

# essen & trinken

Lamm  
3x anders

VON KEULE  
BIS KARREE

**PASTA**

Mit Fisch,  
Fleisch und  
viel Gemüse



SIZILIEN: EINE  
INSEL FÜR GENIESSEN



## Feiner Brunch – frohe Ostern!

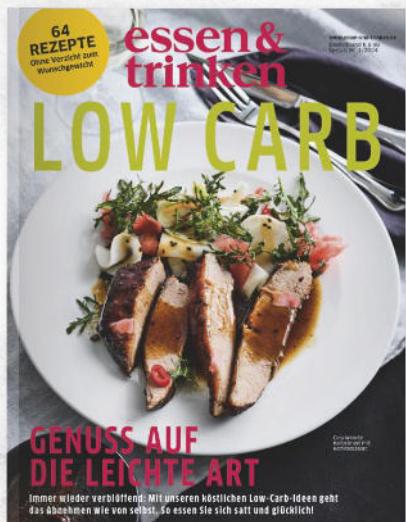
Frühlingssalat, Kerbelsuppe, Rinderbraten und  
Zimtschnecken – 10 Rezepte für ein köstliches Fest!

Bitte zugreifen:  
Bestes vom  
großen Buffet



# SPEZIAL-Ausgabe verpasst?

Hier können Sie die Sonderausgaben »essen & trinken« SPEZIAL nachbestellen.



1/2024

Genuss auf die leichte Art  
8,90 € – Art.-Nr. 067894



4/2023

Quiche, Tarte & Co.  
8,90 € – Art.-Nr. 067892



2/2023

Frühstück und Brunch  
8,90 € – Art.-Nr. 067890

Weitere  
Ausgaben  
im Shop

Ja, ich möchte »essen & trinken« SPEZIAL bestellen.



[essen-und-trinken.de/sonderhefte](http://essen-und-trinken.de/sonderhefte)



Tel. 02501/8014379

Bitte Art.-Nr. angeben





## Liebe Leserin, lieber Leser,

würden Sie Passionsfrucht mit Dill kombinieren? Oder Blumenkohl mit weißer Schokolade? Eher nicht. Und doch passen diese Lebensmittel viel besser zusammen, als man auf den ersten Blick vermuten würde. Genau das ist das Spannende an unserer neuen Serie „Traumpaare“, die wir mit dieser Ausgabe starten. Darin bringen wir zusammen, was nicht unbedingt zusammengehört. Für die erste Folge hat unser Koch Maik Damerius Möhre und Kakao kombiniert. Hat getüftelt, probiert, verworfen – Neues gewagt. Herausgekommen sind zwei feine Teller, die kaum verhehlen, dass Maik früher in der Spitzengastronomie gearbeitet hat. Sein Möhren-Sorbet mit crunchy Schoko-Mousse und Möhrensud und seine geschmorte Möhre mit Kakao-BBQ-Sauce (ab Seite 112) harmonieren so großartig, dass wir selbst überrascht waren. In der nächsten Folge vermählt Maik übrigens Artischocke und geräucherten Pfeffer. Und was ihm zu Passionsfrucht und Dill eingefallen ist, verraten wir dann in der Juni-Ausgabe. Bis dahin ganz viel Spaß beim Nachkochen. Bleiben Sie neugierig!

Herzlichst, Ihre

**ARABELLE STIEG**  
Redaktionsleitung

**ACHIM ELLMER**  
Küchenchef

# Inhalt



20

Fröhlich:  
bunte Auswahl  
am Buffet

## ESSEN

### 8 Saison

Klein und köstlich: Wir servieren Wachteleier

### 18 Guten Morgen

Mit Rührei, Avocado und Bacon – genialer Brioche-Burger

### 20 Oster-Brunch

Laden Sie Ihre Liebsten zu einem großartigen Buffet mit Suppe, Hefegebäck, Salat und Braten. Das wird ein Fest!

### 40 Lamm

Schulter, Karree oder Keule – wir servieren allerbeste Stücke vom Oster-Klassiker

### 50 Jans schnelle Woche

Unser Koch präsentiert seine Ideen für den Alltag. Mit von der Partie: Lachs-Curry und Kalbsfrikadellen

### 58 Pizza des Monats

Diesmal: junge Artischocken auf Hefe-Sauerteig

### 76 Pasta

Neues von der Nudel – frühlingsfrisch zusammengestellt

### 88 Veganer Liebling

Genuss ohne tierische Produkte: saftiger Möhrenkuchen

### 92 Vegetarisch

Hier dreht sich alles um junges Gemüse – vier Rezepte

### 102 Menü des Monats

Galgant-Kokos-Suppe, Schweinebauch mit Schlangenbohnen und Süßkartoffelbällchen – drei Gänge im Thai-Style

### 108 Herr Raué reist

Sterne-Koch Tim Raué bringt Blumenkohl aus Warschau mit

### 112 Neue Serie: Traumpaare

Ungewöhnlich gut: Wir kombinieren Möhre mit Kakao

### 124 Kleine Helfer

Wie man Fertigprodukte einsetzen kann. Rezepte mit Ajvar

### 130 Kuchen und Desserts

Von Eis bis Torte – Vanille liebt Passionsfrucht

### 140 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Bircher Müsli

### 146 Das letzte Gericht

Mit Spinat und Feta gefüllte Fladen aus Yufka-Teig

# TRINKEN

## 48 »e&t«-Weinpaket

Perfekt zu Fleischgerichten aller Art: vier italienische Rote

## 117 Gemixt

Schön würzig: Tamarinden-Tequila

## 118 Getroffen

Barkeeper Peter Stauder über Cocktails mit alpinen Noten

## 119 Getrunken

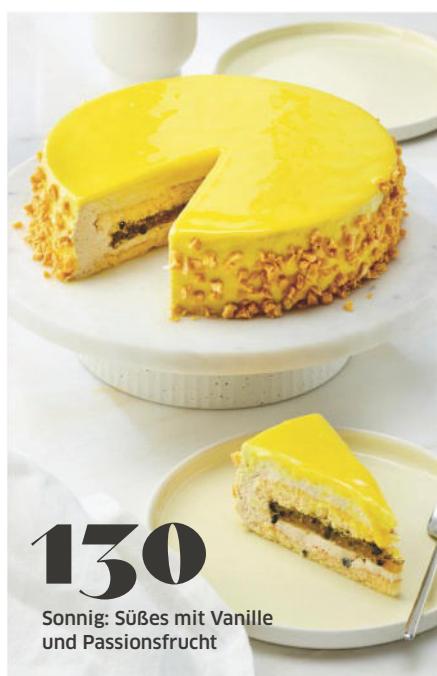
Was unsere Getränkeexpertin Marion Swoboda empfiehlt



Natürlich: Wie Köche auf Sizilien das kulinarische Erbe der Insel bewahren



Köstlich: Lammschulter und andere Osterbraten



Sonnig: Süßes mit Vanille und Passionsfrucht

# ENTDECKEN

## 12 Magazin

Süßes für Ostern, Schönes für den Tisch und Praktisches für die Küche

## 64 Unterwegs auf Sizilien

Von Köchinnen und Köchen, die authentische Gerichte aus den besten Zutaten pflegen

## 84 Heute für morgen

Wie Bio-Landwirt Karsten Ellenberg Kartoffeln fit fürs Klima der Zukunft macht

## 86 Der kleine Unterschied

Welches Salz hat die beste Ökobilanz, Siede-, Stein- oder Meersalz?

## 87 Die grüne Seite

Schokolade ohne Kakao – was man über die neuen Alternativen wissen sollte

## 120 Reportage

Der Bestand des Helgoländer Hummers erholt sich. Ein Inselbesuch beim König

Alle Rezepte  
auf einen Blick  
Seite 144

# IN JEDEM HEFT

## 3 Editorial

## 6 Making-of

## 91 Hersteller/Impressum

## 128 Unsere Leserseite

## 143 Vorschau

## 144 Rezeptverzeichnis

# Wie wir arbeiten

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



Unterwegs  
für  
»realt«



## Große Freude

Bei einer Verkostung in Venedig lernte unsere Getränkeexpertin Marion Swoboda die Winzerin Elisabetta Geppetti (rechts) kennen. Sie war eine der Ersten, die auf ihrem Weingut „Fattoria Le Pupille“ an der toskanischen Küste aus der Rebsorte Sangiovese Weine von Weltruf kelterte.

## Neue Schale

Während Fotograf Bruno Schröder zum Top-Shot ansetzt, legt Koch Maik Damerius letzte Hand an „Gebackene Wachteleier mit Sauerrampfer und Kartoffelwürfeln“, arrangiert sie mit viel Gefühl fürs Bild. Die Wachteleier hat er zunächst gekocht und gepellt, dann paniert und frittiert und ihnen so eine neue, essbare Schale gegeben. Ist ja bald Ostern, und das heißt Hochsaison für Eier jeder Art. Wir widmen den kleinen feinen unser Saisonrezept, ab » Seite 8



## Sizilianische Verhältnisse

In der Küche der „Trattoria Kamikos“ in Siculiana auf Sizilien konnte Annette Rübesamen (ganz r.) mit der Köchin Nunziatina Marsala (l.) über Pasta fachsimpeln. Wie dünn, wie dick, wie lang, wie kurz sollen sie sein? Schließlich lebt unsere Autorin seit mehr als 25 Jahren in Italien. Guide Norina (2. v. r.) und Stadtführer Stefano hörten erst einmal zu, fachsimpelten aber bald mit. So ist es eben auf Sizilien: Wenn man nicht gerade isst, redet man eben übers Essen. Mehr Typisches aus Sizilien ab » Seite 64

# Ein Schatz



**Lass deinen Pink Lady® Apfel nicht aus den Augen.**

Handarbeit und sorgfältige Pflege der Äpfel während der Wachstumsperiode, die Ernte voll ausgereifter Früchte, Qualitätskontrollen... Unsere Erzeuger leisten handwerkliche Qualitätsarbeit für besonderen Geschmack und natürlichen Genuss.

Entdecke unser  
Engagement für  
Nachhaltigkeit



**Pink Lady® – Was kann dein Lieblingsapfel heute für dich sein?**

# Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT



Text: Claudia Muir; Fotou: Styling: Florian Bonanni; Requisite: Kreativideo: Blueberry Food Studios; Styling: Elisabeth Herzel



**SAISON**

# Wachteleier

Erst neulich sorgten sie für Schlagzeilen. Die „Stuttgarter Zeitung“ wunderte sich unter der Headline „Kuriositäten bei der Mehrwertsteuer“ darüber, dass auf Trüffel und Wachteleier, die zweifellos Gourmetprodukte seien, nur sieben Prozent Mehrwertsteuer erhoben werden – der Steuersatz, der eigentlich für Güter des täglichen Bedarfs wie Butter und Milch gilt. Tatsächlich begegnet der Feinschmecker der Wachtel und ihren Eiern bei uns meist nur in Sterne-Restaurants, in Frankreich auch mal in der Provinz in Brasseries und Bistros. Dort kommt das kleinste aller Wildgeflügel klassisch zubereitet zum Gast: mit Speck umwickelt, mit Trüffeln oder Gänseleber gefüllt und als Beilage ein Spiegelei vom eigenen Nachwuchs. Würde die Mehrwertsteuer nach dem Gewicht des Eis berechnet, käme für den Staat nicht viel heraus. Ein Wachtelei wiegt gerade einmal neun Gramm. Beim Pellen ist Feinmotorik gefragt, denn die Innenhaut ist sehr robust – da kann es schon mal fummelig werden. Einen Trick, wie man die Winzlinge am besten pellt, haben wir nicht, dafür aber ein Rezept. Die „Gebackenen Wachteleier mit Sauerampfersauce“ können unseren Oster-Brunch (ab Seite 20) ergänzen, machen aber auch als leichtes Abendessen große Freude.

**Das Rezept finden Sie auf der nächsten Seite.**



## Gebackene Wachteleier mit Sauerampfersauce und Kartoffelwürfel

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

### SAUERAMPFERSAUCE

- 1 Bund Sauerampfer (20 g)
- 100 g Schmand
- 1 Ei Zitronensaft
- Salz • Pfeffer

### KARTOFFELWÜRFEL

- 300 g festkochende Kartoffeln
- 2 Ei Sonnenblumenöl
- Salz • Pfeffer

### GEBACKENE WACHTELEIER

- 10 Wachteleier
  - 1 Ei (Kl. M)
  - 30 g Mehl
  - 50 g Paniermehl
  - 400 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren
  - 1 Beet Gartenkresse
- Außerdem: Küchenthermometer

**1.** Für die Sauce Sauerampfer verlesen, waschen, trocken schleudern. Mit Schmand in einem Standmixer zu einer grünen Sauce mixen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**2.** Für die Kartoffelwürfel Kartoffeln schälen und etwa 1 cm groß würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3.** Wachteleier ca. 2 Minuten ins kochende Wasser legen. Herausnehmen, in Eiswasser geben, vorsichtig pellen und trocken tupfen. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl auf einen weiteren tiefen Teller geben. Paniermehl in eine Schale geben.

**4.** Sonnenblumenöl auf 170 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen!). Wachteleier erst in Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abschütteln, dann durchs Ei ziehen und in Paniermehl wälzen, leicht andrücken. Im heißen Fett 2–3 Minuten knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**5.** Gartenkresse vom Beet schneiden. Sauce auf zwei tiefe Teller geben, je 5 gebackene und jeweils die Hälfte der Kartoffeln auf den Tellern verteilen. Mit Kresse und etwas Pfeffer bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 18 g E, 45 g F, 45 g KH = 686 kcal (2874 kJ)



Geschmacklich und farblich sind Wachtelei, Sauerampfersauce und Kartoffelwürfel ein harmonisches Trio. Frische Kresse bringt eine leichte Schärfe ins Spiel



## GÖTTERSPEISE, MÜNCHEN

**ENTDECKEN** Inspiriert von dem Film „Chocolat“, eröffnete Priti Sarah Henseler 2002 ihre „Götterspeise“ im hippen Münchner Glockenbachviertel. Endlich hatte sie einen Ort gefunden, um Köstlichkeiten aus Schokolade zu präsentieren und anderen damit eine Freude zu bereiten. So können Gäste bei ihr mit oder ohne Kaffee- und Teespezialitäten kurz durchatmen, innehalten und dem Tag etwas Himmlisches geben. Gern auch vor ihrer Tür auf der Bank in der Sonne.

**MITNEHMEN** Feine exklusive Schokoladen, handgemachte Pralinen, Spirituosen, Tees, Kaffee, ausgewählte Kochbücher und bezaubernde Schätze, mit denen man sich oder andere beschenken kann. Unbezahltbar: die positive Energie, die aus allen Ecken strahlt und jeden glücklich nach Hause gehen lässt.

Jahnstraße 30, 80469 München, geöffnet Mo–Fr 8–19 Uhr, Sa 9–18 Uhr, [www.goetterspeise.info](http://www.goetterspeise.info)



## Viel Rauch um Salz

Die filigranen Salzkristalle aus Maldon an der englischen Nordseeküste werden behutsam über Eichenholz geräuchert und lassen sich zum Würzen ganz einfach zerreiben – oder sie knuspern zart, zum Beispiel auf Bratkartoffeln, Fisch, gegrilltem Gemüse oder weich gekochten Ostereiern. Geräucherte Meersalzflocken, Maldon, 125 g, 4,90 Euro, [www.manufactum.de](http://www.manufactum.de)

3

## Fragen an

**Michél Schleicher**

arbeitet im Vertrieb bei der Hieber's Frische Center KG



### 1 Der Verkauf veganer Ersatzprodukte steigt seit Jahren stetig.

Auch wir nehmen die Entwicklung wahr. Die große Nachfrage beeinflusst unser Sortiment stark, inzwischen sind vegane Produkte aus unseren Regalen nicht mehr wegzudenken. Besonders beliebt sind pflanzliche Alternativen aus Soja, Seitan und Erbsenprotein.

### 2 Was ist neu?

Immer mehr Ersatzprodukte überzeugen durch innovative Technologien und gute Inhaltsstoffe. Auch Lokales und Saisonales gewinnt an Bedeutung. Früher waren vegane Alternativen oft hochverarbeitet, heute kommen viele schon völlig ohne unnötige Zusatzstoffe aus.

### 3 Bleibt der Trend?

Wir merken: Viele Menschen kaufen bewusster ein und möchten ihren Lebensstil nachhaltiger gestalten – ein Aspekt ist dabei die pflanzliche Ernährung. Daher bin ich sicher, dass das Thema relevant bleibt.



Am 17.4. wird in Essen der „Supermarkt des Jahres“ gekürt. »e&t« sitzt mit in der Jury. Die „Hieber“-Märkte wurden schon mehrfach prämiert.

Der Supermarkt des Jahres 2024 wird u.a. unterstützt von Coca-Cola European Partners und Saupiquet Deutschland.

## Zwölf Richtige

Wie das große Los zu Ostern aussieht? Es ist kunterbunt, schön schokoladig, fairtrade produziert und liegt frei von Palmöl im Nest – wenn Sie Glück haben. Aber nicht sehr lange! Schoko-Eier, Tony's Chocolonely, 12er-Set, 150 g, ca. 5 Euro [www.tonysschocolonely.com](http://www.tonysschocolonely.com)



Süßes  
für  
Ostern

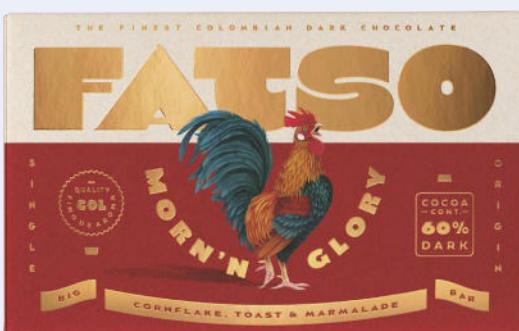


## Wie früher?

Nein, besser! Das ist der Anspruch dreier Cousinen, die das angestaubte Image von Eierlikör aufpolieren wollen und dafür Eier aus dem eigenen Bio-Betrieb verwenden. Und tatsächlich: „Kikari“ schmeckt fruchtig-frisch und kein bisschen altbacken. 200 ml, ca. 10 Euro, [www.kikari.de](http://www.kikari.de)

## Schokolade zum Frühstück

Für einen süßen Start in den Tag: Toast mit Orangenmarmelade und Cornflakes, gehüllt in dunkle, vegane, fair gehandelte kolumbianische Schokolade. Good Morning, Great Britain! „MORN'N GLORY“ Fatso Chocolade, 150 g, 8,90 Euro, [www.humanempireshop.com](http://www.humanempireshop.com)



## La Dolce Festa

Von italienischen Osterhasen empfohlen: Dieses luftige Hefegebäck aus Sizilien, ohne kandierte Früchte, dafür mit Mandarinenessenz parfümiert, versüßt jedes Kaffeekränzchen. Colombina al Mandarino, Dolce & Gabbana, Fiasconaro, 100 g, Preis auf Anfrage, [www.viani.de](http://www.viani.de)



## Kunterbuntes Konfekt

Diese kleinen Schmuckstücke kommen aus der Provence, heißen Calissons und werden mit fein gemahlenen Mandeln zubereitet. In der farbenfrohen Box tummeln sich sechs Geschmacksrichtungen, von Kakao-Haselnuss bis Zitrone – und eine ist köstlicher als die andere. 230 g, ca. 30 Euro, über [www.hagengrote.de](http://www.hagengrote.de)



1

## Hase und Vogel

**1** Man bekommt ihn selten zu sehen, doch dieses Exemplar sitzt ganz still auf der Porzellanvasse und setzt die Zweige hübsch in Szene. Vase Eisvogel, Sweet Stories, dottir Nordic Design, 11,5 cm Ø, 35 Euro [www.erkmann.de](http://www.erkmann.de)

**2** Er heißt Henri und blickt bäuchlings dem Frühling entgegen. Sammlerstück aus hochwertigem Porzellan. Jahreshase 2024, Fürstenberg, 19 cm lang, 59 Euro [www.fuerstenberg-porzellan.com](http://www.fuerstenberg-porzellan.com)



2



## AUF DEM PRÄSENTIERTELLER

Eine muss ja im Mittelpunkt stehen. Warum also nicht diese wunderschöne Schale aus Steingut mit fröhlichen Streifen, die zum Beispiel beim Oster-Brunch eine bunte Obstauswahl oder frische Brötchen so appetitlich präsentiert, dass Gäste liebend gern zugreifen und am Ende nur ein kleines Blumenmotiv auf dem Grund übrig bleibt. Da die Schale handbemalt ist, ist jedes Stück einzigartig und gehört nicht in die Spülmaschine. Sockelschale „Cyrus“, Bloomingville Creative Collection, 21,5 cm H, 33 cm Ø, 59,90 Euro, [www.bloomingville.com](http://www.bloomingville.com)



## Freie Entfaltung

Die zauberhaften Papierblumen aus feinem Wabenpapier stehen mit einer Handbewegung in voller Blüte und schmücken Osterstrauch, Fenster oder den Tisch. Nach dem Fest einfach einklappen und sich auf das nächste Jahr freuen. Papierblumen-Anhänger Herbal, Bungalow DK, 4er-Set, 8x6 cm, 26,99 Euro, [www.designwe.love](http://www.designwe.love)



## Sonnengruß

Wie kleine Nelken warten die runden pastellgelben Baumwollservietten auf ihren Einsatz und lassen, schnell entfaltet, auf jedem Platz die Sonne aufgehen. Der Serviettenring gehört übrigens nicht dazu. Stoffserviette „Wilhelmina“, Farbe „light yellow“, Broste Copenhagen, 45 cm Ø, 12,75 Euro, [www.byflou.com](http://www.byflou.com)



## Die haben den Dreh raus

In Dänemark fertigt man diese zarten Kerzenhalter aus Glas von Hand – eine ausgesprochen aparte Aufwärtsspirale für die (Licht-)Stimmung. Styles Kerzenhalter, Villa Collection, Farbe: green-pink, 16,3 cm, 22,95 Euro [www.nordicnest.de](http://www.nordicnest.de)

Nerne  
Deko-Ideen

1



## Wir bitten zu Tisch

- 1** Dünne, herrlich leichte Gläser aus widerstandsfähigem Borosilikatglas, auch in Gelb, Weiß und Blau erhältlich. Trinkglas „Frangipani“, 8 cm Ø, H 9 cm, 25 Euro,  
**2** Süßsaure Schmuckstücke, in Handarbeit aus Bast gefertigt, die nebenbei Servietten in ihre Obhut nehmen. Serviettenringe „Zitrone“, 5 cm Lochdurchmesser, Stck. 18 Euro, [www.bonvoyageinterieur.com](http://www.bonvoyageinterieur.com)



## LASST BLUMEN SPRECHEN

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen beim Frühstück oder Kaffee auf einer bunten Blumenwiese. Das lässt sich mit der weiß glasierten Keramik, die im Süden Italiens handgefertigt wird, ganz stilvoll in die Tat umsetzen. Zur Blumenuntertasse gibt's auch passende Cappuccino-Tassen und Müslischalen. Flower Saucer und Mug in Olive Green, Royal Blue, Lobster Red, JORE Copenhagen, Untertasse, ca. 22 Euro, Tasse, ca. 20 Euro, [www.jorecopenhagen.com](http://www.jorecopenhagen.com)



## Ein Bild von einer Vase

Je höher sie hängt, desto besser kann man die hübschen, handgemachten Porzellanvasen sehen: In unterschiedlichen Dekoren, auf der Rückseite flach, mit kleinem Loch, warten sie nur auf einen Nagel in der Wand und ein paar Blümchen, um alle Blicke auf sich zu ziehen. Wandvase, 10 cm H, Stck. 25 Euro [www.nanakoenigdesign.com](http://www.nanakoenigdesign.com)



## Fahrt schon mal den Wagen vor!

Wenn sich die Tafel vor lauter Köstlichkeiten biegt, kommt der pulverlackierte Beistelltisch aus Stahl in frühlingsfrischem Jadegrün wie gerufen, bietet jede Menge Abstellfläche und rollt zurück, wenn er nicht mehr gebraucht wird. Arcs Servierwagen, Hay, 53,5 cm H, 249 Euro, [www.royaldesign.de](http://www.royaldesign.de)



## GUTE FIGUR MACHEN

Oh, dein Brot sieht aber hübsch aus! Wer solche Begeisterungsrufe beim Frühstück regelmäßig ernten möchte (dafür aber nicht unbedingt stundenlang in der Küche stehen will), sollte sich diese Brotform mit Flechtmuster von Nordic Ware zulegen. Aus Gusseisen gefertigt und antihaftbeschichtet, punktet sie zudem mit den allerbesten Backeigenschaften. Auch Kuchen lassen sich darin hervorragend backen – das sorgt dann für Applaus bei der Kaffeetafel. Braided Brotform, 1,4 l, 45 Euro über [www.nordicnest.de](http://www.nordicnest.de)



### Und jetzt bitte trinken!

Auf den ersten Blick ist es eine normale Flasche zum Mitnehmen, in die man Wasser füllt. Der Clou ist die Zeitmarkierung an der Rückseite, die als eine Art Trinkerinnerung fungiert. Von Mameido, ca. 30 Euro [www.mameido.de](http://www.mameido.de)



### Wie rührend

Man sieht es ihr schon an: Hier haben Designer einen guten Job gemacht. Doch bei Küchenmaschinen kommt es letztlich auf die Leistung an. Und genau deshalb holte sich das Osloer Unternehmen Wilfa bei der Entwicklung der „Probaker Küchenmaschine“ jede Menge Expertise beim norwegischen Bäckerverband und einigen Hobbybäckern ein. Das Ergebnis kann sich sehen lassen. 900 Euro, [www.wilfa.com](http://www.wilfa.com)

### Japanisch für Eierfans

Tamagoyaki ist ein Omelett, das schichtweise gebraten und anschließend gerollt wird – ein Rezept für diese japanische Spezialität finden Sie auf Seite 27. Die perfekte Form bekommt es in einer rechteckigen Pfanne (Foto) – die Makiyakinabe gibt es ab 19 Euro, zum Beispiel bei [www.1mal1japan.de](http://www.1mal1japan.de)





Im Hotel-Restaurant „1928“ werden Gourmet-Menüs serviert



## Ruhig etwas länger bleiben

Würde man eine Umfrage unter den Gästen des „Singers“ machen, würden 90 Prozent bestätigen, dass sie sich wie zu Hause fühlen. Das „Hotel Singer“ in Berwang ist eben so ein Haus, in dem jeder Gast noch so empfangen wird, als wäre er bei Freunden zu Besuch. Die geräumigen Zimmer sind mit viel Holz eingerichtet, was gut zur Tiroler Bergwelt ringsum passt. Zum Abendessen gibt es ein kreatives 5-Gänge-Menü, danach trifft man sich in der Bar, die wie ein Wohnzimmer anmutet. Hier sollen schon Freundschaften fürs Leben entstanden sein, [www.hotelsinger.com](http://www.hotelsinger.com)

## Immer parat haben

Wer im Urlaub gern über Märkte schlendert, um anschließend mit dem Gekauften ein Picknick zu machen, wird das klappbare Gemüsemesser von Victorinox schätzen. 19 Euro, [www.victorinox.com](http://www.victorinox.com)



## Sich treiben lassen

Ein Besuch der schwimmenden Märkte in Bangkok (Foto) ist nur einer der Höhepunkte der Thailand-Rundreisen von Djoser. 15 oder 21 Tage, ab 1895 Euro, [www.djoser.de](http://www.djoser.de)



**Rotbäckchen®**



# VITAMINREICH DURCH JEDEN TAG

Die zahlreichen Vitamine leisten einen wertvollen Beitrag, um den Körper gezielt zu unterstützen – einfach lecker mit wichtigen Vitaminen rundum gut versorgt sein.

**Das Beste weitergeben.**

# Guten Morgen

Mit Burgern in den Tag starten – klingt erst mal ungewöhnlich. Doch bei genauerem Hinsehen zeigt sich: Auf den Brötchenhälften stapeln sich altbekannte Frühstückslieblinge



Belegte Brötchen 2.0: mit Rührei, Bacon, Avocado und Joghurtsauce

## Brioche-Burger mit Rührei

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 2 EL Joghurt (3,5% Fett)
- 1 EL Mayonnaise
- 1 EL Harissa-Paste
- Salz • Pfeffer
- 6 Scheiben Bacon
- 1 Avocado
- 3 Eier (Kl. M)
- Muskatnuss
- 1 EL Butter (10 g)
- 2 Brioche-Brötchen
- Dukkah (nordafrikanische Gewürzmischung)

**1.** Joghurt, Mayonnaise und Harissa-Paste verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Avocado halbieren, Kern herauslösen, das Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale lösen und die Hälften in feine Scheiben schneiden.

**2.** Eier mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat verquirilen. Butter in einer heißen beschichteten Pfanne zerlassen, Eimasse zugeben und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten stocken lassen. Dabei die Eimasse nicht rühren, sondern mit einem Teigschaber von außen nach innen zusammenschieben. Brioche-Brötchen halbieren und in einer Grillpfanne (ersatzweise in einer normalen Pfanne) ohne Fett von beiden Seiten goldbraun rösten.

**3.** Brötchenhälften mit etwas Joghurt-Harissa-Mayonnaise bestreichen. Untere Hälften mit Avocadoscheiben, je 3 Scheiben Bacon und Rührei belegen. Mit 2 Prisen Dukkah bestreuen und mit restlicher Joghurt-Harissa-Mayonnaise beträufeln. Brötchen-Deckel auflegen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 22 g E, 46 g F, 37 g KH = 678 kcal (2844 kJ)



Gewinnen  
Sie eine Auszeit im  
Hotel Schloss Tangermünde!

Genießen Sie drei  
unvergessliche Tage  
an der Elbe.



Jetzt teilnehmen auf  
[www.landlust-hotels.com/fruehling](http://www.landlust-hotels.com/fruehling)

Die Teilnahmebedingungen finden Sie auf  
[www.landlust-hotels.com/fruehling](http://www.landlust-hotels.com/fruehling)  
Einsendeschluss: 30.04.2024

Landlust  
HOTELS

Es gibt sie noch: Genussorte, die das Landlust-Gefühl vermitteln. Mit ehrlicher, bodenständiger Küche.

Herzliche Gastgeber, die Sie mit ihren Kochkünsten und mit ihrem liebevollem Service begeistern wollen. Die regionale Zutaten verwenden und inmitten schönster Natur liegen.

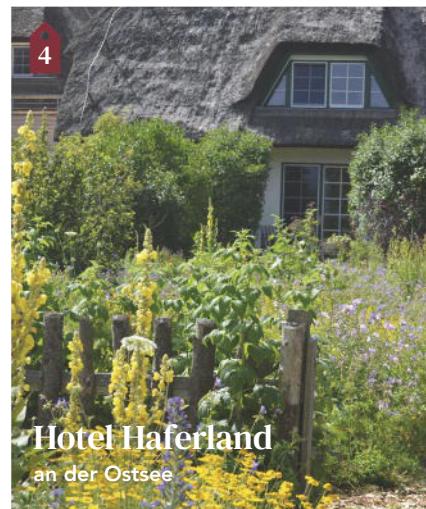
Dafür stehen unsere **Landlust Hotels**.



Hotel Kühberg  
im Allgäu



Bergdorf LiebesGrün  
im Sauerland



Hotel Haferland  
an der Ostsee



Buchnas Landhotel  
Saarschleife  
an der Saarschleife



Entdecken Sie diese und viele weitere handverlesene Landhotels auf  
[www.landlust-hotels.com](http://www.landlust-hotels.com)

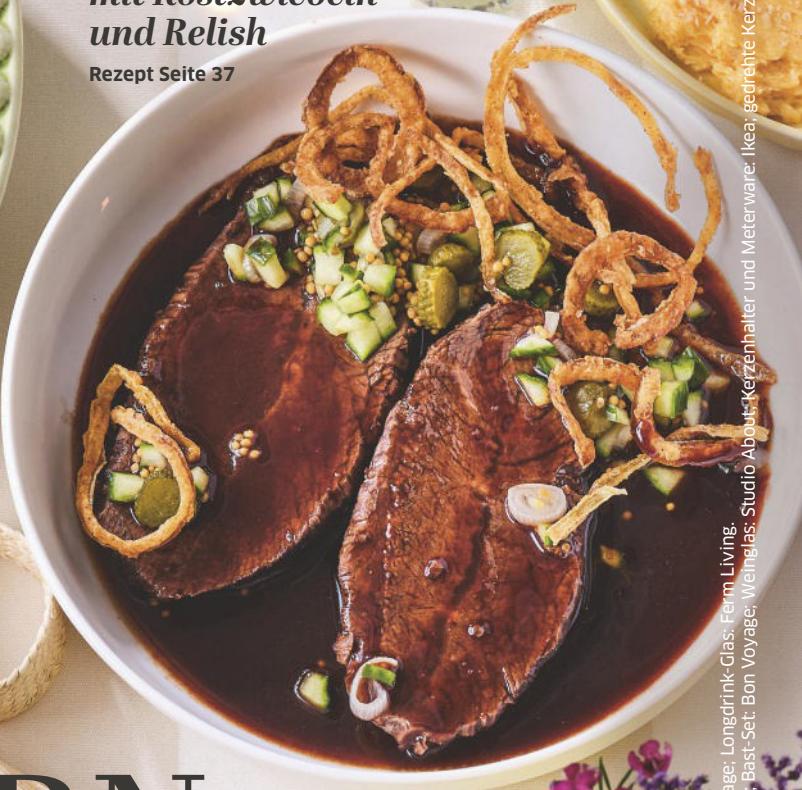


**Kartoffelsuppe  
mit Kerböl  
und Krabben**

Rezept Seite 27

**Rinderbraten  
mit Röstzwiebeln  
und Relish**

Rezept Seite 37



**Virgin Paloma Fizz**

Rezept Seite 27

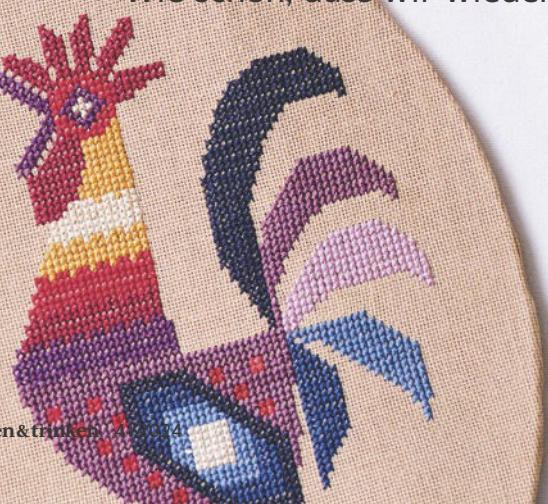
# OSTERN WIRD BUNT

Mit zarter Kräuter-Mousse, vollendet geschmortem Rinderbraten oder duftigem Hefegebäck verzaubert unser Buffet große und kleine Gäste.

