

essen & trinken

Feine
Torten

FÜR
BESONDERE
FESTE

SPARGEL

Ganz neu
kombiniert

**SCHNELLE
KÜCHE**

ALLES UNTER
40 MINUTEN

**REISE:
UNTERWEGS IM
BURGENLAND**

Von Ragout bis Coq au vin

Wunderbare **Rezepte mit Huhn**. Mal klassisch,
mal modern, immer köstlich französisch



Frühlingsfrisch:
Schwarzfederhuhn
mit jungem Gemüse





Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerter Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

STAATL.
FÄCHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.



Liebe Leserin, lieber Leser,

eigentlich nehmen wir Ihre Wünsche sehr ernst. Doch die Anfragen nach einem Rezept für eine Hochzeitstorte haben wir bisher ignoriert. Schließlich wussten wir, dass zugunsten der Statik oft mit sehr viel Buttercreme hantiert wird. Dass, um die Böden saftig zu halten, reichlich Sirup fließt und der Geschmack meist hinter der Optik zurücksteht. Wie gut, dass wir eine gelernte Konditorin im Team haben, die zeigt, dass es anders geht. Lisa Niemann hat eine traumschöne Torte gebacken, die sich stapeln lässt, aber durch verschiedene Cremes weniger massiv daherkommt. Leichter im Geschmack auch dank der Himbeeren, die eine schöne Säure mitbringen. Apropos – mitbringen lässt sich das gute Stück auch. Denn dank Cakeboard und Dübeln (ja, so was gibt es in der Pâtisserie) lässt sie sich sicher transportieren. Man muss übrigens nicht gleich heiraten, um sich so ein Prachtstück zu gönnen. Viel wichtiger ist ein entschiedenes Ja zum Genuss. Dann können Sie sich auch den anderen beiden Torten widmen, die Lisa entworfen hat. Die sind mindestens genauso attraktiv.

ARABELLE STIEG
Redaktionsleitung

ACHIM ELLMER
Küchenchef



VON LEICHTER HAND

Wenn es schnell gehen soll, aber trotzdem raffiniert sein darf, empfehlen wir Ihnen unser neues SPEZIAL „Schnell & einfach“. Darin haben wir 93 Rezepte versammelt, die in maximal 45 Minuten zubereitet sind. Von Asia-Chicken-Wings bis Zucchini-Salat. Für mehr Abwechslung im Alltag. **Jetzt für 8,90 Euro am Kiosk**



Inhalt

22

Französisch: Wir servieren Bestes mit Huhn im Bistro-Style



ESSEN

8 Saison

Mit Meeresbrise: Wir servieren Queller zu Spaghetti

20 Guten Morgen

Omelett-Stulle mit viel Käse – hält vor und macht Laune

22 Köstliches mit Huhn

Ausflug nach Frankreich: Unsere acht Rezepte orientieren sich an der Bistro-Küche – mit feinstem Geflügel

38 Spargel

Von Natur aus fein, mit neuen Begleitern nochmal besser: Probieren Sie Spargel mit Trüffel, Zicklein oder Forelle

52 Menü des Monats

Gegrillte Makrele, Rib-Eye-Steak mit Rüben und Joghurt-Parfait mit Erbsen – drei nordische Gänge

64 Vegetarisch

Vorfreude auf den Sommer. Wir kochen mit allem, was der Wochenmarkt jetzt hergibt

74 Veganer Liebling

Genuss ohne tierische Produkte: Udon-Nudel-Bowl

82 Pizza des Monats

Diesmal gibt's Focaccia! Mit grünem Spargel und Prosciutto

86 Maiks schnelle Woche

Dass Gutes nicht unbedingt lange brauchen muss, zeigt uns »e&t«-Koch Maik Damerius mit seinen sieben Tellern

98 Neue Serie: Traumpaare

Ungewöhnlich gut: Wir kombinieren Artischocke mit geräuchertem schwarzen Pfeffer

114 Feine Torten

Eine schöner als die andere: Unsere Konditorin Lisa Niemann hat drei Prachtstücke gebacken

126 Herr Raué reist

Sterne-Koch Tim Raué bringt ein Dessert aus Vancouver mit

130 Kuchen und Desserts

Nostalgie in Puddingform – mit Vanille, Schokolade oder als ganz feiner Wackelpeter

140 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Sushi

146 Das letzte Gericht

Schön würzig: vietnamesische Hackfleischpfanne

TRINKEN

50 »e&t«-Weinpaket

Perfekte Begleiter zu Spargel: vier deutsche Weiße zum Bestellen

96 Gemixt

Frisch, frischer, Frühlings-Bowle – mit Gurke, grünem Apfel und Gin

97 Getrunken

Was unsere Getränkeexpertin Marion Swoboda empfiehlt



ENTDECKEN

12 Magazin

Feiner Essig, neues Kochgeschirr und ein Gewürz, das nach Wald schmeckt

58 Unterwegs in Franken

Zu Besuch bei Sterne-Koch Alexander Herrmann, der mit den Produkten seiner Heimat ganz neue Aromen schafft

78 Heute für morgen

Warum es Peter Franke ein Anliegen ist, Wissen über Wildkräuter weiterzugeben

80 Die grüne Seite

Vertical Farming ist schon lange im Gespräch. Wie weit ist die Technologie heute und woran hapert es noch?

104 Gourmet-Region Burgenland

Autor, Kabarettist und Genießer: Der Österreicher Thomas Maurer hat für uns die besten Adressen rund um den Neusiedler See gesucht

*Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite 144*

IN JEDEM HEFT

3 Editorial

6 Making-of

124 Hersteller/Impressum

138 Unsere Leserseite

142 Vorschau

144 Rezeptverzeichnis

Wie wir arbeiten

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

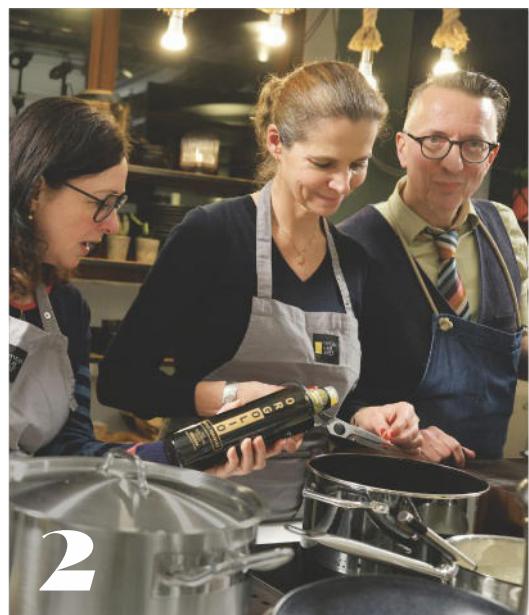


Ausprobieren

Zu Besuch in Franken: »e&t«-Redakteurin Anne Streicher ließ sich von Sterne-Koch Alexander Herrmann (l.), seinem Kollegen Tobias Bätz (r.) und Food-Scout Joshi Osswald zeigen, wie in ihrem Fermentationslabor gearbeitet wird. Mehr dazu ab » Seite 58

Einstimmen

Für unsere Titelgeschichte hatten »e&t«-Koch Jan Schümann, Stylistin Patricia Chodacki und Fotograf Tobias Pankrath (von links) ein gemeinsames Ziel: ein bisschen französisches Savoir-vivre ins Fotostudio zu zaubern. Dafür schrieb Patricia alle Gerichte in schönster Schreibschrift auf eine Tafel. Sah gleich nach einem Bistro in Paris aus. Ab » Seite 22



Mitkochen

Das fühlte sich fast wie ein kleines Klassen-treffen an. Die Kampagne „Enjoy European Food“ lud zur Vorstellung italienischer Produkte mit Qualitätssiegel zum Kochabend nach Hamburg-Ottensen. Unter Anleitung des ehemaligen »e&t«-Kochs Michele Wolken (r.) bereitete Redaktionsleiterin Arabelle Stieg (Mitte) gemeinsam mit »e&t«-Autorin Birgit Hamm italienische Köstlichkeiten zu. Zum Einsatz kam u.a. toskanisches Olivenöl

NIVEA

Gesund ist der neue Hydra-Boost

HYALURON +
GURKEN-EXTRAKT +

„Das neue Shampoo hat mein Haar
spürbar **intensiv mit Feuchtigkeit**
versorgt, **ohne dabei zu beschweren.**“

4,9** 



*Definition der UNEP | **Durchschnittliche Kundenbewertung 4,9 von 5, basierend auf 247 Produktbewertungen auf nivea.de, Stand Februar 2024 | Petra, Produkttesterin, 5 von 5 Sternen, nivea.de, 05.07.2023

Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT





SAISON

Queller

Schlägt man im Duden das Verb quellen nach, liest sich das so: Wenn etwas quillt, dringt es in größerer Dichte und wechselnder Intensität hervor und drängt sich in eine bestimmte Richtung. Auch wenn es keinen direkten Beleg für die Wortverwandtschaft gibt, hört sich das ganz nach der sodeichen Strandpflanze an. Die reichverzweigten Stängel des Queller wachsen in Küstenbereichen wie im heimischen Wattenmeer. Da dort fast überall Naturschutzgebiet ist, bekommen wir ihn beim Fischhändler meist aus Frankreich oder den Niederlanden. Für den Salicorn oder Meeresspargel, wie er auch genannt wird, ist ab Juni Erntezeit, wobei er jung und frisch am besten schmeckt. Wer also seinen Gerichten eine maritime, salzige Note verleihen will, jedoch auf eine fischfreie oder knackigere Alternative zu Algen setzt, findet mit dem Queller das perfekte Gemüse ... das heißt die perfekte Pflanze.

Ein Rezept mit Queller finden Sie auf der nächsten Seite.

Spaghetti aglio e olio mit Queller

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 80 g Queller (Salicorn; vom Fischhändler)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten (60 g)
- ½ rote Chilischote
- 1 Bio-Zitrone
- 240 g Spaghetti
- Salz
- 5 El Olivenöl
- Pfeffer

1. Queller putzen, waschen und trocken tupfen. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Schalotten in feine Würfel schneiden. Chilischote mit Kernen in feine Ringe schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und Saft auspressen.

2. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Schalotten und Chili darin bei kleiner bis mittlerer Hitze 1–2 Minuten dünsten. Ca. 100 ml Nudelwasser und die Queller zugeben. Nudeln abgießen, tropfnass dazugeben und durchschwenken. Mit Zitronenschale und -saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln in vorgewärmten Pastatellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 26 g F, 89 g KH = 683 kcal (2860 kJ)

Am besten jetzt!



Italo-Klassiker mit
Meeresnote. Aglio e olio
bekommt mit den knackig
grünen Spitzen einen
maritimen Dreh und bleibt
dabei vegan



FRL. DIEHL, KOBLENZ

ENTDECKEN Es ist fast wie eine Reise in die Vergangenheit, wenn man in das zauberhafte Ladengeschäft der Karamell-Manufaktur in der Koblenzer Altstadt kommt. Hier wird wunderbar weiches, hübsch verpacktes Karamell verkauft, das mit besten Zutaten und viel Liebe in Kupferkesseln produziert wird.

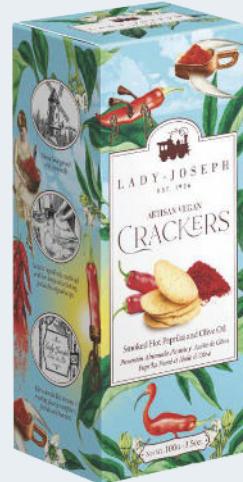
MITNEHMEN Je nach Saison gibt's Karamell, von Natur bis Vanille, von Espresso-Meersalz bis Mandel-Thymian. Für Hochzeiten und andere Festlichkeiten kann man sich die Schmuckstücke sogar personalisieren lassen. Außerdem im Sortiment: Karamellcreme und Granola.

Firmungstraße 19, 56068 Koblenz, geöffnet Di–Fr 10–18 Uhr, Sa 10–16 Uhr, www.frldiehl.de



Kochen wie ein Waldmeister

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen am Tisch und es duftet herrlich nach frischem Tannengrün. Das lässt sich mit dem Waldgewürz aus gemahlenen, gefriergetrockneten Fichtennadeln von Top-Pâtissier Christian Hümbts ganz großartig in die Tat umsetzen. Das reine Naturprodukt aus zertifizierten Wäldern in Gartow in Niedersachsen verleiht Vorspeisen, Saucen, Fleisch und sogar Desserts ein intensives, leicht harziges Waldaroma, begleitet von feinen Zitrusnoten. Fichte, Waldgewürz, Creative Cuisine, 100 g, 18,95 Euro www.ecolebensmittel.com



Schön knusprig

Das mürbe Salzgebäck kommt aus Spanien und wird mit geräuchertem Chilipulver verfeinert. Dank der zauberhaften Verpackung ist es obendrein ein hübsches Mitbringsel für Freunde. Und vegan sind die Cracker auch. Artisan Vegan Cracker „Smoked Hot Paprika & Olive Oil“, Lady Joseph, 100 g, 4,90 Euro, www.viani.de



Sauer ist fruchtig

Wenn reines Himbeersaft auf einen aufgesetzten Essig trifft, dann können sich Salate, gebratenes Geflügel, ja sogar Obstsalate und Eis auf etwas Köstliches gefasst machen. Sweet Raspberry Vinegar, Belberry Royal Selection, 200 ml, 9,90 Euro, www.dinsesculinarium.de



EIN TRAUM MIT SCHAUM

Mehr als nur ein Schoko-Kuss. Dieser kommt aus Dänemark, hat einen saftigen Boden aus feinem Marzipan, eine fluffige Schaumwolke mit echter Vanille und ist dick überzogen mit Zartbitterschokolade. Küsselfen und Vernaschen erlaubt! Grand Cru Schaumküsse, Summerbird, 4 Stck., 13,50 Euro, www.summerbird.de

Starke Stückchen

Handgemachtes Bio-Granola mit Hafer, Kürbiskernen und Erdbeeren, das gesundes Frühstück noch fröhlicher macht. Müsli für Superhelden, 300 g, ca. 8 Euro www.mamaju.bio



Säen, ernten, trinken

In jeder dieser hübschen Sammlungen stecken drei Samenpäckchen für Kräuter. Damit können Sie Ihr Teesortiment erweitern oder neue Cocktails entwickeln – vielleicht mal Mojito mit Shiso? Cocktail Herbs Seed Collection, Piccolo Seeds, 3er-Set, 13,50 Euro, www.shop-rikiki.de

ANZEIGE



Der Natur etwas zurückgeben

Zentis setzt für sein NaturRein Sortiment auf Natur pur – vom nachhaltigeren Anbau bis hin zum unverfälschten Fruchtgenuss.

Wer Gutes ernten will, muss mit Sorgfalt und Respekt vor der Natur arbeiten. Mit diesem Credo haben sich die Partnerbetriebe der Zentis Bauerninitiative besonderen Qualitätsstandards verschrieben. Alle NaturRein Bauern verpflichten sich zu einem deutlich verminderten Einsatz von Pflanzenschutzmitteln im Vergleich zu den Anforderungen für konventionellen Anbau. Und damit nicht genug: NaturRein verwendet darüber hinaus auch wenn möglich das Obst von sogenannten Übergangsbauern, die vom klassischen auf ökologischen Anbau umstellen und unterstützt sie so auf ihrem engagierten Weg. So sorgen die NaturRein Bauern gemeinsam dafür, dass nur die besten Früchte in den NaturRein Produkten verwendet werden.

Für den perfekten Genuss dürfen am Ende nur drei klassische Zutaten ins Glas: Ausgewählte, sonnengereifte Früchte, Gelierzucker und Zitronensaftkonzentrat. Damit sind NaturRein Produkte vor allem eins: eine genussvolle Hommage an die Natur.





Fröhliche Frühstück

Die zweifarbigem Keramikbecher bringen gern heißen Espresso ans Bett und servieren die gute Laune gleich mit. Auch als Cappuccino-Variante. „La Marzocco Becher“, Pols Potten, 4er-Set, 50 Euro, www.connox.de



Reiche Ernte

An den verspielten Stillleben mit Obst und Gemüse können wir uns nicht sattsehen. „Taika Sato“ heißt die feine Geschirrkollektion – finnisch für Ernte. Iittala, Teller 27 cm Ø, ca. 40 Euro; Schale 25 cm Ø, ca. 120 Euro www.iittala.com



PAPER LOVE

Was aussieht wie eine Vase, besteht aus wasserfestem Spezialpapier und kommt aus dem 3-D-Drucker. Flach zusammengelegt, wird das Objekt verschickt und kann dann einfach auseinandergeklappt und über ein Glas oder eine abgeschnittene PET-Flasche gestülpt werden. Für diese Idee gibt's von uns ein Küsschen. Oder auch zwei. Mini-Papier-Vase „Beso“, Octaevo, 12x12x16 cm, 17,50 Euro, www.shop-rikiki.de



Gelbe Seiten

Holen Sie sich die Sonne auf den Tisch! Das elegante Besteckset des Designerduos Muller Van Severen verbindet gebürsteten Edelstahl mit farbigen Griffen. Gut in der Hand liegt es auch und sogar in die Spülmaschine darf es. MVS Besteckset „Hay“, 4er-Set, auch in Grün und Dunkelblau, 49,50 Euro, www.einrichten-design.de



Ab aufs Treppchen

Pastellfarbene Präsentierteller aus Melamin, die unsere Torten (ab Seite 114) hübsch in Szene setzen und sich danach auseinanderdrehen und platzsparend verstauen lassen. Tortenplatten, mintgrün, 30 cm Ø, ca. 33 Euro; blau, 23,5 cm Ø, ca. 27 Euro, www.alittlelovelycompany.de

Alles auf Anfang

Sie wollten in Ihrem Körper schon lange mal gründlich klar Schiff machen? Dabei können diese kalt gepressten Bio-Obst- und -Gemüse-Säfte der perfekte Starter sein. Sie aktivieren innere Reinigungsprozesse, können Ernährungsumstellungen unterstützen, lassen bei sechs Säften täglich keinen Hunger aufkommen und schmecken wirklich köstlich. Bergblut, 3 Tage Bio-Saftkur, 18 Säfte à 330 ml, ab 113 Euro, www.dasbergblut.com



Du bist ein Schatz!

Dass Omega-3-Fettsäuren gut für Herz und Hirn sind, ist bekannt. Dass diese jetzt in einem Mix aus kalt gepresstem, nativem Leinöl, Algenöl und Maracujaöl mit exotisch-fruchtiger Note runtergehen wie Öl, kommt uns gerade recht. Omega-3 DHA + EPA Öl Maracuja, 250 ml, 20,95 Euro, www.dr-johanna-budwig.de

Gesunder Aufguss

Schwarzer Holunder, Heilpflanze des Jahres 2024, versorgt uns als Tee mit sekundären Pflanzenstoffen und ätherischen Ölen, die das Immunsystem unterstützen und so vor Erkältungen schützen können. Holunderblüten Tee, Salus, 15 Beutel, 5,49 Euro, www.salus.de



Text: Antje Klein; Fotos: AdobeStock (1), Vanessa Hartmann-Gnong (1)



Hinweise für eine ausgewogene gesunde Ernährung finden Sie unter www.dge.de.

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

GARANTIERT GENTECHNIKFREI



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

**ENJOY
IT'S FROM
EUROPE**

Der Inhalt dieser Veröffentlichung gibt allein die Meinung des Autors wieder, der allein für den Inhalt verantwortlich ist. Die Europäische Kommission haftet nicht für die etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen.



MAL DIE FRONTEN KLÄREN

Ein Tapetenwechsel ist immer eine gute Idee. Auch für unsere Küche. Wie gut, dass wir dafür nicht jedes Mal das große Ganze erneuern müssen. Dank der Pariser Brand „Plum Living“ können wir online ein individuelles Projekt erstellen, zwischen sechs verschiedenen Front-Designs in 38 Farben und zwei natürlichen Hölzern wählen, dazu hübsche Griffe und Accessoires aussuchen, um dann den guten alten Ikea-Serien ganz unkompliziert einen neuen, modernen Look zu verpassen, www.plum-living.com



Ganz schön clever

Wer sich beim Kartoffelabgießen schon mal die Finger verbrannt hat, wird diesen Topf lieben. Durch leichtes Drehen des Deckels lässt sich Flüssigkeit ganz einfach auch bei geschlossenem Deckel abgießen. Gefertigt ist das gute Stück aus widerstandsfähigem, zu 100 Prozent recycelbarem Edelstahl. Phi Collection, Fissler, Kochtopf mit Glasdeckel, ab 149 Euro, www.fissler.com



Shopping Queen

Mit diesen superstabilen Taschen aus hochwertigem Bluesign®-zertifizierten und 100 Prozent recyceltem Ripstop-Nylon sind sie der Star auf dem Wochenmarkt und tragen Ihren Rieseneinkauf ganz stylish nach Hause. „The New Shoppingbag“ M, verschiedene Farben, Susan Bijl, Stck. 29,95 Euro, www.shop-rikiki.de

Braten mit Stil

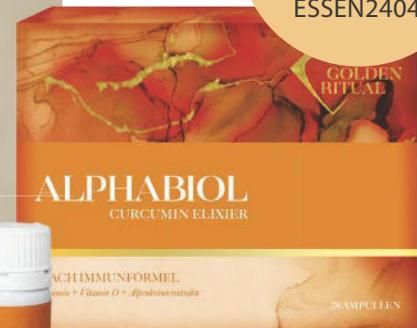
Die robuste keramische Antihaltbeschichtung der nachhaltig produzierten Aluminium-Pfannen ermöglicht fettarmes Braten, knusprige Ergebnisse, leichtes Reinigen, und dank der matten Goldgriffe sind die zwei auch noch tischfein. Bratpfannenset Padova von Green Pan, mint green, 20 und 26 cm Ø, 109 Euro www.nordicnest.de





Schönheit hat auch viel mit dem eigenen Wohlbefinden zu tun

10 %
Rabatt
mit dem Code:
ESSEN2404



KURKUMA Alleskönner & Superfood

Kurkuma: Der Regenerationsbooster gehört zu den absoluten Superfoods unserer Zeit. Warum, verraten wir hier

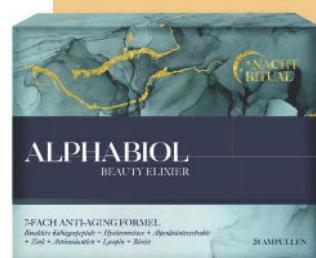
Kurkuma ist der Superstar unter den Superfoods. Kein Wunder, das Gewürz ist seit über 4.000 Jahren bekannt für seine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung. Die Trinkfläschchen des flüssigen Nahrungsergänzungsmittels „ALPHABIOL Curcumin Elixier“ enthalten den bioverfüglichen Curcumin-Komplex CAVACURMIN® mit bioaktiven Curcuminoiden. Mit ihm kann der Körper bis zu vierzigmal mehr Curcumin aufnehmen als bei der Verwendung von Kurkuma-Pulver oder anderer curcuminhaltiger Nahrungsergänzungsmittel.¹ So bekämpft „ALPHABIOL Curcumin Elixier“ Hautunreinheiten und Entzündungen, es stärkt das Immunsystem und schützt vor wiederkehrenden Infekten. Außerdem enthält es Vitamin D sowie einen hochwertigen Pflanzenextrakt, hergestellt aus sieben Alpenkräutern, die in den Schweizer Alpen unter biologisch-zertifizierten Bedingungen angebaut werden, und zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, z. B. aus Kamille oder Zitronenthymian. Und: Es ist ganz einfach in der Anwendung – nur eine Ampulle mit 25 ml täglich genügt.

Übrigens: Mehr Informationen zum flüssigen Nahrungsergänzungsmittel „ALPHABIOL Curcumin Elixier“ finden Sie unter: alphabiol-curcumin.de – oder Sie scannen ganz einfach den QR-Code hier rechts.



Hautverschönerer

Wer seinem Teint etwas Gutes tun möchte: Das „ALPHABIOL Beauty Elixier“ enthält neben den Kollagenpeptiden des Markenrohstoffs VERISOL® eine spezielle 7-fache Anti-Aging-Kombination aus hochwertigen, aufeinander abgestimmten Mikronährstoffen. Es vermindert die Faltentiefe, verbessert die Hautelastizität, trägt zu einem glatteren Hautbild bei und steigert die körpereigene Kollagenbildung. alphabiol-kollagen.de



Hergestellt in Deutschland für:
NanoRepro AG
Untergasse 8
35037 Marburg
www.nano.ag

SCHMÖKERN & KOCHEN

Von Weltküche bis zum literarischen Schmankerl – sechs Neuerscheinungen, die uns gut gefallen haben

Es geht um die Wurst

Irma, Inhaberin des vegetarischen Restaurants „Aubergine“, beschäftigt eine Crew, die unterschiedlicher nicht sein könnte. Sie treiben gemeine Scherze, spinnen Intrigen, schmuggeln heimlich Rostbratwürste in die Küche. „Gruß aus der Küche“ ist eben ein typischer Ingrid-Noll-Roman: skurril und humorvoll. Nur gemordet wird diesmal nicht, dafür aber viel gekocht. 26 Euro, Diogenes Verlag



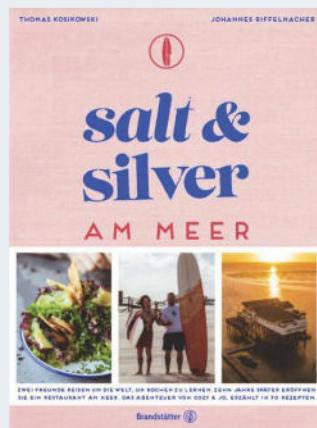
Was ihr wollt

Der Sohn will nur Gemüse, Papa auch, Mama isst gern Fleisch, und die Tochter mag alles? Hier kommt das ultimative Familienkochbuch. Für ihre Rezepte ließ sich Autorin Aicha Bouhhou, die in Marokko geboren wurde, in Deutschland aufwuchs und jetzt in Norwegen lebt, von ihrem multikulturellen Hintergrund inspirieren. „Ziemlich Vegetarisch“. 30 Euro, Stiebner Verlag



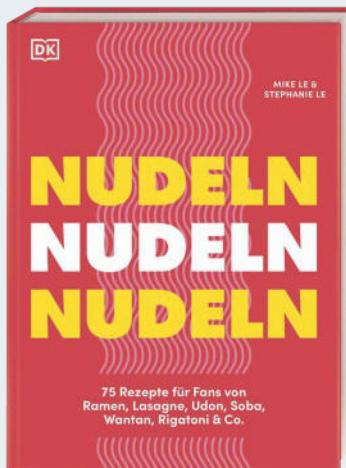
Küstenküche

Zwei Freunde reisen durch die Welt, um die verschiedenen Esskulturen kennenzulernen. Als sie heimkehren, eröffnen sie zwei Restaurants in Hamburg, ein drittes am Strand von St. Peter-Ording. Was dort gekocht wird, verraten Thomas Kosikowski und Johannes Riffelmacher in ihrem Buch „salt & silver am Meer“. 36 Euro, Brandstätter Verlag



Feiner Stoff fürs Tischgespräch

Für alle, die gern Gäste einladen: Die ZEIT-Edition „Das literarische Menü“ liefert zu verschiedenen Themen Karten mit Passagen und Zitaten aus der Weltliteratur, über die diskutiert werden kann. Ein schönes Extra sind die Rezeptideen für das Menü und einen Aperitif. 59,95 Euro; erhältlich nur über www.shop.zeit.de



Wunderbare Welt der Pasta

Nudeln sind Multitalente, schmecken immer und machen glücklich. Wahrscheinlich gibt es sie deshalb in allerlei Formen und Geschmacksrichtungen überall auf der Welt. Einen Überblick gibt das Kochbuch „Nudeln, Nudeln, Nudeln“ von Mike und Stephanie Le. 26,95 Euro, DK-Verlag



Kluge Sätze

Die Erzählung „25 Letzte Sommer“ des ehemaligen »essen&trinken«-Chefredakteurs Stephan Schäfer erzählt die Geschichte einer Freundschaft zwischen einem Manager und einem Landwirt, der Kartoffeln anbaut. Der eine führt ein gehetztes Leben, der andere lässt sich höchstens von der Natur treiben. Die Gespräche zwischen ihnen drehen sich um das Zuviel und Zuwenig im Leben – und das, was wirklich zählt. 22 Euro, Ullstein Verlag





Coca-Cola

Real Magic

®

Coca-Cola, Coca-Cola Real Magic, Coca-Cola Zero und die Koturflasche sind eingetragene Schutzmarken der The Coca-Cola Company.

Offizieller Partner von:



Guten Morgen

„Noch 'n Toast, noch 'n Ei...“ etwas geriebenen Käse dazu, in der Pfanne stocken lassen und ab aufs geröstete Frischkäsebrot. „Kinder! Frühstück!“



Double Cheese und sechs Eier: Das hält vor, macht Laune und – verdoppelt – auch noch zwei Kids froh

Käse-Omelett-Stulle

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 80 g Bergkäse (z. B. Gruyère)
- 6 Eier (Kl. M)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 2 Scheiben Sauerteigbrot (à 80 g)
- 2 El Butter (20 g)
- 1 Beet Gartenkresse
- 4 El Doppelrahmfrischkäse

1. Bergkäse fein reiben. Eier, Salz, Pfeffer und etwas frisch geriebenen Muskat verrühren. 60 g Käse unterrühren. Brotscheiben in einer beschichteten Pfanne (20 cm Ø cm) ohne Fett bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten rösten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

2. 1 El Butter in der Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Eiermasse zugeben. Mit etwas Käse bestreuen und bei milder Hitze ca. 5 Minuten mit Deckel stocken lassen. Dabei vom Rand her leicht nach innen einklappen, sodass ein Halbmond entsteht. Omelett auf einen Teller geben. Restliche Butter (1 El) erhitzen und ein weiteres Omelett wie beschrieben zubereiten.

3. Gartenkresse vom Beet schneiden. Brotscheiben mit je 2 El Frischkäse bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Je 1 Omelett daraufgeben. Mit restlichem Käse und Kresse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 40 g E, 47 g F, 36 g KH = 759 kcal (3180 kJ)



MANUFAKTUR-KAFFEES

Ausgewählte und mit viel Erfahrung geröstete Spezialitätenkaffees – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.



Wahrer Genuss – Kaffee aus kleiner Manufaktur

In traditioneller Handwerkskunst entstehen Spezialitätenkaffees, die einen hohen Wiedererkennungswert haben.

Die Melitta Manufaktur wurde gegründet, um dem wachsenden Interesse an besonderen Kaffees gerecht zu werden. Das dreiköpfige Team vor Ort in der Manufaktur versteht sich auf die Handwerkskunst – unter Einsatz von besten Rohstoffen, modernster Technik und Liebe zum Detail. Die eingesetzten Rohkaffees werden sorgfältig ausgewählt und stammen von Kleinbauern, kleineren Plantagen oder Kooperativen. Die Ernte erfolgt per Hand, so wird sichergestellt, dass nur die reifsten Kaffeekirschen verarbeitet werden. Diese hochwertigen

Bohnen werden anschließend mit der Expertise des erfahrenen Röstmeisters im traditionellen Langzeit-Trommelröstverfahren geröstet. Eine Kunst, die viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl erfordert, bis zu 20 Minuten dauern kann und schließlich zu Spitzenergebnissen führt. Oft überzeugen diese Kaffees durch eine besondere Geschmacksnote. Wer ein wenig Übung hat, kann zum Beispiel beim Caffè Crema aus Costa Rica Nuancen von grünen Weintrauben, Limette und cremiger Milchsokolade herausschmecken.

3 FRAGEN AN ...

Röstmeister Alfred

Was muss ein Röstmeister können?
Ein Röstmeister muss ein Gefühl für Kaffee entwickeln. Ich habe hier einen sehr guten Trommelröster und die moderne Technik hilft mir, zum gewünschten Röstziel zu kommen. Ich muss immer wachsam sein, den Kaffee beobachten und vielleicht Einstellungen verändern, da die Bohnen- und Umgebungstemperatur oder die Luftfeuchtigkeit und andere Parameter variieren.

Was gefällt Dir ganz besonders an Deinem Beruf?

Ich bin auf einer Kaffeefelderei in Guatemala aufgewachsen. Ich weiß, wie viel Arbeit im Kaffeeanbau steckt. Wir bringen diesem Produkt hier die Wertschätzung entgegen, die es verdient. Ich bin sehr stolz auf die Qualität, die wir hier jeden Tag herstellen.

Was ist Dein Lieblingskaffee?

Ich bin natürlich immer stolz auf die besonderen Kaffees aus meinem Heimatland Guatemala. Momentan trinke ich unseren Caffè Crema aus Costa Rica am liebsten.

- Hähnerterrine auf
geröstetem Rosmarinbrot
mit Tapenade

- Tomate mit Feige,
Salbei & Milzkrautkern

- Cög au vin mit Roter
Emmalie &
Estragon - Kabel - Vinaigrette

- Ragout vom Schwarzfederhuhn
mit Pastis, Bärlauchöl
& Erbsenkresse

Huhn à la française

Premiumgeflügel hat in Frankreich einen Namen. Wir führen die Tradition fort – mit Coq au vin und Terrine, Ragout und Pouladen-Steak, knuspriger Brust und saftigen Keulen von Bressehuhn, Perlhuhn, Schwarzfederhuhn sowie Maishähnchen erster Güte. Acht herrliche Rezepte



Maispoulardenbrust mit Bohnen und Dill-Senf-Pesto

Confiert und gegrillt: ergibt saftige Pouladenbrüste mit zartem Knusper. Mit saftigen Bohnen im Würzsud und knackigem Kräuter-Pesto ein geschmeidiges Vergnügen. **Rezept Seite 28**



Ziegenkäse-Ravioli mit Bressehuhn und Mairübchen

Vom ganzen Vogel: Wir kochen einen Fond aus den Karkassen und servieren ihn zum Brustfilet. Mit fruchtig abgeschmeckten Ravioli und knackigen, schön buttrigen Rübchen. **Rezept Seite 28**



Hühnerterrine mit Rosmarinbrot und Tapenade

Huhn und Schwein aus dem Wolf: Hühnerleber in Calvados und Schweinebauch verbinden sich mit Aprikosen und Pistazien zur süßlich-würzigen, zart schmelzenden Pastete. Rezept Seite 31





***Titel-
Rezept***



Hühner-Ragout mit Pastis und Bärlauchöl

Mit grünem Spargel und feinen Möhren: In Morchelfond gegartes Brust- und Keulenfleisch vom Schwarzfederhuhn badet in cremiger Sauce mit feinem Anis-Aroma. On top: Erbsenkresse und ein duftes Öl.

