

essen & trinken

Süßes aus Österreich

Strudel,
Schmarren und
Palatschinken

RISOTTO
Vier neue Varianten

BESTE STÜCKE
VON FILET
BIS RÜCKEN

UNTERWEGS IN LONDON

Wunderbare Eintöpfe

Mit Huhn und Teigtaschen, Rind und Bohnen oder Grünkohl und Grießnocken – einfach raffiniert!

Mit fertigem Teig
und feiner Füllung:
Dumplings in
Hühnerbrühe



4 190766 005206

Neu
aus der
Redaktion der
Landlust



Das Sonderheft mit den schönsten Ideen zum Frühlingsfest

Entdecken Sie die besten Oster-Inspirationen der Landlust-Redaktion: Grün- & Blütenschmuck, Basteln & Dekorieren, Backen & Kochen, Werken & Handarbeiten.

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





Liebe Leserin, lieber Leser,

es sind oft Kleinigkeiten, die den Unterschied machen. Das trifft auch auf das Entwickeln von Rezepten zu. Im Kopf gekocht, scheint alles stimmig, beim Probieren jedoch merkt man dann, dass der letzte Schliff fehlt. So hatte sich unser Koch Maik überlegt, der guten alten Hühnersuppe einen neuen Dreh zu geben und sie mit gefüllten Dumplings als Eintopf zu servieren. Er setzte also den Fond mit einem Suppenhuhn an und nutzte später das Hühnerfleisch für die Füllung. Mit der Konsistenz aber war er unzufrieden. Zu zerzupft, zu wenig homogen, lautete sein Urteil. Deshalb verwarf er den ersten Angang, löste im zweiten Versuch vor dem Kochen des Huhns eine Brust aus und verarbeitete sie roh mit Gemüse, Ingwer und Sojasauce im Mixer zu einer Farce. So gefüllt hielten die Teigtaschen seinem kritischen Urteil stand. Sollten Sie also unser Titelrezept nachkochen (siehe Seite 32), achten Sie mal auf die Dumplings. Wir finden die Füllung jetzt sehr geschmeidig.

Herzlichst, Ihre

ARABELLE STIEG
Redaktionsleitung

ACHIM ELLMER
Küchenchef

inhalt

Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite 144

20

Heiß geliebt:
wohlige-würzige
Eintöpfe

ESSEN

8 Saison

Wir servieren die gute alte Steckrübe gestampft

18 Frühstück

So ein üppig belegter Bagel taugt durchaus auch als Lunch

20 Wunderbare Eintöpfe

Lauter heiße Kandidaten für mehr Wohlbefinden: mit Rinderbäckchen, Linsen, Lamm oder Fisch

36 Risotto

Cremig, aber mit Biss. So gehört ein Risotto gekocht. Wir kombinieren noch Maispoularde oder Lachs dazu

44 Maiks schnelle Woche

Unser Koch liefert sieben simple Vorschläge für eine unkomplizierte Alltagsküche. Raffiniert ist sie trotzdem

54 Kurzgebratenes

Lieblings-Cuts von Filet bis Rücken, grandios kombiniert mit Beilagen wie Madeira-Pilzrahm oder Meerfenchel

72 Veganer Liebling

Genuss ohne tierische Produkte. Diesmal: Walnuss-Ravioli

78 Vegetarisch

Kürbis-Flan, Oliven-Quiche oder cremige Polenta: vier Gerichte ohne Fisch und Fleisch mit jeder Menge Aroma

88 Pizza des Monats

Frittiert statt gebacken – Mini-Pizzen aus der Pfanne

92 Menü des Monats

Pecorino-Suppe mit Mangold, Bresse-Huhn mit Trüffelrahm und Zitronen-Zabaione mit Kaffee-Eis

100 Herr Raue reist

Sterne-Koch Tim Raue bringt Rösti aus St. Moritz mit

104 Kleine Helfer

In unserer neuen Serie zeigen wir, wie man Fertigprodukte genussvoll einbinden kann. 2. Folge: Gnocchi

128 Kuchen und Desserts

Von Kaiserschmarren bis Kardinalschnitte

140 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Apfel-Gratin

146 Das letzte Gericht

Wohlfühl-Pasta: Fettuccine mit Kalb in Sahnesauce

TRINKEN

124 Gemixt

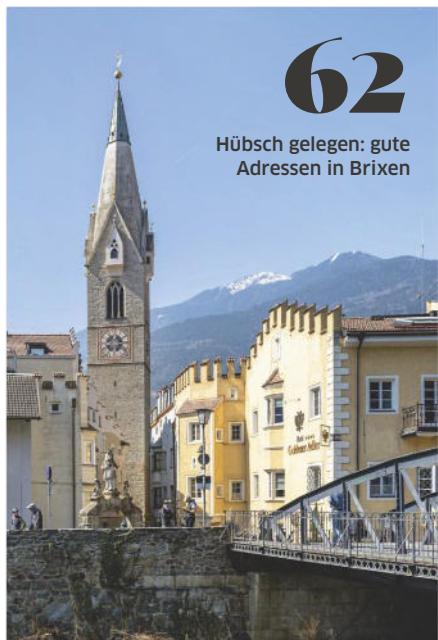
Wärmt ganz wunderbar:
heißer Kokos-Kakao

125 Getroffen

Eine Destillerie-Gründerin über
neue Wege in der Whisky-Branche

126 Getrunken

Was unsere Getränkeexpertin
Marion Swoboda empfiehlt



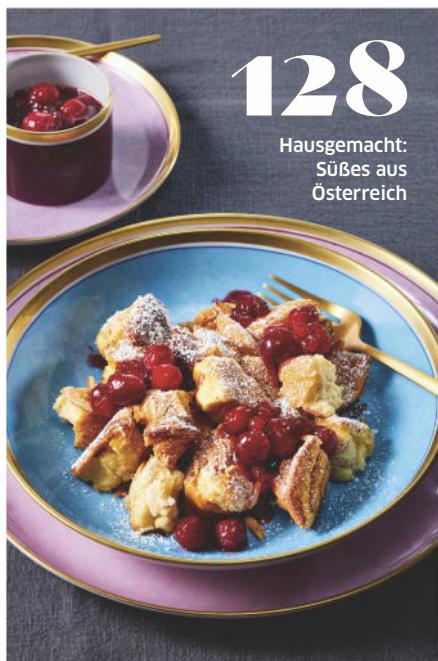
62

Hübsch gelegen: gute
Adressen in Brixen



78

Hoch gelobt:
Vegetarisches für
Genießer



128

Hausgemacht:
Süßes aus
Österreich

ENTDECKEN

12 Magazin

Von Schüsseln, Schneidebrettern und
ganz besonderen Hühnern

62 Stadtporträt

Warum Brixen sich nicht hinter Bozen
und Meran verstecken muss

70 Heute für morgen

Wie man durch den Verkauf von Lebens-
mitteln aus Krisenregionen Menschen
eine Perspektive bieten kann

76 Die grüne Seite

Es gibt jede Menge Klimasiegel – doch
keines ist staatlich geprüft

77 Der kleine Unterschied

Von Hand oder mit der Maschine
spülen – was ist ökologisch sinnvoller?

110 Unterwegs in London

Mit gut 3600 indischen
Restaurants ist die Hauptstadt
ein Eldorado für Curry-Fans.
Wo sich die Einkehr lohnt.
Die Reportage

IN JEDEM HEFT

3 Editorial

6 Making-of

137 Hersteller/Impressum

138 Unsere Leserseite

142 Vorschau

144 Rezeptverzeichnis

Wie wir arbeiten

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



An der Westküste Schottlands...

... führte unsere Getränkeexpertin Marion Swoboda ein spannendes Gespräch über Nachhaltigkeit mit Annabel Thomas (links vorne), der Gründerin der jungen, unabhängigen Whisky-Brennerei „Nc’Nean“. Über innovative Ideen in einer traditionsreichen Region **» Seite 125**

Auf dem Brixner Domplatz

Bei schönstem Wetter Anfang Oktober letzten Jahres zeigten Lissi Tschöll, Gastgeberin im „Hotel Lasserhaus“, Bäckermeister Benjamin Profanter und Alena Pichler, Produktmanagerin der IDM Südtirol (v. links) »e&t«-Ressortleiterin Claudia Muir (r.) den Südtiroler Brot- und Strudelmarkt. Welche kulinarischen Ziele Gäste in Brixen noch ansteuern sollten, lesen Sie ab **» Seite 62**



Hinter Herd und Linse

Schon für die letzte »e&t«-Ausgabe arbeiteten Koch Maik Damerius (r.) und Fotograf Florian Bonnani zusammen an der Titelgeschichte. Was für ein eingespieltes Team sie sind, beweisen sie auch dieses Mal – sogar den Dampf unserer Eintöpfe haben die beiden einfangen können. Ab **» Seite 20**

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

Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT



Text: Claudia Muir; Foto u. Styling: Florian Bonanni, Styling u. Requisite: Patricia Chodacki / Blueberry Food Studios; Kreatividee u. Styling: Elisabeth Herzel



SAISON

Steckrüben

Seit in der Gastronomie mehr Wert auf Regionalität und Saisonalität gelegt wird, ist auch die Steckrübe wieder in den Fokus der Köche gerückt, die mit ihr neue Rezeptideen entwickelt haben. Steckrüben-Pommes zum Beispiel. Oder Steckrüben-Tortillas, die im „Le Petit Mousso“ in Montreal mit Entenkeule, Entenherz und einer Hoisin-Sauce serviert werden.

Michael Kempf vom Berliner „Facil“ mag frischen Ingwer in seiner Steckrübensuppe. Das gibt dem erdigen Aroma der Rübe mehr Frische, findet der Zwei-Sterne-Koch. Das vitaminreiche Wintergemüse verträgt auch kräftige Aromen. So tauchten im vergangenen Jahr in einigen Hipster-Cafés Steckrüben-Tartes mit Gorgonzola oder Stilton auf. Schöne Idee. Was passt sonst noch zur Steckrübe? Bitter und süß, findet »e&t«-Koch Maik Damerius, entwickelte einen Steckrübenstampf mit karamellisierten Walnüssen und legt noch ein paar Blätter Radicchio di Castelfranco dazu. Prädikat: besonders empfehlenswert.

Das Rezept finden Sie auf der nächsten Seite.

Am
besten
jetzt!

Steckrübenstampf mit karamellisierten Walnüssen

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 500 g Steckrüben
 - Salz
 - 1 El Waldhonig
 - 30 g Walnusskerne
 - 100 g Radicchio di Castelfranco (ersatzweise roter Chicorée)
 - 1 El Rotweinessig
 - 1 Tl mittelscharfer Senf
 - 2 El Olivenöl
 - Pfeffer
 - 1 El Butter (10 g; weich)
 - 50 ml Milch
 - Muskatnuss
 - 4 Stiele krause Petersilie
- Außerdem: Kartoffelstampfer

1. Steckrüben waschen, putzen, schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser zugedeckt bei milder Hitze 15–18 Minuten weich dünsten.
2. Inzwischen Honig in einer Pfanne bei kleiner Hitze leicht karamellisieren lassen, Walnüsse zugeben und unter Rühren schnell mit dem Honig-Karamell überziehen. Nüsse aus der Pfanne auf einen Teller geben, auskühlen lassen und grob hacken.
3. Radicchio putzen, waschen und trocken schleudern. Rotweinessig, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren und mit dem Salat mischen.
4. Steckrüben in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und etwas ausdampfen lassen. Butter und Milch zugeben und mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Stampf und Salat auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Nüssen und Petersilie servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 6 g E, 16 g F, 21 g KH = 273 kcal (1140 kJ)

Zusammen mit den in Honig karamellisierten Walnüssen entfaltet die gestampfte Rübe eine erdige Würze





Lieblings-
plätze

Café-Kultur am Landwehrkanal: hohe Decken und gewölbte Bögen auf 270 Quadratmetern aufpolierter Historie

HALLESCHES HAUS BERLIN

HINGEHEN In Berlin wird den ganzen Tag gefrühstückt? Nö. In Kreuzberg wird im 2-Stunden-Takt gebruncht: in historischen Mauern am Landwehrkanal, unter hohen Decken vor gewölbten Bögen. Die 270 schick sanierten Quadratmeter mit Café sind so angesagt, dass Reservierungen angeraten und auf 2 Stunden begrenzt werden und Digitalarbeiter ihr Laptop am Wochenende zu Hause lassen müssen. So bleibt Zeit zum Stöbern im Store mit den Haushaltsaccessoires. Die Location verfügt übrigens über einen Außenbereich mit kleinem Garten und lässt sich mieten. Man muss nicht gleich heiraten, um dort zu feiern, kann man aber.

PROBIEREN Das vegetarische Levante-Frühstück („Full House“), vegane Sauerteigwaffeln („Sweet House“), das Herzhaftes zum Tage („Power House“). Oder eine Knochenbrühe trinken und sich ein bisschen fühlen wie in Brooklyn.

Tempelhofer Ufer 1, 10961 Berlin, Mi–So 10–17, Küche bis 15.30, Store bis 18, So bis 17 Uhr. www.hallescheshaus.com (auch für Reservierungen)



Gewagt? Gewonnen!

Die trauen sich das in der Steiermark: Eine kleine Manufaktur komponiert dort aus Traubenmark und Meerrettich (österreichisch Kren) raffiniertes Chutney. Gelungene Melange, die perfekt zu Gegrilltem und dunklem Fleisch passt. Gruber's Fruchtzauberei, 120 g, ca. 5 Euro, z.B. online über www.leniundhans.de



Lichter Moment

Wer Pesto hört, erwartet Gleisches in Grün. Eleftherios Samouladas (siehe Etikett) hat Olivenöl, Cashewkerne, Parmesan, Zitrone, Salz, Zucker und Salbei zu einer sattgelben Variante verarbeitet. Sehr cremig, leicht fruchtig, und die Heinz Sielmann Stiftung zum Schutz von Wildbienen wird am Erlös beteiligt. 60 g, 7,50 Euro, www.charibee.de

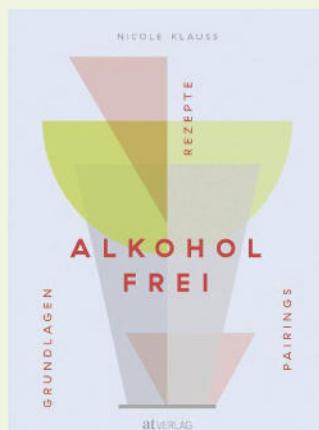
Gelesen von



INKKEN BABERG

»e&t«-Redakteurin

„Wer gut isst, trinkt auch gern gut. Bis in die Top-Gastronomie heißt das: Alkohol. Nicole Klauß, Abstinenzlerin aus freien Stücken, Feinschmeckerin und gelernte Sommelière, begegnet der vermeintlichen Alternativlosigkeit mit einem hübschen Grundlagenbuch über alkoholfreie Getränke, die dazu taugen, Speisen „erwachsen zu begleiten“. Ein angriffslustiges, essayistisch-warenkundliches Standardwerk mit Rezepten, Pairing-Tabellen und Bezugsadressen. 334 Seiten, 36 Euro www.at-verlag.ch





Die können auch anders

Beim Thema Linsen denken viele an deftige Hausmannskost. Doch die „Umbrischen Berglinsen“ von La Valletta beweisen, dass die Hülsenfrüchte erstaunlich elegante Seiten haben: Sie sind besonders klein, zart im Biss und fein aromatisch. Toll für Salate! 400 g, 7,60 Euro, über www.viani.de



Hühner, zur Sonne...

Wo Nutztiere ein Leben vor dem Tod hatten, schlägt sich das auch im Geschmack nieder. Freilandgeflügel, gekennzeichnet mit dem amtlichen Gütesiegel Label Rouge, lebt rund doppelt so lang wie herkömmliches Geflügel, mit mehr Platz, Freilauf und artgerechtem Futter. Wer so ein ganzes Bauernhuhn im Ofen gart, erhält neben feinem Brust- und Keulenfleisch auch die geeigneten Karkassen für eine schöne Remouillage (Nachbrühe). Im Fachhandel (auch online), ab 1,1 kg, ca. 17 Euro, www.gefluegel-eier-labelrouge.de

Aus Grün Gold gemacht

Gelungene Komposition: Das native Kräuteröl von Sterne-Koch Sascha Stemberg enthält ausschließlich frische, kalt extrahierte Kräuter, wie Basilikum, Rosmarin, Salbei und Thymian, die in reinem Rapsöl ihr Bestes geben, nämlich ihr volles Aroma entfalten. Kräuteröl by Sascha Stemberg, 250 ml, 15 Euro www.joinlife.com



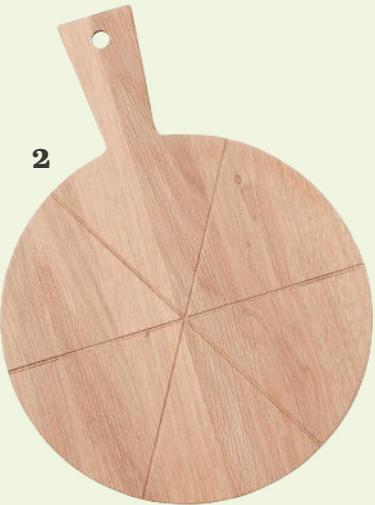
Verführerisch verbunden

Stellen Sie sich vor, zartbittere Schokolade verschmilzt mit feinstem Sencha und geröstetem Reis oder Kurkuma- und Ingwergewürztee taucht in samtig weißer Schokolade auf. Diese erstklassigen Teeschokoladen tragen klangvolle Namen wie „Grain of Truth“ oder „Golden Boost“, sind von Hersteller Original Beans nachhaltig produziert, fair gehandelt und mit reinem Kakaogeschmack. „Paper & Tea“-Schokoladen, verschiedene Sorten, je 70 g, 9 Euro, www.paperandtea.de



GANZ SCHÖN SCHIMMELIG

Gut ist nur, was schmeckt. Das gilt für vegane Alternativen genauso wie für die tierischen Vorbilder. Mit diesem Anspruch hat das französische Start-up „Jay & Joy“ neben seinen Pendant zu Ziegenrolle, Brie und Maroilles auch „Jeanne“ entwickelt. Der sehr cremige, pikant-würzige kleine Batzen Nichtkäse wird aus Mandelmilch, Kokosmilch und Cashews in Bioqualität fermentiert. Auf Brot eine Wucht, als Saucenzutat à la Gorgonzola ein kleiner Luxus. 90 g, ca. 7,50 Euro. Im gut sortierten Bioladen zu finden und online bestellbar, www.jay-joy.com



SCHICKE SCHNITTSTELLEN

Geschmacklich gelungen: Hübsche Marmorbretter zum Schneiden und Anrichten, von bloomingville, ab 40 Euro, www.bloomingville.com (1) Gerecht geteilt: Eichenbrett mit praktischer Perforierung. Tapas-Brett von Andersen, 36 cm Ø, 77 Euro, www.nordicnest.de (2) Gekonnt kombiniert: Oben schneiden, unten entsorgen, Eichenbrett mit Schublade, von Continenta, ab 87 Euro, www.kochform.de (3). Genial geschnitten: Unikate aus Walnuss-, Birnen- oder Kirschholz, „Essenze“-Schneidebrett, von Kn Industrie, ca. 70 cm, ab 125 Euro, www.thedesignlover.com (4). Geschickt gesägt: Bretter aus europäischer Eiche, die stehen können. Section Cutting Boards, ab 95 Euro, www.formandrefine.com (5)





DER MIXER VON MORGEN

Clever durchdacht: Der langlebige Küchenmixer püriert Smoothies mit 1000 Watt Leistung blitzschnell, und zwar direkt in dem Twist-off-Glas, das sich draufschauben und anschließend verschlossen mitnehmen lässt. Das Beste: Das Gehäuse aus 100 Prozent recyceltem Kunststoff lässt sich leicht aufschrauben, Edelstahlklingen und die Kohlenbürsten des Motors sind austauschbar. Küchenmixer „re:Mix“, verschiedene Designs, 249 Euro, www.openfunk.co



Wald-und-Wiesen-Wunder

Fühlt sich gut an: Die biologisch abbaubare Naturseife duftet frisch und leicht holzig, während das enthaltene Weizenprotein und Honig die Hände reinigen, ohne sie auszutrocknen. Auch im Refill. Natural Soap „Black Pine“, von Söder, 500 ml, 39 Euro, www.soapkitchen.de

Das Auge backt mit

Man knete seinen Brot- oder Pizzateig, gebe ihn auf den Stahlsteller, der ideal die Hitze speichert und backe den Spaß unter der hitzeresistenten Glaskuppel, die für die richtige Feuchtigkeitsumgebung sorgt. So entsteht eine perfekte Kruste. Der Brovn, 3-teiliges Set (mit Handschuhen), 179 Euro www.brovn.com



Salus



DURCH-ATMEN*

BIO-ARZNEITEE Thymian

*Wertvolle Inhaltsstoffe helfen beim Durchatmen.



Erhältlich in
Reformhaus,
Apotheke
und Biomarkt.



DE-ÖKO-003

SORGFÄLTIG GEPRÜFT.



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

Unsere Kraft
liegt in
der Natur



GRIFFE AUS GLAS

Jeder noch so einfache Salat bekommt mit diesem Besteck eine Extraportion Leichtigkeit. Farbenfroh und teils transparent erinnert das Material an Bonbons. Die Löffel werden in den Niederlanden von Hand hergestellt. Salatbesteck „GLACE“, von Studio Fleur Peters, 69,95 Euro, über www.saudade-collective.com



Ganz klar: Vase

Krug kann jeder! Die Italiener funktionieren diesen zur Vase um. Mit klaren Kanten und satten Farben lassen sie die Blumen sprechen. „Diario“ von KnIndustrie, ca. 99 Euro, über www.westwing.de

Ein bisschen Frieden

In diesen Zeiten kann man gar nicht genug Friedenstauben haben. Die bemalten Tassen aus Steingut heben die Stimmung und bekommen durch den 3-D-Effekt im Griff hoffentlich den nötigen Rückenwind. „Hezha“, Tasse von Bloomingville, je 17,90 Euro, www.bloomingville.com



Der mit der Goldkante

Nicht nur Ornithologen werden ihn lieben: Dieser bezaubernde Platzteller aus hochwertigem Porzellan mit Vogelmotiv und handgemaltem Goldrand wertet jede Tafel auf. Charger Plate „Wildbird blu in Porcelain“, von Doublej, 31 cm Ø, 110 Euro, www.ladoublej.com



Die Perlen Portugals

Geriffelt, gerade oder gewellt: Die zarten Gläser von motel a mío versprühen portugiesische Leichtigkeit. Die haus-eigene Keramik hat bereits Kultstatus, die Gläser werden folgen. Mineralische Farben wie das „pink opal“ sind von der Landschaft Portugals inspiriert. Glas „Joa“, je 20 Euro www.motelamiio.com



It's a match!

Die Mahlwerke von Peugeot haben lange Tradition, der skandinavische Stil zeugt von Modernität. Zusammen kommt beides in den neuen „Boreal“-Pfeffer- und -Salzmühlen. In sieben gedeckten Farbtönen, von Rauchblau bis Kieselgrau. Von Peugeot, jeweils 44,90 Euro, www.peugeot-saveurs.com/de



Beachtliche Rundungen

Perfekt für bauchige Birnen oder kugelrunde Äpfel – so kurvenreich wie diese Schale wurde Buchenholz wohl selten verarbeitet. „Rond Bowl“ von Designer Colin King, 360 Euro, www.audocph.com



Tafelgezwitscher

Das i-Tüpfelchen eines hübsch gedeckten Tisches sind diese Stoffservietten aus feinster Bio-Baumwolle mit fröhlicher Vogelschar, die garantiert für angeregte Gespräche sorgen. Serviette „Fåglabo“, von Ekelund Linneväri, 35 x 35 cm, je 16 Euro, www.nordicnest.de

Guten Morgen

Kalte Küche bei voller Belegung: Wie man mit drei herzhaften italienischen Ideen im Handumdrehen das charakteristische Loch im knusprig-weichen Hefebrotchen stopft

Optimale Raumnutzung: zwei hauchdünne Riesenscheiben Pistaziengurke mit Bittersalat und Frischkäse im Sesambrötchen arrangiert

Bagel mit Mortadella, Ricotta und Radicchio

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Stück

- 4 El Ricotta
- 3 El Olivenöl
- 1 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Radicchio-Blätter
- 2 El Aceto balsamico
- 2 Sesam-Bagels (z. B. von Rewe)
- 4 Scheiben Mortadella (dünn geschnitten; z. B. Mortadella di Bologna)

1. Ricotta, 2 El Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren. Radicchio putzen, waschen und trocken schleudern, Radicchio in einer weiteren Schale mit restlichem Olivenöl (1 El) und Essig mischen.

2. Bagels nach Packungsanweisung aufbacken oder toasten (siehe Info). Bagels quer halbieren, Unter- und Oberseite mit abgeschmecktem Ricotta bestreichen. Salat auf die Bagel-Unterseiten verteilen, je 2 Scheiben Mortadella auf den Salat geben, mit Bagel-Oberseiten abschließen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten
PRO PORTION 15 g E, 28 g F, 49 g KH = 529 kcal (2223 kJ)

Info Wer frische Bagels bekommt, verwendet diese. Sie können, müssen aber nicht aufgebacken werden.

Kulinarische Vielfalt zum Vorteilspreis.

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



Jetzt
28 %
sparen!

Ihre Vorteile

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und nur für Sie entwickelt

Günstig – 28 % sparen:

3 Ausgaben portofrei für nur 11,20 €

Ohne Risiko:

Nach 3 Ausgaben jederzeit kündbar

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

Jetzt bestellen!

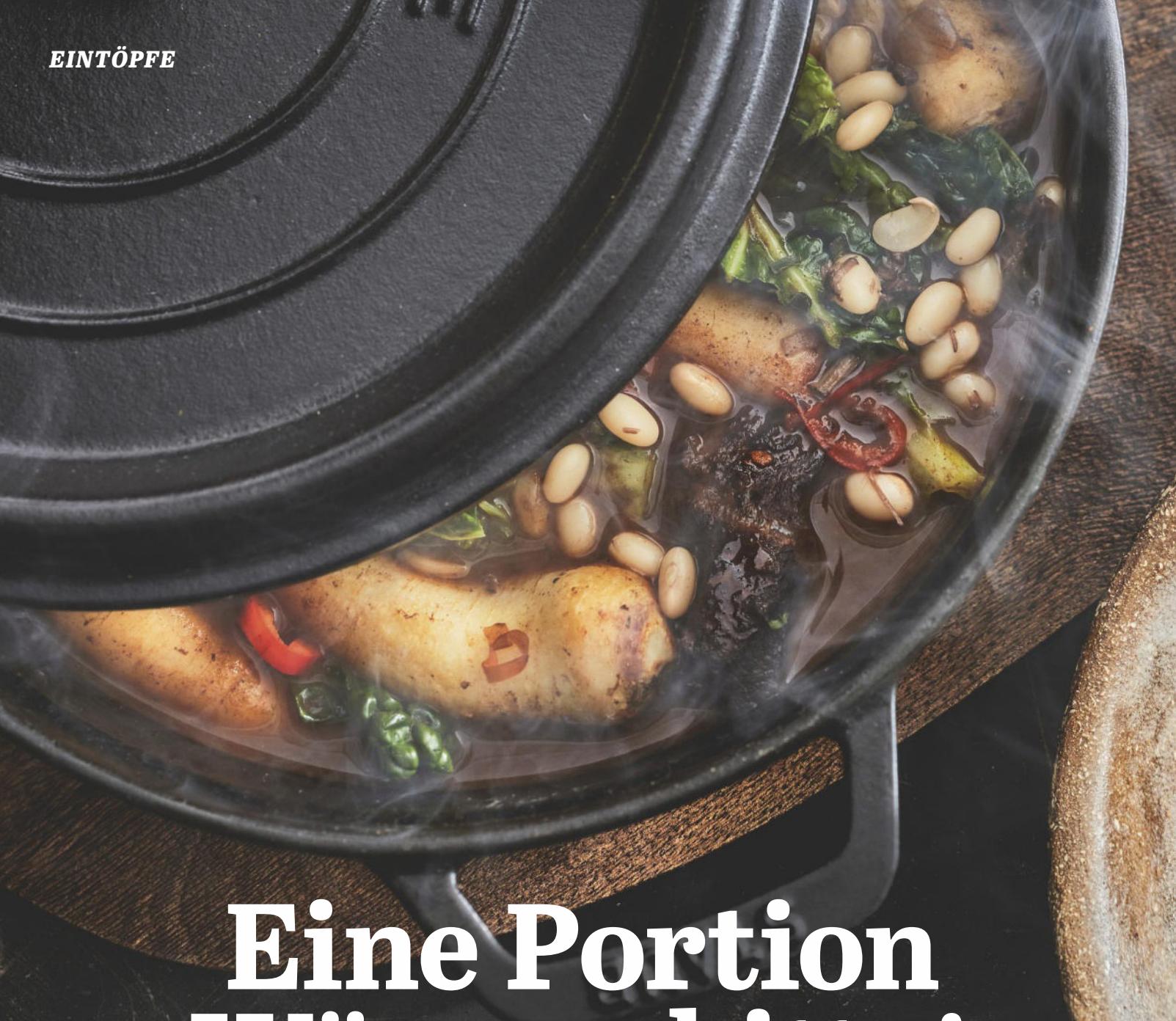
 www.esSEN-und-trinken.de/minabo

 Tel. 02501/801 4379

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046



EINTÖPFE



Eine Portion Wärme, bitte!

