

magazin

Lust auf

# Genuss

no. 7

STREET-  
FOOD VOM  
FEINSTEN

Eine kulinarische  
Entdeckungsreise

Gua Bao  
mit Pulled Pork  
und Kraut



## DIE AROMEN VON BANGKOK, KAPSTADT BIS NEW YORK

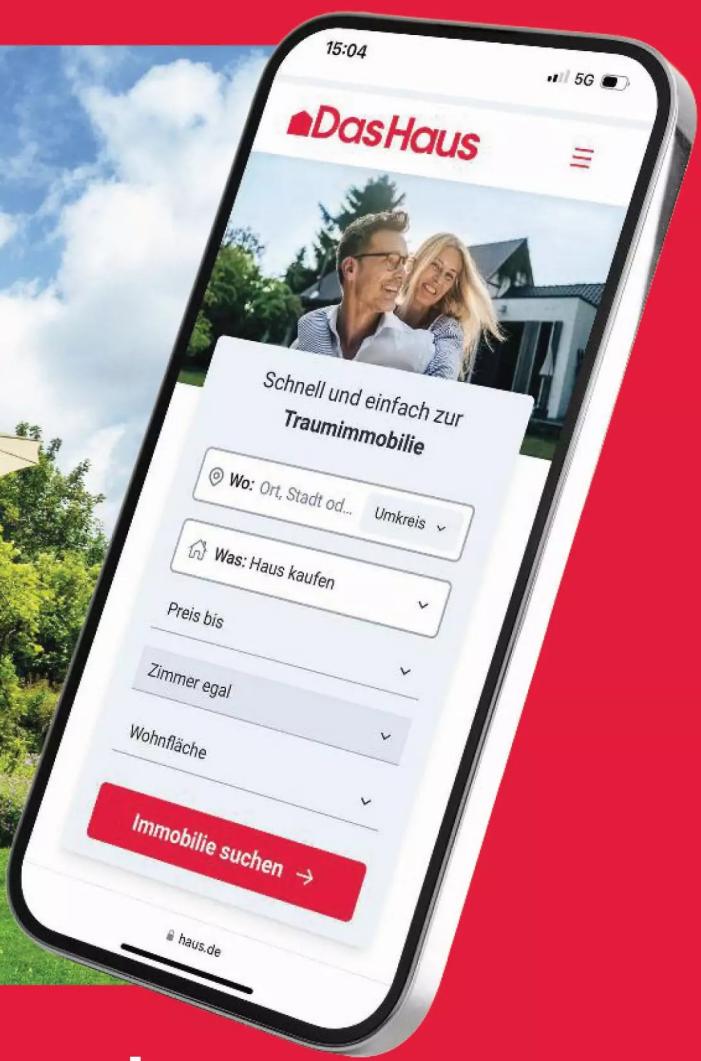
- + Hot Dog, Pide, Taco, Falafel & mehr: köstliche Vielfalt, die begeistert
- + Urban-Food-Festivals in Europa: die schönsten Hot Spots und Termine
- + EM-Koch Anton Schmaus: zwischen Sterneküche und Trikot-Sternen

[lust-auf-genuss.de](http://lust-auf-genuss.de)

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



FOTO: ADOBE STOCK/JANVIER



# Häuschen im Grünen gesucht?

Hier werden Sie fündig:

**[www.haus.de/immobilien](http://www.haus.de/immobilien)**

LBS und Sparkassen sind die größten Immobilienvermittler in Deutschland. Ihr Portfolio umfasst Ein- und Mehrfamilienhäuser, Wohnungen, Baugrundstücke und Gewerbeobjekte. Das gesamte, stets aktuelle Angebot ist nur einen Klick entfernt – **scannen Sie mit der Kamera Ihres Mobiltelefons einfach den QR-Code.**





# DER GESCHMACK DER WEITEN WELT

Liebe Leserinnen  
und liebe Leser!

**E**in typischer Samstagmorgen, wenn ich in Kapstadt bin? Ich gehe auf einen der vielen bunten Foodmärkte der Stadt, lasse mich treiben, tauche in die vibrierende Menschenmenge ein, genieße die Lebendigkeit und die köstliche

Auswahl der kleinen Händler, die ihre selbst gemachten Waren anbieten. Vom hausgemachten Rooibos-Eistee bis hinzu frisch gebratenen Meeresfrüchten, außergewöhnlichen Salaten – vielleicht einem frisch-fruchtigen Bananensalat (S. 40) und zum Abschluss noch meine innig geliebte Milk Tart mit Zimt-Topping. Das Entdecken einer Stadt durch ihren „Bauch“, ist für mich die schönste

Art, ferne Orte kennenzulernen. Der heiße und reich belegte Hot Dog an einer Straßenecke in New Yorks Paradiesstadtteil Manhattan – genießen Sie unsere Variante auf S. 13. Ein frisch gebackenes Bombay Sandwich mit Koriander-Minz-Pesto (S. 61) auf Londons Borough Market. Oder eine würzige und feinaromatische Suppe in den wuseligen Straßen Bangkoks – probieren Sie die Tom Yam Hed auf S. 29. Es sind die kulinarischen Geschenke kleiner Garküchen und Stände, die reich gespickt mit den besten und exotischsten, einfachsten und zugleich raffiniertesten Speisen sind, die uns in dieser Ausgabe begeistern ... und Sie hoffentlich auch!

**ANJA HANKE**  
TEXTCHEFIN

**AUF DER SUCHE  
NACH GEHEIMREZEPten?**

Unseren Newsletter abonnieren!

Ausgewählte Rezepte und noch viel mehr rund um unser liebstes Thema Genuss. Lassen Sie sich jeden Monat aufs Köstlichste überraschen!

Folgen Sie uns auf: [www.lust-auf-genuss.de](http://www.lust-auf-genuss.de)

[www.facebook.com/lustaufgenuss](https://www.facebook.com/lustaufgenuss) [www.instagram.com/lust\\_auf\\_genuss\\_official/](https://www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/)



17 BLT-Burger



31 Moo-Ping



43 Kartoffel-Erbsen-Samosas



Unser Titelrezept finden Sie auf Seite 35



Besuchen Sie uns auch auf [lust-auf-genuss.de](http://lust-auf-genuss.de) – einscannen, abtauchen, genießen!

## Eine feine Reise durch die Straßenküchen der Welt

### Magazin

Besonderes für Foodies ..... 6-8

### Getränke

Die perfekte Begleitung im Glas: Jungwinzer präsentieren neue Weine ..... 52-54

### Restaurant-Tipp

Im IKO zaubert Tom Elstermeyer mit viel Kreativität und Stil ..... 10

### London

Ein kulinarischer Tanz durch Londons Straßen und Geschmäcker: Loaded Fries, Sausage Roll oder Lemon Meringue Cupcakes verzaubern die Sinne ..... 56-65

### New York City

Sloppy Joe Hotdogs, Chicken Nuggets und Mirror Glazed Doughnuts entführen in die Straßen des Big Apple ..... 12-23

### Menschen

Der Freigeist unter den Köchen: David Muñoz und seine urreigene kulinarische Handschrift ..... 66-67

### Menschen

EM- und Sternekoch Anton Schmaus überzeugt mit exquisiter Küche ..... 24-26

### Mexico City

Lebhaft, würzig, verlockend: Die pulsierende Atmosphäre der Stadt schmeckt man in kraftvollen Gerichten ..... 68-78

### Bangkok

Betörend fernöstlich: Die Garküchen Bangkoks sind ein köstlicher Magnet ..... 28-39

### Für Sie probiert

Feines zum Abrunden: Wir haben raffinierte Senfe und Saucen getestet ..... 79

### Kapstadt

Vielseitig wie das Land selbst: Kapstadts Streetfood lebt von bunten Aromen ..... 40-51

An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen



59 Dali Aloo Tikki Chaat



74 Steak-Tacos



88 Baklava-Strudel

## Außerdem: Tipps, Themen, Trends zum Thema

### Schnell & Easy

Flinke Salatrezepte to go + Tipps für den gelungenen Transport ..... **80-81**

### Istanbul

Aromenvielfalt auf den Straßen Istanbuls:  
Von Baklava-Strudel, Falafel Pita mit Apfel-Curry-Senf bis Ali Nazik Kebab ..... **82-91**

### Lust auf ...

Streetfood de luxe: Beste Adressen in Europa und dazu die besten Food-Festivals des Jahres ..... **92-94**

### Experten-Kolumne

Döner mit Alles: Cihan Anadologlu über den Streetfoodklassiker schlechthin ..... **96**

Editorial ..... **3**

Rezept-Register/Impressum ..... **3**

Vorschau ins nächste Heft ..... **99**

GETRÄNKE-TIPP



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

52

24



Tausendsassa: Spitzenkoch Anton Schmaus bekocht auch die Fußball-Nationalmannschaft



### GETEILTE FREUDE

WAS BRAUCHT ES FÜR EINEN GELUNGENEN TAPAS-ABEND MIT FREUNDEN? KLAR, PATATAS BRAVAS, CHORIZO ODER AIOLI. DOCH AUCH DAS ANRICHTEN DER APPETITHÄPPCHEN IST IN GUTER GESELLSCHAFT WICHTIG. MIT DEM TAPAS-SET VON ONO MAO WIRD DIE WERTSCHÄTZUNG FÜR DAS ESSEN UND LETZTENDLICH AUCH FÜR LIEBE GÄSTE AUSGEDRÜCKT. UM 108 EURO

[www.onomao.com](http://www.onomao.com)

# SCHON GEWUSST?

Diese Entdeckungen sorgen bei Foodies für Freude: Feines, Frisches und Fruchtiges für die Street Food-Party zu Hause



### DIE DIGITALE ART ZU KOCHEN

Ein Kochbuch als bester Freund. So kann man die Idee des Schweizer Spitzenkochs David Geisser und seinem deutschen Pendant Tristan Brandt verstehen. In „Das Kochbuch“ lernen die

Leser nicht nur Klassiker der Küche kennen, sondern können auch ihr persönliches digitales Kochbuch erstellen, in dem sie sich Tipps und Tricks zu Rezepten notieren. „Das Kochbuch“ ist ein multimediales Projekt, bei dem die Köche zusätzlich die Gerichte und vertiefende Kochschritte in Videoform darstellen. Ein universelles Werk, das ein klassisches Kochbuch durchaus erweitert. Um 60 Euro, [www.das-kochbuch.ch](http://www.das-kochbuch.ch)

### EXQUISITES AUS DEM WASSER

Wenn ein gebürtiger Hamburger in Berlin ein Seafood-Restaurant eröffnet, kann es nur ein Ort sein, an dem man feine Fischspezialitäten verzehren kann. Mit der „Wasser Seafood Bar“ hat Sternekoch Yannic Stockhausen seine Vision eines Restaurants für exquisiten Fisch und Meeresfrüchte verwirklicht. Die Räumlichkeiten suggerieren eine entspannte Atmosphäre. Es gibt keinen Menüzwang, vielmehr sorgt die neugewonnene Spontanität für Sharing

Plates, falls von den Gästen gewünscht. Darauf kredenzt Stockhausen all das, was er zwischen seiner geliebten Nordsee und der französischen Normandie vorfindet – von Blauen Garneilen mit Mandeln und Muschelöl über Seeteufel-Bouillabaisse bis hin zu Tintenfisch-Tacos. [www.inswasser.berlin](http://www.inswasser.berlin)



Yannic Stockhausen serviert frischen Fisch in edlem Gewand





## FEUER FREI

Pizza, Brot oder Pulled Pork de luxe: Das verspricht der Outdoor-Ofen von Gozney. Mit dem „Dome“ gelingt braten, räuchern, dämpfen oder backen mit Holz so einfach wie nie zuvor. Ob eine Pizza mit dünnem Teig superschnell knusprig backen oder Fleisch und Geflügel über einen langen Zeitraum sanft und schonend garen: All diese Möglichkeiten bietet dieser professionelle Ofen im Handumdrehen. Im Paket enthalten ist unter anderem ein digitales Thermometer, ein integrierter Gasbrenner und ein abnehmbarer Schornstein und Deckel. In olivgrüner Farbe ist das Modell auch optisch ein Blickfang für den heimischen Garten. Mit dem „Dome“ draußen zu kochen, sorgt für ein ganz neues Freiheitsgefühl.

Um 1.800 Euro [de.gozney.com](http://de.gozney.com)



## Spritziger Aperitif

Was passt besser zu Sommer, Sonne und Streetfood als ein spritziger Aperitif? In diesem Jahr darf man getrost den „Déjà-Vu Tonic“ von Oriental Déjà-Vu für zu Hause kaltstellen. In diesem Signature Drink schmeckt man exotische Essensen, fernöstliche Zitrusnoten treffen auf eine leichte Ingwerschärfe, zusätzlich regen orientalische Gewürze den Geschmacksgeist an. Hier ist kein Mixen mehr nötig. Einfach eine der Flaschen aus dem handlichen Dreierpack aus dem Kühlschrank holen und in ein Glas mit Eiswürfeln einschenken. Cheers! Um 8 Euro, [www.dejavu-aperitif.de](http://www.dejavu-aperitif.de)

PRODUKT DES MONATS



## AROMATISCH KOMBINIERT

Ein richtig guter Klassiker braucht richtig gute Zutaten. Mit den beiden Produkten der exklusiven Currywurstbox gelingt der deutsche Street Food-Klassiker in bester Manier. Dafür sorgt sowohl die Gewürzmischung „Kreolisches Curry by Sascha Stemberg“ mit seiner feinfruchtigen Note, die an Mauritius erinnert. Ebenso wie die „Currywurst

Sauce by Walter Stemberg“ (225 ml), dem Vater von Sascha, dessen stembergtypische DNA – eine reichhaltige Konsistenz mit Stücken von Zwiebeln, Chili und Tomate mit einer fruchtigen, würzigen Currysauce und eleganter Säure – darin enthalten ist und die Sauce zu einem heiß begehrten Klassiker im Sternerestaurant Stemberg macht. Box um 22,50 Euro + einen einmonatigen Premium-Zugang für The Golden Circle als zusätzliches Goodie inklusive spannender Kochkurse und vielen Expertentipps. Mehr

unter  
[www.the-goldencircle.com](http://www.the-goldencircle.com)

Sascha Stemberg  
setzt auf feine Aromen



## WÜRZIGES KOLLEKTIV

Street Food, Fast Food, Hot Food: Manchmal braucht eine Speise einfach die nötige Portion Feuer. Mit der „Bio Würzpastes-Box“ von J.Kinski erhalten Bowls, Burger oder Sandwiches einen besonderen Schärfe-Kick. Soll es „Spicy Chili Crunch“ mit gerösteten Erdnüssen sein? Oder das mit Espresso-bohnen und Kakao verfeinerte „Dark Chili Crunch“? Vielleicht mögen Sie es aber auch marmeladig-süß und gleichzeitig feinwürzig. Dafür sorgt „Lusty Chili Jäm“. Dieser Dreierpack garantiert einen geschmacklichen Boost für sämtliche Gerichte. Um 30 Euro, [www.j-kinski.de](http://www.j-kinski.de)



## Frisch gepresst

Hamburger mit der Hand formen war gestern. Eine Burgerpresse sorgt für eine gleichmäßige Größe und Dicke, verbessert die Garzeiten und den Geschmack von gegrillten oder gebratenen Patties. Ein optimales Ergebnis bewirkt die „Satake Burgerpresse“ von Nordic Nest, gefertigt aus formschönem Gusseisen und einem dunklen Holzgriff. Damit gelingen auch die derzeit beliebten dünnen Patties für die Smash Burger, die durch ihre besonders platt gedrückte Form auf der Grillfläche eine Vielzahl an leckeren Röstaromen bekommen. Um 19 Euro, [www.nordicnest.de](http://www.nordicnest.de)



In London geboren, in Berlin zu Hause: Streetfood-Visionärin Miranda Zahedieh



## DREI FRAGEN AN STREETFOOD-EXPERTIN MIRANDA ZAHEDIEH

Mit dem „Bite Club“ richtet Miranda Zahedieh jeden Sommer ein innovatives Food-Open-Air-Event in Berlin aus



### 1 Was fasziniert Sie an Streetfood?

Besonders die kulturellen Unterschiede und die Verbindungen der Menschen zum Essen. Ich erinnere mich beispielsweise gerne an die Nachtmärkte in Asien, auf denen es köstliches Street Food gibt. Ich komme aus London und hier hat vor etwa 15 Jahren eine neue Welle von Street Food begonnen. Die Menschen kommen aus aller Welt, um ihr Essen anzubieten, haben aber nicht unbedingt die Ressourcen, um ein eigenes Restaurant zu eröffnen. In Berlin bieten wir mit dem „Bite Club“ seit mehr als zehn Jahren eine Plattform für all jene Menschen, die ihre ersten Schritte in der Gastronomie gehen wollen



Auf dem Gelände der Arena Berlin lässt sich Street food direkt am Wasser genießen

### 2 Können Sie uns Ihre aktuellen Streetfood-Highlights verraten?

Streetfood aus Südasien und Indien wird in den letzten Jahren immer beliebter, ich mag zum Beispiel Aloo Tikki, indische Kartoffelpuffer. Momentan servieren viele Lokale auch Austern. In einer lockeren Umgebung auf einem Tisch serviert ist dies für mich auch eine Art von Street Food, die man gut mit anderen teilen kann.

### 3 Wie organisiere ich eine Streetfood-Party für Familie und Freunde?

Ich denke, es ist wichtig, dass man sich von Konventionen freimacht. Verwenden Sie keine Gabel und kein Messer, essen Sie mit den Händen. Streetfood kann gesund sein, aber häufig gibt es frittierte oder fettige Speisen. Da sollte man nicht zu sehr auf die Kalorien schauen. Ein Streetfood-Gericht, das immer gut ankommt, ist ein Taco.

