

essen & trinken

*Endlich
Erdbeeren*

**FÜNF NEUE
LIEBLINGS-
KUCHEN**

FÜR GÄSTE

*Spargel-
Menü mit
Tafelspitz*

**EDLES
FLEISCH**
GANZ FEIN
GEWÜRZT

**REISE IN DIE
PROVENCE**

Italienische Sommerküche

Leicht, raffiniert und mit ganz viel Gemüse –
Zucchini-Lasagne, Steinpilz-Risotto und Ravioli

Die lieben alle:
Lasagne mit
Zucchini und
Fior di latte



Ich schenke meiner Kleidung ein neues Leben!

Meine geliebte, neue Kleidung verliert nach einigen Wäschen an Strahlkraft, ich möchte aber nicht ständig neue Kleidung kaufen. Das **neue Perwoll** wurde speziell entwickelt, um sanft zu reinigen und stumpfe Kleidung Wäsche für Wäsche **sichtbar zu erneuern. Für Kleidung wie neu – schon nach 10 Wäschen!**

Die **Dreifach-Renew-Technologie** von Perwoll sorgt für Faserpflege, Erneuerung der Farbtintensität und einen angenehmen Wäscheduft. So schenke ich meiner Kleidung ein neues Leben und schone dadurch meinen Geldbeutel und unseren Planeten.

WEIL ES
EINEN
UNTERSCHIED
MACHT



Weitere Informationen zur neuen
Nachhaltigkeitskampagne von Henkel finden Sie hier:
weileseinenunterschiedmacht.de

Henkel



Liebe Leserin, lieber Leser,

als »e&t«-Koch Tom Pingel in der Redaktionskonferenz erklärte, den Geschmack von frischem Hefengebäck in Eiscreme einfangen zu wollen, waren wir skeptisch. Nicht immer kommt etwas Gutes dabei raus, wenn man geliebte Dinge kombiniert. Doch was Tom probierte, ließ uns staunen. Er kochte 25 g Hefe in Milch und Sahne auf, ließ das Ganze schön ziehen und rührte es später unter die Eiermasse. Zwar wurden durch das Aufkochen die triebkräftigen Mikroorganismen zerstört, aber um die ging's gar nicht. Tom war auf die Aromen aus. So entstand ein herrlich cremiges Eis, das tatsächlich ausgesprochen fein nach Hefe schmeckt. Und da sich süßes Hefengebäck mit Butter noch toppen lässt, rührte Tom auch noch etwas Nussbutter unter die Eismasse. Des Guten zu viel? Bei aller Liebe: In diesem Fall kann man nicht genug davon haben. Probieren Sie's (Rezept auf Seite 51), wir sind gespannt, was Sie davon halten.

ARABELLE STIEG
Redaktionsleitung

ACHIM ELLMER
Küchenchef

KOCHEN UND KNIPSEN

An dieser Stelle möchten wir Sie dazu ermutigen, ein bisschen mit Ihren Kochkünsten anzugeben. Zeigen Sie uns Ihre Teller. Lassen Sie uns daran teilhaben, welche Rezepte Sie nachgekocht und wie Sie sie angerichtet haben. Wir freuen uns über Ihre Fotos unter leserservice@essenundtrinken.de, Stichwort „Nachgekocht“.

Inhalt

*Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite 144*

20

Sommer in Italien:
Spinat-Klößchen mit
Peperonata

ESSEN

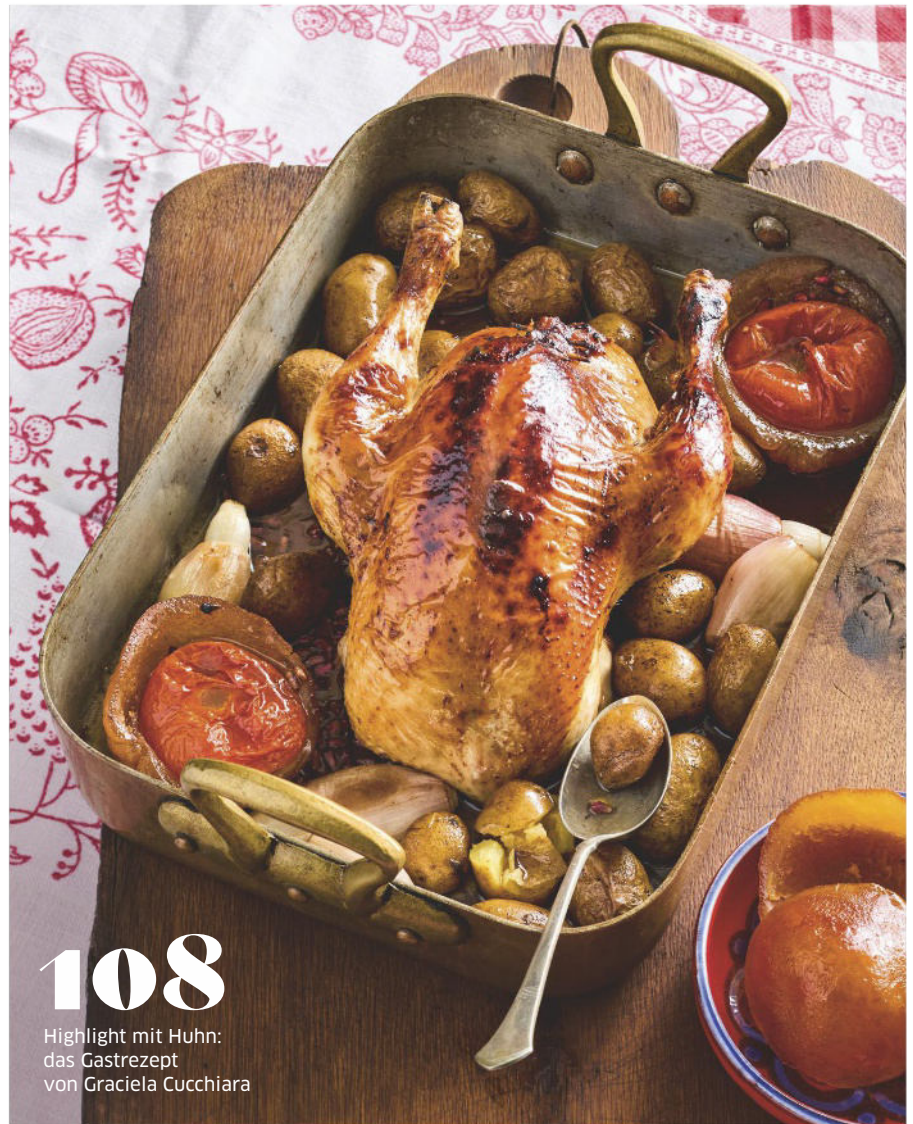
- 8 Saison**
Sauer liebt süß: Wir betten Stachelbeeren auf Baiser
- 14 Guten Morgen**
Kraftstulle: Eiersalat mit Radieschen auf Pumpernickel
- 20 Italienische Sommerküche**
Acht Gerichte, die das Gemüse feiern. Von Minestrone bis Ravioli. Üppig, raffiniert – ohne Fisch und Fleisch
- 34 Cuts & Rubs**
Unser Koch reibt edle Fleischstücke mit fantastischen Gewürz-Mischungen ein. Für Grill oder Pfanne – ein Traum!
- 46 Menü des Monats**
Wildkräutersalat mit confiertem Eigelb, Tafelspitz mit Gemüse und Hefe-Eis mit karamellisierten Aprikosen
- 60 Erdbeerkuchen**
Endlich sind sie wieder da und glänzen auf Biskuit-Torte, Chiffon-Cake und im Bienenstich
- 70 Veganer Liebling**
Genuss ohne tierische Produkte: Kohlrabi-Ceviche
- 78 Vegetarisch**
In der beliebten Vorher-nachher-Optik: vier vegetarische Teller von Chili-Polenta bis Sushi-Bowl
- 102 Neue Serie: Traumpaare**
Ungewöhnlich gut: Wir kombinieren Passionsfrucht und Dill
- 108 Zu Gast bei »e&t«**
Sie betreibt einen italienischen Feinkostladen in München und wurde durch Kochshows wie „Kitchen Impossible“ bekannt: Graciela Cucchiara kochte bei uns fröhlich auf
- 118 Pizza des Monats**
Mit doppelt gebackenem Boden, Spitzkohl und Salsiccia
- 122 Jans schnelle Woche**
Gut geplant ist halb gekocht: sieben Teller für den Alltag
- 132 Desserts**
Gewürzt und getoppt: süße Klassiker mit neuem Dreh
- 140 Top 5**
Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Pancake-Waffeln
- 146 Das letzte Gericht**
Erbsencreme mit Garnelen – schnell gemacht und so gut!

TRINKEN

- 44 »e&t«-Weinpaket**
Drei elegante Weiße – von Mosel, Gardasee und aus Südfrankreich
- 130 Gemixt**
Frisch und saisonal: Rhabarber-Yuzu-Tonic
- 131 Getrunken**
Was unsere Getränkeexpertin Marion Swoboda empfiehlt



90
Tour de Provence:
von Dörfern und
Köchen



108
Highlight mit Huhn:
das Gastrezept
von Graciela Cucchiara



60
Stars der Saison:
die schönsten
Erdbeerkuchen

ENTDECKEN

- 12 Magazin**
Schicke Teller, schlaue Waage und jede Menge Köstlichkeiten
- 54 Gute Produzenten**
Marcus Link baut Gewürze an, verarbeitet das Fleisch seiner Schweine zu Wurst und macht auch seinen Senf selbst. Ein Hofbesuch in Franken
- 74 Heute für Morgen**
Kochen gegen die Einsamkeit. Wie ein Dorfladen zur Begegnungsstätte wurde
- 76 Der kleine Unterschied**
Gekauft oder selbst gemahlen – welches Mehl macht das Rennen?
- 77 Aus der Redaktion**
Psst, bald gibt es von »e&t« ein neues Magazin. Schon mal vormerken

- 90 Provence**
In den Dörfern Südfrankreichs belebt eine junge Generation von Köchen die Bistros neu. Eine Genuss-Tour

IN JEDEM HEFT

- 3 Editorial**
- 6 Making-of**
- 121 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



1



In Hamburg

Bei ihrem Besuch in der »e&t«-Küche plauderte Graciela Cucchiara mit unserem Kollegen Maik Damerius (3. + 4. v.links) über Lieblingsprodukte, Familienrezepte und die therapeutische Wirkung des Teignetens. Dabei bereiteten sie ein köstliches Italien-Menü zu, das Stylistin Patricia Chodacki, Fotograf Tobias Pankrath (1. + 2. v.links) und Creative Director Elisabeth Herzel (2. v.rechts) in Szene setzten. »e&t«-Redakteurin Anna Floors (rechts) hörte zu und schrieb mit. Ab » **Seite 108**

In der Provence

Für seine Reportage über Neo-Bistros in Südfrankreich kehrte »e&t«-Autor Klaus Simon im „Le Saint Hubert“ ein, wo er vor über 20 Jahren zum ersten Mal zu Gast war. Er freute sich zum einen, dass das alte Dorfbistro mit den jungen Pächtern neuen Schwung bekommen hat, zum anderen über das Dessert mit frischen Himbeeren aus dem Bistro-Garten. Weitere erfreuliche Nachrichten aus der Provence ab » **Seite 90**



2



3

An der Nordsee

Die Köche und Restaurantbesitzer Thomas Kosikowski (links) und Johannes Riffelmacher luden zur Präsentation ihres neuen Buches „salt & silver am Meer“ in ihr Restaurant in St. Peter-Ording. »e&t«-Redakteurin Antje Klein ließ sich dort mit allerfeinster Küstenkost verwöhnen und freute sich über die persönliche Widmung.

DER GESCHMACK DER SCHWEIZ SEIT 1115.

EINZIGARTIG FRUCHTIG-KRÄFTIG – GEMACHT FÜR PERFEKTE MOMENTE.

GRUYERE.COM



Schweiz. Natürlich.



Käse aus der Schweiz.
www.schweizerkaese.de



Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT





SAISON

Stachelbeeren

Glamour-Faktor? Eher nicht. Andere Sommerbeeren ziehen in leuchtendem Rot alle Aufmerksamkeit auf sich, die solide Stachelbeere wird auf dem Markt gern mal übersehen. Liegt wohl an ihren je nach Sorte schönen, aber dezenten grünen, gelben oder braunroten Naturtönen. Etwa im 16. Jahrhundert tauchten die aus Asien stammenden Beeren in unseren Breiten auf. Zunächst übrigens in Klöstern, deshalb ihr früherer Name Klosterbeere. Ihre jetzige Bezeichnung ist irreführend. Denn die Sträucher tragen keine Stacheln, sondern Dornen. Unscheinbar oder nicht, kulinarisch haben die spröden Beeren einiges zu bieten. Ihr Geschmack: charaktervoll, dabei ausgesprochen vielschichtig. Haben sie ordentlich Sonne getankt, entwickeln die Beeren ein ausbalanciertes Aroma, feinsäuerlich-herb mit fruchtiger Süße. Das macht sie zum perfekten Kuchenbelag. Aber auch als Kompott oder in Chutneys können sie ihre Geschmacksvielfalt voll ausspielen.

Ein Rezept mit Stachelbeeren finden Sie auf der folgenden Seite.

Schoko-Schmand-Pavlova mit Stachelbeer-Kompott

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Stück

PAVLOVA

- 3 Eiweiß (Kl. M)
- Salz
- ½ Tl milder Weißwein-essig oder Zitronensaft
- 60 g Zucker
- 40 g Puderzucker
- 20 g Kakaopulver

STACHELBEER-KOMPOTT

- 300 g Stachelbeeren (z. B. rot und grün)
- 30 g Zucker

- 50 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 150 ml roter Traubensaft
- 1 Tl Speisestärke

CREME

- 300 g Schmand
- 2 El Limettensaft (frisch gepresst)
- etwas gemahlene Macis (Muskatblüte)
- 60 g Puderzucker
- 4 Stiele Minze

1. Für die Pavlovas Eiweiße in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Mit den Quirlen auf mittlerer Stufe halbsteif schlagen, dabei 1 Prise Salz und Essig zugeben. Dann Zucker unter weiterem Schlagen nach und nach einrieseln lassen und alles zu einem festen Eischnee aufschlagen. Puderzucker und Kakaopulver mischen, über den Eischnee sieben. Mit einem Teigspatel kurz unterheben, sodass die Baisermasse leicht marmoriert ist.

2. Baisermasse mit Abstand zueinander in 4 Kreisen (10–12 cm Ø) auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Mit einem Löffelrücken jeweils eine Mulde in die Mitte drücken. Pavlovas im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Umluft nicht geeignet) auf der 2. Schiene von unten ca. 2:30 Stunden knusprig trocknen. Aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen.

3. Für das Kompott inzwischen Stachelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze goldgelb karamellisieren, dabei nicht umrühren! Vorsichtig Orangen- und Traubensaft zugießen und ca. 2 Minuten kochen, bis sich der Karamell gelöst hat. Stärke und wenig kaltes Wasser glatt rühren. Unter Rühren zur Saftmischung gießen und 1–2 Minuten kochen lassen. Stachelbeeren zugeben, alles nochmals aufkochen. Kompott in eine Schüssel füllen und auskühlen lassen.

4. Für die Creme Schmand, Limettensaft und Muskatblüte in einer Rührschüssel glatt rühren. Puderzucker zusieben. Mit den Quirlen des Handrührers ca. 3 Minuten cremig aufschlagen. Bis zum Servieren kalt stellen.

5. Zum Anrichten Pavlovas vom Backpapier lösen, auf eine Platte setzen. Kurz vor dem Servieren je ¼ der Schmandcreme und etwas Stachelbeer-Kompott daraufgeben. Mit abgezupften Minzblättern dekorieren. Das übrige Stachelbeer-Kompott dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
plus Trocken- und Auskühlzeit 3 Stunden

PRO STÜCK 7 g E, 19 g F, 64 g KH = 477 kcal (2000 kJ)

Am
besten
jetzt!



Süße Trilogie: knusperzarte Baisers,
getopft mit Schmand und einem
fruchtigen Stachelbeer-Kompott





LE FLO, BERLIN

ENTDECKEN „Bienvenue“ heißen die Zwillingbrüder Florian und Phillip Schneider jeden liebevoll willkommen, der französische Feinkost mag. Seit 2016 gibt es ihr kleines Ladengeschäft mitten im Prenzlauer Berg, das einen beim Betreten unmittelbar in die Provence entführt und zum Stöbern, Entdecken, Verweilen und Probieren einlädt.

MITNEHMEN Es gibt alles, was das frankophile Herz begehrt: von Honig bis Salami, von Paté bis Chutney, außerdem hochwertige Duftseifen. Wer Frankreich verschenken möchte, lässt sich Präsentkörbe zusammenstellen. Und wer nicht alles nach Hause tragen kann, kommt noch mal wieder oder ordert den Rest online.

Husemannstraße 16, 10435 Berlin, geöffnet Di–Fr 13–19:30 Uhr, Sa 11–16 Uhr, www.flo@le-flo.de



Exzellent eingelegt

Sauer, scharf und fair produziert! Dieses fermentierte Gemüse ist nicht nur ultragesund, sondern mit Orange, Meerrettich und Apfel oder mit Chili, Kurkuma und Pfeffer ein aufregendes Kimchi-Abenteuer aus Berlin, das uns als Snack oder Beilage gerade recht kommt. „Purple Rain“ oder „Cool Rabbi“, KulchaKrauts, je 275 g, ca. 6 Euro
www.thekulchaboxstore.com

Aus Liebe zur Heimat

Wenn Birnen- und Traubensaft aus Bielefeld mit grünem Tee in eine Flasche fließen, ergibt das regionalen Eistee, der ganz ohne Zucker erfrischt und erfreut. Am besten eiskühlt, versteht sich. Eistee Birne-Grüntee, Limoment, 6 x 0,33 l, ca. 20,50 Euro
www.limoment.de



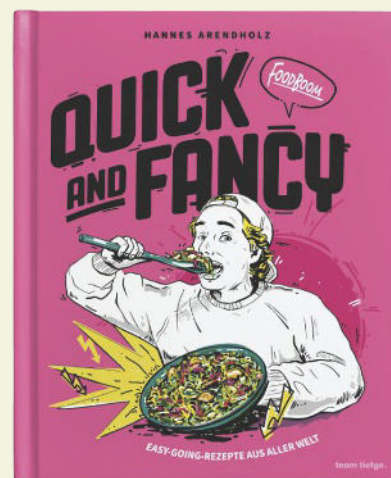
Gelesen von



ANTJE KLEIN

»e&t«-Redakteurin

„Dass Reisen nicht nur bildet, sondern auch küchentechnisch inspiriert, beweist die Rezeptsammlung von Koch und Autor Hannes Arendholz. Seine schnellen Ideen hat er aus Griechenland, Namibia, Thailand und Kolumbien mitgebracht, um uns Junk Food oder Langeweile auf dem Teller zu ersparen. Jede Menge Tipps rund um den Kochglobus gibt er außerdem. Da fühlen sich nicht nur junge Erwachsene oder Einsteiger angesprochen, sondern jeder, der mal auf die Schnelle lecker kochen will.“ „Quick and Fancy“, Olivia Verlag, 24,80 Euro, www.tietge-verlag.de





It's so great, Britain!

Wer die traditionelle Teatime liebt, sollte diese XXL-Pralinen aus fluffigem Baiser auf Biskuitboden, überzogen mit Vollmilchschokolade, im Hause haben. Die anderen reichen die englische Schaumkuss-Alternative zu einer guten Tasse Kaffee. Tunnock's Tea Cakes, 6 Stück, 144 g, ca. 2,50 Euro www.the-british-shop.de



Perlen vor die Genießer

Molekularküche für zu Hause: Auf den ersten Blick erinnern die kleinen Kügelchen mit flüssigem Kern an Kaviar, auf den ersten Biss zerplatzen sie im Mund und überraschen mit dem säuerlichen Aroma von „Aceto Balsamico di Modena I.G.P.“ auf süßen Desserts, Bruschetta, Canapés oder Salat. Essig-Perlen, Koro, 200 g, 24 Euro, www.korodrogerie.de

Was ist eigentlich Maca?

Die südamerikanischen Wurzelknollen der Maca gehören botanisch zur Familie der Kreuzblütler und zur Gattung der Kressen. Die äußerliche und geschmackliche Ähnlichkeit mit Radieschen und Rettich sind also kein Zufall. Frisch gibt es die Knollen und Blätter bei uns kaum zu kaufen, mit Glück beim Biobauern oder im Reformhaus. Dafür wird Maca als Superfood in Kapselform angeboten, ihre Wunderwirkung ist allerdings nicht bewiesen. Fest steht: Wie viele andere Wurzeln enthält Maca viele Proteine, gesunde Senfglykoside, Kalzium und Eisen.



Der Kaffee ist fertig

Diese Bohnen sind nicht nur fair-, sondern sogar care produziert. Das heißt sie kommen von den „Underdogs“ aus Afrika, um die Vielfalt der Kaffeewelt zu erhalten und so die Lebensgrundlage ganzer Generationen zu verbessern, werden in München mit ressourcenschonenden Energien geröstet und schmecken fantastisch. Auch dem Gewissen. Easy Espresso, Free Decaf, Pure Filter, Alrighly, je 250 g, 8,90 Euro, www.alrighly.coffee

Guten Morgen

Wir nutzen die Quadratur des Kreises, lassen cremiges Dressing in jede Ecke des kernigen Schwarzbrotts fließen und freuen uns über angewandte Mathematik gleich in der Früh

Radieschen-Eier-Salat auf Pumpernickel

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 3 Portionen

- 8 Eier (Kl. L)
- ½ Bund Radieschen
- 1 Schalotte (30 g)
- 2 Tl Sahnemeerrettich
- 3 El Mayonnaise
- 2 Tl süßer Senf
- 2 El Joghurt (3,5% Fett)
- Salz • Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 El Butter (10 g)
- 6 Scheiben Pumpernickel
- 20 g Meerrettichwurzel
- ½ Beet Gartenkresse

1. Eier in reichlich kochendem Wasser 7 Min. garen. Danach abschrecken, pellen und achteln. Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und vierteln. Schalotte in feine Würfel schneiden.

2. Sahnemeerrettich, Mayonnaise, Senf, Joghurt, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Eier, Radieschen und Schalotten dazugeben und vorsichtig mischen.

3. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pumpernickelscheiben von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 2 Minuten anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Meerrettichwurzel schälen. Pumpernickel mit dem Eiersalat gleichmäßig belegen. Gartenkresse vom Beet schneiden und auf dem Salat verteilen. Etwas frischen Meerrettich darüberreiben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 27 g E, 42 g F, 37 g KH = 665 kcal (2788 kJ)

Köstlich hoch drei: Sahnemeerrettich, süßer Senf und Kresse gekonnt kombiniert

MANUFAKTUR-KAFFEES

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



Scannen und
Händler in Ihrer
Umgebung finden!



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 Kaffeeplantage 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.

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 Milkschokolade herausschmecken.

PERFEKT UNPERFEKT

Die blauen Farbverläufe auf Schalen, Tassen und Tellern der Serie „Okayama“ aus Steingut erinnern ein wenig an die Kunstform Kintsugi, die traditionelle japanische Reparaturtechnik für Keramik. Dabei wird das zerbrochene Geschirr mit Naturlack geklebt und wieder zusammengefügt, die Bruchstellen nicht verdeckt, sondern mit Goldstaub hervorgehoben.

Von Bloomingville, ab 13 Euro, www.bloomingville.com



Der große Reibach

Endlich eine Parmesanreibe, die Gastgeberinnen und Gastgeber mit gutem Gefühl auf den Esstisch stellen können. Unten befindet sich die Auffangschale aus Akazienholz in Walnussoptik, darauf die Reibefläche mit superscharfen Zähnen. „Parmezo“, von Gefu, 39,95 Euro

www.gefu.com.de



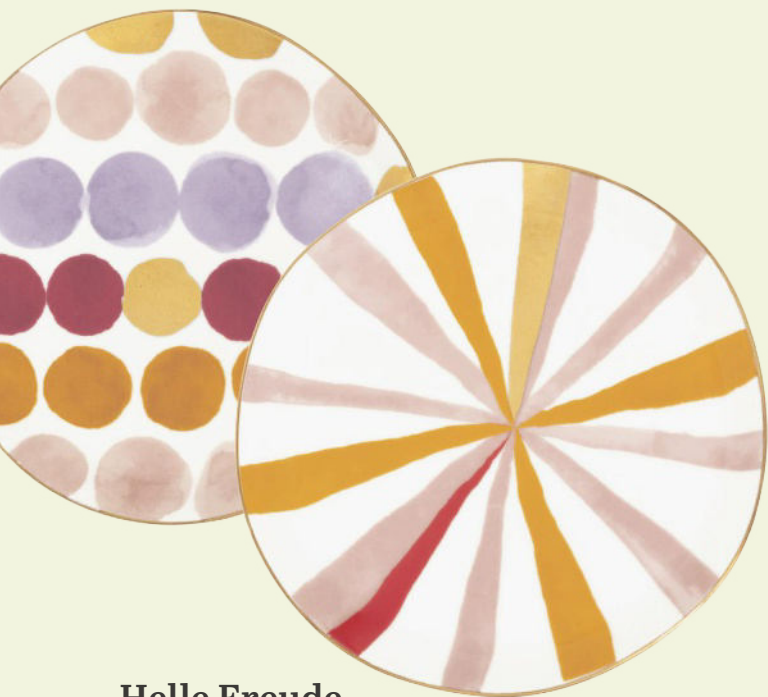
Ordentlich bechern

Der erste Kaffee oder Tee des Tages sollte gebührend zelebriert werden. Zum einen mit einem hochwertigen Getränk (einen Tipp für gute Kaffeebohnen finden Sie auf Seite 13), zum anderen in einem geschmackvollen Gefäß. Die „Bobby Mugs“ von Acme aus Porzellan liegen gut in der Hand, die neuen Farben sind dezent und schön anzusehen. 21,20 Euro, über www.acmecups.eu



Nimm uns mit!

Wir mögen ja diese kleinen Rätsel: Dinge, die einfach schön und faszinierend sind, ihre Funktion aber nicht sofort preisgeben – wie die Objekte des Potsdamer Ladens Vekja. Es sind – tatata – Thermoskannen! Mit 500 ml Fassungsvermögen passen sie problemlos in jede Handtasche. Ab 29 Euro, über www.vekja.de



Helle Freude

Montagsmorgen, viel zu früh, am Frühstückstisch. Sagen Sie jetzt nichts! Lassen Sie ab sofort Ihr Geschirr sprechen – und sich ein Lächeln ins müde Gesicht malen. Obwohl die Kollektion von Urban Nature Culture „Good Morning“ heißt, können wir sie uns auch gut als Kaffeeservice vorstellen. Teller vorn „Joyful C“, Teller hinten „Joyful A“, beide je ca. 18 Euro

www.urbannatureculture.com

Blaumachen

Minimalismus trifft auf rustikalen Charme: Für die neue Geschirrserie „Barro“ holte sich das dänische Designlabel HAY internationale Verstärkung: Der Designer Rui Pereira entwarf Butterdose und Karaffe aus Ton, der für seine Heimat Portugal so typisch ist. Butterdose 39 Euro, Karaffe 55 Euro
www.hay.dk



ANZEIGE

GEWINNSPIEL

Somat verlost Haushaltsgeld und Produkte zum Testen

So Eingetrocknet? So What! Unser Alltag hat uns meist gut im Griff. Dabei versuchen wir die Balance zwischen Arbeit, Familie und Self-Care so gut wie möglich zu wahren. Doch bei all dem Trubel kann der Haushalt und schmutziges Geschirr schon mal zu kurz kommen. Doch damit ist jetzt Schluss! Die neuen Somat Excellence 5in1 Caps sorgen für den Extra-Boost gegen eingetrocknete Essensreste und das auch noch nach 72 Stunden. Somat Excellence 5in1 Caps für 5-fach Somat-Power in der Geschirrrreinigung! Die schnellauflösende Formel schützt zudem empfindliches Geschirr, lässt es im neuen Glanz erstrahlen und unterstützt darüber hinaus die tägliche Pflege der Spülmaschine – auch bei niedrigen Spültemperaturen.

Überzeugen Sie sich selbst und gewinnen Sie 300 Euro Haushaltsgeld sowie Produkte zum Testen. Viel Erfolg wünscht Somat!

Alle weiteren Infos auf
essen-und-trinken.de/gewinnspiele



Einfach
QR-Code
scannen und
mitmachen

**SO EINGETROCKNET?
SO WHAT?!**

1x
zu
gewinnen

Somat
NEU
5in1
Caps

+ EXTRA BOOST
gegen bis zu
72h eingetrocknete
Essensreste

SO GEHT ES: Ab dem 10.05.2024 können Sie ein Test-Paket, bestehend aus Somat Produkten und 300 € Haushaltsgeld gewinnen. Der Gewinn wird von der Henkel AG & Co. KGaA unter allen verlost, die bis zum 07.06.2024 unter www.essen-und-trinken.de/gewinnspiele teilnehmen. Weitere Details und Hinweise dort.

1



2



Auf Tuchföhlung gehen

Geschirrhändtücher sind Geschmackssache: Die fröhliche Fraktion trocknet lieber bunt mit poppigem Apfel-Print und schmückt die Küche mit einem Farbtupfer, andere bevorzugen handbedrucktes Leinen in dezenter Optik. (1) „An Apple A Day“-Geschirrtuch, Wrap, ca. 20 Euro, www.shop-rikiki.de; (2) Küchentuch „Printo“, von Birgit Morgenstern, auch mit anderen Mustern und Farben erhältlich, 24 Euro, www.birgitmorgenstern.de



Saftiger Superheld

Cool, kompakt und sehr leise: Der hochwertige Entsafter mit schonendem Kaltpressverfahren holt alles aus Obst und Gemüse, was drinsteckt. Dazu wird es durch eine spezielle Schnecke zerkleinert, das meiste Fruchtfleisch durch ein Mikrosieb gefiltert, während alle Nährstoffe erhalten bleiben. Und das Reinigen – ein Kinderspiel! Saftpresse Slow Juicer, Gorenje, 149 Euro, www.kaufland.de

Für kochende Gärtner

Dank der Scherenblätter mit hohem Kohlenstoffanteil schneidet diese japanische Kräuterschere leicht, präzise und bleibt dauerhaft scharf. Top: Der integrierte Stielabzieher macht das Entblättern von Rosmarin möglich, das leichte Zerlegen das Reinigen. Kräuterschere, Kai Shun, 52,50 Euro www.kay-shun.de



Solide Basis

Das nennen wir positive Fügung: Dieses stilvolle Schneidebrett wurde aus einem Papierverbundstoff gefertigt, hat dadurch eine klingschonende Oberfläche und darf trotzdem in die Spülmaschine. Schneidebrett „Handy Series“, Victorinox, 35,6 x 19 cm, auch in anderen Farben und Formaten, ca. 35 Euro, www.victorinox.com



In die Waagschale werfen

Elegant und kompetent: Diese Waage wird komfortabel über die Tasten neben dem Display bedient, kann mithilfe eines USB-C-Kabels zeitgemäß aufgeladen werden, und die abnehmbare Edelstahlschüssel ist spülmaschinengeeignet. Küchenwaage Collezione, Smeg, in drei Farben erhältlich, 149 Euro, www.smeg.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

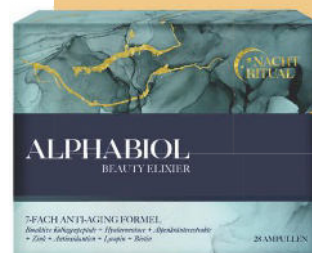
Kurkuma ist der Superstar unter den Superfoods. Kein Wunder, das Gewürz ist seit über 4.000 Jahren bekannt für seine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung. Die Trinkfläschchen des flüssigen Nahrungsergänzungsmittels „ALPHABIOL Curcumin Elixier“ enthalten den bioverfügbaren Curcumin-Komplex 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

Titel-
Rezept

Zucchini-Lasagne mit Fior di latte und Fontina

Nudelplatten und Zucchinistreifen
wechseln sich ab, Tomaten-Sugo und
zweierlei Käsesorten bringen
ordentlich Schmelz und Aroma.

Rezept Seite 26

Vielfalt con Verdure

Die italienische Küche bietet eine Fülle traditioneller Rezepte, die schon immer vegetarisch waren. Wir lassen uns von der Gemüse-Liebe inspirieren und kombinieren Risotto, Ravioli & Co. mit dem Schönsten, was der Frühsommer zu bieten hat



Steinpilz-Risotto mit grünem Spargel und Gremolata

Orangenzesten und -öl mischen das Kräuter-Topping fruchtig auf. Ein frischer Dreh für den sämigen Risotto, der Pilze und Spargel schön vereint.

Rezept Seite 29



Strangolapreti mit Peperonata und Belper Knolle

Die Spinat-Ricotta-Klößchen stammen aus dem Trentino, wir servieren sie mit Paprikagemüse und stellen fest, dass eine Schweizer Käsespezialität geschmacklich perfekt dazu passt. **Rezept Seite 30**



Artischocken mit Ricotta-Füllung und Basilikumöl

Immer für eine Überraschung gut: Cremig gefüllt und süßlich-fruchtig kombiniert, können wir von Artischocken gar nicht genug bekommen.