Nichts ist wohltuender als ein dampfender Teller mit Eintopf. Dafür bedarf es nur ein paar weniger Handgriffe und ausgewählter Zutaten, den Rest übernehmen dann Topf oder Bräter. Heraus kommen kräftige Brühen, mürbes Fleisch und ganz viel Aroma. Acht heiß geliebte Empfehlungen



Scharfer Rinderbäckchen-Bohnen-Eintopf

Rotweinfond, sämig durch weiße Bohnen und vertieft mit rauchigem Gewürz und frischer Chili-Schärfe, umschmeichelt mürbes Rind, Petersilienwurzel und Wirsing. So geht Schmor-Finesse!

Rezept Seite 26





Linseneintopf mit Süßkartoffel und Spinat

Ein Eintopf muss nicht immer stundenlang kochen. Hier garen die Linsen parallel und werden zum Schluss mit dem Spinat zum Tomatenfond mit Süßkartoffel gegeben. Einfach, aber sehr gut!

Rezept Seite 32



Hühner-Dumpling-Eintopf

Der selbst gekochte Hühnerfond ist die würzige Basis für üppig gefüllte Teigtaschen, frische Möhren und Chinakohl. Wer mag, beträufelt das Ganze mit Chiliöl.

Rezept Seite 32

*Titel-
Rezept*



Stifado mit Lammfleisch

Für den griechischen Klassiker braucht es nur ein paar Handgriffe und etwas Ruhe im Bräter. Dabei vereinen sich Lamm und Gewürze wie Zimt und Oregano zu einem aromatischen Ganzen.

Rezept Seite 33





Foto Seite 20/21

Scharfer Rinderbäckchen-Bohnen-Eintopf

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

- 250 g getrocknete weiße Bohnen
 - 2 Lorbeerblätter
 - 2 Zweige Rosmarin
 - 4 Rinderbacken (küchenfertig; à 450–500 g)
 - 3 Zwiebeln (à 60 g)
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 rote Pfefferschote
 - 2 El Sonnenblumenöl
 - Salz
 - Pfeffer
- 1 El Tomatenmark
 - 1 El geräuchertes Paprikapulver
 - 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
 - 500 ml trockener Rotwein
 - 800 ml Rinderbrühe
 - 300 Petersilienwurzeln (à 30 g)
 - 250 g Wirsing
 - 8 Stiele Bohnenkraut
- Außerdem: Bräter mit Deckel

1. Am Vortag Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen, mit 2 l Wasser, Lorbeerblättern und Rosmarinzweigen in einem Topf aufkochen und offen bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten kochen lassen. Bohnen abgießen, dabei 500 ml Bohnenfond auffangen und beiseitestellen.

2. Bäckchen trocken tupfen, ggf. Sehnen entfernen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln halbieren und in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Pfefferschote waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.

3. 1 El Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Bräter bei starker Hitze rundum ca. 5 Minuten anbraten, aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen. Restliches Öl (1 El) in den Bräter geben, Knoblauchscheiben, Zwiebelpalten und Pfefferschote darin bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Tomatenmark, Paprikapulver und Kreuzkümmel zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Mit Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Fleisch, Bohnenfond und Rinderbrühe zugeben, aufkochen und bei kleiner Hitze abgedeckt ca. 2 Stunden schmoren.

4. Petersilienwurzeln putzen und die Schale mit einem sauberen rauen Schwamm unter leicht fließendem Wasser vorsichtig fein abreiben (siehe Tipp). Wurzeln im Sieb abtropfen lassen. Wirsing putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

5. Nach der Schmorzeit Petersilienwurzeln, Wirsing und gekochte Bohnen in den Bräter geben und offen 10–15 Minuten mitgaren. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Bohnenkrautblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Unter den Eintopf mischen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Schmorzeit 2 Stunden plus Einweichzeit über Nacht

PRO PORTION 62 g E, 34 g F, 25 g KH = 727 kcal (3044 kJ)

Tipp Dadurch, dass die Petersilienwurzeln nicht geschält, sondern nur gesäubert werden, behalten sie ihre schöne Struktur, und man verliert keine wertvollen Vitamine, die in der Schale stecken.

Foto rechts

Fregola-Eintopf mit Pilzen und Lauch

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 30 g kleine getrocknete Steinpilze
- 300 g braune Champignons
- 200 g Austernpilze
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Lauch
- 1 El Butter (10 g)
- 200 g Fregola sarda (sardische Hartweizen-Pasta in Kügelchenform; z. B. italienischer Feinkostladen)
- 2 Zweige Rosmarin
- 100 ml trockener Weißwein
- 6 Stiele Liebstöckel
- 30 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- Salz
- Pfeffer

1. Steinpilze in einem hohen Gefäß mit 800 ml warmem Wasser aufgießen und ca. 30 Minuten quellen lassen. Inzwischen Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Austernpilze putzen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2. Butter in einem Topf zerlassen und vorbereitetes Gemüse und Pilze darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Fregola und Rosmarin zugeben, mit Weißwein ablöschen und unter gelegentlichem Rühren um die Hälfte einkochen lassen. Eingeweichte Steinpilze mit Fond zugeben, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen lassen.

3. Blätter vom Liebstöckel abzupfen und fein schneiden. Käse fein hobeln. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eintopf in vorgewärmten Suppentellern anrichten und mit Liebstöckel, Käse und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 5 g F, 39 g KH = 298 kcal (1250 kJ)



MAIK DAMERIUS
»e&t«-Koch

„Wer keine Fregola sarda bekommt, kann sie durch Risoni-Nudeln ersetzen. Dann halbiert sich allerdings die Garzeit.“



Fregola-Eintopf mit Pilzen und Lauch

Dreierlei Pilze – frisch, getrocknet und als selbst gemachter Fond – geben dem One Pot Umami. Ein Wohlfühl-Topf auch für die sardischen Pasta-Kügelchen. [Rezept links](#)



Gemüseeintopf mit Grießnocken

Grünkohlchips und knuspriges Topping aus Fenchelsaat und Buchweizen sorgen auf bodenständiger Gemüsebrühe für Effekte. Grießnocken wiederum fürs Gleichgewicht. **Rezept Seite 33**





Moqueca **(brasilianischer** **Fischeintopf)**

Unentbehrlich sind Fisch oder Meeresfrüchte, Paprika, Kokosmilch und natürlich Limetten. Ein Nationalgericht, das für Exotik, Sonne und Leichtigkeit steht, macht hier besonders gute Laune.

Rezept Seite 34



Bo Kho (vietnamesischer Eintopf)

Gulasch auf Vietnamesisch bedeutet mürbes Rindfleisch, raffiniertes Gewürzspektrum und außergewöhnliche Zutaten wie Schlangenbohnen oder Mini-Pak-choi. **Rezept Seite 34**





Foto Seite 22

Linseneintopf mit Süßkartoffel und Spinat

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 200 g Berglinsen
- 1 Süßkartoffel (400 g)
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL mildes Currys
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer
- 200 g stückige Tomaten
- 600 ml Gemüsebrühe
- 50 g Cashewkerne
- 80 g Babyleaf-Spinat
- 4 TL saure Sahne

1. Linsen in einem Topf mit Wasser aufkochen und offen bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 20–30 Minuten kochen lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Süßkartoffel schälen, waschen, längs vierteln und die Viertel quer in 1 cm dicke Stücke schneiden. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Currys, Kurkuma und Chiliflocken zugeben und ca. 1 Minute unter Rühren mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit stückigen Tomaten und Gemüsebrühe auffüllen und offen bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen.
4. Inzwischen Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und hacken. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern.
5. Spinat und Linsen nach der Kochzeit zum Eintopf geben und unterrühren. Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Eintopf in vorgewärmeden Suppentellern anrichten, je 1 TL saure Sahne daraufgeben, mit Cashewkernen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**PRO PORTION** 18 g E, 18 g F, 49 g KH = 464 kcal (1945 kJ)

**„Bleibt etwas vom Chiliöl übrig,
ist es im Kühlschrank mindestens
14 Tage haltbar. Dabei am
besten in einem sauberen Glas
mit Schraubverschluss lagern.“**

»e&t«-Koch Maik Damerius



Foto Seite 23 und Titel

Hühner-Dumpling-Eintopf

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

BRÜHE

- 1 Suppenhuhn (1,2 kg)
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Bund Suppengemüse
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln (à 60 g)
- 2 Stangen Zitronengras
- 5 Sternanis
- 3 EL Fischsauce
- 2 EL helle Sojasauce
- Salz

CRUNCHY CHILIÖL

- 2 Knoblauchzehen
- 15 g frischer Ingwer
- 50 g Chiliflocken
- 2 EL gerösteter Sesam
- 1 EL brauner Zucker

- 150 ml Sonnenblumenöl
- 2 EL helle Sojasauce
- 2 EL geröstetes Sesamöl

EINLAGE

- 20 g frischer Ingwer
 - 4 Möhren (à 60 g)
 - 400 g Chinakohl
 - 2 EL geröstetes Sesamöl
 - 2 EL Sojasauce
 - Salz
 - Pfeffer
 - 20 runde TK-Wan-Tan-Teigblätter (9 cm Ø; Asia-Laden)
 - 6 Stiele Thai-Basilikum
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Für die Einlage Wan-Tan-Teigblätter ca. 2 Stunden auftauen lassen. Für die Brühe Huhn trocken tupfen, eine Brust (ca. 180 g) auslösen, die Haut davon entfernen und beiseitelegen. Hautfreie Hühnerbrust abgedeckt kalt stellen. Ingwer waschen und in feine Scheiben schneiden. Suppengemüse waschen, schälen und grob würfeln. Knoblauchzehen andrücken. Zwiebeln vierteln. Zitronengras quer halbieren und mit dem Messerrücken leicht anklopfen.

2. Alle Zutaten, die beiseitegelegte Hühnerbrusthaut (aber nicht die Hühnerbrust) mit 3 l kaltem Wasser, Sternanis, Fischsauce und Sojasauce in einem großen Topf langsam aufkochen und offen ca. 3 Stunden bei kleiner Hitze leicht kochen lassen. Entstehende Trübstoffe immer wieder zwischendurch mit einer Schaumkelle abschöpfen.

3. Für das Chiliöl inzwischen Knoblauch sehr fein würfeln. Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Beides mit Chiliflocken, Sesam und braunem Zucker in einer Metallschüssel (um die Hitzebeständigkeit durch heißes Öl zu gewährleisten!) mischen. Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen!), heißes Öl direkt über die Chili-Mischung gießen und etwas abkühlen lassen. Sojasauce und Sesamöl zugeben, mischen und bis zum Gebrauch beiseitestellen.

4. Nach der Kochzeit Suppenhuhn aus dem Topf entfernen und etwas abkühlen lassen. Brühe durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen und auf ca. 1,5 l einkochen. Hühnerbrühe ggf. mit Salz abschmecken. Gekochtes Hühnerfleisch auslösen und dabei die Haut und Sehnen entfernen.

5. Für die Einlage beiseitegestellte Hühnerbrust fein würfeln. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Möhren waschen und schälen. 1 Möhre fein würfeln. Restliche Möhren vorsichtig längs mit einem Küchenhobel in 1 mm dünne Scheiben hobeln. Chinakohl putzen, waschen und trocken tupfen. 150 g Chinakohl in feine Streifen schneiden. Restlichen Chinakohl in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

6. Gewürfelte Hühnerbrust, Ingwer, gewürfelte Möhre, Chinakohlstreifen, Sesamöl, Sojasauce, Salz und Pfeffer in einen Blitzhacker geben und fein mixen. Danach bis zum Gebrauch kalt stellen.

7. 6 Wan-Tan-Teigblätter auf der Arbeitsfläche nebeneinander ausbreiten, die Teigränder mit etwas Wasser einpinseln. Je 1–2 TL der Hühnerfüllung mittig daraufgeben. Teigblätter zu Halbkreisen zusammenschlagen, die Ränder fest andrücken. So verfahren, bis Teigblätter und Füllung aufgebraucht sind.

8. Dumplings, Möhrenstreifen, grob geschnittenen Chinakohl und gegartes Hühnerfleisch in die Brühe geben, kurz aufkochen lassen und offen bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen und 2–3 Minuten ziehen lassen.

9. Thai-Basilikum-Blätter von den Stielen abzupfen. Eintopf in vorgewärmte tiefe Teller geben, jeweils mit etwas Chiliöl beträufeln, mit Thai-Basilikum bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kochzeit 3 Stunden
PRO PORTION 46 g E, 26 g F, 37 g KH = 594 kcal (2486 kJ)



Foto Seite 24/25

Stifado mit Lammfleisch

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 1 kg Lammkeule (küchenfertig; ohne Knochen)
- 10 Schalotten (à 30 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 8 Stiele Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zimtstange (7 cm)
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 200 ml trockener Rotwein
- 700 ml Lammfond
- 400 g passierte Tomaten
- 3 EL Rotweinessig
- 40 g schwarze Oliven (ohne Stein; in Lake; z. B. Kalamata; abgetropft)
- 4 Stiele krause Petersilie
- 6 Stiele Oregano
- 50 g Joghurt (3,5% Fett)
- Außerdem: Bräter mit Deckel

1. Lammkeule trocken tupfen, ggf. Sehnen entfernen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Schalotten längs halbieren. Knoblauchzehen andrücken. Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten rundum braun anbraten.

2. Schalotten, Knoblauch, Thymian, Rosmarin, Tomatenmark Lorbeerblätter, Zimtstange, Oregano und Kreuzkümmel zugeben und kurz mitbraten. Mit Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Lammfond, passierten Tomaten und Essig auffüllen, aufkochen und mit Deckel abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 1:30 Stunden schmoren lassen.

3. Deckel entfernen und Eintopf offen ca. 30 Minuten weiterkochen lassen. Noch mal kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Inzwischen Oliven in einem Sieb abtropfen lassen und grob hacken. Petersilien- und Oregano Blätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Gehackte Oliven und Kräuter mischen. Joghurt in einer Schale mit Salz und Pfeffer verrühren. Eintopf auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen, je 1 EL Joghurt daraufgeben und mit Oliven-Kräuter-Mischung sowie frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passen Peperoni.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Schmorzeit 2 Stunden
PRO PORTION 53 g E, 36 g F, 9 g KH = 596 kcal (2494 kJ)



Foto Seite 28/29

Gemüseeintopf mit Grießnocken

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

GEMÜSEBRÜHE

- 1 Bund Suppengemüse
- 1 Zwiebel
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Gewürznelken
- 1 TL schwarze Pfefferkörner

- 5 Möhren (à 40 g)

- 240 g Grünkohl

- 3 EL Olivenöl

- Salz

- Pfeffer

- 200 ml trockener Weißwein

- 6 Stiele Thymian

FENCHEL-CRUNCH

- 1 EL Fenchelsaat
- 30 g Buchweizen
- 1 EL Butter (10 g)
- 40 g Semmelbrösel
- Salz

- 250 ml Milch

- 30 g Butter

- ½ TL Kurkuma

- Salz

- 100 g Hartweizengrieß

- 1 Ei (Kl. M)

- 1 Eigelb (Kl. M)

- Muskatnuss

- Pfeffer

EINTOPF UND CHIPS

- 1 Knoblauchzehe
- 400 g festkochende Kartoffeln

1. Für die Gemüsebrühe Suppengemüse putzen, schälen und grob schneiden. Zwiebel grob schneiden. Sonnenblumenöl in einem großen Topf erhitzen und Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit 2 l Wasser aufgießen. Lorbeerblätter, Nelken und Pfefferkörner zugeben, kurz aufkochen lassen und bei kleiner Hitze offen ca. 30 Minuten kochen lassen. Herd ausschalten und weitere ca. 30 Minuten ziehen lassen. Brühe durch ein feines Sieb in einen Topf gießen (ergibt ca. 1,5 l Brühe) und beiseitestellen.

2. Für den Fenchel-Crunch Fenchelsaat und Buchweizen in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten. Butter und Semmelbrösel zugeben und ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren knusprig rösten. Mit Salz würzen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseitestellen.

3. Für den Eintopf Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Möhren schälen und in ca. 1–2 cm dicke Stücke schneiden. Grünkohl putzen, waschen, trocken schütteln und in ca. 4 cm große Stücke schneiden. 40 g Grünkohlblätter, den Rest zur Seite legen, mit 1 EL Olivenöl mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 5 Minuten knusprig backen.

4. Restliches Olivenöl (2 EL) in einem großen Topf erhitzen, Knoblauchscheiben, Kartoffeln und Möhren darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißwein zugießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Gemüsebrühe und Thymian zugeben und offen ca. 10 Minuten kochen lassen. Restliche Grünkohlblätter (200 g) zugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen. Grünkohlchips aus dem Ofen nehmen, mit Salz würzen und beiseitestellen.

5. Für die Grießnocken inzwischen Milch, Butter, Kurkuma und 1 TL Salz in einem Topf aufkochen. Grieß unter Rühren mit dem Schneebesen einrieseln lassen und aufkochen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Ei und Eigelb unterrühren. Mit Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen und lauwarm abkühlen lassen.

6. Aus der Masse 12 Nocken abstechen. Zum Abstechen zwei in heißes Wasser getauchte Esslöffel benutzen. Nocken in leicht siedendem Salzwasser bei milder Hitze 6–8 Minuten gar ziehen lassen. Mit der Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen.

7. Eintopf mit je 3 Grießnocken in vorgewärmte Suppenteller geben. Mit Grünkohlchips, Fenchel-Crunch und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 25 g F, 52 g KH = 529 kcal (2219 kJ)



Foto Seite 30

Moqueca (brasilianischer Fischeintopf)

* EINFACH

Für 4 Portionen

- 500 g Venusmuscheln
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Pfefferschote
- 1 grüne Paprika (200 g)
- 2 rote Paprika (à 200 g)
- 2 Stangen Zitronengras
- 1 Bio-Limetten
- 2 El Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer

- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 400 ml Kokosmilch
- 600 ml Krustentierfond
- 8 Garnelen (à 20 g; küchenfertig; ohne Kopf & Schale)
- 2 Doradenfilets (à 125 g; mit Haut; geschuppt)
- 4 Stiele Koriandergrün
- 4 TL Paprikaöl (z.B. über www.altesgewuerzamt.de)

1. Muscheln verlesen, dabei geöffnete Muscheln entfernen, und in kaltem Wasser ca. 30 Minuten wässern.

2. Inzwischen Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Grüne und rote Paprikaschoten putzen, waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Zitronengras putzen, quer halbieren und mit dem Messerrücken leicht anklappfen. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen, Limette halbieren und den Saft auspressen.

3. Öl in einem Topf erhitzen und vorbereitetes Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Mit Kokosmilch und Krustentierfond auffüllen, Zitronengras und Limettenschale zugeben, aufkochen und offen bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.

4. Muscheln abgießen und abtropfen lassen. Garnelen trocken tupfen und ggf. Darm entfernen. Dorade trocken tupfen, ggf. Gräten entfernen und jeweils in 4 Stücke schneiden. Muscheln, Garnelen und Fisch in den Eintopf geben und ca. 5 Minuten mitkochen. Dabei ungeöffnete Muscheln nach der Kochzeit entfernen.

5. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Suppe mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Eintopf in vorgewärmte Suppenteller geben, mit je 1 TL Paprikaöl beträufeln, mit Koriander bestreuen und servieren. Dazu passt Reis.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 28 g E, 31 g F, 10 g KH = 448 kcal (1864 kJ)



Foto Seite 31

Bo Kho (vietnamesischer Eintopf)

* EINFACH, GUT VORZUBEERESEN

Für 4 Portionen

- 600 g Rinderbrust (ohne Knochen; küchenfertig)
 - 3 Zwiebeln (à 60 g)
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 Tomate
 - 3 El Erdnussöl
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 TL Tomatenmark
 - 5 Sternanis
 - 2 Kaffirlimettenblätter
- Außerdem: Bräter mit Deckel

1. Rinderbrust trocken tupfen und Sehnen ggf. entfernen. Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden und beiseitestellen. Zwiebeln in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Tomate waschen, trocken tupfen und grob würfeln.

2. 2 El Erdnussöl in einem Bräter erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten rundum anbraten. Gewürfelte Tomate, Tomatenmark, Zwiebeln, Knoblauch, Sternanis, Limetten- und Curryblätter zugeben und ca. 2 Minuten unter Rühren mitbraten. Mit Kokoswasser, Gemüsebrühe und Sojasauce auffüllen, aufkochen und abgedeckt bei kleiner Hitze 1:30 Stunden garen.

3. Inzwischen Schlangenbohnen waschen und putzen. Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen, in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

4. Pak choi putzen, waschen, trocken tupfen und der Länge nach vierteln. Restliches Öl (1 El) in einer Pfanne erhitzen und Pak choi darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1 Minute anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen und Pak choi nach der Garzeit in den Bräter geben und offen ca. 10 Minuten weiterkochen lassen.

5. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Limetten halbieren. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Fischsauce abschmecken. Eintopf auf vorgewärmte Schalen verteilen, mit Minze bestreuen und mit Limettenhälften servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Garzeit 1:30 Stunden

PRO PORTION 34 g E, 33 g F, 13 g KH = 502 kcal (2098 kJ)

Tipp In gut sortierten Asia-Läden gibt es Schlangenbohnen ganzjährig. Sollten Sie keine finden, kann man sie auch durch frische oder tiefgekühlte Stangenbohnen ersetzen.

„Das Paprikaöl lässt sich ganz einfach selbst herstellen. Sonnenblumenöl mit edelsüßem Paprikapulver leicht erwärmen, dann durch ein sehr feines Sieb gießen und abkühlen lassen, fertig.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



Gutes für alle.

BEWUSST
BIO
FÜR ALLE.
PREIS
BEWUSST

SO LECKER UND EINFACH
KANN BIO SEIN. ZUM
ORIGINAL ALDI PREIS.



Kunst am Körnchen

Der perfekte Risotto ist schön cremig und hat dennoch Biss. Unser Koch Jan weiß, wie das gelingt. Mit Lachs, Poularde und Pilzen setzt er seinen Kreationen noch die Krone auf – und selbst Reste veredelt er aufs Köstlichste



Risotto mit Schwarzwurzeln und Maispoularde

Auf klassisch italienischem Risotto gebettet, begeistern heimische Winterwurzeln und gebratene Poularde. **Rezept Seite 41**





Kräuter-Risotto mit gebratenen Champignons

Selbst gemachter Spinat-Kräuter-Pesto verleiht dem Risotto Farbe und Würze, geröstete Nüsse und gebratene Pilze sind das köstliche Topping.

Rezept Seite 42



Safran-Orangen-Risotto mit Lachs

Die Idee, Risotto mit Safran zu färben, wird der Mailänder Küche zugeschrieben. Unser Koch kreiert seine eigene Variante: mit Orangen, Sellerie und auf der Haut gebratenem Lachs.

Rezept Seite 42



Arancini mit Scamorza und Kürbis-Salsa

Beste Reste: Die Basis für die Bällchen ist übrig gebliebener Safran-Risotto (siehe Seite 42). Dazu gibt es eine süßsaurere Salsa mit gebratenem Kürbis. **Rezept rechts**



Foto links

Arancini mit Scamorza und Kürbis-Salsa

** MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 3 Portionen

KÜRBIS-SALSA

- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 8 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- Muskatnuss
- 2 Bio-Limetten
- 1 rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel (150 g)
- 8 Stiele glatte Petersilie
- 1 El Honig
- 3 El Essig

1. Für die Salsa Kürbis sorgfältig putzen, waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Kürbisfruchtfleisch in ca. 5 mm breite Würfel schneiden. 2 El Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Kürbiswürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und vom Herd nehmen.

2. Limetten heiß waschen, trocken reiben und 1 El Schale fein abreiben. Limetten halbieren und 3 El Saft auspressen. Chilischote putzen, waschen und mit den Kernen in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Restliches Olivenöl (6 El), Limettenschale und -saft, Honig und Essig verrühren. Mit restlichen Zutaten vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt 1 Stunde ziehen lassen.

3. Für die Arancini inzwischen Scarmorza in 9 etwa gleich große Würfel schneiden. Safran-Risotto in 9 Portionen teilen und zwischen den Handflächen zu Kugeln rollen. Risotto-Kugeln etwas flach drücken, je 1 Scarmorza-Würfel mittig darauflegen. Risotto-Masse behutsam um die Scarmorza-Würfel legen, festdrücken und zu Kugeln formen, dabei gut andrücken.

4. Mehl mit 225 ml Wasser in einer Schüssel mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Semmelbrösel und Thymian in einem tiefen Teller mischen. Öl in einem schmalen, hohen Topf auf 160–170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!).

5. Inzwischen Arancini nacheinander in den Teig tauchen, etwas abtropfen lassen und in den Thymian-Semmelbröseln wälzen, Brösel dabei leicht andrücken. Arancini portionsweise im heißen Öl 6–8 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Arancini mit Kürbis-Salsa auf vorgewärmt Tellern anrichten und mit etwas Meersalzflocken bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 32 g E, 68 g F, 99 g KH = 1185 kcal (4958 kJ)



Foto Seite 37

Risotto mit Schwarzwurzeln und Maispoularde

* EINFACH

Für 2 Portionen

- 1 Zitrone Salz
 - 300 g Schwarzwurzeln
 - 500 ml Gemüsefond
 - 1 Schalotte (40 g)
 - 4 El Butter (40 g)
 - 150 g Risotto-Reis
 - 100 ml Weißwein
 - 2 Maispoulardenbrüste
Außerdem: 1 l Maiskeimöl zum Frittieren, Küchenthermometer
 - Pfeffer
 - 3 El Olivenöl
 - 2 Knoblauchzehen
 - 4 Zweige Rosmarin
 - 50 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
 - Meersalzflocken
- Außerdem: ofenfeste Form (à 150 g; mit Haut)

1. Für die Schwarzwurzeln Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft mit 1 Tl Salz und ca. 1,5 l Wasser in einen Topf geben. Schwarzwurzeln putzen, waschen und sorgfältig schälen (Küchenhandschuhe benutzen!). Schwarzwurzeln in ca. 3 cm breite Stücke schneiden, sofort in den Topf geben. Schwarzwurzeln kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten offen kochen lassen. Schwarzwurzeln in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Für den Risotto Gemüsefond aufkochen und warm halten. Schalotte in feine Würfel schneiden. 2 El Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten glasig dünsten. Risotto-Reis zugeben und ca. 1 Minute mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. So viel heißen Fond angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Risotto offen bei mittlerer Hitze 16–18 Minuten bissfest garen, dabei nach und nach restlichen Fond zugießen und gelegentlich umrühren. Wenn der Risotto cremig ist und der Reis noch etwas Biss hat, Topf vom Herd nehmen.

3. Inzwischen Maispoulardenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin mit der Hautseite nach unten bei starker Hitze 1–2 Minuten anbraten. Knoblauchzehen andrücken, mit 1 El Butter und Rosmarin in die Pfanne geben. Fleisch wenden und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Fleisch mit der Hautseite nach oben in eine ofenfeste Form geben, mit Rosmarin-Butter-Öl aus der Pfanne beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (160 Grad Umluft) auf der 2. Schiene von unten 8–10 Minuten garen.

4. Inzwischen restliches Olivenöl (1 El) in der Pfanne erhitzen, Schwarzwurzeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten rundum braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. 30 g Käse fein reiben. Restlichen Käse (20 g) fein hobeln. Geriebenen Käse und restliche Butter (1 El) in den gegarten Risotto einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Maispoularde in Stücke schneiden. Risotto mit Maispoularde und Schwarzwurzeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit etwas Meersalzflocken, gehobeltem Käse und Pfeffer bestreuen. Mit etwas Rosmarin-Butter-Öl aus der Form beträufelt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 50 g E, 41 g F, 64 g KH = 880 kcal (3687 kJ)



Foto Seite 38

Kräuter-Risotto mit gebratenen Champignons

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

SPINAT-KRÄUTER-PESTO

- 40 g Pekannüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Stiele Basilikum
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 75 g Babyleaf-Spinat
- 70 ml Olivenöl
- Salz
- 1 TL Zitronensaft
- 30 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- Pfeffer

RISOTTO

- 500 ml Gemüsefond
- 1 Schalotte (40 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter (20 g)
- 150 g Risotto-Reis

- 100 ml Weißwein
- 20 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- Salz
- Pfeffer

GEBRATENE CHAMPIGNONS

- 20 g Haselnusskerne
- 20 g Pekannüsse
- 1 Bio-Zitrone
- 250 g kleine braune Champignons
- 80 g Babyleaf-Spinat
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 20 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)

1. Für den Pesto Pekannüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken. Knoblauch grob schneiden. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Alles mit Olivenöl, 1 Prise Salz und Zitronensaft in einem Blitzhacker fein mixen. Käse zugeben, kurz untermixen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

2. Für den Risotto Gemüsefond in einem Topf aufkochen und warm halten. Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten glasig dünsten. Risotto-Reis zugeben und 1 weitere Minute mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. So viel heißen Fond angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Risotto offen bei mittlerer Hitze 16–18 Minuten bissfest garen, dabei nach und nach restlichen Fond zugießen und gelegentlich umrühren.

3. Für die gebratenen Champignons inzwischen Hasel- und Pekannüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken. Pfanne mit einem Küchenpapier auswischen.

4. Zitrone heiß waschen und trocken reiben. 1 EL Schale fein abreiben und beiseitestellen. Zitrone halbieren, 1 EL Saft auspressen. Pilze putzen, je nach Größe halbieren. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern, einige feine Blätter beiseitelegen. Pilze in der heißen Pfanne ohne Fett bei starker Hitze 2–3 Minuten braten. Mit etwas Salz würzen. Olivenöl zugeben, bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Vom Herd nehmen, Spinat untermischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Käse in kleine Stücke bröseln und beiseitestellen.