Wie schön, dass wir wieder mal zusammenkommen!

**Mit Apfel und  
Whiskey gebeizte  
Forelle**

Rezept Seite 36





## Brioche-Zöpfe mit Räucheraroma-Butter und Rhabarber-Konfitüre

Rezepte Seite 32



## Frühlingssalat mit Ei, Käsebällchen und Estragon-Mousse

Rezepte Seite 34, 35 und 36



## Cinnamon Rolls mit Birnen-Gewürz-Ragout

Rezept Seite 38



## Virgin Paloma Fizz

Frühlings-Flirt: Dieser prickelnde Non-Alcoholic-Drink auf Basis von Grapefruit-Soda und Rosmarin ist der perfekte Einsteiger. **Rezept Seite 27**



## Kartoffelsuppe mit Kerbelöl und Krabben

Mit Leichtigkeit und Raffinesse: Ein duftiges Öl und feines Krabbenfleisch veredeln die Suppe. **Rezept Seite 27**



## Brioche-Zöpfe

Buttriges Hefegebäck ist ein absoluter Brunch-Liebling. Nach Lust und Laune kombinieren wir dazu süße Rhabarber-Konfitüre oder würzige Räucheraroma-Butter. **Rezept Seite 32**

## Estragon-Mousse mit mariniertem Spargel

Der Frühling bittet zu Tisch, mit aromatischen Kräutern, Spargel und einer luftigen Mousse in zarten Grüntönen. Radieschen setzen Kontraste. **Rezept Seite 34**





## Omelette à la japonaise

Eierspeisen sind zum Oster-Brunch ein Muss. Diesmal servieren wir raffiniertes Omelett in einer asiatischen Variante. Extrawürzig mit leicht scharf mariniertem Spitzkohl. **Rezept rechts**

Foto links

## Omelette à la japonaise mit Sesam-Chili-Spitzkohl

\*\* MITTELSCHWER, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

### MARINIERTER SPITZKOHL

- 1 Spitzkohl (800 g)
- Salz
- Zucker
- 1 TL Gochujang (koreanische Chilipaste)
- 3 EL Reisessig
- 2 EL Sojasauce
- 4 EL geröstetes Sesamöl
- ½ TL brauner Rohrzucker

### JAPANISCHE OMELETT

- 8 Eier (Kl. M)
- 1 TL Mirin

- 1 EL Sojasauce
- etwas Öl zum Braten

### GARNIERUNG

- 1 Bund Radieschen
  - 1 Beet Gartenkresse
  - 6 TL japanische Mayonnaise (z.B. Kewpie; Asia-Laden)
  - 16 Blätter Blutampfer
  - Pfeffer
- Außerdem: japanische Omelett-Pfanne (18 x 12 cm); siehe auch Info auf Magazin-Seite 16

**1.** Für den marinierten Spitzkohl Kohl putzen, dabei äußere Blätter entfernen. Den Kohl halbieren und Strunk herausschneiden. Spitzkohl in 6 Spalten schneiden. Auf einem tiefen Backblech oder in einer großen Auflaufform verteilen. Die Spalten mit Salz und Zucker würzen und 40–45 Minuten zugedeckt marinieren.

**2.** Für das Dressing inzwischen Gochujang (Chilipaste), 2 EL Wasser, Reisessig, Sojasauce, Sesamöl und brauen Zucker in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Dressing zugedeckt beiseitestellen.

**3.** Für die Omeletts Eier, Mirin und Sojasauce in einer Schüssel verquirlen. Eine japanische Omelett-Pfanne (18 x 12 cm; oder kleine beschichtete Pfanne) mit etwas Öl auspinseln. Pfanne auf mittlere bis starke Hitze aufheizen. Etwa ¼ der Eiermasse in die Pfanne geben, sofort dünn verteilen und 1–2 Minuten leicht stocken lassen. Das dann halbfeste Omelett vorsichtig mit einem Pfannenwender von einer Seite nach und nach zu einer kompakten Rolle aufrollen. Omeletts aus der Pfanne nehmen, nach Belieben warm halten. Pfanne nochmals mit etwas Öl fetten und aus der übrigen Eiermasse weitere 5 Omeletts zubereiten.

**4.** Spitzkohl mit der Hälfte des Dressings beträufeln. Zum Garnieren Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Gartenkresse vom Beet schneiden.

**5.** Je 1 TL Mayonnaise auf Vorspeisentellern verstreichen. Je eine Omelett-Rolle, Spitzkohlpalte und Radieschen auf den Tellern anrichten. Mit Blutampfer, Kresse und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Das restliche Dressing darüberträufeln und alles servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 11 g E, 21 g F, 7 g KH = 273 kcal (1145 kJ)



Foto Seite 20 und 22

## Virgin Paloma Fizz

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Gläser

- 150 g Zucker
- 4 EL Zitronensaft
- 4 Stück Sternanis
- 2 Zweige Rosmarin
- einige Eiswürfel

- 800 ml Pink Grapefruit-Soda (eisgekühlt; z.B. von Three Cents oder Fever Tree)
  - 1 TL geräucherte Salzflocken
- Außerdem: 6 kleine Zweige Rosmarin zum Garnieren

**1.** Zucker, Zitronensaft, Sternanis und 400 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Mischung bei kleiner Hitze offen ca. 10 Minuten kochen. Topf vom Herd nehmen. Rosmarin zugeben und den Sirup auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

**2.** Zum Servieren Longdrinkgläser mit Eiswürfeln füllen. Sirup angießen, bis das Glas etwa zu ⅓ gefüllt ist. Mit Grapefruit-Soda auffüllen. Je 1 Zweig Rosmarin in die Gläser geben, mit 1 Prise geräucherter Salzflocken bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Abkühlzeit 1 Stunde

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 36 g KH = 150 kcal (630 kJ)



Foto Seite 20 und 23

## Kartoffelsuppe mit Kerbelöl und Nordseekrabben

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### KERBELÖL

- 20 Stiele Kerbel
- 100 ml Sonnenblumenöl

### KARTOFFELSUPPE

- 250 g Knollensellerie
- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 Schalotten (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl

- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (nach Belieben)
- 1 l Gemüsefond
- 200 ml Schlagsahne

- 4 Stiele Kerbel
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 150 g Nordsee-Krabbenfleisch

**1.** Für das Kerbelöl Kerbelblätter von den Stielen abzupfen und mit dem Öl in einem Küchenmixer fein pürieren. Mischung in einen Topf geben und kurz erhitzen, bis das Öl Blasen zu bilden beginnt. Sofort durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf gießen. Kerbelöl abkühlen lassen.

**2.** Für die Suppe Sellerie und Kartoffeln waschen, schälen und trocken tupfen. Beides in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten fein schneiden. Knoblauch fein würfeln.

**3.** Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten andünsten. Kreuzkümmel zugeben und 1–2 Minuten mitdünsten. Gemüsebrühe und Sahne zugießen, einmal aufkochen. Suppenansatz



Teller: bunt: Studio Riviera; Teller: Schwalbe: Dinky; Löffel: „Bernadotte“ Georg Jensen; Platte und Wasserglas: Motel a Mio; Besteck-Set: Bon Voyage; Weinglas: Studio About; Kerzenhalter: IKEA; gedrehte Kerzen HAY

Adressen Seite 91

## Frühlingssalat mit Ei, Käsebällchen und gebeizter Forelle

Bunte Vielfalt: Schon der Mix aus Salatkräutern, roten Zwiebeln, Blüten und Ei ist ein Hingucker. On top gibt es Filet von der Forelle mit einem Senf-Kräuter-Mix und Käsebällchen mit pikanter Dattelnote. **Rezepte Seite 35 und 36**

Getränke-Tipp: ein trockener Rosé lässt sich mit allen Brunch-Komponenten bestens kombinieren



## **Rinderbraten mit Röstzwiebeln und Relish**

Klassischer Braten, neuer Stil: mit frischem Gurken-Relish serviert, bekommt das über 4 Stunden geschmortete Fleisch einen frühlingshaften Dreh.  
**Rezept Seite 37**

## Cinnamon Rolls mit Birnen-Gewürz-Ragout

Hefeteig in seiner schönsten Rolle: Schon beim Backen durchströmt die Küche ein herrlicher Duft. Warum warten? Ofenwarm sind die Rolls einfach unwiderstehlich. Ein fruchtiges Ragout gesellt sich dazu.

Rezept Seite 38



bei milder Hitze mit halb geschlossenem Deckel 20–25 Minuten kochen lassen. Inzwischen Kerbelblätter von den Stielen abzupfen und beiseitestellen.

**4.** Zutaten im Suppenfond mit einem Stabmixer fein mixen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Kartoffelsuppe mit Kerbelblättern und Pfeffer bestreuen und anrichten. Kerbelöl und Krabbenfleisch zum Toppen dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Abkühlzeit 30 Minuten  
**PRO PORTION** 8 g E, 29 g F, 15 g KH = 365 kcal (1532 kJ)

**Tipp** Wer die Suppe lieber vegetarisch möchte, der reicht statt Krabbenfleisch knusprige Röstzwiebeln oder gebratene Pilze dazu.



Foto Seite 21 und 24

## Brioche-Zöpfe mit Räucheraroma-Butter

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Stück

### BRIOCHE-ZÖPFE

- 150 ml Milch
- ½ Würfel Hefe (20 g)
- 55 g Zucker
- 450 g Weizenmehl (Type 550)
- Salz • 3 Eier (Kl. M)
- 135 g Butter (weich)

### • 2 Ei Amaranth

- ### RÄUCHERAROMA-BUTTER
- 200 g Butter (weich)
  - 1 TI Rauchsalz
  - ½ TI geräuchertes Paprikapulver
  - ½ TI Piment d'Espelette

**1.** Für die Brioche Milch in einem Topf lauwarm erwärmen. Topf von der Kochstelle nehmen. Hefe und Zucker zugeben und einrühren, bis sich alles gelöst hat. Ca. 10 Minuten zugedeckt beiseitestellen.

**2.** Mehl, ½ TI Salz, 2 Eier und Butter in Stückchen in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Hefemilch zugießen. Alles mit den Knethaken auf mittlerer Stufe 6–8 Minuten geschmeidig glatt verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

**3.** Den Teig nochmals durchkneten, auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben und in 30 gleich große Portionen (à ca. 30 g) teilen. Teigstücke mit Händen zu je ca. 8 cm langen Strängen rollen. Je 3 Stränge miteinander zu einem kleinen Zopf flechten, Enden zusammendrücken und unterklappen. Zöpfe auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Restliches Ei und 2 Ei Wasser verquirlen. Die Zöpfe dünn damit bestreichen und mit Amaranth bestreuen. Brioche-Zöpfe zugedeckt weitere 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

**4.** Brioche-Zöpfe im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**5.** Für die Räucheraroma-Butter inzwischen Butter, Rauchsalz, Paprikapulver und Piment d'Espelette in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers hellcremig aufschlagen. Brioche-Zöpfe anrichten. Die Räucheraroma-Butter und nach Belieben Rhabarber-Konfitüre dazu reichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Warte- und Backzeit 1:55 Stunden  
**PRO STÜCK** 8 g E, 29 g F, 41 g KH = 475 kcal (1990 kJ)



Foto Seite 21 und 24

## Rhabarber-Konfitüre mit Tonkabohne

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Gläser à 300 ml Inhalt

- 600 g zarter Rhabarber
  - 250 g Gelierzucker 2:1
  - 100 ml Rotwein
  - 4 Ei Cassis-Likör
  - ½ TI Tonkabohne
- Außerdem: evtl. 2 sterilisierte Gläser (à 300 ml Inhalt) mit Twist-off-Deckeln

**1.** Rhabarber putzen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden (ergibt ca. 250 g geputzten Rhabarber) und mit Gelierzucker, Rotwein und Cassis-Likör in einen Topf geben. Tonkabohne dazureiben und alles gut vermischen. Konfitüremischung ca. 30 Minuten ziehen lassen.

**2.** Rhabarber-Zucker-Mix unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen. Bei starker Hitze unter ständigem Rühren offen 3–4 Minuten weiterkochen.

**3.** Den Topf vom Herd nehmen. Konfitüremischung mit einem Stabmixer noch leicht stückig mixen. Konfitüre nach Belieben in 2 vorbereitete Gläser (à 300 ml Inhalt) füllen, fest verschließen und vollständig abkühlen lassen. Die Rhabarber-Konfitüre schmeckt köstlich zu den Brioche-Zöpfen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Auskühlzeit

**PRO PORTION** (2 EL) 0 g E, 0 g F, 16 g KH = 73 kcal (311 kJ)

**Tipp 1** Für eine alkoholfreie Variante statt Rotwein und Likör einfach Orangensaft und Cassis-Sirup verwenden.

**Tipp 2** Wer die Konfitüre innerhalb von 1 Woche verbraucht, kann sie auch einfach in Schälchen füllen, auskühlen lassen und mit Frischhaltefolie bedeckt bis zum Servieren im Kühlschrank lagern.

**„Für mich ein sensationelles Geschmackserlebnis: eine salzig-rauchige Butter zum süßen Brioche-Teig. Können Sie sich schwer vorstellen? Unbedingt mal probieren!“**

»e&t«-Koch Maik Damerius

# LIEBLINGSPLATZ?

## Mein Zuhause.



DEKORIEREN



WOHNEN



REZEPTE



GARTEN

JETZT  
NEU IM  
HANDEL

LIVING AT HOME

# LIVING AT HOME

Ich liebe mein Zuhause!

ALLES BLÜHT!

Die schönsten Frühlingssträuße

NEU ENTDECKEN

Amsterdam, Rotterdam und Antwerpen

Frische Gemüseküche: vegan, schnell und einfach für jeden Tag

## Süße Osterideen

SCHÖNES FÜR EINE

QR code for livingathome.de/shop

Ab sofort am Kiosk oder online zu bestellen unter:  
[livingathome.de/shop](http://livingathome.de/shop)



**MAIK DAMERIUS**  
»e&t«-Koch

## So plant unser Koch seinen Oster-Brunch

### AM VORTAG

- Rhabarber-Konfitüre zubereiten, auskühlen lassen und kalt stellen
- Rosmarin-Sirup (für die Drinks) kochen
- Käsebällchen zubereiten und marinieren
- Forellenfilets beizen
- Birnen-Gewürz-Ragout zubereiten
- Estragon-Mousse zubereiten und kalt stellen
- Räucheraroma-Butter anrühren, kühlen
- Kerbelöl (für die Kartoffelsuppe) zubereiten
- Zwiebelringe (für den Salat) marinieren

### VIER STUNDEN BEVOR DIE

#### GÄSTE KOMMEN

- Hefeteige (für die Brioches und Cinnamon Rolls) ansetzen und gehen lassen
- Gurken-Relish (für den Braten) zubereiten
- Spargel kochen und marinieren
- Eier (für den Salat) kochen, auskühlen lassen
- Rinderbraten vorbereiten und schmoren
- Spitzkohl marinieren

#### EINE STUNDE VORHER

- Buchweizen (für den Salat) rösten
- Röstzwiebeln frittieren, abtropfen lassen
- Cinnamon Rolls backen, dann im Anschluss die Brioches backen
- Vinaigrette für den Salat vorbereiten
- Cinnamon Rolls glasieren

#### KURZ VOR DEM EINTREFFEN DER GÄSTE

- Forellenfilets und Käsebällchen anrichten
- Salatzutaten vorbereiten und anrichten
- Bratensauce zubereiten, Braten aufschneiden
- Spargel und Estragon-Mousse anrichten
- Omelett-Röllchen zubereiten



Foto Seite 21 und 25

## Estragon-Mousse mit mariniertem Spargel

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

#### MOUSSE

- 1 Schalotte (30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Butter (20 g)
- 1 Tl Mehl
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Gemüsefond
- 300 ml Schlagsahne
- Salz • weißer Pfeffer
- Muskatnuss
- 5 Blatt Gelatine
- 8 Stiele glatte Petersilie
- 1 Bund Estragon (20 g)
- 4 El Crème fraîche

#### MARINIERTER SPARGEL

- 400 g grüner Spargel
- ½ Bund Radieschen (bunt; 150 g)
- 60 g Buchweizen
- 2 El Estragonessig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 4 El Leinöl
- 20 g Pimpinelle (alternativ z.B. Wildkräutersalat)
- 1 Beet Radieschenkresse

**1.** Für die Mousse am Vortag Schalotte und Knoblauch fein schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Schalotte und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten glasig dünsten. Mehl darüberstäuben und ca. 2 Minuten hell anschwitzen. Weißwein, Gemüsefond und 100 ml Sahne unter Rühren zugeben, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten offen kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Topf vom Herd nehmen.

**2.** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen, grob schneiden und zur Sauce geben. In einem Küchenmixer fein mixen. Gelatine leicht ausdrücken und in der heißen Kräutersauce auflösen. In eine Schüssel gießen und ca. 30 Minuten kühl stellen, bis die Masse leicht zu gelieren beginnt.

**3.** Restliche Sahne (200 ml) mit den Quirlen des Handrührers halbsteif schlagen. Sahne und Crème fraîche nach und nach unter die abgekühlte Estragonmasse heben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mousse zugedeckt ca. 4 Stunden, gegebenenfalls über Nacht, kalt stellen.

**4.** Für den marinierten Spargel inzwischen die Stangen putzen, waschen, eventuell holzige oder angetrocknete Enden abschneiden. Das untere Drittel der Stangen schälen. Spargel quer halbieren. Radieschen putzen, waschen, trocken reiben und je nach Größe halbieren oder vierteln.

**5.** Buchweizen in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Für die Marinade Estragonessig, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schale verrühren. Leinöl mit einem feinen Schneebesen sorgfältig unterschlagen. Spargel und Radieschen unter die Marinade mischen, mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

**6.** Kurz vor dem Servieren Pimpinelle waschen, trocken schleudern. Kresse vom Beet schneiden. Mit 2 kurz in heißes Wasser getauchten Esslöffeln aus der Mousse 12 Nocken abstechen. Mousse-Nocken, Spargel, Radieschen und Pimpinelle auf Tellern anrichten. Mit Kresse und Buchweizen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Gelierzeit 4 Stunden

**PRO PORTION** 5 g E, 30 g F, 13 g KH = 353 kcal (1478 kJ)



Foto Seite 21 und 29

## Frühlingssalat mit Ei und Vinaigrette

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- |  |   |
|--|---|
| • 100 ml Weißweinessig                         | • einige essbare Blüten (nach Belieben; z. B. Hornveilchen) |
| • 60 g Zucker                                  | • 4 Stiele Minze  |
| • Salz   | • 4–5 El Himbeeressig                                       |
| • 1 rote Zwiebel (130 g)                       | • 2 TL Agavendicksaft oder Honig                            |
| • 200 g Erbsen (frisch oder TK)                | • Pfeffer   |
| • 3 Eier (KI. M)                               | • 7 El Olivenöl   |
| • 200 g Wildkräuter- oder Pflücksalat-Mischung |   |

**1.** Für das Zwiebel-Topping 200 ml Wasser, Weißweinessig, Zucker und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Zwiebel halbieren und in ca. 5 mm feine Spalten schneiden. Topf vom Herd nehmen. Zwiebelpalten in den Sud geben und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

**2.** Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. In Eiswasser kurz abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Eier in kochendem Wasser 6–7 Minuten wachsweich garen. Ebenfalls in Eiswasser abschrecken, pellen und beiseitelegen.

**3.** Wildkräuter verlesen, waschen und trocken schleudern. Blüten verlesen. Minzblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Salat, gegebenenfalls Blüten und Minze, mischen.

**4.** Für das Dressing Himbeeressig, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren (oder siehe Tipp unten). Olivenöl mit einem feinen Schneebesen unterschlagen, bis eine cremige Vinaigrette entsteht. Zwiebelpalten abtropfen lassen.

**5.** Eier halbieren. Salat, Erbsen und Eier sowie nach Belieben ebenfalls einige Käsebällchen und gebeizte Forellenstücke auf einer großen Platte anrichten. Zwiebelpalten darauf verteilen. Das Dressing nach Belieben separat dazu reichen oder Salat kurz vor dem Servieren damit beträufeln.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 6 g E, 9 g F, 6 g KH = 140 kcal (589 kJ)

**Tipp** Dressing separat zum Salat reichen, so machen die zarten Blätter nicht vorzeitig schlapp.

**„Eine perfekt gemixte Vinaigrette? Zutaten einfach in ein Konfitürenglas geben, verschließen und kräftig schütteln. Fertig!“**

»e&t«-Koch Maik Damerius

ANZEIGE

## GEWINNSPIEL

### Gewinnen Sie den Tefal OptiGrill 4in1 XL

Der neue Tefal OptiGrill 4in1 im XL-Format bietet maximale Flexibilität und vereint 4 Funktionen in nur einem Gerät! Als intelligenter Kontaktgrill mit seiner patentierten Sensortechnologie erfasst er automatisch die Anzahl und Dicke des Grillguts und passt die Grilltemperatur und -dauer entsprechend an. Im aufgeklappten BBQ-Modus bietet der Elektrogrill eine 1.600 cm<sup>2</sup> große Grillfläche. Und mit der mitgelieferten Backschale verwandelt er sich in einen extra schnellen, energiesparenden Backofen. Im aufgeklappten Zustand können sogar ganze Mahlzeiten zubereitet werden, indem die beiden Grillflächen getrennt genutzt werden und Hauptgericht und Beilagen gleichzeitig durchgaren.



Einfach QR-Code scannen und mitmachen

Alle weiteren Infos auf [essen-und-trinken.de/gewinnspiele](http://essen-und-trinken.de/gewinnspiele)



**SO GEHT ES:** Ab dem 08.03.2024 können Sie einen OptiGrill 4in1 XL von Tefal im Wert von 459,99€ gewinnen. Der Gewinn wird von der Groupe SEB WMF Consumer GmbH unter allen Teilnehmern verlost, die bis zum 05.04.2024 auf [www.esen-und-trinken.de/gewinnspiele](http://essen-und-trinken.de/gewinnspiele) teilnehmen. Weitere Infos finden Sie dort.



Foto Seite 20 und 29

## Mit Apfel und Whiskey gebeizte Forelle

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

- 1 TL Koriandersaat
- 2 Gewürznelken
- 1 TL bunte Pfefferkörner
- 1 säuerlicher Apfel
- 2 EL Zitronensaft
- 20 g Zucker
- 60 Salz
- 50 ml Whiskey
- 3 Forellenfilets mit Haut  
(à 300 g)
- 1 EL helle Senfkörner
- 4 Stiele krause Petersilie

**1.** Am besten bereits am Vortag Koriander, Gewürznelken und Pfefferkörner in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anrösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Apfel waschen, trocken reiben und inklusive Kerngehäuse grob schneiden. Gewürze, Apfel, Zitronensaft, Zucker, Salz und Whiskey in einen Blitzhacker geben und cremig mixen.

**2.** Forellenfilets trocken tupfen und ggf. noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen.  $\frac{1}{3}$  der Apfelbeize in einer großen Auflaufform verteilen. Filets mit der Hautseite nach unten darauf verteilen, mit restlicher Apfelbeize bedecken. Zugedeckt ca. 6 Stunden (oder über Nacht) im Kühlschrank beizehen.

**3.** Senfkörner kurz vor dem Servieren in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anrösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Senfkörner in einem Mörser grob zerstoßen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

**4.** Forellenfilets aus der Beize nehmen und sorgfältig abtupfen. Senfkörner und Petersilie in einer flachen Schale mischen. Forellenfilets mit der Hautseite nach oben leicht in die Mischung drücken. Fischfilets in 2–3 cm breiten Stücken von der Haut schneiden und anrichten. Gebeizte Forelle z.B. zum Frühlings-salat reichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Beizzeit 6 Stunden  
**PRO PORTION** 26 g E, 4 g F, 1 g KH = 152 kcal (639 kJ)

*„Die geniale Mischung aus milder Apfel-Fruchtsäure, Zucker, Salz und etwas rauchigem Whiskey beizt auf besondere Weise. So erhält das Forellenfilet zum raffinierten Aroma noch zusätzlich feinen Biss.“*

»e&t«-Koch Maik Damerius

**„Geben Sie dem Öl, in dem die Käsebällchen eingelegt wurden, unbedingt eine zweite Gelegenheit zu glänzen. Etwa als Zutat für Salatdressing.“**

»e&t«-Koch Maik Damerius



Foto Seite 21 und 29

## Eingelegte Käsebällchen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- 2 EL Vadouvan-Gewürz-mischung (online z. B. über [www.altesgewuerzamt.de](http://www.altesgewuerzamt.de))
- Meersalz
- 50 g getrocknete Datteln (ohne Stein)
- 4 Stiele Dill
- 200 g Feta
- 3 EL Semmelbrösel
- 250 g Ziegenfrischkäse
- Pfeffer
- 200 ml Olivenöl

**1.** 1–2 Tage vor dem Servieren Vadouvan-Gewürz in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten anrösten, herausnehmen. Ca. 1 EL Gewürz und  $\frac{1}{2}$  TL Meersalz in einem Mörser fein zerstoßen. Restliches Vadouvan beiseitestellen.

**2.** Datteln sehr fein schneiden. Dillspitzen von 2 Stielen abzupfen und fein schneiden. Feta fein zerbröseln. Gemörsertes Vadouvan, Datteln, Dill, Semmelbrösel, Feta und Ziegenkäse sorgfältig mischen. Die Käsemasse mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Dillspitzen von restlichen Stielen (2 Stück) abzupfen und grob schneiden. Mit restlichem Vadouvan und Olivenöl in ein hohes Glas geben. Käsemasse mit leicht angefeuchteten Händen zu kleinen Bällchen (à ca. 30 g) rollen. Käsebällchen in das Gewürzöl geben, sodass alle mit Öl bedeckt sind. Bällchen mindestens 1 Nacht (besser 24 Stunden) an einem kühlen, dunklen Ort, aber nicht im Kühlschrank, ziehen lassen.

**4.** Käsebällchen ca. 30 Minuten vor dem Anrichten zimmerwarm temperieren lassen. Nach Belieben direkt im Glas servieren oder mit etwas vom Einlegeöl auf einem Teller anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Marinierzeit 12 Stunden  
**PRO PORTION** 9 g E, 23 g F, 11 g KH = 300 kcal (1257 kJ)



Foto Seite 20 und 30

## Rinderbraten mit Röstzwiebeln und Relish

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

### RINDERBRATEN

- 2½ kg Rinderbraten (z. B. Schaufelstück/Schulter)
- 2 Möhren (150 g)
- 300 g Knollensellerie
- 2 Zwiebeln (120 g)
- 4 El Rapsöl
- Salz • Pfeffer
- 2 El Tomatenmark
- 300 ml roter Portwein
- 600 ml trockener Rotwein
- 1 l Rinderfond (z. B. aus dem Glas)
- 2 Lorbeerblätter
- 8 Stiele Thymian
- ½ Vanilleschote
- 3 El Aceto balsamico
- Zucker

### RÖSTZWIEBELN

- 1 Gemüsezwiebel (400 g)
- 600 ml Pflanzenöl zum Frittieren
- 6 El Mehl
- 1 Tl geräuchertes Paprikapulver
- Salz

### RELISH

- 300 g Salatgurken
  - 120 g Cornichons
  - 2 Schalotten (60 g)
  - 50 g Zucker
  - 2 El Apfelessig
  - 2 El helle Senfsaat
  - Salz • Pfeffer
- Außerdem:  
Küchenthermometer

1. Für den Braten Fleisch trocken tupfen. Möhren und Sellerie putzen, schälen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Zwie-

beln grob würfeln. 2 El Rapsöl in einem Bräter erhitzen.

Das Fleisch darin bei starker Hitze rundum 3–4 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl (2 El) im Bräter erhitzen. Gemüse und Zwiebeln darin unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Tomatenmark zugeben und 1–2 Minuten anrösten.

2. Röstansatz mit Port- und Rotwein ablöschen, die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen. Rinderfond, Lorbeer und Thymian zugeben. Das Fleisch in den Schmorsud einlegen. Mit Deckel im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene ca. 4 Stunden schmoren. Währnddessen gelegentlich wenden.

3. Für die Röstzwiebeln inzwischen Zwiebel in feine Ringe schneiden. Pflanzenöl in einem hohen, schmalen Topf auf 160–170 Grad erhitzen (mit Küchenthermometer arbeiten!). Mehl, Paprikapulver und 1–2 Prisen Salz in einem tiefen Teller mischen. Zwiebelringe im Mehl wenden, dann locker schütteln und überschüssiges Mehl vorsichtig entfernen. Zwiebeln portionsweise im heißen Öl 3–4 Minuten goldgelb und knusprig frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Für das Relish Salatgurken waschen, putzen, halbieren und die Kerne mit einem Esslöffel herauskratzen. Gurke in feine Würfel schneiden. Cornichons in einem Sieb abtropfen lassen, dabei ca. 2 El Cornichon-Sud auffangen. Cornichons in feine Scheiben schneiden. Schalotten halbieren und in feine Streifen schneiden.



Nachhaltiger Milchgenuss  
aus Europa



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

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

*Mehr auf [heumilch.com](http://heumilch.com)*

**5.** Für die Marinade 100 ml Wasser, aufgefangenen Cornichon-Sud, Zucker, Apfelessig, Senfsaat, 1 Prise Salz und Pfeffer in einem kleinen Topf mischen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten offen kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Topf vom Herd nehmen. Gurkenwürfel und Cornichons unter den Mariniersud mischen, das Relish abkühlen lassen.

**6.** Sobald sich eine Fleischgabel leicht ins Fleisch einstecken und herausziehen lässt, den Braten aus dem Ofen nehmen. Fleisch aus dem Schmorfond heben, in Alufolie wickeln und im ausgeschalteten Ofen warm halten. Schmorfond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Vanillemark und Aceto balsamico unter den Schmorfond rühren. Saucenansatz einmal kräftig aufkochen, dann bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten offen einkochen. Sauce nach Belieben mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke abbinden. Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

**7.** Zum Servieren den Rinderbraten in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Sauce, Röstzwiebeln und Gurken-Relish auf vorgewärmten Tellern oder einer Platte anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Schmorzeit 4 Stunden  
**PRO PORTION** 66 g E, 29 g F, 20 g KH = 649 kcal (2721 kJ)



Foto Seite 21 und 31

## Cinnamon Rolls mit Birnen-Gewürz-Ragout

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 16 Stücke

### ROLLS

- 300 ml Milch
- 75 g und 4 El Zucker
- ½ Würfel Hefe (20 g)
- 550 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Ei (Kl. M)
- 135 g Butter (weich) plus etwas für die Form
- Salz
- 1 El gemahlener Zimt
- 80 g Puderzucker
- 2 El Birnensaft

### BIRNEN-TOPPING

- 3 Kardamomkapseln
- 2 Sternanis
- 3 Gewürznelken
- 1 Zimtstange
- 50 ml Weißwein
- 50 ml Birnenlikör (z. B. Williams Birne)
- 300 ml Birnensaft
- 3 Birnen (à 100 g)
- 2 El Speisestärke
- 300 g Schlagsahne
- Außerdem: eckige Backform (24 x 24 cm)

**1.** Für den Teig Milch und 75 g Zucker in einem Topf handwarm erwärmen, bis der Zucker gelöst ist. Topf vom Herd nehmen. Hefe hineinbröseln und einrühren, ca. 10 Minuten ruhen lassen.

**2.** Mehl, Ei, 75 g weiche Butter und 1 Prise Salz in die Schüssel einer Küchenmaschine geben. Hefemilch zugießen und alles mit den Knethaken der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe ca. 8 Minuten zu einem geschmeidigen, elastischen Teig kneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde ruhen lassen, bis sich das Volumen in etwa verdoppelt hat.

**3.** Für das Birnen-Topping inzwischen Kardamomkapseln leicht mörsern. Gesamte Gewürze in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Weißwein, Birnenlikör und Birnensaft zugießen, aufkochen und bei milder Hitze ca. 10 Minuten offen

kochen lassen. Birnen waschen, vierteln, entkernen und in ca. 5 mm feine Würfel schneiden.

**4.** Stärke und etwas kaltes Wasser glatt rühren. Angerührte Stärke unter Rühren zum Gewürzsud gießen. Sud ca. 2 Minuten bei milder Hitze kochen und andicken lassen. Topf vom Herd nehmen. Birnenwürfel untermischen. Kompott in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Zugedeckt beiseitestellen.

**5.** Für die Rolls restliche Butter (60 g) in einem kleinen Topf zerlassen. Restlichen Zucker (4 El) mit Zimt mischen. Hefeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 50 x 40 cm) ausrollen. Teig mit flüssiger Butter bestreichen und gleichmäßig mit der Zimt-Zucker-Mischung bestreuen.

**6.** Teig von der langen Seite her aufrollen. In 16 gleich große Scheiben schneiden. Teigrollen mit den Schnittflächen nach oben in die gefettete Springform (24 x 24 cm) setzen. Zugedeckt an einem warmen Ort weitere ca. 45 Minuten gehen lassen.

**7.** Cinnamon Rolls im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und in der Form auf einem Kuchengitter lauwarm abkühlen lassen. Anschließend aus der Form lösen und auf eine Kuchenplatte setzen.

**8.** Puderzucker und Birnensaft zu einem glatten Guss verrühren. Cinnamon Rolls mit dem Zuckerguss bestreichen, etwas trocknen lassen. Zum Servieren Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Cinnamon Rolls und Birnen-Ragout anrichten. Die Schlagsahne dazu reichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Warte- und Auskühlzeit  
1:30 Stunden  
**PRO STÜCK** 5 g E, 15 g F, 49 g KH = 361 kcal (1514 kJ)

**Tipp 1** Das Birnen-Gewürz-Ragout kann auch schon 2–3 Tage im Voraus zubereitet werden. Mit Frischhaltefolie bedeckt im Kühlschrank lagern.

**Tipp 2** Wer keine eckige Backform hat, verwendet einen Backrahmen oder faltet aus mehrlagiger Alufolie einen passenden festen Rahmen, der dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gesetzt wird.