Rezept Seite 30



Ravioli di barbabietola mit Erbsen und Zitrone

Mit Leichtigkeit und Frische den Sommer willkommen heißen: Das gelingt der Rote-Bete-Pasta vor allem wegen der knackigen Gemüse und feinen Süße. **Rezept Seite 32**

Gebratene Auberginen mit Burrata-Creme und Catalogna

Mediterrane Köstlichkeiten vereint:
Auberginen im Klein- und Großformat
glänzen neben Frischkäse und Puntarelle.
Highlight dazu: Olivenöl mit Zitrusnote.
Rezept Seite 33





Foto Seite 20 und Titel

Zucchini-Lasagne mit Fior di latte und Fontina-Käse

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Kirschtomaten
- 6 Stiele Oregano
- 1 rote Pfefferschote
- 6 El Olivenöl plus etwas zum Einfetten
- Salz
- Pfeffer
- ½ TI Zucker
- 100 ml trockener Weißwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 400 ml passierte Tomaten
- 3 Zucchini (à 250 g)
- 1 Kugel Fior di latte (125 g)
- 100 g Fontina-Käse
- 4 frische Lasagneplatten (25 x 15 cm; z. B. von Rana; Kühlregal; siehe Tipp)

Außerdem: Auflaufform (26 x 16 cm)

1. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Oreganoblätter von 4 Stielen abzupfen und fein schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und dabei die Kerne entfernen.
2. 2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch, Kirschtomaten und Pfefferschote darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mit Weißwein, Gemüsebrühe und passierten Tomaten auffüllen. Geschnittenen Oregano zugeben, aufkochen und offen bei milder Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.
3. Inzwischen Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und längs mit einem Küchenhobel in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl (4 El) in einer großen Pfanne erhitzen und Zucchinischeiben portionsweise nacheinander darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Fior di latte in einem Sieb abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Fontina fein reiben. Nach der Kochzeit Tomatensauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten. Etwas Tomatensauce in der Form verteilen. Mit Lasagneblättern, Zucchini, Fior di latte und Fontina abwechselnd schichten. Dabei mit Käse abschließen.
5. Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen. Inzwischen Oreganoblätter von den restlichen Stielen (2) abzupfen und fein schneiden. Lasagne aus dem Ofen nehmen, mit Oregano bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Backzeit 20 Minuten
PRO PORTION 21 g E, 32 g F, 33 g KH = 528 kcal (2212 kJ)

Tipp Da im Vergleich zu einer klassischen Lasagne weniger Sauce genutzt wird, verwenden wir frische Lasagneblätter, um den Garprozess zu garantieren. Frische Blätter finden Sie im Kühlregal in gut sortierten Supermärkten oder beim Feinkosthändler. Falls Sie jedoch keine frischen Lasagneplatten bekommen, kochen Sie trockene Nudelplatten vor.

Foto rechts

Orecchiette in Taleggio-Salbei-Sauce mit Cima di rapa und Kapernblättern

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten (60 g)
- 1 El Butter (10 g)
- 1 TI Mehl
- 150 ml Weißwein
- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 g Mascarpone
- Salz • Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone
- 200 g Taleggio
- 6 Stiele Salbei
- 400 g Orecchiette
- 400 g Cima di rapa (Stängelskohl; alternativ wilder Brokkoli)
- 1 El Olivenöl
- 6 Kapernblätter (in Öl; z. B. über www.viani.de; alternativ Kapern)

1. Knoblauch und Schalotten grob schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit etwas Mehl bestäuben und unter Rühren kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Gemüsebrühe und Mascarpone zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und offen bei milder Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.
2. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Zitronenschale beiseitestellen. Taleggio grob schneiden. Salbeiblätter von den Stielen abzupfen, beiseitestellen.
3. Nach der Kochzeit Sauce und Taleggio in einen Küchenmixer geben und cremig fein mixen. Sauce wieder in den Topf gießen, Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und abgedeckt warm halten.
4. Orecchiette in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente garen. Inzwischen Cima di rapa putzen, waschen und trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Cima di rapa darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Orecchiette in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Mit den Salbeiblättern zu der Sauce geben und gut unterrühren. Kapernblätter abtropfen lassen und in grobe Streifen schneiden. Nudeln auf vorgewärmte Pastateller verteilen, Cima di rapa darauf anrichten und mit Kapernblättern, Zitronenschale und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 25 g E, 18 g F, 75 g KH = 600 kcal (2485 kJ)

„Kapernblätter immer erst zum Schluss zum Gericht geben, da sie sonst zu schnell ihr zart säuerliches Aroma verlieren.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



Orecchiette in Taleggio-Salbei-Sauce

Mascarpone, Stängelkohl und säuerliche Kapern-
blätter fangen den kräftigen Geschmack des
Taleggios auf – gemeinsam umschmeicheln sie
die Pasta. **Rezept links**



A top-down view of a bowl of minestrone soup. The bowl is white with a gold rim and a decorative green and blue patterned base. The soup is a clear, light orange broth filled with various vegetables: green beans, zucchini, carrots, purple eggplants, and leafy greens. Several golden-brown croutons are scattered on top. To the left of the bowl is a small, dark green ceramic bowl containing a thick, light green basil cream. To the right is a silver spoon resting on a white napkin. In the top right corner, a glass of yellow liquid is partially visible.

Feine Minestrone mit Basilikumcreme

Tomaten werden über Nacht fast wie von selbst zu einer feinen Consommé, die die Basis für das Gemüse-Allerlei ist. Dazu gibt's einen Basilikum-Dip mit Mascarpone.

Rezept rechts

Feine Minestrone mit Basilikumcreme

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

TOMATENBRÜHE

- 2 kg reife Strauchtomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 6 Stiele Basilikum
- 4 El Olivenöl plus etwas zum Beträufeln
- Salz • Pfeffer
- 1 Tl Zucker
- 1 Tl Tomatenmark

CIABATTA-CHIPS

- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Ciabatta-Brot (leicht angefroren)
- 2 El Olivenöl
- Salz

BASILIKUMCREME

- 6 Stiele Basilikum
- 1 Knoblauchzehe

- 100 g Mascarpone
- 100 g Crème fraîche
- 1 El Zitronensaft
- Salz • Pfeffer

EINLAGE

- 400 g Dicke Bohnen (gepalt 150 g; ersatzweise TK)
- 8 Möhren mit Grün (à 20 g)
- 8 Mini-Zucchini (à 30 g)
- 2 Stangen Staudensellerie mit Grün
- 4 Mini-Auberginen (à 50 g)
- Salz
- 4 Stiele Thymian
- 2 El Olivenöl (z. B. Olivo von San Lorenzo)
- Pfeffer

Außerdem: Passiertuch

1. Für die Brühe am Vortag Tomaten waschen, trocken tupfen, Strunk entfernen und grob schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen.

2. Alle Zutaten in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker mischen. In einem Standmixer fein mixen. Ein großes Sieb mit einem Passiertuch auslegen und auf einen passenden Topf geben. Tomatenmasse in das Sieb gießen und im Kühlschrank 8 Stunden, am besten über Nacht, abtropfen lassen.

3. Am nächsten Tag Tomatenbrühe aus dem Kühlschrank nehmen. Tomatenmark zugeben, kurz aufkochen und bei milder Hitze offen ca. 30 Minuten kochen lassen. Danach warm halten.

4. Für die Chips Knoblauch andrücken. Ciabatta auf einer Aufschnittmaschine oder mit einem scharfen Messer in ca. 1–2 mm dicke Scheiben schneiden und mit Knoblauch leicht auf einer Seite einreiben. Brotscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

5. Für die Creme Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Knoblauch fein schneiden. Mascarpone, Crème fraîche, Knoblauch, Basilikum, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einen Küchenmixer geben und cremig mixen. Basilikumcreme bis zum Servieren kalt stellen.

6. Für die Einlage Bohnen aus den Schoten palen und die Bohnenkerne aus den Häutchen drücken. Möhren putzen, dabei etwas Grün stehen lassen, waschen, schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und dritteln. Staudensellerie putzen, waschen, das Selleriegrün abzupfen und beiseitestellen. Staudensellerie leicht schräg in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Mini-Auberginen putzen, waschen, trocken tupfen, längs vierteln, in einer Schüssel mit etwas Salz würzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

7. Möhren in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Auberginen trocken tupfen.

8. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Auberginen darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Restliches vorbereitetes Gemüse und Thymian zugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Gemüse und Selleriegrün in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Tomatenbrühe zugießen, mit Olivenöl beträufeln und mit Ciabatta-Chips und Basilikumcreme als Topping servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Abtropfzeit 8 Stunden

PRO PORTION 9 g E, 37 g F, 29 g KH = 506 kcal (2121 kJ)



Foto Seite 21

Steinpilz-Risotto mit grünem Spargel und Gremolata

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

RISOTTO

- 20 g getrocknete Steinpilze
- 2 Schalotten (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Butter (20 g)
- 250 g Risotto-Reis
- Salz
- 200 ml trockener Weißwein
- 50 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- Pfeffer

GEBRATENER SPARGEL

- 2 Schalotten (60 g)
- 300 g grüner Spargel

- 50 g halbgetrocknete Tomaten (in Öl)
- 2 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- ½ Tl Piment d'Espelette plus etwas zum Bestreuen

GREMOLATA

- 1 Knoblauchzehe
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Estragon
- 1 Bio-Orange
- 2 El Orangenöl (z. B. Olivo All' Arancia von San Lorenzo)

1. Für den Risotto getrocknete Steinpilze kurz mit Wasser abspülen, dann mit 1,2 l heißem Wasser übergießen und ca. 30 Minuten einweichen lassen. Pilze aus dem Wasser nehmen, mit den Händen gut ausdrücken und in feine Streifen schneiden. Pilzwasser durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, kurz aufkochen und warm halten.

2. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. 1 El Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin bei milder Hitze glasig dünsten. Steinpilze zugeben und 1–2 Minuten mitdünsten. Risotto-Reis zugeben, kurz mitdünsten und salzen. Mit Weißwein ablöschen, unter Rühren fast vollständig einkochen lassen.

3. So viel heißes Pilzwasser zugeben, dass der Reis gerade so bedeckt ist. Unter Rühren 20 Minuten garen. Nach und nach mit restlichem heißen Fond aufgießen.

4. Für den gebratenen Spargel Schalotten halbieren und in feine Streifen schneiden. Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden knapp abschneiden. Spargel je nach Größe halbieren. Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und halbieren.

5. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Schalotten und Tomaten zugeben und 2–3 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen und abgedeckt warm halten.

6. Für die Gremolata Knoblauch fein würfeln. Petersilien- und Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Orange heiß abspülen, trocken reiben, die Hälfte der Schale fein abreiben. Orangenschale mit Petersilie, Knoblauch und Olivenöl mischen.

7. Käse fein reiben. Mit restlicher Butter (1 El) zum gegarten Risotto geben, gut unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Risotto in vorgewärmten Tellern anrichten, Spargel daraufgeben, mit Gremolata und Piment d'Espelette bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Einweichzeit 30 Minuten
PRO PORTION 12 g E, 20 g F, 57 g KH = 490 kcal (2052 kJ)



Foto Seite 22

Strangolapreti mit Peperonata und Belper Knolle

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH**

Für 6 Portionen

STRANGOLAPRETI

- 350 g Blattspinat
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 El Butter (10 g)
- 60 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 180 g Ricotta
- 2 Eier (Kl. M)
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 200 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz • Pfeffer
- Muskatnuss

PEPERONATA

- 2 rote Paprika (500 g)
- 2 gelbe Paprika (440 g)
- 1 grüne Paprika (240 g)

- 1 rote Zwiebel (100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Strauchtomaten (200 g)
- 3 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 El Weißweinessig

TOPPING

- 40 g kleine Kapern (Nonpareilles)
- 200 ml Sonnenblumenöl
- 6 Stiele Buschbasilikum
- 1 Belper Knolle (60 g)

Außerdem: Küchenthermometer

1. Für die Strangolapreti Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Zwiebel fein würfeln. Butter in einem großen Topf zerlassen und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Spinat zugeben, im geschlossenen Topf zusammenfallen lassen, kurz dünsten und in einem Sieb abtropfen lassen. Den abgekühlten Spinat sehr gut ausdrücken und fein hacken.

2. Käse fein reiben. Mit Ricotta, Eiern und Eigelben mit einem Holzlöffel glatt rühren. Spinat untermischen und nach und nach Mehl unterrühren, dabei mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen. Masse bis zum Gebrauch kalt stellen.

3. Für die Peperonata Paprikaschoten waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Rote Zwiebel halbieren in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen, Strunk entfernen und fein würfeln.

4. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mit Weißwein ablöschen und abgedeckt bei milder Hitze 30 Minuten schmoren lassen.

5. Für die Strangolapreti reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Inzwischen die Spinat-Ricotta-Masse vierteln und jeweils auf der Arbeitsfläche mit reichlich Mehl locker zu 4 Rollen von ca. 3 cm Durchmesser formen. Mit einem Messer in 18 Stücke (à ca. 50–60 g) schneiden. Die Stücke mit angefeuchteten Händen zu Knödeln formen.

6. Strangolapreti in das kochende Salzwasser geben und bei mittlerer Hitze 6–7 Minuten leise köcheln lassen. Kapern in einem Sieb abtropfen lassen und auf Küchenpapier gut trocken tupfen. Öl in einem kleinen Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Kapern im heißen Fett 2–3 Minuten knusprig frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

7. Buschbasilikumblätter von den Stielen abzupfen. Belper Knolle fein hobeln. Peperonata mit Essig, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Auf vorgewärmten Tellern verteilen. Je 3 Knödel aus dem Wasser direkt auf die Peperonata geben, mit Kapern, Basilikum und Belper Knolle bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Abkühlzeit 30 Minuten
PRO PORTION 32 g E, 33 g F, 54 g KH = 675 kcal (2829 kJ)



Foto Seite 23

Artischocken mit Ricotta-füllung und Basilikumöl

**** MITTELSCHWER, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

GETROCKNETE OLIVEN

- 100 g Taggiasca-Oliven (ohne Stein; in Öl)
- 1 El Puderzucker

BASILIKUMÖL

- 10 Stiele Basilikum
- 150 ml Sonnenblumenöl

GEFÜLLTE ARTISCHOCKEN

- 2 Bio-Zitronen
- 4 große Artischocken (à 400 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Olivenöl
- 8 Stiele Thymian
- Salz • Pfeffer

- 200 ml Weißwein
- 30 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 120 g Ricotta
- 30 g Semmelbrösel
- 1 Eigelb (Kl. M)

TOMATENSAUCE

- 2 Knoblauchzehen
- 600 g San-Marzano-Tomaten (aus der Dose)
- 4 Stiele Basilikum
- 2 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- ½ Tl Zucker
- Außerdem: Bräter

1. Für die getrockneten Oliven Oliven in einem Sieb abtropfen lassen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit Puderzucker gleichmäßig bestäuben und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Umluft 90 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 2 Stunden trocknen.

2. Für das Basilikumöl inzwischen Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Dabei einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Blätter mit dem Öl in einem Küchenmixer fein mixen. In einen Topf geben, kurz erhitzen, bis das Öl leicht anfängt zu blubbern oder knistern. Sofort durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf gießen. Basilikumöl abkühlen lassen und kalt stellen.

3. Für die Artischocken Zitronen halbieren, Saft auspressen und mit Zitronen in eine Schale mit 1 l kaltem Wasser geben. Von den Artischocken die äußeren harten Blätter entfernen und die

Stiele auf ca. 4 cm kürzen. Das obere Drittel der Artischocken am besten mit einem Sägemesser abschneiden. Die Stiele mit einem kleinen scharfen Messer dünn schälen. Artischocken längs halbieren („Heu“ entfernen) und sofort ins Zitronenwasser legen.

4. Knoblauchzehen andrücken. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Artischocken in einem Sieb abtropfen lassen. Mit Knoblauchzehen und 4 Stielen Thymian im heißen Öl bei mittlerer bis starker Hitze unter Wenden 1–2 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißwein zugießen, aufkochen und abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten dünsten lassen.

5. Artischocken nach der Kochzeit aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Käse fein reiben. Blätter von den restlichen Thymianstielen (4) abzupfen und fein schneiden. Ricotta, Käse, Thymian, Semmelbrösel, Eigelb, Salz und Pfeffer in einer Schale mischen. Artischocken trocken tupfen, obere Hälfte gleichmäßig mit der Ricottamasse füllen und beiseitestellen.

6. Für die Tomatensauce inzwischen Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, Saft aufheben. Jeweils den Strunk herausschneiden und Tomaten grob schneiden. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen.

7. Olivenöl in einem kleinen Bräter erhitzen. Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten dünsten. Zerdrückte Tomaten, Tomatensaft und Basilikum zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Aufkochen und abgedeckt bei milder Hitze ca. 5 Minuten kochen lassen.

8. Artischocken mit der Füllung nach oben auf die Tomatensauce legen und abgedeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten schmoren

lassen. Oliven aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Artischocken mit Oliven, beiseitegelegtem Basilikum und Pfeffer bestreuen. Mit Basilikumöl beträufeln. Dazu passt Ciabatta-Brot.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Trocknungszeit 2 Stunden

PRO PORTION 20 g E, 46 g F, 62 g KH = 804 kcal (3365 kJ)

Tip Wer Oliven nicht selbst trocknen möchte, findet getrocknete Oliven (herzhaft und ungezuckert) im (Feinkost-)Handel oder auch online, z. B. über www.bosfood.de



MAIK DAMERIUS

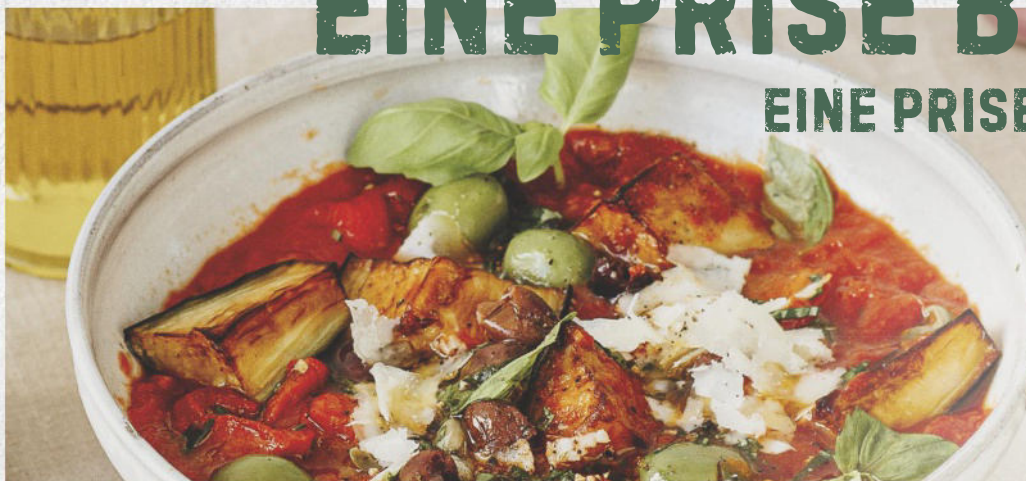
»e&t«-Koch

*„Basilikumöl ist die perfekte
Resteverwertung
für ältere Blätter und macht
aus dem Gericht etwas
Besonderes.“*

FUCHS

EINE PRISE BELÉM

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, sonnetrocknet und in unserer eigenen Gemüsemühle vermahlen oder im Ganzen für deine Pfeffermühle – wie magst du ihn am liebsten? www.fuchs.de



Zum Nachkochen & Genießen:
unser gepfeffertes
Auberginen-Ragout.





Foto Seite 24

Ravioli di barbabietola (Rote-Bete-Ravioli) mit Erbsen und Zitrone

** MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

EINGELEGT ZITRONENSCHALE

- 50 g Zucker
- 2 Bio-Zitronen

FÜLLUNG

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini (200 g)
- 1 Aubergine (250 g)
- 1 rote Paprika (120 g)
- 6 Stiele Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 3 El Olivenöl
- 1 Tl Chiliflocken
- Salz • Pfeffer
- 40 g ital. Hartkäse
(z. B. Parmesan)
- 30 g Semmelbrösel
- 1 Eigelb (Kl. M)

PASTATEIG

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

- 100 g Mehl plus etwas
zum Bearbeiten
- 2 Eier (Kl. M)
- 7 El Rote-Bete-Saft
- 1 El Olivenöl
- Salz
- 1 Eiweiß (Kl. M)

SAUCE

- 600 g frische Erbsen (gepalt
300 g; ersatzweise 300 g
TK-Erbsen)
 - 2 Knoblauchzehen
 - 2 Schalotten (60 g)
 - 2 El Butter (20 g)
 - 100 ml Noilly Prat
 - 200 ml Schlagsahne
 - 200 ml Gemüsebrühe
 - Salz • Pfeffer
 - 1 Beet Erbsenkresse
- Außerdem: Nudelmaschine,
runder Ravioli-Ausstecher
(6 cm Ø), Spritzbeutel

1. Für die eingelegte Zitronenschale Zucker und 80 ml Wasser in einem Topf aufkochen und bei milder Hitze ca. 3 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Zitronen heiß abspülen, trocken reiben, Schale mit einem Sparschäler ohne das Weiße fein abschälen und in feine Streifen schneiden. Zitronenschale in den abgekühlten Läuterzucker geben und bis zum Servieren beiseitestellen. Eine Zitrone halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen und ebenfalls beiseitestellen.

2. Für die Füllung Knoblauchzehen grob schneiden. Zucchini und Aubergine putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Paprika waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen, Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und beides fein schneiden.

3. Geschnittenes Gemüse und Kräuter in einer Schüssel mit Olivenöl, Chiliflocken, Salz und Pfeffer mischen. Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen.

4. Für den Pastateig inzwischen Grieß, Mehl, Eier, 2 El Rote-Bete-Saft, Öl und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

5. Gemüse aus dem Ofen nehmen, im Küchenmixer cremig mixen, etwas abkühlen lassen. Käse fein reiben. Gemüsemasse, Käse, Semmelbrösel und Eigelb in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Bis zum Gebrauch kalt stellen.

6. Für die Sauce Erbsen aus den Schoten pelen. Knoblauch und Schalotten grob schneiden. 1 El Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Noilly Prat ablöschen und einkochen lassen. Sahne und Gemüsebrühe zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und bei mittlerer Hitze offen ca. 10 Minuten einkochen lassen.

7. Nach der Kochzeit die Hälfte der Erbsen (150 g) in die Sauce geben und ca. 2 Minuten mitkochen. Sauce in einem Küchenmixer fein mixen, wieder in den Topf geben, mit beiseitegestelltem Zitronensaft, Salz, Pfeffer kräftig abschmecken und warm halten.

8. Nudelteig halbieren, Teigstücke jeweils auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Handballen flach drücken und nacheinander mit der glatten Walze der Nudelmaschine von Stufe 1–7 zu dünnen Bahnen ausrollen. Nudelbahnen auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Mit einem Ravioli-Ausstecher 40 Kreise ausstechen.

9. Füllung in einen Spritzbeutel (ohne Tülle) geben. 20 walnussgroße Häufchen mittig auf die Teigkreise spritzen. Eiweiß verquirlen, Ränder damit einpinseln. Je 1 Kreis ohne Füllung daraufgeben, Ränder vorsichtig andrücken und mit einem Gabelzinkenabdruck verschließen. Ravioli auf ein mit Grieß bestreutes Backpapier geben.

10. Restliche Butter (1 El) in einer Pfanne erhitzen und restliche Erbsen (150 g) darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

11. Restlichen Rote-Bete-Saft (5 El) ins Salzwasser geben und aufkochen. Ravioli darin 2 Minuten garen. Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Ravioli mit einer Schaumkelle herausnehmen, etwas abtropfen lassen und auf die warme Sauce geben. Erbsenkresse vom Beet schneiden. Erbsen über die Ravioli geben, mit Erbsenkresse, eingelegter Zitronenschale und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Kühlzeit 1 Stunde

PRO PORTION 18 g E, 33 g F, 61 g KH = 647 kcal (2714 kJ)



Von Sizilien stammen die kalt gepressten Olivenöle von „San Lorenzo“. Die Oliven werden noch am Tag der Ernte gepresst, um Geschmack und Duft zu maximieren. Für die Sorten ‚limone‘ und ‚all arancia‘ werden keine Aromen, sondern frische Zitronen oder Orangen verwendet. Jeweils 25 cl, ab 8,50 Euro, über www.gewuerz-mueller.de



Foto Seite 25

Gebratene Auberginen mit Burrata-Creme und Catalogna-Salat

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Aubergine (300 g)
- 8 Mini-Auberginen (à 50 g)
- Salz
- 3 Zitronen
- 2 Schalotten (60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Kugeln Burrata (à 200 g)
- 6 El Olivenöl
- Pfeffer
- 150 g Catalogna-Salat (siehe Tipp)
- 4 Stiele krause Petersilie
- 1 El Ahornsirup
- 3 El Zitronenöl (z. B. Olio Limone von San Lorenzo) plus etwas zum Beträufeln
- 1 Tl Rosa Beeren

Außerdem: Grillpfanne

1. Auberginen putzen, waschen, trocken tupfen und längs in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Von beiden Seiten mit Salz würzen, auf einem Backblech 15–20 Minuten beiseitestellen.
2. Inzwischen Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Schalotten und eine Knoblauchzehe grob schneiden. Zitronensaft, Knoblauch und Schalotten in einem Topf aufkochen und bei milder Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen, beiseitestellen, abkühlen lassen.
3. Eine Kugel Burrata in einem Sieb abtropfen lassen. Restliche Knoblauchzehe fein schneiden. Beides mit 1 El Olivenöl, Salz und

Pfeffer in einen Küchenmixer oder Blitzhacker geben und cremig mixen. Burrata-Creme kalt stellen.

4. Auberginen trocken tupfen und in einer Schüssel mit 3 El Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Eine Grillpfanne erhitzen und Auberginenscheiben nacheinander bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten.

5. Catalogna verlesen, waschen und trocken schleudern. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Ahornsirup, restliches Olivenöl (2 El), 1 El Zitronenöl und reduzierten Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit Dressing mischen. Restliche Kugel Burrata abtropfen lassen und vierteln.

6. Etwas Burrata-Creme auf flachen Tellern verstreichen, je ein Viertel Burrata, einige Scheiben Auberginen und Salat darauf anrichten und mit Petersilie, rosa Pfeffer und frischem Pfeffer bestreuen. Mit etwas Zitronenöl beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 49 g F, 10 g KH = 557 kcal (2335 kJ)

Tipp Catalogna-Salat wird auch Puntarelle, Löwenzahn oder Vulkanspargel genannt. Er zählt wie Chicorée oder Endivie zu den Zichorien. In Rom und Latium wird er als Salatspezialität mit Sardellen, Knoblauch, Chili, Zitrone und Olivenöl zubereitet und ist wegen seiner zartbitteren Note und Bekömmlichkeit geschätzt, die sich auch gegart, bei etwas fetteren Speisen, wohltuend entfaltet. Falls Sie keinen Catalogna-Salat bekommen, passt Friséesalat auch sehr gut dazu.

Fannytastisch, wie einfach Flammkuchen plötzlich geht.



Fannytastisch einfach!

mit 100 %
Dinkel




CUTS & RUBS

Rubbel die Cuts

Kann man gutes Fleisch noch besser machen? Unser Koch Tom Pingel kann! Mit einzigartigen Rubs aus hocharomatischen Zutaten veredelt er angesagte Schnitte, wie Pluma, Kachelfleisch oder auch Flank und Skirt Steaks. Ob in der Pfanne oder auf dem Grill zubereitet – so holen Sie das Beste raus!

Power-Würze in
Pulverform (von rechts
oben im Uhrzeigersinn):
Kaffee-Himbeer-Rub,
Apfel-Zwiebel-Rub,
Chili-Rub, Steinpilz-Rub



Flank Steak mit Espresso-Rub

Unser saftig-kerniges Lieblingsstück der Saison, serviert mit dezenter süßlich-herber Kaffeenote. Rezept Seite 39



Kachelfleisch mit Pilz-Rub

Kurzbratstück mit edlem Touch: Eine
feine Hülle aus getrockneten Pilzen und
Langem Pfeffer macht's möglich.
Rezept Seite 39

Pluma mit Apfel-Zwiebel-Rub

Ein extrazartes Stück vom Schwein,
aromatisiert mit einem Hauch
fruchtiger Süße aus Äpfeln und der
Würze aus getrockneten Zwiebeln.
Rezept Seite 42





Skirt Steak mit Chili-Rub

Der besonders flache Steakschnitt ist kräftig mit Fett marmoriert. Beim Garen schmilzt es sacht, verbindet sich mit dem leicht feurigen Rub zum einzigartig saftig-deftigen Genuss.

Rezept rechts

Skirt Steak mit Chili-Rub

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 1 TI milde getrocknete rote Chilischoten oder -flocken
 - 2 TI getrocknete grüne Paprikaschoten
 - 2 TI Sumach
 - 1 TI edelsüßes Paprikapulver
 - 1 TI getrocknete Orangeschale
 - ½ TI gemahlener Zimt
 - 1 Sternanis
 - 2 TI Salzflocken
 - 2 TI brauner Zucker
 - 1 kg Skirt Steak (auch Kron- oder Saumfleisch vom Rind; Schnitt aus dem Zwerchfell; ggf. beim Metzger vorbestellen)
 - 2 EI Olivenöl
- Außerdem: Fleischthermometer

1. Getrocknete Chilis, Paprika, Sumach, Paprikapulver, Orangeschale, Zimt und Sternanis in einem stabilen Blitzhacker fein mahlen. Mit Salzflocken und braunem Zucker mischen.

2. Skirt Steak eventuell in Stücke schneiden, trocken tupfen und mit dem Rub rundum würzen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.

3. Skirt Steak mit etwas Öl einreiben und in einer Grillpfanne von beiden Seiten bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten scharf anbraten. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 58–60 Grad garen (Fleischthermometer!).

4. Fleisch aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Fleisch gegen die Faser aufschneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Wartezeit 40 Minuten
PRO PORTION 65 g E, 36 g F, 6 g KH = 633 kcal (2653 kJ)

Tipp Für die Zubereitung auf dem Grill das mit Öl eingeriebene Fleisch zunächst bei starker Hitze direkt je Seite ca. 2 Minuten angrillen. Dann in den indirekten Bereich legen und geschlossen bis zu einer Kerntemperatur von 58–60 Grad ziehen lassen.



Foto Seite 35

Flank Steak mit Espresso-Rub

★★ MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

ESPRESSO-HIMBEER-RUB

- 1 TI gefriergetrocknete Zwiebeln
 - 3 EI Espressobohnen
 - 3 TI gefriergetrocknete Himbeeren (z. B. aus dem Drogeriemarkt)
 - 1½ TI Kampot-Pfeffer
 - 1 TI Zitronenpfeffer
 - 2 TI Salzflocken
 - 2 TI brauner Zucker
 - 1 kg Flank Steak (Teilstück des Bauchlappens vom Rind; auch Dünnung genannt; ggf. beim Metzger vorbestellen)
 - 3 EI Olivenöl
- Außerdem: Sous-vide-Gerät, Sous-Vide-Garbeutel (30 x 40 cm), Vakuumiergerät

1. Getrocknete Zwiebeln, Espressobohnen, Himbeeren, Kampot- und Zitronenpfeffer in einem Blitzhacker fein mahlen. Mit

Salzflocken und Zucker mischen. Steak trocken tupfen, mit dem Rub rundum bestreuen. Fleisch in einen Vakuumbeutel legen und vakuumieren. Ca. 1 Stunde ziehen lassen.

2. In einem Topf reichlich Wasser mit dem Sous-vide-Gerät auf 55 Grad erhitzen. Steak im Beutel bei konstanter Temperatur ca. 3 Stunden garen. Dabei darauf achten, dass der Beutel stets komplett mit Wasser bedeckt ist (ggf. mit Gitter beschweren).

3. Flank Steak aus dem Vakuumbeutel nehmen, trocken tupfen. Grillpfanne oder Grill auf mittlere bis starke Hitze erhitzen. Steak mit Öl bestreichen und in der Pfanne oder bei direkter Hitze auf dem Grill von jeder Seite 1–2 Minuten scharf anrösten. Fleisch quer zur Faser aufschneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Sous-vide-Garzeit 3 Stunden
PRO PORTION 50 g E, 22 g F, 4 g KH = 432 kcal (1809 kJ)



Foto Seite 36

Kachelfleisch mit Pilz-Rub

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 40 g getrocknete Steinpilze
 - 10 g getrocknete Morcheln
 - 1 TI Langer Pfeffer
 - 2 Lorbeerblätter
 - 1 EI helle Senfsaat
 - 1 EI Meersalz
 - 4–6 Stücke Kachelfleisch
 - (insgesamt 1 kg; ggf. vorbestellen; siehe auch Zutaten-Info)
 - 3 EI Olivenöl
- Außerdem: Grillpfanne, Fleischthermometer

1. Steinpilze, Morcheln, Pfeffer, Lorbeer, Senfsaat und Salz in einem Blitzhacker fein mahlen. Kachelfleisch putzen, trocken tupfen und rundum mit dem Rub würzen und ca. 1 Stunde zugedeckt ziehen lassen.

2. Eine Grillpfanne erhitzen. Kachelfleisch mit Öl bepinseln, in der heißen Pfanne von beiden Seiten bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten anbraten.

3. Fleisch auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) auf der mittleren Schiene 6–8 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 60 Grad garen (Fleischthermometer!).

4. Fleisch zugedeckt an einem warmen Ort ca. 5 Minuten ruhen lassen. Dann aufschneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Marinierzeit 1 Stunde
PRO PORTION 49 g E, 41 g F, 1 g KH = 598 kcal (2509 kJ)

Tipp Der unkomplizierte Cut ist auch perfekt für den Grill geeignet. Stücke zunächst bei hoher Temperatur (ca. 220 Grad) je Seite 2 Minuten direkt anrösten. Dann indirekt geschlossen bei 140 Grad bis zu einer Kerntemperatur von ca. 60 Grad grillen.

