

essen & trinken

Würzig geschmort:
spanische Hackbällchen
mit Knusperkartoffeln

Für Gäste

FEINES
MENÜ MIT
FISCH

KRAUT
UND RÜBEN
*Eintopf, Slaw
und Roulade*

SÜSSES
MIT SESAM

Heiß geliebte Hackbällchen

Klassiker aus aller Welt – von spanischen Albondigas bis zu thailändischen Krustentier-Balls

TOP 5
GRILLED CHEESE
SANDWICHES



4 190766 005206

LIEBLINGSPLATZ?

Mein Zuhause.

JETZT
NEU IM
HANDEL



LIVING AT HOME

LIVING AT HOME

Ich liebe mein Zuhause!

Köstliche SEELEN-WÄRMER Curryrezepte von mild bis würzig

Schönes aus Glas: Diese zauberhaften Accessoires sind jetzt im Trend

REISE NACH PARIS Wir lieben die Metropole im Winter

Mit fröhlichen Farben dekorieren

SO LASSEN SICH T/



Ab sofort am Kiosk oder online zu bestellen unter:
livingathome.de/shop

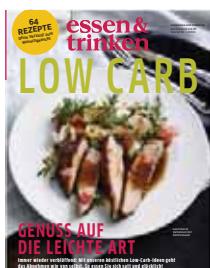


Liebe Leserin, lieber Leser,

in dieser Ausgabe haben wir ein bisschen umgebaut. Die Getränke-themen sind weiter in die Heftmitte gewandert, und unsere Rubrik „Top 5“ hat einen neuen Stammplatz ganz hinten kurz vor dem Rezept-verzeichnis. Warum wir das machen? Weil wir Ihnen unsere opulenten Titelthemen gern ein wenig früher servieren möchten. Schließlich wissen wir aus Leserbefragungen, dass Sie sich dafür besonders interessieren. Und für alle, die gern beim Veganuary mitmachen möchten – Sie wissen schon, diese Bewegung, bei der Menschen im Januar einen Monat auf tierische Produkte verzichten –, hat unser Koch Tom diesmal statt vier vegetarischer, vier vegane Rezepte entwickelt. Aber keine Bange: Falls das nicht so Ihr Ding ist, ersetzen Sie die veganen Produkte einfach wieder durch Butter oder Käse. Und wenn Sie sowieso eher der Fleischfraktion angehören, dann dürften Ihnen unsere Hackbällchen vom Titel besonders gefallen. Auf Seite 18 geht's los.

ARABELLE STIEG
Redaktionsleitung

ACHIM ELLMER
Küchenchef



NEUES JAHR, NEUES GEWICHT?

Zu Beginn des Jahres, Sie kennen das schon, widmen wir uns in unserem SPEZIAL der Low-Carb-Küche. Schließlich ist dies der Zeitpunkt, an dem viele Menschen gute Vorsätze fassen – etwa sich gesünder zu ernähren und ein wenig abzuspecken. Damit das gelingt, ohne dabei auf gutes Essen verzichten zu müssen, helfen unsere köstlichen Low-Carb-Rezepte. 64 davon haben wir Ihnen in unserem neuen SPEZIAL zusammengestellt. Einen kleinen Vorgeschmack finden Sie ab Seite 120. **Ab 12. Januar für 8,90 Euro am Kiosk oder unter shop.esSEN-UNd-trinkEN.de/essen-trinkEN/sonderhefte**

inhalt

Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite 144

18

Klein und rund:
die besten
Hackbällchen der Welt

ESSEN

7 Guten Morgen

Für alle, die es zum Frühstück deftig mögen: Zupfbrot mit Pinienkernen und Bacon-Butter

8 Saison

Noch ist Zeit für Mandarinen: Wir servieren eine erfrischende Saibling-Ceviche damit

18 Hackbällchen

Klöpse mit reichlich Sauce sind überall beliebt. Freuen Sie sich auf Klassiker von Kalb, Rind, Schwein oder Garnele

32 Wintergemüse

Kraut und Rüben in ihrer schönsten Form: fünf Rezepte von Eintopf bis Krautwickel

42 Jans schnelle Woche

»e&t-Koch Jan Schümann hat sieben Rezepte für den Alltag entwickelt. Alle unkompliziert und köstlich!

50 Menü des Monats

Petersilienschaumsuppe mit pochiertem Ei, Skrei mit karamellisierten Zitronen und Panna cotta mit Granatapfel

60 Pizza des Monats

Aus dreierlei Mehlsorten, Sauerteig und mit Forellenkaviar

68 Kleine Helper

In unserer neuen Serie zeigen wir, wie man Fertigprodukte genussvoll einbinden kann. 1. Folge: Curripaste

72 Vegetarisch

Von Shepard's Pie bis Kartoffel-Pilz-Knödel – vier üppige Gemüsegerichte, die auf Wunsch sogar vegan sind

86 Veganer Liebling

Genuss ohne tierische Produkte. Diesmal: Paprikagulasch

104 Urlaubsküche

Wir backen uns in die Ferien mit mallorquinischer Coca

110 Herr Raue reist

Sterne-Koch Tim Raue bringt ein Rezept aus Istanbul mit

120 Frühstück

So starten sie leicht in den Tag – sieben Low-Carb-Ideen

128 Kuchen und Desserts

Cremig und knusprig: Süßes mit Sesam

140 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Cheese Sandwich

146 Das letzte Gericht

Feierabend-Pasta: Malfadine mit Krabben und Schnittlauch

TRINKEN

64 Gemixt

Viel Geschmack, ohne Alkohol:
Kiwi Sour

65 Getroffen

Oliver Schwarzwald, Herausgeber
des Magazins „High Level Zero“,
über alkoholfreien Wermut

66 Getrunken

Was unsere Getränke-Expertin
Marion Swoboda empfiehlt



ENTDECKEN

12 Magazin

Gute vegane Produkte, Praktisches für die Küche und Schönes zur Teatime

82 Heute für morgen

Wie ein Zwei-Sterne-Restaurant das Kochen neu denkt

84 Die grüne Seite

Warum Algen in Zukunft eine größere Rolle auf dem Speiseplan spielen sollten

85 Der kleine Unterschied

Vegane Käse-Alternativen sind gut fürs Klima. Doch was ist mit dem Geschmack?

90 Unterwegs in Miami

Karibische, latein- und südamerikanische Einflüsse finden sich in der Küche Miamis. »&t«-Autor Ferdinand Dyck hat die Food-Metropole erkundet

114 Reportage

Ernten, was der heimische Wald uns schenkt. Zu Besuch bei einem Paar, das in der Eifel aus Bucheckern Delikatessen macht

IN JEDEM HEFT

3 Editorial

6 Making-of

138 Unsere Leserseite

142 Impressum

143 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

Hamburg

Wie Risotto gelingt, wusste »e&t«-Redakteurin **Arabelle Stieg** (links) zwar schon, aber der Trick, beim Anrichten mehrerer Portionen immer einen kleinen Teller unter den Löffel zu halten, war ihr neu (so kleckert man nicht auf den Tellerrand). Diesen und andere Tipps verriet Spitzenköchin Cornelia Poletto bei einem Event in ihrer „Cucina Poletto“, zu dem der Messer- und Kochgeschirrhersteller Zwilling geladen hatte.



3

München

»e&t«-Redakteurin **Anne Streicher** (links) durfte beim Finale der „Fissler Global Cooking Challenge“ mitfiebern. Hier an ihrer Seite: Siegerin und Foodbloggerin Anna (liebermitbutter) und Sterne-Koch und Jurymitglied Alexander Herrmann.



3

Miami

Wer nach Florida fliegt, erwartet Traumstrände und mildes Klima im Winter. »e&t«-Fotograf **Enno Kapitza** und »e&t«-Autor **Ferdinand Dyck** (rechts) reisten Ende August bei sengender Hitze und entdeckten in der aktuell spannendsten Food-Metropole des Landes, dass Seeschneckenuppe (rechts oben) harmloser aussieht, als sie schmeckt, und tief aromatische Tropenfrüchte hier auch in erfrischend flüssiger Form zu Hause sind. »Seite 90



2



Guten Morgen

Zugegeben, für unser Brot mit Bacon-Butter muss man's deftig mögen. Doch allen, die gern herhaft frühstücken, raten wir: Unbedingt ausprobieren!

Der luftige Teig geht über Nacht, morgens kommen Speck und Pinienkerne dazu

Zupfbrot mit Pinienkernen und Bacon-Butter

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

TEIG

- 400 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten und Mehlieren
- 100 g Roggengemehl (Type 1150)
- Salz • 20 g frische Hefe
- 50 g Pinienkerne

BACON-BUTTER

- 10 Scheiben Bacon • 200 g Butter (weich)
- 1 Ei Ahornsirup • Salz • Pfeffer

Außerdem: Öl für die Form

1. Für den Teig am Vortag Weizen- und Roggengemehl mit 15 g Salz in einer großen Schüssel mischen und eine Mulde in die Mitte drücken. Hefe in 340 ml lauwarmes Wasser bröseln und darin auflösen. Hefewasser in die Mehlmulde gießen und mit dem Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten. Schüssel mit Frischhaltefolie dicht verschließen und 10–12 Stunden (zum Beispiel über Nacht) im Kühlschrank gehen lassen.

2. Für die Bacon-Butter am nächsten Tag Bacon in einer heißen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Fett aus der Pfanne durch ein feines Sieb gießen. Weiche Butter mit Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Die Hälfte vom Bacon zerkleinern und mit Bacon-Fett und Ahornsirup unter die Butter mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Teig aus dem Kühlschrank nehmen, leicht mit Mehl bestäuben und mit einem Esslöffel 20 Teigstücke abstechen (nicht mehr kneten!). Kastenform (30 x 11 cm) fetten und mehlieren. Formboden mit 10 Teigstücken belegen. Restlichen Bacon und die Hälfte der Pinienkerne darüber verteilen. Restliche Teigstücke darauflegen und mit restlichen Pinienkernen (25 g) bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Umluft 220 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten backen. Falls die Pinienkerne zu dunkel werden, mit Alufolie abdecken.

4. Zupfbrot auf einem Kuchengitter leicht abkühlen lassen und aus der Form stürzen. Brot mit der Bacon-Butter servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Gehzeit mindestens 10 Stunden plus Backzeit 30 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 39 g F, 63 g KH = 691 kcal (2896 kJ)

Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT

Text: Claudia Muir; Foto u. Styling: Tobias Pankrath, Styling u. Requisite: Bruno Schröder / Blueberry Food Studios; Kreatividee u. Styling: Elisabeth Herzel





SAISON

Mandarinen

Mal wieder eine Familie, die gern Verwirrung stiftet. Denn durch Evolution und Züchtung kam es bei dem Citrus-Clan ständig zu Kreuzungen. Ohne Übertreibung kann man sagen, dass es über Tausende von Jahren ein buntes Treiben gab, sodass irgendwann niemand mehr genau wusste, wer mit wem verwandt ist. Erst 2018 brachte ein Team von Genetikern Ordnung in das Durcheinander und erstellte einen Stammbaum der Zitrusfrüchte. Demnach bilden die Zedratzitrone (*Citrus medica*), die Pampelmuse (*Citrus maxima*) und die Mandarine (*Citrus reticulata*) den Stamm. Was Sie also hier auf dem Foto sehen, ist eine der Mütter aller Zitrusfrüchte – auch die der kernlosen Clementine und der Orange. Gemessen an der Popularität, die sie im Winter genießt, traut man der Mandarine in der Küche wenig zu. Der Autorin dieser Zeilen fällt nur Obstsalat ein. Dabei bringt die Frucht alles mit, was Köchin und Koch für eine gelungene kulinarische Partie so brauchen. Ein wenig Säure, Süße, erfrischende Fruchtigkeit und die leicht bitteren ätherischen Öle in der Schale. Zeit also für neue Ideen. Und die kommen wie immer von unseren »e&t«-Köchen. Diesmal ist es Ceviche, die wir mit Saibling sowie Saft, Fruchtfleisch und Schale der Urzitrusfrucht zubereiten. **Das Rezept finden Sie auf der nächsten Seite.**



Am
besten
jetzt!

Mandarinen-Saiblings-Ceviche

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Portionen

ZITRUSMARINADE (TIGERMILCH)

- 5 Mandarinen
- 2 Zitronen
- 1 Cipolla rossa di Tropea (120 g; ersetztweise rote Zwiebel)
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Staudensellerie
- 30 g frischer Ingwer
- 50 g Saiblingsfilet
- Salz • Zucker
- 100 g Eiswürfel
- 4 Stiele Koriandergrün

CEVICHE

- 400 g Saiblingsfilets (ohne Haut und Gräten)
- 1 Cipolla rossa di Tropea (120 g; ersetztweise rote Zwiebel)
- 1 rote Chilischote
- 1 grüne Pfefferschote
- 100 g Radieschen
- 2 Bio-Mandarinen
- 2 El Ingweröl
- 1 Bund Koriandergrün (10 g)
- Salz • Pfeffer

1. Für die Tigermilch Mandarinen und Zitronen halbieren und auspressen (ergibt 250 ml Mandarinensaft und 100 ml Zitronensaft). Zwiebel und Knoblauch grob hacken. Staudensellerie putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und grob würfeln. Das Saiblingsfilet in grobe Stücke schneiden. Alles mit 1 TL Salz, $\frac{1}{2}$ TL Zucker und den Eiswürfeln im Standmixer fein pürieren. Koriandergrün abspülen, trocken schütteln und zur Tigermilch geben. Zugedeckt ca. 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
2. Für die Ceviche Fischfilets trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Chili- und Pfefferschote putzen, in feine Ringe schneiden und die Kerne entfernen. Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Mandarinen heiß abspülen, trocken reiben und 2 El Schale fein abreiben, 1 El Schale beiseitelegen. Mandarinen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Eventuell Kerne entfernen. Saibling, Zwiebelstreifen, Chili- und Pfefferschotenringe, Radieschen, Mandarinensfilets, 1 El Mandarinenschale und Ingweröl in einer Schüssel mischen.
3. 4 Stiele Koriandergrün beiseitelegen. Von den restlichen Stielen die Blätter abzupfen, fein schneiden. Tigermilch durch ein feines Sieb gießen, mit geschnittenem Koriandergrün zur Saiblings-Mischung geben und abgedeckt im Kühlschrank ca. 30 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Ceviche auf gekühlten Tellern anrichten, mit beiseitegelegtem Koriandergrün, restlicher Mandarinenschale (1 El) und etwas Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Zieh- und Marinierzeit 2:30 Stunden

PRO PORTION 40 g E, 14 g F, 13 g KH = 358 kcal (1502 kJ)

Erfrischend rund: kalt gegartes
Saiblingsfilet und Radieschen in
Mandarinen-Beize





DICKE LILLI, GUTES KIND, MAINZ

ENTDECKEN Vor elf Jahren eröffnete Vera Kohl mit ihrer Mutter Dolores Hackenberg die „Dicke Lilli“. Ihr eigenes Lieblingscafé wollten sie führen – und haben ein gemütlich-künstlerisch gestaltetes Wohnzimmer für ein bunt gemischtes Mainzer Publikum geschaffen. Und dabei von Anfang an auch vegane Speisen angeboten, damals noch eine absolute Besonderheit.

PROBIEREN Ob Frühstück, Mittagessen oder Kuchen – hier ist alles hausgemacht und fast durchweg in einer veganen Variante erhältlich. Es gibt köstliche Aufstriche, Tofu-Scramble, Linseneintopf, Zimtschnecken, Donauwelle und wechselnde Wochengerichte.

Breidenbacherstraße 9, 55116 Mainz, Reservierungen nur online, geöffnet Mo–Fr 9.30–15 Uhr, Sa/Su 9.30–17 Uhr
www.dickelilliguteskind.de



Essig-Rarität

Einzig aus Saft von schonend gefrosten Streuobststäpfeln vergoren, ist dieser fruchtige und milde Gärungssessig so edel, dass er tatsächlich am besten tröpfchenweise genossen wird. „Eisapfel-balsam“, von der Essigmanufaktur Zur Freiheit, 100 ml, ca. 19 Euro zzgl. Versand
www.zurfreiheit.de



Rollendes Würzwunder

Sehen interessant aus – und schmecken auch so: Die Scheiben von schwarzen Bio-Zitronen wurden in Salzwasser gekocht und dann langsam getrocknet. Fruchtig, herb, sauer und ein bisschen bitter bereichern sie Eintöpfe, Reisgerichte und Saucen. „Schwarze Zitrone (Loomi), Bio“, 35 g im Glas, ca. 6 Euro
www.gewuerzmuehle-rosenheim.de

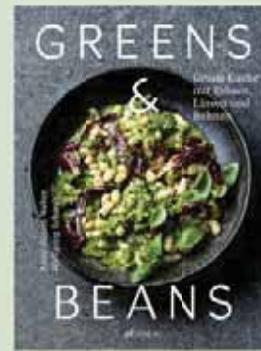
Gelesen von



BIRGIT HAMM

»e&t«-Redakteurin

„Ich versuche, möglichst oft vegetarisch oder vegan zu essen. Da ich aber, vor allem im Winter, oft Lust auf Deftiges habe, ist das gar nicht so einfach. Deshalb kommt mir ‚Greens & Beans‘ wie gerufen. Es macht mir sofort Appetit auf ‚Augenbohnen-Wirsing-Curry‘, ‚Spaghetti mit Lupinen-Bolo‘ oder vegane Merguez-Würstchen. Und es enthält extrem viel Wissenswertes rund um Bohnen und Gemüse.“ „Greens & Beans“, von Anne-Katrin Weber, AT Verlag, 200 Seiten, 34 Euro, im Buchhandel



Matchballs



Fastfood in lecker und gesund? Gibt's auch! Unser Favorit: proteinreiche Falafel-Bällchen aus rasch angerührtem Mix (ohne Palmfett). Kurz in die Pfanne, schon servierfertig. „Kichererbsen Falafel“, von Bohlsener Mühle, 165 g, ca. 2 Euro, z.B. in Bioläden



Ganz nah dran

Kaum vom tierischen Original zu unterscheiden ist das feine Aroma der neuen veganen Butter-Alternative. Besonders toll: zartes Gebäck und Saucen, die traditionell mit Butter zubereitet werden (wie die Sauce béarnaise auf dem Foto), gelingen mit der Rezeptur aus pflanzlichen Ölen (Kokos-, Kakaofett, Rapsöl) und Haferdrink bestens. „Eleplant vegane Butter-Alternative“, Walter Rau, 200 g, ca. 2 Euro www.eleplant.de



Bohnen-Kracher

Dass gesunde Hülsenfrüchte jetzt auch als phänomenaler Knusper-Snack auftauchen, ist neu. Geröstet und leicht gesalzen lassen sich die heimischen Ackerbohnen herrlich wegknabbern, sind aber auch toll als Topping oder Appetizer. „Ackerbohnen Snack“ Bohnkat, 75 g, ca. 2,80 Euro, www.bohnkat.de



HELLO AGAIN ... NUR GANZ ANDERS

Neue vegane Fleisch- und Fisch-Alternativen, die uns überzeugt haben

- 1 Deftiger Snack aus Erbsen, mit nur halb so viel Fett wie das Original: „Veganer frischer Leberkäse“, Greenforce, 2 x 80-g-Packung, ca. 3,30 Euro (bei Rewe, Edeka)
- 2 Lässt sich kross braten, hat nur natürliche Zutaten und eine überzeugend fleischähnliche Textur: „Planted.Chicken Filet nature“, 2 x 90 g, ca. 3,50 Euro (plus Versand), über de.shop.eatplanted.com
- 3 Thunfisch-Alternative aus Algen und Pflanzenprotein „Tu-Nah“, von Bettafish, 130-g-Glas, ca. 3,30 Euro (plus Versand), über www.bettafish.de

Sagt es mit Blüten

Neues Jahr, neuer Look und eine Special-Edition: 2024 präsentiert Kikkoman eine aus rein europäischen Zutaten gebraute Sojasauce. Im niedlichen Design-Tischfläschchen mit hübschem neuem Blüten- und Vogelmotiv. Perfekt auch als nettes Mitbringsel für Gourmets! 150-ml-Fläschchen ca. 3 Euro, www.kikkoman.de



Besonders kraftvoll

Als Basis für Risotto, feine Suppen oder Saucen ist die Essenz aus Pilzen, Bohnenkraut und Sherry ein echter Aromen-Booster. Kein Wunder, sie wird 50 Stunden eingekocht, entwickelt dabei viel Umami. „Pilz Essenz“, von Jus & Jar, 350-g-Glas ca. 6 Euro (plus Versand), www.jus-jar.com.de



TEEMANNSGARN

Im Bauch der versunkenen „Revenge“ haben die Teetassen der Piratinnen Anne Bonny und Mary Read über 300 Jahre am Meeresgrund überstanden. Sogar das blaue Muster, das Read nach ihrer traumatischen Begegnung mit einem Riesen-Oktopus aufmalte, wirkt wie neu. Der Fund belegt: Piraten waren wesentlich kultivierter als bisher angenommen – auch wenn sie ihren Tee mit Rum stets im Verhältnis 1:10 tranken. Wie, das glauben Sie nicht? Na, so was! Teetassen mit Untertassen „From the Deep“, 4er-Set, 70 Euro, www.anthropologie.com



Kleine Teezeremonie

So ein Matcha-Tee-Ritual ist eine entspannende kleine Auszeit vom Alltag. Dieses Starter-Set hat alles, was man für die stilvolle Zubereitung des gesunden Getränks braucht: Besen, Sieb, Schale, Löffel, Matcha-Tee und Zubereitungshinweise. „Matcha Starter Kit“, Paper & Tea, 89 Euro, www.paperandtea.de



Inselkekse

Dezente Süße, feiner Buttergeschmack und eine deutliche Spur Salz machen die mürben schottischen Gebäck-Klassiker so gut. Diese Bio-Shortbread-Kekse kommen von der Isle of Mull und werden im Familienbetrieb „Island Bakery“ aus Mehl, Butter, Zucker und Salz gebacken. Und das ressourcenschonend mit Wind- und Wasserkraft. Schottisches Bio-Shortbread, Island Bakery, 125 g, ca. 6 Euro www.manufactum.de



It's tea o'clock

Machen Sie's doch mal wie die Briten und laden Sie zum Fünf-Uhr-Tee. Mit Gurken- und Lachs-Sandwiches, Shortbread-Fingers und Scones mit Clotted Cream und Himbeerkonfitüre. Alles geschmackvoll hochgestapelt auf der schicken Etagere aus Holz und Metall. Etagere von Madame Stoltz, ca. 50 Euro, www.schischi.de



Besser beichern

Diese Becher kommen gerade recht für eine kleine Teepause – hübsch bunt und gleich doppelt praktisch: Während der Tee zieht, hält ihn der Deckel schön heiß. Und danach fungiert er als Teebeutel-Ablage. „Royal Stripes“, pro Stück ca. 16 Euro, www.pipstudio.de



Pure Eleganz zum Tee

„Marrons glacés“ sind eine seltene südfranzösische Köstlichkeit. Die „Confiserie Florian“ in Pont de Loup stellt sie heute noch nach traditioneller Art aus Ardèche-Esskastanien her. Und weil die Preziosen sehr empfindlich sind, werden sie einzeln in Goldfolie verpackt. 160 g, 36 Euro
www.dinsesculinarium.de



KANNEN VON KÖNNERN

1 Designer Denis Guidone lebt in Tokyo und Mailand, seine verspielte Teekanne aus Borosilikatglas ist eher viktorianisch inspiriert. „Cha no yu“, Ichendorf, 44 Euro, www.sueper-store.de **2** Handgetöpferte japanische Seitengriff-Teekanne aus Banko-Ton vom bekanntesten lebenden Banko-Töpfer, Meister Taisen. „Kyusu Banko Taisen Kaiyu Koma“, ca. 135 Euro, www.yoshien.com **3** Sieht fast aus wie ein Teekessel, ist aber eine Kanne – aus schwerem, emailliertem Gusseisen. „Charlie“, von Cosy & Trendy, ca. 50 Euro, über www.maisondumonde.com

Für Durchblicker

Wenn's mal wieder drunter und drüber geht: tief durchatmen und eine große Tasse dampfenden Lieblingstee genießen. Schon sieht man wieder klar. „S.R. Bowl with Handle“, Louise Roe, 80 Euro
www.louise-roe.com



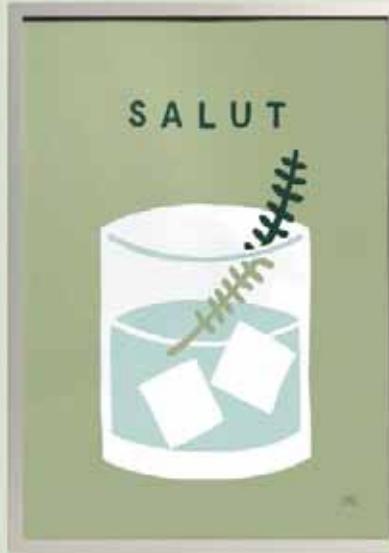
Doppelt gut

Die dunkle belgische Edelschokolade mit Earl Grey hat ein feines Bergamotte-Aroma. Schon pur ein Genuss, aber noch besser mit einer Tasse duftigem Schwarzttee. Dolfin, „Thé Earl Grey“, 70 g, 3,60 Euro
www.viani.de



Immer gut nachgefüllt

Diese hochwertige, schlicht-schöne Edelstahldose hält Ihren Tee dank Schraubdeckel und Silikonring lange frisch und ist dazu spülmaschinenfest. Bis zu 300 Gramm passen rein, also für rund 25 Liter Tee, bis nachgefüllt werden muss. „Unverpackt Teedose“, ca. 18 Euro, www.teegschwendner.de



Küchenkunst

Wird es nicht Zeit, den ollen Gewürzkalender endlich mal abzuhängen? Die Leerstelle könnten Sie mit einem der sechs Motiv-Kunstdrucke aus der Kölner „Edition SCHEE“ füllen. Ob Zitrone, Mandarine oder einen Drink – Ihre Küche wirkt gleich frischer. „Salut Fine Art Print“ (DIN A2), nach Wunsch gerahmt, von Edition Schee, ab 45 Euro, www.schee.shop

Ist ja süß!

Diese Bio-Handseife verströmt einen tollen Gourmet-Duft nach Zuckerrohr, Moschus, Kastanie, Milch und Ahornsirup. Reinigt und pflegt strapazierte Küchenhände, betört die Nase und verwöhnt die Seele. Mehr kann man von einer Flüssigseife wohl kaum erwarten. „Sugar“, von Tangent GC, 350 ml, 25 Euro, www.kadewe.de



Design zum Mitnehmen

Nach der wunderbar durchdacht-schlichten Geschirrserie „Datum“ hat das Architektur-Design-Team Foster + Partners im gleichen Stil einen Thermobecher entworfen. Doppelwandig und aus feinstem Porzellan. Mit oder ohne Gittermuster. „Datum To-Go“, 0,3 l, ab 111 Euro, www.fuerstenberg-porzellan.com



Freiheit & Struktur

Jeden Tag das Geschirrtuch wechseln? Muss nicht. Aber man könnte. Und zwar perfekt strukturiert: am Montag das Montagstuch, am Dienstag... Und wenn man sich mal ganz kess und wild fühlt, dann greift man einfach blind in den Stapel mit den Geschirrtüchern aus Bio-Baumwolle. „Day Tea Towel“, 7er-Set, 69 Euro, www.fermliving.de

— 3 — die Sie kennen sollten

Nicht nur heiße Luft:
Diese Airfryer können mehr
als nur frittieren



1. Tausendsassa

Er frittiert, kocht, dämpft, backt auf zwei Ebenen gleichzeitig. Der Schnellkocher mit Heißluftfritteuse macht den Backofen öfter mal überflüssig. Ninja Speedi, ca. 180 Euro, www.ninjakitchen.de



2. Durchblicker

Ein kompakt designter Airfryer, der auf Wunsch auch tüchtig Dampf macht. Dank Sichtfenster behält man das Knuspergut im Auge. Panasonic NF CC500, ca. 160 Euro, www.panasonic.de



3. Großmeister

Mit 8,3 l Fassungsvermögen auch für größere Familien der Richtige. Philips Connected Airfryer-Combi 7000 XXL, ca. 450 Euro www.philips.de

NEHMEN SIE DOCH PLATZ

Aber bitte nicht wundern: Wer sich im „Wishbone Chair“ von Hans J. Wegner niederlässt, der möchte am liebsten gar nicht mehr aufstehen, so wunderbar ergonomisch und stilvoll sitzt man darin. Der „Wishbone“ – auch „CH24“ oder wegen seiner charakteristischen Rückenlehne auch „Y-Stuhl“ genannt – ist der erste Stuhl, den Wegner 1949 für Carl Hansen & Son entworfen hat. Die Sitzfläche dieses Designklassikers besteht aus 120 Metern Papierkordel, hochqualitativ verarbeitet. Seit 1950 gibt es den Stuhl, und er hat bis heute nichts von seiner Faszination verloren. In Buche, weiteren Hölzern und lackiert in diversen Farben. Ab ca. 580 Euro, www.connox.de



Drin ist, was Sie reintern

Wir finden ja, hier gehört ein Berg Orangen rein. Weil die so einen tollen Kontrast zum Teichgrün dieser Sockelschale bilden. Aber wissen Sie was: Tun Sie doch einfach rein, was Ihnen gefällt. „Bodie Sockelschale“ aus Steingut, ca. 85 Euro, www.bloomingville.com



Schneidet schöne Schnittchen

Klein, scharf und liegt gut in der Hand – so ein Messer braucht man eigentlich immer. Zum Schälen, Schneiden, Verzieren... Die Klinge ist eisgehärtet und extrem scharf. Und damit das Auge auch was davon hat, hat der Griff aus edlem Birkenholz eine einzigartige Maserung. „Vivum Officemesser 10 cm“, von F. Dick, 45 Euro. www.dick-messer.de



BIRGIT HAMM

»e&t«-Kolumnistin

Hamms Küchenleben

Überall sieht unsere Kolumnistin in letzter Zeit **AIRFRYER** und fragt sich langsam, ob sie küchentechnisch noch am Puls der Zeit ist.



Seit Monaten macht sich in meinem Bekanntenkreis eine neue Küchenspezies breit. Sie sieht aus wie etwas, das Elon Musk erfunden hat, um damit auf dem Mars seinen Romanesco zu garen, diesen außerirdischen Verwandten des Blumenkohls. Und ja, die kleinen Airfryer und Multifunktionskochästen haben offenbar bereits einen Großteil der Gehirne meiner Freunde verknuspert: Mit glühenden Wangen und Scheinwerfer-Augen schwärmen sie von den Wundertaten ihrer neuen Koch-, Back- und Frittigeräte. Wie köstlich, knusprig, saftig alles wird, wie viel Zeit, Kalorien und Energie man spart. Dabei wette ich, dass sie die Dinger hauptsächlich benutzen, um für ihre Kids TK-Süßkartoffel-Pommes oder Fischstäbchen zu garen...

Doch neulich sah ich einer Freundin zu, wie sie in Windeseile und mit nur einem Spritzerchen Öl ein großes Steak und Brokkoli superknusprig luftfrittierte, während im selben Gerät, eine Etage tiefer, Pasta in Sauce schmurgelte. Schon beeindruckend, selbst für eine Oldschool-Köchin wie mich.

Ich glaube, das war der Moment, wo bei mir FOMO einsetzte, Sie wissen schon, diese Angst, was zu verpassen. Aber meine Küche ist klein. Irgendwas muss gehen, bevor der Airfryer kommt. Ich hab's: Mein Backofen ist ja jetzt volljährig. Und wenn er gestrickt ist wie meine anderen 18-jährigen Küchengeräte, dann verlässt er demnächst sowieso das Haus...

Also, her mit den kleinen Wunderkisten! Damit wird meine Küche endlich Space-Age-tauglich. Hurra. Fry me to the Moon! Aber bitte nicht zum Mars. —

HACKBÄLLCHEN

Meatballs international

Wer bei Hackbällchen nur an Faschiertes denkt, an halb und halb, leicht abgeflacht, der blicke kurz über den Tellerrand: Die Welt liebt kleine Klopse mit guter Sauce von Kalb, Kaninchen, Huhn, Garnele, von Rind und Schwein und edlen Pilzen. Acht herhaft-sinnliche Rezepte mit Jus und Tunke, von leicht bis üppig, klassisch und ganz neu gedacht

Spanien

Albondigas mit Patatas bravas

Runderneuert: Die Bällchen garen in kräftiger Sauce aus Fleischfond, Kirschtomaten, Zimt und Orange. Und Salbei würzt die Patatas. Mit Hack vom Schwein und Kaninchen oder Huhn.

Rezept Seite 24





Thailand

Krustentier-Balls mit Ingwer-Mangold

Mit Leichtigkeit Low Carb: Eine Ponzu-Krustentier-Sauce mit leiser Schärfe und Umami begleitet die feinen Koriander-Garnelen-Bällchen.
Rezept Seite 27





Indonesien

Bakso

Echt ausgekocht: Die Brühe aus Rinderknochen gibt dem südostasiatischen Suppenklassiker die aromatische Tiefe. Mit Rinderhack, Reisbandnudeln und Mini-Pak-choi. **Rezept Seite 28**





Vegetarien

Pilz-Balls mit Rahm-Schwarzwurzeln und Birnen

Hübsch gerahmt: Schmorbirne und Schwarzwurzeln à la crème tragen die frittierten No-Meat-Balls aus Kichererbsen, Champignons und Austernpilzen.
Rezept Seite 29





Italien

Meatball-Sandwich

Fettes Brot: Wir garen gemischtes Hack in Grappa-Tomatensauce und packen saucensatte Klopse mit Mozzarella und Rucola aufs ofenfrische Panino. **Rezept Seite 29**



Schweden

Köttbullar mit Preiselbeer-Chutney

Nordlicht in Sicht: Ein Hauch Estragon würzt die Hackbällchen in Rotwein-Sahnesauce. Mit Knusper-Kartoffeln und fruchtig-süßem Farbtupfer. **Rezept Seite 30**



Foto Seite 18

Albondigas mit Patatas bravas und Salbei

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

PATATAS BRAVAS

- 800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 TL Natron
- 6 Stiele Salbei
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver

ALBONDIGAS

- 3 Knoblauchzehen
- 200 g Kaninchenhackfleisch (beim Metzger vorbestellen; ersetztweise Hähnchenhackfleisch)
- 350 g Schweinehackfleisch

- 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL Mehl
- 1 Ei (Kl. M)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 250 g Kirschtomaten
- 4 EL Olivenöl
- 150 ml trockener Rotwein
- 500 ml Fleischbrühe
- 1 Zimtstange (7 cm Länge)
- 2 Streifen Bio-Orangenschale
- 4 Stiele Thymian
- 2 Stiele krause Petersilie

1. Für die Patatas bravas Wasser in einem Topf aufkochen. Kartoffeln schälen und in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden. Natron und Kartoffeln ins kochende Wasser geben und 3–4 Minuten vorkochen, abgießen und kurz ausdampfen lassen.
2. Salbeiblätter von den Stielen abzupfen. Kartoffeln und Salbei in einer Schale mit Olivenöl mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 40 Minuten backen. Dabei einmal wenden.
3. Für die Albondigas inzwischen 1 Knoblauchzehe fein würfeln. Kaninchen- und Schweinehackfleisch, Knoblauchwürfel, Semmelbrösel, Mehl, Ei, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat und Zimt mischen. Fleischmasse zu 12 kleinen Bällchen (à ca. 60 g) formen.
4. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Restlichen Knoblauch (2 Zehen) andrücken. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum ca. 5 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen. Kirschtomaten und Knoblauch in die Pfanne geben und 2 Minuten dünsten. Mit Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Fleischbrühe, Zimtstange, Orangenschale und Thymian zugeben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischbällchen in die Pfanne geben und offen bei milder bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen, bis die Sauce sämig eingekocht ist.
5. Für die Kartoffeln ½ TL Salz und Paprikapulver mischen. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit Paprika-Salz würzen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und fertige Albondigas damit bestreuen. Mit Patatas bravas servieren. Dazu passt Aioli.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1:30 Stunden

PRO PORTION 34 g E, 42 g F, 38 g KH = 692 kcal (2904 kJ)

Foto rechts

Buffalo Balls mit Selleriesalat und Ranch-Dressing

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

HÜHNERBÄLLCHEN

- 20 g helle Sesamsaat
- 600 g Hühnerhackfleisch (beim Metzger vorbestellen)
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 Ei (Kl. M)
- Salz • Pfeffer
- 4 EL neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)

SELLERIESALAT

- 5 Stangen Staudensellerie
- 250 g Knollensellerie
- Salz
- 80 g Mizuna (asiatischer Senfkohl; ersetztweise Rucola)

1. Für die Buffalo-Sauce Butter, Red-Hot-Sauce, Ahornsirup, Cayennepfeffer, Knoblauchpulver und Worcestershiresauce in einen Topf geben, unter Rühren aufkochen, vom Herd ziehen und abkühlen lassen.
2. Für das Ranch-Dressing Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Alle Zutaten mit Mayonnaise, Buttermilch und Crème fraîche in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, kalt stellen.
3. Für die Hühnerbällchen Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Hühnerhackfleisch mit Sesam, Zitronenschale, Semmelbröseln, Ei, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut mischen. Zu 12 Bällchen (à ca. 65 g) formen und kalt stellen.
4. Für den Selleriesalat Staudensellerie waschen, trocken tupfen, schälen und in 1 cm große Stücke schneiden, Knollensellerie waschen, schälen und am besten auf einer Aufschnittmaschine (ersetztweise mit dem Gemüseschneider) in 1 mm dünne Scheiben schneiden. Beide Selleriesorten in einer Schüssel mit etwas Salz mischen, ca. 10 Minuten ziehen lassen.
5. Für die Hühnerbällchen inzwischen Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin bei mittlerer bis starker Hitze 6–8 Minuten anbraten.
6. Mizuna-Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Sellerie in einem Sieb abtropfen lassen. Salat und Sellerie mischen und mit dem Ranch-Dressing mischen. Fleischbällchen aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel mit der Buffalo-Sauce mischen, sodass alle Bällchen komplett mit der Sauce überzogen sind. Je 3 Fleischbällchen und etwas Salat auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 43 g E, 40 g F, 18 g KH = 636 kcal (2662 kJ)

USA

Buffalo Balls mit Selleriesalat

American Dream: Der Saucenklassiker zu Chicken Wings verleiht auch Hühnerbällchen Flügel: buttrig, sauer, scharf! Mit Sellerie im creamy Ranch-Dressing.

