-„Kaviar“ und Rettich-Apfel-Salat

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, KALORIENARM

Für 4 Portionen

GEBEIZTER SAIBLING

- 6 Stiele Thymian
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Koriandersaat
- 6 Wacholderbeeren
- 30 g Meersalz
- 3 TL helle Senfsaat
- 40 g brauner Rohrzucker
- 2 EL körniger Senf
- 4 Saiblingsfilets mit Haut (à 80 g)

SENF-„KAVIAR“

- 1 EL Tapiokastärke (kleine Tapiokaperlen)

- 2 EL helle Senfsaat
- 2 EL Zitronenöl

SALAT UND TOPPING

- 400 g Rettich
- 1 Apfel (z. B. Granny Smith)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Schmand
- 1 EL Mayonnaise
- 1 EL Wasabi-Paste
- Salz
- Zitronenpfeffer
- 4 Stiele Dill
- 1 Beet Senfkresse
- 4 EL Ingweröl

1. Für den Saibling Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Thymian, Pfeffer, Koriandersaat, Wacholder, Meersalz und Senfsaat im Mörser grob zerstoßen. Gewürze, Zucker und

körnigen Senf mischen. Fischfilets kalt waschen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten in eine Auflaufform legen. Senfmischung auf den Fischfilets verteilen, gut andrücken. Direkt mit Frischhaltefolie bedecken und mit einem Arbeitsbrett beschweren. Saiblingsfilets mindestens 8 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank beizeiten.

2. Für den Senf-„Kaviar“ am nächsten Tag Tapiokaperlen in reichlich kochendem Wasser ca. 20 Minuten weich kochen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser sorgfältig abspülen. Senfsaat 3-mal nacheinander kurz in kochendem Wasser blanchieren. Gut abtropfen lassen. Senfkörner, Tapiokaperlen und Zitronenöl mischen.

3. Für den Salat Rettich putzen, schälen und fein hobeln. Apfel waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und in feine Scheiben hobeln. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden.

4. Schmand, Mayonnaise, Wasabi-Paste, etwas Salz und Zitronenpfeffer verrühren. Rettich, Apfel und Frühlingszwiebeln untermischen. Salat abschmecken.

5. Filets kurz abspülen und trocken tupfen. Fleisch in ca. 2 cm breiten Stücken von der Haut schneiden. Dillspitzen von den Stielen abzupfen. Kresse vom Beet schneiden. Saibling, Salat und Senf-„Kaviar“ auf Tellern anrichten. Mit Ingweröl beträufeln. Dill und Kresse darüberstreuen und alles servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Beizzeit 8 Stunden

PRO PORTION 19 g E, 25 g F, 22 g KH = 411 kcal (1729 kJ)

ANZEIGE

GEWINNSPIEL

Rémy Martin XO Weihnachts-Edition

Zu Weihnachten darf es gern ein wenig luxuriös sein. Zum Höhepunkt des Jahres verwöhnt man seine Liebsten oder auch sich selbst gern mit dem Besten. Eine gute Wahl: Rémy Martin XO, eine Komposition hunderter verschiedener mindestens 9 Jahre gereifter Eaux-de-Vie aus dem Weingebiet Cognac und den Regionen Grande Champagne und Petite Champagne. Ein edler Botschafter des französischen „Savoir vivre“, der Genießer*innen und Gourmets gleichermaßen verwöhnt. Zum Weihnachtsfest verpackt Rémy Martin seinen edlen XO in einer hochwertig gestalteten, opulenten Geschenkbox im goldenen Design. Sie lässt sich zu beiden Seiten aufklappen und präsentiert stilvoll ihren edlen Inhalt. Gewinnen Sie jetzt eine der hochlimitierten und exklusiven Rémy Martin XO Flaschen in der opulenten Weihnachts-Edition.

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



Einfach QR-Code scannen und mitmachen



SO GEHT ES: Ab dem 08.12.2023 können Sie eine Flasche des exklusiven Rémy Martin XO in der hochlimitierten Weihnachts-Edition im Wert von 164,99 Euro gewinnen. Der Gewinn wird im Auftrag von Rémy Martin unter allen Teilnehmenden verlost, die bis zum 05.01.2024 unter [www.esSEN-und-trinken.de/gewinnspiele](http://essen-und-trinken.de/gewinnspiele) teilnehmen. Weitere Details und Hinweise dort.

7 Tage, 7 Teller

Chili-Eier auf Bratreis, Steckrüben-Curry mit Kabeljau, Kalbsschnitzel mit Rahm-Rosenkohl und Schweinebauch auf Linsengemüse – auch in diesem Monat zeigen wir, wie abwechslungsreich die Alltagsküche sein kann



Drei für den Winter

Rotkohl Nicht nur zu Weihnachten ein gern gesehener Guest auf unseren Tellern. Im Verbund mit Birne liefert er uns am Montag einen ordentlichen Schub Vitamin C und zeigt ganz nebenbei, dass er zwar Rotkohl oder Blaukraut heißt, aber in Wirklichkeit lila schimmert.

Nori-Blätter Rotalgen sind die wichtigsten Algen in der japanischen Küche. Werden sie getrocknet, geröstet, gewürzt und zu quadratischen, papierartigen Blättern geformt, heißen sie Nori. In Streifen geschnitten, gibt das Nori-Blatt unserer Bratreis am Donnerstag eine leichte Meeresnote.

Steckrübe Von außen ein wenig unscheinbar, doch kaum geschält, leuchtet die Verwandte des Rapses sonnengelb. Kulinarische Partnerschaften geht die Steckrübe am liebsten mit exotischen Zutaten ein. Am Freitag brilliert sie gemeinsam mit Kokosmilch, Ingwer und Zitronengras in einem Curry.



45 Min.

Montag

Rotkohlsuppe mit Fenchel-Crackern

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

ROTKOHLSUPPE

- 3 rote Zwiebeln (300 g)
- 500 g Rotkohl
- 1 Birne (200 g)
- 1 El Koriandersaat
- 2 El Olivenöl
- 1 El Butter (10 g)
- ½ Tl gemahlene Macis (Muskatblüte)
- 1 Tl Zucker • 300 ml Rotwein
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer

CRACKER

- Pizzateig (400 g; Kühlregal)
- 1 El Fenchelsaat
- 2 El Olivenöl • Salzflocken
- 4 El Schmand
- 1 Tl Bio-Zitronenschale (fein gerieben)
- Salz • Pfeffer • 4 Stiele Dill

1. Für die Rotkohlsuppe Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen. Kohl längs halbieren, Strunk entfernen, Kohl in feine Streifen schneiden. Birne waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und grob würfeln. Koriandersaat in einem Mörser fein zerstoßen.

2. Olivenöl und Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin unter Rühren bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten dünsten. Rotkohl, Koriandersaat, Muskatblüte und Zucker zugeben und weitere 5 Minuten mitdünsten. Mit Rotwein ablöschen und bei starker Hitze fast komplett einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt bei milder Hitze 20–25 Minuten garen.

3. Für die Cracker Pizzateig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausrollen. Fenchelsaat in einem Mörser grob zerstoßen. Pizzateig mit Olivenöl dünn einpinseln,

Salzflocken und Fenchelsaat darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten goldbraun knusprig backen.

4. Rotkohlsuppe in einer Küchenmaschine (oder mit dem Stabmixer) fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmand mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer glatt rühren. Fenchel-Cracker aus dem Ofen nehmen und in grobe Stücke teilen.

5. Rotkohlsuppe in vorgewärmten Schalen anrichten. Jeweils 1 El Schmand daraufgeben und mit abgezupften Dillspitzen und etwas Pfeffer bestreuen. Mit Fenchel-Crackern servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 12 g E, 24 g F, 64 g KH =
567 kcal (2378 kJ)



Schweinebauch auf Linsengemüse

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 80 g Beluga-Linsen
- 2 Schalotten
- 2 Möhren (à 100 g)
- 2 Stangen Staudensellerie (à 60 g)
- 60 g getrocknete Aprikosen
- 300 g Schweinebauch (ohne Schwarze und Knochen)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Butter (20 g)
- 100 ml trockener Weißwein
- 2 EL naturtrüber Apfelessig
- 1 TL Honig
- 4 EL Crème fraîche
- ½ Beet Gartenkresse

1. Linsen in einem Sieb sorgfältig mit kaltem Wasser abspülen und in reichlich kochendem Wasser mit Deckel bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten garen.

2. Inzwischen Schalotten in feine Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Staudensellerie putzen, entfädeln und schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Aprikosen in feine Streifen schneiden.

3. Schweinebauch quer in 2 cm breite Stücke schneiden. In eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer, geräuchertem Paprikapulver und Olivenöl würzen und gut vermengen. Pfanne erhitzen und darin das Fleisch bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten knusprig braten.

4. Butter in einer zweiten großen Pfanne erhitzen und darin das geschnittene Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit

Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Inzwischen Linsen abgießen, abtropfen lassen und zum Gemüse geben. Aprikosen, Essig und Honig zugeben, gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Crème fraîche glatt rühren und mit Salz abschmecken.

5. Lauwarmen Linsensalat und krosse Schweinestücke auf vorgewärmten Tellern anrichten. Je 2 EL Crème fraîche daraufgeben. Gartenkresse vom Beet schneiden, darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
PRO PORTION 39 g E, 62 g F, 42 g KH = 940 kcal (3993 kJ)

50 Min.
Dienstag

Bohnen-Arrabiata mit Garnelen auf Sauerteigbrot

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 rote Chilischote
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g weiße Bohnen (Dose)
- 6 El Olivenöl
- 1 Ti Tomatenmark
- 2 El Fischsauce
- 200 ml passierte Tomaten
- 6 Garnelen (ohne Kopf und Schale; aus regionaler Aquakultur; z.B. von Hanse Garnelen)
- Salz • Pfeffer • 20 g Rucola
- 2 Scheiben Sauerteigbrot (à 40 g)
- 4 Ti Ricotta
- 4 Stiele Basilikum

1. Chili putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Weiße Bohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Chili, Schalotten und Knoblauch bei mittlerer Hitze farblos dünsten. Tomatenmark zugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Fischsauce und passierten Tomaten auffüllen und bei milder bis mittlerer Hitze ca. 5 Minuten sämig einkochen lassen.

3. Inzwischen Garnelen putzen, wenn nötig den Darm entfernen, mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Bohnen zur Tomatensauce geben und abgedeckt ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Brotscheiben von beiden Seiten bei mittlerer bis starker Hitze knusprig rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restliches Öl (2 El) in einer Pfanne erhitzen und darin die Garnelen bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Bohnen-Arrabiata auf den Brotscheiben verteilen. Je 2 Ti Ricotta darübergeben. Garnelen und etwas Rucola darauf verteilen. Mit abgezupften Basilikumblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 27 g E, 33 g F, 39 g KH = 585 kcal (2453 kJ)



45 Min.

Mittwoch

Bratreis mit Chili-Eiern

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 120 g Basmatireis
- Salz
- 1 Noriblatt (Asia-Laden)
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 rote Zwiebel (130 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Möhren (à 100 g)
- 4 El Rapsöl
- 4 Eier (Kl. M.)
- Pfeffer
- 100 g Feta
- 2 El Chilöl (z.B. Crispy Chili Öl; Asia-Laden)
- 2 El Röstzwiebeln

1. Reis in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Gekochten Reis in einem Sieb gut abtropfen lassen. Nori-Algenblatt mit einer Schere in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und in feine Würfel schneiden.
2. 2 El Rapsöl in einem Wok erhitzen und darin Reis, Zwiebeln, Knoblauch und Möhren bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten braten. Inzwischen restliches Öl (2 El) in einer großen Pfanne erhitzen. Eier aufschlagen, in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei starker Hitze 1 Minute scharf anbraten.

Eier mit einem Pfannenwender wenden und 1 weitere Minute scharf anbraten. Feta zerbröseln und zum Reis geben. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

3. Gebratenen Reis in vorgewärmten Schalen anrichten. Spiegeleier auf den Reis legen und mit Crispy-Chili-Öl beträufeln. Mit Nori-Streifen, Frühlingszwiebeln und Röstzwiebeln bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 26 g E, 52 g F, 62 g KH = 857 kcal (3591 kJ)

40 Min.
Donnerstag





Steckrüben-Curry mit Kabeljau

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 400 g Steckrübe
- 2 Schalotten (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g frischer Ingwer
- 2 Stangen Zitronengras
- 100 g Spinat
- 2 Kabeljaufilets (à 180 g; mit Haut)
- 4 El Kokosöl
- ½ El rote Thai-Currypaste
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 40 g Cashewkerne
- Salz
- 2 El Mehl
- 2 El Ingwer-Würzöl

1. Steckrübe putzen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Zitronengras putzen, halbieren und mit dem Messerrücken anschlagen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Kabeljaufilets mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und halbieren.

2. 2 El Kokosöl in einem Topf erhitzen. Darin Steckrübe, Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Zitronengras bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Currysauce zugeben und ca. 5 weitere Minuten dünsten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 Minuten ohne Deckel bei milder Hitze kochen.

3. Inzwischen Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einem Teller abkühlen

lassen und grob hacken. Kabeljaufilets von allen Seiten salzen, in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Pfanne auswischen und restliches Kokosöl (2 El) darin erhitzen. Fisch auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten anbraten, wenden und bei mittlerer Hitze in ca. 3 Minuten fertig garen.

4. Kurz vor dem Servieren Spinat zum Curry geben und kurz aufkochen lassen. Steckrüben-Spinat-Curry in vorgewärmten Schalen anrichten. Jeweils 2 Fischfilets auflegen, gehackte Cashewkerne darüberstreuen. Mit Ingwer-Würzöl beträufeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 43 g E, 66 g F, 26 g KH = 913 kcal (3808 kJ)

30 Min.
Samstag



Schupfnudeln mit Roter Bete und Haselnüssen

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 200 g Rote Bete (vorgekocht; vakuumiert)
- 1 Zwiebel (100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Haselnusskerne
- 5 Stiele Kerbel
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 4 El Butter (40 g)
- 500 g Schupfnudeln (Kühlregal)
- Salz • Pfeffer
- 2 El Haselnussöl

1. Rote Bete abtropfen lassen und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einem Teller abkühlen lassen und dann grob hacken. Kerbel- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, grob schneiden und mischen.

2. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin die Schupfnudeln bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Rote Bete, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und ca. 4 weitere Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, geschnittene Kräuter zugeben und durchschwenken.

3. Schupfnudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Haselnüssen bestreuen, mit Haselnussöl beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 42 g F, 103 g KH = 893 kcal (3739 kJ)

Kalbschnitzel mit Rahm-Rosenkohl

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

KARTOFFELN UND ROSENKOHL

- 300 g Drillinge (oder möglichst kleine Kartoffeln)
- Salz
- 400 g Rosenkohl
- 1 rote Zwiebel (100 g)
- 2 Ei Butter (20 g)
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 100 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Kochsahne (15% Fett)
- ½ TL Pimentkörner
- 1 TL Wacholderbeeren
- 1 TL Koriandersaat
- 1 TL Speisestärke

SCHNITZEL

- 2 Kalbschnitzel (à 125 g)
- 1 Ei (Kl. M.) • 50 g Mehl
- 100 g Semmelbrösel
- Salz
- 100 g Butterschmalz
- 1 Zitrone
- 2 Stiele glatte Petersilie

1. Drillinge waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten garen. Abgießen und ausdampfen lassen.

2. Rosenkohl putzen und halbieren. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen und darin Rosenkohl und Zwiebeln bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gemüsebrühe und Sahne zugeben und ca. 10 Minuten dicklich einkochen lassen. Abgedeckt warm halten.

3. Piment, Wacholder und Koriander in einem Mörser sehr fein mahlen. Mit 2 Ei kaltem Wasser und Speisestärke verrühren. Kartoffeln halbieren, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Kartoffeln mit der Gewürzmischung einpinseln und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten knusprig backen.

4. Kalbschnitzel zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie mit einem Plättiereisen (oder einem schweren Stieltopf) ca. 5 mm dünn klopfen. Ei in einer Schale leicht verquirlen. Mehl und

Semmelbrösel getrennt in jeweils 1 Schale geben. Schnitzel mit Salz würzen. Nacheinander kurz in Mehl wenden (überschüssiges Mehl abklopfen), durch die Eimasse ziehen und in Bröseln wenden. Panierung leicht andrücken.

5. Schnitzel sofort in heißem (170 Grad) Butterschmalz in einer großen Pfanne auf jeder Seite ca. 3 Minuten unter gelegentlichem Schwenken goldgelb ausbacken. Zitrone in Spalten schneiden.

6. Schnitzel mit Rahm-Rosenkohl und Gewürzkartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit abgezupften Petersilienblättern bestreuen und mit Zitronenspalten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 46 g E, 49 g F, 78 g KH = 994 kcal (4159 kJ)

45 Min.
Sonntag



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:

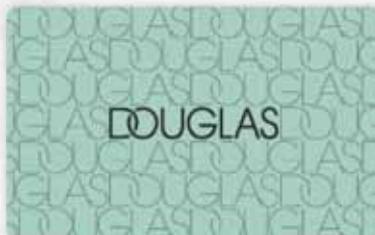
12 Hefte + Gratis-Prämie für 62,40 €

**Gratis
Prämie zur
Wahl!**



Bodum CHAMBORD 1L:

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



20 € Douglas Gutschein:

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



**Einmachset in
Geschenkbox:**

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

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

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

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

Jetzt bestellen!



www.esSEN-und-trinkEN.de/aboangebot



Tel. 02501/801 43 79



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



Portobello-Pilze auf cremigem Bohnenpüree

Üppig mit Kräutern marinierte Pilze
bilden einen aromatischen Kontrast
zum Püree aus weißen Bohnenkernen.

Rezept Seite 66

Wie es euch gefällt

Teilen macht glücklich, und Vielfalt macht Spaß – nach
dieser Erfolgsformel servieren wir ein Potpourri
aus Köstlichkeiten nach Tapas-Art. Lecker, lässig, aber
garantiert festtagstauglich



Ricotta-Mandel-Dip mit Brokkoli und Granatapfel

Würzige, aber elegante Kombination
aus cremigem Dip und mildem Kohl.
Granatapfelkerne bringen eine
fruchtig-säuerliche Note ein.

Rezept Seite 66



DAS MENÜ

VORSPEISEN

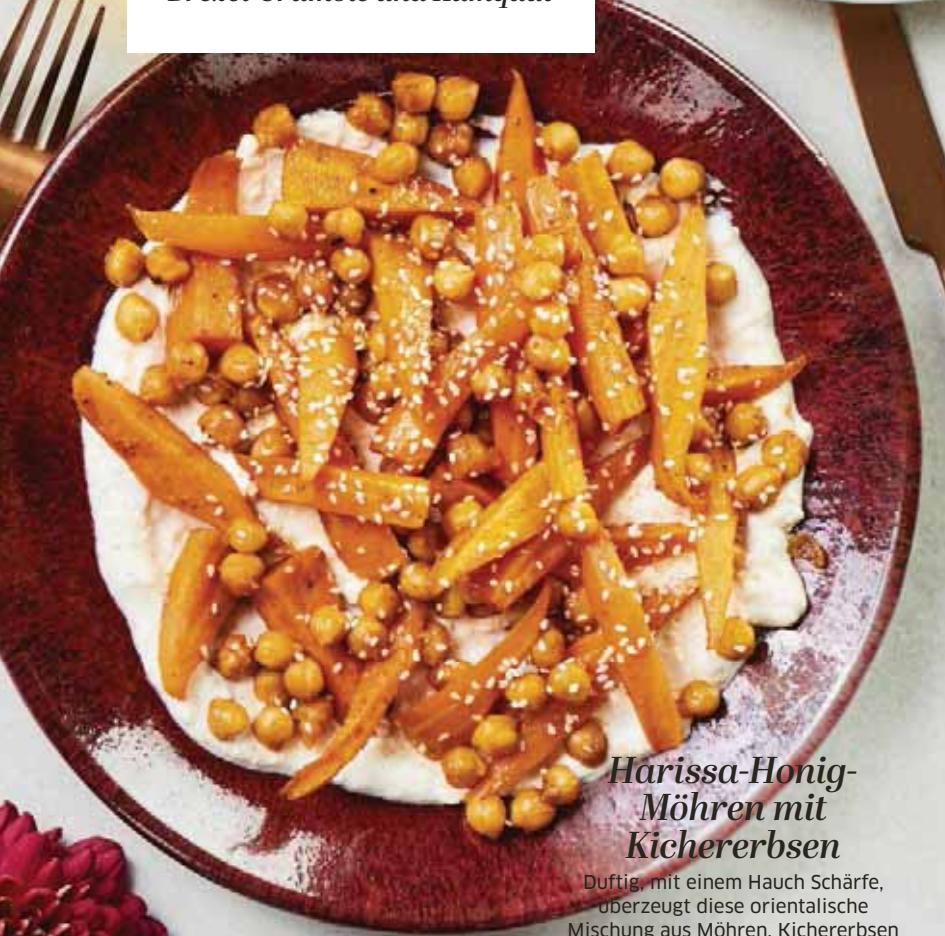
- Portobello-Pilze auf cremigem Bohnenpüree
- Ricotta-Mandel-Dip mit Brokkoli und Granatapfel
- Harissa-Honig-Möhren mit Kichererbsen

HAUPTSPEISEN

- Hähnchenspieße mit Kapern-Rucola-Salsa
- Feta-Köfte mit Tahin-Creme und Pimientos

DESSERTS

- Praliné-Rolle mit Ingwer und Pekannuss
- Bayerische Creme mit Brezel-Crumble und Kumquat



Harissa-Honig-Möhren mit Kichererbsen

Duftig, mit einem Hauch Schärfe, überzeugt diese orientalische Mischung aus Möhren, Kichererbsen und Sesam auf würziger Feta-Creme.

Rezept Seite 66



TOM PINGEL
»e&t«-Koch

So plant unser Koch sein Menü

2 TAGE VORHER

- Evtl. Bohnenkerne einweichen

AM VORTAG

- Wein und Bier kühl stellen
- Praliné-Rolle zubereiten
- Bayerische Creme und Kompott zubereiten, kühl stellen
- Für die Vorspeisen Bohnenpüree, Ricotta-Mandel-Dip und Feta-Creme vorbereiten und zugedeckt kühl stellen
- Chiliöl zubereiten
- Für die Hauptgerichte Kapern-Rucola-Pesto und Tahin-Creme vorbereiten, kühl stellen

VIER STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Brezel-Crunch backen und auskühlen lassen
- Granatapfelkerne auslösen
- Gesamtes Gemüse vorbereiten und zugedeckt kühl stellen
- Hähnchenspieße und Feta-Köfte vorbereiten. Zugedeckt getrennt kühl stellen

30 MINUTEN VORHER

- Möhren, Kichererbsen und Brokkoli zubereiten
- Cashewkerne rösten

KURZ VOR BEGINN

- Portobello-Pilze braten
- Gesamte Vorspeisen anrichten

NACH DER VORSPEISE

- Köfte und Hähnchenspieße braten
- Hauptspeisen anrichten

NACH DEM HAUPTGANG

- Desserts anrichten und servieren

Kapern-Rucola-Pesto

Gibt den Spießen und dem Gemüse
einen noch würzigeren Dreh:
kräftiger Mix mit Chili, roten
Zwiebeln und etwas Honig.

