magazin
Lust auf Genuss
no. 3

FEINES MIT HÄHNCHEN, PUTE & CO.

Orientalisch, mediterran, asiatisch – Vielfalt pur!



Hähnchenspieße mit Orangen-Honig-Marinade

ZART & SAFTIG: GEFLÜGEL SO KREATIV WIE NIE

+ Klassiker neu interpretiert und raffinierte Rezepte aus aller Welt
+ Warenkunde & Top-Tipps zu Einkauf, Nachhaltigkeit und Zubereitung
+ Süßer Abschluss: edle Desserts mit exotischen Früchten

lust-auf-genuss.de

Deutschland: € 4,90 Österreich: € 5,60 – Schweiz: sfr 8,50 – Benelux: € 5,90 – Italien/Spanien: € 6,90

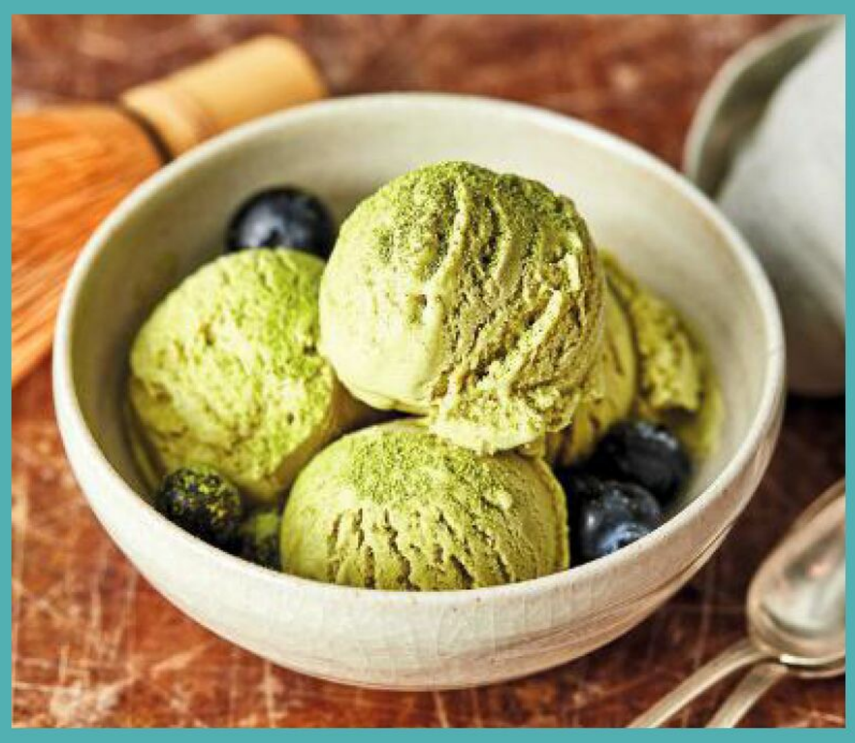
FEINES MIT HÄHNCHEN, PUTE & CO.

3/2024

WIR MACHEN KOCHEN EINFACH!

Die neue digitale Plattform für Food-Lover und Kochanfänger – **hier findet jeder das beste Rezept:**

einfachkochen.de









Jetzt **ENTDECKEN** und **NACHKOCHEN**

EINFACH KOCHEN



SCHLÜSSEL-MOMENTE

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Vor sehr langer Zeit habe ich ein altes Kochbuch entdeckt und mich an die Zubereitung meiner ersten Entenbrust gemacht. Für die Sauce wurde ganz klassisch Entenklein mit Gemüse, Gewürzen, etwas Tomatenmark und Thymian geröstet. Dann kam der Moment des Ablöschens mit Rotwein – dieser köstliche Duft in meiner Nase hat mich direkt verzaubert! Es war ein Schlüsselmoment meines Lebens, denn daraufhin habe ich beschlossen, Köchin zu werden. Jahrzehnte sind seither vergangen und ich liebe meinen Beruf. Wenn es um die Entwicklung von Rezepten geht, faszinieren mich die nahezu grenzenlosen Möglichkeiten. Nicht nur die verschiedenen Geflügelarten – wie in diesem Heft – auch die Verwendungsmöglichkeiten, von der schnellen Alltagsküche bis hin zu Gourmetrezepten, bieten so viel Abwechslung. Aber Geflügel kann noch viel mehr: Fernweh wegkochen und Urlaubserinnerungen wecken, denn köstliche Geflügelgerichte findet man in jeder Länderküche.
Und wir alle wissen: Nichts hilft besser gegen Grippe als eine hausgemachte Hühnersuppe! Und das aus gutem Grund, denn Geflügel ist nicht nur lecker, sondern auch gesund. Es ist reich an Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen und hat – von der Weihnachtsgans vielleicht mal abgesehen – einen niedrigen Fettgehalt. Wenn man dann noch Geflügel aus artgerechter Haltung verarbeitet, wird man nicht nur mit einem besseren Geschmack, sondern auch mit einem besseren Gewissen belohnt. Ich hoffe somit sehr, dass es unserem Team gelungen ist, mit dieser Ausgabe genau diesem Anspruch gerecht zu werden und zauberhafte Momente zu schaffen, die Ihnen für immer in Erinnerung bleiben.

HERZLICH
NICOLE REYMANN

REZEPTENTWICKLUNG
& FOOD-STYLISTIN

NEU! magazin G

AUF DER SUCHE NACH GEHEIMREZEPTEN?

Unseren Newsletter abonnieren!

Dort verraten wir jede Woche geniale Rezepte und noch viel mehr rund um unser liebstes Thema Genuss. Lassen Sie sich aufs Köstlichste überraschen!

Folgen Sie uns auf: **www.lust-auf-genuss.de**
www.facebook.com/lustaufgenuss www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/

Fotos: Matthias Liebich; StockFood/Walter Cimbal

INHALT



13 Grünes Hähnchen-Curry mit Auberginen



25 Harissa-Brathähnchen mit rosa Moghrabieh



51 Spinat-Feta-Frittata mit geräucherter Putenbrust



Unser Titelrezept finden Sie auf Seite 78

Feinstes Geflügel – von traditionell bis ausgefallen!

Magazin
Besonderes für Foodies **6-8**

Restaurant-Tipp
Im Restaurant „Toni M." verzaubert Haubenkoch Toni Mörwald seine Gäste in gemütlichem Ambiente **10**

Asien
Tauchen sie ein in die ganze Aromenvielfalt von pfeffrigen Miso-Ramen mit Hähnchen über würziges Chicken Biryani bis zu vietnamesischem Anis-Karamell-Huhn **12-23**

Orient
Verzaubert durch feinste Gewürze aus 1001 Nacht: Puten-Tajine mit Kurkuma-Mandel-Reis, Dukkah-Hühnerkeulen mit Kicherebsensalat und Co. **24-33**

Geflügel: Warenkunde
Wissenswertes und Tipps **34-35**

Menschen
Spitzenkoch Klemens Schraml über seine einzigartige und naturbasierte 10-Jahreszeiten-Küche **36-38**

Feines aus Resten
Raffinierte Ideen mit übriger Hühnerhaut und gegartem Geflügelfleisch **40-41**

Mediterran
Köstlich südländische Küche, die Lust auf Urlaub macht: von Maispoularde „Papageno" bis zu Paella mit Calamari und zweierlei Geflügel **44-54**

Für Sie probiert
Verjus und Wermut in verschiedenen Geschmacksprofilen **55**

Schnell und easy
Als Schichtsalat oder im Sandwich: So vielseitig geht Geflügelsalat **56-57**

Heimat
Von Hühnersuppe mit buntem Gemüse und Perlnudeln bis Frikassee mit Reis-Rösti und Erbsen-Cashew-Pesto **58-66**

Besuchen Sie uns auch auf lust-auf-genuss.de – einscannen, abtauchen, genießen!

An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen



60 Hähnchenschnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat



73 Ente à l'Orange mit Kartoffel-Koriander-Püree



86 Orangen-Vanille-Pudding mit Kokosjoghurt

Außerdem: Tipps, Themen, Trends zum Thema

- **Menschen: Lars Odefey**
  Der Geflügelzüchter über das ehrliche Handwerk, Nachhaltigkeit und warum er seine Tiere mit der Hand füttert **68-69**

Innereien
Ein Hoch auf die inneren Werte: drei feine Ideen mit Geflügelleber, -herzen und Karkassen **70-71**

- **Neu interpretiert**
  Chicken Wings, Ente à l'Orange oder Pute in Rotwein: Klassiker mit neuem Twist, die Ihre Gäste lieben werden **72-83**

Getränke
10 passende Weine zu unseren Gerichten im Heft **84-85**

- **Desserts**
  Süßes Finale mit Früchten der Saison, mal fruchtig zum Löffeln, mal nussig zum Abbeißen **86-93**

Lust auf ...
Lyon: wir verraten Ihnen 10 Hot-Spots in der heimlichen Gourmet-Hauptstadt ... **94-96**

Editorial 3

Rezept-Register/Impressum **98**

Vorschau ins nächste Heft **99**



Die zehn besten Weine passend zu unseren Gerichten im Heft stellt Ihnen **Sommelière Christina Hilker** vor

84





Der Natur so nah wie möglich. Spitzenkoch Klemens Schraml über seine Philosophie, die natürliche Zyklen zelebriert

38





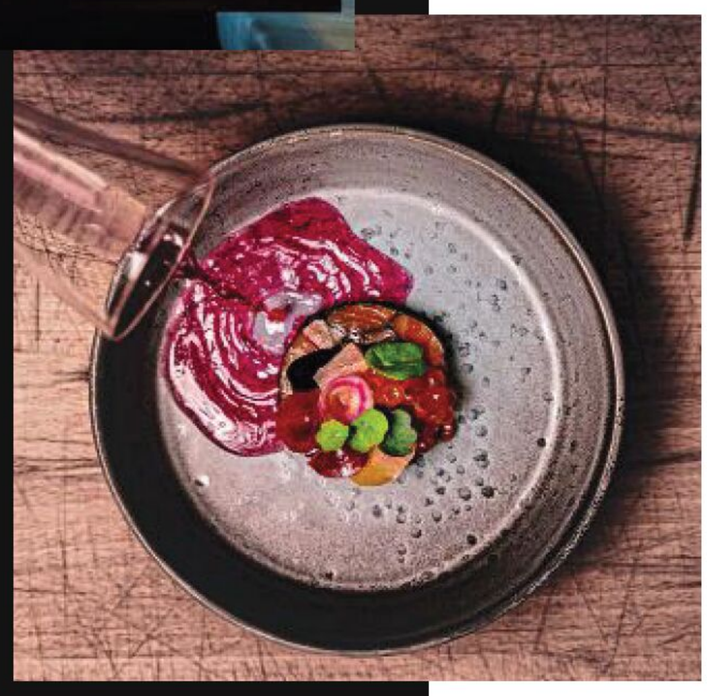
Regional und saisonal sind für Valentin Rottner zwei wichtige Attribute



Rustikale Gaststube, feine Kombinationen: Hier landet frischer Lachs mit Roter Bete auf dem Teller

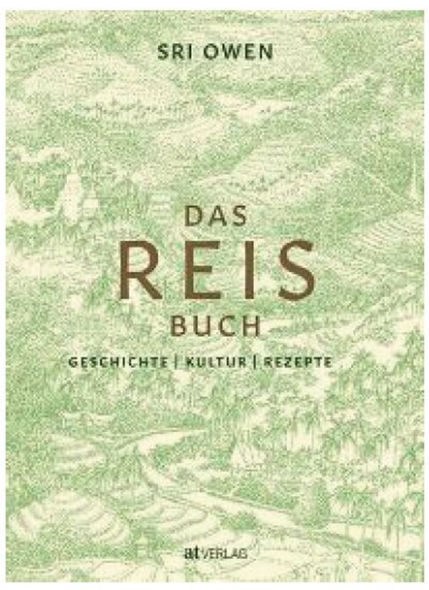
VALENTIN ROTTNER – VOM WALD IN DIE KÜCHE

Der Wald ruft – für Valentin Rottner beinahe täglich. In seinem Nürnberger Restaurant Waidwerk hat sich der leidenschaftliche Jäger und Koch nach Eröffnung 2018 innerhalb kürzester Zeit einen Stern erkocht. Dabei behält Rottner auf dem Teller stets im Fokus, was er in Wald und Flur selbst jagt oder am Wegesrand vorfindet. So ist dann auch sein Sauerklee-Sorbet entstanden. Sein Weg begann mit der Ausbildung bei Spitzenkoch Alexander Herrmann, Stationen bei Johannes King auf Sylt und im Restaurant von Nils Henkel folgten. Im traditionsverbundenen und minimalistisch gehaltenen Gastraum serviert Rottner gerne exotische Kreationen wie Wildente, Rosenkohl, Quitte, Wirsing – oder eben alles, was die Natur so hergibt. *www.waidwerk-restaurant.de*



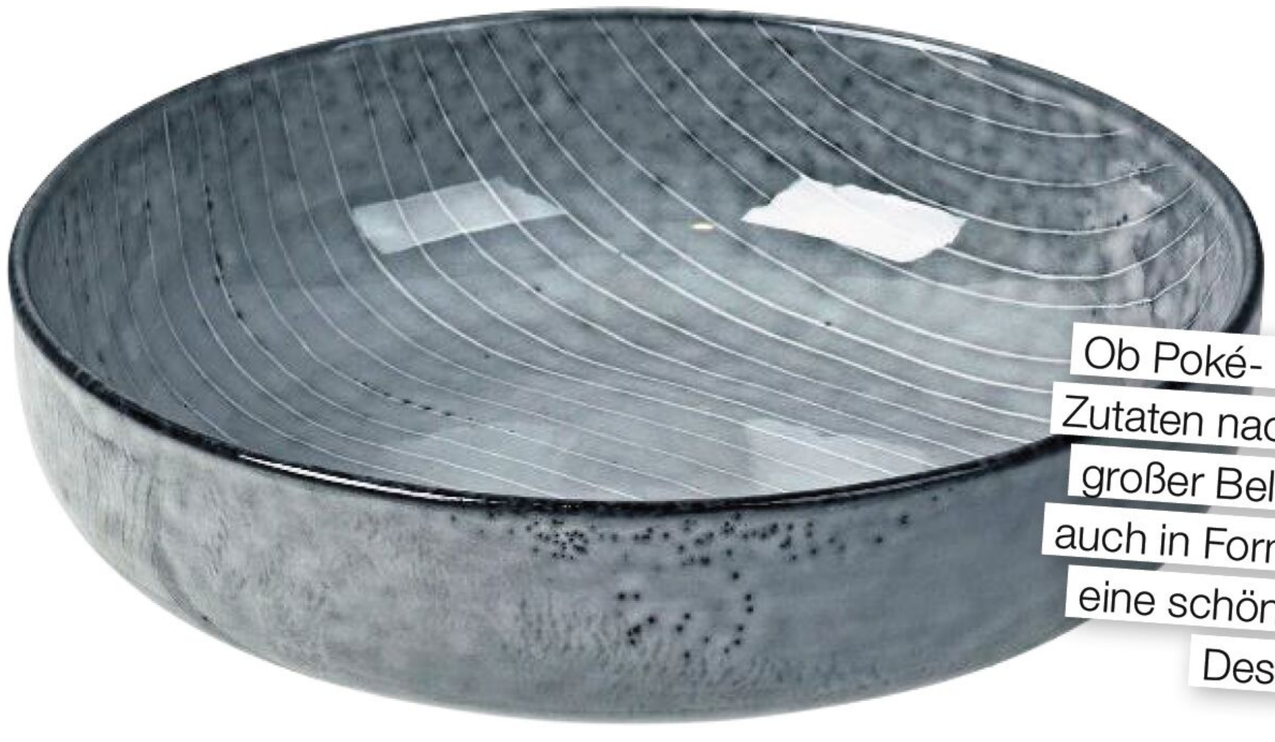
SCHON GEWUSST?

Diese Entdeckungen sorgen bei Foodies für Freude: traditionsreiches Handwerk, Urlaubsaromen und alkoholfreie Aperitifs.



REISE ZUM REIS

Eine ihrer Antworten auf die Frage, was das Reiskorn so faszinierend mache, liefert Autorin Sri Owen im Kapitel „Reis mit Geflügel“. Darin schreibt sie: „Reis selbst eignet sich natürlich hervorragend als Hintergrund für zartes Geflügelfleisch, denn er nimmt Flüssigkeit und Aromen auf, ohne selbst breiig zu werden.“
Die renommierte indonesische Köchin hat mit „Das Reis-Buch“ nun ihr erstmals vor 30 Jahren veröffentlichtes Standardwerk überarbeitet und zeigt mit Gerichten wie Weißes Hähnchencurry oder exotischen Eintöpfen wie Jambalaya mit Huhn die Vielfalt der Reis-Küche. Um 50 Euro, *https://at-verlag.ch*



SCHÜSSELDIENST

Ob Poké- oder Buddha-Bowl: Die Schüsseln voller bunter Zutaten nach dem Baukastenprinzip erfreuen sich weiterhin großer Beliebtheit. Um den frischen, leichten Geschmack auch in Form und Farbe des Geschirrs zu übersetzen, kann eine schöne, handgemachte Schale wie diese graublaue Design von Westwing dienen. Um 50 Euro, *www.westwing.de*

Fotos: GHM/Thomas Plettenberg; Kokuvin (3); Mario Stockhausen/The Golden Circle GmbH (3); PR (3); Restaurant Waidwerk (4)/Lars Stauder, Roman Knie

Fein kombiniert

Die Vollmundigkeit der Aromen hat für Mercedes Nemeth höchste Priorität. Im Japanischen gibt es einen Begriff dafür: Kokumi. Kein Wunder also, dass die zertifizierte Weinexpertin Nemeth rasch auf den Namen ihres Unternehmens kam: Kokuvin – zusammengesetzt aus „Kokumi“ und dem italienischen Begriff „Vino“ für Wein. Gemeinsam mit ihrem Geschäfts- und Lebenspartner Christian Löhnert, der ein Spezialist in den Bereichen Development und Sales ist, entwickelt Nemeth eine Bio-Feinkost-Produktlinie auf Weinbasis. Der Ursprung: Bei manchen Wein-Tastings blieben Reste übrig. Nemeth sagte sich, dass man diese nicht entsorgen müsse, sondern daraus kreative Rezepte entstehen können. Gesagt, getan. Mit ihrem ersten Produkt – dem Rotwein Zwiebel Chutney – wollen die beiden eine Revolution einläuten. Das fruchtig-würzige Chutney passt mit seiner Wildkirschnote hervorragend zu einer Scheibe Brot oder als ultimativer Geschmackskick zu Burgern, Gegrilltem oder Käse. Für ihre Kreativität wurde das Duo auf der Food & Life-Messe im Rahmen des „Food Changer Awards 2023“ ausgezeichnet – in der Jury unsere Textchefin Regina Hemme (Bild oben/mitte). Wir gratulieren und freuen uns auf weitere Produkte, die bereits in Planung sind. Rotwein Zwiebel Chutney, um 9 Euro, über *https://kokuvin.com/*





Zwei mit klarer Geschmacksphilosophie: Die Kokuvin-Gründer Mercedes Nemeth und Christian Löhnert







FURORE IM GLAS

Geht es nach Paul Martin und Leonard Vincon, bieten der „Bernstein Spritz“ und der „Rubin Spritz“ künftig zwei alkoholfreie Alternativen zu jenem populären orangefarbigen Spritz, der in festlichen Gesellschaften gerne als Aperitif gereicht wird. Für die Gründer von Franz von Fein muss es nicht immer Alkohol sein, berauschend schmecken darf es dennoch. Wer die Bernstein-Variante mit Tonic Water und Sprudel aufgießt, vernimmt Noten von Lavendel, Rosmarin und Orange. Demgegenüber stehen beim Rubin-Aperitif Wacholder, Hibiskusblüten und Zitrone. Die handwerklich hergestellten Aperitifs entwickeln jedoch auch in Kombination mit Sekt eine geschmacklich feine Komplexität. Ab 23 Euro, *www.franzvonfein.de*







GEWÜRZ-MIX

Vitus Winkler ist der österreichische Haubenkoch, der es wie vielleicht kein zweiter versteht, die Aromen der Alpen in Gerichte und Geschichten zu übertragen. Beim Blick auf die Zutatenliste seines Gewürzes „Hühnerstall“ wähnt man sich glatt im Urlaub. Limettenblätter, Lavendelblüten, Tahiti Vanille, Kreuzkümmel, Muskat und im gesamtem eine leicht scharfe Currynote: Damit bekommt jedes Geflügelgericht einen exotischen Twist und bei lieben Gästen stellt sich sofort ein Gefühl von Fernweh am Gaumen ein.
Ab 12,50 Euro, *https://thegoldencircle.com*

In einem Guss gegart



Den Braten in die Mitte der Form legen, vielleicht auf ein Bett aus Gemüse oder Kartoffeln, Deckel schließen, ab in den Ofen und so lange vergessen, bis der Timer daran erinnert, das Gefäß herauszuholen und für die Liebsten auf den Tisch zu stellen. Klingt abwegig? Nicht mit dem Hähnchenbräter „Fusain“ von Emile Henry. Bis zu fünf Kilogramm Geflügel lassen sich darin nahezu ohne Unterbrechung garen. Der abgerundete Deckel sorgt auf natürliche Weise für einen kontinuierlichen Dampfstrom während des Garens. Somit muss das Fleisch nicht begossen werden. Um 142 Euro,
www.emilehenry-markenshop.de/





Brüh im Glanze

„Lecker seit immer“ steht als Claim auf dem bunten Etikett jeder einzelnen Flasche. Die Brühen, die hier ins Glas kommen, haben Jörg Kinski und sein Team zuvor 48 Stunden lang mit echten Hühnerknochen gekocht. Das Start-up Goodvenience produziert Bio-Brühen als Grundlage für Suppen, Soßen oder Ramen. In der Freilandhuhn Knochenbrühe stecken beispielsweise hochwertige Aromen von Steinsalz über Balsamico Bianco bis hin zu Piment. Die geschmackliche Vielfalt gipfelt nicht nur in Einzelflaschen, sondern auch in bestellbaren Mischboxen. Ab 7 Euro,
www.j-kinski.de/



CLEVERE HELFER

Schonende Gargefäße und hilfreiche Assistenten: Diese Produkte bringen neue Leichtigkeit in die Küche



One-Pot-Allrounder

Mit einer Tagine gelingt Geflügel, aber auch jede andere Art von Fleisch, Fisch oder auch Gemüse leicht und schonend. Der aufsteigende Dampf im kegelförmigen Deckel kondensiert und tropft direkt zurück auf das Gargut. Ein auf Couscous gebettetes Hähnchen beispielsweise schmort daher wortwörtlich im eigenen Saft und alle Aromen bleiben im Essen enthalten. Auch Brot oder Desserts lassen sich gut darin zubereiten. Diese gusseiserne Tagine von Le Creuset überzeugt außerdem durch ihre edle Optik in Azurblau. Ab 249 Euro,
www.lecreuset.de





Smart vorgefühlt

Medium rare – so mögen viele ihr Rindersteak. Aber bitte nicht beim Geflügel. Das sollte stets gut durchgegart verzehrt werden. Ein feiner Helfer dafür ist der ThermoPro TP17H. Mit vier farblich unterschiedlichen Temperaturfühlern aus Edelstahl lässt sich die Kerntemperatur des Garguts messen. Die unterschiedliche Hintergrundbeleuchtung, passend zu den Messsonden, sorgt dafür, dass keinerlei Verwechslungsgefahr in der Temperaturanzeige besteht. Das Thermometer kann beliebig auf die gewünschte Kerntemperatur eingestellt werden. Somit kann man sich während der Garzeit nahezu zurücklehnen. Um 35 Euro,
www.grillgoods.de

Fotos: PR (6); Stockfood Studios/Ulrike Holsten

Sonder-
verlosung
am 6.3.

Glücks
LOS

Lebe deine Träume:
17 Mio. € extra.[1]

Jonas und Eva träumen davon, den Gutshof ihrer Eltern zu erhalten. Du hast auch viel vor? Dann sichere dir dein Glücks-Los über den QR-Code oder auf **aktion-mensch.de**

DAS WIR GEWINNT

AKTION MENSCH

[1] Zusätzliche Gewinne im Gesamtwert von 17 Mio. €.



Haubenkoch Toni Mörwald führt neben Restaurants auch Hotels und eine Kochschule





Internationale Einflüsse prägen die Küche sowie das Interieur des Restaurants

TONI M.