Rezept links





Deutschland

Königsberger Klöpschen mit Zitrone

Frisch gekapert: Die gekochten Kalbfleischklößchen reichen wir in heller Sauce auf Kartoffelstampf. Und die Kapern stehen für sich: knusprig frittiert als Topping.

Rezept rechts



Foto links

Königsberger Klöpschen mit Zitrone und Kartoffelstampf

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

KLOPSE

- 1 altbackenes Brötchen vom Vortag (40 g;)
- 2 Schalotten (à 30 g)
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 1 EL Butter (10 g)
- 30 g geräucherter Speck
- 650 g Kalbshackfleisch (beim Metzger vorbestellen)
- 2 Eier (Kl. M.)
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL gemahlene Macis (Muskatblüte)
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

SAUCE

- 1 Zwiebel (60 g)
- 2 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- 250 ml Kalbsfond
- 250 ml trockener Weißwein
- 40 g Butter
- 30 g Mehl
- 250 ml Schlagsahne
- 150 ml Milch

• Salz

- 2 EL Zitronensaft
- ½ TL gemahlene Macis (Muskatblüte)
- 10 Halme Schnittlauch

KARTOFFELSTAMPF

- 600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz
- 100 ml Schlagsahne
- 100 ml Milch
- 1 EL Butter (10 g)
- Pfeffer
- Muskatnuss

TOPPING

- 50 g kleine Kapern (Nonpareilles; Abtropfgewicht)
 - 150 ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
 - 1 Bio-Zitrone
 - 2 Rote Beten (à 100 g)
 - Salz
- Außerdem: Küchenthermometer, Kartoffelstampfer

1. Für die Klopse Brötchen in heißem Wasser kurz einweichen, danach gut ausdrücken. Schalotten in feine Streifen schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Schalotten darin 2 Minuten glasig dünsten. Petersilie untermischen, beiseitestellen und abkühlen lassen. Speck in feine Würfel schneiden.

2. Hackfleisch, Speck, ausgedrücktes Brötchen, Schalotten-Petersilien-Mischung und Eier in einer Schüssel gut verrühren und mit Salz, Pfeffer, Macis und Zitronenschale würzen. Mit leicht befeuchteten Händen aus der Masse ca. 20 kleine Klopse (à 40 g) formen und bis zum Gebrauch abgedeckt kalt stellen.

3. Für die Sauce Zwiebel mit Nelken und Lorbeerblatt spicken. 2 l Wasser mit Kalbsfond, Weißwein und der gespickten Zwiebel in einem großen Topf aufkochen.

4. Butter in einem Topf zerlassen, Mehl untermischen. 500 ml Kalbsfond abnehmen und unterrühren. Sahne und Milch zugeben und offen bei mittlerer Hitze in 30–35 Minuten leicht sämig einkochen lassen, dabei öfter umrühren. Mit Salz, Zitronensaft und Macis würzen.

5. Für den Stampf inzwischen Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. In kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

6. Für das Topping Kapern im Sieb abgießen und abtropfen lassen und auf Küchenpapier gut trocken tupfen. Öl in einem kleinen Topf auf ca. 170 Grad (Küchenthermometer verwenden!) erhitzen. Kapern im heißen Öl 2–3 Minuten knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zitrone heiß waschen und

trocken reiben. Rote Bete putzen und schälen. Beides am besten auf einer Aufschnittmaschine (ersatzweise mit einem Gemüsehobel) in 1 mm dünne Scheiben schneiden, jeweils in eine Schale geben, leicht salzen und bis zum Servieren beiseitestellen.

7. Klopse nacheinander in den restlichen leicht kochenden Kalbsfond geben und 8–10 Minuten darin bei milder Hitze leise sieden lassen.

8. Kartoffeln in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und kurz ausdampfen lassen. Sahne, Milch und Butter zugeben und mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat abschmecken. Für die Sauce Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die Hälfte davon in die Sauce geben.

9. Gegarte Klopse mit der Schaumkelle herausnehmen, kurz abtropfen lassen. Je 5 Klopse und 2 EL Stampf auf vorgewärmten Tellern anrichten. Klopse mit Sauce übergießen, gesalzene Zitronen- und Rote-Bete-Scheiben darauf verteilen. Mit Kapern, restlichem Schnittlauch und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 46 g E, 62 g F, 41 g KH = 943 kcal (3957 kJ)

Tipp Restlichen Fond portionsweise einfrieren und für den nächsten Saucenansatz nutzen.

„Feine Scheiben gesalzene Zitrone geben hier den erfrischenden Kick.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



Foto Seite 19

Krustentier-Balls mit Ingwer-Mangold und Ponzu-Butter

* EINFACH, LOW CARB, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

KRUSTENTIER-BALLS

- 1 EL Koriandersaat
- 1 rote Pfefferschote
- 6 Stiele Koriandergrün
- 600 g Garnelen (ohne Kopf und Schale; z.B. Hansegarnelen)
- 2 EL Panko-Brösel
- Salz • Pfeffer
- 4 EL Erdnussöl

PONZO-KRUSTENTIER-BUTTER

- 200 ml Krustentierfond
- 4 EL Ponzu-Sauce

- 2 EL Mirin (Reiswein)
- 2 Kaffirlimettenblätter
- 30 g Butter

INGWER-MANGOLD

- 2 Schalotten (à 30 g)
- 20 g frischer Ingwer
- 200 g rotstieler Mangold
- 2 EL Erdnussöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Limettensaft
- 40 g Krabbenchips

1. Für die Krustentierballs Koriandersaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und im Mörser fein mahlen. Pfefferschote waschen, trocken tupfen, längs halbieren, entkernen und in feine

Würfel schneiden. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Garnelen trocken tupfen und ggf. den Darm entfernen. Garnelen mit Kräutern, Gewürzen und Panko-Bröseln in eine Küchenmaschine geben und kurz nicht zu fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu 16 Bällchen (à 40–45 g) formen und kalt stellen.

2. Für die Ponzu-Krustentier-Butter Krustentierfond, Ponzu-Sauce, Mirin und Limettenblätter in einem Topf aufkochen und bei milder Hitze ca. 5 Minuten kochen lassen. Sud abgedeckt warm stellen.

3. Erdnussöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Krustentierbällchen darin bei mittlerer Hitze rundum 8–10 Minuten braten.

4. Für den Ingwer-Mangold inzwischen Schalotten halbieren und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Mangold putzen, waschen, trocken tupfen, zu lange Stiele halbieren. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und Mangold darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten dünsten. Ingwer und Schalotten zugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

5. Für die Ponzu-Krustentier-Butter die Butter in kleine Würfel schneiden. Limettenblätter aus dem Sud entfernen, Butterwürfel zugeben und mit dem Stabmixer leicht aufschäumen.

6. Chips grob zerbrechen. Je 4 Krustentierbällchen und etwas Mangold auf vorgewärmede Teller geben, mit der Ponzu-Krustentier-Butter beträufeln, mit Chips bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 30 g E, 26 g F, 16 g KH = 441 kcal (1847 kJ)



Foto Seite 20

Bakso (Rinderbrühe mit Fleischbällchen)

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

BRÜHE

- 1 kg Rinderknochen (beim Metzger vorbestellen)
- 2 El Sonnenblumenöl
- 1 Bund Suppengemüse
- 1 rote Chilischote
- 20 g frischer Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 5 Sternanis
- 1 Zimtstange (7 cm Länge)
- 4 El helle Sojasauce

EINLAGE

- 500 g Rinderhackfleisch
- 2 El Maismehl (ersatzweise Weizenmehl)
- Salz • Pfeffer
- Zucker
- 4 Möhren (à 60 g)
- 4 Mini-Pak-choi (à 60 g)
- 2 El Sesamöl
- 200 g Reisbandnudeln
- 50 g geröstete gesalzene Erdnüsse
- 4 Stiele Minze

1. Für die Brühe Rinderknochen in einem großen Topf mit kochendem Wasser 1–2 Minuten kurz blanchieren. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Sonnenblumenöl auf den Knochen verteilen, Knochen auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 20 Minuten rösten.

2. Inzwischen Suppengemüse waschen, putzen bzw. schälen, grob würfeln. Chilischote putzen, waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Ingwer waschen, halbieren. Knoblauchzehen halbieren.

3. Knochen aus dem Ofen nehmen, mit 3 l kaltem Wasser, Suppengemüse, Chili, Ingwer, Knoblauch, Sternanis, Zimtstange und Sojasauce in einen großen Topf geben, kurz aufkochen lassen und bei milder Hitze offen 1–1:10 Stunden kochen. Entstehende Trübstoffe abschöpfen.

4. Für die Einlage inzwischen Hackfleisch, Maismehl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in einer Schüssel gut vermischen, anschließend zu 20 kleinen Bällchen (à 25–30 g) formen und kalt stellen.

5. Möhren waschen, schälen und leicht schräg in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden. Mini-Pak-choi putzen, waschen, trocken tupfen und längs vierteln. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

6. Brühe nach der Kochzeit durch ein feines Sieb in einen großen Topf gießen (ergibt ca. 1,5 l) und erneut aufkochen. Fleischbällchen aus dem Kühlschrank nehmen und in der heißen Brühe bei milder Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Beiseitegestelltes Gemüse 5 Minuten mit in den Topf geben.

7. Reisbandnudeln in einer Schale mit heißem Wasser übergießen und 5 Minuten einweichen lassen. Erdnüsse grob hacken. Minzblätter von den Stielen abzupfen.

8. Nudeln abgießen und in vorgewärmte Suppenschalen geben. Je 5 Fleischbällchen und 2 Kellen Brühe sowie etwas Gemüse auf die Schalen verteilen. Mit Erdnüssen und Minzblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:40 Stunden

PRO PORTION 31 g E, 38 g F, 53 g KH = 706 kcal (2956 kJ)

Tipp Restliche Brühe portionsweise einfrieren und für den nächsten Saucenansatz nutzen.

„Sojasauce wird aus Sojabohnen, Weizen, Salz und Wasser fermentiert.“

„Helle“ Sojasauce ist milder und flüssiger als „dunkle“, die länger reift und weitere Zutaten enthalten kann. Farblich unterscheiden sich die beiden Sorten kaum.“

>e&t<-Koch Maik Damerius



Foto Seite 21

Pilz-Balls mit Rahm-Schwarzwurzeln und geschmorten Birnen

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

PILZ-BALLS

- 100 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
 - 100 g braune Champignons
 - 100 g Austernpilze
 - 2 EL Mehl
 - 1 TL Zatar (nordafrikanische Gewürzmischung)
 - Salz
 - Pfeffer
 - 50 g Panko-Brösel
- SCHWARZWURZELGEMÜSE**
- 4 EL Zitronensaft

- 10 Schwarzwurzeln (à ca. 40 g)
 - 1 festfleischige Birne (180 g; z. B. Abate Fete)
 - 8 Stiele Kerbel
 - 1 EL Butter (10 g)
 - Salz
 - Pfeffer
 - 150 ml Schlagsahne
 - 50 ml Gemüsebrühe
- Außerdem: 500 ml Öl zum Frittieren, Küchenthermometer

1. Für die Pilz-Balls Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Champignons und Austernpilze putzen und grob schneiden. Pilze, Kichererbsen, Mehl, Zatar, Salz und Pfeffer in der Küchenmaschine fein mixen. Masse mit feuchten Händen zu 12 Bällchen (à 25–30 g) formen. Panko-Brösel in eine Schale geben, Bällchen darin wälzen und beiseitestellen.
2. Für das Schwarzwurzelgemüse Zitronensaft mit ca. 2 l kaltem Wasser in eine Schale geben. Schwarzwurzeln waschen, schälen und sofort in das Zitronenwasser legen. Die Birne waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und in 1–2 cm breite Spalten schneiden. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen, einige Blätter beiseitestellen. Restliche Blätter fein schneiden.
3. Butter in einer Pfanne zerlassen und Birnen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 1–1:30 Minuten dünsten, aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt warm halten. Schwarzwurzeln in die Pfanne geben und 1–2 Minuten dünsten, Sahne und Brühe zugießen und offen 6–8 Minuten dicklich einkochen lassen.
4. Inzwischen Öl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Küchenthermometer verwenden!). Pilzbällchen portionsweise im heißen Fett 2–3 Minuten goldgelb frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Geschnittenen Kerbel mit den gegarten Schwarzwurzeln mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je 6 Bällchen, 5 Stangen Schwarzwurzeln und 5–6 Birnenspalten auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Kerbel und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 53 g F, 55 g KH = 837 kcal (3504 kJ)

„Grappa verfeinert den Geschmack der Sauce, je nach Sorte, mit Frucht- oder Honignoten. Wer keinen im Haus hat, kann auf Weißwein zurückgreifen.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



Foto Seite 22

Meatball-Sandwich

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

BAGUETTE-BRÖTCHEN

- 10 g frische Hefe
- 1 TL Zucker
- 250 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 50 ml Olivenöl
- 3 g Salz
- 30 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 2 TL getrockneter Oregano

MEATBALLS

- 60 g Weißbrot (vom Vortag)
- 20 g Pinienkerne
- 6 Stiele krause Petersilie
- 30 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)

- 400 g gemischtes Hackfleisch

- 1 Ei (Kl. M)
- 30 g Rosinen
- Salz • Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten (100 g)
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Fenchelsaat
- 100 ml Grappa
- 400 ml passierte Tomaten
- Zucker

BELAG

- 2 Kugeln Büffelmozzarella (à 125 g)
 - 60 g Rucola
- Außerdem: 1–2 EL Semmelbrösel nach Bedarf

1. Für die Baguette-Brötchen Hefe zerbröseln und mit Zucker in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Olivenöl, Salz und Hefe-Wasser in der Rührschüssel der Küchenmaschine mit dem Knethaken der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe ca. 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig abdeckt bei Zimmertemperatur (ideal sind 20–21 Grad) mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt ca. 2 Stunden gehen lassen.

2. Nach der Gehzeit Teig entgasen, hierzu eine Faust in den Teig drücken. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 4 Portionen (à ca. 80 g) teilen. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu länglichen (8 cm langen) Baguette-Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und abgedeckt 45 Minuten ruhen lassen.

3. Inzwischen Käse fein reiben. Käse mit Oregano in einer Schale mischen.

4. Baguette-Brötchen mit etwas Wasser bepinseln und mit der Oregano-Käse-Mischung bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

5. Für die Meatballs Brot in 1 cm große Würfel schneiden, in einer Schüssel mit etwas kaltem Wasser 10 Minuten einweichen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Käse fein reiben. Eingeweichtes Brot gut ausdrücken. Brot mit Hackfleisch, Ei, Rosinen, Pinienkernen und Petersilie vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. 8 Fleischbällchen (à ca. 80 g) aus der Mischung formen. Falls der Fleischbällchenteig zu weich ist, 1–2 EL Semmelbrösel einarbeiten.

6. Knoblauch und Schalotten in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch, Schalotten und Fenchelsaat darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Mit Grappa ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Passierte Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Fleischbällchen hineingeben und abgedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 25–30 Minuten schmoren lassen. Dabei die Bällchen mehrmals drehen.

7. Für den Belag Büffelmozzarella abgießen, abtropfen lassen und grob zerzupfen. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Baguette-Brötchen längs halbieren. Rucola, Mozzarella und je 2 Bällchen mit etwas Sauce auf der Unterseite verteilen, mit der Oberseite abschließen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Gehzeit 2:45 Stunden plus Garzeit 40–50 Minuten

PRO PORTION 45 g E, 63 g F, 68 g KH = 1070 kcal (4478 kJ)



Foto Seite 23

Köttbullar mit knusprigen Kartoffeln und Preiselbeer-Chutney

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

KNUSPRIGE KARTOFFELN

- 500 g Drillinge (kleine festkochende Kartoffeln)
- Salz
- 2 EL neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 1 EL Butter (10 g)
- 40 g Semmelbrösel
- Pfeffer

KÖTTBULLAR UND SAUCE

- 8 Stiele Estragon
- 1 Zwiebel (60 g)
- 5 EL neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 600 g gemischtes Hackfleisch
- 40 g Semmelbrösel
- 1 Ei (Kl. M)

- 2 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml Rinderbrühe
- 200 ml Schlagsahne
- 100 ml trockener Rotwein

CHUTNEY

- 2 Zwiebeln (à 60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter (10 g)
- 1 EL Zucker
- 100 ml naturtrüber Apfelsaft
- 3 EL Wildpreiselbeeren
- Salz
- Pfeffer

1. Für die knusprigen Kartoffeln Drillinge in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln halbieren.

2. Für die Köttbullar Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden.

1 EL Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Lauwarm abkühlen lassen. Hackfleisch, Semmelbrösel, Ei, Senf, die Hälfte vom geschnittenen Estragon, Majoran, Paprikapulver und Zwiebeln in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Zu 16 Bällchen (à ca. 50 g) formen und kalt stellen.

3. Für das Chutney Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten dünsten. 1 EL Zucker zugeben und kurz karamellisieren lassen, mit Apfelsaft ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Preiselbeeren zugeben und unterrühren. Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken. Topf vom Herd nehmen und beiseitestellen.

4. Für die Köttbullar restliches Öl (4 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin bei milder bis mittlerer Hitze 10–12 Minuten rundum anbraten. Köttbullar aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm stellen.

5. Für die Sauce Rinderbrühe, Sahne und Rotwein in die Pfanne geben, aufkochen und offen ca. 5 Minuten dicklich einkochen lassen. Restlichen Estragon und Köttbullar in die Sauce geben und die Sauce warm stellen.

6. Für die Kartoffeln Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten anbraten. Butter und Semmelbrösel zugeben und weitere 2–3 Minuten rösten, bis die Semmelbrösel knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Je 4 Köttbullar mit etwas Sauce und Kartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Etwas Chutney auf den Köttbullar verteilen. Mit etwas Pfeffer bestreuen und mit restlichem Chutney servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 36 g E, 64 g F, 51 g KH = 956 kcal (4006 kJ)

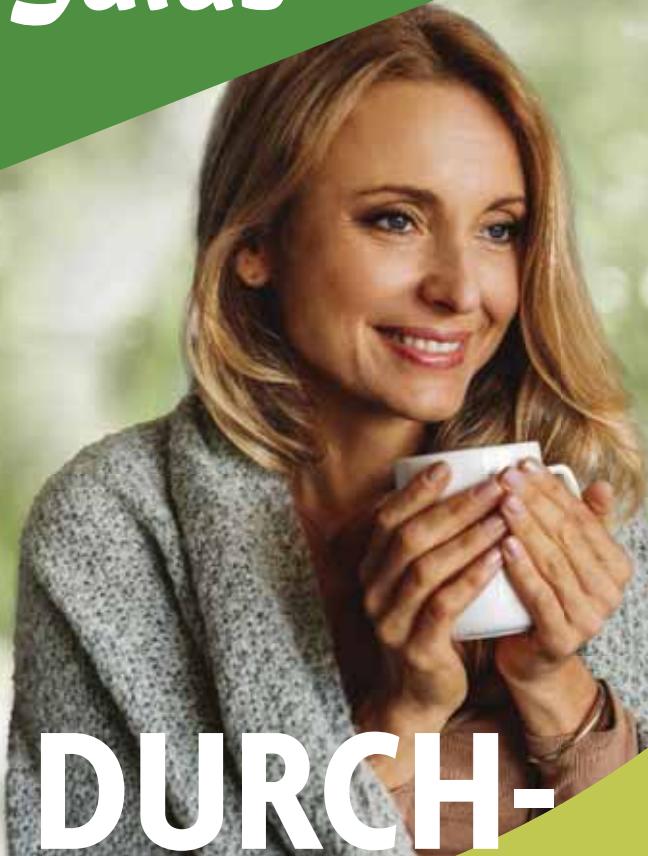


MAIK DAMERIUS

»e&t«-Koch

„Das Chutney ergänzt das herzhafte Gericht um eine süße Komponente. Es passt auch gut zu Käse – falls Reste bleiben.“

Salus



DURCH- ATMEN* BIO-ARZNEITEE

Thymian

*Wertvolle Inhaltsstoffe helfen
beim Durchatmen.

SORGFÄLTIG GEPRÜFT.



Erhältlich in
Reformhaus,
Apotheke
und Biomarkt.



DE-ÖKO-003

Thymian Anwendungsgebiete: Symptome der Bronchitis, Katarrhe der oberen Luftwege.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



DIE SANFE LÖSUNG – TEE

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



ARZNEI- & LEBENSMITTELTEE – WAS IST DER UNTERSCHIED?

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



NACHHALTIG IN DEUTSCHLAND PRODUZIERT

Das Familienunternehmen ist seit jeher eng mit der Natur verbunden. Deshalb setzen sich die rund 500 Mitarbeitenden in der gesamten Salus Gruppe leidenschaftlich dafür ein, natürliche Ressourcen zu schonen. Seit 2020 wird klimaneutral in Süddeutschland produziert.

Strom wird mit Wasserkraft und Sonnenenergie selbst hergestellt. Abwärme aus der Produktion wird genutzt, um zu heizen. Von der Auswahl der Rohstoffe bis zur fertigen Packung liegt alles in einer Hand – und das seit über 100 Jahren im Einklang mit der Natur.

**Unsere Kraft
liegt in
der Natur**

Kraut und Rüben

In der Natur hat alles seine Ordnung. Und guter Boden teilt seine Schätze: Beten, Rüben, Pastinaken, Kohl und Möhren, zart und bunt. Wir bringen das traumschöne Gemüse groß raus – in fünf Rezepten mit Kebab, Lachs, Wasabi-Nüssen, Lamm-Rouladen und Kartoffelschaum



Spanische Krautwickel mit Paprika und Korinthen

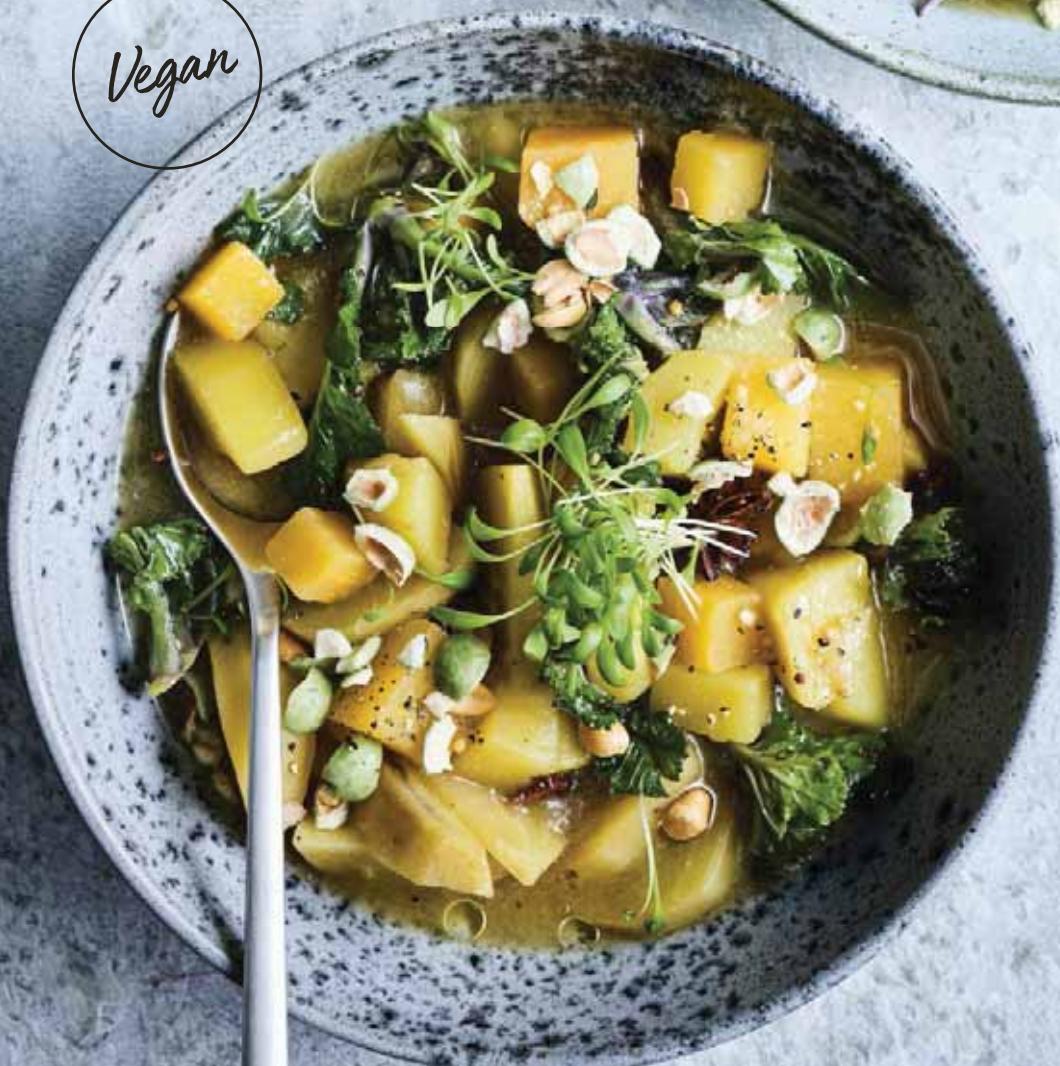
Mit Süße und Röstaroma: Geschmolzene Korinthen und rauchige Paprika begleiten die geschmorten Kohlrouladen. Mit würziger Lamm-Rinderhack-Füllung.
Rezept Seite 38



Steckrüben-Eintopf mit Wasabi

Hidden Champions: Gelbe Bete und Winterrübe eint die erdige Note mit Kartoffeln, zart kohlgien Flower Sprouts und Wasabi, der Akzente setzt: scharf und crunchy! **Rezept Seite 38**

Vegan





Roter Spitzkohl-Slaw mit Kalbs-Kebab

Pretty in Pink: Der knallige Kegelkohl steht dem zarten Original geschmacklich in nichts nach. Ein frischer Hingucker zu saftigem Kebab mit Hausmacher-Würze und ofenfrischem Fladenbrot.

Rezept Seite 39

Rübensalat mit Meerrettich-Cashew-Creme und Pfefferlachs

Echt knackig: kleine gelbe und lila Möhren, mit Pastinake kombiniert, dazu gibt's spicy Lachs und einen nussig-frischen Dip, der zu beidem passt.

Rezept Seite 39





Senf-Bete mit Kartoffelschaum und Kerbelöl

Schön lieblich: Feiner Kartoffelschaum fängt die leichte Säure der Senf-Bete auf. Mit floralem Touch und Knusper-Kartoffeln.

Rezept Seite 40





Foto Seite 33

Spanische Krautwickel mit Paprika und Korinthen

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 1 Weißkohl (1,5 kg) • Salz
 - 1 Brötchen (40 g)
 - 1 Zwiebel (60 g)
 - 1 rote Pfefferschote
 - 8 Kleine Merguez (à 80 g)
 - 300 g Rinderhackfleisch
 - 1 Ei (Kl. M)
 - 1 TL geräuchertes Paprikapulver • Pfeffer
 - 2 rote Paprikaschoten (à 150 g)
 - 1 gelbe Paprikaschote (150 g)
 - 200 g Pimientos de Padrón
 - 3 Knoblauchzehen
 - 4 EL Olivenöl
 - 2 Zweige Rosmarin
 - 60 g Korinthen
 - 400 ml Lammfond
 - 250 g stückige Tomaten
 - 4 Stiele krause Petersilie
- Außerdem: Küchengarn

1. Vom Weißkohl 8 große äußere Blätter (à 50–60 g) vorsichtig ablösen. Kohlblätter in einem großen Topf mit reichlich kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten vorgaren. Blätter in Eiswasser abschrecken, abgießen, zwischen 2 Küchentüchern ausbreiten und trocken tupfen. Die dicken Mittelrippen keilförmig herausschneiden.

2. Für die Füllung Brötchen in Wasser einweichen, bis es komplett vollgesogen ist. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Brötchen gut ausdrücken. Merguez längs einschneiden und Brät aus dem Darm herauslösen. Merguez-Brät, Hackfleisch, ausgedrücktes Brötchen, Zwiebeln, Pfefferschoten, Ei und Paprikapulver verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Kohlblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Hackmasse in 8 gleich große Portionen teilen, je 1 Portion mittig aufs untere Drittel der Kohlblätter setzen, dabei seitlich jeweils etwas Platz lassen. Kohl von unten über die Füllung klappen, dann die Seiten über die Füllung klappen und die Blätter von unten aufrollen. Krautwickel über Kreuz mit Küchengarn zusammenbinden und kalt stellen.

4. Paprika putzen, waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und in 2–3 cm große Würfel schneiden. Pimientos waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und andrücken.

5. Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Krautwickel darin bei mittlerer Hitze rundum 2–3 Minuten anbraten. Krautwickel herausnehmen und beiseitestellen. Paprika, Pimientos, Knoblauch, Rosmarinzweige und Korinthen in den Bräter geben und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Mit Lammfond und stückigen Tomaten auffüllen, kurz aufkochen, Krautwickel hineingeben und mit Deckel im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 1 Stunde schmoren lassen. Deckel entfernen und weitere 45 Minuten fertig garen.

7. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Krautwickel aus dem Ofen nehmen und je 2 Stück mit etwas Gemüse und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Garzeit 1:45 Stunden
PRO PORTION 42 g E, 62 g F, 28 g KH = 862 kcal (3610 kJ)



Foto Seite 34

Steckrüben-Kartoffel-Eintopf mit Wasabi

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 3 Gelbe Beten (à 100 g)
- 2 Zwiebeln (à 60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sesamöl
- 1 EL helle Senfkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Sternanis
- Salz
- Pfeffer
- 150 ml Calvados (siehe Zitat)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Sojasauce
- 500 g Steckrübe
- 300 g festkochende Kartoffeln
- 100 g Flower Sprouts (ersatzweise Rosenkohl)
- 40 g Wasabi-Nüsse
- 1 TI Wasabi-Paste
- 1 Beet Gartenkresse

1. Gelbe Beten waschen, schälen und in 1 cm dicke Spalten schneiden. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

2. Sesamöl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2–3 Minuten dünsten. Senfkörner, Lorbeerblätter und Sternanis zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Mit Calvados ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. 750 ml Gemüsebrühe und Sojasauce zugießen, aufkochen und abgedeckt bei milder Hitze ca. 15 Minuten kochen lassen.

4. Inzwischen Steckrübe und Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Beides nach der Kochzeit in den Topf geben und weitere 15–20 Minuten mitkochen lassen.

5. Flower Sprouts waschen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren. Wasabi-Nüsse grob hacken. Restliche Gemüsebrühe (50 ml) und Wasabi-Paste in einer Schüssel glatt rühren. Nach der Kochzeit angerührte Wasabi-Paste und Flower Sprouts in die Suppe geben und weitere ca. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Kresse vom Beet abschneiden. Suppe in vorgewärmten Suppentellern anrichten, mit Kresse und gehackten Wasabi-Nüssen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten
PRO PORTION 7 g E, 8 g F, 35 g KH = 303 kcal (1271 kJ)

„Wenn Sie auf Alkohol verzichten möchten, verwenden Sie Apfelsaft statt Calvados.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



Foto Seite 35

Roter Spitzkohl-Slaw mit Kalbs-Kebab und Fladenbrot

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

KALBS-KEBAB

- 600 g Kalbsrücken (ausgelöst; ohne Knochen)
 - 100 g Naturjoghurt (3,5% Fett)
 - 3 El Olivenöl
 - 1 Ti edelsüßes Paprikapulver
 - 1 Ti getrockneter Oregano
 - ½ Ti gemahlener Kreuzkümmel
 - ½ Ti gemahlene Koriandersaat
 - Salz
 - Pfeffer
 - 2 El Sonnenblumenöl
- ### FLÄDENBROT
- 500 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
 - Salz
 - 1 Würfel frische Hefe (42 g)

Zucker

- 3 El Olivenöl
- 1 Eigelb (Kl. M.)
- 3 El helle Sesamsaat
- 1 El Schwarzkümmel
- 1 El Fleur de sel

SPITZKOHL-SLAW

- 1 Granatapfel
 - 1 roter Spitzkohl (800 g–1 kg)
 - 2 Möhren (à 60 g)
 - 20 g frischer Ingwer
 - Salz
 - Zucker
 - 3 Frühlingszwiebeln
 - 4 El Olivenöl
 - Pfeffer
 - 4 El Naturjoghurt (3,5% Fett)
- Außerdem: 8 Schaschlikspieße (à 12 cm Länge)

1. Am Vortag für den Kebab Kalbsrücken trocken tupfen und ggf. Sehnen entfernen. Fleisch in 32 ca. 2 cm große Würfel schneiden. Joghurt, Olivenöl, Paprikapulver, Oregano, Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Fleischwürfel zugeben, gut mischen und mit Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.
2. Am Tag danach für das Fladenbrot danach Mehl und 1 Ti Salz in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröseln, mit ½ Ti Zucker in 280 ml lauwarmem Wasser verrühren, bis sich Hefe und Zucker aufgelöst haben. Mehl, Hefemischung und 1 El Olivenöl mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mit den Händen auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 3–4 Minuten kräftig durchkneten. Zu einer Kugel formen und in einer Schüssel mit Frischhaltefolie abgedeckt ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Für den Slaw inzwischen Granatapfel halbieren, Kerne aus einer Hälfte herauslösen und den Saft aus der restlichen Hälfte auspressen. Spitzkohl putzen, äußere Blätter entfernen und den Strunk herausschneiden. Spitzkohl putzen, waschen, trocken tupfen, längs vierteln und in 3 cm große Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Kohl, Möhren und Ingwer in einer Schüssel mit etwa Salz und 1 Prise Zucker verkneten und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
4. Nach der Gehzeit Teig nochmals durchkneten und zu einer Rolle formen. In 4 gleich große Teigstücke (à 180–200 g) teilen, zu Kugeln formen und zu handgroßen Fladen ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 30 Minuten gehen lassen.
5. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.

Frühlingszwiebeln, Granatapfelkerne, -saft und Olivenöl mit dem Kohl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Fladen mit einem Messer rautenförmig einschneiden, mit den Fingern mehrfach eindrücken, sodass Mulden in der Oberfläche entstehen. Eigelb mit restlichem Olivenöl (2 El) verquirlen. Die Fladen damit bestreichen. Mit Sesam, Schwarzkümmel und Fleur de sel bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Ofengitter leicht abkühlen lassen.