**„Die supersoften, aber leicht zuckerklebrigen Cinnamon Rolls können auch bereits in Portionsstücke geteilt serviert werden. Die Rolls dann z.B. in bunten Muffin-Papiermanschetten anrichten.“**

»e&t«-Koch Maik Damerius

#MISSIONFISH  
FANG UND VERARBEITUNG  
AUS UNSERER HAND

ANZEIGE

# DOSEN ZUM POSEN!

So hast du Thunfisch noch nie serviert.

Schnell gemacht, mit extra viel Protein oder richtig raffiniert: Unser Thunfisch macht alles mit – zum Beispiel als Topping für Pizza, Pasta oder Salat.

Und wo gibt's den? Bei den Fischkonserven. Jetzt in deinem Supermarkt.

## Crunchy Thunfischsalat

 Schwierigkeit: Leicht  Kochzeit: 25 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- 1 Dose Thunfisch von Deutsche See à 185 g • 1 EL Rotweinessig • 2 EL Olivenöl • 100 g Couscous • 1 TL Curry
- 120 ml Gemüsebrühe • 12 Kirschtomaten • 1/2 unbehandelte Limette • 1 rote Zwiebel • 1/2 Handvoll Koriander
- 1/2 Handvoll Minze • 40 g eingelegte Jalapenoscheiben • Salz & Pfeffer • 80 g Taco Chips



### Schritt 1

Couscous und Curry in einer Schüssel vermischen. Gemüsebrühe aufkochen, über den Couscous gießen und abgedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. Fertigen Couscous anschließend mit einer Gabel auflockern.

### Schritt 2

Tomaten waschen, vom Strunk befreien und halbieren. Limette waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Koriander und Minze waschen.

### Schritt 3

Nun Tomatenhälften, Zwiebelpalten, Limettenscheiben, Jalapenoscheiben, Olivenöl und Essig gut vermengen und dabei mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend alles mit dem Couscous, den Taco Chips, Koriander und Minze vorsichtig vermengen.

### Schritt 4

Salat in einer Schale anrichten. Thunfisch aus der Dose nehmen, Flüssigkeit abgießen, grob zerzupfen und über den Salat verteilen.



Dieses und viele weitere Rezepte gibts unter [www.deutscheseefisch.de/rezepte](http://www.deutscheseefisch.de/rezepte)



# Zarte Stücke

Gekonnt zubereitet, wird Lammfleisch wunderbar  
mürbe und fein. Unser Küchenchef weiß,  
wie Karree, Schulter und Keule gelingen – und  
welche Saucen und Beilagen dazu passen.

**AUS DEM BRÄTER**  
Lammschulter eignet sich  
perfekt für Schmorgerichte:  
Durch den hohen Anteil an  
Bindegewebe bleibt sie auch  
bei langem Garen saftig.



## Lammschulter mit Radieschen-Miso-Salat

Dreieinhalb Stunden darf das Fleisch schmoren, bis es sich zu lila Kartoffeln und asiatisch inspiriertem Salat auf den Teller gesellt. **Rezept Seite 46**





#### AUS DER PFANNE

Erst scharf anbraten, dann  
kurz in den Ofen schieben:  
Das Karree gehört zu den  
feinsten Teilen vom Lamm  
und ist schnell gar.

## Lammkarree mit Wildkräutersalat und Dillsauce

Frühlingsgruß: In Sauce und Salat spielen frische Kräuter die Hauptrolle – und setzen spannende Kontraste zum rosaroten Rippenstück. **Rezept Seite 46**





#### AUF DEM BLECH

Schmoren, grillen, braten:  
Lammkeule kann fast alles.  
Wir garen sie langsam und  
schonend im Backofen – in  
ganz viel würzigem Sud.

## Lammkeule mit mariniertem Gemüse und Perlzwiebeln

Traum-Trio: Mit Thymianöl und Knoblauch gewürztes Fleisch trifft auf knackfrisches Gemüse und eine elegante Rotweinsauce. **Rezept Seite 47**





Foto Seite 41

## Lammschulter mit Radieschen-Miso-Salat

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### LAMMSCHULTER

- 1,6–1,8 kg Lammschulter (mit Knochen; küchenfertig)
- 3 El Dukkah (arabische Gewürzmischung; z.B. von Altes Gewürzamt, Fam. Holland)
- Salz • Pfeffer
- 1 Bio-Limette
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Zweige Rosmarin
- 6 El Olivenöl
- 6 Stiele Estragon
- 200 ml Portwein
- 600 ml Lammfond
- 1 El Speisestärke

### KARTOFFELN UND SALAT

- 1 kg violette Kartoffeln (z.B. Blauer Schwede)
- Salz
- 2 Bund Radieschen (mit Grün; 500 g)
- 2 rote Zwiebeln (200 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Pfefferschote
- 1 grüne Pfefferschote
- 2 Bio-Limetten
- 6 El geröstetes Sesamöl
- 2 El Reisessig
- 1 TL helle Miso-Paste (Asia-Laden)
- Pfeffer
- 3 El Butter (30 g)

**1.** Für die Lammschulter Fleisch trocken tupfen, eventuell grobe Fettschicht oder Sehnen entfernen. Fleisch rundum mit Dukkah einreiben, mit Salz und Pfeffer würzen. Limette heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen andrücken. Limettenscheiben, Knoblauch und Rosmarin in einem großen Bräter verteilen. Lammschulter darauflegen, mit Olivenöl beträufeln und 3 Stiele Estragon zugeben. Mit Portwein, Lammfond und 500 ml Wasser aufgießen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 3 Stunden schmoren. 45 Minuten vor Ende der Garzeit Temperatur auf 180 Grad erhöhen.

**2.** Kartoffeln in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten gar kochen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen und abkühlen lassen. Kartoffeln noch warm pellen, je nach Größe halbieren oder dritteln und beiseitestellen.

**3.** Für den Salat Radieschen putzen und waschen, dabei einige zarte, grüne Blätter abzupfen und fein schneiden. Radieschen in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden. Pfefferschoten waschen und in feine Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mischen.

**4.** Limetten heiß waschen, trocken reiben und 2 El Schale fein abreiben. Limetten halbieren und 4 El Saft auspressen. Limettenschale und -saft sorgfältig mit Sesamöl, Reisessig und Miso-Paste verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Radieschen-Mischung vermengen und abgedeckt kalt stellen.

**5.** Lammschulter aus dem Backofen und aus dem Bräter nehmen, abgedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen. Schmorfond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, aufkochen und ca. 15 Minuten offen einkochen lassen. Restliche Estragonblätter (3 Stiele) von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Fond mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden. Sauce 2 Minuten kochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und die geschnittenen Estragonblätter zugeben.

**6.** Für die Kartoffeln inzwischen Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 5–7 Minuten rundum knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**7.** Lammfleisch von den Knochen lösen und in größere Stücke zupfen oder schneiden. Mit Kartoffeln, Radieschensalat und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden plus Schmorzeit 3 Stunden

**PRO PORTION** 56 g E, 54 g F, 49 g KH = 958 kcal (4018 kJ)



Foto Seite 43

## Lammkarree mit Wildkräutersalat und Dillsauce

\* EINFACH, LOW CARB

Für 4 Portionen

### WILDKRÄUTERSALAT UND DILLSAUCE

- 250 g Wildkräutersalat
- 4 El Olivenöl
- 2 El Estragonessig
- Salz • Pfeffer
- 1 Bund Dill (40 g)
- 1 Bio-Limette
- 200 g griechischer Joghurt (10% Fett)

### • Salz

- Pfeffer
- 2 El Rapsöl
- 1 Schalotte (80 g)
- 1 El Butter (10 g)
- 1 El grober Senf
- 200 ml roter Portwein
- 400 ml Lammfond
- 1 Tl Speisestärke

Außerdem: Fleischthermometer

### FLEISCH UND PORTWEINSAUCE

- 2 Lammkarrees (à 400 g; küchenfertig)

**1.** Für den Salat Wildkräutersalatmischung verlesen, waschen und vorsichtig trocken schleudern. In ein feuchtes Küchentuch wickeln und kalt stellen. Für die Vinaigrette Olivenöl und Essig mit Salz und Pfeffer verrühren.

**2.** Für die Dillsauce Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden, 1 El zum Garnieren beiseitestellen. Limette heiß waschen, trocken reiben und 1 El Schale fein abreiben. Limette halbieren und 2 El Saft auspressen. Limettenschale, -saft, Dill und Joghurt in einem Standmixer fein mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt kalt stellen.

**3.** Für das Fleisch Lammkarrees trocken tupfen und die langen Stielknochen freischaben. Fettrand zwischen Fleisch und Stielknochen mit einem scharfen Maser kreuzförmig einschneiden. Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze 2 Minuten rundum braten. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten (je nach gewünschtem Gargrad) garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen und abgedeckt auf dem Backblech 10 Minuten ruhen lassen. Das Fleisch sollte eine Kerntemperatur von 60–65 Grad haben (Fleischthermometer benutzen!).

**4.** Für die Portweinsauce inzwischen Schalotte in feine Würfel schneiden. Butter in der Pfanne zerlassen und die Schalotten darin glasig dünsten. Senf einrühren. Portwein und Lammfond zugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten ca. auf die Hälfte einkochen lassen. Sauce mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden und 2 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

5. Salat mit der Vinaigrette mischen. Lammkarrees zwischen den Knochen in Scheiben schneiden. Mit Dillsauce, Portweinsauce und Wildkräutersalat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Pfeffer und beiseitegestelltem Dill bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden  
**PRO PORTION** 32 g E, 45 g F, 14 g KH = 628 kcal (2631 kJ)

*„Die Kerntemperatur des Lammkarrees ist entscheidend für den perfekten Gargrad. Zwischen 60 und 65 Grad ist das Fleisch schön rosa und saftig.“*

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 45

## Lammkeule mit mariniertem Gemüse und Perlzwiebeln

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB

Für 8 Portionen

### LAMMKEULE

- 2 Knoblauchzehen
- 8 Stiele Thymian
- 3 El Olivenöl
- Meersalzflocken
- Pfeffer
- 1 Lammkeule „Label Rouge“ (3 kg)
- 3 Schalotten (200 g)
- 4 Lorbeerblätter
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- 300 ml Weißwein
- 200 ml Lammfond

### GEMÜSE

- 400 g grüne Bohnen
- Salz
- 500 g rote und gelbe Paprikaschoten
- 1 kleine Zucchini (120 g)
- 400 g wilder Brokkoli (ersatzweise Bimi)

1. Für die Lammkeule Knoblauch in feine Stifte schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen, mit Olivenöl mischen und mit Meersalzflocken und Pfeffer würzen. Lammkeule trocken tupfen, Fett und Sehnen entfernen. Keule rundum mit Thymianöl einreiben, mit einem schmalen spitzen Messer mehrfach 2 cm tief einstechen und mit Knoblauchstiften spicken.

- 2 Knoblauchzehen
- 8 Stiele Oregano
- 6 El Olivenöl plus etwas zum Braten
- 2 El Rotweinessig
- 1 El Honig
- Pfeffer
- Chiliflocken

### SAUCE

- 300 g Perlzwiebeln
  - 4 El Butter (40 g; kalt)
  - 2 Stiele Thymian
  - 1 Zweig Rosmarin
  - Salz
  - 500 ml Rotwein
  - Pfeffer
- Außerdem: großer Bräter (38 x 34 cm)

2. Schalotten halbieren, mit Lorbeerblättern und Pfefferkörnern in einen großen Bräter geben. Lammkeule darauflegen, mit Weißwein, Lammfond und 500 ml Wasser auffüllen. Lammkeule im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 3 Stunden offen schmoren.

3. Für das Gemüse Bohnen putzen und waschen. Bohnen in reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Paprikas putzen, waschen, vierteln, entkernen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in reichlich kochendem Salzwasser 2 Minuten garen. Brokkoli abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

4. Knoblauch fein schneiden. Oregano Blätter von den Stielen abzupfen. Knoblauch und Oregano mit Olivenöl, Rotweinessig und Honig glatt rühren. Marinade kräftig mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Eine heiße Grillpfanne mit etwas Olivenöl auspinseln. Gemüse darin portionsweise bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten grillen, dabei einmal wenden. Herausnehmen, mit der Marinade mischen und abgedeckt beiseitestellen.

5. Für die Sauce Perlzwiebeln pellen. Lammkeule aus dem Ofen und aus dem Bräter nehmen und abgedeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen. Fond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen (ergibt ca. 400 ml). 2 El Butter in einer Pfanne erhitzen. Perlzwiebeln zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Thymian und Rosmarin zugeben, mit etwa Salz würzen. Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Lammfond zugeben, aufkochen und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 10 Minuten offen einkochen lassen. Restliche kalte Butter (2 El) in kleinen Stücken in die Sauce geben und mit einem Schneebesen rühren, bis die Sauce leicht bindet. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Lammkeule in Scheiben vom Knochen schneiden. Mit mariniertem Gemüse, Perlzwiebeln und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Schmorzeit ca. 3 Stunden

**PRO PORTION** 63 g E, 42 g F, 10 g KH = 709 kcal (2971 kJ)



**ACHIM ELLMER**

»e&t«-Küchenchef

*„Das französische Gütesiegel „Label Rouge“ kennzeichnet Fleisch, das ausschließlich aus bäuerlicher Freilandhaltung stammt. Es steht für eine gute Qualität und eine nachhaltige, artgerechte Tierhaltung.“*

# Die Schmeichler

Unser Weinpaket wartet mit vier italienischen Roten auf, die bei Fleischgerichten aller Art bella figura machen



**1 Ripa di Sotto  
Negroamaro 2021**

Mit sehr weichen Tanninen und ausdrucksstarken Aromen von Schokolade und schwarzen Kirschen repräsentiert der Negroamaro aufs Köstlichste das heiße Klima Apuliens. 12,50 Euro

**2 Setapura Primitivo  
Appassimento 2021**

Nach dem Antrocknen der Primitivo-Trauben entfaltet der Rotwein ein vollreifes Bouquet von Kirschen und Zwetschgen sowie verführerische Noten von Nougat und Karamell. 16,80 Euro

**3 Punta Sasso Montepulciano d'Abruzzo 2020**

Ausdrucksstarker Rotwein moderner Machart, im Barrique ausgebaut. Passt hervorragend zu Schmorgerichten, dunklem Geflügel wie Ente und kräftigen Käsesorten. 18,50 Euro

**4 Stizzato Rosso  
Puglia IGP 2021**

Diese Cuvée aus Primitivo und Nero di Troia bietet viel Frucht. Aromen von Heidelbeeren und schwarzen Johannisbeeren sowie Wildkräutern schmeicheln dem Gaumen. 17,50 Euro

\*Das 4er-Set kostet 45 Euro (statt 65,30 Euro), das 8er-Set mit je 2 Flaschen 79 Euro (statt 130,60 Euro). Versandkosten 6,90 Euro, ab 120 Euro Bestellwert versandkostenfrei. Exklusiv über [www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken](http://www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken) oder über die kostenlose Hotline Tel. 0800/7233974

**MÖVENPICK**  
WEIN

JETZT  
IM HANDEL!

# WER WILLST DU SEIN?

Lass dich inspirieren von FLOW.



Das Magazin, das dir Ruhe schenkt.

» NOCH INSPIRIERENDER, NOCH WERTVOLLER FÜR DEIN LEBEN  
» AB SOFORT AM KIOSK ODER ONLINE ZU BESTELLEN UNTER:  
**SHOP.FLOW-MAGAZIN.DE**



# Jans schnelle Woche

Einfach, aber doch besonders – »e&t«-Koch Jan Schümann weiß, wie man Alltagsküche aufpeppt. Hier serviert er feines Saisongemüse, Pasta, Lachscurry und Kalbsfrikadellen

Ran an die Buletten:  
Jan trägt zum Formen  
der Frikadellen  
Einmalhandschuhe



30 Min.

Montag



## Spinat in Weißwein-Rahmsauce mit Drillingen und Ei

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 400 g kleine festkochende Kartoffeln (Drillinge)
- 2 El Butter (20 g)
- 1 El Mehl
- 75 ml Weißwein
- 150 ml Bio-Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer • Muskatnuss
- 1 Zwiebel (100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Spinat
- 2 El Olivenöl
- 2 Eier (Kl. M)
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 2 Stiele Dill
- 1 Stiel Kerbel

**1.** Kartoffeln sorgfältig waschen und abbürsten, dann knapp mit Wasser bedeckt in einen Topf geben. Kartoffeln mit Deckel aufkochen und etwa 15 Minuten garen.

**2.** Für die Sauce 1 El Butter in einem Topf schmelzen. Mehl einstreuen und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 2 Minuten anschwitzen. Weißwein und Gemüsebrühe unter Rühren mit einem Schneebesen nach und nach zugießen. Mit Sahne aufgießen, einmal aufkochen und bei milder Hitze ca. 10 Minuten offen kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**3.** Inzwischen Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Spinat zugeben, unter Rühren dünsten, bis die Blätter

zusammengefallen sind. Spinat abtropfen lassen und unter die Sauce mischen. Nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**4.** Kartoffeln abgießen und etwas abdampfen lassen. Inzwischen Eier in kochendem Wasser ca. 7 Minuten kochen. Kartoffeln nach Belieben pellen und halbieren. Restliche Butter (1 El) in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten schwenken, mit Salz würzen. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden.

**5.** Eier kalt abschrecken, pellen und halbieren. Spinat, Kartoffeln und Eier auf vorgewärmten Tellern anrichten. Kräuter darüberstreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 19 g E, 55 g F, 39 g KH =  
764 kcal (3206 kJ)



## Tortellini mit Zitronen-Brokkoli

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 400 g wilder Brokkoli (ersatzweise Bimi)
- 1 Schalotte (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 400 g frische Tortellini mit Käsefüllung (z. B. aus dem Kühlregal)
- Salz
- 1 Bio-Zitrone • 1 TL flüssiger Honig
- 150 ml Schlagsahne
- Pfeffer
- 2 Stiele Kerbel
- 25 g gehobelter ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)

25 Min.  
Dienstag

**1.** Brokkoli waschen, putzen und etwas zerteilen. Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Brokkoli darin unter vorsichtigem Wenden bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Schalotte und Knoblauch zugeben, eine weitere Minute dünsten.

**2.** Inzwischen Tortellini nach Packungsanweisung in Salzwasser erhitzen. In ein Sieb abgießen, dabei ca. 100 ml Nudelkochwasser auffangen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und auspressen.

**3.** 4 EL Zitronensaft, Honig und aufgefangenes Nudelkochwasser zum Brokkoli geben, etwas einkochen. Sahne zugießen und alles offen bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale abschmecken.

**4.** Tortellini in die Sauce geben, alles nochmals kurz erhitzen. Kerbel grob zerzupfen. Tortellini und Brokkoli auf vorgewärmte Teller verteilen. Mit Parmesan, Pfeffer, Kerbel und restlicher Zitronenschale bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 33 g E, 64 g F, 52 g KH =  
954 kcal (4000 kJ)



# Bratreis mit Rettich-Möhren-Salat und Erdnüssen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

## REIS

- 250 g Basmatireis
- Salz
- 4 EL Sesamöl

## DRESSING

- 6 Stiele Koriandergrün
- 30 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Stängel Zitronengras
- 2 Bio-Limetten
- 4 EL vegane Teriyaki-Sauce
- 4 EL geröstetes Sesamöl
- Salz
- Pfeffer

## RETTICH-MÖHREN-SALAT

- 300 g Möhren
- 200 g Daikon-Rettich
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 80 g Mungobohnensprossen
- 50 g geröstete Erdnüsse

**1.** Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. In ein Sieb gießen abtropfen und vollständig auskühlen lassen.

**2.** Für das Dressing Korianderblätter von den Stielen abzupfen, einige Blätter für die Garnierung beiseitelegen. Blätter und Stiele fein schneiden. Ingwer schälen. Ingwer und Knoblauch fein reiben. Vom Zitronengras die äußeren harten Schichten entfernen. Stängel längs halbieren und sehr fein schneiden. Limetten heiß waschen und trocken reiben. Schale von 1 Frucht fein abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Koriander, Ingwer, Knoblauch, Zitronengras, Limettensaft und -schale, Teriyaki-Sauce und Sesamöl verrühren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Für den Salat Möhren und Rettich putzen, schälen und waschen. Beides zunächst längs in ca. 3 mm feine Scheiben hobeln, dann in ca. 5 mm feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Sprossen verlesen, in ein Sieb

geben und mit kochendem Wasser überbrühen. Vorbereitetes Gemüse und Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Für den Reis Sesamöl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Reis darin bei mittlerer bis starker Hitze 5–7 Minuten knusprig braten. Restliche Limette halbieren oder in grobe Stücke schneiden. Bratreis und Salat auf Tellern anrichten. Erdnüsse grob hacken und darüberstreuen. Mit restlichem Koriander garnieren und servieren. Die Limettenstücke zum Aromatisieren dazu reichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 10 g E, 27 g F, 65 g KH = 561 kcal (2348 kJ)

45 Min.  
Mittwoch





## Gebackener Schafskäse alla marinara

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 Schalotten (100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- ½ rote Pfefferschote
- 6 El Olivenöl
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
- 4 Stiele Basilikum
- Salz • Pfeffer • Zucker
- 2 El Aceto balsamico
- 1 El feine Kapern (Glas)
- 4 El Panko-Brösel
- 200 g Schafskäse
- 50 g schwarze Oliven (o. Stein)

1. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen und ebenfalls fein würfeln. 4 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Pfefferschote darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Tomaten und 2 Stiele Basilikum zugeben. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamico würzen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten offen kochen. Kapern untermischen.
2. Inzwischen restliches Olivenöl (2 El) und Panko-Brösel mischen.
3. Käse gut abtropfen lassen. Tomatensauce in eine Auflaufform (ca. 20 x 15 cm) geben. Käse mit Küchenpapier trocken tupfen und

auflegen, mit Pfeffer würzen. Panko-Brösel auf dem Käse verteilen. Alles im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten backen.

4. Inzwischen Oliven in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und halbieren. Oliven mit in die Form geben und kurz erhitzen. Restliche Basilikumblätter (2 Stiele) abzupfen. Gebackenen Schafskäse aus dem Ofen nehmen, mit Basilikum garnieren und servieren. Dazu passt Fladenbrot oder Reis.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 20 g E, 59 g F, 25 g KH = 747 kcal (3121 kJ)

**35 Min.**

**Donnerstag**

# Lachscurry mit Tomaten und Zuckerschoten

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 200 g Basmatireis
- Salz
- 30 g frischer Ingwer
- 2 Zwiebeln (150 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 1 EL gelbe Currysauce
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 400 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 150 g Zuckerschoten
- 6 Stiele Koriandergrün
- 2-3 TL Fischsauce
- 2-3 EL Sojasauce
- 50 g geröstete, gesalzene Erdnüsse

1. Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Inzwischen Ingwer schälen. Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Kurkuma und Currysauce zugeben und unter Rühren ca. 2 Minuten anrösten. Tomatenstücke, Kokosmilch und Brühe zugeben. Aufkochen, dann offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen lassen.
2. Inzwischen Lachsfilet trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und nach Belieben halbieren. Korianderblätter von den Stielen abzupfen.
3. Currysaucenansatz mit Fischsauce und Sojasauce würzig abschmecken. Lachswürfel und Zuckerschoten unter die Sauce mischen

und ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen.

4. Inzwischen Erdnüsse grob hacken. Reis in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Lachscurry und Reis z. B. in vorgewärmten Bowls anrichten. Curry mit Erdnüssen, Koriander und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten  
**PRO PORTION** 31 g E, 40 g F, 51 g KH = 718 kcal (2994 kJ)





## Kartoffel-Rahm-Fladen mit Kräuter-Tomatensalat

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

### FLÄDEN

- 1 mehligkochende Kartoffel (150 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Crème fraîche
- Salz • Pfeffer
- 50 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 2 Stiele Thymian
- 4 Naan-Brote (à 60 g)
- 40 g geriebener Bergkäse

### TOMATENSALAT

- 250 g Kirschtomaten (z.B. gelbe und rote)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 2 El Olivenöl
- 2 El Aceto balsamico
- Salz • Pfeffer

**1.** Für die Fladen Kartoffel schälen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Kartoffelscheiben in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und 5 Minuten beiseitestellen.

**2.** Inzwischen Knoblauch in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Crème fraîche verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Getrocknete Tomaten in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Tomaten in feine Streifen schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Kartoffelscheiben abgießen, auf einem sauberen Geschirrtuch ausbreiten und gut trocken tupfen.

**4.** Naan-Brote mit Knoblauch-Crème-fraîche bestreichen. Kartoffelscheiben darauf leicht überlappend verteilen. Fladen mit getrockneten Tomatenstreifen, Thymian und Bergkäse bestreuen. Rahm-Fladen auf einem mit

Backpapier belegten Backblech verteilen. Brote im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 8–10 Minuten backen.

**5.** Für den Salat inzwischen Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Petersilie, Tomaten und Frühlingszwiebeln mischen. Olivenöl und Balsamico verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing zu den Tomaten geben und alles kurz vermengen.

**6.** Rahm-Fladen mit etwas Pfeffer bestreuen und servieren. Den Tomatensalat dazu reichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 21 g E, 48 g F, 83 g KH = 889 kcal (3724 kJ)

**30 Min.**

**Samstag**

# Kalbsfrikadellen mit Mandel-Kohlrabi

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

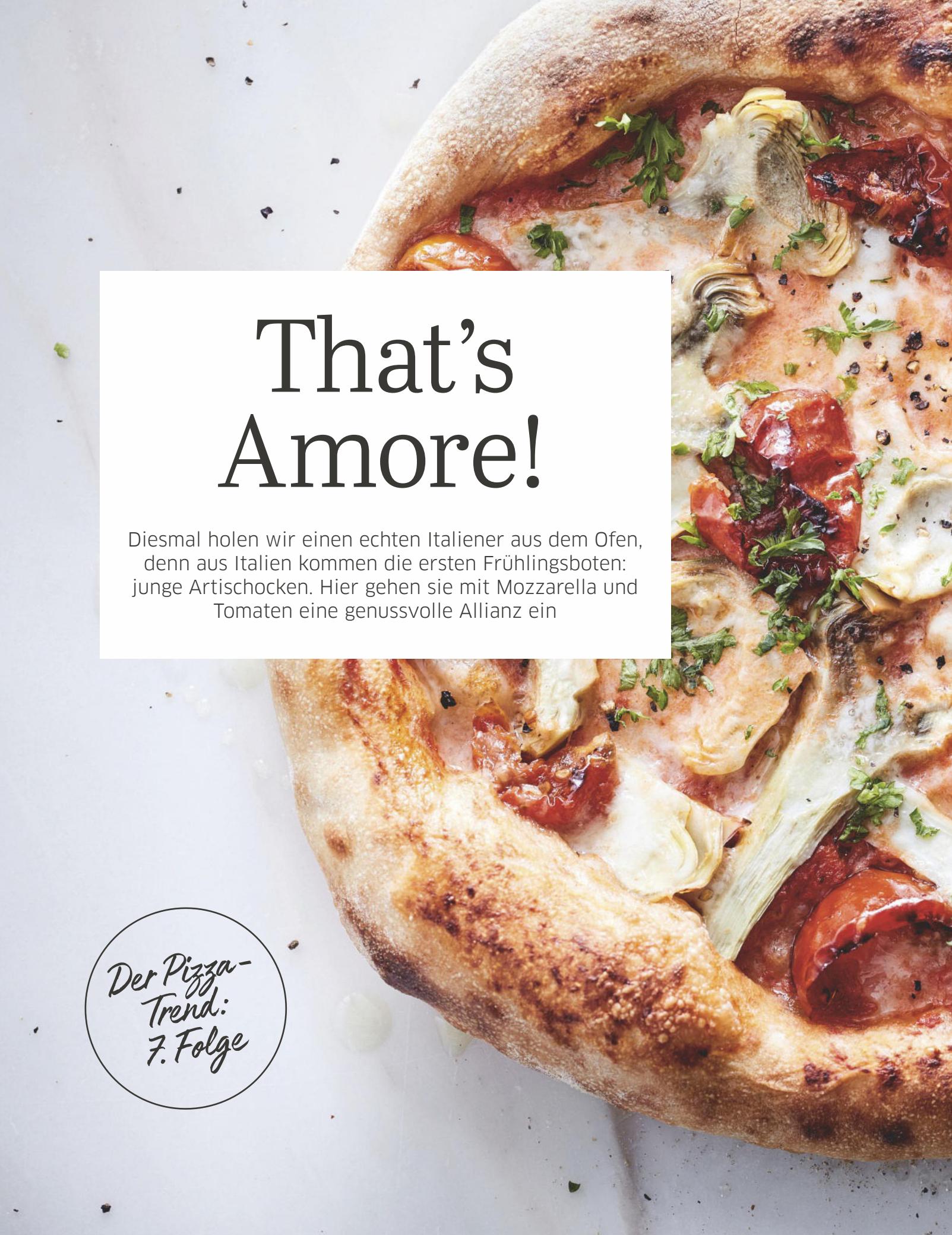
Für 2 Portionen

- **30 g Weißbrot (vom Vortag)**
- **50 ml Milch**
- **1 große Zwiebel (100 g)**
- **2 Stiele Estragon**
- **4 El Rapsöl**
- **250 g Kalbshackfleisch**
- **1 Ei (KI. M)**
- **1 El mittelscharfer Senf**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **1 Kohlrabi (400 g)**
- **40 g Mandelblättchen**
- **3 El Butter (30 g)**
- **3 Stiele glatte Petersilie**
- **fein abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone**
- **2 El körniger Senf**



1. Für die Frikadellen Brot grob zerzupfen, in eine Schüssel geben und die Milch darüberträufeln. Ca. 10 Minuten einweichen. Inzwischen Zwiebel in feine Würfel schneiden. Estragonblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden. 1 El Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Estragon zugeben und kurz mitdünsten. Mischung in eine Schüssel geben.
2. Brot ausdrücken. Hackfleisch, Ei, Senf und Brot zur Zwiebel-Mischung geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Hackfleischmischung sorgfältig durchkneten, bis eine gut gebundene Masse entsteht. Ca. 10 Minuten kalt stellen.
3. Inzwischen Kohlrabi putzen, dabei das zarte Grün beiseitelegen. Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm breite Stifte schneiden. Mandelblättchen in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Mandeln auf einen Teller geben.
4. 2 El Butter und 1 El Rapsöl in der Pfanne erhitzen. Kohlrabistifte darin bei schwacher bis mittlerer Hitze mit Deckel 5–8 Minuten mit noch leichtem Biss dünsten.
5. Inzwischen aus der Hackmasse mit leicht angefeuchteten Händen 4 Frikadellen formen. 2 El Rapsöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten hellbraun anbraten. Restliche Butter (1 El) zugeben. Frikadellen im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) auf der untersten Schiene ca. 10 Minuten fertig garen.
6. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Petersilie und Kohlrabigrün fein schneiden. Hälften Zitronenschale, Zitronensaft, Petersilie und Kohlrabiblätter unter den Kohlrabi mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Frikadellen, Kohlrabi und Mandelblättchen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit etwas Pfeffer und restlicher Zitronenschale bestreuen und servieren. Zu den Frikadellen jeweils 1 El körnigen Senf geben. Dazu passen Salzkartoffeln.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 40 g E, 64 g F, 23 g KH =  
861 kcal (3607 kJ)



# That's Amore!

Diesmal holen wir einen echten Italiener aus dem Ofen, denn aus Italien kommen die ersten Frühlingsboten: junge Artischocken. Hier gehen sie mit Mozzarella und Tomaten eine genussvolle Allianz ein

Der Pizza-  
Trend:  
7. Folge

## Pizza mit jungen Artischocken

Nutzen Sie die kurze Saison der kleinen violetten Artischocken. Der Clou: Statt frischer nehmen wir die geschmacksintensiven getrockneten Tomaten. **Rezept Seite 60**



# Hefe-Sauerteig mit einer langen Reifezeit

## \* EINFACH

Für 4 Pizzen

- 50 g flüssiger, gebrauchsfertiger Sauerteig (z.B. Seitenbacher)
- 550 g Pizzamehl (Tipo 00) plus etwas zum Bearbeiten
- 5 g frische Hefe (etwa kirschkern groß; siehe Tipp unten)
- 10 g Salz
- 2 El Olivenöl plus etwas zum Bearbeiten

1. Außerdem: große Auflaufform (30 x 40 cm) zum Reifen des Teiges  
Einen Tag vor dem Backen den Teig zubereiten. Dafür Sauerteig, Mehl, Hefe, Salz, Olivenöl und 330 g lauwarmes Wasser (höchstens 30 Grad) mit dem Knethaken der Küchenmaschine bei niedriger Stufe 5–8 Minuten verkneten. Anschließend den Teig auf mittlerer Stufe weitere 8–10 Minuten geschmeidig kneten.

2. Teig auf die kräftig bemehlte Arbeitsfläche geben, mit der Rührschüssel abdecken und 15 Minuten ruhen lassen. Teig in 4 ca. 200 g schwere Stücke teilen und zu Teigbällen formen. Eine große Auflaufform (ca. 30 x 40 cm) mit Olivenöl einfetten, die Teigkugeln hineinlegen, mit Frischhaltefolie abdecken und 16 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

3. Nach 16 Stunden den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 3–4 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.

4. Teigkugeln anschließend zum Backen nach der Rezeptanleitung siehe rechts weiterverarbeiten und backen.

## ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus 20:15 Stunden Ruhezeit

**Tipp** Frische Hefe lässt sich auch prima einfrieren. Dazu den Hefewürfel in ca. 5 Gramm schwere, kirschkerngroße Kugeln portionieren und in einem Gefrierbeutel verpackt einfrieren. Die Kugeln können unaufgetaut verwendet werden.



Foto Seite 58/59

# Pizza mit Artischocken und Mozzarella

## \* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Pizzen

- 1 Dose San-Marzano-Tomaten (400 g Füllmenge)
- Salz • Zucker
- 4 Stiele Basilikum
- 1 Zitrone
- 8 junge Artischocken (à 150 g)
- 1 Büffelmozzarella (250 g)
- 150 g halbgetrocknete Tomaten (in Öl)
- 4 Stiele krause Petersilie

**Außerdem:** Einmalhandschuhe, Pizza-stein, Pizzaschieber

1. Für die Sauce Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten in eine Schüssel geben, mit den Fingern zerdrücken, (wer möchte, kann dafür Einmalhandschuhe verwenden), dabei eventuell enthaltene Strünke entfernen. Mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen, grob schneiden und mit den zerdrückten Tomaten mischen. Tomatensauce bis zum Gebrauch kalt stellen.