Rezept Seite 32



Stubenküken mit Orange, Lavendel und grünen Bohnen

Leicht scharf, zart fruchtig, hübsch üppig:
Per Umluft garen die Hähnchen
mit Lavendel-Marinade und Orangenfüllung
besonders knusprig. Mit karamellisierten
Bohnen. **Rezept Seite 34**





Foto Seite 23

Maispoulardenbrust mit geschmorten Bohnen und Dill-Senf-Pesto

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

BOHNEN

- 300 g getrocknete weiße Bohnen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 El Olivenöl
- Salz
- 1 Stange Lauch
- 4 Stangen Staudensellerie
- Pfeffer
- 2 El Zitronensaft

DILL-SENF-PESTO

- 4 Stiele Dill
- 2 Stiele Kerbel
- 1 Stiel Estragon
- 2 El gelbe Senfkörner
- 2 Pimentkörner

- 2 El Verjus (Saft unreifer Trauben; z.B. Weingut Koegler; www.bosfood.de)
- 2 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer

FLEISCH

- 1 Knoblauchknolle
 - 1 Bio-Zitrone
 - 4 Maispoulardenbrüste („Suprême“; mit Haut und Flügelansatz; à 200 g; z.B. Label Rouge über www.frischeparadies.de)
 - 6 Zweige Rosmarin
 - 6 Stiele Thymian
 - Salz • Pfeffer
- Außerdem: 1,5 l Olivenöl zum Confieren, Küchenthermometer

1. Am Vortag die Bohnen in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen.

2. Am Tag danach die Bohnen abgießen. In einen Topf geben und mit reichlich frischem Wasser bedecken. Lorbeer, Rosmarin und 2 El Olivenöl zugeben. Bohnen langsam aufkochen. Hitze reduzieren und die Bohnen mit halb aufgelegtem Deckel bei sehr milder Hitze 2 Stunden leise kochend weich garen. Topf vom Herd nehmen, Sud kräftig mit Salz würzen und Bohnen im Sud abkühlen lassen. Bohnen abgießen, ca. 500 ml Sud auffangen.

3. Für den Pesto inzwischen Dillspitzen und Kräuterblätter von den Stielen abzupfen und beiseitelegen. Kräuterstiele mit Senfkörnern, Piment und 100 ml Wasser in einen Topf geben. Aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze ca. 5 Minuten offen kochen lassen, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Vom Herd nehmen, Stiele entfernen und den Sud abkühlen lassen. Beiseitegelegte Kräuterblätter sehr fein schneiden, mit Senfkörnern, Verjus und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dill-Senf-Pesto bis zum Servieren kühl beiseitestellen.

4. Für das Fleisch Knoblauchknolle quer halbieren. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und mit dem Sparschäler die Schale dünn, ohne das Weiße, abschälen. Poulardenbrüste trocken tupfen, mit Knoblauch, Zitronenschale, Rosmarin und Thymian in einen passenden Topf geben und mit Olivenöl bedecken. Bei mittlerer Hitze auf ca. 80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Poulardenbrüste darin ca. 20 Minuten confieren, dabei die Temperatur möglichst konstant halten.

5. Für die Bohnen inzwischen Lauch putzen, sorgfältig waschen und in Ringe schneiden. Sellerie putzen, das Grün beiseitelegen. Sellerie in ca. 5 mm breite Stücke schneiden. Restliches Olivenöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen, Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten. Beiseitegestellte Bohnen und 500 ml Sud

zugeben und bei milder Hitze ca. 10 Minuten erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

6. Fleisch aus dem Öl nehmen und trocken tupfen. Fleisch mit der Hautseite nach oben auf einen Ofenrost geben. Unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 240 Grad auf der 2. Schiene von oben 2–3 Minuten knusprig rösten. Herausnehmen, 5 Minuten abgedeckt ruhen lassen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Beiseitegelegtes Selleriegrün in feine Streifen schneiden, mit den Bohnen mischen. Geschmorte Bohnen und Fleisch auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Dill-Senf-Pesto beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden plus Einweichzeit über Nacht

PRO PORTION 63 g E, 33 g F, 39 g KH = 751 kcal (3141 kJ)



Foto Seite 24

Ziegenkäse-Ravioli mit Bressehuhn, Mairübchen und Sauerklee

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

FLEISCH UND FOND

- 1 Bressehuhn (1,5–2 kg; z.B. [www.frischeparadies](http://www.frischeparadies.de) oder www.zornfleisch.de)
- 3 Schalotten (200 g)
- 4 Stangen Staudensellerie (200 g)
- 2 Möhren (300 g)
- 3 El Rapsöl
- 1 El Tomatenmark
- 200 ml Rotwein
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- 8 Stiele Thymian
- Salz • Pfeffer
- Piment d'Espelette
- 2 El Butter (20 g)

TEIG

- 75 g Semola di grano duro rimacinata (doppelt gemahlen ital. Hartweizengrieß) plus etwas zum Bearbeiten

- 50 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Ei (Kl. M)
- ½ El Olivenöl
- Salz • 1 Eiweiß (Kl. M)

FÜLLUNG

- 1 Knoblauchzehe
 - 125 g Ziegenfrischkäse
 - 40 g Pecorino (fein gerieben)
 - ½ Tl Thymianhonig (ersatzweise Honig)
 - ½ El fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
 - 1 Eigelb (Kl. M)
 - Salz • Pfeffer
 - 4 Mairübchen (300 g)
 - 2 El Butter (20 g)
 - 100 ml Gemüsefond
 - Salz • Pfeffer
 - 1 Beet Sauerklee
- Außerdem: Nudelmaschine, runder Ausstecher (7 cm Ø), Einwegspritzebeutel

1. Am Vortag die Brustfilets vom Bressehuhn von der Karkasse schneiden und abgedeckt kalt stellen. Keulenfleisch auslösen und anderweitig verwenden (siehe Tipp). Die Karkasse, Flügel und Keulenknöchen mit einem Beil in Stücke hacken, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten rösten.

2. Schalotten grob schneiden. Sellerie und Möhren putzen, Möhren schälen. Beides grob schneiden. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, Gemüse darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum ca. 5 Minuten rösten. Geröstete Hühnerteile zugeben, ca. 2 Minuten mitrösten. Tomatenmark einrühren, ca. 2 Minuten mitrösten.



Coq au vin mit roter Emmalie und Estragon- Kerbelp-Vinaigrette

Es lebe der Hahn: Frankreichs Klassiker verfeinern wir mit Pernod und servieren ihn mit rotfleischigen Hingucker-Kartoffeln und frischer Kräuter-Vinaigrette. **Rezept Seite 34**



Maispoularden-Steaks mit Kräuter-Frites und Pfeffersauce

Steak frites mal neu: Aus Rind wird Huhn, die Pommes bekommen ein Kräuterkleid, und eine pikante Paprika-Pfeffersauce begleitet das saftige Schenkelfleisch mit der Knuspri-Haut.

Rezept Seite 35



3. Rotwein zugeben, unter Rühren fast vollständig einkochen lassen. Lorbeer, Pfefferkörner und ca. 1,5 Liter kaltes Wasser zugeben. Einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze knapp unter dem Siedepunkt ca. 2 Stunden ziehen lassen. Fond durch ein feines Sieb passieren, über Nacht kühl stellen.

4. Für den Pasta-Teig am Tag danach Semola, Mehl, Ei, Olivenöl, 1 Prise Salz und 1 El kaltes Wasser in einer Schüssel mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln, ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen (siehe Tipps).

5. Das erkaltete Fett auf dem Fond abschöpfen. Fond in einen Topf geben. 6 Stiele Thymian zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze offen etwa 1:30 Stunden auf ca. 500 ml einkochen lassen. Mit Salz abschmecken. Fond durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb gießen. Fond warm halten.

6. Für die Füllung inzwischen Knoblauch sehr fein hacken, sorgfältig mit Ziegenfrischkäse, 30 g Pecorino, Thymianhonig, Zitronenschale und Eigelb glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, in einen Einwegspritzbeutel geben und kalt stellen.

7. Nudelteig halbieren, Teigstücke jeweils auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Handballen flach drücken und nacheinander mit der glatten Walze der Nudelmaschine von Stufe 1–8 zu dünnen Bahnen ausrollen. Nudelbahnen auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Mit einem Kreisausstecher (ca. 7 cm Ø) 20–24 Teigkreise ausstechen.

8. 20–24 haselnussgroße Häufchen Füllung mittig auf die Teigkreise spritzen. Eiweiß verquirlen, eine Hälfte der Ränder damit einpinseln. Die andere Seite des Teiges über die Füllung schlagen, sodass ein Halbkreis entsteht. Teig rund um die Füllung am Rand fest andrücken. Ravioli auf ein mit Semola bestreutes Backpapier geben.

9. Bressehuhnfilets aus dem Kühlschrank nehmen und rundum mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Filets mit der Hautseite nach unten in einer heißen Pfanne ohne Fett bei starker Hitze ca. 4 Minuten knusprig braten. Hitze reduzieren und Filets wenden. Butter und restlichen Thymian (2 Stiele) zugeben, Filets ca. 2 Minuten weiterbraten, dabei mit der aufgeschäumten Butter beträufeln. Filets mit Butter in eine ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Umluft 120 Grad) 6–8 Minuten garen. Pfanne mit Küchenpapier auswischen.

10. Inzwischen Mairübchen schälen und putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Rübchen vierteln. 1 El Butter in der Pfanne erhitzen, Mairübchen darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten. Gemüsefond zugeben und ca. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bressehuhnfilets aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Für die Ravioli einen großen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

11. Restliche Butter (1 El) in einem Topf erhitzen. Ravioli in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, mit 2–3 El Nudelwasser zur Butter geben und durchschwenken. Bressehuhnfilets in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Sauerklee vom Beet schneiden. Ravioli mit Sauce und Filetstücken auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Sauerklee, etwas Pfeffer und restlichem Pecorino (10 g) bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Garzeit (Fond) 2:30 Stunden plus Ziehzeit (Fond) über Nacht

PRO PORTION 41 g E, 28 g F, 31 g KH = 568 kcal (2379 kJ)

Tipps Ravioli können am Vortag zubereitet werden und über Nacht abgedeckt mit Semola bestreut im Kühlschrank lagern. Das zarte Keulenfleisch andersweitig verwenden, z.B. für die Steaks mit Kräuter-Pommes (siehe Rezept Seite 35) oder für die Tourte (Rezept Seite 36). Im Kühlschrank hält es sich 1–2 Tage.



Foto Seite 25

Hühnerterrine auf geröstetem Rosmarinbrot und Tapenade

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

TERRINE

- 200 g Hühnerleber
- 250 ml Calvados
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Stiele Thymian
- 1 Bio-Hähnchen (1,5 kg; ergibt 600 g Fleisch; 200 g Haut)
- 200 g Schweinebauch (ohne Schwarte)
- 2 Schalotten (150 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g altbackenes Weißbrot (vom Vortag)
- 100 ml Milch
- 70 g Pistazienkerne
- 10 g glatte Petersilie
- 100 g getrocknete Aprikosen (geschwefelt; siehe Info)
- 2 El Crème fraîche
- 2 Tl Quatre Épices (Gewürzmischung)
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Orangenschale

• Salz • Pfeffer

- Muskatnuss
- Butter zum Einfetten
- 16 Scheiben Speck (dünngeschnitten)

TAPENADE UND BROT

- 8 Zweige Rosmarin
 - 100 g schwarze Oliven (Taggiasca; ohne Stein; in Öl)
 - 30 g Kapern (Abtropfgewicht)
 - 3 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
 - 4 El Olivenöl
 - Salz • Pfeffer
 - 8 Scheiben Bauernbrot
 - 4 El Butter (weich; 40 g)
 - Meersalzflocken
- Außerdem: Fleischwolf (Lochscheibe 4 mm, Lochtische 2 mm), Steingut-Terrinenform (22 x 16 x 10 cm) mit Deckel

1. Für die Terrine Hühnerleber putzen, trocken tupfen. Mit 200 ml Calvados, Lorbeer und Thymian in einer Schüssel mischen und abgedeckt ca. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Inzwischen Hähnchen trocken tupfen, das Fleisch von der Karkasse (von den Knochen) schneiden. Die Haut vorsichtig ablösen, grob schneiden und beiseitelegen. Hähnchenfleisch in längliche Streifen schneiden. Schweinebauch in längliche Streifen schneiden. Fleisch kalt stellen.

3. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Beiseitegelegte Hähnchenhaut in einer heißen Pfanne auslassen, bis ca. 2 El Fett ausgetreten sind, Haut aus der Pfanne entfernen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit restlichem Calvados (50 ml) ablöschen und vollständig einkochen lassen. Herausnehmen. Weißbrot entrinden, in Würfel schneiden, mit Milch bedecken und ca. 10 Minuten einweichen lassen. Pistazienkerne hacken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Aprikosen fein würfeln.

4. Weißbrot ausdrücken. Hühnerleber aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und trocken tupfen. Mit Hähnchenfleisch, Schweinebauch und ausgedrücktem Brot durch den Fleischwolf

drehen und grob (Lochscheibe, ca. 4 mm) wolfen. Die Hälfte der Masse erneut durch den Wolf drehen und fein (Lochscheibe, ca. 2 mm) wolfen. Schalotten-Knoblauch-Mischung mit Pistazien, Petersilie und Aprikosen sorgfältig unter das Fleisch mischen und mit den Händen durchkneten. Crème fraîche unter die Masse heben, mit Quatre Épices, Orangenschale, 1 TL Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

5. Steingut-Terrinenform mit Butter dünn fetten, den Boden mit einem passenden Stück Backpapier auslegen. Form so mit Speckscheiben auslegen, dass sie auf allen Seiten überlappen. Terrinenmasse hineingeben, glatt streichen. Überstehende Speckscheiben darüberschlagen. Form in ein Wasserbad (stellen z.B. in einen Bräter oder sehr tiefes Backblech, bis knapp unter den Formrand mit Wasser aufgefüllt) und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf mittlerer Schiene mit Deckel ca. 1:30 Stunden garen. Nach 45 Minuten Deckel entfernen. Gegarte Terrine aus dem Ofen nehmen, mit einem schweren Brett beschweren und auskühlen lassen. Über Nacht beschwert kühl stellen.

6. Für die Tapenade am Tag danach die Nadeln von 4 Rosmarinzweigen abzupfen und fein schneiden. Oliven und Kapern in einem Sieb abtropfen lassen und fein schneiden. Alles mit 2 EL Zitronenschale und Olivenöl glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tapenade beiseitestellen.

7. Brotscheiben von jeder Seite mit Butter bestreichen. Brotscheiben in einer heißen Pfanne 2–3 Minuten rösten. Restlichen Rosmarin (4 Zweige) zugeben, Brotscheiben wenden und weitere 2–3 Minuten rösten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Brot leicht schräg halbieren.

8. Terrine ca. 15 Minuten vorm Servieren aus dem Kühlschrank nehmen, auf ein Brett stürzen und in 1–2 cm breite Scheiben schneiden. Hähnchenterrine mit Rosmarin-Bauernbrot anrichten und mit Tapenade beträufeln. Mit etwas Meersalzflocken, Pfeffer und restlicher Zitronenschale (1 EL) bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:15 Stunden plus Garzeit 1:30 Stunden plus Kühlzeit über Nacht

PRO PORTION 39 g E, 38 g F, 42 g KH = 726 kcal (3037 kJ)



JAN SCHÜMANN
»e&t«-Koch

„Die Terrine hält sich luftdicht verschlossen eine Woche. Sie kann auch erwärmt oder in Butter angebraten werden.“



Foto Seite 26

Ragout vom Schwarzfederhuhn mit Pastis und Bärlauchöl

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

FOND UND FLEISCH

- 20 g getrocknete Morcheln (siehe Tipp)
- 200 g Shiitake-Pilze
- 2 Schalotten (150 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schwarzfederhuhn (1,5 kg; z.B. Label Rouge; über www.otto-gourmet.de)
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 3 Pimentkörner
- 2 Lorbeerblätter
- Salz

BÄRLAUCHÖL

- 15 g Bärlauch
- 70 ml Rapsöl

GEMÜSE, SAUCE UND TOPPING

- 250 g grüner Spargel

• 250 g sehr feine Möhren (mit Grün; ersatzweise Fingermöhren)

• 150 g Erbsen (frisch gepalt aus 750 g Schoten; ersatzweise TK)

• 2 Schalotten (100 g)

• 2 EL Butter (20 g)

• 1 EL Mehl

• 100 ml Pastis

• 200 ml Weißwein

• 200 ml Schlagsahne

• Salz • Pfeffer

• 1 Beet Erbsenkresse

• ½ Baguette-Brot

Außerdem: Küchenthermometer, Blitzhacker, Passiertuch

1. Für den Fond Morcheln in einer Schüssel mit heißem Wasser bedecken und 20 Minuten ziehen lassen. Shiitake-Pilze putzen und grob schneiden. Schalotten längs vierteln, Knoblauchzehe andrücken. Schwarzfederhuhn innen und außen trocken tupfen.

2. Morcheln in ein Sieb abgießen. Morcheln, Knoblauch, Schalotten, Gewürze, ½ TL Salz und Schwarzfederhuhn in einen großen Topf geben. Ca. 2,5 l kaltes Wasser zugießen und bei mittlerer Hitze kurz aufkochen lassen. Mit halb geschlossenem Deckel bei milder bis mittlerer Hitze 35–40 Minuten kochen lassen.

3. Für das Bärlauchöl inzwischen Öl in einem kleinen Topf auf 70–80 Grad (Küchenthermometer benutzen!) erhitzen. Bärlauch verlesen, grob schneiden. Mit heißem Öl in einen Blitzhacker geben und fein mixen, bis ein grünes Öl entstanden ist. Bärlauchöl durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb in eine Schale gießen. Bärlauchöl bis zur Verwendung kalt stellen.

4. Für das Gemüse Spargel waschen, trocken tupfen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen und dabei etwas Grün stehen lassen. Möhren längs vierteln, in mundgerechte Stücke schneiden. Spargel, Möhren und Erbsen in kochendem Wasser ca. 3 Minuten blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

5. Gegartes Schwarzfederhuhn aus dem Topf nehmen, auf eine große Platte legen und leicht abkühlen lassen. Hühner-Morchel-Fond durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb gießen.

6. Schalotten in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten glasig dünsten. Mehl zugeben und unter Rühren mit dem Schneebesen ca. 2 Minuten hell anschwitzen. Pastis und Weißwein zugeben, unter gelegentlichem Rühren fast vollständig einkochen lassen. Nach und nach ca. 1,8 l Morchel-Fond dazugießen. Sahne zugeben, aufkochen und bei milder Hitze offen, unter

Tourte mit Feigen, Salbei und Wildkräutern

Überraschungs-Pie: Knuspriger Blätterteig birgt eine herb-süßliche orientalische Aromenwelt mit Feigen, Oliven und Mandeln und saftigem Hähnchenkeulenfleisch. Mit frischem Salat perfekt.

Rezept Seite 36



gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten kochen lassen. Inzwischen das leicht abgekühlte Schwarzfederhuhnfilet von der Karkasse lösen, dabei die Haut entfernen. Keulenfleisch grob zupfen, Brustfleisch dritteln.

7. Fleisch und Gemüse zugeben, ca. 5 Minuten erhitzen. Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erbsenkresse vom Beet schneiden. Ragout auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Erbsenkresse und etwas Pfeffer bestreuen. Mit Bärlauchöl beträufeln und mit Baguette servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:10 Stunden
PRO PORTION 56 g E, 49 g F, 42 g KH = 886 kcal (3711)

Tipps Wer frische statt getrockneter Morcheln nutzen möchte, benötigt ca. 180 g. Frische Morcheln vor dem Verarbeiten sorgfältig putzen, wie oben in warmem Wasser ziehen lassen und abspülen. Das Bärlauchöl hält sich kühl und lichtgeschützt gelagert 1–2 Wochen, am besten friert man es ein.



Foto Seite 27

Stubenküken mit Orange, Lavendel und grünen Bohnen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

FLEISCH

- 2 Bio-Orangen
- 300 g Schalotten (4 Stück)
- 8 Stiele Dill
- 4 Knoblauchzehen
- 1 El Lavendelblüten
- 1 Tl getrockneter Dill (siehe Tipp)
- 8 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- Macis (Muskatblüte; fein gerieben)
- 4 Stubenküken (à 500 g; z. B. über www.zornfleisch.de oder www.tellermittel.de)

ORANGEN-AIOLI

- 1 Bio-Orange
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Eigelb (Kl. M.)

1. Für die Füllung Orangen heiß abspülen, trocken reiben und 4 El Schale ohne das Weiße fein abreiben. Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Schalotten und Dill grob schneiden und mit dem Orangenfruchtfleisch mischen. Füllung beiseitestellen.

2. Für die Marinade Knoblauch mit dem Messerrücken fein zerdrücken, mit Lavendelblüten, getrocknetem Dill, Orangen-Schale und Olivenöl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Macis würzen.

3. Stubenküken trocken tupfen, innen und außen mit der Lavendel-Marinade einreiben. Stubenküken mit der Orangen-Füllung füllen, Küken mit Metallspießen verschließen und mit Küchengarn fixieren. Stubenküken ca. 2 Stunden kalt stellen.

4. Für die Aioli inzwischen Orange heiß abspülen, trocken reiben und 2 El Schale ohne das Weiße fein abreiben. Orange halbieren und 2 El Saft auspressen. Knoblauch grob schneiden. Alles mit

Eigelb, Essig und Senf in einen Rührbecher geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Stabmixer cremig mixen. Rapsöl im dünnen Strahl zugießen, dabei weitermixen, bis eine cremige Aioli entstanden ist. Orangen-Aioli kalt stellen.

5. Eine Fettspfanne mit etwas Wasser füllen, einen Ofenrost darauflegen und die Stubenküken darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze 240 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten goldgelb und knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

6. Inzwischen Bohnen abspülen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Oliven in einem Sieb abtropfen lassen.

7. Butter in einer Pfanne erhitzen, Bohnen und Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Lavendelhonig und Oliven zugeben, ca. 2 Minuten karamellisieren. Bohnen mit Salz, Pfeffer und Orangenschale würzen. Dillspitzen von den Stielen abzupfen, grob schneiden und mit den Bohnen mischen.

8. Stubenküken mit Bohnen und Aioli anrichten. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Marinierzeit ca. 2 Stunden

plus Backzeit 25–30 Minuten

PRO PORTION 66 g E, 68 g F, 20 g KH = 994 kcal (4154 kJ)



Foto Seite 29

Coq au vin mit roter Emmalie und Estragon-Kerbel-Vinaigrette

* EINFACH

Für 4 Portionen

COQ AU VIN

- 4 Perlhuhnkeulen (à 300 g; Label Rouge; z. B. über www.otto-gourmet.de)
- 150 g durchwachsener Speck (am Stück)
- 300 g Möhren
- 2 Stangen Staudensellerie
- 4 Knoblauchzehen
- 200 g Perlzwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 3 El Butter (30 g)
- 2 Stiele Thymian
- 2 Stiele Bohnenkraut
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Lorbeerblatt

KRÄUTER-VINAIGRETTE

- 1 Bio-Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Stiele Kerbel
- 4 Stiele Estragon
- 4 Stiele Schnittlauch
- 4 El Olivenöl

1. Perlhuhnkeulen ca. 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Speck in ca. 1 cm breite Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und leicht schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Sellerie waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Perlzwiebeln schälen.

3. Perlhuhnkeulen trocken tupfen, am Gelenk halbieren und rundum mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Speck bei mittlerer Hitze in einem großen Bräter (ca. 20 x 30 cm) auslassen, ca. 4 Minuten braten. Speck mit der Schaumkelle herausnehmen. Perlhuhnkeulen darin auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten knusprig braten. Wenden und weitere 3–4 Minuten braten. Herausnehmen.

5. 2 El Butter im Bratsatz schmelzen, vorbereitetes Gemüse darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum ca. 5 Minuten anrösten. Kräuter und Mehl zugeben, ca. 2 Minuten hell anrösten. Pernod zugießen und fast vollständig einkochen lassen, dabei den Bratsatz vom Boden lösen. Weißwein und Geflügelfond zugeben, kurz aufkochen lassen, Perlhuhnkeulen und Speck zugeben. Mit Deckel bei milder bis mittlerer Hitze ca. 25 Minuten schmoren.

6. Inzwischen die Kartoffeln sorgfältig waschen und in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten gar kochen. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln pellen.

7. Champignons putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Champignons in einer heißen Pfanne ohne Fett bei starker Hitze rundum 2–3 Minuten braten. Mit Salz würzen. Restliche Butter (1 El) zugeben, Champignons weitere 2 Minuten braten. Vom Herd nehmen. Kartoffeln und Champignons zu den Perlhuhnkeulen geben und offen weitere 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Für die Kräuter-Vinaigrette inzwischen Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, die Schale ohne das Weiße fein abreiben. Zitronen halbieren, 2 El Saft auspressen. Knoblauch in grobe Scheiben schneiden. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen, ein paar Blätter für die Garnierung beiseitelegen. Restliche Kräuter grob schneiden. 1 El Zitronenschale, Zitronensaft, Knoblauch, geschnittene Kräuter und Olivenöl im Blitzhacker fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9. Coq au vin auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Estragon-Kerbel-Vinaigrette beträufeln, mit restlichen Kräutern und etwas Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 63 g E, 51 g F, 33 g KH = 907 kcal (3800 kJ)

„Rote Emmalie ist eine recht junge deutsche Kartoffelsorte. Das Fleisch der mittelfrühen, leicht würzigen Speisekartoffel behält beim Kochen seine rote Farbe.“

»e&t«-Koch Jan Schümann



Foto Seite 30

Maispoularden-Steaks mit Kräuter-Pommes-frites und Pfeffersauce

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

KRÄUTER-POMMES-FRITES

- 1 kg große festkochende Kartoffeln
 - Salz
 - 6 Stiele Basilikum
 - 6 Stiele glatte Petersilie
 - 2 Knoblauchzehen
 - 4 El Olivenöl
 - Pfeffer
 - 1 Tl Quatre Épices (Gewürzmischung)
 - 1½ l Rapsöl
 - Meersalzflocken
- SAUCE UND PAPRIKA**
- 500 g rote Spitzpaprika (4 Stück)
 - 2 Knoblauchzehen
 - 2 El Olivenöl
 - 2 El Rotweinessig
 - Meersalzflocken
- FLEISCH**
- 4 ausgelöste Maispoulardenkeulen (ausgelöstes Fleisch mit Haut, z.B. Maishähnchen-Schenkelfleisch über www.otto-gourmet.de)
 - Salz
 - Pfeffer
 - 2 Knoblauchzehen
 - 2 Stiele Thymian
 - 1 El Butter (10 g)
- Außerdem: Thermometer

1. Für die Kräuter-Pommes-frites Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 5 mm dicke und 6–8 cm lange Stäbchen schneiden. In eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser sorgfältig waschen. Vorgang so oft wiederholen, bis das Wasser klar ist. Kartoffeln mit 1 El Salz in der Schüssel mischen, mit kaltem Wasser bedecken und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Anschließend Kartoffeln in einem Sieb abtropfen lassen und auf einem Küchenhandtuch sehr gut trocken tupfen.

2. Inzwischen Kräuterblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Knoblauch fein schneiden. Beides mit Olivenöl in einem Blitzhacker fein mixen. Kräuter-Knoblauch-Dip mit Salz, Pfeffer und Quatre Épices würzen. Bis zum Gebrauch kalt stellen.

3. Spitzpaprika waschen, putzen, trocken tupfen und längs halbieren. Paprika mit den Schnittflächen nach unten auf ein Backblech verteilen. Unter dem heißen Backofengrill bei 250 Grad 5–7 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen, Paprika sofort mit einem feuchten Küchentuch bedecken und 15 Minuten ruhen lassen.

4. Paprika häuten und in 1–2 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Paprika und Knoblauch darin bei starker Hitze rundum ca. 2 Minuten braten. Mit Essig ablöschen und vom Herd nehmen. Mit Meersalzflocken und Pfeffer würzen.

5. Für das Fleisch Maishähnchen trocken tupfen, rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchen in einer heißen Pfanne bei starker Hitze mit der Hautseite nach unten ca. 2 Minuten knusprig braten. Knoblauch andrücken, mit Thymian und Butter in die Pfanne geben. Fleisch wenden, ca. 1 Minute weiterbraten. Maishähnchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Umluft 120 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 15 Minuten fertig garen.

6. Für die Sauce Schalotten fein schneiden, mit Pfefferkörnern im heißen Bratfett bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Cognac ablöschen und vollständig einkochen lassen. Geflügelfond zugeben, einmal aufkochen und ca. 5 Minuten offen kochen lassen. Von der Salzzitrone die Schale in dünnen Streifen abschneiden und fein hacken. Salzzitronenschale zur Pfeffersauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce abgedeckt warm halten.

7. Für die Pommes frites Rapsöl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Kartoffelstäbchen darin portionsweise ca. 5 Minuten goldgelb und knusprig frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Meersalzflocken würzen.

8. Kalte Butter in Würfel schneiden und in die heiße Pfeffersauce rühren, bis die Sauce andickt. Maispoulardenbrüste in Streifen schneiden und mit Pfeffer würzen. Mit Pfeffersauce und Paprikastreifen anrichten und mit Kräuter-Pommes-frites und Kräuter-Knoblauch-Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 31 g E, 43 g F, 39 g KH = 700 kcal (2934 kJ)



Foto Seite 33

Tourte mit Feigen, Salbei und Wildkräutern

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 8 Portionen

FLEISCH

- 6 Hähnchenkeulen (à 300 g; mit Haut)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zwiebel (200 g)
- 300 g Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 1 El Tomatenmark
- 2 Stiele Salbei
- 4 Stiele Thymian
- 200 ml Weißwein
- 500 ml Geflügelfond
- 1 El Speisestärke

FÜLLUNG UND DECKEL

- 60 g Mandelkerne (ohne Haut)
- 150 g getrocknete Feigen
- 80 g gemischte Oliven (ohne Stein; in Öl)
- 6 Stiele Salbei
- 2 El Butter (20 g) plus etwas für die Form

- 1 TL gemahlener Kardamom
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 El Honig
- 6 El Weißweinessig
- 100 ml Madeira
- 1 El fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- 1 TL getrockneter Estragon
- Piment d'Espelette
- 2 Blätterteigplatten (TK; 40 x 30 cm)
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 1 El Schlagsahne

SALAT

- 300 g Wildkräutersalat
 - 4 El Olivenöl
 - Salz
 - Pfeffer
- Außerdem: Pie-Form (22 cm Ø), runder Ausstecher (5 cm Ø)

1. Für das Fleisch Hähnchenkeulen trocken tupfen und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel grob schneiden. Möhren und Sellerie putzen, schälen und grob schneiden. Hähnchenkeulen mit der Hautseite nach unten in einem großen Bräter ohne Öl bei mittlerer bis starker Hitze 4 Minuten knusprig braten. Wenden, weitere 3–4 Minuten braten und herausnehmen. Vorbereitetes Gemüse im Bratsatz ca. 5 Minuten anrösten. Tomatenmark und Kräuter zugeben, ca. 2 Minuten anrösten.

2. Mit Weißwein ablöschen, fast vollständig einkochen lassen. Keulen in den Bräter geben, mit Geflügelfond auffüllen und einmal aufkochen. Bei milder bis mittlerer Hitze mit Deckel ca. 30 Minuten schmoren lassen.

3. Inzwischen Mandeln in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken. Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen. Feigen in ca. 1 cm breite Würfel schneiden. Oliven in einem Sieb abtropfen lassen und grob schneiden. Salbeiblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

4. Butter in der Pfanne erhitzen. Feigen und Salbei darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Kardamom, Kreuzkümmel und Honig zugeben, ca. 2 Minuten karamellisieren lassen. Mit 2 El Weißweinessig und Madeira ablöschen, vollständig einkochen lassen und vom Herd nehmen. Mandeln, Oliven und Orangenschale untermischen, mit Estragon und Piment d'Espelette würzen.

5. Hähnchenkeulen aus dem Schmorfond nehmen. Die Haut entfernen, Fleisch vom Knochen lösen und fein zerupfen. Fond durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze offen ca. 30 Minuten einkochen lassen. Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, zum Fond geben und ca. 2 Minuten offen kochen lassen. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gezupftes Fleisch zugeben.

6. Blätterteig nach Packungsangabe vorbereiten. Aus den Teigen einen großen Kreis (28 cm Ø) und einen kleinen Kreis (22 cm Ø) schneiden. Den Boden einer gefetteten Pie-Form (ca. 22 cm Ø) mit dem großen Teigkreis (28 cm Ø) gleichmäßig auslegen, dabei leicht andrücken und einen Rand formen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Zerzupftes Fleisch und Feigen-Oliven-Mischung darin verteilen. Aus dem kleineren Teigkreis (22 cm Ø) in der Mitte mit rundem Ausstecher (ca. 5 cm Ø) ein Loch ausstechen. Teigkreis auf die Füllung geben, überstehenden Rand fest andrücken.

7. Eigelbe und Sahne verquirlen, Tourte damit einpinseln. Tourte auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen. Hitze auf 180 Grad reduzieren und weitere 15–20 Minuten backen.

8. Tourte aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter fast vollständig auskühlen lassen. Wildkräutersalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Restlichen Weißweinessig (4 El, von der Füllung) mit Olivenöl verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Vinaigrette mit Salat mischen. Tourte mit Wildkräutersalat auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Schmor- und Backzeit ca. 1 Stunde plus Abkühlzeit 2 Stunden

PRO PORTION 29 g E, 27 g F, 23 g KH = 478 kcal (1998 kJ)

EISEN POWER

FLORADIX MIT EISEN

Wirksam und gut verträglich.
Mit wertvollen Kräuterauszügen.
Mit Vitamin C für eine
optimale Eisenaufnahme.



Erhältlich in Ihrer Apotheke.



Floradix® mit Eisen: Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat. Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z. B. bei der Menstruation. Weiterhin besteht ein erhöhter Eisenbedarf während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie in der Erholungszeit nach Krankheiten. Enthält Fructose und Invertzucker. Bitte Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.



DIE FLÜSSIGE ALTERNATIVE

Was ist der Vorteil eines flüssigen Präparats? Fragt man den menschlichen Körper, ist die Antwort einfach: In flüssiger Form sind Mineralstoffe,

Vitamine und Spurenelemente schnell für den Körper verfügbar. Durch langjährige Erfahrung und Forschung stellt Salus Tonika wie „Floradix mit Eisen“ her, die auf künstliche Zusatzstoffe verzichten.

Die Bestandteile der Rezepteuren, ob Heilpflanzen, Vitamine oder Mineralstoffe, sind perfekt aufeinander abgestimmt und ergänzen sich ideal in ihrer Wirkung. Ein angenehmer Nebeneffekt: Tonika von Salus schmecken wirklich gut.



NACHHALTIG IN DEUTSCHLAND PRODUZIERT

Das in 4. Generation familiengeführte Unternehmen ist seit jeher eng mit der Natur verbunden. Deshalb setzen sich die rund 500 Mitarbeitenden in der gesamten Salus Gruppe leidenschaftlich dafür ein, natürliche Ressourcen zu schonen. Seit 2020 wird klimaneutral in Süddeutschland produziert. Strom und Wärme stellt Salus mit Wasserkraft und Sonnenenergie selbst her. Abwärme aus der Produktion wird genutzt, um zu heizen. Von der Auswahl der Rohstoffe bis zur fertigen Packung liegt bei Salus alles in einer Hand – und das seit über 100 Jahren im Einklang mit der Natur.

**Unsere Kraft
liegt in
der Natur**

SPARGEL

Zeit für ein Bündnis

Er lässt sich kochen, dämpfen, rösten und braten: Spargel ist zweifellos ein Alleskönner. Doch erst in Begleitung fängt er an zu glänzen. Deshalb stellen wir ihm geschmackvolle Partner an die Seite – von Fjordforelle bis Zicklein

Spargel in Trüffel- Nussbuttermrahm

Absolut gästetauglich, nicht nur wegen der Trüffel. Die raffinierte Kombination mit Pici, den kleinen, dicken Nudeln aus der Toskana, ist zudem schnell zubereitet.

Rezept Seite 43



Spargelsalat mit Streifenbarsch

Die milde, fruchtige Vinaigrette mit Kerbel und Schnittlauch passt auch gut zum Fisch. Wer keinen Streifenbarsch bekommt, nimmt Kabeljau.