5. Fertig gegartes Risotto vom Herd nehmen. Restliche Butter (1 EL), fein geriebenen Käse und 3–4 EL Pesto untermischen.

Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und 2–3 Minuten ruhen lassen.

6. Risotto und Champignon-Spinat-Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit restlichem Pesto beträufeln und mit Nüssen bestreuen. Risotto mit Zitronenschale, beiseitegelegtem Spinat, Käsebröseln und etwas Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde**PRO PORTION** 27 g E, 85 g F, 67 g KH = 1189 kcal (4982 kJ)

Foto Seite 39

Safran-Orangen-Risotto mit Lachs

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

GEMÜSE UND LACHS

- 2 Bio-Orangen (à 300 g)
- 3 Stangen Staudensellerie
- 2 Schalotten (150 g)
- 4 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 2 EL kalt gepresstes Haselnussöl
- 2 Lachsfilets (küchenfertig; mit Haut; à 150 g; s. Tipp 1)

SAFRAN-RISOTTO

- 500 ml Gemüsefond
- ½ Dose Safranfäden (0,05 g)

- 100 ml Weißwein
- 1 Schalotte (75 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 150 g Risotto-Reis
- 2 EL Butter (20 g)
- 40 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- Salz
- Pfeffer
- 4 Stiele Kerbel
- Meersalzflocken

1. Für das Gemüse Orangen schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Die Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten herausschneiden, aus den Resten den Saft ausdrücken. Sellerie putzen, waschen, entfädeln und die Enden abschneiden, Sellerie schräg in feine Scheiben schneiden. Schalotten in feine Streifen schneiden. Alles beiseitestellen.

2. Für den Risotto Fond aufkochen und warm halten. Safranfäden in 2 EL Weißwein einweichen. Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Risotto-Reis zugeben und ca. 1 Minute mitdünsten. Restlichen Weißwein (ca. 80 ml) zugeben und fast vollständig einkochen lassen. So viel heißen Fond angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Risotto offen bei mittlerer Hitze 16–18 Minuten bissfest garen, dabei nach und nach restlichen Fond zugießen und gelegentlich umrühren. Nach 15 Minuten Safran-Wein-Mischung einrühren.

3. Für das Gemüse inzwischen 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Sellerie und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Ausgedrückten Orangensaft zugießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen, Orangenfilets und Haselnussöl untermischen. Gemüse zugedeckt warm halten.

4. Fertig gegartes Risotto vom Herd nehmen. Butter und Käse einrühren, Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und 2–3 Minuten ruhen lassen.

5. Für den Lachs Lachsfilets trocken tupfen und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Olivenöl (2 EL) in einer

beschichteten Pfanne erhitzen und die Lachfilets darin auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten knusprig braten. Lachsfilets wenden, Pfanne vom Herd nehmen und 2–3 Minuten ruhen lassen.

6. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Safran-Risotto mit Lachsfilet und Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit etwas Meersalzflocken, Pfeffer und Kerbel bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 45 g E, 67 g F, 85 g KH = 1171 kcal (4904 kJ)

Tipp 1 Mit der Haut gebraten, bleibt der Lachs saftig und erhält tolle Röstaromen. Ist der Fisch entschuppt, kann die knusprige Haut problemlos mitgegessen werden. Wer lieber darauf verzichten möchte: Nach dem Braten lässt sie sich ganz einfach vom Filet ziehen.

Tipp 2 Wer die doppelte Menge Risotto für das Safran-Orangen-Risotto kocht, kann damit am nächsten Tag Arancini zubereiten (siehe Rezept Seite 41). Dafür 2 Portionen vom gegarten Risotto in einer Auflaufform verteilen, glatt streichen, abkühlen lassen und abgedeckt über Nacht kalt stellen.



JAN SCHÜMANN

»e&t«-Koch

*„Würzig, wärmend,
wohltuend: Ein Teller mit
cremigem Risotto gehört
im Winter zu meinen
Favoriten. Außerdem lässt
sich das Reisgericht toll
variiieren. Je nach
Geschmack können Sie
Gemüse der Saison,
Fisch oder Fleisch dazu
servieren.“*

Rabenhorst®
WISSEN, WAS GUT TUT.

**JETZT DAS
IMMUNSYSTEM
UNTERSTÜTZEN!**

Probieren Sie unsere
hochwertigen Säfte mit wichtigen
Vitaminen und Mineralstoffen.



Maiks schnelle Woche

In Vorfreude auf den Frühling kreiert unser Koch Maik Damerius herrliche neue Rezept-Ideen für sieben unkomplizierte Tage. Im Fokus viel frisches Gemüse, aber auch Muscheln und zartes Hähnchen



Sesam-Lachs mit Edamame und Radieschen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 150 g TK-Edamame-Kerne
- je 2 El heller und schwarzer Sesam
- Salz
- 2 Stücke Lachsfilet (à 160 g; ohne Haut)
- 5 El Sesamöl
- 30 g eingelegter Ingwer (aus dem Asia-Laden)
- 1 Bund Radieschen
- 2 El Reisessig • 2 El helle Sojasauce
- Pfeffer

1. Edamame antauen lassen. Beide Sesamsorten und $\frac{1}{2}$ TL Salz auf einem Teller mischen. Lachsfilets trocken tupfen, eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Filets mit 1 El Sesamöl rundum bestreichen und in der Sesam-Mischung wenden.

2. 2 El Sesamöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lachsfilets darin bei mittlerer Hitze von einer Seite 3 Minuten braten.

3. Eingelegten Ingwer abtropfen lassen. Radieschen putzen, dabei nach Belieben zarte Blätter dranlassen. Radieschen waschen und vierteln. Restliches Sesamöl (2 El), Reisessig und Sojasauce in einer Schüssel verrühren. Radieschen und Ingwer untermischen, kurz marinieren.

4. Lachs wenden und 1 weitere Minute braten. Dann Edamame mit in die Pfanne geben und alles weitere 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze mit Deckel braten. Edamame mit Salz und Pfeffer würzen. Lachsfilets, Salat und Edamame anrichten. Mit Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu schmeckt z. B. Jasminreis.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 48 g E, 63 g F, 10 g KH =
833 kcal (3484 kJ)

25 Min.
Montag



Kartoffel-Quiche mit Ziegenkäse & Preiselbeeren

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 12 Stücke

- 1 Packung Pizzateig (550 g; 28 cm Ø; aus dem Kühlregal; z.B. von Tante Fanny)
- 250 g Lauch
- 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 125 g Ziegenkäserolle
- 6 Stiele Thymian
- 200 ml Schlagsahne
- 5 Eier (Kl. M)
- Salz • Pfeffer
- Muskatnuss
- 4 El Wild-Preiselbeeren (aus dem Glas)

1. Teig ausrollen, eine Springform (26 cm Ø) damit auslegen. Teig am Formrand ca. 3 cm hochdrücken und den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 mm dünne Scheiben hobeln. Käserolle in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Kartoffeln, Lauch und Thymian auf dem Boden verteilen.

2. Sahne, Eier, Salz, Pfeffer und Muskat in einer Schüssel gut verquirlen. Guss über die Zutaten in der Springform gießen. Mit Käse belegen. Quiche im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der

2. Schiene von unten ca. 35 Minuten goldbraun backen, bis der Guss gestockt ist.

3. Quiche aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und aus der Form lösen. Auf ein Servierbrett setzen. Preiselbeeren darauf verteilen und die Quiche servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten
PRO STÜCK 9 g E, 12 g F, 31 g KH =
282 kcal (1182 kJ)

Tipp Statt mit milder Ziegenkäserolle belegt, schmeckt die Quiche auch sehr gut mit einem leicht angeräucherten Käse (z.B. italienischer Scarmorza), der eine zusätzliche feinwürzige Note gibt.

55 Min.
Dienstag

35 Min.
Mittwoch



Lauwarmer Kürbissalat mit Harissa und Gorgonzola

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 500 g Butternut-Kürbis
- 4 El Olivenöl
- 1 Tl milde Harissa-Paste (aus dem Glas)
- Salz • Pfeffer
- 30 g Pekannusskerne
- 1 reife Avocado (200 g)
- 80 g Wildkräutersalat
- 2 El Rotweinessig
- 1 Tl Honig (z.B. Waldhonig)
- 60 g Gorgonzola

1. Kürbis schälen, halbieren und die Kerne z.B. mit einem Löffel entfernen. Fruchtfleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden. In einer Schüssel 2 El Olivenöl, Harissa-Paste, Salz und Pfeffer verrühren. Kürbisstückchen zugeben und alles gut vermischen. Kürbis auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen.

2. Inzwischen Pekannüsse in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Pekannüsse auf einen Teller geben, abkühlen lassen und grob hacken. Avocado längs halbieren, Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern.

3. Essig, restliches Olivenöl (2 El), Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Kürbis aus dem Ofen nehmen. Kürbis, Avocado, Salat und Pekannüsse auf Tellern verteilen. Das Dressing darüberträufeln. Gorgonzola zerzupfen, und auf Kürbis und Salat verteilen. Mit Pfeffer bestreuen und servieren. Nach Belieben dazu Ciabatta reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 44 g F, 14 g KH =
525 kcal (2200 kJ)

Gemüserahmsuppe mit Burrata und Rosa Beeren

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL,
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 300 g Knollensellerie
- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 El Butter (10 g)
- Salz
- Pfeffer
- 150 ml trockener Weißwein
- 300 ml Schlagsahne
- 800 ml Gemüsebrühe
- 300 g Schwarzkohl (ersatzweise Grünkohl oder Brokkoli)
- 4 Tl Rosa Beeren (Schinusbeeren)
- 125 g Burrata

1. Sellerie putzen, schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls grob würfeln. Knoblauch und Zwiebel fein schneiden. Butter in einem Suppentopf erhitzen. Das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Weißwein abgießen und um die Hälfte einkochen lassen. Sahne und Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und alles bei kleiner bis mittlerer Hitze 15–20 Minuten kochen.

3. Schwarzkohl putzen, waschen, trocken schleudern und grob schneiden. Schwarzkohl zum Suppenfond in den Topf geben und alles weitere ca. 5 Minuten kochen. Suppe in einen Küchenmixer geben, fein mixen und wieder in den Topf gießen. Oder Zutaten im Fond mit einem Pürierstab sehr fein pürieren. Die Cremesuppe mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

4. Rosa Beeren grob mörsern. Burrata abtropfen lassen und grob zerzupfen. Suppe auf vorgewärmte Bowls verteilen. Burrata auf der Suppe verteilen. Mit je 1 Tl Rosa Beeren bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 8 g E, 33 g F, 27 g KH = 463 kcal (1936 kJ)

40 Min.
Donnerstag





30 Min.
Freitag

Linguine mit Miesmuscheln

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 600 g Miesmuscheln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Linguine
- Salz
- 4 El Olivenöl
- 6 Stiele Thymian
- 100 ml trockener Roséwein
- Pfeffer
- 1 Tl Chiliflocken
- 4 Stiele krause Petersilie

1. Muscheln in reichlich kaltem Wasser gut waschen, gegebenenfalls abbürsten und noch vorhandene Byssusfäden (Bärte) entfernen. Offene und beschädigte Muscheln aussortieren und entsorgen. Muscheln abtropfen lassen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

2. Linguine in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Knoblauch und Thymian darin bei mittlerer Hitze 1 Minute andünsten. Muscheln in den Topf geben, unter Rühren ca. 1 Minute dünsten. Mit Wein ablöschen. Salz, Pfeffer und Chiliflocken zugeben, alles kräftig aufkochen. Muscheln mit Deckel ca. 5 Minuten

dämpfen. Währenddessen die Muscheln einmal vorsichtig durchmischen, damit alle gleichmäßig garen.

3. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Pasta gut abtropfen lassen. Petersilie und Nudeln zu den Muscheln geben und alles vorsichtig vermischen. Ca. 2 Minuten mit Deckel weiter erhitzen. Nudeln, Muscheln und jeweils etwas entstandenen Weinsud auf vorgewärmte Pastateller verteilen. Mit Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO PORTION 22 g E, 23 g F, 76 g KH =
647 kcal (2716 kJ)

Geröstete Cajun-Süßkartoffeln mit Joghurt und Chimichurri

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 Süßkartoffeln (à 300 g)
- 4 El Olivenöl
- 1 Tl Cajun-Gewürzmischung
- Salz
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 1 Schalotte (30 g)
- ½ Knoblauchzehe
- 2 El Limettensaft
- 1 Tl getrockneter Oregano
- Pfeffer • Zucker
- 4 El Joghurt (3,5% Fett)
- 1 Beet Gartenkresse
- 2 El Granatapfelkerne

1. Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen und mit Schale in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel 2 El Olivenöl, Cajun-Gewürz und Salz mischen. Süßkartoffelscheiben zugeben und alles gut vermischen. Süßkartoffelscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten backen. Kartoffelscheiben gelegentlich wenden.

2. Inzwischen Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Schalotte und Knoblauch in sehr feine Würfel schneiden. Petersilie, Schalotten, Knoblauch, restliches Olivenöl (2 El), Limettensaft, Oregano, etwas

Salz und Pfeffer in einen Blitzhacker geben und zu einem Kräuter-Dip (Chimichurri) mixen. Chimichurri mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und kalt stellen.

3. Joghurt, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Gartenkresse vom Beet schneiden. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen. Je 2 El Joghurt auf einem Teller verstreichen. Süßkartoffelscheiben darauf anrichten. Chimichurri darüberträufeln. Mit Granatapfelkernen und Kresse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 7 g E, 19 g F, 76 g KH =
535 kcal (2243 kJ)



45 Min.
Samstag



40 Min.
Sonntag

Hähnchenfilet mit Knoblauch-Knusperkruste und Rosenkohl

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 400 g Rosenkohl
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Roggen-Vollkornbrot
- 1 Ei (Kl. M)
- 2 Hähnchenbrustfilets
(à 160 g; ohne Haut)
- Pfeffer
- 2 El Mehl
- 4 El Pflanzenöl zum Braten
- 1 Zwiebel (80 g; z. B. rot)
- 1 El Butter (10 g)
- 2 Stiele Kerbel

1. Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren. Rosenkohl abtropfen lassen.
2. Inzwischen Knoblauch fein reiben. Vollkornbrot grob würfeln. Knoblauch und Brotwürfel in einen Blitzhacker geben und mixen. Panierung auf einem Teller verteilen. Ei auf einem weiteren Teller verquirlen. Hähnchenfilets trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Filets mit Mehl bestäuben und sacht abklopfen. Fleisch dann durch das verquirlte Ei ziehen und abschließend in den Knoblauch-Bröseln wenden. Brösel leicht andrücken.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenbrüste darin bei kleiner bis mittlerer

Hitze von jeder Seite 6–8 Minuten knusprig goldbraun braten.

4. Inzwischen Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Rosenkohl und Zwiebelstreifen darin unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Hähnchenbrüste und Rosenkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Kerbel und etwas Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 50 g E, 27 g F, 29 g KH =
596 kcal (2502 kJ)

UNSERE VIELFALT FÜR DEINE BEWUSSTE ERNÄHRUNG.

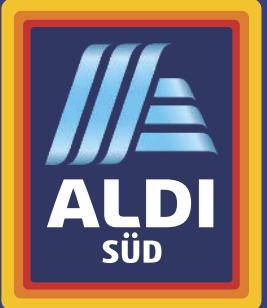
- leaf **ÜBER 800 VEGANE PRODUKTSORTEN***
- leaf **350 ARTIKEL MIT DEM REGIONALFENSTER GEKENNZEICHNET****
- leaf **DEUTSCHLANDS BIO-HÄNDLER NR. 1*****

#GUTESFÜRALLE

aldi-sued.de/bewusste-ernaehrung

*Gezählt wurden mit dem V-Label vegan gekennzeichnete Produktsorten im Food-Sortiment (Standard-, Aktions- und Saisonware), über das Jahr 2022 verteilt, bei ALDI SÜD.
Über das Jahr 2022 und die Regionen verteilt. Verfügbarkeit kann abweichen. *Quelle: NielsenIQ Homescan, Food Bio inkl. Frische Bio O&G, MAT September 2023, Absatz Pack, LEH+DM im ALDI SÜD-Vertriebsgebiet Deutschland.





Gutes für alle.



Einen guten Schnitt voraus

Profis wissen, es ist der besondere Zuschnitt, der kurzgebratenes Fleisch zur Delikatesse macht. Hier präsentieren unsere Köche ihre fünf Lieblings-Cuts für Filet, Steaks und zarte Rückenstücke

Hirsch-Racks mit Spitzkohl und glasierter Apfel

Ein perfektes Arrangement: In Portweinreduktion duftig glasierte Apfelringe verleihen dem edlen Rückenstück besondere kulinarische Ausdrucks Kraft.

Rezept Seite 59





Rib-Eye-Steak mit Madeira-Pilzrahm und Kroketten

Geschmacksintensiv und saftig gebraten, ist das Fleisch aus dem Rinderrücken ein Festtagsstück. Sahmige Sauce und krosse Krokettten sind seine noblen Begleiter.

Rezept Seite 60





Spider Steak mit Vadouvan-Butter und Ofengemüse

Duftige indische Würzmischung aromatisiert hier den Steak-Spezialschnitt aus der Rinderkeule. Dazu gibt es im Ofen geröstetes Gemüse.
Rezept Seite 60

Lammrücken mit Pimiento-Couscous und Chorizo-Sauce

Die knusprig gebratene Fettauflage hält das zarte Fleisch wunderbar saftig. Feine Beilage: Couscous, mit mildem Paprika aromatisch ergänzt.

Rezept Seite 61



Shogayaki mit Reis und Meerfenchel

Gebraten in feinen Scheiben, dann im Mirin-Ingwer-Mix aromatisiert – so serviert man in Japan zartes Filet. Eingelegter Meerfenchel sorgt für eine säuerlich-frische Note.

Rezept rechts



Foto links

Shogayaki mit Reis und Meerfenchel

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 300 g Schweinefilet (küchenfertig)
- 20 g frischer Ingwer
- 4 EL helle Sojasauce
- 4 EL Ketjap Manis
- 200 ml Sake (japanischer Reiswein)
- 4 EL Mirin (süßer japanischer Reiswein)
- 180 g Basmatireis
- Salz
- 2 EL helle Sesamsaat
- 1 EL Sesamöl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 40 g in Olivenöl eingelegter Meerfenchel (aus dem Glas; z.B. online über www.deutscheseer.de)

1. Schweinefilet trocken tupfen und in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Filetscheiben mit Frischhaltefolie bedecken und beiseitestellen. Ingwer schälen und in feine Würfel scheiden. Ingwer, Sojasauce, Ketjap Manis, Sake und Mirin in einer Schale verrühren. Würzsauce beiseitestellen.

2. Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Inzwischen für die Würzsauce Sesam in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Sesam auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

3. Sesamöl in der Pfanne erhitzen. Die Fleischscheiben darin bei starker Hitze ca. 1 Minute scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Würzsauce in die Pfanne gießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten sämig einkochen. Fleischscheiben wieder in die Pfanne geben, alles durchschwenken und die Pfanne vom Herd nehmen.

4. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden. Meerfenchel in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

5. Reis auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen, Fleisch und eingekochten Würzsud darauf anrichten. Shogayaki mit Meerfenchel, Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 23 g E, 11 g F, 44 g KH = 444 kcal (1861 kJ)



MAIK DAMERIUS
»e&t«-Koch

„Wenn der besondere Cut aus dem Hirschrücken nicht erhältlich ist, lässt sich das Gericht auch mit Racks, sprich Karrees, vom Lamm oder Schwein zubereiten.“



Foto Seite 54

Hirsch-Racks mit Spitzkohl und glasiertem Apfel

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

GEGRILLTER SPITZKOHL

- 1 Spitzkohl (600–800 g)
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer

HIRSCHKRONE

- 2 Stücke Hirschrücken mit extralangen Rippenknochen (à 400 g; Hirschkarree; French-trimmed-Zuschnitt; auch Hirsch-Racks oder -krone genannt; siehe weitere Zutateninfo unten)

- 2 EL Pflanzenöl zum Braten
- Salz • Pfeffer

APFELSCHEIBEN UND SAUCE

- 2 säuerliche Äpfel (à 125 g)
- 3 EL Butter (30 g)
- Salz
- Pfeffer
- 300 ml roter Portwein
- 250 ml Wildfond (z.B. aus dem Glas)
- 4 Stiele Estragon
- Außerdem: Fleischthermometer, Grillpfanne

1. Für den Spitzkohl eventuell äußere, unschöne Kohlblätter entfernen. Spitzkohl waschen, trocken tupfen und längs achteilen. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Kohlspalten darin 1–2 Minuten blanchieren. Kohl in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

2. Fleisch trocken tupfen und gegebenenfalls noch aufliegende Sehnen entfernen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite mindestens 4–5 Minuten braten.

3. Für die Apfelscheiben inzwischen Äpfel waschen, trocken reiben und das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen. Äpfel in etwa 1–2 cm dicke Scheiben schneiden.

4. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 10 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 58–60 Grad ruhen lassen (mit Fleischthermometer kontrollieren!). Währenddessen 1 EL Butter in der etwas abgekühlten Pfanne zerlassen. Apfelscheiben darin von jeder Seite 1 Minute anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und zugedeckt beiseitestellen. Portwein und Wildfond in die Pfanne gießen und offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten einkochen lassen. Restliche Butter (2 EL) nach und nach einrühren. Sauce abschmecken und die Apfelscheiben wieder zugeben.

5. Eine Grillpfanne erhitzen. Spitzkohl trocken tupfen, mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Spitzkohl bei starker Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten anrösten.

6. Estragonblätter von den Stielen abzupfen, grob schneiden und zur Sauce geben. Hirschrücken in Portionsstücke schneiden. Fleisch, Apfelscheiben und gegrillten Spitzkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten. Jeweils etwas Sauce angießen, mit Pfeffer bestreuen und servieren. Restliche Sauce extra dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 39 g E, 18 g F, 22 g KH = 466 kcal (1957 kJ)

Zutateninfo Den speziellen Zuschnitt aus dem Hirschrücken beim Wildhändler oder Metzger rechtzeitig vorbestellen. Wer sein Fleisch über Direktvermarktung beim Jäger beziehen möchte, findet per Suchfunktion auf der Internetseite des Deutschen Jagdverbandes (www.wild-auf-wild.de) Anbieter aus der Region.



Foto Seite 55

Rib-Eye-Steak mit Madeira-Pilzrahm und Kroketten

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

STEAKS

- 3 Rib-Eye-Steaks (à 300 g; auch Entrecôte oder Zwischenrippenstück)
- Salz • Pfeffer
- 2 El Pflanzenöl zum Braten

KROKETTEN

- 700 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 50 g ital. Hartkäse (z. B. Pecorino)
- 2 Eier (Kl. M)
- 4 El Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Muskatnuss

1. Für die Steaks Fleisch ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur temperieren lassen.

2. Für die Kroketten Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten weich garen. Abgießen und gut ausdampfen lassen. Pecorino fein reiben. Eier trennen, das Eiweiß zugedeckt kalt stellen.

3. Kartoffeln noch heiß durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Eigelbe zügig unterrühren. 2 El Mehl, Käse, je 1 Prise Salz und Muskat zugeben und alles gut vermischen. Kartoffelmasse abkühlen lassen, dann möglichst ohne Luftein schlüsse in einen Spritzbeutel ohne Tülle geben. Masse in langen Streifen auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche spritzen. Streifen in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. Eiweiß in einem tiefen Teller leicht verquirlen. Restliches Mehl (2 El) und Panko-Brösel ebenfalls jeweils in tiefe Teller geben. Kartoffelstreifen nach einander zunächst im Mehl, dann im Eiweiß und zuletzt in den Panko-Bröseln wenden. Kroketten beiseitestellen.

4. Für den Pilzrahm Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Champignons putzen. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Schalotten und Knoblauch zugeben und 1 Minute mitdünsten. Madeira angießen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Mit Rinderbrühe und Sahne auffüllen, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten einkochen lassen.

5. Eine Pfanne stark erhitzen. Steaks trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Öl rundum bestreichen. Fleisch in der heißen Pfanne von jeder Seite 3–4 Minuten anbraten. Steaks aus der Pfanne nehmen und an einem warmen Ort ca. 5 Minuten zugedeckt ruhen lassen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 54–55 Grad erreicht hat (mit Fleischthermometer kontrollieren!).

6. Für die Kroketten inzwischen das Öl in einer Fritteuse oder einem Topf auf 170 Grad (mit einem Küchenthermometer kontrollieren!) erhitzen. Kroketten portionsweise im heißen Öl goldbraun backen. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

- 100 g Panko-Brösel
- 600 ml Öl zum Frittieren

PILZ-MADEIRA-RAHM

- 2 Schalotten (60 g)
 - 1 Knoblauchzehe
 - 300 g rosé Champignons
 - 1 El Sonnenblumenöl
 - 150 ml Madeira
 - 100 ml Rinderbrühe
 - 150 ml Schlagsahne
 - 4 Stiele Kerbel
 - Salz • Pfeffer
- Außerdem: Kartoffelpresse, Spritzbeutel, Fleisch- und Küchenthermometer

7. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Pilzrahmsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kerbel unter die Sauce mischen. Steaks, Kroketten und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 65 g E, 49 g F, 55 g KH = 962 kcal (4034 kJ)

„Seine komplexen Fleischaromen und die besondere Textur machen ein gut abgehangenes und fettmarmoriertes Rib-Eye-Steak zu meinen absoluten Kurzbrat-Favoriten.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



Foto Seite 56

Spider Steak mit Vadouvan-Butter und Ofengemüse

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

SPIDER STEAKS

- 2 Spider Steaks (à 300 g; auch Fledermaus-Steak genannt; z. B. vom irischen Hereford-Rind; ggf. beim Metzger vorbestellen oder online z. B. über www.otto-gourmet)
- 1 El Sonnenblumenöl
- Salz • Pfeffer

VADOUVAN-BUTTER

- 150 g Butter
- 2 El Vadouvan-Gewürzmischung (z. B. online über www.altesgewuerzamt.de)

- 6 Stiele Thymian
- 1 Prise Salz

OFENGEMÜSE

- 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 3 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer

Außerdem: Grillpfanne, Fleischthermometer

1. Für die Steaks Fleisch ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und auf Zimmertemperatur temperieren lassen.

2. Für die Vadouvan-Butter Butter und Gewürzmischung in einem kleinen Topf bei milder bis mittlerer Hitze ca. 10 Minuten aufschäumen, bis sich die Molke absetzt. Butter durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb in eine Schüssel gießen. Butter abkühlen und wieder fest werden lassen.

3. Für das Ofengemüse Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Spalten schneiden. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen. Knoblauchzehen andrücken.

4. Kartoffeln, Kürbis, Knoblauch, Rosmarin, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Gemüsemischung auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten gar rösten. Zwischendurch wenden.

5. Inzwischen eine Grillpfanne hoch erhitzen. Steaks trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten mit Öl bepinseln. Steaks in der heißen Pfanne bei starker Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten kräftig anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und zugedeckt an einem warmen Ort bis zu einer Kerntemperatur von 54–55 Grad ruhen lassen (mit Fleischthermometer kontrollieren!).

6. Thymianblätter von den Stielen abzupfen, fein hacken und zur abgekühlten Butter geben. Butter mit etwas Salz würzen und mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Gemüse aus dem Ofen nehmen. Nach Belieben Mittelsehne aus den Steaks schneiden. Fleisch quer zur Faser in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden. Steak, Gemüse und Vadouvan-Butter auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 31 g E, 58 g F, 24 g KH = 771 kcal (3231 kJ)



Foto Seite 57

Lammrücken mit Pimiento-Couscous und Chorizo-Sauce

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

CHORIZO-SAUCE

- 100 g Chorizo
- 1 TL Tomatenmark • Salz
- 100 ml trockener Weißwein
- 300 ml Lammfond (z. B. aus dem Glas)
- 50 ml Schlagsahne

LAMMRÜCKEN

- 4 Stücke ausgelöster Lammrücken mit Fettauflage (à 160 g)
- Salz • Pfeffer

PIMENTO-COUSCOUS

- 200 g Pimientos de Padrón
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten (60 g)
- 1 EL Butter (10 g)
- 120 g Couscous (instant)
- 500 ml Lammfond
- 10 Halme Schnittlauch
- Salz • Pfeffer

Außerdem:
Fleischthermometer

1. Für die Chorizo-Sauce Chorizo in 2–3 mm dünne Scheiben schneiden. Einen Topf erhitzen. Die Chorizo-Scheiben darin bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 5 Minuten knusprig braten. Chorizo-Scheiben aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Tomatenmark und etwas Salz ins Chorizo-Fett geben und kurz unter Rühren anrösten. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Lammfond und Sahne zugießen, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten einkochen lassen.