Zutateninfo Kachelfleisch, auch Fledermausstück oder Spider Steak genannt, ist ein marmoriertes flaches Stück, das von der Oberseite der Schweinekeule geschnitten wird. Die Stücke sind maximal 2 cm dick und zwischen 180 und 250 g schwer.


A black bowl filled with a vibrant salad of shredded purple and green cabbage, green broccoli florets, and small pinkish-orange quinoa-like grains.

Spitzkohl- Blumenkohl-Slaw

Serviert als sommerlich-neuartige Variante mit rotem Spitz- und wildem Blumenkohl. Frisch und leicht asiatisch mariniert, mit Limette, Sriracha-Sauce und Sesamöl. **Rezept Seite 42**

Perfekte Begleiter

Das Wochenende steht vor der Tür und unsere marinierten Fleisch-Cuts haben Ihnen Appetit gemacht? Dann setzen wir noch einen drauf und liefern dazu köstliche selbst gemachte BBQ-Sauce, würziges Brot und eine neue Idee für knusprige Wedges

A large, rustic loaf of ciabatta bread, sliced diagonally, resting on a dark surface. The bread is topped with a dark, charred herb butter or sauce.

Ciabatta mit schwarzer Knoblauchcreme

Einfaches Knoblauchbrot war gestern... die Knollen in fermentierter Form geben diesem Röstbrot eine ganz neue Geschmacksdimension.

Rezept Seite 42

Kartoffel- & Rüben-Wedges

Als neuer Genuss-Partner ergänzen hier nussig-süßliche Mairüben klassische Kartoffel-Wedges. Eine Alliance, die mit unserem Paprika-Würz-Mix bestens funktioniert.
Rezept Seite 43



Spicy Steaksauce

Konzentriert reduziert aus einem vielfältigen Aromenspektrum, das von Sternanis über Zimt, Honig, Rotwein bis zu Chili reicht. Sojasauce gibt zusätzlich Umami, sorgt für eine wunderbare geschmackliche Tiefe.
Rezept Seite 43





Foto Seite 37

Pluma mit Apfel-Zwiebel-Rub

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 1 Bio-Zitrone
 - 35 g knusprig getrocknete Apfelstücke
 - 10 g Zwiebelgranulat
 - 1 Lorbeerblatt
 - 2 El brauner Zucker
 - 1 Tl helle Senfsaat
 - 1 Tl Melange Noir (Pfeffermischung)
 - 2 El Salzflöcken
 - 1 kg Pluma (vorderer Rückendeckel vom Schwein; ggf. beim Metzger vorbestellen)
 - 2 El Olivenöl
- Außerdem: Fleisch-thermometer

1. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abraspeln. Zitronenschale auf einem Stück Küchenpapier ausbreiten und gut trocknen lassen.

2. Zitronenschale, Äpfel, Zwiebelgranulat, Lorbeer, Zucker, Senfsaat, Melange Noir und Salz in einem Blitzhacker fein mahlen. Pluma mit dem Rub würzen, 1 Stunde marinieren.

3. Eine Grillpfanne oder Grill hoch erhitzen. Pluma rundum mit Öl einreiben. Von beiden Seiten ca. 2 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze anrösten. Fleisch in eine vorgewärmte flache Form geben. Im vorgeheizten Backofen bei 70 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene oder im Grill indirekt geschlossen ca. 1 Stunde garen.

4. Dann die Temperatur auf 160 Grad erhöhen und das Fleisch weitere ca. 10 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 60–62 Grad erreicht ist (Fleischthermometer!).

5. Pluma aus dem Ofen oder vom Grill nehmen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend quer zu den Fleischfasern aufschneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Warte- und Garzeit 2:20 Stunden

PRO PORTION 46 g E, 38 g F, 14 g KH = 606 kcal (2543 kJ)

Rub-Zutaten selber trocknen – so geht's

Wer unsere Rubs in größeren Mengen (z.B. für den Vorrat oder zum Verschenken) zubereiten möchte, kann die Mischungen auch aus frischen Zutaten von Grund auf selbst herstellen. Allerdings bedarf es einiger Zeit, bis alles im Dörrautomaten oder Backofen so getrocknet ist, dass es sich fein vermahlen lässt. Besonders wasserhaltige Lebensmittel (z.B. Himbeeren) oder kleine Mengen empfehlen wir allerdings aus Gründen des Energieaufwands bereits gefriergetrocknet zu kaufen.

BASISREZEPT APFEL-ZWIEBEL-RUB (4 Portionen für je 1 kg Fleisch): 1,2 kg Äpfel schälen, entkernen und fein hobeln. 400 g Zwiebeln ebenfalls fein hobeln. Mit Schale von 1 Bio-Zitrone auf mit Backpapier belegten Backblechen oder den Gittern eines Dörrgeräts verteilen. Im Dörrgerät bzw. Backofen bei 60 Grad Umluft z.B. über Nacht rascheltrocknen trocknen (Backofentür ggf. einen Spalt weit offen halten). Getrocknete Zutaten, je 4 Tl helle Senfsaat und Melange Noir, 4 Lorbeerblätter, 8 El braunen Zucker und 8 El Salzflöcken fein vermahlen. Luftdicht lagern! Alle weiteren, ausführlichen Rezepte für die Rubs erhalten Sie über unseren Leserservice (leserservice@essenundtrinken.de).



Foto Seite 40

Ciabatta mit schwarzer Knoblauchcreme

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 1 Stück/4 Portionen

- 3 fermentierte schwarze Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel (130 g)
- 6 Stiele krause Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 150 g weiche Butter
- 1 Ciabatta (300 g)

1. Knoblauch und Zwiebel in grobe Würfel schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Knoblauch, Zwiebel, Petersilie, Salz und Pfeffer in einen Blitzhacker geben und fein mixen. Butter kurz untermixen.

2. Ciabatta im Abstand von ca. 2 cm etwa bis zur Hälfte einschneiden. Knoblauchbutter gleichmäßig in die Einschnitte streichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten knusprig backen. Alternativ in extrastarke Alufolie wickeln und auf dem Grill unter Wenden ca. 10 Minuten grillen. Leicht abkühlen lassen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 31 g F, 44 g KH = 510 kcal (2137 kJ)



Foto Seite 40

Spitzkohl-Blumenkohl-Slaw

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 roter Spitzkohl (600 g)
- Salz • 1 Tl Zucker
- 300 g wilder Blumenkohl (z.B. online über www.frischeparadies-shop.de; ersatzweise wilder Brokkoli oder Bimi)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Bio-Limette
- 3 El japanische Mayonnaise
- 1 El Reissirup
- 1 El Sriracha-Sauce
- 2 El geröstetes Sesamöl
- Pfeffer

1. Spitzkohl putzen, waschen, längs halbieren und den Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen schneiden. Kohlstreifen, etwas Salz und Zucker mit den Händen in einer Schüssel verkneten. Ca. 15 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen Blumenkohl putzen und in kleinere Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Röllchen schneiden.

3. Limette heiß abwaschen und trocken reiben. Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettenschale und -saft, Mayonnaise, Reissirup, Sriracha und Sesamöl verrühren. Mit Blumenkohl und geschnittenen Frühlingszwiebeln zum Spitzkohl geben und alles gut mischen. Slaw mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 4 g E, 19 g F, 13 g KH = 261 kcal (1096 kJ)



Foto Seite 41

Kartoffel- & Rüben-Wedges

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 6 Mairübchen (à 100 g)
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Koriandersaat
- 1 TL Fenchelsaat
- 1 El Speisestärke
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 El schwarzer Sesam
- 30 g Panko-Brösel
- 4 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 4 Stiele Kerbel

1. Rübchen putzen und schälen. Kartoffeln waschen und trocken tupfen. Rübchen und Kartoffeln in 1–2 cm dicke Spalten schneiden. Knoblauchzehen andrücken. Koriander- und Fenchelsaat in einem Mörser fein mahlen.

2. Vorbereitete Zutaten, Stärke, Paprikapulver, Sesam, Panko, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Wedges im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen oder auf einer Plancha im geschlossenen Grill rösten. Zwischendurch gelegentlich wenden. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Wedges aus dem Ofen nehmen, Kerbel darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten plus Backzeit 30 Minuten

PRO PORTION 4 g E, 12 g F, 31 g KH = 269 kcal (1132 kJ)



Foto Seite 41

Spicy Steaksauce

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 1 El Koriandersaat
- 1 El Fenchelsaat
- 7 Stück Sternanis
- 3 Zimtstangen (Länge 6 cm)
- 6 El Honig
- 200 ml Rotwein
- 120 ml Pflaumenwein
- 250 ml Rinderfond
- 1 El Tomatenmark
- 30 ml helle Sojasauce
- ½ El Chilipaste
- 1 TL Speisestärke

1. Koriander und Fenchel in einem Mörser grob zerstoßen. Mit Sternanis und Zimtstangen in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten anrösten. Honig zugeben und ca. 2 Minuten karamellisieren lassen.

2. Rot- und Pflaumenwein unter Rühren zugießen. Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Rinderfond, Tomatenmark, Sojasauce und Chilipaste einrühren und alles weitere ca. 10 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze offen kochen lassen.

3. Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren. Unter die Sauce rühren, dann durch ein Sieb in einen kleinen Topf gießen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten kochen lassen. Sauce auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus Abkühlzeit

PRO PORTION 1 g E, 0 g F, 22 g KH = 117 kcal (492 kJ)

DIE SHOPPING DAYS

ENTDECKE EXKLUSIVE ANGEBOTE 29.04. – 19.05.2024
www.DieShoppingDays.de

Curated by
Jean Paul GAULTIER
With the magic of SWAROVSKI



★★★★★
Glitter and Glory
— Harper's BAZAAR

FRIEDRICHSTADT-
PALAST BERLIN

GUTSCHEINCODE

10%

DSD24

Mindestbestellwert: **keiner** | Gültig bis: **31.08.24**

www.palast.berlin

Die Grand Show zum Verlieben

FALLING | IN LOVE ist hinreißende Schönheit. Stürze Dich in ein wogendes Meer der Farben und Gefühle – kuratiert vom Pariser Stardesigner Jean Paul GAULTIER.

* Gültig bis zum 31.08.2024 für die Vorstellungen von Mai bis November 2024 in Category 1 bis 4 nach Verfügbarkeit in den Aktionskontingenten. Gilt nicht für Samstagabend. Ermäßigungen nicht kombinierbar. Änderungen vorbehalten. Friedrichstadt-Palast Berlin, Friedrichstraße 107, 10117 Berlin

eismann

GUTSCHEINCODE

25€

PRNKAVE

Mindestbestellwert: **55€** | Gültig bis: **31.10.2024**

www.eismann.de

eismann bringt's!

Dein Eismann liefert dir deine Genussmomente zum ausgemachten Termin versandkostenfrei bis an die Haustür.

* Einmalig einlösbar von Neukunden über eismann.de oder App. Pro Haushalt/Neukunde 1 Einlösung. Gastbestellungen, Barauszahlung, Teileinlösung ausgeschlossen. Nicht kombinierbar. Nur für verfügbare Regionen in DE und AT. eismann Tiefkühl-Heimservice GmbH, Seibelstr. 36, 40822 Mettmann

Jetzt 15% auf alles* bei Ankerkraut

ANKERKRAUT

GUTSCHEINCODE

15%

SHOPPING15

Mindestbestellwert: **0€** | Gültig bis: **30.06.2024**

www.ankerkraut.de

Ankerkraut bringt einzigartigen Genuss zu dir nach Hause: Gewürze, Pasten und Saucen mit Liebe hergestellt und ohne Geschmacksverstärker oder künstlichen Aromen.

* Gültig bis 30.06.2024. Kein MBW. Gilt nicht für Non-Food-Artikel, Zubehör, Sets, Abos, Boxen, Geschenke, Adventskalender, Fremdware & bereits rabattierte Artikel. Barauszahlung & Kombination mit anderen Aktionen ausgeschlossen. Ankerkraut GmbH, Tempowerkring 2, 21079 Hamburg.

In Sommerlaune

Wir entstauben den Weinkühler und eröffnen die Gartensaison mit eleganten Weißweinen von der Mosel, vom Gardasee und aus Südfrankreich

Je 2 Flaschen
bestellen für
55 Euro statt
93,20 Euro*
[www.moevenpick-wein.de/
essen-und-trinken](http://www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken)



1 Daniele Malavasi Lugana Selezione Privata 2022 Die Erfahrung des in vierter Generation geführten Weinguts am Gardasee spiegelt sich in diesem Wein wider. Die Traube Trebbiano di Lugana bringt Noten von Wildkräutern und Birne ins Glas. 14,80 Euro

2 Domaine Thunevin-Calvet Etoile du Sud Blanc 2022 Dieser cremige Südfranzose aus den Rebsorten Grenache Gris und Grenache Blanc mit Aromen von Honigmelone, Pfirsich und Quitte ist der perfekte Wein für entspannte Aperitifstunden. 14,90 Euro

3 Weingut Markus Molitor Pinot Gris Réserve 2022 Markus Molitor, einer der renommiertesten Winzer an der Mosel, hat hier einen Grauburgunder der Extraklasse kreiert: vollmundig und fruchtig – ein Wein, mit dem man gern auf der Terrasse anstößt. 16,90 Euro

*Das 6er-Set mit je 2 Flaschen für 55 Euro (statt 93,20 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



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 unbeschwerte Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

**STAATL.
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

Die Zeit auskosten

Während die Spargelsaison langsam zu Ende geht, kommt immer mehr heimisches Gemüse auf den Markt. Wir nutzen die Gunst der Stunde und kombinieren die Stangen mit jungen Erbsen, Zuckerschoten, Wildkräutern und Tafelspitz



TOM PINGEL
»e&t«-Koch

So plant unser Koch sein Menü

AM VORTAG

- Hefe-Eis für das Dessert zubereiten und einfrieren

DREI BIS ZWEI STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Radieschen (Vorspeise) vorbereiten
- Vinaigrette für die Vorspeise zubereiten
- Kräuterbutter (Hauptgang) vorbereiten
- Gemüse für die Beilage vorbereiten und zugedeckt kühl stellen

EINE STUNDE VORHER

- Tafelspitz vorbereiten, anbraten und in den heißen Ofen schieben
- Aprikosen für das Dessert vorbereiten, mit Zucker und Wein mischen
- Wildkräutersalat vorbereiten, kühl stellen

30 MINUTEN VORHER

- Gemüse (Hauptgang) vorgaren
- Tramezzini-Scheiben braten

KURZ VOR BEGINN

- Eigelbe für die Vorspeise confieren
- Spargel für den Vorspeisensalat braten

NACH DER VORSPEISE

- Tafelspitz aus dem Backofen nehmen, warm halten
- Aprikosen in den Backofen schieben
- Gemüsebeilage und Sauce fertigstellen, Fleisch aufschneiden

NACH DEM HAUPTGANG

- Eis kurz antauen lassen
- Aprikosenhälften abflämmen
- Aprikosen und Eis anrichten

VORSPEISE

Wildkräutersalat mit confiertem Eigelb

Raffinesse auf den Punkt gebracht:
Das Eigelb gart in Olivenöl
wachsw weich, und als Zugabe kommen
eingelegte Radieschen dazu.

Rezept Seite 48

DAS MENÜ

VORSPEISE

*Wildkräutersalat mit
confiertem Eigelb*

HAUPTSPEISE

*Kalbsta f e l s p i t z m i t
Gemüse-Allerlei*

DESSERT

*Hefe-Eis mit karamelli-
sierten Aprikosen*

Wildkräutersalat mit confiertem Eigelb

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

EINGELEGTES RADIESCHEN

- 100 ml Weißweinessig
- ½ El Salz
- 3 El Zucker
- 1 TI schwarze Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Stiele Thymian
- 1 Bund Radieschen

DRESSING

- 100 g TK-Himbeeren
- 3 El Weißweinessig
- 5 El Sonnenblumenöl
- 1 El Agavendicksaft
- 1 TI mittelscharfer Senf
- Salz • Pfeffer

CONFIERTE EIGELBE

- 400 ml Olivenöl

- 6 kleine Stiele Thymian

- 6 sehr frische Eier
(Kl. M; zimmerwarm)

SALAT

- 12 Stangen grüner Spargel
- 1 Scheibe Tramezzini-Brot
(ersatzweise 2–3 Scheiben
entrindetes Toastbrot)
- 80 g Wildkräutersalate
- 2 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Außerdem: 6 ofeneste
Kaffeetassen oder Förmchen
(à 6 cm Ø), Ausstechring
(6 cm Ø)

1. Für die Radieschen Essig, 300 ml Wasser, Salz, Zucker, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Thymian in einem Topf aufkochen und vom Herd ziehen. Radieschen putzen, waschen, und je nach Größe vierteln oder halbieren. In den heißen Sud geben und 2 Stunden abgedeckt bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

2. Für das Dressing die aufgetauten Himbeeren in einem Blitzhacker mit Essig, Öl, Agavendicksaft, Senf, 40 ml Wasser, Salz und Pfeffer fein mixen und kalt stellen.

3. Für die confierten Eigelbe Olivenöl mit Thymian in einem breiten, flachen Topf bei milder Hitze auf 80 Grad erwärmen (Thermometer benutzen!). Zimmerwarme Eier trennen. Eigelbe hintereinander in das Olivenöl gleiten lassen (Eigelbe müssen vom Öl bedeckt sein) und den Topf von der heißen Herdplatte ziehen. Ca. 8 Minuten ziehen lassen.

4. Für den Salat grünen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden knapp abschneiden. Aus der Scheibe Tramezzini mit einem Ausstechring (6 cm Ø) 6 Scheiben ausstechen. Wildkräutersalat waschen, putzen und trocken schleudern.

5. 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und ausgestochene Brotscheiben darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten knusprig anrösten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pfanne mit einem Küchentuch sauberwischen. Restliches Olivenöl (1 El) in der Pfanne erhitzen und Spargelstangen darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Zucker zugeben und ca. 2 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze leicht karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Confierte Eigelbe vorsichtig mit einem Esslöffel aus dem Öl herausheben und auf dem gerösteten Brot platzieren. Mit Salat, Spargel und eingelegten Radieschen auf Tellern anrichten. Mit dem Dressing beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Marinier- und Confierzeiten 2 Stunden
PRO PORTION 6 g E, 24 g F, 10 g KH = 296 kcal (1239 kJ)

Kalbstafelspitz mit Gemüse-Allerlei

★ EINFACH

Für 6 Portionen

TAFELSPITZ

- 3 Schalotten (à 30 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kg Kalbstafelspitz
(küchenfertig)
- 3 El Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- 8 Stiele Thymian
- 3 Lorbeerblätter
- 1 TI schwarze Pfefferkörner
- 1 TI Pimentkörner
- 100 ml trockener Weißwein
- 400 ml Kalbsfond

KRÄUTERBUTTER

- 8 Stiele glatte Petersilie
- 6 Stiele Estragon
- 2 Schalotten (à 30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Butter (weich)
- Salz
- 1 El Zitronensaft

SAUCE

- 2 Schalotten (à 30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Butter (10 g)
- 1 TI Mehl
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Schlagsahne
(30 % Fett)
- 200 ml Kalbsfond
- 1 Bund glatte Petersilie

SPARGELGEMÜSE

- 500 g weißer Spargel
- 600 g Erbsenschoten
(ersatzweise 250 g
TK-Erbsen)
- 6 Möhren (à 30 g)
- 200 g Zuckerschoten
- Salz
- 1 El Butter (10 g)
- Salz • Pfeffer
- 4 Stiele Dill
- 1 Beet Gartenkresse

1. Für den Tafelspitz Schalotten und Knoblauch grob schneiden. Tafelspitz abwaschen, trocken tupfen und ggf. Sehnen entfernen. 2 El Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten anbraten. Aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen.

2. Restliches Öl (1 El) in den Bräter geben und darin geschnittene Schalotten, Knoblauch, Thymian, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Pimentkörner bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute dünsten. Mit Weißwein und Kalbsfond ablöschen und aufkochen. Tafelspitz in den Sud legen und offen im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 1 Stunde garen, dabei nach 30 Minuten wenden.

3. Für die Kräuterbutter Petersilien- und Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Schalotten und Knoblauch grob schneiden. Alles in einen Blitzhacker geben und fein mixen.

4. Weiche Butter in eine Rührschüssel geben. Schalotten-Knoblauch-Kräuter-Mix dazugeben und mit einem Schneebesen cremig aufschlagen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

5. Für die Sauce Schalotten und Knoblauch grob schneiden. Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz unter Rühren mitdünsten. Weißwein, Sahne und Kalbsfond zugießen, aufkochen und offen ca. 10 Minuten kochen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden und beiseitestellen.

6. Für das Gemüse Spargel schälen und die holzigen Enden knapp abschneiden und die Stangen leicht schräg dritteln.

HAUPTSPEISE

*Kalbstafelspitz mit
Gemüse-Allerlei*

Enthält die besten Aromen, die der
Frühsommer zu bieten hat: von Dill
und Estragon über Spargel, Möhren,
Erbsen und Zuckerschoten.

Rezept links





DESSERT

*Hefe-Eis mit karamelli-
sierten Aprikosen*

Finale mit Wow-Faktor: Frische Hefe im Verbund mit Nussbutter und Sahne ergibt ein Eis, das garantiert für Applaus sorgt. Die goldgelben Früchte liefern einen süßsäuerlichen Kontrast.

Rezept rechts

Erbsen aus den Schoten palen und waschen. Möhren putzen, waschen, schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. Zuckerschoten putzen und längs halbieren.

7. Spargel und Möhren in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Erbsen und Zuckerschoten ebenfalls in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.

8. Butter in einer Pfanne zerlassen und Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dillspitzen von den Stielen abzupfen, fein schneiden mit dem Gemüse mischen und abgedeckt warm halten.

9. Sauce mit der Kräuterbutter und beiseitegestellten Petersilienblättern in einem Küchenmixer fein mixen, durch ein feines Sieb zurück in den Topf gießen und warm halten. Tafelspitz aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Kresse vom Beet schneiden. Fleisch in Scheiben schneiden. Je 2–3 Scheiben Kalbstafelspitz und Gemüse mit etwas Sauce auf vorgewärmte Teller geben. Mit Kresse und Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passen kleine neue Kartoffeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

PRO PORTION 41 g E, 24 g F, 13 g KH = 450 kcal (1884 kJ)

DESSERT

FOTO LINKS

Hefe-Eis mit karamellisierten Aprikosen

**** MITTELSCHWER, RAFFINIERT**

Für 6 Portionen

HEFE-EIS

- 60 g Butter
- 25 g frische Hefe
- 200 ml Milch (3,5 % Fett)
- 300 ml Schlagsahne (30 % Fett)
- 80 g Zucker
- 4 Eigelb (Kl. M)

KARAMELLISIERTE APRIKOSEN

- 500 g Aprikosen
- 4 El brauner Zucker
- 150 ml süßer Weißwein (z. B. Riesling Spätlese)
- 4 Stiele Minze

Außerdem: Eismaschine, Crème-brûlée-Brenner

1. Für das Eis Butter in einem kleinen Topf zerlassen und bei milder bis mittlerer Hitze so lange kochen, bis sich die Molke am Topfboden abgesetzt hat, die Butter goldbraun ist und ein nussiges Aroma hat. Durch ein feines Sieb gießen, dabei darauf achten, dass die Molke im Topf verbleibt. Nussbutter ca. 30 Minuten abkühlen lassen.

2. Inzwischen Hefe zerbröseln und mit Milch, Sahne und 40 g Zucker in einem Topf aufkochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte abgedeckt ziehen lassen.

3. Inzwischen restlichen Zucker (40 g) und Eigelbe im Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers auf kleinster Stufe 4–5 Minuten cremig rühren. Hefe-Sahne unter ständigem Rühren mit dem Silikonspatel langsam zur Eiercreme im Schlagkessel gießen, dann über einem heißen Wasserbad „zur Rose abziehen“: Dazu die Masse unter ständigem Rühren mit dem Spatel auf 75–80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Eimasse etwas abkühlen lassen, Nussbutter unterrühren und in einer Eismaschine ca. 1 Stunde gefrieren lassen.



CREMIGER ITALIENER

Zum zarten Tafelspitz passt ein weicher Charmeur, der sich harmonisch an das Essen anschmiegt. Eine Rolle, die dem Falanghina Le Mattine aus Kampanien gut gelingt: mit cremiger Struktur und animierender Würze. Falanghina Le Mattine Fonzone 2021, 20 Euro über www.callmewine.de

4. Für die karamellisierten Aprikosen inzwischen die Aprikosen waschen, putzen, halbieren und den Stein entfernen. Aprikosen in einer Schüssel mit 2 El braunem Zucker und Weißwein mischen. Aprikosenhälften in einer Auflaufform mit der Schnittseite nach unten verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen.

5. Aprikosen aus dem Ofen nehmen und auf einen Teller geben. Mit restlichem Zucker (2 El) bestreuen und mit einem Crème-brûlée-Brenner abflammen. Aprikosen mit etwas Weißweinsud aus der Auflaufform auf 6 Dessertteller verteilen. Vom Eis mit einem angewärmten Eisportionierer (ersatzweise Löffel) 6 Kugeln abstechen und auf die Teller geben. Mit abgezupften Minzblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Gefrierzeit 1 Stunde

PRO PORTION 5 g E, 27 g F, 38 g KH = 437 kcal (1833 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

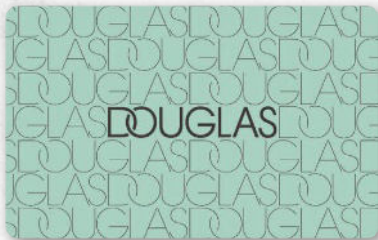
Zahlt sich aus:

12 Hefte + Gratis-Prämie
für 62,40 €

Bodum CHAMBORD 1 L:
Diese schöne Teekanne steht für aromatischen Tee genuss und edles Design. Im geräumigen Edelstahlfilter können sich die losen Teeblätter zum vollen Aroma entfalten.



**Gratis
Prämie zur
Wahl!**



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
Geschenkbbox:**

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



02501/8014379



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

Dem Kümmel so nah

Auf den Feldern von Marcus Link wachsen Kümmel und Schwarzkümmel, Anis, Fenchel sowie gelbe und braune Senfkörner, aus denen der Landwirt Senf herstellt. Der kommt mit den hausgemachten Fleischspezialitäten in der Gaststätte der Eltern auf den Tisch. Zu Besuch auf einem Bauernhof, auf dem in Kreisläufen gedacht wird

TEXT KLAUS SIMON FOTOS CHRISTIAN KERBER

Braune und schwarze Senfkörner sind wesentlich schärfer als die gelben

A man with brown hair, wearing a black t-shirt and green shorts, is crouching in a field of white wild carrot flowers. He is looking down at the plants, with his hands near the ground. The field is filled with many similar white flowers on green stems. The sky above is filled with large, grey, dramatic clouds.

Marcus Link inmitten
seiner weiß blühenden
Wilden Möhrenpflanzen

M

Manchmal verhilft der Zufall zum Erfolg, und am Schluss wird alles gut. Im Frühjahr 2012 hatte ein später Frost dem Winterraps auf den Feldern rund um das fränkische Dorf Mönchberg stark zugesetzt. Marcus Link, der mit 19 Jahren Bayerns jüngster Metzgermeister war, um nur vier Jahre später auch die Meisterprüfung zum Landwirt abzulegen, ließ sich vom Fiasko nicht entmutigen, sondern recherchierte nach Alternativen. Eine davon hieß Kümmel. Link säte das Gewürz in die Sommergerste aus. Eine Entscheidung, die „aus dem Bauch heraus kam“, wie sich der heute 33-Jährige erinnert.

Die Ernte des Kümmels, der normalerweise in Rumänien oder der Türkei angebaut wird, fiel zur vollsten Zufriedenheit aus. Und wieder half der Zufall nach. Ingo Holland, der inzwischen verstorbene Gewürzpapst aus dem vom Hof der Links keine Viertelstunde entfernten Weinstädtchen Klingenberg, hatte ein Fernsteam in seiner Gewürzmanufaktur zu Gast. Holland war der Versuch des jungen Landwirts mit dem Anbau von Kümmel zu Ohren gekommen. Warum also nicht vom Fernsteam noch ein paar Bilder im Feld der Gewürzpflanze drehen lassen? Zu spät. Bei der Ankunft war bereits alles abgeerntet.

Der Ertrag, dreieinhalb Tonnen, türmte sich verführerisch duftend auf einem Anhänger. Holland probierte vor

1+3 Metzgermeister Marcus Link verarbeitet das Fleisch seiner rund 30 Landschweine selbst zu eigenen Wurstwaren und räuchert Schinken
2+4 Im Gasthof „Hofstadel“ mit Garten und Kinderspielfeld kommen die Fleischspezialitäten dann auf den Tisch – inklusive Links hausgemachtem Senf
5 Eine Familie hält Hof: Ehepaar Ramona und Marcus Link, die Eltern Christian und Birgit, die den Gasthof verantworten, Carolin Link und der Schwager Sebastian Fichtinger, Leiter der Senfproduktion (von rechts)



laufender Kamera, war begeistert von der minzigen Frische des Gewürzes, und kaufte die gesamte Ernte auf. Es war der Beginn einer wunderbaren Geschäftsfreundschaft zwischen dem berühmtesten Gewürzhändler Deutschlands und dem heute führenden Anbauer von Körnergewürzen in Deutschland.

„Ingo hat mich gepusht und in die Gewürzwelt eingeführt“, blickt Link mit Dankbarkeit zurück. Holland wurde zum offensten, kritischsten, treuesten Kunden und einzigen Gewürzhändler, der die gesamte Gewürzpalette des Hofes im Sortiment führte. Auf Hollands Vorschlag baute Link in den folgenden Jahren Fenchel, Koriander, Bockshornklee, Anis, braune und gelbe Senfkörner an. Wieder mit Erfolg.

Selbst Schwarzkümmel, der mit dem doldenblütigen Namensvetter Kümmel nichts zu tun hat, sondern ein als Heilpflanze im arabischen Raum und Nordafrika verbreitetes Hahnenfußge-

wächs ist, gedieh prächtig. Gut so, denn sparsam eingesetzt eignet sich Schwarzkümmel auch zum Würzen. Nur beim Kreuzkümmel machten Schädlinge, ungeeignetes Saatgut oder zu große Trockenheit bislang alle Bemühungen zunichte. Was für einen unerschrockenen Geist wie Marcus Link kein Hindernis bedeutet. Momentan ist der Landwirt auf der Suche nach widerstandsfähigeren Sorten. Fortsetzung folgt, so viel ist sicher.

Gut zehn Jahre nach den ersten Versuchen mit in Deutschland bis dahin kaum angebauten Körnergewürzen ist aus dem Gewürzpionier Deutschlands Gewürzanbauer mit der größten Bandbreite an Gewürzen geworden. Im Hochsommer liegt über der gewellten, bis auf ein paar Streuobstwiesen baumlosen Hochebene um Links Hof ein die Sinne betörender Duft von Anis. Die Gewürzernte auf dem Hoffeld, so der Name der Hochebene im südwestlichen





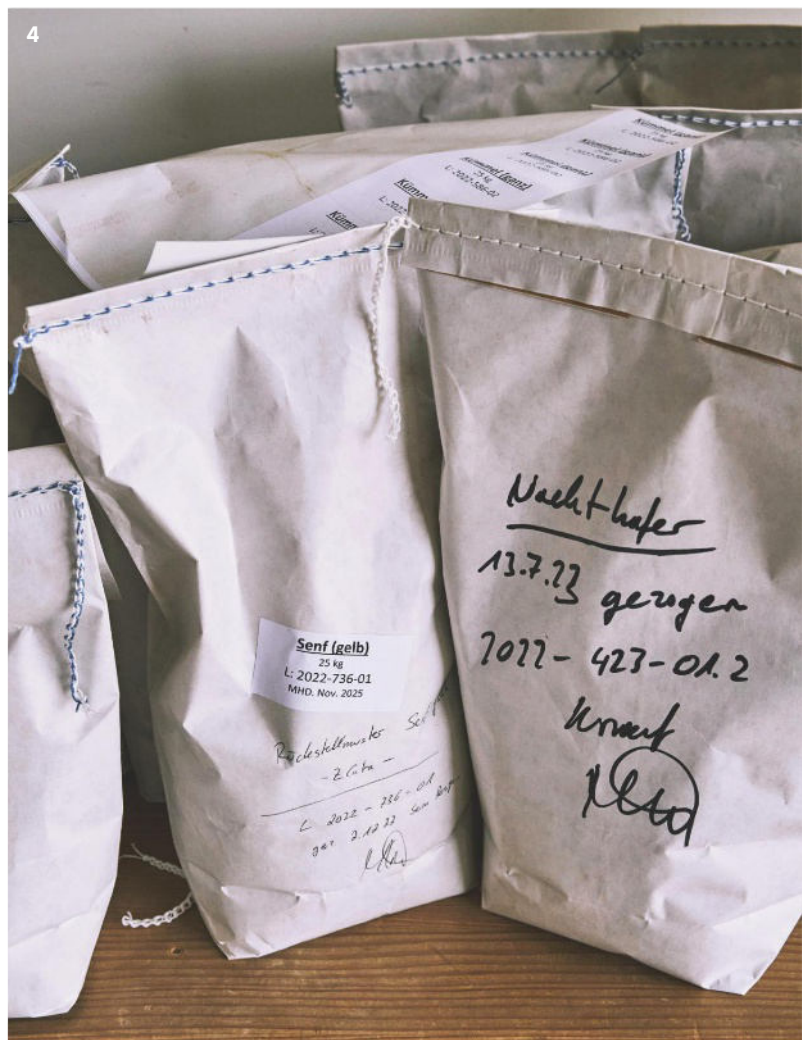
1



2



3



4

Naturpark Spessart, beginnt im Juli mit dem Kümmel und endet im Oktober mit dem Fenchel. Abnehmer sind Kosmetikerhersteller, der Gewürzhandel – beim Kümmel auch Bäckereien.