Rezept Seite 46



LINKE SEITE: Platzteller und Teller: „Cross White“ Dibbern; Glas: „Bernadotte“ Georg Jensen; Gabel: „Eclipse“ Robbe&Berking.
DIESE SEITE: Teller: „Wellenspiel“ Meissen; Sauciere: „Fine Bone China“ Dibbern; Fischbesteck: „Eclipse 925“ Robbe&Berking. Adressen Seite 124



Spargel-Kartoffel-Kuchen

Unten Hefeteig, oben würzig abgeschmeckte Stampfkartoffeln und Spargel. Noch raffinierter wird es, wenn die Stücke mit der Kräuter-Vinaigrette beträufelt werden. **Rezept Seite 48**



Spargel mit Zicklein-Ragout

Ein Sonntagsessen par excellence! Das Fleisch schmort in Kalbsbrühe, der Spargel in Weißwein, und aus Kartoffeln bereiten wir Taler zu, die eine Extraportion Knoblauch erhalten. **Rezept Seite 48**



Spargel-Lángos mit Speck vom Duroc-Schwein

Die ausgebackenen Kartoffelteigfladen sind ein beliebter Snack in Ungarn. In dieser Variante kommen sie mit einer Frischkäse-Schmand-Creme, Streifen von Spargel und Vogelmiere auf die Hand. **Rezept rechts**



Foto links

Spargel-Lángos mit Speck vom Duroc-Schwein

** MITTELSCHWER

Für 8 Portionen

TEIG

- 150 ml Milch
- 15 g frische Hefe
- 2 TL Zucker
- 350 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 60 g Butter (weich)
- 2 Eier (Kl. M.)
- Salz
- 500 ml Maiskeimöl zum Frittieren

BELAG

- 1 Bio-Zitrone
 - 1 Chilischote
 - 250 g Schmand
 - 200 g Frischkäse
 - Salz • Pfeffer
 - 16 Stangen weißer Spargel
 - 200 g Speck vom Duroc-Schwein (am Stück; z. B. über www.meatbynature.de)
 - 15 g Vogelmiere (z. B. über www.knuspr.de)
 - 1 Schale essbare Blüten
- Außerdem: Kartoffelpresse, Küchenthermometer

1. Für den Teig die Milch lauwarm erwärmen und Hefe und Zucker darin auflösen. 100 g Mehl in eine Schüssel sieben, die Hefe-Zucker-Milch darübergeben und zu einem Vorteig verrühren. Abgedeckt bei Zimmertemperatur 15 Minuten gehen lassen. In einem Topf Kartoffeln mit der Schale in ca. 25 Minuten garen, abgießen noch warm pellen und durch die Kartoffelpresse drücken.
2. Restliches Mehl (250 g) in die Rührschüssel der Küchenmaschine sieben und mit Butter, Eiern, $\frac{1}{2}$ TL Salz und dem Vorteig mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.
3. Gegangenen Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen kneten, dabei die Kartoffeln unterkneten. Teig zu einer 12 cm dicken Rolle formen und in 16 gleich große Stücke schneiden. Die Teigstücke mit den Händen zu ovalen Fladen von 10–12 cm Länge formen. Nebeneinander auf ein leicht bemehltes Backblech legen und mit einem Küchentuch abdecken.
4. Für den Belag Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Chilischote waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Zitronenschale und -saft, Chilischotenringe, Schmand und Frischkäse in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Spargel schälen, die Enden knapp abschneiden. Spargelstangen einmal quer und längs halbieren. Speck in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 2 Minuten knusprig auslassen. Spargel zugeben und weitere 3–4 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vogelmiere waschen und trocken schütteln.
6. In einer großen Pfanne das Öl zum Frittieren auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Die Fladen nacheinander hineingeben und von beiden Seiten goldbraun frittieren. Fladen aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
7. Gebackene Lángos mit der Creme dick bestreichen. Spargel, Speck und Vogelmiere darüber verteilen. Mit etwas Pfeffer und Blüten bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Gehzeit 45 Minuten
PRO PORTION 16 g E, 35 g F, 41 g KH = 567 kcal (2373 KJ)



Foto Seite 38

Spargel in Trüffel-Nussbuttermrahm

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

• 50 g Butter

- 1 TL Mehl
- 50 ml weißer Portwein
- 200 ml Gemüsefond
- 100 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 500 g weißer Spargel

• 2 EL Olivenöl

- 150 g Pici-Nudeln (siehe erste Zutateninfo unten)
- 30 g Pecorino
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 20 g schwarze Trüffel (siehe zweite Zutateninfo)

1. Für die Sauce Butter in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze hellbraun werden lassen. Gebräunte Butter mit Mehl bestäuben und rasch mit einem Schneebesen verrühren. Mit Portwein, Gemüsefond und Sahne auffüllen und unter Rühren bei geringer Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken.

2. Spargel schälen und die Enden knapp abschneiden. Spargelstangen jeweils schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei starker Hitze 2 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt warm stellen.

3. Pici-Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser zubereiten. Pecorino fein reiben.

4. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei ca. 60 ml Nudelkochwasser auffangen. Nudeln, Nudelkochwasser und 20 g Pecorino zur Sauce geben und darin kurz schwenken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden.

5. Pasta mit Spargel in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Trüffel darüberhobeln und mit Petersilie und restlichem Pecorino (10 g) bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 51 g F, 64 g KH = 836 kcal (3498 KJ)

Pici sind etwas dickere, unregelmäßig geformte kürzere Spaghetti. Die Spezialität kommt aus der Toskana und spielt dort bei vielen – meist deftigen – Pasta-Gerichten die tragende Rolle. Gute Pici gibt es bei www.viani.de und bei www.lavialla.com.

Sommertrüffel, auch Burgundertrüffel genannt, bekommen Sie ab Mai. Gute Qualitäten gibt es z. B. bei Bos Food: www.bosfood.de.



Gebratener Spargel mit Fjordforelle

Das mit Zitronenöl beträufelte Fischfilet flankiert den Spargel, den wir mit frischen Erbsen gemischt haben. Unter dem Gemüse befindet sich fast unsichtbar die Pistaziencreme, die für eine geschmackliche Überraschung sorgt. **Rezept Seite 49**



DIESE SEITE ovale Schale: „Elements White“ Royal Copenhagen; Platte: „Fine Bone China“ Dibbern; Fischbesteck: „Art Deco“ Robbe&Berking.
RECHTE SEITE Platzteiler und Suppenteller: „Infini“ Haviland. **Adressen Seite 124**



Spargelsuppe mit geröstetem Spargel

Gewürze wie Fenchel, Macis und Kampot-Pfeffer heben den Geschmack des Spargelfonds, den wir sonst ganz pur lassen. Die farbenfrohen Einlagen sehen aus wie Tropfen, sind aber winzige Tomaten.

Rezept Seite 49



Foto Seite 39

Spargelsalat mit Streifenbarsch

* EINFACH

Für 4 Portionen

- | | |
|-----------------------------------|--|
| • 600 g weißer Spargel | • 2 El Verjus (siehe Zutaten-
info unten) |
| • ½ Bio-Zitrone | • 2 El Weißweinessig |
| • 3 Tl Zucker | • 8 Halme Schnittlauch |
| • 150 ml Weißwein | • 6 Stiele Kerbel |
| • Salz | • Pfeffer |
| • 400 g Kirschtomaten | • 4 Filets vom Streifenbarsch
(á 140 g) |
| • 80 g Mandelkerne
(ohne Haut) | • 1 El Butter (10 g; weich) |
| • 9 El Olivenöl | |

1. Für den Salat Spargel schälen und die Enden knapp abschneiden. Spargelstangen jeweils in 3 gleich große Stücke schneiden. Zitronenhälfte heiß abwaschen und in Scheiben schneiden. In einen großen Topf die Spargelschalen und -enden mit Zitronenscheiben, 2 Tl Zucker, Weißwein, Salz und 300 ml Wasser geben und aufkochen. Herd ausschalten und den Sud abgedeckt 10 Minuten ruhen lassen. Spargelsud durch ein Sieb in einen weiteren Topf gießen und zum Kochen bringen. Spargel zugeben und 6 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen.

2. Tomaten auf der runden Seite kreuzweise einritzen und ca. 20 Sekunden in kochendes Wasser geben, bis sich die Haut leicht löst. Tomaten in Eiswasser abschrecken, häuten und beiseitestellen.

3. Spargel mit der Schaumkelle vorsichtig aus dem Fond nehmen, im Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Fond auf die Hälfte einkochen und vollständig abkühlen lassen.

4. Mandelkerne in einer Pfanne mit 1 El Olivenöl goldbraun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und grob hacken. 100 ml abgekühlten Spargelfond mit Verjus, Weißweinessig, restlichem Zucker (1 Tl) und 5 El Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen.

5. Spargel-Vinaigrette mit Spargel, Tomaten, Mandeln, Schnittlauch und Kerbel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Streifenbarsch mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Olivenöl (3 El) in einer beschichteten Pfanne leicht erwärmen. Fischfilets mit der Hautseite nach unten darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Filets wenden, Butter zugeben und kurz aufschäumen lassen. Pfanne vom Herd nehmen und die Filets 2–3 Minuten ziehen lassen.

6. Spargelsalat mit Streifenbarsch auf flachen Tellern anrichten. Mit etwas Vinaigrette beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 36 g E, 37 g F, 11 g KH = 557 kcal (2332 kJ)

Verjus ist der unvergorene Saft (frz. jus) aus unreifen grünen (frz. vert) Weintrauben. Oft werden dafür die Trauben verwendet, die beim Ausdünnen der Reben vor der Lese anfallen. Sie werden gepresst, gefiltert und pasteurisiert. Verjus ist eine milde Alternative zu Zitrone und Essig. Einen sehr guten Verjus bekommen Sie bei: www.vinothek-am-stein.de.

Foto rechts

Spargel mit Zitronen-Gnocchi und Büffelmozzarella

** MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

ZITRONEN-GNOCCI

- | | |
|---|---|
| • 800 g vorwiegend
festkochende Kartoffeln | • 2 Bio-Zitronen |
| • 2 El Butter | • Muskatnuss • Salz |
| • 30 g Butter | • 2 Eigelb (Kl. M) |
| • Muskatnuss • Salz | • 70 g doppelt gemahlener
Hartweizengrieß plus etwas
zum Bearbeiten |
| • 150 ml Gemüsebrühe | • 25 g Mehl |
| • 150 ml süßer Weißwein | • 25 g Speisestärke plus etwas
zum Bearbeiten |
| • 4 El Zitronensaft | |
| • 3 El Butter (30 g) | |
| • Salz • Pfeffer | |
| • 6 Stiele glatte Petersilie | |
| • 6 Stiele Zitronenmelisse | |
| • 1 Büffelmozzarella (125 g) | |

SPARGEL

- | |
|------------------------------|
| • 500 g weißer Spargel |
| • 1 Tl Zucker |
| • 150 ml süßer Weißwein |
| • 4 El Zitronensaft |
| • 150 ml Gemüsebrühe |
| • 3 El Butter (30 g) |
| • Salz • Pfeffer |
| • 6 Stiele glatte Petersilie |
| • 6 Stiele Zitronenmelisse |
| • 1 Büffelmozzarella (125 g) |
- Außerdem: Kartoffelpresse

1. Kartoffeln sorgfältig waschen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 1 Stunde garen. Inzwischen Zitronen heiß abspülen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Kartoffeln aus dem Backofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Kartoffeln noch warm pellen und zweimal durch die Kartoffelpresse in eine Schale drücken.

2. Butter in einem Topf zerlassen, etwas frisch geriebenen Muskat und 2 gestrichene Tl Salz zugeben. Flüssige Butter, Zitronenschale, Eigelbe, Grieß, Mehl und Stärke zu den Kartoffeln geben und alles zügig zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Die Arbeitsfläche mit Hartweizengrieß bestreuen.

Teig in 4 Portionen teilen. Jede Portion auf der leicht mit Grieß bestreuten Arbeitsfläche zu einer gleichmäßig 1,5 cm dicken, ca. 30 cm langen Rolle formen. Handflächen mit etwas Stärke bestäuben, damit der Teig nicht so klebt. Teigrollen in 1–1,5 cm breite Stücke schneiden.

3. Spargel schälen, die Enden knapp abschneiden. Abschnitte und Schale aufheben. Spargelstangen in 1 cm breite Stücke schneiden. Zucker, Weißwein, Zitronensaft, Gemüsebrühe und Butter in einen Topf geben und samt der Spargelschalen und den Abschnitten aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen. Sud durch ein Sieb in einen Topf gießen, geschnittenen Spargel zugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Gnocchi vorsichtig in reichlich kochendes Salzwasser gleiten lassen und einmal kurz aufkochen lassen. Hitze reduzieren, sobald die Gnocchi an der Oberfläche schwimmen. Gnocchi 2 Minuten in leicht siedendem Wasser ziehen lassen.

5. Petersilien- und Zitronenmelisseblätter von den Stielen abzupfen, einige Blätter für die Garnierung aufheben, restliche Blätter fein schneiden. Gegarte Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und zum Spargel geben. Geschnittene Kräuter darüberstreuen und unterschwenken. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

6. Büffelmozzarella abtropfen lassen. Spargel-Gnocchi in vorwärmten tiefen Tellern anrichten. Büffelmozzarella darüber zerzupfen. Mit restlichen Kräuterblättern und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:40 Stunden

PRO PORTION 14 g E, 23 g F, 68 g KH = 569 kcal (2392 kJ)

Spargel mit Zitronen-Gnocchi und Büffelmozzarella

Italienisch-deutsche Freundschaft
aromatisch und raffiniert, fein abgerundet
mit Zitronenmelisse. **Rezept links**





Spargel-Kartoffel-Kuchen

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,
VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- 200 ml Milch
- ½ Würfel Hefe (21 g)
- 250 g Weizenmehl (Type 550)
- 250 g Weizenmehl (Type 405) plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 100 ml neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 300 g Zwiebeln
- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 600 g weißer Spargel
- Zucker
- 3 EL Butter (30 g)
- Pfeffer
- 3 Eier (Kl. M)
- 400 g Magerquark
- 400 g Schmand
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 6 Stiele Estragon
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig
- 4 EL Olivenöl
- Außerdem: Kartoffelstampfer, ofenfeste Form (26 x 30 cm)

1. Für den Teig Milch und 150 ml Wasser in einem Topf leicht erwärmen. Hefe zerbröseln und darin auflösen. 5 EL Mehl zugeben, verrühren und 15 Minuten ruhen lassen. Restliches Mehl (beide Sorten) mit ½ TL Salz in einer Schüssel mischen. Öl und Hefemilch zugeben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Inzwischen Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Spargel schälen, die Enden knapp abschneiden. Spargelstangen mit je 1 Prise Salz und Zucker bestreuen, vermischen und 15 Minuten ziehen lassen.

3. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, darin die Kartoffelwürfel bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Schwenken ca. 10 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Masse aus der Pfanne nehmen und leicht abkühlen lassen. Restliche Butter (1 EL) erhitzen und darin die Zwiebelstreifen bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten.

4. Eier, Quark und Schmand verrühren. Kartoffelmasse und Zwiebeln zugeben und unterrühren. Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (26 x 30 cm). Teig in eine mit Backpapier ausgelegte ofenfeste Form legen. Kartoffelmasse gleichmäßig darauf verteilen. Spargelstangen in die Masse drücken, dabei drauf achten, dass die Spargelstangen noch zu erkennen sind. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen.

5. Inzwischen Petersilien- und Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Kräuter mit Weißweinessig, Honig und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Spargel-Kartoffel-Kuchen aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Aus der Form lösen und mit der Kräuter-Vinaigrette servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Gehzeit 30 Minuten plus Back- und Abkühlzeit 55 Minuten

PRO PORTION 29 g E, 48 g F, 93 g KH = 946 kcal (3963 kJ)



Spargel mit Zicklein-Ragout

* EINFACH GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

ZICKLEIN-RAGOUT

- 1 kg Zickleinfleisch (aus der Keule; küchenfertig; beim Metzger vorbestellen; ersatzweise Lammkeule)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln (200 g)
- 2 Stangen Staudensellerie (à 50 g)
- Salz • Pfeffer • 2 EL Mehl
- 5 EL Olivenöl
- 250 ml Weißwein
- 600 ml Kalbsbrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Bio-Zitronenschale (fein abgerieben)

KARTOFFELTALER

- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz • 2 Knoblauchzehen
- 1 Eigelb (Kl. M)

- 1 EL Speisestärke

- 3 EL Mehl
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 40 g Butterschmalz

SPARGEL

- 600 g weißer Spargel
- 2 EL Butter (20 g)
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz

KRÄUTERSALAT

- 160 g Wildkräutersalat
 - 3 EL Kräuteressig
 - ½ TL mittelscharfer Senf
 - 1 TL Honig
 - 4 EL Olivenöl
 - Salz
 - Pfeffer
- Außerdem: Kartoffelpresse

1. Für das Ragout das Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen und in kleine Würfel schneiden. Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben.

2. Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze bis starker Hitze ca. 2 Minuten scharf anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Staudensellerie zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Kalbsbrühe auffüllen, Lorbeerblatt zugeben und mit Deckel bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde schmoren lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale abschmecken.

3. Für die Kartoffeltaler inzwischen Kartoffeln mit Schale in Salzwasser 25-30 Minuten kochen, abgießen, pellen und durch die Kartoffelpresse in eine Schale drücken. Kartoffeln leicht abkühlen lassen. Knoblauch fein würfeln. Knoblauch, Eigelb, Stärke, Mehl, Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskat zu den Kartoffeln geben und gut verkneten. Aus der Masse 12 Taler (à ca. 3 cm Ø) formen.

4. Für den Spargel Stangen schälen, die Enden knapp abschneiden. Spargel in 1,5 cm breite Stücke schneiden. In einer Pfanne Butter, Weißwein und Gemüsebrühe kurz aufkochen lassen. Sud leicht salzen, Spargel zugeben und bei geringer Hitze 5 Minuten dünsten. Abgedeckt warm stellen.

5. Für die Kartoffeltaler Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und darin die Kartoffeltaler bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm stellen.

6. Wildkräutersalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing Kräuteressig mit Senf, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Dressing mit dem Salat vermischen.

7. Fertig gegartes Zicklein-Ragout mit Spargel und jeweils 3 Kartoffeltälern auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit etwas Wildkräutersalat garnieren und mit restlichem Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 63 g E, 38 g F, 36 g KH = 792 kcal (3311 kJ)



Foto Seite 44

Gebratener Spargel mit Fjordforelle

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

PISTAZIENCREME

- ½ Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 75 g Pistazienkerne
- 10 ml Olivenöl
- 50 ml Schlagsahne
- 1 Bio-Limette
- 2 Fjordforellenfilets (à 160 g; ohne Haut; Sushi-Qualität; siehe Zutateninfo)
- 500 g Erbsenshoten
- 600 g weißer Spargel
- 2 EL Zitronenöl
- 2 EL Butter (20 g)
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL Forellenkaviar
- 1 Schale Erbsenkresse

1. Für die Pistaziencreme Knoblauch und Schalotte würfeln. Pistazien grob hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch, Schalotten und gehackte Pistazien darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Sahne zugeben und 1–2 Minuten kochen lassen. Limette heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Pistazien-Mix, Limettenschale und -saft im Blitzhacker zu einer Creme mixen. Eventuell etwas warmes Wasser zugeben, falls die Creme zu dick ist. Forellenfilets aus dem Kühlschrank nehmen und 30 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen.

2. Erbsen aus den Schoten palen. Spargel schälen, die Enden knapp abschneiden. Spargelstangen halbieren. Forellenfilets kalt abspülen, trocken tupfen, eventuell noch vorhandene Gräten entfernen.

Forellenfilets mit Zitronenöl einreiben, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Umluft 60 Grad) auf der 2. Schiene von unten 5–6 Minuten leicht erwärmen.

3. Butter in einer Pfanne zerlassen Spargel darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Erbsen zugeben und 4 weitere Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Forellenfilets auf vorgewärmte Teller legen. Etwas Pistaziencreme daneben verstreichen. Darauf gebratenes Gemüse, je 1 TL Forellenkaviar und vom Beet geschnittene Erbsenkresse verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

PRO PORTION 48 g E, 55 g F, 21 g KH = 818 kcal (3420 kJ)

Fjordforelle: Ihr Fleisch ist etwas dunkler und fester als das anderer Lachsfische. Und weil es hitzeempfindlich ist, haben wir es nur leicht erwärmt. Mehr über die Fjordforelle erfahren Sie unter www.fischausnorwegen.de.



Foto Seite 45

Spargelsuppe mit geröstetem Spargel

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 700 g weißer Spargel
- 2 Schalotten
- 1 Bio-Zitrone
- ½ TL Fenchelsaat
- ½ Macis (Muskatblüte)
- 1 TL Kampot-Pfeffer
- 2 EL Butter (20 g)
- 150 ml Weißwein
- 2 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Mini-Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 20 g Bronzefenchel
- 4 EL Rapsöl

1. Für die Suppe Spargel schälen, die Enden knapp abschneiden. Spargelschalen und -enden abspülen und gut abtropfen lassen. Schalotten in feine Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale ohne das Weiße mit einem Sparschäler abschälen, dann die Zitronenschale in feine Streifen schneiden. Zitrone halbieren, den Saft auspressen.

2. Fenchelsaat, Macis und Kampot-Pfeffer in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten anrösten. Butter und Schalotten zugeben und 2 Minuten dünsten. Mit Weißwein, Zitronensaft, Zucker und 800 ml Wasser auffüllen. Spargelschalen, -enden und Zitronenschale zugeben und 10 Minuten abgedeckt bei geringer Hitze ziehen lassen. Suppe durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf gießen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

3. Mini-Tomaten waschen, abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten ziehen lassen. Spargelstangen in 1 cm breite Stücke schneiden. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 10 Minuten backen.

4. Tomaten in die Suppe geben und leicht erhitzen. Spargelsuppe in vorgewärmte tiefe Teller geben. Spargel darüber verteilen. Mit abgezupftem Bronzefenchel bestreuen, mit je 1 EL Rapsöl beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 4 g E, 20 g F, 11 g KH = 264 kcal (1103 kJ)

„Da sie druckempfindlich sind, werden Mini-Tomaten meist in Kunststoffbehältern angeboten. Am leichtesten findet man sie in Supermärkten.“

»e&t«-Koch Tom Pingel

Eine gute Partie

Zu unseren Rezepten mit Spargel gehören unbeschwerliche Weine. Wir haben Ihnen eine fruchtig-frische Auswahl aus Deutschland zusammengestellt



1 @Stefan Winter Grauburgunder 2022 Das Traditionsweingut Winter in Dittelsheim Rheinhessen ist auf Riesling spezialisiert, kann aber auch Grauburgunder. Dieser zeigt sich wunderbar cremig mit nussigem Charakter. 14,50 Euro

2 Weingut Kaiserberghof Chardonnay 2022 Dezent Röstnoten und Aromen von Aprikose, Limette und Ananas machen den Chardonnay zu einem Weißwein, der auch zu unserer Fjordforelle mit Spargel eine gute Figur macht. 12,90 Euro

3 Weinmanufaktur Markus Molitor Cuvée Maximilian 2021 Ein Spargelwein, wie man sich ihn wünscht, vom Spitzenwinzer Markus Molitor. Neben seiner Cremigkeit liefert er Aromen von exotischen Früchten sowie leichten Kräuternoten. 11,50 Euro

4 Weingut Becker-Landgraf Weißburgunder 2023 Einen fruchtigen unkomplizierten Weißburgunder aus Rheinhessen mit herrlichem Schmelz, der sich – wenn das Wetter mitspielt – auch schon für die ersten Tage auf der Terrasse eignet. 9,50 Euro

*Das 8er-Set mit je 2 Flaschen 59,50 Euro (statt 96,80 Euro). Versandkosten 6,90 Euro, ab 120 Euro Bestellwert versandkostenfrei. Exklusiv über www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken oder über die kostenlose Hotline 0800 72 33 974

MÖVENPICK
WEIN

#MISSIONFISH
FANG UND VERARBEITUNG
AUS UNSERER HAND

ANZEIGE



DEIN SPARGEL VERDIENT MEER!

Jetzt mit saftigem Thunfisch genießen

Schnell gemacht, mit extra viel Protein oder richtig raffiniert: Unser Thunfisch macht alles mit – auch jetzt im Frühling.

Die neue Spargel-Begleitung findest du bei den Fischkonserven in deinem Supermarkt.



Spargelsalat mit Thunfisch und Pesto

困难度: Leicht Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- 1 Dose Thunfisch von Deutsche See à 185 g • 1 Bund Grüner Spargel • 100 g Brot, z.B. Baguette • 2 EL Olivenöl • 8 Kirschtomaten
- 60 g Rucola • 1 Rote Zwiebel • 2 EL grünes Pesto • Salz und Pfeffer zum Abschmecken • 1/2 Zitrone



Schritt 1

Das untere holzige Ende vom Spargel abschneiden. Anschließend den Spargel im gesalzenen kochenden Wasser ca. 6-8 Minuten kochen. Danach kalt abschrecken und in kleine mundgerechte Stücke schneiden.

Schritt 2

Brot würfeln und mit Olivenöl in einer Pfanne von allen Seiten braun rösten. Tomaten und Rucola waschen. Tomaten vom Strunk befreien und halbieren oder vierteln. Zwiebel schälen und in sehr dünne Ringe schneiden.

Schritt 3

Thunfisch abgießen und aus der Dose nehmen. Brot, Tomaten, Spargel, Zwiebelringe und Rucola mit dem Pesto vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken.

Schritt 4

Danach anrichten und den Thunfisch darüber verteilen. Mit aufgeschnittener Zitrone garnieren.

Tipp: Wer mag, kann zum Schluss alles noch mit etwas zusätzlichem Pesto beträufeln.

Dieses und viele weitere Rezepte gibts unter www.deutscheseefisch.de/rezepte

Frischer Nordwind

Lässig, schlicht und gleichzeitig elegant – diesen Spagat meistert die skandinavische Küche mit Bravour. Unser Koch lässt sich von der nordischen Coolness inspirieren: Er serviert kurz gegrillte Makrele, feines Rib-Eye-Steak und ein ziemlich überraschendes Parfait

VORSPEISE

Gegrillte Makrele mit Gurke und Skyr

Pures Vergnügen: Etwas Salz und Öl – mehr brauchen wir nicht für die Fischfilets. Dazu gibt's marinierte Gurken und Skyr. **Rezept Seite 54**





MAIK DAMERIUS
»e&t«-Koch

So plant unser Koch sein Menü

AM VORTAG

- Für das Dessert: Parfait zubereiten und über Nacht gefrieren lassen
- Dillöl zubereiten und kalt stellen
- Für die Hauptspeise: eingelegte Zwiebeln zubereiten und kalt stellen

ZWEI STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Für die Vorspeise: Makrelen vorbereiten und kalt stellen
- Gurken zubereiten und kalt stellen
- Skyr-Sud zubereiten und kalt stellen
- Für die Hauptspeise: Liebstöckel-Emulsion zubereiten und kalt stellen

EINE STUNDE VORHER

- Für die Hauptspeise: Steaks aus dem Kühlschrank herausnehmen
- Knoblauchbutter zubereiten
- Für das Dessert: Buchweizen karamellisieren und auskühlen lassen

KURZ VOR BEGINN

- Für die Hauptspeise: Mairübchen dünsten und warm stellen
- Für das Dessert: Erbsen und Sellerie zubereiten und beiseitestellen
- Für die Vorspeise: Makrelenfilets grillen
- Vorspeise anrichten

NACH DER VORSPEISE

- Für die Hauptspeise: Steaks braten
- Salat vorbereiten
- Hauptspeise anrichten

NACH DER HAUPTSPEISE

- Parfaits aus dem Gefrierfach nehmen
- Dessert anrichten

VORSPEISE *Gegrillte Makrele mit Gurke und Skyr*

HAUPTSPEISE *Rib-Eye-Steak mit Zwiebeln und Rüben*

DESSERT *Joghurt-Parfait mit Erbsen und Molke*

DAS MENÜ

VORSPEISE

FOTO SEITE 52

Gegrillte Makrele mit Gurke und Skyr

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB

Für 6 Portionen

MAKRELE

- 6 Makrelenfilets (à 55 g; Küchenfertig)
 - 80 g grobes Meersalz
 - 2 EL Sonnenblumenöl
- MARINIERTE GURKE**
- 1 Bio-Salatgurke (400 g)
 - 3 EL Apfelessig
 - 50 ml Gemüsebrühe
 - Salz

Pfeffer

- ½ Bund Radieschen
- 1 Beet Gartenkresse

SKYR-SUD

- 150 g Skyr
- 150 ml Vollmilch
- 1 EL Holunderblütenhonig
- Salz
- 3 EL Zitronenöl

Außerdem: Grillpfanne

1. Für die Makrele Fischfilets trocken tupfen und ggf. Gräten entfernen. Meersalz in einer großen Auflaufform verteilen. Makrelenfilets mit der Fleischseite nach unten auf das Salz legen und abgedeckt ca. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Für die marinierte Gurke inzwischen Gurke putzen, waschen und trocken tupfen. Gurke halbieren und eine Hälfte grob würfeln. Gurkenwürfel, Essig, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer im Küchenmixer fein mixen. Gurkensud durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen. Restliche halbe Gurke in 1 mm dünne Scheiben hobeln. Mit Gurkensud mischen und abgedeckt ca. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.
3. Für den Skyr-Sud Skyr, Milch, Holunderblütenhonig und 1 Prise Salz in einer Schale verrühren und bis zum Servieren abgedeckt kalt stellen.
4. Für die Makrele Fischfilets nach der Ziehzeit aus dem Kühlschrank herausnehmen, mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Grillpfanne erhitzen. Fischfilets auf der Hautseite mit Sonnenblumenöl bestreichen und in der heißen Grillpfanne nur auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze 1–2 Minuten grillen, herausnehmen und beiseitestellen.

5. Marinierte Gurkenscheiben im Sieb gut abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Gartenkresse vom Beet schneiden. Jeweils 1 Makrelenfilet mittig auf einem Teller anrichten. Gurken, Radieschen und Gartenkresse auf einer Seite der Makrelenfilets anrichten. Skyr-Sud auf die andere Seite des Tellers geben. Mit Zitronenöl beträufeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Ziehzeit ca. 2 Stunden

PRO PORTION 14 g E, 15 g F, 4 g KH = 218 kcal (911 kJ)

HAUPTSPEISE

FOTO RECHTS

Rib-Eye-Steak mit Zwiebeln und Rüben

** MITTELSCHWER, LOW CARB

Für 6 Portionen

FLEISCH

- 3 Rib-Eye-Steaks (à 400 g; Küchenfertig)
- 3 Zehen schwarzer Knoblauch (fermentierter Knoblauch; z. B. über www.azafran.de)
- 100 g Butter (weich)
- Meersalzflocken
- Pfeffer
- 2 EL Rapsöl

LIEBSTÖCKEL-EMULSION

- 5 Eier (KI. M)
- 10 Stiele Liebstöckel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Honig

- 80 ml Gemüsebrühe

- Salz

- Pfeffer

GEMÜSE UND SALAT

- 3 kleine rote Zwiebeln (à 60 g)
- 70 ml Rotweinessig
- 4 EL brauner Zucker
- Salz
- 4 Stiele Thymian
- 6 Mairübchen (500 g)
- 1 EL Butter (10 g)
- Pfeffer

- 80 g Wildkräutersalat
Außerdem: Fleischthermometer

1. Für das Fleisch Steaks etwa 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Knoblauch fein schneiden und mit weicher Butter im Blitzhacker fein-cremig mixen. Knoblauchbutter mit Meersalzflocken und Pfeffer abschmecken, in eine Schale füllen und beiseitestellen.

2. Für die Liebstöckel-Emulsion Eier in kochendem Wasser 8–10 Minuten hart garen. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und pellen. Eier grob schneiden. Liebstöckelblätter von den Stielen abzupfen. Ei, Liebstöckel, Zitronensaft, Senf, Honig und Gemüsebrühe im Küchenmixer fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren abgedeckt kalt stellen.

3. Für das Gemüse Zwiebeln halbieren, in 5 mm große Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. Essig, Zucker, 200 ml Wasser, Salz und Thymian in einem kleinen Topf aufkochen. Zwiebelpalten mit dem heißen Sud übergießen und bis zum Servieren beiseitestellen.

4. Mairübchen putzen, schälen, vierteln und in 1 cm breite Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Mairübchen darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

5. Steaks rundum mit etwas Salz würzen. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Steaks darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten von jeder Seite braten. Knoblauchbutter zugeben. Steaks bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten weiterbraten, dabei mehrmals mit der aufgeschäumten Butter beträufeln. Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf einer vorgewärmten Platte ruhen lassen, es sollte dabei eine Kerntemperatur von ca. 52 Grad haben (Fleischthermometer benutzen!).

6. Wildkräutersalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Steaks längs halbieren. Je 1 EL Liebstöckel-Emulsion auf vorgewärmte Teller geben, einige Mairübchen, Zwiebeln und Salat darauf verteilen. Steak-Hälften auf Tellern anrichten und mit etwas Knoblauchbutter beträufeln. Mit Meersalzflocken und frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 50 g E, 37 g F, 9 g KH = 593 kcal (2487 kJ)

—
HAUPTSPEISE

Rib-Eye-Steak mit Zwiebeln und Rüben

Einfach raffiniert: Knoblauchbutter würzt das Steak, Liebstöckel verleiht der Sauce Farbe, und die Zwiebeln sind süßsauer eingelegt. **Rezept links**



DESSERT

Joghurt-Parfait mit Erbsen und Molke

Grünes Gemüse zum Dessert? Klingt ungewöhnlich, entpuppt sich auf joghurtfrischem Parfait aber als Volltreffer. **Rezept rechts**

Joghurt-Parfait mit Erbsen und Molke

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

PARFAIT

- 2 Bio-Limetten
- 1 Blatt weiße Gelatine
- 50 g Zucker
- 2 Eigelb (Kl. M.)
- Salz
- 200 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 200 g Schlagsahne (30 % Fett)

DILLÖL

- 10 Stiele Dill
- 100 ml Rapsöl

TOPPING

- 2 Stangen Staudensellerie
 - 100 g Erbsen (frisch oder TK)
 - Salz
 - 2 El Zitronenöl
 - 1 El Zitronenessig
 - 1 El Agavendicksaft
 - 50 g Buchweizen
 - 1 El Honig
 - 2 Stiele Dill
 - 300 ml Molke (siehe Tipp)
- Außerdem: 6 runde Silikon-Förmchen (à 8 cm Ø bzw. 75–100 ml Inhalt), Küchenthermometer

1. Für das Parfait Limetten heiß waschen, trocken reiben und 1 El Schale ohne das Weiße fein abreiben. Limetten halbieren und 40 ml Saft auspressen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zucker, Limettensaft und -schale, Eigelbe und 1 Msp. Salz in einen Schlagkessel geben und über dem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen ca. 4 Minuten cremig aufschlagen. Ausgedrückte Gelatine in der warmen Eimasse unter Rühren auflösen.

2. Joghurt unter die Eigelbmasse heben. Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen und nach und nach vorsichtig unter die Joghurt-Ei-Masse heben. Masse in 6 runden Silikon-Förmchen verteilen und glatt streichen. Parfait mindestens 6 Stunden (oder über Nacht) gefrieren lassen.