Rezept Seite 68



Hähnchenspieße aus der Grillpfanne

Handlicher Fleischgenuss, der durch
den Saft von gegrillten Zitronen
ein dezentes Röstaroma erhält.

Rezept Seite 68



Gebratene Pimientos

Gemüse, das für sich selbst spricht:
die milden kleinen Schoten einfach
nur braten, mit etwas Meersalz
servieren ... köstlich! Aber auch
unbedingt die Salsa dazu probieren.

Rezept Seite 68



Feta-Köfte mit Tahin-Creme

Mit cremigem Feta gefüllt, werden die
Hackröllchen zur runden Sache.

Rezept Seite 68



Portobello-Pilze auf cremigem Bohnenpüree

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6–8 Portionen

BOHNENPÜREE

- 200 g getrocknete weiße Bohnenkerne
- Salz
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Butter (40 g)
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Schlagsahne
- Pfeffer
- 60 g Cashewkerne

CHILIÖL

- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Olivenöl

- 2 EL Chipotle-Chiliflocken
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver

PORTEBELLO-PILZE

- 4 große Portobello-Pilze (à 150 g)
- 4 Stiele Dill
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 6 Stiele Kerbel
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver

1. Bereits zwei Tage vorher oder am Vortag Bohnenkerne in reichlich kaltem Wasser 12 Stunden einweichen. Für das Chiliöl am Vortag Knoblauch fein hacken. 100 ml Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch zugeben und ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze goldgelb frittieren. Knoblauchöl und restliches Öl (100 ml) in ein Schälchen gießen. Chiliflocken und Paprikapulver unterrühren, abkühlen lassen. Zugedeckt über Nacht ziehen lassen.

2. Am Folgetag Bohnen abgießen, kurz kalt abspülen. Bohnen mit reichlich Wasser bedeckt in einen Topf geben. Einmal aufkochen lassen. Bohnen dann bei milder Hitze mit halb aufgelegtem Deckel 1–1½ Stunden sehr weich kochen. In den letzten 15 Minuten der Garzeit kräftig salzen und fertig garen. Bohnenkerne in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

3. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Bohnen dazugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und offen 1 Minute einkochen lassen. Sahne angießen und weitere 5 Minuten offen kochen lassen. Bohnen inklusive Kochfond in einen Standmixer geben und zu einem sehr feinen, cremigen Püree mixen, gegebenenfalls noch etwas heißes Wasser zugeben. Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für die Portobello-Pilze Pilze putzen und vierteln. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. In einer großen Schale Kräuter, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren. Portobello-Stücke zugeben und gut mischen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Cashewkerne grob hacken.

5. Eine Grillpfanne erhitzen. Pilze in der heißen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten rösten, mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnenpüree auf eine Platte geben. Portobello-Pilze darauf verteilen. Mit dem Chili-Öl beträufeln, Cashewkerne darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Wartezeit 12 Stunden
PRO PORTION (bei 8) 8 g E, 47 g F, 14 g KH = 545 kcal (2285 kJ)



Ricotta-Mandel-Dip mit Brokkoli und Granatapfel

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, KALORIENARM, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 6–8 Portionen

- 80 g Mandelblättchen
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 1 Granatapfel
- 4 Stiele Koriandergrün
- 300 g wilder Brokkoli (ersatzweise Bimi)
- 4 EL Olivenöl

1. Für den Dip Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Auf einem Teller geben und abkühlen lassen. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken.

2. Mandeln, Thymian, Ricotta, Sahne, Zimt und Zitronenschale in eine Schüssel geben. Knoblauch dazupressen. Alles gut verrühren und den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Granatapfel quer halbieren, Kerne herauslösen (dazu z.B. mit einem Holzlöffel kräftig auf die Schale klopfen und die Kerne in einer Schüssel auffangen). Korianderblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden.

4. Brokkoli putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brokkoli im heißen Öl bei mittlerer bis starker Hitze unter vorsichtigem Wenden ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ricotta-Mandel-Dip auf einer Platte verteilen. Brokkoli darauf anrichten. Granatapfelkerne und Korianderblätter darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION (bei 8) 7 g E, 17 g F, 6 g KH = 214 kcal (895 kJ)



Harissa-Honig-Möhren mit Kichererbsen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, KALORIENARM, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 6–8 Portionen

- 1 Glas Kichererbsen (580 g Füllmenge)
- 500 g Möhren
- 2 EL Harissa-Paste
- 5 EL Honig
- 4 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 200 g Feta
- 200 g Joghurt nach griechischer Art (10% Fett)
- 4 EL helle Sesamsaat
- 2 Bio-Limetten

1. Kichererbsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Inzwischen Möhren putzen, schälen und, je nach Dicke, längs halbieren oder vierteln. Dann schräg in 3–5 cm lange und ca. 1 cm breite Stücke schneiden.

2. Harissa, 3 EL Honig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel verrühren. Möhren und Kichererbsen untermischen. Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten rösten.

Bayerische Creme mit Brezel-Crumble und Kumquat

Feines Dreierlei, mit dem sich nach würzigen Gängen die Lust auf Süßes stillen lässt. **Rezept Seite 70**



Praliné-Rolle mit Ingwer und Pekannuss

Und zu guter Letzt ein süßes Goodie zum Espresso:
Pralinen scheibchen mit knackigen Pekannüssen.

Rezept Seite 70

3. Für die Creme Feta zerbröseln. Mit Joghurt, restlichem Honig (2 EL), 2 EL Sesam, Salz und Pfeffer glatt rühren. Feta-Creme auf einer Platte verstreichen. Ofengemüse darauf verteilen. Limetten heiß waschen, trocken reiben, in Spalten schneiden und anlegen. Restlichen Sesam (2 EL) darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION (bei 8) 12 g E, 19 g F, 26 g KH = 344 kcal (1444 kJ)

HAUPTSPEISEN

FOTO SEITE 64/65



Hähnchenspieße mit Kapern-Rucola-Salsa

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, KALORIENARM, SCHNELL

Für 6–8 Portionen

KAPERN-RUCOLA-SALSA

- 2 milde grüne Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln (150 g)
- 2 EL Kapernäpfel
- 25 g Rucola
- 1 Bio-Zitrone
- ½ TL Honig
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

HÄHNCHENSPIESSE

- 4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g; ohne Haut)
 - 2 Knoblauchzehen
 - 2 EL rote Dukkah (arabische Gewürzmischung)
 - 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 - 4 EL Olivenöl
 - Salz
 - Pfeffer
 - 3 Bio-Zitronen
- Außerdem: 6–8 Fleischspieße (15–20 cm lang)

1. Für die Salsa Chilischoten putzen, längs halbieren und entkernen. Chili, Knoblauchzehen und Zwiebeln fein würfeln. Kapernäpfel abtropfen lassen und fein schneiden. Rucola waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Vorbereitete Zutaten, Honig, Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2. Für die Spieße inzwischen Hähnchenbrust trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch durchpressen und mit Dukkah, Paprikapulver, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenwürfel zugeben und gut untermengen. Fleischwürfel auf 6–8 Spieße ziehen. Zitronen heiß waschen, trocken reiben und halbieren.

3. Eine Grillpfanne erhitzen. Hähnchenspieße darin von jeder Seite ca. 2 Minuten (insgesamt ca. 8 Minuten) bei mittlerer Hitze braten. Spieße aus der Pfanne nehmen, zugedeckt kurz ruhen lassen. Währenddessen Zitronenhälften auf der Schnittfläche in der Grillpfanne ca. 2 Minuten karamellisieren. Hähnchenspieße, und karamellisierte Zitronen auf einer Platte anrichten. Die Kapern-Rucola-Salsa dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION (bei 8) 18 g E, 13 g F, 2 g KH = 207 kcal (867 kJ)

„Das Charmante an diesem Tapas-Buffet: Der vielfältige Mix aus orientalischer, mediterraner und heimischer Küche bietet für jeden etwas.“

»e&t«-Koch Tom Pingel



Feta-Köfte mit Tahin-Creme und Pimientos

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6–8 Portionen

KÖFTE

- 2 Gewürznelken
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrocknete Minze
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 2 TL Pulbiber (Chili-Gewürz; orientalischer Lebensmittelladen)
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL Koriandersaat
- 1 TL Kreuzkümmelsaat • Salz
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1 Zwiebel (100 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Ei (Kl. M)
- 400 g Rinderhackfleisch

TAHIN-CREME/PIMIENTOS

- 1 Glas Kichererbsen (580 g Füllmenge)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL Dattelsirup (alternativ Honig)
- 4 EL helles Tahin
- 1 TL Schwarzkümmel
- 5 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 200 g Pimientos de Padrón
- 6 Stiele Minze

1. Für die Köfte-Gewürzmischung Nelken, Oregano, Minze, Thymian, Zimt, Pulbiber, Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel und 1 TL Salz in einem Mörser oder Blitzhacker fein mahlen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen fein reiben. Gewürzmischung, Petersilie, Ei, Zwiebel, Knoblauch und beide Hackfleischsorten in eine Schüssel geben. Mit Händen oder den Knethaken des Handrührers sorgfältig glatt verkneten.

2. Feta in 12–16 gleich große Stücke schneiden. Die Hackmasse in 12–16 gleich große Portionen teilen. Jeweils eine Portion auf die Handfläche legen und etwas flach drücken. Ein Stück Feta mittig auflegen, gleichmäßig mit der Hackmasse umhüllen und zu länglichen Köfte formen. Zugedeckt kühl stellen.

3. Für die Tahin-Creme Kichererbsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft, Dattelsirup und Tahin in einen Küchenmixer geben und zu einer feinen Creme pürieren. In eine Schüssel geben. Schwarzkümmel und 2 EL Olivenöl unterrühren. Tahin-Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für die Köfte eine Grillpfanne erhitzen. Köfte rundum mit 4 EL Olivenöl bestreichen. In der heißen Pfanne unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten braten.

GENUSSMOMENTE IN SÜDAFRIKA



GRENZGÄNGER ERWÜNSCHT

Der aus Sizilien stammende Rosato Sul Vulcano passt mit seiner belebenden Mineralität und Eleganz im Glas perfekt zum würzigen Potpourri der Aromen. Dazu ein Moscato Aspro, der durch weiche Honignoten Gewürze gekonnt ausgleicht. Und als erfri-schender Durstlöscher bietet sich hier ein in Norwegen gebrautes alkoholfreies Bier mit Fruchttönen an.

Rosato Sul Vulcano Etna Jahrgang 2022, Sizilien, 21 Euro,
über www.donnafugata.it/
Moscato Aspro Jahrgang 2021, Samos, 8,90 Euro,
über www.nikthegreek.de/
Lervig No Worries, 3,29 Euro, über www.beyondbeer.de



Südafrikas reiche Weinkultur und Tierwelt in kleiner Gruppe erleben

- 12-tägige Kleingruppen-Rundreise inkl. Flug
- Mittelklassehotels/Weingut/Lodge
- Inkl. Verpflegung und 2 Weinverkostungen

p. P.
im Doppelzimmer

2.599 €

REISEZEITRAUM: April – Oktober 2024
REISE-CODE: TUC009 **KENNZIFFER:** 103/260

Ihr 100 € Gutschein

Gutschein-Code*: essen0124

Eintösbar bis zum 29.02.2024 unter:
www.berge-meer.de oder

Tel. 0 26 34 / 962 60 21
(Mo. – Fr. 8 – 21 Uhr/Sa. – So. + Feiertag 10 – 18 Uhr)

* Mindestreisepreis 950 €. Alle Gutscheinbedingungen und weitere Infos unter: www.berge-meer.de/gutscheinbedingungen



Praliné-Rolle mit Ingwer und Pekannuss

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 20 Scheiben

- 1 Vanilleschote
- 100 g Zartbitterkuvertüre
- 50 g Vollmilchkuvertüre
- 80 g helle Kuchenglasur
- 80 g Butter
- 1 TI Espressopulver
- 1 TI Ingwerpulver
- 80 g Butterkekse
- 100 g Pekannusskerne
- 50 g weiße Schokolade
- 4 Ei Puderzucker

1. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Beide Kuvertüresorten fein hacken. Kuchenglasur haken und mit Kuvertüre, Vanillemark, Butter, Espresso- und Ingwerpulver in eine Metallschüssel geben und über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen.

2. Butterkekse in einer Küchenmaschine zerkleinern oder in einen Gefrierbeutel geben und mithilfe einer Küchenrolle oder eines schweren Topfes fein zerdrücken. Pekannüsse grob hacken. Weiße Schokolade in sehr kleine Würfel schneiden.

3. Kuvertüremischung vom Wasserbad nehmen und leicht abkühlen lassen. Nacheinander Butterkekse, Nüsse und weiße Schokolade untermischen. Masse 15–20 Minuten in den Kühlschrank stellen, bis sie fest wird, aber noch formbar ist.

4. Einen Bogen Backpapier (40 x 30 m) auf ein ebenso großes Stück Alufolie legen. Schoko-Masse daraufgeben, mithilfe von Papier und Folie zu einer Rolle mit etwa 5 cm Durchmesser formen, aufrollen. Im Kühlschrank 5 Stunden durchkühlen lassen.

5. Praliné-Rolle aus der Folie lösen, rundum dick mit Puderzucker bestäuben und andrücken. Zum Servieren die Rolle in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Warte- und Kühlzeit 5:15 Stunden
PRO SCHEIBE 2 g E, 12 g F, 12 g KH = 171 kcal (716 kJ)

„Auch die Gastgeber sollen einen entspannten Abend haben! Deshalb lässt sich fast alles komplett servierfertig vorbereiten.“

»e&t«-Koch Tom Pingel



Bayerische Creme mit Brezel-Crumble und Kumquat

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

BAYERISCHE CREME

- 6 Blatt weiße Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 250 ml Milch
- 4 Eigelb (Kl. M)
- 120 g Puderzucker
- 500 ml Schlagsahne
- 4 Ei Puderzucker

BREZEL-CRUMBLE

- 100 g Dauer-Laugengebäck (z.B. Salzbrezeln oder -stangen)
- 100 g Butter
- 100 g Puderzucker
- 100 g Schlagsahne
- 100 g Kumquats
- 40 g Zucker
- 300 ml Orangensaft
- 1 TI Speisestärke
- 40 g Orangenmarmelade
- 2 Ei Orangenlikör (z.B. Grand Marnier)

1. Für die Bayerische Creme Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark, -schote und Milch in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze aufkochen. Inzwischen Eigelbe und Puderzucker in einen Schlagkessel geben und mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen.

2. Vanilleschote aus der Milch entfernen. Schlagkessel über ein heißes Wasserbad setzen. Heiße Vanillemilch unter ständigem Rühren langsam zu der Eigelbmasse gießen. Bei milder Hitze weiterschlagen, bis die Masse dicklich wird. Gelatine ausdrücken und in der warmen Creme unter Rühren schmelzen.

3. Schüssel in ein kaltes Wasserbad umheben. Creme weiterschlagen, bis sie leicht zu gelieren beginnt. Sahne steif schlagen und nach und nach locker unter die Creme heben. Die Creme in eine Schüssel (Inhalt ca. 1,5 l) füllen und glatt streichen. Zudeckt 8 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen.

4. Für den Crumble Laugengebäck in einer Küchenmaschine grob zerkleinern. Butter schmelzen. Laugenbrösel, Mehl und Zucker mischen. Butter untermischen und alles mit Händen zu Streuseln verarbeiten. Streusel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

5. Für das Fruchtragoout die Kumquats heiß waschen und mit einer Nadel rundum mehrfach einstechen. In kochendem Wasser nacheinander 2-mal blanchieren. Früchte vierteln und Kerne entfernen. Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen und bei mittlerer Hitze offen 10 Minuten einkochen lassen. Kumquats dazugeben und alles weitere 5–10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

6. Stärke und etwas kaltes Wasser glatt rühren. Stärkemischung unter Rühren zur kochenden Flüssigkeit gießen, kurz bei schwacher Hitze kochen. Orangenmarmelade einrühren und das Kompott mit Orangenlikör aromatisieren. Bis zum Servieren nach Belieben abkühlen lassen.

7. Von der Creme mit einem großen Löffel Nocken abstechen und auf Dessertteller setzen. Brezel-Crumble darüberstreuen. Creme und jeweils etwas Kumquat-Ragoout anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Kühlzeit 8 Stunden
PRO PORTION 8 g E, 34 g F, 65 g KH = 615 kcal (2579 kJ)

JETZT
Deinen Schweizer Käse
**ONLINE
BESTELLEN!**



Das + Gute leben.

Schweizer Käse.
Gemacht, um Menschen zu verbinden.



Schweiz. Natürlich.

Käse aus der Schweiz.
www.schweizerkaese.de





Blickt nach vorn: Michael Behr engagiert sich für ein besseres Gesundheits- und Bildungssystem in Madagaskar

Hilfe für Madagaskar

Bourbon-Vanille gehört zu den teuersten Gewürzen der Welt, doch in ihrem größten Anbualand herrscht Armut. Das muss sich ändern, findet Unternehmer und Aroma-Spezialist Michael Behr. Er setzt sich für bessere Lebensbedingungen vor Ort ein

»e&t«: Herr Behr, Sie stellen Aromen für die Lebensmittelindustrie her. Laien denken da schon mal an den Chemiebaukasten, doch Sie wollen Produkte natürlicher machen. Wie gelingt Ihnen das?

Michael Behr: Bei Aromen gibt es verschiedene Kategorien. Steht auf der Zutatenliste vom Erdbeerjoghurt „natürliches Aroma“, muss längst keine Erdbeere drin sein. Das heißt nur, dass der Geschmack aus natürlichen Quellen kommt, und die können unterschiedliche Ursprünge haben. Bei „Nutramaxx“ arbeiten wir mit der höchsten Aroma-Kategorie: den Extrakten oder Destillaten. Wir gewinnen Aromen aus reinem Rohstoff, also etwa Vanilleextrakt ausschließlich aus der Vanilleschote. Das Ergebnis ist zu 100 Prozent natürlich.

Einer Ihrer Schwerpunkte ist die Verarbeitung von Vanilleschoten aus Madagaskar.

Was ist an denen so besonders?

Ihr intensiver Geschmack. Die Schoten haben einen hohen Vanillingehalt, der für ein würzig-süßes Aroma sorgt.

Madagaskar exportiert weltweit mit Abstand die meisten Vanilleschoten, dennoch ist das Land sehr arm.

Wie kommt das?

„Unser Ziel ist es, jedes Jahr eine Schule oder eine Krankenstation in Madagaskar zu bauen.“

Der Anbau von Vanille ist extrem arbeitsintensiv, denn die Pflanzen müssen per Hand bestäubt werden. Das bedeutet jede Menge Arbeit für die Bauern, doch in vielen Fällen kommt nur wenig Geld bei ihnen an – der Großteil bleibt zum Beispiel bei Zwischenhändlern hängen.

Wie geht Ihr Unternehmen mit diesen Problemen um?

Wir arbeiten mit einem verantwortungsvollen Partner vor Ort zusammen. „Planifolia“ kauft für uns grüne Schoten ausschließlich zu Fair-Trade-Bedingungen ein und verarbeitet sie dann im traditionellen Fermentationsverfahren. In der Saison arbeiten etwa 150 Frauen für „Planifolia“, die

neben fairen Löhnen auch Land für Obst- und Gemüseanbau erhalten.

Nach Ihrem ersten Besuch in Madagaskar gründeten Sie 2019 den Verein „Help Mada e.V.“ Wie kam es dazu?

Bei meiner Reise wurde mir bewusst, wie dramatisch die Gesundheitsversorgung vor allem in den ländlichen Bereichen ist. Das nächste Krankenhaus liegt oft Stunden entfernt. Mit „Help Mada“ möchten wir die Lage vor Ort verbessern. Dafür fließt ein Teil der Erlöse aus unserem Handel mit Bourbon-Vanille in den Verein. Zusätzlich sammeln wir Spenden. Kürzlich konnten wir unser erstes Projekt umsetzen: eine Krankenstation in Namohana.

Das Dorf liegt zwischen Vanilleplantagen mitten im Dschungel, alle Menschen dort leben vom Vanilleanbau.

Unsere Krankenstation versorgt sie und die umliegende Dörfer und ermöglicht so 11000 Menschen Zugang zu Erstversorgung, Impfungen oder Geburtshilfe.

Was sind Ihre Pläne für die Zukunft?

Auch im Bildungsbereich gibt es noch viel zu tun. Daher planen wir als Nächstes die Erweiterung einer Schule mit Fußballplatz. Unser Ziel ist es, jedes Jahr eine Schule oder eine Krankenstation in Madagaskar zu bauen.



PERSON & PROJEKT

Mit seinem Unternehmen „Nutramaxx“ stellt **MICHAEL BEHR** (44) Aromen für die Lebensmittelindustrie her und verarbeitet auch Vanille aus Madagaskar. So wurde er auf die schwierigen Lebensbedingungen vor Ort aufmerksam. Mit seinem Verein „Help Mada e.V.“ baut er Schulen und Krankenstationen, um die Situation zu verbessern. Infos und Spenden unter www.help-mada.org

Was genau verbirgt sich hinter Demeter?

Ökologisch, bio, nachhaltig – Begriffe, die wir im Alltag ganz selbstverständlich verwenden. Auch biologisch-dynamisch gehört dazu. Doch was sich genau dahinter verbirgt, wissen selbst langjährige Stammkunden von Bioläden häufig nicht. Dabei ist sie die älteste unter den ökologischen Anbaumethoden. Der Begründer der Anthroposophie, Rudolf Steiner, hielt sie 1924 in seinem „Landwirtschaftlichen Kurs“ fest. 1927 wurde der Name Demeter für Produkte aus biologisch-dynamischem Anbau gefunden und Richtlinien dafür verfasst. Der Demeter-Verband wirbt damit, die strengsten Regeln unter den ökologischen Anbaumethoden zu haben. Die Idee des Hofkreislaufs nach Steiner sieht den landwirtschaftlichen Betrieb als geschlossenen Organismus, in dem möglichst wenig von außen kommt. Demeter-Bauern halten nur so viele Tiere, die Raufutter

verwerten (z.B. Kühe und Schafe), die sie auf ihrem Land artgerecht halten können. Deren Mist kommt kompostiert auf die Felder, auf denen wiederum Nahrung für Mensch und Tier wachsen soll. Demeter-Bauern dürfen nicht chemisch düngen, achten deshalb auf Fruchtfolgen und pflanzen als Zwischenfrucht stickstoffliefernde Pflanzen wie Leguminosen an. Im Gegensatz zur sonstigen ökologischen Arbeitsweise verzichten sie nicht nur auf giftige und schädliche Stoffe, sondern verwenden auch bestimmte Präparate, düngen nur mit verrottetem Mist und berücksichtigen die sogenannten kosmischen Kräfte, insbesondere die des Mondes. So empfiehlt der Verband den Aussaatkalender der deutschen Anthroposophin Maria Thun, bei dem der Aussatzzeitpunkt von einer bestimmten Planetenkonstellation abhängt.