7. Mariniertes Kalbfleisch aus dem Kühlschrank nehmen. Je 4 Stücke Fleisch auf 8 Schaschlikspieße stecken. Sonnenblumenöl in einer Grillpfanne erhitzen und Fleisch darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite rundum 4–5 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und abdeckt 5 Minuten ruhen lassen.

8. Je 2 Kalbs-Kebab-Spieße, 1 Fladenbrot, 1 El Joghurt und etwas Spitzkohl-Slaw auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Marinierzeit über Nacht plus Gehzeit ca. 1:30 Stunden

PRO PORTION 55 g E, 38 g F, 124 g KH = 1115 kcal (4671 kJ)

Foto Seite 36

Rübensalat mit Meerrettich-Cashew-Creme und Pfefferlachs

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

RÜBENSALAT

- 3 kleine gelbe Möhren (à 50 g)
 - 3 kleine lila Möhren (à 50 g)
 - 2 kleine Möhren (à 50 g)
 - 3 kleine Pastinaken (à 60 g)
 - 8 Stiele Thymian
 - 3 El Olivenöl
 - ½ Ti Five-Spices-Gewürzmischung
 - Salz
 - Pfeffer
 - 80 g Friséosalat
 - 2 El Orangensaft
- ### MEERRETTICH-CASHEW-CREME
- 40 g Cashewkerne

PFEFFERLACHS

- 4 El Cashewmus
 - 4 El griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)
 - 1 El Limettensaft
 - 1 El Sahnemeerrettich
 - Salz
 - Pfeffer
- 400 g Lachsfilet (küchenfertig; ohne Haut)
 - 2 El Pfeffermischung (z.B. Melange Noir; z.B. Altes Gewürzamt, Fam. Holland)
 - 1 El helle Sesamsaat
 - 1 Ti Salzflocken (z.B. Maldon)
 - 2 El Olivenöl

1. Für den Rübensalat Möhren putzen, waschen, schälen und je nach Dicke längs halbieren oder in 2–3 cm große Stücke schneiden. Pastinaken putzen, waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen.

2. Sämtliche Zutaten mit 1 El Olivenöl, Five Spices, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen.

3. Für die Creme inzwischen Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen, hacken und beiseitestellen. Cashewmus, Joghurt, Limettensaft, Sahne, Meerrettich, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Creme bis zum Servieren kalt stellen.

4. Für den Pfefferlachs Lachsfilet trocken tupfen und ggf. Gräten entfernen. Pfeffermischung, Sesam und Salzflocken in einer Schale mischen. Lachsfilet mit 1 EL Olivenöl bestreichen und in der Pfeffermischung wenden. Restliches Olivenöl (1 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Lachsfilet darin bei starker Hitze von jeder Seite 50–60 Sekunden anbraten.

5. Lachsfilet aus der Pfanne nehmen und in 12 ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Gemüse aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Friséosalat putzen, waschen und trocken schleudern. Orangensaft, restliches Olivenöl (2 EL), Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Salat und Ofengemüse mit dem Dressing gut mischen.

6. Je 2–3 EL Cashewcreme auf Tellern verstreichen, je 3 Scheiben Lachs und etwas Salat darauf anrichten. Mit gehackten Cashewkernen und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 28 g E, 42 g F, 21 g KH = 598 kcal (2505 kJ)



Foto Seite 37

Senf-Bete mit Kartoffelschaum und Kerbelöl

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEKREITEN,
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SENF-BETE

- 1 EL grobkörniger Senf
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Rote Bete (à 180 g)
- 150 ml trockener Weißwein
- 6 Stiele Thymian

KERBELÖL

- 20 Stiele Kerbel
- 150 ml Sonnenblumenöl

KARTOFFELSCHAUM UND KARTOFFELWÜRFEL

- 600 g vorwiegend festkochende bzw. mehlig-kochende Kartoffeln
 - Salz
 - 350 ml Schlagsahne
 - Pfeffer • Muskatnuss
 - 2 EL Sonnenblumenöl
- Außerdem: Espuma-Flasche (Sahnesiphon; 1 l Inhalt), 2 Stickstoff-Kapseln (siehe Zitat rechts)

1. Für die Senf-Bete Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Rote Bete schälen (Küchenhandschuh benutzen!), halbieren und mit der Senfmarinade mischen. Bete mit der Schnittseite nach oben in eine Auflaufform (ca. 24 x 20 cm) geben, Wein und Thymian zugeben. Mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 1:10–1:20 Stunden garen.

2. Für das Kerbelöl inzwischen Kerbelblätter von den Stielen abzupfen und mit dem Öl im Küchenmixer fein pürieren. In einen Topf geben, kurz erhitzen, bis das Öl leicht anfängt zu „blubbern“ bzw. „knistern“. Sofort durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf gießen. Kerbelöl abkühlen lassen und kalt stellen.

3. Kartoffeln schälen. Für die knusprigen Kartoffelwürfel 160 g Kartoffeln in 5 mm große Würfel schneiden, in eine Schale mit kaltem Wasser geben und beiseitestellen. Die aus den fein gewürfelten Kartoffeln entstandenen Kartoffelabschnitte (ca. 60 g) beiseitestellen. Restliche Kartoffeln (ca. 250 g) für den Kartoffelschaum in 2 cm große Stücke schneiden.

4. Kartoffelstücke mit den Kartoffelabschnitten von den kleinen Würfeln in kochendem Salzwasser in ca. 15 Minuten weich kochen. Kartoffeln abgießen, wieder in den Topf geben und kurz ausdampfen lassen. Sahne zugießen und kurz aufkochen lassen. In ein hohes Gefäß geben, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen. Mit dem Stabmixer pürieren, bis eine gebundene, glatte, sehr feine Masse entsteht. Kartoffelmasse in eine Espuma-Flasche (1 l) füllen. 1 Stickstoffkapsel ggf. 2 daraufdrehen und gut schütteln. Masse in einen Topf mit warmem Wasser stellen und warm halten.

5. Beiseitegestellte Kartoffelwürfel in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und auf einem Küchenhandtuch trocken tupfen. Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Bete aus dem Ofen nehmen. Kartoffelschaum mittig auf vorgewärmte Teller spritzen, je ein Stück Bete mittig daraufgeben. Knusprige Kartoffelwürfel darauf verteilen, mit je 1 EL Kerbelöl beträufeln und mit Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Backzeit 1:20 Stunden

PRO PORTION 5 g E, 43 g F, 27 g KH = 535 kcal (2246 kJ)

Tipp Restliches Kerbelöl hält sich bis zu 1 Woche im Kühl-schrank. Schmeckt z. B. zu Paprika- oder Fischsuppe mit Meerrettichschmand.

„Wer keine Espuma-Flasche zur Verfügung hat, kann statt des Kartoffelschaums auch Kartoffelstampf oder -püree zubereiten und zum Verfeinern 2 EL geschlagene Sahne unterheben.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



MINI-CHEESECAKES MIT MANGO-SWIRL

Für ca. 4 Mini-Cheesecakes

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten zzgl. 30 Minuten Abkühlzeit

Zutaten Zubereitung

- 110g Butterkekse (nach Belieben zuckerfrei)
 - 60g Butter
 - 1,5 Becher Exquisa ZERO Mango
 - 80 ml Milch
1,5% Fett
 - 40g Birkenzucker (Xylit)
 - 2 Beutel Agartine
½ Mango
- 1.** Vier Dessertringe auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.
 - 2.** Butterkekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Pfanne zu Krümeln klopfen. Butter schmelzen und mit den Keksbröseln vermengen. Die Masse auf die vier Dessertringe verteilen und jeweils zu einem Boden festdrücken.
 - 3.** Exquisa ZERO Mango und Xylit vermengen. Milch und Agartine in einen Topf geben, 2 Minuten kochen, dann die Mango-Quarkmasse zugeben und gründlich untermengen. Mango-Quarkcreme auf die vier Dessertringe verteilen und glattstreichen.
 - 4.** Mango schälen und vom Kern schneiden, das Fruchtfleisch pürieren. Das Fruchtfleisch auf die Mango-Quarkschicht geben und mit einer Gabel grob vermengen, sodass schöne Swirls entstehen. Kühl stellen und vollständig erkalten lassen, dann aus der Form lösen und genießen.

HIGH PROTEIN
LOW FAT

Proteinreicher Genuss mit wenig Fett & Zucker

Voller Geschmack bei 0% Zuckerzusatz* – und dabei reich an Protein und mit nur 0,2% Fett?

Exquisa ZERO bietet für bewussten Genuss genau das. Egal ob fruchtige „Mango“, exotischer „Kokos“-Geschmack“, süße „Kirsche“ oder vollmundiger „Latte Macchiato-Geschmack“. Die breite Sortenvielfalt ermöglicht unbeschwertes Genuss für alle. Zum Jahresstart bietet Saisonsorten- und Quark-Spezialist Exquisa etwas Besonderes an:

Ab sofort findet man wieder die Exquisa ZERO Saison-Sorten „Mango“ und „Kokos“ im 400g-Becher im Kühregal.

Dank 0% Zuckerzusatz* enthält die ZERO Range ca. 70% weniger Zucker als herkömmlicher Fruchtquark. Mit den vielfältigen Geschmacksrichtungen bietet Exquisa noch mehr Möglichkeiten zum bewussten Genuss – ob als purer Snack, im Müsli oder auch zum Backen. Viele weitere leckere Rezeptideen unter: www.exquisa.de



⌚ Exquisa ZERO ist unvergleichlich cremig bei 0% Zuckerzusatz*, wenig Fett & viel Protein

⌚ ideal vor oder nach dem Workout oder als proteinreiche Zwischenmahlzeit



⌚ In 4 leckeren Sorten:
Kirsche & Latte Macchiato
+ zwei wechselnde Saisonsorten

*Produkt enthält von Natur aus Milch- und Fruchtzucker

7 TAGE, 7 TELLER

Jans schnelle Woche

Frisch, saisonal und vor allem unkompliziert – unser Koch Jan Schümann präsentiert diesen Monat seine Rezepte für jeden Tag – von Topinambursuppe bis Grünkohl-Spätzle-Pfanne



Als Kochprofi weiß Jan Schümann, welches Gemüse aktuell am besten ist. Hier schneidet er frischen Grünkohl für die Spätzle-Pfanne am Sonntag



Topinambursuppe mit Pumpernickel-Croûtons

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL,
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 600 g Topinambur
- 150 g Kartoffeln
- 2 Schalotten (130 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 6 El Butter (60 g)
- 150 ml Weißwein
(ersatzweise Apfelsaft)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Schlagsahne
- 2 Scheiben Pumpernickel (100 g)
- 8 Stiele Kerbel
- Salz • Pfeffer • Muskatnuss

40 Min.
Montag

1. Topinambur und Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und grob schneiden. Schalotten und Knoblauch grob würfeln. 2 El Butter in einem großen Topf erhitzen. Gemüse darin bei starker Hitze unter Rühren anbraten, bis die Butter leicht gebräunt ist. Wein zugeben und fast vollständig einkochen lassen. Brühe und Sahne zugießen und einmal aufkochen. Topinambur und Kartoffeln dann bei milder bis mittlerer Hitze mit halb geschlossenem Deckel in ca. 20 Minuten weich kochen.

2. Für die Croûtons inzwischen Pumpernickel in kleine Stücke schneiden. 2 El Butter in einer Pfanne erhitzen. Pumpernickel darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Croûtons aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restliche Butter (2 El) in der Pfanne zerlassen. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Blätter von 2 Stielen beiseitelegen, restlichen Kerbel fein schneiden.

3. Suppansatz portionsweise in einen Küchenmixer geben und feincremig mixen (oder mit einem Stabmixer im Topf fein pürieren). Suppe mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken und in vorgewärmede Schalen geben. Croûtons und etwas Pfeffer darüberstreuen. Gehackten Kerbel unter die Butter in der Pfanne rühren und darüberträufeln. Suppe mit Kerbelblättern garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 37 g F, 25 g KH = 519 kcal (2176 kJ)



25 Min.

Dienstag

Carbonara de luxe mit Chorizo

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 200 g Fusilli lunghi bucati (spiralförmige lange Pasta oder z.B. Tagliatelle)
- Salz
- 50 g Chorizo-Wurst
- 1 rote Zwiebel (70 g)
- 1 El Olivenöl
- 50 g italienischer Hartkäse (z.B. Pecorino)
- 4 Eigelb (Kl. M)
- 6 Stiele glatte Petersilie
- Pfeffer

1. Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
2. Inzwischen Chorizo erst in 5 mm dicke Scheiben, dann in 5 mm breite Streifen schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Chorizo und Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten.
3. Inzwischen 40 g Pecorino fein reiben. Käse, Eigelbe und 2 El kaltes Wasser in einer Wasserbadschüssel verquirlen. Vom Pasta-Kochwasser 8 El abschöpfen, unter die Eimischung rühren. Nudeln aus dem Kochwasser heben und im Sieb abtropfen lassen.
4. So viel Nudelwasser aus dem Topf abgießen, dass die aufgesetzte Wasserbadschüssel das

Wasser nicht berührt. Eigelbmischung über dem heißen Wasser mit dem Schneebesen in 3–4 Minuten dick-cremig aufschlagen.

5. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Restlichen Käse (10 g) fein hobeln. Nudeln und Eischaum zur Chorizo-Zwiebel-Mischung in die Pfanne geben, alles noch kurz heiß durchschwenken. Carbonara mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vorgewärmten Tellern verteilen. Mit gehobeltem Käse, Pfeffer und Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 32 g E, 31 g F, 72 g KH = 723 kcal (3026 kJ)

Veganes Pilzragout mit Reisnudeln

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 1 Möhre (150 g)
- 1 Schalotte (70 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine rote Chilischote
- 100 g braune Champignons
- 100 g Austernpilze
- 100 g Kräuterseitlinge
- 300 g Seitan (Weizeneiweiß-Produkt; aus dem Asia- oder Naturkostladen; Kühlregal)
- 2 El Rapsöl
- 1–2 El Teriyaki-Sauce
- ½ Tl geräuchertes Paprikapulver (nach Belieben)
- 500 ml Pilzfond (z.B. aus dem Glas) • Salz • Pfeffer
- 250 g Reisnudeln
- 6 Stiele Koriandergrün
- 1 Bio-Limette
- Gochugaru (koreanische Chiliflocken)

1. Möhre putzen, schälen, längs halbieren und in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Chilischote putzen und in feine Ringe schneiden. Pilze putzen, gründlich säubern und in Stücke schneiden. Seitan gut trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden oder grob zerzupfen.

2. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Pilze und Seitanstücke darin bei starker Hitze 2–3 Minuten anbraten. Vorbereitetes Gemüse zugeben und bei mittlerer Hitze weitere 2–3 Minuten dünsten. Teriyaki-Sauce und Paprikapulver zugeben und ca. 1 Minute weiterrösten. Pilzfond angießen, aufkochen lassen. Ragout anschließend offen bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Inzwischen Reisnudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Nudeln in ein Sieb abgießen, kurz kalt abspülen und abtropfen lassen. Korianderblätter von den

Stielen abzupfen. Limette heiß waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden.

4. Reisnudeln unter das Ragout mischen und kurz erhitzen. Ragout und Nudeln auf vorgewärmte Schalen verteilen. Mit Koriandergrün und etwas Gochugaru bestreuen. Ragout mit Limettenspalten garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 49 g E, 14 g F, 126 g KH =
865 kcal (3629 kJ)

30 Min.
Mittwoch

Vegan



Kürbis-Chicken-Curry mit Pandan-Reis

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

REIS

- 4 Pandanblätter (20 g; frisch oder TK; aus dem Asia-Laden; ersatzweise $\frac{1}{4}$ Vanilleschote)
- 250 g Jasminreis • Salz

CURRY

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Schalotte • 2 Knoblauchzehen
- 20 g frischer Ingwer • 4 Frühlingszwiebeln
- 400 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)
- 4 El helles Sesamöl
- 1 El rote Thai-Currypaste
- 600 ml Gemüsebrühe • 400 ml Kokosmilch
- 2 Limetten • Salz • Pfeffer
- 30 g Cashewkerne • 1 rote Chilischote

1. Für den Reis Pandanblätter waschen, trocken tupfen und jeweils in 3 Stücke schneiden. Reis in ein Sieb geben, mit lauwarmem Wasser sorgfältig abspülen, abtropfen lassen. Reis und Pandanblätter in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.

2. Für das Curry inzwischen Kürbis waschen, putzen, entkernen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Schalotte in Streifen und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen. Von 3 Frühlingszwiebeln das Weiße und Hellgrüne in Stücke schneiden. Restliche Frühlingszwiebel beiseitestellen. Fleisch trocken tupfen, in 1–2 cm breite Streifen schneiden.

3. 2 El Sesamöl in einem Topf erhitzen. Hähnchenbrust darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 4–5 Minuten anbraten. Aus dem Topf nehmen und warm stellen. Restliches Sesamöl (2 El) im Topf erhitzen. Kürbis, Schalottenstreifen, Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebelstücke darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten andünsten. Currysauce einrühren, 1–2 Minuten anrösten. Brühe und Kokosmilch zugießen, einmal aufkochen, dann alles offen bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten kochen.

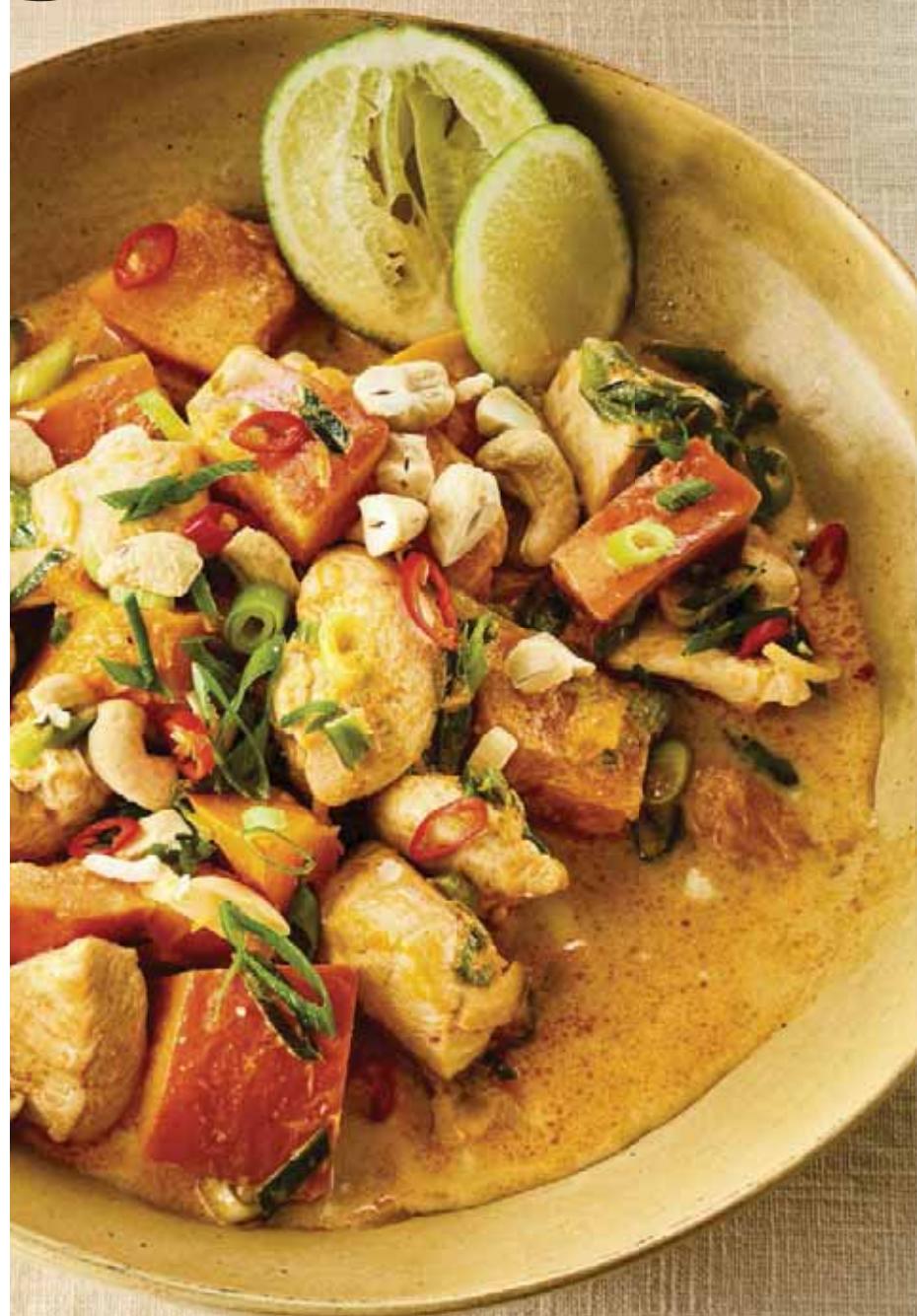
4. Limetten heiß waschen, trocken reiben. 1 Limette halbieren und 2–3 El Saft auspressen. Restliche Limette in Spalten schneiden. Hähnchenstücke unter das Curry mischen und alles weitere ca. 4 Minuten erwärmen. Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Cashewkerne grob hacken. Von der restlichen Frühlingszwiebel das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Chilischote putzen und in feine Ringe schneiden.

5. Curry und Limettenspalten in vorgewärmten Schalen anrichten. Mit Cashewkernen, Frühlingszwiebelringen und Chili bestreuen und servieren. Den Reis dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 34 g E, 31 g F, 75 g KH = 745 kcal (3107 kJ)

35 Min.
Donnerstag





Seelachs-Picata mit Zitronensauce und gerösteter Süßkartoffel

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Süßkartoffel (400 g)
- Meersalzflocken
- Pfeffer
- 1 TL getr. italienische Kräuter
- 4 EL Olivenöl
- 1 Zitrone
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 4 Seelachsfilets (à 80 g; ohne Haut)
- Salz
- 4 EL Mehl
- 80 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- 1 Ei (KL. M)
- 40 g Kapern (abgetropft)
- 2 EL Butter (20 g; kalt)

1. Süßkartoffel schälen und leicht schräg in 5 mm breite Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben mit Salzflocken, Pfeffer, Kräutern und 2 EL Olivenöl vorsichtig vermischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Süßkartoffelscheiben im vorgeheizten Backofen bei 200 (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 18 Minuten rösten.

2. Inzwischen Zitrone halbieren, 1 Hälfte auspressen. Restliche Zitronenhälften so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden.

3. Seelachsfilets trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl und geriebenen Käse getrennt in je einen tiefen Teller geben. Ei in einen weiteren tiefen Teller geben und mit einer Gabel verquirlen. Fischfilets im Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen.

Filets erst im Ei, dann im geriebenen Käse wenden. Panierung leicht andrücken.

4. Restliches Olivenöl (2 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Seelachsstücke darin bei mittlerer Hitze je Seite ca. 1 Minute braten. Aus der Pfanne nehmen und zu den Süßkartoffeln mit auf das Backblech geben. Fisch und Süßkartoffeln weitere 4 Minuten backen.

5. Kapern, Zitronenscheiben und -saft in die Pfanne geben, kurz aufkochen. Butter würfeln und mit Petersilie unter die Zitronenmischung rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Seelachs-Picata und Süßkartoffelscheiben auf vorgewärmten Tellern anrichten. Zitronen-Kapern-Butter darüberträufeln. Mit etwas Meersalz und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 50 g E, 46 g F, 56 g KH = 879 kcal (3684 kJ)

30 Min.

Freitag



Kichererbsen-Lauch-Eintopf mit Parmesan

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Stange Lauch (400 g)
- 2 Zwiebeln (200 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 125 g ital. Hartkäse
(z.B. Parmesan)
- 4 El Olivenöl
- 4 Stiele Thymian
- 3 Pimentkörner
- 1 l Gemüsebrühe
- 250 ml Schlagsahne
- 2 Dosen Kichererbsen
(à 265 g Abtropfgewicht)
- 50 g getrocknete Tomaten
(in Öl)
- Salz • Pfeffer

1. Lauch putzen, sorgfältig unter fließendem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Lauch in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Zwiebeln in Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. 100 g Käse fein reiben. Restlichen Käse (25 g) in dünne Späne hobeln und beiseitestellen.
2. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Thymian und Piment darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Brühe, Sahne und geriebenen Käse unter Rühren zugeben. Aufkochen und bei milder Hitze mit halb geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten kochen lassen.
3. Inzwischen Kichererbsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen

lassen. Tomaten im Sieb abtropfen lassen, dabei 2 El vom Tomatenöl auffangen. Tomaten grob schneiden.

4. Kichererbsen zum Eintopf geben und unter Rühren 5 Minuten erhitzen. Eintopf mit dem Stabmixer kurz anmixen, Tomatenstücke untermischen. Kichererbsen-Lauch-Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmten Schalen anrichten. Mit Käsespänen und etwas Pfeffer bestreuen. Tomatenöl darüberträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 24 g E, 48 g F, 31 g KH =
689 kcal (2888 kJ)

30 Min.
Samstag





Grünkohl-Spätzle-Pfanne mit Mettenden und Limette

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 300 g Grünkohl
- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 4 Mettenden (300 g)
- 1 El Rapsöl • 2 El Butter (20 g)
- 200 ml Schlagsahne
- 1 Bio-Limette • 4 Stiele Dill
- 4 Stiele glatte Petersilie
- Salz • Pfeffer
- geräuchertes Paprikapulver
- 2 El körniger Senf
- 400 g frische Spätzle (aus dem Kühlregal)

1. Grünkohl putzen, waschen, trocken schütteln und die dicken Mittelrippen der Blätter entfernen. Grünkohl grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Mettenden in 1–2 cm breite Scheiben schneiden.

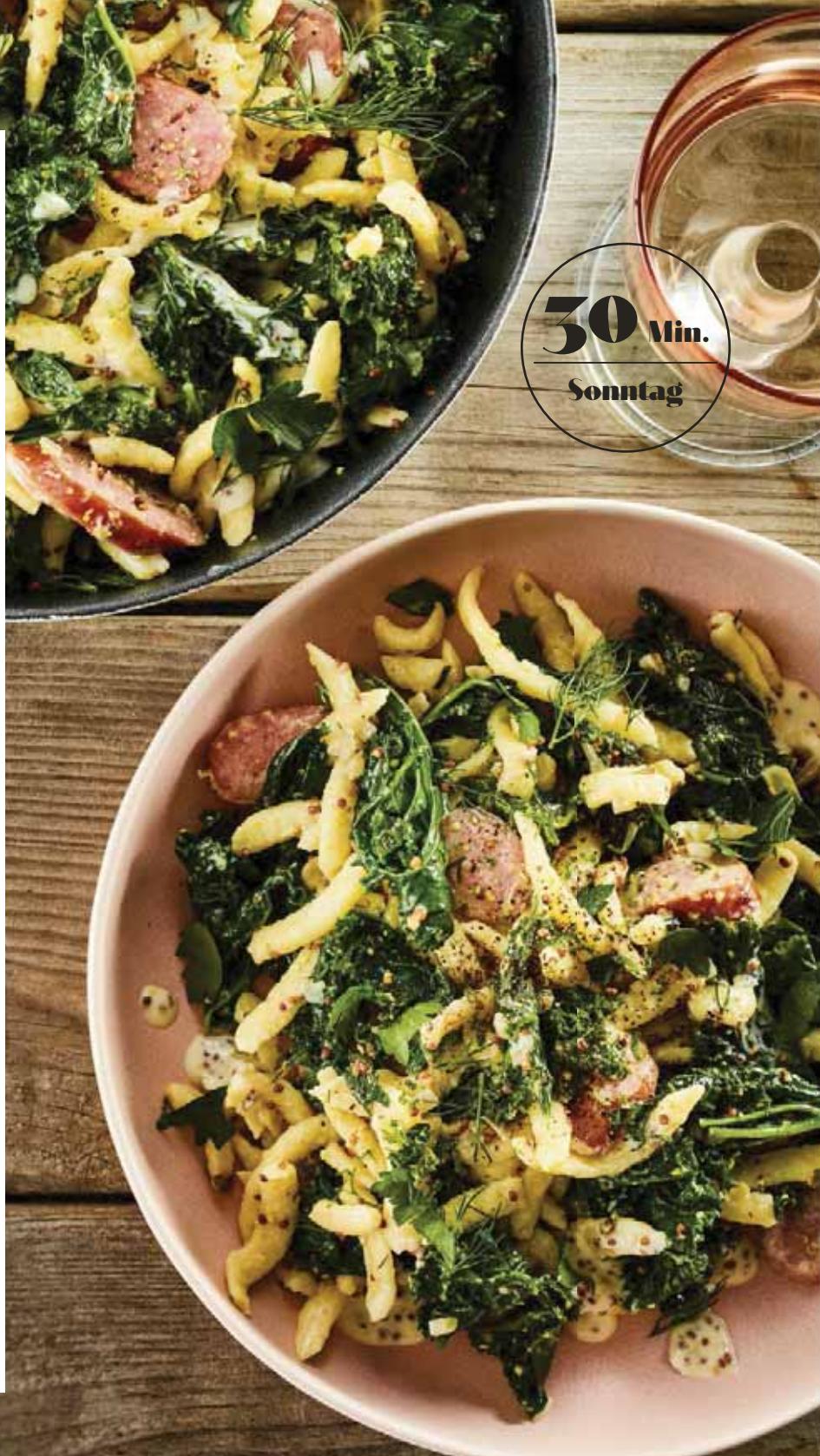
2. Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Mettenden darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Grünkohl, Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren 5 Minuten dünsten. Butter und Sahne einrühren und alles bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten cremig einkochen.

3. Inzwischen Limette heiß waschen, trocken reiben und 1 TL Schale fein abreiben. Limette halbieren, 2 EL Saft auspressen. Dillspitzen und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Grünkohl mit Limettensaft, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Senf abschmecken.

4. Spätzle nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser 1 Minute erhitzen. Mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben, kurz abtropfen lassen und zum Grünkohl geben. Alles nochmals kurz durchschwenken und abschmecken. Grünkohl-Pfanne auf vorgewärmten Tellern verteilen. Mit Limettenschale, Kräutern und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 34 g E, 75 g F, 72 g KH = 1149 kcal (4794 kJ)



30 Min.
Sonntag

MENÜ DES MONATS

DAS MENÜ

VORSPEISE

*Petersilienschaumsuppe
mit Kresse und
pochiertem Ei*

HAUPTSPEISE

*Gebratener Skrei mit
karamellisierten Zitronen,
Gurken und Dill*

DESSERT

*Panna cotta mit
Granatapfel-Grütze*

VORSPEISE

*Petersilienschaum-
suppe mit Kresse und
pochiertem Ei*

Schöner Start: Aromatischer
Gemüsefond ist nur der Anfang des
sahnigen Süppchens. Das Ei setzt
noch einen drauf! **Rezept Seite 54**



TOM PINGEL
»e&t«-Koch

Ein Fisch weiß zu glänzen

Dass sich Skrei gern umgarnen lässt, beweist unser Hauptgang mit karamellisierten Zitronen und Gurkenfrische. Vorweg brilliert ein würziger Schaum – und fürs strahlende Finale sorgt eine ganz besondere Panna cotta

So plant unser Koch sein Menü

AM VORTAG

- Gemüsefond für die Vorspeise zubereiten
- Panna cotta fürs Dessert zubereiten
- Granatapfel-Grütze fürs Dessert zubereiten

EINE STUNDE BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Petersilienschaumsuppe für die Vorspeise zubereiten
- Pistazien fürs Desserts auslösen

30 MINUTEN VORHER

- Gurken für den Hauptgang vorbereiten
- Vinaigrette mixen
- Gurkenscheiben in der Vinaigrette ziehen lassen

KURZ VOR BEGINN

- Suppe erwärmen und aufschäumen
- Eier pochieren
- Petersilienschaumsuppe anrichten

NACH DER VORSPEISE

- Skrei mehlieren
- Zitronen karamellisieren
- Skrei zubereiten
- Gurkengemüse zubereiten
- Hauptgang anrichten

NACH DEM HAUPTGANG

- Dessert anrichten



HAUPTSPEISE

Gebratener Skrei mit karamellisierten Zitronen, Gurke und Dill

Auf der Haut gebratener, zarter Winterkabeljau schwimmt in zitrusfrischem Gewässer mit Noten von Estragon und Senf. **Rezept Seite 54**



Petersilienschaumsuppe mit Kresse und pochiertem Ei

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

GEMÜSEFOND

- 1 Bund Suppengrün
- 2 Zwiebeln (à 60 g)
- 1 TL Wacholderbeeren
- 6 Pimentkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Pfefferkörner
- 4 Gewürznelken

SUPPE

- 2 Schalotten (130 g)
- 4 EL Butter (40 g; kalt)
- 1 TL gelbe Senfsaat
- 1 TL Koriandersaat

- 400 ml halbtrockener Weißwein • Salz
- 200 ml Schlagsahne
- 1 großes Bund Krause Petersilie (100 g)
- Pfeffer
- 50 ml kalte Milch

POCHIERTE EIER

- 6 EL Weißweinessig
- 4 Eier (Kl. M)
- 1 Beet Gartenkresse
- Meersalzflocken
- Pfeffer

1. Für den Gemüsefond Suppengrün putzen und waschen bzw. schälen. Gemüse in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln halbieren. Wacholderbeeren im Mörser anstoßen. Gewürze in einem Suppentopf ohne Fett bei mittlerer Hitze 4 Minuten anrösten. Vorbereitetes Gemüse und 800 ml Wasser zugeben, einmal kurz aufkochen und bei milder Hitze ca. 1 Stunde offen um die Hälfte einkochen lassen. Gemüsefond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und beiseitestellen.

2. Für die Suppe Schalotten fein würfeln. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten, Senf- und Koriandersaat darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten dünsten. Wein zugeben und offen auf die Hälfte einkochen lassen. 300 ml Wasser zugeben, mit etwas Salz abschmecken und 10 Minuten offen kochen lassen.

3. Weißweinansatz durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Mit beiseitegestelltem Gemüsefond (ca. 400 ml) und Sahne bei mittlerer Hitze aufkochen. Petersilienspalten von den Stielen abzupfen und zur Suppe geben. Suppe im Küchenmixer sehr fein pürieren, zurück in den Topf geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für die pochierten Eier einen breiten Topf mit 3 l Wasser und 2 EL Essig zum Kochen bringen. In 4 Tassen je 1 EL Essig geben. Eier einzeln aufschlagen und vorsichtig in je 1 Tasse gleiten lassen.

5. Mit dem Schneebesen einen Strudel im Topf rühren und die Eier nacheinander vorsichtig in das siedende Wasser gleiten lassen. Bei milder Hitze 3–5 Minuten ziehen lassen. Das Eiweiß dabei mit einem Kochlöffel in Form bringen. Eier vorsichtig mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf einen Teller geben.

6. Gartenkresse vom Beet schneiden. Restliche kalte Butter (2 EL) in Würfel schneiden, mit der kalten Milch zur Suppe geben und mit dem Stabmixer aufschäumen. Petersilienschaumsuppe mit pochierten Eiern in vorgewärmten Schalen anrichten. Mit Meersalzflocken, etwas Pfeffer und Gartenkresse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 9 g E, 29 g F, 6 g KH = 353 kcal (1481 kJ)

„Krause Petersilie verleiht der Suppe ein besonders intensives, würziges Aroma.“

»e&t«-Koch Tom Pingel

HAUPTSPEISE

FOTO SEITE 52

Gebratener Skrei mit karamellisierten Zitronen, Gurke und Dill

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

GEMÜSE

- 8 Schalotten (240 g)
- 8 Snack-Gurken
- 2 EL Estragonessig
- 1½ EL Honig
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronenöl
- 4 Stiele Dill
- 2 EL Butter (20 g)
- 1 EL körniger Senf

- 1 TL getrocknetes Bohnenkraut

SKREI

- 2 Bio-Zitronen
- 4 Skreibfilets (à 100 g; Küchenfertig mit Haut)
- Meersalzflocken
- Pfeffer
- 4 EL Mehl
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Butter (20 g)

1. Für das Gemüse Schalotten längs vierteln. Gurken waschen und trocken tupfen. 4 Gurken in 2 cm breite Stücke schneiden und beiseitestellen. Von den restlichen Gurken (4 Stück) mit einem Gemüsehobel längs 20 dünne Scheiben abhobeln, sodass nur noch die kernige Mitte übrig bleibt. Diese in einen hohen Mixbecher geben. Estragonessig, Honig, Salz und Pfeffer zugeben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Sud durch ein feines Sieb in eine Schale gießen. Oliven- und Zitronenöl unterquirilen. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Gehobelte Gurkenscheiben und Dill zur Vinaigrette geben und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen für den Skrei Zitronen heiß waschen, trocken tupfen, halbieren. Filets trocken tupfen, rundum mit Meersalz und Pfeffer würzen. Mehl in eine Schale geben. Skreibfilets rundum im Mehl wälzen, überschüssiges Mehl leicht abklopfen.