2. Für den Lammrücken inzwischen Fleisch trocken tupfen, ggf. Sehnen entfernen und die Fettschicht mit einem scharfen Messer im Abstand von 2–3 mm längs fein einschneiden, dabei darauf achten, dass das Fleisch nicht mit eingeschnitten wird. Eine Pfanne erhitzen. Lammrücken mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Fettseite nach unten in der heißen Pfanne bei kleiner

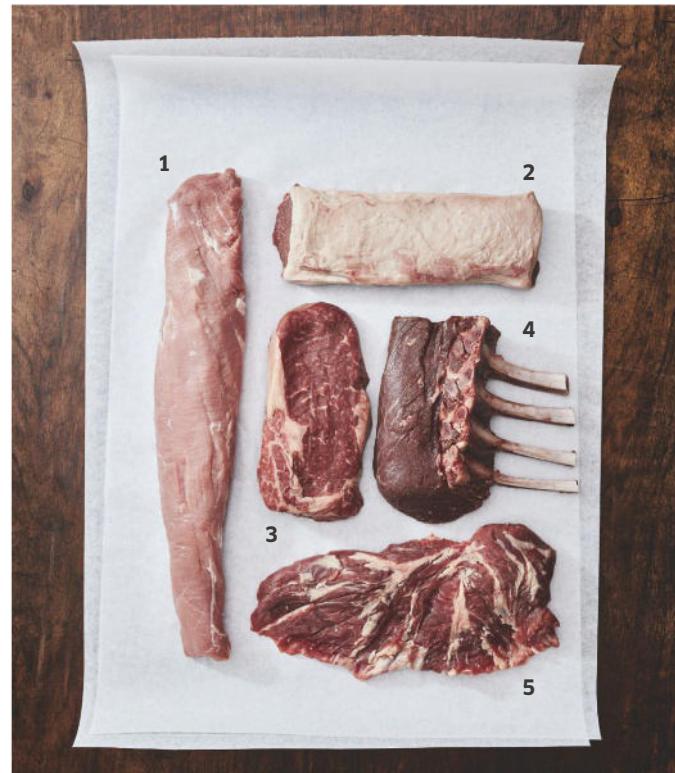
bis mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten, bis Fett austritt. Fleisch dann von den restlichen 3 Seiten jeweils 2–3 Minuten braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, zugedeckt an einem warmen Ort ca. 5 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 56–58 Grad (mit Fleischthermometer kontrollieren!) ruhen lassen.

3. Inzwischen Pimientos waschen und trocken tupfen. Knoblauch und Schalotten in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf zerlassen. Pimientos, Knoblauch und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anbraten. Couscous und Lammfond zugeben. Alles bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten quellen lassen.

4. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Schnittlauchröllchen unter den Couscous mischen. Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce mit einem Stabmixer leicht aufschäumen. Rückenstücke portionieren. Lammrücken und Pimiento-Couscous auf vorgewärmten Tellern verteilen. Jeweils etwas Sauce angießen, Chorizo-Scheiben aufstreuen und alles servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 41 g E, 38 g F, 24 g KH = 617 kcal (2583 kJ)



1 Schweinefilet lässt sich auch fein geschnitten saftig und zart braten. Wichtig: sehr heiß und kurz garen. **2 Lammrücken** ohne Knochen, dafür mit feiner Fettauflage als Joker. Darunter brät das zarte Fleisch geschützt sehr saftig. **3 Rib-Eye-Steak** mit intramuskulärem und sichtbarem Fett für Extra-Aroma und Saftigkeit. **4 Hirschrücken** als Special-Cut mit langen freigelegten Rippenknochen serviert. **5 Spider Steak** kernig-saftig, wenn bis max. 55 Grad Kerntemperatur gebraten. Quer zur Faser aufschneiden!

Die Adlerbrücke verbindet das Viertel Stuffels mit der Brixner Altstadt

AUF DER SONNENSEITE

Was Meran und Bozen können, kann Brixen schon lange. Die älteste Stadt Tirols bietet hervorragende Restaurants unter Laubengängen, ein eigenes Craft Beer und zum Frühstück Hefehörnchen, die zu Recht Gipfelen heißen

1

LASSERHAUS

Allein um den Blick auf Brixen, den Sie links auf dem Bild sehen, in aller Ruhe zu bestaunen, lohnt es sich, im gerade eröffneten „Lasserhaus“ zu übernachten. Vorne fließt der Eisack gemächlich vor sich hin, der weiße Turm der Pfarrkirche St. Michael markiert den Eingang zur Altstadt, scheinbar zum Greifen nah: Berge, Berge, Berge. Gastgeberin Lissi Tschöll (Foto) und ihr Team haben den ehemaligen Adelssitz und eines der ältesten Häuser Brixens wachgeküsst, ohne allzu sehr in die ursprüngliche Architektur einzugreifen. Sie ließen es sich aber nicht nehmen, die zehn Zimmer und Suiten mit Designermöbeln und Kunstwerken junger Künstler auszustatten. Alt und Neu ergänzen sich bestens – hier Kreuzgewölbe, dort gemütliche Sofas in zartem Orange und unten der Weinkeller, in den Lissi gern zu Verkostungen bittet.

2

RESTAURANT PUTZER

Sonntagabend ist in Italien Pizzaabend, und zwar nicht zu Hause, sondern in der Lieblingspizzeria. Für die Brixner zählt „Putzer“, wenige Kilometer von der Stadt entfernt, eindeutig dazu. Beim Pizzabacken wird zum Glück auf Tradition, Qualität und Handwerk gesetzt. Die Kreativität der Betreiber und die des Braumeisters entfaltet sich jedoch in der Mikrobrauerei im selben Gebäude. Unter dem Namen „Viertel Bier“ brauen sie rund zwölf Biere, von süffig bis blumig, und schenken sie im Restaurant aus.



1



2

1 Thomas Lanz ist einer der Besitzer und Allrounder der Mikrobrauerei „Viertel Bier“ 2 Gleich nebenan in den Gaststuben kommen die wohl besten Pizzen der Stadt auf den Tisch

3

CAFÉ UND KONDITOREI PUPP

Frühstücken ist in Brixen keine große Sache. Ein, zwei Espressi im Stehen, dazu ein Gipfele, das im Rest Italiens Cornetto heißt und hier wesentlich größer ausfällt. In der Familienkonditorei „Pupp“ kommen die Hefehörnchen seit Generationen täglich frisch aus dem Ofen.

Der Frühstücksgast hat die Wahl zwischen Schokoladen-, Vanille- oder Nussfüllung; empfehlenswert sind alle drei. Sobald es wärmer wird, stellt das Team Stühle und Tische vor die Café-Tür. Dann lohnt es sich, etwas länger zu bleiben und einen der Eisbecher zu probieren.



2



1

1 Inhaber Christian Pupp holt seine frisch gebackenen Hörnchen, die hier Gipfele heißen, aus dem Ofen 2 Handgemacht sind auch die Pralinen

4

RESTAURANT FINK

Als die Pandemie zum Stillstand zwang, entschieden sich Petra und Florian Fink, die das 600 Jahre alte „Gasthaus Fink“ in vieter Generation führen, für einen Neuanfang. Im Restaurant wurde das Kreuzgewölbe freigelegt, die Wände in Naturtönen gestrichen, die hochwertige Einrichtung puristisch gehalten. Eine perfekte Bühne für Florian Finks neues Küchenkonzept, das von der Klosterküche und Hildegard von Bingen inspiriert ist. Seine Gerichte sind weitgehend vegetarisch, die Produkte kommen aus der Region, oft aus den Klostergarten in und um Brixen. Manche Teller sind tatsächlich von klösterlicher Schlichtheit und auch deshalb eine Wohltat, wobei es ihnen nicht an Raffinesse fehlt. Das geräucherte Tatar von Gemüse und die Gnocchi mit Fichten-sprossen sind ein Muss. Tipp: Im Sommer unbedingt einen Tisch unter dem Laubengang reservieren.

1 Wagten einen Neuanfang in einem der ältesten Wirtshäuser der Stadt: Petra und Florian Fink **2+4** Von den Laubenbögen reicht der Blick weit ins Restaurant hinein

3 Rösti mit Ziegenkäse-Praline, wildem Brokkoli und Löwenzahnmelasse



5

WIRTSHAUS DECANEI

Ein unverkrampftes Zusammenspiel von historisch und modern – hier ist es den Architekten gut gelungen. Die Wirtsstube mit hellem Holz, Designerlampen und moderner Kunst folgt dem Zeitgeist, ebenso die Küche. Sie bietet sehr gut gekochte Südtiroler Klassiker wie Schlutzkrapfen, Kasspatzln und Topfknödel an, experimentiert aber auch gern, etwa bei den Salaten. Das Beste aber ist der Biergarten, wunderschön und lauschig in einem Innenhof gelegen, und das mitten in der Brixner Altstadt.

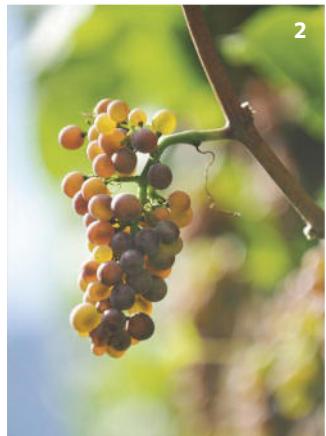




KLOSTER NEUSTIFT

Zu den ältesten Kellereien der Welt zählt die Stiftskellerei Neustift aus dem Jahr 1142, die von Brixen aus in gut 30 Minuten zu Fuß entlang des Eisacks, durch Obstbaumhaine und Weinberge zu erreichen ist. Unter der prächtigen Basilika des Klosters liegt der uralte Weinkeller, wo einige der besten Weine Südtirols lagern. Die Augustiner-Chorherren lassen ihrem Kellermeister Celestino Lucin freie Hand: Die Rieslinge und Sylvaner der Linie „Praepositus“, lateinisch für Probst, heimsen immer wieder bei italienischen und internationalen Weinführern höchste Auszeichnungen ein. Regelmäßig werden Führungen durch die Weinberge angeboten, manche Weine, klösterliche Delikatessen und Naturkosmetik gibt es in der Vinothek.

1+2 Eine Sehenswürdigkeit für alle, die ein Faible für Wein und Kunstgeschichte haben: die Stiftskellerei Neustift, um die sich Weinberge bis auf 900 Meter Höhe hinaufziehen **3** Liköre und Kräuterbitter gehören ebenfalls zum Erfolgskonzept des Klosters **4** Kellermeister Celestino Lucin



1



4



Brixen ist eine Stadt am Wasser. Hier fließen die Flüsse Eisack und Rienz zusammen. Entlang der Promenade und in der Altstadt gibt es 48 Brunnen, an denen jeder seine Trinkwasserflasche mit Quellwasser auffüllen kann

DIE BESTEN ADRESSEN IN BRIXEN

1 Arthotel Lasserhaus

Stuflergasse 10
39042 Brixen
info@lasserhaus.it
www.lasserhaus.it

2 Pizzeria Putzer

Pustertaler Straße 9
39040 Natz-Schabs
Tel. 0039/0472/41 21 94
www.derputzer.it

3 Café und Konditorei Pupp

Altenmarktgasse 37
39042 Brixen
Tel. 0039/0472/83 47 36
www.pupp.it

4 Restaurant Fink

Kleine Lauben 4
39042 Brixen
Tel. 0039/0472/83 48 83
www.fink1896.it

5 Wirtshaus Decantei

Via Hartwig 5
39042 Brixen
Tel. 0039/0472/67 42 70
www.decantei.it

6 Kloster Neustift

Via Abbazia 1
39040 Novacella
Tel.: 0039/0472/83 61 89
www.kloster-neustift.it

Infos Brixen

Die offizielle Tourismus-website www.brixen.org ist eine Fundgrube für Urlauber und bietet auch Infos zu allen Sehenswürdigkeiten auch in der Umgebung

ANZEIGE

BUCHEN UNTER
040-797 691 88*
STICHWORT „LESERREISE“
MO.-FR.: 8.30-20 UHR, SA.: 9-18.30 UHR, SO.: 10-18.30 UHR



Exklusiv
für Sie als Leser:
100 €**
BORDGUTHABEN



Per Schiff in das Land aus Feuer und Eis

Wer eine Reise nach Island plant, kann sich auf eine faszinierende Natur, Elfen und Trolle sowie Naturwunder freuen

Wenn von Island die Rede ist, haben wir sofort Bilder von brodelnden Vulkanen, sprudelnden Geysiren, wunderschönen Fjorden und spektakulären Wasserfällen im Kopf. Und diese Motive können Sie mit Ihrer Kamera festhalten, wenn Sie eine Expeditionsreise nach Island starten. Am besten natürlich mit Hurtigruten Expeditions, dem Experten mit über 127 Jahren Seefahrterfahrung in polaren Gewässern. Während der neuntägigen Seereise mit dem für die Polarregion geeigneten Schiff Fridtjof Nansen entdecken Sie die Höhepunkte Islands und die im wahrsten Sinne des Wortes wundervolle Natur. An jedem Tag stehen eine Erkundungsfahrt im Expeditionsboot, eine Wanderung oder eine Anlandung mit dem Expeditions-team auf dem Programm. Das heißt, Sie haben reichlich Gelegenheit, das nordische Erbe sowie die Wildtiere an Land, im

Wasser und in der Luft kennenzulernen. Da die Sommertage sehr lang sind, ist diese Jahreszeit in Island ideal für ausgiebige Wanderungen und Kajaktouren. Spazieren Sie auf Gletschern, durch Lavafelder, durch Fischerorte, an schwarzen Sandstränden und zu heißen Quellen. Und auf See bietet Ihnen das Expeditionsschiff jeglichen Komfort. Es hat nur Außenkabinen und Suiten, drei Restaurants, Lounge- und Barbereich, ein Wellness-Center, eine Panorama-Sauna, Out- und Indoor-Gym sowie Infinity-Pool und Whirlpools. Lassen Sie sich von der Magie Islands verzaubern!

REISEVERLAUF

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------|
| TAG 1: Flug nach Reykjavík | TAG 5: Akureyri |
| TAG 2: Halbinsel Snæfellsnes | TAG 6: Grímsey |
| TAG 3: Patreksfjörður | TAG 7: Bakkagerði |
| TAG 4: Nordwesten Islands | TAG 8: Heimaey |
| | TAG 9: Reykjavík/Flug nach Deutschland |



Das Hybrid-Expeditionsschiff **Fridtjof Nansen** beweist der Welt mit seinem deutlich reduzierten Kraftstoffverbrauch, dass neue, umweltschonende und nachhaltige Hybridantriebe bei großen Schiffen möglich sind

REISETERMIN:
01.06.2024

Preis: ab 4.999 € PRO PERSON*
IN EINER AUSSENKABINE
(eingeschränkte Sicht)**

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Flug in der Economy-Class ab/ bis Deutschland
- 9-tägige Hurtigruten Expeditions-Seereise in der gebuchten Kabinenkategorie
- Vollpension mit Tischgetränken (Softdrinks, Bier und Wein), Wasser, Kaffee und Tee ganztagig
- Deutschsprachiges Expeditions-team mit Expertenwissen in unterschiedlichen Fachrichtungen
- Fahrten zu abgelegenen Orten und Anlandungen mit Expeditionsbooten
- Umfangreiches Aktivitätenprogramm an Bord
- Tägliche Vorträge und Workshops rund um die Natur, Geschichte und Kultur des Reiseziels
- Kostenloses WLAN an Bord. In abgelegenen Gebieten begrenzte Verfügbarkeit, kein Streaming
- Hurtigruten Expeditions Kit als Geschenk

**Mehr Informationen unter:
hxexpeditions.com/flug/**

HX **HURTIGRUTEN EXPEDITIONS**

HEUTE FÜR MORGEN

Gernot Würtenberger
(links) und Salem
El-Mogaddedi handeln
mit Lebensmitteln aus
Krisenländern



Die
Zukunft ist
nachhaltig

Den Blickwinkel ändern

Durch den Verkauf von Lebensmitteln aus Krisenregionen wie der Ukraine möchte das Unternehmen Conflictfood unsere Aufmerksamkeit auf die Menschen vor Ort lenken. Den dortigen Produzenten bietet sie dadurch eine wirtschaftliche Perspektive

»e&t«: Mittlerweile gibt es viele Unternehmer, die mit sogenannten fairen Produkten wie Kaffee, Tee oder Gewürzen handeln. Conflictfood geht aber einen Schritt weiter.

Gernot Würtenberger: Ja, genau. Wir gehen in Kriegs- und Konfliktregionen, um die andere Firmen einen Bogen machen. Denn unsere Idee ist es, über den Handel die Strukturen dort zu stärken. Wir suchen hochwertige Produkte, die dort traditionell verankert sind. Gleichzeitig wollen wir durch den Handel den Kundinnen und Kunden hier auch die andere Seite jenseits der Konflikte zeigen: die Kultur, die Gastfreundschaft, den Alltag der Menschen. Wir versuchen, über die Produkte und mit umfangreichen Informationen Begegnungen zu schaffen.

Gab es für euch einen Anlass, Conflictfood zu gründen?

Gernot Würtenberger: Das war definitiv unsere Reise nach Afghanistan im November 2015. Wir haben von einem Kollektiv gehört, das Safran anbaut – alles Frauen, die vorher Opium angebaut hatten und auf eigene Faust umgestiegen waren. Wir beschlossen, sie in Herat zu besuchen. Zu sehen, wie die Frauen bei Sonnenaufgang die Krokusse pflücken, wie sie gegen Mittag die Blüten in die Häuser bringen, um die drei Stempelfäden herauszudrehen. Wir waren so beeindruckt von diesen selbstbestimmt wirtschaftenden Afghaninnen, dass noch vor Ort die Idee von Conflictfood entstand.

Wie seid ihr da weiter vorgegangen?

Salem El-Mogaddedi: Mit ein paar Kilo Safran kehrten wir nach Deutschland zurück, fingen an zu verkaufen und gewannen relativ schnell einige Nachhaltigkeitspreise. Da haben wir gemerkt, dass es ein großes Interesse an unserer Idee gibt, auch medial, und dass die Leute das, was wir machen, gut finden. So fingen wir an, nach anderen Produkten zu suchen. Es gibt ja leider viele Konflikte auf der Welt – nicht nur militärische.

Sie verkaufen unter anderem Freekeh aus Palästina und schwarzen Tee aus Myanmar. Wie suchen und finden Sie die Produzenten und ihre Produkte?

Salem El-Mogaddedi: Oft arbeiten wir mit Partnern hier in Deutschland oder mit NGOs vor Ort zusammen. Ein aktuelles Projekt ist Flor de Sal aus Mosambik, einem der ärmsten Länder der Welt. Im Norden des Landes gibt es Salinenbetreiber, die ihr Salz bisher

nur im Inland verkaufen. Gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (giz) und der Saline entwickeln wir Maßnahmen zur Qualitätssteigerung und setzen diese vor Ort um. Oft erhalten wir auch Empfehlungen. Auf einer Messe erzählte uns jemand von einer Gruppe Bauern in der Westukraine, die aus selbst gesammelten und fermentierten Weidenröschenblättern den traditionellen Tee „Ivans Chai“ herstellen. Vor Ort haben wir gespürt, wie wichtig es ist, dass auch während des Krieges weiter geerntet und produziert wird.

Welche Projekte haben Sie dieses Jahr noch vor?

Salem El-Mogaddedi: In Zusammenarbeit mit der Hilfsorganisation Hand in Hand International konnte das Kollektiv in Afghanistan in den letzten Jahren auf Bio umstellen. In diesem Jahr können wir den Bio-Safran erstmals verkaufen.

„Uns geht es auch darum, den Menschen eine Perspektive zu geben und ihnen dabei auf Augenhöhe zu begegnen.“

PERSONEN & PROJEKT

GERNOT WÜRTENBERGER (46) und SALEM EL-MOGADDEDI (51) sind die Gründer von Conflictfood. Seit 2015 spürt das Unternehmen in Krisenregionen landestypische, qualitativ hochwertige Lebensmittel auf und bringt sie auf den deutschen Markt. Damit wollen die beiden Wahlberliner auf bestimmte Konflikte und die Menschen vor Ort aufmerksam machen. Neben Safran bieten sie etwa Kampot-Pfeffer aus Kambodscha und das Getreide Freekeh aus der Westbank an. www.conflictfood.com



Versteckter Einfall

Als unser Koch Jürgen Büngener seine Nichte in Berlin besuchte, schuf er kurzerhand eine vegane Variante seiner Lieblings-Ravioli. Und das mit hervorragendem Ablenkungsmanöver: knallpinke Sauce, die Laune macht

Das sagt unser Koch:

„Die Idee kam mir, als ich meine Nichte – ‚Teilzeit-Veganerin‘ – in Berlin besuchte und etwas für sie kochen wollte. Dabei dachte ich an meine Lieblingsravioli mit Walnuss-Ricotta-Füllung. Den Ricotta habe ich mit Seidentofu ersetzt, um eine cremige Füllung zu bekommen. Dazu gehören für mich auch getrocknete Tomaten, die für Umami sorgen. Wer die

Ravioli nach dem Kochen kurz in Olivenöl schwenkt, verleiht ihnen einen schönen Glanz. Doch mein Highlight ist die fruchtig-erdige Sauce, die nicht nur Farbe ins Spiel bringt, sondern auch perfekt zu den nussigen Nudeln passt. Getoppt mit Meerrettich, der Leichtigkeit erzeugt, ist es ein rundes Wohlfühl-Essen mit rein natürlichen Zutaten. Genau das, was vegan für mich bedeutet.“

Walnuss-Ravioli mit Rote-Bete-Apfel-Sauce

Handgemachte Pasta mit nussig-cremiger
Füllung freut sich über farbenfrohe Sauce.
Rezept Seite 74





Foto Seite 73

Walnuss-Ravioli mit Rote-Bete-Apfel-Sauce

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGAN

Für 4 Portionen

TEIG

- 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 150 g doppelt gemahlener Hartweizengrieß (Semola di grano duro rimacinata)
- ½ TL Kurkuma

FÜLLUNG

- 120 g Walnusskerne
- 20 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 4 Stiele krause Petersilie
- 150 g Seidentofu
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Salz • Pfeffer

SAUCE

- 2 Schalotten (60 g)
- 100 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)
- 1 säuerlicher Apfel (120 g; z.B. Boskoop)
- 2 EL Rapsöl
- 50 ml Wermut
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- 1 EL Apfelessig

TOPPING

- 4 Stiele krause Petersilie
- 30 g frische Meerrettichwurzel

1. Für den Teig Mehl, Grieß und Kurkuma in einer Schüssel mischen. 150 ml kaltes Wasser zugeben, zu einem glatten Teig verkneten und zu einer Kugel formen. Der Teig sollte weich und formbar sein. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Für die Füllung Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Getrocknete Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und grob schneiden. Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Walnusskerne, Tomaten, Petersilie, Seidentofu, Zitronenschale, 1 Prise Salz und etwas Pfeffer im Blitzhacker zu einer homogenen Masse mixen.

3. Für die Sauce Schalotten in feine Würfel schneiden. Rote Bete in Würfel schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und darin die Schalotten glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen, auf die Hälfte einkochen lassen, mit Gemüsebrühe auffüllen. Rote Bete und Apfel zugeben, 5 Minuten mit Deckel kochen lassen. Mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer, Orangenschale und Essig abschmecken. Sauce abgedeckt warm stellen.

4. Für das Topping Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Meerrettichwurzel schälen, fein reiben und mit der Petersilie mischen.

5. Für die Ravioli den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 mm dünn ausrollen. Mit einem runden Ausstecher (8 cm Ø) 28 Kreise ausstechen. Mittig auf jeden Kreis 1 TL Füllung geben. Teigränder dünn mit Wasser einstreichen und zuklappen, sodass ein Halbkreis entsteht. Den halbrunden Rand mit den Zinken einer Gabel fest andrücken und verschließen.

6. Ravioli in reichlich leicht kochendem Salzwasser 4–5 Minuten garen. Ravioli mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und auf vorgewärmt Tellern mit Rote-Bete-Apfel-Sauce anrichten. Mit der Meerrettich-Petersilien-Mischung bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Kühlzeit 1 Stunde
PRO PORTION 14 g E, 28 g F, 54 g KH =
553 kcal (2318 kJ)



Seidentofu Die weiche Konsistenz des Seidentofus kommt vom hohen Wassergehalt – er besteht nämlich zu 80 Prozent aus Wasser. Optisch ähnelt er Quark, und man kann ihn auch ähnlich verwenden – für Füllungen, Desserts oder in Dressings und Suppen. Dabei wird er meistens püriert oder auch mal gedämpft, denn braten oder frittieren lässt sich Seidentofu nicht.



Meerrettichwurzel Im Ganzen ist die Wurzel völlig geruchlos. Schneidet man sie an, entsteht durch eine Enzymwirkung der extrem scharfe Geschmack. Meerrettich macht Gerichte bekommlicher. Erhitzt man die Wurzel, ist die Schärfe dahin. Unser Tipp: In feuchtes Küchenpapier gewickelt und luftdicht verpackt, hält sich die Meerrettichwurzel im Kühlschrank mehrere Wochen.



Doppelt gemahlener Hartweizengrieß Er ist feiner als deutscher Grieß und etwas gröber als Mehl. Die Härte des Weizens spricht vor allem für einen hohen Klebeanteil. Das heißt, durch Hinzugeben von Wasser quellen die enthaltenen Eiweißstoffe, werden klebrig und machen Pasteig elastisch, formbar und sogar reißfest. Der Grieß hat eine schöne gelbe Farbe.



Lebe deine Träume: mit 17 Mio. € extra.¹

Jonas und Eva möchten ihren alten Gutshof wieder zum Leben erwecken.
Du hast auch viel vor? Sichere dir dein Los auf aktion-mensch.de

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



Die Teilnahme von Minderjährigen ist unzulässig. Auch Glücksspiel kann süchtig machen.
Bei Anzeichen einer Spielsucht erhalten Sie Hilfe: Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA), Tel.: 0800 1372700 (kostenfreie Servicenummer). Es gelten die
aktuellen, staatlich genehmigten Lotteriebestimmungen, kostenlos erhältlich bei der
Aktion Mensch, Tel.: 0228 2092-200 oder unter www.aktion-mensch.de. Alle Gewinner
werden benachrichtigt.

¹Zusätzliche Gewinne im Gesamtwert von 17 Mio. €.

DAS WIR GEWINNT

Aktion
Mensch

Brauchen wir ein offizielles Klima-Label?



Unsere Ernährung ist für etwa 25 Prozent der globalen CO₂-Emissionen verantwortlich. Welchen Effekt einzelne Lebensmittel haben, können Verbraucherinnen und Verbraucher jedoch kaum nachvollziehen. Gleichzeitig zeigen aktuelle Untersuchungen, dass als klimafreundlich gekennzeichnete Produkte beim Einkauf bevorzugt werden, selbst wenn der Preis höher ist. Die Lebensmittelindustrie reagiert – und drückt diverse Siegel auf ihre Verpackungen, von „klimaneutral“ bis „CO₂-reduziert“. Laut „Foodwatch“ tragen inzwischen rund 10 Prozent aller Lebensmittel ein solches Klima-Label. Doch diese sind oft wenig aussagekräftig, denn Werbung mit Klimabezug wird bisher kaum reguliert. Die Labels können also ohne Nachweise oder unabhängige Prüfung erschaffen und genutzt werden. Experten sind sicher: Für Klarheit kann nur eine einheitliche, wissenschaftlich fundierte Kennzeichnung sorgen.

Erste Schritte

Wie ein solches staatlich geprüftes Label aussehen könnte, untersuchen Forschende der Universität Göttingen. Eine Idee ist es, verschiedene Umweltwirkungen von Lebensmitteln zu einem „Umwelt Score“ zusammenzufassen. Dieser würde dann, ähnlich wie beim „Nutri-Score“, in ein simples Ampel-Farbsystem von grün (gute

Öko-Bilanz) bis rot (schlechte Öko-Bilanz) eingeteilt werden. Das Projekt „Entwicklung und Erprobung eines Klima-Labels für Lebensmittel in Niedersachsen“ läuft noch bis Ende 2024, dann soll es finale Ergebnisse geben. www.uni-goettingen.de



Test in der Praxis

Für ihre Abschlussarbeit am Londoner King's College verpassten Jasper Döninghaus, Marcia Holst und Leonardo Vizioli (Foto, v.l.) Produkten einer deutschen Biomarktkette genau berechnete Klima-Label. Heraus kam: Ein positives Label steigert den Verkauf deutlich. Mit ihrem Start-up „CarbonTag“ bieten die drei jetzt Klimabilanzierungen für Lebensmittel an. carbontag.org

Klimaschonend einkaufen: So klappt es

1. Pflanzliches bevorzugen

Butter, Rindfleisch und Käse gehören zu den klimaschädlichsten Lebensmitteln. Die Zahlen sprechen für sich: Während die Produktion eines Kilos Rindfleisch rund 14 Kilo CO₂ verursacht, kommt die Erzeugung eines Kilos Gemüse durchschnittlich auf etwa 150 Gramm. Wer klimaschonend einkaufen möchte, sollte daher weniger zu Fleisch und Milchprodukten greifen und Obst, Gemüse, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte bevorzugen.

2. Saisonale und regional

Heimisches Obst und Gemüse hat keine langen Transportwege hinter sich und damit eine deutlich bessere Klimabilanz als Lebensmittel, die per Flugzeug zu uns kommen. Wichtig ist jedoch auch, die Saison zu beachten und zu kaufen, was gerade auf unseren Feldern wächst. Denn Lebensmittel aus dem Gewächshaus verursachen bis zu 30-mal mehr Kohlendioxid als Freilandware.

3. Weniger Fertigprodukte

Klar, praktisch sind TK-Pizza, Ravioli und Co. allemal. Doch für ihre Herstellung wird viel Energie verbraucht. Besser: Frisches und Unverarbeitetes einkaufen und dann selber kochen.

Lichtblick im Label-Chaos



Der „Planet Score“ gilt laut dem Bundesverband Naturkost Naturwaren derzeit als differenzieritestes Umwelt-Siegel. Er bewertet neben dem Klima-Aspekt auch die Punkte „Pestizide“ und „Biodiversität“.

Sauber!