Imkerei Demeter-Richtlinien schreiben eine „wesensgemäße Bienenhaltung“ vor. Dazu zählen Naturwaben, Winterfütterung mit selbst erzeugtem Honig (statt Zucker), Verzicht auf künstliche Königinnenzucht und das Zulassen des Schwärms als natürliche Vermehrungsmethode.

Nutztiere Das Konzept orientiert sich am Tierwohl. Muttergebundene Kälberaufzucht und der Verzicht auf die Enthornung von Rindern etwa sind wesentliche Bestandteile. Richtlinien für die Stallhaltung entsprechen denen der EU, eine Weidepflicht besteht für Tiere ab 12 Monaten.

Die biodynamischen Präparate Speziell aufbereitete Substanzen, die der Landwirt auf Böden und Pflanzen spritzt, sind Pflicht. Zu ihrer Herstellung nutzt er mineralische, pflanzliche und tierische Stoffe, die vorher in Kuhhörnern im Boden vergraben werden und dann „dynamisiert“ werden.

Weinanbau In den letzten Jahren ist die biodynamische Bewirtschaftung von Weinbergen zum gefühlten State of the Art erhoben worden – manche Weine erreichen bei Verkostungen Höchstnoten. Bei Demeter heißt es: Winzer produzierten keinen Wein, sondern „begleiten ihn mit minimalen Maßnahmen“.

ALLES NUR HOKOSPOKUS?



Was ist dran am Konzept der biodynamischen Landwirtschaft? Kritiker sehen darin viel Esoterik und Hokuspokus. Das Forschungsinstitut für biologischen Landbau (FiBL) in der Schweiz untersucht, ob die Methode unter dem Strich besser ist als der ökologische Landbau nach EU-Richtlinien. Im „DOK-Versuch“ vergleichen Wissenschaftler seit 1978 biodynamische, biologische und konventionelle (integrierte) Anbausysteme miteinander. Dabei werden reale Anbaumethoden in einem Parzellschema betrieben (Bild oben). Der Versuchsaufbau ist nach Angaben des Instituts weltweit einzigartig. Wichtiges Ergebnis der Langzeitstudie: Die Erträge sind identisch, und auch bei der Qualität der Lebensmittel wie Getreide sind kaum Unterschiede festzustellen. Lediglich bei den Böden konnten die Wissenschaftler Unterschiede feststellen. Denn da in der biologisch-dynamischen Landwirtschaft verrotteter statt frischer Mist verwendet wird, ist der Humus reicher an Mikroorganismen sowie Insekten, die Erde dadurch fruchtbarer.



Lose in weiteren
Preisvarianten
online

Bringt alle zum Lächeln: die **Chance auf Millionen**.

Mit einem Jahreslos verschenkst du die Chance auf Millionen und förderst soziale Projekte für Inklusion. **Lose auf aktion-mensch.de**

Überrasche deine Lieben zu Weihnachten mit einer besonderen Idee: Mit einem Jahreslos der Aktion Mensch schenkst du für ein ganzes Jahr die Chance auf Traumgewinne, verbunden mit der Förderung sozialer Projekte. Unser Tipp: Individualisiere dein Jahreslos auf www.aktion-mensch.de mit einem persönlichen Foto.



Dein Los nimmt an jeder letzten Geldziehung im Monat teil. Aktuell geltende Lotteriebestimmungen und Gewinnplan kostenfrei unter www.aktion-mensch.de oder Tel. 0228 2092-200. Veranstalter ist Aktion Mensch e.V., Heinemannstr. 36, 53175 Bonn. Keine Teilnahme von Minderjährigen. Nach einem Jahr endet die Lotterieteilnahme automatisch. Kein Recht auf Widerruf. Keine Kündigung des Vertrages möglich. Auch Glücksspiel kann sächtig machen. Hilfe unter: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Tel.: 0800 137 27 00 (kostenfrei). Gewinnwahrscheinlichkeit Höchstgewinn 1:10 Mio. pro Ziehung.

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

DAS WIR GEWINNT

AKTION
MENSCH

Lieber per Mausklick

Orangen sind eine gesunde Erfrischung im Winter. Aber wie nachhaltig sind sie? Fakt ist, dass in konventionell angebauten Früchten viel Chemie steckt. Bio schneidet da besser ab, aber die beste Ökobilanz haben Zitrusfrüchte, die man direkt beim Biobauern kaufen kann

A

Allein schon die Farbe macht gute Laune. Orange, so sagen Farbphysiologen, wirkt auf den Menschen stimmungsaufhellend, steht für Frische, Freude und Geselligkeit. Darüber hinaus enthält die Orange alles, was wir in der kalten Jahreszeit gut gebrauchen können: viel Vitamin C und einen erfrischenden Geschmack. Winterzeit ist Orangenzeit.

Schwieriger Anbau

Im größten europäischen Anbaugebiet Spanien, genauer gesagt im bergigen Hinterland des Küstenabschnitts zwischen Valencia und Dénia, sind die frostunempfindlichen Zitrusfrüchte das ganze Jahr über allgegenwärtig. Im Frühjahr lockt das spektakuläre weiße Blütenmeer die Touristen an. Im Sommer, wenn die Früchte reifen, bestimmt die Sorge um das Wasser in einem von Dürre geplagten Land die Landwirte. Im Herbst die Angst vor der Mittelmeerfruchtfliege, die die Qualität beeinträchtigen kann und gegen die konventionell arbeitende Orangenbauern Insektizide spritzen. Im Winter folgt die Ernte der Früchte, von denen die meisten noch grün sind und anschließend zum Nachreifen in die Kühlkammer kommen. Nur durch einen Kältereiz oder durch das Besprühen mit Ethylengas bekommen die Früchte ihr Orange. Da der Verbraucher nun mal keine grünen Orangen akzeptiert, ist



Wer Bio-Orangen im Internet kauft, erhält meist eine größere Menge. Die Früchte sind bei kühler Lagerung etwa ein bis zwei Monate haltbar

nach der europäischen Vermarktungsverordnung für Zitrusfrüchte die Methode erlaubt. Auch die nachträgliche Behandlung mit Fungiziden ist zulässig.

Viel zu viel Chemie

2019 entdeckte die Zeitschrift „Öko-Test“ in konventionell angebauten Früchten gefährliche Rückstände von Pestiziden. Auch ein krebsverdächtiger Konservierer, das Imazalil, wurde auf fast allen Schalen gefunden. Er sorgt dafür, dass die Früchte beim Transport und im Supermarkt nicht zu schnell verderben. Als wäre das nicht schon genug Chemie: Auf neun der 25 untersuchten Orangen befanden sich Spuren vom Insektizid Chlorpyrifos, das gegen die Mittelmeerfruchtfliege schützen soll. Kleiner Trost: Alle Bio-Orangen stufte das Magazin als

unbedenklich für Gesundheit und Umwelt ein.

Viele spanische Orangenbauern stehen unter Druck: nicht nur beim Anbau, sondern auch, weil die großen Handelsketten die Preise drücken. Einige suchten deshalb einen Ausweg: Sie verkaufen nun ihre Früchte über das Internet direkt an den Verbraucher. Auf Europas größter Plattform für die Direktvermarktung von Bio-Obst und -Gemüse in Europa, CrowdFarming, erhalten Biobauern ihre Produkte erst nach Vorbestellung und bei Zitrusfrüchten erst, wenn die Früchte orange gereift sind. Das erspart die Kühl Lagerung oder das Besprühen mit Ethylen. Laut CrowdFarming liegt der eigene CO₂-Ausstoß in der gesamten eigenen Lieferkette bei 0,74 Kilogramm – 22 Prozent weniger als in der Supermarkt-Lieferkette. Gebana geht einen Schritt weiter: Die Schweizer Organisation verkauft Orangen aus Griechenland, die nicht den sogenannten Norm entsprechen und sonst weg geworfen würden: Früchte, die klein sind, grüne Stellen oder Narben haben. Zusätzlich erhalten die Bauern zehn Prozent des Shop-Umsatzes. Solche Früchte punkten mit einer guten Ökobilanz und mit Geschmack: Weil sie länger am Baum hängen und sonnengereift sind, schmecken sie süßer und haben mehr Aroma, als die zu früh gepflückten Orangen. —



SOS
KINDERDORF

Hilf vernachlässigten Kindern, deren Leid niemand sieht.

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

Jetzt spenden

Erfahre mehr unter
sos-kinderdorf.de





Einfach genial

An seinem Rezept für fluffige Focaccia muss >e&t<-Koch **Maik Damerius** gar nichts drehen, denn vegan ist es sowieso. Für den Teig braucht er nur eine Handvoll Zutaten – und etwas mediterrane Gelassenheit, damit alles in Ruhe gehen kann

Das sagt unser Koch:

„Die perfekte Focaccia sollte super soft sein und gleichzeitig eine knusprige Kruste haben. Damit das gelingt, braucht es den richtigen Teig. Ich rühre meinen mit viel Wasser und wenig Hefe an, dadurch ist er anfangs recht flüssig. Dank der langen Gehzeit hat die Hefe genug Zeit zu arbeiten, und der Teig bekommt mehr Volumen. Dehnen und Falten unterstützt das Ganze zusätzlich: Dafür den Teig an einer Seite greifen, hochziehen und zur Mitte hin falten. Dann die Prozedur an allen

Seiten wiederholen. Lassen Sie sich nicht versichern, wenn beim ersten Hochziehen etwas reißt. Das kann durch den hohen Wasseranteil schon mal passieren und ist nicht weiter schlimm. Nach der zweiten und dritten Runde bekommt der Teig die richtige Struktur, bildet schöne Blasen und lässt sich mühe-los kneten. Ich esse die Focaccia am liebsten mit etwas Olivenöl oder Basilikum-Pesto. Natürlich macht sie sich auch als Beilage gut: Mein Kollege Tom hat sie etwa zu seinen festlichen Tapas (ab Seite 62) serviert.“



Focaccia mit Oliven und Rosmarin

Fladenbrot auf Italienisch: innen locker-luftig, außen zart-knusprig, obendrauf Oliven, Rosmarin und Salzflocken. **Rezept Seite 80**



Foto Seite 79

Focaccia mit Oliven und Rosmarin

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 1 Focaccia

TEIG

- 4 g Trockenhefe
- 500 g Weizenmehl (Type 550)
- 15 ml Olivenöl plus etwas zum Fetten der Formen
- 5 g Zucker
- Salz

BELAG

- 60 g Kalamata-Oliven (in Öl; ohne Stein)
 - 2 Zweige Rosmarin
 - 4 El Olivenöl
 - 1 Tl Salzflocken (z. B. Maldon)
- Außerdem:
Auflaufform (30 x 24 cm)

1. Für den Teig am Vortag Trockenhefe in 420 g warmem Wasser auflösen und ca. 10 Minuten beiseitestellen. Mehl, Olivenöl, Zucker und 10 g Salz in eine Schüssel geben. Hefewasser zugießen und mit einem Kochlöffel mischen, bis das Mehl gebunden ist und ein weicher Teig entsteht. Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und Teig ca. 15 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2. Teig nach der Ruhezeit mit feuchten Händen dehnen und falten: Dafür den Teig an einer Seite greifen, hochziehen und zur Mitte falten. Vorgang auf allen Seiten durchführen. Wieder mit einem

Küchentuch abdecken. Vorgang 2-mal alle 30 Minuten wiederholen.

3. Teig in eine große mit Olivenöl gefettete Schüssel geben, mit Frischhaltefolie dicht verschließen und im Kühlschrank mindestens 12 Stunden (am besten über Nacht) gehen lassen.

4. Am nächsten Tag eine Auflaufform mit Backpapier auslegen und mit 3 El Olivenöl fetten. Teig in die Form geben, mit einem Küchentuch abdecken und bei Zimmertemperatur 2–3 Stunden gehen lassen (optimal sind 20–21 Grad, bei niedrigerer Temperatur Teig länger gehen lassen, bei höherer Temperatur kürzer).

5. Für den Belag Oliven in einem Sieb abtropfen lassen und halbieren. Rosmarinädeln von den Zweigen abzupfen und mit 2 El Olivenöl mischen. Teig mit den Fingern mehrmals eindrücken. Mit restlichem Olivenöl (2 El) beträufeln und mit Oliven, Rosmarin und Salzflocken bestreuen.

6. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze 200 Grad, siehe Tipp) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten goldbraun backen. Aus dem Backofen nehmen, in der Form etwas abkühlen lassen und warm servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Ruhezeiten mindestens 3:15 Stunden plus Gehzeit über Nacht

PRO SCHEIBE (bei 16) 3 g E, 5 g F, 23 g KH = 154 kcal (648 kJ)

Tipp Unser Koch empfiehlt das Backen mit Umluft: Dabei wird die Kruste besonders kross.

„Für meine Focaccia verwende ich Weizenmehl Type 550. Das ist besonders backstark und hat einen hohen Proteingehalt, der dafür sorgt, dass sich das Ganze gut verarbeiten lässt. Das Falten und Dehnen unterstützt zusätzlich die Glutenbildung. Heraus kommt ein locker-luftiger Teig mit schöner Struktur.“

»e&t«-Koch Maik Damerius

RICHTIG GUTE WEINE AUS DER WEINHEIMAT WÜRTTEMBERG.

Festtag. ICH FEIER DICH!



UND WAS
FEIERST DU?



Jetzt mitmachen
und Profi-Pfanne
gewinnen!



REIF VON DER INSEL

Weine von Teneriffa hatten lange Zeit einen Exotenstatus. Jetzt zählen sie zur Weltspitze – dank einer neuen Generation enthusiastischer Winzer, die auch auf die Macht der Natur vertrauen

TEXT JULIA MACHER FOTOS GUNNAR KNECHTEL



Vom Weingut Burgmann in Tacoronte-Acentejo blickt man auf den Pico del Teide. Der Vulkan ist mit 3715 Metern Spaniens höchster Berg



Jesús González de Chávez erbte das Weingut von seinem Onkel und stellte auf Bio-Anbau um. Seine Weine unter der Marke Vinos Atlante verkauft er bis nach Japan

Roberto Santana Morales raubt uns schon nach fünf Minuten den Atem. Hurgig wie eine Ziege klettert er den schmalen Trampelpfad im Anaga-Gebirge hoch. Wir hecheln hinterher und sind froh, dass wir unsere Verschnaufpausen immer wieder mit der Aussicht rechtfertigen können. Denn die ist hier, an der Nordostspitze der Kanareninsel Teneriffa, großartig. Tief unter uns rollen Atlantikwellen an einen schwarzen Sandstrand, davor klüftet sich dramatisch das Vulkangestein auf. Darauf: zarte grüne Tupfer, Miniparzellen von gerade einmal drei, vier, zehn Quadratmetern, aus denen knorrige Reben ragen.

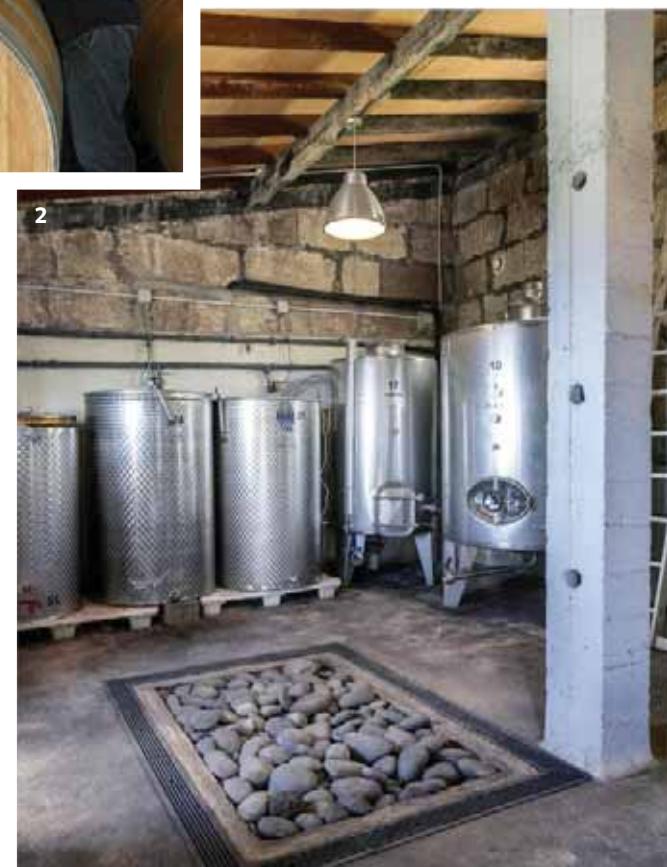
Santana wartet kurz, bis wir uns wieder gesammelt haben. Dann sprudelt es aus ihm heraus. „Da unten“, sagt er und weist mit der rechten Hand in die Tiefe, „war einer der wichtigsten Häfen der Insel.“ „Da oben“ – Fingerzeig mit der Linken – „stehen ein paar von unseren besten Reben. Und in diesem Kelter“, sein Kinn deutet auf eine in den roten Basaltstein gegrabene Kuhle, „haben die Bauern früher die Trauben zerquetscht, weil sich der Saft einfacher ins Tal transportieren lässt.“

Bestnoten für die wieder-entdeckten Atlantikweine

Taganana ist das älteste der fünf Weinbaugebiete der Insel. Bereits im 16. Jahrhundert wurde hier über drei Häfen in alle Welt exportiert. Der kanarische Wein begeisterte vor allem in Großbritannien, wo Shakespeare Lobenshymnen auf den Rebensaft schrieb. Heute erzielt Santanas Weißwein „Táganan“ im renommierten Parker-Guide regelmä-



1 + 2 Lediglich zwei Sorten Wein keltert der Winzer González de Chávez: Der rote „Atlante Listán Negro“ reift in Holzfässern, der weiße „Atlante Blanco“ aus den Rebsorten Listán Blanco und Albillo Criollo in Stahltanks **3** Die Äste seiner teils 150 Jahre alten Reben werden spiralförmig miteinander verbunden



ßig Höchstwerte. Kritiker schwärmen von seiner strukturierten Mineralität, in der sich Vulkangestein, Meeresbrisen und wilde Kräuter erschmecken lassen. Aber wie lässt sich in diesen schroffen Bergen, auf diesen Miniatur-Terrassen vernünftig wirtschaften? Der Winzer lacht: „Mit viel Schweiß und etwas Wahnsinn, gepaart mit Heldentum!“ Von Letzterem hat Roberto Santana Morales, 47 Jahre alt, genug. Dass es die mit 6200 Hektar vergleichsweise kleine Kanarenregion an

die Weltspitze geschafft hat, verdankt sie Pionieren wie ihm. Gemeinsam mit drei Studienkollegen hat der kanarische Önologe 2009 das Projekt Envíate gegründet, eine Mischung aus Beratung für ambitionierte Winzer und eigener Produktion, in handverlesenen Anbaugebieten in ganz Spanien, unter anderem Santanas Heimatinsel Teneriffa.

Auf den Kanaren, knapp 1500 Kilometer vom spanischen Festland entfernt, führte der Weinbau damals ein Schattendasein. Zu unrentabel schien

Dass der Wein von Teneriffa wieder Weltruhm genießt, ist auch dem Önologen Roberto Santana Morales zu verdanken, der hier im ältesten Weinbaugebiet der Insel, in Taganana, arbeitet

2



das Geschäft. Gegen die Konkurrenz der angesagten schweren Roten konnten die frischen Atlantikweine nicht bestehen. Die mechanisierte Massenproduktion in der Rioja drückte die Preise. Für Handarbeit war auf dem Markt kein Platz. Ohne die geht es aber nicht auf den Kanaren. Im unzugänglichen Anaga-Gebirge muss jedes Kilo auf dem Rücken in einem Tragekorb oder per Maulesel ins Tal transportiert werden. Auch in anderen Regionen der Insel sind die Felder so klein, dass Traktoren keine

Chance haben: Mehr Gärten als Weinberge, in denen neben den Weinstöcken Papaya, Avocado, Mango und Kartoffeln wachsen. Viele Parzellen wurden verlassen. Wer trotzdem Wein anbaute, produzierte meist für den Eigenbedarf oder verkaufte die Trauben billig an Kooperativen. Bis die Enthusiasten von Envíate sich die Wiederbelebung verlassener alter Weinberge in den Kopf setzten.

„Das Potenzial der Kanaren ist brutal“, schwärmt Santana. Auch wenn die Inseln auf der Höhe der Sahara liegen,

VON JUNGEN WINZERN MIT HANG ZU ALTERN REBSORTEN

sorgen Golfstrom und Passatwinde für milde Temperaturen. Berge und Täler beherbergen eine Vielzahl von unterschiedlichen Mikroklimaten. Allein auf Teneriffa sind es über zwei Dutzend, in 19 von ihnen ist Weinbau möglich – in ganz unterschiedlichen Höhenlagen. In Tacoronte wachsen die Trauben 200 Meter über dem Meeresspiegel. In Vilaflor reifen sie auf stattlichen 1700 Metern über dem Meeresspiegel, im Schatten des Teide, dessen Kegel die Insel als schlafender Koloss überwacht.

Ideale Lagen für jahrhundertealte Rebsorten

Dazu kommt eine kanarische Besonderheit: Die Reblaus, die Mitte des 19. Jahrhunderts in Europa wütete und Millionen Hektar vernichtete, hat nie den Weg auf die Kanaren gefunden. Hier mussten nie neue, resistente Weinstöcke angepflanzt und veredelt werden. So konnten sich die Rebsorten, auf Teneriffa sind es überwiegend Listán Blanco und Listán Negro, über Jahrhunderte an die Besonderheiten ihrer jeweiligen Mikroparzelle anpassen. Ideale Bedingungen für außergewöhnliche Einzellagenweine.

Roberto Santana Morales kniet vor einem Weinstock, und lässt etwas von der fruchtbaren rotbraunen Vulkanerde durch Finger rieseln. „Auf den Boden kommt es an“, sagt er. „Der Boden schafft die Persönlichkeit, der Jahrgang

A wide-angle photograph of a rugged coastline. The foreground is filled with dark, jagged rocks and boulders of various sizes. The water is a vibrant blue, with sunlight reflecting off the surface and creating bright highlights on the rocks. In the middle ground, a few people are swimming in the water, appearing as small figures. The background shows a vast expanse of blue ocean stretching to the horizon under a clear sky.

Die Badestelle von
Garachico. Das
Fischerdorf war einst
der größte Handels-
platz der Kanaren



DER WEG ZUM GUTEN WEIN FÜHRT AUCH IN DIE STADT

den Charakter, die Seele kreiert der Mensch!“ Und das erfordert, so der Önologe, in erster Linie Achtung vor der Natur. „Respektvolle Erziehung“ heißt das übersetzt in die Winzersprache. Beim jährlichen Beschnitt soll die Pflanze so wenig wie möglich verletzt werden. Diesem Credo hat sich inzwischen ein Großteil der jungen kanarischen Winzer verschrieben. Die Weinstöcke auf den Miniparzellen rund um Taganana stützen sich knapp einen halben Meter über der Erde auf Astgabeln; das Holz bohrt sich von da aus wieder ins Erdreich und schiebt eine Terrasse tiefer einen neuen Trieb heraus. In Santiago del Teide sitzen die Weinstöcke in der Vulkanasche in großzügigen Kuhlen.