4-HAUBENRESTAURANT

AUF EINZIGARTIGE WEISE KOMBINIERT **TONI MÖRWALD** GEMÜTLICHES AMBIENTE MIT GEHOBENER KÜCHE

Von klein auf wurde Toni Mörwald von seiner Mutter und Großmutter für die Leidenschaft zum Kochen begeistert. Heute kann diese unter anderem in seinem Stammhaus, das Teil der Hotelvereinigung Relais & Châteaux ist, in Form von inspirierenden Gerichten genossen werden. Das Gourmetrestaurant Toni M. befindet sich in Feuersbrunn, unweit der Weltstadt Wien und umgeben von den Weinbergen des Wagrams. „Die Produzenten unserer Zutaten liegen in naher Umgebung. Dementsprechend werden wir mit ganz frischen und regionalen Zutaten beliefert“, hebt Mörwald stolz hervor. Eine Nähe und enge Beziehung zu denen, die seine Küche mitbeeinflussen, liegt ihm sehr am Herzen. Auch in seinem Restaurant spürt man eine warme und familiäre Atmosphäre. Einerseits erzeugt durch das bodenständige aber keineswegs an Eleganz mangelndem Interieur und andererseits durch den offenen und unterhaltenden Umgang mit den Gästen. Zu jedem Gericht der 5- sowie 7-Gang-Menüs und auch den À la carte-Kreationen, wird etwas über den Ursprung und die Entstehung des jeweiligen Gerichts erzählt. Das vermittelt dem Gast während seines Besuchs vereint mit dem geschmacklichen Hochgenuss eine ganzheitliche „Experience“, wie es Mörwald ausdrückt. „Vor allem möchte ich meine Gäste durch die Gerichte glücklich machen.“ Diese sind dabei von internationaler Vielfältigkeit und einer Prise dynamischer Kreativität geprägt. Viele seiner Gerichte erregen dadurch weltweite Furore, darunter die Wachtelbrust auf Dijon-Belugalinsen und das Szegedinerkraut vom Waller mit Braterdäpfeln. Besonderes Augenmerk legt er bei der Komposition seiner Speisen auf die Saucen. Sie sind für ihn in der Gourmet Cuisine essenziell und kreieren den intensiven Geschmack der Gerichte bedeutend mit. *www.moerwald.at*



Eines der beliebtesten Gerichte im Toni M.: der Wallerfisch mit Kraut

Fotos: Catherine Roider Fotografie; Relais & Châteaux (2); Tamás Kende/Stephan Rauch Wedding Photo

RICHTIG LECKER!

SO WÜRDE ICH MIR DEN PERFEKTEN LADEN BACKEN.

Kaufland

HIER BIN ICH RICHTIG

FERN(K)ÖSTLICH BEFLÜGELT

Die asiatische Küche bietet eine einzigartige Vielfalt an wunderbaren Gelügelgerichten, die auch uns begeistern. Entdecken Sie hier raffinierte Ideen – von feinen Salaten über marinierte Spieße bis hin zum aufregend scharfen Curry

Marinierte Putenbrust im Pandan-Blatt

Die Blätter sorgen nicht nur für eine tolle Optik. Sie schützen das Fleisch beim Frittieren und Backen auch vor dem Austrocknen und verleihen ihm zusätzlich eine vanillig-nussige Note.

REZEPT AUF SEITE 21

Grünes Hähnchen-Curry mit Auberginen

Evergreen aus Thailand: angenehm scharf, zitronig-frisch, mit reichlich Kokossauce und japanischen Auberginen. Die bestechen durch ihren feinen Geschmack und sind angenehm kernlos.

REZEPT AUF SEITE 21

Fotos: Stockfood Studios/Ulrike Holsten (5); StockFood (3)/Ulrike Holsten, Olive, Vivi D'Angelo

WÜRZIGE IDEEN MIT STIEL

Spieße mit Thai-Marinade

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
plus Marinierzeit: mind. 2 Stunden
Zutaten für 10–15 Spieße

500 g Hähnchen- oder Putenbrustfilet in Streifen schneiden. Fächerartig auf 10–15 Spieße stecken. **1 Knoblauchzehe** abziehen und hacken. **1 Stange Zitronengras** von äußeren Blättern befreien, holzige Enden abschneiden. Zitronengras fein hacken. **50 g Ingwer** schälen und hacken. Alle gehackten Zutaten in einen kleinen Topf geben. Mit **1 EL Palmzucker** (alternativ brauner Zucker), **½ TL gemahlener Kurkuma, 100 ml Sojasauce** und 100 ml Wasser verrühren. Alles aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Die Marinade abkühlen lassen. Die Spieße mindestens 2 Stunden in die Marinade legen. Anschließend herausheben, abtropfen lassen und in einer Pfanne in **3 EL Erdnussöl** rundum anbraten. Die Spieße dabei mit etwas Marinade beträufeln. Mit **Chiliringen** und **Korianderblättchen** anrichten.

Spieße mit Teriyaki-Marinade

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
plus Marinierzeit: mind. 2 Stunden
Zutaten für 10–15 Spieße

500 g Hähnchen- oder Putenbrustfilet in Streifen schneiden. Fächerartig auf 10–15 Spieße stecken. **2 Knoblauchzehen** abziehen und hacken. **30 g Ingwer** schälen und hacken. Beides mit **2 EL braunem Zucker, 50 ml Orangensaft, 100 ml Sojasauce, 50 ml Sherry** und **1 Sternanis** verrühren. Die Spieße mind. 2 Stunden in die Marinade legen. Anschließend herausheben, abtropfen lassen, in einer Pfanne in **3 EL Erdnussöl** rundum anbraten. Spieße dabei mit etwas Marinade beträufeln.

Spieße mit Saté-Marinade und Kokos-Erdnuss-Dip

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
plus Marinierzeit: mind. 2 Stunden
Zutaten für 10–15 Spieße

---

500 g Hähnchen- oder Putenbrustfilet in Streifen schneiden. **2 Lauchzwiebeln** putzen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit dem Fleisch fächerartig auf 10–15 Spieße stecken. **3 Knoblauchzehen** abziehen und hacken. **50 g Ingwer** schälen, hacken. **1 Stange Zitronengras** von äußeren Blättern befreien, holzige Enden abschneiden. Zitronengras hacken. Mit Knoblauch und Ingwer in **3 EL Sesamöl** andünsten. **Je ½ TL Chilipulver, gem. Kurkuma und gem. Kreuzkümmel** hinzufügen. Hälfte der Gewürzmischung mit **1 EL Honig,** 50 ml Wasser und etwas **Salz** verrühren. Die Spieße mindestens 2 Stunden in die Marinade legen. Übrige Hälfte Gewürzmischung mit **3 EL Sojasauce, 150 ml Kokosmilch, 1 EL Honig** und **2 EL Erdnussbutter** unter Rühren erwärmen. Den Dip etwas abkühlen lassen, mit **Limettensaft, Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die Spieße aus der Marinade nehmen und in einer Pfanne in **2 EL Erdnussöl** rundum anbraten. Mit dem Dip servieren.

Vietnamesisches Anis-Karamell-Huhn

Schnelle Idee, mit einer gigantischen Sauce voller Umami, Anis und feiner Schärfe. Voraussetzung ist allerdings ein bereits fertig gegartes Hähnchen.

REZEPT AUF SEITE 21

FRISCHE RAFFINESSE

Salat mit frittierter Entenbrust und Litschis

Außergewöhnlicher Spinatsalat mit frittiertem Fleisch, einem crunchy Zwiebel-Knoblauchmix und fruchtigem Asia-Dressing.

REZEPT AUF SEITE 22

DUFTENDES SOULFOOD

Chicken Biryani

Der körnig-lockere Curryreis wird kurz vorgegart und kommt dann mit grünem Spargel, Cashewkernen und Rosinen in den Ofen. Die marinierten Hähnchenkeulen garen einfach daneben gelegt mit.

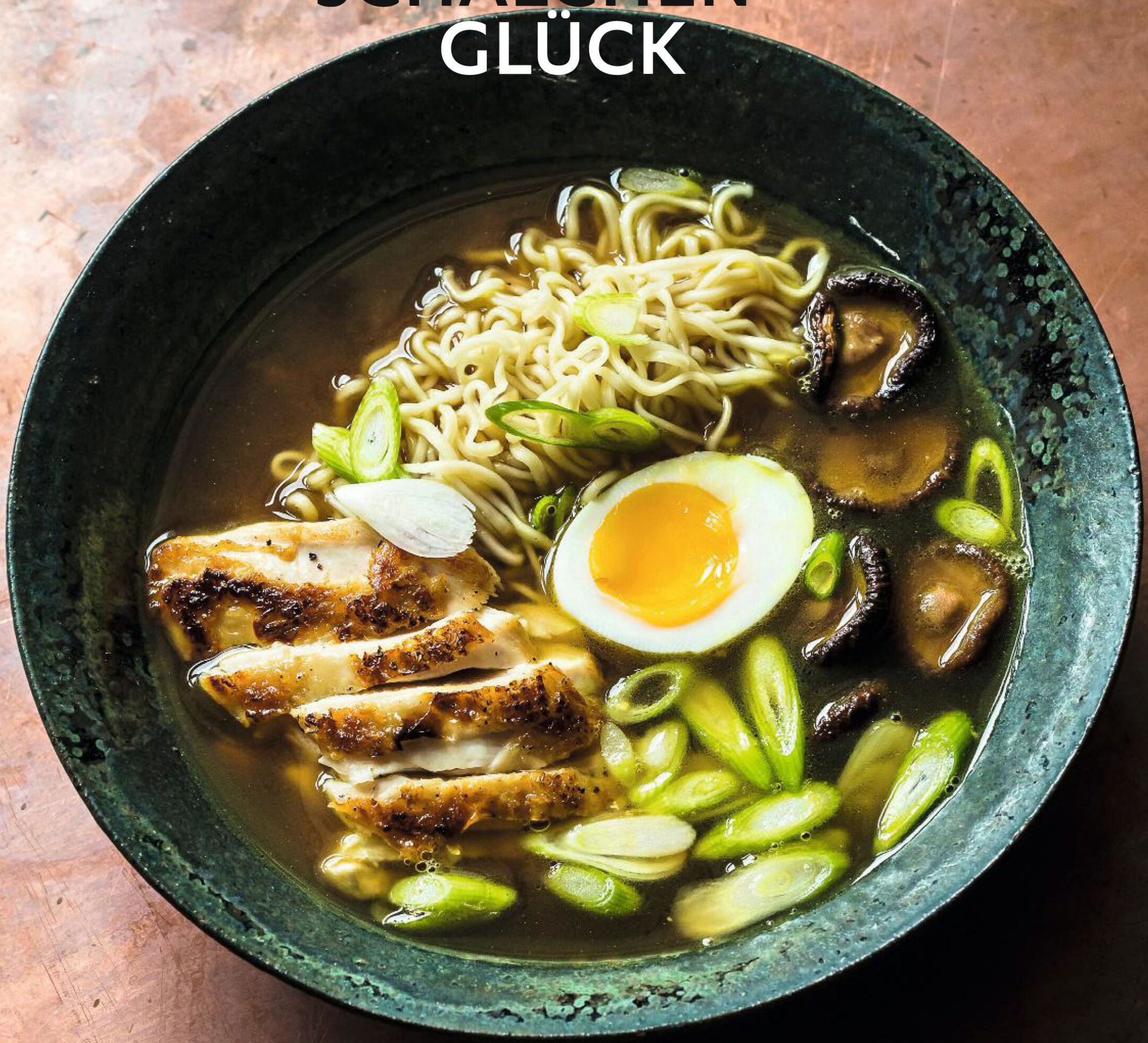
REZEPT AUF SEITE 22

Sommerrollen

In den zarten Fingerfood-Häppchen aus Reispapier steckt knackiges Gemüse, Glasnudeln und gekochtes Hähnchen. Als Dip passt hervorragend süße Pflaumensauce.

REZEPT AUF SEITE 22

EIN SCHÄLCHEN GLÜCK



Miso-Ramen mit Hähnchen

Japanischer Seelenschmeichler zum Wohlfühlen. Auf den Löffel kommen zarte Nudeln, gebratene Hähnchenbrust, wachsweiches Ei und eine Brühe mit Misopaste und Reiswein.

REZEPT AUF SEITE 23

Küche Asiens mit Hähnchen & Pute



Marinierte Putenbrust im Pandan-Blatt

Bild auf Seite 12

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten plus Warte-/Kühlzeit: über Nacht
Zutaten für 4–6 Portionen (12 Stück)

4 Knoblauchzehen, 50 g Ingwer
½ Bund Korianderwurzeln (aus dem Asia-Shop), 60 ml Hoisin-Sauce
40 g Palmzucker (alternativ brauner Zucker)
4 EL Sesamöl, 4 EL Reisessig
1 Msp. gemahlener Sternanis
weißer Pfeffer, Salz
750 g Putenbrustfilet
ca. 12 Pandan-Blätter (ca. 90 cm lang; siehe dazu auch die Info rechts am Rand), Öl zum Frittieren

1 Knoblauch abziehen, fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Korianderwurzeln putzen, ebenfalls fein hacken. Die gehackten Zutaten mit Hoisin-Sauce, Zucker, Sesamöl und Reisessig verrühren. Die Marinade mit Sternanis, weißem Pfeffer und Salz würzen. Fleisch trocken tupfen, in Würfel schneiden. Mit der Hälfte der Marinade vermengen und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

2 Am Folgetag Pandan-Blätter abbrausen und trocken tupfen. Jedes Blatt in 4 Stücke schneiden. Je 2 Stücke nebeneinanderlegen und mit 2 weiteren Stücken zu einer kleinen Matte verweben. Das Fleisch portionsweise darauf verteilen, die Blattenden zur Mitte schlagen, sodass ein Päckchen entsteht. Die Päckchen evtl. mit Holzspießen fixieren.

3 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Öl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen. Die Päckchen darin etwa 5 Minuten frittieren. Herausheben, abtropfen lassen und auf ein Backblech legen. Im Ofen weitere 5 Minuten garen. Die Päckchen auf einer Platte anrichten. Restliche Marinade mit 50 ml kochendem Wasser verrühren und als Dip dazureichen.



Grünes Hähnchen-Curry mit Auberginen

Bild auf Seite 13

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

2 Knoblauchzehen, 2 Lauchzwiebeln
2 Stangen Zitronengras
2–3 grüne Chilischoten, 50 g Ingwer
4 Kaffir-Limettenblätter, 1 Bund Thai-Basilikum, 4 EL Fischsauce
1 TL Speisestärke, 1 EL brauner Zucker, 6–8 japanische Auberginen
3 EL Reisessig, Salz
700 g Hähnchenbrustfilet
3–4 EL Erdnussöl, Pfeffer
150 ml Geflügelbrühe
400 ml Kokosmilch, 1 Bio-Limette

1 Knoblauch abziehen. Lauchzwiebeln putzen. Zitronengras von äußeren Blättern befreien, Enden abschneiden. 1–2 Chilis putzen, entkernen. Ingwer schälen. Limettenblätter klein schneiden. Basilikumblätter von den Stielen zupfen, beiseitelegen. Stiele mit allen vorbereiteten Zutaten hacken. Mit Fischsauce, Stärke und Zucker pürieren.

2 Auberginen putzen, in Scheiben schneiden. Mit Essig und ½ TL Salz 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Hähnchen trocken tupfen, in Würfel schneiden. Öl im Wok erhitzen. Hähnchen und Auberginen darin nacheinander 5–6 Minuten anbraten. Salzen, pfeffern, herausnehmen, warm halten.

3 Brühe und Kokosmilch in den Wok geben, 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Gewürzpaste, Hähnchen und Auberginen hinzufügen, weitere 5 Minuten köcheln.

4 Übrige Chili putzen, entkernen, in Ringe schneiden. Schale der Limette abreiben, Saft auspressen. Curry mit Limettenabrieb und -saft abschmecken. Auf Tellern anrichten, mit Basilikum und Chili bestreut servieren.

Dazu passt: Basmati-Reis.



Vietnamesisches Anis-Karamell-Huhn

Bild auf Seite 16

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

1 Hähnchen (1 ½ kg, küchenfertig; alternativ ca. 650 g ausgelöstes Hähnchenfleisch verwenden)
200 g Schalotten
2 rote Chilischoten
250 g Jasmin-Reis
3 EL Erdnussöl
3 Stück Sternanis
100 g Palmzucker (alternativ brauner Zucker)
4 EL Fischsauce, Salz
4 Stiele Koriander

1 Das Hähnchen entbeinen. Dafür die Keulen und Flügel abschneiden, häuten und das Fleisch von den Knochen schneiden. Das Brustfleisch häuten, dann rechts und links entlang des Brustbeines abschneiden. Das ausgelöste Fleisch in kleine Stücke schneiden. Die Schalotten abziehen und halbieren. Die Chilischoten putzen, entkernen und in feine Ringe schneiden.

2 Den Jasmin-Reis in Salzwasser nach Packungsangabe gar kochen.

3 Währenddessen Erdnussöl in einem Wok erhitzen. Hähnchenteile mit Schalotten und Anis darin unter Rühren rundum anbraten. Zucker und 100 ml Wasser hinzufügen und alles karamellisieren lassen. Die Fischsauce unterrühren und alles bei kleiner Hitze weitere 5 Minuten garen. Mit Salz abschmecken und bei Bedarf noch ein wenig Wasser hinzufügen. Das Anis-Karamell-Huhn mit Jasmin-Reis auf Tellern anrichten. Mit Koriander garnieren und servieren.

Aus dem Asia-Shop

Pandan-Blätter werden von der südostasiatischen Pflanze „Pandanus amaryllifolius“ geerntet, die zur Familie der Schraubenbäume zählt. Die schwertförmigen Blätter werden nicht mitgegessen, sie dienen zum Würzen. Ihr intensives Aroma erinnert an Nüsse sowie Vanille und schenkt zum Beispiel Reis, Currys und verschiedenen Süßspeisen eine einzigartige Note.



Passende Weine finden Sie auf S. 84/85

Knusprige Ente & zartes Huhn genial

Scharfe Pflaumensauce

1 rote Zwiebel abziehen, 15 g Ingwer schälen, 1 rote Chilischote putzen und alles hacken. 3 Pflaumen entsteinen und vierteln. 3 EL Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren. Vorbereitete Zutaten hinzufügen. 200 ml Pflaumenwein und 4 EL Hoisin-Sauce einrühren. Das Ganze 20 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb streichen. Sie Sauce nach Belieben weiter einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.



Salat mit frittierter Entenbrust und Litschis

Bild auf Seite 17

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

Öl zum Frittieren
2 große Entenbrüste (à ca. 320 g)
Salz, Pfeffer
3 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
15 Kaffir-Limettenblätter
1 rote Chilischote
1 Dose Litschis (Abtropfgewicht ca. 250 g), 2 EL Hoisin-Sauce
4 EL Erdnussöl, 4 EL Reisessig
100 g Baby-Spinat
1 Bund Koriander
2 rote Lauchzwiebeln
200 g Thai-Spargel

1 Das Frittieröl auf ca. 175 Grad erhitzen. Entenbrüste trocken tupfen und die Haut rautenförmig einschneiden. Fleisch salzen und pfeffern. Im heißen Öl in 8–10 Minuten knusprig frittieren. Herausheben, abtropfen lassen. Die Entenbrüste bis zum Anrichten lauwarm halten. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Mit Limettenblättern im heißen Öl kurz kross frittieren. Dann herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Chili putzen, entkernen, hacken. Litschis abtropfen lassen, dabei 4 EL Flüssigkeit auffangen. Flüssigkeit mit Chilis, Hoisin-Sauce, 2 EL Erdnussöl und Reisessig verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Baby-Spinat verlesen. Korianderblättchen abzupfen. Lauchzwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden. Spargel putzen, in Stücke schneiden. Restl. 2 EL Erdnussöl erhitzen, Spargel darin anbraten.

4 Spinat, Koriander, Lauchzwiebeln, Spargel und Litschis mit dem Dressing vermengen. Entenbrüste in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Salat auf Tellern anrichten. Mit dem frittierten Zwiebelmix bestreut servieren.



Chicken Biryani

Bild auf Seite 18

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten plus Warte-/Kühlzeit: ca. 2 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

150 g Sahnejoghurt, 3 EL Zitronensaft, Salz, 1 TL gem. Kurkuma
800 g Hähnchenunterkeulen
200 g Basmati-Reis
400–500 ml Geflügelbrühe
2 TL Currypulver, 1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen, 20 g Ingwer
400 g grüner Spargel, 150 g Zuckerschoten, 60 g Cashewkerne
2 EL Ghee, 40 g Rosinen, Pfeffer
2 Handvoll Baby-Spinat

1 Joghurt, 2 EL Zitronensaft, ½ TL Salz und Kurkuma verrühren. Hähnchen trocken tupfen, mit einem spitzen Messer einige Male einstechen. Hähnchen mit Joghurtmarinade mischen. Mind. 2 Stunden kühl stellen.

2 Reis in einem Sieb waschen, abtropfen lassen. Mit 400 ml Brühe und 1 TL Curry ca. 10 Minuten kochen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln. Ingwer schälen, reiben. Spargel putzen, in Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen. Cashews grob hacken.

3 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ofenfesten Topf oder Bräter mit Ghee erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer darin andünsten. Reis, Spargel, Zuckerschoten, Cashews, Rosinen und restl. 1 TL Curry zugeben. Alles vermengen, salzen, pfeffern. Im Ofen geschlossen ca. 40 Minuten garen. Dabei bei Bedarf Brühe nachgießen.

4 Währenddessen Hähnchen aus Marinade nehmen. Auf dem Ofengitter neben Bräter verteilen (Blech mit Backpapier als Tropfschutz auf die Schiene darunter schieben). Hähnchen im Ofen 30 Minuten braten. Dann alles auf dem Ofen nehmen. Spinat verlesen und unter die Reismischung heben. Reis mit restl. 1 EL Zitronensaft verfeinern, Hähnchenkeulen darauf verteilen, servieren.



Sommerrollen

Bild auf Seite 19

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Zutaten für 8 Stück

400 ml Hühnerbrühe
2 Hähnchenbrustfilets
50 g Glasnudeln
1–2 Möhren
½ Gurke
½ rote Paprika
1 Handvoll Koriander
8 Blätter Reispapier
100 g Pflaumensauce (aus dem Glas)

1 Geflügelbrühe in einem Topf aufkochen. Hähnchen dazugeben und in der Brühe bei milder Hitze in 10–15 Minuten gar kochen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Hähnchen in Streifen schneiden oder zupfen.

2 Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Möhren putzen, schälen und in feine Stifte schneiden. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in feine Stifte schneiden. Paprika putzen, ebenfalls in feine Streifen schneiden. Korianderblättchen von den Stielen zupfen. Die Glasnudeln abgießen, kalt abschrecken und mit einer Schere etwas kleiner schneiden.

3 Eine flache Schale mit Wasser füllen. Daneben ein sauberes Küchentuch ausbreiten. Die Reispapierblätter einzeln jeweils 30–60 Sekunden im Wasser einweichen. Herausheben, auf das Küchentuch legen und trocken tupfen. Die vorbereiteten Zutaten mittig auf den Blättern verteilen. Reispapier seitlich einschlagen und dann über die Füllung einrollen. Die Sommerrollen mit Pflaumensauce servieren.

kombiniert



Miso-Ramen mit Hähnchen

Bild auf Seite 20

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

---

2 Hähnchenbrustfilets
Salz, 1 TL Szechuanpfeffer
2 EL Sesamöl
1 Bund Lauchzwiebeln
100 g Shiitake-Pilze
250 g Ramen-Nudeln
2 Eier
1 l Hühnerbrühe
2 EL dunkle Misopaste
2 EL Reiswein
2 EL Sojasauce

---

1 Hähnchen trocken tupfen. Mit Salz und Szechuanpfeffer würzen. Eine Pfanne mit Sesamöl erhitzen, das Fleisch darin auf jeder Seite in 5–6 Minuten goldbraun anbraten.

2 Die Lauchzwiebeln putzen und schräg in Ringe schneiden. Shiitake-Pilze putzen. Nudeln nach Packungsangabe garen. Die Eier in kochendem Wasser in 6–8 Minuten wachsweich kochen. Anschließend kalt abschrecken. Die Hühnerbrühe in einem Topf aufkochen. Misopaste, Reiswein und Sojasauce unterrühren. Lauchzwiebeln und Pilze in der Brühe ca. 5 Minuten kochen.

3 Hähnchen in Scheiben schneiden. Eier pellen und halbieren. Nudeln abgießen und in Schalen verteilen. Brühe samt Pilzen und Lauchzwiebeln darübergießen. Hähnchen und jeweils eine Eierhälfte darauf verteilen. Miso-Ramen sofort servieren.

Info: Der Ursprung der asiatischen Nudelsuppe liegt in China. Von dort aus gelangte sie nach Japan, wo sie sich etablierte. Es gibt unzählige Varianten von Ramen. Grundlagen sind immer eine aromatische Brühe sowie die typischen Nudeln aus Weizenmehl.

NEU
IM BUCHHANDEL



ab sofort, **um 28 Euro**, GU Verlag

NEUE KULINARISCHE HORIZONTE ENTDECKEN MIT SLOWLY VEGGIE!

Vor über zehn Jahren entstand die Idee zu unserem Magazin **slowly-veggie!**

Längst ist aus diesem Herzensprojekt eine topaktuelle **Lifestyle-Marke**-geworden. Das wollen wir mit diesem neuen Kochbuch feiern.

Mit „Vegetarisch durchs Jahr“ wird der vegetarisch-vegane Alltag jetzt so bunt und abwechslungsreich wie nie zuvor

um 28 Euro, GU Verlag

MAGISCHER AROMENZAUBER

Hähnchen, Pute & Co lieben die wundervollen Gewürzwelten aus 1001 Nacht. Wir entführen Sie auf eine exotische Genussreise, die uns von fernen Ländern träumen lässt und unsere Sinne geheimnisvoll verführt

Puten-Tagine mit Kurkuma-Mandel-Reis

Das Fleisch stammt aus der Keule und darf über Nacht in einem pikanten Würzsud mit Salzzitronen ziehen. Nach dem Anbraten geht es dann noch ab in den Ofen – herrlich!

REZEPT AUF SEITE 31

Harissa-Brathähnchen mit rosa Moghrabieh

Wie auf Perlen gebettet liegt das mit Joghurt, Harissa und Rosenwasser duftende Hähnchen auf dem zarten Riesen-Couscous (Moghrabieh). Dessen Farbe stammt von Roter Bete.