Spülen zählt nicht unbedingt zu den Lieblingsarbeiten im Haushalt. Auch deshalb besitzen die meisten Haushalte eine **Spülmaschine**. Doch wie umweltfreundlich ist die maschinelle Hilfe? Würde sie bei einem ökologischen Vergleich mit dem **Handspülen** gewinnen?

E

Es war eine Frau, die den Geschirrspüler vor 138 Jahren erfunden hat. Josephine Cochrane hieß sie, eine Dame der feinen Gesellschaft aus Illinois. Verärgert darüber, dass ihre Angestellten das wertvolle Porzellan beim Abwasch zerschlugen, begann Cochrane im Schuppen mit Wasserstrahlen, Körben für das Geschirr und einer Außenhülle aus Kupfer zu experimentieren. Am Ende stand ein Apparat, der mit heutigen Geschirrspülern erstaunlich viel zu tun hat. Als Frau Cochrane ihren Freundinnen den neuen Helfer vorführte, waren die begeistert. Nicht aber die Hausmädchen, die ebenfalls zuschauten. Die fürchteten um ihre Arbeitsplätze.

Nicht ohne meine Spülmaschine

Doch der Siegeszug der Spülmaschine war nicht mehr aufzuhalten. Bei einer nicht repräsentativen Umfrage unter Kolleginnen, Kollegen und Freunden stellte sich heraus, dass der Geschirrspüler zu den wichtigsten Haushaltsgeräten gehört. Er rangierte auf der Beliebtheitsskala gleich hinter Backofen und Herd. Bleibt die Frage, wie sinnvoll eine Spülmaschine heutzutage ist, abgesehen davon, dass sie einem das Spülen abnimmt. Wie sieht es mit der Ökobilanz aus? Wer belastet die Umwelt mehr – der Tellerwäscher oder die



Ab ins Schaumbad? Wer gern mit der Hand abwäscht, sollte das Spülmittel sparsam dosieren

Maschine? 2022 gaben Forscher eine Antwort: Spülen mit der Maschine verbraucht im Schnitt 50 Prozent weniger Wasser und 28 Prozent weniger Energie als Spülen von Hand, so das Ergebnis einer Vergleichsstudie der Universität Bonn, die von Hausgeräte- und Spülmittherstellern mitfinanziert wurde.

Auch die Reinigungsmittel können schädigen

Kritisch an den Ergebnissen ist jedoch, dass der Ressourcenverbrauch bei Herstellung und Entsorgung des Geräts nicht in die Bewertung eingeflossen ist. Rund 1000 Kilowattstunden Strom werden dafür benötigt, schätzt der Bund der Energieverbraucher. Eine amerikanische Studie geht von fünf Prozent des gesamten Energieverbrauchs aus – gerechnet auf die Lebensdauer der

Maschine von ungefähr zwölf Jahren. Auch die Frage, wie sich die aggressiven Reiniger, Salze und Klarspüler, die Phosphor und künstliche Tenside enthalten können, auf das Grundwasser auswirken, wurde nicht untersucht: Tatsache ist, dass die Chemikalien in den Kläranlagen nicht immer vollständig abgebaut werden und Wasserlebewesen schädigen.

Eine bessere Umweltbilanz, aber...

Trotz der offenen Fragen gehen Umweltwissenschaftler davon aus, dass das maschinelle Spülen unter dem Strich die bessere Ökobilanz aufweist. Das liegt auch an den neuen Geräten, die einerseits eine hohe Energieeffizienz aufweisen und andererseits seriennäßig mit einem wasser- und energiesparenden Eco-Programm ausgestattet sind. Letztlich entscheidet aber der Mensch, ob sein Geschirrspüler effizient arbeitet. Deshalb haben die Bonner Wissenschaftler sechs goldene Regeln für den (sparsamen) elektrischen Geschirrspüler entwickelt. So sollten Geschirr und Besteck nicht unter laufendem Wasserhahn vorgespült werden. Und nur wer den Geschirrspüler optimal einräumt und nur voll beladen in Betrieb nimmt, gewinnt in der Umweltbilanz dauerhaft gegen den Handspüler. Alle goldenen Regeln finden Sie unter / www.forum-waschen.de

VEGETARISCH

VORHER
Die Zutaten



Vegetarische Volltreffer

Oft reichen ja kleine Kniffe, um Gerichten den letzten Schliff zu verleihen: Unsere Köchin peppt ihre Gemüseküche mit würzigen Saucen, fruchtigem Kompott und spannenden Toppings auf



NACHHER

Kürbis-Hirse-Bratlinge auf Honig Feta-Creme

Dip, Dip, hurray! Feta, Ricotta, Schmand und etwas Honig ergeben eine köstliche Creme, die bestens zu den knusprigen Hirse-Bratlingen passt. Schön frisch dazu: Feldsalat mit gebratenem Kürbis.

Rezept Seite 86

VORHER
Die Zutaten





NACHHER

Oliven-Quiche mit feuriger Tomatensauce

Scharfes Extra: Cayennepfeffer verleiht der Tomaten-
sauce genug Wumms, um die würzige Oliven-Quiche
zu kontern. Für grüne Akzente sorgt frischer Thymian.

Rezept Seite 86



VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Kürbis-Flan auf Salat mit Apfel-Ingwer-Kompott

Topping mit Tiefgang: Zum herzhaften Flan aus Butternut-Kürbis servieren wir ein Apfelkompott, das dank Zwiebeln und Ingwer überraschend anders schmeckt. Rezept Seite 87



VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Tomaten-Polenta mit Spinat und Mandeln

Uppige Zugabe: Babyleaf-Spinat, getrocknete Tomaten, Trüffelkäse und geröstete Mandeln machen aus der Polenta ein rundum gelungenes Wohlfühlgericht.

Rezept Seite 87





Foto Seite 79

Kürbis-Hirse-Bratlinge auf Honig-Feta-Creme

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4–6 Portionen

HIRSE-BRATLINGE

- 300 g Hirse
- 900 ml Gemüsebrühe
- 2 Schalotten (60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g frischer Ingwer
- 1 Hokkaido-Kürbis (450 g)
- 6 El Olivenöl
- 2 Eier (Kl. M)
- 100 g Mehl
- 1 TL rote Chilipaste
- Salz
- Pfeffer

FETA-CREME

- 200 g Feta
- 100 g Ricotta

SCHLAGSAHNE

- 120 ml Schlagsahne
- 100 g Schmand
- 1 El Honig
- 1 El Zitronenöl plus etwas zum Garnieren
- Salz
- Pfeffer

SALAT UND KÜRBIS

- 4 Stiele glatte Petersilie
- 2 rote Chicorée
- 150 g Feldsalat
- 2 El Weißweinessig
- 5 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Hokkaido-Kürbis (450 g)

- 1.** Für die Hirse-Bratlinge Hirse mit Gemüsebrühe in einen Topf geben, nach Packungsanweisung garen und anschließend 15 Minuten bei milder Hitze quellen lassen. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Eine Kürbishälfte grob reiben, die zweite Hälfte fein reiben (ergibt ca. 340 g geraspeltes Kürbisfruchtfleisch).
- 2.** 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und geraspelten Kürbis darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten. Hirse mit gedünstetem Gemüse, Eiern, Mehl und Chilipaste zu einer kompakten Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit angefeuchteten Händen zu ca. 16 runden Bratlingen (à ca. 75 g) formen.
- 3.** Für die Feta-Creme Feta grob zerbröseln, mit Ricotta und Sahne in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. In eine Schüssel geben und mit Schmand, Honig, Zitronenöl, Salz und Pfeffer verrühren.
- 4.** Für den Salat Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Chicorée putzen, waschen, trocken schleudern und die Blätter grob zerzupfen. Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Salate und Petersilie mischen. Für das Dressing Essig, 2 El Öl, Salz und Pfeffer verrühren.
- 5.** Für den Kürbis Hokkaido waschen, halbieren, entkernen und in sehr feine Spalten schneiden. Restliches Öl (3 El) in einer großen Pfanne erhitzen, Kürbisspalten darin bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt warm halten. Für die Bratlinge restliches Öl (4 El) in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Hirse-Bratlinge darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten braten, dabei nach 4 Minuten wenden.
- 6.** Salat mit dem Dressing mischen. Bratlinge mit Feta-Creme, Salat und gebratenem Kürbis anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden**PRO PORTION** (bei 6) 20 g E, 42 g F, 70 g KH = 779 kcal (3267 kJ)

Foto Seite 81

Oliven-Quiche mit feuriger Tomatensauce

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 8 Stücke

TEIG

- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 275 g Dinkelmehl (Type 630) plus etwas zum Bearbeiten
- 100 g Butter (Zimmer-temperatur)
- Salz • 2 Eier (Kl. M)

TOMATENSAUCE

- 1 Schalotte (30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
- 1 El Honig
- 1½ TL Cayennepfeffer
- ½ TL Aceto balsamico
- 30 ml Weißwein
- Salz • Pfeffer

FÜLLUNG

- 140 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan oder Montello)
 - 10 Stiele Thymian
 - 200 g Crème fraîche
 - 3 Eier (Kl. M)
 - Salz • Pfeffer
 - Muskatnuss
 - 150 g getrocknete Tomaten (in Öl; abgetropft)
 - 200 g Kalamata-Oliven (ohne Stein; in Öl; abgetropft)
- Außerdem: Tarte-Form (28 cm Ø; Höhe 2,5 cm), Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1. Für den Teig Rosmarin im Mörser fein zerstoßen. Mehl, Butter, Rosmarin, 1 Prise Salz und Eier mit den Händen (oder dem Knethaken der Küchenmaschine) zügig zum geschmeidigen Teig verkneten. 30 Minuten in Frischhaltefolie gewickelt kalt stellen.

2. Für die Tomatensauce inzwischen Schalotte und Knoblauch fein hacken. Stückige Tomaten, Honig, Schalotten, Knoblauch und Cayennepfeffer in einem Topf mit dem Stabmixer fein pürieren, aufkochen und 10 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze kochen lassen. Mit Aceto balsamico, Weißwein, Salz und Pfeffer würzen. Sauce zugedeckt bei milder Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen.

3. Inzwischen den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 3–4 mm dünn rund ausrollen (ca. 31 cm Ø). Tarte-Form damit auslegen, dabei den Rand gut andrücken. 30 Minuten kalt stellen.

4. Teigboden mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten beschweren. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten blindbacken. Herausnehmen und Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen. Auf einem Kuchengitter leicht abkühlen lassen.

5. Für die Füllung inzwischen Käse grob reiben. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Crème fraîche, Eier, Käse, Salz, Pfeffer, Muskat und die Hälfte der abgezupften Thymianblätter verrühren. Getrocknete Tomaten fein schneiden.

6. Masse auf den vorgebackenen Teigboden füllen, Oliven und getrocknete Tomaten darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 40 Minuten goldbraun backen. Backofen ausschalten, Quiche bei leicht geöffneter Ofentür 10 Minuten ruhen lassen.

7. Sauce erwärmen. Quiche aus der Form lösen, mit restlichem Thymian garnieren. Tomatensauce separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit 30 Minuten plus

Backzeit 55 Minuten

PRO STÜCK (mit Sauce) 16 g E, 35 g F, 32 g KH = 523 kcal (2187 kJ)



Foto Seite 83

Kürbis-Flan auf Salat mit Apfel-Ingwer-Kompott

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

KÜRBIS-FLAN

- 1 Butternut-Kürbis (1 kg)
- ½ TL gemahlener Ingwer
- Chiliflocken
- 6 Eier (Kl. M.)
- 250 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 15 g Butter zum Fetten

APFELKOMPOTT

- 2 Äpfel (à 225 g; z. B. Elstar)
- 3 Zwiebeln (à 50 g)
- 40 g frischer Ingwer
- 2 EL brauner Zucker

1. Für den Flan Kürbis putzen, waschen, schälen, halbieren und die Kerne auslösen. Kürbisfleisch in 1 cm große Würfel schneiden und in einer flachen ofenfesten Form verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 30 Minuten garen, bis der Kürbis weich ist.

2. Gegarten Kürbis mit gemahlenem Ingwer und Chiliflocken in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Kürbispüree durch ein grobes Sieb streichen und abkühlen lassen (dauert 20–30 Minuten).

3. Eier und Sahne verquirlen, abgekühltes Kürbispüree unterrühren. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 4 Förmchen dünn mit Butter ausfetten und die Kürbis-Ei-Masse darin verteilen. Förmchen in eine hohe ofenfeste Schale stellen und so viel kochendes Wasser in die Schale gießen, dass die Förmchen bis zum Rand darin stehen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 40–50 Minuten garen.

4. Für das Apfelkompott Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Zucker mit 1 EL Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze goldgelb karamellisieren lassen. Äpfel und Zwiebeln zugeben, kurz umröhren und mit Essig und Apfelsaft ablöschen. Weiterröhren, bis sich alles gut vermischt. Ingwer, 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben, umröhren und bei milder Hitze ca. 15 Minuten offen kochen lassen. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und unterrühren.

5. Wildkräuter-Salatmischung verlesen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing Olivenöl und Apfelleseig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit dem Dressing vermengen. Kürbis-Flan aus dem Backofen nehmen, mit Apfel-Ingwer-Kompott und Salat anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Garzeiten ca. 1:20 Stunden plus Abkühlzeit mindestens 20 Minuten

PRO PORTION 14 g E, 35 g F, 46 g KH = 585 kcal (2459 kJ)



Foto Seite 85

Tomaten-Polenta mit Spinat und Mandeln

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

• 60 g Mandelkerne (mit Haut)

- 500 g Babyleaf-Spinat
- 90 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 2 Zwiebeln (à 60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Tomatenmark
- ½ TL Chiliflocken
- 400 ml Milch
- 400 ml Gemüsebrühe
- 150 g Polenta
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 70 g italienischer Trüffel-Hartkäse (siehe Zutateninfo)

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einem Teller abkühlen lassen und grob hacken. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

2. Tomaten in ein Sieb geben und abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen. Tomaten in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. 2 EL Tomatenöl in einem Topf erhitzen und darin Tomaten, die Hälfte der Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Tomatenmark, Chiliflocken und 40 g Tomaten zugeben und kurz mitdünsten. 300 ml Milch und Gemüsebrühe zugießen und aufkochen, dann mit einem Stabmixer fein pürieren. Polenta unter Rühren einrieseln lassen und unter ständigem Rühren mit einem Kochlöffel bei mittlerer Hitze 1 Minute kochen. Bei mildester Hitze zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten quellen lassen.

3. Inzwischen Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die restlichen Zwiebeln darin glasig andünsten. Die Hälfte vom Spinat zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Restlichen Spinat, restliche Milch (100 ml) und restliche Tomaten (50 g) zugeben, kurz mitdünsten, von der Herdplatte ziehen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Polenta vom Herd nehmen. 50 g Käse fein reiben und kräftig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Restlichen Käse (20 g) hobeln. Tomaten-Polenta auf vier vorgewärmten Tellern anrichten. Spinat-Tomaten-Gemüse darüber verteilen, mit gehackten Mandeln und gehobeltem Käse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 21 g E, 30 g F, 38 g KH = 534 kcal (2241 kJ)

Zutateninfo Hartkäse mit Trüffel verleiht der milden Polenta ein rundes, würziges Aroma. Besonders gut eignet sich z. B. Pecorino mit Trüffel (Pecorino al Tartufo).

Im neuen Format

Kaum zu glauben – Pizza geht auch ohne Ofen! Unser Koch Maik Damerius frittet die Böden einfach knusprig-luftig in der Pfanne.

Noch heiß belegt er sie dann mit zartschmelzendem Käse und Schinken.
Ziemlich genial!



Der Pizza-
Trend:
6. Folge





Pizza fritta mit Capocollo

Unsere neue Pizza-Variante backen wir in nur 1–2 Minuten knusprig in der Pfanne aus. Der Teig wird am Vortag angesetzt und ruht über Nacht im Kühlschrank. **Rezept Seite 90**

Hefeteig für Pizza fritta (pfannenfrittierte Pizza)

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

TEIG

- 500 g italienisches Pizzamehl (Typo 00) plus etwas zum Bearbeiten
- 2 g frische Hefe (1 Stück in Erbsengröße)
- 12 g Salz
- plus etwas Olivenöl für das Blech und zum Bestreichen

1. Für den Teig am Vortag Mehl, Hefe und Salz in der Schüssel einer Küchenmaschine mischen. 300 g handwarmes Wasser zugießen und mit den Knethaken der Küchenmaschine 10–12 Minuten auf mittlerer Stufe zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Teig auf eine Arbeitsfläche geben, zu einer runden Kugel mit glatter Oberfläche formen. Kugel wieder in die mit Mehl ausgestäubte Rührschüssel geben und zugedeckt weitere ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

3. Teig dann in 8 Stücke à ca. 100 g teilen und jeweils wieder zu glatten Kugeln formen. Das tiefre Blech des Backofens mit Olivenöl ausfetten. Die Kugeln mit Abstand zueinander aufsetzen, dünn mit Öl bestreichen. Blech mit Frischhaltefolie verschließen. Teigkugeln 16–18 Stunden (etwa über Nacht) im Kühlschrank reifen lassen.

4. Am folgenden Tag das Blech aus dem Kühlschrank nehmen. Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 4 Stunden temperieren und gehen lassen. Teigportionen dann wie im Rezept beschrieben (siehe rechts) weiter vorbereiten, frittieren, belegen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Gehzeit 5 Stunden und Reifezeit 16 Stunden (etwa über Nacht)
PRO PORTION 6 g E, 3 g F, 46 g KH = 246 kcal (1032 kJ)

Tipp Falls der Platz im Kühlschrank für das ganze Blech zu knapp ist, den Teig auf mehrere Auflaufformen verteilen.



Foto Seite 88/89

Pizza fritta mit Capocollo und Stracciatella

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Pizzen

BELAG

- 60 g geröstete Pistazienkerne (in Schale)
 - 300 g Stracciatella di Bufala (Weichkäse aus Büffelmilch; ggf. beim Käsehändler oder im ital. Feinkosthandel rechtzeitig vorbestellen oder online über www.gustini.de; ersatzweise 1–2 Kugeln Burrata in kleine Stücke zerzupft)
 - 24 Scheiben Capocollo (hauchdünn geschnitten; gepökelter roher Schweinenacken; ersatzweise Coppa oder luftgetrockneter Schinken)
 - Pfeffer
 - 500 ml Pflanzenöl zum Frittieren
- Außerdem: weite Pfanne mit hohem Rand, evtl. Küchenthermometer und Küchenzange

1. Für den Belag Pistazienkerne aus der Schale lösen und grob hacken. Käse etwas abtropfen lassen.

2. Nach der Gehzeit bei Zimmertemperatur (s. Teigzubereitung links) Teigportionen nacheinander auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen zu runden Fladen (15 cm Ø) ausstreichen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen.

3. Das Öl in einer weiten Pfanne mit hohem Rand auf ca. 170 Grad erhitzen (Temperatur am besten mit einem Küchenthermometer kontrollieren). Teigfladen nacheinander vorsichtig ins heiße Öl gleiten lassen und von jeder Seite 1–2 Minuten goldbraun frittieren. Pizzaböden z.B. mit einer Küchenzange wenden und aus der Pfanne heben. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

4. Zum Servieren je 1 El Stracciatella auf den heißen Pizzen verstreichen. Pizzen mit Capocollo belegen, Pistazien und frisch gemahlenen Pfeffer darüberstreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO STÜCK 16 g E, 25 g F, 48 g KH = 500 kcal (2059 kJ)

Tipp Für einen leichten Frische-Kick, die Pizzen zusätzlich mit etwas grob gehackter Rauke belegen.



„Die besondere Raffinesse der Pizzen liegt im Kontrast von cremig-kühlem Belag zum kross frittierten, heißen Boden.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



Zarter Schmelz und knackiger Genuss: Als Belag geben wir Stracciatella di Bufala (oben links) und Capocollo, einen luftgetrockneten Schweinenacken (oben rechts), auf die heißen Pizzaböden. Geröstete Pistazien (links) gibt's on top

MENÜ DES MONATS

DOPPELT HÄLT BESSER

Vom Guten kann man nicht genug haben: Unser Süppchen zum Einstieg betört würzig und mit „double cheese“. Danach servieren wir gleich zwei saftige Bresse-Hühner aus dem Ofen. Und wer bei Zabaione mit Kaffee-Eis nicht nachnimmt, kennt keine Versuchung

VORSPEISE

Pecorino-Suppe mit Mangold

Cremig, würzig, intensiv:
So ein Käsesüppchen umhüllt
die Geschmacksknospen. Mit
Gemüse-Einlage und Käsechips.
Rezept Seite 97



JAN SCHÜMANN
»e&t«-Koch

So plant unser Koch
sein Menü

AM VORTAG

- Kaffee-Eis zubereiten und in einer verschließbaren Box ins Gefrierfach stellen
- Käsechips backen und in einer verschließbaren Dose aufbewahren

DREI STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Bresse-Hühner temperieren lassen

ZWEI STUNDEN VORHER

- Haselnuss-Crumble herstellen
- Bresse-Hühner garen
- Pecorino-Suppe (ohne Mangold) zubereiten

KURZ VOR BEGINN

- Mangold für die Suppe zubereiten, Suppe ggf. erwärmen und servieren
- Fondant-Kartoffeln zubereiten

NACH DER VORSPEISE

- Vichy-Möhren zubereiten und warm halten
- Trüffelrahm zubereiten und warm halten

NACH DEM HAUPTGANG

- Zabaione zubereiten

DAS MENÜ

VORSPEISE

Pecorino-Suppe mit
Mangold

HAUPTGANG

Bresse-Huhn mit Trüffel-
rahm, Fondant-Kartoffeln
und Vichy-Möhren

DESSERT

Zitronen-Zabaione
mit Haselnuss-Crumble
und Kaffee-Eis







HAUPTSPEISE

Bresse-Huhn mit Trüffelrahm, Fondant-Kartoffeln und Vichy-Möhren

Knusprig, zart, im Ganzen gegart: Wir servieren zwei saftig-aromatische Qualitätshühner mit frischem Trüffel in Rahm, feinen Möhren und Kartoffeln in Perfektion – außen knusprig wie Pommes frites, innen cremig wie Püree. **Rezept Seite 97**



DESSERT

**Zitronen-Zabaione
mit Haselnuss-Crumble
und Kaffee-Eis**

Geschmeidig und frisch: Zitrone gibt der seidigen Eiercreme einen spritzigen Dreh. Mit feinherbem Sahneis und buttrig-nussigem Krümel-Glück. **Rezept Seite 98**



Pecorino-Suppe mit Mangold

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- 2 Schalotten (120 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stiele Salbei
- 2 Stiele Thymian
- 4 El Butter (40 g)
- 1 El Mehl
- 250 ml trockener Weißwein
- 800 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- 200 g junger Pecorino (1–2 Monate gereift)
- 150 g Parmesan (18 Monate gereift)
- 150 g bunter Mangold (in kleinen Stielen)

1. Für die Suppe Schalotten und Knoblauch in grobe Würfel schneiden. Salbei- und Thymianblätter von den Stielen abzupfen. 3 El Butter (30 g) in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Schalotten und Kräuter darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Mehl bestäuben und ca. 1 Minute hell anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Gemüsebrühe und Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, kurz aufkochen und offen ca. 15 Minuten kochen lassen.
2. Inzwischen Pecorino und Parmesan separat fein reiben. Ca. 50 g Parmesan in 6 kleinen Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) 6–8 Minuten knusprig backen. Käsechips aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen (siehe Tipp).
3. Suppe vom Herd nehmen, geriebenen Pecorino und restlichen Parmesan (ca. 150 g) zugeben und mit Deckel 2–3 Minuten ziehen lassen. Käse unterrühren, Suppe durch ein feines Sieb in einen Topf streichen und warm halten. Mangold waschen, trocken tupfen, größere Blätter längs halbieren. Restliche Butter (1 El) in einer Pfanne erhitzen und Mangold darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Pecorino-Suppe mit einem Stabmixer fein aufschäumen. Suppe in vorgewärme Suppenteller geben. Mangold zur Suppe geben. Mit etwas Pfeffer bestreuen und mit Käsechips servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 41 g F, 6 g KH = 492 kcal (2062 kJ)

Tipp Schritt 1 und 2 können am Vortag vorbereitet werden. Am nächsten Tag Käse zum Suppensatz geben, erwärmen. Mangold zubereiten und servieren.

Zutateninfo Die Bezeichnung Parmesan ist herkunfts geschützt. Der Hartkäse besteht aus roher Kuhmilch, wird in den Provinzen Parma, Reggio Emilia, Modena, Bologna westlich des Reno und Mantua südlich des Po traditionell mit Lab aus Kälbermägen produziert und reift zwischen 12 und 72 Monate. Bei der Herstellung von Pecorino, der aus Schafsmilch gewonnen wird, nutzt man ebenfalls tierisches Lab, in der Regel von Lamm oder Zicklein. Wer generell auf tierisches Lab verzichten möchte, kann auf Käse zurückgreifen, der mit mikrobiellem Lab hergestellt wurde (z.B. Montello). In diesem Fall ist mit Geschmacksunterschieden zu rechnen.

Bresse-Huhn mit Trüffelrahm, Fondant-Kartoffeln und Vichy-Möhren

** MITTELSCHWER

Für 6 Portionen

HUHN

- 2 Bresse-Hühner (à 1,5 kg; z.B. Label Rouge)
- Salz
- 1 Bio-Zitrone
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Stiele Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 150 ml Weißwein
- 150 ml Geflügelfond

FONDANT-KARTOFFELN

- 8 vorwiegend festkochende Kartoffeln (à 150 g)
- 2 El Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 3 El Butter (30 g)
- 2 Stiele Thymian
- 4 Zweige Rosmarin
- 250 ml Geflügelfond
- Salz • Pfeffer

TRÜFFELRAHM

- 2 Schalotten (120 g)
- 2 El Trüffelbutter (20 g; z.B. Die Trüffelmanufaktur)
- 150 ml Geflügelfond
- 200 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- Zucker
- 30 g schwarzer Trüffel

VICHY-MÖHREN

- 18 kleine Möhren (à 80 g)
 - 2 El Butter (20 g)
 - Salz • Pfeffer
 - Zucker
 - 150 ml Mineralwasser
- Außerdem: ofenfester Bräter (25 x 35 cm), ofenfeste Pfanne, Fleischthermometer

1. Bresse-Hühner ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Für die Fondant-Kartoffeln die Kartoffeln waschen, schälen und je nach Größe dritteln oder halbieren. Kartoffeln in eine Schale geben, mit kochendem Wasser übergießen, sodass sie bedeckt sind, und 20 Minuten ziehen lassen.

3. Bresse-Hühner trocken tupfen, innen und außen mit Salz würzen. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Knoblauch andrücken. Zitronenscheiben, Knoblauch, Thymian, Lorbeerblätter, Weißwein und Geflügelfond in einem Bräter aufkochen. Hühner mit der Brustseite nach oben auf die Zitronenscheiben legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) mit Deckel auf der 2. Schiene von unten 45–55 Minuten garen. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 76–80 Grad haben (Thermometer benutzen!).

4. Für die Fondant-Kartoffeln Kartoffeln in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen und trocken tupfen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze von einer Seite 6–8 Minuten knusprig braten. Knoblauch andrücken, Kartoffeln wenden. Knoblauch, Butter und Kräuter in die Pfanne geben. Kartoffeln ca. 4 Minuten weiterbraten. Fond angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fondant-Kartoffeln mit Pfanne zum Huhn in den Ofen geben und 25–30 Minuten garen.

5. Für den Trüffelrahm inzwischen Schalotten in feine Würfel schneiden. Trüffelbutter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten glasig dünsten. Geflügelfond und Sahne zugeben, 1-mal aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten offen kochen lassen.

6. Hühner aus dem Ofen nehmen, Sud durch ein feines Sieb zum Trüffelrahm gießen. Hühner wieder in den Bräter geben und



PERLEN ZUM HUHN

„Mit Vollmundigkeit und Frische behauptet sich der Crémant aus dem Burgund von Victorine de Chastenay meisterhaft gegen die Cremigkeit des Trüffelrahms und die Würzigkeit des Bresse-Huhns. Komplexe Noten von Mandeln, Gewürzen und Birnen, gepaart mit der feinen Perlage bringen Festlichkeit auf den Tisch.“

Crémant de Bourgogne Cuvée Victorine Brut Millésimé,
über www.wein-und-mehr.de

abgedeckt warm halten. Trüffelrahm bei mittlerer Hitze offen ca. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Rahm warm halten.

7. Für die Vichy-Möhren Möhren putzen, schälen und waschen. Dabei etwas Grün stehen lassen und etwas Grün für die Garnierung beiseitestellen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Möhren darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Mineralwasser zugießen und offen 6–8 Minuten kochen lassen.

8. Von den Bresse-Hühnern Keulen und Brustfleisch von der Karkasse lösen und in Portionen teilen. Trüffel fein hobeln. Bresse-Huhn mit Trüffelrahm, Fondant-Kartoffeln und Vichy-Möhren auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Möhrengrün, Pfeffer und reichlich Trüffel bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:40 Stunden plus Temperierzeit ca. 1 Stunde
PRO PORTION 66 g E, 48 g F, 42 g KH = 907 kcal (3800 kJ)

DESSERT FOTO SEITE 96

Zitronen-Zabaione mit Haselnuss-Crumble und Kaffee-Eis

*** MITTELSCHWER

Für 6 Portionen

KAFFEE-EIS

- 300 ml Schlagsahne
 - 300 ml Milch
 - 60 g Kaffeebohnen
 - 100 g Zucker
 - 1 Ei Glukosesirup
 - 6 Eigelb (Kl. M)
- HASELNUSS-CRUMBLE**
- 40 g Haselnusskerne (ohne Haut)
 - 75 g Mehl
 - 50 g Butter (weich)

• 40 g Zucker

- ¼ Tl gemahlener Zimt

ZABAIONE

- 6 Eigelb (Kl. M)
 - 90 g Zucker
 - 150 ml Limoncello (ersatzweise 120 ml Orangensaft und 30 ml Zitronensirup)
 - 2 Ei Zitronensaft
- Außerdem: Silikonspatel, Thermometer, Eismaschine

1. Für das Eis am Vortag Sahne und Milch in einem Topf aufkochen, Kaffeebohnen zugeben, abkühlen lassen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Am Tag danach Kaffeemilch durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. 60 g Zucker und Glukosesirup zugeben, aufkochen und Topf vom Herd ziehen.