Hinter dem nach wie vor jugendlich wirkenden Landwirt, der längst weiß, dass der Anbau von Gewürzen anspruchsvoller ist als der von Getreide, steht eine tatkräftige Familie. Links Eltern wohnen im eigenen Haus auf dem Hof und arbeiten im 160 Hektar großen Betrieb mit. Was auch für die Schwester und den Schwager gilt. Bedarf an zupackenden Händen herrscht reichlich. Als Marcus Link vor fast zwei Jahren erfuhr, dass eine in Stuttgart ansässige Senfmanufaktur aufgegeben werden sollte, kaufte er kurzerhand das gesamte Equipment auf. Die in der Wurstküche des Hofes installierte Senfproduktion betreut jetzt der Schwager.

„Ich sage immer ja“, kommentiert Link seine Entscheidung. Bleibt hinzu-
zufügen, dass die braunen und gelben

Senfkörner selbstverständlich aus eigenem Anbau stammen. Und dass der Senf mittlerweile nicht nur bis nach Norderney verkauft wird, sondern auch im zum Hof gehörenden Landgasthof „Hofstadel“ zu aus eigener Herstellung stammender Bratwurst und Kammrippchen gereicht wird.

Wir marschieren bei der Hofbesichtigung durch die noch im Bau befindliche neue Apfelmosterei – zum Hof gehören auch 200 Apfelbäume, die meisten davon sind alte Sorten. Laufen ehrfürchtig die Parade gigantischer, mit Hightech ausgerüsteter Traktoren ab. Im Gewürzlager schnuppern wir am krautig würzigen Anis, bewundern die blitzblanken Senfmanufaktur und erfahren ganz nebenbei, dass auf dem Hof auch Gras- und Wildblumensamen wie Schafgarbe, Natternkopf oder Malve für Renaturierungs- und Ausgleichsflächen angebaut werden. Respekt!

Der Rundgang endet im Maschinenraum, wie Link die Werkstatt nennt, für

die er einen Landmaschinentechniker eingestellt hat. „Die Ernte und Verarbeitung von Gewürzen bedeutete Neuland“, erklärt Link, „auch bei den Maschinen.“ So musste etwa der Mähdrescher umgebaut werden, um besonders schonend das Feld abzuarbeiten. Eine Sämaschine ist Marke Eigenbau, ein spezieller Abfülltrichter ebenso. „Wir achten auf eine sanfte Behandlung der Gewürze, damit die ätherischen Öle nicht verfliegen“, fährt Link fort. Getrocknet wird die Gewürzernte bei maximal 40 Grad. Auch für die Trocknung wurde im Maschinenraum an einer Metallschnecke getüftelt, mit der die Körner langsam und somit schonend gerührt werden.

Biologische Pflanzenschutzmittel haben auf den sandigen Lehm Böden Vorrang. Chemie kommt nur dann zum Einsatz, wenn es keine andere Wahl gibt, dann mit Augenmaß. Dass alle Gewürze im Labor auf Schimmel oder Bakterien untersucht werden, kein Kümmel- oder Korianderkorn ohne Analyse auf chemische Rückstände in den Verkauf kommt, ist selbstverständlich.

Zum Abschluss geht es in den „Hofstadel“. Herz des Landgasthofs ist eine alte, in Österreich abgebaute und auf dem Hof wieder zusammengesetzte Skihütte. Die Theke im Nachbarraum dient zugleich als Hofladen. Zum Verkauf stehen Tütchen mit allen Gewürzen des Hofes, dazu Stadel-Tee, Schwarzkümmelöl, Presskopf und Leberwurst in der Dose, Land- und Balsamicosenf im Glas, Apfelwein und -saft. Dass sich Kümmel nicht nur zum Würzen eignet, beweist der Kümmelschnaps im Sortiment. Gebrannt wird in der Region im unterfränkischen Mömbris. Zur Reife gelangt der Schnaps in Eichenfässern des renommierten Weinguts Fürst im nahen Bürgstadt. Das Rezept haben Ingo Holland und Marcus Link noch gemeinsam entwickelt. Wir sagen Prost auf so viel Genussgeist!

Landgasthof „Hofstadel“ und Hofladen
Familie Link, Siedlerhof 5, 63933 Mönchberg, Tel. 09374/424, www.hofstadel.de



Als »e&t«-Autor Klaus Simon zum Hof der Links wollte, brauchte er nur seiner Nase zu folgen: Über den Feldern lag der Duft von Anis in der warmen Sommerluft.



5

1+2 Mit Kümmel fing alles an, inzwischen baut Marcus Link acht Sorten Körnergewürze an, auch spezielle Backsaaten wie Goldlein, Leinsamen, und Chia **3** Da sie keine geeigneten Geräte fanden, entwickelten Link und ein Mechaniker eine eigene schonende und energiesparende Gewürztrocknungsmaschine **4** Vor dem Verkauf lässt Link die Saaten in einem Labor auf Giftstoffe und Keime untersuchen **5** Zur Herstellung von Senf werden die gemahlten Körner mit verschiedenen Zutaten verrührt. Anschließend muss er „reifen“, um sein volles Geschmacks-potenzial zu entfalten

WO DIE LIEBE HINFÄLLT

Man kann sie kräftig würzen und herzhaft kombinieren. Aber Zucker und Milchprodukte sind ihre Seelenverwandten. Also gönnen wir der Erdbeere ihr Lieblingsgespann – mit fruchtigen Kuchen, feinen Torten, zarten Millefeuilles



Erdbeerkuchen mit Thai-Basilikum und Limettenguss

Feine Würze, frischer Kick: Mit zarten Anklängen von Lakritz und Nelke gibt Thai-Basilikum den süßen, saftigen Erdbeeren eine würzige Note. Erfrischend säuerlich mit Limettensaft abgerundet. **Rezept Seite 66**



Erdbeer-Biskuit-Torte mit Mascarpone

Wo sie sind, ist oben: Erdbeeren dicht an dicht krönen
feinherb getränkten Biskuit mit samtiger Creme,
fruchtigem Kompott und weißem Schoko-Raspel-Rand.

Rezept Seite 65

Bienenstich mit Erdbeeren

Mit Frucht-Input: Zwischen luftigem Hefeteig und karamellisierter Knusper-Mandeldecke prangt eine Schicht Sahnepudding mit pürierten und gewürfelten Erdbeeren. **Rezept Seite 66**





Millefeuille mit Tonka-Creme und Erdbeeren

Kunst am Bau: Feine Tonka-Creme aus Milch und Eigelb
und spritzig-frisches Erdbeergel mit Yuzu und
Holunder arrangieren wir auf knusprigem Blätterteig.
Rezept Seite 68



Foto Seite 62

Erdbeer-Biskuit-Torte mit Mascarpone

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 10–12 Stücke

BISKUIT

- 5 Eier (Kl. M)
- Salz
- 120 g Zucker
- 160 g Mehl
- 10 g Speisestärke
- 1 TL Backpulver

CREME

- 2 Vanilleschoten
- 600 g Mascarpone (kalt;
z. B. von Galbani)
- 400 ml Schlagsahne
- 80 g Puderzucker

ERDBEERKOMPOTT UND ERDBEERGEL

- 1 kg Erdbeere
- 7 Blatt weiße Gelatine
- 4 El Zitronensaft
- 50 g Zucker

TRÄNKE UND DEKORATION

- 50 ml Espresso (kalt)
 - 500 g kleine Erdbeeren
 - 150 g weiße Schokolade
- Außerdem: Springform
(20 cm Ø), verstellbarer
Tortenring, Tortenrandfolie,
Spritzbeutel mit Lochtülle
(15 mm Ø)

1. Für den Biskuit Eier trennen. Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen der Küchenmaschine steif schlagen, dabei 80 g Zucker einrieseln lassen. Eiweiß kalt stellen. Eigelbe und restlichen Zucker (40 g) mit den Quirlen der Küchenmaschine ca. 5 Minuten hell-cremig aufschlagen. Mehl, Stärke und Backpulver mischen und sieben.

2. Geschlagenes Eiweiß und Mehlmischung abwechselnd unter das cremige Eigelb heben. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen, auf ein Küchengitter stürzen und in der Form auskühlen lassen.

3. Für die Creme Vanilleschoten längs halbieren, das Mark mit einem Messer herauskratzen. Vanillemark mit Mascarpone, Sahne und Puderzucker mit den Quirlen der Küchenmaschine bei kleiner bis mittlerer Stufe 5–6 Minuten cremig-dicklich

aufschlagen. $\frac{2}{3}$ der Creme in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und mit der restlichen abgedeckten Mascarponecreme ca. 2 Stunden kalt stellen.

4. Für das Kompott inzwischen Erdbeeren waschen, putzen und grob schneiden. Jeweils 4 Blatt und 3 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren mit Zitronensaft und Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen. Erdbeeren offen ca. 5 Minuten kochen lassen. Ca. $\frac{2}{3}$ der Erdbeeren mit einem Stabmixer kurz anmixen. 4 Blatt Gelatine ausdrücken und in den heißen Erdbeeren auflösen. Erdbeerkompott kalt stellen.

5. Für das Erdbeergel restliche Erdbeeren mit dem Stabmixer fein mixen, durch ein feines Sieb streichen. Restliche Gelatine (3 Blatt) ausdrücken und in der heißen Erdbeermasse auflösen. Erdbeergel bei Zimmertemperatur beiseitestellen.

6. Biskuit aus der Springform lösen und mit einem Sägemesser waagrecht halbieren. Die Böden mit etwas Espresso beträufeln. Verstellbaren Tortenring mit Tortenrandfolie auskleiden.

1. Boden auf einer Platte in den verstellbaren Tortenring spannen. Die Hälfte des Erdbeerkompotts gleichmäßig darauf verteilen. $\frac{1}{3}$ der Mascarponecreme gleichmäßig auf das Kompott spritzen und glatt streichen. 2. Boden darauflegen und leicht andrücken. Restliches Erdbeerkompott darauf verteilen, glatt streichen. Restliche Creme ($\frac{2}{3}$) gleichmäßig daraufspritzen und glatt streichen. Torte ca. 1 Stunde kalt stellen.

7. Inzwischen 500 g Erdbeeren waschen und putzen. Weiße Schokolade grob raspeln. Torte aus dem Tortenring lösen. Restliche Mascarponecreme glatt rühren, den Rand der Torte damit einstreichen. Erdbeergel glatt rühren, auf der Torte verteilen und glatt streichen. Die Erdbeeren dekorativ darauf verteilen. Tortenrand mit geraspelter Schokolade dekorieren. Torte für mind. 1 Stunde kalt stellen. Erdbeer-Biskuit-Torte ca. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Backzeit 35 Minuten plus Kühlzeiten 4 Stunden

PRO STÜCK (bei 12) 9 g E, 36 g F, 48 g KH = 575 kcal (2408 kJ)



Die Hälfte vom Erdbeerkompott auf dem 1. Boden glatt streichen. Tortenrandfolie hält den Außenrand beim Schichten sauber.



Geschichtete Torte mit restlicher Mascarponecreme bestreichen, die Oberfläche und den Rand mithilfe einer Palette glatt streichen.



Die mit Erdbeergelee und frischen Erdbeeren belegte Torte am Rand ringsum mit weißen Schoko-Raspeln bestreuen.



Foto Seite 61

Erdbeerkuchen mit Thai-Basilikum und Limetten-Guss

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

TORTENBODEN

- 165 g Butter (weich) plus etwas zum Fetten der Form
- 130 g Zucker • Salz
- 2 TI fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 Eier (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 230 g Mehl
- 1 gestrichener TI Backpulver
- 7 El Milch
- 40 g gemahlene blanchierte Mandelkerne
- 3 El Orangensaft
- 1 El Orangenlikör (z. B. Grand Marnier; ersatzweise Orangensaft)

- 1 El Puderzucker

ERDBEERKOMPOTT

- 300 g Erdbeeren
- 2 El Limettensaft
- 30 g Zucker
- ½ TI Agar-Agar (1 g; z. B. von Biovegan)
- 5 g Thai-Basilikum

BELAG UND GUSS

- 650 g Erdbeeren
 - 1 Bio-Limette
 - 1 El Puderzucker
 - 1 TI Speisestärke
 - 1 Handvoll Thai-Basilikum
- Außerdem: Obstbodenform (28 cm Ø)

1. Für den Tortenboden Butter, Zucker, 1 Prise Salz und Zitronenschale mit den Quirlen der Küchenmaschine 6–8 Minuten cremig-weiß rühren. Eier und Eigelb nacheinander einrühren. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch in die Butter-Zucker-Masse rühren.

2. Obstbodenform mit etwas Butter fetten und mit gemahlenden Mandeln austreuen. Teig einfüllen, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten backen.

3. Auf einem Tortengitter in der Form vollständig auskühlen lassen, dann auf eine Platte stürzen. Zum Tränken des Bodens Orangensaft, Likör und Puderzucker verrühren. Gleichmäßig mit einem Pinsel auf dem Obstboden verteilen.

4. Für das Kompott Erdbeeren vorsichtig waschen, abtropfen lassen, putzen und in Würfel schneiden. 100 g Erdbeerwürfel in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb in einen Topf streichen. Limettensaft, Zucker und Agar-Agar zugeben, aufkochen und 2 Minuten unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen bei mittlerer Hitze kochen lassen. Restliche Erdbeerwürfel (ca. 200 g) unterheben und etwas abkühlen lassen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen, fein hacken und unter das Kompott heben. Erdbeerkompott gleichmäßig auf dem Tortenboden verstreichen.

5. Für den Belag Erdbeeren vorsichtig waschen, abtropfen lassen, putzen und halbieren. Die Erdbeerhälften mit der Schnittfläche nach unten auf dem Kompott verteilen.

6. Für den Guss Limette abspülen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. 30 ml Limettensaft mit 50 ml Wasser aufkochen. Puderzucker, Stärke und 2 El Wasser in einer kleinen Schüssel mit dem Schneebesen verrühren, zum Limettenwasser geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren eindicken lassen. Den Guss mit einem Pinsel auf den Erdbeeren verteilen und ca. 1 Stunde kalt stellen.

7. Mit Thai-Basilikum-Blättern und Limettenschale bestreuen und servieren. Dazu passt geschlagene Sahne.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Backzeit 30 Minuten plus Kühlzeit 1 Stunde

PRO STÜCK 5 g E, 16 g F, 35 g KH = 314 kcal (1315 kJ)



LISA NIEMANN

»e&t«-Konditorin

„Bienenstich lässt sich leichter schneiden, wenn man die Mandeldecke vorschneidet, bevor man den Kuchen füllt.“



Foto Seite 63

Bienenstich mit Erdbeeren

★ EINFACH

Für 12 Stücke

HEFETEIG

- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz • 125 ml Milch
- 40 g Zucker
- 10 g frische Hefe
- 1 Ei (Kl. M)
- 40 g Butter (weich) plus etwas für die Form

- 1 El Akazienhonig
- 2 El Schlagsahne
- 100 g Mandelblättchen

FÜLLUNG

- 600 g Erdbeeren
 - 400 ml Milch
 - 1 Pk. Puddingpulver (40 g) mit Sahnegeschmack
 - 4 El Zucker
 - 50 ml Schlagsahne
- Außerdem: Backrahmen (30 x 20 x 5 cm)

MANDELGUSS

- 50 g Butter
- 70 g Zucker

1. Für den Teig Mehl und ½ TI Salz in einer Schüssel mischen. Milch in einem Topf leicht erwärmen. Zucker zugeben, Hefe hineinbröseln und mit dem Schneebesen verrühren. Hefemilch und Ei zum Mehl geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine 5 Minuten verkneten. Butter flöckchenweise zugeben und den Teig weitere 5 Minuten kneten. Hefeteig mit etwas Mehl bestäuben und mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

2. Für den Guss inzwischen Butter, Zucker, Honig und Sahne in einem Topf aufkochen. Mandeln unterrühren und lauwarm abkühlen lassen.

Chiffon-Cake mit Joghurt-Sahne und Erdbeeren

Wie rosa Gaze: Aufgeschlagenes Eiweiß macht den Boden so luftig, etwas Öl hält ihn leicht feucht und macht ihn besonders zart. Mit Joghurt-Sahne und Fruchtbelag. **Rezept Seite 69**



3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Rand eines Backrahmens mit etwas Butter fetten und diesen auf das Backblech setzen. Hefeteig mit bemehlten Händen in die Form geben und gleichmäßig zum Rand hindrücken. Lauwarmen Mandelguss gleichmäßig auf dem Teig verteilen, abgedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten goldbraun backen. Anschließend aus dem Backofen nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

4. Für die Füllung inzwischen Erdbeeren waschen und putzen. Erdbeeren in Würfel schneiden, die Hälfte mit 2 El Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen und ca. 5 Minuten offen kochen lassen. Erdbeeren mit einem Stabmixer fein mixen und durch ein feines Sieb streichen.

5. Erdbeerpüree und 350 ml Milch in einem Topf aufkochen. Puddingpulver und Zucker mischen, mit restlicher Milch (50 ml) glatt rühren. Pudding-Mischung zur Erdbeermilch geben und 2–3 Minuten offen kochen lassen. Puddingmasse in eine Schüssel geben, Oberfläche mit Frischhaltefolie abdecken und komplett auskühlen lassen.

6. Abgekühlten Pudding mit dem Schneebesen glatt rühren. Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen, mit restlichen Erdbeerwürfeln (ca. 250 g) unter den Pudding heben. Kalt stellen.

7. Kuchen aus dem Backrahmen lösen und waagrecht halbieren. Den Mandeldeckel mit einem scharfen Brotmesser in 12 gleich große Stücke vorschneiden. Die Unterseite mit der Puddingmasse bestreichen, die vorgeschrittenen Mandeldeckelstücke darauflegen, leicht andrücken und 1 Stunde kalt stellen.

8. Bienenstich nach dem vorgeschrittenen Deckel in Stücke schneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Backzeit 30 Minuten plus Ruhezeit 1 Stunde plus Kühlzeit 1 Stunde
PRO STÜCK 6 g E, 15 g F, 40 g KH = 332 kcal (1390 kJ)



Foto Seite 64

Millefeuille mit Tonka-Creme und Erdbeeren

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 15 Stücke

BLÄTTERTEIG

- 3 Platten Blätterteig (TK; rechteckig; 21 x 10 cm)
- 1 El Puderzucker

TONKA-CREME

- 500 ml Milch
- 100 g Zucker
- ½ TI gemahlene Tonkabohne
- 40 g Speisestärke
- 5 Eigelb (Kl. M)

ERDBEERPÜREE

- 400 g Erdbeeren
- 150 g Gelierzucker (2:1)

- 2 El Holunderblütensirup
- 2 El Yuzu-Saft (über www.dinsesculinarium.de; ersatzweise Mandarinen-saft; Asia-Laden)

DEKORATION

- 150 g kleine Erdbeeren
 - 1 El Puderzucker
- Außerdem: Spritzbeutel mit Lochtülle (5 mm Ø), Spritzbeutel mit Lochtülle (2–3 mm Ø), Spritzbeutel mit Rosentülle (16 mm Ø)

1. Blätterteigplatten auf der Arbeitsfläche ausbreiten und ca. 10 Minuten antauen lassen.

2. Aus dem Blätterteig 15 etwa gleich große Rechtecke (à ca. 4 x 10 cm) schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Blätterteig mit einer Gabel mehrmals gleichmäßig einstechen und mit Puderzucker bestäuben. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15–20 Minuten backen. Herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

3. Für die Creme Milch, Zucker und Tonkabohne in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen, bis der Zucker gelöst ist. Stärke mit 3 El kaltem Wasser glatt rühren und mit den Eigelben verrühren. In die kochende Milch geben und unter Rühren kurz aufkochen, bis die Masse bindet. Tonka-Creme in eine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie auf der Oberfläche abdecken und vollständig abkühlen lassen. Für ca. 30 Minuten kalt stellen.

4. Für das Püree Erdbeeren waschen, putzen und grob schneiden. Mit Gelierzucker, Holunderblütensirup und Yuzu-Saft in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen. Offen 2–3 Minuten kochen lassen. Erdbeeren mit einem Stabmixer fein mixen und durch ein feines Sieb in einen Topf streichen. Erneut aufkochen und ca. 1 Minute offen kochen lassen. Vom Herd nehmen und abgedeckt abkühlen lassen.

5. Für die Dekoration inzwischen Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen und in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Mit Puderzucker bestäuben und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

6. Tonka-Creme kurz glatt rühren, die Hälfte in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (5 mm Ø) füllen. Restliche Creme in einen Spritzbeutel mit Rosentülle (16 mm Ø) füllen. Erdbeerpüree in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle (2–3 mm Ø) füllen.

7. Blätterteig-Rechtecke mit einem Sägemesser vorsichtig waagrecht halbieren. Tonka-Creme mit der Lochtülle in kleinen Tupfen auf die Unterseiten spritzen, die Zwischenräume mit etwas Erdbeerpüree füllen. Restliche Creme mit der Rosentülle wellenartig auf die Oberseiten spritzen und mit etwas Erdbeerpüree beträufeln.

8. Millefeuille zusammensetzen und mit Erdbeerscheiben belegen. Sofort servieren oder bis zum Servieren kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Backzeit 20 Minuten plus Kühlzeit 30 Minuten
PRO STÜCK 6 g E, 6 g F, 29 g KH = 190 kcal (793 kJ)



JAN SCHÜMANN

»e&t«-Koch

„Tonkabohne ist weniger süß als Vanille, ähnelt ihr aber aromatisch. Daher passt sie vorzüglich zu Erdbeeren und Blätterteig.“



Foto Seite 67

Chiffon-Cake mit Joghurt-Sahne und Erdbeeren

* EINFACH

Für 8–10 Stücke

CHIFFON-MASSE

- 6 Eier (Kl. M)
- 1 Vanilleschote
- 90 g Zucker
- 3 El Rapsöl
- 75 ml Milch
- 2 Msp. rosa Lebensmittelfarbe (z. B. Gel von Wilton über www.amazon.de; ersatzweise Paste/Pulver über www.meincupcake.de; siehe Tipp)
- 150 g Mehl

- 1 Tl Backpulver
- Salz
- 3 El Erdbeerkonfitüre

JOGHURT-SAHNE

- 2 Blatt Gelatine
 - 200 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)
 - 50 g Zucker
 - 2 El Zitronensaft
 - 150 ml Schlagsahne
 - 500 g Erdbeeren
- Außerdem: Springform (24 cm Ø)

1. Für den Teig Eier trennen, Eiweiße kalt stellen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Eigelbe, Vanillemark und 30 g Zucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers ca. 5 Minuten dicklich-cremig aufschlagen. Rapsöl und Milch nacheinander unterrühren. Lebensmittelfarbe zugeben und verrühren. Mehl und Backpulver mischen, zum Teig sieben und unterheben.

2. Eiweiße mit 1 Prise Salz in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen, dabei restlichen Zucker (60 g) einrieseln lassen. Geschlagenes Eiweiß nach und nach vorsichtig unter den Teig heben. Teig in eine mit Backpapier bespannte Springform geben und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 35 Minuten backen (Stäbchenprobe). Anschließend aus dem Ofen nehmen, mit der Form auf einem Kuchengitter komplett abkühlen lassen.

3. Für die Joghurt-Sahne Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Joghurt, Zucker und Zitronensaft in einer Schüssel glatt rühren. 3 El der Joghurtmasse in einem kleinen Topf unter Rühren bei milder Hitze erwärmen. Ausgedrückte Gelatine einrühren und auflösen lassen. Dann zügig unter die restliche Joghurtmasse rühren. Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen und unter die Joghurtmasse heben.

4. Chiffon-Cake aus der Springform lösen und auf eine Tortenplatte geben. Chiffon-Cake dünn mit Erdbeerkonfitüre bestreichen, darauf die Joghurt-Sahne gleichmäßig verteilen und verstreichen. Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, halbieren und auf der Joghurt-Sahne verteilen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Backzeit ca. 35 Minuten plus Abkühlzeit ca. 1 Stunde

PRO STÜCK (bei 10) 7 g E, 17 g F, 34 g KH = 325 kcal (1363 kJ)

Tipp Die Lebensmittelfarbe in Gel-Form ist hochpigmentiert, man benötigt nur wenig davon für ein intensives Farbergebnis. Bei Pulver oder Paste muss häufig deutlich mehr verwendet werden. Pulver muss zudem in etwas Flüssigkeit angerührt werden, um eine gleichmäßige Färbung zu erzielen.

ANZEIGE

ZENTIS
1893
NATUR
REIN



Der Natur etwas zurückgeben

Zentis setzt für sein NaturRein Sortiment auf Natur pur.

Die Partnerbetriebe der Zentis Bauerninitiative arbeiten stets mit Sorgfalt und Respekt vor der Natur. Alle NaturRein Bauern verpflichten sich zu einem deutlich verminderten Einsatz von Pflanzenschutzmitteln im Vergleich zum konventionellen Anbau. Sie verwenden darüber hinaus wenn möglich das Obst von sogenannten Übergangsbauern, die vom klassischen Anbau auf ökologischen Anbau umstellen. 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 ausgewählte, sonnengereifte Früchte, Gelierzucker und Zitronensaftkonzentrat ins Glas. Damit sind NaturRein Produkte vor allem eins: eine genussvolle Hommage an die Natur.



FAIR TO NATURE



Grün gewinnt

Von ihrem Lieblingsessen Ceviche aus Südamerika inspiriert, experimentierte unsere Redakteurin **Antje Klein** mit Gemüse und „garte“ es auf gleiche Weise in der sogenannten Tigermilch. Das Ergebnis: ein exotischer Teller, der als Starter auf ihrer Taco-Party richtig gut ankam

Das sagt unsere Redakteurin:

„Die Idee entstand, als ich ein paar Freunde spontan zu einer Taco-Party eingeladen habe und als Vorspeise Ceviche servieren wollte. Da ich mir nicht hundertprozentig sicher war, wie sie zu ‚rohem‘ Fisch stehen, dachte ich, dass man auch Gemüse in dem Sud aus Zitrusfrüchten marinieren und so vielleicht eine vegane Alternative zaubern könnte. Neben Ingwer, Knoblauch und Chili für Würze und Schärfe habe ich die Leche de tigre – also die Tigermilch (so nennt man den Zitrusud) – mit etwas Agavendicksaft gesüßt und so lange

im Mixer püriert, bis sie wirklich weiß wie Milch war. Beim Fisch denaturiert das Eiweiß durch die Säure der Zitrusfrüchte und gart ähnlich wie beim Kochen, allerdings ohne den Fisch dabei zu erhitzen. In meinem Fall wurden Kohlrabi und Zucchini dadurch überraschend zart im Biss. Für etwas exotischen Crunch habe ich den Salat mit Kokoschips getoppt, Avocado sorgt für den cremigen Kontrast und die Mischung aus Minze und Koriander für authentische Frische. Alles in allem ein genialer veganer Fang, zu dem ich ein paar Süßkartoffelchips empfehle.“



Veganes Kohlrabi-Ceviche

Frisch, fancy, fantastisch: mariniertes Gemüse in würzig-pikantem Limetten-, Zitronen- und Orangensaft nach peruanischem Vorbild.
Rezept Seite 72





Foto Seite 71

Veganes Kohlrabi-Ceviche

★ EINFACH, VEGAN

Für 3 Portionen

- 1 Zucchini (150 g)
- 1 Kohlrabi (300 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g frischer Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 80 ml Limettensaft
- 80 ml Orangensaft
- 20 ml Zitronensaft
- ½ El Agavendicksaft
- Salz • Pfeffer
- 80 g geröstete Kokoschips
- 1 kleine rote Zwiebel (80 g)
- 1 reife Avocado
- 4 Stiele Minze
- 4 Stiele Koriandergrün

1. Zucchini waschen, trocken tupfen, Enden abschneiden, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Kohlrabi putzen, schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

2. Für den Sud Knoblauch grob schneiden. Ingwer mit einem Löffel schälen und grob schneiden. Chili längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch, Ingwer, Chili, Limettensaft, Orangensaft, Zitronensaft, 30 ml Wasser, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer in einem Küchenmixer fein pürieren. Geschnittenes Gemüse und Kokoschips in eine Schüssel geben, mit dem Sud mischen und abgedeckt 30 Minuten ziehen lassen.

3. Inzwischen Zwiebel in feine Ringe schneiden. Avocado halbieren, Kern auslösen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in feine Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Gemüse gleichmäßig auf den Tellern verteilen. Avocado und Zwiebel darauf verteilen, mit dem Sud aus der Schüssel beträufeln und mit abgezapften Minz- und Korianderblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 24 g F, 18 g KH = 338 kcal (1403 kJ)

Tipp Wem rohe Zwiebeln zu intensiv sind, überbrüht die Ringe in einem Sieb kurz mit kochendem Wasser.



Chilischote Der gesunde Scharfstoff Capsaicin steckt insbesondere in Kernen und Scheidewänden. Wer diese entfernt, entschärft die Chili automatisch. Tipp: Nach dem Verarbeiten immer gründlich die Hände waschen.



Limette In tropischen Ländern schätzt man die Zitrusfrucht mit ihrer blumigen Säure als Anti-Aging-Mittel. Außerdem hält ihr ätherisches Limettenöl die Haut gesund, wirkt antibakteriell und stimmungsaufhellend.



Agavendicksaft Der süße Sirup kommt vor allem aus Mexiko und wird dort aus den sogenannten Herzen der Agaven gewonnen. Mit seinem neutralen Geschmack ist er eine gute pflanzliche Alternative zu Honig.



Ingwer Seine Scharfstoffe (Gingerole) haben einen kalorienverbrennenden Effekt und pushen den Stoffwechsel. Die ätherischen Öle wirken antibakteriell und desinfizierend. Übrigens: Je frischer die Wurzel, desto besser die Wirkung!

Selbst testen:

Was steckt hinter ständigen Schmerzen?

Magenproblemen sollte man auf den Grund gehen. Eine Ursache lässt sich ganz leicht zu Hause überprüfen

Wer kennt das nicht: Nach dem Essen rumort es im Bauch, Blähungen sorgen für Krämpfe und Unwohlsein. Kommen die Verdauungsprobleme aber häufiger vor, sollte man sie nicht auf die leichte Schulter nehmen. Dahinter können harmlose Unstimmigkeiten im Verdauungssystem, Stress oder die falsche Ernährung stecken – aber auch schwerwiegende Krankheiten. Dann ist oft ein bestimmtes Bakterium der Übeltäter: *Helicobacter pylori*.

Keim löst Entzündungen aus

Weltweit ist jeder Zweite mit *Helicobacter pylori* infiziert, doch nicht immer verursacht der Keim Beschwerden. Oft schlummert er jahrelang auf der Magenschleimhaut und treibt unbemerkt sein Unwesen: Das Bakterium greift die Zellen der Magenschleimhaut an und löst eine Entzündung aus. Daraus können Krankheiten wie Magengeschwüre oder eine Gastritis entstehen. Außerdem erhöht der Erreger das Risiko, an Magenkrebs zu erkranken. Der *Helicobacter* wird hauptsächlich durch den Kontakt mit kontaminierten Lebensmitteln, verunreinigtem Wasser oder direkt von

Mensch zu Mensch übertragen. Eine Infektion behandeln Ärzte mit Antibiotika und Säureblockern – sofern die Erkrankung überhaupt entdeckt wird.

Test bringt rasch Klarheit

Mit dem Schnelltest „ZuhauseTEST Gesunder Magen“ lässt sich innerhalb von zehn Minuten herausfinden, ob Sie oder jemand in der Familie betroffen sind. Die Anwendung ist super einfach: Mithilfe der enthaltenen Stechhilfe entnehmen Sie einen Tropfen Blut aus der Fingerkuppe. Diesen vermischen Sie mit einem Probenverdünnungspuffer und tropfen die Mischung auf die Testkassette. Nach zehn Minuten lässt sich das Ergebnis ablesen. Die Genauigkeit des Tests liegt laut Leistungsbewertungsstudien bei knapp 97 Prozent. Bei einem positiven Testergebnis sollten Sie zum Arzt gehen. Er oder sie ist auch gefragt, wenn die Beschwerden anhalten. Hinter unspezifischen Symptomen wie Müdigkeit und Reizbarkeit können neben einer Magenschleimhautentzündung auch Eisen- oder Vitamin-D-Mangel sowie eine Glutenunverträglichkeit stecken. Auch dabei bringen Schnelltests Klarheit (s. rechts).

15%
RABATT
erhalten unsere
Leser mit dem Code
„ESSEN2405“ auf
zuhausetest.de



SCHNELLTESTS: Der erste Schritt zur Diagnose

Der „ZuhauseTEST Gesunder Magen“ weist *Helicobacter pylori*-Antikörper schnell und zuverlässig nach. Auf www.zuhausetest.de oder im Drogeriemarkt gibt es viele weitere Selbsttests. Sie erkennen zum Beispiel einen Eisenmangel, ein Vitamin-D-Defizit oder eine Glutenunverträglichkeit.