Die nächsten „Bite Club“-Events im Sommer: 12. Juli, 26. Juli, 16. August und 31. August, jeweils von 17-23 Uhr in der Arena Berlin. Mehr Infos bei Instagram: @biteclubberlin

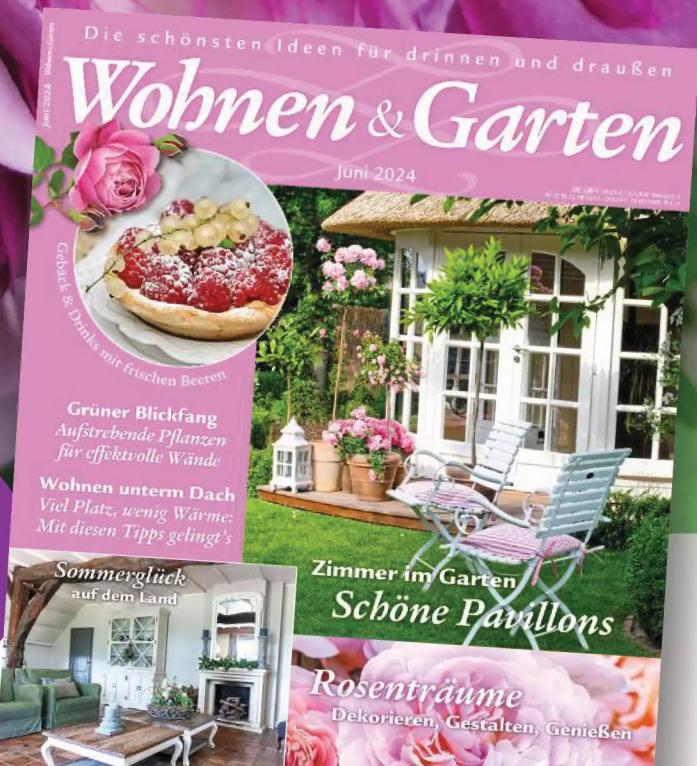
Ihr persönliches Abo-Angebot



# Summertime heißt bei uns Rosenduft Beerenspezialitäten

Neue Ausgabe

17.5.



**Wohnen & Garten**

Willkommen im schönsten Zuhause



Sternekoch Tom Elstermeyer steht trotz hektischem Restaurantalltag noch gerne in seiner Töpfwerkstatt



Hier wurde nichts dem Zufall überlassen: Dunkles Massivholz trifft auf ausgesuchte Feng-Shui-Elemente



# IKO

IN HIPPER ATMOSPHÄRE UND MIT VIEL FINESSE KREDENZT **TOM ELSTERMEYER**  
GROSSE KÜCHE OHNE GROSSE ATTITUDE

Für Fine Dining auf höchstem Niveau braucht es weder poliertes Silberbesteck noch schneeweiße Porzellanteller. Das weiß wohl niemand besser als Tom Elstermeyer, der brillante Kopf hinter dem berühmten „Iko“ in **Osnabrück-Lüstringen**. Schon im Namen des Restaurants, das seit etwas mehr als einem Jahr seinen ersten Stern trägt, klingt das einzigartige Konzept an: Iko ist kurz für „Icosaeder“ und beschreibt einen zwanzigseitigen Würfel, dessen Mittelpunkt aus drei Rechtecken besteht. Und auch im Gourmet-Restaurant Iko war eine solche Verschmelzung dreier Komponenten zu einem fabelhaften, einzigartigen Ganzen von Beginn an Teil der kulinarischen DNA: In der offenen Küche, die bewusst zur coolen Nahbarkeit des Teams beiträgt, verarbeitet man regionale

Produkte zu einem modernen, geerdeten und kreativen Menü mit fünf oder sieben Gängen – auch vegetarisch oder gar vegan. Raffinierte Kreationen wie „Handgetauchte Jakobsmuscheln mit Lauch und Pflaume“ dürfen auf oftmals bunten, immer unregelmäßig geformten Tellern aus der integrierten Töpferei bezaubern. Nachhaltige Deko aus einem angebundenen Blumenatelier macht den organischen Dreiklang schließlich komplett: Aus kleinen Keramikköpfen wachsen grazile Blumenarrangements empor, die sich nahtlos in das trendig-rustikale Interieur des Lokals einfügen. Die große Nähe zum Gast, das handgetöpferte Geschirr von Küchenchef Tom und die Tatsache, dass es im Iko noch



nie einen Dresscode gab, sorgen für eine individuelle Gourmet-Erfahrung der ganz besonderen Art. Oder wie Tom sagen würde: „Bei uns soll man sich einfach wohlfühlen!“

[www.iko-restaurant.de](http://www.iko-restaurant.de)

Charmantes Finish: Geschult empfiehlt man auch alkoholfreie Cocktails

JEDEN  
MONAT NEU

FRISCHE ERDBEEREN.  
DEN LIEGESTUHL IM GARTEN.  
EIN STRAHLEN IM GESICHT.

Mein Zuhause.



Die besten Ideen für ein  
schönes Leben Zuhause.

Jetzt im Handel  
oder direkt  
bestellen unter:

shop.livingathome.de



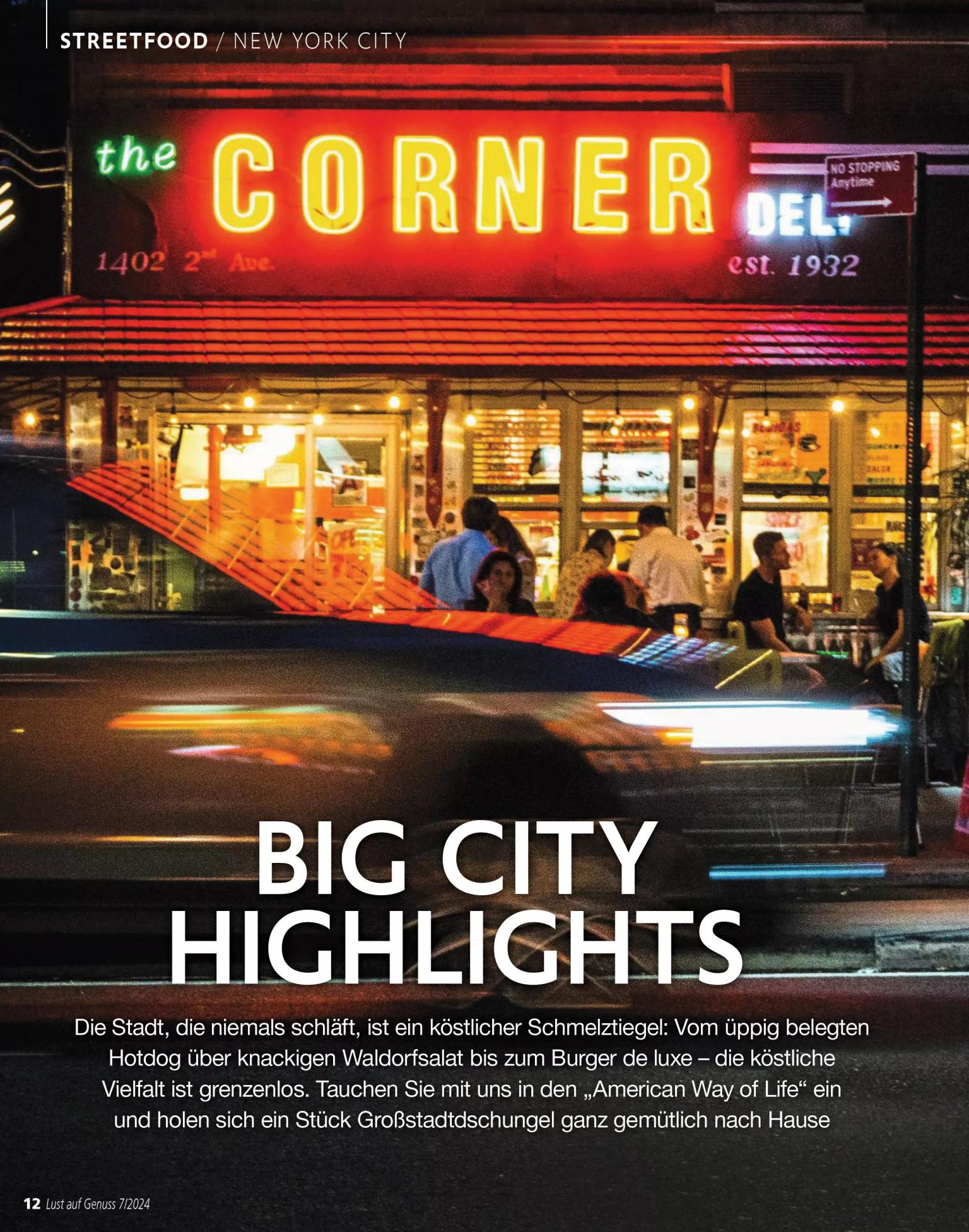
LIVING  
AT HOME



Entspannen im Garten: neue  
Gartensessel & Accessoires  
für lange Abende

So zieht der  
Sommer ein

MIT FRÖLICHEN PASTELTÖnen UND BLÜTEN DEKORIEREN



# BIG CITY HIGHLIGHTS

Die Stadt, die niemals schläft, ist ein köstlicher Schmelziegel: Vom üppig belegten Hotdog über knackigen Waldorfsalat bis zum Burger de luxe – die köstliche Vielfalt ist grenzenlos. Tauchen Sie mit uns in den „American Way of Life“ ein und holen sich ein Stück Großstadtdschungel ganz gemütlich nach Hause



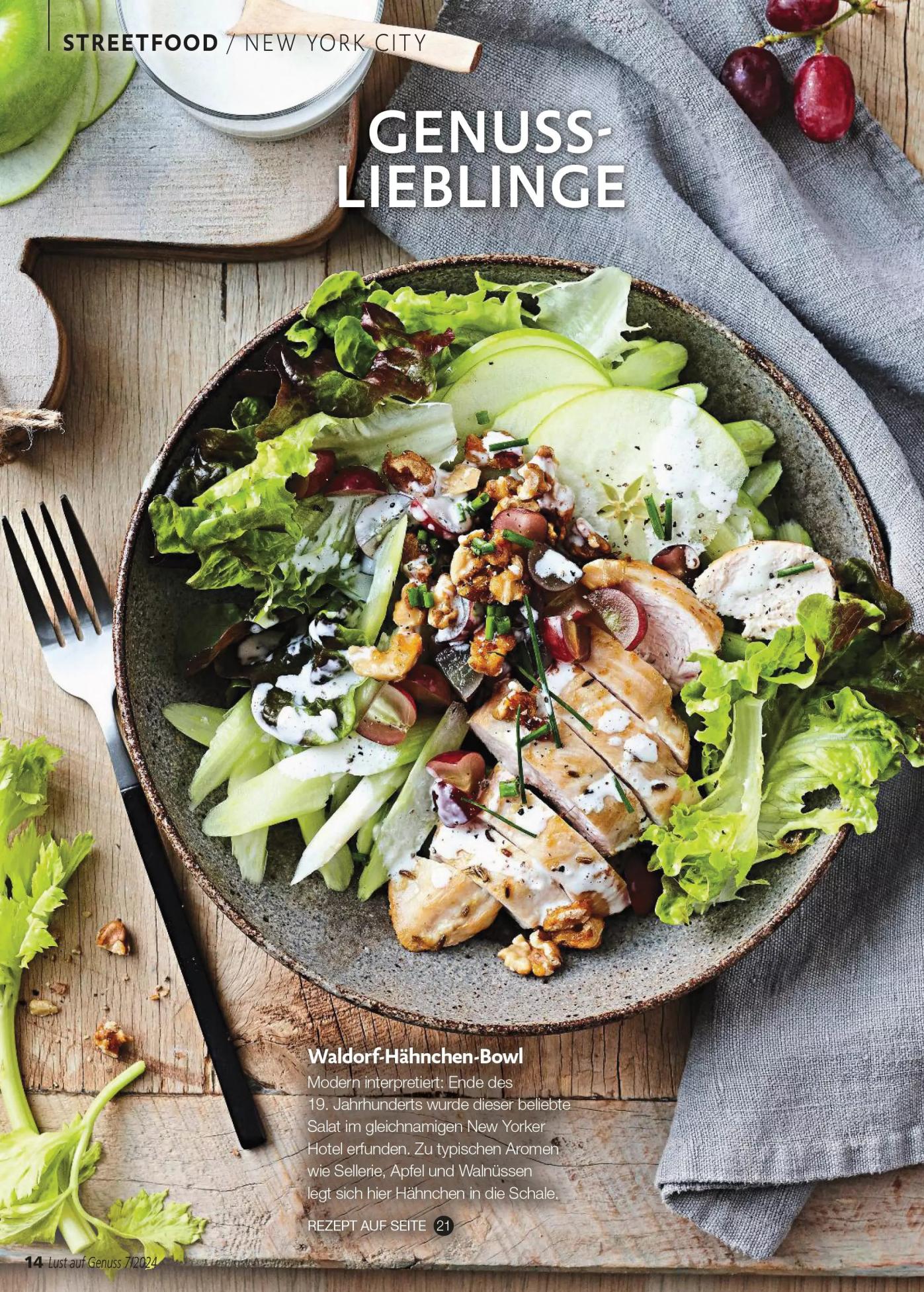
## Sloppy Joe Hot Dogs

Das Besondere an dieser „schlampigen“ Variante des berühmten Straßen-Klassikers ist die Sauce, in der würziges Pulled-Pork aromatisch brilliert. Einfach unglaublich gut!

REZEPT AUF SEITE 21



# GENUSS- LIEBLINGE



## Waldorf-Hähnchen-Bowl

Modern interpretiert: Ende des 19. Jahrhunderts wurde dieser beliebte Salat im gleichnamigen New Yorker Hotel erfunden. Zu typischen Aromen wie Sellerie, Apfel und Walnüssen legt sich hier Hähnchen in die Schale.

REZEPT AUF SEITE 21

## Steak and Cheese Sandwiches

Ursprünglich eine Grill-Spezialität aus Philadelphia, aber mittlerweile auch in den Straßen New Yorks heimisch: Knusprige Brotscheiben gefüllt mit dünnen Rindersteaks, geschmolzenem Käse und Zwiebeln – yummy!

REZEPT AUF SEITE 21





### Chicken Nuggets mit Chili-Mayonnaise

Fingerfood-Highlight für Groß und Klein: Zarte Hähnchenbrustfilet-Stücke in krosser Cornflakes-Hülle. Dazu ein nicht allzu scharfer Dip aus Mayonnaise, Zitrone und etwas Chili.

REZEPT AUF SEITE 22

# EINFACH ZUM REINBEISSEN



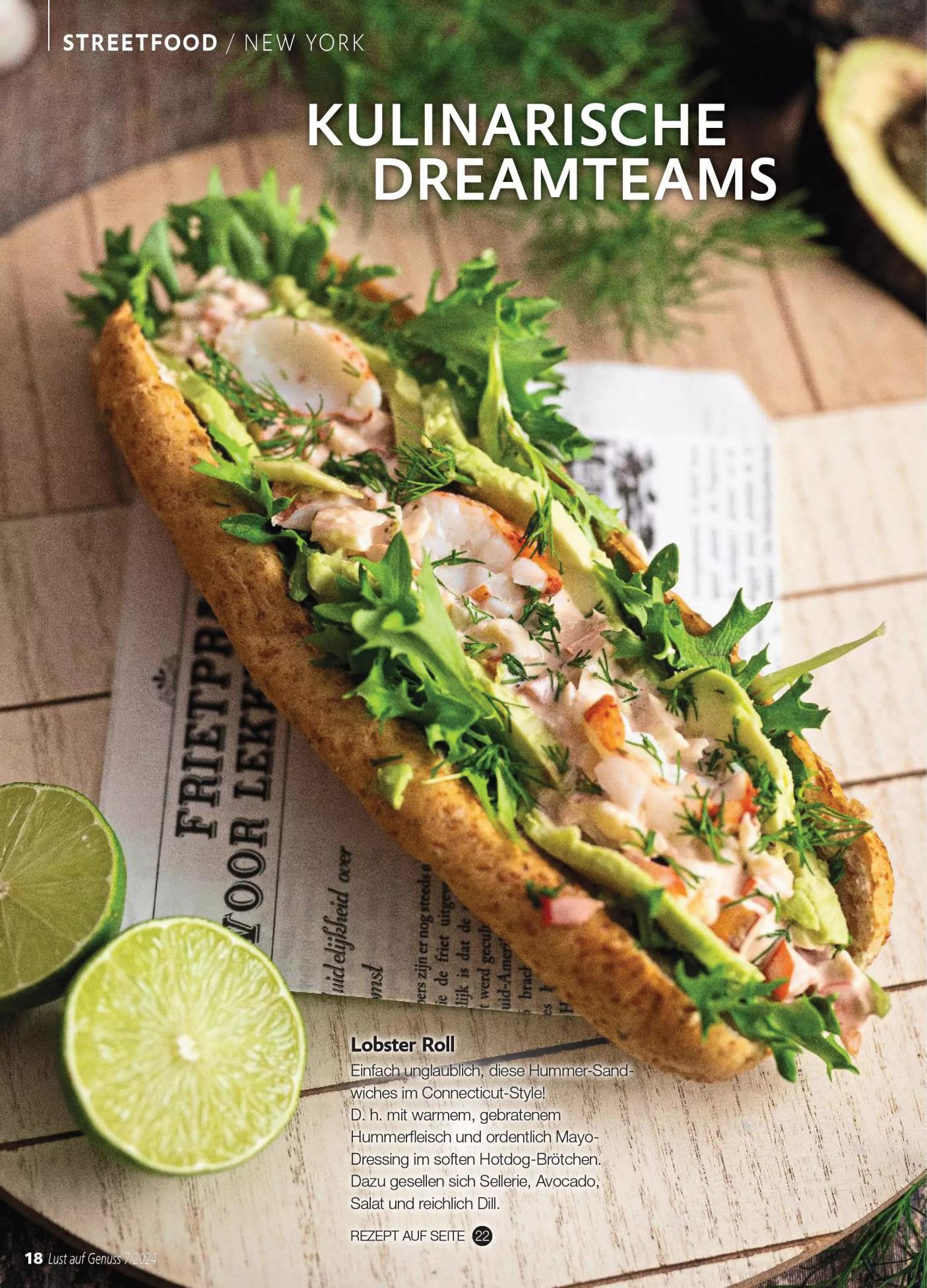
## BLT-Burger

Namensgeber dieses beliebten Hochstaplers sind die Zutaten: B wie „bacon“, L wie „lettuce“ – also Salat – und T wie tomato. Unsere Version punktet zudem mit einem saftigen Pattie aus reinem Schweinefleisch und etwas Pesto.

REZEPT AUF SEITE 22



# KULINARISCHE DREAMTEAMS



## Lobster Roll

Einfach unglaublich, diese Hummer-Sandwiches im Connecticut-Style!

D. h. mit warmem, gebratenem Hummerfleisch und ordentlich Mayo-Dressing im soften Hotdog-Brötchen. Dazu gesellen sich Sellerie, Avocado, Salat und reichlich Dill.