REZEPT AUF SEITE 31

Fotos: Stockfood Studios/Ulrike Holsten (4); StockFood (3)/Image Source, Julia Hoersch, Oliver Brachat



Mariniertes Stubenküken mit Sumach-Zwiebeln

Wenig Aufwand, große Wirkung: Das Geflügel wird mit Gewürz-Joghurt bepinselt, mit Knoblauch gefüllt und mit buttrigen säuerlich-frischen Zwiebeln geschmort.

REZEPT AUF SEITE 31

Dukkah-Hühnerkeulen mit Kichererbsen-Salat

Kross ausgebratene Keulen im nussigen Sesam-Dukkahmantel, dazu ein knackiger Hülsenfrucht-Salat mit Granatapfel und Minze.

REZEPT AUF SEITE 32

BETÖREND SINNLICH

MÄRCHENHAFT WÜRZIG

Fesenjan

Das persische Schmorgericht sollten Sie unbedingt mal ausprobieren. Das zarte Fleisch zergeht auf der Zunge und die Sauce aus herben Walnüssen und süß-säuerlichem Granatapfel ist ein Gedicht.

REZEPT AUF SEITE 32

Ghormeh Morgh

Die Zubereitung dieses Kurkuma-Chili-Hähnchens ist denkbar einfach, die Liste der Zutaten sehr überschaubar und der Geschmack einfach herrlich. Also nichts wie ran an die Pfanne!

REZEPT AUF SEITE 32

Orientalischer Geflügelsalat

Auch bekannt als "Nemnem Love" – sicher weil man die frische Mischung aus Joghurt, Mayonnaise, Hähnchen und Nüssen einfach lieben muss.

REZEPT AUF SEITE 33

WUNDERBAR FRISCH

Eine kulinarische Reise in den Orient



Puten-Tajine mit Kurkuma-Mandel-Reis

Bild auf Seite 24

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten
plus Warte-/Marinierzeit: über Nacht
Zutaten für 4 Portionen
MAN BRAUCHT: Tajine oder Schmortopf

3 Schalotten, 3 Knoblauchzehen
50 g Ingwer, 2 Salzzitronen (aus dem türkischen Lebensmittelladen oder ein Rezept siehe rechts am Rand)
5 EL Olivenöl, 1 Döschen Safran
200 ml Geflügelfond, Salz, Pfeffer
1 EL Harissa-Paste, 850 g Putenfleisch aus der Keule, 1 Bund Thymian
150 g grüne Oliven, 250 g Basmati-Reis, 30 g Mandelblättchen
ca. 1 TL gemahlene Kurkuma
½ Bund Koriander, ca. 1 TL Zatar (orientalische Gewürzmischung)

1 Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken. Ingwer schälen und hacken. 1 Salzzitrone hacken. Schalotten, Knoblauch und Ingwer in 2 EL Öl andünsten. Gehackte Salzzitrone, Safran und 100 ml Fond hinzufügen. Vom Herd ziehen, Marinade mit Salz, Pfeffer und Harissa würzen. Fleisch in große Würfel schneiden. Mit der Marinade vermengen, über Nacht im Kühlschrank marinieren.

2 In der Tajine 2 EL Öl erhitzen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, im Öl rundum anbraten. Thymianblättchen hacken. Übrige Salzzitrone in Spalten schneiden. Mit Oliven, Thymian, restl. 100 ml Fond und Marinade in die Tajine geben. Tajine schließen, alles auf dem Herd (alternativ im Backofen bei 200 Grad) ca. 50 Minuten schmoren.

3 Reis mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. 5 Minuten kochen lassen, dann 10 Minuten neben dem Herd quellen lassen. Mandeln im restl. 1 EL Öl goldbraun rösten. Reis mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Mandeln unterrühren. Tajine mit Koriander sowie Zatar bestreuen, mit Reis servieren.



Harissa-Brathähnchen mit rosa Moghrabieh

Bild auf Seite 25

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten
plus Warte-/Marinierzeit: über Nacht
Zutaten für 4 Portionen

1 Brathähnchen (ca. 1,7 kg)
4 EL Olivenöl, 1–2 EL Harissa
2 EL Rosenwasser, 2 EL Joghurt
1 Salzzitrone samt 5 EL Einlegesud (aus dem türkischen Lebensmittelladen oder ein Rezept siehe rechts am Rand), Salz, Pfeffer, Öl für den Bräter, 200 g Moghrabieh (Riesen-Couscous), 1 kleine Rote-Bete-Knolle
je 1 Bund Dill, Minze und Koriander
einige Sellerieblätter und Bio-Rosenblätter

1 Hähnchen trocken tupfen. 2 EL Olivenöl, Harissa, Rosenwasser und Joghurt verrühren. Salzzitrone fein hacken, mit 2 EL Sud unter die Joghurt-Marinade rühren, salzen und pfeffern. Hähnchen von innen und außen mit der Marinade einreiben. Über Nacht im Kühlschrank marinieren.

2 Am nächsten Tag Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Bräter einfetten, das Hähnchen hineinlegen und im Ofen in ca. 75 Minuten goldbraun braten. Dabei ein paar Mal mit etwas Wasser übergießen.

3 Inzwischen Moghrabieh 30 Minuten in Wasser einweichen. Abgießen und mit ca. 400 ml Wasser in einen Topf geben, salzen. Aufkochen und 20 Minuten garen. Vom Herd nehmen, 10 Minuten quellen lassen.

4 Bete schälen und fein raspeln. Mit restl. 3 EL Zitronensud und 2 EL Öl unter den Moghrabieh mischen. Kräuterblättchen und Sellerieblätter grob hacken. Mit Moghrabieh vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Moghrabieh auf einer Servierplatte verteilen. Das Brathähnchen darauf anrichten. Etwas Bratfond angießen und alles mit Rosenblättern bestreut servieren.



Marinierte Stubenküken mit Sumach-Zwiebeln

Bild auf Seite 26

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
plus Warte-/Garzeit: ca. 1 Stunde
Zutaten für 4 Portionen

50 g Ingwer, 2 Knoblauchzehen
70 g Naturjoghurt
1 TL gemahlener Ingwer
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlener Koriander
1 TL Chilipulver
1 TL gemahlene Kurkuma
1 Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer
Öl für den Bräter
2 Stubenküken (à ca. 650 g)
10 rote Zwiebeln
1 Beutel Pfefferminztee
1 EL Sumach, 75 g weiche Butter

1 Ingwer schälen, fein reiben. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Joghurt mit Hälfte Knoblauch, frisch geriebenem sowie gemahlenem Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander, Chili und Kurkuma verrühren. Schale der Zitrone fein abreiben, Saft der halben Zitrone auspressen. Zitronenabrieb und -saft unter die Joghurtmarinade rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Einen Bräter einfetten. Die Stubenküken trocken tupfen. Übrige halbe Zitrone noch mal halbieren. Mit restl. Knoblauch in das Innere der Küken geben. Küken rundum mit der Marinade einreiben und in den Bräter legen. 50 ml Wasser angießen.

3 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebeln abziehen und kreuzweise einritzen, dabei aber nicht durchschneiden. Teebeutel aufschneiden, Inhalt mit Sumach und Butter verrühren. Butter salzen und pfeffern, dann in die Zwiebeln streichen. Zwiebeln im Bräter verteilen. Bräter in Ofen schieben, Küken ca. 1 Stunde backen. Zum Servieren mit Minze garnieren.

Dazu passt: Fladenbrot oder Papadam.

Salzzitronen einlegen

2 Bio-Zitronen längs viermal tief einschneiden. 2 EL Salz in die Einschnitte verteilen. Die Zitronen in ein großes sauber ausgekochtes Einmachglas geben. 1 Stück Ingwer (2–3 cm) schälen und in feine Streifen schneiden. Mit 1 Lorbeerblatt, 2 EL Zitronensaft und 1 EL Salz in das Glas geben. Etwa 1 Liter Wasser aufkochen, in das Glas füllen, sodass die Zitronen vollständig damit bedeckt sind. Glas verschließen und die Zitronen bei Raumtemperatur an einem dunklen Ort 3–4 Wochen ziehen lassen.



Passende Weine finden Sie auf S. 84/85

Entdecken Sie die Kraft und Magie

Fladenbrot backen

1 Würfel Hefe in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit 500 g Mehl, 1 TL Zucker, 50 g weicher Butter, 1 Ei und 2 TL Salz glatt verkneten. Teig zur Kugel formen, abgedeckt 45 Minuten gehen lassen. Teig noch mal durchkneten, dann halbieren. Jedes Teigstück rund (Ø 25 cm) ausrollen und auf ein Blech mit Backpapier legen. 10 Minuten ruhen lassen, dann Oberfläche gitterartig einschneiden. Teiglinge 60 Minuten gehen lassen. Mit 2 EL Milch bepinseln, mit 2 EL Sesam bestreuen. Die Fladen im Ofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen.



Dukkah-Hühnerkeulen mit Kichererbsen-Salat

Bild auf Seite 27

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

FÜR DEN SALAT
2 Dosen Kichererbsen (Abtropfgewicht à ca. 250 g)
100 g Mandelstifte
1 Granatapfel
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Handvoll Minze
2 EL Weißweinessig
4 EL Zitronensaft
1 TL Honig
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
FÜR DIE HÜHNERKEULEN
70 g Semmelbrösel
70 g helle Sesamsamen
2–3 TL Dukkah
8 kleine Hühnerkeulen (evtl. Unterschenkel)
1 EL Harissa-Paste
Pflanzenöl zum Braten
FÜR DEN DIP
150 g griechischer Joghurt
1–2 EL Zitronensaft
½ TL Dukkah
Salz, Pfeffer
1 Prise Chilipulver

1 Für den Salat die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Den Granatapfel halbieren und die Kerne auslösen. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Minzeblättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.

2 Weißweinessig mit Zitronensaft, Honig und Olivenöl verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Kichererbsen mit Mandeln, Granatapfelkernen, Schalotten, Knoblauch und Minze vermengen. Dann das Dressing untermischen, den Salat mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren durchziehen lassen.

3 Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für die Hühnerkeulen Semmelbrösel mit Sesamsamen und Dukkah mischen. Die Hühnerkeulen trocken tupfen. Mit Harissa-Paste einreiben und dann in der Bröselmischung wenden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Hühnerkeulen darin rundum goldbraun anbraten. Anschließend das Fleisch auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im Ofen in ca. 10 Minuten fertig garen.

4 In der Zwischenzeit für den Dip Joghurt mit Zitronensaft, Dukkah, Salz und Pfeffer verrühren. Den Dip in ein Schälchen füllen und mit etwas Chilipulver bestreuen. Die Hühnerkeulen mit Kichererbsen-Salat und Joghurt-Dip servieren.

Aromen aus 1001 Nacht:

Orientalische Gewürzmischungen schenken unseren Gerichten eine einzigartige Note. Was genau hinter **Dukkah**, **Harissa** und Co. steckt, verraten wir hier: Dukkah ist eine knusprig-pikante Mischung aus dem Norden Afrikas. Sie besteht aus gerösteten Nüssen und Kernen, Sesam, Koriander, Kreuzkümmel, Schwarzkümmel, Fenchel, Thymian sowie Paprikapulver. Neben dem Kochen wird Dukkah gerne mit etwas Olivenöl vermengt und dann als Dip zu Fladenbrot gereicht. Ebenfalls aus Nordafrika stammt Harissa. Die feurig-scharfe Würzpaste wird aus Chilischoten, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und Öl hergestellt. Ein weiteres spannendes Gewürz ist **Sumach**. Es schmeckt intensiv säuerlich und gleichzeitig fruchtig-frisch. Das rötlich-braune Pulver aus den Früchten des Färberbaums ist im Nahen Osten ein unentbehrlicher Begleiter für Gerichte aller Art. Ein wahres Geschmacksfeuerwerk bietet der Gewürzmix **Zatar** (auch Zaatar oder Za'atar). Feste Bestandteile der Mischung sind Thymian, Sumach und Sesam. Weitere Zutaten wie zum Beispiel Majoran, Fenchel, Koriander oder Kreuzkümmel variieren je nach Region.



Fesenjan

Bild auf Seite 28

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten plus Warte-/Schmorzeit: ca. 2 ½ Stunden
Zutaten für 4 Portionen

350 g Walnusskerne
1 EL Butter
3 EL Olivenöl
1 kg Hähnchen-Oberschenkel (ohne Haut und Knochen)
Salz, Pfeffer
2 Zwiebeln
500 ml Geflügelfond
300 ml Granatapfelsirup
½ Granatapfel
1 Bund Koriander

1 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Walnüsse auf einem Backblech verteilen. Im Ofen in ca. 10 Minuten goldbraun rösten, dabei ab und zu wenden. Walnüsse abkühlen lassen. 2–3 EL zum Garnieren beiseitelegen, Rest fein mahlen.

2 In einer Pfanne Butter und 2 EL Öl erhitzen. Hähnchenteile darin rundum goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Einen Schmortopf mit restl. 1 EL Öl erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Hähnchenteile hinzufügen, Brühe angießen. Auf dem Herd bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten einköcheln lassen. Ofentemperatur auf 160 Grad einstellen. Gemahlene Walnüsse und Sirup mit in den Schmortopf geben. Alles geschlossen im Ofen ca. 2 Stunden schmoren.

3 Granatapfelkerne auslösen. Korianderblättchen von Stielen zupfen. Schmortopf mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Tellern anrichten. Mit Walnüssen, Granatapfelkernen und Koriander bestreut servieren.

Dazu passt: Reis, Couscous oder Fladenbrot.

orientalischer Gewürze



Ghormeh Morgh

Bild auf Seite 29

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenkeulen
Salz, Pfeffer
3 Zwiebeln
1 rote Chilischote
1 EL gemahlene Kurkuma
2 EL Butterschmalz
Petersilienblättchen zum Garnieren

1 Die Hähnchenkeulen trocken tupfen und in große Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln abziehen, halbieren und in 4–5 mm dicke Streifen schneiden. Chilischote putzen, entkernen und fein würfeln.

2 Zwiebeln und Chili in eine Pfanne geben. Kurkuma hinzufügen und untermischen. Die Hähnchenstücke darauf verteilen und 4 EL Wasser darüberträufeln. Alles erhitzen und bei hoher Stufe 5–10 Minuten garen. Die Hitze auf kleinste Stufe reduzieren, den Deckel auf die Pfanne setzen und alles ca. 25 Minuten schmoren lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

3 Anschließend den Deckel abnehmen und die Hitze wieder erhöhen. Butterschmalz in die Pfanne geben, die Hähnchen-Zwiebel-Mischung offen ein paar Minuten anbraten. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie garniert servieren.

Dazu passt: Ein frischer Wildkräutersalat mit Gurken.



Orientalischer Geflügelsalat

Bild auf Seite 30

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

500 ml Geflügelbrühe
300 g Hähnchenbrustfilet
1 Lorbeerblatt, Salz
75 g Mayonnaise
50 g Naturjoghurt
3 EL Zitronensaft
1 TL Zitronenabrieb
1 Chilischote
½ TL Koriandersamen
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise Zucker, Pfeffer
100 g gemischte Nusskerne (z. B. Walnüsse, Haselnüsse und Mandeln)

1 Die Geflügelbrühe in einem kleinen Topf aufkochen. Hähnchen, Lorbeerblatt und etwas Salz hinzufügen. Das Hähnchen bei kleiner Hitze 15–20 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit Mayonnaise mit Joghurt, Zitronensaft und -abrieb verrühren. Chilischote putzen und hacken. Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen. Mit Chili und Kreuzkümmel unter das Joghurtdressing rühren. Das Dressing mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Das Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden oder zupfen. Mit dem Dressing vermengen und den Salat im Kühlschrank mind. 30 Minuten durchziehen lassen. Die Nüsse grob hacken. Den Salat noch mal abschmecken. Auf einer Platte anrichten und mit Nüssen bestreut servieren.

Dazu passt: Fladenbrot.



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



RA.

DAS KLEINE GEFLÜGEL-EINMALEINS

Die Vielfalt in Sachen kulinarischem Federvieh ist groß. Daher haben wir für Sie Wissenswertes und feine Tipps zusammengestellt – von der Babypute bis zum Stubenküken

1

2

3

1 Fasan
Zählt zum Federwild. Saison ist von November bis Januar, Zuchttiere sind ganzjährig erhältlich. Das Fleisch der kleineren Hennen ist zarter und feiner als das der Hähne. Ältere Tiere schmecken intensiver und sind eher geeignet für Pasteten und Saucen.

2 Stubenküken
Superzarte, saftige Hühner, die vor dem 28. Lebenstag geschlachtet wurden. Ihr Gewicht beträgt im Durchschnitt 400-450, maximal jedoch 750 Gramm.

3 Baby-Pute
Vielseitiges Geflügel für die größere Runde. Wiegt bis zu 3 kg. Weißes mageres Brustfleisch, das Schenkelfleisch ist dunkler und fester, ideal zum Schmoren.

4

5

6

7

8

4 Entenbrust

Enten gehören zum Fettgeflügel. Man unterscheidet Stock- und Flugenten (z. B. Barbarie-Ente). Erstere haben mehr Fett, bleiben schön saftig. Das Fleisch von Flugenten ist dagegen fester und schmeckt ein wenig nach Wild.

5 Poularde

Oft benutzter Begriff für schwere Hühner. Korrekt handelt es sich um ein weibliches Huhn von mindestens 1,2 kg, das noch keine Eier gelegt hat. Es wird speziell aufgezogen und hat seinen Preis.

6 Wachteln

Einziger Zugvogel unter den Hühnervögeln. Sehr kleine Art, man rechnet zwei Tiere pro Person. Eine Delikatesse, aber das Fleisch wird schnell trocken. Daher z. B. mit Speck ummanteln oder mit reichlich Flüssigkeit garen.

7 Maispoularde

Vorwiegend mit Mais gefütterte Poularde (siehe Nr. 5) mit gelblichem Fett und Fleisch. Gilt als besonders aromatisch und geschmacklich intensiver als normale Poularden.

8 Perlhuhn

Ursprünglich aus Afrika, heute vor allem aus Frankreich und Italien. Im Feinkosthandel erhältlich. Dunkles, aromatisches und saftiges Fleisch mit sehr wenig Fett. Zum Braten sind nur junge Tiere geeignet.

Foto: Stockfood Studios/Ulrike Holsten

IM RHYTHMUS DER ZEHN JAHRESZEITEN

INMITTEN EINES WALDSCHUTZGEBIETES ERSCHUF DER ÖSTERREICHISCHE HAUBENKOCH KLEMENS SCHRAML EINE PHILOSOPHIE, DIE NATÜRLICHE ZYKLEN ZELEBRIERT. SEIN RESTAURANT RAU IST EINE IDEENKÜCHE, IN DER ES UNENTWEGT BRODELT.



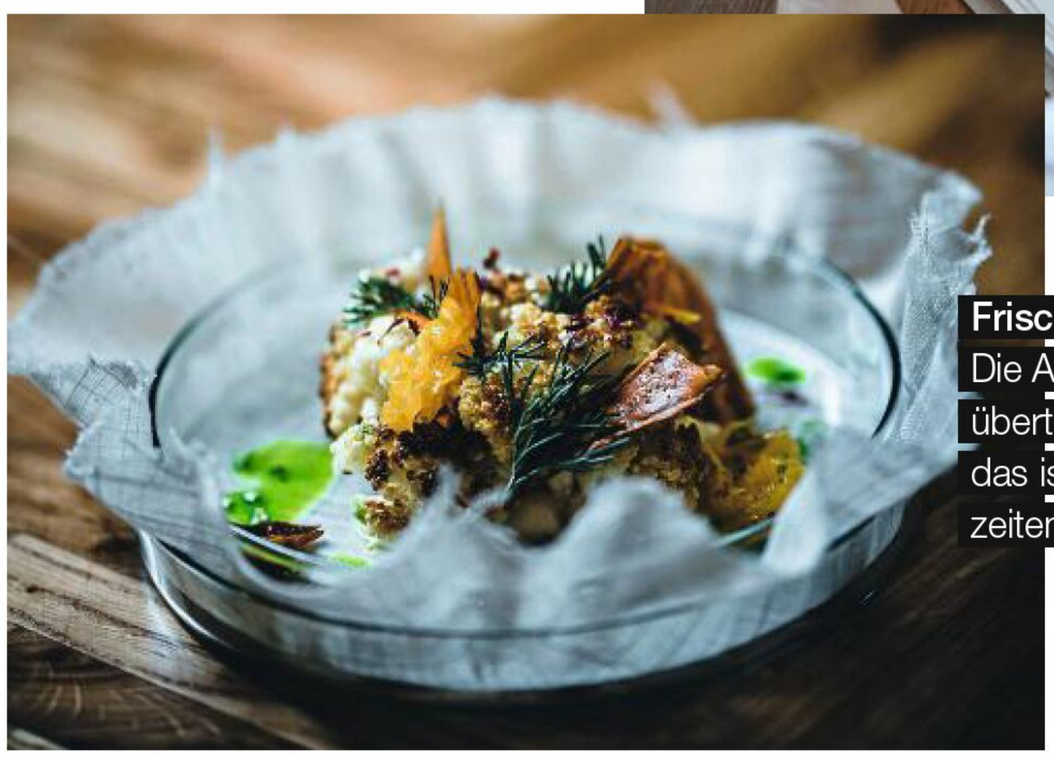
Bodenhaftung
Es gab eine Zeit, da wollte der heutige Starkoch ein Jetpilot werden. Zum Glück für Foodies und Gourmets entschied er sich doch noch um

Klemens Schraml

Haubenkoch, Inhaber RAU

/ Klemens Schraml war jahrelang in den besten Küchen der Schweiz unterwegs, ehe es ihn in die Heimat zurückzog. Ende 2018 übernahm er im oberösterreichischen Großraming im Nationalpark Kalkalpen die elterliche Wirtschaft, gestaltete sie völlig um. Mit knapp über 30 leitet er nun das RAU, das auf Anhieb zum Hotspot für Gourmets und mit vier Gault&Millau-Hauben ausgezeichnet wurde. Mehr unter: www.im-rau.com





Frisch aus der Erde
Die Aromen der Natur nicht übertünchen, sondern zelebrieren – das ist die Essenz der „10-Jahres zeiten-Küche“ des 4-Hauben-Kochs

Es gibt sie noch. Die Orte, die den Jahreszeiten unterworfen sind. So wie im Norden der österreichischen Alpen, am Rande des Nationalparks Kalkalpen. Der sogenannte Pechgraben ist ein abgelegener Ort, umgeben von Natur und Wildnis. Auch die Menschen hier spüren beim Wechsel der Jahreszeiten, dass sie nur Gäste in diesem Ökosystem sind. Ausgerechnet hier siedelte sich ein Restaurant an, das sich innerhalb nur weniger Jahre als eine der spannendsten Gourmetadressen im ganzen Land und darüber hinaus etablierte. Und sein Name könnte nicht passender sein: RAU.

Das Herz einer ganzen Region

Vor sechs Jahren übernahm der Oberösterreicher Klemens Schraml das Wirtshaus seiner Eltern. Zuvor in namhaften Restaurants wie dem Mesa in Zürich oder dem The Omnia in Zermatt unterwegs, gestaltete er den elterlichen Betrieb völlig um – ein Vorhaben, das anfangs alles andere als leicht war. Der Pechgraben war nämlich nicht unbedingt ein Ort, an dem Personal oder Laufkundschaft einfach so vorbeikamen. „Es war auch heikel, weil das Lebenswerk meiner Eltern verändert werden musste, um in der modernen Welt (über-)leben zu können“, erinnert sich Klemens Schraml heute. Das damalige Wirtshaus war immerhin das Herz dieser Region. Doch Klemens und sein Team schafften es, das Herz und die Gastlichkeit des Hauses weiterzuführen. Mehr noch, das RAU avancierte auf Anhieb zum Hotspot für Gourmets aus allen Ecken des Landes. Hier kehrt man schließlich auch in jeder Jahreszeit gerne ein: Neben dem puristisch gestalteten Fine-Dining-Bereich mit Schauküche im Wintergarten stehen außerdem ein behagliches Esszimmer, eine Bar sowie Kaminzimmer bereit. Nicht zuletzt wegen der Nähe zur wilden Natur verbirgt sich hier auch noch ein innovatives Kreativlabor. Mit seiner Idee der „Nature-based Cuisine“ machte sich der junge Chefkoch einen Namen in der internationalen Kulinarikwelt und legt mit dem Konzept der 10-Jahreszeiten-Philosophie nun noch mal einen drauf.