3. 1 EL Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zitronenhälften darin auf den Schnittflächen bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4 Minuten karamellisieren lassen. Herausnehmen, beiseitestellen. Pfanne mit Küchenpapier auswischen.

DESSERT

Panna cotta mit Granatapfel-Grütze

Joghurtfrische Überrascht in Italiens
Sahne-Dessert. Süß-säuerliches
Kompott und Pistazien geben ihm
einen orientalischen Dreh.
Rezept Seite 56



4. Restliches Rapsöl (2 El) in die Pfanne geben und erhitzen. Skreifilets darin auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze 2-3 Minuten knusprig braten. Hitze reduzieren. Butter in die Pfanne geben, aufschäumen lassen und die Filets wenden. Filets anschließend bei milder Hitze 2 Minuten gar ziehen lassen, dabei öfter mit der aufgeschäumten Butter beträufeln.

5. Für das Gemüse Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen. Schalotten und Gurkenstücke darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Wenden 4 Minuten dünsten. Mit Senf und Bohnenkraut würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gehobelte Gurkenscheiben aus der Vinaigrette nehmen, abtropfen lassen und aufrollen.

6. Krei mittig auf vorgewärmten Tellern mit Gurkenröllchen und Gurkengemüse anrichten. Mit Vinaigrette beträufeln und mit karamellisierten Zitronen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 31 g F, 15 g KH = 436 kcal (1826 kJ)



TOM PINGEL
»e&t«-Koch

„Ich nutze die Skrei-Saison von Januar bis April. Da er zum Laichen gut tausend Kilometer zurücklegt, ist sein Fleisch schön fest und sehr schmackhaft.“

DESSERT

FOTO SEITE 55

Panna cotta mit Granatapfel-Grütze

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

PANNA COTTA

- 1 Vanilleschote
- 200 ml Schlagsahne
- 200 ml Milch
- 40 g Zucker
- 4 Blatt weiße Gelatine
- 100 g Sahnejoghurt (10% Fett)
- 2 El Honig (z.B. Orangenblütenhonig)

GRÜTZE

- 1 Granatapfel (300 g)
- 150 ml Granatapfelsaft
- 80 ml Rotwein
- Zucker
- 1 TL Speisestärke
- 60 g geröstete und gesalzene Pistazienkerne

1. Am Vortag für die Panna cotta Vanilleschote längs halbieren und das Mark z.B. mit einem Messerrücken herauskratzen. Vanilleschote und -mark, Sahne, Milch und Zucker in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze aufkochen. Topf vom Herd nehmen und die Mischung zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Sahne-Milch-Mischung durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen. Gelatine ausdrücken und in der heißen Vanillesahne unter Rühren schmelzen. Joghurt und Honig sorgfältig einrühren. Die Creme in 4 tiefe Dessertteller oder -schälchen (ca. 150 ml Inhalt) füllen und abkühlen lassen. Anschließend mit Frischhaltefolie bedecken und mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

3. Am Tag danach für die Grütze ein Quadrat um den Blütenansatz des Granatapfels einschneiden. Von den Ecken des Quadrats die Haut nach unten entlang einschneiden und den Blütenansatz herausziehen. Mit beiden Daumen in die ausgelöste Stelle greifen und den Granatapfel an den eingeschnittenen Stellen aufbrechen. Granatapfelspalten über einer Schüssel weiter auseinanderbrechen, die Kerne von Haut und Schale lösen, den Saft auffangen.

4. Granatapfelsaft, Rotwein und 1 TL Zucker in einen Topf geben. Erst bei mittlerer Hitze aufkochen, dann weitere 10 Minuten bei milder Hitze offen kochen lassen. Stärke und 2 El kaltes Wasser glatt rühren. Angerührte Stärke unter Rühren zur kochenden Flüssigkeit gießen und bei mittlerer Hitze offen weitere 2 Minuten kochen lassen, bis die Flüssigkeit leicht andickt. Granatapfelerne und aufgefangenen -saft zugeben, 1 Minute kochen lassen, vom Herd nehmen. Die Grütze in eine Schüssel umfüllen und vollständig abkühlen lassen. Bis zum Servieren mit Frischhaltefolie bedeckt kalt stellen.

5. Pistazienkerne aus der Schale auslösen und grob hacken. Granatapfel-Grütze und Pistazien auf der Panna cotta verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Kühlzeit mindestens 8 Stunden

PRO PORTION 8 g E, 28 g F, 43 g KH = 479 kcal (2008 kJ)

IM TRINKFLUSS

Trotz seiner Leichtigkeit hält der alkoholfreie Rosé aus Baden mit frischen Erdbeernoten der feinen Schaumsuppe stand, die mit pochiertem Ei serviert wird. Beim „Bacchus“ von Flein, einem sortenreinen Traubensaft mit blumigen Muskatnoten und Nuancen von Kümmel und Johannisbeeren, ist es die Balance zwischen Süße und Säure, die dem Skrei schmeichelt.

Spätburgunder Rosé Alkoholfrei (Pinot Noir) von Löffler, 9,90 Euro, über www.alkoholfrei-vom-winzer.de / „Bacchus“ 2022, 12 Euro, über www.schmidt-am-bodensee.de

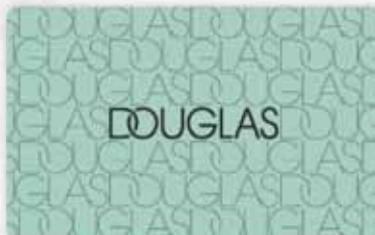


**Gratis
Prämie zur
Wahl!**



Bodum CHAMBORD 1 L:

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)

Guter Geschmack im Abo



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 nur für Sie entwickelt

Zahlt sich aus:

12 Hefte + Gratis-Prämie
für 62,40 €

Pinsa mit Spinat und Forellenkaviar

Eine besondere Pizza-Variante mit extrafluffigem Boden, auch Pinsa genannt. Gebacken mit Meerrettich-Crème-fraîche und einem Belag aus zartem Spinat und Kaviar.

Rezept Seite 62

Der Pizza-Trend:
5. Folge





Der mit der Zeit geht

Dreierlei Mehlsorten, dazu Sauerteig, doppelte Teigreife und Gehzeit. Für unsere trendige Pizza-Variante darf es etwas mehr von allem sein. So bekommt der Teig eine komplexere Struktur, viel Aroma und einen unvergleichlichen Duft

Hefeteig aus dreierlei Mehlsorten mit Sauerteig

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Pinsa-Böden (à 28x15 cm)

TEIG

- 400 g italienisches Pizzamehl (Type 00) plus etwas Mehl für die Arbeitsfläche
- 75 g Reismehl
- 25 g Kichererbsenmehl
- 2 g frische Hefe (ca. 1 Stück in Erbsengröße)
- 25 g flüssiger Sauerteig (z.B. von Seitenbacher)
- 15 ml Olivenöl plus etwas zum Fetten der Box
- 10 g Salz

Außerdem: evtl. Teigkarte, große lebensmittelgeeignete und luftdicht verschließbare Box zum Reifen des Teiges

1. 3 Tage vor dem Backen den Vorteig ansetzen. Dafür Pizza-, Reis- und Kichererbsenmehl in der Rührschüssel der Küchenmaschine mischen. 330 g eiskaltes Wasser zugeben und alles kurz verrühren. Diesen Autolyseteig (siehe Zubereitungsinfos rechts) ca. 30 Minuten zugedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

2. Hefe, Sauerteig, Olivenöl und Salz zum Autolyseteig geben. Mit dem Knethaken der Küchenmaschine bei niedriger Stufe 5–8 Minuten verkneten. Anschließend den Teig auf mittlerer Stufe weitere 8–10 Minuten geschmeidig kneten. Teig in der Rührschüssel mit einem feuchten Küchentuch bedecken und bei Zimmertemperatur ca. 1 Stunde gehen lassen.

3. Teig anschließend in eine gefettete, luftdicht verschließbare Box geben und geschlossen im Kühlschrank ca. 72 Stunden weiter reifen lassen.

4. Am Backtag den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und am besten mit einer Teigkarte in 4 gleich große Stücke teilen. Stücke mit den Händen zu Kugeln formen. Zugedeckt ca. 4 Stunden bei Zimmertemperatur erneut gehen lassen.

5. Teigkugeln anschließend zum Backen nach Rezeptanleitung (siehe rechts) weiterverarbeiten und backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Reifezeit 72 Stunden plus Ruhe-/Gehzeit ca. 5:30 Stunden

PRO BODEN 13 g E, 6 g F, 94 g KH = 501 kcal (2101 kJ)



Foto Seite 60/61

Pinsa mit Spinat und Forellenkaviar

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Stück

BELAG

- 2 El helle Senfkörner
- 1 Bio-Zitrone
- 40 g frische Meerrettichwurzel
- 250 g Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- 120 g Babyleaf-Spinat
- 4 Stiele Kerbel
- 60 g Forellenkaviar
- 4 Tl Olivenöl

Außerdem: ggf. Backstein, Pizza-/Backschieber

1. Für den Belag am Backtag Senfkörner in einen kleinen Topf geben. Mit reichlich Wasser bedecken und aufkochen. Offen bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen lassen. Senfkörner in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Pizzastein auf den Gitterrost des Backofens platzieren. Den Gitterrost auf der 1. Schiene von unten in den Backofen schieben. Backofen inklusive Pizzastein rechtzeitig auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Ersatzweise ein Backblech auf der 1. Schiene von unten im Backofen mit vorheizen.

3. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Schale zugedeckt beiseitestellen. Zitrone halbieren, 2 El Saft auspressen. Meerrettich schälen und fein reiben. Meerrettich, Zitronensaft und Crème fraîche glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

4. Teigstücke nacheinander auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben. Teig mit bemehlten Händen sacht zu länglichen Fladen (28x15 cm) formen, dabei den Teig nicht kneten.

5. Für den Belag Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen.

6. Kurz vor dem Backen je nach Größe des Backsteins 1–2 Teigfladen auf einen gut bemehlten Pizza-/Teigschieber oder eine Teigpalette ziehen. Teigfladen länglich nachformen und mit je 2–3 El Meerrettichcreme bestreichen, dabei rundum einen kleinen Rand frei lassen.

7. Pinse dann mit etwas Schwung rasch auf den heißen Stein schieben und im heißen Backofen 8–12 Minuten backen.

8. Pinse aus dem Ofen nehmen. Je 30 g Spinat, 15 g Kaviar, 1 Tl Senfkörner und etwas Kerbel und Zitronenschale auf jeder Pinsa verteilen. Mit Pfeffer bestreuen und je 1 Tl Olivenöl darüberträufeln. Sofort servieren. Aus den restlichen Teigfladen auf gleiche Weise weitere Pinse backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Reifezeit 72 Stunden und Ruhe-/Gehzeit ca. 5:30 Stunden (siehe Rezept ganz links)

PRO STÜCK 19 g E, 28 g F, 99 g KH = 749 kcal (3143 kJ)

Tipp 1 Pinsa oder Pizza, das ist hier die Frage... Tatsächlich unterscheidet die beiden nur der Boden, der bei der Pinsa deutlich dicker und luftig ist. Zudem wird die Pinsa oval und nicht rund geformt.

Tipp 2 Je nachdem, ob man die Pinse mittags oder abends servieren möchte, sollte man rechtzeitig die Zubereitungs-, Geh- und Reifezeiten einplanen. Vorab berechnen, wann es am günstigsten ist, den Teig anzusetzen.

Zubereitungs-Infos Die besondere Krume und Struktur dieses extra luftigen Hefeteigs entsteht durch eine ausgeklügelte Teigführung. Zunächst wird ein sogenannter Autolyseteig angerührt, der nur aus Mehl und kaltem Wasser besteht. Im Mehl enthaltene Enzyme wandeln darin Stärke und Proteine um, sodass sich ein stabiles Teiggerüst entwickeln kann. Wichtig dabei: Mit eiskaltem Wasser arbeiten, damit der Teig bei der langen Zubereitungs- und Teiggarre stabil bleibt! Nach einer ersten Gehzeit reift der Teig dann lange Zeit im Kühlschrank, dabei bildet sich ein elastisches Glutengerüst, das die entstehenden Gärgerüste umschließt, den Teig luftig aufgehen lässt.

„Pinsateig ist gleich doppelt gut: innen herrlich üppig und weich, außen mit genialer Kruste umbacken.“

>e&t<-Koch Maik Damerius



Drei Zutaten, die den Pinse exklusives Aroma und eine leichte Schärfe geben: frisch geriebene Meerrettichwurzel (links), Kaviar von der Lachsforelle (rechts) und helle Senfkörner (unten)

Alles auf Grün

Unser Drink des Monats ist ein klassischer Sour, zwar ohne Alkohol, aber mit dem Geschmack von Rum – dank alkoholfreier Alternative



Kiwi Sour

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Gläser

- 1 Kiwi
- 60 ml Zuckersirup
- 60 ml frisch gepresster Limettensaft
- 100 ml alkoholfreier Rum
(z.B. „Caribbean Classic“ von Polly)
- Eiswürfel
- 160 ml Sodawasser
- je 2 Kiwi- und Limettenscheiben

1. Kiwi halbieren, das Fruchtfleisch auslöppeln und fein pürieren. Mit Zuckersirup, Limettensaft und dem alkoholfreien Rum in einen Cocktailshaker geben und ca. 15 Sekunden kräftig schütteln.

2. Einige Eiswürfel in die Gläser geben, die Kiwi-Mischung darauf abseihen und mit Sodawasser auffüllen. Mit je 1 Kiwi- und Limettenscheibe garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 8 Minuten
PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 34 g KH =
152 kcal (636 kJ)



Möchte das Interesse wecken für alkoholfreie Menübegleitung:
Oliver Schwarzwald

Text: Claudia; Foto: an Ludwar

Nüchtern betrachtet

Der Hamburger Fotograf Oliver Schwarzwald, Erfinder und Herausgeber des Magazins „High Level Zero“, über alkoholfreien Wermut und seine Wünsche an die Gastronomie

Was glauben Sie, warum das Thema „alkoholfrei“ ein Trend ist?

Der alkoholfreie Lebensstil ist kein vorübergehender Trend, sondern wird Bestand haben. Denn das Gesundheitsbewusstsein der Menschen wächst – auch in Bezug auf das Trinkverhalten. Gesellschaftlich wird die Rolle des Alkohols grundsätzlich infrage gestellt. Hinzu kommt, dass Challenges wie #dryjanuary oder #soberoctober durch Social Media mehr Aufmerksamkeit bekommen.

Dennoch dominieren Weine und Cocktails nach wie vor die Getränkekarten der meisten Restaurants.

Von der Gastronomie wünsche ich mir, dass sie ihre Getränkekarte überdenkt und alkoholfreie Alternativen ernster nimmt und auch mal ganz vorne auf die Karte setzt. Im Supermarkt sollten alkoholfreie Alternativen mehr Platz in den Regalen bekommen.

Ihr Print-Magazin „High Level Zero Dining Club“, in dem es auch um alkoholfreie Menübegleitung geht, erschien 2023 zum dritten Mal. Was sind Ihre Pläne für dieses Jahr?

Im Mai erscheint mein Buch, das sich mit alkoholfreien Drinks und Foodpairing beschäftigt. Seit Dezember ist auch unser Podcast „Radio 0,5 FM“ online. Hier spreche ich mit Felicitas Hackman von „Château Zero“ über alkoholfreie Alternativen und Kulinarik.

Haben Sie einen alkoholfreien Favoriten?

Meine Leidenschaft gilt alkoholfreiem Wermut. „Wermut Cassis“ war schon immer mein Favorit, jetzt kann ich ihn auch ohne Alkohol genießen. Der Wermut lässt sich vielseitig mixen, verleiht dem Getränk eine Kräuternote und schmeckt einfach gut.

2021 gründete Schwarzwald „High Level Zero“. Das Magazin bietet neben Rezepten Porträts von Menschen, die über ihr Leben ohne Alkohol berichten. www.highlevelzero.com



MARION SWOBODA
»e&t«-Getränkeexpertin

Was Marion mag

Unsere Getränkeexpertin startet alkoholfrei ins neue Jahr.
Auf einen Aperitif, Wein oder Sekt muss sie aber nicht verzichten



VERGNÜGEN IN ORANGE

Beim Trend zu alkoholfreien Getränken spielt der Kölner Hersteller Polly ganz vorne mit. So auch mit dem bitter-süßen „Italian Aperitif“ aus Orange und Enzian. 14,90 Euro, über www.drinkpolly.de

WIE EIN ROTER, NUR OHNE

Zwei Jahre lang tüftelte das Weingut Heribert Bayer an seinem alkoholfreien Rotwein „Zeronimo Leonis Blend“. Eine fruchtige Cuvée, abgerundet mit Eichenholznoten. 34 Euro, über www.alkoholfrei-vom-winzer.de

ERSTE KLASSE IN ROSÉ UND WEISS

Das Pfälzer Traditionsweingut Bergdolt-Reif und Nett keltert von jeher große Weine – und auch in diesem Jahr wieder solche ohne Promille: Der „Reverse Rosé“ (links) punktet mit Würze und Aromen von roten Beeren. Der „Reverse Sauvignon Blanc“ überzeugt mit aromatischer Fruchtigkeit und zarten Blütennoten. Beide aus Bio-Weintrauben. 11,90 Euro bzw. 12,50 Euro, über www.alkoholfrei-vom-winzer.de

PURE ELEGANZ

Nicht zu süß, erfrischend und mit intensiven Noten von Beeren und Zitrusfrüchten: Der „Deserter Sparkling Rosé“ von Winzer Markus Bonsels macht Laune. 12,80 Euro über www.bibo-runge-wein.de

Das Warten lohnt sich.

Jedes Jahr warten wir Norweger auf etwas ganz Besonderes: Der Skrei macht sich während der dunklen Winterzeit auf seine lange Reise durch die raue Barentssee. Sein Ziel: die Lofoten vor der Küste Norwegens. Diese lange Wanderung durch das eiskalte Meer verleiht seinem Fleisch eine einzigartige Textur und einen delikaten Geschmack. Skrei ist norwegischer Kabeljau in seiner Höchstform. Diese weltbekannte Delikatesse wird ausschließlich von Januar bis April gefangen.

Skrei Nur aus
Norwegen



SEAFOOD
FROM
NORWAY



FOLGE 1:
CURRYPASTE

Kulinarische Fertigkeiten

Wenn es schnell gehen soll, sind Fertigprodukte unschlagbar praktisch. In unserer neuen Serie zeigen wir, wie Sie damit durchaus Köstliches zubereiten

CLEVER GEWÜRZT

Fertige Curripaste macht es leicht, exotisch zu kochen. Wir haben die milde gelbe Variante verwendet. Beim Kauf darauf achten, dass sie ausschließlich Würzzutaten, Zucker und Öl enthält und ohne Geschmacksverstärker und andere Zusatzstoffe auskommt



Gelbes Gemüse-Curry

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 100 g Zuckerschoten
- 1 rote Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 1 Brokkoli (500 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g frischer Ingwer
- 250 g Jasminreis
- Salz
- 2 El Kokosöl
- 2 El gelbe Currysauce
- 2 El Sojasauce
- 400 g ungesüßte Kokosmilch (Dose)
- 1 El Limettensaft
- 4 Frühlingszwiebeln

1. Zuckerschoten putzen. Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel in dünne Spalten schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Knoblauch in Scheiben schneiden. Ingwer fein reiben. Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen.

2. Inzwischen Kokosöl in einer Pfanne (oder im Wok) erhitzen. Vorbereitetes Gemüse darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Currysauce zugeben und 1 Minute anrösten. Gemüse mit Sojasauce ablöschen, mit Kokosmilch auffüllen und 3–4 Minuten garen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

3. Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Curry mit Reis anrichten. Mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 11 g E, 27 g F, 63 g KH =
566 kcal (2358 kJ)

Indisch inspiriert: Dank Kokosmilch, Sojasauce und gelber Currysauce schmeckt das Gemüse aufregend anders

Curry-Kartoffel-Wedges

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 800 g kleine Kartoffeln
- 1½ El gelbe Curtypaste
- 3 El neutrales Öl
- ½ Bund Schnittlauch
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 200 g Schmand
- 100 g saure Sahne
- 100 g Magerquark
- Salz
- Pfeffer

1. Kartoffeln sorgfältig waschen, evtl. abbüren und trocken tupfen. Kartoffeln halbieren, größere Kartoffeln vierteln. Curtypaste, Öl und 2–3 El Wasser in einer großen Schüssel verrühren, Kartoffeln zugeben und gut mischen. Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten backen.

2. Inzwischen Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Schmand, saure Sahne, Quark, Schnittlauch und Petersilie verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Fertig gegarte Kartoffeln nach Belieben mit Salz würzen und mit Sour Cream servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 9 g E, 23 g F, 30 g KH =
372 kcal (1562 kJ)



Würzige Kartoffelpalten
bekommen im Ofen Farbe,
dazu gibt es eine
blitzschnelle Sour Cream

Curry-Garnelen-Brötchen

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 12 Black-Tiger-Garnelen (300 g; küchenfertig; evtl. TK)
- 2 El gelbe Curripaste
- 3 El Olivenöl
- 200 g Eisbergsalat
- 2 TL Limettensaft
- Zucker • Salz
- 2 Bio-Mini-Gurken
- 4 Stiele Koriandergrün
- 3 El Mayonnaise
- 1 TL Röstzwiebeln
- 1 TL Sojasauce
- 4 Baguette-Brötchen

1. Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen. 1 El Curripaste und 1 El Olivenöl in einer Schüssel verrühren, Garnelen untermischen und 5 Minuten ziehen lassen. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und grob hacken. 1 TL Limettensaft mit 1 El Olivenöl, 1 TL Zucker und 1 Prise Salz verrühren, zum Salat geben und untermischen.

2. Gurken waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Koriandergrün mit den Stielen grob hacken. Gurkenwürfel, Koriander, Mayonnaise, Röstzwiebeln, Sojasauce und restlichen Limettensaft (1 TL) vermischen.

3. Brötchen halbieren und mit restlicher Curripaste (1 El) bestreichen. Mit den Schnittflächen nach oben im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene hellbraun rösten.

4. Restliches Öl (1 El) in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin 3–4 Minuten braten, dabei einmal wenden. Untere Brötchenhälfte mit etwas Gurken-Mayo bestreichen und mit Salat und Garnelen belegen. Brötchendeckel auflegen, restliche Mayo separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 23 g E, 26 g F, 50 g KH = 549 kcal (2297 kJ)

Belegtes Brötchen 2.0:
mit Curry-Garnelen,
Gurken-Mayonnaise und
knackigem Eisbergsalat



VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Sticky Sesam-Blumenkohl mit Jasminreis

Das Geheimnis liegt in der Sauce: Sticky wird der Kohl durch die asiatisch inspirierte, süß-säuerliche Sauce, in die er nach dem Frittieren gegeben wird. Der Reis kommt separat dazu. Rezept Seite 80



Kenn ich, gibt's nicht

Wer bei Shepherd's Pie, Kartoffel-Pilz-Knödeln, Sticky Rice und Spanakopita schon zu wissen glaubt, was kommt, darf sich hier überraschen lassen – von vier Klassikern im neuen Stil: fleischfrei, raffiniert, ohne tierische Kompromisse

VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Shepherd's Pie

Lammfromm, echt würzig: So ein Ragout aus Austernpilzen, Kräuterseitlingen und Schmorgemüse lässt kein Fleisch vermissen. Mit Pilzfond, Rotwein, Hafermilch und veganem „Cheddar“ für die knusprige Decke.

Rezept Seite 80



VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Kartoffel-Pilz-Knödel mit Rahmpilzen und Kohlrabi

Rein in die Kartoffeln: Weiße Champignons kommen in die Knödelmasse, braune in die Sauce nebst zweierlei Buchenpilzen. Mit marinierten Kohlrabi-hobeln für den frischen Dreh und veganer „Butter“.

Rezept Seite 81



VORHER
Die Zutaten





NACHHER

Spanakopita

Von der Rolle auf die Fläche: Den zarten Rundum-Knusper erhält der griechische Auflauf vom Filoteig – dem Strudel-Profi. Mit würzigem Spinat, Flohsamenschalen und Mandelmehl für eine leichte Bindung und „Feta“ auf Kokosölbasis. Rezept Seite 81

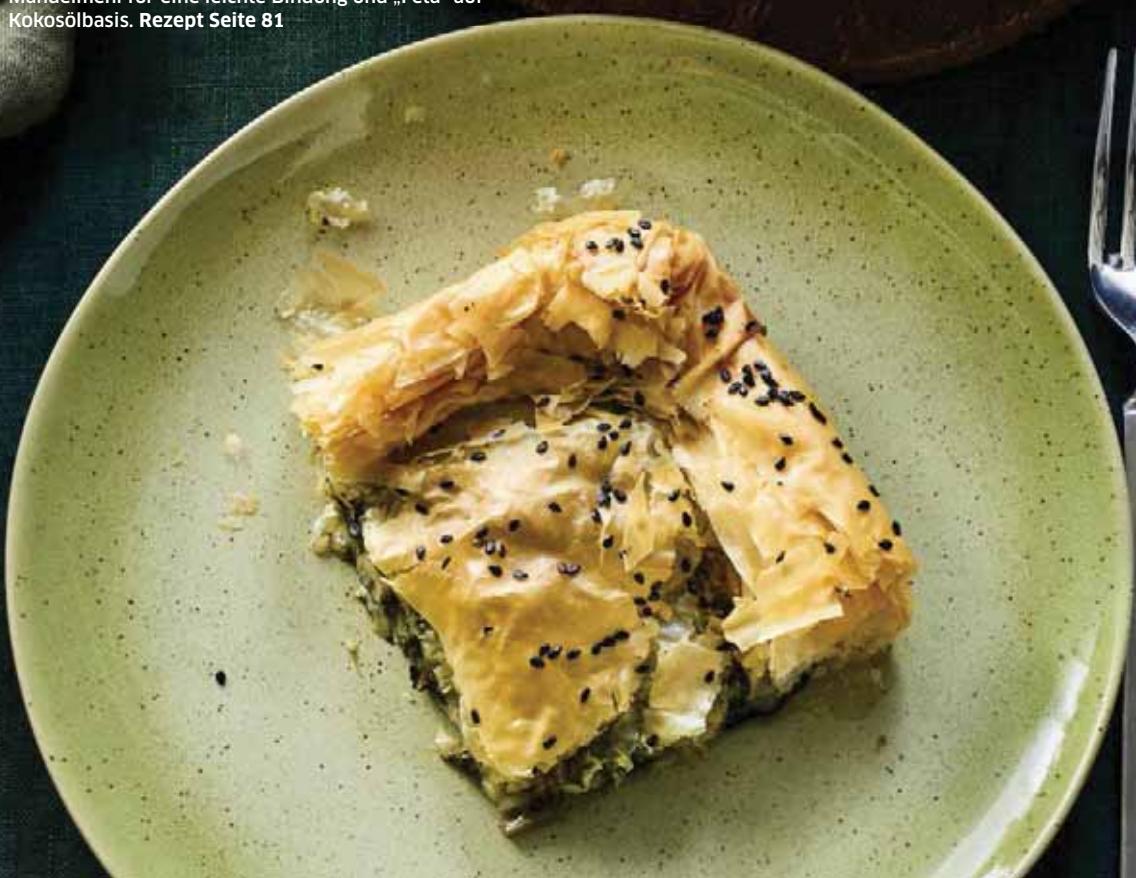




Foto Seite 73

Sticky Sesam-Blumenkohl mit Jasminreis

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGAN

Für 4 Portionen

BLUMENKOHL

- 1 Blumenkohl (800 g)
- Salz • Zucker
- 1 TL Melange-Noir-Gewürzmischung (Altes Gewürzamt, Fam. Holland)
- 1 TL Koriandersaat
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 80 ml Mirin (japanischer Reiswein)
- 150 g Maisstärke

SAUCE

- 2 rote Chilischoten
- 2 Bio-Limetten
- 3 Knoblauchzehen

- 3 TL Tomatenmark
- 6 EL brauner Zucker
- 2 EL Reissirup
- 3 EL brauner Reisessig
- 2 TL Five-Spices-Gewürzmischung
- 2 TL Speisestärke • Salz
- 1 EL helle Sesamsaat

REIS

- 160 g Jasminreis
 - 2 Frühlingszwiebeln
 - 4 Stiele Zitronenmelisse
- Außerdem: Reiskocher, Fritteuse, 1 l Sonnenblumenöl zum Frittieren

1. Für den Blumenkohl Kohl putzen, Strunk entfernen, Kohl in grobe Röschen zerteilen. Mit $\frac{1}{2}$ TL Salz und $\frac{1}{2}$ TL Zucker mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Pfeffer-Gewürzmischung und Koriandersaat im Mörser fein mahlen. Mit Ingwer und Reiswein verrühren, zum Blumenkohl geben, gut mischen und 1 Stunde abgedeckt ziehen lassen.

2. Für die Sauce inzwischen Chilischoten putzen, waschen, trocken tupfen. Stielansatz entfernen, Chilis in grobe Stücke schneiden. Limetten heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und den Saft von 1 Limette auspressen. 240 ml Wasser, Chilis, Knoblauch, Limettenschale und -saft, Tomatenmark, braunen Zucker, Reissirup, Reisessig, Five Spices und Speisestärke in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein mixen. Alles in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten dicklich einkochen lassen. Mit Salz abschmecken.

3. Jasminreis sorgfältig waschen, bis das Wasser klar ist. Reis in einem Reiskocher (oder in einem Topf) nach Packungsanweisung zubereiten. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.

4. Sonnenblumenöl in einer Fritteuse (oder einem Topf) auf 170 Grad erhitzen (Küchenthermometer verwenden!). Maisstärke in eine Schale geben. Blumenkohl in der Maisstärke wälzen. Blumenkohlröschen portionsweise im heißen Öl ca. 4 Minuten knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Frittierten Blumenkohl mit der Sauce vermengen.

5. Sticky Sesam-Blumenkohl mit Reis auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit abgezupften Melisseblättern, Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Marinierzeit 1 Stunde**PRO PORTION** 7 g E, 3 g F, 84 g KH = 419 kcal (1759 kJ)

Foto Seite 75

Shepherd's Pie mit Pilzragout

* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

KARTOFFELPÜREE

- 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz
- 200 ml Hafermilch
- 100 g vegane Butter
- Muskatnuss
- 100 g veganer Käse (z.B. Simply V Reibegenuss oder Violife mit Cheddar-Geschmack)

PILZRAGOUT

- 300 g Austernpilze
- 300 g Kräuterseitlinge
- 2 Möhren (à 60 g)

1. Für das Püree Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln in einem großen Topf in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten weich kochen.

2. Für das Pilzragout inzwischen Austernpilze und Kräuterseitlinge putzen. Pilze in 5 mm große Würfel schneiden. Möhren und Sellerie schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Lauch putzen, sorgfältig waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Rosmarin-Nadeln von den Zweigen abzupfen und fein hacken.

3. Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Pilze, Möhren, Sellerie und Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark, Mehl und Rosmarin zugeben und unter Rühren kurz anrösten, mit Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Pilzfond, Lauch und Lorbeerblätter zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren offen ca. 20 Minuten dicklich einkochen lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für das Püree Hafermilch mit Butter in einem Topf erhitzen und mit Salz und 1 Prise Muskat würzen. Kartoffeln abgießen und gut ausdampfen lassen. Milch-Mischung zugeben und alles mit dem Kartoffelstampfer fein zerstampfen. Käse untermischen und mit Salz abschmecken.

5. Pilzragout in einer Auflaufform verteilen. Kartoffelpüree gleichmäßig darüber verteilen und verstreichen. Mit einer Gabel quer ein Muster in das Püree ziehen. Shepherd's Pie im vorheizten Backofen bei 240 Grad (Umluft 220 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten goldbraun backen. Pie aus dem Ofen nehmen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten plus Backzeit 20–25 Minuten**PRO PORTION** 11 g E, 31 g F, 51 g KH = 566 kcal (2376 kJ)



Foto Seite 77

Kartoffel-Pilz-Knödel mit Rahm-Pilzen und Kohlrabi

* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

KARTOFFEL-PILZ-KLÖSSE

- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 300 g weiße Champignons
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 100 g Kartoffelstärke
- Muskatnuss

KOHLRABISALAT

- 1 Kohlrabi (450 g)
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL grobkörniger Senf
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

RAHMPILZE

- 1 Zwiebel
- 4 EL vegane Butter (40 g; z.B. Eleplant oder Vioblock)
- 1½ TL Mehl
- 150 ml trockener Weißwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Hafersahne
- 8 Stiele Schnittlauch
- Salz • Pfeffer
- 1 Schale braune Buchenpilze (150 g)
- 1 Schale weiße Buchenpilze (150 g)
- 2 Kräuterseitlinge (à 150 g)
- 200 g braune Champignons
- Außerdem: Gemüsehobel, Kartoffelpresse

1. Für die Knödel Kartoffeln waschen und mit Schale in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Inzwischen Champignons putzen und sehr fein hacken. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Pilze darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Rühren weiterdünsten, bis das ausgetretene Wasser komplett verdampft ist.

2. Kartoffeln abgießen, leicht abkühlen lassen, pellen, durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel pressen und ausdampfen lassen. Pilze, Kartoffelstärke, 1 Prise Muskat, Salz und Pfeffer zu den Kartoffeln geben und gut mischen. Aus der Kartoffelmasse 12 Klöße (à ca. 80 g) formen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen, Hitze reduzieren, Klöße ins Wasser geben und im nur leicht siedenden Wasser ca. 20 Minuten garen.

3. Für den Kohlrabisalat inzwischen Kohlrabi putzen, schälen und auf einem Gemüsehobel in 1–2 mm dünne Scheiben hobeln. In einer Schüssel mit Weißweinessig, grobem Senf, Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker mischen, mit den Händen kurz durchkneten und beiseitestellen.

4. Für die Rahmpilze Zwiebel in feine Würfel schneiden. 1 EL vegane Butter in einem kleinen Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und unter gelegentlichem Rühren auf die Hälfte einkochen lassen. Brühe und Hafersahne zugießen und bei mittlerer Hitze offen ca. 10 Minuten einkochen lassen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Sauce vom Herd nehmen, Schnittlauchröllchen untermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Abgedeckt warm stellen.

5. Buchenpilze vom Beet schneiden und putzen. Kräuterseitlinge putzen, längs halbieren und schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Champignons putzen und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Restliche vegane Butter (3 EL) in einer großen Pfanne erhitzen und Pilze darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zur Sauce geben.

6. Rahmpilze auf vorgewärmten Tellern anrichten. Klöße mit einer Schaumkelle aus dem Salzwasser heben, abtropfen lassen und je 3 Klöße auf die Pilze geben. Kohlrabisalat auf den Klößen anrichten und mit Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Garzeit ca. 45 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 23 g F, 60 g KH = 558 kcal (2336 kJ)



Foto Seite 79

Spanakopita (Spinatauflauf)

* EINFACH, KALORIENARM, VEGAN

Für 8 Portionen

- | | |
|--|---|
| • 3 Frühlingszwiebeln | • 5 Stiele Dill |
| • 1 Zwiebel | • 6 Stiele glatte Petersilie |
| • 3 Knoblauchzehen | • 2 vegane Feta-Käse (à 150 g; z.B. Bedda Hirte Natur oder Violife Greek White) |
| • 400 g Spinat | • ½ TL getrockneter Oregano |
| • 4 EL Olivenöl | • 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale |
| • Salz | • ¼ TL Flohsamenschalen |
| • Pfeffer | • 2 EL Mandelmehl |
| • Muskatnuss | • 1 EL schwarze Sesamsaat |
| • 120 g vegane Butter (z.B. Eleplant) | Außerdem: Auflaufform/
Backform (20 x 30 cm) |
| • 1 Packung Filoteig (10 Teigblätter; z.B. von Tante Fanny; Kühlregal) | |

1. Für den Spanakopita Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Spinat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern.

2. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spinat darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Restliches Olivenöl (2 EL) in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin 2 Minuten dünsten. Spinat kräftig zwischen den Händen ausdrücken, in die Pfanne geben und ca. 4 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Butter in einen Topf geben und zerlassen.

3. Die Hälfte der Filoteigblätter (5) jeweils dünn mit zerlassener Butter einpinseln und überlappend in eine Auflaufform legen. Dillspitzen und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. Feta zerbröseln. Feta, Petersilie, Dill, Oregano, Zitronenschale, Flohsamenschalen und Mandelmehl mit dem Spinat mischen, gleichmäßig in der Form verteilen. Restliche Filoteigblätter (5) nacheinander jeweils dünn mit Butter einpinseln und übereinander auf die Füllung auflegen. Überstehende Ränder nach innen einschlagen. Mit scharfem Messer 8 gleich große Quadrate in die obere Teigdecke schneiden, dabei bis zum eingeschlagenen Rand schneiden. Mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 50 Minuten knusprig goldgelb backen.

4. Spanakopita aus dem Ofen holen, leicht abkühlen lassen, portionieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Backzeit 50 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 22 g F, 21 g KH = 352 kcal (1474 kJ)

HEUTE FÜR MORGEN



Die
Zukunft ist
nachhaltig



Die Ernte bestimmt den Speiseplan des „Etz“ und all das, was ganzjährig konserviert wurde. Die handwerklichen Fähigkeiten brachten sich Felix Schneider und sein Team selbst bei

Kochen neu gedacht

Der Koch Felix Schneider ist einer der kreativen Köpfe hinter dem „Etz“. Das Zwei-Sterne-Restaurant in Nürnberg arbeitet konsequent nachhaltig, regional und saisonal, verwendet ganze Tiere, stellt Schinken und sogar die Sojasauce selbst her

»e&t«: Der Restaurantname „Etz“ bedeutet im fränkischen Dialekt „jetzt“. Warum haben Sie diesen Namen gewählt?

Felix Schneider: Dafür gibt es mehrere Gründe. Wir fanden es sehr sympathisch, ein Wort aus dem Fränkischen zu nehmen, weil wir ein Restaurant sind, das in der Region verwurzelt ist. Dann ist es das Jetzt, aus dem heraus wir arbeiten. Man kann das Ganze auch ein bisschen als Aufforderung verstehen. Nämlich: Jetzt ist die Zeit, die Dinge anders zu denken und zu gestalten.

Sie teilen das Jahr in sieben Jahreszeiten ein. Dementsprechend wechselt das Menü sieben Mal im Jahr.

Warum nicht vier Jahreszeiten?

Weil sie nicht ausreichen. Seit gut zehn Jahren beschäftigen wir uns mit Produkten aus Franken. Wir haben festgestellt, dass viele davon untergehen, wenn man in den Strukturen Frühling, Sommer, Herbst und Winter denkt. Das hat uns unfassbar geärgert. Mit der Gründung des „Etz“ haben wir uns zusammengesetzt und sieben Fixpunkte festgelegt, wo wir sagen: „Da unterscheidet sich das Menü am deutlichsten aufgrund der Produktvielfalt.“

Die Zeit von Januar bis März heißt „Ruhe & Reifung“. Dann verwenden Sie auch Zutaten, die durch verschiedene Methoden haltbar gemacht worden sind. Sie und ihr Team fermentieren, lassen Fleisch reifen, trocknen, Sie stellen Sojasaucen her, auch die eigene Butter. Das sind alles handwerkliche Fähigkeiten, die man

so als Koch nicht unbedingt in der Lehre lernt.

Die mussten wir uns tatsächlich selbst beibringen oder in den Austausch mit Menschen gehen, die mehr Wissen hatten. Wenn man konsequent regional und saisonal arbeitet, fehlen einem Produkte, weil es sie dann zum Beispiel im Herbst nicht gibt. Oder sie fehlen ganz, wie Zitrusfrüchte, Schokolade, Parmaschinken, Fermente. Wir fingen also an, sie selbst herzustellen. Eine lange Reise, aber jetzt sind wir an einem Punkt, an dem wir nur Rohstoffe einkaufen und alle anderen Produkte selbst herstellen.

Sie verwenden das ganze Tier?

Ja, genau. Wir stellen Wurst und Schinken selbst her. Wir käsen selbst, Joghurt machen wir auch. Wir stellen Essig her, aber dann mehrere 1000 Liter im Jahr.

Gab es für Sie als Koch eine Initialzündung von der „gelernten“ Kochweise zu Ihrer heutigen?

Während meiner Wanderjahre habe ich mich immer über die Produktqualität

gewundert. Wir haben im Drei-Sterne-Restaurant unreife Tomaten aus dem Ausland bekommen, während bei mir im Garten die Tomaten reif waren. Das fand ich blödsinnig. Gleichzeitig stieg mein Umweltbewusstsein auch durch Filme wie „We Feed the World“, den ich an dieser Stelle jedem empfehlen kann. Dort wurde gezeigt, unter welchen katastrophalen Bedingungen Rinder in Amerika aufgezogen und im größten Schlachthof der Welt an der mexikanischen Grenze geschlachtet wurden. Und von dem Rind haben wir im Restaurant nur das Filet verwendet. Das waren ca. 30 Tiere in der Woche. Mir wurde bewusst, dass ich an so etwas nicht teilnehmen und dass ich meine Perspektive auf das Handwerk verändern möchte.

PERSON & PROJEKT

„Regionalität als Maxime – und das nicht nur bei den Produkten. Im ‚Etz‘ findet eine einzigartige Verschmelzung von kulinärer Exzellenz und Umweltbewusstsein statt, wie wohl nirgends sonst in Deutschland“, schrieb der Restaurantführer „Falstaff“ Ende 2023 und zeichnete das Restaurant von **FELIX SCHNEIDER** für Nachhaltigkeit und Innovation aus. Dass konsequente Regionalität, Experimentierfreude und Sterne-Niveau Hand in Hand gehen können, hat der Nürnberger bereits im Restaurant „Sosein“ in Heroldsberg bewiesen. 2021 eröffnet der 39-Jährige das „Etz“ in Nürnberg, das vom „Guide Michelin“ mit zwei Sternen ausgezeichnet wurde. www.etzrestaurant.de

„Wir sind an dem Punkt, an dem wir nur Rohstoffe einkaufen und alles selbst herstellen – auch die Butter.“

Worum geht es bei Speisealgen?

Kurzum: Algen sind kulinarische Wunderpflanzen voller wertvoller Ballast- und Mineralstoffe sowie Vitamin B12, das sonst nur in tierischen Zutaten vorhanden ist. Und weil sie schnell und nachhaltig wachsen, könnten sie besonders aus ökologischen Gründen eine Alternative für Fleisch und Fisch sein. Von den rund 10000 bekannten Arten von Algen, Tang und Seegras werden etwa 200 kulinarisch genutzt – in Asien kommen sie seit Jahrhunderten auf den Tisch. Sie stammen

meist aus Aquakulturen im Meer oder aus Algenfarmen an Land. Auch wenn solche Anlagen bei uns schon längst Algen züchten, spielt das „Gemüse aus dem Meer“ kaum eine Rolle auf unserem Speiseplan. Das könnte sich bald ändern: In einer Zukunftsstudie gehen Wissenschaftler davon aus, dass Produkte aus Algen in Deutschland im Jahr 2030 zur täglichen Speise der breiten Bevölkerung gehören werden. Unter anderem aufgrund des Rückgangs der Massentierhaltung.



Ihr Einsatz, Alge!

Am Fraunhofer-Institut für Grenzflächen- und Bioverfahrenstechnik IGB in Stuttgart erforschen Lebensmittelexperten, welche Speisen aus Algen hergestellt werden könnten. So wurde unter anderem ein Salzersatz für Chips oder Erdnüsse entwickelt. Am Schwesterinstitut in Lübeck wird ebenfalls daran geforscht, uns die Meerespflanzen schmackhaft zu machen. Schon jetzt können Algenextrakte in Müsliriegeln, Brotaufstrichen, Bier und Gin mitmischen. Für einen veganen Speck nutzen Wissenschaftler den würzigen Umami-Geschmack der Rotalge, deren Farbstoff auch einen interessanten Einsatz in einem veganen Burger findet: Er verfärbt sich in der heißen Pfanne von Rot zu Braun – genau wie das Rindfleisch. www.fraunhofer.de



Made in Germany

Rund 15 Algenfarmen gibt es in Deutschland. Bei Ulrich Averbarg (s. oben) im Münsterland gedeihen die Sorten Spirulina und Chlorella in einem 2500 Quadratmeter großen Gewächshaus. Nach der Ernte werden sie getrocknet und zu Pulver vermahlen, das als Nahrungsergänzung verkauft wird. www.deutsche-algen.de

3

FRAGEN AN

Nils Henkel
Sterne-Koch, Autor
und Algenfan



Wann haben Sie das erste Mal Algen gegessen?

Das war Anfang der 1990er-Jahre während meiner Zeit in Hamburg, als ich im „Landhaus Scherrer“ gearbeitet habe. In einem anderen Restaurant haben wir ab und zu einen Algensalat mit Sojasauce und Sesam zubereitet. Den Geschmack mochte ich schon damals gern.

Eine gelungene Kombi. Womit lassen sich Algen noch kombinieren?

Für ein vegetarisches Gericht habe ich mal Seidentofu mit Algensalat zubereitet, mit Sojabohnen und mit Sojasauce als Marinade. Da gab es Gäste, die irritiert waren, weil sie dachten, dass Fisch enthalten sei. Ich fand es interessant, dass das Meeresaroma so herauskam.

Haben Sie Favoriten unter den Algen?

Die Wakame nehme ich für Saucen oder um eine vegetarische Dashi anzusetzen. Sehr gern verwende ich auch Seetang, den ich gefroren und gesalzen im Asia-Markt kaufe und dann wässere – so bekomme ich den typischen Charakter der Alge.



Nils Henkel gilt als einer der innovativsten Köche Deutschlands. In seinem Buch „Fauna“, das auf Naturpapier mit Algenanteil gedruckt wurde, stellt er Lieblingsrezepte mit Produkten von Land und Meer vor. 98 Euro, über www.nils-henkel.com/

Nicht alles ist Käse

Die Vielfalt milchfreier **Käsealternativen** wächst. Davon profitiert auch die Umwelt, denn der Co₂-Fußabdruck ist bei diesen Produkten kleiner als der von **Käse**. Mit Vorsicht zu genießen sind jedoch einige Inhaltsstoffe – und leider hapert es noch am Geschmack

E

Erinnert sich noch jemand an den Begriff Analogkäse? Der Name tauchte erstmals 2009 in der Öffentlichkeit auf, als die Verbraucherzentrale Hamburg eine Liste mit Lebensmitteln veröffentlichte, die Kunstkäse enthielten. Hersteller mischten das industriell produzierte Imitat aus Wasser, Pflanzenfett, Stärke, Salz sowie einigen Aroma- und Farbstoffen in Fertigprodukte wie Pizza, Lasagne und Cordon bleu. Schockierend war, dass die Schummelei nicht gekennzeichnet war. Viele Verbraucher verteuften den billigen Käseersatz als geschmacklosen Einfall der Lebensmittelindustrie und nannten es dummes Zeug.

Aus Wasser und Fett

Mittlerweile sorgen Veganer für einen Sinneswandel – Kunstkäse ist gesellschaftsfähig geworden und füllt Kühlregale in den Supermärkten. Die Verbraucherzentrale Hamburg nahm im Juli letzten Jahres 17 der gängigsten Kunstkäsesorten unter die Lupe. Sie untersuchte Inhaltsstoffe und Geschmack, verglich die gesundheitlichen Vor- und Nachteile mit Käse aus Milch. 13 der untersuchten Produkte bestehen aus Wasser, Kokosöl oder -fett sowie Stärke als Bindung. Um dem Geschmack von Käse möglichst nahezukommen, fügen Produzenten Aromastoffe hinzu, Hefeextrakt zum Beispiel, manchmal



Käseersatz wie dieser mit Kräutermantel sieht seinem Vorbild zum Verwechseln ähnlich

zum Färben auch Kurkuma. Unter den untersuchten Alternativen finden sich aber auch Hersteller, die Nusskerne oder sogar Blumenkohl als Grundzutat verwenden und teilweise durch Fermentation und Edelschimmelkulturen einen käseähnlichen Geschmack und eine käseähnliche Textur erzielen.

Die neuen Alternativen

Kritisch sieht die Verbraucherzentrale die Verwendung von Palm- und Kokosöl, da diese selten aus nachhaltigem Anbau stammen und auch gesundheitlich bedenklich sein können. Zudem fehle es allen Produkten an Kalzium und Eiweiß. Dagegen schneiden sämtliche Ersatzprodukte im Vergleich zu Käse aus Milch unter Nachhaltigkeitsaspekten deutlich besser ab – auch wenn der Transport der Rohstoffe wie Öle oder Nüsse aus

den fernen Anbaugebieten mit berechnet wird.

Wer sich für veganen Käseersatz entscheidet, lebt nachhaltiger als Käseliebhaber. Ob sich die klimafreundlichen Imitate in der breiten Masse durchsetzen, wird aber letztlich der Geschmack entscheiden – und daran hapert es noch. Meist sind es Manufakturen wie „Jay & Joy“ aus Frankreich oder „Dr. Mannahs“ in Cuxhaven, die mit Nüssen oder Kernen, mit Fermenten und mit einer Reifung von bis zu 60 Tagen dem Original recht nahekommen. Vielversprechend, aber noch nicht marktreif, ist die Präzisionsfermentation. Eine Technik, bei der Hefen in Milcheiweiß umgewandelt werden, um daraus zusammen mit pflanzlichen Fetten und Kohlenhydraten „Milchprodukte ohne Tier“ herzustellen.

Echten Käse gab es auf der „Cheese Berlin“ im vergangenen November. In der Markthalle Neun stellten sichlich stolze Käsemacher aus Europa aus. Sie präsentierten Spezialitäten wie den Ahrentaler Graukäse, den Remeker aus den Niederlanden, den Blauschimmelkäse Stichelton aus England. Käse ist auch ein Kulturgut, das bewahrt werden muss. Von Handwerkern, die Respekt vor den Tieren haben, die die Milch geben. Und von Genießern, die beim Einkauf auf Tierwohl und handwerkliche Sorgfalt achten.



Die Sauce war's

Dass vegane Alternativen auch echte Fleisch-Liebhaber überzeugen können, hat **Redakteurin Susanne Legien-Raht** erlebt. Ihr Versuch mit einem würzigen Gulasch aus Seitan glückte vor allem, weil sie bei der Zubereitung der Sauce voll auf die Macht der Röststoffe setzte

Das sagt Susanne:

„Ein Bekenntnis vorab: In meiner Familie stellen die Fleischfans eine meinungsstarke Mehrheit. Reichlich Murren musste ich mir anhören, wenn ich doch mal ein veganes Gericht auftischte. Erst die Bitte aus dem Team, ein Rezept für veganes Gulasch zu probieren, brachte die Wende. Meine erste Reaktion allerdings: Ist ja wohl ein Witz. Einen der beliebtesten Fleischklassiker – und die wollen das ohne Fleisch? Aber mal ehrlich: Was ist es eigentlich, das Gulasch so lecker macht? Ganz klar: die tolle Sauce. Und die kriegt man, wusste ich aus Erfahrung, auch ohne Fleisch hin. Denn typische geschmacks-

gebende Aromen, Geruch und auch die tolle Bräunung, die für eine würzige Sauce nötig sind, entstehen eigentlich immer, wenn Proteine (Eiweiß) kräftig angeröstet werden. Dabei ist es egal, ob das Eiweiß tierischen oder pflanzlichen Ursprungs ist. Für das vegane Gulasch ist Seitan, ein aus Weizen gewonnenes Eiweiß mit fleischartiger Textur, perfekt. Dazu noch Tomatenmark, reichlich Zwiebeln, etwas Sojasauce (für den tollen Umami-Geschmack) und Rotwein – schon duftet es in der Küche, als wäre ein klassisches Gulasch im Topf. Kommentar meiner Karnivoren: „Sag mal, das ist doch gar kein richtiges Fleisch, oder?“

Veganes Paprikagulasch

Gewusst, wie: Würzig in aromatischer Rotweinsauce geschmort, kommt unser Gulasch aus Seitan und Paprika dem Original geschmacklich sehr nahe.
Rezept Seite 88





Foto Seite 87

Veganes Paprika-gulasch

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 500 g Seitan Natur (Fleischersatz aus Weizeneiweiß-Protein)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 El Sojasauce
- 200 ml Orangensaft (frisch gepresst oder aus der Flasche/Kühlregal)
- 2 kleine Lorbeerblätter
- 3–4 Zwiebeln
- 1 Bund Suppengemüse (400 g)
- 2 Paprikaschoten (à 200 g; z. B. 1 rote und 1 gelbe)
- 2 El neutrales Öl • 2 El Tomatenmark
- 250 ml veganer Rotwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
- 2 Zweige Thymian
- 400 ml Gemüsebrühe
- einige Stiele glatte Petersilie
- 100 ml vegane Pflanzencreme zum Kochen
- evtl. etwas Speisestärke zum Binden
- Pfeffer • Salz
- 4 El vegane Joghurt-Alternative aus Kokos
- Chiliflocken

1. Seitan trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Knoblauch würfeln. Sojasauce, Orangensaft, Lorbeer und Knoblauch in einer Schale mischen (Achtung: Sofern der Seitan ggf. laut Packung bereits gewürzt ist, die Menge an Sojasauce reduzieren!). Seitanwürfel untermischen, ca. 2 Stunden ziehen lassen.

2. Zwiebeln in Streifen schneiden. Suppengemüse putzen bzw. schälen, waschen, trocken tupfen. Möhren in Scheiben schneiden. Sellerie fein würfeln, Lauch in Ringe schneiden. Paprika putzen, waschen, trocken tupfen, entkernen und in Stücke schneiden.

3. Seitan abtropfen lassen, dabei Marinade auffangen. Seitanwürfel mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Seitan darin portionsweise rundum kräftig braun anbraten. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

4. Zwiebeln, Möhren und Sellerie im Bratfett unter Wenden anbraten. Tomatenmark einrühren, alles kräftig braun anrösten. Mit $\frac{1}{3}$ der Mariandie ablöschen, fast vollständig einkochen lassen. 150 ml Wein angießen, ebenfalls fast vollständig einkochen. Seitan und Thymian zugeben. Mit restlicher Marinade, restlichem Wein (100 ml) und Brühe ablöschen und bei schwacher Hitze mit Deckel 25–35 Minuten unter gelegentlichem Umrühren kochen. Evtl. noch etwas Wasser angießen. Nach ca. 10 Minuten Schmorzeit Paprikastücke und Lauch untermischen und mitschmoren lassen.

5. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Pflanzencreme unter das Gulasch rühren. Nach Belieben zusätzlich mit etwas angerührter Stärke binden. Veganes Gulasch mit Pfeffer und evtl. noch Salz oder Sojasauce abschmecken. Auf vorgewärmte Schälchen oder tiefe Teller verteilen und je 1 El Kokosjoghurt daraufgeben. Mit Chili und Petersilie bestreuen und servieren. Dazu nach Belieben Ciabatta reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus
Marinierzeit 2 Stunden

PRO PORTION 36 g E, 15 g F, 24 g KH =
415 kcal (1478 kJ)



Gewürzlorbeer Die ledrigen Blätter können frisch oder getrocknet verwendet werden. Beim Mitgaren geben sie ätherische Öle und Bitterstoffe frei, die deftigen Saucen und Suppen eine herb-würzige Note verleihen.



Seitan Beliebter veganer Fleischersatz aus Weizen, der durch Garen oder Dämpfen eine fleischartige Textur erhält. Seitan besteht zu etwa 25 Prozent aus pflanzlichem Eiweiß, enthält kaum Fett und ist fast geschmacksneutral.



Vegane Joghurtalternative aus Kokos Mit Joghurtkulturn fermentierte, stichfeste Mischung aus Kokosmilch, Wasser und Stärke. Leicht angesäuert und mit dezentem Kokosaroma. Pur/Natur oder gesüßt erhältlich.



STUHL TIAMA

299,-



**DER BESTE
PLATZ BEIM
PERFEKTEN
DINNER.**



Musterring wünscht Ihnen viel
Spaß bei „Das perfekte Dinner“.

VOX

D
DAS
PERFEKTE
DINNER



Estefanía Andrade und Anna Joaquina bringen im Restaurant „Itamae“ Special Cuts wie „Head Collar“, das saftige Halsstück vom Fisch, auf den Teller

MELTING POT MIAMI

Erst seit Kurzem vergibt der „Guide Michelin“ auch in Florida seine Sterne, die meisten davon in Miami, wo karibische, latein- und südamerikanische Einflüsse überkommene US-Traditionen aufmischen. Ein Trip durch eine kosmopolitische Food-Szene, die vom Esprit ihrer Einwandererküchen lebt

TEXT FERDINAND DYCK FOTOS ENNO KAPITZA

Morgens, Ende
August, in South
Beach Miami – im
Hintergrund das
Art-déco-Viertel

Die Sonne ist untergegangen, irgendwo ganz im Westen hinter der Skyline versunken. Aber die Hitze ist noch da. Schwül und schwer liegt sie an einem Mittwochabend Ende August über Coconut Grove, einem Stadtteil südlich von Downtown Miami.

Tagsüber ist hier der Teufel los. In den Bookstores der hippen Nachbarschaft, den Cafés, den schicken Boutiquen. Am Abend kehrt Ruhe ein. Die Menschen sitzen, wo man in Miami meist am besten sitzt: drinnen, mit Klimaanlagen.

Draußen vor einem Laden am Main Highway sind ein paar Tische besetzt. Ventilatoren dröhnen, blasen von der Hauswand ein wenig heiß ersehnte Kühlung in Richtung der Gäste. Was ist das hier: eine Cocktailbar? Gehören die Tische vielleicht zur veganen Eisdielen nebenan? Nicht ausgeschlossen, dass man im Vorbeigehen Platz nimmt – um eher beiläufig festzustellen, dass man mitten in der Sterne-Küche gelandet ist.

Junges Fine Dining und indigenes Erbe

Lässiger als im „Los Félix“, einem der jungen Konzept-Restaurants, für die Miami gerade so gefeiert wird, kann man Fine Dining schwer inszenieren. Drinnen legt ein DJ sanften Elektro auf, hinter der Bar thront eine Mühle, in der täglich Mais zu Mehl vermahlen wird. Uralte Sorten, von Bauern in Mexiko nach traditionellen Acker-Praktiken angebaut und von Hand geerntet. „Unsere Küche ist vom indigenen Erbe inspiriert“, so die Restaurantleiter Pili Restrepo und Josh Hackler. „Wir erin-



1

Los Félix

1 Julian Arredondo (rechts) und Albert José Gamez Cantillo präsentieren den „Day Catch“: gegrillten Zackenbarsch im Bananenblatt mit gepopptem Reis und Haselnuss-Emulsion 2 Zur Sterne-Küche legt ein DJ dezenten Elektro auf 3 Taco al pastor mit doppelt mariniertem, geschnittenem Schweinenacken und fermentierter Ananas als mexikanische Hommage



2
3

nern an die Großmütter, die das Feuer der Weisheit ihrer Vorfahren trugen.“

Ein hoher Anspruch – und immer noch etwas Besonderes. Die Zutaten und kulinarischen Traditionen der Ureinwohner Nordamerikas sind in den USA, auch in der gehobenen Küche, chronisch unterrepräsentiert. Im „Los Félix“ verbaut Sebastián Vargas, der kolumbianische Küchenchef, sie in lockeren Gerichten, die man im Menü oder à la carte bestellen kann. Die Totopos etwa, in Rinderfett ausgebackene Mais-Chips mit Guacamole, wundervoll tief, herhaft-fleischig, fast gutbürgerlich schmecken sie.

Spektakulär die Fisch-Gänge: Das edle Fleisch des Snowy Grouper, eines der begehrten Zackenbarsche aus den Gewässern vor der Küste, nachhaltig per Hand geangelt, wird „crudo“, also roh, serviert. Sein dünn geschnittenes weißes Fleisch steckt mit den saftigen Perlen der Stachelanone und cremiger Avocado unter dünnen Scheiben fermentierter Ananas auf einem Spiegel aus Maisöl, Limette und milden mexikanischen Serrano-Chilis. Wie gemacht für Miami – ein toller, saurer Nackenschlag gegen die feuchte Hitze. Aber auch gemacht aus Miami-Zutaten: aus Produkten, die nur hier in den Tropen

Kubas Spuren in
Miami: vor dem
„Beacon Hotel“ im
Art-déco-Distrikt
in South Beach



DIE FACHWELT SCHWÄRMT VON DER FOOD-STADT MIAMI UND VERTEILT STERNE

so einzigartig aromatisch schmecken können. Die reife Tiefe dieser Früchte darf man ruhig als kulinarische Seele Miamis verstehen. Seit ein paar Jahren schwärmt die Fachwelt von der Metropole ganz im Südosten der USA. Das Food-Magazin „Bon Appétit“ erklärte Miami 2023 zur „US-Food-Stadt des Jahres“. Auch die „New York Times“ lobt die neue Küchenvielfalt am Golf von Mexiko, die sich hinter New York nicht mehr verstecken müsse. Als große Ausnahme unter den Metropolen habe Miami von der Corona-Pandemie profitiert, „der tropische Glitzer schien wie ein Gegengift“ zum allgegenwärtigen Lockdown. Andere Städte machten dicht, hier schmauste man draußen weiter. 2022 schickte der „Guide Michelin“ seine Tester erstmals auch nach Florida. 19 Sterne vergaben sie in diesem Jahr im gesamten Bundesstaat, zwölf davon an Restaurants in Miami.

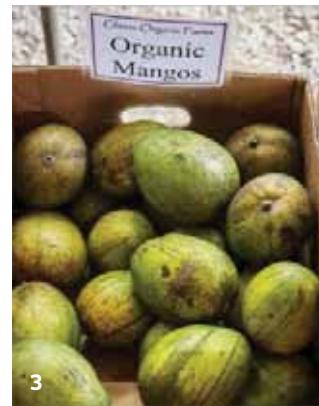
Heimische Tropenfrüchte

Wer die Begeisterung von Grund auf nachfühlen will, beißt am besten erst mal auf dem „Organic Farmers Market“ in Coconut Grove zu, nur ein paar Steinwürfe vom „Los Félix“ entfernt. Das größte Areal beschickt hier jeden Samstag „Glaser Organic Farms“, ein Bio-Pionier, der eine halbe Autostunde außerhalb der Stadt seine Plantagen bewirtschaftet. „Ihr habt Glück“, sagt Marco Olmo, Mitarbeiter der Farm, der

jeden Samstag Ware auf dem Markt verkauft, „heute ist der letzte Tag der Mango-Saison.“ Und nur vollreif, bis zuletzt am Baum mit Sonne betankt, schmecken die Steinfrüchte so wundervoll, wie man sie in Europa meist vergebens sucht: saftig, weich-faserig, unwiderstehlich süß. Von September bis Mai ruht die Ernte. Doch auch das lässt sich verschmerzen, es gibt ja noch: Kokosnuss, Papaya, Jackfruit, Kumquat, Limette, Passionsfrucht, Litschi... Kein Wunder, dass es auf den Speisekarten

Plaza Seafood Market

1 Seafood als Streetfood: Krabben-Empanada, Ceviche und Seeschneckensuppe to go vom Plaza Seafood Market in Allapattah 2 Markt-Manager Sergio Yanez: beschickt Locals und Spitzenköche in Europa mit Grouper (Zackenbarsch) und Lobster (Languste) aus Miamis Küstengewässern



Organic Food Market

3 Saftig, weich, unwiderstehlich süß: Bio-Mangos auf dem Organic Farmers Market in Coconut Grove

der besten Restaurants Miamis nur so wimmelt von bunter Frucht: Ananas, Guave und Bananen kommen auf die Teller, nach allen Regeln der Kochkunst veredelt, etwa fermentiert oder auf dem Grill karamellisiert.

Auf der anderen Seite des Zentrums, in Allapattah, einer Nachbarschaft, in die sich Touristen selten verirren, wuchtet Sergio Yanez eine Languste auf die alte Waage des „Plaza Seafood Market“, dann packt er sie in eine Tüte und reicht sie einer Kundin über den Tresen. Yanez



ist der Geschäftsführer des lateinamerikanischen Fischmarkts, der sowohl Anwohner als auch Restaurants mit Red Snapper, Zackenbarsch, Tintenfisch oder Hummer versorgt. Fische und Meeresfrüchte, wie sie im Oval rundum des Verkaufsraums auf Eis liegen, lassen sich Drei-Sterne-Restaurants auf der ganzen Welt mit dem Flieger schicken. So frisch wie hier sind sie dann nicht mehr – so günstig auch nicht. 7,99 Dollar kostet das halbe Kilo Red Snapper. „Die Leute sind verwöhnt“, sagt Yanez und lacht. „An Thanksgiving kommt kein Truthahn in den Ofen, man wirft lieber ganze Fische auf den Grill.“

Seafood und koschere Zöpfle
Draußen werden aus einer Bude heraus Kleinigkeiten gereicht: Fisch-Empa-

nadas, in Teig ausgebackene Filets oder limettenfrische Ceviche mit Weißfisch, Garnelenfleisch, Pulpo und Koriander – wieder so ein Wachmacher. Aber auch ungewohnte Meeresklassiker der Latino-Küche gibt es. Die derbe und auf der Zunge faserige Suppe aus Fischköpfen und Conch, einer populären Seeschnecke, ist eher was für Wagemutige.

Derart exotische Delikatessen suchte man in Miami früher vergebens. Bis in die 1960er-Jahre waren Stadt und Küche dominiert von den Nachkommen europäischer Einwanderer, 80 Prozent der Bevölkerung waren weiß. Teilweise wird dieses klassische kulinarische Erbe heute neu interpretiert.

Bei „Zak the Baker“ etwa, einer koscheren Sauerteig-Bäckerei in Wynwood. Florida und Miami haben eine große

und aktive jüdische Community. Das junge Team der Bäckerei bedient sie mit duftenden Köstlichkeiten. Jeden Freitag gibt es, rechtzeitig zum Schabbat, frisch gebackene Challa-Zöpfle, leicht süßliches Hefezopfbrot, das ohne Milchprodukte zubereitet wird. Auch das Frühstücks- und Brunch-Angebot ist so begehrt, dass man sich in der Regel ab 9 Uhr vor dem Laden in die Warteschlange reihen muss. Belohnt wird man mit wunderbar blättrigen Zimtschnecken, tief fruchtiger Mango-Konfitüre, die auf Toasts gereicht wird, und Croissants mit karamellisiertem Räucherlachs-Bacon, der dem Original verblüffend nahekommt.

Tradition und Wandel

Im „Joe’s Stone Crab“ in Miami Beach begegnet man dann der alten Meeresfrüchtetradition der Stadt. Seit 1913 schon werden dort in der Saison, von Oktober bis Mai, die Scheren der berühmten namensgebenden Groß-Kräbben mit einer Dipping Sauce aus Senf und Mayonnaise serviert, trinkt ein Glas Schaumwein, denkt zurück an den Bilderbuch-Sonnenuntergang, den man gerade um die Ecke am South Beach bestaunt hat, dem wohl berühmtesten Strand der Welt. Kein Seafood-Fest, das auf ewig in Erinnerung bleibt, als Erlebnis trotzdem in Ordnung. Insofern darf es bei einem Miami-Besuch wahrscheinlich auch nicht fehlen. Exotischer als Key Lime Pie, die Limetten-Kondensmilch-Torte, für die Florida berühmt ist, wird die kulinarische Auswahl hier aber nicht. Dafür hält man sich an andere Orte. Kein schlechtes Indiz: wenn hinterm Tresen spanisch gesprochen wird.

MENSCHEN AUS KUBA, HAITI, SÜD- UND LATEINAMERIKA SUCHTEN IN MIAMI EINE ZUKUNFT

Nachdem 1959 auf einer gut 400 Kilometer entfernten Karibikinsel ein Mann in grüner Uniform und Schirmmütze die Macht übernahm, wandelte sich Miami nämlich – und die Küche gleich mit. Erst flohen die Kubaner vor Fidel Castros Diktatur, zu Hunderttausenden. Dann kamen Menschen aus Nicaragua, Honduras, Haiti, Kolumbien – arme Leute meist, die vom besseren Leben träumten. Gut 70 Prozent der Einwohner Miamis haben heute lateinamerikanische Wurzeln.

Und alle brachten sie ihre kulinarischen Traditionen, Rezepte, auch Produkte mit. Man bekommt Arepa-Maisfladen aus Venezuela und Kolumbien, gefüllt mit geschmortem Rindfleisch, Weichkäse und Avocado, karibische Garnelen-Eintöpfe, mexikanische Tacos und Multas, eine Spezialform der Quesadilla. In Little Haiti kreolisches Barbeque, zum Beispiel über Stunden im Smoker-Grill gegartes Schweinfleisch, mit scharfer Salsa in der Tortilla serviert.

Dagegen fällt das kubanische Streetfood ab. Reis mit fad gewürztem Rindfleisch, Croquetas aus der Fritteuse oder „Cuban Sandwich“ – getoastetes Weißbrot, dazwischen Schinken, Käse und saure Gurken. Für die Happen, die entlang der „Calle Ocho“, der Hauptgeschlagader Little Havanas, angeboten werden, muss man nicht über den



Zac the Baker

- 1 Shalom Challah! Freitags warten koschere Hefeöpfchen auf den Einsatz am Schabbat
- 2 Am Eingang empfängt und platziert Ona die Frühstücks- und Brunch-Gäste
- 3 Sesambrötchen mit Atlantiklachs, Zwiebeln, Kapern, Dill und Gemüse



Atlantik fliegen. Erfreulicher Lichtblick: ein blau getünchter Flachbau, zu dem ein paar Stufen hinaufführen. Am besten erklimmt man sie am Abend.

Nightlife in Little Havana

Hinter den weißen Flügeltüren öffnet sich dann eine karibische Nacht. An der Decke glitzern bunte Lichter, links tanzt die Band auf der Bühne, rechts schwingen die Cantineros, die Barmänner, in Weste und mit Fliege zum Salsa-Takt ihre Hüften und Cocktail-Shaker.

Das „Café La Trova“ ist eine der gefragtesten Bars der Welt, rangiert aktuell auf Platz 24 der „50 Best“-Liste.

Ein idealer Ort, um den Reiz eines sehr guten Daiquiri zu ergründen – seine feine Harmonie aus Rum, Limette und Rohrzucker, seine elegante, eiskalte Textur.

Dazu bringt Küchenchefin Michelle Bernstein die kubanischen Klassiker stimmiger auf die Teller, als es den Buden draußen gelingt: Empanadas mit Steak oder Huhn, in Knoblauch und Zitrusfrucht marinierte, geschmorte Schweineschulter mit gedämpften Maniokwurzeln und knuspriger Schweinhaut. Üppige Wohlfühlkost. „Alles, was wir machen, machen wir auf die kubanische Art“, ruft Julio Cabrera, der



„Cafe La Trova“:
In Kubas Cantinero-
Tradition geschulte
Barmänner mixen
hier die Daiquiris



1



3



2

Ariete

1 King Crab mit Yucca, Avocado und geräuchertem Soffrito **2** Chef Michael Beltran, in Little Havana geboren, bricht mit Kubas alten Traditionen **3** Beltrans Sterne-Restaurant in Coconut Grove verspricht Innovation im New-American-Style

JUNGE TEAMS, DIE BODENSTÄNDIG UND MIT ECHTER BEGEISTERUNG AM WERK SIND

Pfanne kross gebratene Foie gras auf Plantain Pavé, eine Scheibe goldbraun karamellisierter Kochbanane, drum herum kommt eine Sauce aus Sherry und Bitterorange: Eines der dekadentesten Lebensmittel der Welt trifft auf ein Grundnahrungsmittel der Armenküche, wie man es sich auch in Kuba leisten kann. Konservative Gesellschaftskritik auf dem Teller. Und ein gutes Symbol für die dynamische Miami-Küche.

Die Küchenstile der Einwanderer werden auf hohem Niveau verfeinert, gebrochen und weiterentwickelt, wie es die Aufgabe der Spitzenküche ist. Dazu fühlt es sich immer wieder an, als seien die jungen Teams mit mehr Bodenhaftung und ehrlicher Begeisterung am Werk, als man es etwa in New York oft erlebt.