REZEPT AUF SEITE 22

## Nudeln mit Kimchi und Käse aus dem Dutch Oven

Soulfood mit koreanischem „Drive“ aus dem Gusseisentopf. Hierfür schmoren erst die Nudeln in cremiger Cheddarsauce. Zum Finale gemeinsam mit pikantem, fermentierten Chinakohl.

REZEPT AUF SEITE 23



### Chocolate Caramel Popsicles

Für die Meisten ist die Kombination aus Schokolade, Erdnuss und Karamell ja eh schon zum Dahinschmelzen. Als Eis gilt das gleich doppelt. Nachahmung unbedingt empfohlen!

REZEPT AUF SEITE 23

## SWEETS FOR MY SWEET



### Mirror Glaze Doughnuts

Ihren Namen verdanken diese Kunstwerke der spiegelglatten Oberfläche. Diese entsteht durch einen Mix aus Sirup, Gelatine und Kuvertüre. Unter der polierten Hülle verbirgt sich einfaches, frittiertes Hefegebäck.

REZEPT AUF SEITE 23

# Coole Highlights aus New York City



## Sloppy Joe Hot Dogs

Bild auf Seite 13

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden  
Zutaten für 6 Stück

2 Zwiebeln, 2-3 Knoblauchzehen  
1 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Tomatenmark, 1 TL getrockneter Oregano  
1/2 TL geräuchertes Paprikapulver  
evtl. etwas Knoblauchpulver  
400 ml Geflügelfond  
300 g Pulled Pork (Fertigprodukt oder selbst gemacht, siehe Seite 78)  
1 kleine grüne Paprikaschote  
1 Peperoni, 6 Hot-Dog-Würstchen  
ca. 4 TL Senf, Salz, Pfeffer  
6 Hot-Dog-Brotchen, 100 g Sauerrahm, 2 kleine Schalotten

- 1 Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in Streifen, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln im Öl in einer Pfanne goldbraun braten. Knoblauch dazugeben, 3 Minuten mitbraten. Tomatenmark, Oregano, Paprikapulver und nach Belieben noch etwas Knoblauchpulver unterrühren. Geflügelfond angießen und aufkochen. Das zerzupfte Schweinefleisch dazugeben und alles in ca. 1 Stunde unter gelegentlichem Rühren dicklich einköcheln lassen.
- 2 Inzwischen Paprika und Peperoni putzen, waschen, klein schneiden. Etwa 10 Minuten vor Garzeitende beides zur Fleischmischung geben. Würstchen in heißem Wasser in ca. 10 Minuten heiß werden lassen. Pulled-Pork-Mix vom Herd nehmen, Fleisch evtl. noch kleiner zupfen. 1 TL Senf untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Brötchen mittig einschneiden, evtl. toasten bzw. anrösten, leicht auseinanderklappen. Sauerrahm glatt rühren, leicht salzen. Schalotten abziehen, in Ringe schneiden.
- 4 Je 1 Würstchen in ein Brötchen legen und mit etwas Pulled Pork topfen sowie mit Sauerrahm und übrigem Senf garnieren. Mit den Schalottenringen belegen und servieren.



## Waldorf-Hähnchen-Bowl

Bild auf Seite 14

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

80 g Walnusskerne, 3 TL Honig  
1/2 TL Fenchelsamen  
4 Hähnchenbrustfilets, Salz  
1 EL abgeriebene Bio-Zitronenschale  
3 EL Olivenöl  
4 Handvoll Blattsalat (z.B. Lollo rosso, Eichblattsalat, Eisbergsalat)  
2 Stangen Staudensellerie  
2 EL Mayonnaise  
1-2 EL Obstessig, Pfeffer  
100 g rote Weintrauben, 2 grünschalige Äpfel (z.B. Granny Smith)  
2 EL Schnittlauchröllchen

- 1 Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Blech mit Backpapier auslegen. Walnüsse grob hacken, darauf verteilen, mit Honig beträufeln. Im Ofen in ca. 10 Minuten karamellisieren, dann abkühlen lassen.
- 2 Fenchelsamen in einem Mörser zerstoßen. Filets waschen, trocken tupfen und salzen. Zitronenabrieb, 2 EL Öl sowie Fenchelsamen vermengen, das Fleisch darin wenden.
- 3 Übriges Öl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen, Filets darin je Seite in 3-4 Minuten garen.
- 4 Inzwischen Blattsalate putzen, waschen, trocken schütteln, evtl. kleiner zupfen. Den Sellerie waschen, putzen und schräg in schmale Stücke schneiden. Mayonnaise mit Joghurt und Essig glatt rühren, Dressing mit Salz, Pfeffer abschmecken. Trauben waschen und in Scheiben schneiden oder vierteln, evtl. entkernen. Äpfel waschen, halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden.
- 5 Blattsalate, Sellerie und Apfelscheiben auf Teller verteilen. Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden und darauf anrichten. Alles mit Honignüssen sowie den Trauben bestreuen, leicht mit Pfeffer übermahlen und mit dem Dressing beträufeln. Mit dem Schnittlauch garnieren und servieren.



## Steak and Cheese Sandwiches

Bild auf Seite 15

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen  
DAS BRAUCHT MAN: Grill

2 Handvoll Kräuter (z.B. Basilikum, Petersilie, Dill, Kerbel, Minze)  
2 EL Mayonnaise  
80 g Edamer und 60 g Bergkäse  
2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe  
125 g Tomaten  
400 g Rindersteak (in 4 dünnen Scheiben), Pfeffer, 3 EL Olivenöl, Salz  
1 Msp. Cayennepfeffer  
400 g Weißbrot (in 16 Scheiben)

- 1 Grill anheizen. Kräuter waschen, trocken schütteln. Etwas Basilikum und Petersilie zum Garnieren beiseitelegen, übrige Kräuter fein hacken, mit der Mayonnaise mischen.
- 2 Käse reiben oder in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Tomaten waschen, putzen und in Stücke schneiden. Fleisch abbrausen, trocken tupfen, leicht plattieren und pfeffern. Zwiebeln und Knoblauch im Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Tomaten zufügen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und abschmecken. Vom Herd ziehen.
- 3 Brote auf einer Seite auf dem Grill kurz anrösten. Fleisch auf dem Grill je nach gewünschtem Gargrad pro Seite 2-3 Minuten garen. 4 Brotscheiben (angeröstete Seite der Brote nach innen) mit Käse bestreuen, mit je 1 Brotscheibe belegen. Aus den übrigen Brot mit Zwiebel-Mix (bis auf etwas zum Garnieren) und Fleisch 4 Sandwiches bauen.
- 4 Sandwiches nach Belieben in Grillgitter spannen oder direkt auf dem Grill auf beiden Seiten noch mal kurz anrösten. Sandwiches mit übrigen Kräutern und dem übrigen Zwiebel-Mix garniert servieren. Die Mayonnaise zum Dippen dazureichen.

## Original Waldorf Salat

Für den New Yorker Klassiker  
500 g Knollensellerie putzen und schälen.  
3 säuerliche Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Sellerie und Äpfel raspeln, mit Saft von 1 Zitrone mischen. 75 g Walnusskerne grob hacken.  
Mit 100 g Mayonnaise und 50 g Crème fraîche unter den Salat mischen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gekühlt etwa 30 Minuten ziehen lassen. Dann auf 4 Tellern anrichten und servieren.



Passende Weine finden Sie auf S. 52-54

# Simple Gerichte überraschen mit einer

## Pesto für den Vorrat

**Blätter von 3 Bund Basilikum abzupfen. 3 Knoblauchzehen abziehen, grob hacken. Basilikum und Knoblauch mit 100 g Pinienkernen und 250 ml Olivenöl zu einem Pesto pürieren. Dabei möglichst kurz mixen, damit das Pesto nicht bitter wird. Zuletzt 100 g fein geriebenen Parmesan unterrühren und das Pesto mit Salz würzen. Pesto in ein Schraubglas (Inhalt ca. 600 g) füllen, mit einer dünnen Schicht Olivenöl bedecken, das Glas verschließen. Das Pesto hält sich gekühlt etwa 3 Wochen. Alternativ Pesto in kleine Gläser oder Eiswürfelformen füllen und einfrieren.**



## Chicken Nuggets mit Chili-Mayonnaise

Bild auf Seite 16

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

500 g Hähnchenbrustfilet  
Salz, Pfeffer  
2 EL Maisstärke  
ca. 2 Msp. Cayennepfeffer  
2 Eier (Größe M)  
120 g ungesüßte Cornflakes  
250 ml Pflanzenöl zum Frittieren  
3 EL Mayonnaise  
2 TL Zitronensaft  
1 Msp. Chiliflocken  
2 Msp. Kräutersalz

**1** Hähnchenfleisch abbrausen, trocken tupfen und in etwa fingerdicke sowie 5–6 cm lange Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Stärke auf einem Teller mit etwas Cayennepfeffer mischen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Cornflakes grob zerbröseln und auf einen weiteren Teller geben.

**3** Hähnchenstreifen erst im Stärke-Mix, dann im verquirten Ei und zum Schluss in den Cornflakes wenden und die Panade leicht andrücken.

**4** Öl in einer beschichteten hohen Pfanne erhitzen und die Nuggets darin portionsweise in ca. 4 Minuten goldbraun ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

**5** Mayonnaise mit Cayennepfeffer, Zitronensaft, Chiliflocken und Kräutersalz verrühren. In Portionsschälchen füllen und als Dip zu den Nuggets dazureichen.

**Tipp:** Mit einem gemischten bunten Blattsalat oder mit Salzkartoffeln wird aus dem Snack-Klassiker eine Hauptmahlzeit.



## BLT Burger

Bild auf Seite 17

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

600 g Schweinehackfleisch  
1 TL Thymian  
Salz, Pfeffer, 2 EL Pflanzenöl  
8 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)  
2 Tomaten  
40 g Blattsalat (z. B. Kopfsalat)  
4 Brötchen oder Burger-Buns (nach Belieben mit etwas geraspeltem Käse überbacken)  
1 Knoblauchzehe  
120 g Mayonnaise  
1 Msp. geräuchertes Paprikapulver  
4 TL Pesto (Grundrezept für Pesto siehe links am Rand)

**1** Hackfleisch mit Thymian, Salz und Pfeffer kräftig würzen, gut verkneten und aus der Masse 8 dünne Patties formen. Patties in einer großen Pfanne (oder in zwei kleineren) im heißen Öl auf beiden Seiten in jeweils 4–5 Minuten goldbraun braten. Den Speck mit in die Pfanne legen, ebenfalls bräunen.

**2** Tomaten waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Salat waschen, trocken schütteln und mundgerecht zerpfücken.

**3** Die Brötchen waagerecht halbieren. Nach Belieben die oberen Hälften mit etwas grob geraspeltem Käse bestreuen und evtl. alle Brötchenhälften auf den Schnittflächen anrösten. Knoblauch abziehen, durchpressen und mit der Mayonnaise verrühren.

**4** Die Hälfte der Knoblauchmayonnaise mit dem Paprikapulver verrühren und auf die Brötchen-Unterseiten streichen. Salat, Speck, Patties und Tomaten darauf verteilen. Mit übriger Mayonnaise sowie Pesto beträufeln, mit Pfeffer übermahlen. Brötchen-Deckel auflegen und die Burger servieren.



## Lobster Roll

Bild auf Seite 18

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

6 Radieschen  
½ Stange Staudensellerie  
½ Schalotte, 2 Stängel Dill  
1 Handvoll Blattsalat (Romana-, Eisberg-, heller Eichblattsalat etc.)  
½ Handvoll Rucola  
100 g Joghurt, 2 EL Mayonnaise  
2 EL Zitronensaft  
Salz, weißer Pfeffer  
1 Avocado (nicht zu weich)  
400 g Hummerfleisch (bereits gegart; im Feinkostladen oder TK-Ware, diese schonend auftauen lassen)  
1 EL Rapsöl  
4 Hot-Dog-Brötchen  
evtl. 2 Limetten zum Beträufeln

**1** Radieschen und Sellerie waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Schalotte abziehen, sehr fein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln und grob hacken.

**2** Blattsalat und Rucola putzen, waschen, trocken schütteln. Joghurt mit Mayonnaise und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radieschen, Sellerie und Schalottenwürfelchen untermischen.

**3** Avocado halbieren, Stein entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

**4** Hummerfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne in heißem Öl kurz und kräftig anbraten. Die Brötchen nach Belieben anrösten.

**5** Die Brötchenhälften etwas auseinanderdrücken. Brötchen mit Salat, Rucola und Avocadoscheiben belegen, mit Radieschen-Joghurt „füllen“ und die Hummerstücke daraufsetzen. Hot Dogs mit Dill bestreuen und servieren. Nach Belieben Limettenhälften zum Beträufeln dazureichen.

# großen Prise Raffinesse – we love it!



## Nudeln mit Kimchi und Käse aus dem Dutch Oven

Bild auf Seite 19

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen  
DAS BRAUCHT MAN: Dutch Oven oder Schmortopf mit Deckel

300 g Spirelli (oder andere kurze Pasta), Salz, 4 EL Butter  
2 EL Mehl, 500 ml Milch  
1 EL Senf (z.B. mittelscharfer oder körniger Dijon-Senf)  
200 g Cheddar  
1 Prise Cayennepfeffer  
300 g Kimchi (dieses koreanische scharfe fermentierte Gemüse gibt es mittlerweile bereits in der Asienabteilung von Supermärkten)  
Chiliflocken (Menge nach Belieben)  
1 EL Lauchzwiebelgrün (in Ringen)

1 Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.  
2 Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Butter in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen, das Mehl darüberstäuben und unter Rühren ca. 1 Minute anschwitzen. Milch nach und nach dazugießen, unterrühren. Sauce bei kleiner Hitze 2 Minuten köcheln lassen. Den Senf untermischen und den Topf vom Herd ziehen. Cheddar reiben und etwa zwei Drittel davon unter die Sauce rühren. Käsesauce mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

3 Nudeln mit der Sauce vermischen und in den Dutch-Oven-Topf oder Schmortopf (Ø ca. 25 cm) füllen. Mit dem übrigen Käse bestreuen. In der Mitte der Nudelmischung eine Mulde formen, das Kimchi hineingeben.  
4 Alles mit Chiliflocken bestreuen. Topf zu decken und den Nudelauflauf im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Lauchzwiebelringe überstreuen und den Onepot servieren.



## Chocolate Caramel Popsicles

Bild auf Seite 20 rechts oben

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten plus Warte-/Gefrierzeit: ca. 8 Stunden  
Zutaten für 8 Stück  
DAS BRAUCHT MAN: 8 Eismörtelchen (à ca. 80 ml) und 8 Holzstiele

80 g Zartbitter-Schokolade  
300 ml Milch  
1 EL Kakaopulver  
80 g Zucker  
4 EL Karamellsirup  
200 g Schlagsahne  
60 g Erdnusscreme (Peanut Butter)  
1 EL Puderzucker  
5 Erdnussbutter-Pralinen (siehe die Info unten)

- 1 Die Schokolade hacken und mit 200 ml Milch, Kakao, Zucker und Sirup in einem Topf unter Rühren vorsichtig erwärmen und schmelzen lassen. Vom Herd nehmen, die Sahne daruntermischen und die Schokoladencreme abkühlen lassen.
- 2 Erdnussbutter mit übriger Milch (100 ml) sowie dem Puderzucker erwärmen und glatt rühren. Masse in die Eismörtelchen füllen und durch Schwenken darin verteilen. Dann die Förmchen mit der Schokocreme auffüllen.
- 3 Die Eismasse etwa 2 Stunden anfrieren lassen, dann die Stiele hineinstecken. Die Pralinen grob zerbröseln bzw. hacken und jeweils eine kleine Menge davon über das Eis streuen. Eis in den Förmchen in weiteren 6 Stunden komplett durchfrieren lassen.
- 4 Das Eis aus den Förmchen lösen und mit den übrigen zerkleinerten Pralinen servieren.

**Info:** Erdnussbutter-Pralinen sind eine typisch amerikanische Süßigkeit. Diese süßig-cremigen Peanut Butter Cups gibt es auch in der Version Salted Caramel oder mit weißer Schokolade zu kaufen.



## Mirror Glaze Doughnuts

Bild auf Seite 20 links unten

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten plus Warte-/Kühlzeit: ca. 4 Stunden  
Zutaten für ca. 8 Stück

**FÜR DIE DONUTS**  
175 ml lauwarme Milch, 40 g Butter  
½ Würfel Hefe, 400 g Mehl  
50 g Zucker, Salz, 1 Ei, 1 Eigelb  
Öl zum Frittieren  
**FÜR DIE GLASUR**  
10 g gemahlene Gelatine  
75 g weiße Kuvertüre  
75 g Zartbitterkuvertüre  
150 g Glukosesirup, 150 g Zucker  
100 g gesüßte Kondensmilch  
lila oder pinke Lebensmittelfarbe  
evtl. Cornflakes zum Bestreuen

- 1 Für die Donuts Milch erwärmen. Butter darin schmelzen. Hefe zerbröckeln und darin auflösen. Mehl, Zucker, 1 Prise Salz, Ei, Eigelb und Hefemischung glatt verkneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen. Anschließend weitere 3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2 Teig in ca. 8 Portionen teilen, diese zu Kugeln formen. Jeweils in der Mitte ein Loch ausschneiden. Loch mit einem Kochlöffelstiel durch kreisende Bewegungen vergrößern, bis die typische Form entsteht. Reichlich Öl in einem großen Topf auf 175 Grad erhitzen. Teiglinge darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.
- 3 Für die Glasur Gelatine mit 60 ml Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Kuvertüre getrennt grob hacken. Sirup, Zucker, Kondensmilch, Gelatine und 75 ml Wasser erwärmen. Masse halbieren und jede Kuvertüre in einer Hälfte schmelzen.
- 4 Helle Masse lila oder pink einfärben. Donuts mit den Glasuren nach Belieben überziehen, evtl. mit Cornflakes bestreuen. Bis zum Servieren trocknen lassen.