2. Für die Artischocken den Saft der Zitrone auspressen und in einer Schale mit 1 l kaltem Wasser mischen. Die äußeren harten Blätter der Artischocken entfernen und die Stiele auf ca. 4 cm kürzen. Das obere Drittel der Artischocken mit einem Sägemesser abschneiden. Stiele mit einem kleinen scharfen Messer dünn schälen. Artischocken sofort in das Zitronenwasser legen.

3. Backofen mit Pizzastein auf der mittleren Schiene auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

4. Sobald alle Artischocken geputzt sind, das Zitronenwasser abgießen und die Artischocken in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten kochen, in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Artischocken halbieren, eventuell das Heu herauskratzen, Artischocken in ca. 2–3 mm dünne Scheiben schneiden.

5. Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Halbgetrocknete Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen.

6. Teigbälle auf einer kräftig bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen von der Mitte aus sacht zu 4 runden Fladen (ca. 26 cm Ø) formen.

7. Einen Teigboden auf einen bemehlten Pizzaschieber oder eine große runde Palette (z.B. Tortenretter aus Metall) ziehen. Mit 2 El Tomatensauce bestreichen, dabei einen etwa 1–2 cm Rand frei lassen. Mit je einem Viertel der Artischocken, des Mozzarellas und den halbgetrockneten Tomaten belegen.

8. Mit etwas Schwung auf den heißen Backstein schieben und in 6–8 Minuten goldbraun backen.

9. Inzwischen Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie bestreuen und servieren. Aus den restlichen Teigportionen und den restlichen Zutaten auf gleiche Weise weitere Pizzen backen.

## ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

**PRO PIZZA** 29 g E, 29 g F, 116 g KH = 891 kcal (3740 kJ)

**Tipp** Ein Pizzaschieber ist eine sinnvolle Investition für alle, die regelmäßig Pizzen, Flammkuchen oder selbst gebackenes Brot in den Ofen schieben und später das Backwerk heil und ohne Brandblasen an den Fingern wieder herausholen wollen. Beim Kauf darauf achten, dass der Griff nicht zu lang ist (30 cm sind optimal), damit man problemlos damit hantieren kann. Ist der Stiel zu lang, ist die Gefahr groß, dass man damit hängen bleibt.

**Zutateninfo** Junge Artischocken, die auch Baby-Artischocken genannt werden, findet man im März und April überall auf den Märkten. Sie sind so zart, dass sie sogar roh fantastisch schmecken. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Blätter noch eng anliegen und der Stiel sich fest und nicht holzig anfühlt.



„Im Frühjahr  
kommen die  
kleinen violetten  
Sorten wie die  
Violetto di Toscano  
aus Italien und die  
Petit Violet aus  
Frankreich auf  
den Markt.“

»e&t«-Pfrofi-Tipp

# 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 portofrei direkt nach Hause

### Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und nur für Sie entwickelt

### Zahlt sich aus:

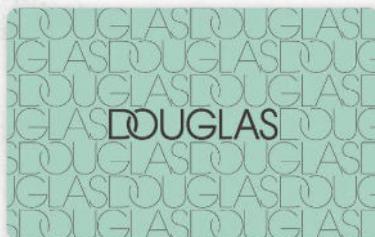
12 Hefte + Gratis-Prämie für 62,40 €

**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](http://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](http://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](http://www.esSEN-und-trinkEN.de/aboangebot)



02501/801 43 79



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

Die archäologische Stätte Valle dei Templi bei Agrigent zeigt die Überreste der antiken Stadt Akragas. Sie ist aber auch ein Naturpark: Hier wachsen Weinreben, Mandelbäume und alte Weizensorten

# TYPISCH SIZILIEN

Wie gut, dass auf der Insel engagierte Menschen leben, die das Erbe der vielfältigen Küche bewahren möchten. Davon profitieren Natur, Produzenten, Köche und alle, die authentische Gerichte aus den besten Zutaten schätzen

TEXT ANNETTE RÜBESAMEN FOTOS FRANK BAUER



Eine Spezialität der Köchin Mareme Cisse ist Couscous, den sie in ihrem Restaurant „Ginger People & Food“ auch mal mit Kokosnuss und Sternanis würzt

**A**m besten schmeckt das Frühstück draußen, an einem der Tischchen zwischen duftenden Lavendelsträuchern und mit Blick aufs Meer, das sich als silbrig-blauer Spiegel bis zum Horizont erstreckt. Selbst ein Kanten Brot wäre vor dieser Kulisse ein Hochgenuss, aber wir sind zu Gast im „Adler Spa Resort Sicilia“ und beginnen den Tag landestypisch mit starkem Espresso, süßen Kaktusfrüchten und Brioches. Die Brioches bestreichen wir mit einer köstlichen Creme aus sizilianischen Pistazien, die sofort die Frage aufwirft, wie wir uns jemals mit so etwas wie Nutella hatten begnügen können. Wie hatten wir überhaupt so lange ein Leben ohne Sizilien führen können? Ohne Sonnenglanz auf dem Meer, ohne Orangenhaine, ohne dieses wunderbare Essen?

Ähnliches muss vor ein paar Jahren auch die Familie Senoner gedacht haben. Hoteliers aus Südtirol, die – fasziniert von der Schönheit der teils noch unberührten sizilianischen Südwestküste – westlich von Agrigent Land gekauft und ein 90-Zimmer-Resort in die weichen Hügel gebettet haben. Die Anlage mit ihren flachen Bauten aus Naturstein und Zedernholz liegt erhöht über der Küste und schmiegt sich so harmonisch in die Landschaft, der Blick aufs Meer ist so betörend, dass dem Gast das typische Resort-Syndrom droht: Er will hier gar nicht weg.

Adler-Küchenchef Giuseppe Schimmenti kennt das Problem. Und lacht. Damit die Gäste auch im Resort selbst möglichst viel mitbekommen von der



1



3



2

Inselkulinarik, interpretiert der 39-Jährige seine Küche als Reise durch Sizilien. Gestern hat er frische Pasta mit Sardinen, Pinienkernen und wildem Fenchel gefüllt – eine Abwandlung des sizilianischen Klassikers Sarde a beccafico – und zum Nachtisch eine prächtig mit kandierten Früchten geschmückte Cassata aufs Buffet gestellt. „Die sizilianische Küche ist rustikal, nicht fein. Auch die Zutaten sind meistens ganz einfach. Aber echt sizilianisch. Und sie schmecken hervorragend.“ Ach ja, die Frühstückscreme sei aus Raffadali-Pistazien gerührt, einer lokalen Sorte, „viel delikater als die Bronte-Pistazie vom Ätna,

von der immer alle schwärmen!“ Dann ermuntert er uns, ruhig auch mal auswärts essen zu gehen.

Weit kommen wir nicht, denn schon im Nachbarort Siculiana schwingt Nunziatina Marsala Nudelholz und Kochlöffel. Nunziatina ist ein Naturereignis: 52 Jahre alt, 145 Zentimeter klein und Selfmade-Köchin. „Vor 25 Jahren habe ich als Tellerwäscherin angefangen und mir von den Köchen alle Tricks und Geheimnisse abgeguckt“, erzählt sie, während sie durch die Küche der „Trattoria Kamikos“ saust. Nunziatinas Spezialität ist Pasta, am liebsten aus dem Mehl alter sizilianischer Weizen-

## Adler Resort Sicilia

**1** Die Aussicht? Fantastisch! Verlockend ist auch die Aussicht auf gutes Essen an der Südküste der Insel  
**2+3** Etwa die Gerichte von Küchenchef Giuseppe Schimmenti, der hier in seinem Küchengarten Kräuter pflückt und damit den Schwerfisch auf BBQ-Sauce garniert



## Trattoria Kamikos

1 Nunziatina Marsalas Leidenschaft gilt der Pasta, und davon profitieren auch ihre Gäste. Busiata heißen die langen Nudeln, die die Sizilianerin gerade zubereitet hat 2 Doch vorweg gibt es Bruschettine mit Ricotta und Tomatenpesto



Essen“, findet Nunziatina und stellt ein Schüsselchen mit Muddica atturrata auf den Tisch, geröstete Brotkrumen. „Das war früher der geriebene Käse der armen Leute“, lacht sie. „Jeder konnte es sich leisten. Ich verwende gerne einfachste Zutaten. Aber so, dass Gutes dabei herauskommt.“

Nunziatinas einfache Zutaten stammen alle aus der Umgebung. Von den Monti Sicani, wo sich Produzenten zu einer Qualitätsinitiative zusammengeschlossen haben. Oder aus dem Naturreservat Torre Salsa, wo jetzt junge Winzer, Gemüsebauern und Käsemacher engagiert am Werk sind. Denn so karg und verbrannt die südsizilianische Erde wirkt, so fruchtbar erweist sie sich für die Prinzipien des Slow Food: Überall gedeihen Projekte, die sich der Wiederbelebung geschützter Produkte und kulinarischer Traditionen widmen.

Selbst dort, wo man es nicht erwartet würde – unmittelbar neben den weltberühmten antiken Tempeln der Stadt Agrigento. In bester UNESCO-Welterbe-Lage grasen dort jetzt zwischen Säulenstümpfen Ziegen der

## Inselbewohner, die die Traditionen ihrer Heimat auf den Teller bringen

sorten. Heute stehen Busiata auf dem Programm, eine lange, hohle Maccheroni-Art. Nunziatina formt sie mithilfe eines dünnen Metallstabs. Für den Sugo rollt sie zerzupfte Sardinen mit Pecorino, gerösteten Mandeln, Rosinen, wildem Fenchel und einem Hauch Zitronenschale zu Bällchen. Diese garen dann in einer Sauce aus lokalen Siccagno-

Tomaten. „Die brauchen kein Wasser beim Anbau und haben besonders festes Fruchtfleisch“, erklärt die Köchin.

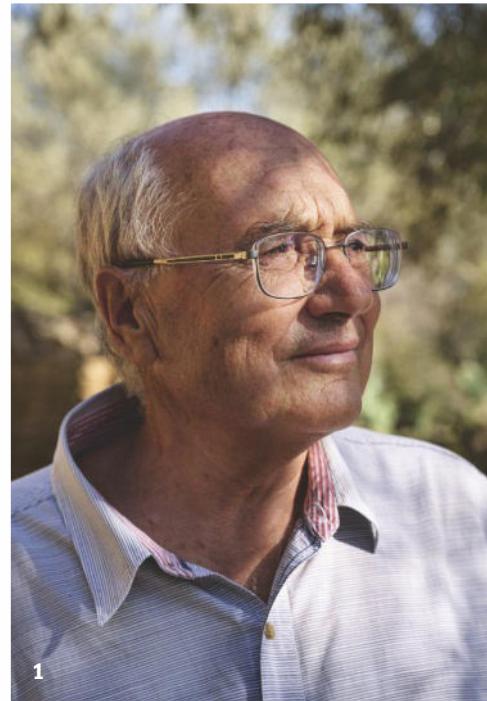
Die „Trattoria Kamikos“ ist Teil eines Kulturprojekts, zu dem auch ein Heimatmuseum und ein Bed&Breakfast gehören. Es soll die Altstadt von Siculiana mit neuem Leben füllen – und vom Ort erzählen. „Das geht auch übers

autochthonen Rasse Grgentana, wunderschöne Tiere mit spiralförmigen Hörnern. Heimische Bienen der Art Apis mellifera siciliana produzieren Honig, und es werden Wein und einige der 270 hier präsenten (die Universität von Palermo hat nachgezählt) Mandel-varianten angebaut.

Hinter all dem steckt ein Projekt mit dem Namen Diodoros. „Bei der Gründung des Archäologie- und Landschaftsparks Valle dei Templi wurden 1400 Hektar Land enteignet“, erzählt uns Projektleiter Fabio Gulotta in der „Casa Diodoros“, dem Zentrum des Projekts. „Doch das Land verbuschte, es gab immer mehr Brände, die den Park bedrohten.“ Die Lösungsidee war genial: Bauern durften das Land kostenlos pachten, wenn sie sich verpflichteten, es zu kultivieren und heimische Produkte anzubauen. In der „Casa Diodoros“, einem schick renovierten landwirt-

## Begegnungen mit Neugierigen, die sich über Esskultur austauschen

schaftlichen Gebäude aus Naturstein, kann man die Produkte der Landwirte kaufen: Olivenöl und Kapern, Mandarinenmarmelade und Safran, Wein und Kaktusfeigensaft. Fabio, der eigentlich Koch ist, veranstaltet mit Besuchern



1



3



2

### Diodoros in der Casa Barbadoro

- Der Bio-Käser Giacomo Gati arbeitet nach den Prinzipien von Slow Food
- Ebenso die Kochschule und der Lebensmittelladen „Diodoros“, der sich für den Erhalt der sizilianischen Kochkultur einsetzt
- Typischer Insel-Snack sind Cuddiruni, die einer Minifocaccia ähneln

außerdem Aktivitäten wie Kochen, Ziegenkäsemachen, Kräutersammeln. Und alle freuen sich, weil nicht nur die Parklandschaft gerettet ist, sondern auch die Artenvielfalt floriert, die Wertschätzung für gastronomische Traditionen steigt, Verdienstmöglichkeiten geschaffen wurden.

Heute steht in der „Casa Diodoros“ Backen auf dem Programm. Der 19-jährige Giuseppe, Fabios rechte Hand in der Küche, hat den Ofen mit Mandelbaumholz eingehiezt und einen elastischen Teig geknetet. Er zeigt uns, wie man den Teig immer wieder faltet, um Luft hineinzubekommen („so wird's schön

fluffig!“). Und wie man ihn zu Cuddiruni verarbeitet, kleinen, focacciaartigen Teigfladen. Außerdem gibt es Pane fritto, rohen Brotteig, der in heißem Öl ausgebacken und danach gezuckert wird. „Als Kinder haben wir das geliebt“, erinnert sich Fabio. „Wir bekamen es, wenn wir hungrig waren und nicht warten wollten, bis das fertige Brot aus dem Ofen kam.“ Wir essen draußen auf dem Hof. Zwischen den Pistazienbäumen lugt der 2500 Jahre alte Giebel des Concordia-Tempels so selbstverständlich hervor, als wäre es das Nachbarhaus.

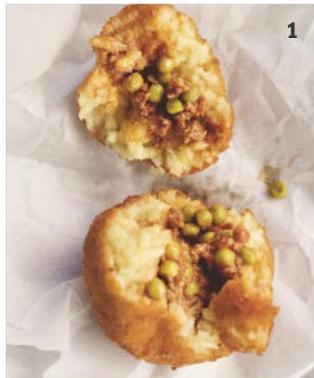
Das Valle dei Templi ist nichts für Harmoniebedachte. Seine Kontraste



Terrasse und Kochschule „Diodoros“  
sind Teil der  
Tempelanlage  
Valle dei Templi  
bei Agrigent

## Agrigent

1 Arancini, kleine Orangen, so die Übersetzung, haben zwar die Form der Früchte, sind aber köstliche Reisbällchen 2+3 Die Marzipanfrüchte sind eine Spezialität der Nonnen auf der Insel. Im Kloster Santo Spirito werden sie durch die Pforte verkauft



## Ein Kloster, in dem Dolci allen Grund zur Freude geben

muss man aushalten können. Hoch oben an den Bergkamm klammern sich, wie aus einem finsternen Endzeitfilm, Agrigents Wohnkasernen aus dem letzten Jahrhundert. Die griechischen Tempel und Ausgrabungen liegen eine Etage tiefer, auf einem lang gezogenen Tuffsteinplateau im Schatten uralter Olivenbäume, und sind der perfekte Gegenentwurf: vollendete Schönheit, harmo-

nische Proportionen, Säulen, die schlank himmelwärts streben. Doch Agrigent wirkt nur von unten abweisend. Hat man erst einmal den Wall der Wohnblöcke überwunden, entfaltet sich eine hübsche Altstadt. Bröckelnde Barockfassaden aus goldgelbem Tuffstein, schmale Treppengassen, ein

Pirandello-Denkmal unter einem Maulbeerbaum. Aus einer Rosticceria an der Piazza Municipio duftet es nach Arancini, frittierten Bällchen aus Safranreis, die auf gewachstem Papier über den Tresen gereicht werden.

Wir klettern weiter nach oben, zum Kloster Santo Spirito. Dort verkauft

## Ginger People & Food

1 Mareme Cisse gelingt mit ihren Gerichten die köstliche Verbindung von Tradition und Fortschritt 2 Wer Fisch schätzt, sollte ihre gebratene Makrele mit pikanter Pistaziensauce probieren 3 Das Restaurant ist auch Slow-Food-Partner und verkauft am Tresen Produkte von lokalen Erzeugern



1



2



3

nur um die Bewahrung der Traditionen, es wird jetzt auch auf neue Entwicklungen geachtet.“

Mareme bringt zum Auftakt scharfen Ingwer-Zitronen-Ananas-Saft. „Zwei Kilo Ingwer auf drei Liter Saft, ein echtes Aphrodisiakum!“, kommentiert sie die Erfrischung. Wir trinken ihn auf der Terrasse, mit Blick auf die Tempel und das Meer. Afrika ist gleich hinter dem Horizont. Und auf dem Teller. Beim Oktopus, den Mareme erst auf Senegal-Art mit Sternanis und Nelken gekocht und dann mit Zitronengras, Sojasauce und frischem Koriander mariniert hat. Oder beim Couscous mit Gemüse. Couscous ist längst Bestandteil des sizilianischen Speisezettels, doch Mareme kombiniert ihn mit einer Sauce aus Kokosmilch, Roten Beten und einer exotischen, für uns unbekannten Gewürzmischung, wie sie ihre Mutter in Afrika verwendet. „Was ich an Sizilien liebe?“, überlegt Mareme, die vier Kinder hat und aussieht wie ein junges Mädchen. „Die Sonne, weil sie Energie gibt. Und das gute Olivenöl! Im Senegal kochen wir mit Erdnussöl.“

An unserem letzten Tag fahren wir durchs sonnenverbrannte Hinterland nach Campobello di Licata, ins „Ristorante La Madonnina“. Ein Tipp von Fabio. Die Pizza ist bekanntlich neapolitanischer Provenienz. Doch das ist schnell vergessen, wenn man Gianni Gruttad'Auria erlebt, wie er mit leuchtenden Augen durch sein Lokal wirbelt, liebevoll über den Lievito madre streicht, den rissigen grauen Sauerteig, und von den 55 verschiedenen Weizenarten Siziliens schwärmt. „Mein Vater war Getreidehändler. Als Kind schliefe ich auf den Kornsäcken, damit sie uns nicht gestohlen wurden“, erzählt er.

Schwester Francesca durch die Pforte feines Mandelgebäck und Frutta marronata, bunte Marzipanfrüchte. Hinter ihr schiebt eine Mitschwester den Rollator vor sich her. Nur noch sechs Zisterzienserinnen leben in der fast 800 Jahre alten Abtei und halten die Traditionen in der Küche hoch. Dazu gehört Couscous dolce, eine Süßspeise aus Weizenkugelchen und jeder Menge Pistazien. Sie sieht aus wie Pesto, und das Rezept, kichert die Schwester, sei streng geheim. Aber arabischen Ursprungs, das verrate ja schon der Name. Phönizier, Griechen, Römer, Araber, Normannen, Staufer, Franzosen, Spa-

nier haben in den letzten drei Jahrtausenden über Sizilien geherrscht, und alle haben Spuren hinterlassen in der Inselküche. Heute sind es die Immigranten, die das kulinarische Erbe weiterentwickeln und neue Aromen und Rezepte beisteuern. Mareme Cisse aus dem Senegal zum Beispiel. Seit 2004 lebt sie auf Sizilien. Seit 2016 kocht sie im Restaurant „Ginger People & Food“ in Agrigent, das sich seit zwei Jahren mit der begehrten Slow-Food-Schnecke schmücken darf. „Bei Slow Food bewegt sich etwas“, freut sich Carmelo Roccaro von der Kooperative Al Kharub, die das Restaurant betreibt. „Es geht nicht mehr

Es war der Beginn einer großen Liebe: Mit 13 Jahren lernte Gianni Bäcker, später beim Militär das Pizzabacken. Fuata heißt die regionale Pizzavariante mit dickem Boden, für die der 55-Jährige Mehl der alten regionalen Sorten Maiorca, Timilia und Perciasacchi mischt. Belegt wird die Fuata mit Tomaten, Sardellen, Kapern, Knoblauch und Pecorino und zum Schluss, nachdem sie knusprig aus dem Ofen gezogen wurde, mit Olivenöl beträufelt. Dazu reicht uns Gianni Esels-Mortadella, samtig dunkelrosa und von kräftigem Geschmack. Und schneidet die scharf-würzige Salami vom schwarzen Nebrodi-Schwein auf. Alles regional, autochthon, schlicht und köstlich – und vom Wirt mit väterlichem Stolz dargeboten. Wir trinken ein Glas Cataratto dazu, einen fruchtigen Weißen. Was für ein Aperitivo!

## Die Gerichte sind oft bodenständig, aber niemals ohne Raffinesse

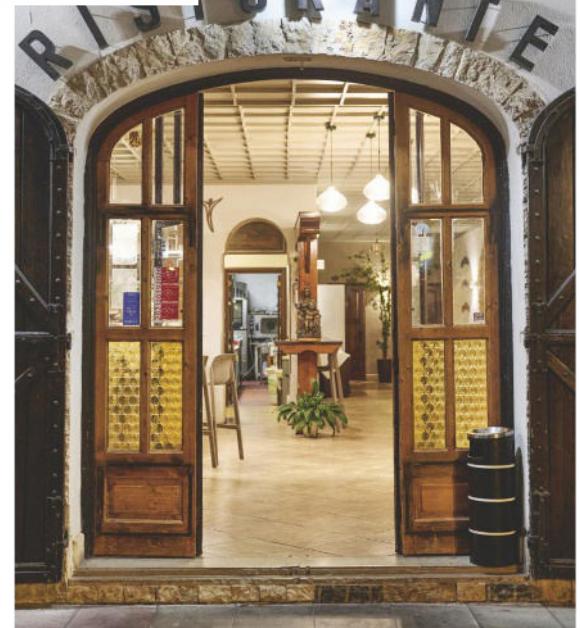
Dann verschwindet Gianni in der Küche, und schnell wird klar: Der Mann ist nicht nur pizzaiolo, er ist vor allem ein fantastischer Koch. Es gibt eine Essenz aus angenehm aromatisch-süßen Buttiglieddru-Tomaten aus Licata mit gerösteten Mandeln. Spaghetti mit konzentrierter Tomatensauce und Mandel-Basilikum-Pesto. Und gebratenes Lamm mit Safran-Gel und geschmorten Zichorien, einem Bitter-



1



2



3

### Ristorante La Madonnina

**1+3** In Campobello di Licata wird die wohl beste Fuata der Insel gebacken. Herr der Pizzavariante ist Gianni Gruttad'Auria, Patron des „Ristorante La Madonnina“

**2** Weiteres Meisterstück: zartes Lammfleisch mit Safran-Gel und Zichorien aus dem eigenen Garten

gemüse, das Gianni im Garten hinter dem Haus gepflückt hat. Zum Abschluss stellt er einen Ziegenkäse namens Scirocco auf den Tisch, der mit seiner bröselig-braunen Oberfläche aussieht wie ein piemontesischer Castelmagno und ähnlich rassisg-scharf schmeckt. Er ist aus der Milch der schönen Grgentana-Ziegen, wie wir sie im Valle dei Templi gesehen hatten. Giannis Freund Giacomo Gati, ein sizilianischer Biobauer der ersten Stunde und ebenfalls aus Campobello di Licata, war der Mann, der vor 25 Jahren damit begann, die nahezu ausgestorbene Ziegenrasse wieder zu züchten. Und aus ihrer Milch

Käse machte. „Giacomo hat viel mit pflanzlichem Lab experimentiert“, erzählt Gianni. „Nur beim Scirocco nicht. Der ist rein zufällig entstanden, als an einem Tag mit feucht-heißem Wind aus Afrika erst die Milch sauer wurde.“

Manchmal braucht es auf Sizilien außer den guten regionalen Zutaten eben auch ein bisschen Glück.



»e&t«-Autorin Annette Rübesamen rät jedem, Sizilien im Frühjahr zu bereisen. Im Februar blühen die ersten Mandelbäume, von März bis Mai ist die Insel noch üppig grün.



Das Naturschutz-  
gebiet Torre Salsa  
an der Westküste  
liegt unterhalb des  
Adler-Resorts

## Die besten Adressen für Siziliens Klassiker

### Adler Spa Resort Sicilia

Contrada Salsa, 92010 Siculiana, AG, Italien, Tel. 0039/092 21 45 70 00, [www.adler-resorts.com](http://www.adler-resorts.com)

### Trattoria Kamikos

Via Renna 1, 92010 Siculiana, AG, Italien, Tel. 0039/35 12 10 96 45, [www.kamikos.it](http://www.kamikos.it)

### Diodoros – Casa Barbadoro

Via Panoramica dei Templi, 92100 Agrigent, Italien. Kontakt über [www.coopculture.it](http://www.coopculture.it)

### Ginger People & Food

Via Empedocle 21, 92100 Agrigent, Italien, Tel. 0039/09 22 59 61 51 [www.gingerpeoplefood.com/](http://www.gingerpeoplefood.com/)

### Ristorante La Madonnina

Via Edison 162, 92023 Campobello di Licata, AG, Italien, Tel. 0039/09 22 87 01 77

In der Altstadt von Agrigent lässt es sich gut schlendern und schllemmen

*Pantficio Dalli Cardillo*



# Testen Sie Ihr kulinarisches Wissen!



Fehlt die Karte mit dem Quiz? Hier scannen und online mitmachen.  
[www.esSEN-und-trinkEN.de/raetseln](http://www.esSEN-und-trinkEN.de/raetseln)

## Rätselspaß für Feinschmeckerinnen und Feinschmecker.

Stellen Sie Ihr Know-How beim »essen & trinken«-Quiz unter Beweis und nehmen Sie anschließend an unserem **KitchenAid-Gewinnspiel** teil.



**KitchenAid**

### KitchenAid-Küchenmaschine „Artisan Premium“

- Wert: 729,- € (UVP)
- Farbe Medaillon Silber
- 4,8 L Fassungsvermögen
- Kippbarer Motorkopf
- Planetenrührwerk und 10 Geschwindigkeitsstufen
- Robustes Gehäuse aus Spritzgussmetall
- Zubehör:
  - Zusätzliche 3 L Schüssel
  - 3 Rührwerkzeuge
  - 1 Spritzschutz

Ihre  
Gewinn-  
chance



Jetzt mitmachen!



[www.esSEN-und-trinkEN.de/raetseln](http://www.esSEN-und-trinkEN.de/raetseln)

# FRÜHLING AL DENTE

Hier ist Vorfreude im Spiel: Wir paaren erste Frühlingsboten wie Erbsen, Rhabarber und Möhren mit verschiedensten Pasta-Sorten. Ob kurz oder lang, dick oder dünn – da ist in jedem Fall Musik drin



## Strozzapreti mit Erbsen und Pancetta

Carbonara im Frühlingslook: Mit schlankem grünen Spargel, knackigen Erbsen und knusprigem Speck eine glückliche Fügung. **Rezept Seite 81**

## Conchiglione mit Paprika-Kalbsragout

Die Muschelnudeln bieten eine Menge Platz für mediterran geschmortes Ragout. Mit Paprika, Möhre, Olive und Salzzitrone für den frischen Dreh.

Rezept Seite 82





## Pappardelle mit Pulpo und Nduja im Möhrensud

Kalabrische Chili-Streichwurst setzt  
würzige Kontraste in fruchtig-süßer  
Sauce, in der Pulpo und Pasta gern  
baden. **Rezept Seite 82**



## Linguine mit Garnelen und Rhabarber

Ton in Ton: Mit Roséwein und Rhabarbersaft werden die Garnelen abgelöscht. Die süßsäuerliche Kombi steht der Pasta ungewöhnlich gut. **Rezept Seite 83**



## Cannelloni mit Fior di latte und Tomaten-Kapern-Topping

Zarte Cannelloni halten die Kräuter-Ricotta-Füllung, damit sie sich in Tomatensauce und unter zart schmelzendem Käse nicht verliert. **Rezept rechts**



Foto links

## Cannelloni mit Fior di latte und Tomaten-Kapern-Topping

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### CANNELLONI

- 8 Stiele Basilikum
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 500 g Ricotta
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 60 g fein geriebener ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 4 El Semmelbrösel
- 1 Tl Bio-Zitronenschale (fein gerieben)
- Salz • Pfeffer
- 12 Cannelloni-Nudelröhren
- 1 Tl Butter für die Form

### SAUCE

- 2 Knoblauchzehen
- 6 Stiele Thymian
- 4 El Olivenöl

- 400 ml passierte Tomaten
- 100 g Crème fraîche
- Salz • Pfeffer
- 125 g Fior di latte (siehe Zutateninfo unten)

### TOPPING

- 80 g getrocknete Tomaten (in Öl)
  - 20 g Kapern (aus dem Glas)
  - 8 Stiele glatte Petersilie
  - 1 Tl Bio-Zitronenschale (fein gerieben)
  - Salz • Pfeffer
  - 4 El Olivenöl
- Außerdem: Spritzbeutel (ohne Tüll), Auflaufform (20x25 cm)

1. Für die Cannelloni Kräuterblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Mit Ricotta, Eigelben, Käse, Semmelbröseln und Zitronenschale glatt rühren. Füllungsmischung mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Ricottamasse in einen Spritzbeutel füllen. Füllung langsam in die Cannelloni spritzen. Nudelröhren in eine gefettete Auflaufform geben.
2. Für die Sauce Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Thymian darin bei milder bis mittlerer Hitze ca. 6 Minuten dünsten. Passierte Tomaten zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten offen kochen lassen. Crème fraîche einrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über die Cannelloni gießen.
3. Käse abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und auf den Cannelloni verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten backen.
4. Für das Topping inzwischen Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei 2 El Öl auffangen. Kapern ebenfalls abtropfen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Tomaten, Kapern, Petersilie und Zitronenschale mit einem Stabmixer oder im Blitzhacker stückig mixen. Mit Pfeffer und eventuell noch etwas Salz abschmecken. Olivenöl unterrühren.
5. Cannelloni aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, dann auf vorgewärmten Tellern verteilen. Jeweils etwas Tomaten-Kapern-Topping darüberträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 30 g E, 64 g F, 52 g KH = 944 kcal (3953 kJ)

**Zutateninfo** Fior di latte ist eine spezielle Mozzarella-Sorte aus Kuhmilch. Der Kern hat eine besonders feine, sämige Konsistenz, geschmacklich zeichnet den Käse eine milchfrische Note aus.



Foto Seite 76

## Strozzapreti mit Erbsen und Pancetta

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 200 g grüner Spargel
- 1 Schalotte (30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Pancetta (im Stück)
- 200 g Strozzapreti (kurze gedrehte Nudeln; siehe auch Pasta-Warenkunde Seite 83)
- Salz
- 1 El Butter (10 g)
- 150 g Erbsen (gepalt; ersatzweise TK-Erbsen)
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 El Zitronensaft
- 80 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan oder Pecorino)

1. Grünen Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und das untere Drittel schälen. Spargel schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Pancetta in feine Streifen schneiden. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen.

2. Inzwischen Pancetta in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Butter in der Pfanne erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Spargel und Erbsen zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen. Käse fein reiben.

3. Nudeln in ein Sieb abgießen und dabei 80 ml Nudelkochwasser auffangen. Nudeln, aufgefangenes Kochwasser und 60 g Käse zum Gemüse geben und alles so lange sacht erhitzen und schwenken, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Pasta auf vorgewärmten Tellern verteilen. Pancetta darüberstreuen. Pasta mit restlichem Käse bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 37 g E, 28 g F, 82 g KH = 772 kcal (3235 kJ)

„Lust auf einen kleinen zusätzlichen Frischekick? Einfach etwas geriebene Bio-Zitronenschale mit in das Nudelkochwasser geben.“

»e&t«-Koch Tom Pingel



## Conchiglione mit Paprika-Kalbsragout

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 2 rote Paprikaschoten (250 g)
- 1 Möhre (150 g)
- 1 rote Pfefferschote
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel
- 600 g Kalbsschulter (küchenfertig)
- Salz • Pfeffer
- 2 El Mehl
- 4 El Rapsöl
- 2 El Paprikamark (aus Glas oder Tube)
- 200 ml Weißwein
- 800 ml Kalbsfond (z. B. aus dem Glas)
- 1 Lorbeerblatt
- 40 g grüne Oliven (ohne Stein)
- 1 kleine Salzzitrone (aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft; siehe auch Zutatentipp unten)
- 350 g Conchiglioni (Riesenmuschelnudeln)
- 6 Stiele glatte Petersilie

**1.** Paprika waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und in ca. 5 mm feine Würfel schneiden. Möhre putzen, schälen und ebenfalls in ca. 5 mm feine Würfel schneiden. Pfefferschote waschen, trocken tupfen, längs halbieren und entkernen. Pfefferschote, Knoblauch und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Fleisch trocken tupfen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen und locker mit dem Mehl vermengen.

**2.** In einem Bräter 2 El Rapsöl hoch erhitzen. Das Fleisch darin in 2–3 Portionen bei starker Hitze kurz anbraten. Aus dem Bräter nehmen und auf einen Teller geben.

**3.** Restliches Öl (2 El) im Bräter erhitzen, Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Paprikamark zugeben und ca. 2 Minuten anrösten. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Kalbsfond und Lorbeerblatt zugeben, die Fleischwürfel untermischen. Den Schmoransatz mit Salz und Pfeffer würzen und einmal aufkochen lassen. Ragout dann mit Deckel bei milder bis mittlerer Hitze ca. 45 Minuten weich schmoren.

**4.** Inzwischen Oliven abtropfen lassen, grob schneiden. Salzzitronenschale vom Fruchtfleisch schneiden und in ca. 2 cm lange, feine Streifen schneiden. Zitronenschale und Oliven mischen.

**5.** Conchiglioni in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Währenddessen Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

**6.** Das Kalbsragout mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Pasta in einem Sieb abtropfen lassen und vorsichtig unter das Ragout mischen. Pasta in vorgewärmten Schalen anrichten. Mit Oliven-Zitronen-Mix und Petersilie bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Schmorzeit 45 Minuten

**PRO PORTION** 45 g E, 21 g F, 76 g KH = 710 kcal (3288 kJ)

**Zutatentipp** In Salz eingelegte Zitronen stammen aus der orientalischen Küche. Von den Früchten wird nur die Schale verwendet, die durch das Reifen eine intensiv frisch-würzige Note bekommt. Schwierig zu bekommen? Dann alternativ einfach etwas frisch abgeriebene Bio-Zitronenschale verwenden.