3. Restlichen Zucker (40 g) und Eigelbe im Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers auf kleinster Stufe 4–5 Minuten cremig rühren. Kaffeemilch unter ständigem Rühren mit dem Silikonspatel langsam zur Eiercreme im Schlagkessel gießen. Masse über einem heißen Wasserbad „zur Rose abziehen“: Dazu die Masse unter ständigem Rühren mit dem Spatel auf 75–80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Schlagkessel in ein eiskaltes Wasserbad stellen, Masse kalt rühren. Masse 35–40 Minuten in der Eismaschine gefrieren lassen.

4. Für den Crumble Haselnüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, grob hacken. Nüsse, Mehl, Butter, Zucker und Zimt in einer Schale mit den Händen bröselig mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf mittlerer Schiene 12–15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen.

5. Für die Zabaione Eigelbe, Zucker, Limoncello und Zitronensaft in einen Schlagkessel geben. Über einem leicht kochenden Wasserbad 8–10 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Die Zabaione darf nicht zu heiß werden, da sie sonst gerinnt.

6. Ca. die Hälfte des Crumbles mittig auf Desserttellern verteilen. Zabaione daraufgießen und mit dem restlichen Crumble bestreuen. Aus dem Eis mit einem warmen Esslöffel Nocken abstechen, je eine Nocke auf die Zabaione geben. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Ziehzeit über Nacht plus Gefrierzeit 35–40 Minuten

PRO PORTION 12 g E, 39 g F, 66 g KH = 718 kcal (3009 kJ)

DIE BESTEN REZEPTE AUS DER Landlust



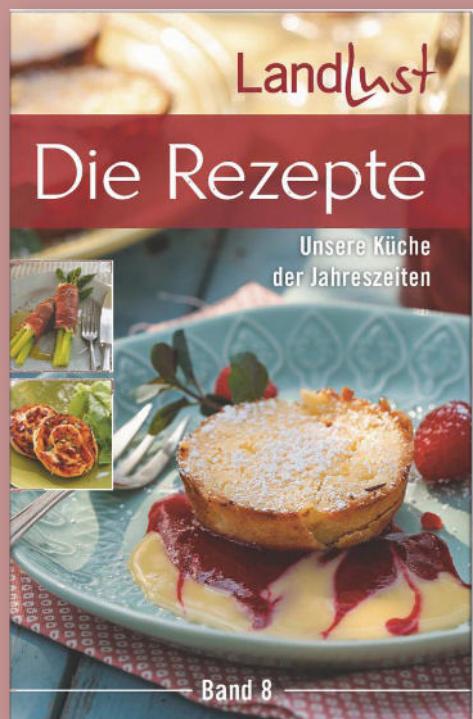
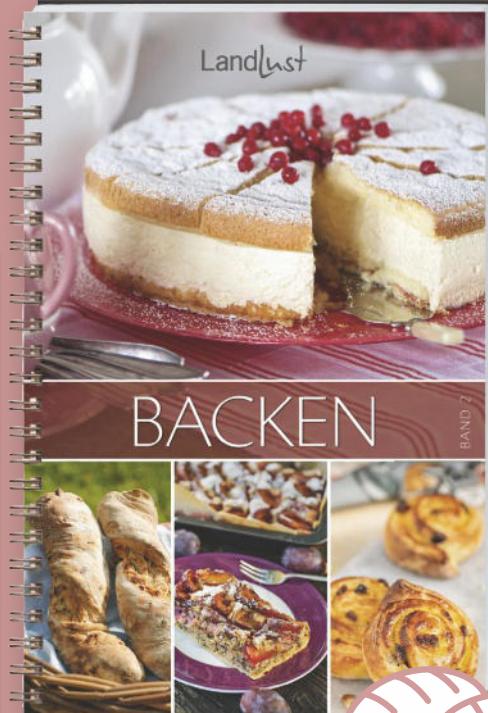
Landlust – Backen 2

138 Seiten | 15,5 x 23 cm

Spiralbindung

€ 14,80

ISBN 978-3-7843-5675-4



Landlust – Die Rezepte 8

Unsere Küche der Jahreszeiten

128 Seiten | 15,5 x 23 cm

Verdeckte Spiralbindung

€ 16,00

ISBN 978-3-7843-5728-7



Freuen Sie sich auf übersichtliche Rezeptsammlungen mit den schönsten Rezepten aus dem Magazin Landlust, im handlichen Format und mit praktischer Spiralbindung.

Egal, ob Gulasch oder Grünkohl, ob Chili con Carne, Lasagne oder Flammkuchen, ob ein leckeres Rezept mit Lachs oder doch lieber der klassische Schweinebraten mit Serviettenknödeln – hier finden nicht nur Liehaber der Landfrauenküche das passende Rezept.

Auch für Hobbybäcker ist bei der Auswahl an saftigen Rührkuchen, festlichen Torten, einfachen Blechkuchen sowie pikanten Brot- und Partyrezepten etwas dabei.

Jetzt bestellen unter shop.landlust.de oder in Ihrer Lieblingsbuchhandlung!

HERR RAUE REIST!



1 Unter Freunden: Im „Kulm Hotel St. Moritz“ bekochen Chef „Dani“ Müller und Tim einander mit Saibling und Berliner Currywurst 2 Goldenes Handwerk: Die perfekte Rösti – außen knusprig, innen angegart – trägt hier Tatar und Kaviar



Tim Raue in St. Moritz

Für das TV-Format „Herr Raue reist!“ besucht der Sterne-Koch Food-Metropolen in aller Welt. Wir zeigen Impressionen aus der Serie und liefern das passende Rezept. Im **15. Teil** beschnuppert er Kaviar, vergleicht Bündner Fleisch mit Bündner Schinken und findet auch im mondänen Wintersportort Dinge, die man nicht kaufen kann

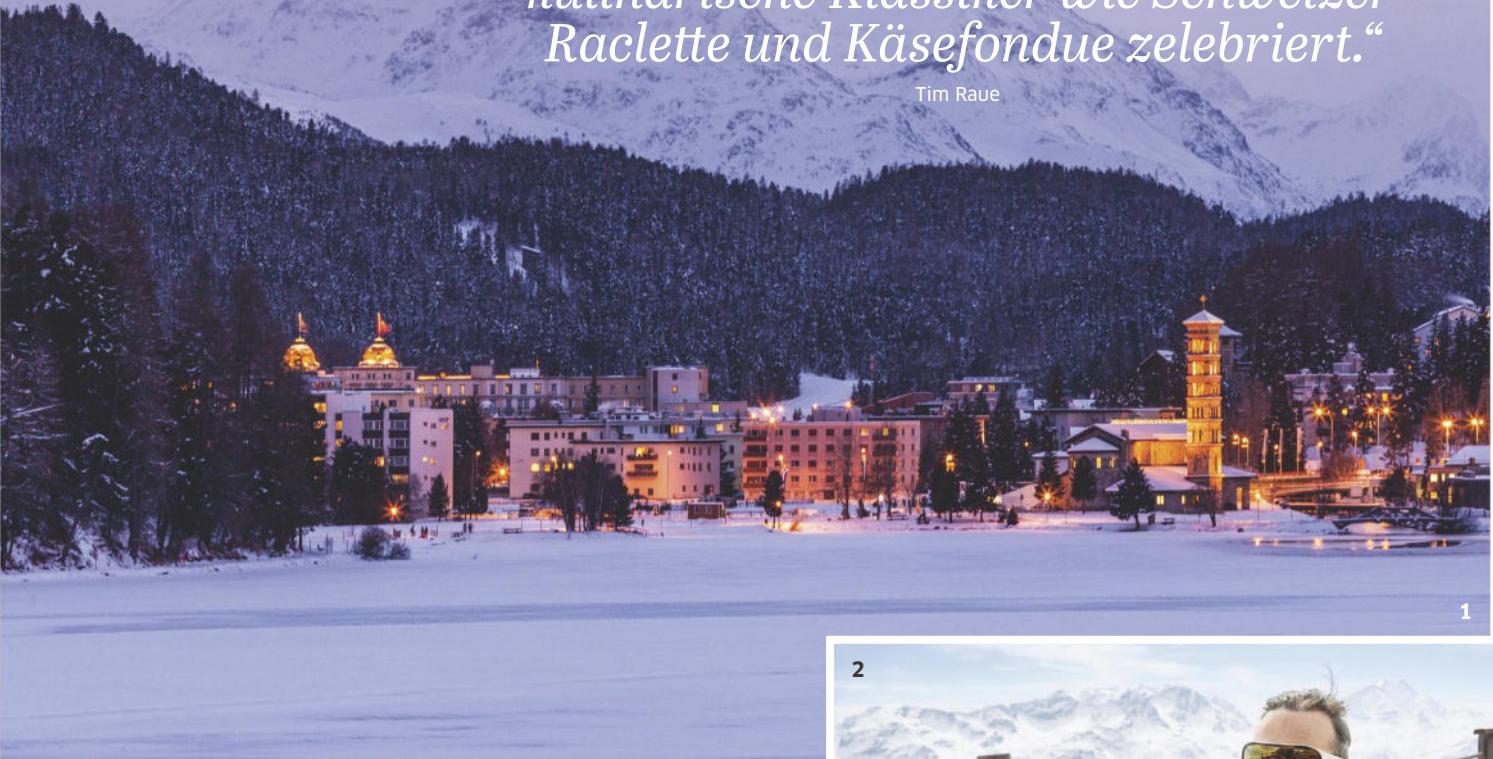


3 Essen auf Kufen: Was ein echter Schweizer ist, der serviert das Käsefondue auch mobil auf einem umgebauten Picknickschlitten 4 Schatzsuche am Silsersee: Wenige Autominuten von St. Moritz entfernt, versucht Tim mit Antonio Walter sein Glück beim Eisangeln auf Forellen



„Jenseits von Kaviar und Champagner werden in St. Moritz auch einfache kulinarische Klassiker wie Schweizer Raclette und Käsefondue zelebriert.“

Tim Raue



1



2



3

1+2 Einkehr mit Aussicht: Die Terrasse der „Alpina Hütte“, im St. Moritzer Skigebiet Corviglia gelegen, gibt den Blick frei über das Engadin **3** Schlicht unbezahlt: Die Trüffel-Pizza, eine Erfindung von Tims Freund Reto Mathis, ist eigentlich ein Flammkuchen. Sauerrahm auf dünnem Teig, mit Käse überbacken und mit frisch gehobeltem schwarzen Trüffel serviert – zum Preis von 98 Schweizer Franken





2

1 Traditionswechsel: Mit der Entdeckung des Wintersports im 19. Jahrhundert wandelte sich das einstige Bauerndorf zum Nobel-Skiort **2** Bündner Fleisch: Im Reiferaum der Metzgerei Heuberger, Familienbetrieb in dritter Generation, trocknet die Graubündner Spezialität aus gesalzenem, gewürztem Rindfleisch zwei bis drei Monate in Netzen hängend **3** Ikonen-Inspektion: Eine Engadiner Nusstorte braucht Walnüsse (auf Schweizerisch Baumnüsse) in Karamell und eine buttrige Mürbeteighülle



3



Foto rechts

Plain in Pigna (Ofenröstti)

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Portionen

KARTOFFELRÖSTTI

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 60 g durchwachsener Speck (z.B. Engadiner; ersatzweise Südtiroler Speck)
- 60 g Mini-Salamis (Salametti)
- 60 g Salsiz (luftgetrocknete oder geräucherte Rohwurst; ersatzweise Landjäger)
- 2 Ei Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 40 g Butter plus etwas zum Fetteln

SALAT

- 10 g glatte Petersilie

• Salz

- 20 g Bärlauch (ersatzweise 1 Knoblauchzehe und 20 g glatte Petersilie extra)
- 20 g brauner Rohrzucker
- ½ El mittelscharfer Senf
- 50 ml Estragonessig
- 15 ml (1½ El) Zitronenöl
- 30 ml Olivenöl
- 2 Spritzer grüner Tabasco
- 15 ml Lemon Squash (ersatzweise 1½ El Zitronensaft)
- Pfeffer
- 100 g Feldsalat

Außerdem: runde ofenfeste Form (20 cm Ø)

1. Für die Plain in Pigna Kartoffeln schälen und grob reiben. Speck und Würste in feine Würfel schneiden. Geriebene Kartoffeln, Speck-, Würstchenwürfel, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskat in einer Schüssel mischen.

2. Kartoffelmasse in eine mit Butter gefettete runde ofenfeste Form (ca. 20 cm Ø) geben. Butter in kleinen Stücken darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene ca. 1 Stunde goldbraun backen.

3. Für den Salat inzwischen Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Petersilienblätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abgießen und mit den Händen gut ausdrücken. Bärlauch waschen, trocken schütteln und in grobe Streifen schneiden. Petersilie, Bärlauch, 50 ml Wasser, Rohrzucker, Senf, Estragonessig, Zitronenöl, Olivenöl, Tabasco und Zitronensaft in einem Küchenmixer zu einem feinen Dressing mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Feldsalat sorgfältig putzen, mehrfach waschen und trocken schleudern. Feldsalat mit dem Dressing mischen und mit Plain in Pigna servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 25 g E, 48 g F, 59 g KH = 803 kcal (3367 kJ)

Herr Rau reist! So schmeckt die Welt

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



Rösti als Mahlzeit: Plain in Pigna („voll im Ofen“) vereint geraffelte Kartoffeln mit Speck und zweierlei Rohwurst. Dazu passt frischer Nüssli-Salat (Feldsalat) mit Bärlauch-Dressing. Rezept links

KLEINE HELFER



FOLGE 2:
GNOCCHI

Kulinarische Fertigkeiten

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

GLÜCKSGRIFF

Gnocchi selbst zu machen ist aufwendig. Wer im Alltag diese Zeit nicht hat, erfreut sich an Kartoffelklößchen aus dem Kühlregal. Wir raten, einen Blick auf die Zutatenliste zu werfen und im Zweifel Bio-Produkte zu bevorzugen. Uns haben z.B. die Gnocchi von „So Pronto“ (www.viani.de) gut gefallen, die traditionell in Italien hergestellt werden.



Gnocchi-Pfanne mit Wintergemüse

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 3 Portionen

- 400 g Gnocchi (Kühlregal)
- Salz
- 60 g Walnusskerne
- 250 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)
- 1 Stange Lauch
- 1 rote Zwiebel
- 3 El Olivenöl
- 2 Stiele Thymian
- Pfeffer
- 3 El Schmand

1. Gnocchi nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser garen. Inzwischen Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, beiseitestellen. Rote Bete in mundgerechte Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden.

2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rote Bete, Lauch und Zwiebeln ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Gnocchi in ein Sieb abgießen, etwas abtropfen lassen, in die Pfanne geben und 2 Minuten mitbraten.

3. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Gnocchi-Pfanne mit Pfeffer und Thymian würzen. Gnocchi mit Gemüse, Schmand und Walnüssen auf vorgewärmten Tellern anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 30 g F, 57 g KH = 570 kcal (2390 kJ)

Einfach gut: Gnocchi mit Lauch, Rote Bete und gerösteten Walnüssen

Gnocchi-Erbsen-Gratin

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 2 El Butter (20 g)
- 500 g Gnocchi (Kühlregal)
- 200 g TK-Erbsen
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 El Crème fraîche
- Salz • Pfeffer
- 100 g geriebener Gouda

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und hacken. Butter in einem Topf zerlassen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Gnocchi, Erbsen, und Petersilie zugeben, kurz mitdünsten. Mit Brühe und 100 ml Wasser aufgießen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen. Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Gnocchi in eine Auflaufform (24x17 cm) geben und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten hellbraun backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 14 g E, 16 g F, 53 g KH =
438 kcal (1836 kJ)



Leicht süßlich, lecker
würzig, kurz überbacken –
ein kleiner Goldschatz!



Frischkäse verbindet Hack, Gemüse und Nudeln extra cremig. Mediterran wird's durch Oregano

Gnocchi-Hack-Pfanne

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 200 g Kräuterfrischkäse
- 500 g Gnocchi (Kühlregal)
- Salz • Pfeffer
- 2 Stiele Oregano

1. Zwiebeln in Streifen schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Knoblauch fein schneiden.

2. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hack darin bei starker Hitze 4–5 Minuten krümelig braten. Gemüse zugeben und weitere 4–5 Minuten braten. Kräuterfrischkäse unterrühren und warm halten.

3. Gnocchi in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Gnocchi in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, in die Pfanne geben und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit abgezupften Oregano Blättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO PORTION 35 g E, 42 g F, 48 g KH =
740 kcal (3099 kJ)



Guter Geschmack im Abo



Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.

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

Auch zum Verschenken



Ihre Vorteile

Frisch auf den Tisch:

Jede Ausgabe pünktlich und portofrei im Briefkasten

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und nur für Sie entwickelt

Zahlt sich aus:

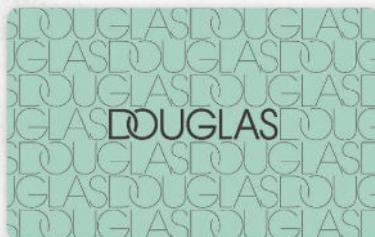
12 Hefte + Gratis-Prämie
für 62,40 €

**Gratis
Prämie zur
Wahl!**



Bodum CHAMBORD 1L:

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



20 € Douglas Gutschein:

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



**Einmachset in
Geschenkbox:**

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

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

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

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

Jetzt bestellen!



www.esSEN-und-trinkEN.de/aboangebot



Tel. 02501/801 43 79



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

REPORTAGE

CURRY ON LONDON!

Sie gehören zu England wie Tee und Scones – indische Restaurants und ihre scharfen Gerichte. Unsere Autorin traf in der Hauptstadt berühmte Köchinnen und Köche und entdeckte abseits der Touristenrouten köstliches Streetfood.

TEXT UTA VAN STEEN FOTOS GULLIVER THEIS



Im „Darjeeling Express“ werden zum Curry stets Reis, Chutneys und Raita serviert





Blick auf
Westminster
Palace, das
britische
Parlament

EINE STRASSE, IN DER KUNST UND **CURRY** BESTENS ZUSAMMENPASSEN

Die Düfte des Thalis sind schneller als der Kellner. Als er das silberne Tablett mit den gut gefüllten Metallschälchen serviert, waren ihm die Aromen von Kardamom, Curry, Knoblauch, Ingwer und Safran längst quer durchs Restaurant zu unserem Fenstertisch vorausgeflogen. Und das Von-allem-etwas-Gericht, typisch für die indische Küche, sieht genauso verführerisch aus, wie es riecht – eine Sinfonie von sämigem schokoladenbraunen Dal, dem klassischen Linsenragout, gebratenem Spinat und Aloo Gobi, einem würzigen Curry aus Blumenkohl und Kartoffeln. Dazu gesellen sich sonnenfarbenes Mango-Chutney, körniger bunter Pilaw-Reis mit Gemüse und Nüssen sowie Raita, Joghurt mit Gurkenstückchen. Auf der Stelle bereue ich, beim Warten einen halben Naan verspeist zu haben, den noch warmen, im Lehmofen gebackenen Hefefladen.

So facettenreich wie der Subkontinent

Das Schälchen mit Kheer, einem süßen Grießpudding mit Rosenwasser, überlasse ich also meinen Londoner Freunden. Ich hatte Cynthia und Ralph nach ihrem momentanen Lieblings-Inder gefragt, und so waren wir in der „Brick Lane Brasserie“ im East End gelandet, einem von rund 50 asiatischen Restaurants auf der sogenannten Curry-Meile in dem Emigranten- und Arbeiterviertel, das sich inzwischen zum Szene-Hotspot mit Street-Art, Food-Festivals und Märkten mit orientalischen Imbissständen gewandelt hat. „Kulinarisch kann man hier nichts falsch machen“, sagt Cynthia und mustert bedauernd ihren leeren Teller, von dem sie gerade den letzten Bissen ihres Butter Chicken



1



2



3

BRICK LANE BRASSERIE

1+2 An der Brick Lane liegt ein Curry House am anderen – mal Restaurant, mal Imbiss. Hier stammen Betreiber und Personal meist aus Bangladesch
3 Das Hyderabadi Lamb Curry zählt zu den Spezialitäten der „Brick Lane Brasserie“

aufgespießt hat, Hühnchen in einer Buttersauce mit Knoblauch, Koriander und Mandeln. „Aber die „Brick Lane Brasserie“ ist ein bisschen besser als die anderen Restaurants.“

Das gemütliche, stets vollgepackte und von Stimmengewirr erfüllte Lokal ist eines von Londons rund 3600 indischen Restaurants. Wirklich geschätzt

wurde die Küche ihrer damaligen Kronkolonie von den Briten erst in den 1920er-Jahren, als die ersten Feinschmeckerlokale eröffneten. Die asiatische Community kochte sowieso lieber zu Hause nach Familienrezepten – der Grund, warum das „Hindoostane Coffee House“, als erstes indisches Restaurant 1810 in der George Street eröffnet,



BRICK LANE
BRASSERIE

THE FINEST INDIAN CUISINE

67

Best In Brick Lane

020 7377 8072

67
A
B
C

Das Epizentrum
der südasiatischen
Restaurants in
London ist auch
berühmt für seine
Street-Art

HEIMATKÜCHE ZWISCHEN **MODERNE** UND **AUTHENTIZITÄT**

bereits ein Jahr später wieder schließen musste. Nach dem Zweiten Weltkrieg aber, als Arbeitskräfte fehlten, kamen viele Zuwanderer aus dem Commonwealth in ihre neue britische Heimat, mit ihrer Esskultur im Gepäck. Seit dieser kulinarischen Offenbarung – Gemüse kann also knackig gebraten statt zu Brei gekocht werden? Und aufregend gewürzt? – ist das Essen beim Inder für Londoner so selbstverständlich wie für Deutsche der Italiener nebenan. Denn auch uns haben die sogenannten Gastarbeiter erst beigebracht, dass Spaghetti mit selbst gekochter Bolognese spannender schmecken können als ein Fertiggericht aus der Packung.

Das Spektrum an Restaurants umfasst das preiswerte Nachbarschaftslokal im East End genauso wie das hippe Sterne-Restaurant in Mayfair. Wobei indische Küche hinreißend facettenreich ist: Jede Familie kocht ihre eigenen Variationen der Klassiker, jede Region des Subkontinents feiert ihre eigenen Spezialitäten.

Es duftet very nice im poshen Kensington und Mayfair

„Die indische Küche steht und fällt mit der Frische ihrer Zutaten“, sagt Pralad Hedge, seit über 30 Jahren Chef der „Bombay Brasserie“ im feinen South Kensington. Vielen gilt das edle Restaurant – das sich ein herrschaftliches Gebäude mit dem „Millennium Gloucester“ teilt, dem Londoner Lieblingshotel vieler indischer Besucher – als bestes der Stadt. Umgeben von kostbarer Kunst und handgefertigten Möbeln aus Indien, wird in dem im Kolonialstil gestylten Restaurant unter Kronleuchtern exquisite Küche aus Mumbai zelebriert. „Eine Hauptrolle spielen natürlich auch Gewürze und Kochtechniken, etwa die



1



2



3

BOMBAY BRASSERIE

1 Typisch sind hier die vielen Kleinigkeiten, die zum Teilen auf den Tisch gestellt werden

2 Mit ihrem kolonialen Ambiente verströmt das Restaurant nostalgisches Flair

3 Die „Bombay Brasserie“ im feinen Kensington ist eine Ikone der Londoner Gastronomie

Temperatur des Öls in der Pfanne und der Zeitpunkt der Zugabe von Zutaten. Nur so können Sie die richtige Farbe und Textur der Gerichte bekommen und den Geschmack der Gewürze richtig und wirklich herausholen. Ganz wichtig: Wenn Sie ein Garam-Masala-Pulver herstellen wollen, also einen Mix von Gewürzen, sollten Sie sie vor dem Mischen und Mahlen ganz leicht rösten.“

Dieses Mantra der indischen Küche predigt auch der Michelin-Stern-gekrönte Restaurantbesitzer Atul Kochhar in seinen TV-Shows, Kochbüchern – und in seinem „Kanishka“. Vor vier Jahren machte es in Mayfair auf, in unmittelbarer Nähe des Trubels von Soho, Oxford und Piccadilly Circus. Das Lokal mit den spiegelverzierten türkisfarbenen Wänden, opulent mit blauen Leder-



1



3

bänken möbliert, wurde sofort zum Liebling betuchter Londoner Foodies. Zunächst spezialisierte es sich auf die bislang weniger populäre Küche des Nordostens, weitete aber bald das Konzept aus. Heute zelebriert es die Vielfalt der regionalen Küchen des Landes – von würzigen und scharfen Gerichten aus Rajasthan bis hin zu den milderen, cremigeren Geschmacksrichtungen, die in Goa üblich sind.

Jeder Koch hat eine geheime Gewürzmischung

So bringt uns der Kellner einen wunderbar leichten Kichererbsensalat mit Granatapfelkernen an den Tisch und Mini-Samosas, gefüllte Gemüsetaschen, deren Teig wie Weihnachtsgebäck schmeckt. Dazu gesellt sich ein fluffiger

Würfel aus gewürztem Kichererbsenkuchen auf einem Bett aus Tamarinde und grünem Chutney sowie Patrani machhi – gedämpftes Wolfsbarschfilet, überzogen mit einer leuchtend grünen Paste aus Gewürzen, Kräutern und einem Kokosnuss-Chutney.

Überrascht stellen wir fest, dass das Gobi Masala, obwohl ebenfalls mit Kartoffeln und Blumenkohl zubereitet, ein ganz anderes, mehr eigenwilliges Aroma besitzt, verglichen mit dem Aloo Gobi der „Brick Lane Brasserie“. Was sicherlich an der Auswahl an Gewürzen liegt, wie uns Ashok Kumar, Chef des Restaurants in der Brick Lane, bestätigt, als er zu uns an den Tisch kommt. Für seine Masala röstet er unter anderem Kreuzkümmel, Koriander, Senfkörner und Nelken im Butterfett Ghee an.

KANISHKA

1 Atul Kochhar war 2001 der erste indische Küchenchef, der mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet wurde

2+3 In seinem Fine-Dining-Restaurant „Kanishka“ wird die Vielfalt der indischen Küche zelebriert

„Die Balance zwischen Authentizität und Moderne“, antwortet Atul Kochhar, der Superstar unter den Betreibern der indischen Fine-Dining-Restaurants, als ich ihn später nach den Erfolgsfaktoren frage und warum er mit seinen Restaurants stets den Geschmack der Londoner zu treffen vermag. „Alle guten Chefs setzen auf Slow Cooking, nehmen sich wirklich Zeit zum Kochen. Das hat sich seit Jahrhunderten nicht verändert. Aber Kochtechniken und Zutaten wan-

INDISCH GANZ LÄSSIG – EIN TREND, DEN DIE LONDONER LIEBEN

deln sich natürlich. Ich arbeite zum Beispiel auch sehr viel mit englischen Lebensmitteln, etwa Wolfsbarsch, und ersetze Ziege durch Lamm. Im Moment ist der Trend, auf echtem Feuer zu kochen, so wie früher. Jetzt auf einmal machen alle es wieder, jeder aber mit einem eigenen Twist. Genauso entwickelt sich Küche, sie ist wie ein Tanz: Man greift Traditionen auf, passt sie an und variiert sie.“

Seine eigenen Lieblingsgerichte auf der Karte? „Chicken tikka pie“, antwortet er, ohne zu zögern. „Die Gerichte, die meine Großmutter im Punjab schon für mich als Kind gekocht hat. Und Aruma Gosh. Ein Curry mit Lamm, mariniert mit Senföl, das in einem Metallgefäß über Holzkohle zubereitet wird. Diese Gerichte katapultieren mich sofort in meine Kindheit zurück, zu den Mahlzeiten mit der Familie. Essen, das ist für mich auch Gemeinschaft.“

Wo die indische Küche dem Zeitgeist folgt

Wie sehr die indische Küche sich variieren lässt, zeigt auch ein paar Straßen weiter das „Dishoom“ – Englands heiß geliebte Kette von neun gut gelaunten, von Stimmengewirr erfüllten Restaurants, in denen die jungen Kellner mit iPads herumsausen und als Incentive von den Chefs Shamil und Kavi Thakrar zu kulinarischen Betriebsausflügen nach Indien eingeladen werden, den Bombay Bootcamps.