# ZWISCHEN KÜCHEN- UND TRIKOT- STERNEN

WÄHREND DER 17. FUSSBALL-EUROPAUMEISTERSCHAFT IN DEUTSCHLAND IST EIN MANN BESONDERS BESCHÄFTIGT:

STERNEKOCH **ANTON SCHMAUS** SORGT FÜR DIE VERPFLEGUNG DER DEUTSCHEN NATIONALMANNNSCHAFT – SEINE KULINARISCHE HEIMAT BEFINDET SICH ALLERDINGS IN REGENSBURG



## Anton Schmaus

### Sternekoch, Gründer

In seinem Sternerestaurant Storstad in Regensburg serviert der 42-jährige Spitzenkoch hochwertige Küche mit skandinavischem Anspruch. Sein Portfolio hat er derweil um die gehobene Sushi-Bar Aska, das Fusion-Restaurant Sticky Fingers, die Weinbar Tipsy und den Gourmet-Lieferdienst Proviant erweitert. Seit 2017 ist er zudem Chefkoch der deutschen Fußball-Nationalmannschaft der Männer. Mehr unter: [www.storstad.de](http://www.storstad.de)



#### Jedes Detail stimmt

Von der intensiven Würzung der Gerichte bis zur reduzierten Einrichtung muss im Storstad alles zur Linie des „Großstadt“-Restaurants passen



Fußball-Fans in Deutschland steht ein besonderer Sommer bevor: Im ganzen Land – von München bis Berlin – spielen internationale Top-Nationalmannschaften während der Fußball-Europameisterschaft der Männer gegeneinander. Ein Ereignis, auf das sich auch der Chefkoch der deutschen Nationalmannschaft bereits seit Anfang des Jahres intensiv vorbereitet. Wie er zu diesem besonderen Job überhaupt kam? „Glück und Zufall“, sagt er selbst. Vor sechs Jahren stand ein Wechsel in der Mannschaftsküche an. Der damalige Physiotherapeut des Teams, Klaus Eder, war Stammgast in seinem Gourmetrestaurant Storstad in Regensburg und schlug den jungen Koch kurzerhand für die vakante Stelle vor. Ob der Sternekoch für die Aufgabe gemacht war, musste er während des Confed Cups in Russland 2017 unter Beweis stellen. Ein Testlauf, bei dem nicht nur seine Kochkunst zählte: „Das Eine ist gut zu kochen, das Andere ist die organisatorische Leistung und ob man zum Team passt.“ Die Nationalelf gewann im Finale gegen Chile mit 1:0, Schmaus überzeugte mit seinen Gerichten und bestand den Test.

## Das Ziel immer im Blick

Sein Talent in der Küche ist ihm quasi angeboren: Während seiner Kindheit und Jugend betrieb seine Familie ein Gasthaus in Viechtach im Bayerischen Wald, wo sein Vater in 13. Generation als Koch arbeitete. „Ich bin schon früh mit sehr guter Küche in Berührung gekommen“, sagt Schmaus. Doch nach seinem Abitur wollte er mehr: eine Ausbildung zum Sternekoch. Also entschied er sich bewusst gegen den eigenen Familienbe-

trieb und absolvierte eine Lehre bei Franz Feckl. Ein Spezialist der klassisch französischen Küche und Freund seines Vaters. Es folgten Stationen in Lugano, Stockholm und New York. 2009 wiedereröffnete Anton Schmaus das Regensburger Kultrestaurant Historisches Eck – kurze Zeit später mit einem Stern ausgezeichnet. Doch Schmaus wollte noch mehr: Geprägt von seiner Zeit in Stockholm. Inspiriert von der kosmopolitischen Energie der schwedischen Hauptstadt strebte er an, großstädtische Gourmet-

küche nach Regensburg zu bringen – und fand den perfekten Ort dafür im fünften Stock eines mittelalterlichen Patriziergebäudes. Der Eingang gelegen in einer schmalen Gasse. Versteckt, aber doch mitten im Zentrum der bayerischen Stadt. Inklusive Dachterrasse mit Blick auf den Regensburger Dom. Genannt hat er diesen Ort Storstad – auf Schwedisch bedeutet das Wort: Großstadt.

## Küche groß gedacht

„Großstadt findet im Kopf statt. Im Prinzip wollte ich die große weite Welt nach Regensburg bringen“, sagt Anton Schmaus über sein Restaurant. Dafür verlieh er ihm unter anderem einen skandinavischen Anstrich – vom Namen über die Einrichtung bis hin zu den Gerichten. Denn insbesondere Stockholm sei deutschen Städten in puncto Kulinarik immer schon einen Schritt voraus gewesen. Deswegen gibt es ihm Storstad bei jedem Besuch vorweg typisch schwedisches Knäckebrot in verschiedenen Varianten. „Wir arbeiten außerdem mindestens einmal im Jahr mit skandinavischen Produkten wie Moltebeeren oder Rentier.“ Er sei immer schon fasziniert von dem Land gewesen. Woher das komme, kann er nicht genau erklären. Dass



**Minimalistisch**  
Modern und zeitlos zugleich sind die Gerichte, die das Storstad-Team tagtäglich kreiert



## Fan-Momente

Als Koch ist Anton Schmaus schon auf viele seiner Idole der National-Elf getroffen



## Blick in die Küche

Auch die Spieler finden seine Arbeit in der Küche interessant



neben seiner Liebe für das Land auch seine Frau, die zusammen mit ihm das Storstad betreibt, aus Schweden kommt, wirkt fast schicksalhaft. Denn sie haben sich nicht in Schweden, sondern in Regensburg kennengelernt. In seinen Gerichten begrenzt er sich aber nicht auf Skandinavien. Sie zeigen ebenso Einflüsse aus Frankreich oder Japan, sei es bei der Art, die Saucen zuzubereiten oder die Gerichte zu aromatisieren. Die Würzung ist es auch, die für Schmaus den Wiedererkennungswert seiner Küche ausmacht: „Bei mir ist es wichtig, dass das Essen immer sehr ausgereizt abgeschmeckt ist – egal, ob salzig, süß oder durch Umami-Noten. Es darf nicht belanglos wirken.“ Den roten Faden seiner Menüs machen aber schließlich die Produkte aus: „Unsere Produkte ergeben eine gewisse Weltläufigkeit. Wir holten ganz bewusst bestimmte Produkte aus anderen Teilen der Welt.“ Und so entstehen im Storstad von Dienstag bis Samstag jeden Abend Fünf- und Sieben-Gang-Menüs, mit Fisch, Fleisch oder vegetarisch. Ein Jahr nach seiner Eröffnung erhielt das Storstad auch direkt seinen ersten Stern. Inzwischen ist der Arbeitsalltag des umtriebigen Sternekochs vor allem durch organisatorische Aufgaben geprägt. Wenn er nicht im Büro sitzt, hilft er im Service mit. Abends steht er dann mit seinem Team zusammen, um das asiatisch-skandinavische Fusion-Menü weiterzuentwickeln: „Wir legen ein Grundprodukt fest und machen manchmal sogar schon erste Proben. Wir fragen uns: Was wollen wir mit dem Gericht sagen? Passt es in unsere Linie und zu unserem handwerklichen Anspruch? Und hat es die nötige geschmackliche Tiefe? Wir nähern uns also ganz langsam an das finale Ergebnis an.“

## Essen für Weltmeister

Da die Europameisterschaft dieses Jahr in Deutschland stattfindet, kann Anton Schmaus auf sein Netzwerk an Produzenten und Lieferanten zurückgreifen. Schon Anfang des Jahres fuhr er deswegen in die Trainingslager nach Weimar und Herzogenaurach: „Es ist wichtig, zu wissen, welche technischen Möglichkeiten ich habe.“ So kann er das Menü und Lieferungen planen. Wichtig sei dabei vor allem, vorausschauend zu handeln: „Um nicht irgendwann mit dem Rücken zur Wand zu stehen.“ Damit alles glatt läuft, stimmt er sich auch mit den Küchenchefs vor Ort ab. Denn mit jedem Ortswechsel bekommt Schmaus neben seinen zwei festen Kollegen Felix Markwardt und Stephan Meßner neue Mitarbeitende hinzu: „Man fängt immer wieder von null an. Und das ist natürlich für alle eine Herausforderung.“ Zudem muss er die Geschmäcker von rund 70 Menschen – von Spielern bis Spielanalysten – abdecken. Das Wichtigste sei dem Team das zur Verfügung zu stellen, was sie am jeweiligen Tag brauchen: „Je näher es zeitlich zum Spiel hingehet, umso mehr fokussieren sich die Spieler nur darauf. Darum ist es sehr einfach, sich für einen Spieltag Gerichte auszudenken.“ Zum Beispiel Pasta, das gebe ausreichend Energie. Sein eigenes Energie-Level? Das sei während der Arbeit für die Nationalmannschaft besonders hoch, sagt Schmaus. Um abzuschalten, beschäftige er sich in der Zeit gar nicht mit aktuellen Fußball-Ergebnissen. Auf die diesjährige Heim-EM freue er sich aber sehr: „Wir haben hier die geballte Unterstützung der Fans.“ Und damit auf zum nächsten Stern. *Antonia Everding*



JETZT ABONNIEREN &  
JUST SPICES BESTSELLER  
GEWÜRZBOX GENIESSEN!

## Just Spices Pasta Gewürzbox

Diese Box ist perfekt für Köche, die schnelle Pastaküche lieben. In der Just Spices PASTA BUT PRONTO Gewürzbox finden Sie Must Have Gewürze, die jedes Pastagericht verfeinern.

Inhalt: Pasta Allrounder (45g),  
Aglio e Olio Gewürz (50g),  
Tomatensoße Gewürz (60g),  
Bolognese Gewürz (45g),  
Grünes Pesto Mix (30g),  
Lasagne Gewürzmix (60g).

Zuzahlung: 1 €

Sie sparen  
über  
**22%**\*



**Just Spices Bestseller Gewürzbox**

**31,99 €\* (UVP)**

**13 Ausgaben Lust auf Genuss**

**63,70 €**

**Regulärer Preis**

**95,69 €**

**Gesamt-Sparpaket nur**

**73,70 €**

► Nr.: AZ33

EINFACH EINSCANNEN  
UND BESTELLEN:



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

**burda-foodshop.de**

Per Telefon: 01806 - 93 94 00 66

20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen.

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

### IHRE VORTEILE:

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

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

Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand

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

**Datenschutzinfo:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: Abonnenten Service Center GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragsserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 1 b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 1 f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einem Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: [www.burda-foodshop.de/datenschutz](http://www.burda-foodshop.de/datenschutz)

# BETÖRENDE FERNKÖSTLICH

Duftende Suppen, deftige Fleischspieße oder krossen Fritters. Die Garküchen in den Straßen der thailändischen Hauptstadt gehören zu den aufregendsten der Welt.

Mit den richtigen Zutaten aus dem Asienladen gelingen die exotischen Gerichte aber auch zu Hause und sorgen für ein authentisches Urlaubsflair





### Tom Yam Hed

Aromatischer Gaumenschmeichler: Hier trifft eine angenehme Schärfe auf charmante Zitrusaromen aus Zitronengras, Galgant und Kaffirlimettenblätter. Ein wunderbarer Solist, der auch als leichter Starter in einem Menü brilliert.

REZEPT AUF SEITE 37

## Kanom Jeeb

Beliebter Snack, der gern verführt. In den sanft gedämpften Teigtaschen (wir verwenden fertige Wan Tan-Blätter) liegt eine raffinierte Füllung aus Schweinefleisch und Garnelen. Dazu gibt es eine intensive Sauce mit reichlich Knoblauch.

REZEPT AUF SEITE 37



## Moo Ping

Die gegrillten Schweinefleischspieße sind an fast jeder Ecke Bangkoks zu finden. Für das populäre Gericht wird das dünn geschnittene Fleisch erst würzig mariniert und während des Grillens mit leicht gesüßter Kokosmilch bestrichen.

REZEPT AUF SEITE 37



# GAUMENGLÜCK PUR

# ESSEN, FÜR DIE SEELE

## Tom Kha Gai

Wohl der bekannteste Suppenklassiker Thailands: mit Kokosmilch, Chili, Galgant, Zitronengras, Gemüse und Hähnchen. Löffelglück, das rund um die Uhr schmeckt.

REZEPT AUF SEITE 38



## Garnelen-Mais-Fritters mit Chili-Limetten-Sauce

Krosse, süßlich-nussige Puffer aus Mais, Garnelen, Koriander und Kokosraspeln. Gedippt wird in eine Sauce, die mit süßen, sauren und scharfen Nuancen besticht.

REZEPT AUF SEITE 38



# VOLLMUNDIGE AROMEN



## Schweineschnitzel-Kohl-Wok

Wenn es mal schnell gehen muss, ist diese Köstlichkeit ein wahrer Geheimtipp! Das besondere Aroma entsteht hierbei durch rote Currysauce, Ingwer und Fischsauce. Serviert mit Basmatireis – fertig!

REZEPT AUF SEITE 38



## Tintenfisch-Spieße mit Limetten-Reis-Dip

Den Clou bekommen die zarten Baby-Sepien durch den ungewöhnlichen Dip. Dieser wird aus gemahlenem gerösteten Reis, Korianderwurzel, Chili und Knoblauch gezaubert.

REZEPT AUF SEITE 39



## Gua Bao

Dieses würzige Streetfood-Highlight ist mit etwas Zeitaufwand verbunden: Der Schweinebauch muss etwa 3 Stunden garen, damit er auf der Zunge zergeht. In dieser Zeit werden die Brötchen zubereitet. Das Ergebnis ist jeder Mühe wert.

REZEPT AUF SEITE 39

### Früchteparas

An den Straßenrändern bieten Händler häufig solch kunstvoll geschnitzte Ananas zum Verzehr. Diese sollten Sie mal probieren, eine herrliche Erfrischung für zwischendurch.



# HERRLICH FRISCH



### Limetten-Basilikum-Sorbet

Eine köstliche Abkühlung mit den erfrischenden Aromen von Limette und der Anis-ähnlichen Note von Thai-Basilikum. Eispulver sorgt für eine besonders cremige Konsistenz, ganz ohne Ei.

### Limetten-Basilikum-Sorbet

Bild links

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten plus Warte-/Gefrierzeit: mind. 5 Stunden  
Zutaten für 4 Portionen

6 Bio-Limetten  
8 Stiele Thai-Basilikum  
100 g brauner Zucker  
½ Pck. Eispulver für Sorbet  
1 Prise Salz

**1** Limetten heiß waschen und trocken tupfen. Die Schale von 4 Limetten fein abreiben. Von 1 weiteren Limette die Schale mit einem Sparschäler in Streifen abschälen. Die Streifen sowie 1 TL der fein abgeriebenen Schale zum Garnieren im Kühlschrank beiseitestellen. Alle Limetten halbieren und den Saft auspressen. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen. Einige kleinere Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, Rest grob hacken.

**2** 300 ml Wasser mit Limettensaft, Limettenabrieb, gehacktem Basilikum, braunem Zucker, Eispulver und Salz fein pürieren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Sorbetsmasse in einen gefriergeeigneten Behälter füllen und abgedeckt mind. 5 Stunden einfrieren. Die Masse dabei alle 30 Minuten durchrühren. Währenddessen Servierschalen ebenfalls einfrieren.

**3** Anschließend vom Sorbet Kugeln abstechen und in den Servierschalen anrichten. Sorbet mit beiseitegelegter Limettenschale, -abrieb und Basilikum garnieren und sofort servieren.

# Das Beste aus Bangkoks Garküchen



## Tom Yam Hed

Bild auf Seite 29

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

2 Stangen Zitronengras  
80 g Galgant  
4 Thai-Schalotten  
1 Bund Koriander  
10 Kaffir-Limettenblätter  
Salz, 400 g Möhren  
300 g gemischte Asia-Pilze  
(z.B. Shiitake, Enoki und Mu-Err)  
2 EL Chilipaste (z.B. Sriracha)  
2-3 EL Limettensaft

**1** Zitronengras von den äußeren harten Blättern befreien, die Enden abschneiden. Stangen mit dem Messerrücken andrücken. Galgant schälen und fein hacken. Schalotten abziehen und in feine Scheiben schneiden. Korianderblättchen abzupfen, zum Garnieren beiseitelegen. Korianderstiele hacken.

**2** Zitronengras, Galgant, Schalotten, Korianderstiele und Limettenblätter mit 1,2 l Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Brühe mit Salz würzen und 10 Minuten sanft köcheln lassen.

**3** Inzwischen Möhren putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Pilze putzen und in grobe Stücke schneiden oder zupfen. Möhren in die Brühe geben und 5 Minuten mitkochen lassen. Die Brühe mit Chilipaste würzen. Pilze hinzufügen und die Suppe auf der ausgeschalteten Herdplatte abgedeckt 8 Minuten ziehen lassen.

**4** Korianderblättchen grob hacken. Suppe mit Limettensaft und Salz abschmecken, evtl. Limettenblätter und Zitronengras entfernen.

Die Suppe in Schalen anrichten und mit Koriander bestreut servieren.



## Kanom Jeeb

Bild auf Seite 30

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten  
Zutaten für 4-6 Portionen

MAN BRAUCHT: Bambus-Dämpfkorb

8 Knoblauchzehen, ½ TL Pfefferkörner, 180 g Garnelen (ohne Kopf und Schale), 160 g Schweinehackfleisch, 3 EL helle Sojasauce  
2 EL Fischsauce, 1 EL Kokosblütenzucker, 1 TL geröstetes Sesamöl  
1 ½ EL Maisstärke, 1 Ei  
100 g Yamswurzel (alternativ Rettich oder Kohlrabi), ½ rote Spitzpaprika  
20-25 Wan-Tan-Blätter (rund, Ø ca. 9 cm), 1 EL Erdnussöl, 1 TL dunkle Sojasauce, 1 EL Rohrohrzucker  
1 EL Reissessig 2-3 EL Koriander

**1** 2 Knoblauchzehen abziehen, mit Pfeffer zu einer Paste mörsern. ½ Garnelen würfeln, Rest pürieren. Beides mit Knoblauch-Pfeffer-Paste, Hackfleisch, 1 EL heller Sojasauce, Fischsauce, Kokosblütenzucker, Sesamöl, Maisstärke und Ei vermengen. Yamswurzel schälen, Paprika putzen. Beides fein würfeln, unter die Masse mischen. Dabei einige Paprikawürfel zum Garnieren beiseitelegen.

**2** Jeweils 1 guten EL Füllung mittig auf die Wan-Tan-Blätter setzen. Teig rundum an der Füllung hochklappen und zu einem Zylinder formen, der kompakt und oben offen ist.

**3** Wenig Wasser in einem Wok aufkochen. Boden des Dämpfkorbs mit Backpapier oder einem Bananenblatt auslegen. Teigtaschen portionsweise hineinsetzen, sie sollten sich nicht berühren. Korb schließen, auf den Wok setzen, Teigtaschen 8-10 Minuten dämpfen.