## Pappardelle mit Pulpo und Nudja im Möhrensud

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 Schalotte (40 g)
- 1 El Butter (10 g)
- 1 l Möhrensaft
- 150 ml Orangensaft
- 1 TL Fischsauce
- 150 g Nduja (weiche, würzig-pikante Streich-Rohwurst aus Kalabrien; siehe auch Zutateninfo unten; ersatzweise z. B. Chorizo)
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Pulpo (vorgegart und küchenfertig; ersatzweise „Black Tiger“-Garnelen)
- 2 Knoblauchzehen
- 350 g Pappardelle
- 40 g Brunnenkresse (ersatzweise Gartenkresse oder Rauke)
- 2 El Olivenöl
- 2 El Mehl
- 4 Stiele Thymian
- 1 TL Bio-Zitronenschale (fein gerieben)

**1.** Schalotte in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotte darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten glasig dünsten. Möhren- und Orangensaft sowie Fischsauce zugeben und aufkochen. Fond bei mittlerer Hitze offen auf ca. 300 ml einkochen lassen. Währenddessen Nduja aus dem Darm lösen und grob zerzupfen. Nduja unter den Möhrenfond rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Inzwischen Pulpo in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Pappardelle in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken schleudern.

**3.** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pulpostücke und Mehl locker vermengen, ins heiße Öl geben und bei mittlerer bis starker Hitze unter Wenden 2–3 Minuten braten. Knoblauch und Thymian zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten mitbraten. Pappardelle in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

**4.** Pasta und Zitronenschale unter den Möhren-Nduja-Fond mischen, alles unter Schwenken erhitzen und mit Salz und eventuell noch etwas Pfeffer abschmecken.

**5.** Pappardelle, Sauce und gebratene Pulpostücke auf vorgewärmten Tellern verteilen. Mit Brunnenkresse garnieren, etwas Pfeffer darüberstreuen und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

**PRO PORTION** 43 g E, 26 g F, 87 g KH = 784 kcal (3288 kJ)

**Tipp** Wer die Soße lieber etwas würzig-säuerlicher mag, kann die Hälfte des Möhrensafts durch Tomatensaft ersetzen.

**Zutateninfo** An der ursprünglich aus Südalitalien stammenden Nduja schätzen Feinschmecker vor allem ihren intensiven Geschmack und die besondere Schärfe. Der Chiligehalt kann bis zu 30 Prozent des Wurstgewichts betragen. Das typische Aroma entsteht während der Reife der Rohwurst. Nduja schmeckt als Brotaufstrich, aber auch zerzupft und kurz mitgebacken auf Pizza oder als würzige Saucenzutat.



## Linguine mit Garnelen und Rhabarber

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 16 rohe Garnelen (à 40 g; ohne Kopf; mit Schale)
- 300 g Rhabarber
- 2 Schalotten (60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Linguine
- Salz
- 4 El Olivenöl
- 150 ml Roséwein (alternativ Gemüsebrühe)
- 200 ml Rhabarbersaft
- 8 Stiele Estragon
- Pfeffer
- Zucker

1. Garnelen kalt abwaschen und gut abtropfen lassen. Rhabarber putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden.
2. Linguine in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.
3. Inzwischen Olivenöl in einer großen Pfanne hoch erhitzen. Garnelen zugeben und bei starker Hitze 1 Minute braten. Auf einen Teller geben, kurz warm halten. Rhabarberstücke, Schalotten und Knoblauch im Bratfett bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten andünsten. Mit Wein und Rhabarbersaft ablöschen und aufkochen. Garnelen wieder zugeben, alles mit Deckel ca. 2 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.
4. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Estragon zur Garnelen-Rhabarber-Mischung geben. Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Linguine in einem Sieb abtropfen lassen, dann zur Sauce geben und alles unter Schwenken mischen und noch kurz erhitzen. Linguine auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 35 g E, 13 g F, 62 g KH = 531 kcal (2227 kJ)

**Tipp 1** Wer sich das Auslösen der Garnelen bei Tisch sparen möchte, kann auch bereits geschälte Garnelen verwenden. Diese dann maximal 30 Sekunden anbraten.

**Tipp 2** Mit intensiver Gemüsebrühe statt Rhabarbersaft zubereitet, ist diese Pastavariante weniger fruchtig, mehr feinsäuerlich.

„Frühlingsfrischen Rhabarber verbinden viele nur mit Kuchen. Seine fruchtig-frische Säure passt aber auch toll zu herzhaften Gerichten.“

»e&t«-Koch Tom Pingel



## REINE FORMSACHE

**STROZZAPRETI** bedeutet übersetzt so etwas wie „Priesterwürger“. Es kursieren einige Geschichten um diese Namensgebung, und dabei kommen die Kirchenmänner nicht wirklich gut weg. Egal, wie man die Nudel dreht und wendet, sie ist kurz und geschwungen und hat ihren Ursprung in Norditalien.

**LINGUINE** sollen an „Zungen“ erinnern, was wir wiederum weniger finden. Von Anfang bis Ende sind sie den Spaghetti sehr ähnlich, nur etwas breiter. Somit nehmen sie die Sauce auch besser auf.

**PAPPARDELLE** alias die „Verschlingbare“. So kann es einem schon mal gehen, vor allem mit einer perfekt sämigen Sauce, die die breiten Pasta-Bänder nur zu gut ummantelt. Sie sind meist 1 cm breit und werden gern mit Ragout serviert.

**CONCHIGLIONE** sind schwierig auszusprechen, deshalb nennen wir sie am liebsten „Muschelnudeln“. Es gibt sie im Kleinformat oder groß genug, um sie zu füllen und zu überbacken.

**CANNELLONI** sind die Röhren unter den Auflaufsorten. Dabei lässt sich das Rohr mit 3 cm Durchmesser und 10 cm Länge gut füllen, vor allem mit Ricotta, der bei klassischen Rezepten in der Füllung nicht fehlen darf.

Die  
Zukunft ist  
nachhaltig

Landwirt Karsten Ellenberg  
in seiner Lagerhalle, wo sich  
die Kartoffelsäcke stapeln

# Je mehr, desto besser

Bio-Landwirt Karsten Ellenberg sammelt alte Kartoffelsorten aus aller Welt und züchtet eigene. So macht er die Knolle fit für das Klima der Zukunft und sorgt für Vielfalt auf unserem Teller

## »e&t«: Sie züchten auf Ihrem Hof neue Kartoffelsorten. Woran arbeiten Sie gerade?

Karsten Ellenberg: Wir entwickeln seit einigen Jahren eine neue gelbfleischige Kartoffel. Vielleicht können wir sie noch in diesem Herbst anmelden.

## Haben Sie einen Namen dafür?

Den verrate ich noch nicht. Aber ich kann sagen, dass sie eine ovale Knolle hat und leuchtend gelbes Fleisch. Sie wächst schnell und lässt so Unkraut keine Chance. Das ist im Öko-Landbau besonders wichtig, weil keine chemischen Spritzmittel erlaubt sind. Sie blüht weiß, hat eine starke Resistenz gegen Krankheiten wie die Krautfäule und sie hat in den nassen Sommern der letzten Jahre gezeigt, dass sie viel Regen aushalten kann. Außerdem schmeckt sie sehr gut.

## Sie haben über 100 Sorten in einer eigenen Kartoffel-Genbank gelagert. Wie ging das los?

Mitte der 1990er-Jahre fing ich an, alte Sorten aus aller Welt zusammenzusuchen. Ich habe die Kartoffel-Genbanken in Groß Lüsewitz und Edinburgh besucht und mir welche aus Peru schicken lassen. Das Paket wog 800 Gramm und kostete 1000 Dollar. Aber es waren 30 Sorten im Paket, lauter Pflänzchen.

## Das klingt aufwendig. Warum kaufen Sie Ihre Pflanzkartoffeln nicht bei einem großen Saatgutkonzern?

Einerseits macht es Spaß, neue Sorten zu entwickeln. Vor allem aber macht

mich die Genbank langfristig unabhängig von diesen Konzernen.

## Warum ist das sinnvoll?

Normalerweise zahlt man als Landwirt für die Pflanzkartoffeln eine einmalige Lizenzgebühr an den Züchter. Die Konzerne aber verlangen auch eine sogenannte Nachbaugebühr. Wenn der Landwirt diese Kartoffelsorte also im nächsten Jahr aus selbst geerntetem Pflanzgut noch einmal anbaut, muss er noch einmal bezahlen. Das finde ich entsetzlich. Außerdem setzen die Konzerne auf einige wenige Sorten, die sie in Massen produzieren können.

## Warum ist das problematisch?

In Deutschland sind über 200 Sorten zugelassen, aber die unterscheiden sich kaum. Dadurch steigt die Gefahr, dass etwa ein neues Virus die ganzen Bestände zerstört. Das Klima wird extremer: Immer stärkerer Regen wechselt sich mit immer längeren Trockenphasen ab. Mehr Vielfalt heißt: Die Chancen steigen, dass wir Sorten haben, die

neue Krankheiten oder Extremwetter aushalten. Schon die Inka haben immer auch eine frostresistente Kartoffel angebaut, damit sie nicht hungrig mussten, wenn es mal Frost gab.

## Was würden Sie sich von den Verbrauchern wünschen?

Dass sie beim Händler öfter mal nachfragen, wo eine Kartoffelsorte herkommt und wer sie gezüchtet hat – wie bei Äpfeln oder beim Wein. Dann merken auch die Händler, dass sie da etwas machen müssen. Und wenn man dann mal eine Sorte von einem Biozüchter gefunden hat, würde ich mir wünschen, dass man diese dann auch unterstützt, indem man sie öfter kauft.



## PERSON & PROJEKT

Seit 1996 züchtet **KARSTEN ELLENBERG** (61) nördlich von Uelzen Bio-Kartoffeln. Er hat schon mehrere eigene Sorten zur Marktreife gebracht, darunter bunte Kartoffeln (Bild oben) wie die „Rote Emmalie“. Mit anderen Pflanzenzüchtern hat er den „Dachverband ökologische Pflanzenzüchtung“ mitbegründet. [www.kartoffelvielfalt.de](http://www.kartoffelvielfalt.de)

**„Vielfalt heißt: Die Chancen steigen, dass wir mehr Sorten haben, die neue Krankheiten und Extremwetter aushalten.“**

# Eine Prise Wahrheit

**Salz** gibt es in zahllosen Varianten und Preisklassen. Dabei wird es streng genommen nur auf drei Arten hergestellt. Für die Ökobilanz ist entscheidend, wie lange es unterwegs ist, bis es in unserem Nudelwasser landet

S

Salz ist Salz ist Salz. So einfach ist es, wenn man es auf seine Chemie reduziert: Speisesalz, das in Deutschland in den Handel kommt, besteht zu mindestens 97 Prozent aus Natriumchlorid. Der Rest ist oft Wasser, manchmal Mineralien. So übersichtlich wie seine Zusammensetzung ist auch seine Herstellung: Es gibt Steinsalz, das in Bergwerken abbaut wird; es gibt Siedesalz, das aus unterirdischem, salzhaltigem Wasser gewonnen wird; und es gibt Meersalz, das aus Meerwasser gewonnen wird. Aber warum ist dann alles trotzdem so kompliziert?

## Alles Geschmackssache

Wer heute Salz kaufen möchte, steht vor einer endlosen Palette, die vom Tafelsalz für 50 Cent pro Kilo bis zum Edelsalz für mehr als 100 Euro reicht. Weil wir heutzutage Salz nicht mehr nur verwenden, um Speisen haltbar zu machen, sondern zumeist zum Würzen. Hier ist die Sache noch recht simpel: Kaum ein Mensch kann den Unterschied zwischen Meersalz und Steinsalz erschmecken. Nur die Textur des Salzes, also die Größe der Salzkörner, macht einen Unterschied. Feines Salz wird von der Zunge anders wahrgenommen als grobes Salz. Am auffälligsten sind hier die Salzkristalle des Fleur de sel, das seine Form – kurz vor dem Essen etwa



Ob Meersalz, schwarzes Hawaiisalz oder Himalayasalz: Letztlich schmecken sie alle gleich, nur im Preis unterscheiden sich viele der sogenannten Gourmetsalze deutlich

auf ein Steak gestreut – auch am längsten halten kann. Es salzt nicht nur, es knuspert auch. In dieser Hinsicht ist Salz tatsächlich Geschmackssache. Doch spätestens seit ein Promikoch Salz über seinen Ellenbogen auf blattvergoldete Steaks rieseln ließ, nutzen wir Salz auch zum Angeben. Marketing lässt hier auch die hohen Preise jener Edelsalze plausibel erscheinen.

## Salz von hier gewinnt

Es gibt nicht nur weißes Salz, sondern auch blaues und rosafarbenes. Aber welches ist das Grünste? Zunächst kann man sagen, dass die rund drei Kilo Salz, die jeder von uns im Jahr zu sich nimmt, in unserer persönlichen Klimabilanz wenig ins Gewicht fallen. Weniger jedenfalls als die 52 Kilo Fleisch, die wir pro Jahr im Schnitt essen. Dennoch gibt

es beim Salz Unterschiede. Am Anfang steht die Produktion. Fleur de sel etwa wird in offenen Salzfeldern gewonnen. Die Energie für die Verdunstung liefert die Sonne, die Kristalle werden per Hand aus dem Becken abgeschöpft. Ökologischer kann man Salz nicht herstellen. Siedesalz verbraucht dagegen Strom und Dampf, beim Steinsalz kommt neben Strom noch der Diesel für die Bergbaumaschinen hinzu.

Trotzdem können Siede- und Steinsalz grüner sein als Meersalz. Der wichtigste Faktor in der Ökobilanz liegt nämlich im Transport. Kurz gesagt: Heimisches Salz – und das steckt in Deutschland in rauen Mengen im Boden – hat immer eine bessere Ökobilanz als Salz, das Hunderte Kilometer mit Lkw oder Schiff transportiert wurde.

## Weder grün noch heilend

Das allein ist eine schlechte Nachricht für das allseits beliebte Himalayasalz. Dieses rosafarbene Steinsalz stammt aus der Provinz Punjab in Pakistan, die fast 6000 Kilometer Luftlinie von Berlin entfernt liegt. Dort sind auch die Arbeitsbedingungen schlechter als hierzulande. Und dann kommt noch dazu, dass die vermeintlichen gesundheitlichen Vorteile, die dem Himalayasalz oft zugeschrieben werden, ebenfalls nicht belegt sind.

# Worum geht's bei alternativer Schokolade?



Vegane Schokolade kennt man schon längst. Aber gleich mehrere Food-Start-ups gehen jetzt noch einen Schritt weiter. Sie haben eine Schokolade ohne deren vermeintlich wichtigste Zutat entwickelt: Kakao. Ihre Produkte tragen Namen wie „Alt Choc“, „ChoViva“ oder „Freecao“, und anstatt Kakaobohnen kommen Rohstoffe wie Hafer, Gerste, Traubenerne und Carob zum Einsatz, die Früchte des Johannisbrotbaums. Diese werden fermentiert und geröstet und dann mit pflanzlichen Ölen und Zucker zu einer schokoladigen Masse vermengt.

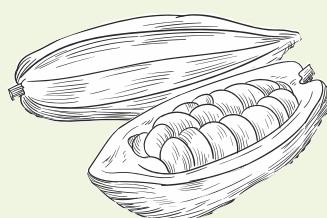
## Die Ökobilanz

Durch den Verzicht auf Kakao umschiffen die Hersteller mehrere Probleme, die mit dem Anbau der Kakaobohne verbunden sind. Immer wieder gibt es Berichte über Kinder- und Zwangsarbeit in den wichtigsten Anbauländern Ghana und Elfenbeinküste. Wälder werden gerodet, Siedlungen zerstört, der Wasserverbrauch ist hoch. In Sachen CO<sub>2</sub>-Bilanz liegt Schokolade in den Top 5 der klimaschädlichsten Lebensmittel. Zudem setzt der Klimawandel die Anbaugebiete unter Druck, Starkregen im Wechsel mit längeren Trockenperioden vergrößern die Ernteausfälle. Es gibt auch fair gehandelte Schokolade, die sich all dieser Probleme angenommen hat. Aber

alternative Schokolade hat einen Vorteil: Sie setzt überwiegend auf Rohstoffe, die in Europa wachsen. Das verringert die Menge an klimaschädlichen Emissionen sowie den Wasserverbrauch zusätzlich.

## Der Einsatz

Nur eine der bisher verfügbaren alternativen Schokoladen gibt es bisher als klassische Tafel zu kaufen. Alle anderen sind bislang als Schoko-Stückchen in Müslis oder als Überzug von Haferkeksen zu finden. Sogar ein italienischer Panettone wurde mit alternativer Schokolade verfeinert.



# 473 400

Tonnen Kakaobohnen wurden 2022 nach Deutschland eingeführt (Herkunft: Elfenbeinküste 47,8%, Ghana 9,7%, Nigeria 5,8%).

# 3

## FRAGEN AN

### Sara und Maximilian Marquart

Erfinder von „ChoViva“, der ersten alternativen Schokolade aus Deutschland



### Ihr macht aus Hafer Schokolade. Wie geht das?

Sara: Hafer und Sonnenblumenkerne werden geröstet und über mehrere Stufen vermahlen, bis ein aromatisches Konzentrat entsteht, das Kakaopulver entspricht. Im Anschluss wird dieses Konzentrat mit weiteren Zutaten vermengt und conchiert.

### Warum gibt es „ChoViva“ nicht als Tafel?

Max: Das ist eine bewusste Entscheidung, da wir mit der Schokoladenindustrie zusammenarbeiten möchten. Es gibt viel Potenzial, Schokolade in Produkten wie Riegeln, Eis und Müslis zu ersetzen und somit viel CO<sub>2</sub> einzusparen.

### Wird Schokolade aus Kakao bald überflüssig?

Max: Nein. Die Nachfrage nach Kakao nimmt kontinuierlich zu. Gleichzeitig ist das Angebot durch den Klimawandel gefährdet. Die Folge daraus sind hohe Preisprünge im Kakaomarkt. Unser Ziel ist es, eine alternative Lieferkette aufzubauen und langfristig die Verfügbarkeit von Schokoladenprodukten sicherzustellen.



# Saftiger Superlativ

Was für viele Ostern nicht fehlen darf, ist für unsere **Redakteurin Anne Streicher** das ganze Jahr über ein ständiger Begleiter. Egal, wo sie diesen Möhrenkuchen mitbringt, wird mit Vorurteilen gegenüber veganem Backen aufgeräumt

#### Das sagt unsere Redakteurin:

„Schon zu oft wurde ich von veganem Kuchen enttäuscht – zu trocken und bröselig oder zu süß und künstlich. Als ich dieses Rezept auf meinem Lieblings-Backblog ‚Das Backstübchen‘ entdeckt und das erste Mal nachgebacken hatte, wusste ich: So soll veganer Kuchen schmecken. Saftig, mit natürlicher Süße und nussig darf er sein. Meistens habe ich auch alle Zutaten zu Hause – und kann, falls nicht, bei den Nüssen super variieren, zum Beispiel mit gemahlenen Mandeln im Teig oder gehackten Pistazien als Topping. Was den

Kuchen aber zu einem wirklichen Highlight macht, sind sowohl die Möhren als auch das Apfelmus, was zusammen mit Öl als Ei-Ersatz fungiert und alles zusammen zu einem wirklich saftigen Ergebnis bringt. Essig und Natron wiederum sind ein natürlicher Katalysator und machen den Teig luftig locker. Alles Dinge, die man vor allem beim veganen Backen zu verstehen lernt. Das schätze ich daran und gebe dieses Wissen gern weiter. Besonders wenn ich in erstaunte Gesichter gucke und mich alle nach dem ersten Bissen fragen: Wie kann vegan so saftig sein?“



## Veganer Möhrenkuchen

Einfacher Rüblikuchen mit viel Haselnuss, etwas Apfelmus und süßem Zitronenguss – ein Muss zum Osterfest. **Rezept Seite 90**



Foto Seite 88/89

## Veganer Möhrenkuchen

\* EINFACH, VEGAN

Für 12 Stücke

### TEIG

- 350 g Möhren
- 100 g brauner Rohrzucker
- 250 g Dinkelmehl (Type 630)
- 180 g gemahlene Haselnusskerne
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 1 TL gemahlener Zimt
- ½ TL gemahlene Tonkabohne
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Salz
- 1 EL Apfelessig
- 140 ml Sonnenblumenöl
- 200 g Apfelmus

### ZUCKERGÜSS

- 100 g Haselnusskerne
- 200 g Puderzucker
- 3 EL Zitronensaft

**1.** Möhren waschen, putzen, schälen und mit einer Küchenreibe fein raspeln. Ca. 2 EL für die Deko beiseitelegen.

**2.** Zucker, Mehl, Haselnüsse, Backpulver, Natron, Zimt, Tonkabohne, Muskat und Salz in einer Schüssel vermengen. Essig, Öl und Apfelmus verrühren, zu den trockenen Zutaten geben und zügig verrühren. Zum Schluss geraspelte Möhren unterheben.

**3.** Eine eckige Backform (30 x 20 cm) mit Backpapier auslegen. Teig gleichmäßig in der Form verteilen und glatt streichen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 30–40 Minuten backen.

**4.** Inzwischen Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend auf einem Teller abkühlen lassen und grob hacken. Puderzucker mit Zitronensaft in einer Schüssel zu einem glatten Zuckerguss verrühren.

**5.** Fertigen Kuchen aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Zuckerguss auf dem Kuchen verstreichen und mit gehackten Haselnüssen und Möhrenraspeln dekorieren. Kuchen vollständig auskühlen lassen. Möhrenkuchen portionieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus  
**Backzeit** 30 Minuten

**PRO STÜCK** 6 g E, 26 g F, 45 g KH =  
457 kcal (1915 kJ)



**Dinkelmehl** Locker und feinporig, mit nussig-kräftigem Geschmack ist Dinkelmehl perfekt zum Kuchenbacken. In der Praxis ist Dinkelmehl Type 630 gleichzusetzen mit Weizenmehl Type 405, z.B. Belkane Bioland Dinkelmehl.



**Apfelmus** Eins der einfachsten Mittel, Eier beim Backen zu ersetzen, ist Apfelmus. Es bringt Feuchtigkeit, Struktur und Bindung. In der Drogerie findet man auch Apfelmus, das weniger Zucker enthält.



**Haselnuss** Durch den hohen Anteil an Nährstoffen bietet das Schalenobst viele gesundheitliche Vorteile. So unterstützen etwa die Fette (61%) die Herzgesundheit und die Ballaststoffe (7%) fördern die Verdauung.



**Tonkabohne** Die fermentierte Samenbohne aus Mittel- und Südamerika schmeckt nach Vanille, Zimt und Mandel. Zurückhaltend dosiert, ist das Gewürz trotz des hohen Cumaringehalts unbedenklich für die Gesundheit.





**TITEL**  
REZEPTE UND FOODSTYLING: MAIK DAMERIUS/BLUEBERRY  
FOOD STUDIOS  
FOTO: BRUNO SCHRÖDER/BLUEBERRY FOOD STUDIOS  
STYLING: PATRICIA CHODACKI/BLUEBERRY FOOD STUDIOS  
KREATIVEIDEE: ELISABETH HERZEL

## IMPRESSUM

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

**SITZ DER REDAKTION** AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

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

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

**PUBLISHER** FRANK GLOYSTEIN

**REDAKTIONSLITUNG** ARABELLE STIEG

**CREATIVE DIRECTOR** ELISABETH HERZEL

**ART DIRECTOR** ANKE SIEBENEICHER

**LEITER E&T-KÜCHE** ACHIM ELLMER

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

**RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE** CLAUDIA MUIR

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

**LAYOUT** KATRIN FALCK, MATTHIAS MEYER

**BILDREDAKTION** MARTINA RAABE

**SCHLÜSSREDAKTION** SIGRID NIEDERHAUSEN

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

**GESCHÄFTSFÜHRUNG** MALTE SCHWERDFEGER

**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 ANZEIGEYTEIL  
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** DAVID BREUL (LTG.), BERENICE EULENBURG,  
SEBASTIAN KÄGERER, JENNY KIEFER, INA LASARZIK,  
MARIA MARNITZ, SASKIA MENZYK, JUDITH OTTERSCHAB,  
ALBERTINE THUMM

**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

LITHOGRAFIE: PETER BECKER GMBH, BÜRGERBRÄU, HAUS 09, FRANKFURTER STRASSE 87, 97082 WÜRZBURG

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

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE  
MEDIEN  
MANUFAKTUR  
Verlagsgruppe



## HERSTELLER

**ASA SELECTION**  
www.asa-selection.com

**KONVOLUT**  
www.konvolut-store.de

**BON VOYAGE INTERIEUR**  
www.bonvoyageinterieur.com

**MATEUS**  
www.mateuscollection.com

**FERM LIVING**  
www.fermliving.de

**MOTEL A MIO**  
www.motelamio.com

**GEORG JENSEN**  
www.georgjensen.com

**ONO MAO**  
www.onomao.com

**HAY**  
über www.connox.de

**PIP STUDIO**  
www.pipstudio.de

**IKEA**

**ROBBE & BERKING**  
www.robbeberking.com

**JARDIN JAPONAIS**  
www.rico-design.com

**STUDIO RIVIERA**  
www.studioriviera.de

**JORE**  
www.jorecopenhagen.com

**&TRADITION**  
www.andtradition.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: [essen-und-trinken.de/sonderhefte](http://essen-und-trinken.de/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](mailto: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](http://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

VEGETARISCH

VORHER  
**Die Zutaten**



# Wir sind die Neuen

Kohlrabi, grüner Spargel, Rote Bete – unsere vegetarische Frühlingsküche ist vor allem eines: ein Lobgesang auf all die schönen Gemüse, die es jetzt frisch geerntet auf dem Markt gibt

NACHHER

## **Gemüse-Allerlei mit Kressesauce**

Junge Möhren, Erbsen, Kohlrabi und Erbsenschoten baden in einer frühlingsfrischen Sauce, on top kommen panierter Ziegenkäse und gerösteter Buchweizen.

**Rezept Seite 100**



VORHER  
**Die Zutaten**





NACHHER  
**Spargel-Frittata**

Grüner Spargel und Kartoffeln bilden bei dieser Eierspeise ein geschmackvolles Team. Ein Salat aus Brunnenkresse leistet erfrischende Gesellschaft.

Rezept Seite 100

VORHER  
**Die Zutaten**





NACHHER  
**Rotwein-Risotto**

Wunderbar kontrastreich: Zum cremigen Risotto gesellt sich ein knackiger Salat aus Roten Beten, Fenchel und Wildkräutern.

**Rezept Seite 101**

## VORHER *Die Zutaten*



NACHHER

## Polenta-Pommes mit Spitzkohl

Als Dip reichen wir die argentinische Kräutersauce Chimichurri und als Beilage Spitzkohl, der zusammen mit Pilzen nur sanft angebraten wird.

Rezept Seite 101





Foto Seite 93

## Gemüse-Allerlei mit Kressesauce

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### GEMÜSE-MIX

- 40 g Buchweizen
- 400 g Möhren
- 1 Kohlrabi (300 g)
- 150 g Zuckerschoten
- 4 El Olivenöl
- 150 g TK-Erbsen
- Salz
- Pfeffer

### KRESSESAUCE

- 60 g TK-Erbsen
- Salz
- 2 Beete Gartenkresse

- 2 El Schmand
- Pfeffer

### FRITTIERTER ZIEGENKÄSE

- 80 g Paniermehl
- 1 Ei (KI. L)
- 50 g Mehl
- 4 kleine Ziegenweichkäse (à 60 g; z. B. Crottin de Chavignol; siehe auch Zutatentipp unten)
- 200 ml Pflanzenöl zum Frittieren

**1.** Für das Gemüse Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden duftig rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Möhren putzen, schälen und in ca. 5 mm feine Scheiben schneiden. Kohlrabi putzen, schälen und zunächst in ca. 5 mm feine Scheiben und diese dann in mundgerechte Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und abtropfen lassen.

**2.** Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Möhren und Kohlrabi darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten mit noch leichtem Biss dünsten. Nach ca. 5 Minuten Zuckerschoten und Erbsen zugeben. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Noch einmal kurz auf hohe Hitze schalten, dann die Herdplatte ausschalten. Das Gemüse weitere ca. 3 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

**3.** Für die Sauce inzwischen Erbsen in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Kresse vom Beet schneiden. Erbsen,  $\frac{2}{3}$  der Kresse, 80 ml Wasser und Schmand in einen Mixbecher geben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Kressesauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Für den Käse Paniermehl in einen tiefen Teller geben. Ei und 1 El Wasser in einem Schälchen verquirlen. Mehl in einen weiteren tiefen Teller geben. Käse zunächst im Mehl rundum wenden. Dann im Ei und abschließend rundum im Paniermehl wenden. Vorgang wiederholen, sodass die Käse mit einer gleichmäßigen Panierung vollständig umhüllt sind.

**5.** Öl in einer mittleren tiefen Pfanne erhitzen. Käse darin bei mittlerer Hitze unter vorsichtigem Wenden 3–4 Minuten rundum knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

**6.** Kressesauce, Gemüse und Käse auf vorgewärmten Tellern verteilen. Mit restlicher Kresse ( $\frac{1}{3}$ ) und dem gerösteten Buchweizen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 23 g E, 37 g F, 43 g KH = 632 kcal (2650 kJ)

**Zutatentipp** Crottin de Chavignol ist ein herkunftsgeschützter französischer Ziegenweichkäse (mindestens 45 % Fettgehalt). Der feinsäuerliche, leicht bröckelige Teig hat einen dezenten Geschmack mit leicht nussigem Aroma. Er ist auch für alle, die Ziegenkäse skeptisch gegenüberstehen, ein guter „Einstiegerkäse“. Alternativ einen festen Camembert aus Kuhmilch verwenden.



Foto Seite 95

## Spargel-Frittata

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
  - 400 g grüner Spargel
  - 1 Zwiebel
  - 1 Knoblauchzehe
  - 6 Stiele Thymian
  - 6 El Olivenöl
  - $\frac{1}{2}$  Tl Fenchelsaat
  - 6 Eier (KI. M)
  - 150 g Frischkäse
  - 80 g fein geriebener Gruyère
  - Salz
  - Pfeffer
  - edelsüßes Paprikapulver
  - 120 g Brunnenkresse
  - 60 g Walnusskerne
  - 2 El Weißweinessig
  - 1 Tl Dijon-Senf
- Außerdem: große ofenfeste Pfanne (28–30 cm)

**1.** Kartoffeln schälen, waschen, abtropfen lassen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Spargel waschen, trocken tupfen, eventuell holzige Enden abschneiden. Spargel im unteren Drittel schälen. Spargelstangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen.

**2.** 3 El Olivenöl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Fenchelsaat darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten braten. Spargel, Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und ca. 4 Minuten mitbraten. Thymian untermischen.

**3.** Eier, Frischkäse und Gruyère verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Ei-Käse-Masse in die Pfanne gießen. Pfanne etwas rütteln, damit sich die Masse gut verteilt. Zudeckt bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anstocken lassen.

**4.** Frittata in den vorgeheizten Backofen schieben und bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten fertig backen, bis die Ei-Frischkäse-Masse durchgehend gestockt ist.

**5.** Für den Salat inzwischen Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken schleudern. Walnusskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken. Essig, Senf, Salz und Pfeffer gut verquirlen, restliches Öl (3 El) unterschlagen. Dressing abschmecken. Brunnenkresse, Dressing und Nüsse mischen. Frittata aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. In Portionsstücke teilen. Frittata und Brunnenkressesalat anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 26 g E, 49 g F, 22 g KH = 656 kcal = (2751 kJ)

**„Frittata ist ein perfektes Alltagsgericht. Sind Pasta, Gemüse oder Kartoffeln übrig, ab in die Pfanne, mit Eier-Mix übergießen und kurz stocken lassen.“**

»e&t«-Koch Tom Pingel



Foto Seite 97

## **Rotwein-Risotto**

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### **FENCHEL-ROTE-BETE-SALAT**

- 400 g Rote Bete
- Salz
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig
- Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 1 Fenchelknolle (400 g)
- 60 g Wildkräuter- oder Pflücksalat

### **RISOTTO**

- 1 l Gemüsefond
- 200 ml Rote-Bete-Saft
- 50 g Schalotten
- 4 EL Butter (40 g)
- 300 g Risotto-Reis (z.B. die Sorten Arborio, Vialone)
- 150 ml Rotwein
- 60 g ital. Hartkäse (z.B. Pecorino)
- Salz • Pfeffer
- Purple Curry (nach Belieben)

**1.** Für den Salat Rote Bete putzen und waschen. Knollen in leicht gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze mit Deckel kochen.

**2.** Für das Dressing inzwischen Essig und Honig verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl kräftig unterschlagen. Fenchel putzen, dabei den Strunk entfernen. Fenchel waschen, abtropfen lassen und in feine Scheiben hobeln. Fenchel und Dressing mischen, zugedeckt bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Bete abgießen, etwas abkühlen lassen, schälen und in feine Spalten schneiden.

**3.** Für den Risotto Gemüsefond und Rote-Bete-Saft in einem Topf erhitzen. Schalotten in feine Würfel schneiden. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten glasig dünsten. Reis zugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Rotwein zugießen und fast vollständig einkochen lassen. Nach und nach immer so viel heißen Rote-Bete-Fond angießen, dass der Reis gerade knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.

**4.** Den Reis 16–18 Minuten unter gelegentlichem Rühren mit noch leichtem Biss garen. Währenddessen nach und nach weiteren Fond angießen, sodass der Reis stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt gart.

**5.** Inzwischen Rote-Bete-Spalten unter den marinierten Fenchel mischen. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern.

**6.** Für den Risotto Pecorino fein reiben. Pecorino und restliche Butter (2 EL) zum Risotto geben und alles cremig verrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rotwein-Risotto in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und nach Belieben mit etwas Curry bestreuen. Salat vorsichtig unter das marinierte Gemüse mischen, auf dem Risotto verteilen und alles servieren.

### **ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde**

**PRO PORTION** 15 g E, 35 g F, 77 g KH = 710 kcal (2960 kJ)

**Tipp** Aromenintensiv und praktisch lässt sich z.B. eine größere Menge zarte Rote-Bete-Knollen auch im Ganzen im Backofen garen. Die vorbereiteten Knollen auf einem Blech verteilen, mit etwas Öl beträufeln, salzen und bei 180 Grad Ober- und Unterhitze – je nach Größe – bis zu 1:30 Stunden garen. Ofengebackene Rote Bete schmecken köstlich zu Sour Creme, mariniert als Antipasti oder würzige Salatzutat.