Weitere Information:
NanoRepro AG, Untergasse 8, 35037 Marburg, www.nano.ag

HEUTE FÜR MORGEN

Die
Zukunft ist
nachhaltig

Für ihr Projekt gegen Einsamkeit
sammelten Philipp Koeppen (l.)
und Maximilian Voß Geld,
auch über die sozialen Medien

Wir sehen uns in der Küche

Die beste Strategie gegen Einsamkeit ist gemeinsames Kochen, finden die Brüder Philipp Koeppen und Maximilian Voß. In einem Dorf bei Rostock haben sie einen Dorfladen eröffnet, in dem es auch Selbstgemachtes gibt und jeder mithelfen kann, der sich einsam fühlt

»e&t«: Maximilian, seit September 2022 betreiben dein Bruder Philipp und du in Poppendorf bei Rostock einen Dorfladen gegen Einsamkeit. Dort stellen die Mitarbeiter Suppen und Fruchtaufstriche her und backen Kuchen für das eigene Café. Woran habt ihr gemerkt, dass die Menschen bei euch einsam sind?

Maximilian Voß: Wir haben eine Landkarte gesehen, auf der die Einsamkeit in Deutschland dargestellt ist. Mecklenburg-Vorpommern ist ganz dunkel eingefärbt – die Einsamkeit ist hier also sehr hoch. Da haben wir gemerkt, dass das ein riesiges Thema ist.

Warum hat euch ausgerechnet dieses Thema berührt?

Mein Bruder hat als Sozialarbeiter schon viel Erfahrung mit Einsamkeit gesammelt. Und aus unserer Sicht gab es noch nicht so viele Konzepte, die das Problem wirklich aufgegriffen haben.

Wie funktioniert der Einsatz gegen die Einsamkeit konkret?

Wir stellen einfach einen Raum zur Verfügung, in dem gemeinsam gekocht werden kann. Morgens kommen die Leute, die eingeteilt sind. Dann wird geschnattert und geschnippelt, und am Ende kommt ein tolles Produkt heraus. Dann essen alle zusammen. Es sind schon tolle Freundschaften entstanden.

In Poppendorf leben rund 700 Einwohner. Wusstet ihr vorher, dass es da genügend Menschen gibt, die mitmachen wollen?

Nein, aber wir wussten, dass Einsamkeit ein Thema ist. Einige unserer Helfer kommen aus einem Umkreis von rund 50 Kilometern zu uns. Wir hatten auch schon Anfragen von Leuten, die wegen uns hierher ziehen wollten. Ein Mann aus dem Allgäu wollte sogar seine Frau exhumieren und hier wieder begraben lassen, weil er so einsam ist und einen Ausweg sucht.

Dein Bruder ist Sozialarbeiter. Wie bringt er seine Expertise ein?

Er ist ein guter Zuhörer. Ein wichtiger Teil der sozialen Arbeit ist ja, dass du da bist, die Leute willkommen heißt und mit ihnen auf Augenhöhe sprichst. Und er ist zur Stelle, wenn Leute Hilfe brauchen – etwa bei Formularen oder mit dem Handy.

Euer Unternehmen ist gemeinnützig, Gewinne spendet ihr. Warum?

Wir wollten etwas für die Allgemeinheit schaffen. Und das hat Vorteile: Man kann Spenden sammeln, man kann Ehrenamtliche beschäftigen, unsere Senioren zum Beispiel. Das ist ein-

facher als ein Arbeitsvertrag. Und man kann trotzdem Gewinn machen und sich ein Gehalt auszahlen. Das ist ein ganz spannendes Modell.

Was wünscht ihr euch für die Zukunft?

Dass unser System kopiert wird. Deshalb sind wir völlig transparent, es gibt bei uns keine verschlossenen Bücher.

Ich habe jetzt schon drei andere Unternehmen in diese Richtung beraten.

Wir wollen viele solcher Orte schaffen.



PERSON & PROJEKT

Im Jahr 2022 haben die Brüder **Maximilian Voß (36)** und **Philipp Koeppen (34)** in Poppendorf bei Rostock einen Dorfladen gegen die Einsamkeit eröffnet. 22 Beschäftigte, überwiegend Senioren, stellen dort Suppen, Chutneys und Fruchtaufstriche her und backen Kuchen für das eigene Café. Außerdem können dort frische Lebensmittel aus der Region gekauft werden. Für Feiern wie Hochzeiten oder Geburtstage können die Räume gemietet werden. Alle Produkte und weitere Infos gibt es online unter www.bio24.de.

„Morgens kommen die Leute. Es wird ordentlich geschnattert und geschnippelt. Dann essen alle zusammen.“

Müllers neue Lust

Neben Brotbacken ist auch das Mahlen von Getreide in der eigenen Mühle Trend. Doch wie sinnvoll ist das? Was die Ökobilanz betrifft, schneidet **gekauft**es **Bio-Mehl** besser ab. Trotzdem hat **Selbstgemahlenes** einen entscheidenden Vorteil

R

Rund 550 Mühlen gibt es in Deutschland, große wie kleine, in denen ausgebildete Müller jeden Tag Tausende Tonnen Getreide zu Mehl vermahlen. Niemand müsste sich also die Mühe machen, sein eigenes Mehl herzustellen. Dennoch ist ein alter Trend zum Selbermahlen neu aufgeflammt. Menschen rüsten sich mit Getreidemühlen für den Hausgebrauch aus und backen Brot mit ihrem eigenen Mehl.

Vitaminreich, bis gebacken wird

Eines der Hauptargumente für das Mahlen in der eigenen Küche ist: Je frischer ein Mehl ist, desto mehr Vitamine sind noch enthalten. Doch ganz so einfach ist es nicht. Richtig ist zwar, dass Getreide viele wertvolle Inhaltsstoffe enthält, die im ganzen Getreidekorn am besten geschützt sind. Durch das Mahlen wird dieser Schutz aufgebrochen, und die Inhaltsstoffe gehen nach und nach verloren – Untersuchungen haben gezeigt, dass der Vitamingehalt erst nach mehreren Monaten signifikant zurückgeht. Vollkornmehl wird im Supermarkt meist mit einer Haltbarkeit von sechs bis zwölf Monaten verkauft. Anhand des Haltbarkeitsdatums lässt sich also grob nachrechnen, wie lange eine Packung Mehl schon im Supermarkt liegt. Für alle Mehle, egal ob gekauft oder selbst



Getreidemühlen gibt es in verschiedenen Größen und Materialien. Auch Hersteller von Küchenmaschinen bieten Mühlen-Aufsätze an

gemahlen, gilt jedoch: Da Vitamine sehr hitzeempfindlich sind, werden die meisten spätestens im heißen Backofen sowieso zerstört.

Getreide aus Deutschland in Bioqualität

Auch in Bezug auf CO₂-Emissionen bringt das Selbermahlen wenig. Die größte Belastung für das Klima entsteht lange vor dem Mahlen, nämlich auf dem Feld. Hier gilt: Ob Korn oder Mehl, am besten kauft man Bio. Obwohl der Bio-Ackerbau weniger Ertrag pro Fläche erbringt, verursacht er rund 25 Prozent weniger klimaschädliche Emissionen als konventionelle Landwirtschaft. Das liegt zum einen daran, dass keine chemischen Dünger eingesetzt werden. Zusätzlich wird die Humusschicht aufgebaut und geschont und CO₂ im

Boden gebunden. Ein zweiter, kleinerer Klimafaktor ist der Transport des Getreides bzw. des Mehls. Da Deutschland sich komplett selbst mit Getreide und Mehl versorgen kann, ist es nicht schwer, in regionaler Nähe angebautes Getreide zu bekommen. Gleiches gilt für Mehl. Die nächste Mühle ist selten weit entfernt, und selbst große Produzenten, deren Mehl in den Supermärkten landet, decken ihren Bedarf teilweise zu 80 bis 90 Prozent mit regionalem Getreide. Wer direkt bei kleinen Mühlen kauft, kann

sich noch genauer über die Herkunft des Getreides informieren.

Zu Hause mahlen für weniger Abfall

Da hochwertiges Mehl ungefähr so viel kostet wie hochwertiges Getreide, bleibt das Selbermahlen vor allem eine Liebhaberei – und als solche natürlich unbedingt zu begrüßen, da sie einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln fördert. Einen Vorteil aber hat das Selbermahlen schließlich doch, und zwar hinsichtlich einer sinnvollen Vorratshaltung. Während Mehl schneller verdirbt, ist Getreide sehr lange haltbar. Und solange in Deutschland jährlich immer noch Millionen Tonnen Lebensmittel in der Mülltonne landen, ist eine lange Haltbarkeit wirklich eine gute Sache.

Gemüse ganz groß

„Seit Monaten arbeiten wir in der Redaktion an einer neuen Sonderheft-Reihe – nun können wir Ihnen endlich verraten, worum es geht: Mit »essen&trinken veggie« widmen wir uns dem großen Ernährungstrend unserer Zeit und zeigen, wie vielfältig, gesund und köstlich die vegetarische Küche ist. Ein Magazin für Gemüseliebhaber und alle, die es werden wollen.“

Arabelle Stieg »e&t«-Redaktionsleiterin



45 vegetarische Rezepte,
davon 16 vegan:

- Pasta mit frischem Dreh
- Geniale Spargel-Ideen
- Schnelle Küche



Unsere Lieblinge

In der Titelgeschichte teilen Food-Stylistin Lisa und Redakteurin Anna, beide langjährige Vegetarierinnen, ihre liebsten Rezepte: von Lasagne über Gemüse-Curry bis zur bunten Bowl. Dazu gibt es jede Menge Tipps aus der Küche und praktische Meal-Prep-Ideen



Einfach besonders

Ob frische Ideen rund um die Tomate, Asiatisches für Gäste oder Köstliches fürs fleischlose Grillen: Die »essen&trinken veggie«-Rezepte sind unkompliziert und trotzdem raffiniert. Unsere Gemüseküche ist mal leicht und gesund, mal herrlich deftig und ganz bestimmt nicht eintönig



Und was Süßes
gibt es auch: Wir
servieren Schoko-Tarte,
Pfirsich-Tiramisu und
Brombeer-Flammkuchen



VORHER
Die Zutaten



Gekonnt kontrastreich

Fantasievoll mit Aromen aus aller Welt kombiniert, tischt unser Koch eine bunte Galerie mit feinstem Saison-Gemüse auf. Sommerfit angerichtet, mal mit cremiger Polenta oder duftigem Reis, mal serviert als würziger Eintopf oder zu Pasta

NACHHER
**Chili-Polenta mit
Ofenmöhren**

Möhren, zarte Salatkräuter und rote Zwiebspalten präsentieren sich im farbenfrohen Zusammenspiel auf cremig gekauter Polenta.

Rezept Seite 86





VORHER
Die Zutaten

NACHHER
***Sushi-Bowl mit Romanesco
und Kimchi-Dressing***

In unserer bunten Schüssel treffen sich duftig
marinierter Reis, ein Gemüse-Quartett
der Saison und würzig-cremiges Dressing.
Rezept Seite 86



VORHER
Die Zutaten



NACHHER
**Teigtäschchen mit
Tomaten-Ingwer-Sauce**

Hier punkten die Teigtäschchen türkischer Art (Manti) mit einer aromatischen Pilzfüllung. Ein Hauch Zimt und Ingwer geben der Sauce den orientalischen Dreh. **Rezept Seite 88**



VORHER
Die Zutaten





NACHHER
Rote-Bete-Eintopf

Mit einem frischen Topping aus Staudensellerie, Estragon, Zitronenschale und Feta gibt unser Koch dem herzhaften Gemüse-Bohnen-Eintopf eine sommerliche Note. Getrocknete Maulbeeren steuern Süße bei. **Rezept Seite 88**



Foto Seite 79

Chili-Polenta mit Ofenmöhren

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 Schalotten (80 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 El Butter (10 g)
- 300 ml Milch
- Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 100 g Polenta
- 500 g junge Möhren (mit Grün)
- 1 rote Zwiebel (120 g)
- 4 El Olivenöl
- 3 El Honig
- 1 El Weißweinessig
- 1 TI körniger Senf
- 2 TI Paprikamark
- Pfeffer
- 30 g Wildkräutersalat
- 1–2 El Frischkäse

1. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Chili putzen und nach Belieben inklusive Kernen in feine Ringe schneiden. Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten, Knoblauch und Chili darin bei kleiner Hitze 2–3 Minuten dünsten. Milch, 300 ml Wasser, Salz und das Lorbeerblatt zufügen und aufkochen. Polenta-Grieß unter Rühren einrieseln und aufkochen lassen. Dann bei kleinster Hitze ca. 20 Minuten kochen, währenddessen gelegentlich umrühren.

2. Inzwischen Möhren putzen, waschen und längs halbieren. Zwiebel in feine Spalten schneiden. Möhren und Zwiebeln in einer Auflaufform verteilen. In einer Schüssel Olivenöl, Honig, Weißweinessig, Senf, Paprikamark, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Honigmarinade und Gemüse vermengen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten garen.

3. Wildkräutersalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Frischkäse unter die fertige Polenta rühren. Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Ofenmöhren darauf anrichten. Zum Servieren mit den Wildkräutern bestreuen und mit dem in der Auflaufform entstandenen Schmorsud beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 34 g F, 82 g KH = 731 kcal (3063 kJ)

„Gleich doppelte Menge Gemüse im Ofen garen und am nächsten Tag als Antipasti servieren.“

»e&t«-Experten-Tipp



Foto Seite 81

Sushi-Bowl mit Romanesco und Kimchi-Dressing

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 300 g Sushi-Reis
- Salz
- 80 ml brauner Reisessig
- 2 El Zucker
- 1 Romanesco (800 g)
- 3 El Hoisin-Sauce
- Pfeffer
- 2 Mini-Gurken
- 4 Möhren (à 60 g)
- ½ Romanasalat
- 1 Glas Kimchi (160 g; Asia-Laden)
- 2 El Mayonnaise
- 2 El Reissirup
- 50 g Cashewkerne
- 1 TI Chilipulver
- 4 Stiele Minze
- 4 Stiele Koriandergrün
- 2 El schwarze Sesamsaat

1. Reis in eine große Schüssel geben. Mit kaltem Wasser bedecken und mit den Händen sorgfältig waschen. Das Wasser abgießen und Reis jeweils in frischem Wasser so lange waschen, bis das Wasser klar bleibt. Reis in einem Sieb abtropfen lassen. Dann mit 350 ml kaltem Wasser und ½ TI Salz in einen Topf geben, 30 Minuten quellen lassen.

2. Den Reis mit halb geöffnetem Deckel bei mittlerer Hitze aufkochen und 4 Minuten kochen lassen. Anschließend auf der kleinsten Stufe 15 Minuten mit geschlossenem Deckel garen. Topf vom Herd nehmen, Reis weitere 18 Minuten ziehen lassen.

3. Inzwischen 60 ml Reisessig, Zucker und gut ½ TI Salz in einen kleinen Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis sich Zucker und Salz gelöst haben. Fertig gegarten Reis in eine weite Schüssel geben, die Reisessig-Mischung darüberträufeln und alles locker vermengen. Mit einem sauberen, angefeuchteten Geschirrtuch bedeckt warm halten.

4. Romanesco putzen, waschen und in Röschen zerteilen. In einer Schüssel Hoisin-Sauce, restlichen Reisessig (20 ml), etwas Salz und Pfeffer verrühren. Romanescoröschen zugeben und alles sorgfältig vermischen. Romanesco auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten rösten. Nach etwa 10 Minuten wenden.

5. Gurken und Möhren putzen und waschen. Möhren schälen. Beides längs in 1–2 mm dünne Scheiben hobeln. In einer Schale mit etwas Salz mischen, ca. 10 Minuten ziehen lassen. Römersalat putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen.

6. Für das Dressing Kimchi samt Einlegesud, Mayonnaise, Reissirup, Salz und Pfeffer in einen Küchenmixer geben und fein pürieren. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, Chilipulver dazugeben und in der heißen Pfanne ca. 30 Sekunden durchschwenken. Anschließend auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Cashewkerne grob hacken.

7. Minz- und Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Reis, Salat, gerösteten Romanesco, marinierte Gurken- und Möhrenstreifen und Chili-Cashews in den Bowls anrichten. Das Dressing darüberträufeln. Mit den Kräuterblättern und Sesam bestreuen und alles servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 20 g F, 92 g KH = 652 kcal (2734 kJ)

Neu
aus der
Redaktion der
Landlust



Das Sonderheft mit den besten Rezepten für den Sommer

So schmeckt der Sommer: Leichte Suppen, frische Salate und endlich Leckeres für Gartenfeste. Genießen Sie köstliche Sommergerichte mit unseren ausgesuchten Rezepten für die warme Jahreszeit.

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

Fotos: Oliver Brachatz, Rogge & Jankovic Fotografien,
Vanessa Jansen, Winfried Heinze



Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG,
Hülsebrockstraße 2-8, 48165 Münster



Foto Seite 83

Teigtäschchen mit Tomaten-Ingwer-Sauce

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

TEIG

- 1 Tl Butter (5 g)
- 200 g Dinkelmehl (Type 1050) plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Eigelb (Kl. M) • Salz

FÜLLUNG

- 120 g Champignons
- 100 g Austernpilze
- 1 Schalotte (30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Butter (10 g)
- 1 Tl Garam Masala
- Salz • Pfeffer

TOMATEN-INGWER-SAUCE

- 15 g frischer Ingwer

- 2 Knoblauchzehen
 - 6 El Olivenöl
 - ½ Stange Zimt
 - 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
 - 100 ml trockener Weißwein (ersatzweise ungesüßter Aprikosennektar)
 - Salz • Pfeffer
 - 1 Tl Chiliflocken
 - 4 Stiele krause Petersilie
 - 4 El Joghurt (3,5% Fett)
- Außerdem: Spritzbeutel mit mittlerer Lochtülle, Nudelmaschine

1. Für den Teig Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Mehl, zerlassene Butter, Eigelb, 1 Prise Salz und 75 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten, bei Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl zugeben. In Frischhaltefolie wickeln und bei Zimmertemperatur ca. 1 Stunde ruhen lassen.

2. Für die Füllung inzwischen Pilze putzen und grob würfeln. Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Pilze, Schalotten und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 2 Minuten andünsten. Mit Garam Masala, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Pilzmischung in einen Küchenmixer geben und zu einer leicht stückigen Masse mixen. Masse in einen Spritzbeutel mit mittlerer Lochtülle füllen und bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

3. Für die Sauce vom Ingwer die Schale z.B. mit einem Teelöffel abkratzen. Ingwer in feine Würfel schneiden. Knoblauch mit einem Messerrücken andrücken. 3 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Zimt im heißen Öl ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Stückige Tomaten und Weißwein angießen. Bei milder bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt warm stellen. Restliches Olivenöl (3 El) und Chiliflocken in einen kleinen Topf geben, erhitzen und ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze kochen lassen. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

4. Teig auswickeln, leicht mit Mehl bestäuben und mehrmals auf der 1. Stufe durch die Walzen einer Nudelmaschine drehen. Den Teig dann in mehreren Portionen von Stufe 1–7 zu langen dünnen Teigbahnen ausrollen. Daraus ca. 60 Quadrate à 5 cm Kantenlänge schneiden. Nudelquadrate auf ein leicht bemehltes Backblech geben, mit einem sauberen, leicht angefeuchteten Geschirrtuch bedecken, damit sie nicht austrocknen.

5. Jeweils einen ca. ½ Tl großen Tupfen Füllung auf die Quadrate spritzen. Die Teigländer mit Wasser leicht anfeuchten. Alle 4 Teigecken über die Füllung nach oben zu einer kleinen Pyramide (Manti) falten. Ränder fest zusammendrücken. Manti auf ein mit Mehl bestreutes Backblech setzen und wieder

bedecken. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Teigtäschchen darin portionsweise 2–3 Minuten kochen.

6. Inzwischen Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Sauce auf vorgewärmte Teller verteilen. Manti mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen. Je etwa 15 Manti pro Teller auf die Tomatensauce setzen. Joghurt glatt rühren und darüber verteilen. Mit Chiliöl beträufeln, Petersilie darüberstreuen und alles servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Wartezeit 1 Stunde

PRO PORTION 11 g E, 21 g F, 39 g KH = 415 kcal (1747 kJ)



Foto Seite 85

Rote-Bete-Eintopf

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

- 800 g Rote Beten
- 300 g Möhren
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Pfefferschote
- 1 El Koriandersaat
- 4 El Olivenöl
- 1½ El Purple Curry
- 2 El Tomatenmark
- 200 ml Rote-Bete-Saft
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)

- Salz • Pfeffer
- 2 Stangen Staudensellerie
- 4 Stiele Estragon
- 150 g Feta
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 Dose schwarze Bohnenkerne (400 g Füllmenge)
- 30 g getrocknete weiße Maulbeeren (z. B. aus dem Reformhaus)
- 1 Baguette

1. Rote Beten putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden (mit Einweghandschuhen arbeiten!). Möhren putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden. Pfefferschote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Koriandersaat in einem Mörser fein mahlen.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Möhren, Rote Bete, Zwiebeln, Knoblauch, Koriandersaat und Curry dazugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren andünsten. Tomatenmark einrühren und alles weitere ca. 2 Minuten dünsten. Mit Rote-Bete-Saft, Gemüsebrühe und stückigen Tomaten auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und offen bei milder Hitze ca. 1 Stunde kochen lassen.

3. Für das grüne Topping inzwischen Staudensellerie putzen, dabei eventuell vorhandene harte Fäden abziehen. Selleriestangen waschen, abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden. Sellerie, etwas Salz und Pfeffer in einer Schale mischen.

4. Kurz vor dem Servieren Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Feta grob zerbröseln. Feta, Zitronenschale und Estragon unter die Selleriestücke mischen. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

5. Bohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser spülen und gut abtropfen lassen. Bohnen unter den Eintopf mischen, alles weitere ca. 5 Minuten kochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmte Schalen geben. Topping darauf verteilen und Maulbeeren darüberstreuen. Baguette dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 27 g E, 22 g F, 94 g KH = 733 kcal (3070 kJ)

GEO lino

Für junge Entdeckerinnen und Entdecker



ab 9
Jahren

ab 5
Jahren

ab 3
Jahren



Für jedes Alter das richtige
GEOLINO entdecken:
www.geolino.de/shop



Schöner als jedes Postkartenmotiv: Lise Kvan und Eric Montéléon im Eingang ihres Bistros „Le St. Hubert“ in Saint-Saturnin-lès-Apt

CUISINE SIMPLE

Beste Zutaten aus der Region, oft in Bioqualität, einfache Kochtechniken und viel Kreativität – das ist das Credo einer neuen Generation von Köchen, die in südfranzösischen Dörfern ihre Bistros eröffnen. Eine Rundreise durch die Provence

TEXT KLAUS SIMON FOTOS CHRISTIAN KERBER

Marktfresches Gemüse mit Kabeljau und schwarzer Tintenfisch-Aioli im Bistro „Le Saint Hubert“



Der Bürgermeister von Esparron hatte eine Idee. Warum nicht die alte Dorfschule, die seit Ewigkeiten geschlossen war, in ein Bistro umwandeln? Gesagt, getan. Die knapp 400 Einwohner zählende Gemeinde investierte in eine moderne Küche und Sanitäranlagen. Sechs Jahre später ist der fliederfarbene Bau mit der Aufschrift École communale über dem Eingang das lebendige Herz des Provence-Dorfs und ein Sehnsuchtsziel von Ausflüglern, die sich mit einem schmackhaften Essen im „Le Bistro de l'École“ verwöhnen lassen möchten.

Wir kommen am frühen Abend an, zeitgleich mit den ersten Einheimischen, für die der ehemalige Schulhof zum Aperitif-Treffpunkt geworden ist. Auf der von Maulbeerbäumen beschatteten Terrasse füllen sich die Tische. Im mit Schulstühlen, Bistro-Tischen und Bänken möblierten Saal ist fast jeder Platz reserviert. Kein Wunder, denn der Bürgermeister von Esparron hatte nicht nur eine gute Idee, sondern auch Glück. Mit Grégory Brousse fand er einen begnadeten Koch, der als Autodidakt in Paris begann, um über einige Nobelrestaurants in der Provence schließlich sein Glück in Esparron zu finden.

„Wir haben einen Ort abseits des Trubels gesucht, um unsere Idee eines Bistros mit einer strikt auf lokalen Produkten basierenden Küche zu verwirklichen“, blickt Grégory zurück. Um den Service kümmert sich Lebensgefährtin Alima Louange, die dabei eine ebenso gute Figur macht wie zuvor auf Pariser Kleinkunsth Bühnen. Beide sind Anhänger des Locavore-Trends:

Gegessen und verarbeitet wird, was die lokalen Produzenten anbieten. Ziegenkäse und Ziegenmilcheis stammen von der „Ferme des Jovents“, der Wein von der „Domaine Les Chiens d'la Casse“, Kräuter und Aromapflanzen von „Truc & Co.“ Keiner der Betriebe liegt mehr als ein paar Kilometer entfernt. Gut so. Denn für eine Kühlkammer war in der ehemaligen Schule kein Platz, und um Produkte vom Großhändler mit dem Lastwagen anliefern zu lassen, sind die Gassen von Esparron zu eng.

Die Liste der Erzeuger, mit denen Grégory arbeitet, ließe sich anhand des

Menüs beliebig weiterführen, sei es bei der Vorspeise mit Tomaten aus Esparron auf einer Anchovis-Ei-Creme, sei es beim Risotto mit Zucchini, Aubergine, Basilikum und Mandeln, sei es bei der Panna cotta mit Thymian und Lavendelhonig. Köstlich ist alles, bio sowieso.

Ein Paradies für kreative Köpfe, die auf Nachhaltigkeit setzen

Apropos bio: Mit dem Ort Correns hat die Provence vor fast einem Vierteljahrhundert das erste Bio-Dorf Frankreichs hervorgebracht. Längst hat das Beispiel Schule gemacht. Die Provence steht



LE BISTRO DE L'ÉCOLE

1+2+3 Statt in Schulbüchern blättert man in der ehemaligen Dorfschule jetzt in Speisekarten. Verantwortlich für das beliebte Bistro sind Alima Louange und Grégory Brousse, die so feine Gerichte wie Tomaten mit Anchovis-Ei-Creme kreieren



Der Weg nach Correns führt durch ein Nadelöhr: Die Steinbrücke vor dem Dorf ist so schmal, dass mancher Fahrer sie nicht ohne Kratzer an den Kotflügeln bewältigt. Unter der Brücke plätschert der Fluss Argens

JARDIN SECRET

1 Benoît Witz kochte beim Sterne-Koch Alain Ducasse und überzeugt nun in seinem „geheimen Garten“ mit einer frischen, kreativen Küche aus Bio-Zutaten

2 Paradebeispiel sind die Langustinen mit Steinpilzen und Calendulablüten



1

heute für eine Landwirtschaft, die weitgehend auf Chemie verzichtet. Deshalb zieht es immer mehr Köchinnen und Köche hierher, für die Nachhaltigkeit an erster Stelle steht. Oft locken die Gemeinden die Quereinsteiger, indem sie wie in Esparron die alte Dorfschule oder andernorts das alte Dorf-Café renovieren und für kleines Geld vermieten. Manchmal ist es aber auch ein wohlhabender Mäzen.

Graham Porter verdiente als Investor ein Vermögen, bevor er sich in Cotignac verliebte. Womit der Kanadier nicht allein steht. The Cure, Pink Floyd, Brigitte Bardot haben im Tonstudio des nahen Weinguts „Château Miraval“ Platten eingespielt. Später kauften Angelina Jolie und Brad Pitt das Weingut und produzierten einen viel beachteten Rosé. Dann tobte der Rosenkrieg des getrennten Promi-Paares – auch um Miraval. Aber das ist eine andere Geschichte. Gewohnt haben The Cure, Pink Floyd, Brigitte Bardot im legendären Hotel „Lou Calen“ am Platanen-Corso von Cotignac. Irgendwann musste



2

das Haus wegen Renovierungsstau geschlossen werden. Dann kam Graham Porter und beschloss, dem „Lou Calen“ neues Leben einzuhauchen inklusive eines Restaurants mit eigenem Gemüse- und Kräutergarten und dem verheißungsvollen Namen „Jardin Secret“.

Statt Sternen lieber Adressen von guten Produzenten sammeln

Mit Benoît Witz gelang dem Kanadier zudem ein echter Fang für den „Geheimen Garten“. Der gebürtige Elsässer hat über viele Jahre im Restaurantimperium von Starkoch Alain Ducasse Sterne

gesammelt. Bio sei er schon damals gewesen, erklärt Witz, erst die Corona-Zwangspause aber habe ihn endgültig zum Umdenken gebracht. Unter den Produzenten, mit denen er arbeitet, sind die meisten Mitglieder bei Agribiovar, dem Verband der Biobauern des Départements Var. Es gibt nur ein Menü, das täglich wechselt. Der Service auf der von Lichterketten als Sommernachtstraum in Szene gesetzten Gartenterrasse entspannt. Die Tarte fine mit Pfifferlingen, die Sommersteinpilze sowie die an der Côte d'Azur gefischten Langustinen bleiben unvergesslich.

LE SAINT MARC

1 Gleich hinter der Dorfkirche von Aups liegt das Bistro mit gemütlicher Terrasse **2** Traditionell bereitet das Küchenteam viele Gerichte auf dem Holzkohlegrill zu, wie hier Languste mit Steinpilzen, Gemüse und einem Zweig Rosmarin



MATCHA

3+4 Mit Gemüse von Bauern aus der Umgebung und Geflügel aus Freilandhaltung kreieren Charlotte und Mathieu Charrier leichte, zeitgemäße Menüs. Ein Favorit der Gäste ist der geschmorte Kürbis mit Scamorza-Käse



Aups bedeutet auf provenzalisch Alpen und klingt in den Ohren aller Provenzalen nach Trüffel. Das herzerfrischend unaufgeräumte Dorf am Fuß der Südalpen ist berühmt für die sündhaft teuren Schlauchpilze, die im Herbst auf dem Mittwochsmarkt angeboten werden. Der Markt lohnt allerdings auch außerhalb der Trüffelsaison den Besuch, das Bistro „Le Saint Marc“ sowieso. Wir wuseln uns durch die Stände, vorbei an aufgetürmten Pfifferlingen, honigsüß duftenden Cantaloupe-Melonen und dicken Knoblauchketten. Hinter der Kirche, über deren Portal in riesigen

Lettern die Devise der Französischen Revolution „Liberté, Égalité, Fraternité“ prangt, steht Alexandre Dimitch in seinem Restaurant am Holzkohlenfeuer.

Kein Chichi, sondern purer Genuss auf dem Teller

Der Koch, der wie ein lebender Beweis für die These wirkt, dass gutes Essen glücklich macht, hat sich mit dem Menü des „Saint-Marc“ einen weit über Aups hinausreichenden Ruf gemacht. Zur Vorspeise gibt es einen mit gehackten Haselnüssen bedeckten Steinpilz-Pfifferlings-Crumble mit Schinken, Ei

und Rucolapesto. Zum Hauptgang folgt Seehecht auf Buchweizenrisotto mit gegrilltem Gemüse und einer Kräuteremulsion. Das Glück perfekt macht zum Dessert eine über der Holzkohlenglut gegrillte Wassermelone mit Ricotta-Eis und minzigem Erdbeersüppchen. „Cuisine simple“ nennt Alexandre das Ganze in aller Bescheidenheit, der nach Zwischenstationen an der Côte d’Azur in Aups gelandet ist. „Ich mag kein Chichi auf dem Teller“, gibt er zu Protokoll, „das Gericht soll lesbar sein, von den Feigen aus Salernes bis zur Forelle aus dem Verdon.“ Wir sagen Bravo!



Es gibt kaum ein Dorf in der Provence, in dem nicht wenigstens einmal in der Woche Markt gehalten wird. Hier sind wir auf dem Marktplatz von Aups

AUS GEMÜSE VOM BAUERN NEBENAN GERICHTE MIT ITALIENISCHEM SPIRITO KREIEREN

Hat jemand John Malkovich beim Bäcker in Bonnieux gesichtet? Wen wird Ridley Scott diesen Sommer in sein Anwesen bei Oppède einladen? – der „Blade Runner“-Regisseur hatte schon das Ex-Präsidentenpaar Michelle und Barack Obama zu Gast. Lässt Kate Moss in ihrer Landvilla in Murs eine Party steigen? So lauten die Fragen, die alle Sommer wieder im Luberon die Runde machen. Spätestens seit Peter Mayle vor 30 Jahren mit seinem Roman „Ein Jahr in der Provence“ einen Welterfolg landete, ist der 80 Kilometer lange Gebirgszug Ziel einer internationalen Schar von Schauspielern, Regisseuren, Schriftstellern, Models, Sängern. Und ein Hotspot für Trends. Dass auch der Locavore-Trend im Luberon angekommen ist, darf nicht wundern. Dass junge Köche, die aus dem System Haute Cuisine aussteigen wollen, den gehypten Gebirgszug als Terrain für eine Neuorientierung wählen, ebenso wenig.

Der neue Kochstil lockt Gourmets bis ins kleinste Bergdorf

Zwei davon sind Mathieu und Charlotte Charrier. Nimmt man die ersten drei Buchstaben von Mathieu und Charlotte, kommt man auf „MatCha“. So nennen die beiden ihr Bistro in Cucuron. Das Dorf liegt auf der Südseite des Luberon und ist nicht so angesagt wie die Dörfer auf der Nordseite, allen voran Lourmarin oder Bonnieux. Das Ladenlokal mit

der winzigen, zur steil ansteigenden Gasse offenen Küche war deswegen erschwinglich, ein weiteres Plus für die beiden, als sie vor sechs Jahren das „MatCha“ eröffnet haben.