**4** Übrige 6 Knoblauchzehen abziehen, würfeln und im heißen Erdnussöl goldgelb rösten. Übrige helle Sojasauce (2 EL), dunkle Sojasauce, Rohrohrzucker und Essig verrühren. Sauce mit Teigtaschen anrichten. Mit Paprikawürfeln, geröstetem Knoblauch und Koriander bestreut servieren.



## Moo Ping

Bild auf Seite 31

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten plus Warte-/Kühlzeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Grill; 8 gewässerte Holzspieße

1 Handvoll Koriander  
4 Knoblauchzehen  
2 TL weiße Pfefferkörner  
1 EL Austernsauce  
2 EL Fischsauce, 1 EL Sojasauce  
500 g Schweinesteak  
2 Mini-Gurken, 4 Thai-Schalotten  
1 Stängel Minze, 3 EL Pflanzenöl  
70 ml Kokosmilch  
2 EL Palmzucker, Thai-Chili-Dip  
(Rezept siehe rechts am Rand)

**1** Korianderblättchen abzupfen, 2 EL davon hacken. Knoblauch abziehen, grob hacken. Mit weißem Pfeffer im Mörser zerstoßen. Mit gehacktem Koriander, Austern-, Fisch- und Sojasauce verrühren. Fleisch in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Marinade vermengen und 2 Stunden kühlen.

**2** Gurken putzen, längs halbieren und dann in Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und grob hacken. Rest Koriander und Minze grob zerzpfen.

**3** Das Fleisch Raumtemperatur annehmen lassen. Grill anheizen. Fleisch eng auf die Spieße stecken bzw. fädeln, mit Öl bestreichen. Kokosmilch mit Palmzucker aufkochen. Grillrost einölen, Spieße darauf 5-6 Minuten grillen, bis sie gebräunt und fast gar sind. Mit Kokos-Palmzucker-Glasur bestreichen, wenden und weitere 5-6 Minuten grillen. Erneut mit Glasur bestreichen.

**4** Die Spieße auf einer Platte anrichten (nach Belieben auf einem Bananenblatt). Gurken, Schalotten, Kräuter und Thai-Chili-Dip daneben verteilen. Servieren.

## Thai-Chili-Dip

So macht man den scharfen Dip für die gebrillten Spieße im Rezept links:  
2 EL Korianderblättchen fein hacken. 2 Thai-Schalotten abziehen und fein hacken. Den Saft von 3 Limetten auspressen. Alles mit 4 EL Fischsauce, 1 EL Palmzucker und 1 EL getrockneten Chiliflocken samt Kernen verrühren. Den Dip bis zum Servieren durchziehen lassen.



Passende Weine finden Sie auf S. 52-54

# Fernöstliche Aromen schenken uns

## Die Welt der Tintenfische

Unter den unzähligen Arten gibt es drei Hauptgruppen: Kraken, Kalmarre und Sepien. Die Krake wird auch Oktopus oder Pulpo genannt. Ihr sackförmiger Körper ist von acht Fangarmen mit Saugnäpfen umgeben.

Kalmare oder Calamari landen oft als frittierte Ringe auf unseren Tellern. Sie schwimmen frei im Meer und an ihrem keilförmigen Körper hängen zehn Arme, zwei davon sind lange Tentakel. Auch Sepien tragen diese Arme, deren Körper ist allerdings oval bis rund.

Sepien leben am Meeresboden, ihre Tinte wird zum Färben von Speisen verwendet.



### Tom Kha Gai

Bild auf Seite 32

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

3 Stangen Zitronengras  
30 g Galgant

1–2 rote Chilischoten und evtl. mehr zum Garnieren  
10 Kaffir-Limettenblätter  
2 Hähnchenkeulen  
1 l kräftige Hühnerbrühe  
150 g Baby-Maiskolben  
150 g Zuckerschoten  
3–4 Kräuterseitlingen  
400 ml Kokosmilch  
2–3 EL Fischsauce  
Koriander zum Garnieren

1 Zitronengras von den äußeren harten Blättern befreien, die Enden abschneiden. Zitronengras klein schneiden. Galgant schälen und in Scheiben schneiden. Chili putzen, längs halbieren, evtl. entkernen.

2 Die Hähnchenkeulen abbrausen und mit der Brühe in einen Topf geben. Langsam zum Kochen bringen und bei niedriger Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zitronengras, Galgant, Chili und Limettenblätter hinzufügen. Alles mind. 15 Minuten weiterköcheln lassen, bis sich das Fleisch leicht von den Knochen löst.

3 Maiskolben und Zuckerschoten putzen, halbieren. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Hähnchenkeulen aus der Brühe heben, etwas abkühlen lassen und das Fleisch von den Knochen zupfen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen. Brühe mit Kokosmilch zurück in den Topf geben und aufkochen lassen. Hähnchenfleisch, Maiskolben, Zuckerschoten und Pilze hinzufügen, alles ca. 5 Minuten kochen. Die Suppe mit Fischsauce abschmecken. In Schalen anrichten und mit Koriander sowie Chili garniert servieren.



### Garnelen-Mais-Fritters mit Chili-Limetten-Sauce

Bild auf Seite 33

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Maiskolben (vorgegart, aus dem Vakuumpack)

1 Süßkartoffel

150 g Garnelen (küchenfertig, ohne Kopf und ohne Schale)

2 EL Korianderblättchen  
80 g Mehl  
80 g Maisstärke  
1 TL Backpulver  
1 TL Salz  
40 g Kokosraspel  
Pflanzenöl zum Frittieren  
3 rote Chilischoten  
40 ml Limettensaft  
2 TL Fischsauce  
1 TL Rohrohrzucker

1 Maiskörner von den Kolben schneiden und grob zerdrücken. Süßkartoffel schälen und grob raspeln. Die Garnelen abbrausen und trocken tupfen. Die Hälfte in kleine Stücke schneiden und die andere Hälfte fein pürieren. Koriander grob hacken.

2 In einer Schüssel Mehl, Stärke, Backpulver und Salz mischen. 120 ml Eiswasser unterrühren. Der Teig sollte ähnlich dickflüssig wie Pfannkuchenteig sein, bei Bedarf noch etwas Stärke oder Wässer einarbeiten. Mais, Süßkartoffeln, Garnelen, Koriander und Kokosraspel unter den Teig mischen.

3 Pflanzenöl 2–3 cm hoch in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Garnelen-Mais-Masse löffelweise in die Pfanne setzen. Goldbraun anbraten, wenden und weitere 3–4 Minuten braten. Die Fritters auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Chilis putzen, in feine Ringe schneiden. Mit Limettensaft, Fischsauce und Zucker verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Sauce mit den Fritters servieren.



### Schweineschnitzel-Kohl-Wok

Bild auf Seite 34

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Basmati-Reis  
Salz

400 g Weißkohl

200 g Pak Choi

1 rote Chilischote

1 Schalotte

15 g Ingwer

500 g Schweineschnitzel

3 EL Erdnussöl

1 EL rote Currysauce

2 EL Fischsauce

Chiliflocken und/oder -pulver zum Bestreuen

1 Den Basmati-Reis nach Packungsangabe in Salzwasser gar kochen.

2 In der Zwischenzeit Weißkohl und Pak Choi putzen und in Streifen schneiden. Chilischote putzen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Ingwer schälen und klein hacken. Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden.

3 Einen Wok mit 2 EL Öl erhitzen. Das Fleisch darin scharf anbraten. Schalotten und Ingwer hinzufügen, kurz mitdünsten. Currysauce und Fischsauce unterrühren. Alles 1 Minute weiterbraten, dann aus dem Wok nehmen. Übriges Öl (1 EL) im Wok erhitzen. Weißkohl, Pak Choi und Chili darin unter Rühren 3–4 Minuten anbraten. Das Fleisch wieder hinzufügen, unterrühren und das Ganze 2 Minuten unter Rühren weiterbraten. Mit Reis auf Tellern anrichten, mit Chili bestreuen und servieren.

# unvergleichliche Genussmomente



## Tintenfisch-Spieße mit Limetten-Reis-Dip

Bild auf Seite 35

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

MAN BRAUCHT: nach Belieben Grill oder Grillpfanne; kleine Holzspieße

2 EL Jasminreis

3 Korianderwurzeln (oder Stiele; aus dem AsiaShop)

je 2 rote und grüne Chilischoten

3 Knoblauchzehen

4 EL Limettensaft

2-3 EL Fischsauce

2 EL Rohrohrzucker

500 g Seppioline (Baby-Sepien; küchenfertig; siehe dazu auch die Info links am Rand)

2-3 EL Pflanzenöl

**1** Reis in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis er gut gebräunt ist. Reis abkühlen lassen, dann im Mixer oder Blitzhacker zu einem feinen Grieß mixen. Korianderwurzel sowie Chili putzen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Limettensaft, Fischsauce und Zucker verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Reisgrieß, Koriander, Chili und Knoblauch unterrühren. Den Dip ca. 30 Minuten ziehen lassen.

**2** Inzwischen evtl. den Grill anheizen und die Holzspieße wässern. Die Tintenfische abbrausen und trocken tupfen. Im Pflanzenöl wenden und auf die Spieße stecken. Die Spieße auf dem Grill oder in der Grillpfanne rundum ca. 5 Minuten grillen. Tintenfisch-Spieße mit Limetten-Reis-Dip anrichten, beliebig garnieren und sofort servieren.



## Titelrezept

### Gua Bao

Bild auf Seite 35 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

plus Warte-/Garzeit: ca. 3 1/2 Stunden

Zutaten für 6 Stück

DAS BRAUCHT MAN:

Bambus-Dämpfkorb

#### FÜR DAS PULLED PORK

800 g Schweinebauch (eher mager; ohne Schwarte und Knochen)

1 TL Fenchelsamen, Salz, Pfeffer

1 Zwiebel, 1 Bio-Orange

1 Fenchelknolle, 4 Sternanis

#### FÜR DIE BUNS

5 g Trockenhefe, 1/2 TL Zucker

100 ml lauwarme Milch

300 g Mehl und Mehl zum Arbeiten

1/2 TL Salz, 1 EL Pflanzenöl

#### FÜR DIE FÜLLUNG

1/2 Rotkohl, 2 Möhren

1 rote Chilischote

1 Handvoll Koriandergrün

1 Beet Kresse (z.B. Daikon- oder Shiso-Kresse)

Abrieb und Saft von 1 Limette

1 Knoblauchzehe

2 EL Zitronensaft

60 g Tahini, Salz

1 EL Olivenöl

2 EL Sojasauce

1 TL Honig

1 EL geröstete Sesamsamen

**1** Für das Pulled Pork den Schweinebauch trocken tupfen. Mit Fenchelsamen, etwas Salz und Pfeffer einreiben. Den Schweinebauch in einen Bräter legen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

**2** Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. Zwiebel abziehen, in Scheiben schneiden. Orange in Scheiben schneiden. Fenchel putzen und hobeln. Zwiebel, Orange, Fenchel und Anis im Bräter um das Fleisch herum verteilen. 500 ml Wasser angießen. Bräter mit Alufolie abdecken, in den Ofen schieben und das Fleisch ca. 3 Stunden garen.

**3** Für die Buns Trockenhefe und Zucker mit lauwärmer Milch und 75 ml lauwarmem Wasser verrühren und 10 Minuten ziehen lassen. In einer Schüssel Mehl mit Salz mischen. Hefemischung und Öl hinzufügen. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**4** Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und in 6 Portionen teilen. Daraus runde Buns formen. Jeden Teigling auf ein kleines Stück Backpapier setzen und abgedeckt 20-30 Minuten gehen lassen.

**5** Etwas Wasser in einem Wok oder passenden Topf aufkochen und den Dämpfkorb hineinsetzen. Die Teiglinge samt Backpapier mit Abstand zueinander in den Korb legen, Deckel aufsetzen. Die Buns 20-25 Minuten dämpfen, das Wasser sollte dabei nur leicht köcheln. Die Buns herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

**6** Für die Füllung Rotkohl putzen und fein hobeln. Möhren putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Chili putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander grob hacken. Kresse vom Beet schneiden und verlesen. Die vorbereiteten Zutaten für die Füllung in einer Schüssel vermengen. Limettenabrieb und Hälfte Limettensaft untermischen.

**7** Knoblauch abziehen und pressen. Mit Zitronensaft, Tahini und 1/2 TL Salz verrühren. Dabei langsam 50 ml heißes Wasser dazugeben. Alles zu einer cremigen Sauce verrühren, zuletzt 1 EL Olivenöl hinzufügen.

**8** Sojasauce mit Honig und restl. Hälfte Limettensaft verrühren. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und auf ein Schneidebrett legen. Mithilfe von zwei Gabeln zerzupfen. Sojasauce-Honig-Marinade mit dem Pulled Pork vermengen. Die Buns halbieren, dabei aber nicht ganz durchschneiden. Mit Pulled Pork, Salat, etwas Tahini-Sauce und Sesamsamen füllen. Servieren.

**Info:** Die typischen Brötchen für Gua Bao heißen Bao Buns. Sie werden nicht durchgeschnitten, sondern vor dem Dämpfen gefaltet. Für diese Variante den Teig zu einem länglichen Fladen ausrollen. Die Fladen der Länge nach zusammenklappen und dabei ein Stück Bananenblatt oder Backpapier zwischen die Teigflächen legen. Die Buns ca. 15 Minuten dämpfen.

# BUNT WIE DER REGENBOGEN

Die Küche des südafrikanischen Westkaps ist geprägt von ihrer Geschichte und lebt von ihrer Vielfalt. Hier treffen Samosas auf Curries und Boerewors auf Biltong. Wie diese kulinarische Lebensfreude schmeckt: Probieren Sie selbst!



## Bananensalat mit Spinat und Tomaten

Welch raffinierter Sattmacher: Frittierte grünen Bananen, Tomaten, Babyspinat. Dazu ein exotisch abgeschmecktes Dressing aus gerösteten Gewürzen wie Kreuzkümmel, Fenchel, Chili und etwas Mayonnaise.

REZEPT AUF SEITE 49



## Homemade Boerewors & Chili-Coriander-Mayo

Diese saftige, grobe Bratwurst aus Schweinefleisch wird sicher der neue Liebling auf Ihrem Grill. Zumal sie gar nicht schwer selbstzumachen ist! Allerdings benötigen Sie einen Fleischwolf und eine Wurstfülltüte.

REZEPT AUF SEITE 49





### Cape Town Curry Hot Dog

Planen Sie etwas Zeit ein, die Brötchen sind hausgemacht. Ihre Füllung besteht aus mehreren Komponenten – aber das lohnt sich! Hier ist jeder Biss ein Erlebnis in Sachen Textur und Aroma. So gut!

REZEPT AUF SEITE 49

# PRALL GEFÜLLTE GAUMENFREUDE



## Kartoffel-Erbsen-Samosas

Nicht nur in Indien, auch in Südafrika sind die frittierten Teigtaschen sehr beliebt. Kein Wunder: Im Inneren wartet eine duftende, fast cremige Mischung aus Kartoffeln, Erbsen, Kichererbsen und Sahne. Wir sind begeistert.

REZEPT AUF SEITE 50

**Roti gefüllt  
mit Kichererbsen-Mais-Curry**

Während der Teig für die Buttermilch-Brot-Fladen ruht, wird ein sahniges Curry mit Linsen, Kichererbsen und Mais gekocht. Dieses wird in die Teigfladen gefüllt, ehe alles in Butterschmalz kross brät. Raffiniert!

REZEPT AUF SEITE 50

# LECKERBISSEN MIT TWIST





## Biltong von Strauß und Rind

Das gewürzte Trockenfleisch ist ein beliebter Snack für jede Tageszeit. Original wird es luftgetrocknet, wir benutzen den Ofen – oder wer hat, einen Dörrautomat.

REZEPT AUF SEITE 50

# BITTE ZUGREIFEN!



## Gatsby

Das Kult-Sandwich entstand im Kapstadt der 70-er Jahre. Es ist reichlich belegt und so groß, dass man es gut teilen kann. Denn der Belag aus Steak, Pommes, Calamari, Tomaten und Sauce ist ja quasi ein Hauptgericht.

REZEPT AUF SEITE 51

## Vetkoek mit Chakalaka und Slaw

Unter Vetkoek versteht man frittierte Brötchen, die oft mit Hack gefüllt angeboten werden. Frischer und aromatischer schmeckt es aber mit einer Art afrikanischem Relish aus Tomaten und Paprika („Chakalaka“) und Möhren-Kraut-Salat.

REZEPT AUF SEITE 51



# SÜNDHAFT KÖSTLICH



## Koe'sisters

Hier sind nicht Schwestern namensgebend, sondern das zischende Geräusch („sissen“) beim Frittieren der kleinen, süßen Gewürzkuchen („Koek“). Dazu gibt es Karamellsauce.

REZEPT AUF SEITE 53

# Eine kulinarische Reise nach Südafrika



## Bananensalat mit Spinat und Tomaten

Bild auf Seite 40

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

je 1 TL Koriander-, Schwarzkümmel-, Kreuzkümmel- und Fenchelsamen  
1 grüne Chilischote  
3 EL Mayonnaise  
4 EL Olivenöl  
1 TL Chilipulver  
Salz, Pfeffer  
200 g Baby-Spinat  
400 g Tomaten  
100 g rote Zwiebeln  
1 Handvoll Korianderblättchen  
1 Handvoll Erdnusskerne  
6 unreife Bananen  
2 TL Currysüppchen  
4 EL Erdnussöl

1 Die Gewürzsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Anschließend grob mörsern. Chili putzen und die Hälfte fein hacken. Mit gerösteten Gewürzen, Mayonnaise, Olivenöl, Chilipulver und 4 EL warmem Wasser verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Spinat verlesen. Tomaten putzen und in dünne Spalten schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Korianderblättchen grob hacken. Übrige halbe Chilischote in feine Ringe schneiden. Spinat, Tomaten, Zwiebeln, Koriander und Chiliringe in einer Schüssel vermengen.

3 Erdnüsse goldbraun anrösten. Bananen schälen, in fingerdicke Scheiben schneiden und mit Currysüppchen mischen. Erdnussöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Bananenscheiben darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3 Minuten rundherum anbraten. Bananen unter den Salat heben. Salat auf Tellern anrichten, Dressing sowie Erdnüsse darübergeben und servieren.