Foto Seite 99

## **Polenta-Pommes mit Spitzkohl**

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### **POLENTA-POMMES**

- 320 ml Milch
- 2 EL Butter (20 g), plus etwas zum Fetteln der Form
- Salz • Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver
- Cayennepfeffer
- 1 TL Bio-Zitronenschale (fein gerieben)
- 180 g Polenta
- 2 Eier (Kl. M) • 4 EL Mehl
- 100 g Paniermehl
- 100 ml Sonnenblumenöl

### **CHIMICHURRI**

- 10 g glatte Petersilie

- 6 Stiele Oregano

- 150 g rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Paprikaflocken
- Meersalzflocken • Pfeffer
- 100 ml Olivenöl
- 20 ml Weißweinessig

### **SPITZKOHL**

- 400 g Spitzkohl
- 200 g Shiitake-Pilze
- 4 EL Olivenöl

Salz • Pfeffer

Außerdem: Auflaufform (25 x 15 cm)

**1.** Nach Möglichkeit bereits am Vortag für die Polenta-Pommes Milch, Butter, etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Cayennepfeffer und Zitronenschale in einem Topf aufkochen. Polenta unter Rühren einstreuen und bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten quellen lassen.

**2.** Polentamasse in eine mit etwas Butter ausgefettete Auflaufform geben und glatt streichen. Masse auskühlen lassen und abgedeckt mindestens 4 Stunden (besser über Nacht) kalt stellen.

**3.** Für das Chimichurri Kräuterblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch in grobe Würfel schneiden. Chilischote putzen und grob schneiden. Kräuter, Zwiebel, Knoblauch, Chili, Paprikaflocken, Meersalz, Pfeffer, Öl, Essig und in einer Küchenmaschine stückig mixen. In eine Schüssel füllen und abgedeckt mindestens 4 Stunden (besser über Nacht) kalt stellen.

**4.** Am nächsten Tag Spitzkohl putzen, längs halbieren und den Strunk entfernen. Spitzkohl in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Pilze putzen und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Pilze in einer heißen Pfanne ohne Fett bei starker Hitze ca. 2 Minuten scharf anbraten. Öl und Spitzkohl zugeben und bei mittlerer bis starker Hitze unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

**5.** Polenta auf ein Arbeitsbrett stürzen und in ca. 1 x 4 cm lange Pommes schneiden. Eier in einer Schale verquirlen. Mehl und Paniermehl in separate Schalen geben. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Polenta-Pommes zunächst vorsichtig im Mehl wenden, dabei überschüssiges Mehl leicht abklopfen. Pommes durch das Ei ziehen, leicht abtropfen lassen und dann im Paniermehl rundum wenden. Polenta-Pommes portionsweise im heißen Öl bei mittlerer bis starker Hitze 3–5 Minuten goldgelb und knusprig braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

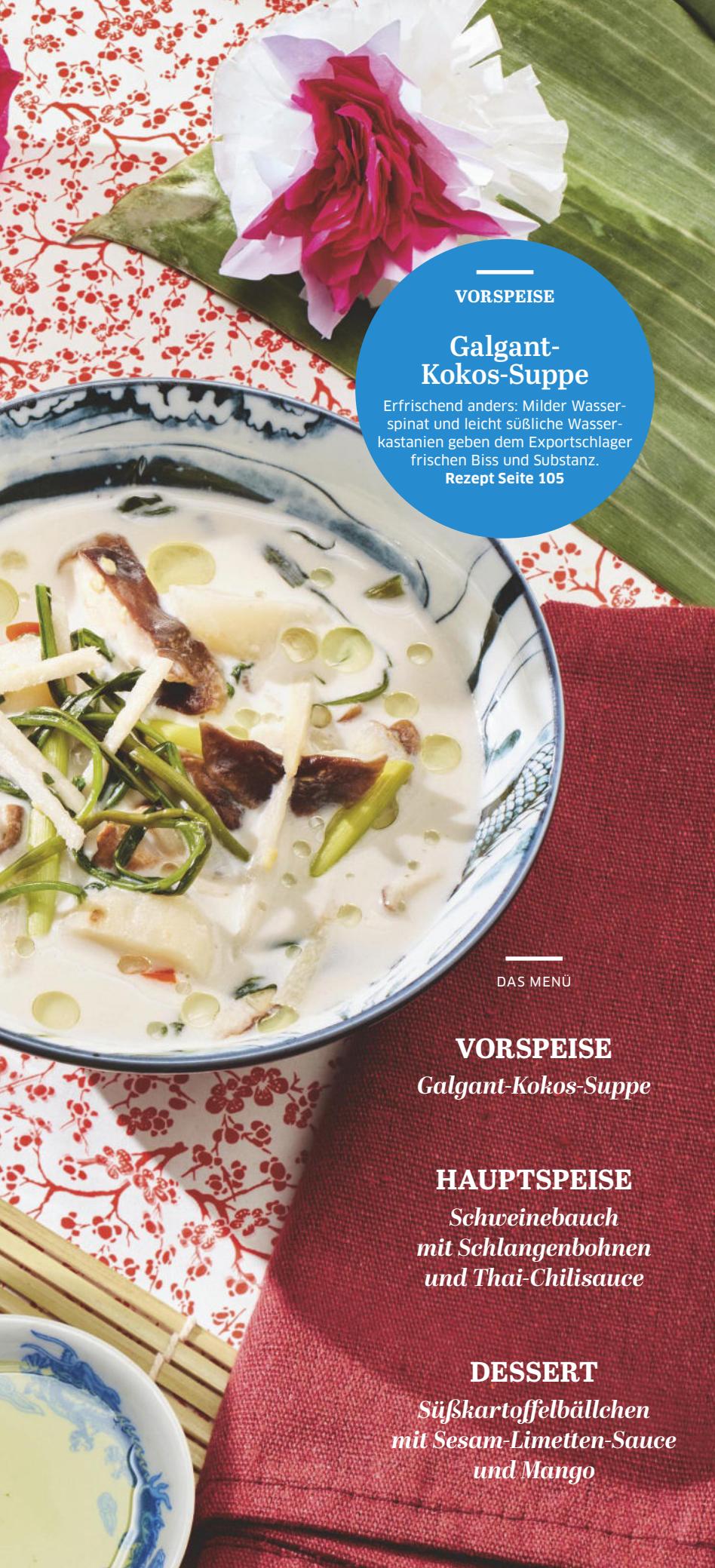
**6.** Polenta-Pommes und Pilz-Spitzkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten. Chimichurri dazu servieren.

### **ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit 4 Stunden**

**PRO PORTION** 15 g E, 56 g F, 72 g KH = 890 kcal (3729 kJ)

# EINS. ZWEI. THAI!

Eine Kokossuppe mit Shiitake, ein Schweinebauch mit krachender Schwarte, süße Knusperbälle auf frischer Mango und der Aufwand – überschaubar. So macht man mit komplexer Würze im Handumdrehen Gäste froh



#### VORSPEISE

### Galgant-Kokos-Suppe

Erfrischend anders: Milder Wasserspinat und leicht süßliche Wasserkastanien geben dem Exportschlager frischen Biss und Substanz.  
Rezept Seite 105

#### DAS MENÜ

#### VORSPEISE

### Galgant-Kokos-Suppe

#### HAUPTSPEISE

### Schweinebauch mit Schlangenbohnen und Thai-Chilisauce

#### DESSERT

### Süßkartoffelbällchen mit Sesam-Limetten-Sauce und Mango



**TOM PINGEL**  
»e&t«-Koch

So plant unser Koch  
sein Menü

#### **VIER STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN**

- Für den Hauptgang Schweinebauch salzen, ziehen lassen und zubereiten (ohne Grillen der Schwarze)

#### **ZWEI STUNDEN VORHER**

- Für das Dessert Süßkartoffelmasse herstellen und auskühlen lassen

#### **45 MINUTEN VORHER**

- Für die Vorspeise Galgant-Kokos-Suppe zubereiten

#### **NACH DER VORSPEISE**

- Für den Hauptgang Schlangenbohnen zubereiten, Schweinebauch grillen und Sauce zubereiten

#### **NACH DEM HAUPTGANG**

- Für das Dessert Süßkartoffelbällchen formen und frittieren
- Sesam-Limetten-Sauce zubereiten

—  
HAUPTSPEISE

## Schweinebauch mit Schlangenbohnen

Lässt's krachen: Buttrige Bohnen schlängeln sich um das saftige Fleisch mit Knusper-Schwarze und baden in süßlich-würziger Sauce.  
[Rezept rechts](#)



## Galgant-Kokos-Suppe („Tom Kha“)

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 5 Stangen Zitronengras
- 50 g frische Galgantwurzel (Asia-Laden)
- 2 grüne Chilischoten
- 800 ml Geflügelfond
- 500 g Kokosmilch
- 6 Kaffirlimettenblätter
- 250 g Shiitake-Pilze
- 200 g Wasserkastanien (Dose; Asia-Laden)
- 200 g Wasserspinat (Asia-Laden)
- 4 El Fischsauce
- Salz
- 1 Bio-Limette
- 4 El Ingweröl (siehe Zitat)

**1.** Zitronengras putzen und die harten Schichten entfernen, mit dem Küchenmesserrücken anschlagen und dritteln. Galgant schälen und in feine Streifen schneiden. Chilischoten putzen, waschen und mit den Kernen in feine Ringe schneiden.

**2.** Geflügelfond mit Kokosmilch, Zitronengras, Galgant, Chili und Kaffirlimettenblättern in einem Topf bei milder bis mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen.

**3.** Inzwischen Shiitake-Pilze putzen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Wasserkastanien in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen und halbieren. Wasserspinat putzen, waschen und trocken schleudern, Stiele abschneiden und entfernen, Blätter halbieren. Wasserkastanien, Shiitake-Pilze und Wasserspinat in die Suppe geben und bei milder Hitze ca. 5 Minuten garen. Mit Fischsauce und 1 Prise Salz abschmecken.

**4.** Limette waschen, trocken reiben und vierteln. Suppe in vorgewärmten Schalen anrichten. Jeweils mit 1 El Ingweröl beträufeln und mit Limettenspalten servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 9 g E, 31 g F, 25 g KH = 433 kcal (1800 kJ)

**Tipp** Galgant gehört zur Ingwer-Familie und hat einen ähnlich frischen, sehr feinen Geschmack.

**„Statt Ingweröl zu kaufen, Galgantöl selbst machen:  
20 g Galgantwurzel  
sehr fein hacken, in 5 El  
neutralem Pflanzen- oder  
Sesamöl erhitzen, eine  
Stunde ziehen lassen und  
durchs feine Sieb filtern.“**

»e&t«-Koch Tom Pingel

## Schweinebauch mit Schlangenbohnen und Thai-Chilisauce

\*\* MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

- 800 g Schweinebauch (ohne Knochen; mit Schwarze)
- Meersalz
- 1 Chilischote
- 4 Stangen Zitronengras
- 100 g frische Galgantwurzel (Asia-Laden; siehe Tipp unten)
- 50 g frischer Ingwer (siehe Tipp unten)
- 3 Knoblauchzehen
- 2 El Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml Sake
- 500 ml Geflügelfond
- 50 ml helle Sojasauce
- 2 Zimtstangen
- 4 Sternanis
- 800 g Schlangenbohnen
- 2 Tl Speisestärke
- 2 Tl brauner Zucker
- 2 El Butter (20 g)

**1.** Für den Schweinebauch das Fleisch trocken tupfen. Die Schwarze mit Meersalz einreiben, in Frischhaltefolie einwickeln und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Schweinebauch aus der Folie lösen, das Salz mit einem Pinsel von der Schwarze putzen.

**2.** Für den Schweinebauch einen passenden Topf mit Wasser 3–4 cm hoch füllen und aufkochen. Schweinebauch mit der Schwartenseite nach unten ins Wasser legen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen lassen. Schweinebauch aus dem Topf nehmen und auf eine Platte legen, leicht abkühlen lassen. Die Schwarze mit einem kleinen scharfen Messer kreuzweise leicht einschneiden. Chilischote längs halbieren. Zitronengras putzen und die harten Schichten entfernen, mit dem Küchenmesserrücken anschlagen oder andrücken und in je 3 gleich große Stücke schneiden. Galgant und Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch andrücken.

**3.** Sonnenblumenöl in einem großen Bräter erhitzen. Schweinebauch mit Salz und Pfeffer rundum würzen und bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten auf der Fleischseite anbraten. Mit Sake ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Geflügelfond, Sojasauce, geschnittene Zutaten, Zimtstangen und Sternanis zugeben (Schwarze soll nicht mit Flüssigkeit bedeckt sein). Alles aufkochen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene mit Deckel ca. 1 Stunde garen. Deckel vom Bräter nehmen und ca. 1 weitere Stunde offen garen.

**4.** Inzwischen Schlangenbohnen putzen und in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

**5.** Schweinebauch aus dem Sud nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Backofen mit Grillfunktion auf 240 Grad vorheizen. Schweinebauch auf der mittleren Schiene ca. 5 Minuten (bzw. nach Sicht) knusprig und goldbraun grillen (Achtung: Braten nicht unbeaufsichtigt lassen. Die Schwarze soll knusprig aufpoppen und verbrennen schnell!). Schweinebauch aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.



## ALTE SORTE, FRISCHER WIND

*„Milder Weißwein, aber mit exotischem Aroma – die Rebsorte Arneis ist im Piemont heimisch, und ihr Name bedeutet im lokalen Dialekt ‚kleine Schwierige‘. Mit dem 2021er Roero Arneis von Fratelli Ponte ist ein tolles, sehr zugängliches Exemplar gelungen: frisch, mineralisch – ein Allrounder, der Kokossuppe und Schweinebauch perfekt begleitet.“*

Roero Arneis von Fratelli Ponte, 14,50 Euro,  
über [www.viani.de](http://www.viani.de)

6. Schweinebauch-Sud durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und aufkochen lassen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, Sud damit abbinden und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Schlangenbohnen darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten. Schweinebauch in 8 ca. 2 cm breite Scheiben schneiden.

7. Jeweils 2 Scheiben mit Schlangenbohnen und etwas Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Sauce beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Ziehzeit 1 Stunde plus Garzeit 2 Stunden  
**PRO PORTION** 43 g E, 52 g F, 19 g KH = 750 kcal (3141 kJ)

## DESSERT FOTO RECHTS

### Süßkartoffelbällchen mit Sesam-Limetten-Sauce und Mango

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 1 Süßkartoffel (400 g)
  - 100 g Tapiokastärke
  - 100 g Mehl
  - 4 El Kokosblützucker
  - Salz
  - 1 TL Backpulver
  - 20 g helle Sesamsaat
  - 4 El Honig
  - 100 ml Limettensaft
  - 1 Mango (300 g)
- Außerdem: Kartoffelpresse, 1 l Pflanzenöl zum Frittieren, Küchenthermometer

1. Für die Bällchen Süßkartoffel schälen, in grobe Würfel schneiden und in kochendem Wasser ca. 15 Minuten weich garen. Abgießen und im heißen Topf gut ausdampfen lassen. Anschließend zweimal durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und vollständig auskühlen lassen.
2. Tapiokastärke, Mehl, Kokosblützucker, ¼ TL Salz und Backpulver gut mischen und zur abgekühlten Süßkartoffel geben. Mit den Händen zu einem Teig verkneten und zu 16 walnussgroßen Kugeln (à ca. 40 g) formen.
3. Einen hohen Topf 6–7 cm hoch mit Öl füllen und auf 170 Grad (Thermometer verwenden!) erhitzen. Süßkartoffelbällchen im heißen Öl portionsweise ca. 4 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Für die Sauce Sesam in einem Topf ohne Fett goldbraun anrösten. Honig und Limettensaft zugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten leise kochen lassen.
5. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in feine Scheiben schneiden. Mangoscheiben locker auf Tellern verteilen. Süßkartoffelbällchen darauflegen, mit Sesam-Limetten-Sauce beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 5 g E, 16 g F, 97 g KH = 581 kcal (2437 kJ)

„Tapiokastärke wird aus Maniok gewonnen und wie Kartoffel- oder Maisstärke zum Andicken benutzt. Sie eignet sich auch als Mehlaternative oder -ergänzung.“

»e&t«-Koch Tom Pingel



#### DESSERT

### Süßkartoffelbällchen mit Sesam-Limetten-Sauce

Wie gelackt: Auf frischer Mango liegen die sämig-süßen, frittierten Batate-Kugeln „Khanom Khai Nok Krata“ genau richtig.  
Rezept links

## HERR RAUE REIST!



**1** Alt und neu: Warschaus Neustadt mit der wieder aufgebauten Heilig-Geist-Kirche **2** Backt und bloggt: Freestyle-Foodie Monika Walecka muss man einfach liken, schon wegen ihrer Blueberry Buns

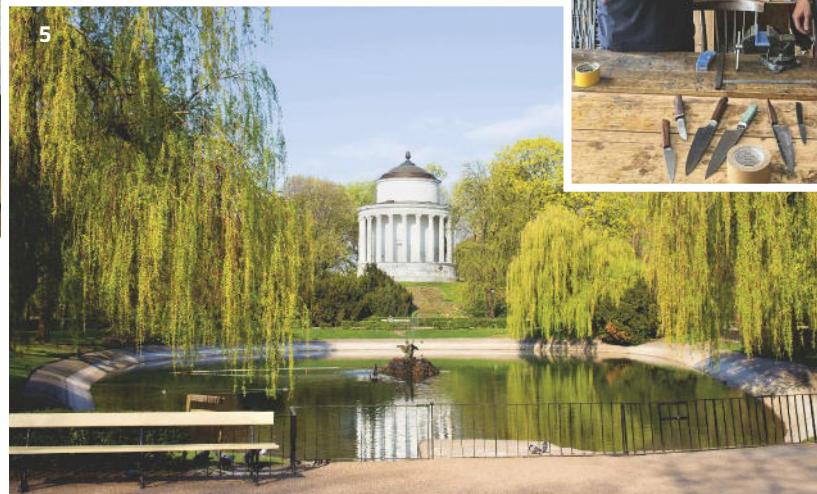


# Tim Raue in Warschau

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 **16. Teil** trifft er Polens ersten Sterne-Koch zum Perlhuhn, nascht Eingelegtes für eine Handvoll Zloty und lernt, dass Bigos Wild sein kann



**3** Bigos vom Hirsch und heimischer Cidre: Im Restaurant „Zródló“ beleben Adrian Gorniak (links) und Team die Wurzeln der polnischen Gastro-Tradition



**4** Handarbeit: Piotr Jedras und Team fertigen unter der Marke Kłosy hochwertige Küchenmesser

**5** Sächsischer Garten: Der im 18. Jahrhundert nach französischem Vorbild angelegte Park zählt zu den schönsten der Stadt

**3** Bigos vom Hirsch und heimischer Cidre: Im Restaurant „Zródló“ beleben Adrian Gorniak (links) und Team die Wurzeln der polnischen Gastro-Tradition

„Warschau ist voller Orte, an die junge Menschen, die im Ausland waren, zurückgekommen sind und kulinarischen Reichtum weitergeben.“

Tim Raue



1 Bunt gerahmtes Pflaster: Warschaus von Stadtmauern umgebene Altstadt lässt sich zu Fuß erkunden 2 Sozialistischer Prunk: Der Palast der Kultur und Wissenschaften wurde 1955 eröffnet und verfügt über mehr als 3000 Räume 3 Piroggen-Duet: Bei Marcelina Bogdanowicz lernt Tim neben der herzhaften auch eine süße Variante mit frischen Erdbeeren kennen





1

**1** Im Grünen: Auf seiner Forgotten Fields Farm baut Sternekoch Wojciech Modest Amaro Kräuter und Gemüse an, hält Hühner und bekocht am Wochenende Gäste

**2** In Wodka-Laune: Tim beim Verkostungsbesuch im Warschauer Wodka-Museum



Foto rechts

## Blumenkohl polnisch

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

### LIMETTENKOMPOTT

- 3 Bio-Limetten
- 200 ml Lemon Squash (Barsirup; z. B. Desmond's oder John's; z. B. Kaufland)
- 2 El grüner Tabasco
- 3 g Agar-Agar

### SCHNITTLAUCHÖL

- 50 g Schnittlauch
- 150 ml Rapsöl

### BUTTERBRÖSEL

- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Butter (40 g)
- 4 El Panko-Brösel

### BLUMENKOHLPÜREE

- 500 g Blumenkohl
- 120 ml Gemüsebrühe
- 80 g Butter
- 2 El Mascarpone
- 2 Tl grüner Tabasco • Salz

### AIOLI

- 150 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 100 g Zwiebeln (1–2 Stück)
- 3 Knoblauchzehen
- 50 ml Olivenöl
- 2 Eier (Kl. M)
- 200 ml Rapsöl
- Pfeffer

### TOPPING

- 300 g wilder Blumenkohl (z. B. von Keltenhof; u. a. im Frischeparadies)
- Salz
- 6 Wachteleier
- 1 El abgezupftes Fenchelgrün
- Außerdem: Einwegspritzbeutel, Grillpfanne oder Grill

1. Für das Kompott 1 Limette heiß abspülen und trocken reiben. Schale ohne das Weiße fein abreiben, Limette halbieren und den Saft auspressen. Lemon Squash in einem kleinen Topf aufkochen. Limettenschale, -saft, Tabasco und Agar-Agar zugeben und unter Rühren 3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. In eine Schale füllen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

2. Inzwischen Schnittlauch grob schneiden. Mit Öl in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer fein mixen, 20 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb in eine Schale gießen, kalt stellen.

3. Für die Brösel Knoblauch fein würfeln. Butter zerlassen, Knoblauch und Panko darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten, gelegentlich rühren. Herausnehmen, abkühlen lassen.

4. Für das Blumenkohlpüree Kohl putzen, waschen, trocken tupfen und in Röschen teilen. Mit Gemüsebrühe in einen Topf

geben, aufkochen und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten dünsten lassen.

5. Für die Aioli inzwischen Kartoffeln schälen, grob schneiden, im Topf mit Salzwasser aufkochen und abgedeckt ca. 20 Minuten kochen lassen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Herausnehmen, abkühlen lassen, im hohen Gefäß mit dem Stabmixer cremig mixen. Kartoffeln abgießen, mit dem Kartoffelstampfer fein stampfen und abkühlen lassen.

6. Gestampfte Kartoffeln und Zwiebel-Knoblauch-Creme in einer Schüssel mit den Eiern verrühren. Öl im dünnen Strahl zugeben und unterrühren, bis eine Emulsion entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in einen Einwegspritzbeutel geben und kalt stellen.

7. Für das Püree Blumenkohl abgießen und in einem Standmixer mit Butter, Mascarpone und Tabasco fein mixen. Zurück in den Topf geben, mit Salz würzen und warm halten.

8. Für das Kompott restliche Limetten (2 Stück) so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden und grob hacken. Abgekühlten Lemon Squash in ein hohes Gefäß geben, mit dem Stabmixer cremig mixen und die Limettenfilets unterheben. Kompott bis zum Servieren kalt stellen.

9. Für das Topping wilden Blumenkohl putzen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und trocken tupfen. Wachteleier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 2 Minuten kochen, in Eiswasser abschrecken, pellen und halbieren.

10. Grillpfanne (oder Grill) erhitzen und blanchierten Blumenkohl bei starker Hitze von jeder Seite 2 Minuten grillen. Fenchelgrün grob schneiden. Aioli aus dem Kühlschrank nehmen. Spitze vom Spritzbeutel ca. 1 cm breit abschneiden. Je 2 El Blumenkohlpüree mittig auf Tellern verstreichen, etwas Blumenkohl, Butterbrösel und Kompott darauf verteilen. Je 2 halbe Wachteleier und etwas Aioli auf die Teller geben, mit Schnittlauchöl beträufeln, mit Fenchelgrün bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:40 Stunden

**PRO PORTION** 6 g E, 29 g F, 32 g KH = 430 kcal (1805 kJ)

**Tipp** Restliche Aioli kalt stellen und innerhalb von 2 Tagen verbrauchen, z. B. zu Patatas bravas oder Sandwiches servieren. Restliches Schnittlauchöl lässt sich gut (auch wiederholt) einfrieren und bei Bedarf auftauen.

### 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.

Cremig, würzig,  
Überraschend frisch:  
Wilder Blumenkohl  
und Limettenkompott  
geben dem boden-  
ständigen Original neue  
Leichtigkeit. **Rezept links**



Möhre & Kakao

# Spiel ohne Grenzen

In unserer neuen Serie paaren wir zwei Zutaten, die auf den ersten Blick gar nicht zusammenpassen. Zum Auftakt verbindet »e&t«-Koch Maik Damerius eine Tropenfrucht in verschiedenen Verarbeitungsstufen und eine Wurzel von nebenan mit allem, was sie hat

*Neue  
Serie*

## Geschmorte Möhren mit Kakao- BBQ-Sauce

Genialer Brückenschlag: Zwischen süßer Möhre und herbem Kakao vermittelt ein saftiger Pata-Negra-Schinken. **Rezept Seite 114**



# Ein Traumpaar, weil

herb und süß sich gut vertragen. Kakao an sich ist keine Süßigkeit. Roh schmecken die gerbstofffreien Bohnen bitter. Fermentiert, getrocknet und gemahlen, entfalten die unterschiedlichen Sorten je nach Herkunft und Weiterverarbeitung große geschmackliche Vielfalt. Mit ihrer natürlichen Süße spricht die Möhre die Schokoladenseite des Kakao an, seine herben, würzigen, blumig-fruchtigen Töne und seine Röstaromen. Im Zusammenspiel der beiden entsteht eine harmonische Balance der Gegensätze – mit Raum für aromatische Mitspieler: Mittelscharfe Chipotle-Chilis würzen die Kakao-Sauce im Stil einer mexikanischen Mole. Kaffirlimettenblätter und ein Öl auf Basis von Möhrengrün verleihen Schoko-Mousse und Sorbet eine zarte Frische mit leicht grasigen Noten.



Foto Seite 113

## Geschmorte Möhren mit Kakao-BBQ-Sauce

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### SAUCE

- 1 rote Zwiebel (120 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Tomaten
- 20 g Chipotle-Chilis in Adobo-Sauce (z.B. über [www.latortilla.de](http://www.latortilla.de))
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Zimtstange
- 2 Sternanis
- 1 TL Kakaopulver
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- 40 g brauner Zucker
- 4 EL Worcestershiresauce
- 4 EL Aceto balsamico
- 200 ml Möhrensaft
- 200 ml Kirschsaft
- 200 ml Kalbsfond

- 60 g Zartbitterkuvertüre (mind. 55 % Kakaoanteil; z.B. Callebaut)
- Salz • Pfeffer

### MÖHREN

- 4 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 EL Kakao-Nibs
- 1 EL Honig
- 600 ml Weißwein
- 12 kleine Möhren mit Grün (à 60 g)
- 30 g Haselnusskerne (ohne Haut)
- 2 EL gepuffter Amaranth
- 2 EL Kakaopulver
- 18 Scheiben Pata-Negra-Schinken (dünn geschnitten)

1. Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch grob schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen, vierteln und den Stielansatz herausschneiden. Tomaten grob schneiden. Chipotle-Chilis grob schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten dünsten.

2. Tomaten, Chilis, Tomatenmark, Zimt, Sternanis, Kakaopulver, Paprikapulver und Zucker zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten anrösten. Worcestershiresauce und Balsamico zugeben und 5 Minuten offen kochen lassen. Möhrensaft, Kirschsaft und Kalbsfond zugeben und bei mittlerer Hitze mit halb geschlossenem Deckel ca. 45 Minuten kochen lassen.

3. Für die Möhren Knoblauch andrücken, mit Kräutern, Pfefferkörnern, Kakao-Nibs, Honig, Weißwein und 400 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Sud bei mittlerer Hitze offen ca. 10 Minuten einkochen lassen.

4. Möhren putzen und schälen, dabei etwas Grün stehen lassen. Restliches Möhrengrün beiseitelegen. Möhren in den Sud geben und bei milder Hitze mit Deckel ca. 30 Minuten garen.

5. Aus der BBQ-Sauce Zimtstange und Sternanis entfernen. Sauce mit einem Stabmixer fein mixen, durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Kuvertüre grob hacken und in der Sauce schmelzen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt warm halten.

6. Haselnüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und halbieren. Etwas Möhrengrün zerzupfen. Möhren aus dem Sud nehmen, mit Amaranth bestreuen und mit 1 EL Kakaopulver leicht bestäuben.

7. Je 2–3 EL BBQ-Sauce mittig auf vorgewärmte Teller geben, je 2 Möhren und 3 Scheiben Pata-Negra-Schinken darauf verteilen. Eine Tellerhälfte mit restlichem Kakaopulver (1 EL) bestäuben, mit Möhrengrün und Haselnüssen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Garzeit 1:15 Stunden  
**PRO PORTION** 13 g E, 18 g F, 32 g KH = 364 kcal (1527 kJ)

„Beim Entwickeln fanden wir, dass ein Mitspieler sich anbietet. So kam der Pata-Negra-Schinken ins Spiel: Er greift die Würze der Mole-ähnlichen BBQ-Sauce auf und gibt den Möhren schönes Fett.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



## Möhren-Sorbet mit crunchy Schoko-Mousse und Möhrensud

Das Ganze im Blick: Wir entsaften die Wurzeln, nutzen das Grün und kombinieren Kakaopulver, -Nibs und Kuvertüre. Süß, frisch, cremig – ein spannendes Texturenspiel.

**Rezept Seite 116**





Foto Seite 115

## Möhren-Sorbet mit crunchy Schoko-Mousse und Möhrensud

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### MOUSSE

- 150 g Zartbitterkuvertüre (mind. 55 % Kakaoanteil; z. B. Callebaut)
- 100 ml mildes Olivenöl
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 40 g Zucker
- 30 ml Schokoladenlikör (z. B. Crème de Cacao)
- 200 ml Schlagsahne
- 4 El Kakao-Nibs

### SUD UND ÖL

- 2 Bund Möhren (1 kg; mit Grün; siehe Tipp)
- 150 ml Weißwein
- 3 Sternanis
- 4 Kaffirlimettenblätter
- 60 g Zucker
- 120 ml Rapsöl

### SORBET

- 900 g Möhren (siehe Tipp)
- 50 g Glukosesirup (z. B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))
- 3 El Honig
- 2 El Zitronensaft
- 1 gestrichener TL Johannisbrotkernmehl

### SCHOKO-ÄSTE UND GARNIERUNG

- 100 g Zartbitterkuvertüre (mind. 55 % Kakaoanteil; z. B. Callebaut)
  - 300 g Crushed Ice
  - 2 El Kakaopulver
  - 24 Stiele Sauerklee zum Garnieren
- Außerdem: Entsafter, Küchenthermometer, Eismaschine, Einwegspritzbeutel, runder Ausstecher (8 cm Ø)

**1.** Für die Mousse am Vortag Kuvertüre hacken und in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen, dabei das Olivenöl einrühren. Ei, Eigelb, Zucker und Crème de Cacao in einem Schlagkessel über einem heißen Wasserbad schaumig-dicklich aufschlagen. Schüssel vom Wasserbad nehmen und die Masse 2–3 Minuten abkühlen lassen.

**2.** Inzwischen Sahne steif schlagen. Schoko-Olivenöl-Masse langsam in die Eimasse rühren. Geschlagene Sahne nach und nach vorsichtig unterheben. Mousse in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Auflaufform (ca. 30 x 24 cm) füllen und glatt streichen. Mit Kakao-Nibs bestreuen und abgedeckt mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) einfrieren.

**3.** Für den Sud am Tag danach Möhren putzen, das Grün beiseitelegen. Möhren entsaften (ergibt ca. 500 ml Möhrensaft, siehe Tipp). Möhrensaft mit Weißwein, Sternanis, Kaffirlimettenblättern und Zucker in einem Topf aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten offen kochen lassen. Vom Herd nehmen, mit Deckel abkühlen lassen und kühl stellen.

**4.** Vom Möhrengrün 30 g grob schneiden. Rapsöl in einem Topf auf 70–80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Heißes Öl mit Möhrengrün in einem Blitzhacker fein mixen. Öl durch ein feines Sieb gießen und bis zum Servieren kalt stellen.

**5.** Für das Sorbet Möhren entsaften (ergibt ca. 500 ml Möhrensaft, siehe Tipp). Möhrensaft mit Glukosesirup, Honig und Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Sorbetmasse abkühlen lassen. Johannisbrotkernmehl zugeben, mit einem Stabmixer pürieren. Masse in eine Eismaschine geben und 45–60 Minuten bis zur gewünschten Konsistenz gefrieren lassen.

**6.** Für die Schoko-Äste Zartbitterkuvertüre fein hacken, 75 g in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen, bis eine Temperatur von ca. 45 Grad erreicht ist (Thermometer benutzen!). Vom Wasserbad nehmen, restliche Kuvertüre (25 g) zugeben und unter Rühren schmelzen. Kuvertüre auf 26–28 Grad abkühlen lassen. Anschließend über dem heißen Wasserbad erneut auf ca. 32 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!).

**7.** Crushed Ice mit ca. 1,5 l kaltem Wasser in einer Schüssel mischen. Kuvertüre in einen Einwegspritzbeutel geben und vom Spritzbeutel eine 5 mm breite Spalte abschneiden. Kuvertüre in feinen Strängen auf das Eiswasser spritzen. Schoko-Stränge mit im Eiswasser befeuchteten Händen ins Eiswasser drücken, dabei unter leichtem Druck zu astartigen Strängen formen. Schoko-Äste ca. 2 Minuten im Eiswasser erkalten lassen. Schoko-Äste auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Kakaopulver bestäuben.

**8.** Aus der Schoko-Mousse mit einem runden Ausstecher 6 Kreise ausstechen. Mousse auf tiefe Dessertteller geben und ca. 15 Minuten auftauen lassen. Dann Möhrensud angießen. Aus der Sorbetmasse mit einem angewärmten Esslöffel 6 Nocken abstechen, auf die Mousse geben und mit Möhrengrün-Öl beträufeln. Mit Schoko-Ästen und Sauerklee garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Kühl- und Gefrierzeiten 8 Stunden  
**PRO PORTION** 8 g E, 52 g F, 58 g KH = 765 kcal (3200 kJ)

**Tipp** Wir nutzen möglichst aromatische Möhren, die wir selbst entsaften, um sie im Ganzen zu nutzen. Wer nicht entsaften möchte, kann auf abgefüllten Möhrensaft zurückgreifen.