Kennengelernt hat sich das Paar an der École Ferrandi in Paris, die als das Havard unter all den Gastronomieschulen der Welt gilt – eine Tatsache, die unsere Erwartungen umso höher schraubt. Und die werden nicht enttäuscht. Der geschmorte Kürbis kommt mit Haselnüssen und Scamorza verfeinert auf den Tisch. Zum gegrillten Seeteufel im Trauben-Jus gibt es ein Rote-Bete-Püree.

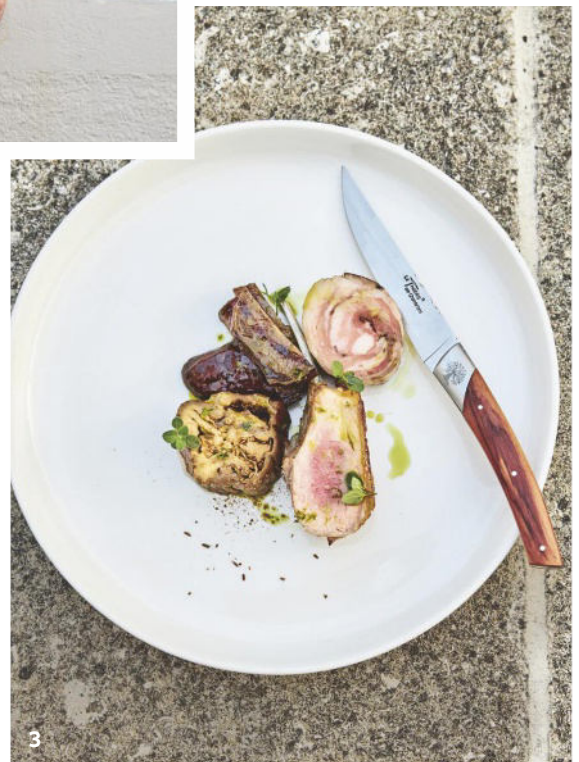
Die mit Oliven gefüllte Wachtel stammt wie das gesamte Geflügel aus Freilandhaltung, sämtliches Gemüse von kleinen Produzenten aus der Region.

Für kurze Wege und lokale Produkte plädiert auch Giovanni Facchinetti im nur sechs Kilometer entfernten Vauignes, dem Dorf, vor dessen romanischer Kirche sich Juliette Binoche im Kinoerfolg „Der Husar auf dem Dach“ nach ihrem Husaren sehnte. Der 32-jährige Norditaliener stand bei Kochgrößen wie Michel Bras oder Michel Troisgros in der Küche. Seit zwei Jahren betreibt er am Dorfplatz von Vauignes das Bistro



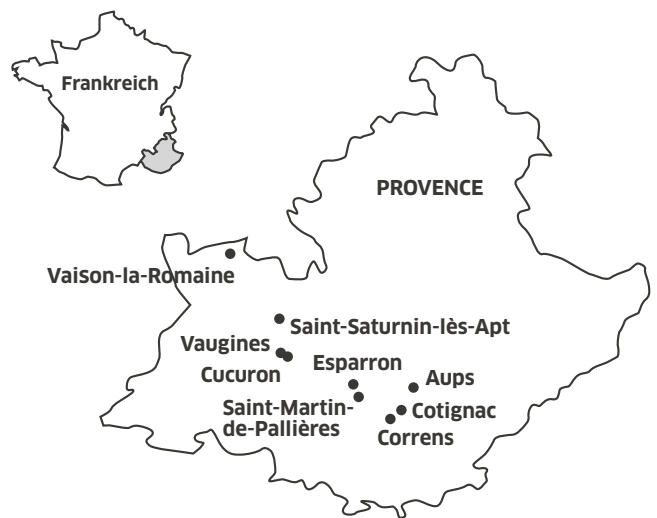
INSITIO

1+2+3 Ein bisschen Italien darf es am Dorfbrunnen von Vauignes sein: Der Koch Giovanni Facchinetti stammt aus Bergamo, sein Kochstil ist eine köstliche Mischung aus seiner Heimat und der Provence – etwa das zart geschmorte Milchlamm mit Aubergine





1



2

LE SAINT HUBERT

1+2+3 Inmitten des Dorfes Saint-Saturnin-lès-Apt liegt das historische Restaurant, dem ein junges Paar einen modernen Look verliehen hat. Auf der Speisekarte stehen viele vegetarische Gerichte – in der Saison ist der Tomaten-salat ein Klassiker



3

„Insitio“ und ebenso lange steht das winzige Luberon-Dorf auf der Landkarte französischer Foodies. Im Menü, das jede Woche wechselt, geben die Produkte des Gebirgszugs die Richtung vor. Ein bisschen Italien darf allerdings auch sein. Unter die Tomaten mit Feigenblatt mischt Giovanni geräucherten Provola-Käse. Auch das Milchlamm stammt nicht aus dem Luberon, sondern aus dem zentralfranzösischen Aveyron. „Weil es dort das beste Lammfleisch Frankreichs gibt“, erklärt Giovanni, der bei der Qualität seiner Zutaten ungern Kompromisse eingeht.

Schafsglocken bimmeln aus hüfthohem Gras, Wälder ziehen sich scheinbar endlos dahin, die meisten Dörfer in den Monts de Vaucluse könnte man von allen Seiten glatt für eine Provence-Werbung fotografieren. Eins davon heißt Saint-Saturnin-lès-Apt. „Ein echtes Dorf“, wie Lise Kvan und Eric Montéléon sagen, mit Kieselsteinpflaster in den Gassen, einer Burgruine und Fernsicht auf die Monts de Vaucluse. Auch die zierliche Amerikanerin mit dänischen Wurzeln und der hünenhafte Nordfranzose sind Ferrandi-Kochschul-Absolventen. Wir ahnen es bereits: Beide haben zudem in der

Spitzengastronomie Erfahrungen gesammelt, bevor sie mit dem „Saint Hubert“ am Dorfplatz von Saint-Saturnin-lès-Apt ein heruntergekommenes Haus übernahmen und es behutsam ins 21. Jahrhundert verpflanzten.

Auch die Biobauern profitieren vom Esprit der Köche

Im puristischen Saal schweben Japanpapier-Lampen der Designerin Céline Wright. Die Küche verzichtet auf jegliches Zuviel. Der als Vorspeise mit einem Feldsalat und Rosmaringlee servierte Rohmilchkäse wird vom Ziegenhof



BISTRO PANORAMIQUE – LES MAISONS DU'O

1+2 Chef de Cuisine Philippe Zemour bietet seinen Gästen nicht nur einen fantastischen Blick auf das Städtchen Vaison-la-Romaine, sondern auch fein komponierte Gerichte wie Seeteufel mit Fenchel und Krabbenkrapfen



FLUSSFISCH UND AUSSICHT AUF EINES DER SCHÖNSTEN DÖRFER FRANKREICHS

Bellimure bezogen. Karotten, Zucchini, gelbe Bete zur mit Sepia-Tinte schwarz gefärbten Aioli liefert Plaisir Provençal, ein Zusammenschluss lokaler Biobauern. Alles ist frisch und schmeckt nach der Provence. Bald sollen die fünf Zimmer über dem Restaurant modernisiert werden. Macht noch einen Grund mehr, bald wieder vorbeizuschauen.

Unsere Reise endet ganz im Norden der Provence, in Vaison-la-Romaine. Am Horizont zeichnet sich der kahle Gipfel des Mont Ventoux ab. Etwas tiefer nagen die spitzen Bergzähne der Dentelles de Montmirail am strahlend blauen Him-

mel. Das von den Römern gegründete Städtchen teilt sich in die größte antike Ausgrabungsstätte Frankreichs und die mittelalterliche Oberstadt. Eine römische Brücke über die Ouvèze verbindet sie. Nur wenige Schritte von dem Bauwerk entfernt erhebt sich das stilvolle „Bistro Panoramique“ im „Les Maisons Du'O“ über dem von steilen Felsen eingefassten Fluss.

Chef de Cuisine Philippe Zemour stammt aus dem nahen Rhône-Städtchen Mondragon und kennt sein Terrain. Die als Carpaccio servierte Forelle wurde in der Sorgue geangelt. Tomaten, Buchwei-

zen und Milchferkel stammen von der Nordflanke des Mont Ventoux. Das auf eine Kürbiscreme gebettete Täubchen kommt aus den Baronnies. Es schmeckt so köstlich, dass wir anfangs nicht bemerken, wie der Mistral vor bodentiefen Panoramafenstern des Bistros mehr und mehr an Fahrt aufnimmt. Beim Zitronenparfait zum Dessert zerzt der Nordwind bereits mächtig ungehalten an den Zypressen in der römischen Unterstadt. Soll er doch.



»e&t«-Autor Klaus Simon lernte in einem Gespräch mit Paul Pettigrew, dem „Kräutersammler des Luberon“, dass Oregano, der in den Kräutern der Provence nicht fehlen darf, eigentlich aus Griechenland stammt.

GUTE GRÜNDE, UM IN DIE PROVENCE ZU VERDUFTEN

Bistros & Restaurants

Le Bistro de l'École 2 Rue des Écoles,
83560 Esparron, Tel. 0033/494/80 10 53
www.facebook.com/Bistrot.Ecole/

Jardin Secret 13 Rue de l'Araignée,
83570 Cotignac, Tel. 0033/494/78 30 51
www.loucalen.com

Le Saint-Marc 7 Rue Jean-Pierre-Aloisi,
83630 Aups, Tel. 0033/494/70 06 08
www.lesaintmarc.com

MatCha Montée du Vieux-Château,
84160 Cucuron, Tel. 0033/486/78 55 96
www.matcha-restaurant.fr

Insitio 33 Place de la Mairie,
84160 Vaucluse, Tel. 0033/490/77 11 08
www.insitiorestaurant.com

Le Saint Hubert Provence 1 Place de la
Fraternité, 84490 Saint-Saturnin-les-Apt,
Tel. 0033/490/75 42 02
www.lesainthubert.co

Le Bistro Panoramique Rue Gaston-
Gevaudan, 84110 Vaison-la-Romaine,
Tel. 0033/490/28 84 08
www.maisonsduo.com

Wo die von uns besuchten Köchinnen und Köche gern einkaufen

Truc & Co Bio-Kräuter der Provence aus
Freilandanbau. Les plaines du grand,
83560 Esparron, Tel. 0033/628/53 49 82
www.truc-co.fr

La Ferme des Jovents Ziegenkäse, -milch,
-schokolade und -joghurt und mit Kräu-
tern der Provence aromatisiertes Ziegen-
milch. 960 Chemin des Saumes,
83560 Saint-Martin-de-Pallières
Tel. 0033/650/00 15 44

Les Aspras Bio-Weine von einem Pionier-
weingut des ökologischen Anbaus.
Quartier Croix de Basson (an der D 45),
83570 Correns, Tel. 0033/494/59 59 70

So' Boutargue Die aus dem Roggen von
Meeräschen hergestellte Bottarga wurde
2019 zur besten Bottarga der Welt ge-
wählt. Zone d'activité, 83570 Cotignac,
Tel. 0033/675/56 26 67

Château de Taurenne Bio-Olivenöl der
AOP Provence. 5800 Route de Tourtour,
83630 Aups, Tel. 0033/498/10 21 35
www.taurenne.com

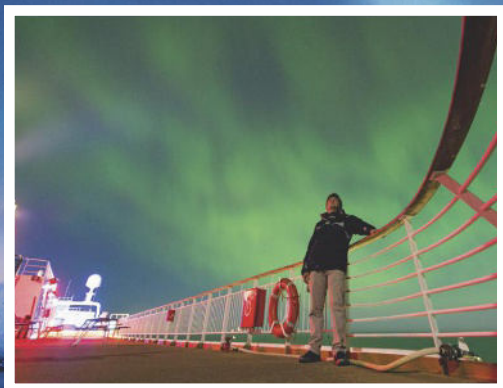
Château Val Joanis Komplexe, dabei feine
Rot- und Rosé-Weine der Appellation
Luberon. Ein weiterer Grund für den Be-
such ist der in drei Terrassen angelegte
Gemüse-, Blumen- und Ziergarten. 2404
Route de Villelaure, 84120 Pertuis, Tel.
0033/490/79 20 77, www.val-joanis.com

Château la Sable Von der engagierten
Winzerin Virginie Mercier neu aufgestell-
tes Weingut. Frische, dank der sandigen
Böden erfreulich leichte Rosé- und Weiß-
weine der Appellation Luberon, dazu ein
eleganter Rotwein, alle bio. Im Herrenhaus
werden drei charmante Gästezimmer ver-
mietet. 2944A Route de Lourmarin,
84160 Cucuron, Tel. 0033/695/25 79 98
www.chateaulasable.com

Les Embellies sauvages Wildkräuter und
Aromapflanzen, gesammelt und zu Essen-
zen destilliert vom Kanadier Paul Pettigrew.
Mit Führungen in freier Natur oder
auf der Ferme de Gerbaud in Lourmarin.
Tel. 0033/645/42 57 12
www.lesembellies.org
Verkauf in der „Maison des Producteurs“
4, Rue Albert Dumas, 84160 Cadenet
www.magasinproducteurslabardane.fr



Feinkostladen in
Correns, dem
ersten Bio-Dorf
der Provence



Das originale Postschiff fährt auf einer traditionsreichen Route, doch an Bord brauchen Sie auf modernen Komfort und hervorragenden Service nicht zu verzichten. Für Interessierte werden spannende Vorträge gehalten



Exklusiv
für Sie als Leser:
200€**
BORDGUTHABEN

Zu Gast bei den Nordlichtern

Ein wahrhaft einzigartiges Naturschauspiel bieten Ihnen die Polarlichter. Das Postschiff von Hurtigruten bringt Sie hin

Einmal die Nordlichter sehen – diesen Wunsch haben viele Menschen. Und Sie können sich ihn im Winter erfüllen, denn dann haben Sie die Chance, das faszinierende Leuchten zu erleben. Idealerweise verbinden Sie dieses magische Ereignis mit der schönsten Seereise der Welt – einer Fahrt auf der traditionellen Postschiffroute. Selbstverständlich ganz authentisch an Bord eines echten Postschiffes von Hurtigruten. Denn mit ihm gelangen Sie in die mystische Fjordwelt, fernab von störenden, externen Lichtquellen. Auf der Reise werden Sie atemberaubend schöne Momente erleben. Zu den Highlights gehören die Überquerung des Polarkreises inklusive Taufe, die Erkundung der malerischen Inselwelt der Lofoten sowie der Besuch des Nordkaps. Außerdem können Sie die beliebtesten Städte Norwegens – Ålesund, Trondheim und Tromsø – erkunden. Tipp: Ein Spaziergang über die Gamle Bybrua in Tromsø soll Glück bringen. Noch mehr Tipps und spannende Infos bekommen Sie an Bord von den deutschsprachigen Experten – unter anderem zum Fotografieren der Polarlichter. Denn schließlich werden Sie sich dieses Spektakel am Himmel auch nach dem Urlaub immer

wieder anschauen wollen. Übrigens gilt für Ihre Buchung das Hurtigruten Nordlicht-Versprechen: Wenn keine Nordlichter auftreten, reisen Sie erneut auf Kosten des Veranstalters.



FOTO: Nina Helland

AKTIONSPREISE INKLUSIVE FLUG UND HURTIGRUTEN RAIL & FLY

Postschiff Abfahrtstermine im Reisezeit- raum	Garantie- Innenkabine	Garantie- Außenkabine (eingeschränkte Sicht)	Garantie- Außenkabine	Garantie- Außenkabine Superior
20.11. – 19.12.2024	ab 1.899 €	ab 2.149 €	ab 2.499 €	ab 3.099 €

Wählen Sie Ihren Abfahrtstermin: am 20., 22., 23., 25., 26., 28., 29.11. sowie am 01., 03., 04., 06., 07., 09., 10., 12., 14., 15., 17., 18.12.2024; Preise pro Person bei Doppelbelegung**

REISEVERLAUF

TAG 1 Flug Deutschland – Bergen
TAG 2 Ålesund
TAG 3 Trondheim
TAG 4 Polarkreis und Lofoten
TAG 5 Tromsø
TAG 6 Nordkap
TAG 7 Kirkenes

TAG 8 Hammerfest und Tromsø
TAG 9 Vesterålen und Lofoten
TAG 10 Helgelandküste mit
Torghatten
TAG 11 Trondheim
TAG 12 Bergen/Rückflug nach
Deutschland

PREIS: AB 1.899 €
pro Person
inklusive Flug**

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Economy-Class-Flug ab/bis Frankfurt (weitere Flughäfen gegen Aufpreis buchbar)
- Hurtigruten Rail & Fly, 2. Klasse innerhalb Deutschlands
- 12-Tage-Seereise mit dem originalen Postschiff von Hurtigruten
- 200 €** Bordguthaben pro Kabine bei Doppelbelegung
- Halbpension an Bord: Norway's Coastal Kitchen mit frischen, regionalen Zutaten (Vollpension gegen Aufpreis zubuchbar)
- Kaffee, Tee und Tischwasser in Karaffen zu den Mahlzeiten
- Deutschsprachiges Hurtigruten Expertenteam an Bord
- Transfers in Bergen
- Hurtigruten Nordlicht-Versprechen***

Mehr Informationen unter:
hurtigruten.de



Passionsfrucht & Dill

Zwei starke Charaktere

Die Grenzen zwischen süß und herzhaft lassen Dill und Passionsfrucht hier einfach mal hinter sich.

»e&t«-Koch Maik Damerius nutzt das heimische Kraut im Ganzen, die Tropenfrucht in zwei Aggregatzuständen und stellt beiden prominente Vermittler zur Seite

*Neue
Serie*

Nougat-Ganache mit Dill-Granité und Passionsfrucht-Sud

Süße trifft Säure, trifft kühle Schokoladigkeit mit Anis-Tönen: Zur feinen Vollmilch-Ganache im Kokos-Fruchtspiegel reichen wir frisch geschabte dillgrüne Eiskristalle. **Rezept Seite 106**



Ein Traumpaar, weil

beide starke Charaktere sind, die gut nebeneinander bestehen können. Dill, das zarte Kraut mit den feinen Spitzen, wird aromatisch leicht unterschätzt: Es erscheint zunächst mild, fast süßlich, dann zeigt sich die typische Anisnote und ein Aroma, das sich bis an die Grenze des Sauren steigern kann. Das wiederum ist das Metier der Passionsfrucht. Mit kerniger Pulpe und spritziger Frische provoziert sie den Gaumen. Ihre säuerliche Fruchtigkeit bringt sie frisch und zu Crispies getrocknet mit je eigenem knackigen Biss zur Geltung. Wo Dill und Passionsfrucht aufeinandertreffen, treten hier Saibling (aus der Vorspeise) oder Nougat, Kokos und Schokolade (aus der Nachspeise) in den Hintergrund. Mit geschmeidigem Fettgehalt stehen die etablierten Protagonisten diesmal im Dienst der Vermittlung zwischen heimischem Kraut und exotischer Tropenfrucht.



Foto rechts

Dill-Velouté mit Passionsfrucht-Saibling und Crunch

★ ★ MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

DILLPUDER

- 8 Stiele Dill (siehe Tipp)

CONFIERTER SAIBLING

- 2 Knoblauchzehen
- 400 ml Olivenöl
- 4 Stiele Thymian
- 4 kleine Saiblingsfilets (küchenfertig; mit Haut; à 120 g)
- 2 Passionsfrüchte (à 50 g)
- Salz
- Pfeffer
- 2 El Passionsfrucht-Crispies (z. B. von Sosa über www.deli-vinos.de oder über www.pati-versand.de)

DILL-VELOUTÉ

- 4 Schalotten (à 30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Butter (10 g)
- 80 ml trockener Weißwein
- 100 ml Schlagsahne
- 300 ml Gemüsebrühe
- 10 Stiele Dill
- Salz
- Pfeffer

TOPPING

- 8 essbare gelbe Blüten (z. B. Hornveilchen)
- 4 Tl Olivenöl

Außerdem: Dörrautomat

1. Für den Dillpuder Dörrautomat auf ca. 80 Grad vorheizen. Dillspitzen von den Stielen abzupfen, auf den Gittern des Dörrautomaten verteilen und ca. 4 Stunden trocknen lassen.
2. Dörrautomat ausschalten. Dill abkühlen lassen, in einen Blitzhacker geben und zu einem feinen Pulver mixen. Dillpulver bis zum Gebrauch beiseitestellen.
3. Für den Saibling Knoblauchzehen andrücken. Olivenöl, Thymian und Knoblauch in eine kleine Auflaufform (24 x 12 cm)

geben. Schale im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Umluft 90 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten erwärmen. Saibling trocken tupfen, ggf. Gräten entfernen. Fischfilets in das warme Öl geben und 12–15 Minuten darin confieren lassen.

4. Für die Dill-Velouté inzwischen Schalotten in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Sahne und Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und offen ca. 5 Minuten kochen lassen.

5. Dillspitzen von den Stielen abzupfen. Dillstiele in die Sauce geben und ca. weitere 10 Minuten mitkochen lassen. Einige Dillspitzen für die Dekoration beiseitelegen. Nach der Kochzeit Sauce und restliche Dillspitzen in einen Küchenmixer geben und fein mixen. Zurück in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt warm halten.

6. Für den Saibling Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch samt Kernen mit einem Löffel herauslösen und in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze aufkochen und 1–2 Minuten unter Rühren kochen lassen.

7. Fisch aus dem Ofen nehmen, vorsichtig aus dem Öl herausnehmen, Haut entfernen und die Filets auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gekochte Passionsfruchtkerne gleichmäßig auf den Fischfilets verteilen, mit Passionsfrucht-Crispies bestreuen und mit etwas Dillpulver bestäuben. Essbare Blüten und beiseitegestellte Dillspitzen darauf verteilen.

8. Fisch mit etwas Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit je 1 Tl Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde **plus Dörrzeit** 4 Stunden **plus Abkühlzeit**
PRO PORTION 25 g E, 20 g F, 6 g KH = 321 kcal (1347 kJ)

Tipp Der Dillpulver lässt sich (am Vortag) vorbereiten: Den fein gemixten gedörrten Dill mit Frischhaltefolie abgedeckt oder in einer verschließbaren (Lock&Lock-)Dose trocken lagern. Wer den Dill nicht selbst dörert, kann den Pulver ersatzweise aus gefriergetrockneten Dillspitzen (z. B. über www.bosfood.de) herstellen, dabei ist evtl. mit farblichen Einbußen zu rechnen.

„Für die Velouté nutzen wir nicht nur die Spitzen vom Dill, sondern auch die Stiele. Bei Saucen ist es immer ratsam, auch die Stiele der Kräuter zu verwenden, sie intensivieren den Geschmack.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



Dill-Velouté mit Passionsfrucht-Saibling und Crunch

Der Fisch als Vermittler: Mit dezenter Fettigkeit schlägt der confierte Saibling eine Brücke zwischen Samtsuppe mit feinem Anis-Ton und spritzigem Passionsfrucht-Kitzel. **Rezept** [links](#)



Foto Seite 103

Nougat-Ganache mit Dill-Granité und Passionsfrucht-Sud

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 6 Portionen

GANACHE

- 60 ml Passionsfruchtsaft (ersatzweise Maracujasaft)
- 40 ml Schlagsahne
- 180 g Vollmilchkuvertüre
- 100 g Nougat

DILLÖL

- 12 Stiele Dill
- 30 g Babyleaf-Spinat
- 150 ml Sonnenblumenöl

DILL-GRANITÉ

- 80 g Zucker
- 200 ml Passionsfruchtsaft (ersatzweise Maracujasaft)
- 10 Stiele Dill

KOKOS-PASSIONSFRUCHT-SUD

- 4 Passionsfrüchte (à 50 g)
- 150 g Kokosmilch
- 50 ml Kokoslikör
- 1 El brauner Zucker

TOPPING

- 2 Stiele Dill
 - 1 El getrocknete Dillblüten (z. B. www.bosfood.de)
- Außerdem: Silikonform für 6 runde Hippen (à 8 cm Ø; 50 ml Inhalt; z.B. über www.moldbrothers.com; Info siehe rechts)

1. Für die Ganache Passionsfruchtsaft und Sahne in einem Topf unter Rühren aufkochen und vom Herd ziehen. Kuvertüre grob hacken. Nougat in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Kuvertüre und Nougat unter Rühren in der heißen Passionsfrucht-Sahne schmelzen lassen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Ganache in runde Silikonform (à 8 cm Ø) füllen und ca. 6 Stunden (oder über Nacht) im Gefrierschrank einfrieren lassen.
2. Für das Dillöl inzwischen Dillspitzen von den Stielen abzupfen. Spinat waschen, verlesen und trocken schleudern. Dill und Spinat mit dem Öl in einem Küchenmixer fein pürieren. In einen Topf geben und kurz erhitzen, bis das Öl leicht anfängt zu „blubbern/knistern“. Sofort durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf gießen. Dillöl abkühlen lassen und kalt stellen.
3. Für das Granité Zucker, 200 ml Wasser und Passionsfruchtsaft in einem Topf aufkochen und ca. 5 Minuten offen kochen lassen. Sud auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
4. Dillspitzen von den Stielen abzupfen, mit dem Sud und der Hälfte vom Dillöl in einen Küchenmixer geben und fein mixen. Dillsud durch ein feines Sieb in eine Auflaufform gießen und ca. 4 Stunden (oder über Nacht) im Gefrierfach gefrieren lassen.
5. Für den Kokos-Passionsfrucht-Sud Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch mit den Kernen herauslösen. In einem Topf mit Kokosmilch, Kokoslikör und Zucker aufkochen und offen bei milder Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
6. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Ganache aus dem Gefrierfach nehmen, vorsichtig aus den Formen lösen, mit getrockneten Dillblüten und geschnittenem Dill bestreuen und auf Tellern ca. 10 Minuten antauen lassen.
7. Mit einer Gabel etwas Eis von der Oberfläche des gefrorenen Dill-Granités kratzen. Restliches Dillöl in den Passionsfrucht-Sud geben und leicht verrühren.

8. Je 2 El Sud auf die Teller geben. Ganache daraufgeben, die Granité-Kristalle seitlich dazu anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Gefrierzeit mindestens 6 Stunden
PRO PORTION 4 g E, 26 g F, 39 g KH = 428 kcal (1787 kJ)

Tipp Ganache und Granité lassen sich am Vortag vorbereiten. Restliches Granité nach Belieben als Topping zu einer Schokomousse oder zu Passionsfrucht-Joghurt servieren.



DIE SILIKON-BACKFORM

Wir haben die Ganache in der 3-D-„Disc Mold“ mit 6 Formen à 8 cm Ø von Mold Brothers gefroren. Die Formen aus lebensmittelechtem Silikon halten Temperaturen zwischen –40 und 200 Grad Celsius stand und eignen sich für die (Schock-)Gefriertruhe wie für den Backofen. Erhältlich mit 6, 9, 12, 15 und 18 Formen, ab 15 Euro. Die 6er-Mold mit 8 cm Ø (s. Foto) kostet ca. 50 Euro. www.moldbrothers.de



MAIK DAMERIUS
»e&t«-Koch

„Das Dillöl hat eine Doppelfunktion, es unterstreicht den Anis-Ton der Granité und gibt ihr die grüne Farbe. Wie alle Kräuteröle lässt es sich gut einfrieren und ist so bei Bedarf verfügbar.“

Kulinarische Vielfalt zum Vorteilspreis.

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



Jetzt
28 %
sparen!

Ihre Vorteile

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und nur für Sie entwickelt

Günstig – 28 % sparen:

3 Ausgaben portofrei für nur 11,20 €

Ohne Risiko:

Nach 3 Ausgaben jederzeit kündbar

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

Jetzt bestellen!

 www.essen-und-trinken.de/miniabo

 **0 25 01/8 01 43 79**

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046



Graciela und ihre Lieblingsfrucht.
Die gebürtige Argentinierin mit
sizilianischen Vorfahren hat in
München einen italienischen Feinkost-
laden und veranstaltet Kochevents.
Bekannt wurde sie durch ihre
Teilnahme an den TV-Shows „The
Taste“ und „Kitchen Impossible“



Maik gießt Graciela Olivenöl fürs Huhn in die Hände. Die beste Anti-Aging-Pflege, findet sie und ist überzeugt: „In jeden Haushalt gehören mindestens fünf Arten Olivenöl, von mild bis kräftig“

Mit Herz, Hand und Humor



Ihren Kochstil beschreibt Graciela Cucchiara als „Improvisation total“. Was das bedeutet? Unser Kollege Maik Damerius fand es bei einer gemeinsamen Koch-Session heraus

TEXT ANNA FLOORS FOTOS TOBIAS PANKRATH/BLUEBERRY FOOD STUDIOS



Zero-waste-Prinzip: Mit Zitronenschalen und -blättern setzt Graciela Limoncello an

In der »e&t«-Küche geht es an diesem Morgen noch ein wenig verschlafen zu – bis sich die Tür schwungvoll öffnet und Graciela Cucchiara hereinkommt. Das bunt gemusterte Outfit spiegelt ihre gute Laune bestens wider, sie ist voller Tatendrang und mit allen schnell im Gespräch. Doch die Wahl-Münchnerin mit sizilianischen Wurzeln ist nicht nur zum Plaudern angereizt: Sie möchte heute mit »e&t«-Koch Maik italienische Klassiker aus ihrem Buch „Mamma mia“ zubereiten. Graciela kommt gleich zur Sache. Sie öffnet ihre riesige glänzende Handtasche, der Inhalt überrascht alle: Zum Vorschein kommen ein Laib Brot und eine kleine Kosmetiktasche, in der nicht etwa Lippenstift und Handcreme, sondern kandierte Orangen stecken.

Maik: Du hast Sauerteigbrot und Orangenhälften dabei?

Graciela (lacht): Ich weiß, alle halten mich für verrückt, weil ich mit meinen Lieblingsprodukten verreise. Aber an denen hänge ich eben. Die kandierten Orangen kommen aus Sizilien, das sind einfach die besten. Und das Brot von der Bäckerei Philipp in Waldmünchen wird noch auf traditionelle Art gebacken.

Maik: Das brauchen wir für deine Panini 5 e 5, richtig?

Graciela: Genau. Auf die Brotscheiben legen wir noch eine Cecina, einen dünnen Fladen aus Kichererbsenmehl. Das ist ein traditionelles Rezept aus Italien. Durch das Kichererbsenmehl schmeckt der Teig schön umami und verträgt einen würzigen Belag. Um den kümmern wir uns gleich.



1

Der Teig muss 12 Stunden ruhen, daher hat Maik ihn bereits vorbereitet und gebacken. Graciela's Geschmackstest besteht er mit Bravour. Nun braten die beiden Gemüse für den Belag an.

Graciela: Die Auberginen sind fertig. Der Knoblauch und die Peperoni kommen jetzt in dasselbe Öl. Da steckt ja noch das Aroma von den Auberginen drin. Wenn sich Geschmack auf diese Weise addiert – das liebe ich. Für mich gibt es beim Kochen auch keine Reste, ich verwende alles weiter.

Wie zum Beweis steckt sie einige übrig gebliebene Knoblauchstückchen in die Ölflasche, die auf der Arbeitsplatte steht.

Maik: Zum Schluss kommt Essig dazu.

Graciela: Genau, die Säure macht das eher fettige Topping verträglicher und tut ihm auch geschmacklich gut. Für den Belag könntest du auch andere Gemüsesorten nehmen, Tomaten und Zucchini etwa, auch Kapern passen. Ich finde sowieso, beim Kochen sollten wir

frei sein. Ich improvisiere ständig. Als Nächstes machen Graciela und Maik den Teig für die Pasta.

Graciela: Es gibt nichts Schöneres, als Teig zu kneten. Mit den Händen arbeiten, anfassen, massieren, das ist wie eine Therapie. Für unseren Teig hier brauchen wir aber mehr Wasser. Gießt du etwas dazu? Das ist wichtig, damit er schön elastisch wird. Gut, gleich können wir ausrollen. Und dann kommt das Beste: das Stempeln!

Maik: Was hat es damit auf sich?

Graciela: Wir machen Croxetti oder Corzetti, münzförmige Nudeln aus Ligurien. Früher haben Adelige die Pasta-Taler mit ihrem Wappen geprägt, heute gibt es die Stempel mit allen möglichen Mustern. Meiner hat zwei Seiten: eine zum Ausstechen und eine zum Stempeln. Probier es mal aus. Wichtig ist, dass du die Teigtaler nicht über den Stempel schiebst, sondern vorsichtig draufdrückst.



2

1+2 Für ihre Panini röstet Graciela gekauftes Sauerteigbrot und legt dann selbst gemachten Kichererbsenteig darauf
3 Graciela hat lange als Grafikerin gearbeitet: Ihr Sinn für Ästhetik zeigt sich auch beim Zuschneiden und Anrichten



3



4



5

4 Etwa 5 mm hoch sollte das Öl in der Pfanne stehen, bevor die Auberginen dazukommen

5 Graciela träufelt Essig aufs Brot – und passt gut auf, dass ihre schicke Schürze nichts abkriegt. Die war nämlich ein Geschenk unserer Kreativ-Chefin Lisa und für Graciela die schönste Überraschung während ihres Besuchs

ANTIPASTI

Panino 5 e 5

★ EINFACH, VEGAN

Für 4–6 Portionen

TEIG (CECINA)

- 250 g Kichererbsenmehl
- Salz
- 4 El Olivenöl

BELAG

- 3 mittelscharfe grüne Peperoni
- 1 Knolle junger Knoblauch
- 2 Auberginen (in Scheiben)
- 200 ml neutrales Pflanzenöl zum Frittieren
- 200 ml Weißweinessig
- 4–6 längliche Scheiben Weißbrot
- Salz • Pfeffer

1. Für den Teig am Vortag Kichererbsenmehl, 750 ml Wasser, ½ TI Salz und 2 El Olivenöl in eine Schüssel geben und vermengen. 12 Stunden (am besten über Nacht) ruhen lassen.