## Homemade Boerewors & Chili-Coriander-Mayo

Bild auf Seite 41

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten  
Zutaten für 8 Stück

DAS BRAUCHT MAN:

Küchenmaschine mit Fleischwolf und Wurstfülltülle; 8 Holzspieße

ca. 3 m Schweinedarm (Kaliber 28/30)  
750 g Schweineschulter, 200 g Speck  
je 1 EL Kreuzkümmel- und Koriandersamen, 4 Knoblauchzehen  
100 g Zwiebeln, 4 grüne Chilischoten  
Salz, Pfeffer, 1 große Handvoll Korianderblättchen  
1 EL Rotweinessig, 2 EL Olivenöl  
100 g Mayonnaise, 4 EL Erdnussöl  
2 EL Braai Salt und 1-2 TL Tsire (afrikanische Gewürzmischungen; Rezepte siehe rechts am Rand)

1 Darm ca. 20 Minuten in warmem Wasser einweichen. Schweineschulter und Speck klein würfeln. Kreuzkümmel- und Koriandersamen anrösten, grob mörsern. Knoblauch und Zwiebeln abziehen, grob hacken. 2 Chilis putzen, grob hacken. Die vorbereiteten Zutaten mischen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.

2 Wurstmasse in die Maschine füllen, mittlere Fülltülle aufsetzen. Darm ausdrücken, auf die Tülle fädeln. Wurstmasse möglichst ohne Lufteinschlüsse in den Darm pressen und 8 ca. 25 cm lange Würste abdrehen. Würste jeweils zur Schnecke eindrehen, mit Spießen fixieren und 30 Minuten kühlen.

3 Übrige 2 Chilis putzen, mit Korianderblättchen fein hacken. Mit Essig, Olivenöl und Mayonnaise verrühren, salzen, pfeffern.

4 Eine Grillpfanne mit Erdnussöl erhitzen. Wurstschnecken darin von beiden Seiten in ca. 3 Minuten goldbraun braten. Mit Braai Salt, Tsire und evtl. Koriandergrün bestreut anrichten. Mayo dazuservieren.



## Cape Town Curry Hot Dog

Bild auf Seite 42

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

plus Warte-/Kühlzeit: ca. 1 ½ Stunden

Zutaten für 12 Stück

450 g Mehl (Type 550), 50 g Mehl (Type 1050), 15 g frische Hefe, Salz 50 g Olivenöl, 1 TL Honig, 1 Ei 12 EL Mayonnaise, 1 TL Cayennepepper, 1 TL gem. Kreuzkümmel Pfeffer, 100 g Kichererbsen (aus der Dose), 6 EL Erdnussöl 100 g Maiskörner (aus der Dose) 250 g Tomaten, 150 g rote Zwiebeln 2-3 grüne Chilischoten 1 große Handvoll Baby-Blattsalate 1 Handvoll Korianderblättchen 12 grobe Bratwürste, je 1 TL Schwarzkümmel-, Kreuzkümmel- und Koriandersamen, 1 TL Meersalz

1 Beide Mehle, Hefe, 10 g Salz, Olivenöl, Honig und 250 ml Wasser ca. 10 Minuten verkneten. Teig abgedeckt 1 Stunde gehen lassen. Teig in 12 Stücke teilen, diese zu 10-15 cm langen Buns formen. Teiglinge auf mit Backpapier belegtem Blech verteilen, abgedeckt 30 Minuten gehen lassen. Ofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Teiglinge mit verquiritem Ei bepinseln, in ca. 15 Minuten goldbraun backen.

2 Mayo mit Cayenne, gem. Kreuzkümmel, 1 TL Pfeffer mischen. Kichererbsen abgießen, abbrausen. In 2 EL Erdnussöl bei starker Hitze goldbraun anrösten, salzen, pfeffern. Mais abtropfen. Tomaten putzen, würfeln. Zwiebeln abziehen, in feine Streifen schneiden. Chilis putzen, in Ringe schneiden. Die Salate verlesen, mit Koriandergrün mischen.

3 Pfanne mit restl. 4 EL Erdnussöl erhitzen, Würste darin bei mittlerer Hitze langsam in ca. 15 Minuten gar braten. Gewürzsamen mit Meersalz anrösten, grob mörsern. Würste damit bestreuen. Brötchen aufschneiden. Mit Würsten und den übrigen vorbereiteten Zutaten füllen. Hot Dogs sofort servieren.

## Afrikanische Gewürze

Übersetzt bedeutet Braai Grillen – Braai Salt ist ein beliebtes südafrikanisches Grillgewürz. Für die Mischung je 1 EL Meersalz, Senfsaat, Kreuzkümmel- und Koriandersamen in einer Pfanne anrösten. Dann mittelfein mörsern. Ein weiterer spannender Gewürzmix ist Tsire. Dafür 50 g Erdnusskerne in einer Pfanne anrösten. 1 TL Chilipulver, je ½ TL gem. Zimt und Ingwer sowie 1 Msp. ger. Muskatnuss dazugeben, kurz mitrösten. Die Mischung herausnehmen und fein mörsern oder mahlen.



Passende Weine finden Sie auf S. 52-54

# Samosas, Biltong und Koe'sisters:

## Süße Versuchung

**Traditionell werden für die kap-malaiische Spezialität Koe'sisters (Rezept ganz rechts) die frittierten Teigbällchen in reichlich Sirup getränkt und dann in Kokosraspeln gewälzt. Bereiten Sie für diese Variante gerne die doppelte Menge Sirup zu. Damit es nicht zu süß wird, kann die Karamellcreme weggelassen werden. Eine weitere Art sind die fast namensgleichen Koeksisters. Hier wird der Teig zu kleinen Zöpfen geflochten, frittiert und dann mit Sirup überzogen.**



## Kartoffel-Erbsen-Samosas

Bild auf Seite 43

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Mehl und Mehl zum Arbeiten  
Salz, 4 EL Sonnenblumenöl  
300 g Kartoffeln (mehligkochend)  
2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote  
je 1 TL Garam Masala, Chilipulver,  
gem. Kurkuma, Kreuzkümmel-,  
Schwarzkümmel- und Senfsamen  
4 EL Erdnussöl, 200 g Kichererbsen  
(Dose), 200 g Erbsen (grogat)  
6 EL Sahne, Pfeffer, 700 ml Frittieröl  
250 g griechischer Joghurt  
1 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, 1/2 TL  
Cayennepfeffer, etwas Koriander

1 Mehl, 1 TL Salz, Sonnenblumenöl und  
100 ml Wasser glatt verkneten. Teig in Folie  
gewickelt 1 Stunde ruhen lassen.

2 Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser  
gar kochen. Abgießen, kalt abschrecken.  
Knoblauch abziehen, Chili putzen, beides  
fein hacken. Mit Gewürzen und Erdnussöl in  
einer Pfanne bei starker Hitze kurz anrösten.  
Kichererbsen abgießen, abbrausen. Mit  
Erbsen, Kartoffeln und gerösteter Gewürz-  
mischung grob pürieren. Sahne untermi-  
schen, Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Aus dem Teig 8–10 Kugeln formen, auf  
bemehlter Fläche rund (Ø 16 cm) ausrollen.  
Teigkreise halbieren. Ein Drittel eines jeden  
Halbkreises zur Mitte hin klappen. Das an-  
dere Drittel mit Wasser bepinseln, darüber  
klappen. Die trichterförmige Teigtasche  
hochnehmen, zu etwa  $\frac{2}{3}$  mit der Kartoffel-  
Erbsen-Masse füllen. Die oberen Teigkanten  
mit Wasser bestreichen und verschließen.

4 Frittieröl auf ca. 170 Grad erhitzen. Die  
Samosas darin portionsweise goldbraun  
ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen  
lassen. Joghurt, Zitronensaft, Olivenöl und  
Cayenne verrühren. Samosas mit Koriander  
garniert anrichten, Joghurtdip dazureichen.



## Roti gefüllt mit Kichererbsen-Mais-Curry

Bild auf Seite 44

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

150 g Mehl und Mehl zum Arbeiten  
150 g Dinkelmehl, Salz  
140 ml Buttermilch, 150 g rote Linsen  
200 g Kichererbsen (Dose), 285 g  
Maiskörner (Dose), 140 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen, 2 Chilischoten  
6 EL Erdnussöl, 2 TL Hot Madras  
Currypulver, 2 TL gem. Kreuzkümmel  
1/2 TL Kardamomsamen  
500 ml Gemüsebrühe, 100 g Sahne  
1 EL Naturjoghurt, Pfeffer, 8 EL Ghee  
1 Handvoll Minze- und Koriander-  
blättchen, 1 TL Chilipulver

1 Beide Mehle, 1 TL Salz, Buttermilch und  
2–3 EL warmes Wasser glatt verkneten. Teig  
abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

2 Linsen abbrausen. In 300 ml Wasser sanft  
köcheln lassen, bis das Wasser vollständig  
verdampft ist. Kichererbsen, Mais abgießen,  
abbrausen. Zwiebeln, Knoblauch abziehen,  
hacken. Chili putzen, hacken. Öl in Topf  
erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Chili darin  
andünsten. Curry, Kreuzkümmel, Kardamom  
zugeben, 1 Minute mitrösten. Kichererbsen,  
Mais, Brühe, Sahne untermischen. Alles ca.  
20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssig-  
keit fast verdampft ist. Linsen und Joghurt  
unterrühren. Curry salzen und pfeffern.

3 Teig in 8 Stücke teilen, auf bemehelter  
Fläche rund (Ø ca. 16 cm) ausrollen. Curry  
mittig auf 4 Fladen verteilen. Ränder mit  
Wasser bepinseln, übrige Fladen auflegen,  
an den Rändern andrücken.

4 Ofen auf 100 Grad heizen. 2 EL Ghee in  
Pfanne erhitzen. 1 Roti darin bei mittlerer  
Hitze auf jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun  
anbraten. Im Backofen warm halten und die  
übrigen Roti ebenso braten. Roti mit Minze,  
Koriander und Chili bestreut servieren.



## Biltong von Strauß und Rind

Bild auf Seite 45

Vor-/Zubereitungszeit: jeweils ca. 50 Minuten  
plus Warte-/Kühlzeit: jeweils über Nacht  
plus 7–8 Stunden

Zutaten für je 500 g

MAN BRAUCHT: Zahnstocher

FÜR DAS BILTONG VOM RIND  
500 g Rinderoberschale  
2 EL edelsüßes Paprikapulver  
1 EL Cayennepfeffer

1 EL gem. Kreuzkümmel, 1 EL Salz

FÜR DAS BILTONG VOM STRAUSS

je 2 TL braune Senf-, Koriander-,

Kreuzkümmelsamen, 1 EL Salz

500 g Straußfleisch aus der Keule

1 Für das Biltong vom Rind das Fleisch  
in 1–2 mm dünne Scheiben schneiden.  
Paprika, Cayenne, Kreuzkümmel und Salz  
mischen. Fleisch mit Gewürzmischung ver-  
mengen. Abgedeckt über Nacht kühl stellen.

2 Am nächsten Tag Backofen auf 70 Grad  
Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Fleisch-  
scheiben an der oberen Kante einzeln auf  
Zahnstocher spießen. Diese auf den Back-  
ofenrost hängen. Den Rost vorsichtig auf  
die oberste Schiene des Backofens schieben.  
Fleisch darin 7–8 Stunden trocknen. Dabei  
einen Holzkochlöffel in die Ofentür klem-  
men, damit Feuchtigkeit entweichen kann.  
Das Biltong ist fertig, wenn das Fleisch fest  
und trocken ist und die Oberfläche reißt.  
Biltong von Zahnstochern nehmen, auf  
einem Blech ausgebreitet abkühlen lassen.

3 Für das Biltong vom Strauß die Gewürz-  
samen und Salz in einer Pfanne ohne Fett  
anrösten. Die Mischung mittelfein mörsern.  
Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden.  
Mit der Gewürzmischung vermengen und  
über Nacht abgedeckt kühl stellen.

4 Am nächsten Tag wie in Schritt 2 be-  
schrieben fortfahren. Biltong ist luftdicht  
verpackt gekühlt einige Wochen haltbar.

# Hier gibt es Köstliches auf die Hand



## Gatsby

Bild auf Seite 46

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten  
Zutaten für 2 Baguettes (4 Portionen)

800 g Kartoffeln (mehligkochend)  
Salz, 2 Knoblauchzehen, 2 rote  
Chilischoten, 2–3 EL Zitronensaft  
50 ml Olivenöl, 1 TL geräuchertes  
Paprikapulver, 1 TL Zucker  
1 TL Meersalz, 1 Handvoll Koriander  
100 g rote Zwiebeln, 400 g Tomaten  
2 Rinderhüftsteaks (à ca. 250 g)  
2 große Calamari-Tuben (ca. 400 g)  
2–3 TL Braai Salt (Rezept auf  
Seite 49 am Rand), 4 EL Erdnussöl  
2 Baguette-Brotchen, 700 ml  
Frittieröl, 8 EL Mayonnaise

1 Kartoffeln gut waschen, in Salzwasser  
15 Minuten kochen. Abgießen, ausdampfen  
lassen und in fingerdicke Stifte schneiden.  
Kartoffelstifte erkalten lassen.

2 Knoblauch abziehen, Chili putzen, beides  
hacken. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Paprika-  
pulver, Zucker und Meersalz fein pürieren.  
Peri-Peri-Sauce 30 Minuten ziehen lassen.

3 Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.  
Koriander grob hacken. Zwiebeln abziehen,  
in feine Ringe schneiden. Tomaten putzen,  
in Scheiben schneiden. Steaks und Calamari  
mit Braai Salt würzen. Erdnussöl in (Grill-)  
Pfanne erhitzen. Steaks und Calamari bei  
starker Hitze auf jeder Seite ca. 3 Minuten  
scharf anbraten. Dann auf Blech mit Back-  
papier verteilen, Baguettes danebenlegen,  
bis zum Anrichten im Ofen warm halten.

4 Frittieröl auf ca. 170 Grad erhitzen. Die  
Kartoffelstifte darin goldbraun frittieren.  
Auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen.

5 Baguettes halbieren. Steaks in dünne  
Scheiben schneiden. Calamari in Ringe  
schneiden. Baguettes mit Mayonnaise und  
Peri-Peri-Sauce bestreichen. Mit Tomaten,  
Steaks, Calamari, Kartoffelstiften, Zwiebeln  
und Koriander belegen. Sofort servieren.



## Vetkoek mit Chakalaka und Slaw

Bild auf Seite 47

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten  
plus Warte-/Kühlzeit: ca. 12 Stunden  
Zutaten für 8–10 Stück

500 g Mehl (Type 550) und Mehl zum  
Arbeiten, Salz, ½ g frische Hefe  
10 g weiche Butter, 50 g Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe, 1 Chilischote  
200 g rote Paprika, 100 g Tomaten  
2 EL Erdnussöl, 100 g Dosentomaten  
1 TL Currypulver, 1 EL brauner Zucker  
50 ml Geflügelbrühe  
200 g weiße Bohnen (Dose), Pfeffer  
200 g Möhren, 200 g Spitzkohl  
80 g rote Zwiebeln, 3 EL Mayonnaise  
1 EL Rotweinessig, 700 ml Frittieröl

1 Mehl, 10 g Salz, Hefe, Butter und 300 ml  
kaltes Wasser verkneten. Teig abgedeckt  
12 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.  
2 Am Folgetag Teig auf bemehlter Fläche in  
8–10 Stücke teilen. Diese zu Buns formen.  
Teiglinge auf bemehlter Fläche abgedeckt  
30 Minuten gehen lassen.

3 Zwiebeln, Knoblauch abziehen, hacken.  
Chili putzen, hacken. Paprika und Tomaten  
putzen, würfeln. Erdnussöl in Topf erhitzen.  
Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Paprika darin  
2 Minuten andünsten. Tomatenwürfel, Do-  
sentomaten, Curry, Zucker, Brühe zugeben.  
Alles 10 Minuten köcheln. Bohnen abgie-  
ßen, abbrausen, hinzufügen, weitere 5 Mi-  
nuten köcheln. Chakalaka salzen, pfeffern.

4 Möhren putzen, schälen, in feine Streifen  
schneiden. Kohl putzen, fein hobeln. Rote  
Zwiebel abziehen, hacken. Möhren, Kohl  
und Zwiebeln mit Mayonnaise und Essig  
vermengen. Den Slaw salzen und pfeffern.

5 Frittieröl auf 130 Grad erhitzen. Teiglinge  
darin in ca. 8 Minuten goldbraun frittieren.  
Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Buns  
noch warm durchschneiden. Mit Chakalaka  
und Slaw füllen, evtl. mit Kresse garnieren.



## Koe'sisters

Bild auf Seite 48

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde  
plus Wartezeit: ca. 2 Stunden  
Zutaten für 4–6 Portionen  
DAS BRAUCHT MAN:  
Spritzebeutel mit Fülltülle

300 g Mehl und Mehl zum Arbeiten  
7 g Trockenhefe, 1 Prise Salz  
50 g Puderzucker und Puderzucker  
zum Bestäuben  
1 TL gem. Ingwer, 1 TL gem. Zimt  
½ TL gem. Kardamom  
80 g weiche Butter in Stücken  
250 ml lauwarme Milch, 150 g Zucker  
1 Kardamomkapsel (angedrückt)  
1 Sternanis, 1 Zimtstange  
1 TL Orangenzesten  
Pflanzenöl zum Arbeiten und zum  
Frittieren, 1 Glas Dulce de leche

1 Mehl in eine Schüssel sieben. Hefe, Salz,  
Puderzucker und gemahlene Gewürze unter-  
mischen. Butter hinzufügen, alles mit den  
Fingern krümelig verreiben. Milch langsam  
unter ständigem Rühren bzw. Kneten dazu-  
gießen. Den Teig in 8–10 Minuten glatt ver-  
kneten. In eine geölte Schüssel geben und  
abgedeckt ca. 90 Minuten gehen lassen.

2 Teig auf leicht bemehlter Fläche noch mal  
kurz durchkneten. Vom Teig kleine Stücke  
abnehmen, diese zu Ovalen formen. Die  
Teiglinge 30 Minuten gehen lassen.

3 In einem kleinen Topf Zucker mit 150 ml  
Wasser, Kardamomkapsel, Sternanis, Zimt-  
stange und Orangenzesten aufkochen. Sirup  
5 Minuten köcheln lassen, beiseitestellen.