Einfach der Natur die meiste Arbeit überlassen

Und rund um Orotava, knapp 40 Kilometer südwestlich, winden sich die Reben wie lange Rastazöpfe über das Feld. Cordón Trenzado nennt sich die Anbauweise, bei der die Triebe miteinander verflochten werden und die Äste sich vom Stock ausgehend schon einmal 10, 20 Meter ziehen können.

Jesús González de Chávez zieht den Strohhut tief in die Stirn und schreitet auf dem sanft abfallenden Feld zwischen



1+2 In der Vinothek „Con Pasión“ in Puerto de la Cruz können Weinliebhaber auch Tapas bestellen, die hier Picoteo genannt werden. Besonders beliebt sind die Caprese-Spieße (hinten im Bild) und die mit Ziegenkäse gefüllten Datteln **3**. Die Auswahl im Weingeschäft umfasst rund 600 Weine von den Kanarischen Inseln



den Spalieren entlang. Die miteinander verflochtenen Triebe sind teils so dick wie die Oberschenkel eines Boxer-Schwergewichts. 150, 200 Jahre alt sind die ältesten Pflanzen. „Wie tief die Wurzeln ins Erdreich ragen, darüber können wir nur spekulieren“, sagt der graumelierte Endvierziger und nimmt prüfend eine Traube in die Hand. In ein, spätestens zwei Wochen kann geerntet werden – auch hier in Handarbeit. González de Chávez hat das 2,5 Hektar große Weingut vor elf Jahren von seinem Onkel übernommen. Der hatte die Trauben für den Eigenbedarf verwendet und den Rest an eine Kooperative ver-

kauft. Jesús González, studierter Betriebswirt, stellte Schritt für Schritt auf Bio-Anbau um und gründete eine eigene Marke. Zwei Weine produziert Vinos Atlante jährlich, einen Weißen, einen Roten, knapp 10000 Flaschen zuletzt. Gekeltert wird im ehemaligen Tabak-Trockenhaus, beim Traubenstampfen dürfen auch die Kinder helfen. Die Maische vergärt spontan, mit natürlichen Hefen. Und der Wein reift, so lange er eben braucht, der rote in französischer Eiche. „Wir wollen so wenig wie möglich intervenieren und lassen die Natur die meiste Arbeit machen.“ Das schmeckt man. Wer sonst die mit



Die Calle Nicolás
de Ponte mit Blick
auf die Kirche
Nuestra Señora de
la Concepción in
La Orotava



Rund um das Städtchen Icod de los Vinos im Nordwesten der Insel wachsen seit Jahrhunderten Trauben. Die daraus hergestellten Weine können in den Lokalen des Ortes verkostet werden

IN DEN WEINBERGEN EIN HOCH AUF TENERIFFA ANSTIMMEN

Fruchtaromen protzenden gehaltvollen Weine vom Mittelmeer trinkt, muss sich zunächst einen Moment an die frische Atlantikbrise gewöhnen. Dann aber strömt es frisch und wild über den Gaumen: Gischt im Glas.

Die vielen Terroirs der Insel schmecken

Vinos Atlante verkauft inzwischen nach Großbritannien, Schweden und Japan. Dass das internationale Publikum die Kanarenweine wieder schätzt, freut González de Chávez nicht nur aus wirtschaftlichen Gründen. Sein Blick schweift über Rebenfelder und Bananenplantagen Richtung Küste, wo sich die Häuserblocks der Touristenhochburg Puerto de la Cruz abzeichnen. Zu lange habe die Insel allein auf das Geschäft mit Sonne und Strand gesetzt. „Dabei ist unser eigentliches Kapital doch diese vielfältige Landschaft, diese Natur, in der alles wächst.“ Landschaft lässt sich in keinem Produkt besser schmecken als im Wein. Manchmal reicht ein Barranco, eine der für die Kanaren charakteristischen, tief abfallenden Schluchten, und der Wein, der auf der einen Seite wächst, schmeckt völlig anders als der auf der gegenüberliegenden.

Bei „Con Pasión“ gibt es die ganze Insel im Flaschenformat. 600 verschiedene Weine lagern in den Regalen der Boutique in Puerto de la Cruz, fein säuberlich sortiert nach den unterschiedlichen Herkunftsgebieten. Verkostet



1

1+2 Aida Martin ist Köchin der Guachinche „Los Gómez“, die in den Weinbergen oberhalb von La Orotava liegt **3** Die improvisierten Wirtschaften schenken den Wein aus Flaschen oder Kanistern aus und servieren dazu einfache Gerichte: gegrillten Ziegenkäse mit Mojo verde und Kichererbseintopf



werden können sie nebenan, in der Gastrobar, die Jacinto Hernández mit seinem holländischen Mann betreibt. Nicht jede Flasche geht über den Tresen. Von besonders vielversprechenden Erzeugnissen zweigt sich der Wirt eine Flasche ab – um sie im heimischen Keller aufzubewahren und in ein paar Jahren zu verkosten. Lange Zeit hieß es, atlantische Weine seien wegen ihres geringeren Alkoholgehalts nicht lagerfähig. Eines von vielen Missverständnissen rund um den kanarischen Wein. „Selbst heute höre ich noch ab und zu von Inselbewohnern, den kanarischen Wein könne man nicht trinken“, sagt

Hernández. „Dabei haben sie ihn einfach noch nicht probiert.“

Einst unterschätzt, heute heiß begehr

Für Hernández, der auf Teneriffa geboren ist, aber lange in den Niederlanden gelebt hat, ist das auch eine Folge des Inselkomplexes. Im Festland-Spanien nimmt man von den Kanaren in der Regel wenig Notiz. Bei der Wettvor- schau im Fernsehen ploppt der Archipel mal am rechten, mal am linken Bildschirmrand auf. Und die Zeitverschiebung lesen Spötter in Madrid und Barcelona als Sinnbild dafür, dass die Inseln

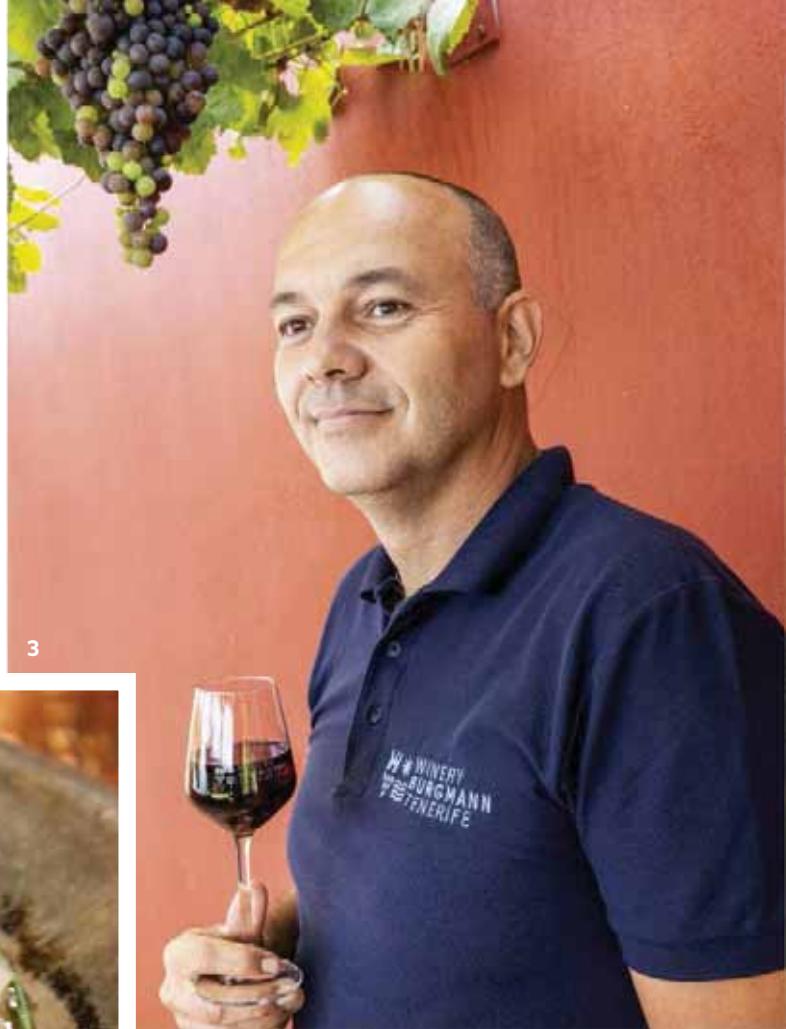
1+2 Auf dem Weingut Burgmann in Tacoronte wächst auch die Listan Negro, die hier mit Ästen abgestützt wird **3** Der Kanadier Marc Rochefort ist der experimentierfreudige Winzer auf dem Gut **4** Bei einem Menü im Restaurant „Conny“ kommen auch Stockfisch mit Trauben auf den Teller



1



2



3



4

auch sonst eine Stunde „hintendran“ seien. Kein Wunder also, dass es mit dem Stolz auf das Eigene über lange Zeit nicht weit her war.

Doch das ändert sich. Während der Nebensaison sind inzwischen 70 Prozent seiner Kundinnen und Kunden Einheimische. Die „papas negras“, die kleinen Kartoffeln mit der schwarzen Schale und dem leuchtend gelben Fruchtfleisch, werden gehandelt wie Trüffel. Kanarische Spezialitäten wie „queso asado con mojo“, gegrillter Käse mit roter oder grüner Knoblauchsauce, oder „ropa vieja“, ein deftiger Eintopf

mit Fleisch und Kichererbsen, werden inzwischen auch in Sterne-Restaurants serviert. Am authentischsten aber schmecken sie in den Guachinches.

Dort verkosten, wo Einheimische gern einkehren

Wer sich mit dem Auto die Serpentinenstraßen im grünen Norden herauwindet, kommt um den Zungenbrecher nicht herum. Einfache Holzschilder weisen den Weg zu „Guachinche La Chaotera“, „Guachinche El Molinero“, „Guachinche Los Gómez“: schlichte Ausflugslokale, oft nicht mehr als ein

MENSCHEN, DIE MIT HERZ UND MUT DIE WEINKULTUR PFLEGEN

umgebauter Stall, eine größere Garage oder eine Wellblechhütte, umgeben von Gärten und Rebenfeldern. Früher verkauften die Bauern dort ihren Wein an die Großhändler, die Bäuerin servierte einen Happen, damit der Selbstgekelterte bei der Verkostung nicht zu schnell zu Kopf stieg. Hängt das Gütesiegel „V“ an der Wand, stammt der Hauswein heute aus eigenem Anbau. Die besten Adressen werden von den Tinerfeños gehütet wie ein Familiengeheimnis.

Rebenmeer in
Tacoronte-Acentejo



Dass Jesús González de Chavez uns in sein Lieblingslokal „La Suertita“ mitnimmt und neben Ehefrau, Schwiegervater und Mutter platziert, ist eine besondere Ehre. Während das Wirtspaar zart geschmores Kaninchen serviert und dazu ein paar Flaschen des hauseigenen trockenen Listán auf den Tisch stellt, gibt der Atlante-Winzer uns noch einen Schnellkurs in Etymologie: Angeblich geht der Ursprung des Wortes „Guachinche“ auf den englischen Ausdruck „I'm watching you!“ zurück. Mit dem Warnruf signalisierten die ausländischen Händler ihren kanarischen Zulieferern: „Ich hab dich im Blick! Jubel mir bloß nichts Schlechtes unter.“ Eine ziemlich raubeinige Art, mit lokalen Erzeugern umzuspringen. Da ist es eine späte Genugtuung, dass die Fremden inzwischen nicht nur aufkaufen, was auf der Insel wächst, sondern hier Wurzeln schlagen – aus Liebe zum Wein.

Weine von Weltruf mit Aromen, die an Teneriffa erinnern

Da ist zum Beispiel Marc Rochefort. Der Kanadier kam vor zehn Jahren nach Teneriffa, auf die Heimatinsel seiner Frau. Inzwischen haucht er, wenn er spanisch spricht, das Plural-S hingebungsvoller als jeder Kanare. Mit der Produktion auf dem knapp

Christmas Love

DAS LUHRMANN'S
FILMISCHES MEISTERWERK ERÖFFNET DIE BÜHNE
WÄHRHEIT | SCHÖNHEIT | FREIHEIT | LIEBE

MOULIN ROUGE!

DAS MUSICAL!

DAS PERFEKTE GESCHENK!

JETZT TICKETS &
GUTSCHEINE SICHERN!

Eine Produktion der

 MEHR-BB
ENTERTAINMENT





1+2 Der Baske Iñaki Garrido gestaltet das Etikett für seinen „Las Toscas“ Blanco“ selbst. Die Reben für den hochgelobten Wein wachsen auf einer Höhe von 1400 Metern. Diese extreme Lage und der Wind schützen die Trauben vor Schädlingen
3 Neun Monate reift der Rebensaft in Eichenfässern



1



2



3

drei Hektar großen Weingut „Winery Burgmann“ hat Rochefort erst 2020 begonnen. Sommeliers haben seinen Weinen das Adjektiv „radikal“ verliehen, was auch an der Experimentierfreude des Winzers liegt. Beim Degustationsmenü erzählt er lachend, wie eines Nachts im Keller hintereinander 250 Flaschen eines Rosé-Schaumweins explodierten. Die Überbleibsel seines Anfängerfehlers kredenzt er als Amuse-Gueule, zum Tintenfisch gibt es dann den nach seiner Tochter benannten Olivia, einen üppigen weißen Listán, bei dem man schmeckt, was sonst noch in der lehmhaltigen Erde in Tacoronte,

dem ältesten Teil der Insel, wächst. Papaya, zum Beispiel, oder Mango.

Viel Teamarbeit und eine Prise Wahnsinn

Oder Iñaki Garrido, 48 Jahre alt, den es vom Baskenland auf die Kanaren verschlagen hat. Gerade mal 1600 Flaschen produziert er jährlich von seinem weißen Listán. Den Lagerraum teilt er mit einem Kollegen, beim Etikettieren hilft ihm seine Freundin. Garrido ist ein schüchterner Künstlertyp, der das Emblem für seinen bisher einzigen Wein selbst gestaltet hat. Im Gespräch erzählt er zwar, dass er im ersten Jahr nachts

IM GLAS DER DUFT VON MEER, VULKANERDE UND FRÜCHTEN

regelmäßig aufgestanden sei, um in der Bodega nach dem Rechten zu sehen. Aber nicht, dass ihm die Händler seinen ersten, im Barrique ausgebauten Jahrgang förmlich aus den Händen rissen. Seine mehr als 100 Jahre alten Weinstöcke wachsen auf Kalkstein, auf der Südseite der Insel, durch Wind und die Höhenlage, knapp 1400 Meter über dem Meer, vor Schädlingen geschützt. Lange habe „niemand einen Cent“ auf eine solche Extremlage gegeben. Garrido aber erkannte ihr Potenzial und holpert seitdem bereitwillig eine gute Dreiviertelstunde mit dem Jeep über Lavafelder und Wälder zu seinem Weinberg. Ohne eine Prise Wahnsinn, ohne etwas Heldentum geht es eben nicht.

Scheel angeguckt wurden die vino-philen Zuwanderer von den Einheimischen übrigens nie. Im Gegenteil: „Wir kennen und helfen uns alle, ganz egal, woher wer kommt“, sagt Garrido. Den Filter für die erste Abfüllung habe er sich damals von Roberto Santana geliehen, „für ihn eine Selbstverständlichkeit“. „Wir sehen uns alle eher als Kollegen denn als Konkurrenz“, sagt Marc Rochefort. Vielfalt ist Trumpf. Das weiß man nirgends besser als auf der Insel Teneriffa.



»e&t«-Autorin **Julia Macher** lebte als Jugendliche auf Teneriffa. Damals hatte der kanarische Wein keinen guten Ruf. Umso begeisterter war sie jetzt von den Autorenweinen.



Bei Icod de los Vinos zeigt der Drachenbaum Standfestigkeit – er ist der älteste auf den Kanaren

WEIN AUF DEM VULKAN

Envíname Die Wein-Enthusiasten bauen auf Teneriffa in vier Zonen an. Besonders deutlich kommt das vulkanisch-mineralische Terroir beim „Taganán“ und dem in Santiago del Teide angebauten „Benje“ zur Geltung. Bezug in Deutschland über u.a. www.weine-feinkost.de oder www.wagners-weinshop.de

Vinos Atlante In der Bodega in Familienbesitz werden die Reben zu langen Zöpfen verflochten, so wie es die Tradition im Orotava-Tal fordert. Die Weine in Bioqualität lassen sich in Deutschland über spezialisierte Onlineshops beziehen, wie zum Beispiel www.canarianmarket.com
Calle La Quinta 1, Barranco San Antonio, La Orotava, www.vinosatlante.com

Vinoteca Con Pasión Mit 600 Angeboten gibt es in der Boutique so gut wie alle trinkenswerten teneriffanischen Weine – und dazu eine Auswahl von den Nachbarinseln. Jacinto Hernández berät kompetent und engagiert, auf Spanisch, Englisch und Niederländisch. Wer den Rebsaft lieber vor Ort verkostet, nimmt in der angeschlossenen Gastro-Bar Platz und bestellt dazu ein paar kanarische Tapas.
Calle Iriarte 52, Puerto de la Cruz, Tel. 0034/669/09 53 58 www.vinotecaconpasion.es

Winery Burgmann Der Name des Gutes in Tacoronte verweist auf die deutsche Besitzerin, den Wein baut der Kanadier Marc Rochefort an und aus.
Carretera Tacoronte, Tejina 78, Tel. 0034/610/75 04 37 www.burgmannwinery.com
Bezug über spezialisierte Onlineshops wie www.canarianmarket.com

Guachinches Tenerife Das Online-Portal bietet einen Überblick und Besucherbewertungen über die rund 400 Lokale, die sich „Guachinches“ nennen. Die Spannbreite reicht von „sehr rustikal und günstig“ bis „hübsches Gartenrestaurant mit großem Parkplatz“. Wer Authentizität sucht, achtet auf die Zertifizierung. Nur Guachinches mit einem weißen V auf rotem Grund produzieren tatsächlich eigenen Wein – im Familienkeller oder über eine Kooperative. guachinchestenerife.com

Pizza bianca mit Kartoffeln, Cedro und Trüffelcreme

Alles, außer gewöhnlich: Statt Tomatensauce dient eine aromatische Trüffelcreme als Basis. Raffiniert belegt mit Kartoffelscheiben, Zitronat-zitrone, Rosmarin und Trüffel-Pecorino. **Rezept Seite 98**





Der Pizza-
Trend:
4. Folge

Hommage an den Süden

In seiner neuesten Pizza-Kreation jongliert unser Koch Maik Damerius gekonnt mit einem Belag aus feiner Trüffelcreme, Kartoffeln und Rosmarin. Dazu gibt es eine saisonale Überraschung: duftige Zitronatzitronen, die für Frische sorgen

Handgekneteter Pizzateig mit zweifacher Teigruhe

* EINFACH, VEGETARISCH,
GUT VORZUBEREITEN

Für 5 Pizzen (25–30 cm Ø)

- 10 g frische Hefe
- 1 kg italienisches Pizzamehl (Tipo 00) plus etwas zum Bearbeiten
- 8 g Salz

Außerdem: luftdicht verschließbare Schüssel und evtl. flache Box mit hohem Rand (alternativ tiefes Backblech/Fettpfanne)

1. Für den Teig Hefe mit den Händen in 600 g kaltes Wasser bröseln und ca. 5 Minuten rühren, bis sich die Hefe vollständig im Wasser gelöst hat. Mehl sieben, mit Salz mischen und nach und nach unter ständigem Kneten mit einer Hand zum Hefewasser geben, bis sich ein Teigkloß bildet.

2. Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, mit den Händen 10–15 Minuten kräftig zu einem geschmeidig-seidigen Teig kneten, der nicht mehr klebt. Teig in eine leicht mit Mehl ausgestäubte Schüssel geben. Schüssel mit einem Deckel oder Frischhaltefolie luftdicht verschließen. Teig bei Zimmertemperatur (20–22 Grad) 2 Stunden gehen lassen.

3. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und vorsichtig, ohne viel zu kneten, zu einer Rolle formen. Die Rolle in 5 gleich große Stücke (à ca. 300 g) teilen.

4. Teigstücke mit bemehlten Händen vorsichtig zu glatten Kugeln formen und mit etwas Abstand zueinander in eine mit Mehl ausgestreute große rechteckige Box oder das tiefe Backblech des Backofens (Fettpfanne) legen. Mit Mehl bestäuben und mit Folie bedeckt bei Zimmertemperatur nochmals 1 Stunde gehen lassen.

5. Dann den Teig nach Rezeptanleitung (siehe rechts) weiter verarbeiten und backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Gehzeit 3 Stunden

PRO BODEN 21 g E, 2 g F, 149 g KH = 718 kcal (3013 kJ)



Foto Seite 96/97

Pizza bianca mit Kartoffeln, Cedro und Trüffelcreme

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 5 Stück

TRÜFFELCREME

- 5 El weiße Trüffelcreme (z. B. von Zigante; online z. B. über deli-vinos.de)
- 5 El Crème fraîche
- 1 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

BELAG

- 2 Zweige Rosmarin
- 5 Kleine festkochende Kartoffeln (Drillinge; à 40 g)
- 1 Cedro (Zitronatzitrone; 120 g; bei gut sortierten Gemüsehändlern oder im Feinkosthandel)
- 2 El Olivenöl plus etwas zum Beträufeln
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 100 g Trüffel-Pecorino

Außerdem: Pizza-/Backstein, Pizza- oder Teigschieber

1. Den Backofen rechtzeitig auf 240 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen, Dabei einen Pizza-/Backstein (alternativ nur umgedrehtes Backblech) auf dem Gitterrost auf der 2. Schiene von unten mit erhitzen.

2. Für die Creme Trüffelcreme, Crème fraîche, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Zugedeckt kalt stellen.

3. Für den Belag Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen. Kartoffeln sorgfältig waschen, trocken reiben und mit einem Küchenhobel in gleichmäßige, sehr dünne Scheiben hobeln. Cedro heiß waschen, trocken reiben und mit einer Aufschnittmaschine in 15 sehr dünne Scheiben (ca. 1 mm) schneiden. Eventuell vorhandene Kerne nach Belieben entfernen.

4. Kartoffel- und Zitronenscheiben, Rosmarin, 2 El Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in einer Schüssel vorsichtig vermischen.

5. Für die Böden Teigkugeln einzeln aus der Form/vom Blech heben. Auf eine leichte bemehlte Arbeitsfläche geben und jeweils mit den Händen vorsichtig von innen nach außen zu dünnen runden

Fladen (25–30 cm Ø) ausstreichen. Dabei die enthaltenen Gärgerüste nach außen drücken, sodass ein dickerer Rand entsteht.

6. 2 El Trüffelcreme-Mischung auf dem Teigboden verstreichen. Boden mit jeweils einigen Kartoffelscheiben, 3 Zitronenscheiben und etwas Rosmarin belegen. Pecorino grob zerkrümeln, etwas über den belegten Boden streuen und ihn zügig auf einen leicht bemehlten Pizzaschieber ziehen. Pizza mit etwas Schwung auf den Backstein schieben und im heißen Backofen 8–10 Minuten goldbraun backen.