Zunächst den lebhaften iranischen Cafés in Mumbai nachempfunden – in den 60er-Jahren gab es rund 400 davon in der Stadt –, stellt die Küche unter dem Chefkoch Naved Nasir die üblichen Vorstellungen von indischen Restaurants auf den Kopf. Vom Frühstück bis zu den Cocktails am späten Abend liegt



DISHOOM KENSINGTON

1+2 Mit ihren vielfältigen indischen Tapas wollen die Macher das Beste aus allen Regionen zusammenbringen
3 Neben Naan, frischen Salaten oder diversen Currys gibt es auch ein sehr leckeres Frühstück und abends hervorragende Cocktails. Das „Dishoom“ läuft so gut, dass die Betreiber mehrere Ableger in der Hauptstadt und in anderen britischen Städten eröffnet haben



der Schwerpunkt auf Spaß. Die Gerichte zeigen sich verspielt und experimentierfreudig – indische Grundnahrungsmittel vereinen sich, etwa bei den Bacon-Naan-Frühstücksbrötchen, aufs Köstlichste mit Britishness. Und das Publikum ist ebenso gut gelaunt wie angenehm gemischt. Beim Lunch in der Filiale in Kensington sitzen neben uns ein paar Models, ein älteres Paar, beide

mit Rastalocken, und Touristen aus Indien, die begeistert Chili-Käse-Toast und Baby-Maiskolben mit Limette und Chili verspeisen.

Das Dekor jedes Lokals spiegelt ein wenig den jeweiligen Standort wider. Die Filiale in Kensington, mit roten und grünen Ledersofas auf dem glänzenden Parkettboden, Messinglampen und offener Küche, untergebracht im Art-

Das „Dishoom“ in
Kensington im Stil des
luxuriösen Art déco





Touristen-Hotspot
Piccadilly Circus
im Londoner
West End

EINE ENGAGIERTE KÖCHIN MIT HANG ZU BENGALISCHEN GERICHTEN

déco-Gebäude Barkers Building, ist eine Hommage ans goldene Zeitalter des Bombay Jazz, als dort in den 30er-Jahren Swingbands die Bohemiens begeisterten. An den Wänden hängen Originalfotos von Jazz-Ikonen. Alles erinnert an die Zeit vor der Unabhängigkeit Indiens – insbesondere die Bar, die Gimlets, Juleps und Sours ausschenkt, sowie Fizzes und einen Bombay Punch. Infiziert vom ausgelassenen Vibe, gönnen wir uns Edwina's Affair, einen Cocktail aus Gin, Rosenaroma und Kardamom – und fühlen uns wie in einer Tropennacht am Indischen Ozean.

Ähnlich unkonventionell präsentiert sich die Kette von Streetfood-Trucks und Food-Court-Ständen des Paares Swati und Karthikk Kandala, zum Beispiel in der Cucumber Alley im Seven Dials Market. Die farbenfrohen Malereien auf den Lieferwagen mit integrierter Küche sind von indischen Festen inspiriert, etwa den fliegenden Drachen, die das Erntedankfest Pongal symbolisieren, und von Holi, dem Fest der Farben.

Einmal Samosas auf die Hand, please!

Serviert wird bei „Curry on Naanstop“ authentliches Mumbai Street Food – nicht so schick wie im „Dishoom“, aber genauso experimentierfreudig. Für den Samosa Chaat etwa werden die Teigtaschen zerkleinert und lassen sich mit dem Löffel essen, angerichtet in einer flachen Metallschale. Dazu kombinieren die Kandalas das gelbe Erbsencurry Ragas, Granatapfelkerne sowie obenauf Sev, einen knusprigen Nudel-Snack aus Kichererbsenmehl. Solche Gerichte werden auf den Straßen von Mumbai in einer Pappschachtel von mobilen Karren serviert – und können allemal mit Londons indischen Giganten mithalten. Swati und Karthikk, 2008 nach Groß-



DARJEELING EXPRESS

1+2 Asma Khan, aufgewachsen in Kalkutta, ist Chefin des berühmten Restaurants, das letztes Jahr mit einem Stern ausgezeichnet wurde. Sie arbeitet mit Migrantinnen zusammen, die hier auch eine Ausbildung bekommen
3 Zur Vorspeise wird ein Lassi serviert



britannien eingewandert, arbeiteten zunächst in einer Bank und als Chemie-Ingenieur, träumten aber stets von einem eigenen Food-Business. Den Durchbruch brachte die Teilnahme in der Serie „British Top Takeaways“. „Alles, was ich kann, habe ich von meiner Mutter gelernt“, sagt Swati. „Die Bilder und Szenen aus meiner Kindheit,

alles fließt in meine Gerichte ein. Kochen, das ist für mich Erinnern.“ Darin ähnelt die Foodtruck-Queen der gefeierten Autodidaktin Asma Khan, deren umwerfende Küche im „Darjeeling Express“ voriges Jahr mit einem Michelin-Stern belohnt wurde. Als sie vor über 30 Jahren nach einer arrangierten Ehe von Kalkutta mit ihrem Mann nach

MIT GENUSSVOLLEN GRÜSSEN AUS **MUMBAI**

Cambridge zog, konnte die junge Frau nicht einmal ein Spiegelei braten. „Dann habe ich das Essen von zu Hause unglaublich vermisst“, erzählt sie. Also kehrte die junge Frau nach ein paar Jahren in die Heimat zurück, um Kochen zu lernen und gründete später in London einen privaten Supper Club, bewirtete in ihrer Londoner Wohnung Gäste, ging auf die Uni, promovierte in Jura und eröffnet 2017 in Soho ihr eigenes Restaurant. So wie später Swati Kandala wurde sie schlussendlich von einer TV-Sendung nach oben katapultiert – der sechsten Staffel von „Chef's Table“ auf Netflix, in der weltweit Top-Köche porträtiert werden. Seitdem gilt „Darjeeling Express“ als ein Fixstern am kulinarischen Himmel Londons.

Als ich Asma Khan am frühen Nachmittag in ihrem Restaurant im zweiten Stock des kleinen Einkaufszentrums in der Carnaby Street treffe, trudeln allmählich die Köchinnen und Küchenhilfen ein. Was mir sofort auffällt, ist die ruhige und freundliche Atmosphäre des Raums mit seiner Bar am Kopfende und den einfachen Holztischen, angenehm ausgeleuchtet von vielen weißen Hängelampen. Von Hektik keine Spur. Leises Lachen und Geplauder dringt aus der offenen Küche, in denen die Frauen Gemüse für die opulenten bengalischen Gerichte schnippeln, für die „Darjeeling Express“ berühmt ist.

Wenn Frauen in der Küche zu Powerfrauen werden

„Keine von uns hat Kochen gelernt“, sagt Asma Khan. „Wir servieren im Restaurant, was auch zu Hause auf den Tisch kommt. Nichts ist gefroren, alles ist frisch. Und mit viel Zeit und Liebe gemacht.“ Sie betrachtet ihren Stern nicht nur als kulinarische Auszeich-



NAAN STOP

1 Das Butter-Chicken zählt zu den Favoriten des Takeaways 2+3 Swati Kandala (Bild unten) betreibt zusammen mit ihrem Mann Karthikk mehrere Foodtrucks und Streetfood-Stände in der Hauptstadt. Hier serviert sie in der Markthalle Seven Dials



nung, sondern auch als Anerkennung für ihre Crew, die ausschließlich aus Hausfrauen besteht. „Das Leben von ihnen hat sich seit der Gründung von „Darjeeling Express“ extrem zum Positiven verändert. Sie werden nun respektiert und in der Familie anerkannt. Die meisten“, fügt sie hinzu, „sind ziemlich politisch geworden.“ In der Serie „Chef's Table“ war sie die Einzige unter

all den Köchen, die auch ihr Team gezeigt hat. Asma Khan nickt zu meiner Beobachtung so heftig, dass ihre dunklen Locken wippen. „Das Essen ist wichtig, natürlich“, sagt sie. „Aber mir geht es in meinem Restaurant genauso um das Empowerment von Frauen. Jede Frau hier im Lokal sorgt für ungefähr 15 andere Familienmitglieder. Sie wissen jetzt, was sie wert sind.“

Am Seven Dials Monument in Covent Garden treffen sieben Straßen aufeinander – und alle sind voll mit Shops. Ideal für die genussvolle Shoppingpause ist die Markthalle Seven Dials Market

GROSSVATERS REZEPTE ALS INSPIRATION FÜR NEUE IDEEN

Es sind die puren, einfachen Gerichte, bei denen sich das Können der Küchenchefs offenbart. Bei Dal zum Beispiel. Ein simpler Eintopf aus geschälten roten Linsen, mit Tomaten und Kokosmilch gemütlich gekochelt. Dazu kommen frische Kräuter wie Petersilie, sowie Currysauce, Chili und ein, zwei Spritzer Zitronensaft. Was aber hat Dipna Anand nur gemacht, damit das Dal nach einem Herbstwald voller Champignons schmeckt, nach gerösteten Kastanien, sogar merkwürdigerweise nach Wild? Eigentlich mag ich Linsen nicht besonders, doch wieder und wieder fährt mein Löffel in das Schälchen und häuft die nächste Portion auf das Naan.

Mit Rezepten aus Kenia im Gepäck

Die junge Köchin sieht mir amüsiert zu. „Ein altes Familienrezept“, sagt sie schließlich und schaut hinüber zu ihrem Vater, einem schnurrbärtigen alten Herrn, der an der Theke steht und die indischtämmigen Lunch-Gäste begrüßt. Dipna hat ihn als Chef im „Brilliant“ abgelöst.

Das unspektakuläre, etwas funktional eingerichtete Restaurant in Southall, das er 1975 gegründet und über die Grenzen des Emigrantenviertels an der Londoner Peripherie hinaus bekannt gemacht hat, liegt gegenüber einer indischen Reinigung und nur eine Tube-Station vom Flughafen Heathrow entfernt. Viele der Menschen oder ihrer Vorfahren, die in dem Stadtteil im Londoner Westen leben, stammen aus Indien, Bangladesch oder Pakistan. Dipna und ihr Bruder als Manager kümmern sich auch um die Zusatzgeschäfte wie Foodtrucks. Zudem hat Dipna zwei Kochbücher geschrieben und tritt



1



2



3

RESTAURANT BRILLIANT

1+2+3 Authentische indische Küche wie Black Dal und Naan findet man heute auch im Westen der Metropole, etwa in Southall. In der Küche des alteingesessenen Restaurants „Brilliant“ steht der Küchenchef Sunil Kumar

regelmäßig in einer TV-Kochshow auf. „Viele der Rezepte stammen noch von meinem Großvater“, erklärt sie. „Er hatte ein Lokal in Nairobi. Ein gutes Curry ist die Grundlage eines jeden indischen Restaurants, und seine Gerichte hatten noch dazu eine spezielle kenianische Note. Ich will zeigen, wie variantenreich unsere Küche ist. Sie

besteht nicht nur aus Chicken Tikka Masala. Meine Chili-Käse-Kartoffelpalten zum Beispiel sind der Renner.“



Als »e&t«-Autorin Uta van Steen Asma Khan besuchte, erfuhr sie, dass die Köchin und ihr Team gerade einen Michelin-Stern gewonnen hatten. Auch deshalb war die Stimmung ausgelassen.



HIER SCHMECKT LONDON

Brick Lane Brasserie
67 Brick Lane, London
Tel. 0044/20/73 77 80 72
www.bricklaner brasserie.com

Bombay Brasserie
Gloucester Road Tube, London
Tel. 0044/20/73 70 40 40
www.bombayb.co.uk

Kanishka
17–19 Maddox Street, London
Tel. 0044/20/36 67 99 90
www.kanishkarestaurant.co.uk

Dishoom Kensington
4 Derry Street, London
Tel. 0044/20/74 20 93 25
www.dishoom.com

Curry on Naan-Stop
Foodtrucks in mehreren Locations,
zum Beispiel in der Markthalle
Seven Dials Market, Earlham Street,
Covent Garden, London
www.curryonnaanstop.com

Darjeeling Express
2.4 Kingly Court, Carnaby Street,
London
Tel. 0044/20/33 75 37 72
www.darjeeling-express.com

Brilliant Restaurant
72–76 Western Road, Southall, London
Tel. 0044/20/85 74 19 28
www.brilliantrestaurant.com

Indische Süßigkeiten
in einem Schaufenster
in der Brick Lane

Voller Wärme

Wer nach einem Spaziergang mit kalten Fingern und roter Nase nach Hause kommt, freut sich über nichts mehr als über unsere heiße Schokolade mit Kokosgeschmack und Zimtstäbchen zum Umrühren



Kokos-Kakao

* EINFACH, VEGAN

Für 2 Gläser (à 280 ml)

- 50 g zartbittere Schokolade (vegan)
- 500 ml Barista Kokosdrink (z.B. von Alpro)
- 20 g Kakaopulver
- 30 g Kokosblütenzucker

Außerdem: Zimtstange zum Servieren

1. Die Schokolade fein hacken und beiseitestellen. Kokosdrink, Kakaopulver und Kokosblütenzucker in einem Topf bei kleiner Hitze langsam erhitzen. Dabei darauf achten, dass der Drink nicht kocht.

2. Heißen Kakao vom Herd nehmen, Schokolade einrühren, mit dem Mixstab kurz aufschäumen, in Gläser gießen und mit Zimtstange sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

PRO GLAS 5 g E, 13 g F, 39 g KH = 314 kcal (1318 kJ)



Annabel Thomas vor
der Brennblase
in ihrer Brennerei
auf der Halbinsel
Morvern in Schottland

Text: Marion Swooboda; Foto: Malte Ahlers

Alles auf Grün

Mit ihrem nachhaltig hergestellten Whisky macht Annabel Thomas von sich reden. Ein Gespräch über das Brechen von Traditionen und den neuen Single-Malt-Geschmack

Sie sind Gründerin und Chefin der Nc'Nean Distillery, der ersten Bio-Whisky-Destillerie Schottlands. Was machen Sie anders als Ihre Kolleginnen und Kollegen?

Wir produzieren mit 100 Prozent erneuerbarer Energie und verwenden einen Biomassekessel sowie ein umweltfreundliches Kühlbecken anstelle eines Kühlturms. Außerdem bestehen unsere Flaschen aus recyceltem Glas, was den CO₂-Fußabdruck um 40 Prozent reduziert.

Wie sieht es mit den Rohstoffen aus?

Die Gerste, die hier in Schottland für die Whisky-Herstellung verwendet wird, kommt oft aus Kanada oder der Ukraine. Wir dagegen verwenden ausschließlich schottisches Bio-Getreide.

Mit Ihrer nachhaltigen Arbeitsweise brechen Sie mit vielen Traditionen der Single-Malt-Hersteller – auch beim Geschmack?

Natürlich! Wir brechen mit vermeintlich notwendigen Traditionen wie den meiner Meinung nach langweiligen, altmodisch aussehenden Flaschen und der Vorstellung, dass nur Männer gern Whisky trinken. Ich wollte einen Single Malt machen, den auch Leute mögen, die keine Whisky-Fans sind. Deshalb schmeckt er leicht, frisch und fruchtig.



MARION SWOBODA
»e&t«-Getränkeexpertin

Was Marion mag

Im Winter reiste unsere Getränkeexpertin nach Südtirol und brachte gleich zwei Entdeckungen mit. Außerdem schenkt sie einen Wermut ein, öffnet ein Trappistenbier und erfreut sich an Sahnelikör mit Zimt

GUTES AUS DEM KLOSTER
Seit 1884 zelebrieren Mönche im niederländischen Kloster La Trappe die Braukunst. Ihr „Trappist Dubbel“ hat ein malziges Aroma, das an Trockenfrüchte und Karamell erinnert. ca. 2,60 Euro, über www.beyondbeer.de

APERITIF AUF ITALIENISCH
Ein erstklassiger Grundwein, hochwertige Kräuter und Gewürze sowie Orangenschalen geben dem „Vermouth di Torino“ seinen bittersüßen Charakter. 36,90 Euro, über www.silkesweinkeller.de

SPITZENWEINE AUS SÜDTIROL
Auf dem Familienweingut Röckhof im Südtiroler Eisacktal arbeiten drei Generationen zusammen. Hier gilt der Boden als größter Schatz, der mit biologischem Anbau und viel Handarbeit gehegt und gepflegt wird. Der Müller-Thurgau „Petra“ (links) punktet mit einem herrlichen Duft nach frischen Blüten. „Johanna“ hingegen ist ein Grüner Veltliner, der im Glas funkelt, am Gaumen würzig und im Abgang frisch ist. 18,10 Euro bzw. 19,80 Euro, über www.meranerweinhaus.com

EINER FÜR ALLE FÄLLE
Ein Leben ohne Sahne, Vanille, Zimt und Zucker ist zwar vorstellbar, aber ziemlich trostlos. Vereint als Sahnelikör „Zimt-Schnecke“ helfen sie hier in allen Lebenslagen. 18,95 Euro (350 ml), über www.laux-deli.de

Brigitte | DEIN LEBEN. DEIN WEG.

**DEINE
Stärke**



Warum kleckern?

Österreichs Süßspeisen sind nach der Devise „Man lebt nur einmal“ gemacht. Eine Einladung zu Mohn-Kolatschen mit Powidl, Palatschinken mit Orange, Schmarren, Strudel und einer filigran gebauten Kardinalschnitte mit Mokka



Kaiserschmarren mit Preiselbeer-Cranberry-Röster

Schnelles Glück: Wir backen den Teig in Pfanne und Ofen und servieren ihn in propperen Batzen ganz leicht karamellisiert. Mit feinsäuerlichem Beeren-Röster, in nur 40 Minuten gemacht. Rezept Seite 133



The image shows three plates with flower-shaped Kolatschen pastries. The top-left plate has a light purple rim and contains two pastries. The top-right plate has a dark purple rim and contains one pastry. The bottom-left plate has a dark purple rim and contains one pastry. All pastries are yellowish-brown, have a five-petaled shape, and are topped with dark cherries and powdered sugar.

Mohn-Kolatschen-Blumen mit Powidl

Frisch aufgeblüht am schönsten: Die Mitte der Blüten aus leichtem mild-aromatischen Hefeteig füllen sahnige Topfencreme, nussige Mohnkugeln und ein wenig beschwipstes Pflaumenmus. Rezept Seite 134



Palatschinken mit Zitronen-Topfencreme und Orangen-Ragout

Wie von Muttern: Die dünnen Pfannkuchenrollen sind sahnig-frisch mit Quarkcreme gefüllt und – etwas Obst muss sein – recht erwachsen mit Grand Marnier abgeschmeckt. Rezept Seite 133





Kardinalschnitte mit Mokkacreme

Himmlisch säkular: Feinherb-schokoladige Mokkacreme ziert die süßen, zart-knusprigen Baiser-Biskuitböden – und ersetzt das kardinale Rot frischer Beeren vom einst frommen Original. Rezept Seite 136





Apfelstrudel mit Vanille-Anglaise

Zart wie Flausch: Leicht dickliche Vanillesauce legt sich sanft über feinblättrigen Strudelteig, mit reichlich Äpfeln, Nüssen und Rosinen gefüllt, mit Wiener Marillenkonfitüre süß und fruchtig abgerundet. **Rezept rechts**

Foto links

Apfelstrudel mit Vanille-Anglaise

** MITTEL SCHWER

Für 10 Portionen

APFELSTRUDEL

- 70 g Rosinen
- 30 ml brauner Rum
- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 2 g Salz
- 20 ml Rapsöl
- 40 g gemahlene Haselnusskerne
- 40 g Semmelbrösel
- 1,25 kg säuerliche Äpfel (z.B. Elstar; 5 Stück à 250 g)
- 50 ml Zitronensaft (frisch gepresst)
- 80 g gehackte geröstete Haselnusskerne

• 3 Ei Zucker

- 1 TL gemahlener Zimt
- 60 g Butter
- 6 Ei Marillenkonfitüre (z.B. Staud's Wien mit Marillenbrand über www.zucker-welt.de)
- 1 Ei Puderzucker

VANILLE-ANGLAISE

- 1 Vanilleschote
- 200 ml Schlagsahne
- 100 ml Milch
- 3 Eigelb (KI. M.)
- 50 g Zucker
- Salz

1. Für zwei kleine Apfelstrudel Rosinen in einer kleinen Schale mit Rum ca. 2 Stunden einweichen lassen.

2. Für den Teig Mehl und Salz in einer großen Rührschüssel mischen. Rapsöl und 130 ml lauwarmes Wasser zugeben und am besten mit den Knethaken der Küchenmaschine zum glatten Teig kneten. Teig zu einem flachen Rechteck formen, in Frischhaltefolie wickeln und 2 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.

3. Für die Füllung gemahlene Haselnüsse und Semmelbrösel mischen und in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Herausnehmen und beiseitestellen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft beträufeln und vermengen. Rosinen in einem Sieb abtropfen lassen und mit gehackten Haselnüssen, Zucker und Zimt zu den Äpfeln geben und mischen.

4. Butter in einem Topf zerlassen. Teig halbieren. Beide Teiglinge nacheinander auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche so dünn wie möglich ausrollen, dann mit dem Handrücken vorsichtig zu einem Rechteck ziehen (ca. 30x50 cm). Teig auf ein sauberes Geschirrtuch legen. 30 g Butter in ein kleines Schälchen gießen und mit $\frac{2}{3}$ davon den Teig bepinseln. Hälfte der Haselnuss-Semmelbrösel-Mischung darüber verteilen. Die Hälfte der Apfelfüllung auf dem Teig verteilen, dabei einen ca. 2 cm breiten Rand lassen. Die Hälfte der Marillenkonfitüre (3 Ei) mittig auf der Apfelfüllung verteilen.

5. Längsseiten des Teiges über die Äpfel klappen, von einem Ende mithilfe des Geschirrtuchs zu einem Strudel aufrollen und vorsichtig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit dem restlichen Drittel Butter den Strudel bestreichen. Restlichen Teig, restliche Füllung, restliche Marillenkonfitüre (3 Ei) und restliche Butter (30 g) ebenso zu einem 2. Strudel verarbeiten. Strudel im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten goldbraun backen.

6. Für die Vanille-Anglaise inzwischen Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Beides mit Sahne und Milch in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen und zudeckt 10 Minuten ziehen lassen.

7. Eigelbe, Zucker und 1 Prise Salz am besten mit den Quirlen der Küchenmaschine 5 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Vanilleschote aus der Vanille-Milch entfernen. Vanille-Milch erneut kurz aufkochen, dann in dünnem Strahl unter Rühren auf der langsamsten Stufe der Küchenmaschine nach und nach unter die Eigelb-Zucker-Mischung rühren.

8. Zurück in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen erhitzen, bis die Sauce dicklich wird. Die Masse darf auf keinen Fall kochen, da das Eigelb sonst gerinnt! In gleichmäßigen Bewegungen direkt am Topfboden entlangröhren, sodass die Masse nicht ansetzt. Sobald die Sauce die richtige Konsistenz hat, auf eine Schüssel mit Eis geben und unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen.

9. Strudel aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen, dann mit Puderzucker bestäuben. Mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden und portionsweise mit Vanillesauce servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Ruhezeit 2 Stunden plus

Backzeit 35 Minuten

PRO PORTION 7 g E, 23 g F, 66 g KH = 527 kcal (2211 kJ)

Tipp Strudel vorbereiten und roh luftdicht verpackt einfrieren. Bei Bedarf über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen und backen.



Foto Seite 128

Kaiserschmarren mit Preiselbeer-Cranberry-Röster

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

PREISELBEER-CRANBERRY-RÖSTER

- 250 ml Preiselbeersaft
- 125 g Cranberrys (frisch oder TK)
- 1 TL Speisestärke
- 40 g Zucker
- 4 Ei Wild-Preiselbeeren (z.B. D'Arbo Konfitüre extra)

TEIG

- 60 g Mandelstifte
- 4 Eier (KI. M.)

• 1 Pk. Vanillezucker

(z.B. Bourbon Vanillezucker Dr. Oetker)

• 250 ml Milch

• 130 g Mehl (gesiebt)

• Salz

• 60 g Zucker

• 3 Ei Butter (30 g)

• 2 Ei Puderzucker

Außerdem: große ofenfeste Pfanne (30 cm Ø), 2 Holzspateln oder -löffel

1. Für den Röster 220 ml Preiselbeersaft in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Cranberrys waschen, zugeben und kochen lassen, bis sie leicht aufplatzen und weich sind. Speisestärke mit Zucker und restlichem Preiselbeersaft (30 ml) anrühren, in den Topf geben und unter Rühren erneut aufkochen und andicken lassen. Topf vom Herd nehmen, Preiselbeerkonfitüre untermischen und abkühlen lassen.

2. Für den Teig Mandelstifte in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Eier trennen. Eigelbe, Vanillezucker, Milch und Mehl mit einem Schneebesen gut verrühren. Eiweiße mit 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers (oder der Küchenmaschine) steif schlagen, dabei nach und nach 40 g Zucker einrieseln lassen. Eischnee nach und nach vorsichtig unter die Eigelb-Mehl-Mischung heben.

4. 1 El Butter in einer ofenfesten Pfanne (ca. 30 cm Ø) zerlassen und den Teig hineingeben. Geröstete Mandeln darüber verteilen. 2 Minuten bei mittlerer Hitze backen. Pfanne vom Herd nehmen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 10 Minuten weiterbacken.

5. Pfanne vorsichtig aus dem Backofen herausnehmen und den Teig am besten mit 2 Holzspateln erst vierteln und dann in Stücke zupfen, restliche Butter (2 El) und restlichen Zucker (20 g) zugeben. Kaiserschmarren auf dem Herd bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten unter Wenden braten, bis der Zucker karamellisiert und die Stücke goldbraun sind. Kaiserschmarren auf Tellern anrichten, mit Puderzucker bestäuben und mit Preiselbeer-Cranberry-Röster servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 22 g F, 77 g KH = 589 kcal (2472 kJ)



Foto Seite 129

Mohn-Kolatschen-Blumen mit Powidl

* EINFACH

Für 12 Stück

QUARK-GERMTEIG

- 75 ml Milch
 - 15 g frische Hefe
 - 40 g Zucker
 - 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
 - Salz
 - 1 Ei (Kl. M)
 - 50 g Sahnequark (40% Fett)
- TOPFENFÜLLUNG**
- 250 g Sahnequark (40% Fett)
 - 2 Eigelb (Kl. M)
 - 50 g Puderzucker (gesiebt)
 - 25 g Butter (weich)
 - 5 g Speisestärke

MOHNFÜLLUNG

- 75 ml Schlagsahne
- 60 ml Milch
- 40 g Zucker
- 100 g Mohn (gedämpft)

PFLAUMENFÜLLUNG

- 150 g Pflaumenmus (ohne Stückchen)
 - ½ TL gemahlener Zimt gemahlen
 - 1 El brauner Rum
- Außerdem: Spritzbeutel mit Lochtülle (10 mm Ø)

1. Für den Teig Milch lauwarm erwärmen. Hefe in einer Schüssel zerbröseln, mit Milch und Zucker glatt rühren und 10 Minuten ruhen lassen. Mehl und 1 Prise Salz mischen. Ei, Quark und Hefemilch zufügen und am besten mit den Knethaken der Küchenmaschine 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Schüssel mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken, an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.

2. Für die Topfenfüllung inzwischen Quark, Eigelbe, Puderzucker, Butter und Speisestärke in einer Schüssel mit einem Schneebesen glatt rühren. Füllung in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (ca. 10 mm) füllen und bis zum Gebrauch kalt stellen.

3. Hefeteig noch einmal durchkneten, dann in 12 Portionen (à ca. 40 g) teilen und rund wirken. Nacheinander auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen (à ca. 10 cm Ø) ausrollen. Fladen auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen, dabei einen Abstand von ca. 3 cm lassen. Teig abgedeckt weitere 20 Minuten gehen lassen.

4. Für die Mohnfüllung inzwischen Sahne, Milch und Zucker in einem Topf aufkochen. Mohn zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren 2 Minuten leise kochen lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Für die Pflaumenfüllung Pflaumenmus, Zimt und Rum verrühren, abgedeckt beiseitestellen.

5. Den Rand der Teiglinge jeweils 6-mal mit einer Küchenschere ca. 1 cm tief einknipsen, sodass eine Blumenform entsteht. Eine Mulde in die Mitte der Fladen drücken und diese jeweils mit ca. 1 TL Pflaumenmus dünn bestreichen. Topfenfüllung über dem Pflaumenmus aufspritzen. Mohnfüllung zu kleinen Kugeln formen und auf der Quarkmasse verteilen. Kolatschen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 15 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

6. Restliches Pflaumenmus mittig auf die Mohn-Kolatschen verteilen und mit etwas Puderzucker bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Gehzeiten 1:05 Stunden plus Backzeit 15 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 12 g F, 35 g KH = 292 kcal (1226 kJ)



Foto Seite 130

Palatschinken mit Zitrone-Topfencreme und Orangen-Ragout

* EINFACH

Für 6 Portionen

PALATSCHINKEN

- 10 g Butter plus etwas zum Fetten der Form
- 2 Eier (Kl. M)
- 180 ml Milch
- 20 g Zucker
- 125 g Mehl
- 50 ml Mineralwasser mit viel Kohlensäure
- 1 El Puderzucker zum Bestäuben

ZITRONEN-TOPFENCREME

- 400 g Sahnequark (40% Fett)
 - 2 El fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
 - 2 El Zitronensaft
 - 4 Eigelb (Kl. M)
 - 100 g Zucker
- Außerdem: beschichtete Pfanne (24 cm Ø), 1 TL Maiskeimöl zum Fetten der Pfanne, Auflaufform (30 x 20 cm)

1. Für den Palatschinkenteig Butter in einem Topf zerlassen. Eier, Milch und Zucker mit dem Schneebesen verrühren. Mehl esslöffelweise mit der zerlassenen Butter gut unterrühren. Teig 20 Minuten bei Zimmertemperatur quellen lassen, dann das Mineralwasser zugeben und verrühren.

2. Eine beschichtete Pfanne (24 cm Ø) mit Öl auswischen, nacheinander darin bei mittlerer bis starker Hitze 6 dünne goldbraune Palatschinken ausbacken.