Von 4 zu 10 Jahreszeiten

„Ich halte es da mit einem Zitat des britischen Starkochs Marco Pierre White, der sagte: Mutter Natur ist die wahre Künstlerin und meine Aufgabe als Koch ist es, sie leuchten zu lassen“, sagt Klemens Schraml, wenn er nach der Initialzündung für seine besondere Art des Kochens gefragt wird. Als „komplexe Einfachheit“ würden er und sein Team ihr Handwerk beschreiben. Um die naturgegebenen Aromen der Grundprodukte hervorzuheben und zu verfeinern, spielt natürlich beste Qualität eine große Rolle, als auch Feinheiten wie die Art der Aufzucht, die Bodenbeschaffenheit oder der Zeitpunkt der Ernte. „Generell kann man sagen, dass Zeit die wichtigste Zutat jeglicher Art von Küche ist“, erzählt Schraml. „Bei Geflügel zum Beispiel ist eine artgerechte Haltung wesentlich für die Qualität, die wieder-



Umringt von Grün
Gemütlich, aber keinesfalls versteift ist die Atmosphäre im RAU

Fotos: ART Redaktionsteam; Christian Kremser; Karim Zaatar; Matthias Heschl (3); Volker Weihbold



Unverfälscht und echt
So pur und nuanciert wie möglich ist auch eines der Signature-Gerichte: die Brieftaube





Gut getarnt
Schramls „Hühnerhaut-Waffel“ sieht aus wie ein Stück frischer, bemooster Waldboden

um wesentlich ist für das Gelingen eines Gerichts. Bei wenigen Lebensmittel äußert sich die Fütterung so sehr wie bei Geflügel", fügt Schraml hinzu. Seine „Nature-Based Cuisine“ ist eine Philosophie, die den Ursprung der Lebensmittel wieder in den Vordergrund hebt. Geschmacklich ist sie allerdings fernen Ländern wie Asien ebenso verbunden wie den Alpen. Immerhin erkochte sich Schraml im Schweizer Zermatt seinen ersten Michelin-Stern. Mittlerweile kann er bereits mit vier Hauben aufwarten und sucht immer noch die unmittelbare Nähe zur sich ständig wandelnden Natur. Inspiriert von Vivaldis Violinkonzerten der „Vier Jahreszeiten“, die den Rhythmus des Jahres hörbar machen, lässt der Haubenkoch nun ganze zehn Jahreszeiten „schmeckbar“ werden. Für ihn hat die Natur zwischen Frühling, Sommer, Herbst und Winter nämlich noch viel mehr Nuancen: den Vorfrühling, Erstfrühling und Vollfrühling zum Beispiel. Oder den Frühsommer, Hochsommer und Spätsommer. Selbst die Texturen werden abgestimmt: Blubberblasen im Hochsommer, seidige Cremen im Spätherbst oder gefrorene Elemente im Erstfrühling. Und auch das beliebte Beef Tatar kommt wie ein kleines, moosbewachsenes Stück Waldboden daher. Die 12 Speisen der 10 Menüs pro Jahr werden nach den Besonderheiten dieser Zeiten konzipiert – eine Küche, die es in dieser Art nur im RAU am Pechgraben gibt.

Kreativität, die nie versiegt

Der Oberösterreicher betont, dass er diese Art der Kulinarik immer schon betrieben habe – nun hat er aber endlich auch einen passenden Namen dafür. Und so wie auch die Natur immer wieder mit erstaunlichen neuen Erkenntnissen aufwartet, so wird es auch im RAU bestimmt nie eintönig. Auf dieses Thema angesprochen schwärmt der naturverbundene Koch von Milchsäurebakterien im Apfelsaft, um ihn alkoholfrei haltbar zu machen, oder japanischen Koji-Pilzen, die Milch gelieren können. „Greifbarer jedoch wäre es, Grüntee bei uns im Pechgraben anzubauen, selbst zu rösten und für die Combuchont-Produktion zu verwenden“, erzählt er mit Begeisterung. Combuchont, ein kalt abgefüllter Tee mit der Haltbarkeit von Wein ist eine weitere Erfindung des Spitzenkochs. Mindestens 18 Monate ruhen diese besonderen Tropfen dann samt einer von Schraml kreierten Hefekultur, bevor er im RAU serviert wird. Und wer weiß, an wie vielen spannenden Experimenten man hier gerade werkelt. In der Ideenküche inmitten der wilden Natur der Kalkalpen brodelt es immerhin so gut wie ständig. Das Experiment der Wirtshausnachfolge ist dem Team rund um Klemens Schraml offensichtlich mit vollem Erfolg geglückt. „Seit einem Jahr bekomme ich keine Google-Bewertung mehr unter Fünf Sternen“, kommentiert der Spitzenkoch dies verschmitzt. *Jenni Koutni*

Farbenfrohe Osterzeit



Ab 2.2.2024 im Handel!
Mit Extra-Booklet

Jetzt Ihren Vorteil sichern und online bestellen:
land-abo.de/vorteil

RESTLOS GLÜCKLICH

Von Pute oder Huhn ist noch Fleisch oder Haut übrig geblieben? Freuen Sie sich! Daraus lassen sich nämlich raffinierte Kleinigkeiten zaubern, die so gut sind, dass Sie beim nächsten Mal gleich schon etwas dafür beiseitelegen

Putello tonnato

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Zutaten für ca. 4 Portionen

1 Dose Thunfisch in Lake (Abtropfgewicht: 185 g) in ein Sieb abgießen, dann zusammen mit **2 EL Kapern** fein pürieren. **100 g Crème fraîche** und **3 EL Mayonnaise** unterrühren. **450 g gegarte Putenbrust** (z. B. Reste vom Truthahn, Rezept siehe Seite 82) in feine Scheiben schneiden und zusammen mit der Thunfischsauce auf einer Platte anrichten. Mit Kapern und **Zitronenschnitzen** servieren.

Foto: Stockfood Studios/Ulrike Holsten

Spaghetti mit krosser Hähnchenhaut

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Zutaten für 2 Portionen

Übrig gebliebene Haut eines gekochten Huhns (z. B. eines Suppenhuhns) in Stücke schneiden. **5 Knoblauchzehen** abziehen und in Scheiben schneiden. Die Blättchen von **1 Bund Basilikum** abzupfen. In einer Pfanne **Frittierfett** auf etwa 170 Grad erhitzen, Basilikumblättchen, Knoblauch und die Hühnerhaut-Stücke darin nacheinander goldbraun und knusprig frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **400 g Kirschtomaten** waschen, halbieren, salzen und pfeffern. Die Tomaten in **3–4 EL Olivenöl** in einer Pfanne scharf anbraten. Inzwischen **200 g Spaghetti** nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest kochen. **40 g geriebenen Parmesan** mit den Tomaten mischen. Nudeln abtropfen lassen und mit den Tomaten vermengen. Auf Teller verteilen und die frittierte Gremolata überstreuen.

Geflügelsalat im Wrap

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Zutaten für 2 Portionen

250 g gegartes Geflügelfleisch fein würfeln und mit **150 g Joghurt** sowie **1 EL Mayonnaise** verrühren. **1–2 Stangen Staudensellerie mit Grün** putzen, fein schneiden. Alles mischen und mit **Salz**, **Pfeffer** und **Currypulver** würzen. **2 Tortilla-Wraps (Ø ca. 25 cm)** mit **je 2 Radicchio-Blättern** belegen, die Geflügelmischung darauf verstreichen. Wraps einwickeln, in Stücke schneiden.

Zum Greifen nah...

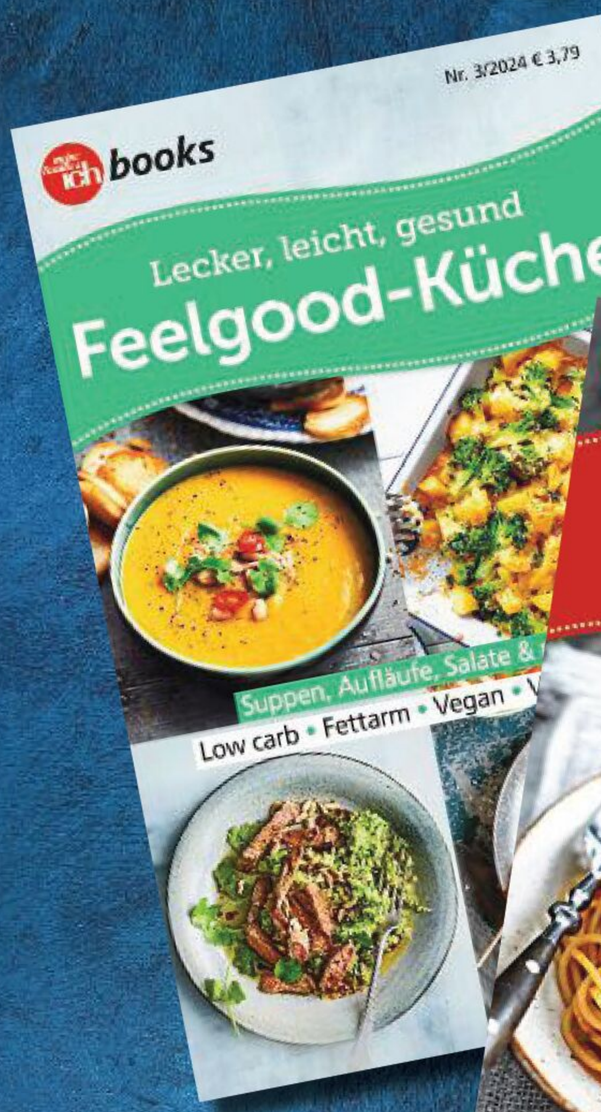
Entdecken Sie die Vielfalt unserer Foodmagazine an Ihrer Supermarktkasse.















BurdaVerlag

WIE URLAUB AUF DEM TELLER

Wenn diese Gerichte in unseren Küchen brutzeln, verströmen sie den Duft des Mittelmeers, wecken Erinnerungen und laden genussvoll zum Träumen ein. Vom Hähnchen in der Toskana beispielsweise oder der aromatischen Paella in Valencia



Maispoularde "Papageno"

Damit fängt man Genießer und wickelt sie um den Finger! Saftige Hähnchenbrüste im Schinkenmantel gefüllt mit Büffel-Mozzarella, Steinpilzen und Tomate. Dazu in Butter geschwenkte Bohnen.

REZEPT AUF SEITE 52

Pollo alla Toskana

Traumhaftes Sonntagsessen, das nicht zu viel Arbeit macht. Die Keulen schmoren nach dem Anbraten gemütlich in einem Weißwein-Oliven-Sud im Ofen weiter. Und die cremige Polenta ist fix angerührt.

REZEPT AUF SEITE 52

Fotos: Stockfood Studio Ulrike Holsten (6); StockFood (2); Bauer syndication, Jo Kirchherr

Bandnudeln mit Hähnchen-Bolognese

Schneller gemacht und kalorienärmer als der Klassiker. Der Geschmack begeistert dennoch Groß und Klein – macht das Gericht zu einem absoluten Alltagshit.

REZEPT AUF SEITE 52

GESCHMACKVOLLE AUSSICHTEN

Paella mit Calamari und zweierlei Geflügel

Schmeckt bestimmt genauso gut wie in Spanien und ist in knapp 1,5 Stunden auf dem Tisch: bunte Safran-Reispfanne mit Entenbrust, Hähnchenkeulen und Tintenfisch.

REZEPT AUF SEITE 53

Ofen-Risotto mit Rucola, Tomaten und Hähnchen

Hier hat der Ofen die meiste Arbeit. Das Hähnchen und die Tomaten kommen nach und nach mit zum Reis in den Topf, am Ende noch Rucola, Petersilie und Parmesan darüber, basta!

REZEPT AUF SEITE 53

IN AUSGEZEICHNETER ROLLE

Puten-Involtini

Würziges Zusammenspiel aus Pute, Tapenade, Salbei und Coppa – einer Schinkenspezialität aus dem Schweinenacken. Komplettiert mit knackig gedünstetem Frühlingsgemüse und einer Buttersauce. Ein Auftritt, den es öfter geben kann, oder?

REZEPT AUF SEITE 53

Gebackene Wachteln mit Aprikosen-Speck-Ragout

Während das edle Geflügel im Ofen gart, entsteht auf dem Herd ein raffinierter Mix aus getrockneten Aprikosen, Speck, Rosmarin und dem Likörwein Marsala.

REZEPT AUF SEITE 54

DIE HELLE FREUDE

Spinat-Feta-Frittata mit geräucherter Putenbrust

Griechisch inspiriertes Eiergericht mit roten Lauchzwiebeln, Schafskäse und Putenbrustaufschnitt. Perfekt für ein ausgedehntes Frühstück oder auch als Low-Carb-Abendessen.

REZEPT AUF SEITE 54

Neue und raffinierte Rezepte – von

Italienische Delikatesse

Coppa ist eine Schinken-Spezialität aus Italien. Das Fleisch vom durchwachsenen Schweinenacken wird gepökelt und anschließend luftgetrocknet. Coppa schmeckt fantastisch in hauchdünnen Scheiben zu Antipasti. Für die Puten-Involtini im Rezept auf der rechten Seite eignet sich ersatzweise auch Parmaschinken oder Südtiroler Speck.



Maispoularde „Papageno"

Bild auf Seite 44

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

30 g getrocknete Steinpilze
2 Tomaten, 125 g Büffel-Mozzarella
1 Bund Basilikum, 4 EL Olivenöl
1 EL Balsamicoessig, Salz, Pfeffer
4 Maispoulardenbrüste mit Haut
100 g luftgetrockneter Schinken
300 g Schneidebohnen
2 EL Butter, Meersalzflocken

1 Pilze 20 Minuten in 200 ml kochendem Wasser einweichen. Tomaten putzen, in Scheiben schneiden. Mozzarella trocken tupfen, würfeln. Basilikumblättchen abzupfen, hacken. Pilze abgießen, gut ausdrücken, Einlegesud auffangen. Pilze fein hacken, mit Mozzarella, Basilikum, 2 EL Öl, Balsamico etwas Salz und Pfeffer mischen.

2 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In die Maispoulardenbrüste tiefe Taschen einschneiden. Tomatenscheiben und Pilzmischung hineinfüllen. Fleisch mit Schinken umwickeln. Übrige 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundum in ca. 10 Minuten goldbraun anbraten. Dann auf einem tiefen Backblech verteilen, Pilzsud darübergießen und im Ofen weitere 10–15 Minuten fertig garen.

3 Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und längs halbieren. Bohnen in Butter schwenken, mit Meersalz verfeinern. Mit Maispoulardenbrüsten und Sud anrichten.

Dazu passen: Milchkartoffeln. Dafür 2 Knoblauchzehen abziehen und hacken. In einem Topf in 2 EL Olivenöl andünsten. 700 g geschälte Drillinge, einige Thymianzweige und 500 ml Milch hinzufügen. Alles etwa 20 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Muskatnuss würzen.



Pollo alla Toscana

Bild auf Seite 45

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
4 Stangen Staudensellerie
6 Maispoulardenkeulen
Salz, Pfeffer
6 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
250 ml Weißwein
150 ml Geflügelfond
150 g schwarze Oliven
220 ml Milch, 120 g Polenta
50 g fein geriebener Parmesan
2 EL Butter
evtl. ½–1 TL Speisestärke
3 Zweige Rosmarin

1 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauch und Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Sellerie putzen und in Stücke schneiden. Das Fleisch salzen und pfeffern. Pfanne mit 3 EL Öl erhitzen, Fleisch darin rundum goldbraun anbraten. Dann in einen Bräter legen. Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie in der Pfanne im restl. Öl (3 EL) andünsten. Tomatenmark unterrühren, kurz mitdünsten. Mit Weißwein und Geflügelfond ablöschen. Die Mischung mit Oliven zum Fleisch in den Bräter geben. Den Bräter in den Ofen schieben und das Fleisch darin offen ca. 45 Minuten garen.

2 Inzwischen in einem Topf Milch und 200 ml Wasser aufkochen, leicht salzen. Polenta einrühren, bei kleiner Hitze unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Parmesan und Butter unterrühren. Die Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Bräter aus dem Ofen nehmen. Schmorsud mit Salz und Pfeffer würzen, nach Belieben mit etwas Stärke andicken. Fleisch und Sauce mit Polenta auf Tellern anrichten, mit Rosmarin garnieren und servieren.



Bandnudeln mit Hähnchen-Bolognese

Bild auf Seite 46

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Möhren
150 g Knollensellerie
6 Tomaten
2 EL Olivenöl
500 g Hähnchenhackfleisch
2 EL Tomatenmark
500 g Bandnudeln
Salz
40 g Parmesan
Pfeffer
½ Handvoll Basilikumblätter

1 Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein hacken. Möhren putzen, schälen und fein würfeln. Sellerie putzen und ebenfalls fein würfeln. Tomaten putzen und würfeln.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten. Möhren und Sellerie dazugeben, kurz mitdünsten. Zuletzt Tomaten und Tomatenmark unterrühren. Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

3 In der Zwischenzeit Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen. Parmesan fein reiben. Bolognese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln abgießen und unter die Bolognese mischen. Auf Tellern anrichten, mit Parmesan sowie Basilikum bestreuen und servieren.

Dazu passt: frischer Blattsalat mit Balsamico-Dressing.



Passende Weine finden Sie auf S. 84/85

der mediterranen Küche inspiriert



Paella mit Calamari und zweierlei Geflügel

Bild auf Seite 47

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 ½ Stunden
Zutaten für 4 Portionen

2 Maishähnchenkeulen
2 kleine Entenbrüste
12 Baby-Calamari (küchenfertig)
4 Schalotten, 3 Knoblauchzehen
2 Stangen Staudensellerie
6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
300 g Paella-Reis, 2 Döschen Safran
100 ml Weißwein, 800 ml Geflügelbrühe, 200 g frische Erbsen
100 g bunte Kirschtomaten
1 Bund Petersilie, 3 Bio-Zitronen

1 Keulen in der Mitte teilen. Entenbrüste in große Würfel schneiden. Calamari abbrausen und trocken tupfen. Schalotten und Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Sellerie putzen und in Stücke schneiden.

2 Öl im Bräter oder einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Geflügelteile salzen und pfeffern, rundum anbraten, dann herausnehmen. Calamari salzen, pfeffern, im Bräter scharf anbraten, herausnehmen. Fleisch und Calamari abgedeckt beiseitestellen.

3 Schalotten, Knoblauch und Sellerie im Bräter andünsten. Reis und Safran hinzufügen, kurz mitdünsten. Alles mit Weißwein ablöschen. Nach und nach 600 ml Brühe angießen und den Reis 15 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch und Calamari unter den Reis mischen. Rest Brühe (200 ml) zugießen. Bräter zugedeckt in den Ofen schieben, alles 35 Minuten garen. Erbsen aus Schoten palen. Tomaten halbieren. Beides 10 Minuten vor Ende der Garzeit untermischen. Petersilienblättchen hacken. Zitronen in Spalten schneiden. Petersilie und Zitronenspalten vor dem Servieren auf der Paella verteilen.



Ofen-Risotto mit Rucola, Tomaten und Hähnchen

Bild auf Seite 48

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
300 g Risotto-Reis
60 ml trockener Weißwein
ca. 1 l heiße Geflügelbrühe
Salz, Pfeffer
4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
50 g halbgetrocknete Tomaten
300 g Kirschtomaten (verschiedene Sorten), 60 g Parmesan
2 Handvoll Rucola
2 EL glatte Petersilie

1 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Öl in einer großen ofenfesten Pfanne oder in einer runden Auflaufform erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Reis hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen, Brühe angießen. Alles salzen und pfeffern. Im Ofen 15 Minuten garen.

2 Inzwischen Fleisch trocken tupfen, salzen und pfeffern. Halbgetrocknete Tomaten in Streifen schneiden und unter den Reis mischen. Das Fleisch darauflegen und alles im Ofen weitere 20 Minuten garen.

3 Kirschtomaten halbieren. Parmesan fein reiben. Rucola verlesen und grob zerzupfen. Petersilie grob hacken. Die Kirschtomaten unter den Reis heben und alles im Ofen 5–10 Minuten weitergaren, bis der Reis leicht bissfest ist. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen. ⅔ Parmesan unter den Risotto mischen, alles kurz ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Rucola, Petersilie und restl. Parmesan bestreut servieren.



Puten-Involtini

Bild auf Seite 49

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für Portionen

8 dünne Putenschnitzel (à ca. 90 g)
Salz, Pfeffer, 3 EL schwarze Olivenpaste, 1 Bund Salbei
120 g Coppa in dünnen Scheiben (siehe auch die Info links am Rand)
400 g grüner Spargel
4 Knoblauchzehen, 2 Navetten
2 Rote-Bete-Knollen, 10 EL Olivenöl
200 ml Weißwein, 50 g Butter

1 Die Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Olivenpaste bestreichen, Hälfte der Salbeiblätter und Coppa darauf verteilen. Schnitzel einrollen und die Röllchen mit einem Holzspieß fixieren.

2 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Spargel putzen, längs halbieren und in große Stücke schneiden. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Navetten putzen, in Scheiben schneiden. Bete schälen, in Scheiben schneiden. Navetten und Bete mit 2 EL Öl einpinseln, salzen, pfeffern und auf einem Blech mit Backpapier verteilen. Im Ofen 12–15 Minuten garen.

3 Währenddessen eine große Pfanne mit 2 EL Öl erhitzen. Die Puten-Röllchen darin rundum ca. 7 Minuten anbraten. Dann im Ofen weitere 5 Minuten garen.

4 Eine zweite Pfanne mit 2 EL Öl erhitzen, übrige Salbeiblätter darin knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen. Weitere 2 EL Öl in die Pfanne geben, Spargel darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

5 In der großen Pfanne restliche 2 EL Öl erhitzen, Knoblauch darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen, Butter hinzufügen. Sauce salzen und pfeffern. Röllchen aus dem Ofen nehmen und darin schwenken. Die Puten-Involtini mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Mit Buttersauce beträufeln, mit Salbei bestreuen und servieren.

Ihr persönliches Kochbuch mit CEWE und Lust auf Genuss

Sie suchen ein besonderes Geschenk oder möchten Ihre Lieblingsrezepte in einem persönlichen Album sammeln? Dann ist unser schönes, individuell gestaltbares Foto-Kochbuch genau das Richtige.

Kreieren Sie ein Kochbuch mit Ihren eigenen Lieblingsrezepten und Fotos – oder auch mit den besten Rezepten aus Lust auf Genuss.

Klicken Sie rein! Mehr Infos: https://www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss/foto-kochbuch

Verschiedene Ausführungen möglich, zum Beispiel im Großformat mit Hardcover und 26 Seiten ab 26,95 EUR (zzgl. Versandkosten).

https://www.cewe.de/cewe-fotobuch/foto-kochbuch.html



Es duftet aus dem Ofen



Gebackene Wachteln mit Aprikosen-Speck-Ragout

Bild auf Seite 50

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

8 Wachteln (küchenfertig)
Salz, Pfeffer
4 EL Olivenöl
60 g Speck
3 Schalotten
2 Knoblauchzehen
100 g getrocknete Aprikosen
1 Zweig Rosmarin
200 ml Marsala

1 Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Wachteln innen und außen abbrausen, dann trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl einreiben. Die Wachteln auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im Ofen in ca. 30–40 Minuten goldbraun backen.

2 Den Speck in kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken. Aprikosen in Würfel schneiden. Die Rosmarinnadeln abzupfen und hacken.

3 Übrige 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Speck darin knusprig braten. Schalotten, Knoblauch, Aprikosen und Rosmarin hinzufügen, kurz mitbraten. Alles mit Marsala ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen. Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Wachteln auf einer Platte anrichten und mit dem Ragout servieren.



Spinat-Feta-Frittata mit geräucherter Putenbrust

Bild auf Seite 51

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für 4–6 Portionen

1 Bund rote Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
160 g Spinat
200 g Feta
8 Eier
100 ml Milch
Salz, Pfeffer
150 g geräucherte Putenbrust (dünn aufgeschnitten, von der Wursttheke)

1 Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Den Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und grob hacken. Feta zerbröseln. Eier mit Milch verquirlen, salzen und pfeffern.

2 In einer ofenfesten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Lauchzwiebeln, Knoblauch und Spinat darin andünsten. Putenbrustscheiben untermischen. Die Eiermischung dazugießen und Feta darüberbröseln. Die Pfanne in den Ofen schieben und die Frittata darin etwa 25 Minuten backen. Die Frittata aus dem Ofen nehmen und bis zum Servieren etwa 5 Minuten ruhen lassen.

Info: Als Inspiration für dieses Gericht diente **Sfougato**, ein griechisches Omelette aus dem Ofen. Unverzichtbare Bestandteile im Original sind Feta und Kräuter. Die weiteren Zutaten variieren je nach Region. Zum Beispiel stammt das Omelette mit Zucchini von der Insel Lesbos. Auf Kreta verbreitet ist die Version mit Kartoffeln.