4 Pflanzenöl auf ca. 170 Grad erhitzen. Die  
Teiglinge darin portionsweise ausbacken.  
Dann herausheben und auf Küchenpapier  
abtropfen lassen.

5 Dulce de leche in den Spritzebeutel geben  
und die Koe'sisters damit füllen. Koe'sisters  
mit etwas Sirup beträufeln, mit Puderzucker  
bestäuben und servieren.

# DIE WEIN TALENTE DER „NEXT GENERATION“

Neue aufregende Weine von  
bester Qualität, die begeistern:  
Diese frischen Tropfen lassen  
sich perfekt zu kreativen  
Streetfood-Köstlichkeiten  
in dieser Ausgabe kombinieren.

Handverlesen von unserer  
Sommelière Christina Hilker für Sie!

## DER MACHER

Genuss und  
Leidenschaft für  
den biologischen  
Weinbau werden  
bei Marcel Idler  
großgeschrieben



„ Beste Ausbildung & Erfahrung in  
den renommiertesten deutschen und  
ausländischen Weingütern ist  
das Handwerkszeug, das der Nachwuchs  
mit in so manches traditionsreiche  
Familienweingut mit einbringt. “

Sommelière  
Christina Hilker



**Elegant**

## 1 Marcel Idler

### 2022 Lemberger Gutswein trocken, Weingut Idler, Weinstadt, Württemberg

Marcel Idler und seine Familie leben inmitten der Weinberge. Vor den Toren Stuttgarts, dort betreiben sie auch die Vinothek Lehenstein und ein kleines Weinhaus, welches für genussvolle Feiern gebucht werden kann. Die Weinberge werden nach den strengen Richtlinien von Bioland bewirtschaftet. Der Lemberger erinnert im Duft an frisch gepflückte Brombeeren und kokettiert mit Aromen von Rosmarin, Thymian. Er harmoniert mit seiner Eleganz und Würzigkeit mit Chili mit Reis und Tomaten-Mais-Salsa (S. 73) und Steak-Tacos (S. 74).

Um 11 Euro, etwa über [www.weingut-idler.de](http://www.weingut-idler.de)

**Exotisch**

## 2 Vivien Holzmann

### 2023 Herzenswerk Rosé Q.b.A. trocken, Vivien Holzmann, Oberkirch, Baden

Vivien hat sich einen echten Herzenswunsch erfüllt: Sie ist nicht in den Reben aufgewachsen, auch ihre Familie hatte nie mit Wein zu tun. Während eines Au-pair-Aufenthalts in der Weinbauregion Okanagan Valley in Kanada entdeckte sie ihre Passion für den Wein. Es folgten Praktika in ihrer Heimatstadt Offenburg und in Österreich sowie ein Studium der internationalen Weinwirtschaft in Geisenheim. Als echt Quereinsteigerin geht sie dem Beruf der Winzerin mit großer Leidenschaft nach. Ihr „Herzenswerk“ Rosé ist ein süffiger und rotfruchtig erfrischender Wein zu Dürüm mit Çiğ Köfte (S. 82) und Ali Nazik Kebab (S. 87). Um 4,50 Euro etwa über Aldi Süd

**Süffig**

## 4 Jungwinzer:innen Heilbronn

### 2023 Sauvitage Q.b.A., die Jungwinzer Genossenschaftskellerei Heilbronn, Württemberg

„Triebwerk“, eine Vereinigung engagierter Jungwinzer:innen, die sich zum Ziel gesetzt, Weine aus neu gekreuzten Reben zu erschaffen, die mit dem Klimawandel besser zureckkommen und mit deutlich weniger Pflanzenschutz benötigen. Der exotische und leicht würzige „Kreuzweise“ aus der Rebsorte Sauvitage spricht junge Weingenießer:innen an, die auch gerne einmal anecken und gegen den Strom schwimmen. Mit seinem angenehmen Süße-Säure-Spiel und dem Duft nach Mirabellen und Pfirsich wirkt er herrlich unkompliziert und passt sehr gut zu Sloppy Joe Hot Dogs (S. 13) und BLT Burger (S. 17). Um 9 Euro, etwa über [www.wg-heilbronn-shop.de](http://www.wg-heilbronn-shop.de)

**Feingliedrig**

## 3 Moritz Hoffmann

### 2022 Felsenfest Q.b.A. trocken, Vollenweider, Traben-Trabach, Mosel

Der junge Moritz Hoffmann setzt das Erbe des Schweizers Daniel Vollenweider fort, der an der Mosel für Furore sorgte. Er kann dabei auf einen Schatz von Steillagen zurückgreifen. Der „Felsenfest“ entstand

von jüngeren Rebstocken der Paradelagen. Ein feingliedriger Wein mit zarter Frucht, der die leise Stilistik des Weinguts perfekt widerspiegelt. Steinig, rauchig, mit Blüten- und Zitrusduft, einfach wunderbar zu Tom Yam Hed (S. 29) und Tom Kha Gai (S. 32). Um 13 Euro, etwa über [www.pinard-de-picard.de](http://www.pinard-de-picard.de)

## 5 Julia Seyffardt

### 2019 Martinsthaler Wildsau Pinot Noir trocken, VDP. Erste Lage, Weingut Diefenhardt, Ettville, Rheingau

Julia Seyffardt führt das Weingut zusammen mit ihrem Vater Peter. Sie trägt die gesamte Verantwortung im Keller. Dabei bringt sie neue Impulse durch ihre in Frankreich und Südafrika gesammelten Erfahrungen in das Traditionswinegut mit ein. Besonders bemerkbar macht sich dies bei dem Pinot Noir aus der Lage Martinsthaler Wildsau, dessen Name sich eigentlich von der ursprünglichen Bezeichnung „Wild's Aue“ ableitet. Ein agiler und

ausdrucksstarker Wein, der mit Röstaromen, schwarzen Beeren und Kräutern in der Kombination mit Biltong von Strauß und Rind (S. 45) und Gatsby (S. 46) punktet. Um 17 Euro, etwa über [www.shop-diefenhardt.com](http://www.shop-diefenhardt.com)





Minera-  
lisch



## 6 Luise Antonie Böhme

### 2020 Weißburgunder Rappental trocken, Weingut Klaus Böhme, Saale Unstrut

Luise Antonie war Weinprinzessin und Gebietsweinkönigin von Saale Unstrut im Jahr 2022/2023. Im Rahmen Ihres Studiums in Geisenheim verweilt die sympathische und energiegeladene Winzerin gerade zur Weinlese in Australien. Die ehemalige Siebenkämpferin legt sich auch beruflich die Latte hoch und möchte ihre Erfahrungen, die sie weltweit sammeln konnte, ins elterliche Weingut einbringen. Dies aber auch mit großem Respekt vor dem, was ihre Eltern in 30 Jahren aufgebaut haben. Satte Frucht von Birne und Quitte vermischt sich mit den mineralischen, kalkigen Noten dieser kraftvolle Weißburgunder ist eine Wonne zu Kartoffel-Erbsen-Samosas (S. 43) oder Roti gefüllt mit Kichererbsen-Mais-Curry (S. 44). Um 11,50 Euro, etwa über [www.weingut-klaus-boehme.de](http://www.weingut-klaus-boehme.de)

## 7 Julia Lergenmüller

### 2023 Tausendfarben Grauburgunder

#### Q.b.A.trocken, Julia Lergenmüller, Hainfeld, Pfalz

Julia Lergenmüller, Weimacherin aus der Pfalz hat eine besondere Botschaft für die Frauen in der Weinbranche: „Traut euch, folgt euren Leidenschaften, arbeitet hart und lasst eure Weine sprechen – der Erfolg wird folgen und die Türen werden sich öffnen“. Ihr „Tausendfarben“ Grauburgunder steht für Frische und zeigt fruchtige u Noten von Pfirsich, Aprikose und Quitte. Welcher Wein könnte besser passen zu der farbenfrohen Küche Mexikos mit Mais-Salsa, mit Avocado und Feta (S. 71) und Quesadillas mit Tofu und buntem Gemüse (S. 73). Um 5 Euro, etwa über Aldi Süd



## 8 Christine Huff und Jeremy Bird Huff

### 2022 Green Bird Scheurebe Q.b.A. trocken, Weingut Fritz Ekkehard Huff, Nierstein, Rheinhessen

Diplom-Önologin Christine Huff blickt auf Lehrjahre in den besten Weingütern zurück. Sie und ihr Mann, der Neuseeländer Jeremy tragen heute im elterlichen Weingut gemeinsam die Verantwortung. Der Wein hat sie zusammengebracht und ist ihre große Leidenschaft. Der „Green Bird“ repräsentiert Jeremys Familiennamen und ist von der Kunst der neuseeländischen Maori inspiriert. Ein leichtfüßiger Tropfen, der Exotik mit kräutiger Frische vereint, perfekt zu Schweineschnitzel-Kohl-Wok (S. 34) und Tintenfisch-Spieße mit Limetten-Reis-Dip (S. 35). Um 7,50 Euro, etwa über [www.weingut-huff.de](http://www.weingut-huff.de)



Prickelnd



## 9 Laura Weber

### 2021 Feuer & Flamme Cuveé Pinot Rosé Sekt b. A. brut,

#### Weingut Udo Weber, Monzingen, Nahe

In elfter Generation bewirtschaftet Laura Weber gemeinsam mit ihren Eltern die Top-Lagen Monzinger Frühlingsplätzchen und Halenberg an der Nahe. Nach ihrem Studium von Önologie und Weinbau, einem Jahr als Weinkönigin und Erfahrung im Ausland hat sie begonnen, ihre eigenen Weine zu keltern. Laura ist eine perfekte Weinbotschafterin und würde diesen hochfeinen Pinot Sekt „Feuer & Flamme“ sicherlich gerne zu Sausage Roll (S. 60) und Corned Beef Hash (S. 61) präsentieren. Um 14 Euro, etwa über [www.weingut-udo-weber.com](http://www.weingut-udo-weber.com)

## 10 Andreas Roppel pars pro toto

### 2022 Flow, pars pro toto,

#### Markt Nordheim, Unterfranken

Ein kleines Weingut, das sich auf die Rebsorte Silvaner spezialisiert hat. Andreas Aufmerksamkeit gilt vor allem den Weingärten und den Böden. Denn der Boden ist Herz und Ursprung des Weins. Dabei ist die Natur der Boss und viele kleine Teile geben ein Ganzes: pars pro toto. Dass er und sein Geschäftspartner Thomas Plackner nicht nur Silvaner können, zeigt der „Flow“, aus Pinot Meunier gekeltert, der mineralisch, würzig wunderbar zu Dahi Aloo Tikki Chaat (S. 59) und Bombay Sandwich (S. 61) harmoniert. Um 16 Euro, etwa über <https://holdenwein.de>



# Clima Clic.

Die Klimalotterie.

BIS ZUM 30. JUNI



## DEINE CHANCE **MILLIONÄR** ZU WERDEN!

WERDE NEWSLETTER-FAN UND  
GEWINNE 1 VON 10 CLIMA-LOSEN!



ANMELDEN, CLIMA-LOS  
GEWINNEN & KLIMA SCHÜTZEN!  
[www.climaclic.de/genuss](http://www.climaclic.de/genuss)



Spielteilnahme ab 18 Jahren. Spiel mit Verantwortung. Glücksspiel kann süchtig machen. Hilfe unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de).  
Wöchentliche Chance 1 : 10.000.000. Teilnahmebedingungen unter: [www.climaclic.de/gewinnspiel](http://www.climaclic.de/gewinnspiel)

# DER DUFT EINER GANZEN WELT

Die britische Hauptstadt hat weit mehr zu bieten als Fish & Chips. Sie lebt und pulsiert vom Einfluss unterschiedlichster Kulturen ... die jede für sich faszinierende Aromen in die Straßenküchen der Stadt gezaubert hat. Wir laden Sie hier auf einen besonderen Bummel ein ...

## Frittierte Kartoffeltaler mit Zwiebel-Chutney

So wanderbar. Dieser Snack begeistert als Solist. Ist aber auch eine wunderbare Füllung z. B. für Brottaschen.

Kräuter-Kartoffeln in knusprigem Backteig dazu ein mit Portwein verfeinertes Zwiebel-Chutney. Raffinert!

REZEPT AUF SEITE 63





### Loaded Fries

Die sind jede Sünde wert:  
Pommes frites „beladen“ mit  
zerupftem Hähnchenkeulen in  
dicker Biersauce, Chili-Mayonnaise  
und gebratenen Jalapeños

REZEPT AUF SEITE 63



# GENIAL KOMBINIERT!

## Dahi Aloo Tikki Chaat

Köstlich eingewandert: Kartoffel-Toasttaler, säuerliche Tamarinden-sauce und Joghurt. Mit „Bhel Sev“ indischen Kichererbsen-Nudeln bestreut – unwiderstehlich gut!

REZEPT AUF SEITE 63



### Sausage Roll

Simple and good: Puff pastry filled with bacon, minced meat, oat flakes, Cheddar and a bit of apple. To it you can add e.g. mustard or a tomato chutney from the store.

RECIPE ON PAGE 64



### Corned Beef Hash

Very british: Dieser Frühstücks- und Brunch-Klassiker lebt von deftigen Zutaten wie gebratenen Kartoffelwürfeln, Paprika und gepökeltem Rindfleisch aus der Dose.

REZEPT AUF SEITE 64

# RAFFINIERTES SOULFOOD

### Bombay Sandwich

Zwischen den gerösteten Brotscheiben verschmelzen Curry-Kartoffeln, Käse und ein Koriander-Minz-Pistaziengemüse zu unwiderstehlichen Happen der indisch-englischen Art.

REZEPT AUF SEITE 64





# EINFACH ZUM VERLIEBEN

## Johannisbeer-Donuts mit Erdnussbutter-Glasur

Verführerisch und super soft, sind diese frittierten Gebäckteilchen. Der Clou ist die Fusion aus Erdnussbutter und Gelee. Eine klassische Kombination, hier ganz besonders inszeniert.

REZEPT AUF SEITE 65



## Lemon Meringue Cupcakes

In den leicht gemachten Törtchen steckt ein Herz aus Lemon Curd. Das Baiserhäubchen wird aufgespritzt und nur kurz flambeiert – daher besser schnell aufessen.

REZEPT AUF SEITE 65

# Soulfood aus den Straßen Londons



## Frittierte Kartoffeltaler mit Zwiebel-Chutney

Bild auf Seite 57

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

3 rote Zwiebeln, 5 EL Pflanzenöl  
50 g brauner Zucker, 100 ml Rotwein  
80 ml Portwein, 4 EL Balsamicoessig  
2 EL Rosinen, Salz  
600 g Kartoffeln (mehligkochend)  
100 g Erbsen, 1-2 grüne Chilischoten  
1 Handvoll Korianderblättchen  
1 Handvoll Minzblättchen  
2 Eier, Pfeffer, 120 g Mehl  
150 ml Milch, 1 TL Backpulver  
4 Fladenbrote (z.B. Pita oder Wraps)  
2 Limetten

**1** Zwiebeln abziehen und würfeln. Topf mit 1 EL Öl erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Zucker zugeben und karamellisieren. Mit Rotwein, Portwein und Essig ablöschen, Rosinen untermischen. Alles ca. 10 Minuten sämig einköcheln lassen. Chutney grob pürieren, salzen und abkühlen lassen.

**2** Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser 15 Minuten kochen. Erbsen in den letzten 5 Minuten mitkochen lassen. Abgießen, abtropfen und ausdampfen lassen. Chili putzen, in Ringe schneiden. Je 1 EL Koriander und Minze hacken. Kartoffeln und Erbsen leicht andrücken, mit Hälfte Chili, gehackten Kräutern, 1 Ei, Salz und Pfeffer vermengen.

**3** Mehl, Milch, Backpulver, übriges Ei und 1 Prise Salz glatt verrühren. Grillpfanne mit 3 EL Öl erhitzen. Aus der Kartoffelmasse ca. 12 Taler formen. Taler durch den Backteig ziehen, abtropfen lassen und in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.

**4** Währenddessen die Fladenbrote in einer Pfanne im restl. 1 EL Öl anbraten. Limetten in Spalten schneiden. Die Kartoffeltaler mit Fladen und Chutney anrichten. Limetten, Chili und Kräuter dazureichen.



## Loaded Fries

Bild auf Seite 58

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

400 ml Rinderfond (aus dem Glas)  
2 Hähnchenkeulen, 100 g Shiitake-Pilze, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
30 g Butter, 1 TL Balsamicoessig  
100 ml Dunkelbier  
800 g Pommes frites, 1 TL dunkler Saucenbinder oder Speisestärke  
1 EL Honig, 1 TL Paprikapulver  
2 TL Worcestersauce  
Salz, Pfeffer, 4 EL Mayonnaise  
1-2 TL Chilisauce, 1 rote Zwiebel  
1 große grüne Jalapeño, 1 EL Öl  
2 EL Schnittlauchröllchen

**1** Rinderfond in kleinem Topf aufkochen. Hähnchen darin ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis sich das Fleisch von den Knochen löst. Hähnchen aus dem Fond nehmen, etwas abkühlen lassen, dann häuten und von den Knochen zupfen. Fond beiseitestellen.

**2** Pilze putzen, halbieren. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln. In einem Topf Butter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Hähnchen und Pilze hinzufügen, 3-4 Minuten anbraten. Alles mit Essig ablöschen. Fond und Bier angießen. Das Ganze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwa zur Hälfte einreduziert ist.

**3** Inzwischen die Pommes nach Packungsangabe im Backofen oder in der Fritteuse goldbraun backen bzw. frittieren.

**4** Saucenbinder mit 1 EL Wasser anrühren, Hähnchensauce damit binden. Mit Honig, Paprikapulver, Worcestersauce, Salz, Pfeffer abschmecken. Mayonnaise mit Chilisauce verrühren. Rote Zwiebel abziehen, würfeln. Jalapeño putzen, in Ringe schneiden und in Öl anbraten. Die Pommes salzen und auf einer Platte verteilen. Mit Hähnchensauce, Mayonnaise, roten Zwiebeln, Jalapeños und Schnittlauch toppen. Sofort servieren.