3. Für das Dillöl Dillspitzen von den Stielen abzupfen. Öl in einem kleinen Topf auf 70–80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Dillspitzen mit heißem Öl im Küchenmixer fein mixen. Dillöl durch ein feines Sieb in eine Schale gießen und bis zum Servieren kalt stellen.

4. Für das Topping Sellerie putzen, waschen, evtl. entfädeln und längs in 1 mm dünne Streifen schneiden (oder hobeln). Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Erbsen herausnehmen, abschrecken, abtropfen lassen. Zitronenöl, Essig und Agavendicksaft in einer großen Schale glatt rühren. Erbsen und Sellerie untermischen. Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2 Minuten rösten, Honig zugeben und unter Rühren 1–2 Minuten karamellisieren lassen. Herausnehmen, auf Backpapier verteilen und auskühlen lassen.

5. Silikon-Förmchen 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen. Je 1 Parfait auf 6 gekühlte tiefe Dessertteller stürzen, kurz antauen lassen. Dillspitzen von den Stielen abzupfen. Jeweils 50 ml Molke angießen. Erbsen und Staudensellerie auf Parfait und Molke verteilen, mit etwas Dillöl beträufeln und mit Dillspitzen und Buchweizen bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Gefrierzeit mindestens 6 Stunden
PRO PORTION 4 g E, 27 g F, 24 g KH = 366 kcal (1534 kJ)



SENSATIONELL ZUM STEAK

Der Name „mal mont“ („schlechter Berg“) verrät es: Die felsigen Terrassen-Weinberge des Côtes du Rhône sind kein einfacher Ort für den Weinbau. Doch die Mühe lohnt. Der „Petit Rouge“ überzeugt mit feinen Tanninen, sattem Beeren-Bouquet und Pfeffernoten – ein toller Begleiter zum nordischen Hauptgang.

Malmont Petit Rouge 2020 Séguret Côtes du Rhône Villages, 18,50 Euro, über www.shop.weinlade.de

Tipp Molke gibt es im Bioladen oder Reformhaus zu kaufen. Sie lässt sich aber auch ganz einfach selbst herstellen. Dafür 400 ml Milch in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und 2 El Zitronensaft unter Rühren in die heiße Milch gießen. Durch die Säure trennt sich die Molke in der Milch. Molke durch ein Mulltuch in eine Schüssel gießen und kalt stellen.



Für sein Zwei-Sterne-Restaurant „Aura“ wirkt Alexander Herrmann vor allem als Ideengeber und Testesser, dessen Urteil dann das Menü bestimmt

Artischocke, in Bamberg
angebaut, in Lärchenöl,
das im Geschmack
ein wenig an Olivenöl
erinnert



Fränkische Aura

Wenn Alexander Herrmann von der Feinkostkammer Deutschlands spricht, dann meint er damit Franken. Sein Sterne-Restaurant ist der beste Beweis dafür. Gut 90 Prozent der Zutaten stammen aus der Region. Ein Besuch bei einem Team, das das Thema Regionalküche neu denkt

TEXT ANNE STREICHER FOTOS FLORIAN JAENICKE

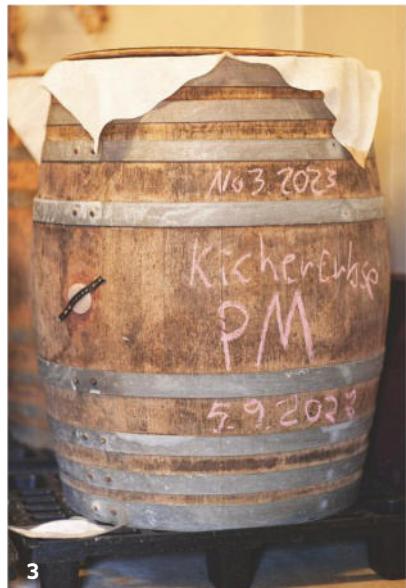
1 Der Haselnussbauer Martin Stiegler lässt seine Hühner tagsüber munter durch die Baumreihen laufen, damit sie Schädlinge fressen und die Erde düngen

2 Laborchef und Foodscout Joshi Osswald im Gewächshaus des „Anima“



5 Die Haselnüsse von FrankenGeNuss werden ausschließlich vollreif geerntet. So kann sich mehr Geschmack entwickeln

6 Die Hörnerspanne der Texas-Longhorn-Rinder kann über zwei Meter breit werden. Zur „Texas Longhorn Ranch“ gehören auch Pferde und eine Destillerie



3 Kichererbsen, Linsen oder Ackerbohnen reifen in fränkischen Weinfässern zu Sojasaucen heran



4 Im „Anima“ wird fermentiert und experimentiert. Bei über 150 Zutaten muss Ordnung im Lager herrschen

Es gab einmal eine Zeit, da haben spitze Zungen behauptet, dass der kulinarische Höhepunkt der oberfränkischen Küche die Bratwurst sei. Mag sein, dass die Bratwurst weltweiten Ruhm genießt und das gar nicht zu Unrecht, aber Franken ist schon lange keine kulinarische Provinz mehr. Ein wenig zu verdanken haben wir den Umstand auch Alexander Herrmann, dem Oberfranken und Patron im „Posthotel Alexander Herrmann“ in Wirsberg samt Gourmetrestaurant und omnipräsen Fernsehkoch, der nicht müde wird, seine Heimat als die Feinkostkammer Deutschlands zu bezeichnen. Und das ebenfalls nicht zu Unrecht. Das Sommer-Menü 2023 seines Zwei-Sterne-Restaurants etwa bringt Störfilet mit selbst hergestellter Fischsauce zusammen, vereint die Bayerische Garnele mit Lärchenöl. Gut 90 Prozent der Zutaten stammen aus Franken.

„In den letzten Jahren ist viel passiert“, erzählt Herrmann und meint damit die gastronomische Arbeit rund um das Zwei-Sterne-Restaurant in seinem Hotel. Auch wenn er zugibt, dass seine Auftritte im Fernsehen viele Gäste nach Wirsberg gebracht haben, ist der Erfolg des Restaurants mittlerweile nicht mehr nur daran zu messen. Das wollte er auch mit der Umbenennung im letzten Jahr unterstreichen: Statt „Restaurant Alexander Herrmann by Tobias Bätz“ heißt es schlicht „Aura“: „Im ‚Aura‘ ist etwas entstanden, das größer als mein Name ist. Die Gäste erleben auf höchstem Niveau, was die Kulinarik in Franken zu bieten hat.“ Das interpretieren Herrmann und sein Executive Chef Tobias Bätz in ihren Menüs mit dem Motto „Grenzenlose Heimat“ und überraschen mit grünen Papayas und Ingwer aus der Region.

Wo man solche Zutaten vor Ort findet, weiß am besten Joshi Osswald, Foodscout und Chef im „Anima“, einem seit drei Jahren zum „Aura“ gehörenden Fermentationslabor. Er ist aber auch das Bindeglied zwischen dem Restaurant und den inzwischen mehr als 70 Landwirten und Lebensmittelproduzenten, die die Küche beliefern. Das sind Imker und Gärtner, Schweinezüchter und Metzger, Bäcker, Jäger und ein Haselnussbauer. Was mit der Suche nach spannenden Produkten begann, hat sich zu einem Netzwerk gesponnen. Gemeinsam tüfteln sie unter anderem an den Optimierungen der landwirtschaftlichen Prozesse, um am Ende so nachhaltig wie möglich perfekte Zutaten auf die Teller zu bringen.

Veredelung lokaler Produkte

Wenn Herrmann und Osswald von qualitativ hochwertigen Lebensmitteln sprechen, dann ist ein Betrieb wie die Haselnussfarm „FrankenGeNuss“ von Martin Stiegler ein Beispiel, das sie gern zeigen möchten. Dieser liegt etwa 20 Kilometer westlich von Nürnberg, im beschaulichen Gonnarsdorf. Der Haselnussbauer Stiegler wurde im letzten Jahr zum besten Landwirt Deutschlands gekürt und ist sichtlich stolz auf seine Farm. Während der Führung vom Hofladen bis zur Plantage erklärt er, dass Diversifizierung und Kreislaufwirtschaft ihre Mittel zum Erfolg seien. Dazu gehörten Hühner, die die Larven des Haselnussbohrers picken und die Bäume mit ihren Ausscheidungen düngten. Gleichzeitig böten die Bäume den Tieren Schatten und Schutz vor Greifvögeln. Auch im Futter finden sich Haselnussreste wieder. „Martin Stiegler und ich denken ähnlich“, resümiert Osswald. „Ein Besuch bei ihm



1 Ein Hingucker im Gastraum und gewagter Stilbruch ist die Installation des Künstlers Mateusz von Motz



2 Küchenchef Philipp Weichlein (l.) und Executive Chef Tobias Bätz bilden die Spitz in der Küche



3 Mit Fingerspitzengefühl und ruhigem Händchen bei der Feinarbeit

sensibilisiert uns Köche für Landwirtschaft und lässt uns verstehen, wie viel Arbeit hinter den Produkten steckt.“

Um diese wertzuschätzen, nutzt das Team im Labor „Anima“ die Zutaten in vollem Umfang und erhöht somit deren Wertigkeit. So entstehen beispielsweise aus den nach Bittermandel schmeckenden Kirschkernen Amaretto, worin wiederum frische Kirschen eingelegt werden. Aus Gemüseschalen wird Essig, der, einmal fertig vergoren, zum Einlegen dient. Doch es geht nicht nur um die Wertschätzung des ganzen Produkts. Die Restaurantküche profitiert naturgemäß von all den Ideen und Innovationen aus dem „Anima“. Der Kreis schließt sich: Diese neu entwickelten Zutaten werden zu hyperregionalen Gerichten kombiniert. Mittlerweile sind sie das Erkennungsmerkmal des „Aura“.

Eine ganz besondere Rinderrasse

Wie sehr Osswald die Zusammenarbeit mit Produzenten schätzt und deshalb fördert, merkt man beim Besuch der „Texas Longhorn Ranch“ in Prebitz, keine 30 Minuten von Wirsberg entfernt. Hier züchten Anne und Alexander Leichtenstern auf über 60 Hektar Land Texas-Longhorn-Rinder und arbeiten seit über zehn Jahren mit dem Restaurant zusammen. Während wir den beeindruckenden Tieren mit ihren weit geschwungenen Hörnern gegenüberstehen, erzählt Anne, die sich selbst als Fleisch-Freak bezeichnet, von den Anfängen der Zucht. Vor 13 Jahren kamen 24 Longhorn-Rinder aus Kanada in Franken an, mittlerweile weiden gut 50 Tiere auf dem weitläufigen Gelände, und Hereford-Rinder sind dazugekommen. „Wir legen Wert auf artgerechte Haltung und gutes

Futter, auch wenn wir ständig dabei sind zu optimieren. Nach Absprache mit Joshi haben wir das Futter angepasst, um eine bessere Fleischqualität zu bekommen“, erzählt Anne.

Ein Gericht, das früher „Alte Kuh“ genannt wurde, jedoch beim Servieren immer wieder für verdutzte Blicke der Gäste sorgte und somit in „8 Jahre altes Hereford-Rind“ umbenannt wurde, gehört mittlerweile zu den Klassikern. Herrmann und Bätz setzen es roh mariniert in Szene, was beweist, dass alle von der Qualität des Fleisches überzeugt sind. Es kommt angesalzen, mit Sojalack bepinselt und mit geriebenem Beef Jerky auf einer klaren Rinder-Paprika-Dashi zum Gast. Auch dies eine Kombination, in der sich die hohe Wertschätzung jedes einzelnen Produkts zeigt.

Zu jedem Gang erhält der Gast im „Aura“ eine kleine Handreichung: ein Kärtchen, auf dem einer der Mitarbeiter sein Geschmackserlebnis beschreibt. „Ich esse Artischocken unglaublich gern, aber am meisten war ich bei diesem Gericht vom Lärchenöl überrascht“, heißt es beispielsweise in den Worten der Restaurantleiterin Deborah Schmidt zu Gang zwei, der Bayerischen Garnele. Überhaupt ist mit Überraschungen im „Aura“ immer zu rechnen. Wer glaubt, die heimische Küche zu kennen, erlebt hier, wie souverän sie vermeintliche Grenzen überschreiten kann.



»e&t«-Redakteurin Anne Streicher ist seit ihrer Reise nach Wirsberg fleißig am Einwecken und Haltbarmachen. Diesen Frühling ging sie auf die Suche nach Bärlauchknospen. Und bevor sie die Schalen von Obst und Gemüse wegschmeißt, überlegt sie nun zweimal, ob man daraus noch etwas machen könnte.



Im beleuchteten Regal des Fermentations-
labors lagern beschriftete
Weckgläser

Fränkisch gut

Posthotel Alexander Herrmann

Seit über 150 Jahren existiert das 4-Sterne-Hotel als Familienbetrieb. Die 40 Zimmer sind mit bioenergetischen Betten ausgestattet. Regionale Küche wird auch im Bistro „oma & enkel“ geboten.

Aura by Alexander Herrmann & Tobias Bätz

Marktplatz 11, 95339 Wirsberg
Tel. 09227/20 80
www.herrmanns-posthotel.de

FrankenGeNuss Hochwertige Haselnuss-
Produkte im Hofladen oder online. Auch Hof-
führungen werden angeboten. Gornersdorf 6,
90556 Cadolzburg, Tel. 09103/714 22 48
www.franken-genuss.com

Texas Longhorn Ranch biozertifiziertes Rindfleisch, u. a. vom Hereford. Die Burger und der hofeigene Whiskey sind ein Muss.
Altencreussen 1, 95473 Prebitz
Tel. 09270/9940106, www.texaslonghorn.de

VEGETARISCH

VORHER
Die Zutaten



Dem Sommer entgegen ...

Pasta mit zartem Spinat, knusprige Feta-Törtchen, gefüllte Asia-Nudeltaschen oder Salat mit Rhabarber und Ei – so genussvoll vegetarisch stimmen wir uns auf die kommende Saison ein



NACHHER

Pasta alla carbonara mit Spinat

So simpel, so gut! Dem blitzschnell angerichteten Pastagericht gibt junger, kurz mitgegarter Blattspinat einen Hauch frühlingshafter Leichtigkeit.

Rezept Seite 72

VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Feta-Törtchen mit Rote-Bete-Stampf und Salat

Der Käse-Kräuter-Mix in knuspriger Filohülle ist mit Zimt gewürzt. Frisch zur Seite stehen dem Törtchen bunter Salat und cremiger Stampf.

Rezept Seite 72



VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Gyoza mit Shiitake, Pak choi und Sesamsauce

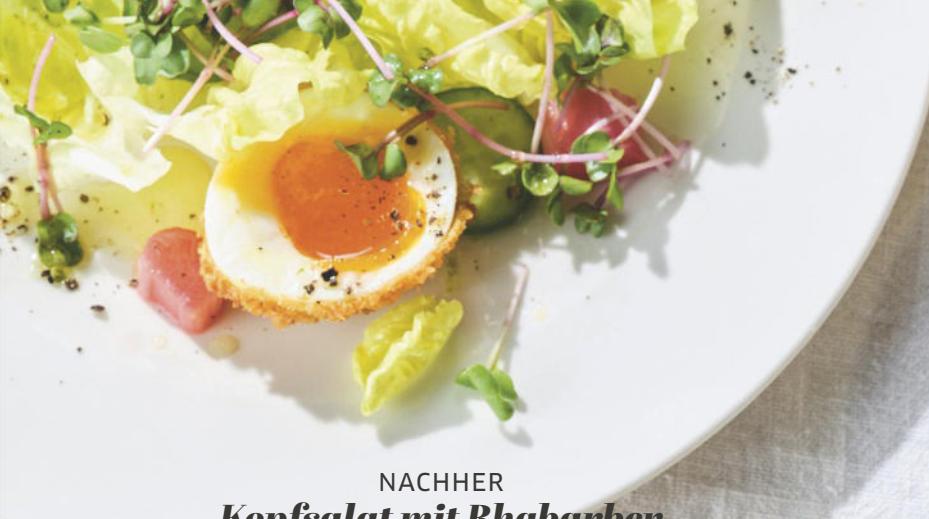
In der zarten Nudelteighülle verbirgt sich eine Füllung aus Shiitake-Pilzen, Möhren und Five-Spice-Gewürzmischung.
Köstlich dazu: knackig gebratener Pak choi.

Rezept Seite 73



VORHER
Die Zutaten





NACHHER

Kopfsalat mit Rhabarber und frittiertem Ei

In diesem Salat sind marinierte Rhabarberstücke mit feinherb-säuerlicher Note der Clou. Als Knusprige Zugabe gibt es in Panko-Hülle frittierte Eier.

Rezept Seite 73



Foto Seite 65



Pasta alla carbonara mit Spinat

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Pappardelle (z.B. Antico Pastificio Morelli)
- Salz
- 150 g Babyleaf-Spinat
- 2 Stiele Thymian
- 80 g ital. Hartkäse (z.B. eine Mischung aus Parmesan und Pecorino)
- 1 Ei (KI M)
- 2 Eigelb (KI. M)
- Pfeffer
- 1 TL Chiliflocken

1. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten, etwas abkühlen lassen. Inzwischen Nudeln in einem großen Topf in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Thymianblätter von den Stielen abzupfen.

2. Käse fein reiben. Ei, Eigelbe, geriebenen Käse und Knoblauch mit dem Bratfett in einer Schale gut verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Eimischung beiseitestellen.

3. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 100 ml Nudelkochwasser auffangen. Nudeln noch tropfnass zurück in den heißen Kochtopf geben. Sofort die Eimischung, den Spinat und das aufgefangene Kochwasser zugeben. Topf auf die ausgeschaltete, noch heiße Herdplatte stellen und alles vorsichtig vermischen und erhitzen, bis eine leichte Bindung entsteht. Pasta auf vorgewärmte Tellern verteilen. Mit Pfeffer, Thymianblättern und Chiliflocken bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 32 g E, 31 g F, 72 g KH = 724 kcal (3034 kJ)

Tipp Die restlichen 2 Eiweiße z.B. für Baiser, Rührteig oder zum Klären von Fond verwenden.



MAIK DAMERIUS
»e&t«-Koch

„Wir verwenden eine nach alter Tradition produzierte Pasta-Sorte. Sie wird mit Bronzeformen hergestellt, hat deshalb eine extra raue Oberfläche, an der die Sauce gut haften bleibt.“

Foto Seite 67



Feta-Törtchen mit Rote-Bete-Stampf und Salat

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

FETA-TÖRTCHEN

- 2 Knoblauchzehen
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 300 g Feta-Käse
- Pfeffer
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 4 EL Olivenöl plus etwas zum Bestreichen der Teigblätter plus etwas Öl für die Form
- 4 Blätter frischer Filoteig (30x31 cm; Kühlregal; z.B. von Tante Fanny)

ROTE-BETE-STAMPF

- 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 Rote Bete (à 200 g)

Salz

- 3 EL Butter (30 g; weich)

Pfeffer

- 40 g Pinienkerne
- 60 g Wildkräutersalat
- 1 Bund Radieschen (z.B. bunte)

Bio-Zitrone

- 4 EL Zitronenöl
- 2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Außerdem: 12er-Muffin-Form, Kartoffelstampfer

1. Für die Törtchen Knoblauch in feine Würfel schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Feta zerbröseln und in einer Schüssel mit Knoblauch, Petersilie, Pfeffer, Zimt und 4 EL Olivenöl mischen. Filoteigblätter jeweils dünn mit Öl bestreichen und zu Quadraten zusammenfalten. 4 Mulden der Muffin-Form mit Öl auspinseln und jeweils mit Filoteig auslegen. Teig leicht eindrücken, dabei etwas Teig über dem Förmchenrand stehen lassen. Käsemasse einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 20-25 Minuten knusprig goldbraun backen.

2. Für den Rote-Bete-Stampf Kartoffeln und Rote Bete putzen bzw. schälen (Küchenhandschuhe benutzen!) und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen und mit Deckel bei mittlerer Hitze 25-30 Minuten gar kochen.

3. Für den Salat inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Salat putzen, waschen, trocken schleudern. Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und je nach Größe vierteln oder in dünne Scheiben schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben. Etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Zitronenschale, -saft, Zitronen- und Olivenöl, Salz sowie Pfeffer in einer Schüssel verrühren.

4. Kartoffeln und Rote Bete abgießen und wieder in den Topf geben. Butter zugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Stampf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat und Radieschen unter das Dressing mischen.

5. Rote-Bete-Stampf auf vorgewärmte Teller geben. Mit Feta-Törtchen und Salat anrichten. Pinienkerne und Pfeffer darüberstreuen und alles servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 20 g E, 46 g F, 37 g KH = 669 kcal (2807 kJ)



Foto Seite 69

Gyoza mit Shiitake, Pak choi und Sesamsauce

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

GYOZA

- 20 TK-Gyoza-Teigblätter (Asia-Laden)
- 300 g Shiitake-Pilze
- 2 Möhren (à 60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sonnenblumenöl • Salz
- 1 TL Five-Spice-Gewürzmischung
- 12 Halme Schnittlauch
- 2 EL geröstetes Sesamöl

SESAMSAUCE

- 3 EL helle Sesamsaat

- 4 EL helle Sojasauce
- 100 g japanische Mayonnaise
- 1 EL Reisessig
- 1 EL Honig

PAK CHOI

- 400 g Mini-pak-choi
- 1 rote Pfefferschote
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL helle Sojasauce
- 4 Stiele Minze

Außerdem: große Pfanne mit passendem Glasdeckel

1. Nudelteigblätter auftauen lassen. Shiitake putzen und grob schneiden. Möhren putzen, schälen und grob würfeln. Shiitake, Möhren und Knoblauch in die Küchenmaschine geben und feinstückig mixen. 1 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse-Mix darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Five-Spice-Gewürzmischung würzen, kräftig abschmecken. Schnittlauch fein schneiden, mit Sesamöl und Gemüse vermischen.

2. Je 1 Gyoza-Teigblatt mit knapp 1 TL Füllung belegen. Die Ränder der Teigblätter jeweils etwa zur Hälfte fein mit Wasser benetzen. Jedes Teigblatt über die Füllung zu einem Halbkreis klappen. Die Ränder zusammendrücken, damit die Teigtaschen zusammenhalten, die Ränder zusätzlich in kleine Falten legen und nochmals fest zusammendrücken.

3. Für die Sauce Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten rösten. Etwas abkühlen lassen. Die Hälfte vom Sesam mit Sojasauce, Mayonnaise, Reisessig und Honig in einer Schüssel verrühren, kalt stellen.

4. Für den Pak choi Asia-Kohl putzen, waschen, trocken tupfen, halbieren. Pfefferschote waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pak choi und Pfefferschotenringe darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Sojasauce zugeben, durchschwenken und vom Herd ziehen.

5. Für die Gyoza eine Pfanne hoch erhitzen. Restliches Sonnenblumenöl (1 EL) in die Pfanne geben, dann auf mittlere Hitze schalten. Teigtaschen ins heiße Öl setzen und an der Unterseite knusprig braten. Anschließend 150 ml kaltes Wasser rasch in die Pfanne gießen. (Achtung, dabei entsteht heißer Wasserdampf!) Sofort den Deckel auflegen und die Teigtaschen mit Deckel 3-5 Minuten dämpfen.

6. Deckel von der Pfanne abheben, Hitze reduzieren und die Gyoza so lange weiterbraten, bis sie an der Unterseite wieder knusprig sind.

7. Gyoza und gebratenen Pak choi auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Sesamsauce beträufeln. Mit abgezupften Minzblättern und restlichem Sesam bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 12 g E, 37 g F, 46 g KH = 592 kcal (2483 kJ)



Foto Seite 71

Kopfsalat mit Rhabarber und frittiertem Ei

** MITTELSCHWER, KALORIENARM, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

MARINIERTER RHABARBER

- 4 feine Stangen Rhabarber (à 80 g)
- 1 Knoblauchzehe • 1 Schalotte
- 2 Stangen Zitronengras
- 2 EL Olivenöl • 2 Sternanis
- 100 ml Rotweinessig
- 400 ml Rhabarbersaft
- 3 EL Zucker

DRESSING UND SALAT

- 1 Bio-Limette

- 15 g frischer Ingwer

- 1 TL Zucker
- 1 EL Ingweröl • 2 EL Olivenöl
- 1 Kopfsalat
- 2 Bio-Snack-Gurken (à 70 g)
- 1 Beet Chilikresse

FRITTIERTE EIER

- 5 Eier (Kl. M) • 50 g Mehl
- 60 g Panko-Brösel
- 1 l neutrales Öl z. Frittieren

Außerdem: Küchenthermometer

1. Rhabarber putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch und Schalotte in feine Würfel schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen. Zitronengras in je 2-3 Stücke schneiden und mit einem schweren Messerrücken leicht andrücken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Zitronengras und Sternanis zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Mit Essig ablöschen und 1 Minute einkochen lassen. Rhabarbersaft angießen, Zucker einrühren. Alles bei milder Hitze 10 Minuten offen kochen lassen. Topf vom Herd nehmen, Rhabarber zugeben und zugedeckt 1 Stunde ziehen lassen.

2. Für das Dressing inzwischen Limette heiß waschen, trocken reiben, etwas Schale fein abreiben. Limette halbieren, den Saft auspressen. Ingwer schälen, fein reiben. Limettenschale und -saft, Ingwer, Zucker, Ingwer- und Olivenöl verrühren. Für den Salat Kopfsalat putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Gurken waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden.

3. Für die frittierten Eier 4 Eier in kochendem Wasser in ca. 6 Minuten wachsweich kochen, abschrecken, pellen. Restliches Ei in einer Schale verquirlen. Mehl und Panko getrennt in je 1 Schale geben. Die gekochten Eier erst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl leicht abklopfen. Eier dann durch das verquirlte Ei ziehen und in den Panko-Bröseln wälzen. Eier nochmals durchs verquirlte Ei ziehen, in Panko-Bröseln wenden, sodass sie gleichmäßig paniert sind, und schließlich auf einen mit Panko bestreuten Teller legen.

4. Öl in einer Fritteuse oder einem Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Die Eier einzeln vorsichtig hineingeben und ca. 2 Minuten knusprig frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

5. Salat, Gurken und Ingwer-Dressing mischen. Chilikresse vom Beet schneiden. Salat, Eier und jeweils etwas eingekochten Rhabarber auf 4 Tellern anrichten. Mit Chilikresse und Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passt herhaftes Holzofenbrot oder Röstkartoffeln aus dem Backofen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 11 g E, 25 g F, 25 g KH = 385 kcal (1614 kJ)

Tipp Übrig gebliebene Marinade z.B. als Basis für pikante Dressings verwenden.



Aller guten Dinge

Eine gelungene Bowl braucht dreierlei, findet unsere

Redakteurin Anna Floors: eine Sattmacher-Basis, ein Gemüse-Topping und dazu ein Knaller-Dressing. Für ihre asiatisch inspirierte Variante nimmt sie Udon-Nudeln, Mangold und Miso-Sauce. Das Ergebnis: frisch, farbenfroh und fix gemacht

Das sagt unsere Redakteurin:

„Das Schöne an Bowls: In die Schüssel kommt, was schmeckt – und es darf gern variiert werden. Die Inspiration für mein Rezept kommt vom Blog ‚eat sleep green‘, auf dem Kochbuch-Autorin Susanna Bingemer spannende vegane Rezepte veröffentlicht. Ich habe es nach meinem Geschmack verändert und probiere oft neue Kombinationen aus. Mangold habe ich zum Beispiel schon mal mit Spinat ersetzt oder ich brate statt der Pilze Spitzkohl oder Möhren an. Auch bei den Udon-Nudeln gibt es mehrere Möglichkeiten. An heißen Sommertagen etwa spüle ich die frischen, vorgegarten Nudeln nur mit Wasser ab und gebe sie kalt in die Schale. Für warmes Comfort-Food lassen

sie sich auch im Topf erhitzen. Im Alltag wähle ich oft den Mittelweg und übergieße die Nudeln mit heißem Wasser, damit sie leicht angewärmt sind. Für alle Varianten gilt: Das Miso-Dressing ergänzt eine tolle Umami-Note und eine angenehme Schärfe. Beim Einsatz der Miso-Paste dürfen Unerfahrene gern etwas zurückhaltend sein: Die hat ganz schön Wumms, und das Dressing ist schnell überwürzt. Daher lieber eine mildere, helle Paste wählen und an die Menge je nach Geschmack herantasten. Ist das Dressing dann geeglückt, am besten gleich die doppelte Menge zubereiten und am nächsten Tag zu Blattsalat oder Ofengemüse servieren.“

Udon-Nudel-Bowl mit Miso-Dressing

Bodenständiges Gemüse trifft weltgewandte Japanerin: Mangold und Gartenkresse harmonieren bestens mit der hellen Udon-Nudel, gebratene Pilze und würzig-scharfes Asia-Dressing gesellen sich gern dazu. **Rezept Seite 76**



Foto Seite 75



Udon-Nudel-Bowl mit Miso-Dressing

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

DRESSING

- 1 TL helle Miso-Paste
- 1 TL Gochujang (koreanische Chilipaste; Asia-Laden)
- 2 EL Reisessig
- 1 TL Ahornsirup
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 100 g Shiitake-Pilze
- 2 EL helles Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Sojasauce
- 400 g frische Udon-Nudeln (japanische Weizennudeln; Asia-Laden)
- 1 Beet Gartenkresse
- 1 EL schwarze Sesamsaat

BOWL

- 300 g bunter Mangold

1. Für das Dressing Miso-Paste, Chilipaste, Reisessig, Ahornsirup und Sesamöl in einer Schüssel verrühren und kalt stellen.

2. Für die Bowl Mangold putzen, waschen und die Stiele aus den Blättern schneiden. Mangoldstiele leicht schräg in 2–3 cm große Stücke schneiden. Blätter in fingerbreite Streifen schneiden. Pilze putzen und je nach Größe halbieren.

3. 1 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Mangoldstiele darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Blätter zugeben, weitere 2 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten braten. Pfanne vom Herd nehmen und Pilze mit Sojasauce ablöschen.

4. Reichlich Wasser im Wasserkocher aufkochen. Kresse vom Beet schneiden. Udon-Nudeln in ein Sieb geben, mit dem heißen Wasser übergießen und abtropfen lassen. Nudeln auf 2 Bowls verteilen, die Hälfte des Dressings untermischen. Pilze und Mangold darauf anrichten. Mit Kresse und Sesam bestreuen, mit restlichem Dressing beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 28 g F, 47 g KH = 555 kcal (2327 kJ)



Udon-Nudeln kommen aus Japan und bestehen vor allem aus Weizenmehl. Im Asia-Laden gibt es neben getrockneten auch frische Varianten, die nicht gekocht, sondern nur kurz erwärmt werden – perfekt für Eilige.



Bunter Mangold verdankt seine leuchtenden Stiele pflanzlichen Farbstoffen, die ebenso hübsch wie gesund sind und antioxidativ wirken. Beim Zubereiten Blätter und Stiele trennen, sie haben unterschiedliche Garzeiten.



Miso-Paste wird aus fermentierten Sojabohnen hergestellt. Meist gilt: je dunkler die Paste, desto kräftiger die Umami-Note. Bei den hellen Sorten wird oft Reis zugemischt, das macht sie milder und nicht so salzig.



Sie sind dauernd müde? Vielleicht ein Eisenmangel



POWER-WIRKSTOFF

Der Schlüssel für mehr Energie und Vitalität

Tatsächlich ist Eisenmangel weltweit die häufigste Mangelkrankung bei Menschen. Hätten Sie das gedacht? Wie sich Eisenmangel zeigt und was Sie dagegen tun können, verraten wir Ihnen hier

Gründe für einen Eisenmangel gibt es verschiedene: Bei Frauen kann es der Blutverlust während der Monatsblutung sein – genauso wie eine einseitige Ernährung, eine Schwangerschaft, die Stillzeit oder ein intensives Ausdauertraining. Aber warum ist Eisen so wichtig? Das Mineral Eisen wird über die Nahrung aufgenommen und trägt zur Bildung der roten Blutkörperchen bei. Diese dienen vorwiegend als Transportmittel für Sauerstoff. Ist das Eisen knapp, spürt der Körper den Sauerstoffmangel und wird müde. Weitere Symptome können Haarausfall, brüchige Nägel, Kurzatmigkeit, blasse Haut, Schwindelgefühl, Herzklopfen, Konzentrationsschwäche, unruhige Beine oder Appetitlosigkeit sein. Das flüssige Nahrungsergänzungsmittel „ALPHABIOL Eisen Elixier“ ist eine gute Möglichkeit, den Eisen-Spiegel zu erhöhen, aber auch um Eisenmangel vorzubeugen. Es ist eine besonders wertvolle Eisenquelle mit mikroverkapseltem Eisen – dieses ist höher in der Bioverfügbarkeit und vor allem auch sehr gut verträglich (z. B. keine Magen-Darm-Beschwerden wie Verstopfung). Zudem enthalten die Eisentropfen Vitamin B12 und Folsäure, haben keinen metallischen Nachgeschmack und sind ganz einfach in der Anwendung. Probieren Sie es aus!

10 %
Rabatt
mit dem Code:
ESSEN2404



Mehr Informationen zum „ALPHABIOL Eisen Elixier“ bekommen Sie mit dem Scannen des QR-Codes – oder auch unter: alphabiol-kollagen.de



Haben Sie Eisenmangel?

Sollten Sie den Eindruck haben, dass bei Ihnen ein Eisenmangel vorliegt, sich aber nicht sicher sind: Mit dem „ZuhauseTEST Eisenmangel“ können Sie dies ganz einfach vorab checken und haben ein schnelles und direktes Ergebnis. Machen Sie den Test! Den „ZuhauseTEST Eisenmangel“ bekommen Sie bei dm oder auch unter: zuhauasetest.de



Kaum einer kennt sich so gut mit den sogenannten Unkräutern aus, wie der Koch Peter Franke, der Touren und Workshops anbietet

Die Zukunft ist nachhaltig

Schau mal, was da wächst

Löwenzahn, Brennnesseln, Vogelmiere: Der Spreewälder Peter Franke sammelt und verarbeitet sogenanntes Unkraut. In Seminaren bringt er anderen Leuten den richtigen Umgang damit bei – und belebt so uraltes Kräuterwissen wieder

»e&t«: Es ist Frühling. Die Menschen freuen sich auf Spargel, bald auf Erdbeeren. Sie als Unkrautkundler: Worauf freuen Sie sich?

Peter Franke: Auf die Birke. Die ist für mich ein heiliger Baum. Ihre Blätter gebe ich in den Salat und ihren Saft verarbeite ich zu Birkenwasser, -sirup und -likör. Der Frühling ist für die sogenannten Unkräuter der Startschuss: für den Giersch, den Löwenzahn, den Sauerpfeffer, die Vogelmiere. Im Grunde ist jede Woche anders.

Wie ist Ihre Begeisterung für Unkraut entstanden?

Durch meine Mutter. Ich hatte das Glück, in einer Familie aufzuwachsen, in der Selbstversorgung eine große Rolle spielte. Kräuter kamen in der Hausapotheke, in der Küche und als Futter für unsere Tiere zum Einsatz.

Heute geht es bei Unkraut nicht um Essen, sondern ums Bekämpfen, Loswerden, Vernichten.

Das ist die Menschheitsgeschichte. Man geht davon aus, dass wir früher 1000 Kräuter verarbeitet haben. Vor dem Zweiten Weltkrieg gab es ein riesiges Kräuterwissen. Das hing mit der Selbstversorgung zusammen. Heute konzentrieren wir uns auf ungefähr 50.