7. Pizza aus dem Backofen nehmen. Zum Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer frisch übermahlen und anrichten. Aus dem restlichen Teig nach und nach 4 weitere Böden formen, belegen und backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Teig-Gehzeit 3 Stunden (siehe Rezept links)

PRO STÜCK 29 g E, 29 g F, 158 g KH = 1040 kcal (4357 kJ)

Zutateninfo Die imposanten, intensiv duftenden Cedri, auch Zedrat- oder Zitronatzitronen genannt (oder Cedro in der Einzahl), werden bei uns in den Wintermonaten aus Italien importiert. Ursprünglich stammt diese Sorte vermutlich aus Südostasien. Der Anbau konzentriert sich heute auf die kalabrische Küste und Sizilien. Die sonnengelben Früchte mit runzeligem Äußen können bis zu 4 kg schwer werden. Anders als klassische Saftzitronen besteht eine Cedro allerdings hauptsächlich aus Schale und hat nur einen sehr geringen Anteil an saftigem Fruchtfleisch. Die dicke weiße Schale (Mesokarp) schmeckt mild-säuerlich und hat ein duftiges, feinfruchtiges Aroma. Klassisch wird es zu Zitronat verarbeitet, in Südalien serviert man daraus aber auch Carpaccio. Aus den Schalen der Cedri werden außerdem Limonaden, Marmelade und Likör zubereitet.

Tipp Cedri am besten rechtzeitig beim Gemüsehändler vorbestellen. Eventuelle Früchtereste halten sich im Gemüsefach des Kühlschranks ca. 2 Wochen. Angetrocknete Schale frisch anschneiden.



DREAMBOX

LIMITED EDITION 2023 SETS

LI
MIT
ED

SEKI
MAGO
ROKU



LI
MIT
ED

DM-W23 SHUN CLASSIC

als 2-teiliges Set mit
• Kochmesser, Klingelänge 20 cm
• Kochschürze, schwarz

€ 199,-
statt € 244,95

Limited to 1.000 pieces



51-W23 SEKI MAGOROKU SHOSO

als 4-teiliges Set mit
• Santoku, Klingelänge 16,5 cm
• 2x Allzweckmesser, Klingelängen 15 und 12 cm
• T-Schäler, DH-6000

€ 169,-
statt € 196,95

TDM-W23 SHUN PREMIER TIM MÄLZER

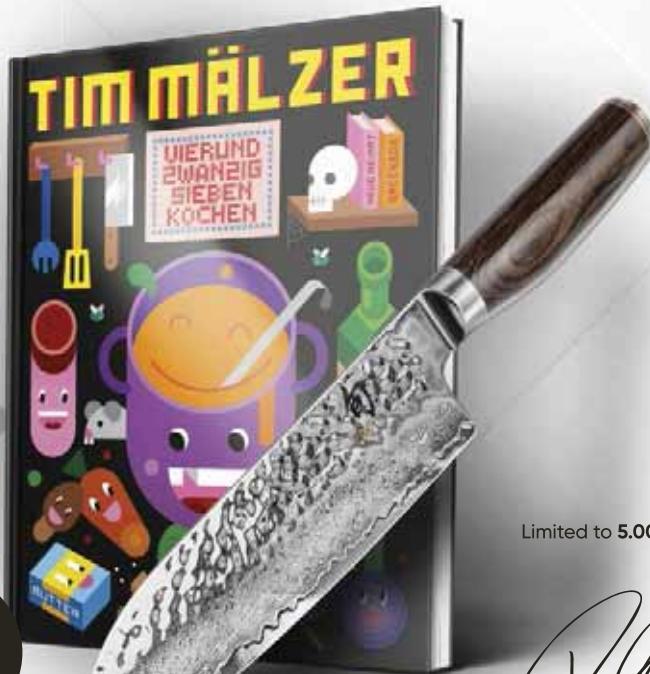
als 2-teiliges Set mit
• Santoku, Klingelänge 18 cm
• Tim Mälzer Kochbuch
„Vierundzwanzig sieben kochen“
Ausgabe im Set ist exklusiv handsigniert!

TM
TM MÄLZER

€ 219,-
statt € 253,-

www.kai-europe.com

Instagram: @kai-europe
facebook.com/kaieurope



LI
MIT
ED



1

- 1 Megacity Tokio: bunt, voll, ständig in Bewegung
- 2 Tokyo Tower: Mit seinen 332,6 m Höhe überragt das stählerne Wahrzeichen aus dem Jahr 1958 sein Pariser Vorbild, den Eiffelturm, um knapp drei Meter



2



• Okinawa

Tim Rau in Tokio

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 **13. Teil** besucht er das Dorf der Hundertjährigen auf Okinawa, kostet 2000 Kilometer nördlich in Tokio Sushi von Meisterhand und wähnt sich im Paradies



3

- 3 Tee-Zeremonie: Im Teehaus Kyu Furukawa erlebt der Gast Anmut und Demut und findet Gelassenheit
- 4 Im Dorf der Hundertjährigen: Auf Okinawa weist Emiko Kinjo Tim in die Küche des langen Lebens ein
- 5 Thunfisch-Kult: Im Restaurant Teiko zerlegt Chef Kentaro täglich einen 140-Pfünder und versteigert die Teile publikumswirksam



5

4



Sushi Hausfrauenart:
Reis mit Thunfisch-
würfeln, mariniertem
Ingwer und Frühlings-
zwiebeln als Topping.
Rezept Seite 102





1 Zeichen und Bilder: Japans Schrift besteht aus mehreren Systemen, die Dolmetscher-Kompetenz erfordern
 2 Private Dining: Yoshikazu Ono, Sushi-Meister in 2. Generation, arrangiert seine Meisterstücke vor den Augen des Gasts
 3 Lieb und teuer: Formschönes Obst ist ein gefragtes Gastgeschenk, das man sich etwas kosten lässt. Hier: 5400 Yen (ca. 35 Euro) für sechs Früchte



„Die Wertschätzung, die Lebensmitteln in Japan entgegengebracht wird, ist einzigartig.“

Tim Raue



Foto Seite 101

Sushi nach Hausfrauenart

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

EINGELEGTER INGWER

- 150 g frischer junger Ingwer (ersatzweise herkömmlicher frischer Ingwer)
- 3 g Salz
- 50 ml Reisessig
- 20 ml Limettensaft
- 40 g Rohrzucker

SUSHI-REIS

- 300 g Sushireis
- 1 Blatt Kombu-Alge (10 x 10 cm)
- 50 ml Reisessig

- 20 ml Mirin
- 1 El Zucker
- ½ Tl Salz

MARINIERTER THUNFISCH

- 320 g Thunfischfilet (Sashimi-Qualität)
- 3 El Shoyu (Sojasauce; z.B. von Mimi Ferments)
- 1 Tl Wasabi (frisch gerieben; oder 1 Tl Wasabi-Paste)
- 2 Frühlingszwiebeln
- Außerdem: Garnierringe (8 cm Ø)

1. Ingwer schälen (bei jungem Ingwer die zarte Haut mit einem Löffel abschaben). Ingwer in feine Scheiben schneiden oder hobeln. 500 ml Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Ingwer darin ca. 10 Sekunden blanchieren, herausnehmen, im Sieb abtropfen lassen. Reisessig, Limettensaft und Zucker in einer Schüssel verrühren, lauwarmen Ingwer zugeben und vermengen. Ingwer abgedeckt ca. 2 Tage marinieren lassen.

2. Für den Sushi-Reis Reis mehrmals sorgfältig mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser nicht mehr trüb ist. Reis mit

320 ml Wasser und Kombu-Alge in einen Topf geben und ca. 30 Minuten quellen lassen.

3. Reis im Topf mit einem Küchentuch abdecken, mit Deckel bei mittlerer Hitze aufkochen. Reis ca. 10 Minuten kochen lassen, beiseite ca. 10 Minuten quellen lassen. Kombu-Alge entfernen, Reis kurz auflockern und in einer Schüssel abkühlen lassen.

4. Inzwischen Reisessig, Mirin, Zucker und Salz in einem kleinen Topf ca. 5 Minuten erhitzen. Vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Gewürzsud nach und nach zum Reis geben und vorsichtig unterrühren.

5. Thunfisch kalt abspülen, trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Würfel schneiden. Shoyu und Wasabi verrühren, Thunfisch damit mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne in sehr feine Ringe schneiden.

6. Reis mithilfe von Garnierringen auf 4 Tellern anrichten. Marinierten Thunfisch, eingelegten Ingwer und Frühlingszwiebeln daraufgeben und nach Belieben mit restlichem Ingwer, Shoyu und Wasabi(-Paste) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Marinierzeit 2 Tage

PRO PORTION 25 g E, 6 g F, 75 g KH = 474 kcal (1985 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. Staffel 1, 2 sowie Folgen 1 und 2 der 3. Staffel sind bei MagentaTV abrufbar.



EINFACH BESSER MIXEN

Mit seinen neun Geschwindigkeiteinstellungen, der besonders scharfen ZWILLING Winglet-Klinge und einer innovativ geformten Edelstahlglocke ist der ZWILLING ENFINIGY Stabmixer ein unentbehrliches Must-Have für deine Küche.



FUTURE MADE BY HISTORY.

ZWILLING ENFINIGY®



www.zwilling.com

VEGETARISCH

VORHER *Die Zutaten*



Aufregend anders

Unser Koch bringt Schwung in die winterliche Gemüseküche: Er serviert Süßkartoffeln mit Asia-Twist, verleiht Wirsing spritzige Frische und verkuppelt Radicchio mit beschwipster Birne



NACHHER

Ofen-Süßkartoffeln mit Senfkohl und Nuoc cham

Knusprige Süßkartoffel-Sticks sind eine köstliche Basis für das Topping aus eingelegtem Senfkohl und frischen Kräutern. Selbst gemachte Nuoc-cham-Sauce sorgt für ordentlich Würze. Rezept Seite 112

VORHER
Die Zutaten





NACHHER

Gemüseeintopf mit Nussnocken

Neben Paprika, Kartoffeln, Sellerie und Aubergine finden auch Grießnocken mit Macadamia in der Schüssel Platz. Ein wärmendes Wohlfühlgericht.

Rezept Seite 112



VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Fettuccine mit Wirsing, Zitrone und Feta

Zitronensaft und -schale verleihen dem deftigen Kohl Frische, cremiger Feta rundet das unkomplizierte Nudelgericht ab. Obendrauf knuspern geröstete Haselnusskerne. **Rezept Seite 113**



VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Pochierte Birne mit gebratenem Radicchio

Ungleiches Quartett: Scharfer Rettich, bitterer Radicchio, kräftiger Gorgonzola und süße Birne fügen sich zum überraschend harmonischen Ganzen.

Rezept Seite 113





Foto Seite 105

Ofen-Süßkartoffeln mit Senfkohl und Nuoc cham

* EINFACH, VEGAN

Für 2 Portionen

NUOC CHAM

- 1 rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 6 El Zucker
- 1 El Limettensaft
- 4 El dunkler Reisessig (z.B. Chinkiang Vinaigre; Asia-Laden)
- Salz

SÜßKARTOFFELN

- 2 Süßkartoffeln (à 250 g)
- 2 El Mehl
- Salz
- 1 Prise gemahlener Zimt

- 1 TI edelsüßes Paprikapulver
- 2 El ungeröstetes Sesamöl

SENFKOHL UND TOPPING

- 2 Dosen süßsauer eingelegter Senfkohl (135 g Abtropfgewicht; Asia-Laden)
- 2 Zwiebeln (à 60 g)
- 1 Stange Zitronengras
- 3 El ungeröstetes Sesamöl
- Salz • Pfeffer
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 3 Stiele Minze
- 4 Stiele Koriandergrün
- 2 TI helle Sesamsaat

1. Für die Nuoc-cham-Sauce Chilischote putzen und in grobe Stücke schneiden. Mit Knoblauch und Zucker im Mörser zu einer Paste zerreiben. 5 El heißes Wasser zugeben und so lange rühren, bis sich der Zucker auflöst. Limettensaft und Reisessig zugeben und leicht mit Salz würzen.

2. Süßkartoffeln schälen und in ca. 1,5 cm dicke Stifte schneiden. Mehl, ½ TI Salz, Zimt und Paprikapulver in einer Schale mischen und die Süßkartoffeln darin wälzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit Sesamöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen. Nach 10 Minuten Backzeit einmal wenden.

3. Für den Senfkohl Kohl inzwischen im Sieb gut abtropfen lassen. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Zitronengras putzen und die äußeren harten Schichten entfernen. Stange mit einem Messerrücken andrücken und in 3 gleich große Stücke schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Senfkohl, Zwiebeln und Zitronengras zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für das Topping Kräuterblätter von den Stielen abzupfen und mischen. Süßkartoffeln und Senfkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten. Kräuter und Sesamsaat darüberstreuen. Mit etwas Nuoc cham beträufeln, restliche Sauce separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 28 g F, 132 g KH = 858 kcal (3602 kJ)

„Vietnamesischer Nuoc-cham-Dip wird oft mit Fischsauce angerührt, für Vegetarier nehme ich dunklen Reisessig.“

»e&t«-Koch Tom Pingel



Foto Seite 107

Gemüseeintopf mit Nussnocken

** MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

NUSSNOCKEN

- 80 g Macadamianüsse
- 1 El Paniermehl
- 250 g Milch
- 30 g Butter
- Salz
- Muskatnuss
- 100 g Hartweizengrieß
- 2 Eier (KI. M)

EINTOPF

- 1 Aubergine (300 g)
- 200 g Knollensellerie
- 300 g festkochende Kartoffeln
- 2 rote Paprikaschoten (à 200 g)

1. Für die Nussnocken Macadamianüsse mit Paniermehl in einem Blitzhacker fein mahlen. Milch mit Butter, Salz und etwas Muskat kurz aufkochen. Grieß und Nuss-Paniermehl-Mischung unter Rühren mit einem Holzlöffel einrieseln lassen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten weiterröhren, bis die Masse sich vom Topfboden löst. Topf von der heißen Herdplatte ziehen. Eier nacheinander unter die Masse rühren und ca. 30 Minuten abkühlen lassen.

2. Für den Eintopf inzwischen Aubergine waschen, putzen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Sellerie und Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

3. Fenchelsaat in einem großen Topf ohne Fett ca. 1 Minute anrösten. Olivenöl und vorbereitetes Gemüse zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, Lorbeer und Thymian zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten offen kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für die Nussnocken inzwischen in einem breiten Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Aus der Grießmasse mithilfe von 2 Teelöffeln kleine Nocken abstechen und ins leicht siedende Wasser geben. Hitze reduzieren und Nocken ca. 5 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Vorsichtig mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben.

5. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Gemüseeintopf mit Nussnocken in 4 vorgewärmten Schalen anrichten. Manchego darüberhobeln. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO PORTION 18 g E, 36 g F, 44 g KH = 627 kcal (2627 kJ)



Foto Seite 109

Fettuccine mit Wirsing, Zitrone und Feta

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 400 g Wirsing
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bio-Zitrone
- 40 g Haselnusskerne
- 60 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 180 g Fettuccine
- Salz
- 4 El Butter (40 g)
- 60 ml Weißwein
- Pfeffer
- 80 g Feta-Käse

1. Wirsing putzen, waschen, längs vierteln und in 1,5–2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Hälfte der Schale fein abreiben und den Saft von 1 Hälfte auspressen. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Hartkäse fein reiben. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

2. Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Wirsing, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Nudeln abgießen, dabei ca. 50 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser in die Pfanne geben. Geriebenen Käse, Zitronenschale und -saft zugeben und durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Feta zerbröseln. Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Feta, Haselnüssen und Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 34 g E, 48 g F, 72 g KH = 907 kcal (3800 kJ)



Foto Seite 111

Pochierte Birne mit gebratenem Radicchio

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 Birnen (à 150 g)
- 8 El Ahornsirup
- 150 ml Portwein
- 4 El Zitronensaft
- 2 Zimtstangen (à 6 cm)
- Salz
- 1 Radicchio (300 g)
- 2 El ungeröstetes Sesamöl
- Pfeffer
- 50 g Walnusskerne
- 60 g Rettich
- 80 g Gorgonzola
- 4 El Walnussöl
- 4 Scheiben Baguette

1. Birnen schälen, vierteln, entkernen und in 1,5 cm dicke Spalten schneiden. 150 ml Wasser, 4 El Ahornsirup, Portwein, Zitronensaft, Zimtstangen und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Birnenspalten zugeben, zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 2–3 Minuten kochen. Topf von der heißen Herdplatte ziehen und die Birnen auf Zimmertemperatur abkühlen lassen (dauert ca. 1 Stunde).

2. Radicchio putzen, waschen, in 6 gleich große Spalten schneiden und in einer großen Schale mit Sesamöl und restlichem Ahornsirup (4 El) mischen. Eine große Pfanne erhitzen, Radicchiospalten darin bei starker Hitze ca. 1 Minute auf beiden Seiten karamellisieren lassen. Radicchio aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sud beiseitestellen.

3. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Rettich schälen und in feine Scheiben hobeln. Käse grob schneiden. Pochierte Birnen und karamellisierten Radicchio auf Tellern anrichten. Rettich, Käse und gehackte Nüsse darüber verteilen. Walnussöl mit 4 El Birnensud verrühren und darüberträufeln. Mit Baguette servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Abkühlzeit 1 Stunde

PRO PORTION 18 g E, 59 g F, 73 g KH = 946 kcal (3963 kJ)



ORGANISATION IM KÜHLSCHRANK

MIT ROBERT AUER

RA.



ROBERT AUER produziert ressourcenschonend ausschließlich in Deutschland

www.robertauer.com

Das Comeback des Karpfens

3-Sterne-Koch Marco Müller feiert einen Fisch, der lange verschmäht wurde. Warum er ihn so schätzt, woher er ihn bekommt und weshalb sein Fleisch knallrot ist, hat er uns im Gespräch erzählt

INTERVIEW ANNE STREICHER

Der Karpfen hat einen großen Fan: Marco Müller aus dem 3-Sterne-Restaurant „Rutz“ kreiert außergewöhnliche Gerichte mit dem Süßwasserfisch. Dass er vorher alles über Herkunft, Qualität und Geschmack des Fisches verstehen wollte, ist für ihn selbstverständlich. Wir haben ihn in München getroffen.

»e&t«: Die meisten Leute denken bei Karpfen an „modrigen“ Geschmack und viele Gräten. Doch Sie haben den Fisch von einer anderen Seite kennengelernt. Warum ist er besser als sein Ruf?

Marco Müller: Um die Frage am Schwanz anzupacken: Der Karpfen gehört laut WWF zu den umweltschonendsten Fischen der Welt. Wir haben in Mitteleuropa einen sehr großen Bestand, da er neben uns und dem Kormoran so gut wie keine natürlichen Feinde hat. Natürlich hat sich auch die Wasserqualität verändert, was den Fischen zugutekommt. Früher war mitteleuropäischer Flussfisch eher suboptimal. Wegen des hohen Quecksilbergehalts im Wasser, der durch die Industrie in unsere Gewässer floss, waren die Tiere fast ungenießbar oder sogar bedenklich für unsere Gesundheit. Mit dem heutigen Bewusstsein, gewissenhaft mit der Natur umzugehen, werden unsere Flüsse

und Seen immer sauberer und somit unsere Süßwasserfische zu einer hiesigen Delikatesse. Es ist also für mich eine logische Schlussfolgerung, sich seine Qualität und Regionalität zunutze zu machen. So wie sich die Spanier aus dem Mittelmeer und die Franzosen aus dem Atlantik bedienen, hole ich den Karpfen aus der Müritz.

»e&t«: Fangen Sie den Karpfen selbst?

Marco Müller: Nein, auch wenn ich ein leidenschaftlicher Angler bin und mir die Idee, dem Karpfen auf den Grund zu gehen, bei meinem alljährlichen Angelausflug in Spanien kam, überlasse ich das den „Müritzfischern“ (www.mueritzfischer.de). Für meine Gerichte im „Rutz“ arbeiten wir schon lange mit ihnen zusammen und wissen um die gewissenhafte Arbeit der Fischer mit Tieren und Umwelt.

»e&t«: Was macht einen Karpfen aus der Müritz so besonders?

Marco Müller: Vor allem die Wildwasserqualität des Sees. Denn je klarer das Wasser, desto feiner der Geschmack. Noch dazu halten sich die Fischer an klare Regeln, zum Beispiel arbeiten sie mit sehr schonenden Fangmethoden und kleinen Booten. Auch durch die direkte Verantwortung für ihre Bestände ist eine Überfischung unmöglich. Das alles wirkt sich natürlich positiv auf das Lebensumfeld der Tiere aus und führt zum Beispiel dazu, dass sich Flusskrebs – eine Leibspeise der Karpfen – dort sehr wohl fühlen. Daraus entsteht ein spannender Kreislauf, der sich in Farbe und Geschmack des Fisches wiederfindet. Der Müritz-Karpfen hat also ein rötlches Fleisch – ähnlich wie der Thunfisch – und einen von den Schalentieren fast nussigen Geschmack.