- 3.** Für die Zitronen-Topfencreme Quark, Zitronenschale und Zitronensaft mit dem Schneebesen gut verrühren. Eigelbe und Zucker mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten schaumig schlagen und unter die Quarkmasse rühren.
- 4.** Quarkmasse in 6 Portionen teilen, je 1 Portion mittig auf einen Palatschinken streichen, dabei rundum einen 1 cm breiten Rand frei lassen. Seiten einschlagen und die Palatschinken aufrollen. Rollen nebeneinander in eine mit Butter gefettete Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) legen.
- 5.** Für den Guss Sahne, Ei und Zucker verquirlen und über die Palatschinken gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten backen.
- 6.** Für das Orangen-Ragout inzwischen Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Orangenreste mit den Händen ausdrücken, den Saft dabei auffangen (ergibt ca. 50 ml Saft).
- 7.** Honig in einem Topf karamellisieren. Mit Orangenlikör ablöschen, Vanillemark, Vanilleschote und Zimtstange zugeben, aufkochen und 3–4 Minuten kochen lassen. Speisestärke mit Orangensaft verrühren, zugeben und unter Rühren leicht abbinden. Topf vom Herd nehmen, Orangenfilets untermischen.
- 8.** Palatschinken aus dem Ofen nehmen und mit einem scharfen Messer schräg halbieren. Mit Puderzucker bestäuben und mit Orangen-Ragout servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Quellzeit 20 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 31 g F, 56 g KH = 508 kcal (2129 kJ)



LISA NIEMANN

»e&t«-Konditormeisterin

„Mit kohlensäurehaltigem Mineralwasser bekommt der Palatschinkenteig die gewünschte Luftigkeit. Wo Kinder mitessen oder Alkohol unerwünscht ist, kann der Likör fürs Orangen-Ragout durch frisch gepressten Orangensaft ersetzt werden.“



**Urlaubsreif? Wir haben
Euer Ferienhaus!**
www.interchalet.de

f @ y p

azafran

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

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

- » SUPERFOODS
- » BIO TEES*

*DE-ÖKO-009

Erhältlich auf Amazon, Ebay & AZAFRAN.DE



Foto Seite 131

Kardinalschnitte mit Mokkacreme

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 6 Stücke

BAISERMASSE

- 2 Eiweiß (Kl. M)
- Salz
- 75 g Zucker
- 50 g Puderzucker

BISKUITMASSE

- 2 Eigelb (Kl. M)
- 1 Ei (Kl. M)
- Salz
- 30 g Zucker
- 40 g Mehl

MOKKACREME

- 3 Blatt weiße Gelatine
- 700 ml Schlagsahne
- 450 g Vollmilchkuvertüre
- 30 ml Espresso
- 8 El Kaffeelikör (z.B. Kahlúa)

TRÄNKE UND TOPPING

- 4 El Espresso
 - 1 El Kakaopulver
- Außerdem: 3 Spritzbeutel,
2 Lochtüllen (à 11 mm Ø),
1 Sterntülle (13 mm Ø)

1. Für die Baisermasse Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers (oder der Küchenmaschine) steif schlagen. Zucker dabei nach und nach einrieseln lassen, 1 Minute weiter-schlagen. Puderzucker auf den Eischnee sieben und mit einem Spatel gleichmäßig unterheben. Baisermasse in einen Spritz-beutel mit Lochtülle (11 mm Ø) füllen.

2. Für die Biskuitmasse Eigelbe, Ei, 1 Prise Salz und Zucker in die bereits benutzte Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers (oder der Küchenmaschine) 5 Minuten cremig-weißlich schlagen. Mehl in 2 Portionen auf die Eimasse sieben und vorsichtig unterheben. Masse ebenfalls in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (11 mm Ø) füllen.

3. Backblech mit ein wenig Baisermasse betupfen und bis zur Blechkante mit Backpapier auslegen. Baisermasse und Biskuitmasse abwechselnd in ca. 30 cm langen Streifen dicht nebeneinander auf das vorbereitete Backblech spritzen, sodass ein Boden mit 7 Streifen entsteht (4 Baiserstreifen, 3 Biskuitstreifen,

s. unten Handgriff-Foto 1). Dann ca. 4 cm Abstand lassen und den Vorgang 2-mal wiederholen, sodass 3 Böden mit jeweils 7 Streifen entstehen.

4. Sofort im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Umluft 130 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 45 Minuten backen. Im ausgeschalteten Backofen trocken auskühlen lassen.

5. Für die Mokkacreme inzwischen Gelatine in kaltem Wasser 5 Minuten einweichen. 400 ml Sahne in einem Topf aufkochen. Vollmilchkuvertüre fein hacken, in eine Schüssel geben und die heiße Sahne darübergießen. Kuvertüre unter Rühren darin auflösen. Espresso in einem kleinen Stieltopf erwärmen. Gelatine gut ausdrücken und im warmen Espresso auflösen, Kaffeelikör zugeben. 2–3 El Schoko-Sahne zugeben und glatt rühren. Die Mischung zügig unter die restliche Schoko-Sahne heben. Restliche Sahne (300 ml) mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen und unterheben. Mokkacreme bis zum Gebrauch kalt stellen.

6. Einen der drei Böden auf eine passende Kuchenplatte legen und mit 2 El Espresso bepinseln. $\frac{1}{3}$ der Mokkacreme (ca. 400 g) auf dem Boden gleichmäßig verteilen und glatt streichen. Einen 2. Boden darüberlegen, leicht andrücken, mit restlichem Espresso (2 El) beträufeln, erneut $\frac{1}{3}$ der Mokkacreme (ca. 400 g) darauf glatt streichen. Den letzten Boden darauflegen, leicht andrücken.

7. Restliche Mokkacreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf dem oberen Boden kleine Bärenatzen auf-spritzen. Kardinalschnitte 20 Minuten kalt stellen. Mit Kakao-pulver bestäuben und sofort servieren. Am besten mit einem scharfen Sägemesser portionieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 13 g E, 66 g F, 78 g KH = 988 kcal (4131 kJ)

Tipp Die Kardinalschnitte am besten kurz vor dem Servieren zusammensetzen. Bei längerer Kühlzeit weicht sie durch und das Baiser ist nicht mehr so schön knusprig.

Backen nach Bildern



Für die Böden Baiser- und Biskuitmasse abwechselnd dicht nebeneinander aufspritzen, pro Boden 4 Streifen Baiser und 3 Biskuit.

2 Baiser-Biskuit-Böden mit Espresso tränken, mit Mokkacreme bestreichen und übereinanderlegen. Mit restlichem Boden abschließen.

Zum Verzieren restliche Mokkacreme mithilfe des Spritzbeutels mit Sterntülle als Bärenatzen auf den abschließenden Boden spritzen.



TITEL
REZEPT UND FOODSTYLING: MAIK DAMERIUS/BLUEBERRY
FOOD STUDIOS
FOTO: FLORIAN BONANNI/BLUEBERRY FOOD STUDIOS
STYLING: PATRICIA CHODACKI
KREATIVIDEE: ELISABETH HERZEL

Wunderbare Eintöpfe

Mit Huhn und Nudeln, Rind und Bohnen oder Grünkohl und Gräsern... einfach raffinert!

IMPRESSUM

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

SITZ DER REDAKTION AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

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

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

PUBLISHER FRANK GLOYSTEIN

REDAKTIONSLICHTUNG ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

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

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUİR

REDAKTION INKEN BABERG, JÜRGEN BÜNGENER, ANNA FLOORS,
ANTJE KLEIN, SUSANNE LEGIEN-RAHT, ANNE STREICHER

LAYOUT KATRIN FALCK, MATTHIAS MEYER

BILDREDAKTION MARTINA RAABE

SCHLUSSREDAKTION SIGRID NIEDERHAUSEN

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGER

VERTRIEB DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

HANDELSAUFLAGE DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

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

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

HERSTELLUNG ANJA LUSZEK-HOFFMANN (LTG.), ANDRÉ GLASS

VERANTWORTLICH FÜR

WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE CHEFKOCH GMBH

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

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELEN INHALT ARABELLE STIEG

AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

COPYRIGHT © 2024: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

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

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

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

LITHOGRAPHIE: PETER BECKER GMBH, BÜRGEBRAU, HAUS 09, FRANKFURTER STRASSE 87, 97082 WÜRZBURG
DRUCKEREI: FIRMENGROPPPE APPL, APPL DRUCK, SENEFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



HERSTELLER

DENK KERAMIK
www.denk-keramik.de

REICHENBACH ÜBER
PORZELLANMANUFAKTUR
REICHENBACH
www.porzellanmanufaktur.net

DIBBERN
www.dibbern-onlineshop.de

ROBBE & BERKING
www.robbeberking.de

FERM LIVING
www.fermliving.de

KIRSTEN SENZ
www.senzceramics.com

FISSLER
www.fissler.com

MAREN SOMFLETH
www.diy-stock.de

KERAMIK-ATELIER
www.keramik-silkehagemann.de

NWMF
www.wmf.de

NORMANN COPENHAGEN
www.normann-copenhagen.com

ZWIESEL GLAS
www.zwiesel-glas.com



3/2023

4/2023

1/2024

Drei SPEZIAListen

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

ABONNENTEN-SERVICE

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

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

Tel. 02501/801 43 79

E-Mail service@DMMVerlag.de

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice,
48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

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

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

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



Schwarze Nüsse

„Wir haben grüne Walnüsse eingelegt, die nun zu schwarzen Nüssen, einer Spezialität, wurden. Haben Sie Anregungen und Rezepte, zu welchen Gerichten wir die Nüsse servieren können?“

Renate Klaiber, per E-Mail

Liebe Frau Klaiber,
wir haben die schwarz fermentierten frischen Walnüsse u.a. als Zutat für Rote Bete im Salzmantel verwendet und zu einem Rehrücken mit Petersilienwurzel-Mousseline. Auch zu Parmesan-Suppe oder Selleriepuree mit Ei haben wir sie schon serviert. Und auch wenn es bis zum Mai noch etwas hin ist, zu frischem Spargel schmecken sie auch sehr gut. Diese und weitere Rezepte finden Sie auf unserer Website www.essenundtrinken.de, wenn Sie dort den Suchbegriff „schwarze Nüsse“ eingeben.

Treu ohne KI

„Seit vielen Jahren bekomme ich von meiner Tochter ein Jahresabo meiner geliebten >e&t< geschenkt. Was ich im Editorial der >e&t<-Weihnachtsausgabe bezüglich KI-Rezeptheft gelesen habe, verschlug mir die Sprache. Wo soll das alles noch hinführen, gibt es bald nichts Persönliches mehr? Entsetzlich! Bitte, bitte bleibt, wie Ihr seid, dann bleibe ich Euch treu bis an mein Ende ...“

Karin Bassi, Stade

Einladung zum Bowling

Frisch und schmackhaft kombinieren

„Ich möchte für meine Geburtstagsgäste Bowls anbieten – sie sollen sie sich selber zusammenstellen. Ich bin mir allerdings unsicher, welche Zutaten ich anbiete. Zumal sie auch nach zwei Stunden noch frisch und schmackhaft sein sollten. Haben Sie Tipps und attraktive Rezepte für eine Bowl-Party?“

Edith Schneider, Hanau

Liebe Frau Schneider, eine Bowl setzt sich aus separaten Komponenten zusammen. Als Basis eignen sich z.B. gekochte Hirse, Quinoa oder Reis. Gemüse wird gedünstet oder roh und mariniert genutzt, z.B. Tomaten, Rote Bete, Sellerie oder Bohnen (z.B. Edamame). Auch Pilze eignen sich und können roh gereicht werden. Fisch, Fleisch oder Tofu schmecken klug mariniert auch kalt, Garnelen sollte man frisch braten. Getoppt wird das Ganze mit frischen Kräutern und Crunch, z.B. Mandeln, Pistazien oder Nüssen. In >e&t< 5/2018 haben wir gut vorzubereitende Bowl-Rezepte veröffentlicht. Weitere Rezepte finden Sie auf www.essenundtrinken.de, Suchwort: Bowls.



LESERSERVICE

Unsere Kollegin **Antje Klein** steht Ihnen in der Redaktion **Rede und Antwort**. Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr. **Tel.** 040/210 91 66 77
E-Mail leserservice@essenundtrinken.de
Adresse Leserdienst, Brieffach-Nr. 19, 20444 Hamburg
Fragen zum Abonnement siehe Seite 137

Neue Kontakt-daten

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

Zeit für den Ölwechsel?

„Beim Frittieren muss man viel Öl verwenden, schon mal zwei Liter oder mehr. Aber was mache ich nach dem Frittieren damit? Ich kann das doch nicht wegwerfen, erstens ist es dafür viel zu teuer und wo bleibt die Nachhaltigkeit? Gibt es eine Weiterverwendung beim Kochen dafür?“

Ursel Quander, per E-Mail

Liebe Frau Quander,

Sie können gutes Frittieröl mehrfach zum Frittieren verwenden, laut Niedersächsischem Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit bis zu dreimal, vorausgesetzt, es wird nicht zu stark erhitzt. Allerdings sollte man es nach dem Gebrauch sorgfältig filtern, es z.B. durch einen Kaffeefilter oder durch ein feines Sieb geben, um Reststoffe herauszufiltern. Das gilt insbesondere für geschmacksintensives Frittiegut wie Fisch oder Fleisch. Pommes frites oder Krapfen sind weniger problematisch. Nach dem Frittieren und Filtern sollte das Öl abkühlen und anschließend kühl gelagert werden. Öl, in dem Herhaftes wie Fisch oder Fleisch frittiert wurden, sollte bei erneuter Verwendung wieder für Herhaftes genutzt werden, zum Frittieren süßer Speisen eignet es sich wegen etwaiger Geschmacksrückstände nicht. Entsorgen können Sie haushaltsübliche Mengen Frittiefett über den Restmüll. Dafür füllen Sie es in verschließbare Gläser, Flaschen oder auch alte Milchverpackungen. Größere Mengen können am Wertstoffhof abgegeben werden. In Hamburg gibt es jetzt eine Teststation, bei der auch Speiseöl abgegeben werden kann. Vielleicht setzt sich das Konzept ja bundesweit durch.

Artgerechte Haltung

„Wie kann ich am besten frischen Knoblauch aufbewahren? In meinem bisherigen Küchenschrank war das überhaupt kein Problem. Aber jetzt sind wir umgezogen und haben einen anderen Küchenschrank. In diesem schimmelt der Knoblauch. Haben Sie eine Empfehlung für mich?“

Christa Wolf, per E-Mail

Liebe Frau Wolf,

unsere Erfahrungen, wie man frischen Knoblauch am besten lagert, gehen auseinander. Am besten verbraucht man ihn schnell. Wenn man ihn lagert, dann möglichst kühl und trocken. Bei der Aufbewahrung im Küchenschrank könnte die Feuchtigkeit im Inneren die Schimmelbildung begünstigen. Mehrere Kolleginnen lagern frischen Knoblauch allerdings 2-3 Wochen im Gemüse- oder Türfach des Küchenschanks, ohne dass er verdirt. Andere haben gute Erfahrungen mit trockener Lagerung in einem offenen Gefäß auf der Fensterbank gemacht. Es kommt offenbar auf die Gegebenheiten (Temperatur, Luftfeuchtigkeit) vor Ort an. Alternativ können Sie die Zehen schälen oder hacken und in Öl eingelegt im Schraubglas aufbewahren.

LESERLOB



Gnocchi mit Möhren, Comté und Salbei aus »e&t« 10/2023



Frischer Knoblauch:
Schmeckt milder als
ausgereifter und hat
essbare grüne Stängel



Erweiterung des Repertoires

„Mein Mann und ich haben zwar schon viele »e&t«-Rezepte nachgekocht, bei den Gnocchi mit Möhren, Comté und Salbei (»e&t« 10/2023) aber auch endlich mal daran gedacht, ein Bild zu machen. Ein tolles Rezept, das wir in unser Repertoire aufnehmen. Eine super Verwendung für den Salbei im Garten!“

Anabel Guntermann, per E-Mail

Immer goldrichtig

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.
An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **104. FOLGE: APFEL-GRATIN**



Apfel-Gratin mit Knusperstreuseln

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

3 säuerliche Äpfel (à 200 g; z.B. Elstar) waschen, vierteln und entkernen. Eine Auflaufform (22 cm Ø) mit **1 Ei Butter** ausfetten und mit **1 Ei Zucker** ausspreuen. Apfelfiertel in feine Spalten schneiden und in der Form verteilen. **2 Ei Mehl, 1 Ei Haferflocken, 2 Ei Zucker, 1 Ei Butter, je 1 Prise Zimt und Salz** mit Händen zu Streuseln mischen, auf den Apfelspalten verteilen. Gratin im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten goldbraun backen.

Unser
Liebling



Mit Mascarpone & Amarenakirschen

Apfel-Gratin nach Grundrezept (siehe links) vorbereiten, dabei die Apfelspalten nach Belieben rund in die Auflaufform einschichten. Gratin mit Streuseln bestreuen und im Backofen goldbraun backen. Inzwischen **40 g Amarena-Kirschen** (aus dem Glas) in einem Sieb abtropfen lassen. **½ Vanilleschote** längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Vanillemark, **2 EL Puderzucker**, **100 g Mascarpone** und **2 EL Schlagsahne** mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. **2 EL Limettensaft** und **1 TL Amarenaflüssigkeit** kurz unterrühren. Gratin aus dem Ofen nehmen. Mascarponecreme und Kirschen darauf verteilen und sofort servieren.



Mit Karamell-Nuss-Mix

Apfel-Gratin nach Grundrezept (siehe ganz links) vorbereiten, dabei die Apfelspalten nach Belieben längs in die Form schichten. Streusel darüber verteilen und alles goldbraun backen. Währenddessen **je 20 g Pekannuss- und Cashewkerne** und **30 g Haselnusskerne** grob hacken. **2 EL Zucker** und **1 EL Wasser** in einen kleinen Topf geben, erhitzten und hell karamellisieren. Nüsse zugeben, alles gut vermengen. Nussmischung auf einem Stück Backpapier oder einer Silikonmatte verteilen, abkühlen lassen. Apfel-Gratin aus dem Ofen nehmen. Nussmischung grob zerbröseln und darüber verteilen. Mit **1 EL Puderzucker** bestäuben und servieren.



Mit Mango-Minz-Salsa

Apfel-Gratin wie im Grundrezept (siehe links) vorbereiten, dabei die Apfelspalten nach Belieben rund in die Auflaufform schichten. Die Streusel darauf verteilen und das Gratin im heißen Backofen goldbraun backen. Währenddessen **150 g Mango-Fruchtfleisch** in feine Würfel schneiden. **2 Passionsfrüchte** (à 40 g) halbieren, das Fruchtmantel inklusive Kernen herausstreichen. Blätter von **2 Minzstielen** abzupfen und grob hacken. Mangowürfel, Passionsfruchtmantel und Minze in einer Schale mischen. Apfel-Gratin aus dem Ofen nehmen, Mango-Minz-Salsa darauf verteilen. Gratin mit **1 EL Puderzucker** bestäuben und servieren.



Mit Limetten-Schmand-Eis

60 g Zucker und **100 ml Wasser** in einem Topf aufkochen, Topf vom Herd ziehen. **1 Bio-Limette** heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Zuckersirup, Limettenschale, -saft und **400 g Schmand** in einer Schüssel verrühren. Schmandcreme in einer Eismaschine cremig gefrieren. Apfel-Gratin nach Grundrezept (siehe ganz links) zubereiten, dabei nach Belieben die Apfelspalten länglich in die Form schichten. Streusel darüberstreuen und das Gratin im heißen Backofen goldbraun backen. Gratin aus dem Ofen nehmen. Eiscreme zu Kugeln formen und auf dem Gratin anrichten, sofort servieren.

Vorschau

IM NÄCHSTEN HEFT

1 Ostern mit Gästen

Der Plan steht. Es gibt Whisky-Forelle und Rinderbraten, Kartoffel-Krabben-Suppe, Brioche-Zöpfe und Rhabarber-Konfitüre, Cinnamon Rolls, Omelets und eine alkoholfreie „Paloma“. Zehn Rezepte

2 Cuts vom Lamm

Mit Grillgemüse, Portweinsauce und Miso-Salsa: Wir servieren Schulter, Keule und Karree aus dem Ofen in bester Begleitung

3 Gelb im Trend

Eis, Tarte und Mirror-Glaze-Torte, zu Grießknödeln und Profiteroles: Wir kombinieren Vanille und Maracuja

Neue
Serie:
„Traumpaare“
in der Küche



Das April-Heft erscheint am
8. März 2024

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



Im Kloster Santo Spirito in Agrigent werden Marzipan-früchte von Nonnenhand gemacht



Ihr Magazin für Haus und Küche



Jetzt neu
im Handel!

Genussvolle Linsen

Osterbrunch

Brote mit langer Teigreife

FÜR SIE GETESTET:
Schneidebretter



Die aktuelle Ausgabe bestellen oder direkt im Abo lesen:

Tel. 02501/801 4374 | www.einfachhausgemacht.de/abo

Alle Rezepte auf einen Blick

48
Rezepte

Mit Fleisch



Bagel mit Mortadella und Radicchio Seite 18



Bo Kho Seite 34



Bresse-Huhn mit Vichy-Möhren Seite 97



Gnocchi-Hack-Pfanne Seite 107



Hähnchenfilet mit Rosenkohl Seite 51



Hirsch-Racks mit Spitzkohl Seite 59



Hühner-Dumpling-Eintopf Seite 32



Kalbs-Fettuccine Seite 146



Lammrücken mit Chorizo-Sauce Seite 61



Pizza fritta mit Capocollo Seite 90



Plain in Pigna (Ofenrösti) Seite 102



Rib-Eye-Steak mit Kroketten Seite 60



Rinderbäckchen-Bohnen-Eintopf Seite 26



Risotto mit Maispoularde Seite 41



Shogayaki mit Meerfenchel Seite 59



Spider Steak Seite 60



Stifado mit Lammfleisch Seite 33

Vegetarisch



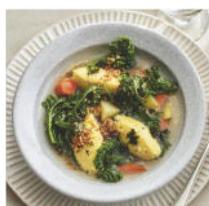
Arancini mit Scamorza Seite 41



Cajun-Süßkartoffeln, Chimichurri Seite 50



Fregola-Eintopf mit Pilzen Seite 26



Gemüseeintopf mit Grießnocken Seite 33



Gemüserahmsuppe mit Burrata Seite 48



Gnocchi-Erbsen-Gratin Seite 106



Gnocchi-Pfanne mit Gemüse Seite 105



Kartoffel-Quiche mit Ziegenkäse Seite 46



Kräuter-Risotto mit Champignons Seite 42



Kürbis-Flan auf Salat Seite 87



Kürbis-Hirse-Bratlinge Seite 86



Kürbissalat mit Harissa Seite 47



Linseneintopf mit Süßkartoffel Seite 32



Oliven-Quiche mit Tomatensauce Seite 86



Pecorino-Suppe mit Mangold Seite 97



Steckrübenstampf mit Walnüssen Seite 10



Tomaten-Polenta mit Spinat Seite 87



Walnuss-Ravioli Seite 74

Mit Fisch



Linguine mit Miesmuscheln Seite 49



Moqueca Seite 34



Safran-Orangen-Risotto, Lachs Seite 42



Sesam-Lachs mit Radieschen Seite 45

Süß



Apfel-Gratin mit Streuseln Seite 140



Apfelstrudel mit Anglaise Seite 133



Kaiserschmarren mit Röster Seite 133



Kardinalschnitte mit Mokkacreme Seite 136



Mohn-Kolatschen-Blumen Seite 134



Palatschinken Seite 134



Zitronen-Zabaione mit Kaffee-Eis Seite 98

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

A Apfel-Gratin mit Knusperstreuseln.....	* 140
Apfelstrudel mit Vanille-Anglaise.....	** 133
Arancini mit Scamorza und Kürbis-Salsa.....	** 41
B Bagel mit Mortadella, Ricotta und Radicchio.....	* 18
Bo Kho (vietnamesischer Eintopf).....	* 34
Bresse-Huhn mit Trüffelrahm, Kartoffeln und Vichy-Möhren.....	* 97
C Cajun-Süßkartoffeln, geröstete, mit Joghurt und Chimichurri.....	* 50
F Fregola-Eintopf mit Pilzen und Lauch.....	* 26
G Gemüseeintopf mit Grießnocken.....	* 33
Gemüserahmsuppe mit Burrata und Rosa Beeren.....	* 48
Gnocchi-Erbsen-Gratin.....	* 106
Gnocchi-Hack-Pfanne.....	* 107
Gnocchi-Pfanne mit Wintergemüse.....	* 105
H Hähnchenfilet mit Knoblauch-Knusperkruste und Rosenkohl.....	* 51
Hefeteig für Pizza fritta.....	* 90
Hirsch-Racks mit Spitzkohl und glasiertem Apfel.....	* 59
Hühner-Dumpling-Eintopf.....	* 32
K Kaiserschmarren mit Preiselbeer-Cranberry-Röster.....	* 133
Kalbs-Fettuccine, cremige.....	* 146
Kardinalschnitte mit Mokkacreme.....	** 136
Kartoffel-Quiche mit Ziegenkäse & Preiselbeeren.....	* 46
Kokos-Kakao.....	* 124
Kräuter-Risotto mit gebratenen Champignons.....	* 42
Kürbis-Flan auf Salat mit Apfel-Ingwer-Kompott.....	* 87
Kürbis-Hirse-Bratlinge auf Honig-Feta-Creme.....	* 86
Kürbissalat, lauwärmer, mit Harissa und Gorgonzola.....	* 47
L Lammrücken mit Pimiento-Couscous und Chorizo-Sauce.....	* 61
Linguine mit Miesmuscheln.....	* 49
Linseneintopf mit Süßkartoffel und Spinat.....	* 32
M Mohn-Kolatschen-Blumen mit Powidl.....	* 134
Moqueca (brasiliianischer Fischeintopf).....	* 34
O Oliven-Quiche mit feuriger Tomatensauce.....	* 86
P Palatschinken mit Zitronen-Topfencreme und Orangen-Ragout..	* 134
Pecorino-Suppe mit Mangold.....	* 97
Pizza fritta mit Capocollo und Stracciatella.....	* 90
Plain in Pigna (Ofenrösti).....	* 102
R Rib-Eye-Steak mit Madeira-Pilzrahm und Kroketten.....	* 60
Rinderbäckchen-Bohnen-Eintopf, scharfer.....	* 26
Risotto mit Schwarzwurzeln und Maispoularde.....	* 41
S Safran-Orangen-Risotto mit Lachs.....	* 42
Sesam-Lachs mit Edamame und Radieschen.....	* 45
Shogayaki mit Reis und Meerfenchel.....	* 59
Spider Steak mit Vadouvan-Butter und Ofengemüse.....	* 60
Steckrübenstampf mit karamellisierten Walnüssen.....	* 10
Stifado mit Lammfleisch.....	* 33
T Tomaten-Polenta mit Spinat und Mandeln.....	* 87
W Walnuss-Ravioli mit Rote-Bete-Apfel-Sauce.....	** 74
Z Zitronen-Zabaione mit Haselnuss-Crumble und Kaffee-Eis.....	** 98

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH ** MITTELSCHWER *** ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

Guten Abend

Manchmal schenkt ein Teller Pasta am Ende des Tages die Wärme, die es zum Wohlbefinden braucht. Mit zartem Kalb, Spinat und Sahnesauce überbrücken wir die Zeit, in der das Frühjahr auf sich warten lässt

Mit Kalbsrücken, -fond und zartem Schmelz: unsere Breitband-Pasta mit Wohlfühlfaktor

Cremige Kalbs-Fettuccine

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 200 g Kalbsrücken (küchenfertig)
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Babyleaf-Spinat
- 1 Ei Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 El Butter (10 g)
- 200 ml Kalbsfond
- 100 ml Schlagsahne
- 200 g Fettuccine
- 40 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)

1. Kalbsrücken trocken tupfen und ggf. Sehnen entfernen. Fleisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden und beiseitestellen. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne bei starker Hitze 2–3 Minuten rundum anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Hitze der Pfanne reduzieren, Butter, Kirschtomaten und Knoblauch in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten dünsten. Mit Kalbsfond und Sahne auffüllen, aufkochen und bei mittlerer Hitze offen 6–8 Minuten dicklich einkochen lassen.

3. Inzwischen Fettuccine in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente garen. Käse grob reiben. Pasta in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Pasta, Fleisch, $\frac{2}{3}$ vom Käse und Spinat in die Sauce geben und ca. 2 Minuten unter gelegentlichem Schwenken garen.

4. Nudeln in vorgewärmten Pastatellern anrichten, mit restlichem Käse und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 43 g E, 35 g F, 74 g KH =
806 kcal (3377 kJ)

LIEBLINGSPLATZ?

Mein Zuhause.



WOHNEN



REZEPTE



GARTEN



SELBER MACHEN

LIVING AT HOME

Ich liebe mein Zuhause!

TREND LANDKÜCHE
Tolle Rezepte von herhaft bis süß

Lust auf Garten:
Tipps, Tricks und viele
neue Accessoires
für den Saisonstart

URLAUB ZUM
AUFTANKEN
Die besten Adressen,
um sich jetzt
etwas Gutes zu tun

**Großartige Ideen für
kleine Räume**

PASST! SO MACH



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



RICHTIG LECKER!
SO WÜRDE ICH MIR DEN
PERFEKTEN LADEN BACKEN.



Kaufland

HIER BIN
ICH RICHTIG