Mit Ihren Unkraut-Seminaren arbeiten Sie gegen diesen Trend. Wer nimmt daran teil?

Es kommen junge Familien mit Kindern, mit denen wir Gänseblümchen fürs Butterbrot sammeln, und es kommen die Landfrauen, 80, 90 Jahre alt,

die sagen, das haben wir früher alles schon mal gemacht.

Was erhoffen sich die Leute?

Da sind Menschen dabei, die einfach einen neuen Weg gehen wollen, weil sie – bitte nicht falsch verstehen – die Schnauze voll haben von dem Einheitsfraß. Und da sind auch Leute, die gesundheitliche Probleme haben. Die lernen wollen, wie sie selber etwas dafür tun können, dass es besser wird. Der Gesundheitsaspekt spielt die übergeordnete Rolle.

Und da versprechen Unkräuter Hilfe? Wir wissen, dass Kräuter viele gesunde Inhaltsstoffe haben. Aber das ist ein Thema für Ärzte und Apotheker. Für mich ist der wichtigste Faktor schon die Bewegung in der Natur, die Kraft gibt. Dazu kommt der kulinarische Kick.

Wie verschafft man sich den?

Wildkräuter haben die Sterne-Küchen dieses Landes ja längst erreicht. Aber es geht auch einfach: Nehmen Sie Leitungswasser oder Mineralwasser und geben Sie ein paar Kräuter hinein!

Das nennt man Kaltauszug. Und dann trinken Sie dieses Getränk! Das ist faszinierend genug.

Manche haben vielleicht Angst, sich zu vergiften.

Das ist eine der Sorgen, ja. Die andere Sorge ist, dass viele nicht wissen, was sie daraus machen sollen. Beide Sorgen nehme ich ernst. Ich zeige aber auch, dass man schonend mit den Kräutern umgehen soll. Nicht herausreißen, sondern mit einer Schere abschneiden. Nur so viel nehmen, wie man selber braucht. Auch Unkraut ist ein Geschöpf, das man achten sollte.

Haben Sie einen Einsteigertipp, den jeder sofort umsetzen kann, auch wenn er gar keine Ahnung von Unkräutern hat?

Fangt mit der Brennnessel an! Die kennt jeder, und die wächst überall in Deutschland. Ob man dann daraus ein Bad macht oder einen Tee, eine Brennnesselbutter oder ein Pesto, das ist egal. Aber jeder sollte die Brennnessel für sich entdecken.

„Für mich ist der wichtigste Faktor schon die Bewegung in der Natur, die Kraft gibt. Dazu kommt der kulinarische Kick.“

PERSON & PROJEKT

Schon als Kind ging **PETER FRANKE** Wildkräuter sammeln. Heute nennt er sich der „Kräuter-Opa“ und betreibt in Werben im Spreewald eine Kräuterfabrik samt Kräuterhotel und Laden. In zweistündigen Seminaren bringt er Interessierten bei, wie man Wildkräuter sammelt und verarbeitet. www.hotel-stern-werben.de

Wie geht es weiter mit Vertical Farming?



Die Idee

Beim Vertical Farming sollen Gemüse, Obst und Kräuter umweltfreundlich in mehrstöckigen Gebäuden angebaut werden. Anstatt der Sonne scheinen LEDs, anstatt in Erde wurzeln die Pflanzen etwa in Kunststoffplatten und werden mit Nährstofflösungen versorgt. Technologisch ist das längst möglich: Vertikale Farmen gibt es im kleinen wie im sehr großen Maßstab.

Die Vorteile

Vertical Farming ist eine Form der Landwirtschaft, die nicht von fruchtbaren Böden abhängt, und die weniger Erdoberfläche beansprucht, weil man die „Felder“ übereinander stapeln kann. Sie funktioniert in geschlossenen Systemen, in denen ganzjährig dieselben Bedingungen herrschen. Bedrohungen für die Ernte wie Unwetter, Unkraut oder Schädlinge werden einfach ausgesperrt, Pestizide und Insektizide sind überflüssig. Ein geschlossener Wasserkreislauf ermöglicht, dass

etwa 80 Prozent des Wassers recycelt werden können. Und weil vertikale Farmen in Ballungsräumen gebaut werden können, verkürzen sich Transportwege von den Produktionsstätten zu den Verbrauchern.

Die Zukunft

Ganz so einfach, wie man es sich wünscht, ist es dann aber auch nicht. Die Methode ist teuer. Da sind die Kosten für Nährstoffe, Nährmedien, Personal. Dazu kommt der hohe Energiebedarf für Beleuchtung, Temperatur, Feuchtigkeitsregulierung, Ventilation. Gerade in Europa, wo Energie zuletzt immer teurer wurde, steht Vertical Farming vor großen Schwierigkeiten. Die nahe Zukunft dieser Anbauweise liegt derzeit in Gegenden wie dem Nahen Osten, wo Energie günstig ist, Obst und Gemüse dagegen teuer importiert werden müssen. Ein US-Start-up forscht bereits an genveränderten Salaten und Tomaten, die ohne Licht wachsen sollen. Davon müsste es dann aber auch noch die Verbraucher überzeugen.

Eine Zeitreise



1964

Die Vision

Der Wiener Ingenieur Othmar Ruthner stellt ein rundum verglastes 41 Meter hohes Turmgewächshaus vor (Foto oben): Die Bewässerung erfolgt automatisch, ein Fließband bringt alle Pflanzen der Reihe nach ans Licht.

1988

Grundlagenforschung

Die NASA eröffnet die „Biomass Production Chambers“ am Kennedy Space Center, Florida, und leistet dort Pionierarbeit im Bereich Vertical Farming. Die Beleuchtung mit LEDs wird erprobt, ebenso die Versorgung der Pflanzen mittels eines Nährstofffilms anstatt Erde.

2010

Hype

Mit dem Buch „The Vertical Farm: Feeding the World in the 21st Century“ macht der Mikrobiologe und Ökologe Dickson D. Despommier die Idee erstmals einer größeren Öffentlichkeit bekannt. In den folgenden zehn Jahren entstehen weltweit vertikale Farmen in industriellem Maßstab. Die größte vertikale Farm Europas wird 2020 in Kopenhagen gebaut.

2022

Aufstieg in der Wüste

In Dubai eröffnet „Bustanica“, mit 32000 Quadratmetern Anbaufläche die größte vertikale Farm der Welt. Bis zu drei Tonnen Salat und Kräuter werden dort täglich geerntet.

2023

Krise im Westen

Mehrere Vertical-Farming-Firmen rutschen in finanzielle Schwierigkeiten, allen voran große Unternehmen wie AeroFarms (USA) und Infarm (Deutschland). Mitauslöser der Probleme sind die hohen Energiepreise.

VOX



ab 23. APRIL DI 20:15

SING MEINEN SONG

DAS TAUSCHKONZERT

EMILIO EKO FRESH EVA BRIEGEL JOHANNES OERDING TIM BENDZKO PETER MAFFAY SAMMY AMARA JOY DENALANE

und streamen auf **R T L +**



Der Pizza-
Trend:
8. Folge

Charmante Verwandte

Mit nur wenigen Handgriffen, lässig und ohne kneten, lässt sich diese ligurische Pizza-Variante zubereiten. Dank langer Reifezeit gelingt der üppige Boden der Focaccia dennoch unvergleichlich locker und überzeugt mit tollem Aroma



Focaccia mit Spargel und Prosciutto

Sie gilt als Vorläufer der Pizza und wurde ursprünglich als luftiges Fladenbrot zum Frühstück serviert. Wir geben der Focaccia mit grünem Spargel, Schinken, Oliven und Kräuteröl einen frühlingsfrischen Anstrich.
Rezept Seite 84

Hefeteig mit langer Reifezeit

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 1 Focaccia

TEIG

- 4 g Trockenhefe
- 500 g Weizenmehl (Type 550)
- 5 g Zucker • 10 g Salz
- 15 ml Olivenöl plus 2 Ei Öl für die Form

Außerdem: große Rührschüssel ggf. mit passendem Deckel, sauberes Geschirr-/Leinentuch, Auflaufform oder Backblech mit hohem Rand (32 x 26 cm)

1. Am Vortag Hefe in 420 ml lauwarmes Wasser einrühren, bis sie ganz gelöst ist. Zugedeckt ca. 10 Minuten beiseitestellen.

2. Mehl, Zucker und Salz in einer Rührschüssel mischen. Hefewasser und Öl zugießen und alles mit einem Kochlöffel zu einem sehr weichen Teig vermischen. Schüssel mit einem Tuch abdecken. Teig ca. 15 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

3. Dann mit einer leicht angefeuchteten Hand rundum am Schüsselrand unter den Teig fahren, Teig etwas nach außen dehnen und jeweils zur Mitte nach innen falten. Zugedeckt weitere 30 Minuten ruhen lassen. Im Abstand von jeweils ca. 30 Minuten noch 2-mal wie beschrieben den Teig in der Schüssel falten. Dabei entwickelt sich nach und nach ein Gerüst aus Gluten, das den Teig elastisch macht und zugleich zusammenhält.

4. Eine große Schüssel mit Öl ausstreichen. Teig hineingeben. Mit Frischhaltefolie oder passendem Deckel dicht verschließen. Teig im Kühlschrank 12–16 Stunden, am besten über Nacht, ruhen und reifen lassen.

5. Zum Backen Blech oder Auflaufform mit Backpapier belegen und mit 2 Ei Öl beträufeln. Teig sacht auf das Papier stürzen. Finger mit Wasser benetzen, den Teig damit gleichmäßig verteilen. Bei Zimmertemperatur (optimal: 20–21 Grad) 2–3 Stunden zugedeckt gehen lassen, bis die Teigoberfläche schön blasig ist.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus Warte-, Reife- und Gehzeit ca. 14 Stunden



Foto Seite 83

Focaccia mit Spargel und Prosciutto

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 1 Focaccia / 6–8 Stücke

BELAG

- 250 g grüner Spargel
- Salz (z.B. Meersalzflocken)
- 100 g grüne Oliven (ohne Stein; z.B. Taggiasca)
- Pfeffer
- 4 Ei Olivenöl
- 2 Ei grüner Pesto (z.B. Bärlauch-Pesto selbst gemacht; siehe auch Rezept unten oder aus dem Glas)
- 6 hauchdünne Scheiben italienischer Prosciutto cotto

1. Teig 2–3 Stunden vor dem Backen vorbereiten (siehe Rezept links, 5.) und zugedeckt gehen lassen.

2. Für den Belag Spargel waschen und untere, eventuell holzige, Enden großzügig abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen und die Stangen halbieren. Oliven abtropfen lassen.

3. Spargel, Oliven, Pfeffer und 1 Ei Öl mischen. $\frac{1}{2}$ Ei Pesto und restliches Olivenöl (3 Ei) verrühren. Mit angefeuchteten Fingern tiefe Mulden in den Teig eindrücken. Spargel und Oliven auf dem Teig verteilen, mit dem Öl beträufeln.

4. Focaccia im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, mit restlichem Pesto (1½ Ei) beträufeln und mit Schinken belegen. Focaccia mit Salz bestreuen und am besten noch ofenwarm servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO STÜCK (bei 8) 9 g E, 17 g F, 46 g KH = 386 kcal (1613 kJ)

Extra-Tipp: Bärlauch-Pesto, hausgemacht: 150 g Bärlauch putzen, waschen, trocken schütteln und fein zerschneiden. Bärlauch, und 8 Ei Olivenöl in einem Mixer fein pürieren. 30 g geriebenen Parmesan, etwas Salz, Pfeffer und $\frac{1}{2}$ TL Bio-Zitronenschale kurz untermixen, abschmecken. Zum Lagern Pesto in saubere Gläser füllen und mit Öl bedecken. Hält sich kühl und dunkel gelagert bis zu 1 Jahr.



Würzig und bodenständig: Oliven und ein Teil Pesto wandern mit in den Ofen. Erst beim Servieren der Focaccia gesellt sich dann auch der Schinken als Belag dazu

FUCHS

EINE PRISE BE LÉM EINE PRISE KÖSTLICH.



Entdecke unsere exzellente Pfefferqualität aus Belém in Brasilien. Dort, im tropischen Klima des Amazonas, entwickeln die Pfefferfrüchte ihre spezifische Schärfe und ihr vollmundiges Aroma. Durch unsere enge und partnerschaftliche Zusammenarbeit mit den Farmern vor Ort nehmen wir direkten Einfluss auf nachhaltigen und ressourcenschonenden Anbau. Per Hand geerntet, sonnengetrocknet und in unserer eigenen Gewürzmühle vermahlen oder im Ganzen für deine Pfeffermühle – wie magst du ihn am liebsten?

www.fuchs.de



Zum Nachkochen & Genießen:
unser gepfeffertes
Auberginen-Ragout.



Wie tricky! Maik
röstet TK-Pommes
im Waffeleisen zu
knusprig-herzhaften
Waffeln



Maiks schnelle Woche

In nur 35 Minuten jeden Tag ein tolles Gericht auftischen? Dank cleverer Ideen eine Kleinigkeit für »e&t«-Koch Maik Damerius. Wir freuen uns auf frühlingshafte Pasta, feinen Fisch, Waffeln und Steak



Pappardelle mit Rhabarber-Tomaten-Sugo all'arrabbiata

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 PORTIONEN

- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- ½ – 1 rote Chilischote
- 4 Stiele Oregano
- 2 El Olivenöl
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
- Salz • Pfeffer • Zucker
- 250 g Pappardelle (breite Bandnudeln; ersatzweise andere Nudeln)
- 2 Stangen Rhabarber

30 Min.
Montag

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Chilischote putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Oreganoblätter von den Stielen abzupfen, $\frac{1}{3}$ der Blätter fein schneiden.

2. 1 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chilischotenringe bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten darin dünsten. Tomaten zugeben und offen bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten kochen. Geschnittenen Oregano zum Sugo geben mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

3. Inzwischen Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Rhabarber putzen, waschen, nach Belieben die Schale abziehen. Rhabarber in 3 cm große Stücke schneiden. Restliches Olivenöl (1 El) in einer Pfanne erhitzen. Rhabarber darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Pfanne vom Herd ziehen.

4. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Nudeln und Kochwasser unter den Tomaten-Sugo mischen, kurz erhitzen. Rhabarber vorsichtig unterheben. Pasta abschmecken und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit restlichem Oregano und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 12 g F, 96 g KH =
607 kcal (2543 kJ)



30 Min.

Dienstag



Heringsfilets mit Kräutercreme und Schnittlauchkartoffeln

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 500 g kleine festkochende Kartoffeln (z.B. Drillinge)
- Salz
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Stiele Dill
- 1 Schalotte (30 g)
- 2 Gewürzgurken (à 30 g)
- 80 g Schmand
- 80 g Mayonnaise
- 1 El Zitronensaft • Pfeffer
- 1 El Butter (10 g)
- 4 eingelegte Heringsfilets (à 80 g; z.B. Bismarckhering)

1. Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Inzwischen Schnittlauch fein schneiden. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und ebenfalls fein schneiden. Schalotte in feine Würfel schneiden. Gewürzgurken abtropfen lassen, dabei 2 El Gurkensud auffangen. Gurken in feine Würfel schneiden.
2. Schmand, Mayonnaise, Gurkensud und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Anschließend die Hälfte vom Schnittlauch, $\frac{2}{3}$ vom Dill, Schalotten- und Gewürzgurkenwürfel unterrühren. Kräutercreme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Kartoffeln abgießen. Den Topf wieder auf die heiße Herdplatte stellen und die Kartoffeln offen ausdampfen lassen. Butter und restlichen Schnittlauch zugeben, durchschwenken, bis die Butter geschmolzen ist. Kartoffeln mit etwas Salz würzen.

4. Heringsfilets abtropfen lassen, je 2 Filets, etwas Kräutercreme und Kartoffeln auf Tellern anrichten. Mit restlichem Dill und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 28 g E, 66 g F, 39 g KH = 892 kcal (3739 kJ)

Brunnenkresse-Suppe mit Scamorza-Crostini

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 große Kartoffel (300 g)
- 300 g Knollensellerie
- 2 Zwiebeln (120 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Butter (10 g)
- 100 ml trockener Weißwein (ersatzweise ungesüßter Apfelsaft)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- 180 g Scamorza (italienischer Schnittkäse; nach Belieben geräuchert)
- 8 Scheiben Baguette (à 20 g)
- 150 g Brunnenkresse

1. Kartoffel und Sellerie waschen, schälen und grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch grob schneiden. Butter in einem Suppentopf erhitzen. Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Gemüsebrühe und Sahne zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und mit Deckel bei geringer Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.

2. Inzwischen Scamorza in 8 Scheiben schneiden. Baguettescheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Je 1 Scheibe Scamorza darauflegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten rösten, bis der Käse geschmolzen ist.

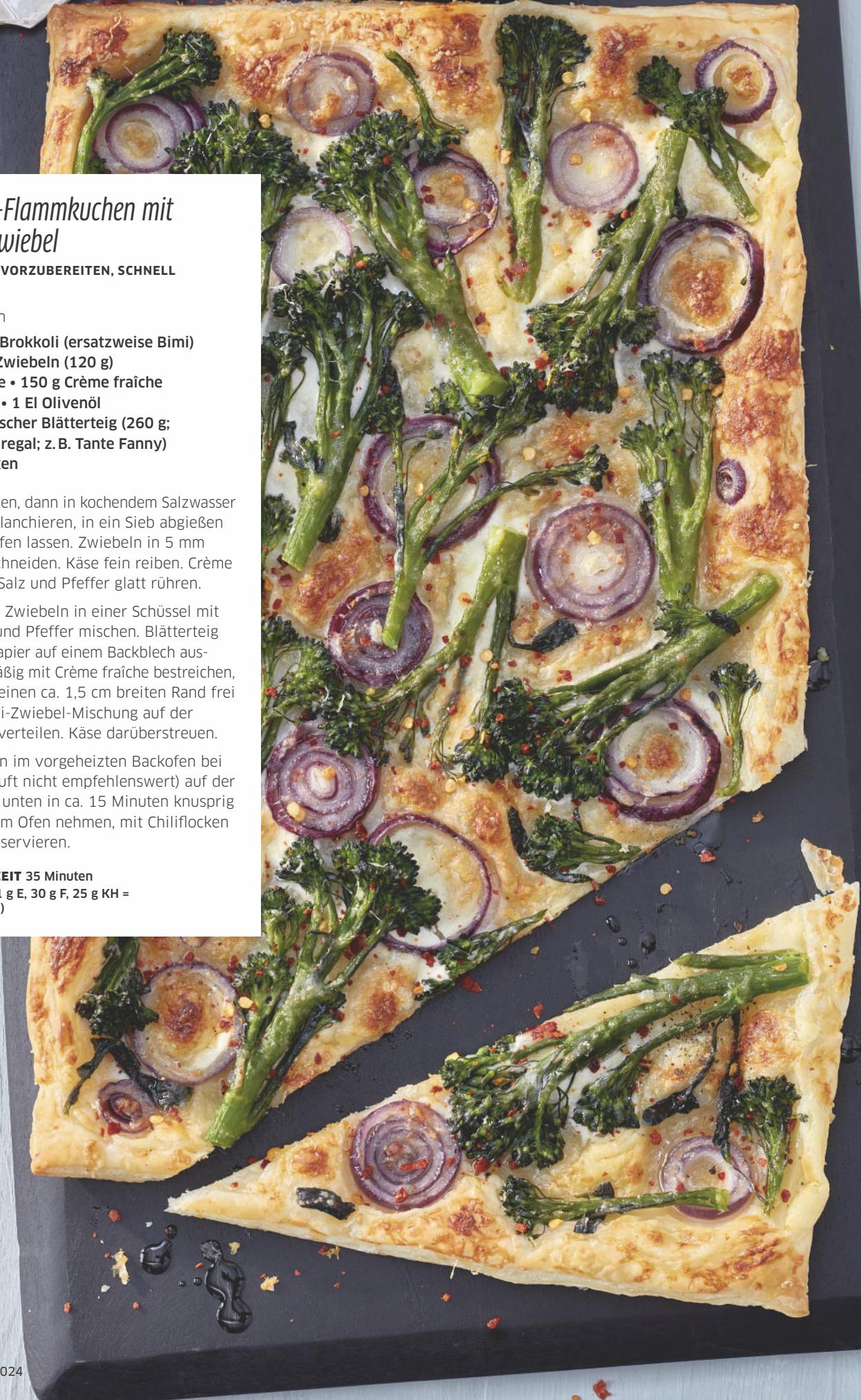
3. Inzwischen Brunnenkresse verlesen, waschen, trocken schleudern. 100 g Brunnenkresse zum Suppenfond geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Scamorza-Crostini aus dem Ofen nehmen. Suppe in vorgewärmte Suppenschalen geben und mit restlicher Brunnenkresse (50 g) anrichten. Dazu Crostini reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
PRO PORTION 19 g E, 30 g F, 38 g KH = 523 kcal (2991 kJ)

Tipp Für eine besonders fein cremige Konsistenz die Suppe zusätzlich durch ein feines Sieb passieren.

35 Min.
Mittwoch





Blätterteig-Flammkuchen mit Bimi und Zwiebel

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 200 g wilder Brokkoli (ersatzweise Bimi)
- Salz • 2 rote Zwiebeln (120 g)
- 40 g Bergkäse • 150 g Crème fraîche
- Salz • Pfeffer • 1 El Olivenöl
- 1 Packung frischer Blätterteig (260 g; aus dem Kühlregal; z. B. Tante Fanny)
- 1 Tl Chiliflocken

1. Brokkoli putzen, dann in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln in 5 mm dünne Ringe schneiden. Käse fein reiben. Crème fraîche, etwas Salz und Pfeffer glatt rühren.

2. Brokkoli und Zwiebeln in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Blätterteig mit dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen. Gleichmäßig mit Crème fraîche bestreichen, dabei rundum einen ca. 1,5 cm breiten Rand frei lassen. Brokkoli-Zwiebel-Mischung auf der Crème fraîche verteilen. Käse darüberstreuen.

3. Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten in ca. 15 Minuten knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen, mit Chiliflocken bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
PRO PORTION 11 g E, 30 g F, 25 g KH =
425 kcal (1782 kJ)

35 Min.
Donnerstag



30 Min.

Freitag

Forellenfilet im Orangen-Lauch-Fond

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 150 g Lauch
- ½ Bund Radieschen
- 1 Beet Gartenkresse
- 2 Forellenfilets (à 100 g; Küchenfertig; mit Haut)
- 3 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 50 ml trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
- 100 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 200 ml Fischfond (z. B. aus dem Glas)

1. Lauch putzen, waschen, gut abtropfen lassen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und vierteln bzw. in Scheiben schneiden. Kresse vom Beet schneiden.
2. Forellenfilets trocken tupfen, evtl. noch vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. 1 El Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten anbraten. Forellenfilets mit der Hautseite nach unten auf vorgewärmte tiefe Teller geben, abgedeckt warm stellen.
3. Restliches Olivenöl (2 El) in der Pfanne erhitzen. Lauchringe darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein, Orangensaft und Fischfond auffüllen, aufkochen und offen 3–4 Minuten kochen lassen.
4. Heißen Orangen-Lauch-Fond gleichmäßig über die Filets gießen. Radieschen darauf verteilen und mit Kresse und Pfeffer bestreuen, servieren. Dazu passen z. B. Salzkartoffeln oder Holzofenbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 21 g E, 18 g F, 7 g KH = 290 kcal (1221 kJ)

35 Min.
Samstag



Pommes-Waffel mit Rote-Bete-Salat

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 300 g TK-Pommes-frites
- 80 g Crème fraîche
- Salz • Pfeffer
- 1 El Zitronensaft
- 60 g Wildkräutersalate
- 2-3 Rote Bete (150 g; vorgegart; vakuumiert)
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver (nach Belieben)
- 60 g Cheddar (fein gerieben)
- 2-3 El Olivenöl
- 1-3 El Aceto balsamico
- Außerdem: Waffeleisen für dicke belgische Waffeln, etwas neutrales Öl fürs Waffeleisen

1. Pommes aus dem Gefrierfach nehmen und etwas antauen lassen. Crème fraîche in einer Schale mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren und abschmecken. Salat verlesen, waschen, trocken schleudern. Rote Bete abtropfen lassen und auf einem Küchenhobel in dünne Scheiben hobeln (Küchenhandschuh benutzen!). Rote-Bete-Scheiben in eine Salatschüssel geben, Salatblätter daraufgeben.
2. Pommes frites in einer Schüssel mit Salz und Paprikapulver mischen. Waffeleisen aufheizen, die Platten mit etwas neutralem Öl auspinseln. Pommes gleichmäßig darauf verteilen und mit Cheddar bestreuen. Waffeleisen schließen und die Pommes in 5-6 Minuten zu dicken knusprigen Waffeln backen.

3. Inzwischen Olivenöl und Essig über die vorbereiteten Salatzutaten trüpfeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles locker durchmischen.

4. Pommes-Waffeln aus dem Waffeleisen lösen. Je 1 El Crème fraîche auf 2 vorgewärmte Teller streichen, je 1 Waffel und den Salat auf den Tellern anrichten. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 35 g F, 35 g KH = 534 kcal (2283 kJ)

30 Min.
Sonntag

Rumpsteak mit Tomaten-Bohnen-Gemüse und Rucola

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 2 Rumpsteaks (à 200 g; küchenfertig)
 - 2 EL hoch erhitzbare Öl zum Braten (z. B. Maiskeimöl)
 - Salz • Pfeffer • 1 Knoblauchzehe
 - 150 g gegarte weiße Bohnenkerne (aus Dose oder Glas)
 - 200 g Kirschtomaten
 - 4 Stiele Thymian
 - 60 g Rucola
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 EL Weißweinessig
- Außerdem: Fleischthermometer

1. Fleisch trocken tupfen, mit 1 EL Öl bepinseln. Eine Pfanne hoch erhitzen. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Auf einen vorgewärmten Teller geben und abgedeckt ca. 5 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von ca. 54 Grad (Fleischthermometer benutzen!) ruhen lassen.

2. Inzwischen Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Bohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Restliches Öl zum Braten (1 EL) ins Bratfett geben und erhitzen. Tomaten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Knoblauch, Bohnen und Thymian zugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Rucola putzen, waschen, trocken schleudern. Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren, den Salat untermischen. Rumpsteaks nach Belieben in breite Streifen schneiden, mit Gemüse und Salat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO PORTION 53 g E, 29 g F, 16 g KH =
 557 kcal (2336 kJ)



Guter Geschmack im Abo



Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.

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

Auch zum Verschenken



Ihre Vorteile

Frisch auf den Tisch:

Jede Ausgabe portofrei direkt nach Hause

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und nur für Sie entwickelt

Zahlt sich aus:

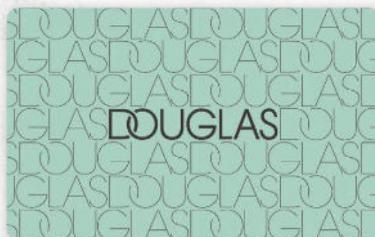
12 Hefte + Gratis-Prämie für 62,40 €

**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 eingelöst werden.



**Einmachset in
Geschenkbox:**

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

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

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

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

Jetzt bestellen!



www.esSEN-und-trinkEN.de/aboangebot



02501/801 4379



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

Hallo Frühling!

Salatgurke, Apfel, Limettensaft, Gin und Wermut verschmelzen zu einer Bowle, die so erfrischend schmeckt und aussieht wie das Grün im Mai

Frühlings-Bowle

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGAN

Für 7–8 Gläser (à 200 ml)

- 1 Bio-Salatgurke
 - ½ Fenchelknolle
 - 1 Selleriestange
 - 1 grüner Apfel (z. B. Granny Smith)
 - 120 ml frisch gepresster Limettensaft (5 Limetten)
 - ½ Bund glatte Petersilie
 - 1 TL Ascorbinsäure (Vitamin C; aus der Apotheke)
 - 200 ml Gin
 - 150 ml trockener weißer Wermut
 - 80 ml „Monin Sirup Rohrzucker“
 - 200 ml Sodawasser
 - Eiswürfel
- Außerdem: Bowle-Gefäß (3,5 l)

1. Von der Gurke ein paar dünne Scheiben für die Deko abschneiden. Gurke, Fenchel und Sellerie waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Ein Viertel in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Limettensaft einreiben, für die Deko beiseitelegen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Alles mit Ascorbinsäure und 3 EL Wasser in einem Hochleistungsmixer fein pürieren.

2. Bowle-Gefäß mit Eiswürfeln füllen. Das Püree durch ein feines Sieb ins Gefäß gießen und gut ausdrücken. Gin, Wermut, restlichen Limettensaft und Zuckersirup unterrühren. Gurken- und Apfelscheiben zugeben und mit Sodawasser auffüllen.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO GLAS (BEI 8) 0 g E, 0 g F, 14 g KH = 146 kcal (614 kJ)





MARION SWOBODA
»e&t«-Getränkeexpertin

Was Marion mag

Die Weinszene in Portugal boomt. Grund genug für unsere Getränkeexpertin, einmal quer durchs Land zu reisen. Sie hat energische Winzer getroffen und zahlreiche Weine probiert. Ihre Favoriten stellt sie hier vor



EDLER PORT

Portweine werden ausschließlich im Douro-Tal gekeltert, das weltbekannte Weingut Niepoort zählt zu den besten Produzenten. Mein Favorit: Der „Colheita 2003“ mit Aromen von Haselnuss, Tabak und kandierten Kirschen. 79 Euro, über www.weingaumen.com

SEKTLAUNE IM ALENTEJO

Das Landgut „Herdade dos Lagos“ im Süden Portugals setzt vollständig auf Bio-Landwirtschaft, viele der Weine sind preisgekrönt. Der feinperlende „HDL Espumante“ mit Aromen von grünem Apfel gefällt mir ganz besonders gut. 22,95 Euro, über www.hdl.farm

VINHO VERDE MAL ANDERS

Aus der Rebsorte Alvarinho stammt der kräftige Vinho Verde, der pfeffrige, pfirsichfruchtige Noten mitbringt. Dass die Reben auf Granit wachsen, spiegelt sich auch in seinem Namen wider: „Alvarinho Granit 2022“. 14,50 Euro, über www.wein-am-limit.de

NACKTER KÖNIG

Starwinzer Antonio Macanita mischt die Weinszene Portugals ordentlich auf. „A Touriga vai Nua 2021“ (portugiesisch für der König geht nackt), heißt sein Rotwein – mit verschiedenen Aromen von Brombeeren, Pflaumen und Rosenblättern. 17,50 Euro, über www.gute-weine.de

SELTENER VOGEL

Ein Pirol zierte das Etikett des „Papa Figos Rosé 2022“. Der attraktive Zugvogel passt sehr gut zu dem animierenden Wein, der mit Aromen von reifen roten Früchten und floralen Noten aufwartet. 9,69 Euro, über www.portugalvineyards.com



Artischocke & Pfeffer

Aufs Korn genommen

In unserer neuen Serie paaren wir zwei Zutaten, die auf den ersten Blick nicht zusammenpassen. Wie geräucherter schwarzer Pfeffer auf eine vielschichtige Distel vom Mittelmeer wirkt, zeigt »e&t«-Koch Maik Damerius mit edlem Starter und einer Suppe für acht



Artischockenboden in Pfeffersud mit Garnelen

Pfeffrig, rauchig, filigran: Im Fond aus Artischockenblättern geschmort, tankt das Fruchtfleisch konzentriertes Aroma. Ein starker Starter, mit Seafood, Frisée und Zitronengras lieblich-frisch flankiert. **Rezept Seite 100**



Ein Traumpaar, weil

Erdiges mit feiner Bitterkeit pointierte Schärfe verträgt. Mit ihrem herben, zartbitteren Aroma eckt die Artischocke an, und der Pfeffer springt ihr kräftig bei. Beide sind keine gefälligen Schmeichler, sie unterstützen einander mit ihrer Robustheit. Ein Pfeffer mit leichter Rauchnote unterstreicht die Erdigkeit der Artischocke – dezent, einem Rauchsalz vergleichbar. Zusammen ergibt sich ein intensives Pairing, das nicht zu schwer gerät, weil die Begleitung Leichtigkeit und Frische beiträgt: etwas Zitronengras als aromatischer Gaumenkitzler, feinsäuerlicher Blutampfer zur Erfrischung. Grundsätzlich bietet sich bei einer kräftigen Kombination liebliche Ergänzung an. Bei Artischocken kann das Seafood sein, vielleicht Austern, oder nussige, leicht süßliche Garnelen. Und mit Hartkäse und Sahne lassen sich tragfähige Brücken schlagen.



Foto Seite 99

Artischockenboden im Pfeffersud mit Garnelen

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

ARTISCHOCKEN UND PFEFFERSUD

- 2 Bio-Zitronen
- 4 Artischocken (à 500 g)
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Stange Zitronengras
- 1 TL geräucherte schwarze Pfefferkörner (Altes Gewürzamt Fam. Holland, www.altesgewuerzamt.de)
- 4 Knoblauchzehen
- 10 g frischer Ingwer
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 EL Sojasauce

• 2 EL Agavendicksaft

- 4 Stiele Thymian

- Salz

GARNELEN, SALAT UND PILZE

- 60 g Frisée-Salat (nur das Gelbe und Hellgrüne)
- 80 g weiße Buchenpilze
- 8 Riesengarnelen (à 50 g; mit Kopf und Schale; z. B. Hanse-Garnelen, www.hansegarnelen.de)
- 16 Blätter Blutampfer
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Salz

1. Für die Artischocken Zitronen heiß abwaschen, auspressen. Saft und ausgepresste Zitronen in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Von den Artischocken die Stiele abbrechen. Die äußere Schicht der harten Blätter entfernen und wegwerfen. Restliche Artischockenblätter rundum abschälen, bis der weiße Boden sichtbar wird. Das obere Drittel der Artischocken am besten mit einem Sägemesser abschneiden. Alle Blätter für den Fond beiseitelegen. Das innere Heu mit einem Löffel aus den Artischockenböden herauskratzen und wegwerfen. Böden sofort in das Zitronenwasser legen und kalt stellen.

2. Für den Fond Zwiebel ungeschält halbieren und in einer Pfanne ohne Fett auf den Schnittseiten bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten hellbraun rösten. Artischockenblätter und Zwiebelhälften in einem Topf mit 1 l kaltem Wasser aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten kochen lassen.

3. Inzwischen Zitronengras putzen und mit einem Messerrücken leicht andrücken. Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Knoblauchzehen grob schneiden. Ingwer waschen, trocken tupfen und ungeschält in Scheiben schneiden.

4. Artischockenfond durch ein feines Sieb gießen (ergibt ca. 500 ml). Olivenöl in einem kleinen Bräter (die Artischockenböden sollten nebeneinander hineinpassen) erhitzen. Zitronengras, Pfeffer, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Weißwein, Artischockenfond, Sojasauce und Agavendicksaft aufgießen. Artischockenböden abtropfen lassen. Mit den Thymianstielen in den Bräter geben, aufkochen und mit Deckel bei milder bis mittlerer Hitze 25–30 Minuten schmoren.

5. Artischockenböden aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen. Sud durch ein grobes Sieb in einen anderen Topf gießen, aufkochen und um $\frac{1}{3}$ einkochen lassen. Mit Salz würzen.

6. Für die Garnelen inzwischen Frisée-Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Buchenpilze mit den Stielen knapp vom Substrat schneiden. Von den Garnelen Kopf und Schale entfernen, längs am Rücken leicht einschneiden und den Darm entfernen. Blutampferblätter waschen und trocken schleudern.

7. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen und Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Mit Salz würzen. Je 1 Artischockenboden in einen vorgewärmten tiefen Teller geben. Frisée, Blutampfer, je 2 Garnelen und Pilze um die Artischockenböden anrichten. Etwas Sud angießen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Schmorzeit 25–30 Minuten
PRO PORTION 20 g E, 9 g F, 10 g KH = 246 kcal (1035 kJ)**

„Auch die Köpfe und Karkassen der Garnelen lassen sich nutzen: Man kann sie super rösten, einfrieren und später einen Krustentierfond damit zubereiten.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



Artischockensuppe mit Pfeffer-Croûtons

Reizvoller Kontrast: Schärfe und Würze von rauchigem Pfeffer und etwas Parmesan geben der Samtsuppe Komplexität. Mit frittiertem Rosmarin und spicy Croûtons. **Rezept Seite 102**



Foto Seite 101

Artischockensuppe mit Pfeffer-Croûtons

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, KALORIENARM, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

SUPPE

- 2 Bio-Zitronen
- 6 Artischocken (à 500 g)
- 1 Bund Suppengemüse (Möhren, Sellerie, Lauch; 600 g)
- 3 Zwiebeln (à 60 g)
- 3 Lorbeerblätter
- 1 El geräucherte schwarze Pfefferkörner plus etwas zum Garnieren (Altes Gewürzamt Fam. Holland, www.altesgewuerzamt.de)
- 1 Tl Pimentkörner
- 3 Knoblauchzehen
- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 El Butter (10 g)
- 150 ml trockener Weißwein

• 250 ml Schlagsahne

- 50 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- Salz

PFEFFER-CROÛTONS

- 200 g Sauerteigbrot
- 1 Tl geräucherte schwarze Pfefferkörner (Altes Gewürzamt Fam. Holland, www.altesgewuerzamt.de)
- 1 El Butter (10 g)
- 1 El Olivenöl
- Salz

TOPPING

- 200 ml Sonnenblumenöl
 - 4 kleine Zweige Rosmarin
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Für die Suppe Zitronen heiß abwaschen, auspressen. Saft und ausgepresste Zitronen in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Von den Artischocken die erste äußere Schicht der sehr harten Blätter entfernen und wegwerfen. Die nächsten Schichten der Artischockenblätter abschälen, bis der helle Boden sichtbar wird (Blätter für den Fond beiseitelegen). Die Stiele auf ca. 4 cm kürzen. Stiele rundum bis zum Boden dünn schälen, bis das weiße Fleisch sichtbar wird. Das obere Drittel der Artischocken am besten mit einem Sägemesser abschneiden (Blätter für den Fond beiseitelegen). Das Heu aus den Böden am besten mit einem Löffel sorgfältig herauskratzen und wegwerfen, Böden ausschaben. Artischockenböden je nach Größe längs halbieren oder vierteln, sofort in das Zitronenwasser legen und kalt stellen.

2. Suppengemüse putzen, schälen und grob schneiden. 1 Zwiebel ungeschält halbieren und in einer Pfanne ohne Fett auf der Schnittseite bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten hellbraun rösten. Geschnittenes Suppengemüse, Artischockenblätter, geröstete Zwiebelhälften, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Pimentkörner in einem Topf mit 2,5 l kaltem Wasser aufgießen, bei mittlerer Hitze aufkochen und offen ca. 1 Stunde bei milder Hitze kochen lassen.

3. Den Artischockenfond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen (ergibt ca. 1,5 l). Restliche Zwiebeln (2 Stück) und Knoblauch fein schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. 4 Artischockenböden abtropfen lassen und ebenfalls grob würfeln. Restliche Artischockenböden (2 Stück) für die Croûtons beiseitelegen.

4. Butter in einem weiteren großen Topf zerlassen. Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffel- und Artischockenwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren farblos dünsten. Mit Weißwein ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. 1,5 l Artischockenfond und Sahne zugießen, aufkochen und mit halb aufgelegtem Deckel bei mittlerer Hitze 30–35 Minuten kochen lassen.

5. Für die Pfeffer-Croûtons restliche Artischockenböden (2 Stück, von der Suppe) abtropfen lassen und in dünne Spalten schneiden. Sauerteigbrot in 1 cm große Würfel schneiden. Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Butter und Öl in einer Pfanne zerlassen, Artischocken, Brotwürfel und Pfeffer darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rundum knusprig braten. Mit Salz würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Für die Suppe Parmesan fein reiben. In die Suppe geben und kurz schmelzen lassen. Suppe im Küchenmixer in 2 Portionen fein mixen. Suppe durch ein nicht zu feines Sieb in einen Topf streichen. Suppe mit Salz abschmecken und warm stellen.

7. Für das Topping Öl in einem kleinen Topf oder einer kleinen tiefen Pfanne auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Rosmarinzweige halbieren und im heißen Öl 1–2 Minuten knusprig frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Suppe mit dem Stabmixer nochmals leicht aufschäumen. In vorgewärmten Tellern anrichten, mit Pfeffer-Croûtons, etwas geräuchertem Pfeffer und frittiertem Rosmarin bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Garzeit ca. 1:45 Stunden

PRO PORTION 8 g E, 17 g F, 22 g KH = 316 kcal (1330 kJ)

Tipp Die Suppe lässt sich gut einfrieren. Pfeffer-Croûtons und frittierten Rosmarin sollten frisch zubereitet werden.



MAIK DAMERIUS
»e&t«-Koch

„Artischocke ist rustikal, da trauen sich viele nicht so ran. Aber es lohnt sich, sie frisch zuzubereiten und aus den Blättern dazu einen Fond zu kochen.“



Auf die Pasta, fertig, los!

Echter italienischer Geschmack



Thunfisch für Pasta
Jetzt probieren!



Pastagenuss im Handumdrehen:



Nudeln kochen
und abschütten



Thunfisch für Pasta über
die warmen Nudeln geben



Miteinander vermischen
und genießen



Offizieller Partner von:





Zum Verweilen schön
ist der Innenhof des
Restaurants „Gut
Purbach“, wo Koch und
Inhaber Max Stiegl
ausgefallene Gourmet-
gerichte serviert

BURGENLAND: DER BAUCH VON ÖSTERREICH

Nirgendwo ist die Dichte an exzellenten Gasthöfen und Restaurants so hoch wie in den Dörfern und Städten rund um den Neusiedler See. Und auch die Winzer dort genießen Weltruhm. Unser Autor wäre jedenfalls gern länger geblieben, um wirklich alle kennenzulernen

TEXT THOMAS MAURER FOTOS FLORIAN BACHMEIER



Hochgelobt, weil es elegant und feinsinnig schmeckt: Bachsaibling mit frischen Blättern einiger Spinatraritäten und Begonienblüte von Alain Weissgerber aus dem „Taubenkobel“



1 Statt überdrehter Haute Cuisine kochen Alain Weissgerber, Koch des Jahres 2024, und sein Team Deftiges auf feine Art – etwa Salzwiesenlamm mit Artischocke und Senfkaviar **2** Mit seiner Frau Barbara Eselböck führt er das „Taubenkobel“ in der zweiten Generation



Eines vorweg: Das Folgende ist keineswegs eine vollständige Aufzählung der Orte, an denen man im Burgenland eine kulinarisch gute Zeit haben kann. Es handelt sich lediglich um eine Aufzählung von gerade so vielen verlässlicher Adressen, wie sich im Zuge eines dreitägigen Trips unterbringen lassen, ohne dabei zu platzen oder einen Leberschaden zu bekommen.

Unbesucht blieben, um nur einige zu nennen, das ausgezeichnete Restaurant „Blaue Gans“ in Weiden, der im südburgenländischen Kohfidisch gelegene „Gasthof Csenecits“ oder die Wirtschaften „Zur Dankbarkeit“ in Podersdorf oder „Zum fröhlichen Arbeiter“ in Apetlon, die nicht nur mit bezaubernden Namen, sondern auch mit mehr als gediegener Traditionsküche punkten.

Es ist keine schlechte Idee, eine solche Reise am Nabel des Burgenlandes zu beginnen, am Neusiedler See. Dieser riesige, flache und recht trübe Steppensee galt und gilt als das Meer der Wiener und ist mittlerweile das Herz des gleichnamigen UNESCO-Biosphärenparks. In Mörbisch finden sommers Seefestspiele statt; von den Ufergemeinden empfiehlt sich die kleine Stadt Rust für einen Besuch. Während in weiten Teilen des Burgenlandes die Bewahrung des Architekurerbes erst in den Fokus rückte, als

es schon einigermaßen zu spät war, glänzt Rust nicht nur mit der eindrucksvollen Anzahl an Störchen, die hier sommers Quartier machen, sondern mit einem sehr pittoresken, von Barock und Renaissance geprägten Stadtbild.

Genussdichte? Hoch!

Im Genussmittelladen von Richard und Beate Triebaumer am Rathausplatz kann man sich mit regionalen Spezialitäten höchster Güte eindecken: Wurst und Räucherwaren, Säfte und Marmeladen, Schnäpse, Liköre und Eingelegtes.

Von hier ist es nicht mehr weit zum Ausnahmeheurigen „Gut Oggau“. Kurzer Einschub: Im deutschländischen Deutsch bezeichnet Heuer ja, zur ständigen Verblüffung österreichisch sprachsozialisierter Menschen, ausschließlich die Besoldung von Matrosen und nicht, wie im Binnenland Österreich selbstverständlich, das laufende Jahr. Heurige, auch Buschenschank genannt, sind, nach einer auf den aufgeklärten Absolutisten Josef II. zurückgehenden Regelung, Bewirtungsstätten, in denen Weinbaubetriebe zu bestimmten

Zeiten ihre aktuellen Produkte und ein wenig Essbares anbieten durften. Darüber hinaus sind sie ein absolut zentrales österreichisches Kulturgut.

Aber zurück zum „Gut Oggau“. 2007 starteten Eduard Tscheppé, Abkömmling einer traditionsreichen steirischen Winzerdynastie, und seine Frau Stefanie Eselböck-Tscheppé, Tochter der legendären „Taubenkobel“-Gründer Walter und Eveline Eselböck (auch dazu später mehr), ein biodynamisches Weingut in einem schönen alten Traditionsgehöft.

Heurigen 2.0

Die Weine mit den markanten Etiketten – jeder Wein hat einen Vornamen und ein Gesicht – eroberten binnen kurzer Zeit die angesagten Natural-Wine-Freak-Tränken von Kopenhagen bis Tokio und sind notorisch ausverkauft. Hier, im einladenden Innenhof des alten Gebäudes, kann man entspannt zumindest einige davon probieren.

Darüber hinaus isst man hier sehr überdurchschnittlich. Eine Etagere mit drei Tellern ist ideal für zwei mäßige oder für einen kräftigen Esser, es gibt



Stephanie und Eduard
Tscheppé-Eselböck
Inhaber des „Gut Oggau“
bei der Weinlese. Ihr
Naturwein wird auch
im Kopenhagener
Spitzenrestaurant
„Noma“ ausgeschenkt

ausgezeichnete Fleischwaren, aber der eigentliche Knüller sind die Gemüsegerichte, die, so unprätentiös serviert, auch in einem ambitionierten Restaurant gute Figur machen würden und aus eigenem Anbau stammen.

Es liegt in der Familie

Von Oggau ist es nicht weit nach Schützen am Gebirge. Wobei der Begriff Gebirge im Burgenland nicht wirklich wörtlich zu nehmen ist. Hier nach Gipfeln Ausschau zu halten ist verlässlich enttäuschend, ein Besuch im „Taubenkobel“ dagegen nicht.

Das Restaurant, in den 80er-Jahren von den Autodidakten Walter und Eveline Eselböck gegründet und mit zähem Ehrgeiz zum Zwei-Sterne-Betrieb entwickelt (als der dritte gerüchteweise fällig gewesen wäre, stellte der Guide Michelin seine Österreich-Ausgabe ein), wird mittlerweile von Schwiegersohn Alain Weissgerber bekocht, der dieses Jahr vom Gault&Millau zum Koch des Jahres gewählt wurde. Tochter Barbara Eselböck führt das Restaurant, das unangefochtene eines der sowohl besten als auch höchstdekorierten und dabei vielleicht das schönste aller österreichischen Gourmetrestaurants geblieben ist.

Im Ambiente eines mit enormer Liebe zu vielen kleinen Details adaptierten und mit hochklassiger zeitgenössischer Kunst dekorierten alten Steckhofs finden sich das Zweitrestaurant „Greisslerei“, einige individuell gestaltete Zimmer im Stil des Hauses und ein märchenhaft schöner Garten inklusive eines Naturschwimmteichs mit eingebautem Froschchor. Barbara Eselböck hält die „Taubenkobel“-Tradition einer enzyklopädisch anmutenden Weinkarte mit ausgeprägtem Hang zum Naturweinsegment hoch; der gebürtige Elsässer Weissgerber lässt immer einmal wieder die klassische französische Hochküche aufblitzen, besonders souverän beherrscht der den Eingangsbereich prägende Holzkohleofen: Puris-



2



1



3

1+2+3 Berühmt ist Erich Stekovics für seine Tomatenvielfalt, die Pflanzen lässt der Burgenländer ausschließlich im Freiland wachsen – ebenso wie die rund 1000 Sorten Paprika und Chili. Neueste Leidenschaft des Gemüsebauern sind Zwiebeln, von denen er rund 30 Raritäten anbaut

tischer und perfekter kann man Fleisch kaum behandeln. Ausgleichend wird in vielen Gängen das zur jeweiligen Saison im Idealzustand befindliche Gemüse mit ebenso viel Präzision wie Spielfreude in den Mittelpunkt des Ganges gerückt.

Im Bio-Garten Eden

Apropos Gemüse: Dass der im nahe gelegenen Frauenkirchen residierende Erich Stekovics immer wieder als Knoblauchpapst bezeichnet wird, hat nicht damit zu tun, dass er im ersten Bildungsweg studierter katholischer Theologe war. Man nennt ihn immerhin auch Chilikönig und Paradeiserchef. Paradeiser ist übrigens ein Wort, das Sie in Ostösterreich unbedingt verwenden sollten,

wenn Sie Tomaten meinen. Sie ersparen sich damit, freundlich zurechtgewiesen zu werden, es sei denn, Sie wären durch Ihren Tonfall sofort als Deutscher kenntlich, in welchem Fall Ihnen eine müde Toleranz zuteilwird, die nicht unbedingt schön anzusehen ist.

Jedenfalls haben Herr Stekovics und seine Frau Priska hier ein nettes kleines Bio-Gemüseimperium geschaffen und ihren Namen so sehr zur Marke gemacht, dass es die Produkte teilweise sogar, ohne jeden Qualitätsabstrich, im Supermarkt gibt. Ein kleiner Auszug aus dem Angebot: 70 Sorten rote Rüben, über 90 Sorten Tomatillos und Physalis, 70 Sorten Basilikum, 70 Sorten Auberginen, 30 Sorten Zwiebeln, rund 1000 Pap-



Peter H. Müller alias Heimlich-Wirt in der Mitte und die Köche Károly Lencses (links) und Gábor Kapusi



Im „Heimlich Wirt“ kommen viele Gerichte zum Teilen auf den Tisch, eines davon ist Tafelspitz vom Kalb mit Selleriepüree und Röschen von Romanesco

rikasorten (Chili jeden Schärfegrades inklusive) und ein Samenarchiv von rund 5000 Paradeisersorten, von denen über 3000 regelmäßig angebaut werden. Es gibt einen Schaugarten und, von Mitte Juli bis Ende Oktober, auch etwa dreistündige Führungen. Im Hofladen ist alles Aktuelle sowie viel Eingemachtes zu erwerben, Gemüsesetzlinge kann man vor Ort kaufen oder sich auch nach Deutschland schicken lassen.

Gruß aus Ungarn

In angenehmer Auto- oder auch Fahrrad-Distanz zu Frauenkirchen, liegt das mit einigen schönen historischen Gebäuden gezierte Purbach, und in einem davon, dem ehemaligen Gemeindehaus, liegt das „Gut Purbach“, ein Restaurant, das auch Zimmer hat, die zu reservieren sich empfiehlt, wenn man auf ein ausgedehntes Abendessen mit Weinbegleitung aus ist. Der weiß gestrichene Innenhof des schönen Baus wird von Platanen beschattet, der Service ist

gediegen und ein gewisser Nervenkitzel garantiert: Das „Gut Purbach“ beziehungsweise der Impresario Max Stiegl ist berühmt dafür, auch für österreichische Verhältnisse ungewöhnliche Innereiengerichte auf die Karte zu setzen; zum Beispiel zarte Truthahnhoden in einer molligen, leicht karamelligen Sauce.

Aber niemand wird zum kulinarischen Wagemut verpflichtet, auf der Karte finden sich Gerichte für jeden Geschmack (wenn es auch ein wenig schade wäre, die Gelegenheit zur Erweiterung des kulinarischen Spektrums mutwillig zu versäumen), und diese Gerichte werden mit souveränen Handwerk auf den Teller gebracht.

Die Zutaten kommen aus der Region, was für Max Stiegl Ungarn einschließt: „Wir sind ja keine Provinzler, das hier ist Pannonien.“ Und so beinhaltet der kleine Gruß aus der Küche auch Biber-salami, im Nachbarland ein jagdbares Wild. Ein besonderes Highlight – Vorbe-

1+2 Max Stiegl ist bekannt dafür, alles vom Tier und jedes Tier zu verwenden und daraus glücklich machende Gerichte zu kochen. Der knusprig gebratene Enddarm vom Biber mit Johannisbeertomaten ist ein schönes Beispiel



1



2

stellung empfohlen – ist das klassisch französische in der Schweinsblase gegarte Huhn. Man sollte das – die dafür verwendeten Biohühner dürfen 90 Tage alt werden und haben entsprechende Dimension – nicht allein bestellen, aber bestellen sollte man es. Zum mit Trüffel gespickten Huhn kommen in die Blase Hühnersuppe, Champagner, Noilly Prat und Gänseleber, die ganze Pracht wird dann bei Tisch aufgeschnitten, und das gegarte Fleisch ist bemerkenswert saftig und schmeckt nach Huhn, aber eben mehr als üblich. Dazu reicht man vorwiegend burgenländische Weine, teils vom hauseigenen Gut; die gut bestückte Karte glänzt aber durchaus auch mit ein paar ehrwürdigen Franzosen.

Und ewig lockt der See

Es wäre natürlich ein Fehler, sich in der Region Neusiedler See aufzuhalten und nie mit Blick auf den See selbst zu essen. Eine gute Möglichkeit dazu bietet „Das Fritz“ in Weiden am See. Ein mächtiger, modernistischer Bau, dessen Fassade aber, als Reverenz an den Ort, mit Schilf verkleidet ist. Ein Teil des Publikums legt mit Booten oder kleinen Segeljach-

ten an, die Terrasse ist stylish und mit Skulpturen dekoriert, der Blick geht über das Wasser aufs weit gegenüberliegende Leithagebirge, die Weinkarte ist umfangreich und das Essen gediegen und moderat regional, was heißt, dass sich schon auch einmal ein Langostino oder eine Avocado ins Gericht wagen. Ein Platz, der zum Sitzenbleiben einlädt, vor allem abends, wenn es sich anbietet, das Menü noch um ein, zwei Cocktails zu verlängern und den Sonnenuntergang über dem Meer der Wiener zu genießen.

Gleich über dem Neusiedler See liegt die größte Weinbaugemeinde Öster-

reichs und damit natürlich des Burgenlands: Gols. Die empfehlenswerten Weinbaubetriebe dieser Gemeinde alle einzeln zu empfehlen würde den Rahmen dieses Reiseberichts sprengen; das Weingut Gernot und Heike Heinrich aber kann man, und das vermutlich ohne jemanden zu kränken, als Musterbeispiel herausheben.

In der stark Richtung Bordeaux und neue Welt orientierten Boomphase der 90er-Jahre waren die Heinrichs Leader of the Pack, die Kellertechnik war eine faszinierende Spielwiese, neue Barriques zumindest bei den gehobenen Rotweinen obligatorisch, die Weine



1 Außerhalb des Stadtkerns von Purbach liegt die Kellergasse. Die ehemaligen Weinkeller dienen heute als Verkostungsräume **2** Weinanbau im Leithagebirge **3** Gernot Heinrich keltet aus der unterschätzten Traube Blaufränkisch individuelle, elegante Weine



waren dicht und dunkel, opulent und imposant, die Cuvée „Salzberg“ wurde zum ikonischen Prestigeobjekt. Mitte der 2000er-Jahre brach sich aber, bei ungebrochenem Erfolg, der Wunsch nach Umorientierung Bahn. Es kamen große Flächen am klimatisch kühleren Leithaberg dazu, der Betrieb wurde biodynamisch umgestellt, die Weine änderten ihren Charakter. Sie wurden komplexer, fragiler, individueller, waren dabei aber immer von großer Spannung getragen und – Stil des Hauses – hoch-elegant.

Die roten Weinwunder

Mit den neueren Jahrgängen wird der Wein förmlich durchbuchstabiert. Das beginnt mit dem weißgepressten, überwiegend von Kalkböden kommenden Blanc de Noir, dessen feine Säure schon beim ersten Schluck Lust auf den nächsten macht. Blaufränkisch Rosé, der vor allem im Jahrgang 21 in nichts an die belanglosen, nur saukalt genießbaren Rosés alter Schule erinnert. Die nächste Farbstufe, ein lichtes Rot, präsentiert dann der neue „Out of the Dark“. Für den wurde vollreifes Material kurz maziert und als ganze Trauben vergoren,



wodurch der Wein deutlich weniger Gerbstoff aufweist als gewohnt. Im ersten Moment könnte man ihn daher für ein freundliches und ein wenig einfaches Getränk halten, aber die Struktur ist straff, der Abgang lang und die 13 Volumenprozent ein weiterer Grund, mit Bedacht und Aufmerksamkeit zu trinken.

Im Topsegment der klassischen tiefroten Blaufränkischen ist 2019 der sehr gute Jahrgang, es liefern sich der enorm intensive, schiefergeprägte „Edelgraben“ und der von vielschichti-

ger Eleganz getragene „Alter Berg“ ein Kopf-an-Kopf-Rennen, das eigentlich nicht objektiv, sondern nur von persönlicher Vorliebe entschieden werden kann. Verkostungen sind gegen Voranmeldung möglich, das gilt auch für eine eventuell damit verbundene Besichtigung des mehrgeschossigen, architektonisch anspruchsvollen Kellers.

Drei Freunde, eine gute Idee

Und wenn man schon in Gols ist, wäre es ein Versäumnis, den „Heimlich Wirt“ nicht zu besuchen. Hier hat sich der aus Ulm stammende Spitzensommelier Peter H. Müller, nachdem ihn seine Lehr- und Wanderjahre (unter anderem sechs Jahre bei Nils Henkel und Thomas Sommer im Schlosshotel Lerbach in Bergisch Gladbach) ab 2015 für drei Jahre in den „Taubenkobel“ geführt hatten, den Wunsch erfüllt, im Burgenland zu bleiben und einen eigenen Betrieb zu leiten. Allerdings in einem intimeren, privateren Rahmen als dem, den er in seiner Sterne- und Hauben-

1 in den Weinbergen von Deutsch-Schützen liegt das moderne Wirtshaus „Ratschens Restaurant“, wo seit 2023 der Spanier Mateo Lopez die Küche verantwortet 2 Auch bei dem Gericht Sardinen mit Tomaten, Kräutersauce und Tomateneis erkennt man den mediterranen Kochstil des Küchenchefs



2



1

küchenzeit gewohnt war. Zunächst aber war alles deutlich privater und intimer als gewünscht: Peter Müller hatte das historische Pech, sein Lokal Anfang 2020 zu eröffnen und folglich während der Covid-Pandemie unerwünscht viel Zeit, an Rezepten zu tüfteln.

Mittlerweile aber läuft der Laden, den „Heimlich Wirt“ führt er mit nur zwei Kollegen, die praktischerweise auch Freunde sind, nach dem System „Jeder Macht Alles“, was bei 30 Sitzplätzen anstrengend, aber bewältigbar ist. Das Konzept des Hauses nennt er teilen und verweilen; idealerweise bestellt man nicht Einzlgänge pro Person, sondern lässt sich viele Gerichte zum gemeinschaftlichen Verzehr kommen. Zumindest abends, das Mittagsgeschäft wird alleine bestritten und mehr als zwei Teller, davon einer vegetarisch, werden deshalb selten geboten: „Da sehe ich mich eher als Kantine.“

Abends wechselt das Angebot häufig, je nachdem was die örtlichen Lieferanten gerade Gutes zu bieten haben. Und dass die Weinbegleitung – auch hier

stark Natural-Wine-orientiert – absolut erstklassig ist, versteht sich angesichts der Vorgeschichte des Wirts eigentlich von selbst.

In der Spitze des Weinbergs

Wer aber Essen, Trinken und Wohnen auf charmantem Luxusniveau verbinden möchte, kommt im Südburgenland am bei Deutsch-Schützen gelegenen „Restaurant Ratschen“ nicht vorbei. Die gesamte Anlage liegt ziemlich zauberhaft inmitten der Weinberge, es gibt einen Wellnessbereich sowie einen Außenpool samt Wildblumenwiese, wo man sich Appetit für einen Abend im Restaurant holen kann.

Dieses bietet die seltene Verbindung von modernem Design und Gemütlichkeit, für Sommerabende bietet sich aber natürlich ein Dinner im Freien mehr an. Vor dem Haus schweift der Blick ins benachbarte Ungarn, wo genau es beginnt, ist aber – Stichwort Pannonien – mit freiem Auge nicht erkennbar und, lässt man die Politik außer Acht, eigentlich auch ganz egal.

Küchenchef ist seit Sommer 2022 Mateo Lopez, der aus dem Rioja stammt und dem daher der Wechsel an den Eisenberg recht organisch vorkommt: „Hauptsache Rotwein.“ Eine tragende Säule der Küche sind die Wildkräuter sowie der hauseigene Kräutergarten, der Küchenstil balanciert zwischen bodenständig und gehoben. Eine souverän gebratene Entenbrust kommt etwa mit Rosmarinpolenta, getrockneten Himbeeren sowie Leberpastete und Grammeln (Grieben) von der Ente. Dazu bietet es sich an, sich vom Sommelier noch ein wenig tiefer in die südburgenländische Weinwelt locken zu lassen. Und am nächsten Tag eventuell doch erst etwas später in den Pool zu springen. Aber wer sich im Burgenland nicht ab und zu ein wenig zu viel des Guten tut, macht ohnehin etwas falsch.



Hauptberuflich arbeitet der Österreicher und »e&t«-Autor **Thomas Maurer** als Kabarettist und tourt mit „Maurer.Kafka. Komisch“ durch seine Heimat (www.thomasmaurer.at).



Der Neusiedler See ist quasi die Seele des Burgenlandes – und ein beliebtes Ausflugsziel der Wiener

BURGENLANDS GENUSSADRESSEN

Bläue Gans Göschl Tourismusprojekte – Seepark, A-7121 Weiden am See
Tel. 0043/2167/700 00
www.zurlauengans.at

Gasthof Csencsits Harmisch 13,
A-7512 Kohfidisch
Tel. 0043/3366/77220, www.csencsits.at

Zur Dankbarkeit Hauptstraße 39,
A-7141 Podersdorf am See, Tel.
0043/2177/2223, www.dankbarkeit.at

Zum fröhlichen Arbeiter Quergasse 98,
A-7143 Apetlon, Tel. 0043/2175/22 18
www.froehlicherarbeiter.at

Wein & Regionales – Richard und Beate Triebaumer Rathausplatz 4, A-7071 Rust

Tel. 0043/2685/204 38
www.triebaumerrichard.at

Gut Oggau Hauptstraße 31,
A-7063 Oggau, Tel. 0043/6642/06 92 98
www.gutoggau.com

Restaurant Taubenkobel und Greisslerei beim Taubenkobel Hauptstraße 31–33,
A-7081 Schützen am Gebirge, Tel. 0043/
2684/22 97, www.taubenkobel.com

Stekovics Schäferhof 13, A-7132 Frauenkirchen, Tel. 0043/6769/66 07 05
www.stekovics.at

Gut Purbach Hauptgasse 64, A-7083
Purbach, Tel. 0043/2683/560 86
www.gutpurbach.at

Das Fritz Seebad 1, A-7121 Weiden am See, Tel. 0043/2167/402 22
www.dasfritz.at

Weingut Gernot und Heike Heinrich Baumgarten 60, A-7122 Gols
Tel. 0043/ 2173/31 76, www.heinrich.at

Heimlich Wirt Neustiftgasse 3,
A-7122 Gols, Tel. 0043/6606/66 42 60
www.heimlichwirt.com

Ratschens Restaurant Am Ratschen 5,
A-7474 Deutsch-Schützen
Tel. 0043/6644/18 07 05
www.ratschen.at

Erdbeertorte mit Aquarell-Effekt

Zieht mit ihrem künstlerischen Farbverlauf (gelingt übrigens ganz einfach!) und der Doppelfüllung aus Erdbeerkompott und Buttercreme alle Blicke auf sich...

Rezept Seite 118



TRAUT EUCH!



Elegant, festlich und mit einem Hauch Glamour:
Bei besonderen Anlässen garantieren unsere
zauberhaften Torten den großen Auftritt



Hochzeitstorte mit Mascarponecreme

Für den Tag der Tage schichtet
unsere Konditorin zartbuttrige
Biskuitböden mit feiner
Baisercrème und Himbeeren
zu einem Traum in Weiß.

Rezept Seite 120

Zitronen-Fault-Line-Cake

Cremig-sahlig, mit raffinem Einblick: Mit diesem rundum zitronenduftigen Tortengenuss zaubern wir das herrlich sonnige Südalien auf die Kaffeetafel.

Rezept rechts



Zitronen-Fault-Line-Cake

*** ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN

Für 18 Stücke

ZITRONENBÖDEN (für 2 Stück)

- 5 Bio-Zitronen (benötigt werden insges. 230 ml Zitronensaft)
- 200 g Zucker
- 350 g Butter (weich)
- 1 großzügige Prise Salz
- 6 Eier (Kl. M)
- 500 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver

ZITRONENTRÄNKE

- 100 ml Zitronensaft (frisch gepresst)
- 20 g Zucker

ITALIENISCHE BUTTERCREME

- 330 g Zucker
- 8 Eiweiß (Kl. M; siehe auch Tipp am Ende des Rezepts)
- 450 g Butter (weich)
- 50 g Puderzucker

FRISCHKÄSE-ZITRONEN-CREME

- 6 Blatt weiße Gelatine

- 340 g Frischkäse (60 % Fett)
- 500 g Lemon Curd (aus dem Glas; z.B. von Chivers)

BASILIKUMCREME

- 2½ Blatt weiße Gelatine
- 20 g Basilikum
- 200 ml Schlagsahne
- 175 g Magerquark
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 20 g Zucker

DEKORATION

- 4 Bio-Zitronen (davon nach Belieben 1–2 Stück mit Blättern)

Außerdem: 2 Springformen (24 cm Ø), Zuckerthermometer, Spritzbeutel mit Lochtüllen (4 bzw. 12 mm Ø), Tortenrandfolie (12 cm hoch), verstellbarer Tortenring (10–12 cm hoch), glatte Teigkarte, gerade Palette

1. Bereits 1–2 Tage vor dem Servieren für die Rührteigböden Zitronen heiß waschen, trocken reiben und etwa 2 TL Schale fein abreiben. Zitronen halbieren, den Saft auspressen. 130 ml Saft abmessen (restlichen Saft/100 ml für die Tränke beiseitestellen). Zitronenschale und Zucker mischen. Butter, Zucker-Mix und Salz in die Schüssel einer Küchenmaschine geben. Mit den Schneebesen 5 Minuten aufschlagen. Eier einzeln sorgfältig unterrühren. Mehl und Backpulver sieben. In 2–3 Portionen im Wechsel mit 130 ml Zitronensaft kurz unter die Buttermasse rühren.

2. Jeweils die Hälfte der Masse in zwei mit Backpapier ausgelegte Springformen (24 cm Ø) füllen und glatt streichen (alternativ die Böden nacheinander backen. Dann restlichen Teig

zwischendurch etwa 30 Minuten kühl stellen. (Vor dem Backen bei Zimmertemperatur lagern). Böden im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten goldbraun backen. Etwa 30 Minuten in der Form auf einem Kuchengitter abkühlen, dann vorsichtig auslösen und auf dem Gitter vollständig auskühlen lassen.

3. Für die Zitronentränke 100 ml Zitronensaft und 20 g Zucker in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

4. Für die italienische Buttercreme 100 ml Wasser und 210 g Zucker in einem kleinen Topf aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Mischung ohne Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten bis zu einer Temperatur von 118 Grad (mit Zuckerthermometer kontrollieren!) sirupartig einkochen.

5. Eiweiße in die fettfreie Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Mit den Schneebesen halbsteif aufschlagen, dabei den restlichen Zucker (120 g) nach und nach einrieseln lassen. Dann den eingekochten, noch heißen Zuckersirup langsam in dünnem Strahl unterschlagen. Baisermasse weitere 10–15 Minuten bei mittlerer Geschwindigkeit schlagen, bis eine cremig-feste Baisermasse entsteht. 3 EL Baisermasse in einen kleinen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle (4 mm Ø) füllen, kühl stellen.

6. Für die Frischkäse-Zitronen-Creme inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Frischkäse und Lemon Curd, bis auf 2 EL, glatt rühren. Restlichen Lemon Curd (2 EL) in einem kleinen Topf sacht erwärmen. Gelatine ausdrücken und darin unter Rühren schmelzen. 2–3 EL Frischkäsemasse einrühren. Dann die temperierte Gelatine zügig unter die restliche Frischkäsemasse schlagen. Creme kurz kühl stellen.

7. Für die Basilikumcreme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und hacken. Basilikum und 60 ml Sahne in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Püree und Quark glatt verrühren. Eigelbe und Zucker in einem Schlagkessel über einem heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Gelatine ausdrücken und unter Rühren darin schmelzen. Schlagschüssel vom Wasserbad nehmen. 3–4 EL Basilikumcreme einrühren. Temperierte Gelatine dann unter die restliche Basilikumcreme schlagen. Restliche Sahne (140 ml) steif schlagen, unter die Creme heben, kurz kühl stellen.

8. Für die Buttercreme Butter und Puderzucker in der Küchenmaschine 5–7 Minuten cremig aufschlagen. Baisermasse



1 Zunächst helle Cremeschicht am Innenrand des Rings auftragen, dann drückt die Basilikumcreme beim Glätten nicht bis an den Rand.



2 Zitronenscheiben jeweils mit einem kleinen Tupfen Baisercreme besprühen, rundum mittig sacht an den Tortenrand drücken und fixieren.



3 Zuletzt die üppigen Cremeschichten ober- und unterhalb der Zitronenscheiben mit einer Teigkarte glätten, dabei exakte Kanten ziehen.

portionsweise unter die schaumige Butter rühren. Zitronenböden jeweils waagerecht halbieren, sodass insgesamt 4 Böden (je ca. 1,5 cm dick) entstehen. Einen Boden auf eine drehbare Platte setzen und mit Tortenrandfolie und einem Tortenring umschließen. Boden mit etwas Zitronentränke beträufeln.

9. 360 g von der Buttercreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (12 mm Ø) füllen. Innen entlang des Tortenrings einen Ring aus Creme auf den Zitronenboden spritzen. Mit einem Esslöffel ca. 1,5 cm hoch glatt an den Ring streichen. Hälften Zitronencreme (ca. 400 g) auf den Boden füllen und glatt verstreichen.