Im Dry-Age-Reifeschrank hängen die Karpfen für vier Tage bei 2 Grad ab

„Je klarer das Wasser, desto feiner der Geschmack.“

Marco Müller

1 Knallrot ist das Fleisch des Müritz-Karpfens und erinnert an Thunfisch. Aus den Rippen schneidet Marco Müller Koteletts



1

3



2

2 Vor dem Zerlegen schleift Marco Müller die Messer. Das erleichtert ihm später die Arbeit. Durch die richtige Schneidetechnik lassen sich grätenfreie Stücke aus dem Fisch schneiden. Dafür verwendet er das Santokumesser von Victorinox **3+4** Das Rezept „Müritz-Karpfen, Holunderblatt und Molke“ besteht aus über zehn Komponenten, die schrittweise in Teamarbeit angerichtet werden. Es eignet sich nicht, um es zu Hause nachzukochen. Marco Müller hat es uns trotzdem zur Verfügung gestellt. Wer es gern lesen möchte, kann es hier als PDF-Datei anfordern: leserservice.essen-und-trinken@rtl.de, Betreff: Karpfen

4

Über Marco Müller

Mit großer Neugier geht der gebürtige Babelsberger (53) an die Themen Regionalität und Nachhaltigkeit. Die kulinarische Umsetzung gelingt dem Koch und Markenbotschafter von Victorinox im Restaurant „Rutz“ (rechts), dem einzigen 3-Sterne-Lokal der Hauptstadt. Dort erwartet die Gäste moderne Esskultur auf zwei Etagen und ein beeindruckendes Regal voller Einmachgläser, deren Inhalt sogar bis fast zur obersten Reihe in der Küche genutzt wird. Die Aromenentwicklung durch Fermentation, aber auch die Frische von saisonalen Zutaten ergeben das Gesamtkonzept, das Müller seit knapp 20 Jahren im Rutz auf die Teller bringt. www.rutz-restaurant.de

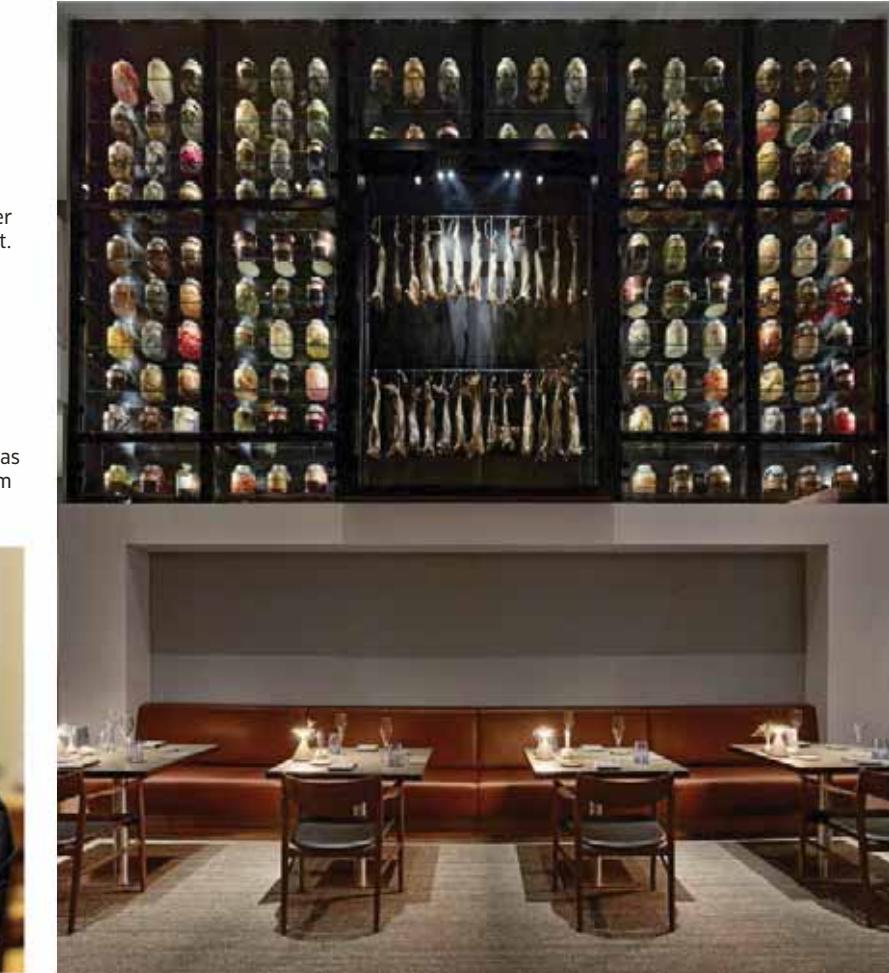


»e&t«: Also ist das „Modrige“, das man mit Karpfen verbindet, passé?

Marco Müller: Na ja, ich kann nicht für alle Karpfen Deutschlands sprechen. Jedoch für die Wildkarpfen der Müritz. Der „morsche“ Geschmack, an den wir dabei alle denken, vergeht mit klarem Wasser. Viele denken dabei sicherlich an das Bild vom Karpfen, der tagelang in der eigenen Badewanne schwimmt, um den Geschmack zu verbessern. Auch meine Oma hat das früher so gemacht. Heute weiß man, kommt der Fisch direkt aus klaren Gewässern, ist der Algengeschmack nicht wirklich vorhanden. Das heißt auch, je kälter die Jahreszeit, desto weniger Grünzeug wächst im Wasser und desto feiner wird die Nahrung des Fisches und somit auch der Fisch selbst. Deshalb ist Mitte Oktober bis Mitte April die beste Zeit, um Karpfen zu kaufen.

»e&t«: Worauf sollte man sonst noch beim Karpfen-Kauf achten?

Marco Müller: Der ideale Wildkarpfen hat für mich ein Gewicht zwischen fünf und sechs Kilogramm. Das hat mehrere



„Der ideale Wildkarpfen hat für mich ein Gewicht zwischen fünf und sechs Kilogramm.“

Marco Müller

Gründe. Erstens: Der Fisch konnte bis dahin mindestens einmal ablaichen, was wiederum für Nachhaltigkeit spricht. Zweitens ist bei dieser Größe genug am Fisch dran, um ihn komplett weiterzuverarbeiten. Bei uns im Restaurant „Rutz“ machen wir aus dem Filet des Rückenstrangs Tatar, das Rippenstück wird zerlegt und gegrillt, das Fleisch von Schwanz und Mittelstück wird zu Chips verarbeitet, der Rogen wird zu Kaviar und der Rest zu einer Fischsauce (Garum). Und drittens ist vor allem das Filetstück groß genug, um

sich zumindest dort nicht mit den Gräten herumschlagen zu müssen.

»e&t«: Apropos Gräten! Haben Sie einen Tipp, wie man den Karpfen richtig zubereitet, um ihn grätenfrei zu genießen?

Marco Müller: Üben, üben, üben. Denn die richtige Schneidetechnik ist dabei das A und O. Grundsätzlich gilt: Der Teil vom Rücken bis zum Bauchende, ebenso das ganze Schwanzstück haben so gut wie keine Gräten. Ist der Fisch also groß genug, gibt es mehr Fläche, also auch mehr grätenfreies Filet. Und wer sich an die Rippen heranwagt, schneidet mit einem Sägemesser an der Wirbelsäule entlang schöne Rippchen heraus, die man dann mit geeignetem BBQ-Lack bestreicht, beizt und wie Kotelets grillen kann.

»e&t«: Also Karpfen zweierlei?

Marco Müller: Quasi. Karpfen-Tatar und -Kotelets wären zwei hervorragende Gänge innerhalb eines Weihnachtsmenüs, bevor die Gans oder Ente zum Hauptgang serviert wird. So würde ich das beispielsweise zu Hause machen. —

**BUCHEN UNTER
040-874 09 65***
STICHWORT „ESSEN & TRINKEN“
MO.-FR.: 8.30-20 UHR, SA.: 9-18.30 UHR, SO.: 10-18.30 UHR

MS Otto Sverdrup ist ein fortschrittliches und nachhaltiges Hybridschiff mit komfortablen Kabinen, einem stilvollen Ambiente und drei guten Restaurants an Bord

**Exklusiv
für Sie als Leser:
200 €**
BORDGUTHABEN**

FOTO: @Agurthane Concellon/
Hurtigruten Norwegen



FOTO: @Espen Mills/Hurtigruten Norwegen

Der Mitternachtssonnen entgegen: Reisen auf dem Postweg – mit Hurtigruten

*Hier geht es nicht um Luftpost –
das legendäre Abenteuer auf
See beginnt und endet für Sie im
Hamburger Hafen*

Warum in die Luft gehen, wenn Sie doch von einer See reise geträumt haben? Nein, Sie können ohne Anreise mit dem Flugzeug auf einem Schiff anheuern – und zwar direkt vor der Haustür oder höchstens ein paar Stunden Bahnfahrt entfernt. Denn im Hamburger Hafen öff-

LESER-SPEZIALPREISE

Reisetermine MS Otto Sverdrup	Garantie- Innenkabine	Garantie- Außenkabine (zum Teil einge- schränkte Sicht)	Garantie- Außenkabine	Garantie- Außenkabine Superior
19.07.2024	5.490 €	5.990 €	6.390 €	7.390 €
02.08.2024	5.290 €	5.790 €	6.190 €	7.190 €
30.08.2024	4.990 €	5.490 €	5.890 €	6.890 €

Preise pro Person bei Doppelbelegung**

net sich für Sie das Tor zur Welt, genauer gesagt: zu nordischen Traumwelten. Reisen Sie im nächsten Sommer von der Hansestadt zum Nordkap und zurück – auf den Spuren der klassischen Postschiffroute.

Bei hoffentlich schönstem Wetter werden Sie die fantastische Küste Norwegens erkunden, und zwar bis über den Polarkreis hinaus – Polarkreistaufe natürlich inklusive. Sie werden nicht nur die weltberühmten Sehenswürdigkeiten Norwegens wie das UNESCO-geschützte Bryggen und den nördlichsten Punkt des europäischen Festlandes erforschen, sondern erkunden auch verborgene Schätze entlang der



Küste. Dazu gehören Buchten mit ihren Fischerhütten, die beschaulichen Dörfer und die wunderschönen Inseln. Einige

Sehenswürdigkeiten sind so einsam, dass Sie glauben, die hätte noch nie jemand vor Ihnen entdeckt. Die beeindruckende Naturkulisse der norwegischen Fjordwelt, die malerischen Lofoten und die eisigen Gletscher werden Sie ebenso begeistern wie die Mitternachtssonne, das Naturphänomen, das im Sommer oberhalb des nördlichen Polarkreises auftritt. Vergessen Sie auf keinen Fall Ihre Kamera!

REISEVERLAUF

- | | |
|------------------|----------------------|
| TAG 1: Hamburg | TAG 9: Tromsø |
| TAG 2: auf See | TAG 10: Lofoten |
| TAG 3: Stavanger | TAG 11: auf See |
| TAG 4: Bergen | TAG 12: Hjørundfjord |
| TAG 5: auf See | TAG 13: Haugaland |
| TAG 6: Træna | TAG 14: auf See |
| TAG 7: Senja | TAG 15: Hamburg |
| TAG 8: Nordkap | |

Hochwertige natürliche Materialien und klare Linien machen das Design der Passagirkabinen aus. **Das Globus-Denkmal auf dem Plateau** des Nordkaps markiert den nördlichsten Punkt des europäischen Festlands und ist selbstverständlich ein Highlight auf jeder Norwegenreise (links)

INKLUSIVLEISTUNGEN

- 15-Tage-Seereise ab Hamburg
- 200 € Bordguthaben pro Kabine bei Doppelbelegung**
- Vollpension mit Getränken inklusive
- Acht Landausflüge gemäß Ausschreibung – zum Beispiel die Fahrt mit der Standseilbahn in Bergen auf den Berg Fløyen, der Ausflug in Honningsvåg zum Nordkap und Eintritt in das Polarmuseum von Tromsø
- Deutschsprachiges Hurtigruten Expertenteam, das Aktivitäten an Bord und an Land organisiert und begleitet

OPTIONAL BUCHBAR

Das An-/Abreisepaket mit der Deutschen Bahn – 2. Klasse innerhalb Deutschlands – kann ab 198 € pro Person zugebucht werden.



HURTIGRUTEN
Das Original

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

Der Stoff der Saison

Dass Salate auch im Winter eine gute Idee sind, beweist unsere bunte Auswahl mit Pasta, Reis, Brot oder Bulgur. Damit gehören sie zu den Sattmachern ihrer Art. Und auf Tweed in Szene gesetzt, verströmt schon ihr Anblick eine Portion Behaglichkeit



Pasta-Salat mit Rosenkohl und Sardinen

Nudelsalat im Winter-Look: Zu den Orecchiette gesellen sich gebratener Rosenkohl, knackiger Chicorée, Apfel- und Käsestückchen. Würziges Extra: marinierte Sardinenfilets.

Rezept Seite 122



Pikanter Reissalat mit Curry-Hähnchenbrust

Bunter Gesund-Mix, der mit Grapefruit, schwarzem Reis und Thai-Basilikum spannende Genuss- und Farbakzente setzt. **Rezept Seite 122**



Pastrami-Brotsalat mit Ei und Radicchio

Knusprig, würzig, wunderbar! Bunte Mischung
mit gepökeltem Rinderaufchnitt, Ei, Kapernäpfeln
und Parmesan-Knoblauch-Dressing.

Rezept Seite 124

Bulgur-Salat mit gebackenem Feta

Fülle des Orients: Knusprige Fetastücke konkurrieren mit duftigem Orangen-Bulgur, Granatapfelkernen, Walnüssen und frischer Minze um die Gunst der Genießer.

Rezept Seite 124





Foto Seite 118

Pasta-Salat mit Rosenkohl, Apfel und Sardinen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

SALAT

- 250 g Orecchiette (Öhrchen-nudeln; alternativ andere Pasta-Sorte nach Wahl)
- Salz
- 40 g Pinienkerne
- 400 g Rosenkohl
- 3 EL Butter (30 g)
- 2 Chicorée (à 120 g)
- 1 säuerlich-knackiger Apfel (à 200 g)
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver

8 Sardinen in Olivenöl (entgrätet)

- 8 Stiele Kerbel
- 40 g ital. Hartkäse (z. B. Pecorino)

DRESSING

- 3 EL milder Apfelessig
- 2 EL Honig
- 1 TL körniger Senf
- Salz
- Pfeffer
- 5 EL Olivenöl

1. Für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Orecchiette zugeben und nach Packungsanweisung im kochenden Salzwasser bissfest garen.

2. Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Rosenkohl putzen, waschen, gut abtropfen lassen und längs vierteln. Butter in der Pfanne erhitzen. Rosenkohl darin bei mittlerer Hitze mit Deckel ca. 10 Minuten knusprig und gar braten. Währenddessen gelegentlich vorsichtig wenden.

3. Für das Dressing Apfelessig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren. Olivenöl mit einem Schneebesen kräftig unterschlagen, bis eine sämige Vinaigrette entsteht.

4. Nudeln in ein Sieb abgießen und kurz mit fließendem kalten Wasser abschrecken. Die Nudeln abtropfen lassen, unter die Vinaigrette mischen und kurz ziehen lassen.

5. Inzwischen Chicorée putzen, längs halbieren und Strunk entfernen. Chicorée in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Apfel waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Gebratene Rosenkohlstücke mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

6. Chicorée, Rosenkohl und Apfelstücke unter die marinierten Orecchiette mischen. Sardinen auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Pecorino z. B. mit einem Sparschäler oder Käsehobel in Scheiben hobeln.

7. Orecchiette-Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Sardinen und Pinienkerne darauf verteilen, mit Pecorino und Kerbel bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten**PRO PORTION 32 g E, 35 g F, 61 g KH = 723 kcal (3032 kJ)**

Tipp Statt mit Sardinen schmeckt der Salat auch mit Stremellachs in Stücken, pochiertem Ei oder Chorizo sehr gut.



Foto Seite 119

Pikanter Reissalat mit Curry-Hähnchenbrust

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 150 g schwarzer Reis (Sorte mit natürlich schwarzer Schale; z. B. über reishunger.de; siehe auch Zutateninfo)
- Salz
- 400 g Weißkohl
- 1 kleine Stange Lauch (125 g)
- 1 rote Zwiebel
- 6 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 2 EL Ingweröl
- 2–4 EL Weißweinessig
- 1 EL Honig
- 2 EL helle Sesamsaat
- 2 rosé Grapefruits (à 300 g)
- 600 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)
- 2 EL Sesamöl
- 1 EL Madras-Currypulver
- 8 Stiele Thai-Basilikum

1. Reis kurz waschen, abtropfen lassen und in kochendem Salzwasser nach Verpackungsanweisung ca. 30 Minuten garen. Anschließend in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen Weißkohl putzen, halbieren und Strunk entfernen. Kohl in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Lauch putzen, halbieren, waschen, abtropfen lassen und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Zwiebel in feine Ringe hobeln.

3. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Weißkohl und Lauch darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd ziehen, etwas abkühlen lassen.

4. Inzwischen restliches Olivenöl (3 EL), Ingweröl, 2–3 EL Essig, Honig, Sesam, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel zu einem Dressing verrühren. Grapefruits mit einem scharfen Messer dick schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Fruchtfillets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei abtropfenden Saft auffangen. Saft unter das Dressing rühren.

5. Gebratenes Gemüse und Zwiebel unter das Dressing mischen. Reis und Grapefruitfilets locker unterheben. Salat kurz ziehen lassen. Inzwischen Hähnchenbrust trocken tupfen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.

6. Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Reissalat nochmals mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Essig abschmecken. Salat und Filetstücke z. B. in Bowls anrichten. Thai-Basilikumblätter darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**PRO PORTION 41 g E, 30 g F, 45 g KH = 646 kcal (2700 kJ)**

Zutateninfo Schwarzer Reis ist eine spezielle Mittelkorn-Reissorte, die u. a. im italienischen Piemont angebaut wird. Die Körner garen mit leichtem Biss, sind deshalb perfekt für Salate geeignet. Sie haben ein intensives, leicht erdig-nussiges Aroma. Alternativ kann man für den Reissalat auch Wildreis verwenden.

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. 02501/801 4379

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046





Foto Seite 120

Pastrami-Brotsalat mit Ei und Radicchio

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

SALAT

- 4 Scheiben Sauerteigbrot (à 60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Eier (Kl. M)
- 2 Radicchio (350 g; z. B. Radicchio Rosso di Treviso)
- 16 Scheiben Pastrami (siehe Zutateninfo)
- 100 g eingelegte Kapernäpfel

DRESSING

- 1 Knoblauchzehe
- 40 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 8 Stiele glatte Petersilie
- 1 EL Weißweinessig
- 3 EL Mayonnaise
- 3 EL Schmand
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- Pfeffer

1. Brotscheiben in 1,5–2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel und Knoblauch im heißen Öl bei mittlerer Hitze rundum ca. 4 Minuten knusprig rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Inzwischen Eier in kochendem Wasser ca. 7 Minuten wachswiech kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern und grob zupfen.

3. Für das Dressing Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, die Hälften beiseitelegen. Restliche Petersilienblätter grob schneiden. Knoblauch, Parmesan, geschnittene Petersilie, Weißweinessig, Mayonnaise, Schmand und Senf in einen Rührbecher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Brotwürfel, Radicchio und Pastrami auf Salatteller verteilen. Eier halbieren und je 2 Hälften auf dem Salat anrichten. Dressing darüberträufeln. Kapernäpfel und restliche Petersilienblätter auf dem Salat verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**PRO PORTION** 30 g E, 41 g F, 23 g KH = 602 kcal (2526 kJ)

Zutateninfo Pastrami, die amerikanische Aufschnittspezialität aus gepökeltem und geräuchertem Rindfleisch, gehört nicht zum Standardprogramm jedes Metzgers. Deshalb gegebenenfalls vorbestellen oder den Salat alternativ z. B. mit Roastbeef anrichten.

**Harris Tweed**

Rustikal, wetterfest, wärmend und nahezu unverwüstlich: Der handgewebte Wollstoff von den Äußenen Hebriden ist wie geschaffen für kalte Wintertage. Die hier gezeigte Auswahl entdeckte unsere Stylistin beim Traditionshaus „Ladage & Oelke“ in Hamburg. www.ladage-oelke.de



Foto Seite 121

Bulgur-Salat mit gebackenem Feta

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SALAT UND FETA

- 1 TL Kreuzkümmelsaat
- 1½ EL Dattelsirup (alternativ Honig)
- 1 TL Harissa-Paste
- 300 ml Orangensaft
- Salz
- 150 g Bulgur
- 60 g Walnusskerne
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 120 g Frisésalat
- 1 Granatapfel (150 g)
- 1 Avocado
- 2 Eier (Kl. M)

DRESSING

- 40 g Mehl
- 100 g Panko-Brösel
- 2 Stück cremiger Feta (à 150 g)
- 150 ml Olivenöl
- 6 Stiele Minze
- 2 Bio-Limetten
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 2 EL Dattelsirup
- 4 EL Zitronenöl
- Salz
- Pfeffer

1. Für den Bulgur Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf einen Teller geben und etwas abkühlen lassen, dann in einem Mörser zerkleinern. Kreuzkümmel, Dattelsirup, Harissa und Orangensaft in einem kleinen Topf verrühren. Mischung kurz aufkochen lassen und leicht mit Salz würzen. Bulgur in einem Sieb kurz waschen, zur kochenden Saftmischung geben und alles nochmals aufkochen. Mit Deckel auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 25 Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit komplett aufgesogen ist. Bulgur auflockern, in eine Salatschüssel geben und lauwarm abkühlen lassen.

2. Inzwischen Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Aprikosen in feine Streifen schneiden. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Granatapfel aufbrechen und Kerne ohne die weißen Trennwände herauslösen. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch schälen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.

3. Für das Dressing Limetten heiß abwaschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Limetten halbieren und den Saft auspressen. Limettenschale und -saft, Zimt, Dattelsirup, Zitronenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Das Dressing über den Bulgur träufeln und alles vermischen. Walnüsse, Aprikosen, Frisésalat und Avocadostückchen unter den Salat mischen.

4. Für den Feta Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Panko jeweils in einen weiteren tiefen Teller geben. Feta jeweils in 6 gleich große Stücke schneiden. Nacheinander im Mehl wenden, überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen. Fetastücke dann zunächst durch das Ei ziehen, zuletzt in den Panko-Bröseln wenden und gut andrücken.

5. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Fetastücke darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten knusprig ausbacken. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Bulgur-Salat nochmals mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Limettensaft abschmecken. Salat auf Teller verteilen. Darauf jeweils 3 Fetastücke anrichten. Mit Granatapfelkernen und abgezupften Minzblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Auskühlzeit 30 Minuten**PRO PORTION** 25 g E, 58 g F, 76 g KH = 977 kcal (4093 kJ)



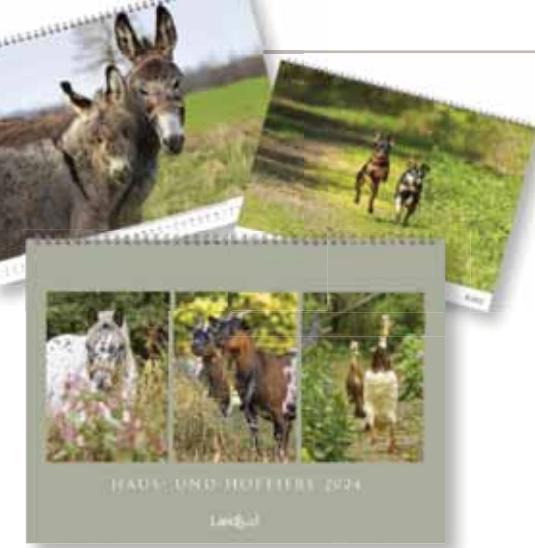
BLÜTENLUST 2024

Jede Jahreszeit hat ihre eigenen Blüten und Früchte.

Im Blütenlust-Panoramakalender wechseln die großformatigen Bilder im Takt des Jahresablaufes. Auf jedem Kalenderblatt präsentiert sich eine florale Idee aus der Zeitschrift Landlust, begleitet von einer kleinen Anleitung.

Ein Kalender mit Inspirationen und Ideen zum Nachmachen aus Garten und Natur für das gesamte Jahr. 45 x 98 cm

Art.-Nr. 140135, 69,00 €



HAUS- UND HOFTIERE 2024

Aufmerksame Ziegen, neugierige Laufenten und ein stolzer Hütehund – der Kalender vereint verschiedene Tiere, mit denen wir leben, aus den bisherigen Landlust-Ausgaben.

Mit kurzen Texten können Sie sich über die gezeigten Tierarten informieren und jeden Monat dazulernen. 45 x 62 cm

Art.-Nr. 140136, 42,00 €

Bestellen Sie online:
shop.landlust.de

oder telefonisch
Tel.: 02501 801 31 80

Landlust
SHOP



GARTEN-KONTRASTE 2024

Dieser hochwertige Panorama-Kalender hält 24 stimmungsvolle Motive für Sie bereit. Jeden Monat werden zwei Motive aus den Landlust-Gärten in dem großformatigen Kalender präsentiert und stehen sich gegenüber.