2. Am nächsten Tag restliches Öl (2 El) in einer flachen ofenfesten Form verteilen. Teig umrühren und in die Backform füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad Umluft auf der mittleren Schiene 35–40 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Inzwischen Peperoni waschen, halbieren und entkernen. Den oberen Teil vom Knoblauch in dünne Streifen schneiden, restlichen Teil anderweitig verwenden (z. B. für „Pollo siciliano“, siehe Seite 114). Auberginenscheiben von beiden Seiten leicht mit Salz würzen und 30 Minuten ruhen lassen.

4. Auberginen abspülen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Auberginenscheiben darin portionsweise nicht zu dunkel anbraten, herausnehmen und warm halten. Knoblauch und Peperoni in der gleichen Pfanne kurz anbraten. Essig erwärmen und über die Auberginen gießen.

5. Die abgekühlte Cecina in längliche Stücke schneiden. Brotscheiben großzügig mit Cecina, Auberginen, Knoblauch und Peperoni belegen, mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Backzeit
mindestens 35 Minuten plus Ruhezeiten 12:30 Stunden
PRO PORTION (bei 6) 11 g E, 29 g F,
35 g KH = 477 kcal (2000 kJ)

Wer in der Toskana früher „5 Cent Brot und 5 Cent Kuchen“ bestellte, bekam ein mit Kichererbsenteig belegtes Weißbrot. Bei Graciela kommt noch Gemüse dazu





„Di mare“, aber
vegetarisch: Das
gelingt dank Queller,
der auch Meeres-
spargel genannt wird

PRIMI

Croxetti di mare

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
 - 2 Knoblauchzehen
 - 5 San-Marzano-Tomaten
 - 2 Lemon-Snack-Zitronen (siehe Zutateninfo; ersatzweise ½ Bio-Zitrone)
 - 6 El Olivenöl
 - 200 g Queller (Salicorn; vom Fischhändler)
 - 300 g Erbsen (gepalt; ersatzweise TK-Erbsen)
 - Salz • Pfeffer
 - 500 g Croxetti (ligurische Nudeltaler; Grundrezept links; siehe Tipp)
 - 150 g blanchierte Mandeln
- Außerdem: einige grob gehackte Petersilienblätter zum Garnieren

1. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Tomaten waschen und in 7 mm dicke Scheiben schneiden. Zitronen heiß waschen, trocken reiben und grob schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Tomaten, Zitronen, Queller und Erbsen zugeben und langsam weiterdünsten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen (der Queller ist schon sehr salzig) und warm halten.

2. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten bissfest garen, abgießen und dabei etwas Nudelwasser auffangen. Nudeln und etwas Nudelwasser zur Sauce geben. Pfanne vorsichtig schwenken, bis sich alles gut verbindet.

3. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Croxetti und Sauce auf tiefe Teller verteilen. Mit Mandeln und Petersilie garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten**PRO PORTION** 29 g E, 39 g F, 73 g KH = 803 kcal (3367 kJ)

Zutateninfo Lemon-Snack-Zitronen kommen aus der Basilikata in Südtalien und sind ungefähr so groß wie Kumquats. Da sie deutlich weniger Säure als normale Zitronen haben, können sie auch pur als Snack gegessen werden.

Tipp Croxetti haben in der ligurischen Küche eine lange Tradition. Früher wurde die münzförmige Pasta oft mit einem schlichten Kreuz geprägt, daher auch der Name „Croxetti“. Heute gibt es sie mit allerhand verschiedenen Mustern und Ornamenten. Mit einem Croxetti-Stempel lassen sich die hübschen Nudeln ganz einfach selber machen (siehe Grundrezept links), man kann sie aber auch fertig kaufen, zum Beispiel über www.viani.de

Grundrezept Croxetti-Teig

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 600 g Pasta-Mehl (Typo 00) plus etwas zum Bearbeiten
 - 60 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; gerieben)
 - 3 Eier (KL. M) • Salz
- Außerdem: Croxetti-Stempel (5,5 cm Ø; z. B. über www.mit-leibundseele.de)

1. Mehl und Käse vermischen und kegelförmig auf eine saubere Arbeitsfläche geben. Von oben eine weite Mulde hineindrücken. Die Eier einzeln in die Mulde schlagen, 125 ml Wasser vorsichtig zugeießen und 1 Prise Salz hinzufügen.

2. Alles mit einer Gabel verrühren, dabei das Mehl vorsichtig von innen nach außen einarbeiten. Mit den Händen weiterkneten, bis



1 Damit der Pasta-Teig elastisch wird, gießt Maik mehr Wasser dazu.
2+3+4 Ausstechen, auflegen, prägen: Die Muster vom Croxetti-Stempel sehen hübsch aus und sorgen dafür, dass Sauce besser an den Nudeln haftet

alles vermengt ist, bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzugeben. Sobald ein glatter Teig entsteht, mit den Handballen noch einige Male kräftig durchkneten, zu einer Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2 mm dünn ausrollen, Kreise ausstechen und nach Belieben stempeln. Croxetti am besten erst 1 Stunde lang trocknen lassen, dann in reichlich kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten bissfest garen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus Ruhe- und Trocknungszeiten 1:30 Stunden**PRO PORTION** 24 g E, 9 g F, 109 g KH = 635 kcal (2664 kJ)

1+2+3 Zum Huhn kommen Tomaten, Granatapfelkerne und kandierte Orangen, die Graciela aus Sizilien mitgebracht hat **4** Graciela kocht gern mit den Händen und liebt das Mörsern. Da Mörser auch ihr liebstes Reise-Souvenir sind, besitzt sie mittlerweile eine große Sammlung aus etwa 15 verschiedenen Ländern



Foto rechte Seite

SECONDI

Pollo siciliano

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4–6 Portionen

- 1 großes Brathähnchen (1,5 kg)
- Weißweinessig
- Salz • Pfeffer
- 8 El Olivenöl plus etwas fürs Brot
- 1 El Tomatenmark
- 2 El Aceto balsamico invecchiato (siehe Zutateninfo)
- 2 Bio-Orangen
- verschiedene Kräuter (z. B. Petersilie, Thymian und Majoran)
- 1 Knoblauchknolle
- 500 g Frühkartoffeln
- 3 Schalotten
- 2 El Granatapfelkerne
- 3 kandierte Orangen (z. B. über www.1001frucht.de)
- 3 Sardellenfilets (in Öl; abgetropft)
- 3 Tomaten
- 8 Scheiben Weißbrot
- 100 g Sahne

Außerdem: 250 ml Hühnerbrühe zum Übergießen, Küchengarn (ersatzweise Zahnstocher)

1. Das Huhn mit Weißweinessig abwaschen, trocken tupfen und innen und außen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. 2 El Olivenöl, Tomatenmark und Aceto balsamico vermischen und das Huhn damit von außen 5 Minuten lang massieren.

2. Orangen heiß waschen, trocken reiben und halbieren. Das Huhn mit den Orangenhälften, Kräutern und der Knoblauchknolle füllen und die Öffnung mit Küchengarn zunähen (oder mit Zahnstochern verschließen).

3. Kartoffeln sorgfältig waschen. Schalotten schälen. Huhn mit Kartoffeln und Schalotten in eine ofenfeste Form geben. Granatapfelkerne, kandierte Orangen, Sardellenfilets und Tomaten zugeben. Restliches Olivenöl (6 El) darüberträufeln und mit den Händen untermischen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Minuten garen. Hitze auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) reduzieren und das Huhn weitere 1:30 Stunden garen, dabei mehrmals mit Brühe übergießen.

4. Inzwischen die Bratscheiben mit etwas Öl beträufeln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze leicht anrösten.


5. Fertig gegartes Huhn aus dem Backofen nehmen. Naht öffnen (oder Zahnstocher entfernen), Knoblauch herausnehmen und zerdrücken. Knoblauchschaalen entfernen und die gegarten Zehen im Mörser zu einer Paste zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen, nach Bedarf etwas Olivenöl unterrühren. Paste auf die gerösteten Bratscheiben streichen. Fruchtfleisch aus den Orangenhälften lösen, mit den gegarten Tomaten und der Sahne im Blitzhacker zu einer Salsa mixen.

6. Huhn und Gemüse in der Form servieren, am Tisch tranchieren. Knoblauchbrot und Tomaten-Salsa separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Garzeit 1:50 Stunden

PRO PORTION (bei 6) 43 g E, 40 g F, 45 g KH = 738 kcal (3092 kJ)

Zutateninfo Der Zusatz „invecchiato“ („gealtert“) beim Aceto balsamico bedeutet, dass der Essig mindestens drei Jahre im Holzfass gereift ist.

A high-angle photograph of a roasted duck in a rustic wooden tray. The duck is golden-brown and glistening, surrounded by small, round potatoes and several candied orange halves. A silver spoon rests in the tray. The tray sits on a wooden board, which is placed on a red and white checkered tablecloth with a floral pattern.

Mit Kräutern gefüllt
und von Kartoffeln und
kandierte Orangen
begleitet, macht das
Huhn bei Ihren Gästen
ganz bestimmt
Eindruck. Rezept links



Zitrone und
Holunderblütensirup
frischen den
Dessertlieblich auf

DOLCE

Tiramisu al limone

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 3 Eier (Kl. M)
- 50 g Zucker
- 1 Bio-Zitrone
- 250 g Mascarpone
- 200 ml Holunderblütensirup
- 8 Löffelbiskuits

1. Eier trennen. Eiweiße steif schlagen, Eigelbe mit Zucker schaumig schlagen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 3 El Saft auspressen.

2. Zitronensaft und die Hälfte der Zitronenschale unter die Eigelbmischung rühren, Mascarpone unterrühren und den Eischnee mit einem Teigschaber unterheben. Holunderblütensirup mit 100 ml Wasser verrühren.

3. 4 Löffelbiskuits in die Sirupmischung tauchen, in der Mitte durchbrechen und auf 4 Gläser verteilen. Die Hälfte der Mascarpone Masse darüber verteilen. Restliche Löffelbiskuits (4) in die Sirupmischung tauchen, durchbrechen und in die Gläser einschichten. Restliche Mascarpone Masse darübergeben und glatt streichen. Tiramisu 5–6 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren mit der restlichen Zitronenschale dekorieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Kühlzeit 5–6 Stunden
PRO PORTION 9 g E, 29 g F, 38 g KH = 460 kcal (1929 kJ)

Maik hat den Dreh schnell raus und stempelt alle Teigtaler. Graciela gart sie kurz in Salzwasser und serviert sie „di mare“ mit Queller. Der 2. Hauptgang ist „Pollo siciliano“.

Maik: Ungewöhnlich finde ich, dass kandierte Orange zum Huhn kommt.

Graciela: Keine Ahnung, wie ich darauf kam. Vermutlich hatte ich sie da und wusste nicht, was ich damit machen soll! So entstehen meine Rezepte oft. Ich bin keine gelernte Köchin, ich habe keinen Plan. Ich koche, worauf ich Lust habe oder was eben da ist. Oft sind die Basis einfache, traditionelle Rezepte. Das „Pollo“ zum Beispiel hat mein Opa in Argentinien oft für uns gekocht – natürlich ohne kandierte Orangen! Graciela massiert Öl ins Huhn, Maik füllt es mit Orangen, Kräutern und Knoblauch, dann kommt es in den Ofen.

Maik: Es fehlt nur noch das Dessert.

Graciela: Wir machen Tiramisu al limone. Ich mag Süßes nicht besonders und bin kein Fan vom Backen, wahrscheinlich, weil man da so genau sein muss und ich selbst nie eine Küchenwaage benutze. Tiramisu ist eines der wenigen Desserts, die ich gerne mache. Klappt auch ohne Waage.

Maik: Ich habe die Zitronenzesten fürs Garnieren schon vorbereitet und in Läuterzucker eingelegt. Dadurch schmecken sie leicht süßlich.

Graciela (probiert): Aber auch noch schön bitter. Und beim Anrichten lassen sie sich so viel besser formen. Genial! Die Idee klau ich dir.

Graciela und Maik schichten gerade das Tiramisu in die Gläser, da ist das Huhn fertig. Maik holt es aus dem Ofen.

Maik: Aus der Füllung machst du noch Salsa und Brotaufstrich?

Graciela: Ich koche so, wie es Mamas und Omas auf der ganzen Welt machen: alles verwenden, nichts verschwenden. Ich mag es praktisch und einfach. Graciela stellt ihr „Pollo siciliano“ mit Knoblauchbrot und Salsa auf den Küchentresen. Es dauert nicht lange, bis sich das ganze Team um die Form versammelt, Brot in den Sud dippt, das Fleisch probiert.

Graciela: Das sind die Momente, die ich in der Küche so liebe: Wenn alle zusammenkommen, gemeinsam essen und sich wie zu Hause fühlen.



DIGESTIVO Limoncello

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Flaschen (à 750 ml)

- 8 Bio-Zitronen mit Blättern
 - 700 ml Weingeist (96 Vol.-%; z. B. www.brenne-rei-kessler.de)
 - 400 g Zucker
- Außerdem: großes Schraubglas oder bauchiges Weckglas mit Deckel (700 ml Inhalt), 2 Glasflaschen (à 750 ml Inhalt)

1. Zitronen heiß waschen, trocken reiben und die Blätter abtrennen. Schalen ohne das Weiße abschälen. Zitronenschalen und -blätter mit dem Alkohol in ein verschließbares Glas geben. 15 Tage verschlossen an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

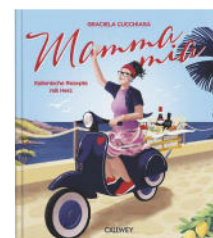
2. Nach der Ziehzeit Zucker und 700 ml Wasser in einem Topf unter Rühren erhitzen, bis der Zucker gelöst ist. Kurz aufkochen, vom Herd nehmen und kalt stellen.

3. Zitronenschnaps durch ein feines Sieb abseihen und mit dem kalten Zuckersirup mischen. Likör in saubere Flaschen füllen und im Kühlschrank 10 Tage ziehen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Ziehzeiten 25 Tage

PRO PORTION (5 cl) 0 g E, 0 g F, 13 g KH = 109 kcal (458 kJ)

1 Graciela bat Maik, für den Limoncello Zitronen mit Blättern zu besorgen. Beim Marktbesuch wurde er fündig **2** Die Blätter dürfen mit ins Glas, in ihnen steckt viel Aroma **3** Salute! Selbst gemacht schmeckt der Likör besonders zitronig



Alle Rezepte, die Graciela und Maik zubereitet haben, stammen aus Gracielas Kochbuch „Mamma mia“. Auf 208 Seiten zeigt sie ihre ganz persönliche Interpretation der italienischen Küche. Callwey, 45 Euro

Der Pizza-
Trend:
9. Folge

An Boden gewonnen

Diesmal hat sich unser Teig-Experte Maik Damerius etwas ganz Besonderes ausgedacht: Er backt den aromatisch gereiften Hefeteig doppelt: zunächst in der Pfanne, dann mit Belag getoppt unterm Backofengrill. Das Ergebnis: oberknusprig





Pfannen-Pizza mit Salsiccia und Spitzkohl

Besonders kross und extra-
würzig präsentiert sich die neue
Pizza-Variante mit deftigem
Wurstbrät, knackig blanchiertem
Spitzkohl und duftigem Oregano.
Rezept Seite 120

Gereifter Hefeteig für Pfannen-Pizza

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Böden

TEIG

- 550 g italienisches Pizzamehl (Typo 00) plus etwas zum Bearbeiten
- 5 g frische Hefe
- 10 g Salz
- 2 El Olivenöl plus etwas zum Einfetten

1. Für den Teig am Vortag Mehl, Hefe, Salz, 2 El Öl und 350 g Wasser in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Bei niedriger Knetstufe 5–8 Minuten kneten. Dann auf mittlerer Stufe weitere 8–10 Minuten zu einem seidig-geschmeidigen Teig verkneten.

2. Teig zu einer glatten Kugel formen und auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Mit der umgedrehten Rührschüssel bedecken und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

3. Teig in 4 ca. 220 g schwere Stücke teilen und zu runden Teigbällen formen. Mit Abstand zueinander in eine große mit Olivenöl gefettete Auflaufform legen. Mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 16 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

4. Am nächsten Tag vor der weiteren Verarbeitung Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 3–4 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
plus Warte- und Reifezeit 19:15 Stunden

Tipp Sind die Teigstücke evtl. etwas ineinandergelaufen, am besten mit einer Teigkarte trennen, nicht kneten!

„Italienisches Pizzamehl hat einen höheren Glutengehalt, damit gelingt ein toller Teig.“

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 118/119

Pfannen-Pizza mit Salsiccia und Spitzkohl

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Pizzen

TOMATENSAUCE

- 1 Dose San-Marzano-Tomaten (400 g Füllmenge)
- Salz • Zucker • 4 Stiele Oregano

BELAG

- 300 g Spitzkohl • Salz
- 2 El Olivenöl • Pfeffer
- 400 g frische Salsicce (z.B. von Andronaco)
- 250 g Büffelmozzarella
- 4 Stiele Oregano

Außerdem: Backstein, Pfanne oder Pizzablech (28 cm Ø) plus passender Deckel, Pizzaschieber

1. Teig rechtzeitig temperieren (siehe Rezept links 4.). Für den Belag Tomaten in ein Sieb geben, mit Fingern fein zerdrücken, dabei die Stielansätze entfernen. Tomaten gut abtropfen lassen, dann mit Salz und Zucker würzen. Oreganoblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und mit den Tomaten mischen.

2. Spitzkohl putzen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, abtropfen lassen. Spitzkohl, Öl, Salz und Pfeffer mischen. Brät in Stücken aus der Hülle drücken. Mozzarella zerzupfen.

3. Backofen inklusive Backstein auf der 2. Schiene von oben (alternativ umgedrehtes Backblech) auf höchster Grillstufe vorheizen. Pfanne oder Pizzablech mit Mehl ausstäuben. Eine Teigportion locker rund formen, dabei einen etwas dickeren Rand formen. In die Form geben und auf den Herd stellen, Boden bei mittlerer Hitze mit Deckel ca. 5 Minuten vorbacken. Boden herausheben. Aus den weiteren Teigportionen ebenfalls Böden vorbacken.

4. Pizza auf einen Pizzaschieber setzen, mit 2 El Tomaten bestreichen. Je ¼ von Spitzkohl, Salsiccia und Mozzarella auflegen. Auf den heißen Pizzastein schieben und 2–3 Minuten im heißen Backofen fertig backen. Pizzen mit abgezupften Oreganoblättern und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Temperierzeit
PRO STÜCK 37 g E, 50 g F, 107 g KH = 1063 kcal (4452 kJ)



TITEL
REZEPT UND FOODSTYLING: MAIK DAMERIUS/BLUEBERRY
FOOD STUDIOS
FOTO: TOBIAS PANKRATH/BLUEBERRY FOOD STUDIOS
STYLING: PATRICIA CHODACKI/BLUEBERRY FOOD STUDIOS
KREATIVIDE: ELISABETH HERZEL

IMPRESSUM

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

SITZ DER REDAKTION AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

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

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

PUBLISHER FRANK GLOYSTEIN

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,
JENS HILDEBRANDT, LISA NIEMANN, TOM PINGEL, JAN SCHÜMANN
FOTO: FLORIAN BONANNI, DENISE GORENC,
TOBIAS PANKRATH, 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

SCHLUSSREDAKTION SIGRID NIEDERHAUSEN

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGER

VERTRIEB DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

HANDELSAUFLAGE DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

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

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

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

**VERANTWÖRTLICH 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

**VERANTWÖRTLICH FÜR DEN
REDAKTIONELLEN INHALT** ARABELLE STIEG
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

COPYRIGHT © 2024: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

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

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

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

LITHOGRAFIE: PETER BECKER GMBH, BÜRGERBRAU, HAUS 09, FRANKFURTER STRASSE 87, 97082 WÜRZBURG
DRUCKEREI: FIRMENGRUPPE APPL, APPL DRUCK, SENEFFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgesellschaft



HERSTELLER

DENK KERAMIK www.denk-keramik.de	ORIKE MUTH www.oriemuth.de
DIBBERN www.dibbern-onlineshop.de	ROBBE & BERKING www.robbeberking.de
FISSLER www.fissler.com	ROYAL COPENHAGEN www.royal-copenhagen-shop.de
HK LIVING www.hkliving.nl	SWEET POTTERY www.sweetpottery.de
KERAMIK-ATELIER www.keramik-silkehagemann.de	TOVAA – VALENTIN ALSCHER www.tovaa.de
NANA KÖNIG www.nanakoenigdesign.com	WMF www.wmf.de



3/2023

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 CHF

Jans schnelle Woche

Unser Koch Jan Schümann baut gern etwas Erfrischendes in seinen kulinarischen Wochenplan ein. Gerichte wie Gurkensalat mit Flammflachs (Freitag) oder Endivien-Erbsen-Salat mit Erdbeeren (Samstag) bringen Sie ruckzuck in Sommerlaune



Für die Mie-Nudeln mit Rhabarber bereitet Jan eine Paste aus Ingwer, Knoblauch, Chili und Hoisin-Sauce im Mörser zu

Gelbe Linsensuppe mit Papadams

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel (150 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 4 El Kokosöl
- 1½ El Garam Masala
- 1 Dose stückige gelbe Tomaten (400 g Füllmenge)
- 400 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsefond
- 200 g gelbe Linsen
- 200 g Möhren
- 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- 4 Papadams (Feinkostabteilung oder Asia-Laden)
- Salz • Pfeffer
- 4 Stiele Minze

1. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Chili putzen und fein schneiden. 2 El Kokosöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. 1 El Garam Masala zugeben und 2 Minuten anrösten. Tomaten, Kokosmilch und Gemüsefond zugeben, einmal aufkochen lassen. Linsen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und zur Suppe geben. Linsensuppe bei mittlerer Hitze mit halb geschlossenem Deckel 15–20 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

2. Inzwischen Möhren putzen, schälen und leicht schräg in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. 1 El Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Papadams darin bei mittlerer Hitze portionsweise von jeder Seite

ca. 30 Sekunden braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Restliches Kokosöl (1 El) in der Pfanne erhitzen, Möhren und Kichererbsen darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Garam Masala (½ El) würzen. Minzblätter von den Stielen abzupfen.

4. Linsensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Möhren und Kichererbsen in vorgewärmten Schalen anrichten, mit etwas Pfeffer und Minze bestreuen und mit Papadams servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 24 g E, 35 g F, 54 g KH = 661 kcal (2763 kJ)



Süßkartoffel-Risotto mit karamellisiertem Ziegenkäse

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 Schalotten (150 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 800 g Süßkartoffeln
- 2 El Rapsöl
- 150 ml Weißwein
- 250 ml heiße Bio-Gemüsebrühe
- 6 Ziegenkäsetaler (à 20 g)
- 2 El Honig
- 6 Stiele Kerbel
- 2 El Butter (20 g)
- 60 g fein geriebener Parmesan
- Salz • Pfeffer
- Muskatnuss

Außerdem: Crème-brûlée-Brenner

30 Min.

Dienstag

1. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Süßkartoffeln schälen, in 5 mm dicke Scheiben hobeln und in 5 mm breite Würfel schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Süßkartoffeln zugeben, 2 Minuten mitdünsten. Weißwein zugießen, auf ca. die Hälfte einkochen lassen.

2. Mit heißer Brühe auffüllen, bis die Kartoffeln knapp bedeckt sind. Bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten garen, bis die Kartoffeln gar sind, dabei nach und nach den heißen Fond zugießen.

3. Inzwischen Ziegenkäsetaler auf ein Backblech geben, mit Honig beträufeln und mit dem Crème-brûlée-Brenner karamellisieren. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Die Hälfte fein schneiden, mit Butter und Parmesan zum Risotto geben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4. Süßkartoffel-Risotto auf vorgewärmten Tellern mit Ziegenkäse anrichten, mit etwas Pfeffer und restlichem Kerbel bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 21 g E, 37 g F, 96 g KH = 856 kcal (3592 kJ)



Mie-Nudeln mit Rhabarber und Tempeh

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 150 g Mie-Nudeln (asiatische Weizennudeln)
- 20 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 2 El brauner Zucker
- Salz • 4 El Hoisin-Sauce
- 400 g Rhabarber
- 4 El Sesamöl
- ½ Chinakohl (500 g)
- 200 g Tempeh (Bio- oder Asia-Laden) • Pfeffer
- 4 Stiele Minze
- 4 Stiele Koriandergrün
- 1 Beet violette oder grüne Shiso-Kresse
- 1 El helle geröstete Sesamsaat

1. Mie-Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. Ingwer schälen und mit Knoblauch grob schneiden. Chili abspülen, putzen und grob schneiden. Ingwer, Knoblauch und Chili mit Zucker und 1 Prise Salz in einem Mörser zerstoßen. Hoisin-Sauce zugeben und zu einer Paste zerreiben.

2. Rhabarber putzen, waschen, trocken tupfen und leicht schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. 2 El Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Rhabarber darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1 Minute dünsten. Hoisin-Paste und 4 El Wasser zugeben, 1–2 Minuten einkochen lassen. Pfanne vom Herd nehmen.

3. Chinakohl putzen, längs halbieren, den Strunk entfernen und in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Tempeh in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Restliches Sesamöl (2 El)

in einer großen Pfanne erhitzen, Tempeh darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten goldbraun braten. Tempeh herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Chinakohl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten.

4. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen. Kresse vom Beet schneiden und mit Kräutern mischen. Mie-Nudeln, Rhabarber und Chinakohl mischen, mit Tempeh und Kräutern auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Sesam bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 16 g F, 46 g KH = 427 kcal (1800 kJ)

30 Min.
Mittwoch





30 Min.
Donnerstag

Brezensalat mit Bratwurst

★ EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 2 Brezeln à 80 g
- 2 Stangen Frühlingszwiebeln
- 1 Kopfsalat (400 g)
- 1 TL Kümmelsaat
- 4 El Rapsöl
- 2 El Butter (20 g)
- Salz
- Pfeffer
- 4 El süßer Senf
- 1 El grober Senf
- 3 El Milch
- 1 El Weißweinessig
- Muskatnuss
- 2 grobe Bratwürste
- 1 Schale Gartenkresse

1. Brezen in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und das Weiße und Hellgrüne leicht schräg in feine Ringe schneiden. Kopfsalat putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Kümmel in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anrösten. Herausnehmen, die Pfanne mit einem Küchenpapier auswischen.

2. 1 El Rapsöl mit Butter in der Pfanne erhitzen, Brezenstücke darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum ca. 5 Minuten rösten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. 2 El süßen Senf, den groben Senf, 1 El Rapsöl, Milch, Weißweinessig und 2 El Wasser

glatt rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dressing mit Brezen, Kopfsalat, Frühlingszwiebeln und Kümmel mischen.

4. Restliches Rapsöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen. Bratwurst leicht schräg leicht einschneiden und im heißen Öl bei mittlerer Hitze rundum ca. 5 Minuten braten. Gartenkresse vom Beet schneiden. Brezensalat mit Bratwurst und restlichem süßen Senf (2 El) anrichten. Mit Gartenkresse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO PORTION 26 g E, 59 g F, 53 g KH = 873 kcal (3651 kJ)

Flammlachs mit warmem Gurkensalat

★ EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 200 g Flammlachs (ersatzweise Stremellachs)
- 1 Bio-Salatgurke (400 g)
- 200 g Rettich
- 1 rote Zwiebel (150 g)
- 3 El Olivenöl
- 1 Tl gelbe Senfsaat
- 80 ml milder Apfelsaft
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Kerbel
- 4 Stiele Dill
- Salz • Pfeffer
- 2 El Weißweinessig
- 1 El Honig
- 1 Tl mittelscharfer Senf
- 1 Tl Bio-Zitronenschale (fein gerieben)

1. Flammlachs ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Die Gurke waschen, trocken tupfen, längs halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Rettich putzen, waschen, schälen, längs halbieren und in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden (oder hobeln). Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

2. 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Gurken, Rettichscheiben und Zwiebeln darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Senfsaat und Apfelsaft zugeben, 2 Minuten offen kochen lassen. Vom Herd nehmen. Kräuterblätter und Dillspitzen von den

Stielen abzupfen. Kräuter grob schneiden, unter das Gemüse mischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Restliches Olivenöl (2 El) mit Essig, Honig, Senf und Zitronenschale glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Vinaigrette zu den Gurken geben und mischen. Gurkensalat mit Flammlachs auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit etwas Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO PORTION 27 g E, 32 g F, 20 g KH = 491 kcal (2052 kJ)

30 Min.

Freitag



Endivien-Erbsen-Salat mit Erdbeeren und Hähnchenbrust

★ EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 400 g Erdbeeren
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Weißweinessig
- 1 El Honig
- 4 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Hähnchenbrustfilets
- 4 Stiele Estragon
- 200 g TK-Erbsen
- 150 g Endiviensalat
- 30 g Erbsenspargelsprossen (ersatzweise Mungobohnensprossen)
- 1 Schale Erbsenkresse

1. Erdbeeren verlesen, waschen, abtropfen lassen und putzen. 200 g Erdbeeren und Knoblauch grob schneiden, mit Weißweinessig, Honig und 2 El Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben. Mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing beiseitestellen. Restliche Erdbeeren in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden.

2. Hähnchenfleisch trocken tupfen, in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Restliches Olivenöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin bei starker Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten braten. Hitze reduzieren, Erbsen zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Estragon zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Salatblätter putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Erbsenspargelsprossen in einem Sieb mit fließend kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Erbsenkresse vom Beet schneiden. Salat, Erdbeerscheiben, Fleisch und Erbsen mit etwas Dressing in einer Schüssel mischen, Erbsenspargelsprossen untermischen.

4. Endivien-Erbsen-Salat auf Tellern anrichten, mit etwas Pfeffer und Erbsenkresse bestreuen und mit restlichem Dressing beträufelt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 40 g E, 22 g F, 31 g KH = 515 kcal (2161 kJ)

30 Min.
Samstag





Blumenkohl-Butter-Curry mit Basmatireis

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Blumenkohl (1 kg)
- 250 g Joghurt (3,5% Fett)
- 2 Tl gemahlener Ingwer
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ Tl gemahlene Gewürznelken
- Salz • Pfeffer
- 20 g frischer Ingwer
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Butter
- 2 El Tomatenmark
- 1 Tl Zimt gemahlen
- 2 El Currypulver
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- 180 g Basmatireis
- 4 Stiele Koriandergrün
- 1 El Schwarzkümmel

1. Blumenkohl putzen, waschen, Strunk entfernen und in Röschen teilen. Joghurt mit gemahlenem Ingwer, Kreuzkümmel und Nelke glatt rühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Gewürzjoghurt und Blumenkohl sorgfältig mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen.

2. Inzwischen Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen, Ingwer, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten glasig dünsten. Tomatenmark, Zimt und Currypulver zugeben, bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten anrösten. Stückige Tomaten, Gemüsebrühe und Sahne zugeben, kurz aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze ca. 15 Minuten offen kochen lassen.

3. Inzwischen Basmatireis nach Packungsangabe zubereiten. Korianderblätter von den Stielen abzupfen.

4. Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, zum Butter-Curry in den Topf geben, untermischen und ca. 5 Minuten kochen lassen. Blumenkohl-Butter-Curry mit Reis auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Korianderblättern und Schwarzkümmel bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 28 g F, 52 g KH = 539 kcal (2263 kJ)



Muntermacher

Ein wenig fruchtige Säure hier, ein bisschen Süße da und mit Tonic Water aufgießen – schon ist unsere Variante der Rhabarberschorle fertig. Der perfekte Drink, um gut durch den Sommer zu kommen

Rhabarber-Yuzu-Tonic

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Highballgläser

SHRUB (ESSIG-FRUCHT-MISCHUNG)

- 150 g Rhabarber
- 100 g Zucker
- 100 ml Reisessig

COCKTAIL

- 1–2 Rhabarberstangen (für die Deko)
- 80 ml frisch gepresster Zitronensaft
- 40 ml Yuzusaft (Asia-Laden; ersatzweise Limettensaft)
- 600–750 ml Tonic Water (aus dem Kühlschrank)
- 4 extragroße Eiswürfel (oder viele normale)

1. Für den Shrub Rhabarber klein schneiden. Mit Zucker und Essig bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen, dabei den Rhabarber etwas andrücken. Durch ein Sieb abgießen und kalt stellen.

2. Rhabarberstangen mit einem Sparschäler längs in mehrere dünne Scheiben abschälen und die Innenwände der Gläser damit auskleiden. Eiswürfel einfüllen.