Egal ob pur, gespritzt als Aperitif oder in Saucen, Marinaden und Gebäck – Wermut und Verjus sind wahre Alleskönner und vielseitig einsetzbar

WERMUT UND VERJUS

Hier trifft herb-würziger Charme auf sanfte Säure. Diese edlen Elixiere glänzen mit einzigartigen Geschmacksprofilen und erschaffen Genussmomente der Extraklasse

SVENJA KÖLLMER
ist unsere Test-Expertin in Sachen Feinkost





MILD

Der sortenreine Rosé Verjus besticht durch die leichte Säure der Zweigelt-Traube und ist eine beliebte alkoholfreie und histaminarme Alternative zu Wein, Sekt und Prosecco.
Das gefällt mir: Eignet sich auch wunderbar zum Verfeinern von deftigen Schmorgerichten und ist frei von Konservierungsstoffen.
Infos: 750 ml um 8,50 Euro von Vinberg über www.verjus-shop.com



FLORAL

Pur auf Eis oder gemixt mit Tonic kommen die leichte Vanillenote und der getrocknete Pfirsich besonders gut zum Vorschein.
Das gefällt mir: Die Produkte werden aus regionalen Weinen im Schwarzwald nach traditioneller Handwerkskunst gefertigt.
Infos: 750 ml um 15 Euro, von Belsazar über www.berlinbottle.de



PIKANT

Hier trifft würzige Paprika auf süßliche Feigen und säuerliche Physalis. Dabei heraus kommt ein aufregender Premium-Wermut für neugierige Geschmacksnerven.
Das gefällt mir: Um die „Helmut"-Kreationen kümmern sich die beiden Gründer Markus und Nils aus Hamburg höchstpersönlich.
Infos: 750 ml um 30 Euro, von und über www.helmut-wermut.de

WÜRZIG

Aromen von Muskatnuss, Orange und Pfirsich verleihen dem Wermut seine herb-frische Note, die besonders mit süßen Speisen harmoniert.
Das gefällt mir: Gebrannt und abgefüllt wird diese Sorte von der erfahrenen Kleinbrennerin und Winzerin Lisa Bauer in der Steiermark.
Infos: 500 ml um 18 Euro, von und über www.freimeisterkollektiv.de



FRUCHTIG

Perfekt zum Anstoßen – ganz ohne Schwips: Der perlige Verjus begeistert als Aperitif oder als Speisenbegleiter zu sommerlichen Salaten, Fisch- und Fleischgerichten.
Das gefällt mir: Christian Fischer verspricht alkoholfreien Prickelspaß in Bio-Qualität.
Infos: 750 ml um 12 Euro, von Weingut Fischer über shop.doellerer.at



Fotos: Daniela Jakob Photography; PR (4); privat; StockFood/Küchenstübchen

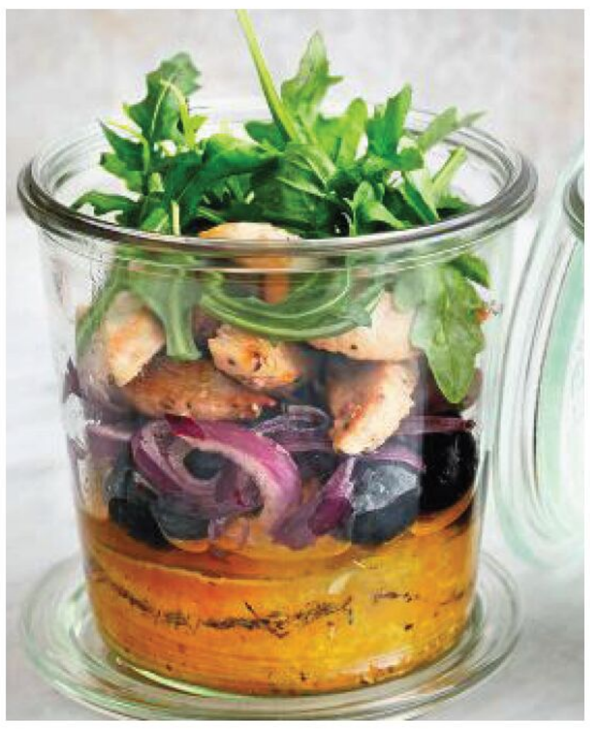
GEFLÜGELSALATE

Leichte Zubereitung, voller Geschmack: Diese fünf Rezepte mit Hähnchen und Ente bringen mit raffiniertem Pfiff Abwechslung auf den (Salat-)Teller

SCHICHTSALAT

FÜR 4 GLÄSER

400 g Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. Salzen, pfeffern, in *1 EL Öl* anbraten. *1 rote Zwiebel* abziehen, in Ringe schneiden. *2 Orangen* schälen, filetieren, dabei den Saft auffangen. Saft mit *1 TL Honig, 1 TL getr. Oregano, 1 EL Weißweinessig* und *3 EL Öl* verrühren, salzen, pfeffern. Dressing mit Orangenfilets in Gläser füllen. Zwiebeln, *50 g schwarze Oliven,* Hähnchen und *1 Handvoll Rucola* daraufschichten.





SANDWICH

FÜR 2 STÜCK

200 g Champignons putzen, klein schneiden. In *2 EL Öl* anbraten, salzen und pfeffern. *120 g Mayonnaise, 3 EL Joghurt, 1 TL Dijon-Senf* und *1 EL heißes Wasser* verrühren, salzen und pfeffern. *2 gebratene Hähnchenbrustfilets* klein zupfen. Mit Champignons, je *2 EL gehackten Walnüssen* und *Basilikum* unter das Dressing mischen. Fruchtfleisch von *2 Avocados* in Scheiben schneiden. *1 rote Zwiebel* abziehen, in Ringe schneiden. *8 Brotscheiben* rösten. Mit Hähnchensalat, Avocado und Zwiebeln zu Sandwiches stapeln.



ASIATISCHER COLESLAW

FÜR 4 PORTIONEN

Je 120 g Blumenkohl- und Brokkoliröschen in Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken. *200 g Spitzkohl, 2 Möhren, 2 rote Zwiebeln* putzen, evtl. schälen, in Streifen schneiden. *400 g gegartes Hähnchenfleisch* klein zupfen. *2 Chilischoten* putzen, in Ringe schneiden. *2 EL Korianderblättchen* und *2 EL Macadamia-Nusskerne* grob hacken. *1 gehackte Knoblauchzehe, 10 g gehackter Ingwer, 4 EL Erdnussbutter, 2 EL Reisessig, 2 EL Limettensaft, 3 EL Öl* und *1 EL Sojasauce* pürieren. Mit allen vorbereiteten Zutaten mischen.



GERÄUCHERTE ENTE AUF BLAUKRAUT

FÜR 4 PORTIONEN

½ Rotkohl putzen, fein hobeln. *1 EL Honig, 2–3 EL Rotweinessig, 4 EL Walnussöl, 2–3 EL Preiselbeeren* verquirlen. Mit Kohl mischen. *3 kleine Äpfel* entkernen und in dünne Spalten schneiden. Mit *1 EL Zucker* karamellisieren. *40 g Walnusskerne* grob hacken und rösten. *300 g geräucherte Entenbrust* in dünne Scheiben schneiden. Mit Kohlsalat, Apfelscheiben, Walnüssen und *1 Handvoll gemischten Blattsalaten* anrichten.

Fotos: StockFood (5)/Gareth Morgans, Irina Meliukh, Mathias Neubauer, Michael Wissing, Yelena Strokin



ROTKOHLSALAT

FÜR 4 PORTIONEN

300 g Rotkohl putzen, fein hobeln, mit *1 TL Salz* verkneten und ziehen lassen. *2 EL Zitronensaft* mit *1 EL Weißweinessig, 1 TL Senf, 4 EL Öl, Salz* und *Pfeffer* verquirlen. Dressing mit Rotkohl, *2 fein gehobelten Mini-Gurken, 100 g zerbröckeltem Feta* sowie *jeweils 1 Handvoll Feldsalat, Rucola und Sprossen* vermengen. *4 Hähnchenbrustfilets* mit Salz, Pfeffer und *2 EL getrocknetem Thymian* würzen. In *2 EL Öl* anbraten, dann in Scheiben schneiden. Hähnchen mit Salat und *2 EL Chilisauce* anrichten, *je 2 EL Kürbiskerne und Sesamsamen* darüberstreuen.

SO SCHMECKT HEIMAT

Manchmal muss man kulinarisch gar nicht in die Ferne schweifen. Auch eine richtig gut gemachte Hühnersuppe, ein Frikassee oder eine Roulade können die Sehnsucht stillen und glücklich machen

Hühnersuppe mit buntem Gemüse und Perlnudeln

Wohfühlküche wie bei Oma, nur ein bisschen aufgepimpt. Was bleibt, ist eine selbst gekochte Brühe und die Gemüseeinlage. Neu sind die perlenartigen Nüdelchen und ein Hauch Petersilienöl.

REZEPT AUF SEITE 64

Perlhuhn-Terrine mit gebackenen Weintrauben

Eine besondere Spezialität verfeinert mit etwas Portwein. Perfekt für Gäste. Herrlich dazu ist der angemachte Bittersalat und im Ofen gebackene, marinierte Trauben.

REZEPT AUF SEITE 64

Fotos: Stockfood Studios/Ulrike Holsten (7)

EIN ECHTER KRACHER

Hähnchenschnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat

Außen knusprig-kross, innen zart und saftig - so muss ein Schnitzel sein. Dazu ein aromatisch angemachter Kartoffelsalat, einfach herrlich.

REZEPT AUF SEITE 65

Butter-Brathähnchen auf Haselnuss-Möhren

Gewürzbutter wird nicht nur auf, sondern auch unter der Haut verteilt - das macht die Maispoularde mega aromatisch und knusprig. Aber auch die nussigen Möhren und die Estragon-Mayonnaise sind der Hit.

REZEPT AUF SEITE 65

Puten-Rouladen auf Blumenkohl-Püree

Dreigestirn der Glückseligkeit: Putenröllchen mit Bauchspeck, eine komplexe Portweinsauce und dazu lockeres, mildes Püree aus Kohl und Kartoffeln.

REZEPT AUF SEITE 65

Fasan aus dem Ofen mit Pflaumen-Senf-Sauce

Das Wildgeflügel macht sich im Ofen fast allein. Da bleibt Zeit für ein Kartoffel-Sellerie-Püree mit Mangold, das prima mit der süßlichen Sauce harmoniert.

REZEPT AUF SEITE 66



GEBORGENHEIT ZUM ESSEN



Frikassee mit Reis-Rösti und Erbsen-Cashew-Pesto

Moderne Interpretation eines Traditionsgerichts, das durch Cashewkerne deutlich nussigere Akzente bekommt. Das steht ihm gut, ebenso wie die Erbsencreme und Reistaler.

REZEPT AUF SEITE 66

Genießen Sie heimische Gerichte,

Das Huhn in der Suppe

Suppenhühner sind Legehennen, die mindestens 1 Jahr alt sind. Sie wiegen in der Regel 1–2 kg, ältere Tiere können auch bis zu 3 kg auf die Waage bringen. Die Hühner haben einen hohen Fettanteil, das Fleisch ist hart, fest und sehr kräftig im Geschmack. Daher eignet es sich hervorragend zum Kochen. Küchenfertige Suppenhühner gibt es frisch in der Metzgerei. Oder im Supermarkt als TK-Ware. Diese muss vorab schonend aufgetaut werden.



Hühnersuppe mit buntem Gemüse und Perlnudeln

Bild auf Seite 58

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten plus Warte-/Kochzeit: ca. 4 Stunden

Zutaten für 6 Portionen

1 Suppenhuhn (ca. 2 kg; siehe Info links), 2 Zwiebeln, 2 EL Rapsöl
3 Lorbeerblätter, je 5 Gewürznelken, Wacholderbeeren und Pfefferkörner
1 Bund Suppengemüse
1–2 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer
70 ml Walnussöl, 2 EL Zitronensaft
5 kleine Möhren, 4 Stangen Sellerie
1 Stange Lauch, 3 Petersilienwurzeln
130 g Fregola Sarda (Perlnudeln)

1 Huhn waschen. Zwiebeln halbieren. Rapsöl in großem Topf erhitzen, Zwiebeln darin auf der Schnittfläche scharf anbraten. Huhn in den Topf geben, mit Wasser bedecken. Aufkochen, Schaum abschöpfen. Lorbeer, Nelken, Wacholder, Pfeffer zufügen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.

2 Suppengemüse putzen, evtl. schälen, in Stücke schneiden. Petersilienblättchen von Stielen abzupfen, beiseitelegen. Stiele mit Suppengemüse in den Topf geben, salzen, pfeffern. Suppe weitere 2 ½ Stunden köcheln lassen, bei Bedarf Wasser nachfüllen.

3 Petersilienblättchen grob hacken. Mit Walnussöl fein pürieren. 20 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb passieren. Öl mit Zitronensaft verfeinern. Möhren, Sellerie, Lauch und Petersilienwurzeln putzen, evtl. schälen, in mundgerechte Stücke schneiden.

4 Suppe durch ein Sieb abgießen, Brühe auffangen und wieder in den Topf geben. In 15–20 Minuten auf etwa 1,6 l einkochen lassen. Salzen, pfeffern. Das geschnittene Gemüse und Nudeln zugeben, 15 Minuten kochen. Hühnerfleisch von Knochen und Haut lösen, in Würfel schneiden und in der Suppe erwärmen. Suppe auf Tellern anrichten, mit Petersilienöl beträufelt servieren.



Perlhuhn-Terrine mit gebackenen Weintrauben

Bild auf Seite 59

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden plus Warte-/Kühlzeit: über Nacht

Zutaten für 6–8 Portionen

DAS BRAUCHT MAN:
Terrinenform (Länge ca. 25 cm)

FÜR DIE TERRINE
50 g Sellerie
1 große Möhre
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Perlhuhn (ca. 1,4 kg; küchenfertig)
2 EL Butter
1 EL Tomatenmark
300 ml Portwein
150 ml Geflügelfond
1 Bund Thymian
2 Blatt Gelatine
200 g Schlagsahne
FÜR DEN GUSS
2 Blatt Gelatine
200 ml Portwein
½ Bund Thymian
5 Weintrauben
AUSSERDEM
300 g rote Weintrauben
3 EL Honig
3 EL Balsamicoessig
Salz, Pfeffer
1–2 Köpfe Radicchio Variegato
½ Bund Kerbel
6 EL Walnussöl
4 EL Apfelessig

1 Für die Terrine Sellerie und Möhre putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln. Das Perlhuhn in 6–8 Stücke zerteilen. Einen Topf mit Butter erhitzen. Die Hähnchenteile darin von allen Seiten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sellerie, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und mitbraten. Tomatenmark unterrühren, kurz mitrösten. Alles mit Portwein und Brühe ablöschen. Thymian hinzufügen und alles im geschlossenen Topf ca. 45 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

2 Anschließend Geflügelteile und Thymian aus Topf nehmen. Fond mit Gemüse leicht dickflüssig einkochen lassen. Fleisch samt Haut von den Knochen lösen. Brustfleisch für später beiseitelegen. Das übrige Fleisch samt Haut mit dem Fond und Gemüse fein pürieren. Die Masse kurz abkühlen lassen. Gelatine ca. 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Ausdrücken und unter Rühren in der noch heißen Geflügelmischung auflösen. Masse auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Sahne steif schlagen und behutsam in mehreren Schritten unterheben.

3 Die Terrinenform mit Frischhaltefolie auskleiden. Eine Schicht Geflügelmasse hineinfüllen. Die beiseitegelegten Hähnchenbruststücke darauf verteilen. Die restliche Masse hineinfüllen und glatt streichen. Die Form über Nacht in den Kühlschrank stellen und die Terrine fest werden lassen.

4 Am nächsten Tag für den Guss Gelatine ca. 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Portwein erwärmen, mit Salz und Pfeffer verfeinern. Gelatine ausdrücken und unter Rühren im Portwein auflösen. Thymianblättchen abzupfen und fein hacken. Die 5 Weintrauben in dünne Scheiben schneiden und auf der Terrine in der Form verteilen. Thymian darüberstreuen, Portwein darübergießen. Alles mind. 1 Stunde kalt stellen.

5 Den Backofengrill vorheizen. Die Weintrauben verlesen, auf einem mit Backpapier belegen Blech verteilen. Mit 2 EL Honig und Balsamico beträufeln, etwas Salz und Pfeffer darüberstreuen. Trauben unter dem Ofengrill 5–10 Minuten backen.

6 Radicchio halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Kerbelblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Walnussöl mit Apfelessig und restl. 1 EL Honig verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen, Kerbel untermischen. Die Radicchioblätter mit dem Dressing marinieren. Die Terrine behutsam aus der Form stürzen, die Folie abziehen. Terrine in Scheiben schneiden. Mit mariniertem Radicchio und gebackenen Trauben auf Tellern anrichten und servieren.



Passende Weine finden Sie auf S. 84/85

die es schon bei Oma sonntags gab



Hähnchenschnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat

Bild auf Seite 60

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für 3–4 Portionen
BITTE BEACHTEN: Kartoffeln müssen am Vortag gekocht werden

3 Hähnchenbrustfilets (ca. 600 g)
Salz, Pfeffer
1–2 Msp. Paprikapulver
3 EL Mehl
ca. 150 g Paniermehl
2–3 Eier
400 g kleine Kartoffeln (am Vortag gekocht)
3–4 Mini-Gurken (Bio)
1 EL süßer Senf, 1 EL Zucker
5 EL Apfelessig
3 EL Traubenkernöl
1 Bund Dill
½ Bund Schnittlauch
2–3 Bio-Zitronen
ca. 2 l Frittierfett

1 Hähnchenbrustfilets quer in je 3 Schnitzel schneiden. Schnitzel mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mehl und Paniermehl jeweils in einen tiefen Teller geben. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Schnitzel zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den Bröseln wälzen.

2 Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden. Gurken in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Senf, Zucker, Apfelessig und Kernöl verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dillspitzen abzupfen, hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zitronen in grobe Stücke schneiden.

3 Das Frittieröl in einem großen Topf auf etwa 170 Grad erhitzen. Die Schnitzel darin portionsweise goldbraun frittieren. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kartoffeln und Gurken mit Kräutern und Dressing vermengen. Die Schnitzel mit Zitronenstücken und Kartoffel-Gurken-Salat anrichten.



Butter-Brathähnchen auf Haselnuss-Möhren

Bild auf Seite 61

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 ½ Stunden
Zutaten für 4 Portionen

3 Knoblauchzehen, 300 g weiche Butter, Abrieb und Saft von 1 Zitrone
Salz, Pfeffer, ¼ TL ger. Muskatnuss
1 Prise Paprikapulver
½ TL gerebelter Estragon
1 Maispoularde (ca. 1,6 kg; küchenfertig), 180 ml Geflügelbrühe
1 großes Bund Möhren
4 EL Haselnussöl, 2 EL Ahornsirup
50 g Haselnussblättchen
4 Eigelbe, 2 EL Joghurt, 1 EL Senf
je ½ Bund Estragon und Kerbel

1 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauch abziehen und hacken. 80 g weiche Butter mit Hälfte Knoblauch, 1 TL Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer, Muskat, Paprikapulver und Estragon verrühren. Hähnchen abbrausen, trocken tupfen. Hälfte Gewürzbutter unter der Haut verteilen, übrige Hälfte außen einreiben. Hähnchen mit Brustseite nach unten in einen Bräter legen. Im Ofen ca. 75 Minuten braten. Dabei nach 25 Minuten Hähnchen wenden und Brühe angießen. Hähnchen evtl. mit Backpapier abdecken, sollte die Haut zu dunkel werden.

2 Möhren putzen, schälen. Rest Knoblauch, etwas Zitronenabrieb und -saft mit Haselnussöl, Ahornsirup, Salz, Pfeffer verrühren. Möhren damit bestreichen, auf mit Backpapier belegtem Blech verteilen. Haselnüsse überstreuen. Möhren am Blech unter dem Hähnchen ca. 25 Minuten backen.

3 Rest 220 g Butter leicht bräunen. Eigelbe, Joghurt und Senf in einen hohen Mixbecher geben. Pürierstab hineinstellen, heiße Butter langsam hineingießen und unterschlagen. Sauce mit Zitronenabrieb, -saft, Salz, Pfeffer würzen. 1 EL Estragon hacken, unterrühren. Möhren und Hähnchen anrichten, mit restl. Kräutern garnieren, Sauce dazureichen.



Puten-Rouladen mit Blumenkohlpüree

Bild auf Seite 62

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde
Zutaten für 4 Portionen

4 Schalotten, 3 EL Butterschmalz
1 EL Zucker, 4 EL Balsamicoessig
6 dünne Putenschnitzel (à ca. 130 g)
Salz, Pfeffer, 2 EL scharfer Senf
6 Scheiben geräucherter Bauchspeck
200 ml roter Portwein
200 ml Geflügelbrühe, 1 Blumenkohl
200 g Kartoffeln (mehligkochend)
1 Sternanis, 50 ml Milch, 40 g Butter
½ Bund Schnittlauch, 200 g wilder Spargel, 2 EL Olivenöl
evtl. ½–1 TL Speisestärke
4 Thymianzweige

1 Schalotten abziehen und vierteln. In 1 EL Butterschmalz andünsten und mit Zucker karamellisieren. Balsamico angießen und sirupartig einkochen lassen.

2 Schnitzel flach klopfen, salzen, pfeffern. Mit Senf bestreichen, Speck und Balsamico-Schalotten darauf verteilen. Schnitzel einrollen und die Rouladen mit Holzspießchen fixieren. Restl. 2 EL Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin rundum goldbraun anbraten. Portwein und Geflügelbrühe angießen, die Rouladen im geschlossenen Topf ca. 25 Minuten garen.

3 Blumenkohl putzen, in Röschen teilen. Kartoffeln schälen, würfeln. Beides in Salzwasser mit Sternanis 20 Minuten kochen. Abgießen, gut ausdampfen lassen, Sternanis entfernen. Milch und Butter untermischen, alles zu einem Püree mixen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, untermischen. Püree salzen, pfeffern. Spargel putzen, in Olivenöl 2–3 Minuten anbraten, salzen, pfeffern.

4 Rouladen aus Topf nehmen. Sauce evtl. mit Stärke etwas andicken, salzen, pfeffern. Rouladen mit Sauce, Püree und Spargel anrichten. Mit Thymian garniert servieren.

Bestes Geflügel in samtigen Saucen

Feine Beilage

Reis schmeckt wunderbar zu Geflügel. Für Gerichte mit intensiven Saucen oder Marinaden passt Reis am besten pur. Soll er aromatischer sein, können beim Garen allerlei Zutaten und somit Aromen hinzugefügt werden: zum Beispiel ein Stück Chili, Ingwer, Knoblauch, Zwiebel, Zitronengras oder Orangenschale. Kräuterzweige und Gewürze wie Kardamom, Nelken, Pfefferkörner, Zimt oder Sternanis. Tipp: Die Gewürzkörner in einen losen Teebeutel füllen, dann können sie nach dem Kochen easy entfernt werden.



Frikassee mit Reis-Rösti und Erbsen-Cashew-Pesto

Bild auf Seite 63

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten
plus Warte-/Kochzeit: ca. 1 ½ Stunden

Zutaten für 6 Portionen

FÜR DAS FRIKASSEE
5 Möhren
150 g Sellerie
1 Lauch
500 g weißer Spargel
1 Maispoularde (ca. 1,5 kg; küchenfertig)
½ Bund Petersilie
5 Gewürznelken
2 Lorbeerblätter
4 Wacholderbeeren
10 schwarze Pfefferkörner
1 Stück Zitronenschale, Salz
150 ml Cashewmus
2 EL Mehl
150 g Schlagsahne
Pfeffer
1–2 EL Zitronensaft
FÜR DIE BEILAGEN
130 g Basmati-Reis
1 Bund Kerbel
1 Eiweiß
1 EL Mehl
Salz, Pfeffer
150 g TK-Erbsen
50 g Cashewkerne
50 g fein geriebener Parmesan
60 ml Nussöl
1–2 EL Zitronensaft
2 EL Butterschmalz

1 Für das Frikassee die Möhren putzen und schälen. 2 Möhren in kleine Würfel schneiden. Sellerie putzen, schälen und ebenfalls klein würfeln. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen in ein feuchtes Küchentuch wickeln und in den Kühlschrank legen.

2 Maispoularde in einen großen Topf geben. Mit Wasser bedecken und aufkochen. Wasser wieder abgießen. Das geschnittene Gemüse sowie Spargelschalen und -abschnitte zur Maispoularde in den Topf geben. Petersilie, Nelken, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Zitronenschale und 1 TL Salz hinzufügen. 2 l Wasser dazugießen. Das Ganze bei kleiner Hitze etwa 1 ½ Stunden köcheln lassen.

3 Anschließend die Brühe durch ein Sieb abgießen, wieder in den Topf geben und auf ca. 1,2 l einkochen lassen. Die Maispoularde etwas abkühlen lassen. Fleisch von Knochen und Haut lösen, in mundgerechte Stücke schneiden. Spargel und übrige 3 Möhren in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren in der Brühe ca. 7 Minuten, Spargel ca. 4 Minuten kochen. Das Gemüse herausnehmen und mit dem Fleisch beiseitestellen.

4 Für die Beilagen den Reis in einen Topf geben, ca. 4 cm hoch mit Wasser bedecken und 3 Minuten offen kochen lassen. Topf mit Deckel schließen und den Reis bei kleinster Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen. Kerbelblättchen abzupfen und 1 EL Kerbel hacken. Den Reis etwas auflockern. Eiweiß, Mehl und gehackten Kerbel untermischen. Die Reismischung mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Erbsen in Salzwasser 3 Minuten kochen. Abgießen, kalt abschrecken. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten. Erbsen mit Cashewkernen, Parmesan und Nussöl pürieren. Das Pesto mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Bis zum Anrichten warm halten.

6 Frikassee fertigstellen, dafür Cashewmus mit Mehl und Sahne verrühren. Unter die Brühe rühren, alles aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Fleisch und Gemüse dazugeben und in der Sauce erwärmen.

7 Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Reismischung in 4 Portionen teilen. Jeweils zu einem Rösti formen und im Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun anbraten. Das Frikassee mit Reis-Rösti und Erbsen-Cashew-Pesto auf Tellern anrichten. Mit restlichem Kerbel bestreut servieren.



Fasan aus dem Ofen mit Pflaumen-Senf-Sauce

Bild auf Seite 63

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde
plus Warte-/Garzeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 6 Portionen

2 Fasane (à ca. 800 g; küchenfertig)
Salz, Pfeffer, 100 g Schalotten
150 g Backpflaumen
150 ml Portwein, 2 EL körniger Senf
½ Bund Majoran, 1 Bund Mangold
800 g Knollensellerie
200 g Kartoffeln (mehligkochend)
2 Stück Sternanis, 80 g Butter
250 g Schmand
geriebene Muskatnuss

1 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fasane waschen, trocken tupfen. Von innen und außen salzen und pfeffern. Schalotten abziehen, halbieren. Pflaumen mit Portwein aufkochen. Senf einrühren. Pflaumen herausnehmen, mit Schalotten und Majoran in die Fasane stopfen. Fasane in einen Bräter legen, mit dem Portweinfond übergießen. Im Ofen im geschlossenen Bräter 1 Stunde garen. Dann Ofentemperatur auf 180 Grad reduzieren, Deckel abnehmen und die Fasane 1 weitere Stunde garen.