Das ebenfalls mit einem Michelin-Stern ausgezeichnete „Itamae“ interpretiert einen Stil, dem man mittlerweile vielerorts begegnet: Nikkei, die Verbindung aus peruanischer Kochtradition und hoher japanischer Technik, am prominentesten zusammengeführt in der Ceviche – Fisch, in säurehaltiger Flüssigkeit gegart. In den 1990er-Jahren, als Peru kurz mal als neuer kulinarischer Nabel der Welt galt, eroberte dieser Fisch den Globus.

Im winzig kleinen Restaurant im Design District, einer Gegend mit viel moderner Architektur und teuren Shops an jeder Ecke, entdeckt man ihn noch mal neu. Das Team um Küchenchef

Chef des „La Trova“, gegen den Klang der Kapelle an. Die Barmänner seien alle nach Cantinero-Tradition ausgebildet, der hohen Barkultur-Schule des vorrevolutionären Kuba. „Unsere Drinks sind Klassiker“, so Cabrera, „wir wollen nicht experimentieren, wir wollen unsere Kultur bewahren.“

Er bringt die Idee Little Havanas auf den Punkt. Die Kubaner bauten sich im Herzen Miamis die alte Heimat wieder auf, teilweise im Originalmaßstab. Bäckereien, Bars, Restaurants, Sandwich-Shops, Zigarren-Manufakturen: eine Art Freilichtmuseum der Exilanten-Sehnsucht.

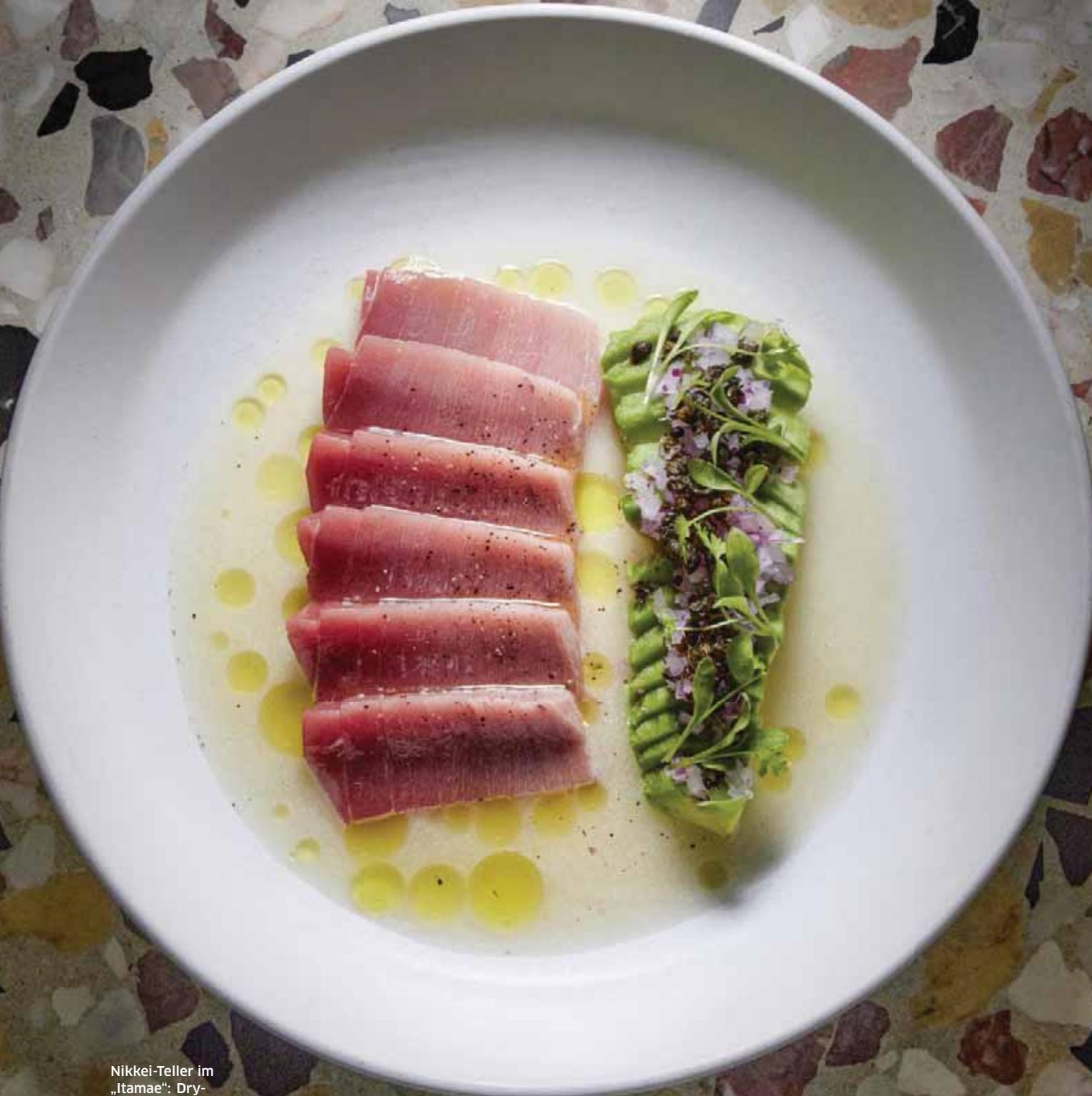
„Die kubanische Küche hat sich nie weiterentwickelt“, sagt Michael Beltran, er wuchs in Little Havana auf und betreibt nun in Coconut Grove sein Restaurant „Ariete“. „Die Kommunisten haben jeden Fortschritt verhindert“, brummt der Sterne-Koch mit einer Mischung aus Wut und Verachtung in der Stimme. Beltran – Ex-Militär, durchtrainiert, Tattoos vom Nacken bis zu den Unterarmen – will das ändern, arbeitet an einer Spitzenküche kubanischer Prägung.

Ein Stern, zwei Welten

Sein Signature Dish ist als politische Botschaft zu verstehen. Erbettet in der

Mit Yoga und Blick in die Weite: Lifestyle am Strand von South Beach





Nikkei-Teller im „Itamae“: Dry-aged-Thunfisch auf Leche de tigre, mit Avocado, Kräutern und frittierten Kapern

EINE VERBLÜFFEND HARMONISCHE WUCHT AUS SÄURE, SÜSSE UND SALZIGKEIT

Nando Chang stellt peruanisch-japanischer Fusionsküche mit einer solchen Lust den Aromen-Akkord der tropischen Zutaten entgegen, dass man beim Zubeißen grinsen muss.

Mit Nikkei an die Spitze

An einem Samstagmittag leitet Sous-chefin Estefanía Andrade die Küche. Sie wippt mit dem Kopf zu Salsa-Beats, während sie hauchfeine Schnitte von Hamachi, Bonito, Grouper, die ein paar Meter entfernt im Reifeschrank baumeln, auf Teller drapiert. Mal in eine fermentierte Leche de tigre mit Ají Lemon, der zitrusfruchtigen Chilisorte aus den Anden, die hier in fast jedem Gericht aromatisch mitkickt. Mal auf einen Spiegel aus Öl, aromatisiert mit Huacatay, einem Andenkraut, auch bekannt als peruanische schwarze Minze, Chili-Salz und reichlich Frucht, von Ananas bis Guave – eine Wucht entfaltet sich da, aus Salzigkeit, Säure und Süße, die dennoch verblüffend harmonisch schmeckt.

„Der Fisch hält alles zusammen“, erklärt Anna Joaquina, die Restaurantleiterin, die wie Estefanía Andrade aus Venezuela stammt. Bis zu einer Woche verliert er im Reifeschrank Flüssigkeit, was ihm nicht nur eine feste, leicht elastische Textur, sondern auch ein kräftiges Aroma verleiht – ganz frisch und doch ungewohnt mächtig. Viel feiner kann man mit den edlen Zutaten Miamis nicht umgehen. Sterne-Pomp



1

Itamae

- 1 Souschefin Estefanía Andrade flämmt einen „Fish Collar“ ab
- 2 Im Dry Ager reifen Gelbschwanzmakrele und Zackenbarsch (hinten)
- 3 Tintenfisch, Leche de tigre, fermentierte Yuzu und peruanische Minze mit einem Hauch Tropenfrucht



2



3

braucht man hier trotzdem nicht zu fürchten. „Wer mit Stäbchen nichts anfangen kann, nimmt einfach die Gabel“, sagt Anna Joaquina und lacht.

Blick in die Zukunft

Nun zieht das Restaurant um. Im nahen Midtown wird künftig für jeweils zwölf Gäste ein exklusives Menü im Stil des japanischen Omakase serviert. Ein Degustationsmenü nach alter japanischer Tradition, bei dem der Koch entscheidet, was er serviert, und der Gast sich ihm vertrauensvoll überlässt. „Itamae Ao“ heißt die Konzeptküche dann, der Namenszusatz bedeutet „blau“ und steht

für die peruanische Küste, an der die Großeltern des Küchenchefs einst lebten und kochten.

In Miami fügt sich gerade viel Gutes zusammen. Am angenehmsten lässt es sich im tropischen Winter, ungefähr von November bis April, erkunden. Dann versinkt, hin und wieder zumindest, sogar die drückende Schwüle des Tages am Abend im Atlantik.



»e&t«-Autor Ferdinand Dyck besuchte noch kurz die nahen Everglades, kostete Alligator und befand: Schmeckt wie gut bewegtes Freiland-Hühnchen.



Auf Kuba geboren, in Miami verewigt: Graffiti der Latin-Pop-Ikone Gloria Estefan mit Ehemann Emilio in Little Havana

UNSERE ADRESSEN & TIPPS FÜR MIAMI

Essen & Trinken

Ariete (Coconut Grove) Kubanisch inspiriertes Fine Dining, 1 Michelin-Stern. Di–Do 17.30–22, Fr, Sa 17.30–23 Uhr, 3540 Main Hwy, Miami, FL 33133
www.arietecoconutgrove.com

Café la Trova (Little Havana) Exzellente kubanische Drinks wie Mojito, dazu Live-Salsa und deftige kubanische Küche. So–Mi 16–0, Do 16–1, Fr, Sa 16–2 Uhr, 971 SW 8th St, Miami, FL 33130
www.cafelatrova.com

Itamae Im Restaurant im Design District, das wir besuchten, betreiben die „Itamae“-Macher nun das „B-Side“, ein „Fast casual“-Konzept mit Nikkei-Küchenstil. Das neue Omakase-Restaurant „Itamae Ao“ hatte bei Redaktionsschluss noch nicht geöffnet, soll das aber sehr bald in Midtown tun, neben dem Schwesterlokal „Maty's“, das einfachere japanisch-peruanische Küche serviert.
www.itamaemiami.com

Los Félix (Coconut Grove) Indigen, lateinamerikanisch, 1 Michelin-Stern. Di–Do 17.30–22, Sa, So 11–15.30 und 17.30–23 Uhr (Sa) bzw. 22 Uhr (So), 3413 Main Hwy, Miami, FL 33133
www.losfelixmiami.com

Wynwood Brewing (Wynwood) Fruchtige IPAs, belgische Blondes oder dunkle Porters, gleich um die Ecke von „Zak the Baker“ und Smorgasburg-Market. Insgesamt 18 Biere vom Hahn. Mi–Sa 12–0, So–Di 12–22 Uhr, 565 NW 24th St, Miami, FL 33127
www.wynwoodbrewing.com

Zak the Baker (Wynwood) Moderne jüdische Sauerteig-Bäckerei, exzellentes Frühstücks- und Brunch-Angebot. So–Fr 7–17 Uhr, 295 NW 26th St, Miami, FL 33127
www.zakthebaker.com

Einkaufen

Fruteria Los Pinareños (Little Havana) Charmanter kleiner Obst- und Tropenfrucht-Handel kubanischen Stils. Unbedingt probieren:

frisch gepressten Zuckerrohrsaft, den „Messi“-Shake aus Mango, Banane und Minze. Mo–Fr 8–17, Sa 8–16, So 8–15 Uhr, 1334 SW 8th St, Miami, FL 33135

Organic Farmers Market (Coconut Grove) Streetfood, Gemüse und Tropenfrüchte. Beim Stand der Glaser Organic Farms unbedingt die köstliche vegane Eiscreme probieren. Sa 10–19 Uhr, 3300 Grand Ave, Miami, FL 33133
www.glaserorganicfarms.com

Plaza Seafood Market (Allapattah) 3114 NW 17th Ave, Miami, FL 33142, Mo–Sa 8–18, So 8–15 Uhr

Smorgasburg (Wynwood) Streetfood-Markt mit lateinamerikanischen Kleinigkeiten, Burgern, Korean Fried Chicken oder Hummerschwänzen im Brötchen. Der Besuch lässt sich gut mit einer Street-Art-Tour verbinden, die Gegend ist bekannt für Hauswände mit kunstvollen Graffiti. Sa, So 13–21 Uhr, 2600 NW 2nd Ave, Miami, FL 33127
www.smorgasburgmiami.com

Schlafen

Selina Miami River Ensemble-Anlage in Coconut Grove, Holzhäuser, zentraler Pool und Café (DZ ab 230 Dollar)
www.selina.com/usa/miami-river/

Sonder The Abbey in Miami Beach am Collins Park, der zum Strand führt (DZ ab 110 Dollar).
www.sonder.com

Grand Beach Hotel am Strand von Miami Beach, direkter Wasserdurchgang (DZ ca. 400 Dollar).
www.grandbeachhotel.com/

Mobilität

Zu Fuß kommt man in Miami nicht weit. Miami Beach, Coconut Grove oder Wynwood liegen meilenweit auseinander, der ÖPNV ist nur mäßig ausgebaut. Am besten kommt man, gerade mit mehreren Fahrgästen, per Taxi-Alternative Uber voran, zu deutlich günstigeren Preisen als in deutschen Großstädten.

Kulinarische Vielfalt zum Vorteilspreis.

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 nur
für Sie entwickelt

Günstig – 28 % sparen:

3 Ausgaben portofrei für nur 11,20 €

Ohne Risiko:

Nach 3 Ausgaben jederzeit kündbar

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

Jetzt bestellen!



www.esSEN-und-trinken.de/minabo



Tel. 02501/801 4379

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046



Mallorca hoch drei

Coca, die mallorquinische Variante der Focaccia,
zählt zu den beliebtesten Inselklassikern.
Drei bunte Bleche, die einen Vorgeschmack
auf den Frühling versprechen

Traditionell wird der Hefeteig
für die Coca mit Schweineschmalz
zubereitet. Wir haben Olivenöl
genommen, so ist er leichter.

Rezept Seite 108

Coca de trampó

Trampó heißt der mallorquinische Salat aus Tomaten, Paprika und Zwiebeln. Die gleichen Zutaten kommen auf den mit Paprikacreme gebackenen Teigboden. Zum Schluss streuen wir großzügig Manchego-Käse darüber.

Rezept Seite 108



Coca mit Spinat und Rucola-Creme

Sardellenfilets und Kapernäpfel
unterstreichen den mediterranen
Charakter des Gemüsekuchens.

Rezept Seite 108





Coca mit Sobrasada

Der Belag mit mallorquinischer Paprikastreichwurst ist ein Inselklassiker. Rosmarin und Zwiebelringe ergänzen die herzhafte Variante perfekt.

Rezept Seite 109



Foto Seite 104

Grundteig für die Coca mallorquina

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 1 Backblech (8 Portionen)

- 200 g Weizenmehl (Type 405) plus etwas zum Bearbeiten
- 200 g Weizenmehl (Type 550)
- 10 g frische Hefe
- Zucker
- 1 Eigelb (Kl. M.)
- 80 ml Olivenöl
- Salz
- Außerdem: Backblech (25 x 40 cm)

1. Beide Mehlsorten in der Schüssel der Küchenmaschine (oder in einer Rührschüssel) mischen, anschließend eine Mulde in die Mitte drücken. 40 ml Wasser, zerbröselte Hefe und 1 TL Zucker in die Mulde geben, leicht verrühren und abgedeckt bei Zimmertemperatur 10 Minuten gehen lassen.

2. Eigelb, Olivenöl, 1½ TL Salz und 140 ml Wasser zum Hefearbeitszusatz geben. Mit dem Knethaken der Küchenmaschine (oder den Knethaken des Handrührers) auf niedrigster Stufe 10 Minuten zu einem glatten, glänzenden Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, mit etwas Mehl bestäuben und abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

3. Den Teig auf einem mit Mehl bestäubten Bogen Backpapier in Blechgröße ausrollen. Teig mithilfe des Backpapiers aufs Backblech ziehen, die Teigränder am Blechrand andrücken.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Gehzeit 1:10 Stunden
PRO PORTION 5 g E, 11 g F, 37 g KH = 280 kcal (1174 kJ)



Foto Seite 105

Coca de trampó mit Manchego

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 1 Backblech

- 1 Grundteig für die Coca mallorquina (s. Rezept oben)
- 3 Knoblauchzehen
- 8 EL Olivenöl
- 4 EL Paprikamark
- Meersalzflocken • Pfeffer
- Je 1 rote und gelbe Paprikaschote (à 150 g)
- 400 g Tomaten
- 1 rote Zwiebel (150 g)
- 1 EL Verjus (Saft unreifer Trauben; ersatzweise Sherry- oder Weißweinessig)
- Zucker
- 6 Stiele Basilikum
- 80 g Manchego-Käse
- Außerdem: Backblech (25 x 40 cm)

1. Coca-Teig nach Grundrezept zubereiten. Knoblauch fein reiben, mit 6 EL Olivenöl und Paprikamark verrühren und mit Meersalzflocken und Pfeffer würzen. Teig mit Knoblauch-Paprika-Öl bestreichen. Coca im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten backen.

2. Inzwischen Paprikaschoten waschen, trocken tupfen, putzen, vierteln, entkernen und in 1–2 cm breite Stücke schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen und ebenfalls in 1–2 cm große Stücke schneiden, dabei den Stielansatz herausschneiden. Zwiebel vierteln und in feine Streifen schneiden. Gemüse in einer Schüssel mischen.

3. Restliches Olivenöl (2 EL), Verjus und ¼ TL Zucker verquirlen, mit Meersalzflocken und Pfeffer würzen. Vinaigrette mit dem Gemüse mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Manchego mit einem scharfen Messer oder Sparschäler in feine Scheiben schneiden.

4. Coca aus dem Backofen nehmen. Trampó-Salat auf der Coca verteilen. Mit etwas restlichem Trampó-Salatsud beträufeln. Mit Basilikum und Manchego bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:05 Stunden (inkl. Grundteig) plus

Gehzeit 1:10 Stunden plus Backzeit 25–30 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 24 g F, 43 g KH = 446 kcal (1869 kJ)



TOM PINGEL

»e&t«-Koch

„Die Coca de trampó basiert auf dem Trampó-Salat aus Zwiebeln, Tomaten und Paprikaschoten.“



Foto Seite 106

Coca mit Spinat und Rucola-Creme

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 1 Backblech

- 1 Grundteig für die Coca mallorquina (siehe Rezept oben links)
- 300 g Babyleaf-Spinat
- 6 EL Olivenöl
- Meersalzflocken
- Pfeffer
- 4 Knoblauchzehen
- 100 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 140 g Rucola
- 60 g Kapernäpfel (Abtropfgewicht)
- 200 g Schmand
- 1 EL Limettensaft
- 1 Glas Sardellenfilets (in Öl; 80 g; z. B. von Balistreri Girolamo)
- Außerdem: Backblech (25 x 40 cm), Hochleistungs-mixer oder Blitzhacker, Einwegspritzbeutel oder Spritzflasche

1. Coca-Teig nach Grundrezept zubereiten. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Spinat in einer Schüssel mit 4 EL Olivenöl mischen, kräftig mit Meersalzflocken und Pfeffer

würzen und mit den Händen ca. 1 Minute kneten. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Tomaten abtropfen lassen und in grobe Stücke schneiden. Spinat-Mischung auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Knoblauch darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten backen. Nach 15 Minuten Backzeit Tomaten auf der Coca verteilen.

2. Inzwischen Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Kapernäpfel im Sieb abtropfen lassen, dabei 2 El Kapernflüssigkeit auffangen. Große Kapernäpfel halbieren. 100 g Rucola, Kapernflüssigkeit, Schmand und Limettensaft in einem Hochleistungsmixer oder Blitzhacker cremig pürieren. Mit Meersalzflocken und Pfeffer abschmecken.

3. Sardellenfilets im Sieb abtropfen lassen. Coca aus dem Ofen nehmen, Rucola-Creme in einen Einwegspritzbeutel oder in eine Spritzflasche füllen und die Coca damit beträufeln (ersatzweise kann die Creme auch mit einem Esslöffel auf die Coca geträufelt werden). Restlichen Rucola (40 g), Kapern und Anchovis darauf verteilen, mit restlichem Olivenöl (2 El) beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:05 Stunden (inkl. Grundteig) plus Gehzeit 1:10 Stunden plus Backzeit 25–30 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 26 g F, 41 g KH = 455 kcal (1908 kJ)



Foto Seite 107

Coca mit Sobrasada und Zitrone

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 1 Backblech

- 1 Grundteig für die Coca mallorquina (siehe Rezept linke Seite)
 - 200 g Sobrasada (luftgetrocknete Paprika-streiwurst)
 - 8 El Olivenöl
 - 200 ml passierte Tomaten
 - 5 Cipolla rossa di Tropea (à 100 g; ersatzweise rote Zwiebeln)
 - 1 Bio-Zitrone (160 g)
 - 5 Zweige Rosmarin
 - Meersalzflocken • Pfeffer
- Außerdem: Backblech (25 x 40 cm)

1. Coca-Teig nach Grundrezept zubereiten. Sobrasada aus dem Darm lösen und grob zerzupfen. Teig mit 2 El Olivenöl und passierten Tomaten beträufeln und gleichmäßig verstreichen. Mit zerzupfter Sobrasada belegen. Coca im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten backen.

2. Inzwischen Zwiebeln in ca. 5–10 mm dicke Scheiben schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronen halbieren und den Saft einer Zitronenhälfte auspressen. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen.

3. 4 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tropea-Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten dünsten. Rosmarin, Zitronenschale und -saft zugeben und 2 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen, mit Meersalzflocken und Pfeffer abschmecken.

4. Coca aus dem Backofen nehmen, mit geschmorten Zwiebeln belegen und mit dem restlichen Öl (2 El) beträufeln. Mit etwas Meersalzflocken und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde (inkl. Grundteig) plus Gehzeit 1:10 Stunden plus Backzeit 25–30 Minuten

PRO PORTION 9 g E, 35 g F, 39 g KH = 522 kcal (2189 kJ)

„Kapernäpfel sind die Früchte des Kapernstrauchs, die sich aus den Knospen, den Kapern, entwickeln.“

>e&t<-Koch Tom Pingel



RA

LIFEHACK FÜR DIE KÜCHE

**FRISCHE REIN,
MOTTEN RAUS.**



ROBERT AUER steht für praktische Helfer im Alltag und gleichzeitig für schöne Lifestyleprodukte. Langlebig und robust, ressourcenschonend in Deutschland produziert.

www.robertauer.com



Tim Raue in Istanbul

Für das TV-Format „Herr Raue reist!“ besucht der Sterne-Koch Food-Metropolen in aller Welt. Wir zeigen Impressionen aus der Serie und liefern das passende Rezept. Im **14. Teil** lüftet er Streetfood-Geheimnisse, kostet neue anatolische Spitzenküche und entdeckt seine Liebe zu Dolmas

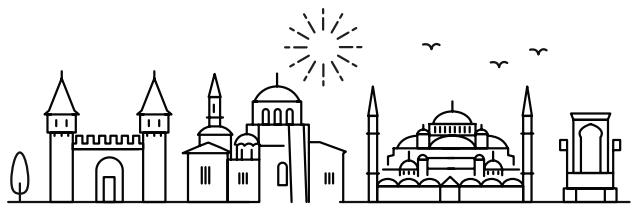


1 Bunt, duftend, verführerisch: Gewürze, Nüsse, Hülsenfrüchte und orientalische Spezialitäten locken am Straßenrand und im Ägyptischen Basar im Stadtteil Eminönü 2 Stadt im Fluss: Der Bosphorus und seine Nebenarme durchziehen die Metropole mit ihren 16,5 Millionen Einwohnern



3 Streetfood am Taksim-Platz: Döner ist man hier im Dürüm ohne Sauce oder den Islak-Burger, zwei saucensatte Brötchenhälfte mit saftigem Rindfleisch in der Mitte 4 Wahrzeichen im Wandel: Die Hagia Sophia, einst Kirche, heute Moschee, dazwischen Museum, ist ein Ort der Begegnung

1 Mächtig verführerisch: Ein Stück Baklava in etwas Kaymak dippen, in gehackte Pistazien tupfen – und schwelgen: Der knusprige Yufka-Teig, mit Pistazien gefüllt und in Sirup getränkten, verschmilzt am Gaumen mit dem leicht säuerlichen Schichtkäse aus Büffel- oder Schafs-, teils auch Ziegen- oder Kuhmilch **2** Andere Länder, andere Früchte: Mit Guide Mesut kostet Tim frische Maulbeeren und unreife Pflaumen, pur oder gesalzen ein geschätzter Snack – sehr sauer und sehr erfrischend

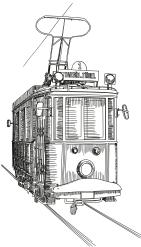


Blick auf das Stadtviertel Karaköy, auf der europäischen Seite Istanbuls im Bezirk Beyoğlu

„Auch wegen der Küche zählt die Türkei zu den beliebtesten Reisezielen der Deutschen.“

Tim Raue





1

2



3

Foto rechts

Ayran-Schaum mit Lokum und Kirschsorbet

*** ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

AYRAN-SCHAUM

- 2 Blatt weiße Gelatine
- 50 ml Schlagsahne (30% Fett)
- 100 ml Mandeldrink (ungesüßt)
- 200 ml Ayran (türkisches Joghurtgetränk)
- 150 g türkischer Sahnejoghurt (10% Fett)
- 10 g Zucker
- 5 g Salz

KIRSCH-GRANATAPFEL-LOKUM

- 750 g Zucker
- 100 ml Granatapfelsirup
- 2 TL Zitronensaft
- 400 ml Kirschsirup
- 200 g Speisestärke
- 1 TL Weinsteinbackpulver

KIRSCHSORBET UND -SAUCE

- 2 Blatt weiße Gelatine

- 420 g TK-Sauerkirschen
- 150 ml Kirschsirup
- 100 ml Granatapfelsirup
- 25 ml Limettensaft
- 250 g Kirschpüree (z.B. von Ponthier; www.bosfood.de)
- 50 ml Zitronensaft
- 50 ml Granatapfelmelasse (z.B. von Chtoura Garden oder über www.teeshop.de)

TOPPING

- 4 EL Granatapfelkerne
- 1 EL essbare Blüte (z.B. Blüten-Mix von Keltenhof)
- 4 EL Mandeln (gehobelt)
- Äußerdem: Espuma-Flasche (Sahnesiphon; 500 ml Inhalt; mit 1–2 Kapseln), Zuckerthermometer, Edelstahlblech (30x25 cm), Hochleistungsmixer (z.B. Vitamix), Eismaschine

1. Für den Ayran-Schaum Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne und Mandeldrink in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten erwärmen. Gelatine ausdrücken, zur Sahnemischung geben und unter Rühren darin auflösen. Vom Herd nehmen.

2. Ayran, Joghurt, Zucker und Salz zugeben und mit einem Schneebesen glatt rühren. Ayran-Masse in eine Espuma-Flasche (Sahnesiphon) füllen, den Siphon mit 1–2 Kapseln befüllen, kräftig schütteln und 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

3. Für das Lokum Zucker, Sirup, Zitronensaft und 350 ml Wasser in einem Topf verrühren, aufkochen und bei mittlerer bis starker Hitze auf eine Temperatur von 116 Grad (Zuckerthermometer benutzen!) erhitzen. Zuckersirup vom Herd nehmen.

4. Kirschsirup, 150 g Stärke und Backpulver in einem zweiten Topf glatt rühren, unter Rühren mit dem Schneebesen aufkochen.

Bei mittlerer Hitze Zuckersirup in dünnem Strahl zugeben, dabei sorgfältig mit dem Schneebesen weiterrühren. Lokum-Masse bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten kochen lassen, dabei regelmäßig umrühren. Masse in ein mit Frischhaltefolie ausgelegtes Edelstahlblech füllen und vollständig auskühlen lassen.

5. Für das Kirschsorbet inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sauerkirschen ca. 10 Minuten antauen lassen. 100 ml Kirschsirup und Granatapfelsirup in einem Topf erhitzen. Gelatine leicht ausdrücken und darin auflösen. Kirschen und Limettensaft zugeben. Kirschmasse am besten im Hochleistungs-mixer cremig pürieren. Sorbet-Masse in eine Eismaschine füllen und ca. 30 Minuten gefrieren lassen.

6. Für die Sauce Kirschpüree, Zitronensaft, restlichen Kirschsirup (50 ml) und Granatapfelmelasse in einer Schüssel sorgfältig verrühren.

7. Für das Lokum die Arbeitsfläche mit restlicher Speisestärke (50 g) bestreuen. Lokum auf die Arbeitsfläche stürzen, mit einem in heißes Wasser getauchten Messer in 3 cm lange und 5 mm breite Streifen schneiden.

8. Mit einem in heißes Wasser getauchten Löffel oder Eisportionierer kleine Nocken vom Sorbet abstechen, auf Dessertsteller geben, mit Kirschsause anrichten. Espuma-Flasche kräftig schütteln, Ayran-Schaum auf die Teller tupfen. Mit Lokum, Granatapfelkernen, Blüten und Mandeln bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Kühlzeit 2 Stunden plus Gefrierzeit 30 Minuten plus Abkühlzeit

PRO PORTION 5 g E, 10 g F, 38 g KH = 273 kcal (1144 kJ)

Tipp Restliches Lokum zwischen 2 Bogen Backpapier in einer luftdicht verschließbaren Dose aufbewahren.

Herr Räue reist! So schmeckt die Welt

Für das MagentaTV-Original „Herr Räue reist! So schmeckt die Welt“ geht der Zwei-Sterne-Koch rund um den Globus auf kulinarische Entdeckungsreise. Alle Folgen der 1. und 2. Staffel sowie die neuesten Folgen der 3. Staffel im Streaming bei MagentaTV zu sehen.



Feines Bouquet: Zarte Blüten und cremiger Ayran-Schaum umgeben ein Kirschsorbet mit türkischem Honig in Rot und Weiß. **Rezept links**



SCHÄTZE DES WALDES

Mit moderner Technologie entdeckt Johannes Frankenfeld die Kostbarkeiten heimischer Wälder wieder – und veredelt Bucheckern zu nachhaltigen Delikatessen

TEXT ANNA FLOORS FOTOS HARDY MUELLER



Tüchtiges Team: Johannes und Zaneta Frankenfeld mit ihren Helfern und Hündin Nala bei der Bucheckernernte im rheinland-pfälzischen Maifeld



Kantige Kernchen: Bueckern sind die Früchte heimischer Rotbuchen. Sie schmecken nussig-herb und sollten vor dem Verzehr am besten kurz erhitzt werden

AN JEDEM HEIMISCHEN BAUM FINDET SICH EIN ESSBARER TEIL

Im Wald herrscht diese einzigartige Ruhe, die eigentlich keine ist: Hier raschelt es im Laub, dort rauscht der Wind durch die hohen Bäume, irgendwo zwitschert ein Vogel. Dazu der Duft von Moos und Holz – all das verleitet dazu, die Augen zu schließen und durchzuatmen. Doch es lohnt sich, auch mal mit wachsamen Blick auf Entdeckungstour zu gehen, findet Johannes Frankenfeld. Er hat eine besondere Sicht auf unsere heimischen Wälder. „Jeder einzelne Baum besitzt einen essbaren Teil. Das können zum Beispiel die Rinde, Blätter oder Früchte sein“, erklärt der 40-Jährige. Zusammen mit seiner Frau Zaneta und der gemeinsamen Marke „Waldgold“ möchte Johannes bewirken, dass wir den Wald wieder als Nahrungsquelle begreifen – und dabei vor allem einer beinahe vergessenen Baumfrucht zu neuem Glanz verhelfen: der Buchecker.

Deutschland besteht zu rund einem Drittel aus Wäldern, die Rotbuche gehört zu den häufigsten heimischen Bäumen. Ihre Früchte, dreikantige braune Kerne in stacheligen Schalen, sind botanisch gesehen Nüsse. Früher wurden sie zu Mehl oder Kaffee-Ersatz verarbeitet. „Heute kommt die Buchecker in unseren Küchen kaum noch vor. Stattdessen essen wir ganz selbstverständlich Mandeln aus Kalifornien oder Pinienkerne aus China“, sagt Johannes. Je weiter die Industrialisierung im Lebensmittelbereich voranschritt, desto mehr rückten Walderzeugnisse in den Hintergrund. Inzwischen werden die Flächen vermehrt für den Anbau schnell wachsender Nadelholzkulturen genutzt, die für die Holzgewinnung optimal sind. Das ist ein Verlust, findet Johannes. Er hatte schon früh Begehrungspunkte mit den Themen Nachhaltigkeit und Ernährung, denn seine Mutter beriet Bauernhöfe bei der Umstellung auf biologische Landwirtschaft. Während seines BWL-Studiums verknüpfte er dieses Interesse mit einer unternehmerischen Perspektive – und kam auf die Idee, das große Potenzial des Waldes zu nutzen. „Es gibt nichts Nachhaltigeres, als der Natur zu entnehmen, was ohnehin im Überfluss vorhanden ist. Wir arbeiten mit ihr zusammen, ohne Schäden anzurichten“, erklärt Johannes. Klingt zunächst logisch und simpel, doch





- 1 Johannes Frankenfeld nutzt Drohnen, um Erntegebiete für Bucheckern ausfindig zu machen. Hündin Nala schaut zu **2+3** Eine Siebtrommelmaschine trennt die Bucheckern vom Laub, danach kommen sie in große Säcke
4 Johannes und Zaneta vor dem „Waldgold“-Firmensitz in der Eifel



für die Umsetzung braucht es ausgeklügelte Technologie. Um zu ermitteln, wo sich die Bucheckern-Ernte im Herbst voraussichtlich besonders lohnen wird, setzt „Waldgold“ Drohnen mit Hyperspektral-Kameras ein. Diese überfliegen bereits im Frühjahr Waldgebiete und scannen dabei die Farben der Blätter. Die Ergebnisse lassen Rückschlüsse auf die Gesundheit und Fruchtbarkeit der Bäume zu. Auch Daten von Wettersatelliten ziehen Johannes und sein Team für ihre Prognosen heran. Außerdem prüfen sie, ob der Wald vor Ort begangen werden kann, ohne dabei Schäden zu verursachen. Naturschutzgebiete sind selbstverständlich tabu, bei allen anderen ist es wichtig, dass bereits Wege vorhanden sind. Denn wer an der falschen Stelle mit dem Auto entlangfährt, läuft Gefahr, unterirdische Wurzeln und Geflechte zu zerstören und dadurch dem empfindlichen Waldboden und seinem Ökosystem zu schaden. Auch Flächen, auf denen gerade neue Bäume wachsen, scheiden aus – sie könnten durch ein darüberliegendes Netz beschädigt werden.

Beim Thema Netze geht es übrigens um Details, erklärt Johannes: „Unter den Bäumen, für die wir eine gute Ernte prognostizieren, breiten wir im September Netze aus. Wichtig dabei ist: Wir spannen sie nicht, sondern legen sie aus. So können sich keine Tiere darin verfangen.“ Diese Vorgehensweise ist gleichzeitig auch schneller und somit kosteneffizienter. „Nachhaltiges und ökonomisches Handeln gehen im Wald meiner Erfahrung nach Hand in Hand“, berichtet der promovierte Betriebswirt. „Wenn dort etwas aus wirtschaftlicher Sicht Sinn ergibt, ist es auch nachhaltig. In der Landwirtschaft ist das oft anders.“

Von der Waldfrucht zur Delikatesse

Wenn alles vorbereitet ist, heißt es abwarten. Einige Wochen später steht dann die Ernte an. Das Team sammelt die riesigen grünen Netze wieder ein, ihr Inhalt wird noch vor Ort in einer Siebtrommelmaschine sortiert. Diese trennt die Bucheckern von allem, was sonst noch im Netz gelandet ist. Blätter, Stöcke und Co. bleiben im Wald, die Bucheckern werden in Säcken verpackt. Nun steht ihre große Reise bevor: von der rustikalen Waldfrucht zur vollends veredelten Köstlichkeit.