**MAIK DAMERIUS**  
»e&t«-Koch

„Wir haben uns an etwas Neues gewagt, wir haben getüftelt. Man kann im Dessert-Bereich aus Möhren auch etwas anderes machen als die gute alte Rüblitorte.“

# Gut gewürzt

Ingwer und Tamarinden-Paste geben in diesem Drink den Ton an. Und auch ein wenig Pfefferschoten-Schärfe spielt mit

## Tamarinden Tequila

### \* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Gläser (Tumbler)

- 5 cm langes Stück frischen Ingwer
- 5 El Zucker
- 1 Stück Bio-Orangenschale
- ¼ rote Pfefferschote
- 1½ El Tamarinden-Paste (Asia-Laden)
- 80 ml Tequila
- 20 ml Zitronensaft
- Dry Tonic Water (z.B. von Thomas Henry)
- Eiswürfel
- 2 kleine rote Pfefferschoten für die Deko

1. Ingwer in Scheiben schneiden. Ingwer mit Zucker, Orangenschale, Pfefferschote und 6 El Wasser in einem kleinen Topf kurz aufkochen. Abkühlen lassen und die Mischung durch ein Sieb gießen.

2. Ingwersirup, Tamarinden-Paste und Tequila in einen Shaker geben und 10–15 Sekunden shakeln. Durch ein feines Sieb in zwei Tumbler gießen, 10 ml Zitronensaft je Glas zugeben, mit Tonic Water auffüllen, einige Eiswürfel zugeben und kräftig umrühren. Nach Belieben mit der Pfefferschote garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten  
**PRO PORTION** 0 g E, 0 g F, 62 g KH =  
329 kcal (1381 kJ)



Hut ab: Der Cocktail „Smoke & Pine“ erhält am Tresen Zirbenracharoma

# Dolomiten im Glas

In der Bar des „Hotel Schgaguler“ in Südtirol verwendet Barkeeper Peter Stauder Aromen, die er in den Bergen findet. Ein Gespräch über Fichtensprossen und Zirbenholzspäne

»e&t«: Deine Cocktail-Kreationen heißen „Dolomite Martini“, „Mountain Mule“ und „Fichte Sour“. Welche Idee steckt dahinter?

Für unsere Signature Selection wollte ich Zutaten verwenden, die auch hier aus der Region stammen. Für „Fichte Sour“ zum Beispiel sammeln wir im Frühjahr die jungen maigrünen Fichtensprossen und legen sie bis zum Sommer in Wodka ein. Bei unserem Mule dagegen kommen Kräuter zum Einsatz, die hier auf der Saiser Alm wachsen.

**Für manche Cocktails brauchst du den Sous-vide-Garer.**

Wir lassen Gin mit Himbeeren und Thymian bei 60 Grad für ungefähr sechs Stunden Sous-vide garen. Die Früchte geben ihre Farbe und den Geschmack an den Alkohol ab. Wenn der Garprozess zu Ende ist, sind die Himbeeren grau und der Gin schön rot.

**In der Bar wird auch geräuchert. Warum muss ein Cocktail geräuchert werden?**

Um einen kräftigen, rauchigen Geschmack ohne künstliche Aromen zu bekommen. Als Basis nehme ich den Negroni, mixe zu Campari und Wermut dann Zirbenbitter und -brand. Um dem Gast das Kiefernaroma noch näherzubringen, werden Späne unter einer Cloche angezündet und der Glasdeckel am Tisch gehoben. So bekommt der Gast das Zirbenaroma gleich auch in die Nase.

Barkeeper Peter Stauder (Foto) arbeitet seit 5 Jahren in der Hotelbar in Kastelruth in Südtirol. [www.schgaguler.com](http://www.schgaguler.com)



MARION SWOBODA

»e&amp;t«-Getränkeexpertin

# Was Marion mag

Für die Ostertage empfiehlt unsere Getränkeexpertin einen Cremant aus dem Bordeaux, zwei hervorragende Weine mit Feldhasen auf dem Etikett und alkoholfreie Varianten von Gin und Whiskey



**TÄUSCHEND  
ECHT KÖSTLICH**  
Zarte Noten von Eiche, getrockneten Feigen und Vanille: Der „Malt Blend“ von Rebels 0.0% ist eine geschmackvolle alkoholfreie Whiskey-Alternative, für alle, die Mocktails mögen. 29,90 Euro [www.rebels00.com](http://www.rebels00.com)

**INVESTIEREN  
SIE IN PERLEN**  
Geheimtipp aus dem Bordeaux: Der „Crémant Cru la Maqueline“ wird nach Champagnermethode hergestellt und überzeugt mit feiner Perlage und ausgeglichenener Säure. 29 Euro über [www.conalco.de](http://www.conalco.de)

**WAS DEM HASEN GEFÄLLT,  
SCHENKEN WIR GERN EIN**  
Der Feldhase als Symbol intakter Natur: Durch den intensiven Weinanbau verschwand das Tier aus den Weinbergen. Erst als das Winzer-Ehepaar Carolin Spanier-Gillot und Oliver Spanier auf Bio-Anbau umstießen, kam er zurück. Der „Rosé By Gillot 2022“ (9,90 Euro) überzeugt mit feiner Frucht und Frische. Der „Rot by Gillot 2021“ (10,90) mit Noten von Cassis und Brombeeren. [www.kuehlingandbattenfeld.com](http://www.kuehlingandbattenfeld.com)

**DER DUFT DER  
BLUMEN**  
Die Macher der Deutschen Spirituosen Manufaktur sind bekannt für ihre Experimentierfreude. Bestes Beispiel dafür ist der „Flower Bouquet Distilled Dry Gin“. 34,90 Euro [www.d-s-m.com](http://www.d-s-m.com)



# Es lebe der König!

Der Helgoländer Hummer, das Wappentier der Insel, war 1990 fast verschwunden. Nun erholt sich der Bestand, weil Wissenschaft und Fischerei kooperieren. Ein Ortsbesuch

TEXT UND FOTOS ERIK EGgers

Fischerei mit Augenmaß:  
Unterhalb einer Mindestgröße  
darf der Helgoländer Hummer  
zurück ins Meer

Im Helgoländer Hafen hievt Detlef Nitze, Fischer im Nebenerwerb, die frisch gefangenen Hummer im Eimer die Kaimauer hoch

**T**n der Ferne leuchtet die Lange Anna. Aber für das rote Wahrzeichen Helgolands hat Detlef Nitze jetzt keinen Blick, denn er macht sich daran, seinen Fang aus der See zu holen. Mit einer elektrischen Winde zieht er eine Leine an Bord, bis der erste große Korb vor ihm auf einem Aluminiumtisch liegt. Eigenkonstruktion, sagt der Fischer beiläufig, habe er sich abgeschaut bei den Hummerfischern von Maine.

Gerufen wird der Helgoländer nur „Iglo“, seit er seinen 9,50 Meter langen Kutter, den er für seine Zwecke umgebaut hat, „Käpt'n Iglo“ getauft hat. „Iglo“, so viel lässt sich sagen, ist kein Mann für ausschweifende Antworten. Auf die Frage, ob er an die US-Küste gereist sei, um sich für die Hummerfischerei zu präparieren, guckt er fassungslos. „YouTube!“, sagt er nur. Und packt mit routiniertem Griff den ersten Hummer. Nitze hat blaue Haushaltshandschuhe übergestreift, damit ihm der Krebs mit den riesigen Scheren nicht entgleitet. Er taxiert das Tier, das sich nach Kräften wehrt, und wirft es schließlich zurück ins Wasser, ehe er noch zwei größere Taschenkrebsen, die hier alle nur Knieper nennen, herausgreift und sich dem nächsten Korb zuwendet. „Zu klein“, sagt er.

Auf der schaukelnden Fahrt hinaus hatten sich Nitze und seine Helferin Jessy Wickers nicht mit großen Reden aufgehalten. Eine ausgebliebene Kappe auf dem Kopf, eine Pall Mall im Mundwinkel, hat der Fischer stoisch auf die See geschaut, deren Grau am Horizont mit dem Himmel fast verschwimmt. Bojen und Fähnchen markieren sein Fanggebiet etwa eine Seemeile südlich der Insel, aber im Grunde hat er sie nicht nötig. „Ich kenne da unten jede Spalte und jeden Stein“, sagt Nitze.

Sein Respekt vor dem Tier ist groß. Bevor Jessy und er den Fang mit einem

Ausleger die Mole hinaufhieven, schaut er in den Korb voller Hummer. „Das ist phänomenal, wie sich die Natur ein solches Tier ausgedacht hat“, sagt der Fischer im Nebenerwerb und macht keinen Hehl aus seiner Bewunderung. „Das ist der König der Nordsee.“

Seine Majestät wird nicht mehr in Massen gefangen wie noch 1937, als sich Generationen von Fischern von ihm ernährten und über 80 000 Tiere aus der See zogen. Aber er fühlt sich deutlich wohler als noch vor drei Jahrzehnten, als er vor Helgoland fast verschwunden war und nur noch nostalgische Kulisse in Form der bunten „Hummerbuden“, die den Touristen auf der Insel empfangen.

Damals, zu Beginn der 1990er-Jahre, hätte er im Jahr etwa 300 bis 400 Tiere gefangen, berichtet Nitze. Es sei eine

Kunst gewesen, den Hummer aufzuspüren und zu fangen. „Heute sind es etwa 3500 im Jahr.“ Es sei fast egal, wo man den Köder auslege. „Es gibt so viel Hummer, das ist fast langweilig“, sagt er.

Das ist ein Satz, den Roland Krone so sicher nie formulieren würde, er will keinesfalls den Eindruck erwecken, dass der Hummer schon über den Berg wäre. Der promovierte Meeresökologe beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Tier. Seit 2017 betreibt Krones Firma Reefauna auf Helgoland die Hummer-Aufzuchtstation, die, daran zweifelt hier niemand, maßgeblich zu dieser Erfolgsgeschichte beigetragen hat. Krone ist bewusst, wie sehr das Tier die Menschen auf Helgoland anröhrt.

Wenn Roland Krone in seinem Container, der ihm im Hafengelände als



1 Meeresökologe Roland Krone präsentiert in der Aufzuchtstation auf Helgoland ein eiertragendes Hummerweibchen 2 Zum eigenen Schutz wächst der Hummernachwuchs einzeln in separierten Behältern heran 3 Detlef Nitze fängt seit mehr als 30 Jahren Hummer vor Helgoland

Büro dient, über den Hummer referiert, spricht auch aus ihm die Faszination von einem Tier, das wie aus der Urzeit in die Gegenwart zu grüßen scheint. Das mit nur einem Stoß seines kräftigen Hinterteils über zwei Meter zurücklegen kann. Und dessen Kraft in den gewaltigen Scheren, wenn es ausgewachsen ist, einen menschlichen Fingerknochen knacken kann. Oder sogar ein Handgelenk.

Warum der König der Nordsee vor Helgoland fast zugrunde ging, darüber lässt sich nur mutmaßen. Verantwortlich gemacht wurden neben der starken Befischung auch die Sprengungen und Bombardierungen der Briten, die nach dem Zweiten Weltkrieg die gesamte Insel zerstören wollten. Das Habitat des Hummers, die kleinen Höhlen im Felsgestein am Sockel der Insel, war schließlich ebenfalls stark beschädigt worden.

Experten glauben, dass die Sprengstoffe das hochempfindliche Riechorgan des Hummers so störten, dass er orientierungslos wurde, sich nicht mehr vermehren konnte. Andere vermuteten, weitere Umweltgifte hätten ihm geschadet. In Wirklichkeit weiß man nicht viel über den Niedergang des Hummers. Und auch über die Ursachen seines Comebacks gibt es verschiedene Erklärungsansätze.

„Ich habe eine Theorie“, sagt Detlef Nitze. „Seit dem Bau des Eurotunnels schwimmt der Kabeljau nicht mehr durch den Ärmelkanal“, dafür machten die Fischer die elektromagnetischen Impulse und die Sperre des Tunnels zwischen Dover und Calais verantwortlich. Jedenfalls schwimme der Kabeljau seit etwa 1990 nördlich um die britischen Inseln und komme daher vor Helgoland kaum mehr vor. „Und der Kabeljau ist der größte Fressfeind des Hummers“, sagt der Fischer. Demnach hätte der Mensch dem Hummer sehr geholfen, wenn auch nicht mit Absicht.

Krone runzelt die Stirn, als er davon hört. Möglich, sagt er, Daten seien ihm dazu aber nicht bekannt, auch habe der



junge Hummer weitere Fressfeinde vor Helgoland. Klar indes ist, dass die ersten Tage eines Hummers für ihn am gefährlichsten sind. Von rund 7000 bis 17000 schwarzen Eiern, die ein Weibchen über zehn Monate am Schwimmbein trägt, ehe der Nachwuchs zwischen April und Juli als Larve schlüpft und als Plankton an der Oberfläche treibt, überlebt nur ein Bruchteil. „Die Überlebensrate liegt bei 0,005 Prozent“, erklärt Krone.

Erst nach drei Wochen, nach der dritten Häutung, werden die Larven zu sogenannten Vierern und gehen zum Leben am Boden über. Die Geschlechtsreife

erreichen die Tiere frühestens mit vier Jahren, wenn der Carapax, die Rumpflänge vom Stirnhorn bis zum Panzerende, etwa 11 Zentimeter umfasst. Die Tiere, die als Aasfresser für das Ökosystem wichtig sind, können über 60 Jahre alt und über 50 Zentimeter (Carapax: 19 Zentimeter) lang werden.

Seit 1999 hatte zunächst das Alfred-Wegener-Institut versucht, mit Grundlagenforschung und Hummerpatenschaften den Bestand zu schützen. Die im Staatsauftrag arbeitenden Wissenschaftler zogen die Hummer auf, bis sie etwa 3 Zentimeter groß waren. Dafür ist es nötig, die Tiere in kleinen Gefäßen zu trennen, weil Hummer auch Kannibalen sind. 2017 hat Krone diesen Job übernommen, seit 2019 hat seine Firma mindestens 6000 Hummer jährlich ausgewildert.

Wie mühsam die Aufzucht ist, zeigt Krone in einer großen Halle auf dem Helgoländer Hafengelände. Es riecht nach Fischfutter, überall blubbert es. Riesige mit Rohrsystemen verbundene Regale sind gefüllt mit bedeckten Plastikwannen, in denen Hummer verschiedener Größe liegen. In größeren grünen Behältern liegen die Weibchen, die Eier tragen.

## Forscher ziehen auf, Fischer schonen die Bestände



3

## Der Kunde als Gefahr

Die größte Bedrohung für den Helgoländer Hummer geht aktuell von der Gastronomie aus. So jedenfalls sieht es Sven Lurz, der die von Detlef Nitze gefangenem Hummer (unter [www.helgohummer.de](http://www.helgohummer.de)) vermarktet. „Es gibt leider Sterne-Restaurants, die Hummer in Portionen von 400 bis 500 Gramm servieren und dieses Gewicht auf dem Markt nachfragen“, erklärt Lurz. „Aber wenn man den Hummer in dieser Größe fängt, dann kann er sich nicht mehr reproduzieren.“ Wissenschaftler Roland Krone bestätigt: „Das wäre für den Bestand tödlich.“ Die meisten Köche indes würden erkennen, dass der Fang und die Verwertung junger Hummer den Bestand bedrohe, sagt Vermarkter Lurz. „Wir verkaufen den Hummer jedenfalls nur ab einem Gewicht von zwei Kilogramm.“ Wie junge Hummer auf den Markt kämen, sei ihm ein Rätsel, da sich alle Helgoländer Hummerfischer auf nachhaltigen Fang verständigt hätten.

In den kleinen weißen warten Hunderte Hummer, die rund 3 Zentimeter groß sind, auf ihre Auswilderung. Ausgesetzt werden sie in drei Schutzzonen im Naturschutzgebiet um Helgoland. Von dort aus bewegt sich der Hummer normalerweise in einem Umkreis von etwa 300 bis 400 Metern. „Um Helgoland fließt eine zirkulatorische Strömung. Daher ist davon auszugehen, dass hier was bleibt“, erklärt der Wissenschaftler. Das belege auch das Monitoring, das den Erfolg der Hummeraufzucht überprüfe.

Krone hat dafür einen erfahrenen Hummerfischer beauftragt, der das Gebiet systematisch befischt. Der vermisst nicht nur die Tiere, um verlässliches Datenmaterial zu schaffen. Er kann auch feststellen, wie viele Hummer aus dem Aufzuchtprogramm stammen, denn die Tiere sind, ohne Schaden davon zu tragen, in der Station mit einem fluoreszierenden Stoff markiert worden. 17 Prozent des aktuellen Hummerbestands seien aus der Aufzuchtstation, so Krone. „Wir haben dazu beigetragen, dass es dem Hummer wieder besser geht.“ Krones Auftraggeber ist der niederländische Stromnetzbetreiber Tennet, der am

Bau von Offshore-Windparks in der Nordsee beteiligt ist und zum Ausgleich nachhaltigen Umweltschutz finanziert. Die deutsche Bürokratie nennt das „naturschutzfachliche Kompensationsmaßnahme“. Die vom Menschen betriebene Energiewende hilft also dem Hummer.

Insgesamt, so Krone, habe sich der Bestand seit 2007 um mindestens 35 Prozent erhöht oder sogar um das Doppelte, genau lasse sich das nicht sagen. Die Population sei aber immer noch auf niedrigem Niveau, warnt der Wissenschaftler, das Tier weiterhin schutzbedürftig. Davon muss Krone die drei Fischer, die das Tier im Nebenberuf fangen, nicht überzeugen. „Funktioniert“, antwortet Nitze, wenn man ihn nach der Zusammenarbeit mit Krone fragt.

Alle Fischer haben sich freiwillig verpflichtet, nur Hummer zu vermarkten, deren Carapax mindestens 14,5 Zentimeter lang ist, obwohl die Norm nur 11 Zentimeter vorgibt. Auch die Tiere, die sich frisch gehäutet haben, landen wieder im Meer, genauso wie sämtliche Weibchen. Aus diesem Grund hat Nitze weit über die Hälfte der Hummer, die er an diesem Tag aus den Körben holte, ins Meer zurückbe-

fördert. „Manchmal habe ich das Gefühl, ich hatte den Hummer schon dreimal in der Hand, bevor ich ihn fange“, juxte er.

Um die ausreichende Reproduktion der Hummer zu ermöglichen, hat Krone außerdem mit kommerziellen Fischern, die rund um Helgoland fischen, eine Vereinbarung getroffen. Sie besagt, dass diese Fischereibetriebe das Naturschutzgebiet um Helgoland freiwillig um eine Seemeile, also um 1,852 Kilometer, erweitern. „Diese freiwillige Schutzzone, die hoffentlich Schule macht“, sagt Krone, „liegt auch den Behörden vor.“ Sie ist nicht verbindlich oder gesetzlich geregelt, dem Bundesamt für Naturschutz aber bekannt.

Das ist das vielleicht erstaunlichste Detail an dieser Erfolgsgeschichte: Dass sich Naturschützer und Fischer, die sich für gewöhnlich streiten wie die Kessel-flicker, auf Helgoland gemeinsam am Comeback des Hummers arbeiten. Denkbar, so Krone, dass sich der Hummer durch die Larvenabdrift auch in anderen Gebieten der Deutschen Bucht ansiedelt, im Sylter Außenriff oder vor Borkum. Gut möglich, dass der König der Nordsee sein Reich bald erweitert.



FOLGE 3:  
AJVAR

# Kulinarische Fertigkeiten

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

---

## PIKANTE PASTE

Ajvar stammt aus der Balkanküche und besteht vor allem aus roter Paprika. Bei den weiteren Zutaten gibt es Unterschiede: Manche Hersteller mischen nur Öl, Essig und Salz dazu. Oft steckt auch noch Aubergine in den Gläschen oder, für mehr Schärfe, Peperoni bzw. Chili. Beim Kauf lohnt also der Blick aufs Kleingedruckte.



Buntes Blech:  
Knallroter Ajvar-  
Dip und frisches  
Möhrengrün toppen  
das Ofengemüse



## Smashed Potatoes mit Möhren und Ajvar-Honig-Dip

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 6 mehligkochende Kartoffeln (400 g)
- Salz
- ½ Bund Möhren (350 g; mit Grün)
- Pfeffer
- 4 El Rapsöl
- 200 g Ajvar
- 2 El Honig
- 1 Ti Chiliflocken

**1.** Kartoffeln sorgfältig waschen und in reichlich kochendem Salzwasser 20 Minuten garen.

**2.** Inzwischen Möhren putzen, schälen, dabei evtl. etwas Grün stehen lassen. Etwas zartes Möhrengrün grob zupfen und beiseitelegen. Möhren je nach Dicke längs halbieren oder vierteln. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen.

**3.** Kartoffeln und Möhren auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Kartoffeln mit einem Esslöffel flach andrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 El Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten knusprig backen.

**4.** Inzwischen Ajvar, Honig, Chiliflocken und restliches Öl (2 El) mischen. Smashed Potatoes und Möhren mit etwas Ajvar-Dip beträufeln und mit Möhrengrün und etwas Pfeffer bestreuen. Restlichen Ajvar-Dip separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 5 g E, 23 g F, 55 g KH =  
478 kcal (2006 kJ)

## Ajvar-Pizza-Rolls mit schwarzen Bohnen

\* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL,  
VEGETARISCH

Für 18 Stück

- 2 Paprikaschoten (rot und gelb; à 125 g)
- 1 rote Zwiebel (100 g)
- 1 Pk. Pizzateig (400 g; Kühlregal; z. B. Tante Fanny)
- 150 g Ajvar
- 125 g schwarze Bohnen (aus der Dose; abgetropft; ersatzweise Kidneybohnen)
- 200 g geriebener Cheddar
- 100 g Sahnejoghurt (10% Fett)
- Salz
- Pfeffer
- 4 Stiele glatte Petersilie

**1.** Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen und in 5 mm große Würfel schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Pizzateig mit dem Papier entrollen. Teig mit 100 g Ajvar bestreichen und mit Paprika, Zwiebeln, Bohnen und Cheddar belegen.

**2.** Teig von der langen Seite her über der Füllung aufrollen und in 18 ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Scheiben mit einer Schnittseite nach unten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten goldgelb backen.

**3.** Inzwischen Joghurt glatt rühren, restliches Ajvar (50 g) untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Fertig gebackene Pizza-Rolls mit Ajvar-Dip anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO STÜCK** 6 g E, 5 g F, 13 g KH =  
130 kcal (547 kJ)



Perfekt für Partys – oder zum Snacken zwischendurch: knusprig gebackene Pizzaschnecken mit Bohnen, Paprika und Cheddar

Kaum aufgetischt, schon weggedippt: Zitronensaft und Ajvar verleihen dem Kichererbsenmus würzig-frische Noten



## Ajvar-Hummus mit Fladenbrot

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Zitronensaft
- 3 El Tahin
- 4 El Olivenöl
- 150 g Ajvar
- Salz • Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel
- 40 g geröstete und gesalzene Erdnüsse
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 2 Mini-Fladenbrote (à 100 g)
- Chiliflocken

**1.** Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch grob schneiden. Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft, Tahin, 3 El Öl und Ajvar im Blitzhacker (oder mit dem Stabmixer) fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

**2.** Erdnüsse grob hacken. Abgezupfte Petersilienblätter fein schneiden. Fladenbrote in Scheiben schneiden. Ajvar-Hummus mit Erdnüssen, Petersilie und Chiliflocken bestreuen und mit restlichem Öl (1 El) beträufeln. Mit Fladenbrot servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten  
**PRO PORTION** 15 g E, 27 g F, 44 g KH = 504 kcal (2114 kJ)

### Große Sacher mit kleinem Fehler

Unser Koch Maik hat offenbar einen Nerv getroffen. Zahlreiche Leserinnen und Leser wollten seine Schoko-Torte Sacher-Art aus »e&t« 12/2023 nachbacken. Und haben uns geschrieben, weil wir es mit der Sahne dann doch etwas zu gut meinten. Bei den Zutaten haben wir 1x 200 ml Sahne zu viel angegeben. Das hat die Torte bei aller Liebe nicht verdient. Sie kommt mit insgesamt 440 ml Sahne sehr gut aus: 240 ml für die Glasur und 200 ml, die am Ende halb geschlagen zur fertigen Torte serviert werden.



### Die Qual der Auswahl

„So sieht ein »e&t«-Heft nach erster (!) Durchsicht bei uns aus. Zur Legende: Die rechts sichtbaren Lesezeichen sind Gerichte zum Nachkochen für das Wochenende, die unten sichtbaren sind die Wünsche meiner lieben Genießerin und Ehefrau, oben zeigen sich meine Wünsche, die ich gern auch noch im Monat verwirklichen möchte. Da alle Rezepte nicht dazu gedacht sind, nur viermal gekocht zu werden (dreimal in Ihrer

Küche, nur einmal bei uns), frage ich: Wird die Auswahl jetzt zur Qual? Vielen Dank Ihrer Redaktion, Ihren Köchen und allen, die monatlich ihr Bestes zum Erscheinen der tollen Hefte bringen.“

**Bernhard Richter,**  
Berlin



### Im Namen des Weiderinds

„Grandios sind in »e&t« 2/2024 die Buecheckern als ‚Schätze des Waldes‘, starke Story aus der Nische! Ich liebe Buecheckern, weil ich den Wald schmecken will, nicht weil sie ‚vegan‘ sind! Was den Allgäuer Rinderzüchter aufregt: Warum müsst ihr im veganen Mainstream mitschwimmen? Warum erklärt ihr uns im Allgäu nicht, was wir tun sollen, wenn umweltbewusste Fein- und Grobschmecker Fleisch und Wurst, Milch und Käse, sogar Bergkäse verweigern! Sollen wir unsere glücklichen Kühe, die auf satten Weiden ihre Freiheit genießen und im Winter nur bestes Heu futtern, abschaffen? Veganer wollen die Welt retten und daher auf Fleisch verzichten? Weiderinder sind Retter – Weiden sind Kohlenstoffsenken! Kühe sind keine Klimakiller. Weniger Fleisch aus Südamerika, gern. Wer aber auf Fleisch aus der Region verzichtet, wird zum Umweltsünder. Darüber könnet ihr mal anprangern. Warum fragt ihr nicht, warum erklärte Freunde der Natur künftig ‚Fleisch‘ aus dem Labor futtern wollen? Und das ‚Tierleid‘ abschaffen wollen, indem sie die Tiere abschaffen.“

**Dr. Rudi Holzberger,** Wolpertswende

Lieber Herr Holzberger, Sie rennen offene Türen ein. Niemand möchte Weiderinder abschaffen, kaum jemand auf gute Milchprodukte verzichten. Wir schätzen hochwertige regional erzeugte Lebensmittel tierischen Ursprungs, plädieren dafür, dass sie angemessen bezahlt werden und geben ihnen hinreichend Raum. Dass parallel dazu auch eine Kulinarik ihren Platz hat, die ohne Fleisch oder tierische Produkte auskommt, erachten wir als Gewinn.

### Im Namen des Oktopus

„Als großer Fan der »e&t« habe ich mich besonders über die Februar-Ausgabe gefreut mit immerhin fünf veganen Rezepten zum Veganuary. Ethisch einwandfreie Speisen sind zwar utopisch, aber bei einigen Produkten komme ich als bewusster Gourmet zu klaren Entscheidungen. Oktopus ist so ein Fall! Schwierig fand ich daher Ihre Antwort auf die Leserfrage eines Lesers, was er mit dem Sud des gekochten Oktopus machen könne (»e&t« 2/2024, Seite 138). Sie sollten Ihre Leser darauf hinweisen, wenn Fragen oder Wünsche grenzwertig sind. Der Oktopus hat eine herausragende Intelligenz, ist hochsensibel. Werden Oktopusse gefangen, klammern sie sich fest und müssen mit Gewalt aus den Netzen entfernt werden. Die Methoden, sie zu töten, sind brachial. Oftmals sterben die Tiere langsam und qualvoll. Es ist Ihre Aufgabe, als unabhängiges Medium, nicht nur den Genuss in den Vordergrund zu stellen, sondern auch ethisch und moralisch vorzugehen.“

**Alexandra Sheldon,** per E-Mail

Liebe Frau Sheldon, es gibt Kolleginnen in unserem Team, die keinen Pulpo (mehr) essen, weil er so intelligent ist. Ob das im kreatürlichen Vergleich fair ist, sei dahingestellt. Andere Kolleginnen verzichten auf Fleisch, weil sie Kühen die Kälber nicht nehmen wollen und Hühnern und Schweinen nicht das gerechte Dasein. Einig sind wir uns darin, dass Tiere – egal, welche und ob wir sie essen oder nicht – ein würdiges Leben vor dem Tod haben sollten. Das gilt auch für Pulpo. Wo wir können, arbeiten wir mit Produzenten zusammen, die diese Haltung teilen.

# Selbst wolft die Frau!

„Ihre Februar-Ausgabe ist ein schönes Heft mit guten Rezepten – aber bei den Hackbällchen-Rezepten musste ich dann doch den Kopf schütteln. Hühnerhackfleisch soll beim Metzger vorbestellt werden: Der wird sich freuen, wenn er den Fleischwolf dann komplett auseinanderbauen und reinigen muss. Finde ich nicht alltagstauglich. Ebenso Kaninchenhackfleisch: Bei meinem Metzger gibt es (gelegentlich) Kaninchen. Üblich ist es, ganze Tiere zu kaufen, wie soll ich also zu 150 g Kaninchenhackfleisch kommen? Ich fände es praxisnäher, darauf hinzuweisen, das Fleisch entweder selbst zu wolfen oder alternativ sehr klein zu schneiden.“

Veronika Hellstern, per E-Mail

Liebe Frau Hellstern, was sollen wir sagen. Sie besitzen offenbar nicht nur ein Herz für Fleischer und einen eigenen Wolf. Sie haben überdies auch noch recht!



## Handreichung zum Kartoffelbrot

„Ich habe Ihr Kartoffelbrot aus »e&t« 1/2024 zweimal gebacken. Beide Male war der Teig nach dem Hauptgehen derartig weich, dass ich ihn nicht teilen und entsprechend weiterverarbeiten konnte. Ich vermute, dass die Angabe der Biermenge nicht stimmt. Da das Brot nach weiterer Mehlzugabe gut geschmeckt hat, bitte ich Sie um Überprüfung.“

Dorit Schwarz, per E-Mail

Liebe Frau Schwarz, wir haben das Brot noch mal nachgebacken und konnten keinen Fehler feststellen. Von der Struktur des Teigs darf man sich nicht abschrecken lassen. Der Teig ist tatsächlich recht weich und klebt auch etwas, sollte aber noch recht gut formbar sein. Geben Sie zum Bearbeiten reichlich Mehl auf die Arbeitsfläche und mehlieren Sie auch Ihre Hände. So sollte der Weichling sich handhaben lassen.



## 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](mailto:leserservice@essenundtrinken.de)  
**Adresse** Leserdienst, Brieffach-Nr. 19, 20444 Hamburg  
 Fragen zum Abonnement siehe Seite 95

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

Neue  
Kontakt-  
daten

 **interchalet**  
Urlaub im Ferienhaus



Urlaubsreif? Wir haben  
Euer Ferienhaus!  
[www.interchalet.de](http://www.interchalet.de)



azafran

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

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

» SUPERFOODS  
» BIO TEES\*



Erhältlich auf Amazon, Ebay &  
[AZAFRAN.DE](http://AZAFRAN.DE)

# Die zwei verstehen sich

In Maracuja oder Passionsfrucht steckt spritziges Fruchtfleisch, in Vanille süße Fülle bis ins Mark. Gemeinsam bringen Schote und Tropenfrucht Tarte und Torte zum Leuchten, beflügeln Grießknödel, füllen Windbeutel und geben Eis mit Schoko-Sauce neuen Glanz

Maracujas und Passionsfrüchte (Foto) unterscheiden sich leicht, gehören aber zur selben Familie. Beide haben süßsäuerliches, geleartiges gelbes Fruchtfleisch mit essbaren Kernen und harmonieren mit frischer Vanille. Im Sprachgebrauch wird, auch wo Passionsfrucht gemeint ist, meist der Begriff „Maracuja“ verwendet.





### Mousse-Torte mit Maracuja-Kompott und Mirror Glaze

Das Glanzstück: Unter schokosüßer Spiegelglasur umhüllen cremige Mousse-Schichten auf Biskuit eine intensiv-fruchtige Maracuja-Einlage.

**Rezept Seite 134**





## Vanille-Tarte mit Maracuja

Einfach verlockend: Zwischen zart-butrigem Mürbeteig und kernigem Fruchtgelee-Spiegel ruht eine schnittfest-cremige Schoko-Ganache – à la „Solero“. **Rezept Seite 137**

## Vanilleeis mit Schoko-Sauce und Tapioka-Chips

Mit dem gewissen Etwas: Maracuja gibt Eis und Sauce den frischen Twist und steckt auch in den milden, leicht nussigen Chips. **Rezept Seite 137**



Foto rechts

## Vanille-Grießknödel mit Maracuja-Sauce

\* EINFACH

Für 4 Portionen

### GRIESSKNÖDEL

- 1 Vanilleschote
- 420 ml Milch
- 100 g Butter
- Salz
- 1 El Zucker
- 165 g Hartweizengrieß
- 2 Eier (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)

### BRÖSEL

- 2 El Butter (20 g)
- 2 El Zucker

- 50 g Kokosflocken
- 30 g Semmelbrösel

### SAUCE

- 6 Maracujas (à 50 g; ersatzweise Passionsfrüchte)
- 100 ml Kokoslikör (z.B. Batida de Coco; ersatzweise Kokosmilch mit 1–2 El Kokossirup)
- 2 El Puderzucker
- 4 Stiele Minze

**1.** Für die Grießknödel Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen. Milch, Butter, 1 Prise Salz, Vanilleschote und -mark in einem Topf unter Rühren aufkochen. Vanilleschote entfernen. Zucker und Grieß einrühren, Masse unter Rühren mit einem Kochlöffel so lange bei mittlerer Hitze vorgaren, bis ein Kloß entsteht und sich am Topfboden eine weiße Schicht bildet.

**2.** Grießmasse in eine Rührschüssel geben, ca. 5 Minuten abkühlen lassen, dann nacheinander mit den Knethaken der Küchenmaschine Eier und Eigelb unterrühren. Masse sofort mit Klarsichtfolie abdecken, sodass sie direkt auf der Oberfläche liegt und die Masse nicht antrocknet. Ca. 2 Stunden kalt stellen.