2 Sellerie und Kartoffeln schälen, würfeln. Mit Sternanis in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen, ausdampfen lassen, Anis entfernen. Mangold putzen, Stiele abschneiden. Stiele in Streifen schneiden, Blätter grob hacken. Butter in Pfanne erhitzen, Mangoldstiele 3 Minuten anbraten. Blätter hinzufügen, weitere 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sellerie und Kartoffeln pürieren. Mangoldmischung und 100 g Schmand unterrühren. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3 Fasane aus Ofen nehmen. Restl. 150 g Schmand und etwas Wasser unter den Fond rühren. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Fasane mit Sauce und Püree servieren.

ANZEIGE

CHIA-PUDDING MIT BANANE

MACHEN SIE IHR FRÜHSTÜCK PFLANTASTISCH LECKER

Mit einem leckeren, ausgewogenen Frühstück startet man doch gleich super in den Tag. Und wenn das Frühstück morgens bereits fertig zum Verzehr im Kühlschrank steht – noch besser! Dann steht der ersten ausgewogenen Mahlzeit am Tag nichts mehr im Wege.

DIE ALPRO OHNE ZUCKER REIHE –
Rein pflanzlich und super vielseitig.
Mit uns starten Sie einfach lecker in den Tag, ganz ohne Zucker und Süßstoffe.

Chia-Pudding mit Banane

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 6 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

300 g Alpro pflanzliche Joghurtalternative Natur ohne Zucker (oder Vanille)
1 EL Reissirup
4 EL gehobelte Mandeln
300 ml Alpro Haferdrink ohne Zucker
6 EL Chiasamen
1 Banane
2–3 EL Himbeeren (gefriergetrocknet)

1 Alpro pflanzliche Joghurtalternative mit dem Reissirup verrühren und in 4 Gläser à ca. 200 ml füllen. Mandeln in einer trockenen Pfanne duftend rösten, abkühlen lassen und etwa die Hälfte davon mit dem Alpro Haferdrink ohne Zucker und den Chiasamen verrühren. In die Gläser auf die Joghurtalternative füllen und über Nacht (oder 5-6 Stunden) kühl stellen, dann ist der Pudding am nächsten Morgen fertig zum Verzehr.

2 Banane schälen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den restlichen Mandeln auf dem Chia-Pudding verteilen und mit den Himbeeren toppen.



Ihr idealer Begleiter!

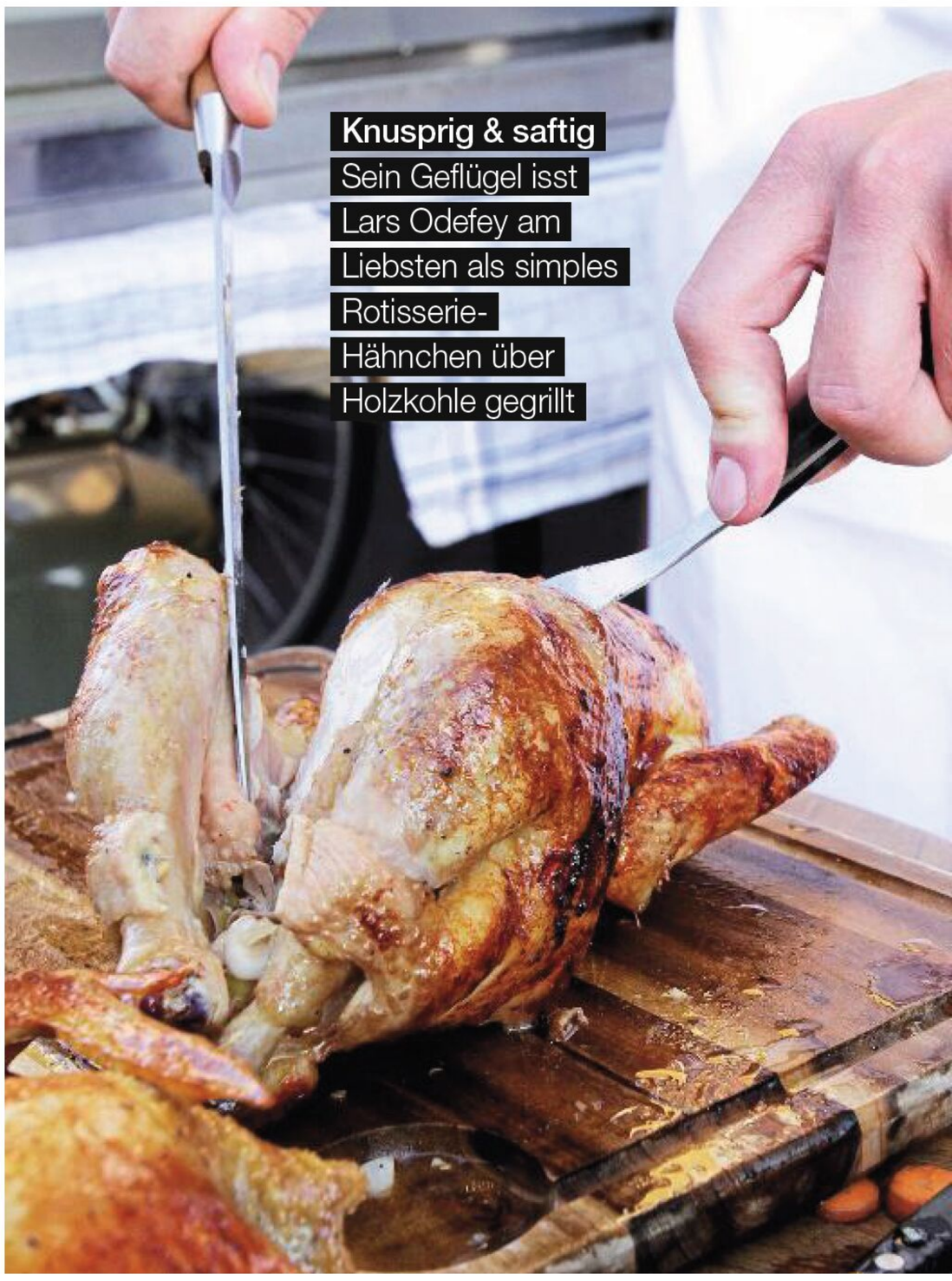
Egal wie und wann Sie frühstücken – um 5 Uhr morgens auf dem Weg zum Sport, am Schreibtisch oder vormittags gemütlich zum Brunch: Alpro ist der perfekte Frühstückspartner! Reich an Ballaststoffen, Calcium, Vitamin B2, B12 und Vitamin D unterstützt Sie Alpro dabei, gesund und ausgewogen in den Tag zu starten.

Fotos: Alpro GmbH

Lars Odefey

Geflügelzüchter

/ Die Mailbox-Ansage seines Handys fasst seine Philosophie perfekt zusammen: Gegen rauen Wind ansprechend erklärt Lars Odefey, dass er vermutlich gerade im Stall, auf der Wiese oder im Schlachthof ist und sich zurückmeldet, sobald er kann. Ehrliches Handwerk, Nachhaltigkeit sowie Achtung vorm Tier bilden die Grundlage seines Unternehmens ‚Odefey & Töchter'. Mehr unter: www.odefeyundtoechter.de



Knusprig & saftig
Sein Geflügel isst Lars Odefey am Liebsten als simples Rotisserie-Hähnchen über Holzkohle gegrillt



Heimat
Mit Mitte Dreißig führte das Schicksal den Sohn zurück auf den elterlichen Hof in Mehre in der Nähe von Uelzen

AUF DIE HALTUNG KOMMT ES AN

Grüne Wiesen, kleine Gruppen und ein langes Leben – besser kann es einem Huhn nicht gehen. **Lars Odefey** züchtet Geflügel mit Herz und von Hand. Ein Konzept, das auch von der Sterneküche gefeiert wird

Hühner begleiten Lars Odefey bereits sein ganzes Leben, hielten doch schon die Großeltern Perlhühner, deren Eier er nicht nur an Ostern gerne aus dem Stall holte. Auch sein Vater züchtete auf dem 1990 erworbenen Resthof in der Lüneburger Heide nebenberuflich Geflügel. Obgleich sein Weg scheinbar schon vorgezeichnet schien, war für den 40-Jährigen nicht immer klar, dass er den Hof seiner Eltern einmal übernehmen würde. Selbst nicht, als er thematisch passend Ökolandbau studierte. Es sollten noch weitere zehn Jahre vergehen, bis er sich selbst eingestand, dass sein Heimathof und das liebe Federvieh doch das sind, was ihm am meisten liegt und begeistert. Und so machte sich Lars Odefey 2017 mit seiner Geflügelzucht ‚Odefey & Töchter' selbstständig und verzaubert seitdem neben Liebhabern vor allem Spitzenköche.

Wieso ist die konventionelle Geflügelzucht trotz all der Missstände so erfolgreich?

Zum einen liegt es am „Fortschritt", dass man sich die Hühner so heranzüchten kann, dass sie jeden Tag ein Ei legen oder extrem an einer bestimmten Stelle wie der Brust zunehmen. Zum anderen ist Geflügel klein genug, um es in ein industrielles Produktionssystem hineinzupressen, bei dem alle Arbeitsschritte automatisiert ablaufen. Das spart Zeit und Kosten und macht das Fleisch günstig.

Was machen Sie anders?

Alles. Unsere Tiere verbringen vom Schlüpfen über die Aufzucht und Freilandhaltung bis zur Schlachtung ihr gesamtes Leben bei uns auf dem Hof. Dabei halten wir nur kleine Gruppen von 300 Tieren, die teils in festen, teils in mobilen Ställen leben und bei gutem Wetter gerne mal alle 48 Stunden versetzt werden. Ich bin jeden Tag im Stall, füttere und miste von Hand. Auch wenn viele das verrückt finden, dass wir nahezu alles händisch machen, ist für mich genau diese Nähe zu den Tieren wichtig und das Besondere.

Wie kamen Sie auf die Idee dieser Haltung?

Am Anfang war die Frage: Wie würde ein Huhn in freier Wildbahn leben? Und da versuchen wir mit unseren Haltungsbedingungen möglichst nah ranzukommen. Ein Huhn braucht Platz, eine Stange zum Sitzen, einen trockenen Stall. Außerdem Wiesen und Büsche, Sand und Moore. Zwar füttern wir die Tiere, doch nicht so, dass sie permanent satt sind, sondern aus Hunger selbst anfangen zu scharren und picken. So haben sie mehr Bewegung und ein breiteres Ernährungsspektrum. Der Hauptfaktor aber heißt Zeit.

Können Sie das näher erläutern?

Ein konventionelles Huhn wird nach ca. einem Monat geschlachtet, ein Bio-Huhn nach 81 Tagen. Unsere am schnellsten wachsende Rasse, das Weidehuhn, wird vier Monate gezogen, die Bresse Gauloise fünf Monate und die Marans sogar ein halbes Jahr.

Schmeckt man diesen Unterschied?

Auf jeden Fall. Wenn ein Tier nur sitzt und in kürzester Zeit gemästet wird, besteht das Gewebe aus großen Zellen und viel Wasser, hat nur wenig Geschmack. Unsere Rassen sind keine typischen Masthühner, sie wachsen sehr langsam, setzen weniger Fleisch an und haben durch den Auslauf, das selbstgesuchte Futter und die lange Lebensdauer ein ganz anderes Fleisch: deutlich dunkler, viel dichter. Auch in den Rassen selbst schmeckt man Unterschiede: Das Bresse Gauloise ist weich, cremig und auf der Zunge mürbe. Das Weidehuhn ein bisschen fest und strohig. Die Marans verfetten stark, wohingegen die Sulmtaler eher mager wie Fasane sind, dabei aber auch den charakterstärksten Geschmack vorweisen.

Der kommt auch bei der Sterneküche an. Wie kam es, dass Ihr Geflügel dort so gefeiert wird?

Gastronomen sind Handwerker, wie ich. Wir sprechen dieselbe Sprache und am Ende geht es um das Produkt und seine Qualität. Da interessiert es nicht, ob ich biozertifiziert bin, Konzept und Geschmack müssen stimmen. Einer unserer ersten Kunden war Sven Elverfeld vom Drei-Sterne-Restaurant Aqua in Wolfsburg. Er hat uns bei Instagram verlinkt und so zog alles seine Kreise. Johannes King, der Söl'ring Hof um Jan-Philipp Berner und das Haerlin in Hamburg gehören neben vielen anderen ebenso zu unseren Partnern wie das Nobelhart&Schmutzig in Berlin. Diesen engen Zusammenhalt, der uns auch schon durch schwierige Zeiten half, finde ich großartig.

Interview: Katrin Hummel



Idyllisch Auf den Wiesen können die Hühner nach Herzenslust picken und scharren

Fotos: Hendrik Haase (3); Lisa Wassmann (1)

EIN HOCH AUF DIE INNEREN WERTE

Geflügel hat mehr zu bieten als Brust und Keule. Auch aus den Innereien und den Karkassen lassen sich beispielseise wundbare Fonds ziehen, würzige Aufstriche oder Pfannengerichte zaubern. Ganz im Sinne der Nachhaltigkeit und des Genusses

Schnelle Geflügelleber-Mousse

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
plus Warte-/Kühlzeit: mind. 5 Stunden, besser über Nacht
Zutaten für 12–16 Portionen

3 Blatt Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. **500 g Geflügelleber** (z.B. Hühnerlebern) putzen und klein schneiden. **2 EL Öl** in einer Pfanne erhitzen und die Leberstücke darin rundum goldbraun anbraten. **100 ml Rotwein** und **2 Rosmarinzweige** dazugeben, alles aufkochen lassen. Die Rosmarinzweige entfernen und die Lebermasse mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Gelatineblätter ausdrücken, einzeln in die noch heiße Masse rühren bzw. darin auflösen. Alles zusammen fein pürieren. **400 ml Crème fraîche** unterrühren. Die Masse noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine passende Form füllen. Mit Rosmarinzweigen (gegebenenfalls frische Stiele dafür verwenden) und Pfeffer bestreuen. Die Mousse zum Erstarren für mindestens 5 Stunden (besser über Nacht) in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Wenn Sie die Geflügelleber-Mousse zum Servieren auf eine Platte stürzen möchten, dann sollten Sie die Form vorher mit einer Lage Frischhaltefolie auskleiden.

Geflügelfond aus der Karkasse

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
Zutaten für ca. 4 Suppen-Portionen

Für einen hellen Fond **1 Bund Suppengemüse** putzen, waschen, in Würfel schneiden. **1 Zwiebel** putzen (Enden wegschneiden, die Schalen jedoch dranlassen) und würfeln. **Geflügelkarkassen** (siehe unten) abbrausen und zusammen mit dem Gemüse sowie mit **5 Gewürznelken**, **5 Pfefferkörnern** und **5 Pimentkörnern** in einen großen Topf füllen. Mit 2 l Wasser aufgießen und alles ca. 1 Stunde leise köcheln lassen. Brühe durch ein Sieb passieren und auf ca. 750 ml einkochen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Für einen dunkleren Fond das vorbereitete Gemüse in **2 EL Öl** im Topf scharf anbraten. Das Gerippe dazugeben, mit Wasser und Gewürzen auskochen, wie oben beschrieben.

Info: Karkasse nennt man bei Geflügel das „Gerippe". Also all das, was übrig bleibt, wenn man das Fleisch von den Knochen trennt. Man kann übrigens die Knochenreste von rohem Geflügel, aber auch z. B. von gegartem Brathähnchen für Brühe auskochen.

Gebratene Geflügelherzen

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Zutaten für ca. 4 Portionen

400 g Geflügelherzen putzen, gründlich abbrausen und gut abtropfen lassen. Die Herzen in **3 EL Olivenöl** rundum kräftig anbraten. **3 Schalotten** abziehen, in feine Streifen schneiden. Schalotten dazugeben und mit den Herzen andünsten. **150 ml Weißwein** angießen, alles 5–10 Minuten kochen lassen. **3 EL Butter** unterrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **1 Bund Petersilie** hacken, unterheben.

Tipp: Mit kräftigem Sauerteigbrot sind die gebratenen Geflügelherzen in Weißweinsauce ein rustikaler Snack. Servieren Sie Salzkartoffeln oder cremige Polenta dazu, wird daraus ein schnelles Abend- oder Mittagessen.
Übrigens: Auch unter Gesundheitsaspekten ist der Verzehr von Innereien wie Geflügelherzen empfehlenswert, sind diese doch eine ausgezeichnete Quelle für hochwertige Proteine, Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen oder Zink.

Foto: Stockfood Studios/Ulrike Holsten

ALTE BEKANNTE MIT NEUEM TWIST

Coq au Vin, Chicken Wings und Ente à l'Orange: Ihre Gäste werden diese Klassiker lieben. Denn auch wenn sie vertraut erscheinen, haben wir ihnen den ein oder anderen Clou verpasst, der für köstliche Überraschungen sorgen wird

Hähnchen-Scamorza-Burger

Selbst gemachte softe Buns, Geflügel-Patties, zart-schmelzender Scamorza-Käse, Rote Bete und Senf-Ricotta – oder auch Hochstapelei vom Feinsten.

REZEPT AUF SEITE 81

Ente à l'Orange mit Kartoffel-Koriander-Püree

Sternstunde für Genießer:
Die Entenbrust bekommt erst einen Würzsud injiziert, wird dann Sous-vide gegart und letztlich kross gebraten.
Besser geht's nicht.

REZEPT AUF SEITE 81

Fotos: Stockfood Studios/Ulrike Holsten (7); StockFood/Great Stock! (1)

Piccata Milanese mit Safran-Risotto

Gelungene Fusion zweier italienischer Helden: Cremig-würziger Safranreis trifft auf dünne Putenschnitzel in Parmesanhülle und ersetzt die Pasta mit Tomatensauce. Fantastico!

REZEPT AUF SEITE 81

RUNDUM PERFEKT

Truthahn mit Pfirsich-Süßkartoffel-Füllung

Amerikanischer Traum mit Süßkartoffeln, Cranberrys und reichlich Sauce. Perfekt für die Familienfeier, denn der saftige Vogel macht wenig Arbeit und die Gäste satt und glücklich.

REZEPT AUF SEITE 82

Pute in Rotwein mit wildem Brokkoli

Das französische "Coq au Vin" mit Putenkeule statt Huhn. Geschmort wird wie beim Original in Rotwein mit Möhren und Pilzen. Als Beilage servieren wir das Trendgemüse Stangenbrokkoli.

REZEPT AUF SEITE 82



ZUGREIFEN UND GENIESSEN

Grilled Chicken Sandwich

Welch krosse Freude! Edelstullen gefüllt mit Maishähnchenbrust, Spinat, Blauschimmelkäse und karamellisierten roten Zwiebeln.

REZEPT AUF SEITE 82

MIT TOLLEM ANSTRICH

Hähnchenspieße mit Orangen-Honig-Marinade

Für die Spießgesellen nehmen wir das saftige Fleisch aus der Oberkeule und hüllen es in eine süß-pikante Glasur, die beim Braten richtig schön karamellisiert. Am Schluss noch ein wenig Sesam drüber – köstlich!

REZEPT AUF SEITE 83

Chicken Wings mit Topinambur-Fritten

Zum Fingerablecken gut! Die Hähnchenflügel kommen ganz klassisch mit selbst gemachter BBQ-Marinade in den Ofen. Statt Pommes und Ketchup gibts aber frittierte Topinambur-Sticks und Yuzu-Mayonnaise.

REZEPT AUF SEITE 83

Mit den Blüten geht das Herz auf



Ab dem 2.2.2024 im Handel!

Verkaufsstellen unter mykiosk.com

Oder einfach online bestellen unter www.meine-zeitschrift.de und amazon

mein schönes Land

Geliebte Klassiker neu interpretiert



Hähnchen-Scamorza-Burger

Bild auf Seite 72

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde plus Warte-/Backzeit: ca. 1 ¾ Stunden

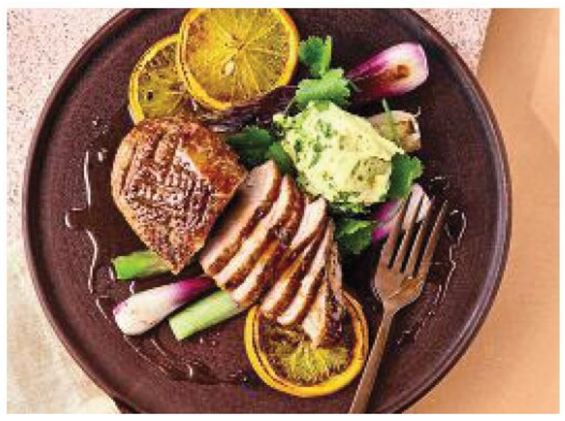
Zutaten für 6 Stück

130 ml lauwarme Milch, 17 g Hefe
35 g Zucker, 370 g Mehl (Type 550) plus Mehl zum Arbeiten, Salz
90 g zerlassene Butter, 1 Döschen gemahlener Safran, 2 Eier
1 EL Sesamsamen, 1 TL Schwarzkümmelsamen, 6 Blätter Römersalat
9 eingelegte Rote-Bete-Kugeln
250 g Scamorza (siehe Info rechts am Rand), 2 EL süßer Senf, 100 g Ricotta
Pfeffer, 1–2 Lauchzwiebeln
2 Scheiben Toastbrot
900 g Geflügelhack, 1 Eiweiß, 3 EL Öl

1 Milch mit Hefe und Zucker verrühren. Mehl in eine Schüssel geben. 1 Prise Salz, Butter, Safran, Hefemilch, 1 ganzes Ei und 1 Eiweiß hinzufügen. Alles glatt verkneten. Teig abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Teig auf bemehlter Fläche in 6 Stücke teilen, diese zu Buns formen. Teiglinge auf Blech mit Backpapier legen, 20 Minuten gehen lassen. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Übriges Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen, Teiglinge damit bestreichen. Mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen. Die Buns etwa 25 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen.

3 Ofengrill einschalten. Salat verlesen. Bete und Scamorza in Scheiben schneiden. Senf mit Ricotta verrühren, salzen und pfeffern. Lauchzwiebeln putzen, hacken. Toast entrinden, fein würfeln. Hack, Lauchzwiebeln, Toast und Eiweiß verkneten, salzen, pfeffern. Aus der Masse 6 Patties formen. Pfanne mit Öl erhitzen, Patties darin von jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten. Scamorza auf Patties verteilen, unterm Ofengrill schmelzen lassen. Buns halbieren. Beide Hälften mit Ricotta-Senf bestreichen. Untere Hälften mit Salat, Bete und Patties mit Scamorza belegen. Obere Hälften auflegen, Burger servieren.



Ente à l'Orange mit Kartoffel-Koriander-Püree

Bild auf Seite 73

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 85 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN:
Spritze (aus der Apotheke); Vakuumierbeutel und Vakuumiergerät; Sous-Vide-Garer

FÜR DAS FLEISCH UND DIE SAUCE
150 g Bitterorangen-Marmelade
60 ml Orangenlikör
100 ml frisch gepresster Orangensaft
100 ml Sherryessig
60 g brauner Zucker
4 Entenbrüste (à ca. 220 g)
Salz, Pfeffer
400 ml Entenfond
1 EL Butter plus 2 EL kalte Butter in Flöckchen
FÜR DIE BEILAGEN
700 g Kartoffeln (mehligkochend)
Salz, 1 TL Koriandersamen
2 EL Butter
60 g Schlagsahne
50 ml Milch
1 TL Orangenabrieb
1 Bund Koriander, Pfeffer
2 Bio-Orangen
2 Bund rote Lauchzwiebeln
1 EL Olivenöl

1 Für das Fleisch Marmelade, Orangenlikör, Orangensaft, Sherryessig und Zucker in einen Topf geben. Alles unter Rühren aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Marinade durch ein Sieb passieren.

2 Die Entenbrüste auf der Hautseite rautenförmig einschneiden. Mit der Spritze etwas Orangenmarinade aufnehmen und in das Fleisch spritzen. Die Entenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Abstand nebeneinander in 2 Vakuumierbeutel geben und diese mit dem Vakuumiergerät luftdicht verschließen. Das Fleisch im Sous-Vide-Garer bei 70 Grad etwa 1 Stunde garen.

3 In der Zwischenzeit für die Sauce den Entenfond mit übriger Orangenmarinade in einen Topf geben und auf etwa die Hälfte einkochen lassen.

4 Für die Beilagen die Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln in Salzwasser in ca. 20 Minuten weich kochen. Anschließend abgießen und gut ausdampfen lassen.

5 Die Koriandersamen in einem Mörser fein zerstoßen. In einem Top in 2 EL Butter anrösten. Sahne, Milch und Orangenabrieb hinzufügen und alles zum Kochen bringen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und mit der Koriander-Sahne-Mischung verrühren. Die Korianderblättchen von den Stielen zupfen. Die Hälfte davon hacken und mit dem Püree vermengen. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Anrichten warm halten.

6 Die Orangen halbieren. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Orangenhälften darin auf der Schnittfläche anrösten. Dann jeweils 1 Orangenscheibe abschneiden. Die Orangenhälften wieder auf der Schnittfläche anrösten und erneut 1 Scheibe abschneiden. Auf diese Weise insgesamt 12 Orangenscheiben rösten.