Hier wird die Schönheit eines Gartens sowohl in der Weite, aber auch in kleinen, fast unscheinbaren Details gezeigt. 110 x 50 cm

Art.-Nr. 140134, 89,00 €



JAHRESKALENDER 2024

Entdecken Sie den großformatigen Wandkalender und lassen Sie sich Monat für Monat von den ausgewählten Landlust-Motiven verzaubern. Erleben Sie die wechselnden Jahreszeiten mit stimmungsvollen Aufnahmen aus Flora und Fauna.

Das hochwertige Papier des Kalenders sorgt dafür, dass die Bilder in Ihrem Zuhause schön zur Geltung kommen und einen echten Blickfang bieten. 45 x 62 cm

Art.-Nr. 140133, 39,00 €



1 Nelson Freitas (l.) aus Portugal und sein Mentor Filipe Carvalho vom „Fifty Seconds“, Lissabon 2 Das Gewinner-Gericht von Nelson Freitas: knusprige Rotbarbe, Seeigel und hausgemachter schwarzer Knoblauch



Gewonnen hat am Ende Nelson Freitas aus Portugal. Sein Gericht mit Seeigeln, knuspriger Rotbarbe und schwarzem Knoblauch konnte die geschulten Zungen der hochkarätigen Jury aus internationalen Spitzköchen überzeugen. Pia León, Nancy Silverton, Hélène Darroze, Vicky Lau und Riccardo Camanini haben in zwei Tagen 15 Gerichte verkostet und sich die Entscheidung nicht leicht gemacht. Nun sind wir bei der Preisverleihung, die im Pirelli HangarBicocca inmitten eines Kunstwerks stattfindet: den „Sieben Himmelspalästen“ von Anselm Kiefer. Es ist eine unglaubliche Location. Man wandelt durch die riesige Halle, blickt ehrfürchtig auf die imposanten Turm-Kunstwerke, die im blauen Licht magisch leuchten, und nimmt dann an einem der opulent eingedeckten Tische Platz – bereit für die Preisverleihung und das Galadinner.

Die jungen Köchinnen und Köche, die sich in den letzten zwei Tagen in ihren Küchen-Stationen die Seele aus dem Leib gekocht haben, um den begehrten „San Pellegrino Young Chef“-Award zu erringen, stehen noch unter Hochspannung: Alle 15 Finalisten und ihre 15 Mentoren hoffen und bangen.

Seit 2015 gibt es den Award und er hat sich über die Jahre zu einer renommierten Veranstaltung im Bereich der internationalen Kochwettbewerbe entwickelt. Wer hier in Mailand am Grand Finale teilnimmt, der hat vorher

Chance für junge Talente

Beim Grand Finale des „San Pellegrino Young Chef Award 2023“ kochten junge Köchinnen und Köche aus aller Welt um die Wette, um den begehrten Preis nach Hause zu tragen. Wir waren in Mailand und haben mitgefiebert



schon gewonnen – war Bester im regionalen Vorentscheid. Und wer den Sieg im Grand Finale nach Hause trägt, dem stehen weltweit so ziemlich alle Türen offen – in den besten Restaurants der Welt. Es ist eine Riesen-Karrierechance, und alle jungen Köchinnen und Köche hier sind angetreten, um sie zu ergreifen. Sie bringen ihr Talent und ihre Träume, der Award bringt Connections und Möglichkeiten.

Italiens Koch-Superstar Massimo Bottura betritt die Bühne – Jubel und Applaus brandet auf. Jetzt geht alles ganz schnell: Er hält eine feurige Ansprache, der Gewinner wird verkündet, Bottura gratuliert dem überglücklichen Nelson Freitas. Dann widmen sich alle dem Menü, das die Handschrift von Massimo Bottura trägt. Apropos Handschrift: Sein Claim „Cooking is an act of love!“ schmückt später die Kochjacken von einigen der Jungköche: Mit strahlenden Gesichtern und gebeugten Rücken lassen sie sich – große Ehre – von Bottura die Rückseiten ihrer Kochjacken signieren; natürlich mit einem dicken Filzer, der sich ewig nicht rauswäscht.

Die beiden Tage zuvor waren geprägt von konzentrierter Arbeit. „Bring your Future to the Table“ hieß das Thema, unter dem San Pellegrino die junge Köchegeneration einlud, ihre Träume und Visionen zu teilen – und die Welt mit innovativen, nachhaltigen Food-Ansätzen besser zu machen.

Für den Finalisten aus Deutschland, den 25-jährigen Anton Lebersorger aus Stuttgart, war klar: Es muss einen Albgockel geben, dazu Karotten vom heimischen Schmidener Feld und, weil er Asien liebt, Kimchi und eine Thai-Béarnaise. Viel Tüftelarbeit, unterstützt von Mentor Daniel Gottschlich vom Kölner Zwei-Sterne-Restaurant „Ox und Klee“, dann war die Fine-Dining-Version von Omas Küche perfekt. Dass es trotzdem nicht zum Sieg gereicht hat, ist schade, aber bei so viel Konkurrenz gewiss nicht ehrenrühig.

Der Kandidat aus Italien ließ sogar das Geschirr, auf dem er seine No-Waste-Kreation präsentierte, aus lokalen Materialien herstellen. Sah spektakulär aus, reichte aber nicht für den Sieg.

Yi Zhang, eine junge Köchin aus China, präsentierte neben dem vege-

1 Unser Team in Mailand: Anton Lebersorger, mit Mentor Daniel Gottschlich vom Kölner „Ox und Klee“ **2** Antons Teller, mit schwäbischen Hahn und Thai-Béarnaise **3** Massimo Bottura, Italiens Koch-Superstar **4** „A Trip to Guangxi“, das Gericht von Yi Zhang, der chinesischen Teilnehmerin **5** Yi Zhang bei der Abschluss-Gala **6** Die fünfköpfige Jury bei der Arbeit

tarischen, von ihren Reisen inspirierten Gericht „A Trip to Guangxi“ das kunstvolle Gemälde einer Bambuspflanze. Und gerade als man anfing, sich zu wundern, was denn das Bild neben dem Essen verloren hat, wurde es mit hämmерnden Fäusten in Stücke zerbrochen – es war essbar und Teil des Gerichts. Yi Zhang hat Kunst und Design studiert, bevor sie sich entschied, Köchin zu werden. Für das essbare Bild hat sie lange geübt. Und mit ihrer originellen Aktion mein Herz berührt. Den Preis bekam auch sie nicht.

Nelson Freitas, der junge Portugiese, hat verdient gewonnen. Sein Gericht spiegelt die Liebe zu den Produkten seiner Heimat, es ist frisch und kreativ, aber nicht mit Bedeutung überfrachtet.

Gewonnen oder leer ausgegangen – die „Young Chefs“ werden alle ihren Weg machen. Und nächstes Jahr gibt's eine neue Chance für junge Talente.



SIZILIENS SCHÄTZE

Italiens einst arabischer Außenposten pflegt eine hinreißende Süßspeisen-Tradition. Wir halten sie hoch mit Torta di mandorle, Pistazien-Cannoli, Cassata siciliana, Torrone-Parfait und einer höchst erfrischenden Frühstücksvariante



Halbrund geschichtet, knusprig gefüllt und ein Hauch von Zitrone: Cassata, Cannoli und Torta di mandorle e limone sind auf Sizilien kulinarischer Alltag. Rezepte ab Seite 134



Espresso-Granita mit Brioche-Brötchen

Dolce Vita zum Frühstück! Ein luftiges, buttrig duftendes Hefebrotchen in feinherbe eiskalte Kaffeekristalle gestippt – und der Start in den Tag schmeckt nach Sommer.
Rezept Seite 134





Torrone-Parfait mit Orange

Spitzen-Upgrade: Wir veredeln das weiße Nougat-Konfekt mit karamellisierten Mandel- und Pistazienkernen und servieren es erfrischend anders: halbgefroren auf spritzig marinierten Orangenfilets. **Rezept Seite 134**



A plate of cannoli with pistachio-mascarpone cream and a cup of coffee.

Cannoli mit Pistazien-Mascarpone-Creme

Reich bestückt: Mascarponecreme mit feinherbem Zitronenabrieb, sirupsüßen Amarenakirschen und Crema di pistacchio füllt die knusperzarten, frittierten Teigröllchen. **Rezept Seite 135**



Zitronen-Mandel-Torte

Unerhört luftig: Bei unserer Torta di mandorle e limone bedeckt zarter Eischnee eine süßsäuerliche Füllung aus dem Fruchtfleisch ganzer Zitronen und aromatischem Marzipan. Gebettet auf feinem Mürbeteig. **Rezept Seite 136**



Cassata siciliana mit Orange und Pistazie

Himmlisch verkuppelt: feiner Biskuit und Maraschino-Ricotta-Creme im Wechsel geschichtet, geschmackvoll verziert. Schoko-Raspel, Knusper-Pistazien und bestes Orangeat runden das Prachtstück stilgetreu ab.

Rezept Seite 136





Foto Seite 130

Torrone-Parfait mit Orange

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,
RAFFINIERT

Für 6 Portionen

PARFAIT

- 100 g Zucker
- 80 g Mandelkerne (ohne Haut)
- 50 g Pistazienkerne (ohne Schale)
- 1 Vanilleschote
- 50 ml Marsala (Likörwein)
- 4 Eigelb (Kl. M)
- Salz
- 300 ml Schlagsahne
- 80 g weißer Torrone mit Pistazien und Mandeln (Torrone morbido pistacchi)

mandorle, z. B. über
www.gustini.de)

ORANGEN-RAGOUT

- 4 Orangen
 - 50 ml Orangenlikör (z. B. Grand Marnier)
 - 1 Ei Zucker
 - 1 TL Speisestärke
 - 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
 - 6 Stiele Zitronenmelisse
- Außerdem: Auflaufform (20 x 20 cm; siehe Tipp)

1. Für das Parfait 50 ml Wasser und 50 g Zucker in einer großen Pfanne aufkochen. Mandeln und Pistazien zugeben und unterrühren. Bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren 6–8 Minuten kochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Mandeln und Pistazien sollen dabei von einer trockenen Schicht überzogen werden. Weißlich überzogene Mandeln und Pistazien bei mittlerer Hitze unter Rühren mit einem Holzlöffel kurz erhitzen, bis der Karamell wieder leicht flüssig und goldgelb ist und die Mandeln und Pistazien gleichmäßig von Karamell überzogen sind. Auf ein Backpapier geben, mit zwei Gabeln trennen und abkühlen lassen. Grob hacken und beiseitestellen.

2. Vanilleschote längs halbieren, eine Hälfte beiseitelegen, aus der restlichen Hälfte das Mark herauskratzen. Vanillemark, restlichen Zucker (50 g), Marsala, Eigelbe und 1 Prise Salz in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen dicklich-cremig aufschlagen. Achtung: Das Wasser darf nicht sprudelnd kochen, sonst gerinnt die Masse. Masse in Eiswasser kalt schlagen. Sahne steif schlagen und nach und nach unterheben. Torrone möglichst fein schneiden und mit der Hälfte des Mandel-Pistazien-Karamells unter die Masse heben.

3. Parfait-Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Auflaufform füllen. Form leicht auf den Tisch stoßen, damit vorhandene Luftbläschen entweichen. Masse mit Frischhaltefolie abdecken, mindestens 12 Stunden gefrieren lassen.

4. Für das Ragout Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden und in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Filets quer halbieren und beiseitelegen. Orangenreste mit den Händen auspressen, dabei den Saft auffangen. Saft von den abgetropften Filets zugeben. Das Mark der restlichen halben Vanilleschote herauskratzen. Aufgefangenen Saft (ca. 100 ml) mit Orangenlikör, Vanillemark und Zucker in einem Topf aufkochen. Mit in wenig kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden. Topf vom Herd nehmen, Orangenfilets und Zitronenschale zugeben und vorsichtig mischen. Abkühlen lassen und abgedeckt kalt stellen.

5. Parfait aus der Form lösen und in 6 Stücke (à ca. 10 x 5 cm) schneiden. Je ein Stück Parfait und etwas Orangen-Ragout auf

Tellern anrichten. Mit restlichem Mandel-Pistazien-Karamell und abgezupften Zitronenmelisseblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Gefrierzeit mindestens 12 Stunden

PRO PORTION 10 g E, 33 g F, 43 g KH = 551 kcal (2309 kJ)

Tipp Die Form ist etwas größer bemessen als erforderlich, so lässt sich das Parfait ohne Mühe exakt in 6 Stücke schneiden.

Ob bei der Entwicklung des **TORRONE** der Kirchturm der Kathedrale von Cremona, der „Torrazzo“, Pate stand oder die weiße Nougat-Spezialität andere Ursprünge hat – der Klassiker enthält geröstete Mandeln und außen eine Schicht Oblaten.



Foto Seite 129

Espresso-Granita mit Brioche-Brötchen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

ESPRESSO-GRANITA

- 1 Vanilleschote
 - 50 g Instant-Espressopulver
 - 120 g Zucker
 - 6 Ei Kaffeelikör
 - 200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- BRIOCHE-BRÖTCHEN**
- 150 ml Milch
 - ½ Würfel frische Hefe
- Außerdem: Muffin-Form

1. Für die Granita Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. 350 ml Wasser mit Espressopulver, Zucker, Likör und Vanillemark in einem Topf aufkochen. Mineralwasser zugeben und in eine flache Schale füllen. 30 Minuten im Tiefkühler anfrieren lassen, herausnehmen, angefrorene Masse mit einer Gabel durchrühren und die Masse 3–4 Stunden gefrieren lassen. Dabei alle 30 Minuten mit einer Gabel zu kleinen Kristallen verrühren.

2. Für den Brioche-Teig inzwischen Milch in einem Topf lauwarm erwärmen. Hefe und Zucker zugeben, darin auflösen und ca. 10 Minuten beiseitestellen.

3. Mehl, Hefemilch, ½ TL Salz, 2 Eier und Butter in einer Schüssel mit den Knethaken der Küchenmaschine (oder des Handrührers) auf mittlerer Stufe 6–8 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig zudeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde auf doppeltes Volumen gehen lassen.

4. Die 9 Mulden einer Muffin-Form fetten. Den gegangenen Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche mit bemehlten Händen einmal durchkneten und in 9 gleich große Portionen teilen. Von jeder Portion ein haselnussgroßes Stück abtrennen und zur Kugel formen. Die großen Teigstücke zu Kugeln formen und in die Muffin-Mulden legen. Restliches Ei mit ca. 2 EL Wasser gut verquirlen. Teigoberfläche jeweils damit bestreichen. Die kleinen Teigkugeln mittig auf die großen Kugeln setzen und ebenfalls

mit der Ei-Mischung bestreichen. Brioche in der Form weitere 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

5. Brioche im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen, aus der Form lösen und mit Granita servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Kühl- und Gehzeiten 5–6 Stunden
PRO PORTION 8 g E, 16 g F, 67 g KH = 470 kcal (1971 kJ)

Tipp Restliche Brioche-Brötchen am nächsten Tag kurz aufbacken und z.B. zum Frühstück servieren. Oder aber in Scheiben geschnitten und in Eiermilch gewendet in der Pfanne braten und mit Puderzucker als Arme Ritter servieren.

Wie vieles auf Sizilien ist diese Frühstücksvariante auf das arabische Erbe der Insel zurückzuführen: Wo heute **GRANITA** gelöffelt wird, genoss man seinerzeit geeistes Rosenwasser. Die Brioche dazu trägt Dutt wie die Frauen einst und heißt daher „*Brioscia col Tuppo*“.



Foto Seite 131

Cannoli mit Pistazien-Mascarpone-Creme

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

Für 16 Stück

TEIGROLLEN

- 50 g Butter (weich)
- 50 g Zucker
- 1 Pk. Bourbon-Vanillezucker
- 3 Eier (KI. M)
- 50 ml trockener Weißwein
- Salz
- 300 g Mehl plus etwas für die Arbeitsfläche

FÜLLUNG

- 60 g Amarenakirschen (Abtropfgewicht)
 - 1 Vanilleschote
 - 400 g Mascarpone (Galbani)
 - 200 ml Schlagsahne
 - 100 g Puderzucker
- 100 g Pistazienpaste (Crema di pistacchio; z.B. über www.bosfood.de)**
- 1 Ei fein abgeriebene Bio-Zitronenschale**
- TOPPING**
- 80 g Pistazienkerne
 - 4 Ei Puderzucker
- Außerdem: runder Ausstecher (11 cm Ø), 16 Cannoli-Röhrchen (12 cm; 2,5 cm Ø), 1 l Sonnenblumenöl zum Ausbacken inklusive etwas zum Einfetten, Küchenthermometer, Spritzbeutel mit großer Lochtülle

1. Für die Teigrollen Butter, Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. 2 Eier, Weißwein und 1 Prise Salz zugeben und unterrühren. Mehl zugeben und rasch zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Mit den Händen zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und 2 Stunden kalt stellen.

2. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen. Mit einem Ausstechring 16 Kreise ausstechen, die entstehenden Teigreste erneut verkneten und ausrollen. Restliches Ei verquirlen. Cannoli-Röhrchen leicht mit Öl fetten. Teigkreise jeweils um die Cannoli-Röhrchen legen, Teigenden mit etwas Ei bestreichen und überlappend leicht andrücken.

3. Sonnenblumenöl in einem hohen Topf auf 170 Grad (Küchenthermometer verwenden!) erhitzen. Teigrollen portionsweise mit einer Schaumkelle ins Öl geben und 3–4 Minuten schwimmend goldbraun ausbacken. Mit der Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Cannoli-Röhrchen vorsichtig herausziehen und die Teigrollen vollständig auskühlen lassen.

4. Für die Füllung Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Mascarpone, Sahne und Puderzucker in den Schlagkessel der Küchenmaschine geben und mit dem Schneebesen der Küchenmaschine cremig-fest aufschlagen. Kirschen, Pistazienpaste und Zitronenschale unterrühren. Masse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und die Teigrollen gleichmäßig damit füllen.

5. Pistazien in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, herausnehmen, abkühlen lassen und in einem Blitzhacker fein mixen. Die Enden der Cannoli mit Pistazien bestreuen, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Kühlzeit 2 Stunden
PRO STÜCK 7 g E, 27 g F, 31 g KH = 414 kcal (1744 kJ)

CANNOLI sind traditionell mit Ricotta gefüllt. In Modica mag man sie knusprig und luftig, in Palermo länger und süßer. Die besten soll es in Piana degli Albanesi südlich von Palermo geben.



Ausstechen Aus dem gekühlten, gleichmäßig dünn ausgerollten Teig 16 Kreise à 11 cm Ø ausschneiden. Dabei auch die Abschnitte nutzen.



Aufrollen Teigkreise um die gefetteten Cannoli-Röhrchen legen. Teigenden mit Ei bestreichen und überlappend leicht andrücken.



Ausbacken Cannoli mit Röhrchen im 170 Grad heißen Sonnenblumenöl schwimmend frittieren. Herausheben, abtropfen lassen.



Füllen Cannoli vom Röhrchen schieben. Mit dem Spritzbeutel Pistazien-Mascarpone-Creme gleichmäßig in die Hälften drücken.



Foto Seite 133

Cassata alla siciliana mit Orange und Pistazie

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

CREME

- 750 g Ricotta
- 1 Vanilleschote • 50 g Zucker
- 100 g Pistazienkerne (ohne Schale)
- 80 g Orangenmarmelade

BISKUIT

- 5 Eier (Kl. M)
- 160 g Zucker plus 60 g zum Bestreuen
- Salz • 180 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 6 EL Maraschino-Kirschlikör

1. Für die Creme Ricotta in einem feinen Sieb über einer Schüssel ca. 4 Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen.

2. Für den Biskuit inzwischen Eier, Zucker und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe ca. 5 Minuten dick-cremig aufschlagen. Mehl und Backpulver sieben, in 2 Portionen mit dem Schneebesen unter die Eimasse heben. Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech gleichmäßig verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten goldgelb backen. Sofort auf ein mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen und abkühlen lassen. Backpapier vorsichtig abziehen.

3. Für die Creme Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Abgetropften Ricotta in eine Schüssel geben. Zucker mit 100 ml Wasser und Vanillemark in einem kleinen Topf aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten kochen und abkühlen lassen. Pistazien im Blitzhacker fein mixen. Marmelade, Pistazien und lauwarmen Sirup unter den Ricotta rühren und kalt stellen.

4. Aus dem Biskuit mithilfe der Metallschüssel einen 20 cm großen Kreis ausschneiden. Zwei weitere Kreise mit einem Durchmesser von 16 cm und 14 cm ausschneiden (siehe Tipp). Schüssel leicht ölen und mit Frischhaltefolie auslegen. 4 EL Ricottacreme in die Form geben und verstreichen. Darauf den kleinen Biskuitkreis (14 cm Ø) legen, mit 2 EL Maraschino-Likör beträufeln und mit der Hälfte der restlichen Ricottacreme bestreichen. Mittelgroßen Biskuitkreis (16 cm Ø) darauflegen, mit 2 EL Maraschino beträufeln, mit restlicher Ricottacreme bestreichen und mit letztem Biskuitkreis (20 cm Ø) abschließen. Etwas andrücken, mit restlichem Maraschino (2 EL) beträufeln und 4 Stunden kalt stellen.

5. Für das Topping Pistazienkerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, herausnehmen, abkühlen lassen und fein hacken. Sahne mit Zucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Cassata vorsichtig aus der Form auf eine Tortenplatte stürzen, Folie entfernen und mit der Sahne rundum gleichmäßig bestreichen. Mit Pistazien, Orangeat und Schokoladenraspeln bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten plus Abtropfzeit 4 Stunden plus Kühlzeit 4 Stunden

PRO STÜCK 11 g E, 22 g F, 44 g KH = 438 kcal (1836 kJ)

Tipp Als Vorlage nach Belieben Schablonen aus Pappe ausschneiden oder Schüsseln mit entsprechendem Umfang verwenden.

Die **CASSATA-TORTE** aus Biskuitböden, Ricotta und kandierten Früchten trägt Grün – die Pistazien darin sind ein Muss.



Foto Seite 132

Zitronen-Mandel-Torte (Torta di mandorle e limone)

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 12 Stücke

FÜLLUNG

- 50 g Pistazienkerne (ohne Schale; ohne Haut)
 - 200 ml Schlagsahne
 - 20 g Zucker
 - 60 g Orangeat (z.B. halbe Früchte; von www.1001frucht.de oder www.tali.de)
 - 40 g Schokoladenraspeln
- Außerdem: Metallschüssel (20 cm Ø, Höhe 11 cm), etwas Öl zum Bearbeiten

- 40 g Puderzucker
- 2 EL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

MÜRBETEIG

- 1 Ei (Kl. M)
 - 300 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
 - 150 g Butter (kalt)
 - 80 g Zucker • Salz
- Außerdem: Springform (26 cm Ø)

1. Für die Füllung Zitronen heiß waschen, in einen Topf mit reichlich Wasser geben und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde weich kochen. Zitronen abgießen, abkühlen lassen, halbieren, ggf. Kerne entfernen und in einem Blitzhacker fein mixen. Bis zum Gebrauch kalt stellen.