**3.** Aus der Grießmasse mit angefeuchteten Händen 12 kleine Knödel (à ca. 55 g) formen und in einen breiten Topf mit kochendem Salzwasser geben. Hitze reduzieren und die Knödel bei milder Hitze 15 Minuten gar ziehen lassen.

**4.** Für die Brösel inzwischen Butter in einer Pfanne zerlassen, Zucker, Kokosflocken und Semmelbrösel darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten unter Rühren rösten, in eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 5 Minuten auf der mittleren Schiene goldbraun rösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

**5.** Für die Sauce Maracujas mit einem scharfen Messer halbieren und die Kerne samt Fruchtfleisch herauskratzen. In einem Topf mit Kokoslikör aufkochen und bei milder Hitze ca. 5 Minuten kochen lassen, Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**6.** Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, sofort in den gerösteten Kokos-Bröseln wälzen und mit Puderzucker bestäuben. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Je 3 Knödel mit etwas Sauce auf Desserttellern anrichten, mit Minze bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Kühlzeit 2 Stunden  
**PRO PORTION** 14 g E, 40 g F, 71 g KH = 761 kcal (3190 kJ)



Foto Seite 131

## Mousse-Torte mit Maracuja-Kompott und Mirror Glaze

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

### KOMPOTT

- 10 Maracujas (à 50 g; ersatzweise Passionsfrüchte)
- 2 Blatt weiße Gelatine
- 40 ml Maracujasaft
- 50 g Zucker

### BISKUIT

- 3 Eier (Kl. M)
- Salz
- 100 g Zucker
- 90 g Mehl
- 1½ TL Backpulver

### MOUSSE

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 3 Eigelb (Kl. M)
- 30 g Zucker
- 40 ml Maracujasaft
- 2 El Instant-Espressopulver
- 450 g Mascarpone
- 250 ml Schlagsahne

### MIRROR GLAZE

- 8 g gemahlene Gelatine
  - 100 g Glukosesirup (z.B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))
  - 80 g Zucker
  - 80 ml gezuckerte Kondensmilch
  - 100 g weiße Kuvertüre
  - 1½ El gelbe Lebensmittel-farbe (fettlöslich; z.B. über [www.pativersand.de](http://www.pativersand.de))
  - 30 g Passionsfrucht-Crispies (über [www.deli-vinos.de](http://www.deli-vinos.de) oder [www.pati-versand.de](http://www.pati-versand.de))
- Außerdem: Silikonform (18 cm Ø), Teigspatel, Silikonform (20 cm Ø; z.B. Tortaflex-Silikonform TOR200 H 50 mm über [www.cardin-deko.de](http://www.cardin-deko.de); Spritzbeutel mit Lochtülle (11 mm Ø), Zuckerthermometer

**1.** Für das Kompott am Vortag die Maracujas mit einem scharfen Messer halbieren und das Fruchtfleisch samt Kernen mit einem Löffel herauslösen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Maracujamarke, Maracujasaft und Zucker in einem kleinen Topf aufkochen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Gelatine gut ausdrücken und in der heißen, aber nicht mehr kochenden Flüssigkeit auflösen. Kompott in eine Silikonform (18 cm Ø) füllen (siehe rechts, Foto 1), auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und etwa 4 Stunden einfrieren.

**2.** Für den Biskuit inzwischen Eier, 1 Prise Salz und Zucker mit dem Schneebesen der Küchenmaschine 5–7 Minuten cremig aufschlagen. Mehl und Backpulver sieben und vorsichtig mit einem Teigspatel unterheben.

**3.** Biskuitmasse auf einem mit Backpapier belegten Backblech gleichmäßig zu einem Rechteck (ca. 40 x 20 cm) verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 8–10 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. Biskuit vom Backpapier lösen und mit einem Topf oder einem verstellbaren Tortenring 2 Kreise à 18 cm Ø ausschneiden.

**4.** Für die Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. In einem Schlagkessel Eigelbe, Zucker und das Vanillemark über einem heißen Wasserbade mit dem Schneebesen cremig-dicklich aufschlagen. Aufgeschlagene Eigelbmasse vom Wasserbade nehmen und in der Küchenmaschine mit dem Schneebesen kalt schlagen.

**5.** Maracujasaft in einem kleinen Topf aufkochen und vom Herd nehmen. Espressopulver darin auflösen und etwas abkühlen lassen. Gelatine gut ausdrücken und in dem warmen Espresso-



## Vanille-Grießknödel mit Maracuja-Sauce

Ganz schön ausgekocht: Mark und Schote der Vanille aromatisieren die flauschigen Knödel im Kokos-Knuspermantel. Feinsäuerlich umspielt mit frischer Minze. **Rezept links**



Maracujasaft auflösen. 4 Ei Eigelbmasse unterrühren, zur restlichen Eigelbmasse geben und zügig unterrühren. Mascarpone glatt rühren und unter die Espresso-Maracuja-Eigelb-Masse rühren.

**6.** Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen und vorsichtig unter die Espresso-Maracuja-Eigelb-Mascarpone-Masse heben. Die gesamte Mousse-Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (11 mm Ø) füllen.

**7.** Die Hälfte der Mousse erst mit dem Spritzbeutel ringförmig in eine Silikonform (20 cm Ø, s. unten, Foto 2) spritzen und dann mit einem Esslöffel glatt verstreichen, sodass keine Luftblasen entstehen. Einen Biskuitboden mittig darauflegen (siehe Foto 3), den Rand mit etwas Mousse auffüllen und eine dünne Schicht Mousse auf dem Biskuitboden verstreichen. Gefrorenen Fruchtkompottkern aus der Silikonform lösen und auf die dünne Schicht Mousse auf den Biskuitboden legen (siehe Foto 4). Etwas Mousse darüber verstreichen, mit dem restlichen Biskuitboden abschließen und den Rand mit der restlichen Mousse auffüllen und glatt streichen. Torte ca. 8 Stunden (am besten über Nacht) einfrieren.

**8.** Für die Mirror Glaze am Tag danach Gelatine in 60 ml kaltem Wasser einweichen und 5 Minuten quellen lassen. Glukose, Zucker und 60 ml Wasser aufkochen und bis zu einer Tempera-

tur von 105 Grad kochen (Zuckerthermometer verwenden!). Topf vom Herd nehmen. Kondensmilch unterrühren. Kuvertüre hacken, ebenfalls unterrühren und mit der Lebensmittelfarbe einfärben. Gelatine zugeben und zügig mit einem Schneebesen verrühren. Mirror Glaze durch ein Sieb gießen und auf 40–45 Grad abkühlen lassen.

**9.** Torte aus der Form lösen, auf eine umgedrehte Schüssel – mit einem Backblech darunter – legen und zügig mit der Mirror Glaze überziehen (siehe Foto 5), etwas abtropfen lassen und die Torte auf eine Servierplatte stellen. Den seitlichen Tortenrand mit den Passionsfrucht-Crispies verzieren (siehe Foto 6). Im Kühlschrank 3–4 Stunden auftauen lassen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus Gefrierzeit 4 Stunden plus 8 Stunden Gefrierzeit über Nacht plus Kühlzeit 3–4 Stunden  
**PRO STÜCK** 7 g E, 29 g F, 42 g KH = 467 kcal (1956 kJ)

**Tipp** Den restlichen Biskuit grob zerbröseln, im Backofen trocknen und nach Belieben als Topping für Joghurt, Müsli oder Eis verwenden.



1

Für den Fruchtkern Maracuja-Kompott in einer Silikonform abkühlen lassen und einfrieren, sodass eine gefrorene Fruchtplatte entsteht.



2

Für die Füllung Mousse mit dem Spritzbeutel ringförmig in die Form spritzen. Oberfläche mit dem Esslöffel blasenfrei glatt streichen.



3

Einen Biskuitboden auf die glatt gestrichene Mousse legen, Rand mit etwas Mousse auffüllen. Boden dünn mit Mousse bestreichen.



4

Für den Fruchtkern gefrorene Maracujaplatte auf den mit Mousse bestreichenen Biskuitboden geben, erneut dünn mit Mousse bestreichen.



5

Tiefgekühlte Torte mit Mirror Glaze überziehen. Die Glasur dazu vollständig mittig auf die Torte und mit einer Palette glatt verstreichen.



6

Für die Dekoration die glasierte Torte ringsum am seitlichen Rand mit Passionsfruchtstücken verzieren. Vorsichtig andrücken.



Foto Seite 132

## Vanille-Tarte mit Maracuja

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Stücke

### MÜRBETEIG

- 200 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 50 g Puderzucker (gesiebt)
- Salz
- 110 g Butter (kalt)
- 1 Ei (Kl. M)

### GANACHE

- 2 Blatt weiße Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 300 g weiße Kuvertüre

### • 100 ml Schlagsahne

### • 250 g Schmand

### MARACUJA-GELEE

- 6 Maracujas (ersatzweise Passionsfrüchte; siehe Info)
  - 45 g Zucker
- Außerdem: Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (35 x 13 x 3 cm), Palette, Hülsenfrüchte zum Blindbacken

**1.** Für den Mürbeteig Mehl, Puderzucker und 1 Prise Salz in eine Rührschüssel geben und mischen. Butter in Würfel schneiden und mit dem Ei zur Mehlmasse geben. Mit den Händen oder den Knethaken der Küchenmaschine zügig zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zu einer Kugel formen, leicht flach drücken, in Frischhaltefolie einwickeln und 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Für die Ganache inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Kuvertüre hacken und in eine Schüssel geben. Sahne mit Vanilleschote und -mark in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen, Vanilleschote entfernen. Heiße Sahne über die gehackte Kuvertüre gießen und verrühren, bis sie vollständig geschmolzen ist. Gelatine gut ausdrücken, zugeben und unter Rühren schmelzen. Ganache bei Zimmertemperatur etwas abkühlen lassen.

**3.** Nach der Kühlzeit Mürbeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 42 x 20 cm) ca. 4 mm dick ausrollen. Teig vorsichtig in eine Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (35 x 13 x 3 cm) legen, dabei den Rand leicht andrücken. Überstehenden Teig abschneiden. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Ein Stück Backpapier kräftig zerknüllen, wieder auseinanderstreichen und auf den Teig legen. Die Form mit Hülsenfrüchten zum Blindbacken (z. B. Kichererbsen; ca. 800 g) füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15 Minuten blindbacken. Backpapier und Kichererbsen aus der Form nehmen und den Tarte-Boden im heißen Ofen weitere 5 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Anschließend Tarte-Boden vorsichtig aus der Form lösen und zur Stabilität zum Füllen wieder hineinlegen.

**4.** Schmand unter die abgekühlte Ganache rühren. Ganache auf den Tarte-Boden geben und vorsichtig gleichmäßig verstreichen. Tarte etwa 1:30 Stunde kalt stellen, bis die Ganache fest ist.

**5.** Für das Maracuja-Gelee Maracujas halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in ein hohes schmales Gefäß geben. Fruchtfleisch mit dem Stabmixer kurz anmixen. (Die Kerne sollen dabei noch ganz bleiben). Fruchtfleisch und Zucker in einem kleinen Topf kurz aufkochen und bei milder Hitze 3–4 Minuten kochen. Topf vom Herd ziehen, die Mischung auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Nach und nach vorsichtig auf die Ganache gießen und glatt mit einer Palette verstreichen.

Tarte erneut 1 Stunde kalt stellen. Tarte aus der Form lösen, in Stücke schneiden und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Backzeit 20 Minuten plus

Kühlzeit 3:30 Stunden plus Abkühlzeit

**PRO STÜCK** 6 g E, 30 g F, 42 g KH = 477 kcal (2000 kJ)

**Zutateninfo** Maracujas haben eine gelbe Schale und mehr Saft und Fruchtfleisch, Passionsfrüchte haben eine violette Schale und gelborange Pulpe. Beide enthalten essbare Kerne, viel Provitamin A und Vitamin C und wenig Kalorien. Für dieses und die folgenden Rezepte können Sie diese wie jene verwenden.



Foto Seite 133

## Vanilleeis mit Schoko-Sauce und Tapioka-Chips

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### TAPIOKA-CHIPS

- 65 g Quinoa
- Salz
- 50 g Tapiokamehl
- 50 ml Maracujasaf
- 500 ml Öl zum Frittieren

### VANILLE-EIS

- 1 Vanilleschote
- 250 ml Milch
- 250 ml Schlagsahne
- 100 g Zucker

### • 5 Eigelb (Kl. M)

- ### SCHOKO-SAUCE
- 200 ml Kokosmilch
  - 75 g Bitterkuvertüre (70% Kakao)
  - 3 Maracujas (à 50 g; ersatzweise Passionsfrüchte)

Außerdem: Winkelpalette, Silikon-Backmatte, Küchenthermometer, Eismaschine

**1.** Für die Tapioka-Chips Quinoa in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Quinoa nach Packungsanweisung in Salzwasser bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen, in einem Sieb abtropfen lassen. Quinoa, Tapiokamehl und Maracujasaf in einen Küchenmixer geben und fein mixen, bis eine zähe, aber streichfähige Masse entsteht.

**2.** Masse mit einer Winkelpalette so dünn wie möglich auf eine Silikon-Backmatte streichen und im vorgeheizten Backofen bei 90 Grad (Umluft 70 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 3 Stunden trocknen.

**3.** Für das Eis Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen. Milch, Sahne und 60 g Zucker mit Vanilleschote und -mark in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen und ziehen lassen.

**4.** Inzwischen Eigelbe und restlichen Zucker (40 g) mit den Schneebesen der Küchenmaschine 4–5 Minuten cremig rühren. Vanilleschote aus der Sahne-Milch-Mischung entfernen, erneut aufkochen. Vanillemilch unter ständigem Rühren zur Eiermasse gießen, dann über einem heißen Wasserbad „zur Rose abziehen“: Dazu die Masse unter ständigem Rühren mit dem Spatel auf 75–80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Eiermasse abkühlen lassen und in einer Eismaschine ca. 1 Stunde gefrieren lassen.

**5.** Öl in einem Topf auf ca. 160 Grad erhitzen (Thermometer verwenden!), Chips in 6 größere Stücke brechen. Den Rest in kleinere Stücke brechen. Nacheinander für etwa 30 Sekunden im heißen Öl frittieren. Chips mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## Profiteroles mit Maracuja-Creme und Vanillesauce

Sanft gebettet: Windbeutelchen mit passionsfruchtiger Cremefüllung ruhen auf leicht dicklicher Vanillesauce. Mit gerösteten Pistazien. **Rezept rechts**



**6.** Für die Schoko-Sauce Kokosmilch in einem Topf aufkochen. Kuvertüre hacken und in eine Schüssel füllen. Heiße Kokosmilch über die Kuvertüre gießen und verrühren, bis die Kuvertüre geschmolzen ist. Maracujas halbieren. Jeweils etwas Schoko-Sauce auf einen Dessertsteller geben, einen großen Tapioka-Chip mit einer Vanilleeisnocke auf der Sauce anrichten und jeweils eine Maracujahälfte darüber auspressen. Mit ein paar kleinen Chips bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Trocknungszeit 3 Stunden plus Gefrierzeit 1 Stunde

**PRO PORTION** 5 g E, 24 g F, 32 g KH = 377 kcal (1575 kJ)



**LISA NIEMANN**  
»e&t«-Konditorin

„Quinoa und Tapioka geben den milden Chips eine feine nussige Note. Restliche Chips luftdicht und trocken bei Zimmertemperatur lagern, sodass sie knusprig bleiben.“

Foto links

## Profiteroles mit Maracuja-Creme und Vanillesauce

**\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 16 Stück

### VANILLESAUCE

- 1 Vanilleschote
- 125 ml Milch
- 125 ml Schlagsahne
- 3 Eigelb (Kl. M)
- 40 g Zucker
- Salz

### BRANDMASSE

- Salz
- 60 g Butter
- 120 g Mehl
- 3 Eier (Kl. M)

**1.** Für die Vanillesauce Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen. Milch und Sahne mit der Vanilleschote und -mark in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Eigelbe, Zucker und 1 Prise Salz

### MARACUJA-CREME

- 6 Maracujas (à 50 g; ersatzweise Passionsfrüchte)
  - 3 Blatt weiße Gelatine
  - 50 g Zucker
  - 2 Eier (Kl. M)
  - 250 ml Schlagsahne
  - 20 g Pistazienkerne
- Außerdem: Spritzbeutel, Sterntülle (11 mm), Lochtülle (4 mm)

mit den Quirlen eines Handrührers 5 Minuten cremig aufschlagen. Vanilleschote aus der Milchmischung entfernen. Mischung erneut kurz aufkochen, dann unter Rühren auf der langsamsten Stufe des Handrührers nach und nach unter die Eigelb-Zucker-Mischung rühren. Zurück in den Topf geben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Sauce dicklich wird. Die Masse darf auf keinen Fall kochen, da das Eigelb sonst gerinnt! Durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen und bis zum Servieren kalt stellen.

**2.** Für die Brandmasse 180 ml Wasser, ½ Tl Salz und Butter in einem mittelgroßen Topf kurz aufkochen und rühren, bis sich die Butter aufgelöst hat. Topf von der Herdplatte ziehen, Mehl zugeben und mit einem Kochlöffel unterrühren. Zurück auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten weiterrühren, bis ein Kloß entsteht und sich auf dem Topfboden ein heller Belag bildet.

**3.** Geröstete Masse in eine Rührschüssel der Küchenmaschine geben und auf ca. 40 Grad abkühlen lassen. Eier einzeln nacheinander mit den Knethaken der Küchenmaschine unter den Teig rühren. Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle (11 mm Ø) füllen. Mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech etwa 16 Rosetten (à ca. 4 cm Ø) spritzen.

**4.** Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

**5.** Für die Creme Maracujas halbieren und das Fruchtfleisch samt Kernen herauskratzen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zucker, Eier und Maracuja-Fruchtfleisch mit Kernen in einem Schlagkessel verrühren und über dem heißen Wasserbade mit dem Schneebesen 5–8 Minuten dicklich-cremig aufschlagen. Gelatine ausdrücken und in der warmen Masse unter Rühren auflösen. Die Masse 30–40 Minuten kalt stellen und dabei gelegentlich umrühren.

**6.** Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die kalte, aber noch nicht gelierte Creme heben. Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (4 mm Ø) füllen. Profiteroles mit der Lochtülle am Boden einstechen und mit der Creme befüllen.

**7.** Pistazienkerne hacken. Gefüllte Profiteroles mit Vanillesauce auf Desserttellern anrichten, mit gehackten Pistazien bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus Backzeit 20 Minuten plus Kühlzeit 30–40 Minuten

**PRO PORTION** 4 g E, 14 g F, 13 g KH = 202 kcal (849 kJ)

„Am besten schmecken die Profiteroles frisch gebacken. Füllen sollte man sie, sobald sie abgekühlt sind, aber erst kurz vor dem Servieren.“

»e&t«-Konditorin Lisa Niemann

# Über Nacht in die Schweiz

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten. **105. FOLGE: BIRCHER MÜSLI**



## Mit Sesam-Crumble und Aprikosen

Am Vortag Bircher Müsli wie im Grundrezept (siehe rechts) zubereiten. Am Tag danach **50 g kalte Butter, 50 g Zucker, 70 g Mehl, 20 g helle Sesamsaat, 2 Msp. gemahlene Kurkuma und 1 Prise schwarzen Pfeffer** in eine Schüssel geben, mit den Händen zügig verkneten (mit Küchenhandschuhen arbeiten) und zu Streuseln verreiben. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten goldbraun backen. Inzwischen **80 g getrocknete Aprikosen** in feine Streifen schneiden. Gebackene Streusel mit Aprikosen mischen. Bircher Müsli auf 4 Schalen verteilen. Crumble-Aprikosen-Mix darüberstreuen und servieren.

Unser  
Liebling



## Mit Zimt-Blaubeer-Kompott

Am Vortag Bircher Müsli wie im Grundrezept (siehe unten) zubereiten. Am Tag danach **50 g Zucker** im Topf goldbraun karamellisieren. Mit **150 ml Rotwein** ablöschen, bei mittlerer Hitze offen ca. 2 Minuten kochen, bis der Karamell gelöst ist. **1 El Speisestärke** in 2 El kaltem Wasser lösen, Rotweinsud unter Rühren damit binden. **300 g Blaubeeren (TK), 1 Pk. Bourbon-Vanillezucker, 2 Msp. Zimt, 1 Prise Langpfeffer** und **1 Prise Muskatblüte** zugeben, 2 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren leise kochen lassen. Beiseite leicht abkühlen lassen. Bircher Müsli auf 4 Schalen verteilen. Kompott darüber verteilen und servieren.



## Mit Pistazien, Lavendel und Honig

Am Vortag Bircher Müsli wie im Grundrezept (siehe unten links) zubereiten. Am Tag danach **100 g geröstete, gesalzene Pistazien** aus der Schale lösen und grob hacken. **½ Bio-Limette** heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Limettenschale, Limettensaft und **5 El Honig** in einen Topf geben und leicht erwärmen. **1 Ti Lavendelblüten** zugeben und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Bircher Müsli auf 4 Schalen verteilen. Mit dem lauwarmen Honig beträufeln. Mit gehackten Pistazien bestreuen und servieren.



## Klassisches Bircher Müsli

### GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

**1 Vanilleschote** längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark mit **200 g zarten Haferflocken, 500 ml Milch** und **150 g Naturjoghurt** in einer großen Schüssel verrühren. 30 Minuten quellen lassen. **7 El Apfledicksaft, 2 El Zitronensaft, 60 g gemahlene Haselnüsse** und **80 g Rosinen** unter die gequollenen Flocken rühren. **2 Äpfel** (à 150 g) waschen, auf der groben Seite einer Küchenreibe bis zum Kerngehäuse raspeln und unter den Haferflocken-Joghurt rühren. Sorgfältig mischen und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.



## Mit karamellisierter Bete und Birne

Am Vortag Bircher Müsli wie im Grundrezept (siehe links) zubereiten. Am Tag danach **200 g Rote Bete** (gegart und vakuumiert) gut abtropfen lassen, mit Küchenpapier trocken tupfen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **3 El Ahornsirup** in einer Pfanne erhitzen, Rote Bete darin mit **1 Prise Salz** bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten karamellisieren lassen. **1 Birne** (180 g) waschen, trocken reiben, halbieren, entkernen und in feine Spalten schneiden. Bircher Müsli auf 4 Schalen verteilen. Birnenspalten und karamellisierte Rote Bete darübergeben. Mit restlichem Sud aus der Pfanne beträufeln und servieren.

Seit 50  
Jahren  
die  
**Nr.1**

# So duftet der Frühling!

Tipps für traumhafte Hortensien, den Storzschnabel im Staudenbeet, was am Waldgarten-Trend so besonders ist und alles rund um den Bioanbau daheim.

Extra: Frühlingssortiment versandkostenfrei im Mein schöner Garten Shop bestellen.

Frühlingssortiment  
versandkostenfrei bestellen

Eigenes Bio-Gemüse: Die besten Tipps für eine reiche Ernte  
www.mein-schoener-garten.de

mein schöner  
**Garten**

APRIL 2024

EUROPAS GRÖSSTES GARTENMAGAZIN 4,90€

Im Trend:  
Waldgarten  
gestalten

Favorit fürs  
Staudenbeet:  
Storzschnabel

Nachhaltig & schön:  
Ideen mit Trittsteinen

Gartenpraxis  
im April

- Neues Bewässerungssystem installieren
- Pflegetipps für Hortensien
- Erfolg mit torffreier Erde

Jetzt Frühblüher pflanzen

Grandiose Zierkirschen

Blütenfest  
im Frühlingsgarten

Ab 08.03.24  
im Handel!

ALLES FÜR DEINEN GARTEN. UND FÜR DICH.

Hier geht's direkt zum Abo:



# Vorschau

IM NÄCHSTEN HEFT

## 1 Famoses Huhn

Ragout, Terrine oder „au vin“? Wir setzen Maispoularde, Bresse-, Jung- & Schwarzfederhuhn so in Szene, wie sie es verdienen: raffiniert französisch. Acht Rezepte

## 2 Geliebter Spargel

Wir empfehlen den Neuen zu Zitronen-Gnocchi, Trüffel-Nudeln, Zicklein und Lachsforelle, und von den Abschnitten kochen wir eine feine klare Suppe

## 3 Zauberhafte Torten

Wer ist die Schönste im ganzen Land: Semi-Naked Himbeer, Zitronen-Fault-Line oder die Erdbeertorte? Hochzeits-tauglich sind alle drei



### Burgen-land

Unser Autor tourte durchs Wein-Dorado, aß grandios und traf u.a. Eduard Tscheppa (l.) auf Gut Oggau zum Lesevergnügen

1 Goldrichtig:  
Stubenküken mit  
Orange, Lavendel  
und grünen Bohnen

3 Traumschön: Erdbeertorte  
mit Aquarell-Effekt

2 Frühlingsfrisch:  
Streifenbarsch mit  
Spargel-Tomaten-  
Salat und Mandeln

Das Mai-Heft erscheint am  
**12. April 2024**

Bis dahin täglich im Internet unter  
[www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de)

Plus  
Sushi:  
5x anders

# Alle Rezepte auf einen Blick

## Mit Fleisch



Brioche-Burger mit Rührei Seite 18



Conchiglione mit Kalbsragout Seite 82



Galgant-Kokos-Suppe („Tom Kha“) Seite 105



Kalbsfrikadellen mit Kohlrabi Seite 57



Lammkarree mit Salat und Dillsauce Seite 46



Lammkeule mit Gemüse Seite 47



Lammschulter mit Salat Seite 46



Möhren mit Schoko-Mousse Seite 116



Pappardelle mit Pulpo und Nudja Seite 82



Rinderbraten mit Röstzwiebeln Seite 37



Schweinebauch mit Bohnen Seite 105



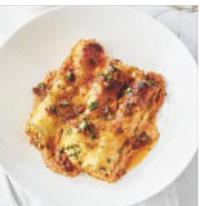
Strozzapreti mit Pancetta Seite 81



Bratreis mit Rettich-Möhren-Salat Seite 53



Brioche-Zöpfe mit Räucher-Butter Seite 32



Cannelloni mit Fior di latte Seite 81



Estragon-Mousse mit Spargel Seite 34



Frühlingsalat mit Ei Seite 35



Gemüse-Allerlei mit Kressesauce Seite 100



Gözleme mit Spinat und Feta Seite 146



Käsebällchen Seite 36



Kartoffel-Rahm-Fladen Seite 56



Möhre mit Kakao-BBQ-Sauce Seite 114



Omelette à la japonaise Seite 27



Pizza mit Artischocken Seite 60



Polenta-Pommes mit Spitzkohl Seite 101



Rotwein-Risotto Seite 101



Schafskäse alla marinara Seite 54



Ajvar-Hummus mit Fladenbrot Seite 127



Ajvar-Pizza-Rolls mit Bohnen Seite 126



Blumenkohl polnisch Seite 110



Smashed Potatoes mit Möhren Seite 125



Spargel-Frittata Seite 100



Spinat in Weißwein-Rahmsauce Seite 51

## Vegetarisch



Ajvar-Hummus mit Fladenbrot Seite 127



Ajvar-Pizza-Rolls mit Bohnen Seite 126



Blumenkohl polnisch Seite 110



Tortellini mit Brokkoli  
Seite 52



Wachteleier mit  
Sauerampfer Seite 10

## Mit Fisch



Forelle mit Apfel und  
Whiskey Seite 36



Kartoffelsuppe mit  
Krabben Seite 27



Lachscurry mit  
Tomaten Seite 55



Linguine mit Garnelen  
Seite 83

52  
Rezepte

## Süß



Bircher Müsli mit  
Crumble Seite 140



Cinnamon Rolls  
Seite 38



Möhrenkuchen  
Seite 90



Mousse-Torte mit  
Mirror Glaze Seite 134



Profiteroles mit Maracuja-Creme Seite 139



Süßkartoffelbällchen  
mit Mango Seite 106



Vanilleeis mit Schoko-  
Sauce Seite 137



Vanille-Grießknödel  
Seite 134



Vanille-Tarte mit  
Maracuja Seite 137

## Alphabetisches Rezeptverzeichnis

<b>A</b> Ajvar-Hummus mit Fladenbrot.....	* 127
Ajvar-Pizza-Rolls mit schwarzen Bohnen.....	* 126
<b>B</b> Bircher Müsli mit Sesam-Crumble und Aprikosen.....	* 140
Blumenkohl polnisch.....	* * 110
Bratreis mit Rettich-Möhren-Salat und Erdnüssen.....	* 53
Brioche-Burger mit Rührei.....	* 18
Brioche-Zöpfe mit Räucheraroma-Butter.....	* * 32
<b>C</b> Cannelloni mit Fior di latte und Tomaten-Kapern-Topping.....	* 81
Cinnamon Rolls mit Birnen-Gewürz-Ragout.....	* * 38
Conchiglione mit Paprika-Kalbsragout.....	* 82
<b>E</b> Estragon-Mousse mit mariniertem Spargel.....	* 34
<b>F</b> Forelle, mit Apfel und Whiskey gebeizte.....	* 36
Frühlingssalat mit Ei und Vinaigrette.....	* 35
<b>G</b> Galgant-Kokos-Suppe („Tom Kha“).....	* 105
Gemüse-Allerlei mit Kressesauce.....	* 100
Gözleme mit Spinat und Feta.....	* 146
<b>H</b> Hefe-Sauerteig mit einer langen Reifezeit.....	* 60
<b>K</b> Käsebällchen, eingelegte.....	* 36
Kalbsfrikadellen mit Mandel-Kohlrabi.....	* 57
Kartoffel-Rahm-Fladen mit Kräuter-Tomatensalat.....	* 56
Kartoffelsuppe mit Kerbelöl und Nordseekrabben.....	* 27
<b>L</b> Lachscurry mit Tomaten und Zuckerschoten.....	* 55
Lammkarree mit Wildkräutersalat und Dillsauce.....	* 46
Lammkeule mit mariniertem Gemüse und Perlzwiebeln.....	* 47
Lammschulter mit Radieschen-Miso-Salat.....	* 46
Linguine mit Garnelen und Rhabarber.....	* 83
<b>M</b> Möhre, geschmorte, mit Kakao-BBQ-Sauce.....	* 114
Möhrenkuchen, veganer.....	* 90
Möhren-Sorbet mit crunchy Schoko-Mousse und Möhrensud.....	* * * 116
Mousse-Torte mit Maracuja-Kompott und Mirror Glaze.....	* * * 134
<b>O</b> Omelette à la japonaise mit Sesam-Chili-Spitzkohl.....	* * 27
<b>P</b> Pappardelle mit Pulpo und Nudja im Möhrensud.....	* 82
Pizza mit Artischocken und Mozzarella.....	* 60
Polenta-Pommes mit Spitzkohl.....	* 101
Profiteroles mit Maracuja-Creme und Vanillesauce.....	* * 139
<b>R</b> Rhabarber-Konfitüre mit Tonkabohne.....	* 32
Rinderbraten mit Röstzwiebeln und Relish.....	* * 37
Rotwein-Risotto.....	* 101
<b>S</b> Schafskäse, gebackener, alla marinara.....	* 54
Schweinebauch mit Schlangenbohnen und Thai-Chilisauce.....	* * 105
Smashed Potatoes mit Möhren und Ajvar-Honig-Dip.....	* 125
Spargel-Frittata.....	* 100
Spinat in Weißwein-Rahmsauce mit Drillingen und Ei.....	* 51
Strozzapreti mit Erbsen und Pancetta.....	* 81
Süßkartoffelbällchen mit Sesam-Limetten-Sauce und Mango.....	* 106
<b>T</b> Tamarinden Tequila.....	* 117
Tortellini mit Zitronen-Brokkoli.....	* 52
<b>V</b> Vanilleeis mit Schoko-Sauce und Tapioka-Chips.....	* * 137
Vanille-Grießknödel mit Maracuja-Sauce.....	* 134
Vanille-Tarte mit Maracuja.....	* 137
Virgin Paloma Fizz.....	* 27
<b>W</b> Wachteleier, gebackene, mit Sauerampfersauce und Kartoffeln.....	* * 10

### SCHWIERIGKEITSGRAD:

\* EINFACH \* \* MITTELSCHWER \* \* \* ANSPRUCHSVOLL

### UNSER TITELREZEPT

# Guten Abend

Gözleme haben einen festen Platz in der türkischen Küche. Unsere Variante der würzig gefüllten Fladen ist dank fertigem Teig absolut feierabendtauglich



In der knusprigen Teighülle verstecken sich Spinat, Feta-Käse, Walnüsse und Erbsen

## Gözleme mit Spinat und Feta

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 60 g Walnusskerne
- 120 g TK-Erbsen
- 200 g Spinat
- 1 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- Muskatnuss
- 200 g Feta-Käse
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Blätter Yufka-Teig (50 x 35 cm; Kühlregal)
- 1 El Butter (10 g)

**1.** Für die Füllung Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Erbsen in einem Sieb mit heißem Wasser überbrühen und abtropfen lassen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

**2.** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spinat darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spinat abkühlen lassen, gut ausdrücken, mit den Händen auflockern und Erbsen untermischen. Feta abtropfen lassen und zerbröseln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einer Schale mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** 2 Teigblätter deckungsgleich aufeinanderlegen. Die Hälfte der Füllung auf der unteren Teighälfte verteilen, dabei rundum einen 2 cm breiten Rand lassen. Rand dünn mit Wasser bestreichen. Nicht belegte Teighälfte über die Füllung schlagen und leicht andrücken. Die befeuchteten Ränder nochmals mit etwas Wasser bestreichen und den befeuchteten Teigrand nach innen einschlagen, sodass ein Halbmond entsteht. Restliche Teigblätter und restliche Füllung ebenso verarbeiten.

**4.** Eine große Pfanne ohne Fett erhitzen, Gözleme darin nacheinander bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten backen. Butter im Topf zerlassen. Gözleme auf flache Teller legen, Oberflächen mit etwas flüssiger Butter bestreichen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 33 g E, 55 g F, 44 g KH = 849 kcal (3560 kJ)

# 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](http://www.einfachhausgemacht.de/abo)

# RICHTIG FRISCH

# RICHTIG LECKER

## TÄGLICH FRISCHES OBST UND GEMÜSE

Je nach Saison bieten wir über 400 Obst- und Gemüseartikel aus geprüftem und zertifiziertem Anbau zur Auswahl an. Viele davon aus der Region. **Weitere Infos unter [kaufland.de/frische](http://kaufland.de/frische)**



HIER BIN  
ICH RICHTIG