7 Die Lauchzwiebeln putzen. Zuerst quer, dann längs halbieren. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Lauchzwiebeln darin kurz anbraten, salzen und pfeffern.

8 Die gegarten Entenbrüste aus den Beuteln nehmen. Eine Pfanne mit 1 EL Butter erhitzen und die Entenbrüste darin auf der Hautseite kross anbraten. Wenden und 1 weitere Minute braten. Den eingekochten Orangenfond erneut aufkochen. Mit 2 EL Butterflöckchen leicht binden. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Entenbrüste in Scheiben schneiden. Mit Sauce, Kartoffel-Koriander-Püree, gerösteten Orangenscheiben und Lauchzwiebeln auf Tellern anrichten. Mit übrigen Korianderblättchen garniert servieren.

Käse-Spezialität

Scamorza ist ein italienischer Käse. Er hat eine typische Birnen- oder Säckchenform und eine dunkelgelbe bis hellbraune Rinde, woran man ihn ganz leicht erkennen kann. Scamorza wird wie Mozzarella nach dem Filata-Verfahren hergestellt: Man übergießt den frischen Käsebruch mit brühendem Wasser, bevor der zähe Teig gerührt und geformt wird. Den Käse gibt es pur oder geräuchert, letztere Variante heißt Scamorza affumicata.



Passende Weine finden Sie auf S. 84/85

Feinstes Fleisch sanft im Ofen gegart

Geflügel tranchieren

Vor der Familie wird auf einem üppig gedeckten Tisch der Truthahn angeschnitten: Diese Szene kennen wir wohl alle aus amerikanischen Filmen. Doch wie genau geht tranchieren eigentlich? Geflügel mit der Brustseite nach oben auf ein Schneidebrett legen. Die Keulen abtrennen. Dafür die Haut zwischen Schenkel und Brust einschneiden, Keulen mit einer Gabel etwas zur Seite biegen, dann am Gelenk durchtrennen. Nun die Flügel genauso abtrennen. Dann die Haut rechts und links am Brustknochen einschneiden und das Brustfleisch mit dem Messer behutsam vom Knochen lösen.



Piccata Milanese mit Safran-Risotto

Bild auf Seite 74

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde
Zutaten für 4 Portionen

2 EL Mehl, 2 Eier
3–4 Scheiben Toastbrot
150 g fein geriebener Parmesan
600 g kleine Putenschnitzel, dünn geschnitten, Salz, Pfeffer
4 Schalotten, 3 Knoblauchzehen
10 EL Olivenöl, 150 g Risotto-Reis
1–2 Döschen Safran, 150 ml Weißwein, 500 ml Geflügelbrühe
8 Raf-Tomaten, 50 g Schlagsahne
Majoranzweige zum Garnieren

1 Mehl in einen tiefen Teller geben. Eier in einem weiteren Teller verquirlen. Toastbrot würfeln und im Blitzhacker möglichst fein zerkleinern. Parmesan fein reiben. 120 g Parmesan mit Toastbröseln mischen, in einen Teller geben. Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt im Parmesan-Brösel-Mix wälzen. Die Schnitzel bis zur Verwendung abgedeckt kühlen.

2 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Schalotten, Knoblauch abziehen, fein würfeln. In einem Topf 4 EL Öl erhitzen, Schalotten, Knoblauch darin andünsten. Reis und Safran zugeben, kurz mitdünsten. Alles mit Wein ablöschen. So viel Brühe angießen, bis der Reis bedeckt ist. Reis unter häufigem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen und dabei immer wieder Brühe nachgießen.

3 Inzwischen Tomaten kreuzweise einritzen, mit 2 EL Öl einreiben, salzen und pfeffern. Im Ofen in 10–12 Minuten backen.

4 In einer Pfanne restl. 4 EL Öl erhitzen. Die Schnitzel darin auf jeder Seite goldbraun anbraten. Sahne und restl. 30 g Parmesan unter den Risotto rühren, Risotto salzen und pfeffern. Schnitzel mit Risotto und Tomaten anrichten. Mit Majoran garniert servieren.



Truthahn mit Pfirsich-Süßkartoffel-Füllung

Bild auf Seite 75

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde plus Warte-/Garzeit: ca. 3 ½ Stunden
Zutaten für 6–8 Portionen

550 g Süßkartoffeln, 2 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen, 2 Pfirsiche
1 Bund Zitronenthymian
30 g Cranberrys, Salz, Pfeffer
1–2 Msp. gemahlener Zimt
1–2 Msp. Chiliflocken
1 kleiner Truthahn (ca. 4,8 kg)
3 EL Olivenöl, 3 Stück Sternanis
400 ml Geflügelfond, evtl. etwas Speisestärke oder Saucenbinder

1 Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen, würfeln. Knoblauch abziehen, hacken. Pfirsiche halbieren, entsteinen, würfeln. Zitronenthymian von Stielen zupfen, hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit Cranberrys, Salz, Pfeffer, Zimt und Chili mischen. Truthahn von innen und außen waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Truthahn mit der Pfirsich-Süßkartoffel-Mischung füllen. Die Beine mit Küchengarn zusammenbinden.

2 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. 300 ml Wasser, 1 TL Salz, Olivenöl und Sternanis aufkochen. Truthahn auf den eingefetteten Rost über einer Fettpfanne platzieren, in den Ofen schieben. Truthahn etwa 3 ½ Stunden garen und dabei alle 15–30 Minuten mit Aniswasser beträufeln. Sollte der Truthahn zu dunkel werden, evtl. mit Alufolie abdecken.

3 Gegen Ende der Garzeit Fettpfanne im Ofen gegen Blech tauschen. Geflügelfond in Fettpanne gießen, Bratensatz lösen. Alles durch ein Sieb in einen Topf umfüllen, etwas einkochen lassen. Sauce salzen und pfeffern, evtl. mit Stärke oder Saucenbinder andicken. Truthahn auf einer Platte anrichten, nach Belieben garnieren. Sauce dazuservieren.



Pute in Rotwein mit wildem Brokkoli

Bild auf Seite 76

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten
Zutaten für 4–6 Portionen
MAN BRAUCHT: Bräter mit Deckel

1,2 kg Putenfleisch (aus der Keule mit Haut), Salz, Pfeffer
200 g Schalotten, 3 Knoblauchzehen
4 Stangen Staudensellerie, 5 Möhren
100 g Speck, 1 Bund Salbei
9 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark
1 Zimtstange, 500 ml Rotwein
350 g Champignons, 2 EL Butter
650 g Bimi (auch Brokkolini oder wilder Brokkoli genannt)

1 Fleisch trocken tupfen, salzen, pfeffern. Schalotten abziehen, halbieren oder vierteln. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Sellerie putzen, in Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden. Speck in Würfel schneiden. Die Hälfte der Salbeiblätter hacken.

2 Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Im Bräter 2 EL Öl erhitzen. Fleisch rundum scharf anbraten, herausnehmen. Schalotten, Knoblauch, Sellerie, Hälfte der Möhren und Speck hinzufügen und scharf anbraten. Tomatenmark dazugeben, kurz mitrösten. Gehackten Salbei und Zimtstange untermischen. Alles mit Rotwein ablöschen. Fleisch dazugeben. Bräter mit Deckel in den Ofen schieben, Fleisch ca. 1 Stunde garen.

3 Champignons putzen, halbieren oder vierteln. Pfanne mit 2 EL Öl erhitzen, übrige Hälfte Möhren und Champignons darin anbraten. Butter untermischen. Möhren-Champignon-Mix in den letzten 10 Minuten Garzeit zum Fleisch in den Bräter geben.

4 Übrige Hälfte Salbeiblätter in 2 EL Öl knusprig frittieren. Bimi putzen, in restl. 3 EL Öl anbraten, salzen und pfeffern. Das Fleisch aufschneiden. Im Rotwein-Gemüse-Fond mit frittiertem Salbei und Bimi servieren.

oder knusprig in der Pfanne gebraten



Grilled Chicken Sandwich

Bild auf Seite 77

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Zutaten für 2 Portionen

2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
1 EL brauner Zucker
30 ml Balsamicoessig
Salz, Pfeffer
1 Maishähnchenbrust
130 g Blauschimmelkäse
50 g Baby-Spinat
4 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
1–2 EL weiche Butter

1 Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln. In einem kleinen Topf in 2 EL Öl andünsten. Zucker hinzufügen und alles mit Balsamicoessig ablöschen. Kurz köcheln lassen, salzen und pfeffern.

2 Hähnchen trocken tupfen. Eine Pfanne mit restl. 2 EL Öl erhitzen. Hähnchen darin von jeder Seite in ca. 5 Minuten goldbraun anbraten. Salzen und pfeffern. Pfanne vom Herd nehmen, Deckel auflegen, Hähnchen darin in 5–10 Minuten gar ziehen lassen.

3 Blauschimmelkäse in Stücke bröckeln oder in Scheiben schneiden. Spinat verlesen. Die Toastbrote von allen Seiten mit Butter bestreichen. 2 Toastscheiben mit Spinat und Hälfte Käse belegen. Hähnchen in dünne Scheiben schneiden und darauf verteilen. Mit Balsamico-Zwiebeln und restl. Käse belegen. Übrige Brote als Deckel auflegen.

4 Sandwiches in einer Pfanne auf dem Herd von beiden Seiten goldbraun anbraten, die Brote dabei mit einem Pfannenwender oder einem Topfdeckel etwas zusammendrücken. Sandwiches halbieren und sofort servieren.



Hähnchenspieße mit Orangen-Honig-Marinade

Bild auf Seite 78

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: 4 lange Spieße

700 g Hähnchen-Oberkeulen (ohne Knochen), Salz, Pfeffer, 2 kleine Bio-Orangen, 2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (3–4 cm lang)
1 rote Chilischote, 4 EL Sojasauce
100 g Honig, 3 EL Pflanzenöl
je 1 TL helle und schwarze Sesamsamen zum Bestreuen, ½ Handvoll Wildkräuter zum Garnieren

1 Die Haut vom Fleisch lösen. Fleisch je nach Größe ganz lassen oder 5–6 cm große Stücke schneiden. Auf lange Spieße stecken, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Von 1 Orange 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch abziehen und Ingwer schälen, beides fein reiben. Chili putzen und fein hacken. Orangenabrieb und -saft mit Knoblauch, Ingwer, Chili, Sojasauce, Honig und 2 EL Öl in einen Topf geben. Die Marinade unter Rühren aufkochen und 4–5 Minuten köcheln lassen.

3 Eine Pfanne (nach Belieben Grillpfanne) mit restl. 1 EL Öl erhitzen. Die Hähnchenspieße hineinlegen und mit etwas Marinade bestreichen. Spieße unter mehrmaligem Wenden 10–12 Minuten anbraten, dabei immer wieder mit Marinade bestreichen. Hitze reduzieren und Spieße ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis das Fleisch gar ist.

4 Währenddessen die übrige Orange in Scheiben schneiden und in einer weiteren Pfanne von beiden Seiten kurz anrösten. Die Hähnchenspieße mit Orangenscheiben auf Tellern anrichten. Mit Sesam bestreuen, mit Kräutern garnieren und servieren.

Dazu passt: Basmati-Reis.



Chicken Wings mit Topinambur-Fritten

Bild auf Seite 79

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde plus Warte-/Marinierzeit: über Nacht
Zutaten für 4 Portionen

4 Knoblauchzehen
3 EL Erdnussöl, 3 EL Ketchup
2 EL Ahornsirup, 4 EL Sojasauce
1 EL Currypulver, ½ TL Chilipulver
Salz, Pfeffer
16 Chicken Wings (ca. 1,2 kg)
100 g Mayonnaise
100 g Naturjoghurt
3 EL Yuzu-Saft, 4 Korianderstiele
1 TL Limettenabrieb
½ TL Chiliflocken
2 kg Topinambur, 1 EL Speisestärke
Öl zum Frittieren

1 Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit Erdnussöl, Ketchup, Ahornsirup, Sojasauce, ½ EL Currypulver, Chilipulver, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Chicken Wings damit einreiben und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren.

2 Am nächsten Tag die Mayonnaise mit Joghurt, Yuzu-Saft und restl. ½ EL Curry verrühren. Korianderblättchen abzupfen und hacken. Mit Limettenabrieb und Chiliflocken mischen und über den Dip streuen. Den Dip bis zum Servieren kühl stellen.

3 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Chicken Wings aus der Marinade heben und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im Ofen ca. 35 Minuten braten und dabei einmal wenden.

4 Währenddessen Topinambur abbürsten und waschen. In Stifte schneiden und mit Stärke bestäuben. Einen großen Topf mit Frittieröl erhitzen. Topinambur-Stifte darin portionsweise in 5–6 Minuten goldbraun frittieren. Die Fritten auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Chicken Wings mit den Topinambur-Fritten anrichten, den Dip dazureichen.



Von heimatlich geprägt über mediterran, asiatisch, orientalisch bis hin zu ganz neu interpretierten Klassikern: Die Rezepte dieser Ausgabe zeigen sich ebenso vielfältig und abwechslungsreich wie die korrespondierenden Weine. Sie präsentieren sich duftig, saftig, leicht im Alkohol – und immer von einer herrlich aromatischen Seite



ASIEN

1 SAFTIG
2022 Puszta Libre, Claus Preisinger, Burgenland, Österreich

Leichter Rotwein mit enormem Trinkfluss, saftigen roten Früchten und feiner Würze. Gekühlt ein echter Spaßmacher zu Vietnamesisches Anis-Karamell-Huhn (S. 16) oder Salat mit frittierter Entenbrust und Litschis (S. 17). Um 13,00 Euro, etwa über **www.gute-weine.de**

2 TROPISCH
2022 Sauvignon Blanc Habla del Ti, Bodegas Habla, Extremadura, Spanien

Bei diesem „easy-drinking“ Sauvignon Blanc verbinden sich tropische Früchte mit Kräutern und lebhafter Säure, wunderbar in Kombination mit Grünes Hähnchen-Curry mit Auberginen (S. 13) oder Chicken Biryani (S. 18). Um 12,50 Euro, z. B. über **www.unserweinladen.de**

ORIENT

3 WÜRZIG
2022 Grüner Veltliner „Neuland“, Herbert Zillinger, Weinviertel, Österreich

Der leichte und äußerst gelungene Grüne Veltliner glänzt sowohl mit nur 11 Vol% als auch mit seinen ätherischen-kräutrigen Noten von Thymian und herber Birne. Grandios zu Puten-Tajine mit Kurkuma-Mandel-Reis (S. 24) und Ghormeh Morgh (S. 29). Um 13,00 Euro, z. B. über w**ww.weinfurore.de**

4 ELEGANT
2022 Weisser Burgunder trocken, Katharina Wechsler, Westhofen, Rheinhessen

Die Trauben wachsen in Katharinas besten Lagen, die Top Winzerin versteht es präzise und elegante Tropfen auf die Flasche zu füllen, dieser überzeugt mit hellen Blüten und Weinbergs Pfirsich vortrefflich zu Marokkanische Hühnerkeulen mit Kichererbsen-Salat (S. 27) und Orientalischer Geflügelsalat (S. 30). Um 11 Euro, z. B. über **www.weine.de**

MEDITERRAN

5 SCHMELZIG
2022 Müller-Thurgau, Hornstein am See, Nonnenhorn, Bodensee

Traumhafter Müller-Thurgau vom aufsteigenden Star am Bodensee. Mit hefigen Noten, Apfel, Malz und frischen Wiesenkräutern eine Wonne zu Ofen-Risotto mit Rucola, Tomaten und Hähnchen (S. 48) oder Puten-Involtini (S. 49). Um 10,00 Euro, etwa über **www.hornstein-am-see.de**



6 ROTBEERIG
2021 Palhete, Casa de Mouraz, Dão, Portugal

Ein heller Rotwein, der durch das gemeinsame Vergären von roten und weißen Trauben entsteht, leicht gekühlt ein fruchtiges rotbeeriges und kräutriges Gedicht zu Bandnudeln mit Hähnchen-Bolognese (S. 46) und Gebackene Wachteln mit Aprikosen-Speck-Ragout (S. 50). Um 16 Euro, z. B. über **www.wein-kreis.de**

HEIMAT



7 VIELSCHICHTIG
2020 Isteiner Gutedel, Weingut am Klotz, Baden

Frische und Lebendigkeit sind das Credo dieses Weines. Kalkige Mineralität paart sich mit feiner heller Frucht und salziger Note, top zu Perlhuhn-Terrine mit gebackenen Weintrauben (S. 59) oder Puten-Rouladen mit Blumenkohlpüree (S. 62). Um 16,50 Euro, etwa über w**ww.lebendigeweine.de**

8 LEICHTFÜSSIG
2022 „ Helle Freude“ VDP. Gutswein, Weingut am Stein, Würzburg, Franken

Sandra und Ludwig Knoll keltern am Würzburger Stein biodynamische Weine der Extra-Klasse: duftig und leichtfüßig die perfekte Kombination mit Hähnchenschnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat (S. 60) und Frikassee mit Reis-Rösti und Erbsen-Cashew-Pesto (S. 63). Um 13,50 Euro, etwa über **www.weingood.de**

NEU INTERPRETIERT

9 AROMATISCH
2022 La Petite Perrière Sauvignon Blanc, Maison Saget La Perrière, Loire, Frankreich

Ein Obstkorb gefüllt mit Melone, Stachelbeere, Kiwi und Ananas vermischt sich mit der feinen Mineralität der Loire, klasse zu Hähnchen-Scamorza-Burger (S. 72) oder Ente à l‘Orange mit Kartoffel-Koriander-Püree (S. 73). Um 7,00 Euro, z. B. über **www.silkes-weinkeller.de**

DESSERT

10 EXOTISCH
2021 Schillerwein „Dichterfürst“ Weingärtner Marbach, Württemberg

Zum süßen Abschluss ein halbtrockener Rotling, der mit vielfältigem Erdbeer-, Mango- und Kirscharoma die Sinne zu Bananenbrot mit Passionsfrucht-Butter (S. 79) und Sticky Rice Balls (S. 82) verführt. Um 6,00 Euro, etwa über **www.weingaertner-marbach.de**

Fotos: André Kunz; Bettina Meister; PR (8); Rolf Nachbar Fotografie; StockFood/Bauer Syndication

SÜSSER SCHLUSSPUNKT

Für etwas Süßes ist immer noch Platz.
Ganz besonders für diese Gaumenschmeichler:
Mal fruchtig zum Löffeln, mal nussig zum Abbeißen.
Auf alle Fälle immer mit dem gewissen Pfiff!

Orangen-Vanille-Pudding mit Kokosjoghurt

So einfach, wie fein: Statt mit Milch wird der Vanillepudding mit frisch gepresstem Orangensaft gekocht. Das exotische Topping macht das Ganze perfekt.

REZEPT AUF SEITE 92

Bananenbrot mit Passionsfrucht-Butter

Die süße "Buttercreme"´ mit frischen Passionsfrüchten verwandelt einfaches Bananenbrot fast zur Torte. In Streifen geschnitten mit frischer Frucht entsteht ein dekadentes Dessert.

REZEPT AUF SEITE 92

Fotos: Stockfood Studios/Ulrike Holsten (1), Thorsten Suedfels (4); StockFood/Irina Meliukh (1)

Blutorangen-Galette

Fast zu schade zum Anschneiden: Krosser Dinkelmürbteig getoppt mit karamellisierten Blutorangen. Als i-Tüpfelchen empfehlen wir für Jede/n noch eine Kugel Vanilleeis dazu. Unwiderstehlich!

REZEPT AUF SEITE 92

SONNIGE AUSSICHTEN

Passionsfrucht-Soufflés mit Zimt-Kefir

Dieser paradiesische Luftikus aus vanilliger Quark-Creme passt immer noch. Serviert wird er mit frischer Fruchtsauce und gewürztem Kefir.

REZEPT AUF SEITE 93

RAFFINIERTE VERFÜHRER

Sticky Rice Balls

Hier kommt das beliebte Thai-Dessert aus Kokosklebreis und Mango mal als gefüllte Kugel auf den Teller. Macht nicht so viel mehr Arbeit und sorgt für einen tollen Überraschungseffekt.

REZEPT AUF SEITE 93

Kokos-Mandel-Würfel

Am besten servieren Sie die kleinen "Pralinen" gut gekühlt. Der Mix aus Mandel, Kokos und Limette zergeht auf der Zunge und ist wie ein geschmacklicher Karibik-Urlaub.

REZEPT AUF SEITE 93

Sehnsucht nach Sonne: traumhafte

Maracuja vs. Passionsfrucht

Die Früchte ähneln sich sehr und ihre Namen werden häufig synonym verwendet. Doch es gibt feine Unterschiede. In unserem Einkaufskorb landet meist die Passionsfrucht. Ihr feines Mark wird mit zunehmender Reife süßer, ihre Schale ist violett. Maracujas hingegen sind größer und je nach Reifegrad hellgrün bis gelb. Ihr Inneres schmeckt etwas säuerlicher. Die Maracuja ist im Handel als ganze Frucht selten zu finden. Sie wird vorwiegend zur Gewinnung von Püree und Saft genutzt.



Orangen-Vanille-Pudding mit Kokosjoghurt

Bild auf Seite 86

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten plus Wartezeit: mind. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DEN PUDDING
500 ml frisch gepresster Orangensaft
1 TL Orangenabrieb
Mark von 1 Vanilleschote
1 Pck. Vanillezucker, 60 g Zucker
1 Pck. Vanille-Puddingpulver
FÜR DAS TOPPING
120 g Kokosjoghurt
1 Pck. Vanillezucker
2 EL Kokoschips
Zesten von 1 Bio-Orange

1 Für den Pudding den Orangensaft, bis auf 5 EL, mit Orangenabrieb, Vanillemark, Vanillezucker und Zucker in einem Topf verrühren. Alles langsam unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Restliche 5 EL Orangensaft mit Puddingpulver glatt verrühren. Die Mischung in den kochenden Saft rühren. Den Pudding einmal aufkochen lassen. In 4 Gläser verteilen, mit Frischhaltefolie bedecken und mind. 2 Stunden abkühlen lassen.

2 Für das Topping den Kokosjoghurt mit Vanillezucker glatt verrühren. Zum Servieren Kokosjoghurt auf dem Pudding verteilen. Den Pudding mit Kokoschips und Orangenzesten bestreuen.

Info: Für Chips wird das Fruchtfleisch der Kokosnuss gehobelt und getrocknet. Im Handel gibt es Kokoschips geröstet oder ungeröstet zu kaufen. Kokosjoghurt ist rein pflanzlich und wird aus Kokosmilch hergestellt. Seine cremige Konsistenz ähnelt der von griechischem Joghurt. Für Mus wird das Kokosfleisch getrocknet und dann fein püriert bzw. gemahlen. Dabei tritt Öl aus und es entsteht ein homogenes Mus.



Bananenbrot mit Passionsfrucht-Butter

Bild auf Seite 87

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten plus Warte-/Backzeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für ca. 12 Stücke
DAS BRAUCHT MAN:
Kastenform (Länge ca. 20 cm)

4 reife Bananen (ca. 500 g)
125 ml Sonnenblumenöl
3 Eier
260 g Zucker
2 Pck. Vanillezucker
225 g Mehl
2 TL Backpulver
2 TL gemahlener Zimt
5 Passionsfrüchte
250 g weiche Butter
300 g Puderzucker

1 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Die Kastenform mit Backpapier auskleiden. Bananen schälen, in eine Rührschüssel geben und grob zerdrücken. Mit Öl, Eiern, Zucker und Vanillezucker verrühren. Mehl mit Backpulver und Zimt mischen, rasch unter die Bananenmischung rühren. Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und im Ofen ca. 60 Minuten backen. Das Bananenbrot etwas abkühlen lassen, dann auf ein Gitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit 3 Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtmark auskratzen. Die Butter cremig rühren, dabei nach und nach Puderzucker dazugeben. Passionsfruchtmark unterrühren.

3 Das Bananenbrot zweimal waagrecht durchschneiden. Das untere und mittlere Brotdrittel mit der Passionsfrucht-Butter bestreichen. Brot wieder aufeinandersetzen und leicht andrücken. Das Bananenbrot zum Servieren in Stücke schneiden. Die übrigen 2 Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtmark auskratzen und dazureichen.



Blutorangen-Galette

Bild auf Seite 88

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten plus Kühl-/Backzeit: ca. 1 ½ Stunden

Zutaten für 8 Stücke

FÜR DEN TEIG
120 g Dinkelmehl und Mehl zum Arbeiten, 60 g gemahlene Mandeln
50 g Puderzucker, 1 Prise Salz
80 g eiskalte Butter
FÜR DEN BELAG
6 Blutorangen
50 g gemahlene Mandeln
1 Ei, 2 EL brauner Zucker
Minzeblättchen zum Garnieren
Honig zum Beträufeln
Puderzucker zum Bestäuben
nach Belieben Vanilleeis

1 Für den Teig Mehl, Mandeln, Puderzucker und Salz mischen. Butter in kleine Würfel schneiden und rasch unterkneten. 3–4 EL eiskaltes Wasser hinzufügen und weiterkneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Teig zu einer Kugel formen, etwas flach drücken und in Frischhaltefolie gewickelt mind. 1 Stunde kalt stellen.

2 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Für den Belag die Orangen so dick schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Orangen in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, dabei die Kerne entfernen.