1 Erntezeit: Das „Walldgold“-Team holt die großen Netze ein, in denen heruntergefallene Bucheckern liegen **2** geschälte Bucheckern natur (ganz links) und in verschiedenen Röstgraden **3** köstliche Waldküche: Pilz-Omelett mit Mangold und Bucheckern-Topping

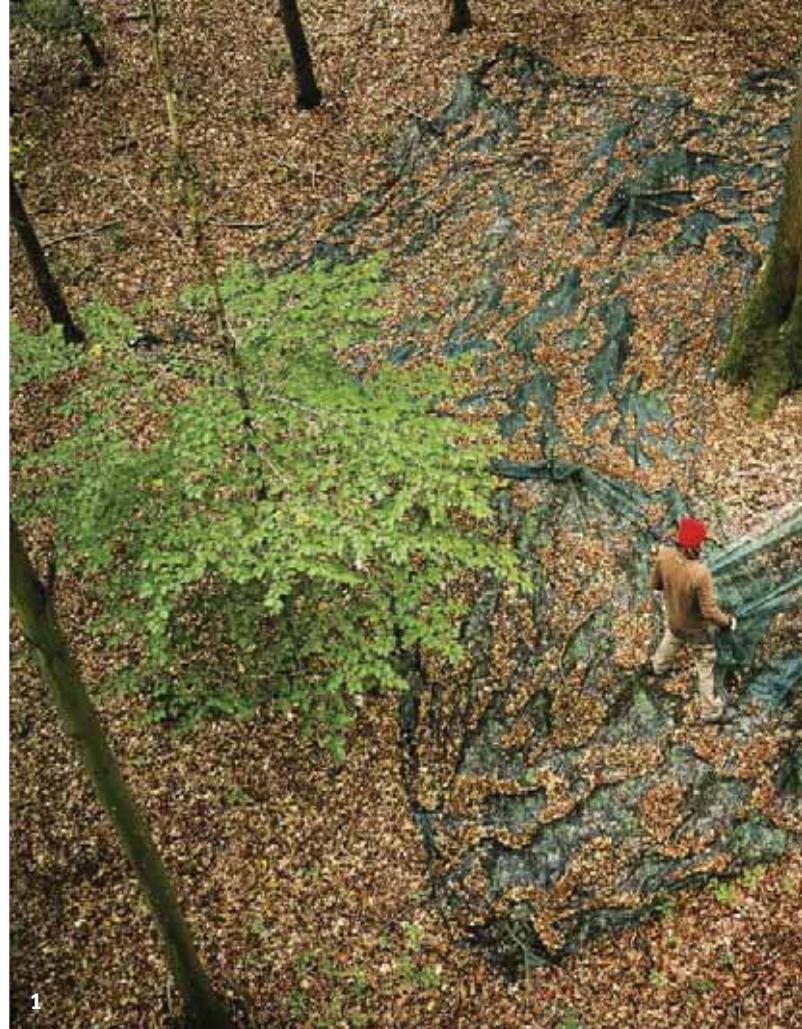
Eine mobile Trocknungsmaschine entzieht den Nüsschen die Restfeuchtigkeit, das macht sie lagerfähig und bereit für den Transport in die zentrale Verarbeitungsstelle. Dort werden die Bucheckern mittels Lasertechnik selektiert, um herauszufinden, welche sich zur Weiterverwendung eignen. 60 000 Stück scannen die Laser-Farbselektierer pro Sekunde, „Walldgold“ ließ für die Technik einen eigenen Algorithmus entwickeln. „Bei Naturprodukten wie Bucheckern kann man die Qualität ja nicht während der Erzeugung beeinflussen, daher ist die Selektion für uns von großer Bedeutung“, erklärt Johannes. Was der strengen Laser-Prüfung nicht standhält, wird je nach Qualität zu Tierfutter oder zu Kosmetikprodukten wie Seife und Handcreme verarbeitet. Die auserwählten Bucheckern schält „Walldgold“ mittels patentiertem Verfahren und verarbeitet sie schonend zu kalt gepressten Ölen, röstet sie als ganze Nuss oder macht Pesto und Würzsalz daraus.

Natürlich und nachhaltig

Nun kann also endlich probiert werden. Klar, die Bucheckern schmecken nussig: naturbelassen eher mandelartig und beinahe etwas bitter. Je stärker sie geröstet sind, desto mehr verlieren sie das Herbe, ihr Geschmack erinnert dann an Haselnüsse. Außerdem sind sie durchaus gesund, haben einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und enthalten essenzielle Spurenelemente wie Zink und Eisen.

Deutschlands Spitzengastronomie ist längst von der Buchecker begeistert: 3-Sterne-Koch Thomas Schanz kombiniert sie beispielsweise als ganze Nuss karamellisiert zur Gänseleber, das mehrfach ausgezeichneten Restaurant „Es:senz“ im Chiemgau serviert Zander mit Bucheckernöl. Doch auch in der schlischen Feierabendküche können die Kernchen für Abwechslung sorgen. Zu Johannes' und Zanetas Favoriten gehören Brot mit Salz und Bucheckernöl oder Pilz-Omelett mit Bucheckern-Topping.

Das besondere Aroma ist vor allem der Unverfälschtheit der Bucheckern zu verdanken, davon ist Johannes überzeugt. Schließlich sei das Ziel der ganzen Technik – Satellitendaten,



1



2



WAS MIT BUCHECKERN KLAPPT, IST AUCH MIT ANDEREN WALDFRÜCHTEN MÖGLICH“

Drohnen, Laser, Algorithmen – ein wirklich ursprüngliches Lebensmittel in Spitzenqualität anzubieten. „Wir produzieren nicht. Wir sammeln Naturerzeugnisse dort ein, wo sie ohnehin anfallen“, betont Johannes. „Auf diese Weise brauchen wir keine Bewässerung, keine Pestizide. Das Ergebnis ist ein natürlicher Rohstoff, der dazu noch klimapositiv ist.“

Um zu verstehen, was das bedeutet, muss man sich die Rotbuche genauer ansehen. Erst ab einem Alter von etwa 40 Jahren produziert sie Bucheckern, mit 90 bis 100 Jahren besonders viele, mit ungefähr 120 Jahren ist sie ausgewachsen. Für eine optimale Holzausbeute werden Buchen oft schon gefällt, bevor sie ausgewachsen sind. Durch die Kommerzialisierung der Bucheckern bekommen die Förster einen Anreiz, die Bäume länger stehen zu lassen. So bleibt auch das CO₂ länger im Stamm gespeichert. Große, alte Bäume verwerten zudem mehr CO₂ als kleine, nachwachsende es tun würden. So wird bis zur Bucheckern-Ernte mehr CO₂ gespeichert als freigesetzt – sie ist damit ein klimapositiver bzw. CO₂-negativer Rohstoff. Auf dem Lebensmittelmarkt ein Alleinstellungsmerkmal. Doch darauf möchte sich das „Waldfeld“-Team nicht ausruhen. „Was mit Bucheckern funktioniert, ist potenziell auch mit anderen Baumfrüchten möglich“, sagt Johannes. „Unsere Mission ist es, den Wald als regionale, nachhaltige Nahrungsquelle wiederzuentdecken – und die Welt damit ein kleines bisschen besser zu machen.“



BESTELL-INFO

Im eigenen Onlineshop verkauft „Waldfeld“ die Bucheckern als ganze geröstete Nüsse (15 g, 2,50 Euro) und als kalt gepresste Öle (100 ml für 23 Euro). Außerdem gibt es mit Bucheckern verfeinerte Produkte wie Pesto, Salzmischungen, Brotaufstriche oder auch Schokolade. www.waldfeld.com

Kokos-Granola
mit Kokosjoghurt

Exotischer Vorrat: Der frisch geröstete Mix aus Cashewkernen, Chia-Samen und Quinoa ist der Knusper-Hit zu Joghurt.

Rezept Seite 127



Leicht, lecker, Low Carb

Als kleinen Vorgeschmack auf unser neues »essen & trinken« SPEZIAL servieren wir Ihnen ein köstliches Frühstück. Currywaffeln sind dabei, Möhrenbrötchen, Heringssalat und Kokos-Granola. So versorgen Sie sich mit hochwertigem Eiweiß und ein paar wertvollen Kohlenhydraten

Möhrenbrötchen

Low Carb, high End: Für diese saftigen Leinsamenbrötchen mit Biss stehen wir gern früh auf.

Rezept Seite 127





Vegane Low-Carb-Leberwurst

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB, SCHNELL, VEGAN

Für 1 Glas (350 ml)

- 255 g Kidneybohnen
(Abtropfgewicht)
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 1 El Rapsöl
- 100 g Rote Bete (vorgegart;
vakuumiert)
- 1 TL Sojaflocken
- 1 El Sojasauce
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 El Tomatenmark
- 1 TL getrockneter Majoran
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 5 Stiele Schnittlauch
- 6 Low-Carb-Cornichons
(mit wenig Zucker eingelegt)

1. Kidneybohnen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel fein würfeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten und abkühlen lassen.

2. Rote Bete klein schneiden und mit Kidneybohnen, Sojaflocken, Sojasauce, Zwiebeln, Senf, Tomatenmark und Majoran in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Stabmixer fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Vegane Leberwurst in ein luftdicht verschließbares Glas füllen und kalt stellen.

3. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Vegane Leberwurst mit Schnittlauch bestreuen und mit Cornichons servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO EL 1 g E, 9 g F, 2 g KH = 105 kcal (442 kJ)



Wir lassen die Sau raus: Unsere Wurst-Alternative auf Kidneybohnen- und Rote-Bete-Basis mit Majoran-Würze schmeckt nicht nur im „Veganuary“

Currywaffeln mit Räucherlachs

Sonnige Aussichten: Curry und Kurkuma geben in den saftigen Quarkwaffeln den Ton an. Dazu gibt's Rotkohl-Slaw, Räucherlachs und einen Klecks Schmand. **Rezept Seite 127**



Fishing for Fitness: herzhafte Happen mit Apfel, Meerrettich und gesunden Omega-3-Fettsäuren



Heringssalat mit Roter Bete

* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 250 g Heringsfilets (eingelagter Bismarckhering)
- 1 kleiner Apfel (120 g)
- 180 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)
- 1 kleine rote Zwiebel (50 g)
- 5 Stiele Dill
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Sahnemeerrettich
- 100 g Schmand
- Salz
- Pfeffer

1. Heringsfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und in 2 cm große Stücke schneiden. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Apfelfiertel und Rote Bete in 1 cm große Würfel schneiden.

2. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Zitronensaft, Apfelessig, Sahnemeerrettich und Schmand glatt rühren. Herings-, Apfel-, Rote-Bete-Stücke und Zwiebelwürfel untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Dill garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 12 g E, 17 g F, 12 g KH = 261 kcal (1094 kJ)

Tipp Wer die Zwiebelwürfel in einem Sieb mit wenig kochendem Wasser übergießt, macht sie etwas milder im Geschmack.

Sonnenblumenkern-Topf

* * MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB

Für 12 Scheiben

- 100 g Sonnenblumenkerne
 - 100 g Seitanpulver
 - 100 g Sojamehl
 - 100 g Dinkelvollkornmehl plus etwas zum Bearbeiten
 - 30 g gemahlene Flohsamenschalen
 - 1 Pk. Trockenhefe (7 g)
 - 1 Pk. Weinsteinbackpulver
 - 2 El Brotgewürz
 - Salz
 - 2 El Olivenöl
 - 1 Tl Kokosblütensirup
- Außerdem: gusseiserner Topf mit fest schließendem Deckel (ca. 25 cm Ø)

1. Sonnenblumenkerne im Blitzhacker fein mahlen. Mit Seitanpulver, Sojamehl, Dinkelvollkornmehl, Flohsamenschalen, Trockenhefe, Backpulver, Brotgewürz und 2 Tl Salz in eine Schüssel geben und mischen.

2. 400 ml warmes Wasser, 1 El Olivenöl und Kokosblütensirup mischen, zur Mehlmasse geben und mit dem Teigspatel verrühren. Anschließend mit den Händen 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten, zu einer Kugel formen und an einem warmen Ort zudecken 1:30 Stunden ruhen lassen.

3. Inzwischen einen ofenfesten, am besten gusseisernen Topf mit Deckel auf der 2. Schiene von unten in den Backofen stellen und bei 250 Grad (Umluft 225 Grad) vorheizen.

4. Heißer Topf vorsichtig herausnehmen und mit 1 El Olivenöl auspinseln. Teigkugel in den Topf geben und mit Deckel in den vorgeheizten Ofen stellen. Temperatur auf 220 Grad reduzieren und das Brot 25–30 Minuten backen. Den Deckel entfernen und das Brot weitere 25–30 Minuten backen. Topf vorsichtig aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Brot aus dem Topf stürzen und auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus 1:30 Stunden Gehzeit und 50–60 Minuten Backzeit

PRO SCHEIBE 13 g E, 6 g F, 12 g KH = 172 kcal (722 kJ)

Tipp Man kann das Brot übrigens prima einfrieren. Am besten scheibenweise, dann lässt es sich portionsweise entnehmen und zum Beispiel im Toaster rasch auftauen.



Dinkelvollkornmehl liefert ein paar gute Kohlenhydrate, die schön lange satt machen. Schmeckt mit süßem oder pikanten Streichgut und gibt ordentlich Power

Macadamia-Zimt-Creme

* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL, VEGAN

Für 1 Glas (300 ml)

- 180 g Macadamianusskerne
- 150 ml Mandeldrink
- 1 El Haferflocken
- 1 El Sojaflocken
- 1 El Walnussöl
- 1 El Kokosblütenzucker
- 3 gestr. TL gemahlener Zimt

1. Macadamianüsse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Mandeldrink mit Haferflocken und Sojaflocken in einem kleinen Topf aufkochen und abkühlen lassen.

2. Mandel-Flocken-Mischung mit gerösteten Nüssen und Walnussöl in einen Küchenmixer geben und auf höchster Stufe mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Kokosblütenzucker und Zimt abschmecken.

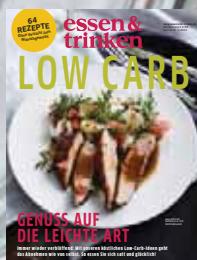
3. Macadamia-Zimt-Creme in ein sauberes Glas füllen, verschließen und kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO EL 1 g E, 9 g F, 2 g KH = 105 kcal (442 kJ)

Tipp Im Kühlschrank hält sich die Creme etwa 2 Wochen.

Schön dick auftragen:
Schmeckt auf dem
Brötchen oder im Müsli
einfach unfassbar gut



Noch mehr
Low-Carb-Rezepte
finden Sie im
aktuellen
SPEZIAL



Foto Seite 120

Kokos-Granola mit Kokosjoghurt

* EINFACH, LOW CARB, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 25 g gepuffte Quinoa
- 25 g Cashewkerne
- 30 g Sojaflocken
- 1 EL Chia-Samen
- 30 g Kokosflocken
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Erythrit
- 1 TL gemahlener Zimt
- gemahlener Kardamom
- 120 g TK-Heidelbeeren (aufgetaut; siehe Tipp 2)
- 800 g ungesüßter Kokosjoghurt
- 60 g frische Heidelbeeren

1. Quinoa in einem Sieb abspülen und auf Küchenpapier trocknen. Cashewkerne grob hacken, mit Sojaflocken, Chia-Samen, Quinoa und der Hälfte der Kokosflocken mischen. Kokosöl in einem Topf kurz erwärmen. Erythrit, Zimt und 2 Prisen Kardamom unterrühren, mit der Sojaflockenmischung vermischen und gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

2. Granola im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen. Dabei alle 5 Minuten kurz herausnehmen und gut durchmischen, damit die Mischung gleichmäßig bräunt. Granola aus dem Ofen nehmen, auf dem Backblech abkühlen lassen. Restliche Kokosflocken untermischen.

3. Aufgetaute Heidelbeeren in einem kleinen Topf 3 Minuten aufkochen, pürieren und durch ein Sieb streichen. Heidelbeerpüree abkühlen lassen. Kokosjoghurt glatt rühren, Heidelbeerpüree untermischen. Joghurt mit Kokos-Granola und frischen Heidelbeeren servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten**PRO PORTION** 8 g E, 30 g F, 23 g KH = 403 kcal (1688 kJ)

Tipp 1 Granola abkühlen lassen und luftdicht verpacken. So hält es sich 4 Wochen.

Tipp 2 Sie können die Heidelbeeren durch andere Beeren oder eine Beerenmischung ersetzen. Auch andere Obstsorten, am besten Papaya, aber auch Apfel oder Orange sind erlaubt.



Foto Seite 121

Möhrenbrötchen

* EINFACH, LOW CARB, VEGETARISCH

Für 8 Stück

- 320 g Möhren
- 150 g Leinsamenmehl
- 30 g Sojamehl
- 30 g Flohsamenschalen
- 1 TL Rohrzucker
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- Salz
- 50 g Butter (Zimmer-temperatur)
- 2 Eier (Kl. M)
- 100 g Kürbiskerne

1. Möhren schälen, putzen und fein raspeln. Leinsamenmehl in einer großen Rührschüssel mit Sojamehl, Flohsamenschalen, Rohrzucker, Backpulver und 1½ TL Salz mischen. Möhrenraspel

untermischen. Butter, Eier und 250 ml kaltes Wasser portionsweise zur Mehlmischung geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine 5 Minuten zu einem Teig kneten. 70 g der Kürbiskerne grob hacken und unterkneten.

2. Teig mit den Händen kurz durchkneten, in 8 gleich große Portionen (à ca. 100 g) teilen und mit angefeuchteten Händen zu Kugeln formen. Teigkugeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Brötchen mit restlichen Kürbiskernen (30 g) bestreuen und leicht andrücken. Brötchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten backen. Dabei gegen Ende der Backzeit eine Stäbchenprobe machen. Herausnehmen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus Backzeit 40 Minuten plus Abkühlzeit
PRO STÜCK 14 g E, 15 g F, 4 g KH = 226 kcal (949 kJ)



Foto Seite 123

Currywaffeln mit Räucherlachs

* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 150 g Rotkohl
 - 2 EL Zitronensaft
 - 1 EL Apfelessig
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 EL mittelscharfer Senf
 - 1 EL Xylit
 - Salz
 - Pfeffer
 - 2 Stiele Dill
 - 200 g Schmand
 - 4 Eier (Kl. M)
 - 250 g Magerquark
 - 120 ml ungesüßter Mandeldrink
 - 2 EL Kokosöl plus etwas zum Fetten
 - 100 g teilentöltes Mandelmehl
 - 2 TL Weinsteinbackpulver
 - 2 TL mildes Currys
 - 2 TL gemahlene Kurkuma
 - 200 g Räucherlachs (in Scheiben)
- Außerdem: Waffeleisen für dicke belgische Waffeln

1. Rotkohl putzen und in feine Streifen hobeln. Zitronensaft mit Essig, Olivenöl, Senf und Xylit mischen und den Rotkohl darin ca. 15 Minuten marinieren. Rotkohlsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dillspitzen von den Stielen abzupfen. Schmand in einer Schüssel glatt rühren und mit Pfeffer würzen.

2. Für den Waffelteig Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Eigelbe, Quark und Mandeldrink glatt rühren. Kokosöl in einem Topf leicht erwärmen, bis es flüssig ist. Mandelmehl mit Backpulver, Currys und Kurkuma vermischen. Mit dem Kokosöl nach und nach unter die Quarkmasse rühren. Schließlich den Eischnee unterheben.

3. Ein belgisches Waffeleisen vorheizen und die Platten leicht mit Kokosöl fetten. Je Waffel 2½ EL Teig auf die Platte geben und nacheinander 8 goldbraune Waffeln backen. Waffeln im heißen Backofen bei 110 Grad warm halten (Umluft nicht empfehlenswert). Waffeln mit Schmand, Räucherlachs, Rotkohl und Dill servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**PRO PORTION** 39 g E, 35 g F, 14 g KH = 552 kcal (2312 kJ)

Spiel mit Kontrasten

In seinen süßen Sesam-Rezepten bringt unser Koch helle und dunkle Körnchen zusammen, Cremiges und Knuspriges, Fruchtiges und Würziges. Gegensätze ziehen sich eben an!



Kleine Körnerkunde:
Schwarze Sesamsaat
schmeckt aromatisch-
würzig, die helle
Variante mild-nussig



Sesam-Karamell-Pudding mit Limetten-Popcorn

SÜß trifft sauer: Im sahnigen Sesam-Pudding versteckt sich Karamellschokolade, im Popcorn Limettensaft. Rezept Seite 132



Sesam-Eis mit Granatapfel-Kompott

Würzig trifft fruchtig: Dunkle Sesampaste verleiht dem Eis aromatische Tiefe, knallrotes Kompott aus Granatapfelkernen macht es schön frisch.

Rezept Seite 135



Sesam-Tarte mit Schoko-Creme

Fein trifft üppig: Auf zartem Sesam-Boden verstreichen wir großzügig Macadamia-Pudding, darauf kommt Schoko-Sahne-Creme in hübschen Wellen.

Rezept Seite 136





Foto Seite 129

Sesam-Karamell-Pudding mit Limetten-Popcorn

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Gläser (à 200 ml Inhalt)

PUDDING

- 75 g helle Sesamsaat
- 100 g Zucker
- 500 ml Schlagsahne
- 400 ml Milch
- 4 Eigelb (Kl. M.)
- 40 g Speisestärke
- 60 g Karamellschokolade
- 2 El helles Tahin
- 4 El schwarze Sesamsaat

POPCORN

- 1 El ungeröstetes Sesamöl
 - 10 g Popcorn-Mais
 - 1 Ti helle Sesamsaat
 - 1 Ti schwarze Sesamsaat
 - 50 g Zucker
 - 1 El Limettensaft
- Außerdem: 6 Dessertgläser (à 200 ml Inhalt)

1. Am Vortag für den Pudding Sesam in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten hellbraun karamellisieren lassen (dabei nicht umrühren). Sahne und Milch zugießen und ca. 5 Minuten kochen lassen, bis sich der Karamell gelöst hat. Gerösteten Sesam zugeben, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Karamell-Sesam-Sahne mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) abgedeckt kalt stellen.

2. Am Tag danach Karamell-Sesam-Sahne erhitzen, durch ein Sieb gießen und ca. 150 ml beiseitestellen. Restliche Karamell-Sesam-Sahne (ca. 750 ml) in einen Topf gießen. Eigelbe und Stärke glatt rühren, unter die Karamell-Sesam-Sahne mischen und bei mittlerer Hitze untergelegentlichem Rühren aufkochen. Karamellschokolade hacken, mit Tahin und schwarzem Sesam in den Topf geben und unterrühren. Puddingmasse 1–2 Minuten unter Rühren offen kochen lassen. Beiseitegestellte Karamell-Sesam-Sahne (ca. 150 ml) unterrühren. Puddingmasse auf 6 Dessertgläser verteilen und abgedeckt ca. 4 Stunden kalt stellen.

3. Für das Popcorn Sesamöl in einem Topf erhitzen. Popcorn-Mais zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze aufpuffen lassen. Popcorn in eine Schüssel geben und beiseitestellen. Sesamsaaten in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Zucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren lassen (dabei nicht umrühren). Topf von der heißen Herdplatte ziehen, Limettensaft zugeben und mit einem Esslöffel verrühren. Limetten-Karamell und Sesamsaaten zum Popcorn geben. Zügig mit einem Löffel vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und ca. 10 Minuten aushärten lassen.

5. Sesam-Karamell-Pudding ca. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Pudding mit etwas Popcorn bestreuen. Restliches Popcorn separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeiten mindestens 12 Stunden
PRO GLAS 14 g E, 48 g F, 47 g KH = 697 kcal (2921 kJ)

Foto rechts

Sesam-Lamingtons mit Yuzu-Mascarpone

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 20–25 Stück

LAMINGTONS

- 3 Eier (Kl. M.)
- 130 g Butter (weich)
- 100 g Zucker
- 1 Pk. Bourbon-Vanillezucker
- 2 Ti Bio-Zitronenschale (fein gerieben)
- Salz
- 200 g Weizenmehl (Type 550)
- 1 Pk. Backpulver

YUZU-CREME

- 150 g Yuzu-Marmelade (z.B. von K-Papa)
- 2 El Yuzu-Saft

- 50 g Mascarpone (z.B. von Galbani)
- 50 ml Schlagsahne

SESAM-MANTEL

- 250 g weiße Kuvertüre
 - 2 El geröstetes Sesamöl
 - 100 g schwarzes Tahin (z.B. von KoRo)
 - 4½ El schwarze Sesamsaat
 - 4½ El helle Sesamsaat
- Außerdem: Backrahmen (20x25 cm), Spritzbeutel mit Fülltülle (4–5 mm Ø), eventuell Pralinengabel

1. Am Vortag für die Lamingtons Eier trennen, Eiweiße kalt stellen. Eigelbe mit Butter, 80 g Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und 1 Prise Salz mit den Quirlen der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe cremig aufschlagen. Mehl und Backpulver mischen. Eiweiß und restlichen Zucker (20 g) in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und mit den Quirlen der Küchenmaschine steif schlagen. Mehlmischung und Eiweiße abwechselnd portionsweise unter den Teig heben.

2. Backrahmen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stellen, Teig gleichmäßig darin verteilen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen. Nach dem Backen leicht abkühlen lassen, aus dem Rahmen lösen und auf ein Brett legen. Teig vollständig abkühlen lassen. Mit Frischhaltefolie abgedeckt über Nacht kalt stellen.

3. Am Tag danach für die Yuzu-Creme Yuzu-Marmelade durch ein feines Sieb in eine Schale streichen und mit Yuzu-Saft mischen. Mascarpone und Sahne in einer Schüssel mischen und mit dem Schneebesen 1–2 Minuten cremig aufschlagen. Yuzu-Mischung vorsichtig unter die Mascarpomasse rühren. Creme in einen Spritzbeutel mit Fülltülle füllen und kalt stellen.

4. Für den Sesam-Mantel inzwischen Kuvertüre hacken, mit Sesamöl und Tahin in eine Metallschüssel geben. Über einem heißen Wasserbad schmelzen, gut verrühren und vom Herd nehmen. 3 El schwarze und 3 El helle Sesamsaat in separate Schüsseln geben. Restlichen hellen Sesam (1½ El) in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Herausnehmen, mit restlichem schwarzen Sesam (1½ El) in einer weiteren Schüssel mischen.

5. Teig aus dem Kühlschrank nehmen, Teigränder begradigen. Teig in 20–25 ca. 4x4 cm große Würfel schneiden. Lamingtons mit der Fülltülle ¾ tief einstechen, Yuzu-Creme hineinspritzen. Lamingtons am besten mit einer Pralinengabel in die Kuvertüremischung tauchen, kurz abtropfen lassen und nach Belieben in hellem, dunklem oder gemischttem Sesam wälzen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech aushärten lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Kühlzeit über Nacht
PRO STÜCK (bei 20) 4 g E, 18 g F, 26 g KH = 295 kcal (1238 kJ)

Sesam-Lamingtons mit Yuzu-Mascarpone

Hell trifft dunkel: Die kleinen Küchlein stammen ursprünglich aus Australien. Unsere Variante zeigt sich mit Mascarpone-Füllung und Sesam-Mantel im schicken Schwarz-Weiß-Look. Rezept links





No-Bake-Cheesecake mit Sesam-Krokant

Cremig trifft knusprig: Auf den kernigen Haferkeks-Boden kommen Frischkäse mit Tahin und ein Krokant-Topping. Praktisch: Der Ofen bleibt aus.
Rezept rechts

Foto links

No-Bake-Cheesecake mit Sesam-Krokant

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

BODEN

- 50 g helle Sesamsaat
 - Meersalz
 - 1 El geröstetes Sesamöl
 - 200 g Haferkekse
 - 3 getrocknete Datteln (ohne Kern)
 - 100 g Butter
 - 1 Prise gemahlener Zimt
 - Muskatnuss
- CHEESECAKE-MASSE**
- 3 Blatt weiße Gelatine
 - 600 g Doppelrahmfrischkäse

1. Für den Boden Sesam in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Mit etwas Meersalz und Sesamöl in einem Mörser zu einer Paste zerreiben. Haferkekse und Datteln im Blitzhacker fein mixen. Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Alles mit Zimt und 1 Prise Muskat in eine Schüssel geben und mit den Händen gut verkneten.
2. Springformboden mit Backpapier bespannen. Keksmasse in der Form verteilen und festdrücken. Ca. 30 Minuten kalt stellen.
3. Für die Cheesecake-Masse inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Frischkäse und Zitronenschale in einer Schüssel glatt rühren. Kuvertüre hacken, in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen und vom Herd nehmen. Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Ausgedrückte Gelatine in der heißen Kuvertüre auflösen. Kuvertüre und Tahin unter den Frischkäse rühren. Geschlagene Sahne nach und nach unterheben. Cheesecake-Masse auf dem Keksbody verteilen, glatt streichen und über Nacht kalt stellen.
4. Für den Sesam-Krokant am nächsten Tag Sesam in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Ahornsirup und Zucker in einen kleinen Topf geben und bei kleiner bis mittlerer Hitze 4–6 Minuten hellbraun karamellisieren lassen (dabei nicht umrühren). Masse auf eine Silikonmatte geben und am besten mit einer Palette dünn ausstreichen. Sesam darüberstreuen und vollständig aushärten lassen (dauert ca. 30 Minuten).
5. Sesam-Krokant grob zerbrechen und im Blitzhacker mittelfein mixen. Cheesecake ca. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen, mit einem schmalen Küchenmesser vorsichtig vom Rand lösen und aus der Form nehmen. Kuchenrand mit Sesam-Krokant bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Kühlzeit über Nacht

PRO STÜCK 13 g E, 49 g F, 39 g KH = 679 kcal (2843 kJ)



Foto Seite 130

Sesam-Eis mit Granatapfel-Kompott

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

EIS

- 1 TL Bio-Zitronenschale (fein gerieben)
 - 250 g weiße Kuvertüre
 - 200 ml Schlagsahne
 - 6 El helles Tahin
- SESAM-KROKANT**
- 4 El helle Sesamsaat
 - 60 g Ahornsirup
 - 100 g Zucker
- Außerdem: Springform (24 cm Ø), Silikonmatte, Palette

KOMPOTT UND GARNIERUNG

- 1 Granatapfel (350 g)
 - 20 g Zucker
 - 200 ml Granatapfelsaft
 - 40 ml Cassis-Likör
 - 1 El Speisestärke
 - 1 El helle Sesamsaat
 - 4 Stiele Minze
- Außerdem: Eismaschine, Eisportionierer

1. Für das Eis Butter und Glukosesirup in einen kleinen Topf geben und bei kleiner bis mittlerer Hitze zerlassen. Vom Herd nehmen. Eigelbe und Zucker in einen Schlagkessel geben und über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen 4–5 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Vom Wasserbad nehmen. Butter-Sirup-Mischung im dünnen Strahl zugeben und unterröhren. Tahin und Kokosjoghurt untermischen.

2. Sahne steif schlagen und unter die Eismasse heben. Eismasse in einer Eismaschine ca. 45 Minuten cremig-fest gefrieren lassen. Eis herausnehmen und ca. 4 Stunden ins Gefrierfach stellen.

3. Für das Kompott ein Quadrat um den Blütenansatz des Granatapfels einschneiden. Von den Ecken des Quadrats die Haut nach unten entlang einschneiden und den Blütenansatz herausziehen. Mit beiden Daumen in die ausgelöste Stelle greifen und den Granatapfel an den eingeschnittenen Stellen aufbrechen. Granatapfelsplitter über einer Schüssel weiter auseinanderbrechen und die Kerne von Haut und Schale lösen.

4. Zucker in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten hellbraun karamellisieren lassen (dabei nicht umrühren). Granatapfelsaft und Cassis-Likör zugeben und erhitzen, bis sich der Karamell löst. Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in den Topf geben und 2–3 Minuten offen kochen lassen, bis die Sauce andickt. Granatapfelkerne unterröhren, vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen.

5. Ca. 15 Minuten vor dem Servieren das Eis aus dem Gefrierfach nehmen. Für die Garnierung Sesam in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anrösten und aus der Pfanne nehmen. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Mit einem angewärmten Eisportionierer 6 Kugeln Eis abstechen, restliches Eis wieder einfrieren. Auf 6 Desserttellern je 1 Kugel Sesam-Joghurt-Eis mit etwas Granatapfelsaft anrichten. Mit Minzblättern und Sesam bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Gefrierzeit 4:45 Stunden

PRO PORTION 3 g E, 26 g F, 27 g KH = 368 kcal (1543 kJ)

Tipp Mit Glukosesirup wird das Eis besonders cremig. Wer keinen dahat, kann stattdessen 20 g Zucker mehr verwenden.



JAN SCHÜMANN
»e&t«-Koch

„Die Tarte können Sie gut vorbereiten, kalt stellen und dann etwa eine halbe Stunde vorm Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.“



Foto Seite 131

Sesam-Tarte mit Schoko-Creme

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 14 Stücke

TEIG

- 65 g helle Sesamsaat
- 1 Vanilleschote
- 140 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 40 g Puderzucker
- 25 g schwarze Sesamsaat
- 80 g Butter plus etwas für die Form
- 2 Eigelb (Kl. M)

MACADAMIA-PUDING

- 100 g Macadamianüsse
- 80 ml Schlagsahne
- 2 Ei helles Tahin
- 25 g helle Sesamsaat
- 1 Vanilleschote

• 250 ml Milch

- 1 Eigelb (Kl. M)
- 45 g Zucker
- 20 g Speisestärke

SCHOKO-CREME

- 100 ml Schlagsahne
- 150 g Zartbitterkuvertüre
- 175 g Butter (weich)
- 35 g Puderzucker
- 1–2 Ei teilentöltiges Kakaopulver

Außerdem: Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (26 cm Ø), getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken, Spritzbeutel mit St.-Honoré- bzw. Schlitztülle

1. Für den Teig hellen Sesam in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und in einem Blitzhacker fein mahlen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark mit gemahlenem Sesam, Mehl, 1 Prise Salz, Puderzucker und schwarzem Sesam mischen. Butter in Würfel schneiden, mit Eigelben zur Mehlmischung geben. Mit den Händen (oder dem Knethaken der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zu einer Kugel formen, leicht flach drücken, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1:30 Stunden kalt stellen.

2. Tarte-Form mit Butter fetten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 5 mm dünn rund (29 cm Ø) ausrollen und gleichmäßig in die Form drücken, dabei einen Rand formen. Überstehenden Teig abschneiden. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

3. Ein Stück Backpapier kräftig zerknüllen, wieder glatt streichen und auf den Teig legen. Mit Hülsenfrüchten beschweren. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf dem Backofenrost auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten blindbacken. Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen und Boden im heißen Backofen weitere 5 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Aus der Form lösen.

4. Für den Pudding Macadamianüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Mit Sahne und Tahin im Blitzhacker cremig mixen. Sesam in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anrösten, abkühlen lassen und zur Macadamia-Sahne-Mischung geben.

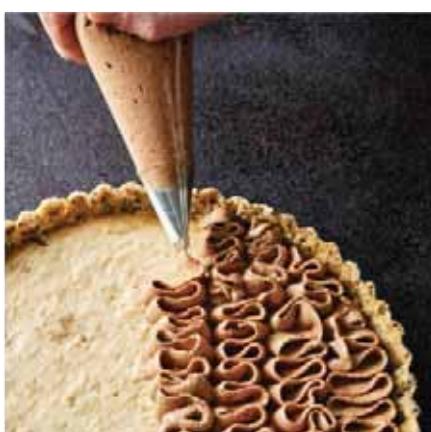
5. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Milch mit Vanilleschote und -mark in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen, Vanilleschote entfernen. Eigelb, Zucker und Stärke in einer Schüssel mit dem Schneebesen glatt rühren, heiße Milch zugeben und gut verrühren. Milch-Stärke-Mischung zurück in den Topf geben. Macadamia-Sahne-Mischung zugeben, unter ständigem Rühren aufkochen und 1–2 Minuten offen kochen lassen. Pudding gleichmäßig auf dem abgekühlten Tarte-Boden verteilen. Abgedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.