2. Für den Teig Ei, Mehl, Butter, Zucker, 1 EL kaltes Wasser und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zu einer Kugel formen, etwas flach drücken, in Frischhaltefolie einwickeln und 1 Stunde kalt stellen.

3. Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche 5 mm dünn rund ausrollen (auf ca. 30 cm Ø). Teig in eine mit Backpapier bespannte Springform legen, am Rand leicht andrücken. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten goldgelb backen. Tortenboden auf einem Tortengitter etwas abkühlen lassen.

4. Für die Füllung Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Marzipan auf einer Küchenreibe grob raspeln. Butter in einem Topf zerlassen. Vanillemark, Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen der Küchenmaschine leicht steif schlagen. Zucker nach und nach einrieseln lassen und weiterschlagen, bis ein glänzender Eischnee entstanden ist. Gemahlene Mandeln, Marzipan, flüssige Butter, gemixte Zitrone und Bittermandelaroma unterheben. Mandel-Zitronen-Füllung auf den vorgebackenen Tortenboden geben und gleichmäßig verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten goldbraun backen.

5. Torta di mandorle e limone aus dem Ofen nehmen und auf einem Tortengitter abkühlen lassen. Aus der Form lösen und auf eine Tortenplatte geben. Puderzucker auf die Torte sieben, mit Zitronenschale bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Garzeit 1 Stunde plus Kühlzeit 1 Stunde

PRO STÜCK 9 g E, 23 g F, 41 g KH = 425 kcal (1780 kJ)

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)

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

„**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 Apfelentkerner 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 Apfelingen sowie den gerösteten Mandelblättchen belegen. Mit etwas Zimt bestreuen und servieren.



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



TITEL
REZEPT UND FOODSTYLING: MAIK DAMERIUS/BLUEBERRY
FOOD STUDIOS
FOTO: DENISE GORENC/BLUEBERRY FOOD STUDIOS
STYLING: KRISZTINA ZOMBORI
KREATIVEIDEE UND STYLING: ELISABETH HERZEL

IMPRESSUM

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

SITZ DER REDAKTION AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

TELEFON 040/2 10 91 66 70

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

PUBLISHER FRANK GLOYSTEIN

REDAKTIONSLICHTUNG 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 GORDIENKO, JENS HILDEBRANDT, LISA NIEMANN,
TOM PINGEL, JAN SCHÜMANN
FOTO: FLORIAN BONANNI, DENISE GORENC,
TOBIAS PANKRATH, BRUNO SCHRODER, THORSTEN SUEDFELS,
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, MATTHIAS MEYER, TANJA PORALLA

BILDREDAKTION MARTINA RAABE

SCHLUSSTREDAKTION SIGRID NIEDERHAUSEN

HONORARE ANJA SANDER

LESERSERVICE ANTJE KLEIN, TEL. 040/37 03-27 17

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGER

VERTRIEB DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

MARKETING UND VERTRIEB MARTIN JANKE (LTG.), IDA BRUNS

HANDELSAUFLAGE DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

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

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

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

VERANTWORTLICH FÜR

WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE CHEFKOCH GMBH

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

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELEN INHALT ARABELLE STIEG
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

COPYRIGHT © 2023: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

FÜR ALLE BEITRÄGE, SOWEIT NICHT ANDERS ANGEgeben, BEI DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG
NACHDRUCK, AUFNAHME IN ONLINE-DIENSTE UND INTERNET UND VERVERGILFTUNG 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, SENEFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING
DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



HERSTELLER

FERM LIVING
www.fermliving.de

NANA KÖNIG DESIGN
www.nanakoenigdesign.com

FROHSTOFF
www.frohstoff.de

NORDIC NEST
www.nordicnest.de

HARRIS TWEED AUTHORITY
www.harristweed.org
ÜBER LADAGE&OELKE

REICHENBACH ÜBER
PORZELLANMANUFAKTUR
REICHENBACH
www.porzellanmanufaktur.net

JARS CÉRAMISTES
www.jarsceramistes.com

SÖDAHL
www.soedahl.com

KIRSTEN SENZ
www.senzceramics.com

LADAGE & OELKE
www.ladage-oelke.de



Alles so schön ordentlich hier!

Was wären wir ohne ihn – ein loser Haufen
Coffee-Table-Magazine, in dem das gesuchte nicht
am Platz ist. Im Sammelschuber lässt sich ein
Jahrgang »e&t« schön übersichtlich archivieren.

Zu bestellen für 9,90 Euro zzgl. Versand:
www.essen-und-trinken.de/sammelschuber

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

JEDEN
MONAT NEU

SICH WOHLFÜHLEN.
ZUSAMMEN SEIN.
DAS LEBEN GENIESSEN.

Mein Zuhause.

Die besten Ideen für ein
schönes Leben Zuhause.

Jetzt im Handel

oder direkt
bestellen unter:

 livingathome.de/shop





Ibérico-Schweinebraten mit Pimientos de Padrón aus »e&t« 9/2023

Dank Fett und passendem Bräter

Wie Ibérico-Braten gelingt

„Zu Ihren Rezeptausführungen zum Ibérico-Schweinebraten in »e&t« 9/2023 habe ich eine Frage: Nach dem Anbraten des Ibérico-Karrees wird mit 100 ml Noilly Prat abgelöscht. Wird für das weitere Garen im Backofen keine weitere Flüssigkeit mehr dem Bratenstück zugefügt? Auf dem Backblech muss das Karree die Kerntemperatur von 60 Grad erreichen. Über eine Mitteilung würde ich mich freuen, denn ich beabsichtige, das Rezept nachzukochen.“

Albert Septinus, per E-Mail

Lieber Herr Septinus,
vielen Dank für Ihre Mail. Das Ibérico-Karree hat eine Fettschicht. Beim Anbraten im Bräter und auch beim weiteren Garen im Bräter im Ofen verliert es Fett, sodass keine weitere Flüssigkeit zugefügt werden muss. Dabei gilt es zu beachten, dass das Ablöschen (und damit das Verkochen) nicht zu lange dauern und der Bräter nicht zu groß sein sollte.

Perlen für die Gäste



Über Kresse-Alternativen und Hautschutz

„Ich habe Ihr Rezept ‚Confierte Pouladenbrust mit Anna-Kartoffeln und Traubengemüse‘ (aus »e&t« 10/2021) am Wochenende probegekocht und war so begeistert, dass ich das gesamte Menü ‚Perlen der Natur‘ für Gäste zubereiten möchte. Vorab jedoch zwei Fragen. Erstens: Bei meinem Gemüsehändler konnte ich keine der drei im Rezept vorgesehenen Kressearten bekommen, auch beim Großhändler waren Atsina-, Petersilien und Limonenkresse nicht zu bekommen. Gibt es Alternativen? Wenn auf Anis ausgewichen werden muss, wie viel in welcher Form und welches Kraut passt zu dem dazu? Zweitens: Es fehlt die Angabe, dass für das Abflämmen des Fleischs Haut vorhanden sein müsste. Es geht zwar auch so, wenn man ganz vorsichtig ist. Doch habe ich ein wenig Sauce vermisst, das Fleisch war hochwertig, erschien aber dennoch etwas trocken (obwohl noch Öl darübergeträufelt wurde).“

Nicole Reents, per E-Mail

Liebe Frau Reents,
es tut uns leid, dass Sie die angegebenen Kresse-Arten nicht bekommen konnten. Sie können die Kresse jeweils auch einfach weglassen oder Sie verwenden statt der Petersilienkresse etwas fein gehackte Petersilie und statt der Atsinakresse ein klein wenig fein gehacktes Thai-Basilikum. Thai-Basilikum hat einen ähnlichen Anisduft, ist jedoch wesentlich intensiver. Wie dominant Sie den Geschmack dazu mögen, probieren Sie am besten selbst einmal aus. Die Zitronenzesten zum Dessert sind sehr aromatisch, da ist Limonenkresse nicht zwingend notwendig. Zitronenmelisse sollte es als Topfkraut das ganze Jahr über im Supermarkt geben, z.B. bei Edeka oder Rewe. Und zur Pouladenbrust: Ja, genau, diese soll mit Haut sein, wie auf dem Foto auf Seite 80 zu sehen ist. Durch die Haut bleibt das Fleisch saftiger und gibt dem Gericht nach dem Abflämmen schöne Röstaromen.



Aus Liebe zur Vorspeise

„Ich liebe die Spezialhefte und fände es sehr gut, wenn Sie mal ein Heft nur mit Vorspeisen kreieren würden.“
Margit Müller, Wiesbaden

Liebe Frau Müller,
keine schlechte Idee. Wir denken darüber nach und verweisen derweil auf die Vorspeisen-Auswahl in unserem aktuellen Best-of „Für Gäste“. Darin finden Sie unter anderem Zitronen-Carpaccio mit Garnelen, Geflügelleber-Pastete mit Apfel und Rotweinbirnen mit Roquefort. Für 8,90 Euro am Kiosk. Oder über essen-und-trinken.de/sonderhefte



LESERLOB

Einfach mal drauf eingelassen

„Wir haben uns am Wochenende einfach mal auf das Rezept Erbsenfrikadellen mit Roter Bete eingelassen und waren positiv überrascht von dem gelungenen Abendessen. Die Frikadellen schmeckten wirklich köstlich, und der süßsaure Geschmack des Rote-Bete-Gemüses dazu war ein toller Ausgleich. Ganz ganz lecker, ein tolles vegetarisches Gericht.“

Lisa und Katja, per E-Mail

LESERSERVICE



Unsere Kollegin
Antje Klein 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 138

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu
kürzen und auch elektronisch zu veröffentlichen.

Mit Eat the World 49 Städte kulinarisch-kulturell entdecken.

AUCH ALS GESCHENK-GUTSCHEIN! www.eat-the-world.com

azafran

Wir stehen für einen bewussten & hochwertigen Genuss zu fairen Preisen!

» BIO GEWÜRZE*
z.B. Kurkuma, Zimt & Ingwer

» SUPERFOODS

» MISCHUNGEN

» BIO TEES*

BIO DE-ÖKO-009

Erhältlich auf Amazon, Ebay & AZAFRAN.DE

Mikrogarten
Pflanzstation für Microgreens

mit wiederverwendbaren Pflanzsteinen

DENK +49 (0)9563 51 33 20 | www.denk-keramik.de

Vorschau



1

Schwedenhappen:
Köttbullar mit Knusper-Kartoffeln
und Preiselbeer-Chutney

IM NÄCHSTEN HEFT

1 Meatballs perfektioniert

Wir lieben Fleischbällchen, auch die der anderen: acht Rezepte mit Pilz-, Buffalo- und Krustentier-Balls, mit Schwein und Kaninchen, à la Königsberg, vom Rind und Italienisch

2 Mit Sesam konzipiert

Ob hell, ob schwarz – in diesen Rezepten geht die feine Saat auf: zarte Zitronen-Spongecake-Würfel, No-bake-Cheesecake mit Tahin, feines Eis, Karamellpudding und Macadamia-Tarte

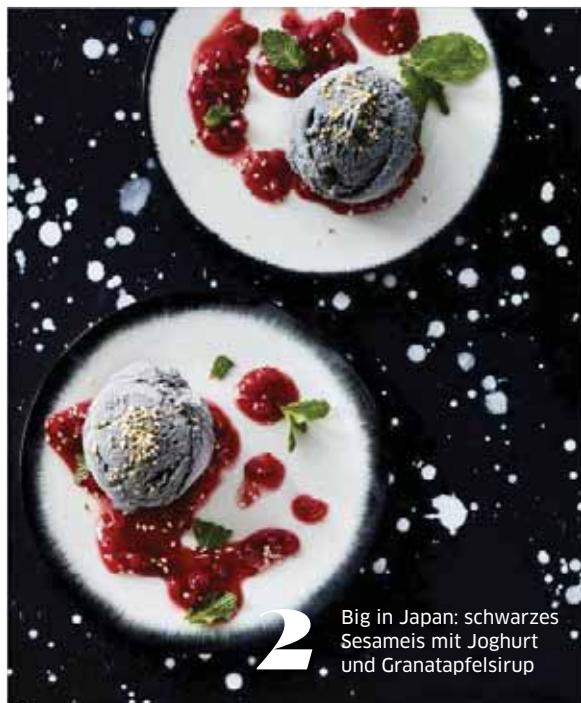
3 Vegan inspiriert

Geht nicht? Gibt's nicht. Shepherd's Pie, Blumenkohl im Backteig, griechischer Spinat-Kuchen und Rahmknödel: Wir zeigen die Klassiker ohne tierische Kompromisse



Melting Pot Miami

Wo karibische, jüdische und lateinamerikanische Küche auf lokale Trendsetter trifft (links: Julian Arredondo, im Restaurant „Los Félix“)



2

Big in Japan: schwarzes Sesameis mit Joghurt und Granatapfelsirup



3

Griechischer Pie: Spanakopita mit Blattspinat und Filoteig

Das Februar-Heft erscheint am
Freitag, den 5. Januar 2024

Bis dahin täglich im Internet unter
www.essen-und-trinken.de

JETZT
IM HANDEL!

WER WILLST DU SEIN?

Lass dich inspirieren von FLOW.



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



Alle Rezepte auf einen Blick

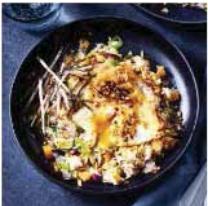
Vegetarisch



Avocado-Pommes mit
Mango-Salsa Seite 10



Birne mit gebratenem
Radicchio Seite 113



Bratreis mit Chili-
Eiern Seite 56



Bulgur-Salat mit Feta
Seite 124



Fettuccine mit Wirsing
und Feta Seite 113



Focaccia mit Oliven
und Rosmarin Seite 80



Gemüseeintopf mit
Nussnocken Seite 112



Harissa-Möhren mit
Kichererbsen Seite 66



Käsefondue mit
Kartoffel-Brot Seite



Kartoffel-Kürbis-
Pfanne Seite 42



Ofen-Süßkartoffeln
mit Senfkohl Seite 112



Pizza bianca mit
Kartoffeln Seite 98



Portobello-Pilze auf
Bohnenpüree Seite 66



Ricotta-Mandel-Dip
mit Brokkoli Seite 66



Rotkohlsuppe mit
Crackern Seite 53



Schupfnudeln mit
Roter Bete Seite 58



Sellerie mit Borlotti-
Bohnen Seite 49

Mit Fleisch



Ciabatta mit Bresaola
und Burrata Seite 146



Feta-Köfte mit Tahin-
Creme Seite 68



Hähnchenspieße mit
Salsa Seite 68



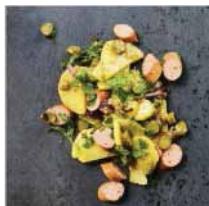
Kalbsfrikadellen mit
Grünkohl Seite 50



Kalbs-Roastbeef mit
Kürbispüree Seite 34



Kalbsschnitzel mit
Rosenkohl Seite 59



Kartoffelsalat mit
Würstchen Seite 20



Pastrami-Brotsalat
mit Ei Seite 124



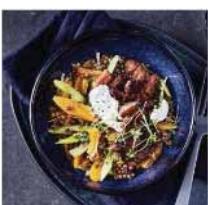
Rehrücken mit
Knödeln Seite 41



Reissalat mit Curry-
Hähnchen Seite 122



Schwarzfederhuhn
mit Sellerie Seite 40



Schweinebauch auf
Linsengemüse Seite 54



Schweinefilet mit
Senfkruste Seite 49

Mit Fisch



Bohnen-Arrabbiata mit Garnelen Seite 55



Jakobsmuscheln mit Spinat Seite 39



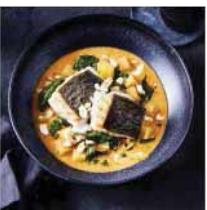
Omeletts mit Stremellachs Seite 14



Pasta-Salat mit Sardinen Seite 122



Saibling mit Senf-„Kaviar“ Seite 51



Steckrüben-Curry mit Kabeljau Seite 57



Sushi nach Hausfrauenart Seite 102



Tagliatelle mit Kaisergranaten Seite 34

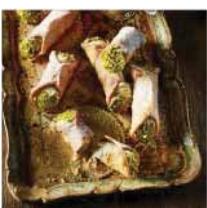


Wolfsbarsch mit Wirsing Seite 40

Süß



Bayerische Creme mit Kumquat Seite 70



Cannoli mit Pistazien-Creme Seite 135



Cassata alla siciliana mit Pistazie Seite 135



Espresso-Granita mit Brioche Seite 134



Praliné-Rolle mit Pekannuss Seite 70



Torrone-Parfait mit Orange Seite 134



Zitronen-Mandel-Torte Seite 136

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

A Avocado-Pommes mit Mango-Salsa	* 10
B Bayerische Creme mit Brezel-Crumble und Kumquat	* 70
Birne, pochierte, mit gebratenem Radicchio	* 113
Bohnen-Arrabbiata mit Garnelen auf Sauerteigbrot	* 55
Bratreis mit Chili-Eiern	* 56
Bulgur-Salat mit gebackenem Feta	* 124
C Cannoli mit Pistazien-Mascarpone-Creme	* 135
Cassata alla siciliana mit Orange und Pistazie	* 136
Ciabatta mit Bresaola, Burrata und Pistaziensalat	* 146
E Espresso-Granita mit Brioche-Brötchen	* 134
F Feta-Köfte mit Tahin-Creme und Pimientos	* 68
Fettuccine mit Wirsing, Zitrone und Feta	* 113
Focaccia mit Oliven und Rosmarin	* * 80
G Gemüseeintopf mit Nussnocken	* * 112
Granatapfel-Gin-Cocktail	* 22
H Hähnchenspieße mit Kapern-Rucola-Salsa	* 68
Harissa-Honig-Möhren mit Kichererbsen	* 66
J Jakobsmuscheln mit Spinat und Perlzwiebeln	* 39
K Käsefondue mit Kartoffel-Bier-Brot und Pickles	* 39
Kalbsfrikadellen mit gebratenem Grünkohl und Senfsauce	* 50
Kalbs-Roastbeef mit Kürbispüree und Quittenkomott	* 34
Kalbsschnitzel mit Rahm-Rosenkohl	* 59
Kartoffel-Kürbis-Pfanne mit Feldsalat und Radicchio	* 42
Kartoffelsalat mit Schmorzwiebeln und Wiener Würstchen	* 20
O Ofen-Süßkartoffeln mit Senfkohl und Nuoc cham	* 112
Omeletts mit Stremellachs auf Landbrot	* 14
P Pasta-Salat mit Rosenkohl, Apfel und Sardinen	* 122
Pastrami-Brotsalat mit Ei und Radicchio	* 124
Pizza bianca mit Kartoffeln, Cedro und Trüffelcreme	* 98
Pizzateig, handgekneteter, mit zweifacher Teigruhe	* 98
Portobello-Pilze auf cremigem Bohnenpüree	* 66
Praliné-Rolle mit Ingwer und Pekannuss	* 70
R Rehrücken mit Brioche-Knödeln, Rotkohl und Sherry-Jus	* 41
Reissalat, pikanter, mit Curry-Hähnchenbrust	* 122
Ricotta-Mandel-Dip mit Brokkoli und Granatapfel	* 66
Rotkohlsuppe mit Fenchel-Crackern	* 53
S Saibling, gebeizter, mit Senf-„Kaviar“ und Rettich-Apfel-Salat	* 51
Schupfnudeln mit Roter Bete und Haselnüssen	* 58
Schwarzfederhuhn, gefülltes, mit Schmand-Kraut und Rissolée-Sellerie	* 40
Schweinebauch auf Linsengemüse	* 54
Schweinefilet mit Senfkruste und Kartoffelschnee	* 49
Sellerie, confitierter, mit Borlotti-Bohnen und Senfgelee	* * 49
Steckrüben-Curry mit Kabeljau	* 57
Sushi nach Hausfrauenart	* 102
T Tagliatelle mit Kaisergranaten und Fenchel	* 34
Torrone-Parfait mit Orange	* * 134
W Wolfsbarsch mit Wirsing und Safran-Wermut-Sauce	* 40
Z Zitronen-Mandel-Torte (Torta di mandorle e limone)	* 136

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH * * MITTELSCHWER * * * ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

48
Rezepte

Guten Abend

Sagen wir's, wie es ist: Ein belegtes Weißbrot mit Rinderschinken, Brühkäse, etwas Rauke und roher Nusspaste – das klingt längst nicht so verlockend, wie unsere italienisch ausstaffierte Super-Stulle (tatsächlich) schmeckt



Belegtes Brot vom Feinsten: mit mildem, zartem Rinderschinken, sahniger Burrata und frischem Pesto

Ciabatta mit Bresaola, Burrata und Pistaziengenpesto

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Stück

PISTAZIEN-ZITRONEN-PESTO

- 2 El Pinienkerne
- 100 g Pistazienerne
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Zitronensaft
- 90 ml Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 1 Prise Zucker

CIABATTA

- 40 g Rucola
- 2 Ciabatta-Brote (à 150 g)
- 4 El Olivenöl
- Salz
- 120 g Bresaola (dünn geschnitten)
- 2 Kugeln Burrata (à 125 g)

1. Für den Pesto Pinien- und Pistazienerne in der Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einen Teller geben, abkühlen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Pinienkerne, Pistazien, Petersilie, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl im Mixer mittelfein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

2. Rucola waschen und trocken schütteln. Ciabatta aufschneiden. Mit Olivenöl beträufeln, leicht salzen, in einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten goldbraun rösten.

3. Untere Teile vom Ciabatta mit etwas Pesto bestreichen. Mit Bresaola belegen. Burrata darüberzupfen und Rucola darauf verteilen. Mit etwas Pesto beträufeln. Ciabatta-Deckel auflegen und mit restlichem Pesto servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO STÜCK (mit je 2 El Pesto)
43 g E, 77 g F, 89 g KH = 1281 kcal (5366 kJ)

Tipp Restlichen Pesto in ein Einmachglas geben und mit Olivenöl bedecken. Kühl gelagert ist er 2–3 Wochen haltbar.



Den Moment genießen!



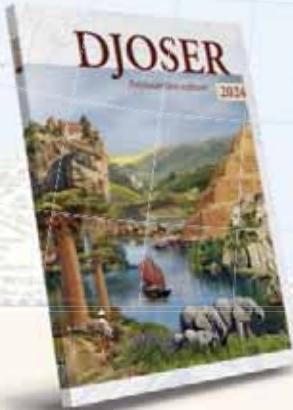
+ Kalender 2024

Jetzt direkt bestellen:  02501/8013110  shop.landlust.de

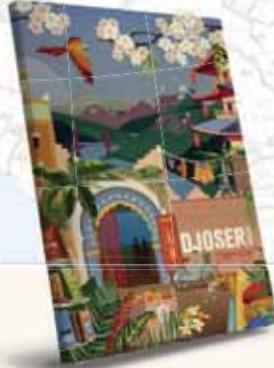
DJOSER



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