3 Teig auf bemehlter Arbeitsfläche rund, 4–5 mm dick, ausrollen. Auf ein Blech mit Backpapier legen. Mit Mandeln bestreuen, dabei rundum 2–3 cm Rand frei lassen. Orangenscheiben überlappend darauf verteilen. Teigrand darüberklappen. Ei mit 1 TL Wasser verquirlen, Teigrand damit bestreichen, braunen Zucker überstreuen. Galette in 30–35 Minuten goldbraun backen.

4 Galette warm servieren oder abkühlen lassen. Mit Minze bestreuen, mit Honig beträufeln und mit Puderzucker bestäuben. Nach Belieben Vanilleeis dazureichen.



Passende Weine finden Sie auf S. 84/85

Desserts mit exotischen Früchten



Passionsfrucht-Soufflés mit Zimt-Kefir

Bild auf Seite 89

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
plus Warte-/Kühlzeit: ca. 24 Stunden
Zutaten für 6 Portionen
DAS BRAUCHT MAN:
6 Soufflé-Förmchen

250 g Quark (40 % Fett)
etwas Butter und 4–5 EL feinen Zucker für die Förmchen
2 Eier, 45 g Zucker
Mark von 1 Vanilleschote
80 g Sauerrahm, 35 ml Milch
20 g Speisestärke, 4 Passionsfrüchte
2 Msp. Guarkernmehl
200 g Kefir
½ TL gemahlener Zimt

1 Ein Sieb in eine Schüssel hängen, ein Mulltuch auf das Sieb legen. Quark auf das Tuch geben, Tuch eindrehen und zubinden. Quark ca. 24 Stunden abtropfen lassen.

2 Am Folgetag die Förmchen mit Butter einfetten, mit Zucker ausstreuen. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Ein tiefes Blech auf die zweite Schiene von unten schieben und knapp 2 cm hoch mit Wasser füllen.

3 Die Eier trennen. 165 g abgetropften Quark abwiegen. Mit Eigelben, 10 g Zucker, Vanillemark und Sauerrahm verrühren. Milch mit Stärke anrühren und unter die Quarkmasse rühren. Eiweiß mit restl. 35 g Zucker steif schlagen. Den Eischnee behutsam unter die Quarkmasse heben.

4 Die Masse in den Förmchen verteilen (jeweils bis ca. 1 cm unter den Rand). Die Förmchen ins Wasserbad in den Ofen stellen. Soufflés ca. 14 Minuten backen, dabei die Ofentür nicht öffnen.

5 Die Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtmark auskratzen und mit Guarkernmehl verrühren. Kefir mit Zimt verrühren. Die Soufflés noch warm mit Passionsfruchtmark beträufeln und mit Zimt-Kefir servieren.



Sticky Rice Balls

Bild auf Seite 90

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde
plus Wartezeit: über Nacht
Zutaten für 8 Stück

200 g Klebreis (aus dem Asia-Shop)
1 genussreife Mango
1 TL Limettensaft
Salz, 1 Dose Kokosmilch (400 ml; gut gekühlt)
80 g Zucker
1 EL schwarze Sesamsamen
1 TL Chiliflocken

1 Klebreis in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich waschen. Reis über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

2 Am nächsten Tag den Reis abgießen und in einen Topf in einen Dämpfeinsatz (ersatzweise in ein Sieb) geben. Den Reis zugedeckt im Topf über kochendem Wasser 20 Minuten dämpfen. Reis wenden und weitere 10 Minuten dämpfen.

3 In der Zwischenzeit Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Ein Drittel davon mit Limettensaft und 1 Prise Salz fein pürieren. Die übrigen Mangowürfel untermischen.

4 Gekühlte Dose Kokosmilch öffnen. Die Kokoscreme (der obere fest gewordene Teil) abschöpfen, 5 EL der flüssigen Kokosmilch separat beiseitestellen. Kokoscreme, Zucker und 1 Prise Salz unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Sesam rösten.

5 Den Reis in eine Schüssel geben, Hälfte Kokoscreme unterziehen, kurz abkühlen lassen. Aus der Masse 8 Bällchen formen. Jeweils mittig eine Mulde eindrücken, 1 EL Mangomix hineingeben. Reis behutsam über die Füllung verschließen.

6 Übrige Kokoscreme mit beiseitegestellter Kokosmilch verrühren. Die Reisbällchen auf Tellern anrichten, mit Kokoscreme beträufeln. Mit Sesam und Chili bestreut servieren.



Kokos-Mandel-Würfel

Bild auf Seite 91

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
plus Wartezeit: mind. 3 Stunden
Zutaten für ca. 18 Stücke
DAS BRAUCHT MAN:
eckige Form (ca. 18 x 12 cm)

100 g Mandelkerne (blanchiert)
200 g Kokosmus (siehe dazu die Info links unter dem Rezept „Orangen-Vanille-Pudding mit Kokosjoghurt“)
1 EL Kokosöl
30 g Zucker
Abrieb von 1 Bio-Limette
1 Prise Salz
30 g Kokosraspel

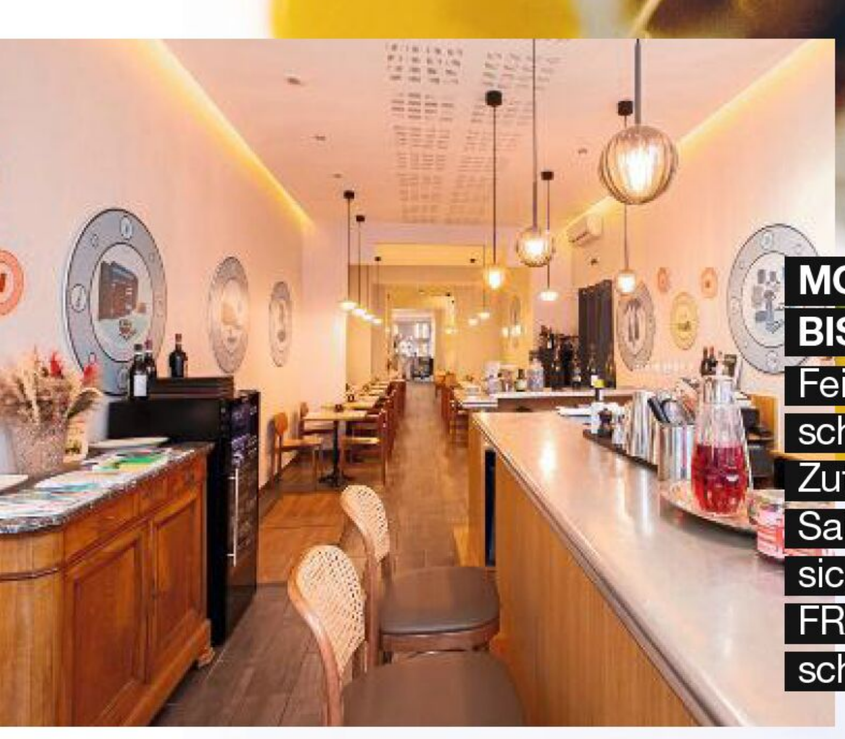
1 Den Backofen auf 170 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen. Mandelkerne auf ein Backblech geben und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene in ca. 10 Minuten hellbraun rösten. Mandeln vollständig abkühlen lassen.

2 Die Form mit Backpapier auskleiden. Kokosmus mit Kokosöl und Zucker in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen und verrühren. Hälfte Limettenabrieb und Salz unterrühren. Die Masse in die Form füllen.

3 Die gerösteten Mandeln grob hacken und auf der Kokosmasse verteilen. Kokosraspel und übrigen Limettenabrieb darüberstreuen. Das Ganze bei Raumtemperatur mindestens 3 Stunden fest werden lassen. Anschließend aus der Form nehmen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Die Kokos-Mandel-Würfel sind gekühlt in einer Dose verschlossen bis zu 4 Wochen haltbar.

GENIESSEN WIE GOTT IN FRANKREICH

LYON GILT ALS HEIMLICHE GOURMET-HAUPTSTADT. TATSÄCHILCH GIBT ES IN DER HEIMAT VON JAHRHUNDERTKOCH PAUL BOCUSE UND DEN BERÜHMTEN BRESSE-HÜHNERN EINIGES ZU ENTDECKTEN. WIR HABEN 10 TIPPS FÜR SIE



MODERNE BISTROKÜCHE
Feine Gaumenschmeichler mit Zutaten der Saison lässt man sich im FRAZARIN schmecken



GASTGEBER
Harold Imbault, Maxence Musy und Quentin Paley (von links) führen das Frazarin

FRAZARIN

Bistro deluxe

Wenn sich drei Freunde mit einer gemeinsamen großen Leidenschaft für die Gastronomie den Traum vom eigenen Lokal erfüllen, klingt das allein schon recht vielversprechend. Wenn die drei dann auch noch am berühmten „Institut Paul Bocuse“ ausgebildet wurden, macht das erst recht neugierig auf einen Besuch des Restaurants. Nach mehreren Jahren an verschiedenen Stationen im Ausland treffen sich Maxence Musy, Harold Imbault und Quentin Paley zurück in Lyon, um ihr französisch-italienisches Bistro „FRAZARIN“ zu eröffnen. Der Name eine Wortneuschöpfung aus France (dt. Frankreich), Frères (dt. Brüder) und Mazarin, einem berühmten französischen Diplomaten mit italienischen Wurzeln aus dem 17. Jahrhundert. Die Speisen aus der Hand von Chefkoch Harold sind eine harmonische Sinfonie der italienischen und der französischen Küche, stets inspiriert von der Saison. Die lockere, unkomplizierte Atmosphäre macht das Lokal bei den Einheimischen zu einem beliebten Platz für ein entspanntes Mittagessen oder einen geselligen Abend mit Freunden. Das Wohl der Gäste haben Maxence und Quentin im Blick, wie auch die passende Weinempfehlung zu den wechselnden Menüs mit drei bis vier Gängen. Eine interessante Geschichte erzählen auch die Bilder an den Wänden. Hier begleiten die Gäste den imaginären Frazarin, einen jungen italienischen Einwanderer, der durch Frankreich reist, um die Geheimnisse und Techniken der französischen Meisterköche wie Auguste Escoffier oder Paul Bocuse zu entdecken.



www.frazarin.com

DANIEL & DENISE

Kulinarisches Wahrzeichen



KÜCHENCHEF
Joseph Viola begeistert mit französischen Klassikern

Karierte Tischtücher, holzvertäfelte Wände und Ballongläser auf den Tischen – betritt man das Bouchon „Daniel & Denise“ fühlt man sich ein bisschen in der Zeit zurückversetzt. Neben der charmanten Einrichtung sind es aber vor allem die herzliche Atmosphäre und die hervorragende Küche von Küchenchef Joseph Viola, die den Besuch zu einem besonderen Erlebnis machen. Die „Bouchons“ von Lyon gehören zu den kulinarischen Wahrzeichen der Stadt. Gegründet wurden diese von den „Mère Lyonnaise“ (dt. Mütter von Lyon), den ersten Köchinnen im 18. Jahrhundert. Die Damen hatten damals keine klassische Kochausbildung abschlossen, sondern standen zunächst im Dienst wohlhabender Familien des Bürgertums, bevor sie sich mit kleinen Gasthäusern selbständig machten. Auf den Speisekarten findet man damals wie heute gutbürgerliche französische Küche mit regionalen Zutaten der Saison. Joseph Viola, der die drei „Daniel & Denise“-Lokale in Lyon gemeinsam mit seiner Frau Françoise führt, ist berühmt für seine „pâté en croûte au foie gras de canard et ris de veau“ (Entenleberpastete mit Kalbsbries) und die „quenelle de brochet avec sauce nantua“ (Fischklößchen mit einer Krebsbutter-Béchamel). Unbedingt probieren! Tipp: Viola führt auch zwei Feinkostläden, in denen Sie seine Köstlichkeiten im Glas kaufen können.



www.danieletdenise.fr



SPEZIALITÄTEN
Leckerbissen wie „Brioche perdue praline“ serviert man im „Daniel & Denise“

Fotos: Eric Soudan; Juliette Valero; Manon Charon; Mélanie Bultez; Nicolas Villion (4); Olivier Chassignole; Pascal Lattes; PR; Sarah Mangeret (2); Thomas Dhellemmes



DORNER FRÈRES

Hohe Patisseriekunst

Der kleine Hunger oder die Lust auf etwas Süßes klopft während der Lyon-Reise an? Dann ist die Patisserie „Dorner Frères“ die richtige Anlaufstelle. Maxime und Gauthier Dorner verwöhnen hier ihre Gäste mit edlem Gebäck wie fruchtigen Törtchen, herrlich schokoladigen Tartes oder knusprigen Croissants und überraschen dabei ihre Stammkunden mit ihren kreativen Ideen ständig aufs Neue. Berühmt in der ganzen Stadt ist auch ihre XXL-Madeleine zum Teilen mit feiner Orangenblüten-Note. Aber nicht nur für Naschkatzen halten die Dorner-Brüder Leckerbissen bereit, unwiderstehlich sind auch ihre „Pain Gourmands“, köstlich belegte, selbstverständlich selbst gebackene, Brötchen. Tipp: Lassen Sie sich ihre kulinarischen Schätze für ein Picknick an der Rhône einpacken.

www.dorner-freres.fr



SÜSSE SÜNDEN
Maxime (Bild rechts) und Gauthier Dorner verzaubern mit erlesenem Gebäck

CITÉ INTERNATIONAL DE LA GASTRONOMIE

Kulinarik-Museum

Schlechtes Wetter? Dann ist es Zeit, um das „Grand Hôtel Dieu“ zu besuchen! Einst ein Krankenhaus beherbergt das imposante Gebäude seit 2019 die „Cité Internationale de la Gastronomie“, ein Museum, das sich auf 4.000 m² mit verschiedenen Ausstellungen dem Thema Kulinarik widmet. So können Besucher beispielsweise die Zusammenhänge zwischen Nahrung und Gesundheit oder ein typisches Bankett der Lyoner Gastronomie kennenlernen. Interessant sind auch die unterschiedlichen Workshops (mit Voranmeldung!) oder Shows in der offenen Küche. Neben dem Museum gibt es hier auch verschiedene Restaurants, Bars und Geschäfte sowie eine Food Hall.

www.grand-hotel-dieu.com







ORT FÜR GENIESSER
Nach dem Besuch des Museums geht's zum Shoppen und Probieren in die Food Hall

WEITERE TIPPS:

RÔTISSERIE MAISON BLANCHET
Geflügel mit Weltruhm

Wer einmal die berühmten Bresse-Hühner probieren möchte, besucht die „Rôtisserie Maison Blanchet“ in der „Halles de Lyon Paul Bocuse“. Planen Sie genügend Zeit ein, in der Markthalle aus dem 19. Jahrhundert gibt es über 50 Aussteller, bei denen Foodies noch einiges mehr entdecken können.
www.halles-de-lyon-paulbocuse.com

CHEZ PIMOUSSE
Schlemmerstunde

Die Stammgäste lieben Chefkoch Pierre-Michael Martin für seine authentische, raffinierte Küche und die kreativen Ideen des Küchenkünstlers. Die Spezialität des Hauses: „Ris de veau“, gebratenes Kalbsbries, das je nach Saison mit verschiedenen Beilagen serviert wird.
www.chezpimousse.com

L'ÉPICERIE COMPTOIR MÈRE BRAZIER
Feine Kost

In den beiden Feinkostläden des renommierten 2-Sterne-Restaurants finden Sie französische Köstlichkeiten zum Mitnehmen für die Lieben daheim. Mittags können Sie sich hier auch kleine Speisen schmecken lassen.
www.merebrazier-epicerie.com

BRASSERIE BROTTEAUX
Filmstar

Mit über 110 Jahren eine Institution in Lyon. Vielleicht kommt Ihnen die Brasserie im Jugenstil-Dekor sogar bekannt vor, denn diese diente in zahlreichen Kinofilmen als Kulisse. Genießen Sie bei einem Gas Wein und einer Käseplatte die besondere Atmosphäre.
www.brasseriedesbrotteaux.com

LA MUTINERIE
Sterne-Dinner

Sie mögen Überraschungen? Dann sind sie hier genau richtig. Küchenchef Nicolas Seibold hält die Details seiner Menüs streng geheim. Lassen Sie sich mit seinen gemüsebasierten Speisen ergänzt um Fleisch und Fisch in vier oder sechs Gängen verwöhnen. Ausgezeichnet vom Guide Michelin mit einem Stern. Freitags und samstags gibt es auch ein Mittagsmenü.
www.la-mutinerie.fr

LES MUSES
Cocktail-Time

Einen einzigartigen Blick auf den Hügel von Fourvière und die Dächer der Stadt bietet die Bar im siebten Stock der Oper. Perfekt für einen Drink vor dem Abendessen.
www.opera-lyon.com

Lust auf Genuss magazin

JETZT ABONNIEREN & JUST SPICES BESTSELLER GEWÜRZBOX GENIESSEN!



Just Spices Bestseller Gewürzbox

Diese Box ist perfekt für die schnelle Pastaküche!
Inhalt: Pasta Allrounder (45g), Aglio e Olio Gewürz (50g), Tomatensoße Gewürz (60g), Bolognese Gewürz (45g), Grünes Pesto Mix (30g), Lasagne Gewürzmix (60g).

Zuzahlung: 1 €

Sie sparen 65%*



Just Spices Bestseller Gewürzbox	31,99 € (UVP)
13 Ausgaben Lust auf Genuss	63,70 €
Regulärer Preis	~~95,69 €~~
Gesamt-Sparpaket nur	64,70 €

▶ Nr.: AZ80

EINFACH EINSCANNEN UND BESTELLEN:

Jetzt bestellen: Bitte die Bestell-Nr. angeben: LAG1PRE/G

burda-foodshop.de

Per Telefon: 01806 - 93 94 00 66 20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen.

Per Post an: BurdaVerlag Publishing GmbH, Lust auf Genuss Abo-Service, PF 290, 77649 Offenburg

IHRE VORTEILE:

- Erstklassige Gewürzbox
- Pünktliche und bequeme Lieferung nach Hause
- Zustellgebühr bereits inklusive

Im Paket enthalten ist eine Just Spices Gewürzbox/ *Gegenüber UVP/Handel

Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand

Verantwortlicher und Kontakt: Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb abrufen. Alle angebotenen Weine enthalten Sulfite. Silkes Weinkeller behält sich aufgrund Verfügbarkeiten einen Jahrgangswechsel vor. Angebot und Lieferung nur an Personen über 18 Jahren.

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress-und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs-und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, wWiderspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.burda-foodshop.de/datenschutz

REZEPT-REGISTER

Asiatischer Coleslaw 56
Bananenbrot mit Passionsfrucht-Butter 92
Bandnudeln mit Hähnchen-Bolognese 52
Blutorangen-Galette 92
Butter-Brathähnchen auf Haselnuss-Möhren 65
Chicken Biryani 22
Chicken Wings mit Topinambur-Fritten 83
Dukkah-Hühnerkeulen mit Kichererbsen-Salat 32
Ente à l'Orange mit Kartoffel-Koriander-Püree 81
Fasan aus dem Ofen mit Pflaumen-Senf-Sauce 66
Fesenjan 32
Frikassee mit Reis-Rösti und Erbsen-Cashew-Pesto 66
Gebackene Wachteln mit Aprikosen-Speck-Ragout 54
Gebratene Geflügelherzen 71
Geflügelfond aus der Karkasse 71
Geflügelsalat im Wrap 41
Geräucherte Ente auf Blaukraut 56
Ghormeh Morgh 33
Grilled Chicken Sandwich 83
Grünes Hähnchen-Curry mit Auberginen 21
Hähnchen-Scamorza-Burger 81
Hähnchenschnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat 65
Titelrezept Hähnchenspieße mit Orangen-Honig-Marinade 83
Harissa-Brathähnchen mit rosa Moghrabieh 31
Hühnersuppe mit buntem Gemüse und Perlnudeln 64
Kokos-Mandel-Würfel 93
Maispoularde „Papageno" 52
Marinierte Putenbrust im Pandan-Blatt 21
Marinierte Stubenküken mit Sumach-Zwiebeln 31
Miso-Ramen mit Hähnchen 23
Ofen-Risotto mit Rucola, Tomaten und Hähnchen 53
Orangen-Vanille-Pudding mit Kokosjoghurt 92
Orientalischer Geflügelsalat 33
Paella mit Calamari und zweierlei Geflügel 53
Passionsfrucht-Soufflés mit Zimt-Kefir 93
Perlhuhn-Terrine mit gebackenen Weintrauben 64
Piccata Milanese mit Safran-Risotto 82
Pollo alla Toscana 52
Pute in Rotwein mit wildem Brokkoli 82
Putello tonnato 40
Puten-Involtini 53
Puten-Rouladen auf Blumenkohlpüree 65
Puten-Tajine mit Kurkuma-Mandel-Reis 31
Rotkohlsalat 57
Salat mit frittierter Entenbrust und Litschis 22
Sandwich 56
Schichtsalat 56
Schnelle Geflügelleber-Mousse 70
Sommerrollen 22
Spaghetti mit krosser Hähnchenhaut 41
Spieße mit Saté-Marinade und Kokos-Erdnuss-Dip 15
Spieße mit Teriyaki-Marinade 14
Spieße mit Thai-Marinade 14
Spinat-Feta-Frittata mit geräucherter Putenbrust 54
Sticky Rice Balls 93
Truthahn mit Pfirsich-Süßkartoffel-Füllung 82
Vietnamesisches Anis-Karamell-Huhn 21

Titelmotiv: StockFood/Great Stock!



IMPRESSUM

Chefredakteurin: Gaby Höger (V.i.S.d.P.)
Stellv. Chefredakteurin: Sonja Vignold
Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede
Produktionsleitung: Anna Talla
Textchefin Rezepte: Irmgard Schultheiß
Chefin vom Dienst: Kathrin Brandenburg
Redaktion Print + Online: Tina Eder, Mandy Giese (Bildredaktion), Anja Hanke (Textchefin), Christina Hofer; Svenja Köllmer (Volontärin), Lea Groß und Jule Hammerschmidt (Praktikantinnen)
Fotografie: Ulrike Holsten
Rezeptautorin/ Foodstyling: Nicole Reymann
Styling: Krisztina Zombori
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Christina Hilker (fr.), Katrin Hummel (fr.), Jennifer Koutni (fr.), Robin Schmidt (fr.), Maren Zimmermann (fr.)
Repro: Florian Kraft
Redaktionssekretariat: mfi-office@burda.com
Leserservice: leserservice.lustaufgenuss@burda.com
Verantwortlich für den Redaktionsteil: Gaby Höger, Anschrift siehe Verlag.
Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im
BurdaVerlag Publishing GmbH,
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg.
Anschrift Redaktion:
Arabellastraße 23, 81925 München,
Telefon +49 (0) 89 9 25 00
www.lust-auf-genuss.de
Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda
Geschäftsführung: Manuela Kampp-Wirtz, Elisabeth Varn
Marketing & Business Development: Hannah Rackwitz
BCN Brand Community Network GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe brand-community-network.de
Head of Publisher Management: Sandra Janßen
Verantwortlich für den Anzeigenteil: Katja Schomaker
Burda Service-Handel-Märkte GmbH
Head of Retail: Marco Burmester, Tel.: 0781/84-2265
Einzelpreis in Deutschland: € 4,90 inklusive MwSt.,
Abonnementpreis: € 4,90 pro Heft inklusive MwSt.,
Abonnenten-Service: BurdaVerlag Publishing GmbH,
Postfach 290, 77649 Offenburg, Telefon +49 (0) 781 63 96 535,
Anruf zum Ortstarif, E-Mail: burdaverlag@burdadirect.de.
Bestell-Hotline: +49 (0) 1806 - 93 94 00 66,
20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen.
Einzelheftbestellung:
Internet: www.burda-foodshop.de
E-Mail: Kundenservice@meine-zeitschrift.de
Datenschutzanfrage:
Tel. +49 (0) 7 81 6 39 61 00, Fax +49 (0) 7 81 6 39 61 01,
E-Mail: lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de
Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.,
Ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszków, Polen

Nachdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion.
Alle Rechte vorbehalten. ISSN 0933-0828.
Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

www.facebook.com/lustaufgenuss

PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.de
PEFC/04-32-0832

magazin Lust auf Genuss

EINLADUNG ZUM BRUNCH – SO SCHMECKT DER FRÜHLING



Freuen Sie sich auf Löwenzahn
mit lauwarm marinierten Frühkartoffeln,
pochiertem Ei und Speck,
Möhren-Gazpacho mit Hasen-Crackern
oder Pesto-Flecken-Quiche



Frühlingserwachen im Kochtopf: In unserer nächsten Ausgabe entdecken Sie leckere Spargelgerichte, raffinierte Salatkreationen sowie neue Ideen für den Osterkaffee oder Brunch, die jedem Genießer ein kleines Lächeln ins Gesicht zaubern. Feiern Sie gemeinsam mit uns die kulinarische Vielfalt des Frühjahrs. Wir wünschen viel Vergnügen!



Fotos: StockFood Studios/Silke Zander

Freuen Sie sich aufs nächste Heft! Ab 6. 3. 2024 an der Kasse Ihres Supermarktes

Jetzt ist der Skrei da.

Nach seiner langen Reise durch die raue Barentssee während der dunklen Winterzeit ist der Skrei nun an seinem Ziel angekommen: Die Küste vor Nord-Norwegen. Diese über 1000 km lange Wanderung durch das eiskalte, klare Meer verleiht seinem weißen Fleisch eine einzigartige Textur und einen delikaten Geschmack. Skrei ist eine einzigartige Art des Kabeljaus, der nur vor der Küste Norwegens von Januar bis April gefangen werden kann.

Skrei Nur aus Norwegen



SEAFOOD FROM NORWAY