10. Den 2. Boden auflegen, leicht andrücken und ebenfalls mit etwas Zitronentränke beträufeln. Nochmals einen Buttercremerand an die Innenseite des Tortenrings spritzen und glatt streichen. Basilikumcreme einfüllen (Foto 1) und glatt streichen. Den 3. Boden darauflegen, mit restlicher Tränke beträufeln. Wieder einen Rand aus Buttercreme aufspritzen, verstreichen. Boden mit der restlichen Zitronencreme bestreichen. Letzten Boden auflegen, leicht andrücken. Torte und restliche Buttercreme (ca. 700 g) 4 Stunden, oder auch über Nacht, kalt stellen.

11. Für die weitere Verarbeitung die gekühlte Buttercreme ca. 1:30 Stunden vor dem Aufschlagen aus dem Kühlschrank nehmen, bei Zimmertemperatur lagern.

12. Torte aus dem Ring lösen. Tortenrandfolie vorsichtig abziehen. Temperierte Buttercreme nochmals cremig aufschlagen. Torte zunächst dünn mit etwas Creme umhüllen. Für die Dekoration Zitronen heiß waschen, trocken reiben und 2–3 in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Hälften der Scheiben halbieren. Zitronenscheiben mit Küchenpapier vorsichtig trocken tupfen. Jeweils einen kleinen Tupfen Baisercreme (aus dem Spritzbeutel; Foto 2) auf die Zitronenscheiben spritzen. Scheiben mittig rundum an die Torte drücken. Restliche Buttercreme großzügig am unteren und oberen Rand der Torte verteilen und so verstreichen, sodass die Creme die Scheiben leicht überlappt. Cremeränder mit einer Teigkarte glatt abziehen (Foto 3). Mit einer Palette die Tortenoberfläche und Kanten glätten. Z.B. mit der breiten Spitze eines Messers eine spiralförmige Rille in die Tortenoberfläche einziehen. Torte mindestens 1 Stunde kühlen.

13. Zum Temperieren die Torte ca. 1 Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Torte kurz vor dem Anrichten mit den restlichen ganzen Zitronen garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 3:10 Stunden plus Warte- und Kühlzeit ca. 7 Stunden
PRO STÜCK 13 g E, 55 g F, 79 g KH = 902 kcal (3778 kJ)

Tipp Restliches Eigelb z.B. für die Zubereitung von Eierlikör, Sauce hollandaise oder Eiscreme verwenden. Es lässt sich auch etwa 2 Monate tiefkühlen.

„Buttercreme-Torten besser nicht zu kühl servieren, bei Zimmertemperatur entfalten sie ihr tolles Aroma und zarten Schmelz.“

»e&t«-Konditorin Lisa Niemann



Foto Seite 114

Erdbeertorte mit Aquarell-Effekt

*** ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

BISKUITBODEN

- 5 Eier (Kl. M)
- 1 Prise Salz
- 100 g Zucker
- 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
- 160 g Mehl
- 15 g Speisestärke
- 1 TL Backpulver

MASCARPONE-BUTTERCREME

- 2 Vanilleschoten
- 500 ml Milch (3,5 % Fett)
- 6 Eigelb (Kl. M)
- 60 g Speisestärke
- 60 g Zucker
- 325 g Butter (weich)
- 250 g Mascarpone (weich)

ERDBEERKOMPOTT

- 800 g Erdbeeren
- 1½ TL Agar-Agar
- 90 g Zucker

- 20 ml Zitronensaft (frisch gepresst)

ERDBEERPÜREE

- 75 g Erdbeeren
- 2 Ei Zitronensaft
- 1 TL Zucker

DEKORATION

- fettlösliche rosa Speisefarbe (z.B. von Wilton)
- 175 g Erdbeeren
- Außerdem: evtl. Teigspatel, Springform (20 cm Ø; mit extrahohem Rand), Tortenrandfolie (mind. 10 cm hoch) verstellbarer Tortenring (20 cm Ø, mind. 10 cm hoch), Spritzbeutel mit Lochtülle (12 mm Ø), kleine Winkelpalette, glatte Teigkarte

1. Bereits am Vortag für den Biskuitboden Eier und 1 Prise Salz mit den Quirlen der Küchenmaschine 5–8 Minuten dickcremig aufschlagen. Währenddessen Zucker und Vanillezucker nach und nach einrieseln lassen. Schlagen, bis der Zucker ganz gelöst ist. Mehl, Stärke und Backpulver mischen, sieben. In 2–3 Portionen z.B. mit einem Teigspatel unter die Eiercreme heben.

2. Biskuitmasse in eine am Boden mit Backpapier bespannte Springform füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35–40 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und in der Form auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

3. Für die Creme Vanilleschoten mit einem Messer längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Milch, Vanillemark und -schoten in einem Topf aufkochen. Vanilleschoten entfernen. Eigelbe, Stärke und Zucker in einer Schüssel glatt rühren. Die heiße Milch unter Rühren zur Eigelbmasse gießen. Eigelb-Milch-Mischung durch ein Sieb zurück in den Topf geben und unter ständigem Rühren 2 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Vanillecreme in eine Schüssel füllen und mit Frischhaltefolie bedeckt bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.

4. Für das Erdbeercompott Erdbeeren waschen, putzen und würfeln. 450 g Erdbeerwürfel in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Agar-Agar, Zucker, Zitronensaft und Erdbeerpüree in einen Topf geben, sorgfältig verrühren und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 4 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Restliche Erdbeeren (ca. 325 g) in ca. 5 mm kleine Würfel schneiden und untermischen. Kompott auskühlen lassen.

5. Für das Erdbeerpüree Erdbeeren waschen, putzen und würfeln. Zitronensaft, Zucker und Erdbeerwürfel in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Kühlen.

6. Für die Creme Butter in die Schlagschüssel einer Küchenmaschine geben und mit den Quirlen 5–8 Minuten schaumig schlagen. Zimmerwarme Vanillecreme esslöffelweise unterschlagen. Mascarpone glatt rühren, nach und nach kurz unterrühren.

7. Biskuit aus der Form lösen und waagerecht in 3 gleich dicke Böden (à ca. 2 cm) schneiden (Foto 1). 1. Biskuitboden auf eine Platte setzen und mit Tortenrandfolie und einem Tortenring fest umschließen.

8. Boden mit etwas Erdbeerpüree bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. 300 g der Buttercreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (12 mm Ø) füllen. Entlang des Tortenrings einen Cremering auf den Biskuitboden spritzen. Creme mit einem Esslöffel entlang des Tortenrings ca. 1 cm dick verstreichen. Hälfte Kompott (ca. 400 g) auf den Boden geben (Foto 1). Restliche Creme im Spritzbeutel spiralförmig auf das Kompott spritzen und z.B. mit einer Winkelpalette glatt streichen. 2. Boden auflegen und leicht andrücken.

9. Weitere 300 g Buttercreme in den Spritzbeutel füllen. Boden mit restlichem Erdbeerpüree bestreichen, einen Cremerand aufspritzen, verstreichen. Restliches Kompott auffüllen, mit Creme aus dem Spritzbeutel bedecken und 3. Boden auflegen. Tortenoberfläche mit ca. 100 g Buttercreme bestreichen. Torte und restliche Buttercreme mit Folie bedeckt 4 Stunden kühlen.

10. Zum Dekorieren der Torte die Buttercreme etwa 1:30 Stunden vor der weiteren Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen und bei Zimmertemperatur temperieren lassen.

11. Tortenring abheben (Foto 3) und Tortenrandfolie vorsichtig ablösen. Zimmerwarme Mascarpone-Buttercreme dann erneut cremig aufschlagen. Für die Aquarell-Dekoration jeweils 2 EL der Buttercreme in 3 kleine Schälchen füllen. 2 Portionen davon mit Speisefarbe einfärben, sodass ein hellerer und ein dunklerer Farbton entsteht.

12. Torte mit der restlichen Buttercreme gleichmäßig umhüllen (Foto 4). Eingefärbte und helle Cremeportionen tupfenweise rund um den unteren Rand der Torte auftragen (Foto 5). Tupfen mit einer Teigkarte sacht glatt ziehen und verstreichen, sodass ein Farbverlauf entsteht (Foto 6). Torte bis zum Servieren mindestens 1 Stunde kalt stellen.

13. Etwa 1 Stunde vor dem Servieren die Torte aus dem Kühlschrank nehmen und bei Zimmertemperatur temperieren lassen. Für die Dekoration Erdbeeren waschen, sorgfältig trocken tupfen und auf der Torte anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden plus Kühl- und Wartezeit ca. 8 Stunden
PRO STÜCK 7 g E, 34 g F, 45 g KH = 531 kcal (2226 kJ)



Praktisch & schnell: Biskuit mit dem Tortenschneider in Böden teilen. Geht noch einfacher, wenn die Böden am Vortag gebacken wurden.



Kompott vorsichtig mittig einfüllen. Damit es nicht an den Rand quillt, wurde vorab eine Cremeschicht entlang des Tortenrings gespritzt.



Nach dem Kühlen stabilisiert die verfestigte Creme die Torte. Ring trotzdem vorsichtig anheben, dann nach und nach die Folie lösen.



Creme am besten mit einer breiten, leicht flexiblen Teigkarte verstreichen. Senkrecht ansetzen und präzise und glatt verziehen.



Für die Dekoration die verschiedenen gefärbten Cremes in Tupfen z.B. mit kleiner Winkelpalette am unteren Rand unregelmäßig auftragen.



Dann die Teigkarte wieder senkrecht ansetzen und die Tupfen sacht verziehen und glatt streichen, sodass ein Farbverlauf entsteht.



Foto Seite 115

Hochzeitstorte mit Rosen

*** ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN

Für 24 Stücke

WIENER BISKUITMASSE

(für 2 Böden à 20 cm Ø)

- 80 g Butter
- 10 Eier (Kl. M)
- 200 g Zucker • Salz
- 220 g Mehl
- 60 g Speisestärke
- 2 TL Backpulver

WIENER BISKUITMASSE

(für 2 Böden à 14 cm Ø)

- 50 g Butter
- 6 Eier (Kl. M)
- 120 g Zucker • Salz
- 130 g Mehl
- 35 g Speisestärke
- 1 gestr. TL Backpulver

ITALIENISCHE BAISERCREME

- 330 g Zucker
- 8 Eiweiß (Kl. M)

HIMBEER-MASCARPONE-CREME

- 7½ Blatt weiße Gelatine
 - 350 g Mascarpone
 - 350 g Sahnequark (40% Fett)
 - 290 g ungezuckertes Himbeerpuree (selbst gemacht aus frischen oder aufgetauten TK-Himbeeren)
- HELLE MASCARPONE-CREME**
- 2½ Blatt weiße Gelatine
 - 125 g Mascarpone
 - 125 g Magerquark
 - 200 g Himbeeren
- BUTTERCREME**
- 400 g Butter (weich)
 - 60 g Puderzucker (gesiebt)
- FÜLLUNG UND DEKORATION**
- 9 EL Himbeerkonfitüre
 - 10 weiße Rosen (unbehandelt)
- Außerdem: evtl. Teigspatel, Springform (20 cm Ø), 2 Springformen (14 cm Ø), Zuckerthermometer, evtl. Tortenteiler, Tortenrandfolie (10–12 cm hoch), 2 kleine verstellbare Tortenringe (10–12 cm hoch), Spritzbeutel mit Lochtülle (12 mm), gerade Palette, kleine Winkelpalette, glatte Teigkarte, 2 Cakeboards (stabile Tortenplatten; 20 und 14 cm Ø), Tortendübel (30 cm Länge), Floristentape, dicke Tinkhalme aus Silikon

1. Bereits mindestens 2 Tage vor dem Fest für die unteren Böden (20 cm Ø) zunächst 40 g Butter zerlassen. 5 Eier, 100 g Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen der Küchenmaschine ca.

5 Minuten hellcremig aufschlagen. 110 g Mehl, 30 g Stärke und 1 TL Backpulver sieben und z.B. mit einem Teigspatel in 2–3 Portionen im Wechsel mit der Butter unter die Eiermasse ziehen.

2. Biskuitmasse in eine am Boden mit Backpapier bespannte Springform (ca. 20 cm Ø) füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35–40 Minuten backen. 1. Boden herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Schritte 1 und 2 wiederholen und 2. Boden (20 cm Ø) backen.

3. Für die Böden der oberen Torte (14 cm Ø) 50 g Butter zerlassen. Eier, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen der Küchenmaschine ca. 5 Minuten hellcremig aufschlagen. Mehl, Stärke und Backpulver sieben und in 2 Portionen z.B. mit einem Teigspatel im Wechsel mit der flüssigen Butter unter die Eiermasse ziehen. Jeweils Hälfte der Masse in zwei am Boden mit Backpapier bespannte Springformen (14 cm Ø) füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten backen. Böden in der Form auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

4. Für die italienische Baisercreme am folgenden Tag 100 ml Wasser und 210 g Zucker in einem kleinen Stieltopf aufkochen,

bis der Zucker gelöst ist. Mischung dann ohne zu Rühren! bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten bis zu einer Temperatur von 118 Grad sirupartig einkochen (mit Zuckerthermometer kontrollieren!). Eiweiß mit dem Schneebesen der Küchenmaschine steif schlagen, dabei restlichen Zucker (120 g) einrieseln lassen. Den heißen Zuckersirup vorsichtig in dünnem Strahl einfließen lassen. Creme dann bei mittlerer Geschwindigkeit 10–15 Minuten weiterschlagen, bis eine cremig-feste Baisermasse entsteht.

5. Für die Himbeer-Mascarpone-Creme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Mascarpone und Quark glatt rühren. 6 EL Himbeerpuree in einem kleinen Topf erwärmen, Gelatine ausdrücken und darin unter Rühren schmelzen. Restliches Himbeerpuree mit dem Schneebesen einrühren. 6 EL der Mascarponecreme unterrühren. Temperierte Gelatine zügig unter die restliche Mascarponecreme rühren. 125 g der Baisermasse locker unterheben, kühlen.

6. Für die helle Mascarponecreme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Mascarpone und Quark glatt rühren. 4 EL davon in einem kleinen Topf erwärmen, Gelatine ausdrücken und darin auflösen. 3–4 EL der Mascarponecreme zugeben, mit dem Schneebesen zügig glatt rühren, dann unter die restliche Mascarpone-Quark-Masse rühren. 100 g Baisercreme locker unterheben. Himbeeren verlesen.

7. Für die Buttercreme Butter und Puderzucker mit den Quirlen der Küchenmaschine 5–7 Minuten schaumig schlagen. Restliche Baisercreme unter die schaumige Butter rühren, beiseitestellen.

8. Die Böden aus den Formen lösen. Böden gegebenenfalls begradigen und waagerecht z.B. mit einem Tortenteiler jeweils in 2 gleich dicke Böden (ca. 2 cm) schneiden, sodass 4 große Böden (20 cm Ø) und 4 kleine Böden (ca. 14 cm Ø) entstehen.

9. Einen der größeren Biskuitböden (20 cm Ø) auf eine stabile Tortenplatte setzen, mit Tortenrandfolie und einem Tortenring umschließen. 2 EL Himbeerkonfitüre daraufstreichen, dabei einen Rand von etwa 1 cm frei lassen. 350 g der Buttercreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (12 mm) füllen, einen Cremering entlang des Tortenrings auf den Boden spritzen. Creme mit einem Eßlöffel ca. 1,5 cm hoch glatt am Rand verstreichen.

10. 350 g der Himbeer-Mascarpone-Creme einfüllen und glatt streichen. Den 2. Biskuitboden darauflegen und leicht andrücken. Erneut mit 2 EL Himbeerkonfitüre bestreichen und einen Rand aus Buttercreme spritzen. 350 g der Himbeer-Mascarpone-Creme einfüllen und 140 g Himbeeren leicht eindrücken. Den 3. Boden einlegen, erneut mit 2 EL Himbeerkonfitüre bestreichen und einen Rand aus Buttercreme spritzen. 350 g der Himbeer-Mascarpone-Creme einfüllen, glatt streichen. Mit dem 4. Boden abschließen (Foto 1). Leicht andrücken. Mit etwas Buttercreme bestreichen.

11. Für die obere Torte (14 cm Ø) Cremes und Böden ebenso einschichten, dabei jedoch jeweils 1 EL Konfitüre auf die Böden streichen. Jeweils 200 g Himbeer-Mascarpone-Creme für die untere und obere Füllung verwenden. Für die mittlere Füllung 150 g helle Creme und 60 g Himbeeren verwenden. Torten und restliche Creme ca. 4 Stunden, besser über Nacht, kalt stellen.

12. Am nächsten Tag, sofern nötig, die Torten in den Tortenringen zum Aufstellort transportieren. Creme ca. 1 Stunde vor der weiteren Verarbeitung auf Zimmertemperatur erwärmen lassen und kurz aufschlagen. Tortenringe und Folien lösen. Jeweils 1 EL der Buttercreme auf den Cakeboards (20 bzw. 14 cm Ø) mittig verstreichen, Torten daraufsetzen (Foto 2). Tortenränder dünn mit ca. 170 g Buttercreme einstreichen und mit einer Teigkarte abziehen, sodass die Böden noch sichtbar sind (Foto 3).

13. Zum Anrichten die große Torte auf eine passende Tortenplatte setzen. Mittig mit einem Garnierring oder einer Ringschablone (12 cm Ø) eine Markierung in die Oberfläche eindrücken (Foto 4). Ca. 3 Tortendübel zuschneiden, sodass sie ca. 2 mm kürzer sind als die Höhe der unteren Torte. Tortendübel mit jeweils Abstand zueinander so in die aufgebrachte Markierung der unteren Torte stecken, dass sie 1–2 cm aus der Torte ragen. Kleinere Torte vorsichtig mittig bündig aufsetzen (Foto 5; Tortendübel sinken dabei ein!). Übergang der Torten mit etwas Buttercreme glätten.

14. Kurz vor dem Servieren Rosenstile auf ca. 4 cm kürzen und mit Floristentape umwickeln. Trinkhalme passend zuschneiden und die Rosenstile einstecken. Torte mit den Rosen garnieren (Foto 6).

ZUBEREITUNGSZEIT 6:30 Stunden plus Kühl- und Wartezeit ca. 14 Stunden
PRO STÜCK 7 g E, 28 g F, 55 g KH = 514 kcal (2155 kJ)

Der Wedding-Cake-Planer

Unsere Hochzeitstorte haben wir so konzipiert, dass sie rechtzeitig Schritt für Schritt vorbereitet werden kann:

2 TAGE VORHER

- Böden backen, auskühlen lassen und aus den Formen lösen
- In Folie gewickelt lagern

AM VORTAG

- Cremes zubereiten und kühlen
- Böden schneiden
- Cremes und Böden in die Tortenringe einsetzen, kühlen

AM FEIERTAG

- Torten in den Ringen ggf. zum Aufstellort transportieren
- Auslösen, mit Buttercreme (Zimmertemperatur) umhüllen, stapeln und dekorieren



1

Formring und Folie helfen, die Böden exakt zu schichten. Boden jeweils leicht in die Form drücken, damit keine Hohlräume entstehen.



2

Die geschichtete Torte mithilfe eines großen Tortenhebers auf das Cakeboard umheben. So lässt sie sich unkompliziert weiter bearbeiten.



3

Zum Einstreichen Torte auf einen Drehteller setzen. Teigkarte senkrecht sacht an den Tortenrand drücken, Teller langsam drehen.



4

Mit Garnierring/Ringschablone einen Kreis auf der Torte markieren, damit die Tortendübel/Fixierstäbe präzise eingesetzt werden können.



5

Obere Torte vorsichtig mittig auf die eingesetzten Tortendübel setzen, das Gewicht drückt die Stäbe weiter in die untere Torte.



6

Blüten kurz vor dem Servieren präparieren, Stiele mit Floristentape umwickeln, in Halme stecken und dekorativ in die Torte einstecken.

TORTEN-STYLING

Für Einsteiger und Profis: Mit diesen Zubereitungs- und Deko-Helfern lassen sich süße Kunstwerke gekonnt in Szene setzen

Backen
im Trend

1 Drehbare Tortenplatte Zum Einstreichen und Dekorieren, aber auch Präsentieren edler Cake-Kunstwerke. Mit rutschfestem Standfuß, aus Aluminium, ca. 31 cm Ø. Ab ca. 40 Euro, z.B. über www.pati-versand.de

2 Tortenständer, mehrstöckig Lust bekommen, öfter mal opulente Torten-Kreationen zu entwickeln? Dann lohnt die Anschaffung eines Etagen-Tortenständers (z.B. mit Platten in 20, 26 und 32 cm Ø). 3-stöckig, ab ca. 52 Euro, z.B. über www.backmann24.de

3 Floristenband Stiele von frischen Blüten oder Zuckerblumen lassen sich damit zum Dekorieren fixieren. Verschiedene Farben, ab ca. 3 Euro, z.B. über www.pati-versand.de

4 Tortenstützen/-dübel Einfach einstecken und so mehrstöckige Torten mit kompakten Böden stabilisieren. 30 cm lang, aus Buchenholz, zuschneidbar. Ca. 7 Euro, in Backshops oder online, z.B. über www.staedter.de



Ihr Magazin für Haus und Küche



Ab 19.4.
im Handel!
+ Extraheft

Frühlingssalate

Wie macht man Biskuit?

Spargelrezepte

FÜR SIE GETESTET:
Wäscheständer



Die aktuelle Ausgabe bestellen oder direkt im Abo lesen:

Tel. 0 25 01/8 01 43 74 | www.einfachhausgemacht.de/abo



TITEL

REZEPT UND FOODSTYLING: JAN SCHÜMANN/BLUEBERRY FOOD STUDIOS
FOTO: TOBIAS PANKRATH/BLUEBERRY FOOD STUDIOS
STYLING: PATRICIA CHODACKI/BLUEBERRY FOOD STUDIOS
KREATIVEIDEE: ELISABETH HERZEL

Von Ragout bis Coq au vin

Wunderbare Rezepte mit Huhn. Mal klassisch, mal modern, immer köstlich frischgeschlagen.

IMPRESSIONUM

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

REDAKTIONSLEITUNG 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 GORDIYENKO, JENS HILDEBRANDT, LISA NIEMANN,
TOM PINGEL, JAN SCHÜMANN
Foto: FLORIAN BONANNI, DENISE GORENC,
TOBIAS PANKRATH, BRUNO SCHRÖDER, THORSTEN SUEDFELS,
STYLING: PATRICIA CHODACKI

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR

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

LAYOUT KATRIN FALCK, MATTHIAS MEYER

BILDREDAKTION MARTINA RAABE

SCHLUSREDAKTION SIGRID NIEDERHAUSEN, INGRID OSTLENDER

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHERDTFEGER

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 ANZEIGEDEIL
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 KAGERER, JENNY KIEFER, INA LASARZIK,
MARIA MARNITZ, SASKIA MENZYK, JUDITH OTTERSACH,
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, AUFAHNME IN LINEAR-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

DIBBERN
www.dibbern-onlineshop.de

MEISSEN
www.meissen.com

FERM LIVING
www.fermliving.de

MOLD BROTHERS
www.moldbrothers.com

GENSE
über www.nordicnest.de

ROBBE & BERKING
www.robbeberking.de

GEORG JENSEN
www.georgjensen.com

ROYAL COPENHAGEN
www.royal-copenhagen-shop.de

HAVILAND
www.porzellanboerse.net

SWEET POTTERY
www.sweetpottery.de

H&M HOME
www.2.hm.com

ZAGORA
www.zagora-kassel.de

MAXWELL&WILLIAMS
www.maxwellandwilliams.de



4/2023

1/2024

2/2024

Drei SPEZIAListen

Zum Verschenken oder Sammeln: Unsere SPEZIAL-Reihe bündelt unsere besten Rezepte zu verschiedenen Themen. Zurzeit im Handel: „Aus eins mach fünf!“, „Low Carb“ sowie „Schnell & Einfach“. Für je 8,90 Euro zu bestellen unter: 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

Adresse >essen & trinken<, Kundenservice,
48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

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

Ein Abo oder einzelne Ausgaben von >essen & trinken< können Sie hier bestellen: shop.essen-und-trinken.de

Abonnement-Preis, inkl. MwSt. und Versand:

Deutschland: Preis für zwölf Ausgaben >essen & trinken< für zzt. 62,40 € (ggf. inkl. eines Sonderhefts zum Preis von zzt. 5,20 €), Österreich: 69,60 €, Schweiz: 110,40 sfr

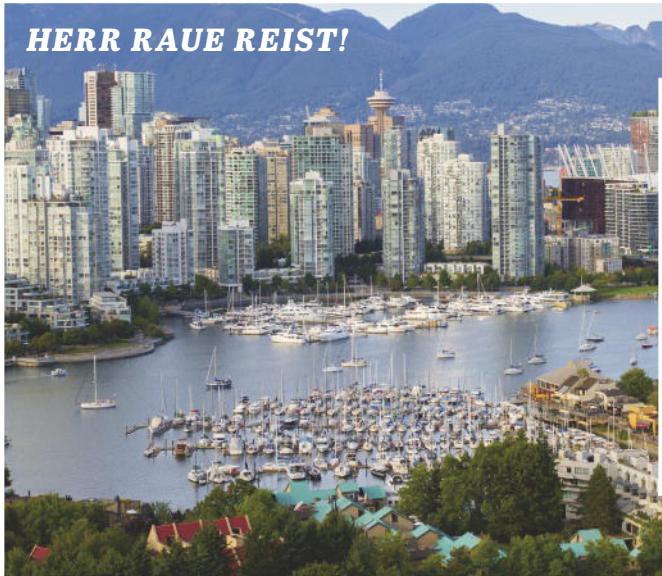


EXPERTEN FÜR GUTE IDEEN

MONTAGS 20:15
**DIE HÖHLE DER
LÖWEN**

oder streamen auf **R T L +**

HERR RAUE REIST!



1 Berge und Meer: Vancouver, Kanadas drittgrößte Stadt, liegt im Südwesten von British Columbia am Pazifik. Im Norden erstreckt sich der Grouse Mountain, ein gefragtes Naherholungs- und Ausflugsziel
2 In the hood: Andrea Carlson, gelernte Landschaftsarchitektin, erkochte mit weitestgehend lokalen Zutaten den Michelin-Stern für ihr Restaurant „Burdock & Co.“



Tim Raue in Vancouver

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 **17. Teil** pflückt er Lachsbeeren in Chatterbox Falls, trifft Kanadas erste Sterne-Köchin in der Neighborhood und feiert die Entdeckung von Lachs-Nuggets mit Ahornsirup



3 Abflug ins Grüne: Per Wasserflugzeug geht's für Tim in den Princess Louisa Marine Provincial Park, 100 km Luftlinie nördlich von Vancouver

4 Respekt vor der Natur: Candice Campo, Angehörige der Shishálh Nation, zeigt Tim die Schönheit von Chatterbox Falls



5 Picknick am See: Tim und Candice teilen Lachs vom Camping-Grill mit Wildkräutern und selbst gepflügten Salmonberries, einer in Nordamerika heimischen orangefarbenen Pracht-Himbeer-Art

Für Candice: Eine filigrane Hippe krönt einen Ring Cheesecake-Creme mit Avocado, Blaubeeren, Blaubeerkompott und Korianderöl. Rezept Seite 128





- 1 Kurze Wege: Mit dem Aqua-Taxi gelangt man zum Granville Island Public Market
- 2 Reife Leistung: Am „Olde World Fudge“-Stand röhrt Kevin (Foto) cremig-weichen Karamell von Hand
- 3 Reiche Auswahl: Die Markthalle von Granville Island ist der Foodie-Hotspot der Stadt, mit Produkten aus aller Welt und kanadischen Spezialitäten wie saftig-süßen Lachs-Nuggets to go



Foto Seite 127

Blaubeeren für Candice

*** ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

HIPPEN

- 60 g Eiweiß
(von 2 Eiern Kl. M)
 - 50 g Butter (weich)
 - 50 g Mehl
 - 50 g Puderzucker

KORIANDERÖL

- 10 g Koriandergrün
 - 20 g Babyleaf-Spinat
 - 90 ml Rapsöl

LIMETTENSIRUP

- 100 ml Limettensaft
 - 100 g brauner Rohrzucker
 - 20 ml Agavendicksaft

CHEESECAKE-CREME

- 100 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)
 - 1 Vanilleschote
 - $\frac{1}{2}$ Bio-Limette
 - 150 g Frischkäse
 - 1 Ei Agavendicksaft

BLAUBEERKOMPOTT

- 300 g Blaubeeren
 - 70 ml Waldheidelbeersaft (z.B. Rabenhorst oder van Nahmen)
 - 1 EL Speisestärke
 - 3 EL Limettensirup (Zubereitung siehe links)

AVOCADO-KUGELN

- 2 Avocados (nicht zu reif)
 - 3 EL Limettensirup
(Zubereitung siehe links)
 - 20 Blaubeeren
 - 1 Bio-Limette
 - 1 Beet Korianderkresse

Außerdem: Silikonform „Mistletoe“ (über www.moldbrothers.com), feines Haarsieb, kleine Spritzflasche, Mulltuch, kleiner Kugelausstecher (8 mm Ø), Spritzbeutel mit Lochtülle (1 cm Ø)

1. Für die Hippen alle Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Abgedeckt 15 Minuten kalt stellen. Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft 150–160 Grad). Etwas Teig am besten mit einer kleinen Palette in die Silikon-Muldenform streichen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und die Hippe sofort sehr vorsichtig aus der Mulde lösen (dafür braucht es etwas Übung; am Anfang werden Sie einige Hippen nicht schadenfrei aus der Mulde lösen können). Hippen abkühlen lassen, dann sehr vorsichtig in einen luftdicht verschließbaren Behälter legen. Auf diese Weise 8 Hippen zubereiten.

2. Für das Öl Koriander und Spinat waschen, trocken schleudern und mit den feinen Stielen grob schneiden. In einem kleinen Messbecher Koriander, Spinat und Öl mit einem Stabmixer sehr fein pürieren. Öl 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein sehr feines Haarsieb laufen lassen, dabei nur leicht durchdrücken, damit das Öl klar bleibt. In eine kleine Spritzflasche füllen und kalt stellen.

3. Für den Limettensirup alle Zutaten mit 20 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Die Mischung bei milder bis mittlerer Hitze 5 Minuten sirupartig einkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und den Sirup abkühlen lassen.

4. Für die Cheesecake-Creme Joghurt in ein mit Mulltuch ausgelegtes Sieb geben und mindestens 1 Stunde abtropfen lassen. Dabei das Mulltuch vorsichtig um den Joghurt zusammendrehen und ihn leicht ausdrücken. Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Limettenschale fein abreiben und 1 El Saft auspressen. Frischkäse, Joghurt, Vanillemark, Limettenschale, Limettensaft und Agavendicksaft in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Masse in ein feines Sieb geben und (über einer Schüssel zum erneuten Abtropfen) 1 Stunde kalt stellen. Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (1 cm Ø) geben und bis zum Gebrauch kalt stellen.

5. Für das Kompott Blaubeeren waschen und abtropfen lassen. Beeren in einem Topf mit 50 ml Heidelbeersaft 6–8 Minuten bei milder Hitze leise kochen lassen, bis die Beeren leicht aufplatzen. Stärke mit restlichem Saft (20 ml) verrühren. Kompott damit binden. Kompott mit dem Stabmixer 2- bis 3-mal kurz durchmixen, mit 2–3 EL Limettensirup abschmecken und kalt stellen.

6. Für die Avocadokugeln Avocados halbieren und jeweils den Kern entfernen. Aus den Hälften mit einem kleinen Kugelausstecher Avocadokugeln ausstechen. Kugeln in einer Arbeitsschale mit dem Limettensirup vorsichtig mischen und 10 Minuten marinieren lassen. Blaubeeren waschen, gut trocken tupfen und halbieren. Limette heiß abspülen und trocken reiben, nur die grüne Schale fein abreiben. Kresse vom Beet schneiden.

7. Zum Anrichten zuerst die Creme kreis- oder ringförmig (im Durchmesser der Hippe) in tiefe Teller spritzen. Auf der Creme halbierte Blaubeeren, Avocadokugeln und Blaubeerkompott partiell anrichten. Mit etwas Limettenschale bestreuen. Die Hippe vorsichtig darauflegen. Zuletzt mit der Kresse garnieren und mit einigen Tropfen Korianderöl beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Backzeit 2 Stunden
PRO PORTION 3 g E, 15 g F, 18 g KH = 235 kcal (987 kJ)

Tipp Die Hippen lassen sich gut 1–2 Tage vorher backen und im luftdicht verschließbaren Behälter lagern, damit sie knusprig bleiben. Das Korianderöl kann man gut einfrieren.

Herr Raue 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.

Durch eine umweltschonende, nachhaltige Hybridtechnologie verbraucht das Expeditionsschiff Fridtjof Nansen deutlich weniger Kraftstoff als andere. Die Reisenden wohnen ausschließlich in Außenkabinen und -suiten



Eine Seereise in das ewige Eis

Spektakuläre Erlebnisse verspricht eine Expedition in die Antarktis, auf den kältesten und wildesten Kontinent der Erde

Zu den zweifellos faszinierendsten Reisezielen der Welt zählt die Antarktis. Wenn Sie diese von Menschen niemals besiedelte Welt aus Eis erkunden und ein einzigartiges Abenteuer erleben möchten, gehen Sie an Bord des Hybrid-Expeditionsschiffs Fridtjof Nansen der Reederei Hurtigruten Expeditions. Es bringt Sie in eine Region des Südpolarmeeres, die von Tafelbergen, kalbenden Gletschern und massiven Eisschollen beherrscht wird. Die Geräuschkulisse besteht hauptsächlich aus dem Knacken des Eises und dem lauten Grollen, wenn ein Stück vom Gletscher bricht. Ohne Furcht begegnen Ihnen die tierischen Bewohner dieser Landschaft: Riesige Kolonien von Pinguinen, Robben, Wale und Seevögeln sind hier zu Hause. Vor Ort erfahren Sie mehr über die Geschichte der Antarktis, über Entdecker, Walfänger und Wissenschaftler, über die Zukunft dieses Kontinents und internationale Forschungsprojekte. Für jeden Tag sind eine Erkundungsfahrt im Expeditionsboot, eine Wanderung oder eine Anlandung mit dem Expedi-

tionsteam geplant. Informationen dazu gibt es an Bord des Schiffes, dessen Ausstattung einen Traumurlaub verspricht – mit drei Restaurants, Lounge- und Barbereich, Wellness-Center, Gym, Panorama-Sauna, Infinitypool und zwei Whirlpools. Diese Reise in die Eiskammer der Erde werden Sie garantiert niemals vergessen!



REISEVERLAUF

- TAG 1 UND TAG 2: Flug von Deutschland nach Buenos Aires**
- TAG 3: Flug nach Ushuaia, Check-in an Bord**
- TAG 4 UND TAG 5: auf See**
- TAG 6 BIS TAG 10: Antarktis**
- TAG 11 UND TAG 12: auf See**
- TAG 13: Flug von Ushuaia nach Buenos Aires**
- TAG 14: Rückflug nach Deutschland**
- TAG 15: Ankunft zu Hause**

Exklusiv
für Sie als Leser:
100€
BORDGUTHABEN**

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



**REISETERMIN:
26.11.2024**
Preis: ab 8.971€ PRO PERSON
IN EINER AUSSENKABINE
(eingeschränkte Sicht)**



INKLUSIVLEISTUNGEN

- Flug in der Economy-Class ab/bis Deutschland
- 15-tägige Hurtigruten Expeditions-Seereise in der gebuchten Kabinenkategorie
- Vollpension mit Tischgetränken (Softdrinks, Bier und Wein), Wasser, Kaffee und Tee ganztägig
- Deutschsprachiges Expeditions-team mit Expertenwissen in unterschiedlichen Fachrichtungen
- Fahrten zu abgelegenen Orten und Anlandungen mit Expeditionsbooten
- Umfangreiches Aktivitätenprogramm an Bord
- Tägliche Vorträge und Workshops rund um die Natur, Geschichte und Kultur Ihres Reiseziels
- Kostenloses WLAN an Bord***
- Hurtigruten Expeditions Kit: nachfüllbare Trinkflasche und Helly-Hansen-Windbreaker

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

HX **HURTIGRUTEN
EXPEDITIONS**



WEISST DU NOCH?