3. Shrub, Zitronen- und Yuzusaft auf die Gläser verteilen. Tonic Water zugießen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 42 g KH = 182 kcal (766 kJ)



MARION SWOBODA
»e&t«-Getränkeexpertin

Was Marion mag

Mit einem bittersüßen Aperitif und einem alkoholfreien Weißwein begrüßt unsere Expertin den Sommer. Und für die ersten Tage auf der Terrasse hält sie eine weiße Cuveé und einen Rosé aus der Steiermark im Kühlschrank bereit



RIESLING OHNE PROMILLE

Moderator Joko Winterscheidt und Schauspieler Matthias Schweighöfer haben einen alkoholfreien Riesling kreiert, der durch seine spritzige Säure überzeugt. „III Freunde Riesling Null“, 9,90 Euro, www.dreifreundeweine.de



EINLADUNG ZUM APERITIVO

Ein verführerisches Bouquet von Pfirsichen und Damaszener Rosen trifft auf bittere Kräuteresenzen. Mit Prosecco oder Tonic aufgegossen, ein tolles Getränk für die frühen Abendstunden. „Anna Famosa“, 20,95 Euro, über www.annafamosa.com



EVERYBODY'S DARLING

Mineralisch, frisch, mit aromatischen Noten von Grapefruit und einem Hauch weißer Blüten: eine fein komponierte und harmonische Cuveé für so gut wie jede Gelegenheit. Vom renommierten Pfälzer Weingut Neiss, „That's Neiss Cuvee Weiß“, 12,50 Euro, www.weingut-neiss.de



AUSFLUG IN DIE STEIERMARK

Die fast vergessene alte Rotweinsorte Blauer Wildbacher spielt heute die Hauptrolle auf dem Weingut Langmann in der Steiermark. Eine Rebsorte, die komplexe und frische Weine hervorbringt. Schönes Beispiel ist der „Ried Hochgrail Schilcher“, 12,90 Euro, www.weingut-langmann.at

DER SÜSSE UNTERSCHIED

Hier lohnt sich ein zweiter Blick: Wir haben Klassiker der Pâtisserie gekonnt gewürzt, mit Bröseln getoppt und farblich prächtig aufgehübscht. Vier Desserts mit dem gewissen Extra

Panna cotta mit Stachelbeersauce

Stachelbeeren und Sahne sind eine Bank. Getoppt wird die Kombi nur noch durch Streusel, die dank Buchweizen und Kreuzkümmel überraschend würzig daherkommen. **Rezept Seite 135**





***Milchreis mit Erdbeeren,
Minzöl und Sesam-Crunch***

Aromatisches Minzöl und Knusper-Topping machen aus einem einfachen Milchreis einen Hingucker.

Rezept Seite 137

**Curry-Flan mit
Brownie-Brösel und
Schoko-Karamell-Sauce**

Außergewöhnliche Kombination: Curry und
Kurkuma setzen würzig-scharfe Akzente.
Schoko und Karamell steuern süß dagegen.
Rezept rechts



WIT

Curry-Flan mit Brownie-Brösel und Schoko-Karamell-Sauce

★ ★ MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

FLAN

- 250 ml Milch • 60 g Zucker
- ½ TL mildes Currypulver (z.B. Anapurna über www.altesgewuerzamt.de)
- 1 Msp. gemahlene Kurkuma
- 2 Eier (Kl. M)
- 2 Eigelb (Kl. M)

BROWNIE-BRÖSEL

- 100 g Zartbitterkuvertüre
- 40 g Butter
- 2 Eier (Kl. M)
- 40 g Zucker
- 40 g Mehl

SCHOKO-KARAMELL-SAUCE

- 120 g Karamellschokolade (z.B. von Leysieffer oder Callebaut)
- 100 ml Schlagsahne
- 1 Prise Salz

DEKORATION

- 1 Grapefruit
- 4 Stiele Melisse

Außerdem: 4 ofenfeste Förmchen (à 90 ml Inhalt), Auflaufform (30 x 24 cm), Auflaufform (20 x 11 cm)

1. Für den Flan Milch, Zucker, Currypulver und Kurkuma einmal aufkochen, beiseitestellen und lauwarm abkühlen lassen. Eier und Eigelbe zugeben und verrühren. Gleichmäßig auf 4 ofenfeste Förmchen verteilen (siehe Tipp).

2. Die Förmchen in eine große Auflaufform stellen und in den auf 140 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorgeheizten Backofen schieben. Dann heißes Wasser bis ca. 1 cm unter den oberen Rand der Formen in die Auflaufform gießen. Auf der 2. Schiene von unten 45–50 Minuten stocken lassen. Förmchen aus dem Wasserbad nehmen und mindestens 3 Stunden kalt stellen.

3. Für die Brösel inzwischen Kuvertüre grob hacken. Mit Butter in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen lassen. Eier und Zucker mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen, Kuvertüremischung und Mehl nacheinander unterrühren. In eine mit Backpapier ausgelegte kleine Auflaufform füllen, gleichmäßig verstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

4. Für die Sauce Karamellschokolade hacken. Sahne aufkochen, Topf vom Herd nehmen. Schokolade und 1 Prise Salz hinein-geben und unter Rühren schmelzen lassen. Schoko-Sauce beiseitestellen.

5. Grapefruit so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten ausschneiden und halbieren. Abgekühlten Brownie grob zerbröseln. Melisseblätter von den Stielen zupfen. Flan aus den Förmchen lösen, auf Teller stürzen und etwas Schoko-Sauce angießen. Mit Brownie-Bröseln, Grapefruitfilets und Melisseblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Backzeit 1 Stunde plus Kühlzeit 3 Stunden

PRO PORTION 15 g E, 50 g F, 59 g KH = 778 kcal (3258 kJ)

Tipp Um sicherzugehen, dass sich der Flan beim Stürzen aus der Form löst, kann man die Förmchen vor dem Einfüllen der Masse mit etwas Öl einfetten.



Panna cotta mit Stachelbeersauce und Buchweizen-Crumble

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

PANNA COTTA

- 5 Blatt weiße Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 500 ml Schlagsahne
- 50 g Zucker

STACHELBEERSAUCE

- 400 g rote Stachelbeeren
- 50 g Zucker
- 150 ml trockener Rotwein
- 1 Zimtstange (Länge 7 cm)
- 2 Sternanis

CRUMBLE

- 100 g Mehl • 50 g Zucker
- 50 g Butter
- 30 g Buchweizen
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel

DEKORATION

- 12 essbare Blüten (z.B. gelbe und violette Veilchen)
- Außerdem: 4 viereckige Silikonformen (à 125 ml Inhalt)

1. Für die Panna cotta Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Vanillemark und Sahne in einem Topf unter Rühren aufkochen. Zucker zugeben. Topf vom Herd ziehen, Gelatine gut ausdrücken und in der heißen Sahne auflösen.

2. 4 Silikonformen mit der Vanillesahne füllen und mit Frischhaltefolie abdecken. Erst bei Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann mindestens 4 Stunden kalt stellen.

3. Für die Sauce inzwischen Stachelbeeren waschen und trocken tupfen. Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren, mit Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. 200 g Stachelbeeren, Zimtstange und Sternanis zugeben, aufkochen, offen bei milder Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen.

4. Zimtstange und Sternanis nach der Kochzeit aus der Sauce entfernen. Sauce mit einem Stabmixer fein pürieren. Durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen und abkühlen lassen. Restliche Stachelbeeren (200 g) je nach Größe halbieren und in die abgekühlte Sauce geben. Bis zum Servieren kalt stellen.

5. Für den Crumble Mehl, Zucker, Butter, Buchweizen und Kreuzkümmel in einer Schüssel mit den Händen krümelig verkneten. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten backen. Dabei nach der Hälfte der Zeit durchmischen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

6. Die Förmchen mit der Panna cotta kurz in heißes Wasser tauchen. Die Ränder mit einem spitzen Messer von den Förmchen lösen und die Panna cotta auf Teller stürzen. Stachelbeersauce und Crumble auf den Tellern verteilen, mit Blüten bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten plus Kühlzeit 4 Stunden

PRO PORTION 9 g E, 49 g F, 72 g KH = 802 kcal (3360 kJ)



Mini-Paris-Brest mit Rhabarber

Viele kleine Mini-Rädchen werden
mit Rhabarberfüllung, Himbeeren
und weißer Schokoladen-Ganache
zu einem rosaroten Vergnügen.

Rezept rechts

Foto links

Mini-Paris-Brest mit Rhabarbercreme

★ ★ MITTELSCHWER

Für 9 Stück

BRANDTEIG

- ½ TI Salz • 60 g Butter
- 120 g Mehl • 3 Eier (Kl. M)

CREME

- 200 g Rhabarber
- 60 g Zucker
- 30 g gefriergetrocknete Himbeeren
- 1 Vanilleschote
- 50 g Puderzucker

- 250 g Mascarpone
- 100 ml Schlagsahne
- 1 El Zitronensaft

GANACHE

- 40 ml Schlagsahne
 - 100 g weiße Kuvertüre
- Außerdem: Küchenthermometer, Spritzbeutel, Sterntülle (11 mm Ø)

1. Für den Brandteig 180 ml Wasser, Salz und Butter in einem mittelgroßen Topf kurz aufkochen und rühren, bis sich die Butter aufgelöst hat. Topf von der Herdplatte ziehen, Mehl zugeben und mit einem Kochlöffel unterrühren. Zurück auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten weiterrühren, bis ein Kloß entsteht und sich auf dem Topfboden ein heller Belag bildet.

2. Die warme Brandteigmasse in eine Rührschüssel geben und auf ca. 40 Grad (Thermometer verwenden!) abkühlen lassen, damit die Eier nicht stocken. Eier nacheinander mit den Knethaken des Handrührers unterrühren: Jedes Ei muss vollständig untergeknetet sein, bevor das nächste zugegeben wird. Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech je 9 Kreise (à 6 cm Ø) spritzen.

3. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

4. Für die Creme Rhabarber putzen, waschen, schälen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Mit Zucker in einem Topf mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Unter Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen und ca. 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Im Blitzhacker kurz anmixen. Rhabarber-Ragout kalt stellen. Blitzhacker säubern.

5. Gefriergetrocknete Himbeeren im Blitzhacker ebenfalls kurz anmixen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen. Puderzucker sieben. Mascarpone, Sahne, Puderzucker, Vanillemark und Zitronensaft in einer Schale mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Abgekühltes Rhabarber-Ragout und 15 g Himbeeren unterheben. Die Creme in den sauberen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kalt stellen.

6. Für die Ganache Sahne in einem Topf aufkochen und vom Herd nehmen. Kuvertüre hacken und unter Rühren in der heißen Sahne schmelzen lassen. Ganache auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

7. Abgekühlte Paris-Brest mit einem Sägemesser waagrecht halbieren. Oberseiten kurz in die Ganache tauchen und mit restlichen Himbeeren (15 g) bestreuen und ca. 15 Minuten kalt stellen, bis die Kuvertüre anzieht. Creme auf die Unterseiten spritzen, die Oberseiten darauflegen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Backzeit 15 Minuten plus Kühlzeiten 30 Minuten

PRO STÜCK 6 g E, 26 g F, 30 g KH = 395 kcal (1657 kJ)

Tipp Der Backofen sollte während des Backens nicht geöffnet werden, da der Brandteig keinen Luftzug verträgt und sonst einfallen könnte.



Foto Seite 133

Milchreis mit Erdbeeren und Minzöl

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

MILCHREIS

- 1 Vanilleschote
- 600 ml Milch
- 150 g Milchreis
- 2 El Zucker
- 1 Prise Salz

MINZÖL

- 40 g Spinat
- 12 Stiele Minze
- 150 ml Sonnenblumenöl

PANKO-SESAM-CRUNCH

- 1 El Butter (10 g)
- 30 g Panko-Brösel
- 1 El schwarze Sesamsaat
- ½ TI gemahlener Zimt
- 1 El Zucker

TOPPING

- 300 g Erdbeeren
- 1 El Puderzucker
- 2 El Cassis-Likör

1. Für den Milchreis Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Schote und Mark mit Milch, Milchreis, Zucker und Salz in einen Topf geben. Unter Rühren zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei milder Hitze 25–30 Minuten garen. Dabei mehrfach umrühren.

2. Für das Minzöl inzwischen Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Minzblätter abzupfen, ein paar Blätter zum Dekorieren beiseitelegen. Spinat, Minze und Öl in einem Küchenmixer sehr fein pürieren. In einen Topf geben, kurz erhitzen, bis das Öl leicht anfängt zu blubbern oder knistern. Sofort durch ein feines Sieb gießen, Minzöl abkühlen lassen und kalt stellen.

3. Für den Crunch Butter in einer Pfanne zerlassen. Panko, Sesam, Zimt und Zucker zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren 4–5 Minuten goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen und vierteln. In einer Schale mit Puderzucker und Cassis-Likör mischen. Milchreis auf die Schalen verteilen. Erdbeeren und Panko-Sesam-Crunch daraufgeben, mit Minzöl beträufeln, mit restlichen Minzblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 9 g E, 29 g F, 65 g KH = 586 kcal (2453 kJ)

Tipp Für eine alkoholfreie Variante kann man den Cassis-Likör einfach durch Johannisbeersaft ersetzen.

Sternstunde mit Haut

„In Ihrem Rezept für brasilianischen Fischeintopf in »e&t« 3/2024 gehören Doradenfilets mit Haut zu den Zutaten. Für Haut gibt es eine einfache Regel: Wenn Fisch auf der Haut gebraten wird, wird die Haut mit serviert. Wenn Fisch nur gedünstet wird, wird die Haut nicht mit serviert. So verfahren auch alle Sterne-Köche.“

Michael Prost, Bottrop

Lieber Herr Prost, wie sehr z.B. ein schönes Mittelstück vom Zander gewinnt, wenn man es auf der Haut knusprig brät, steht außer Frage. Unser Eintopf verfolgt jedoch ein anderes Ziel: Beim Entwickeln des Rezepts haben wir uns für Dorade entschieden, einen weißen, fettarmen Fisch, dessen Haut deutlich dünner ist als z.B. die von Lachs und die daher beim Kochen kaum tranig wird. Die Dorade gart schonend im Eintopf. Dabei wird die Haut natürlich nicht knusprig. Sie trägt hier vielmehr dazu bei, dass der Fisch beim gemeinsamen Garen mit den anderen Zutaten nicht zerfällt. Im Übrigen spricht nichts dagegen, die Haut, wenn sie missfällt, nach dem Garen zu entfernen. So wird es tatsächlich in der Sterne-Küche praktiziert.

Brasilianischer Fischeintopf aus »e&t« 3/2024



Tatar: Braucht frische, gut gekühlte Zutaten

Damit's auch gut aussieht

Tatar klug vorbereiten

„Wir essen gern Rindertatar. Zuletzt habe ich es für Gäste eine gute Stunde vor dem Servieren zubereitet, und meine Enttäuschung war groß, als ich es servieren wollte: Das Fleisch war dunkel geworden und sah nicht mehr so appetitlich aus, wie ich es gewohnt war. Gibt es ein Mittel gegen das Dunkelwerden?“

Edith Siepe, per E-Mail

Liebe Frau Siepe, wir empfehlen, Tatar immer frisch und kurz vor dem Servieren zuzubereiten und anzurichten. Wenn Sie es vorbereiten und vor Verfärbung schützen möchten, sollte möglichst kein bzw. wenig Sauerstoff ans Fleisch gelangen. Das gelingt, indem Sie das geschnittene Fleisch z.B. in eine gekühlte Schüssel auf Eis geben, es direkt mit Frischhaltefolie bedecken, die Folie fest andrücken und das Fleisch kalt stellen. Ein Tipp vorab: Frieren Sie das Fleisch vor dem Verarbeiten ca. 30 Minuten ein, gut durchgekühlt lässt es sich besser schneiden. Wichtig: Erst unmittelbar vor dem Servieren die anderen Zutaten zum Fleisch geben und das Tatar würzen.



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 131

Neue Kontakt-
daten

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



Aus dem Ei gepellt

„Folgenden Tipp, wie man Wachteleier problemlos pellt, bekamen wir von einem Landwirt in Niedersachsen, wo wir schon seit Jahren die Eier direkt ab Hof kaufen: Eier kurz auf eine harte Oberfläche klopfen und dann in alle Richtungen rollen. Dadurch löst sich die Schale, und man kann sie in einem Streifen abziehen.“

Gudrun Nitzold-Briele, per E-Mail

LESERLOB



Was vom Traumpaar übrig blieb

„Wir haben die Möhren mit Kakao-BBQ-Sauce aus Ihrer neuen Serie „Traumpaare“ in der e&t 4/24 ausprobiert und waren begeistert. Das Rezept ist geschmacklich und optisch ein Knaller. Wir hatten allerdings sehr viel von der köstlichen Sauce übrig und eine fast volle Packung gepoppten Amaranth, da man ja nur einen Esslöffel fürs Topping benötigt. Haben Sie einen Tipp, was wir mit den Resten machen können?“

Moritz Müller, per E-Mail

Lieber Herr Müller, schön, dass Ihnen das Rezept gut gelungen ist. Den Amaranth können Sie z.B. als Topping für Joghurt, Quark und Müsli nutzen oder als Zutat zur selbst gemachten Granola-Mischung. Die Schokoladensauce lässt sich einfrieren. Da wir die Sauce im Rezept nicht abgebunden haben, nimmt sie beim Tiefkühlen keinen Schaden und kann später z.B. als Basis für eine Mole (herzhafte Kakao-Sauce) verwendet werden, zum Bestreichen von gegrillten Rippchen oder für eine Neuauflage des obigen Traumpaars, an der Seite der geschätzten Möhre.

Das Glück der freien Wahl

„Ich lese mit großer Freude »e&t«, komme jedoch immer auf der Seite der Leserbriefe an einen Punkt, an dem ich mich ärgere. Ich weiß nicht, über was Ihr, liebe Leser, Euch immer so aufregt. Die einen beschwerten sich, dass es im Heft auch vegane Gerichte gibt. Die anderen beschwerten sich, dass es zu viel Fleisch und Fisch gäbe. Ich finde diese Diskussionen lächerlich. Jeder weiß, dass eine ausgewogene Ernährung wichtig ist, und das heißt auch, dass man nicht jeden Tag Fleisch essen sollte. Deswegen finde ich es fantastisch, dass »e&t« das gesamte Spektrum abdeckt. Ich bin dankbar, dass wir heute so vielfältig und global essen können und jeden Tag die freie Wahl haben. Dieses Glück haben viele Generationen vor uns nicht gehabt.“

M. Rückert, per E-Mail



Urlaubsreif? Wir haben

Euer Ferienhaus!

www.interhome.de

Mit Eat the World 49 Städte
kulinarisch-kulturell
entdecken.

**AUCH ALS
GESCHENK-
GUTSCHEIN!**
www.eat-the-world.com



Gar nicht kleinkariert

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **107. FOLGE: PANCAKE-WAFFELN**



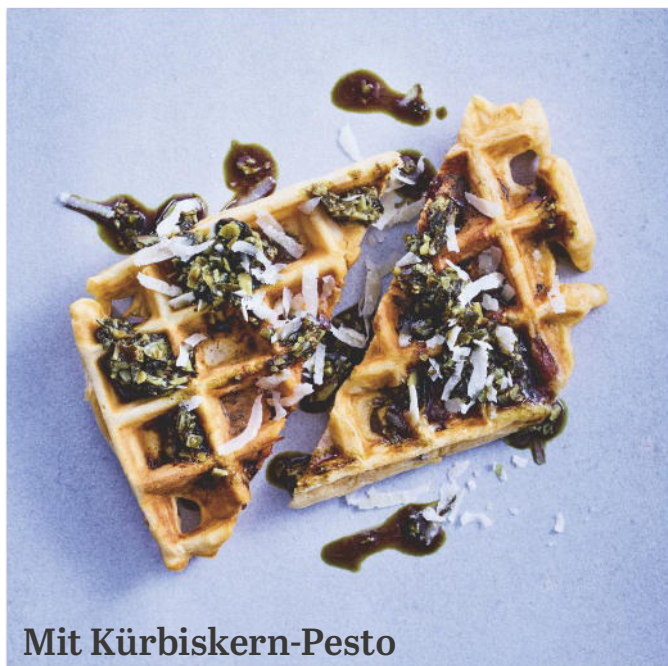
Pancake-Waffeln mit Taleggio und Radicchio

GRUNDREZEPT FÜR 4 WAFFELN

Für den Teig: **1 TI Backpulver** und **125 g Mehl** mischen. **125 ml Milch**, **2 Eier** (Kl. M), **½ TI fein abgeriebene Bio-Zitronenschale** und je **1 Prise Salz** und **Pfeffer** mit dem Schneebesen glatt rühren. Mehlmischung zugeben, zu einem glatten Teig verrühren. Ein belgisches Waffeleisen mit **1 TI Butter** fetten. Aus dem Teig 4 Waffeln backen.

Für den Belag: **150 g Radicchio** putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Blätter von **2 Stielen glatter Petersilie** abzapfen, fein schneiden. **2 El Olivenöl**, **1 TI Zucker** und **2 El Aceto balsamico**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. Mit Radicchio und Petersilie mischen. **120 g Taleggio** in Scheiben schneiden. Pancake-Waffeln mit Taleggio und Radicchio belegt servieren.

Unser
Liebling



Mit Kürbiskern-Pesto

Waffeln nach Grundrezept (s. links) und zusätzlich mit **40 g** fein geschnittenen **getrockneten Tomaten** (Abtropfgewicht) und **40 g** fein geriebenem **Parmesan** im Teig verrührt zubereiten. **40 g Kürbiskerne** in einer Pfanne anrösten. **1 Knoblauchzehe** fein schneiden, mit Kürbiskernen, **2 El Zitronensaft**, **3 El Kürbiskernöl** und **1 Tl Honig** im Blitzhacker fein mixen. Fein geschnittenen **Kerbel (2 Stiele)** mit Pesto, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. Waffeln mit Pesto und mit **20 g** gehobeltem **Parmesan** bestreut servieren.



Mit Stremellachs

Pancake-Waffeln nach Grundrezept (s. linke Seite) und mit **1 El Sahnemeerrettich** (aus dem Glas) zusätzlich unter den Teig gerührt zubereiten. **4 El Crème fraîche** mit **1 El körnigem Senf**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. Die Spitzen von **4 Stielen Dill** abzupfen. **125 g Stremellachs** grob zerpfeifen. Meerrettich-Pancake-Waffeln mit Stremellachs belegen und mit Senfcreme beträufeln. Mit Pfeffer und Dill bestreut servieren.



Mit Würzjoghurt

6 Scheiben Frühstücksspeck in einer Pfanne knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. 4 Scheiben fein schneiden, mit **1 Tl geräuchertem Paprika** unter den Teig rühren. Waffeln nach Grundrezept (s. links) zubereiten. **150 g griechischen Joghurt** (10% Fett), **1 El Zatar**, **1 Tl** fein abgeriebene **Bio-Zitronenschale**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **40 g Wildkräuter** verlesen. Restlichen Speck grob würfeln. Waffeln mit Würzjoghurt, Speck und Wildkräutern anrichten.



Mit Nuss-Granola

30 g Nussmischung grob hacken, mit **3 El kernigen Haferflocken**, **1 El Buchweizen**, **2 El Rapsöl**, **1 Tl Ahornsirup** und **1 Prise Salz** in einer Auflaufform mischen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf mittlerer Schiene 12 Minuten backen. Fein geschnittenes **Basilikum (4 Stiele)** und **40 g schwarze Oliven** grob geschnitten unter den Waffelteig heben und nach Grundrezept (s. linke Seite) zubereiten. **4 El Ricotta**, **1 El Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. Waffeln mit Ricotta und Granola anrichten.

Vorschau



1 Echt hot: Duroc-Ribs
mit Chili-Sesam-Glasur

IM NÄCHSTEN HEFT

1 Feines vom Grill

Salsiccia-Bällchen, Chicken Wings, Duroc-Ribs, scharfe Kartoffelfladen und Trüffel-Mais. Austern gibt's auch, Avocado sowieso und zum Nachtisch Honigmelone mit Pistazieneis. Das wird ein Fest!

2 Süßes mit Ribiseln

Wir machen Konfitüre und Dessert, backen Waffeln, Blechkuchen und Tarteletts. Alles von und mit Schwarzen Johannisbeeren

3 Tiger im Tank

Per Kickstart in den Sommer! Es gibt dreimal Ceviche: mit Dorade klassisch in Tigermilch gebeizt, mit Bete vegetarisch, mit Möhren und Edamame zum Lachs



Gut Kirschen essen

Die herzhafte Seite der Süßkirsche: ein Rezept mit Port, Paprika und Rinderhüfte



2 Super luftig:
Biskuitrolle mit Johannis-
beercreme und Kakao

3 Knackig frisch:
Rote-Bete-Ceviche mit
Radieschen und Senfsaat



Das Juli-Heft erscheint am
Freitag, den 7. Juni 2024
Bis dahin täglich im Internet
unter www.essen-und-trinken.de

LIEBLINGSPLATZ?

Mein Zuhause.

JETZT
NEU IM
HANDEL



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

Alle Rezepte auf einen Blick

Mit Fleisch



Brezensalat mit Bratwurst Seite 126



Endivien-Salat mit Hähnchen Seite 128



Flank Steak mit Espresso-Rub Seite 39



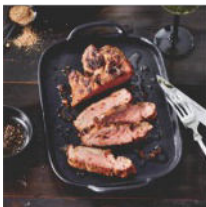
Kachelfleisch mit Pilz-Rub Seite 39



Kalbstafelspitz mit Gemüse Seite 48



Pfannen-Pizza mit Salsiccia Seite 120



Pluma mit Apfel-Zwiebel-Rub Seite 42



Pollo siciliano Seite 114



Skirt Steak mit Chili-Rub Seite 39

Vegetarisch



Artischocken mit Ricotta Seite 30



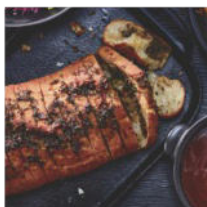
Auberginen mit Burrata-Creme Seite 33



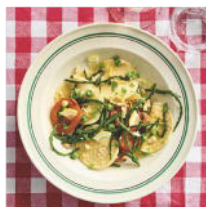
Blumenkohl-Butter-Curry Seite 129



Chili-Polenta mit Ofenmöhren Seite 86



Ciabatta mit Knoblauchcreme Seite 42



Crochetti di mare Seite 113



Kartoffel & Rüben-Wedges Seite 43



Kohlrabi-Ceviche, vegane Seite 72



Linsensuppe mit Papadams Seite 123



Mie-Nudeln mit Tempeh Seite 125



Minestrone mit Basilikumcreme Seite 29



Orecchiette mit Cima di rapa Seite 26



Panino 5 e 5 Seite 111



RadieschenSalat auf Pumpernickel Seite 16



Ravioli di barbabietola Seite 32



Rote-Bete-Eintopf Seite 88



Spitzkohl-Blumenkohl-Slaw Seite 42



Steinpilz-Risotto mit Gremolata Seite 29



Strangolapreti mit Belper Knolle Seite 30



Süßkartoffel-Risotto Seite 124



Sushi-Bowl mit Kimchi-Dressing Seite 86



Teigtäschchen mit Tomatensauce Seite 88



Wildkräutersalat mit confiertem Ei Seite 48



Zucchini-Lasagne mit Fontina-Käse Seite 26

Mit Fisch



Dill-Velouté mit
Saibling Seite 104



Erbsensuppe mit
Garnelen Seite 146



Flammlachs mit
Gurkensalat Seite 127

Süß



Bienenstich mit
Erdbeeren Seite 66



Chiffon-Cake mit
Joghurt Seite 69



Curry-Flan mit Brownie-Brösel Seite 135



Erdbeer-Biskuit-Torte
Seite 65



Erdbeerkuchen
Seite 66



Hefe-Eis mit
Aprikosen Seite 51



Milchreis mit
Erdbeeren Seite 137



Millefeuille mit
Tonka-Creme Seite 68



Mini-Paris-Brest mit
Rhabarber Seite 137



Nougat-Ganache mit
Dill-Granité Seite 106



Panna cotta mit
Crumble Seite 135



Schoko-Schmand-
Pavlova Seite 10



Tiramisu al limone
Seite 116



Alphabetisches Rezeptverzeichnis

- A** Artischocken mit Ricottafüllung und Basilikumöl..... * * 30
Auberginen, gebratene, mit Burrata-Creme und Catalogna-Salat... * 33
- B** Bienenstich mit Erdbeeren..... * 66
Blumenkohl-Butter-Curry mit Basmatireis..... * 129
Brezensalat mit Bratwurst..... * 126
- C** Chiffon-Cake mit Joghurt-Sahne und Erdbeeren..... * 69
Chili-Polenta mit Ofenmöhren..... * 86
Ciabatta mit schwarzer Knoblauchcreme..... * 42
Croxetti di mare..... * 113
Croxetti-Teig, Grundrezept..... * 112
Curry-Flan mit Brownie-Brösel und Schoko-Karamell-Sauce... * * 135
- D** Dill-Velouté mit Passionsfrucht-Saibling und Crunch..... * * 104
- E** Endivien-Erbsen-Salat mit Erdbeeren und Hähnchenbrust..... * 128
Erbsencremesuppe mit Garnelen..... * 146
Erdbeer-Biskuit-Torte mit Mascarpone..... * * 65
Erdbeerkuchen mit Thai-Basilikum und Limetten-Guss..... * * 66
- F** Flank Steak mit Espresso-Rub..... * * 39
Flammlachs mit warmem Gurkensalat..... * 127
- H** Hefe-Eis mit karamellisierten Aprikosen..... * * 51
Hefeteig, gereifter, für Pfannen-Pizza..... * 120
- K** Kachelfleisch mit Pilz-Rub..... * 39
Kalbstafelspitz mit Gemüse-Allerlei..... * 48
Kartoffel- & Rüben-Wedges..... * 43
Kohlrabi-Ceviche, vegane..... * 72
- L** Limoncello..... * 117
Linsensuppe, gelbe, mit Papadams..... * 123
- M** Mie-Nudeln mit Rhabarber und Tempeh..... * 125
Milchreis mit Erdbeeren und Minzöl..... * 137
Millefeuille mit Tonka-Creme und Erdbeeren..... * * 68
Minestrone, feine, mit Basilikumcreme..... * 29
Mini-Paris-Brest mit Rhabarbercreme..... * * 137
- N** Nougat-Ganache mit Dill-Granité und Passionsfrucht-Sud * * 106
- O** Orecchiette in Taleggio-Salbei-Sauce mit Cima di rapa..... * 26
- P** Pancake-Waffeln mit Taleggio und Radicchio..... * 140
Panino 5 e 5..... * 111
Panna cotta mit Stachelbeer-Sauce und Buchweizen-Crumble... * 135
Pfannen-Pizza mit Salsiccia und Spitzkohl..... * 120
Pluma mit Apfel-Zwiebel-Rub..... * 42
Pollo siciliano..... * * 114
- R** Ravioli di barbabietola mit Erbsen und Zitrone..... * * 32
Rhabarber-Yuzu-Tonic..... * 130
Radieschen-Eier-Salat auf Pumpernickel..... * 14
Rote-Bete-Eintopf..... * 88
- S** Schoko-Schmand-Pavlova mit Stachelbeer-Kompott..... * 10
Skirt Steak mit Chili-Rub..... * 39
Spitzkohl-Blumenkohl-Slaw..... * 42
Steaksauce, spicy..... * 43
Steinpilz-Risotto mit grünem Spargel und Gremolata..... * 29
Strangolapreti mit Peperonata und Belper Knolle..... * * 30
Süßkartoffel-Risotto mit karamellisiertem Ziegenkäse..... * 124
Sushi-Bowl mit Romanesco und Kimchi-Dressing..... * 86
- T** Teigtäschchen mit Tomaten-Ingwer-Sauce * * 88
Tiramisu al limone..... * 116
- W** Wildkräutersalat mit confiertem Eigelb..... * 48
- Z** Zucchini-Lasagne mit Fior di latte und Fontina-Käse..... * 26

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH ** MITTELSCHWER *** ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

Guten Abend

Wenn es schnell gehen soll, sind Tiefkühlerbsen eine feine Sache. Mit Weißwein, Brühe und Sahne aufgemixt, wird daraus die cremige Basis für Knoblauch-Garnelen. Ein Volltreffer!

Kleiner Aufwand, großer Genuss: Die Suppe steht in nur 35 Minuten auf dem Tisch

Erbsencremesuppe mit Garnelen

* EINFACH, SCHNELL

Für 2–3 Portionen

- 2 Schalotten (60 g) • 2 El Butter (20 g)
- 600 g Erbsen (TK; aufgetaut)
- 120 ml Weißwein
- 300 ml Bio-Gemüsebrühe
- 250 ml Schlagsahne
- 8 Black-Tiger-Garnelen (ohne Kopf; ohne Schale)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Olivenöl • Salz • Pfeffer
- 1 Tl Bio-Zitronenschale (fein gerieben)
- 1 Schale Erbsenkresse

1. Schalotten fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und 300 g Erbsen zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen lassen.

2. Inzwischen Garnelen putzen, mit kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und bei Bedarf den Darm entfernen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Garnelen mit Knoblauch bei mittlerer Hitze von jeder Seite jeweils 2 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.

3. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Erbsen (300 g) zugeben, kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze 2 Minuten kochen lassen.

4. Erbsensuppe mit Garnelen in vorgewärmten Suppenschalen anrichten. Mit restlichem Öl aus der Pfanne beträufeln. Erbsenkresse vom Beet schneiden, auf der Suppe verteilen und mit etwas Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION (bei 3) 27 g E, 40 g F, 31 g KH = 630 kcal (2643 kJ)

Fleischlos glücklich

Credit: Denise Gorenc / Bluberry Food Studios GmbH
Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, 48165 Münster



Jetzt
NEU im
Handel!



www.essen-und-trinken.de/veggie

NIVEA

BYE-BYE Dehnungsstreifen

Die **BODY INNOVATION**
mit dem patentierten
Luminous630 Wirkstoff



97% sind
überzeugt!**

[VORHER]

[NACHHER]*

*Digitale Simulation der Studienergebnisse nach 4 Wochen. Individuelle Ergebnisse können abweichen

**4 Wochen Anwendungsstudie mit 172 Produkttesterinnen für das Öl-Serum, 2022