6. Für die Schoko-Creme Sahne in einem kleinen Topf erhitzen. Zartbitterkuvertüre hacken und in eine Schüssel geben. Heiße Sahne zugeben und ca. 2 Minuten ruhen lassen. Sahne und Kuvertüre verrühren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Butter in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben, Puderzucker darübersieben. Mit dem Schneebesen der Küchenmaschine auf mittlerer bis hoher Stufe 5–7 Minuten cremig-weißlich schlagen. Schoko-Sahne in dünnem Strahl zugießen, unterrühren.

7. Schoko-Creme in einen Spritzbeutel mit St.-Honoré-Tülle füllen und wellenartig auf die Tarte spritzen (siehe Bild unten). Tarte mit Kakaopulver bestäuben und servieren.

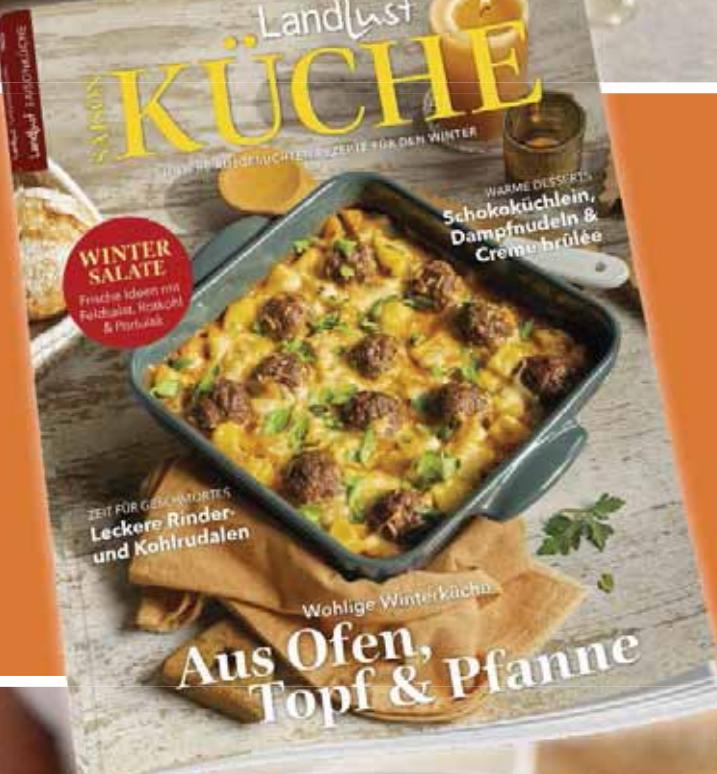
ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Kühlzeiten 2:30 Stunden
PRO STÜCK 6 g E, 36 g F, 25 g KH = 465 kcal (1945 kJ)

Mit sicherer Hand



Die Schoko-Creme in engen Wellen auf den Boden spritzen, dabei gleichmäßigen Druck auf den Spritzbeutel ausüben.

Neu
aus der
Redaktion der
Landlust



Das Sonderheft mit den besten Rezepten für den Winter

Mit Rouladen-Spezial, unwiderstehlichen Ofengerichten, deftigen Suppen & Eintöpfen, fruchtigen Wintersalaten und ofenfrischen Desserts.

Jetzt im Handel oder direkt bestellen unter:
www.landlust.de/sonderhefte



Barbecue in zwei Portionen

Hühnchen-Logistik

„Ich beabsichtige, für insgesamt zwölf Personen ‚Hühnchen à la Barbecue‘ (aus »e&t« 2/2000) zuzubereiten. Statt eines ganzen Hähnchens habe ich Hähnchenschenkel vorbestellt. Diese sollen laut Rezept mariniert und auf einem Rost im Backofen gebacken werden. Nun fürchte ich, dass nicht alle (14) Hähnchenschenkel auf einen Rost passen, also nicht alle zeitgleich gegart werden können. Haben Sie eine Idee, wie ich vorgehen kann?“

Beate Grözinger, per E-Mail

Liebe Frau Grözinger, Sie können die Hähnchenschenkel in zwei Portionen garen. Garen Sie eine Portion auf dem Blech vor, nehmen Sie sie aus dem Ofen und geben Sie die zweite Portion hinein. 15 Minuten, bevor Portion zwei fertig ist, geben Sie das erste Blech mit in den Ofen, um Portion eins zu Ende zu garen und zu erwärmen. Die Kerntemperatur sollte mindestens 80 Grad betragen.



Vom Sud des Oktopus

Am besten im eigenen Saft gekocht

„Haben Sie eine Empfehlung, wie man den Kochsud des Oktopus weiterverwenden kann?“

Lothar Krause, per E-Mail

Lieber Herr Krause,
wie bzw. ob man den Kochsud von gekochtem Oktopus weiterverwenden kann, hängt von der Art des Suds ab, den Sie beim Kochen gewonnen haben. Wenn Sie den Oktopus in reichlich Wasser kochen, eignet sich der Sud wenig zur weiteren Verwendung, denn er hat kaum Geschmack. Kochen Sie ihn im bzw. mit dem eigenen Saft, wie wir es tun, lässt sich der Sud mit Oliven und Zitrone als Vinaigrette nutzen. Sie können ihn auch mit in einen Risotto geben oder eine Mayonnaise damit aromatisieren.



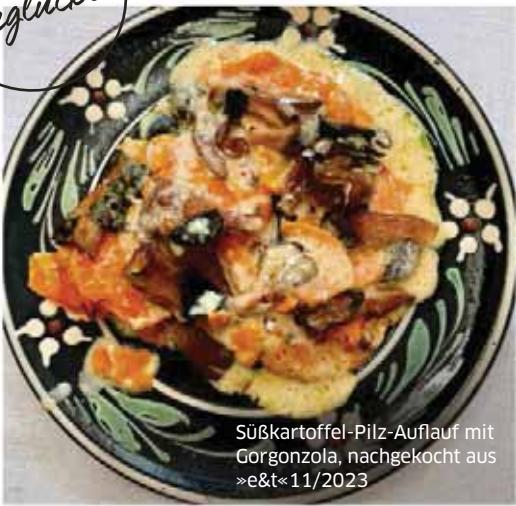
LESERSERVICE

Unsere Kollegin Antje Klein steht Ihnen in der Redaktion Rede und Antwort. Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr. Tel. 040/210 91 66 77
E-Mail leserservice@essenundtrinken.de
Adresse Leserdienst, Brieffach-Nr. 19, 20444 Hamburg
Fragen zum Abonnement siehe Seite 138

Neue
Kontakt-
daten

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

Gut
geglückt



Süßkartoffel-Pilz-Auflauf mit Gorgonzola, nachgekocht aus >e&t< 11/2023

LESERLOB

Tolle Kombination mit Salbeiblättern

„Heute habe ich das Rezept Süßkartoffel-Auflauf mit Pilzen und Gorgonzola ausprobiert: genial und sehr lecker! Eine tolle Kombination, auch mit den Salbeiblättern! Danke für das Rezept!“

Gerlinde Dauber, per E-Mail

Reizende Wiener Wirbel

„Jedes Jahr suche ich mir aus dem November-Heft der >e&t< Plätzchenrezepte, die ich ausprobieren. Dieses Jahr stand ich vor einer Herausforderung bzgl. der Zutaten für Ihre ‚Viennese Wirls‘. Gefrorene Cranberrys oder Preiselbeeren bekomme ich nicht, im Internet nur in großen Mengen. Haben Sie eine Empfehlung, oder gibt es eine Alternative? Könnte man die Ganache auch ohne Früchte nur mit der Ruby-Kuvertüre machen? Die Kuvertüre selbst hat ja auch schon einen leicht fruchtigen Geschmack. Das Rezept würde mich nämlich reizen.“

Kirsten Fritsche, Darmstadt

Liebe Frau Fritsche,

wenn Sie keine gefrorenen Cranberrys bekommen, können Sie auch frische Cranberrys benutzen, die Sie weich einkochen lassen, pürieren und dann durch ein Sieb passieren. Frische Cranberrys sind in der Regel von Herbst bis Ende Dezember im gut sortierten Supermarkt erhältlich, zuweilen auch darüber hinaus. Alternativ können Sie natürlich auch eine Ganache ohne Cranberrys herstellen. Diese ist dann aber weniger fruchtig. Auch sollten Sie in diesem Fall den Sahne-Anteil erhöhen, damit die Ganache nicht zu fest wird.



MARKTPLATZ

azafraan

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

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

» MISCHUNGEN

» SUPERFOODS

» BIO TEES*

Erhältlich auf Amazon, Ebay & AZAFRAN.DE

CANUSA
TOURISTIK SEIT 1983

SONNIGES MIAMI

4-tägige Städtereise in Miami, Florida inklusive drei Hotelübernachtungen, 7-stündige Stadt- und Hafenrundfahrt und Versicherung im Mai 2024.

pro Person ab
€ 199,-

CANUSA TOURISTIK
(040) 22 72 53-0
♦ canusa.de

Darauf einen Toast!

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. Hier zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten. **103. FOLGE: GRILLED CHEESE**



Grilled-Cheese-Sandwich mit Paprika, Mais und Chips

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

½ rote Paprikaschote (100 g) putzen, waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. **50 g Mais** (Dose) in einem Sieb abtropfen lassen. **50 g gebrillierte Paprika** (Glas) in einem Sieb abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. **1 rote Zwiebel** (80 g) in feine Streifen schneiden. Alles mit **2 Ei Limettensaft** und **1 Ei Gyros-Gewürz** in einer Schüssel mischen. **4 Scheiben Sandwich-Toast** (à 40 g) mit **100 g Frischkäse** bestreichen. **75 g Cheddar** (gerieben) und **75 Gouda** (gerieben) mischen und auf den Scheiben verteilen. Paprikasalat und **30 g Tortilla-Chips** auf 2 Scheiben verteilen, mit restlichen Brotscheiben abschließen. Brot von außen mit **2 Ei Butter** (weich) bestreichen. Grilled Cheese in einem heißen Kontaktgrill oder Sandwich-Toaster ca. 5 Minuten goldgelb und knusprig backen, bis der Käse geschmolzen ist. Sofort servieren.

*Unser
Liebling*



Mit Bifteki

1 Schalotte fein würfeln, Blätter von je **2 Stielen** glatter Petersilie und **Oregano** fein schneiden, etwas beiseitelegen. Kräuter mit **150 g Rinderhack**, **1 Ei** und **1 El Semmelbrösel** verkneten. **Salzen** und **pfeffern**. **100 g Feta** in Scheiben schneiden. **4 Scheiben Krustenbrot** (à 70 g) mit **100 g Frischkäse** bestreichen. **40 g Cheddar** (gerieben) und **40 g Gouda** (gerieben) mischen, auf den Scheiben verteilen. Hack auf 2 Scheiben geben, mit Feta und restlichem Brot abschließen. Mit **2 El Butter** (weich) bestreichen. Wie im Grundrezept (links) backen, dann bei 160 Grad auf mittlerer Schiene ca. 5 Minuten im Backofen backen. Mit restlichen Kräutern bestreuen.



Mit Balsamico-Zwiebeln

250 g Zwiebeln in Streifen schneiden. **2 Knoblauchzehen** in Scheiben schneiden. Beides in **2 El heißer Butter** bei mittlerer Hitze ca. 9 Minuten dünsten. **2 El Honig** zugeben, ca. 2 Minuten karamellisieren lassen. **4 El Aceto balsamico** zugeben, kurz einkochen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, beiseitestellen. **4 Scheiben Krustenbrot** mit **100 g Frischkäse** bestreichen. **75 g Cheddar** (gerieben) und **75 g Gouda** (gerieben) mischen, auf dem Brot verteilen. Zwiebeln auf 2 Scheiben Brot geben, mit restlichem Brot abschließen, mit **2 El Butter** (weich) bestreichen. Wie im Grundrezept (links) backen, mit **6 Halmen** fein geschnittenem **Schnittlauch** bestreuen.



Mit Pastrami und Gurken-Relish

100 g Frischkäse und **2 El Honigsenf** glatt rühren, **4 Scheiben Sauerteigbrot** (à 50 g) damit bestreichen. **75 g Cheddar** (gerieben) und **75 g Gouda** (gerieben) mischen, auf den Scheiben verteilen. Blätter von **4 Stielen** glatter **Petersilie** grob schneiden. **100 g Pastrami** (dünn geschnitten), **4 El Gurken-Relish** und Petersilie auf 2 Scheiben Brot verteilen, mit restlichen Brotscheiben abschließen. Brote von außen mit **2 El Butter** (weich) bestreichen. In einem heißen Kontaktgrill oder Sandwich-Toaster ca. 5 Minuten goldgelb und knusprig backen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit **Meersalzflocken** und **Pfeffer** bestreuen und servieren.



Mit Kimchi und Sesam

4 Scheiben Sandwich-Toast (à 40 g) mit **100 g Frischkäse** bestreichen. **75 g Cheddar** (gerieben) und **75 g Gouda** (gerieben) mischen, auf den Scheiben verteilen. **120 g Kimchi** in einem Sieb abtropfen lassen. Blätter von **4 Stielen Minze** und **4 Stielen Koriander** grob hacken, etwas beiseitelegen. Kimchi und Kräuter auf 2 Scheiben verteilen, mit restlichem Toast abschließen, von außen mit **2 El Butter** (weich) bestreichen und mit **1 El gemischter Sesamsaat** bestreuen. In einem heißen Kontaktgrill oder Sandwich-Toaster ca. 5 Minuten goldgelb und knusprig backen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit restlichen Kräutern bestreuen und servieren.



TITEL
REZEPT UND FOODSTYLING: MAIK DAMERIUS
FOTO: FLORIAN BONANNI
STYLING: PATRICIA CHODACKI
KREATIVIDEE: 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

REDAKTIONSLEITUNG ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

BLUEBERRY FOOD STUDIOS REZEPENTWICKLUNG UND FOODSTYLING: MAIK DAMERIUS,
VLADLEN GORDIYENKO, JENS HILDEBRANDT, LISA NIEMANN,
TOM PINGEL, JAN SCHÜMANN
Foto: FLORIAN BONANNI, DENISE GORENC,
TOBIAS PANKRATH, BRUNO SCHRÖDER, 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

SCHLUSSREDAKTION SIGRID NIEDERHAUSEN, INGRID OSTLENDER

HONORARE ANJA SANDER

LESERSERVICE ANTJE KLEIN, TEL. 040/210 91 66 77

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 ANJA LUSZEK-HOFFMANN (LTG.), ANDRÉ GLASS

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 OTTERSBACK

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELEN INHALT ARABELLE STIEG

AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

COPYRIGHT © 2024: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

FÜR ALLE BEITRÄGE, SOWEIT NICHT ANDERS GEgeben, BEI DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG
NACHDRUCK, AUFNAHME IN ONLINE-DIENSTE UND INTERNET UND VERTVIELFÄLTIGUNG AUF DATENTRÄGER WIE
CD-ROM, DVD-ROM ETC. NUR NACH VORHERIGER SCHRIFTLICHER ZUSTIMMUNG DES VERLAGES. FÜR UNVERLANGT
EINGESANDE 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, BURGERBRÄU, HAUS 09, FRANKFURTER STRASSE 87, 97082 WÜRZBURG

DRUCKEREI: FIRMENGRUPPE APPL, APPL DRUCK, SENEFFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



HERSTELLER

DENK KERAMIK
www.denk-keramik.de

NORMANN COPENHAGEN
www.normann-copenhagen.com

DIBBERN
www.dibbern-onlineshop.de

ROBBE & BERKING
www.robbeberking.com

FERM LIVING
www.fermliving.de

ROSENTHAL
www.rosenthal.de

FISSLER
www.fissler.com

SENZ CERAMICS
www.senzceramics.com

KERAMIK-ATELIER
www.keramik-silkehagemann.de

SERAX
www.serax.com

NANA KÖNIG DESIGN
www.nanakoenigdesign.com

WMF
www.wmf.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@DMVerlag.de

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice,
48084 Münster

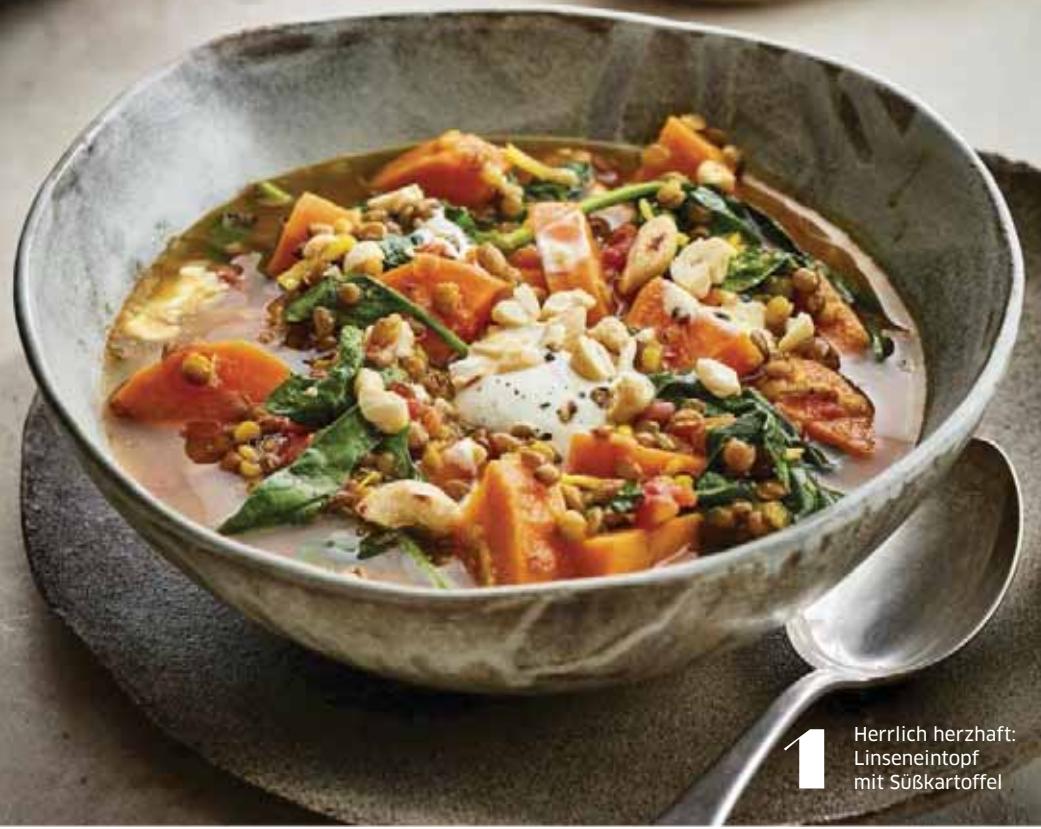
Der Service umfasst beispielsweise:

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

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

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

Vorschau



1

Herrlich herhaft:
Linseneintopf
mit Süßkartoffel



2

Perfekt gebraten: feines
Steak vom Hereford-Rind
mit Ofengemüse

IM NÄCHSTEN
HEFT

1 Weltgewandte Töpfe

Ein dampfender Eintopf tut Körper und Seele gut – da ist man sich wohl weltweit einig. Unsere Rezepte entführen Sie nach Brasilien, China oder Griechenland, und auch Heimisches fehlt nicht

2 Flott aus der Pfanne

Schnell gegart und dennoch raffiniert: fünf besondere Stücke zum Kurzbraten, von Hirschkrone bis Spider-Steak

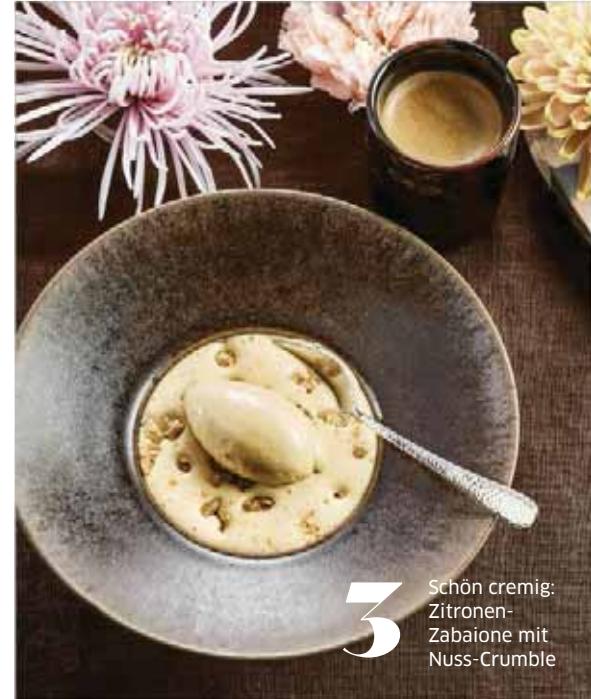
3 Bestes für Gäste

Mittelpunkt unseres Menüs ist ein zart geschmortes Huhn im Ganzen. Davor gibt es Pecorino-Suppe, danach Zitronen-Zabaione – und ganz sicher Applaus



Exotisches London

Die indische Gastro-Szene in Englands Hauptstadt boomt – wir waren vor Ort



3

Schön cremig:
Zitronen-
Zabaione mit
Nuss-Crumble

Das März-Heft erscheint am

9. Februar 2024

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

Alle Rezepte auf einen Blick

Mit Fleisch



Albondigas mit Pata-tas bravas Seite 24



Bakso (Rinderbrühe mit Bällchen) Seite 28



Buffalo Balls mit Selleriesalat Seite 24



Low-Carb-Leberwurst Seite 122



Möhrenbrötchen Seite 127



Paprikagulasch Seite 88



Carbonara de luxe mit Chorizo Seite 44



Coca mit Sobrasada und Zitrone Seite 109



Grünkohl-Pfanne mit Mettenden Seite 49



Petersilienschaumsuppe mit Ei Seite 54



Pilz-Balls mit Schwarzwurzeln Seite 29



Pilzragout mit Reisnudeln Seite 45



Königsberger Klöpschen, Stampf Seite 27



Köttbullar mit Kartoffeln Seite 30



Krautwickel mit Paprika Seite 38



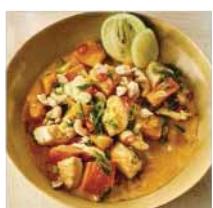
Senf-Bete mit Kartofelschaum Seite 40



Sesam-Blumenkohl mit Jasminreis Seite 80



Shepherd's Pie mit Pilzragout Seite 80



Kürbis-Chicken-Curry mit Reis Seite 46



Meatball-Sandwich Seite 29



Spitzkohl-Slaw mit Kalbs-Kebab Seite 39



Sonnenblumenkern-Topfbrot Seite 125



Spanakopita (Spinatauflauf) Seite 81



Steckrüben-Kartoffel-Eintopf Seite 38

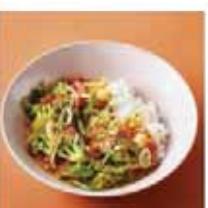
Vegetarisch



Coca de trampó mit Manchego Seite 108



Curry-Kartoffel-Wedges Seite 70



Gemüse-Curry Seite 69



Topinambursuppe mit Croûtons Seite 43

55
Rezepte

Mit Fisch



Grilled-Cheese-Sandwich Seite 140



Kartoffel-Pilz-Knödel mit Kohlrabi Seite 81



Kichererbsen-Lauch-Eintopf Seite 48



Coca mit Spinat und Rucola Seite 108



Curry-Garnelen-Brötchen Seite 71



Currywaffeln mit Lachs Seite 127



Heringssalat mit
Roter Bete Seite 124



Krustentier-Balls mit
Mangold Seite 27



Mafaldine mit
Krabben Seite 146



Mandarinen-Saiblings-
Ceviche Seite 10



Pinsa mit Spinat und
Kaviar Seite 62



Rübensalat mit
Pfefferlachs Seite 39



Seelachs-Piccate mit
Süßkartoffel Seite 47



Skrei mit Zitronen
und Gurke Seite 54

Süß



Ayran-Schaum, Lokum
und Sorbet Seite 112



Kokos-Granola mit
Joghurt Seite 127



Macadamia-Zimt-
Creme Seite 126



No-Bake-Cheesecake
mit Krokant Seite 135



Panna cotta mit
Granatapfel Seite 56



Sesam-Eis mit
Granatapfel Seite 135



Sesam-Karamell-
Pudding Seite 132



Sesam-Lamingtons
Seite 132



Sesam-Tarte mit Schoko-
Creme Seite 136

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

A Albondigas mit Patatas bravas und Salbei.....	* 24
Ayran-Schaum mit Lokum und Kirschsorbet.....	* * 112
B Bakso (Rinderbrühe mit Fleischbällchen).....	* 28
Buffalo Balls mit Selleriesalat und Ranch-Dressing.....	* 24
C Carbonara de luxe mit Chorizo.....	* 44
Coca de trampó mit Manchego.....	* 108
Coca mit Sobrasada und Zitrone.....	* 109
Coca mit Spinat und Rucola-Creme.....	* 108
Curry-Garnelen-Brotchen.....	* 71
Curry-Kartoffel-Wedges.....	* 70
Currywaffeln mit Räucherlachs.....	* 127
G Gemüse-Curry, gelbes.....	* 69
Grilled-Cheese-Sandwich mit Paprika, Mais und Chips.....	* 140
Grünkohl-Spätzle-Pfanne mit Mettenden und Limette.....	* 49
Grundteig für die Coca mallorquina.....	* 108
H Hefeteig aus dreierlei Mehlsorten mit Sauerteig.....	* 62
Heringssalat mit Roter Bete.....	* 124
K Kartoffel-Pilz-Knödel mit Rahm-Pilzen und Kohlrabi.....	* 81
Kichererbsen-Lauch-Eintopf mit Parmesan.....	* 48
Kiwi Sour.....	* 64
Königsberger Klöpschen mit Zitrone und Kartoffelstampf.....	* 27
Köttbullar mit knusprigen Kartoffeln und Preiselbeer-Chutney.....	* 30
Kokos-Granola mit Kokosjoghurt.....	* 127
Krautwickel, spanische, mit Paprika und Korinthen.....	* 38
Krustentier-Balls mit Ingwer-Mangold und Ponzu-Butter.....	* 27
Kürbis-Chicken-Curry mit Pandan-Reis.....	* 46
L Low-Carb-Leberwurst, vegane.....	* 122
M Macadamia-Zimt-Creme.....	* 126
Mafaldine mit Krabben und Schnittlauch.....	* 146
Mandarinen-Saiblings-Ceviche.....	* 10
Meatball-Sandwich.....	* 29
Möhrenbrötchen.....	* 127
N No-Bake-Cheesecake mit Sesam-Krokant.....	* 135
P Panna cotta mit Granatapfel-Grütze.....	* 56
Paprikagulasch, veganes.....	* 88
Petersilienschaumsuppe mit Kresse und pochiertem Ei.....	* 54
Pilz-Balls mit Rahm-Schwarzwurzeln und geschmorten Birnen.....	* 29
Pilzragout, veganes, mit Reisnudeln.....	* 45
Pinsa mit Spinat und Forellenkaviar.....	* * 62
R Rübensalat mit Meerrettich-Cashew-Creme und Pfefferlachs.....	* 39
S Seelachs-Piccate mit Zitronensauce und gerösteter Süßkartoffel.....	* 47
Senf-Bete mit Kartoffelschaum und Kerbelöl.....	* * 40
Sesam-Blumenkohl, sticky, mit Jasminreis.....	* 80
Sesam-Eis mit Granatapfel-Kompott.....	* * 135
Sesam-Karamell-Pudding mit Limetten-Popcorn.....	* 132
Sesam-Lamingtons mit Yuzu-Mascarpone.....	* * 132
Sesam-Tarte mit Schoko-Creme.....	* * 136
Shepherd's Pie mit Pilzragout.....	* 80
Skrei, gebratener, mit Zitronen, Gurke und Dill.....	* * 54
Sonnenblumenkern-Topfbrot.....	* * 125
Spanakopita (Spinatauflauf).....	* 81
Spitzkohl-Slaw, roter, mit Kalbs-Kebab und Fladenbrot.....	* 39
Steckrüben-Kartoffel-Eintopf mit Wasabi.....	* 38
T Topinambursuppe mit Pumpernickel-Croûtons.....	* 43
Z Zupfbrot mit Pinienkernen und Bacon-Butter.....	* 7

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH * * MITTELSCHWER * * * ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

Guten Abend

Schnelle Pasta-Gerichte gehören zu Ihren Feierabend-Favoriten? Dann empfehlen wir Ihnen unsere Variante mit Bandnudeln, Nordseekrabben und Weißweinsauce



Die gewellten Mafaldine-Nudeln bandeln mit Krabben an, Schnittlauch setzt Farbtupfer

Mafaldine mit Krabben und Schnittlauch

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 200 g Mafaldine-Nudeln (ersatzweise Tagliatelle)
- Salz
- 1 Schalotte (70 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Butter (20 g)
- 50 ml Weißwein
- 100 ml Krustentierfond (ersatzweise Gemüsefond)
- 10 Stiele Schnittlauch
- 1 Bio-Zitrone
- 125 g Nordseekrabbenfleisch
- Pfeffer
- Piment d'Espelette

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

2. Inzwischen Schalotte und Knoblauch fein schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Weißwein und Fond zugießen, aufkochen und ca. 5 Minuten offen kochen lassen.

3. Schnittlauch in sehr feine Röllchen schneiden, ca. 1 El beiseitestellen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Nudeln in einem Sieb abgießen, dabei ca. 4 El Nudelwasser auffangen. Nudeln, Schnittlauch, Krabben und Nudelwasser in die Pfanne geben und kurz durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

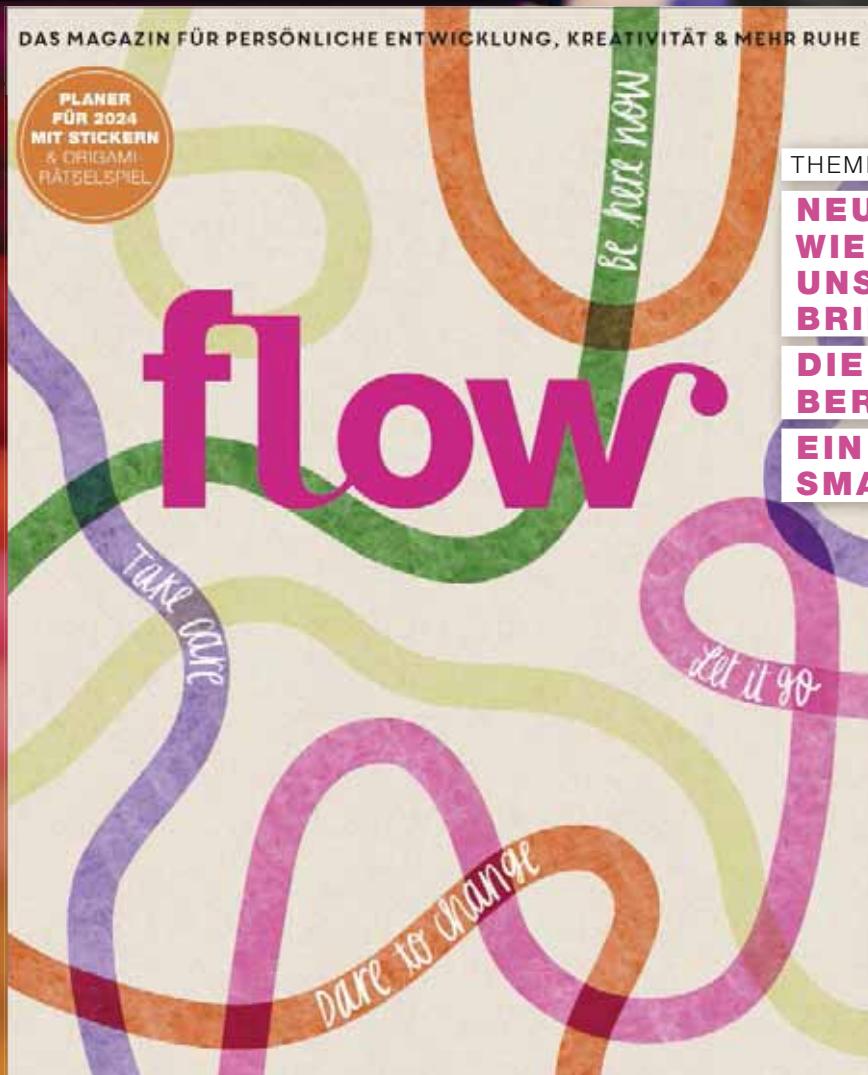
4. Nudeln in tiefen Tellern anrichten, mit beiseitegestelltem Schnittlauch und etwas Piment d'Espelette bestreuen und mit Zitronenspalten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten
PRO PORTION 25 g E, 10 g F, 74 g KH =
515 kcal (2161 kJ)

JETZT
IM HANDEL!

WER WILLST DU SEIN?

Lass dich inspirieren von FLOW.



THEMEN IM HEFT:

**NEUANFÄNGE:
WIE VERÄNDERUNG
UNS FREIHEIT
BRINGT**
**DIE KRAFT VON
BERÜHRUNGEN
EIN JAHR OHNE
SMARTPHONE**

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

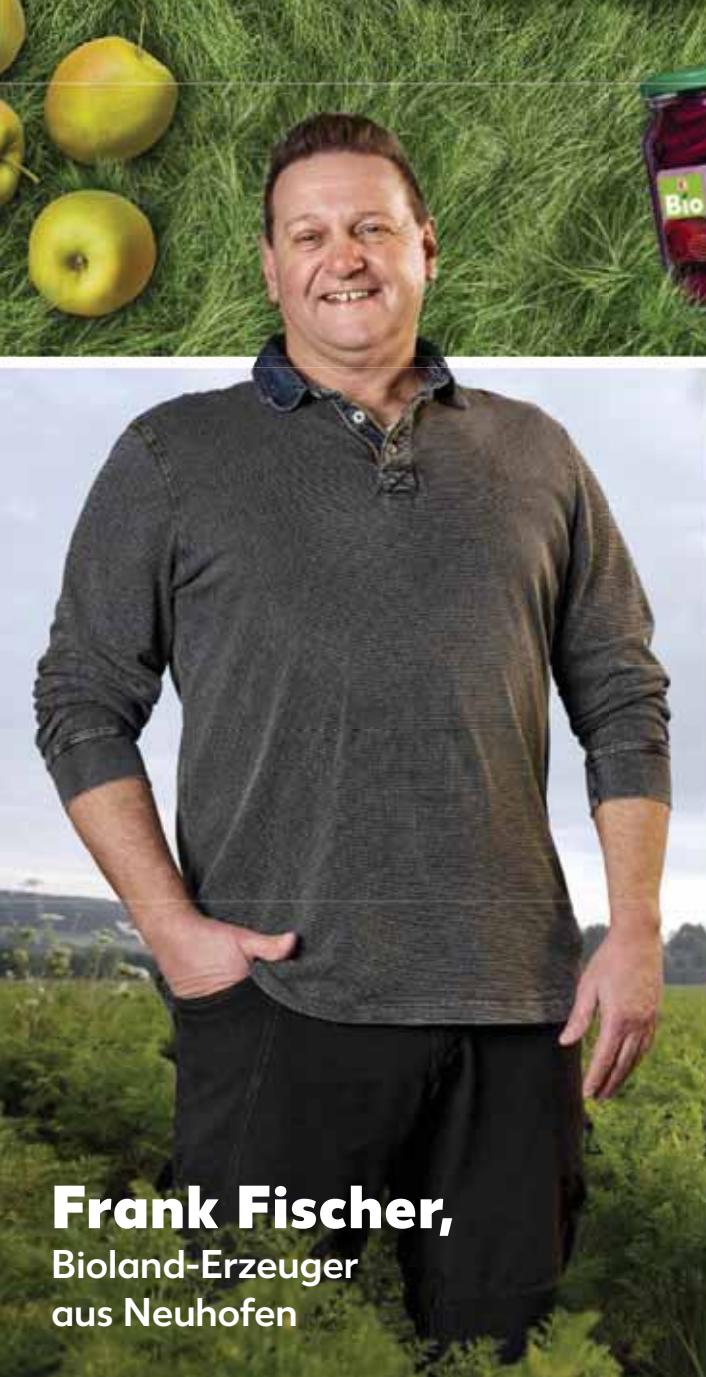




Bioland

GUTES WIRD NOCH BESSER!

K-Bio aus Bioland-Anbau



DEINE VORTEILE!

Viele unserer K-Bio-Artikel werden nach Bioland-Richtlinien in Deutschland und Südtirol angebaut. Freu dich auf wertvolle Lebensmittel und unterstütze dabei eine verantwortungsvolle und klimafreundliche Bio-Landwirtschaft.

Weitere Informationen unter
kaufland.de/bioland