Rühren, stürzen, löffeln: So gelingt Genuss wie aus Kindertagen. Doch beim Pudding kommt es auch auf Details an. Unser Koch etwa schichtet ihn nach britischem Vorbild, sorgt für einen frühlingsfrischen Look oder gart ihn, wie früher, im Wasserbad. Vier süße Ideen für nostalgische Nachmittage

British Summer Pudding

Gerade einmal fünf Zutaten braucht unser Koch für seine Variante vom englischen Brot pudding. Und weil eine davon Brioche ist, bekommt das Ganze auch noch etwas französische Finesse. **Rezept Seite 135**





Limetten-Wackelpudding mit Prosecco-Zabaione

Ein Kindheitsliebling wird erwachsen: Mit Mandel-Crumble und beschwipster Zabaione serviert, zeigt sich der limettenfrische Wackelpudding durchaus gästetauglich. **Rezept Seite 136**





Gebackener Schoko-Pudding mit Himbeer-Rosmarin-Sauce

Pudding im Wasserbad garen, bis er beinahe Kuchen ist: Das war früher ganz üblich – und verdient definitiv ein Revival, wie unser saftiges Exemplar mit Schoko und Fruchtsauce beweist. **Rezept Seite 136**





Vanillepudding mit Rhabarber-Erdbeer-Kompott

Dieser köstliche Klassiker ist genau so, wie er sein sollte: wunderbar cremig und sanft süß. Wie sich das noch toppen lässt? Mit Florentiner-Knusper und rotem Kompott. **Rezept rechts**



Vanillepudding mit Rhabarber-Erdbeer-Kompott

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

VANILLEPUDDING

- 1 Vanilleschote
- 400 ml Milch
- 100 ml Schlagsahne
- 40 g Zucker
- 3 Eigelb (Kl. M.)
- 40 g Speisestärke

FLORENTINER

- 100 ml Schlagsahne
- 50 g Zucker
- 30 g Honig
- 20 g Butter
- 160 g gehobelte Mandelkerne

1. Für den Pudding Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Schote und Mark mit 300 ml Milch und Sahne in einen Topf geben und aufkochen.
2. Restliche Milch (100 ml), Zucker, Eigelbe und Stärke in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Vanilleschote aus der kochenden Milch entfernen. Stärkemischung unter ständigem Rühren in die kochende Milch geben, unter Rühren 1 Minute leise kochen lassen. Pudding sofort in 4 kalt ausgespülte Puddingförmchen füllen und direkt auf der Oberfläche mit Frischhaltefolie abdecken. Abkühlen lassen und ca. 4 Stunden kalt stellen.
3. Für die Florentiner Sahne, Zucker, Honig und Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Masse karamellisiert. Mandelblättchen zugeben, gut untermischen und 2–3 Minuten unter Rühren kochen, bis die Masse leicht bräunt. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 10–15 Minuten backen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.
4. Für das Kompott Rhabarber putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Mark und Schote mit Rhabarber, Zucker und Rotwein in einem Topf mischen und 30 Minuten stehen lassen.
5. Rhabarber-Wein-Mischung bei mittlerer Hitze langsam zum Kochen bringen. Speisestärke mit etwas Wasser glatt rühren, vorsichtig in die kochende Mischung rühren und erneut aufkochen. Dabei nicht rühren, sondern den Topf ab und zu schwenken, damit der Rhabarber nicht zu stark zerfällt. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.
6. Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Erdbeeren vorsichtig unter den Rhabarber mischen. Florentiner in grobe Stücke brechen. Pudding jeweils vorsichtig vom Formrand lösen und auf einen Teller stürzen. Mit Rhabarber-Erdbeer-Kompott und Florentinern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunde plus Kühlzeit ca. 4 Stunden
PRO PORTION 17 g E, 49 g F, 58 g KH = 776 kcal (3252 kJ)



British Summer Pudding

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

- | | |
|----------------------------|---|
| • 1500 g TK-Beerenmischung | • 200 g Heidelbeeren |
| • 200 g Zucker | Außerdem: Puddingform (20 cm Ø; z. B. von Ballarini; siehe Zitat unten) |
| • 6 El Cassis-Likör | |
| • 400 g Brioche (am Stück) | |

1. Am Vortag TK-Beeren mit Zucker, 5 El Cassis-Likör und 2 El Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten kochen lassen. Beeren im Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen (ergibt ca. 400 ml).

2. Brioche in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden, Scheiben halbieren. Puddingform mit etwas Wasser anfeuchten und mit Frischhaltefolie auslegen. $\frac{1}{3}$ der Briothescheiben leicht überlappend in die Form legen, sodass keine Lücken entstehen (siehe Tipp), und leicht andrücken.

3. Die Hälfte der Beeren in die Form geben und gut 150 ml des Saftes darübergießen. Die Hälfte der restlichen Briothescheiben auf den Früchten verteilen. Restliche Beeren darübergeben, mit 150 ml Saft übergießen und mit restlichen Briothescheiben vollständig bedecken. Einen passenden Teller darauflegen und beschweren (z. B. mit einem Topf). Pudding und restlichen Beersaft (ca. 100 ml) über Nacht kalt stellen.

4. Am Tag darauf Heidelbeeren verlesen, waschen und mit restlichem Cassis-Likör (1 El) mischen. Pudding vorsichtig auf eine Servierplatte oder einen Teller stürzen. Frischhaltefolie abziehen und äußere Briothescheiben großzügig mit dem kalt gestellten Beersaft bestreichen. Heidelbeeren auf dem Pudding verteilen und servieren. Dazu passt Sahne.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Kühlzeit über Nacht
PRO PORTION 7 g E, 8 g F, 81 g KH = 461 kcal (1935 kJ)

Tipp Falls beim Auslegen mit Briothescheiben doch kleine Lücken entstehen, etwas Brioche grob zerzupfen und die Lücken damit schließen.

„Wer keine Puddingform besitzt, kann stattdessen eine Glas- oder Metallschüssel in der passenden Größe verwenden.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



Foto Seite 132

Limetten-Wackelpudding mit Prosecco-Zabaione

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

PUDDING

- 8 Blatt weiße Gelatine
- 200 ml Limettensaft (z. B. von Pulco)
- 6 EL Holunderblüten sirup
- 100 g Zucker
- 1 Spritzer grüne Lebensmittelfarbe

MANDEL-CRUMBLE

- 40 g Mehl
- 50 g gemahlene Mandeln

- 30 g Zucker
- 10 g blütenzarte Haferflocken
- 40 g Butter (weich)

PROSECCO-ZABAIONE

- 4 Eigelb (Kl. M)
 - 2 EL Zucker
 - 250 ml Prosecco
 - 6 Stiele Minze
- Außerdem: 6 Förmchen (à 120 ml Inhalt)

1. Am Vortag für den Pudding die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Förmchen mit kaltem Wasser ausspülen. Limettensaft, Holunderblüten sirup, 350 ml Wasser, Zucker und Lebensmittelfarbe in einem Topf mischen und bei milder Hitze leicht erwärmen, bis sich der Zucker löst. Gelatine ausdrücken und im warmen Sud auflösen. Limetten-Holunderblüten-Sud in den Förmchen verteilen und abgedeckt mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

2. Am Tag danach für den Mandel-Crumble Mehl, gemahlene Mandeln, Zucker, Haferflocken und Butter mit den Händen zügig zu Streuseln verkneten. Streusel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

3. Für die Prosecco-Zabaione inzwischen Eigelbe, Zucker und Prosecco in einen Schlagkessel geben und über einem leicht siedenden Wasserbad mit dem Schneebesen ca. 5 Minuten cremig-schaumig aufschlagen.

4. Wackelpudding jeweils vom Formrand lösen, Förmchen kurz in warmes Wasser tauchen und Puddings auf Dessertteller stürzen. Prosecco-Zabaione drum herum verteilen, mit Mandel-Crumble und abgezupften Minzblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit mindestens 8 Stunden

PRO PORTION 7 g E, 14 g F, 52 g KH = 403 kcal (1658 kJ)



Foto Seite 133

Gebackener Schoko-Pudding mit Himbeer-Rosmarin-Sauce

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

HIMBEER-ROSMARIN-SAUCE

- 300 g Himbeeren
- 4 EL Zucker
- 50 ml Himbeergeist
- 2 Zweige Rosmarin

SCHOKO-PUDDING

- 60 g dunkle Kuvertüre (mindestens 55 % Kakao)
 - 3 Eier (Kl. M)
- Außerdem: Puddingform (14 cm Ø; z. B. von Contacto; ersatzweise ofenfeste Schale)

- 60 g Butter (weich) plus etwas für die Form
- 70 g Zucker
- 80 g gemahlene Mandeln
- 15 g Semmelbrösel

• 150 ml Schlagsahne
Außerdem: Puddingform (14 cm Ø; z. B. von Contacto; ersatzweise ofenfeste Schale)

1. Für die Himbeer-Rosmarin-Sauce Himbeeren verlesen, eventuell kurz waschen und im Sieb abtropfen lassen. Himbeeren mit Zucker, Himbeergeist und Rosmarin in einen Topf geben und mit Deckel bei milder Hitze 5 Minuten kochen lassen. Rosmarinzweige aus dem Topf nehmen. Himbeeren mit dem Stabmixer fein pürieren. Sauce durch ein feines Sieb in eine Schale streichen und abkühlen lassen.

2. Eine große Auflaufform zur Hälfte mit heißem Wasser füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf die 2. Schiene von unten stellen.

3. Für den Schoko-Pudding Kuvertüre grob hacken, in eine Schüssel geben und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Inzwischen Eier trennen, Eiweiße kalt stellen. Butter mit 40 g Zucker in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers schaumig aufschlagen. Eigelbe nacheinander zugeben, vorsichtig unterrühren und schließlich die geschmolzene Kuvertüre unterrühren.

4. Eiweiße mit restlichem Zucker (30 g) in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers aufschlagen. Festen Eischnee mit den gemahlenen Mandeln und Semmelbröseln unter die Schokoladenmasse heben.

5. Puddingform dünn mit Butter fetten und den Teig gleichmäßig darin verteilen. Form in das Wasserbad im Backofen stellen und in 50–55 Minuten garen.

6. Sahne mit den Quirlen des Handrührers anschlagen. Pudding aus der Form auf einen Teller stürzen. Mit leicht geschlagener Sahne und Himbeersauce servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Garzeit 50–55 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 30 g F, 38 g KH = 490 kcal (2053 kJ)

„Die Zabaione zum Limetten-Wackelpudding können Sie problemlos auch mit alkoholfreiem Prosecco zubereiten.“

»e&t«-Koch Maik Damerius

Brigitte

— DEIN LEBEN. DEIN WEG.

DEINE
Stärke



Problematisch verliebt

„Seit vielen Jahren bin ich Abonnentin und kuche gern Ihre Rezepte nach, manchmal ist es aber schwierig, alle Zutaten zu bekommen. In »e&t« 3/2024 habe ich mich in das Rezept auf Seite 59 ‚verliebt‘ – Shogayaki mit Reis und Meerfenchel – und da ist das Problem. Sie schreiben, Meerfenchel sei z.B. online (über deutschesee.de) zu bestellen. Bei einem Warenwert von 14,99 Euro fallen dabei Versandkosten in Höhe von 9,90 Euro an. Meine Suche in verschiedenen Supermärkten war leider erfolglos. Können Sie einen Ersatz für eingelegten Meerfenchel empfehlen? Es wäre hilfreich, wenn Sie bei speziellen Zutaten, die nicht überall erhältlich sind, Alternativen vorschlagen.“

Renate Soltau, per E-Mail

Liebe Frau Soltau, leider gibt es nicht für jede Zutat einen adäquaten Ersatz. Zum konkreten Fall: Der Meerfenchel hat durch den Sud eine gewisse Säure, und die braucht das Gericht. Die Säure lässt an Kapern bzw. eingelegte Kapernblätter denken, die jedoch eher zu italienischen als zu asiatischen Gerichten passen. Wir empfehlen daher etwas Kimchi als Topping, das hat eine schöne Säure und passt mit seiner leichten Schärfe zum Gericht. Und falls Ihnen der Meerfenchel nicht aus dem Kopf geht, Sie ihn aber nicht bestellen möchten, halten Sie am besten im gut sortierten (italienischen) Feinkosthandel Ausschau danach.

Shogayaki mit Reis und Meerfenchel aus »e&t« 3/2024



Ulli Kaufmann (l.) mit Tochter Hanna Besenhard zu Gast bei Winzer Jesús González de Chávez auf Teneriffa



Jesús González von Vinos Atlante bei der Fassprobe



Kanarischer Spitzenwein nahegebracht

„Nicht zum ersten Mal reisen wir den »e&t«-Vorschlägen zu gutem Essen und Trinken nach. Der Artikel ‚Weltspitzenwein aus Teneriffa‘ (aus »e&t« 1/2024) hat mich so inspiriert, dass wir spontan einen Besuch der Insel planten und speziell Jesús González de Chávez besuchten. Dort begegneten wir nicht nur einer fantastischen Weinkultur, sondern auch herzlicher Gastfreundschaft. Eigentlich mache er keine Führungen, aber wenn jemand so weit reisen würde, um zu ihm zu kommen, dann mache er schon eine Ausnahme. Jetzt können wir diesen Spitzenwein zu Hause genießen. Vielleicht habt Ihr noch eine Idee, wie man auch auf herkömmliche Art zu diesem Wein kommt?“

Ulli Kaufmann, Graz

Liebe Frau Kaufmann,
wie schön, dass Sie sich von uns inspirieren lassen. Die Weine von Vinos Atlante, die Jesús González de Chávez auf Teneriffa keltert, sind ebenso wie die der Winery Burgmann beim Online-Versender www.canarianmarket.com/de gelistet (Suchbegriffe: „Bodegas Atlante“ und „Burgmann“). Leider sind sie derzeit ausverkauft. Wir hoffen, dass die Lagerbestände bald aufgefüllt und die Weine dann online wieder erhältlich sind.



LESERSERVICE

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

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



Low-Carb-Pasta

„Guten Tag, als Abonnent Ihrer Zeitschrift »e&t« Für jeden Tag Low Carb« wüsste ich gern, wie Sie Nudeln aus Linsen, Kichererbsen oder Erbsen einschätzen. Wäre das eine Low-Carb-Alternative zu klassischen Nudeln?“

Dirk Hector, per E-Mail

Lieber Herr Hector, im Unterschied zu Weizennudeln und geschältem Reis besteht Pasta aus Hülsenfrüchten (Foto: Linsen-Pasta) aus komplexen Kohlenhydraten. Diese haben einen niedrigeren glykämischen Index, das heißt, sie lassen den Blutzuckerspiegel nach dem Essen langsamer ansteigen. Dadurch halten sie länger satt. Trotzdem sollten die Alternativen während einer Low-Carb-Ernährung in Maßen gegessen werden.

LESERLOB



Pizza „New York Style“

„Mit Begeisterung lese ich Ihre Pizza-Folgen. Die Pizza ‚New York Style‘ aus Folge drei möchte ich um zwei Specksorten ergänzen: um auf der Pizza mitgebackenen Guanciale und einen 14 Stunden bei 75 Grad sous-vide gegarten Schweinebauch. Welch ein weiterer Glücksgriff! Macht weiter so!“ **Dieter Vogel**, per E-Mail



Pizza „New York Style“
aus »e&t« 12/2023

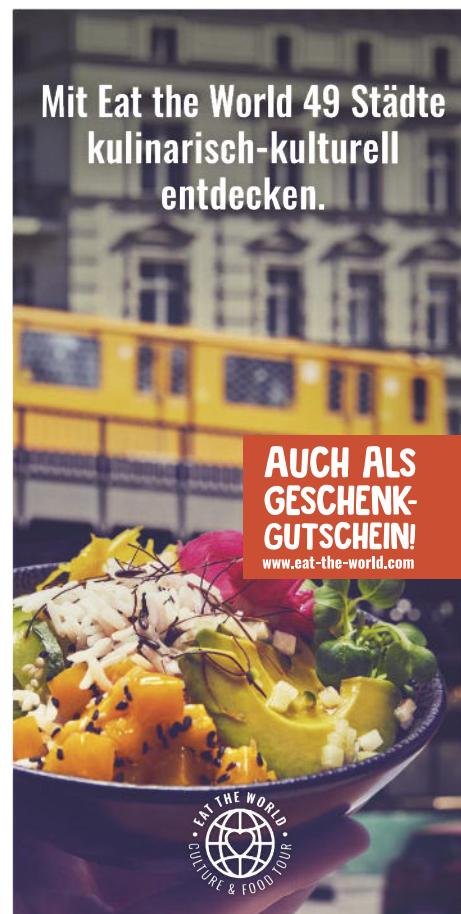


Auflösung des Abo-Quiz

1. Wie viele Minuten dauert es durchschnittlich, ein Hähnerei hart zu kochen? Die richtige Antwort lautet: 10 Minuten.
2. Im Vergleich zu Hähnereiern sind Wachteleier bekannt für...? Antwort: ...ihre zarte Textur und den intensiveren Geschmack (unser Rezept mit Wachteleiern siehe »e&t« 4/2024, Seite 10).
3. Was ist „Khanom Khai Nok Krata“? Antwort: Thai-Kartoffelbällchen (links, unser Dessert-Rezept siehe »e&t« 4/2024, Seite 106).



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



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

Rice to have

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **106. FOLGE: SUSHI**



Unser
Liebling

Mit Hoisin-Filet und Trüffelcreme

Sushi-Reis wie im Grundrezept (siehe rechte Seite oben) zubereiten. **200 g Rotkohl** putzen, waschen, trocken tupfen und fein hobeln. Mit **1 El Sojasauce**, **1 El Limettensaft**, **Salz** und **Pfeffer** verkneten und 10 Minuten marinieren lassen. **100 g Rinderfilet** (küchenfertig) trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden. **1 El Sojaöl** in einer Pfanne erhitzen, Filetscheiben darin von einer Seite ca. 1 knappe Minute scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen. Pfanne vom Herd ziehen, **1 El Hoisin-Sauce** (aus der Flasche) und **1 El Wasser** in die Pfanne geben, durchschwenken. Auf 2 Teller je **1 Tl Trüffelcreme** (aus dem Glas) streichen. Reis z. B. mit einem Garnierring rund formen, auf der Trüffelcreme anrichten. Filetscheiben und Rotkohl darauf verteilen. Mit der Hoisin-Sauce aus der Pfanne beträufeln und servieren.



Sushi mit Togarashi-Gurkensalat

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

150 g Sushi-Reis kalt abspülen, bis das Wasser klar ist. Reis und 180 ml Wasser in einen Topf geben, 30 Minuten quellen lassen. Anschließend mit Deckel aufkochen, bei kleiner Hitze 10 Minuten kochen. Topf vom Herd nehmen, Reis in 5-8 Minuten fertig quellen lassen. 1½ EL Reisessig, 1 TL Mirin, ½ TL Salz und 2 gestrichene TL Zucker verrühren, bis alles gelöst ist. Mischung über den Reis trüfeln, locker vermischen. 1 Bio-Snackgurke (80 g) waschen, längs fein hobeln. ½ Bund Radieschen waschen und in Spalten schneiden. Gurke und Radieschen mit 1 EL Sojasauce, 1 EL Fischsauce und 2 EL Limettensaft mischen. Reis und Salat auf Teller verteilen. Mit ½ TL Togarashi (japanische Gewürzmischung) bestreuen und servieren.



Mit Nori-Lachsrolls und Zitronen-Mayo

Sushi-Reis wie im Grundrezept (siehe links) zubereiten. Von 6 Stielen Koriandergrün die Blätter abzupfen. 1 Nori-Algenblatt (21 x 21 cm) mit 1 TL Wasabi-Paste bestreichen. 150 g Räucherlachs (in feinen Scheiben) gleichmäßig darauf verteilen, mit der Hälfte der Korianderblätter bestreuen und fest aufrollen. Rolle dann stramm in Frischhaltefolie wickeln und 15 Minuten kalt stellen. Für den Dip 2 EL japanische Mayonnaise (z. B. Kewpie), 1 EL Zitronenöl, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Sushi-Reis nach Belieben dreieckig formen. Lachsrollen auswickeln und in 1 cm breite Stücke schneiden. Reis, Mayonnaise und Lachsrollen anrichten. Mit je 1 TL gerösteter heller Sesamsaat und restlichem Koriandergrün bestreuen und servieren.



Mit Räuchermakrele und Rettich

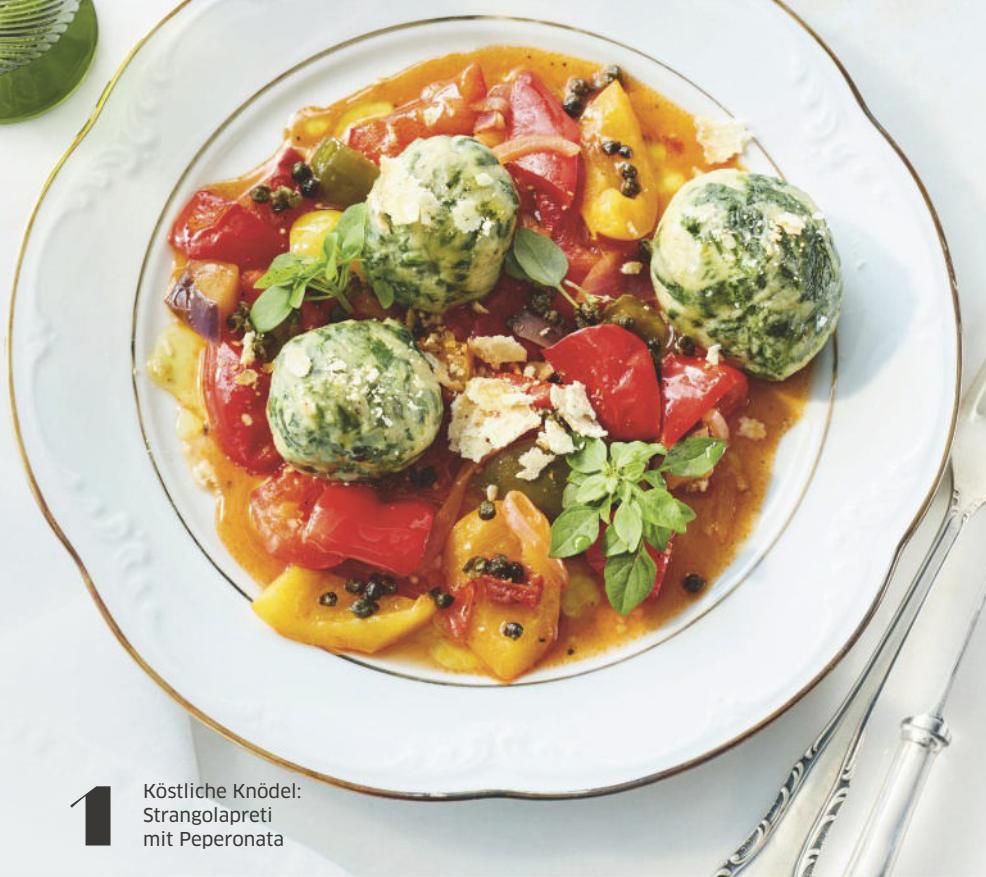
Sushi-Reis wie im Grundrezept (siehe oben) zubereiten. 150 g Rettich putzen, schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Rettich in einer Schale mit 1 EL Ingweröl, 1 EL Reisessig, 1 EL geröstetem Sesamöl und etwas Salz mischen, kurz ziehen lassen. 150 g geräuchertes Makrelenfilet in groben Stücken von der Haut lösen. Sushi-Reis nach Belieben zu Kugeln formen. Mit Rettich und Makrelenfilet anrichten. 30 g Wasabi-Nusskerne hacken, darüberstreuen und alles servieren.



Mit Apfel und Kaviar

Sushi-Reis wie im Grundrezept (siehe links oben) zubereiten. 1 kleinen säuerlichen Apfel (120 g; z. B. Granny Smith) waschen, trocken tupfen, entkernen und in sehr feine Scheiben hobeln. Mit 2 EL Reisessig, 2 EL geröstetem Sesamöl, 1 EL Sojasauce und Salz in einer Schüssel mischen, 10 Minuten marinieren lassen. Sushi-Reis nach Belieben zu kleinen Würfeln formen, mit Apfelscheiben und je 1-2 TL Forellenkaviar anrichten. Je 1 EL Gartenkresse darüberstreuen und servieren.

Vorschau



1

Köstliche Knödel:
Strangolapreti
mit Peperonata



2

Traumhafte Torte:
Erdbeer-Biskuit
mit Mascarpone

Plus:
Graciela
Cucchiara zu
Besuch bei
»e&t«

Das Juni-Heft erscheint am
10. Mai 2024

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

IM NÄCHSTEN
HEFT

1 Urlaubsküche

Mit viel Gemüse und Kräutern frischen wir Lasagne, Ravioli und Risotto auf. Lauter Favoriten aus Italien, allesamt vegetarisch und absolut sommertauglich

2 Kuchenliebe

Endlich wieder Erdbeerzeit! Wir backen mit den süßen Roten Biskuittorte, Chiffon-Cake und Millefeuille. Fünf großartige Ideen für Gartenfest

3 Gästeglück

In unserem Menü steht der Spargel im Mittelpunkt: Wir servieren ihn erst als Salat, dann an der Seite von Tafelspitz. Nur beim Dessert setzt er einmal aus...



Zum Saisonstart

Was die Stachelbeere so besonders macht – und ein Rezept für süßsaures Kompott



3

Feines Fleisch:
Kalbstafelspitz mit
Spargel und Erbsen

FÜR PURES WOHNVERGNÜGEN



JETZT IM HANDEL ODER ONLINE BESTELLEN UNTER
SCHOENER-WOHNEN.DE/AKTUELL



Alle Rezepte auf einen Blick

48
Rezepte

Mit Fleisch



Coq au vin mit roter Emmalie Seite 34



Focaccia mit Prosciutto Seite 84



Hackfleischpfanne Seite 146



Hühnerterrine auf Rosmarinbrot Seite 31



Maispoulardenbrust mit Bohnen Seite 28



Maispoularden-Steaks mit Frites Seite 35



Ragout vom Schwarzfederhuhn Seite 32



Rib-Eye-Steak mit Rüben Seite 54



Rumpsteak mit TomatenGemüse Seite 93



Spargel-Lángos mit Speck Seite 43



Spargel mit Zicklein-Ragout Seite 48



Stubenküken mit grünen Bohnen Seite 34



Sushi mit Hoisin-Filet Seite 140



Tourte mit Feigen und Wildkräutern Seite 36



Ziegenkäse-Ravioli mit Huhn Seite 28

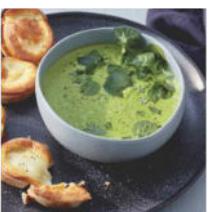
Vegetarisch



Artischockensuppe Seite 102



Blätterteig-Flammkuchen Seite 90



Brunnenkresse-Suppe Seite 89



Feta-Törtchen mit Salat Seite 72



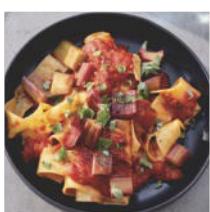
Gyoza mit Shiitake und Pak choi Seite 73



Käse-Omelett-Stulle Seite 20



Kopfsalat mit Rhabarber Seite 73



Pappardelle all'arrabbiata Seite 87



Pasta alla carbonara mit Spinat Seite 72



Pommes-Waffel mit Salat Seite 92



Spaghetti aglio e olio mit Queller Seite 10



Spargel in Trüffelbutterrahm Seite 43



Spargel-Kartoffel-Kuchen Seite 48



Spargel mit Zitronen-Gnocchi Seite 46



Spargelsuppe Seite 49



Udon-Nudel-Bowl Seite 76

Mit Fisch



Artischockenboden im Pfeffersud Seite 100



Forellenfilet im Orangen-Fond Seite



Heringsfilets mit Kräutercreme Seite 88



Makrele mit Gurke und Skyr Seite 54



Spargel mit Fjordforelle Seite 49



Spargelsalat mit Barsch Seite 46

Süß



Blaubeeren für Candice Seite 128



British Summer Pudding Seite 135



Erdbeertorte Seite 118



Hochzeitstorte mit Rosen Seite 120



Joghurt-Parfait mit Erbsen Seite 57



Limetten-Wackelpudding Seite 136



Vanillepudding mit Rhabarber Seite 135



Schoko-Pudding Seite 136



Zitronen-Fault-Line-Cake Seite 117



Frühlings-Bowle Seite 96

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

A Artischockenboden im Pfeffersud mit Garnelen.....	** 100
Artischockensuppe mit Pfeffer-Croûtons.....	** 102
B Blätterteig-Flammkuchen mit Bimi und Zwiebel.....	* 90
Blaubeeren für Candice.....	*** 128
British Summer Pudding.....	* 135
Brunnenkresse-Suppe mit Scamorza-Crostini.....	* 89
C Coq au vin mit roter Emmalie und Estragon-Kerbel-Vinaigrette.....	* 34
E Erdbeertorte mit Aquarell-Effekt.....	*** 118
F Feta-Törtchen mit Rote-Bete-Stampf und Salat.....	* 72
Focaccia mit Spargel und Prosciutto.....	* 84
Forellenfilet im Orangen-Lauch-Fond.....	* 91
Frühlings-Bowle.....	* 96
G Gyoza mit Shiitake, Pak choi und Sesamsauce.....	* 73
H Hackfleischpfanne, vietnamesische.....	* 146
Hefeteig mit langer Reifezeit.....	* 84
Heringsfilets mit Kräutercreme und Schnittlauchkartoffeln.....	* 88
Hochzeitstorte mit Rosen.....	*** 120
Hühnerterrine auf geröstetem Rosmarinbrot und Tapenade.....	* * 31
J Joghurt-Parfait mit Erbsen und Molke.....	* * 57
K Käse-Omelett-Stulle.....	* 20
Kopfsalat mit Rhabarber und frittiertem Ei.....	* * 73
L Limetten-Wackelpudding mit Prosecco-Zabaione.....	* 136
M Maispoulardenbrust mit Bohnen und Dill-Senf-Pesto.....	* * 28
Maispoularden-Steaks mit Kräuter-Frites und Pfeffersauce.....	* 35
Makrele, gebrillte, mit Gurke und Skyr.....	* 54
P Pappardelle mit Rhabarber-Tomaten-Sugo all'arrabbiata.....	* 87
Pasta alla carbonara mit Spinat.....	* 72
Pommes-Waffel mit Rote-Bete-Salat.....	* 92
R Ragout vom Schwarzfederhuhn mit Pastis und Bärlauchöl.....	* 32
Rib-Eye-Steak mit Zwiebeln und Rüben.....	* * 54
Rumpsteak mit Tomaten-Bohnen-Gemüse und Rucola.....	* 93
S Schoko-Pudding, gebackener, mit Himbeer-Rosmarin-Sauce.....	* 136
Spaghetti aglio e olio mit Queller.....	* 10
Spargel, gebratener, mit Fjordforelle.....	* 49
Spargel in Trüffel-Nussbuttermrahm.....	* 43
Spargel-Kartoffel-Kuchen.....	* * 48
Spargel-Lángos mit Speck vom Duroc-Schwein.....	* * 43
Spargel mit Zicklein-Ragout.....	* 48
Spargel mit Zitronen-Gnocchi und Büffelmozzarella.....	* * 46
Spargelsalat mit Streifenbarsch.....	* 46
Spargelsuppe mit geröstetem Spargel.....	* 49
Stubenküken mit Orange, Lavendel und grünen Bohnen.....	* 34
Sushi mit Hoisin-Filet und Trüffelcreme.....	* 140
T Tourte mit Feigen, Salbei und Wildkräutern.....	* 36
U Udon-Nudel-Bowl mit Miso-Dressing.....	* 76
V Vanillepudding mit Rhabarber-Erdbeer-Kompot.....	* 135
Z Ziegenkäse-Ravioli mit Bressehuhn, Mairübchen und Sauerklee.....	* * 28
Zitronen-Fault-Line-Cake.....	*** 117

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH ** MITTELSCHWER *** ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

Guten Abend

Ein Gericht wie aus einer Garküche in Hanoi: Viel frisches Gemüse, ein wenig Fleisch und eine raffinierte, selbst zubereitete Gewürzpaste brutzeln in der Wokpfanne. Zum Schluss wird großzügig Minze über das duftende Mahl gestreut



Knackig gegarte Brokkoliröschen und Hackfleisch sind eine unschlagbare Kombi, Jasminreis ist da der ideale Partner

Vietnamesische Hackfleischpfanne

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 160 g Jasminreis • Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g frischer Ingwer
- 1 rote Chilischote • 2 El brauner Zucker
- 2 El Reisessig • 3 El Fischsauce
- 200 g Brokkoli • 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Tomate (130 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 El Sesamöl • Pfeffer
- 300 g Rinderhackfleisch
- 150 ml Sake (japanischer Reiswein)
- 6 Stiele Minze

1. Jasminreis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen.

2. Knoblauch grob würfeln. Ingwer schälen und grob würfeln. Chilischote putzen, waschen und mit Kernen in feine Ringe schneiden. Knoblauch, Ingwer, Chilischotengänge und Zucker im Mörser zu einer Paste zerreiben. Reisessig und Fischsauce zugeben und verrühren.

3. Brokkoli putzen, waschen, trocken tupfen und in kleine Röschen teilen. Zwiebel in 1 cm große Stücke schneiden. Tomate waschen, trocken tupfen, den Stielansatz entfernen, Tomate in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Röllchen schneiden. 2 El Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Restliches Sesamöl (2 El) in einer weiteren beschichteten Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten krümelig anbraten. Gebratenes Gemüse und Paste aus dem Mörser zugeben, kurz mitbraten. Mit Sake ablöschen und bei kleiner Hitze offen ca. 5 Minuten kochen lassen.

5. Reis mit der Hackfleischpfanne in Bowls anrichten. Mit abgezupften Minzblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 41 g E, 41 g F, 97 g KH = 973 kcal (4079 kJ)

Kulinарische Vielfalt zum Vorteilspreis.

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



Jetzt
28 %
sparen!

Ihre Vorteile

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und nur für Sie entwickelt

Günstig – 28 % sparen:

3 Ausgaben portofrei für nur 11,20 €

Ohne Risiko:

Nach 3 Ausgaben jederzeit kündbar

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

Jetzt bestellen!



www.essen-und-trinken.de/minabo



02501/8014379

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046



DER GESCHMACK DER SCHWEIZ SEIT 1115.

EINZIGARTIG FRUCHTIG-KRÄFTIG – GEMACHT FÜR PERFEKTE MOMENTE.

GRUYERE.COM



LE GRUYÈRE®
SWITZERLAND 



Schweiz. Natürlich.



Käse aus der Schweiz.
www.schweizerkaese.de