## Dahi Aloo Tikki Chaat

Bild auf Seite 59

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

4 Kartoffeln (festkochend)  
25 g Ingwer, 6 grüne Chilischoten  
1 Bund Koriander (ca. 50 g)  
1 EL Zitronensaft, Salz  
30 g Palmzucker  
40 g Tamarindenpaste  
je 1 TL gemahlener Ingwer und Kreuzkümmel  
1 TL schwarzes Salz  
6 Scheiben Toastbrot  
Pflanzenöl zum Braten  
1 rote Zwiebel, 200 g Joghurt  
4 EL Bhelp Sev (indische Kichererbsen-Nudeln)

**1** Kartoffeln in Salzwasser ca. 30 Minuten kochen. Abgießen, ausdampfen lassen.

**2** Ingwer schälen, reiben. 4 Chilis putzen, grob hacken. Korianderblättchen abzupfen. Etwa ½ Koriander mit Ingwer und Chilis fein pürieren. Das Koriander-Chutney mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

**3** Palmzucker evtl. hacken. Mit Tamarindenpaste verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat, bei Bedarf 1-2 TL Wasser einrühren. Die Tamarindensauce mit gem. Ingwer, Kreuzkümmel und schwarzem Salz würzen.

**4** Toastbrot in Wasser einweichen. Kartoffeln pellen, fein zerstampfen. Übrige 2 Chilis putzen und hacken, restl. Koriander klein schneiden. Toastbrot gut ausdrücken. Mit Kartoffeln, Chilis und Hälfte Koriander vermengen. Masse mit Salz würzen.

**5** Pfanne mit Öl erhitzen. Kartoffelmasse in 4 Portionen teilen. Daraus jeweils einen Fladen formen und im heißen Öl auf beiden Seiten goldbraun backen. Zwiebel abziehen und würfeln. Kartoffelfladen auf Teller legen. Koriander-Chutney, Tamarindensauce und Joghurt darauf verteilen. Mit restl. Koriander, Zwiebeln und Nudeln bestreut servieren.

## Cooler Party-Snack

Die Pommes im Rezept links können mit allerlei leckeren Toppings beladen werden. Ein Klassiker sind Chili Cheese Fries mit Chili con Carne, Cheddar und Jalapeños. Pommes getoppt mit Sauerrahm, Guacamole, Cheddar, Mais, Tomaten und roten Zwiebeln bieten eine feine Veggie-Variante. Edel wird es mit geriebenem Parmesan, etwas gehackter Petersilie und Trüffel-Mayonnaise.



Passende Weine finden Sie auf S. 52-54

# Einflüsse aus aller Welt bereichern

## Corned Beef

Die frühere Seemannskost erfreut sich heute in vielen Ländern großer Beliebtheit. Unverzichtbar ist die Spezialität etwa im Hamburger Labskaus. Für Corned Beef wird gepökeltes Rindfleisch zerkleinert und dann im eigenen Saft gekocht. Dabei geliert die Masse und nach dem Abkühlen entsteht eine schnittfeste Konsistenz. Corned Beef schmeckt kalt sowie warm und wird meist in Konservendosen verkauft.



## Sausage Roll

Bild auf Seite 60

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten  
Zutaten für 6–8 Portionen

200 g Bacon (dünne Scheiben)  
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen  
1 EL Olivenöl  
500 g gemischtes Hackfleisch  
1 grüner Apfel  
50 g Haferflocken  
Salz, Pfeffer  
1 Handvoll glatte Petersilie  
2 Eier, 150 g geriebener Cheddar  
1 Rolle Blätterteig, 30 g Parmesan  
etwas Tomaten-Chutney und  
Senf zum Servieren

- 1 Bacon in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Bacon darin kross anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen, glasisch dünsten. Hackfleisch dazugeben und krümelig anbraten.
- 2 Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Apfel schälen, entkernen und fein raspeln. Mit Haferflocken unter die Hackfleisch-Mischung rühren, die Masse etwas abkühlen lassen, salzen und pfeffern. Petersilienblättchen abzupfen und grob hacken. Mit 1 Ei und Cheddar unter die Hackfleischmasse mischen.
- 3 Blätterteig auf Arbeitsfläche ausbreiten. Hackfleischmasse als Strang auf die untere Teigseite geben, dabei seitlich ca. 5 cm Rand frei lassen. Teigseiten einschlagen und den Teig über die Füllung einrollen. Die Rolle vorsichtig mit der Nährseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech heben.
- 4 Das übrige Ei verquirlen und die Rolle damit bestreichen. Die Rolle einige Male schräg einschneiden. Parmesan fein reiben und darüberstreuen. Die Rolle im Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Zum Servieren in Scheiben schneiden, Tomaten-Chutney und Senf dazureichen.



## Corned Beef Hash

Bild auf Seite 61

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
Zutaten für 4–6 Portionen

je 1 rote, gelbe und grüne Spitzpaprika  
1 kg Kartoffeln (festkochend)  
1 EL Butter  
4 EL Rapsöl  
350 g Corned Beef (aus der Dose; siehe dazu auch die Info links am Rand)  
1 Handvoll Salbeiblätter  
Salz  
Pfeffer

- 1 Spitzpaprika putzen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
- 2 Eine breite Pfanne mit Butter und 2 EL Öl erhitzen. Kartoffelwürfel darin portionsweise rundum goldbraun und knusprig anbraten. Eine Grillpfanne erhitzen. Die Paprikastücke mit restl. 2 EL Öl vermengen und in die Grillpfanne geben. Anrösten und dabei einmal schwenken.
- 3 Corned Beef in mundgerechte Stücke schneiden. Die Hälfte der Salbeiblätter in feine Streifen schneiden. Corned Beef, geschnittenen Salbei und die gerösteten Paprika in die Pfanne zu den Kartoffeln geben. Unterschwenken und heiß werden lassen. Das Corned Beef Hash mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann auf einer Platte oder auf Tellern anrichten. Mit restlichen Salbeiblättern garniert servieren.



## Bombay Sandwich

Bild auf Seite 61

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

400 g Kartoffeln (festkochend)  
Salz, 1 EL Pistazienkerne  
2 Handvoll Minzeblättchen  
1 Handvoll Korianderblättchen  
1–2 grüne Chilischoten, 1 Schalotte  
20 g Ingwer, 3 EL Zitronensaft  
1 Prise Zucker, ½ grüne Paprika  
1 rote Zwiebel, 1 TL Chaat Masala oder Garam Masala (indische Gewürzmischung), 8 Scheiben Weißbrot, 4 EL weiche Butter  
8 Scheiben Käse (z. B. Emmentaler)

- 1 Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser 25–30 Minuten garen. Pistazien in einer Schale mit kochend heißem Wasser bedecken und 20 Minuten einweichen.
- 2 Chili putzen und grob hacken. Schalotte abziehen und hacken. Ingwer schälen und würfeln. Pistazien abgießen. Mit Kräutern, Chili, Schalotten, Ingwer, Zitronensaft und Zucker im Blitzhacker zu einem Pesto mixen. Dabei 1–2 EL Wasser einarbeiten. Das Pesto mit Salz abschmecken und kühl stellen.
- 3 Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Paprika putzen und klein würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Kartoffeln pellen, klein würfeln und mit der Gewürzmischung vermengen. Dann Paprika und Zwiebeln untermischen.
- 4 Die Brotscheiben mit etwas Butter bestreichen. Hälfte der Brote mit Käse belegen und die Kartoffelmischung darauf verteilen. Die übrigen Brotscheiben mit dem Chutney bestreichen und als Deckel auf die belegten Brote legen. Die Sandwiches etwas andrücken und von außen mit der übrigen Butter bestreichen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Sandwiches darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun anbraten. Halbieren und sofort servieren.

# die Streetfood-Szene



## Johannisbeer-Donuts mit Erdnussbutter-Glasur

Bild auf Seite 62

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde  
plus Wartezeit: ca. 1 Stunde  
Zutaten für ca. 16 Stück

500 g Mehl und Mehl zum Arbeiten  
25 g frische Hefe, 60 g Zucker  
150 ml lauwarme Milch, 2 Eier  
80 g weiche Butter, 1 Prise Salz  
Pflanzenöl zum Ausbacken  
200 g Johannisbeerkonfitüre  
2 EL cremige Erdnussbutter  
120 g Puderzucker  
Erdnusskerne zum Bestreuen

**1** Mehl in eine Schüssel sieben, mittig eine Mulde eindrücken. Zerbröckelte Hefe, 1 EL Zucker und Hälfte Milch in die Mulde geben, alles mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Vorteig zugedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Rest Zucker (45 g) und Milch (75 ml), Eier, Butter und Salz zum Vorteig geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

**2** Teig auf bemehlter Fläche kurz durchkneten, 2 cm dick ausrollen. Aus dem Teig etwa 16 Quadrate (ca. 6 x 6 cm) zuschneiden und diese mit Abstand zueinander auf einem Backpapier setzen. Teiglinge zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Anschließend in jeden Teigling mittig eine Mulde eindrücken.

**3** Einen breiten Topf mit Pflanzenöl auf ca. 170 Grad erhitzen. Die Teiglinge darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Die Donuts herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und dann auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**4** In die Mitte der Donuts je einen Klecks Konfitüre geben. Erdnussbutter mit 2 EL warmem Wasser glatt rühren. Puderzucker einrühren, bis ein cremiger Guss entstanden ist. Donuts am Rand mit Guss bestreichen. Erdnüsse hacken und darüberstreuen.



## Lemon Meringue Cupcakes

Bild auf Seite 62

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für 12 Stück

DAS BRAUCHT MAN: Muffinblech mit 12 Mulden; 12 Papier-Muffinförmchen; Spritzbeutel mit Lochtülle; Flambiergerät

150 g weiche Butter  
240 g Zucker, Salz  
150 g Mehl  
100 g gemahlene Mandeln  
1 TL Backpulver  
2 Eier plus 3 Eiweiß  
50 ml Milch  
50 ml Zitronensaft  
ca. 100 g Lemon Curd

**1** Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Mulden des Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen. Butter mit 120 g Zucker und 1 Prise Salz schaumig schlagen. Mehl mit Mandeln und Backpulver mischen. Eier mit Milch und Zitronensaft verquirlen. Zusammen mit der Mehlmasse rasch unter die Buttermasse rühren. Den Teig gleichmäßig in den Förmchen verteilen. Im Ofen in ca. 25 Minuten goldgelb backen (Stäbchenprobe machen). Die Muffins aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**2** Aus jedem Muffin mittig mit einem Teelöffel eine kleine Mulde ausstechen. Die Mulden mit Lemon Curd füllen.

**3** Die 3 Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen, dabei nach und nach restl. Zucker (120 g) einrieseln lassen. Weiterrühren, bis die Masse glänzt und Spitzen zieht. Die Meringue in den Spritzbeutel füllen, spiralförmig auf die Muffins spritzen. Meringue mit dem Flambiergerät goldbraun abflämmen (dabei bitte aufpassen, dass die Papierförmchen nicht Feuer fangen). Die Cupcakes am besten frisch servieren.



LIFEHACK FÜR DIE KÜCHE

## FRISCHE REIN, MOTTFEN RAUS.

ROBERT AUER steht für praktische Helfer im Alltag und gleichzeitig für schöne Lifestyleprodukte. Langlebig und robust, ressourcenschonend in Deutschland produziert.

[www.robertauer.com](http://www.robertauer.com)



RA

# STERNEKÜCHE IM STREETFOOD-STYLE

Seine Küche ist offensiv: Mit spanischem Temperament und weit gereistem Gaumen zerreißt **Dabiz Muñoz** alle Regelbücher und erfindet Straßenessen neu – inspiriert von klassischen Tapas und dem Besten asiatischer und südamerikanischer Märkte

**Revoluzzer**  
Kühn, kreativ und Grenzen überschreitend – die Restaurants des Spitzenkochs sind Spiegelbilder seiner Persönlichkeit



## Dabiz Muñoz

### Sternekoch und Kreativkopf

Sein revolutionärer Stil bricht kulinarische Konventionen. Das kommt an: Dreimal schon wurde der Spanier als bester Koch der Welt ausgezeichnet, besitzt insgesamt vier Michelin-Sterne. In seinen stylishen StreetXO-Restaurants verbindet der 44-Jährige auf ausgefallene Weise Sterneküche mit Streetfood. Mehr Infos unter: [www.streetxo.com/dubai](http://www.streetxo.com/dubai)



#### Haute Cuisine mal anders

„Ich will die Wahrnehmung von Streetfood verändern. Zeigen, wie die Gerichte für Fine-Dining angepasst werden können.“



Als kreativer Visionär in der Welt der Gastronomie hat Dabiz Muñoz mit StreetXO eine revolutionäre Interpretation von Streetfood geschaffen. Begonnen hat seine kulinarische Reise in den renommiertesten Restaurants Londons, bevor er seine Spuren in Spanien hinterließ, wo er mit seinem DiverXO seit zehn Jahren drei Sterne hält. Bekannt als 'wild child' der spanischen Kochszene, zeichnet sich Muñoz durch Innovationsgeist aus, der die Grenzen der Küche neu definiert. StreetXO, mit Standorten in Madrid und seit kurzem auch Dubai, ist das Ergebnis seiner Reisen durch belebte Märkte und Straßenstände weltweit. Uns verrät der Virtuose, wie er den Spagat zwischen Einfachheit und Hochküche meistert.

#### Welche Einflüsse finden sich in Ihren Kreationen?

Unsere Speisekarte basiert auf verschiedenen Gerichten, die als „Streetfood“ gelten. Es gibt natürlich spanische Elemente, aber auch Einflüsse aus Fernost, Lateinamerika, Europa und mehr. Von Chilis, Avocados und Mais aus Südamerika über Sushi und Sashimi aus Japan bis hin zu klassischen spanischen Croquetas ist jedes Gericht eine unerwartete Geschmackskombination, die auch noch unglaublich aussieht. Was ich am Streetfood liebe, ist, dass es eine perfekte Interpretation der Kultur ist und einen wahren Geschmack des Landes bietet. (Erklärt er ernst und fasziniert zugleich.)

#### Essen ist also immer auch Kultur?

Essen und Kultur gehen Hand in Hand und bei uns tauchen die Gäste vollständig in Esskulturen der ganzen Welt ein. Ich möchte, dass unsere Gäste sowohl das Ambiente als auch das Essen genießen und sich in StreetXO vertiefen, während wir die Vibes der Straße drinnen erlebbar machen. Beim Essen geht nicht nur ums Essen. Es sollte ein unterhaltsames Erlebnis sein, an das man sich lange erinnert. Und hoffentlich eines, das man wiederholen möchte.

#### Wie halten sich Tradition und Innovation die Waage?

Innovation ist der Schlüssel zum Erfolg. Unsere Rezepte, unsere Anrichteweise, unser Design und das gesamte Gästerlebnis –

denken wir neu. Wir geben traditionellen Rezepten eine unerwartete Wendung, was zu einer einzigartigen Fusion-Küche führt – wie etwa die koreanische Lasagne, bei der einzigartige asiatische Aromen mit den Texturen der italienischen Küche verschmelzen. Diese Art Fusion ermöglicht es uns, das Gleichgewicht zu halten, indem wir ständig die Grenzen dessen, was als "traditionell" gilt, überschreiten und dem Essen eine einzigartige Identität verleihen.

#### Streetfood ist schnell, bequem und aufregend. Wie halten Sie diese Dynamik aufrecht?

Es geht darum, eine gute Zeit zu haben – so wie man es hat, wenn man draußen Streetfood genießt. Daher wollen wir nicht, dass unsere Gäste auf den nächsten Gang warten müssen. Das Konzept basiert auf gemeinsamen Speisen, bei denen die Gerichte so schnell kommen, wie die Gäste sie bestellen können. Langweilig ist definitiv nicht mein Stil! (Er lacht.)

#### Streetfood ist unkompliziert. Bei Ihnen auch?

Unsere Gerichte wurden alle in irgendeiner Form bereits zubereitet, und diese Einfachheit hat mich ursprünglich inspiriert. Die Basis der Gerichte sollte daher sofort erkennbar sein. Ich habe einfach Wege gefunden, sie aufzupепpen und sie gemischt, um so Gerichte zu kreieren, die überraschen und die Lust auf mehr wecken.

#### Wie verbinden Sie die Geselligkeit von Streetfood mit einem gehobenen kulinarischen Erlebnis?

StreetXO, das sind vor allem Gerichte zum Teilen – nichts auf der Speisekarte wurde entworfen, um von nur einer Person gegessen zu werden, und ich glaube, dass dies die Zusammengehörigkeit fördert und den Rahmen für einen unglaublichen Abend unter Freunden setzt. Das gehobene Erlebnis kommt von den kulinarischen Techniken, die ich verwende, was sich auf die Qualität der Gerichte auf dem Tisch auswirkt, und vom Design des Raumes selbst. Gehoben muss nicht unbedingt weiße Leinentischdecken und Silberbestecke bedeuten. Interview: Katrin Hummel ©

# BIENVENIDO AROMAFEUER

Hier kommen Liebhaber von Limetten, Mais, Avocado und Chili auf ihre Kosten. Denn sie sorgen in Saucen, Tortillas, Tacos & Co. für den unvergleichlichen, lateinamerikanischen Spirit, den wir so lieben. Urlaubsstimmung mit jedem Biss – Viva México!



## Salat-Tacos mit Garnelen-Ceviche

Herrlich frisches Low-Carb-Sommerfeeling! Die rohen Garnelen „garen“ quasi in einer Chili-Limettenmarinade. Serviert werden sie mit einem pikant-fruchtigen Mix aus Palmherzen, Fenchel und Pomelo im Salatblatt.

REZEPT AUF SEITE 76





### Elotes mit Sour Cream

Die Maiskolben („Elotes“) bekommen vor dem Grillen einen aromatischen Anstrich mit Knoblauchbutter. Der mexikanische Clou entsteht durch Koriander-Sour-Cream und den gereiften Kuhmilchkäse „Cotija“. Muy bien!

REZEPT AUF SEITE 76

# FARBENFROHER GENUSS



## Mais-Salsa mit Avocado und Feta

Perfekt zum pur Löffeln, für Taco-Chips oder auf Steak. Für diese „Sauce“ kommen die Maiskörner nicht aus der Dose, sondern von gegrillten Kolben. Verfeinert werden sie mit Avocado, Feta, Zwiebeln, Jalapeños und cremigem Limetten-Schmand-Dressing.

REZEPT AUF SEITE 76

### Chili mit Reis und Tomaten-Mais-Salsa

Geschmacksexplosion in Bowl-Form. Während das vollmundige Chili im Topf vor sich hin brodelt, können Sie sich um den Reis und das Gemüse für die Salsa-Sauce kümmern. Getoppt wird landestypisch mit Avocado, Limette und reichlich Koriander.

REZEPT AUF SEITE 77



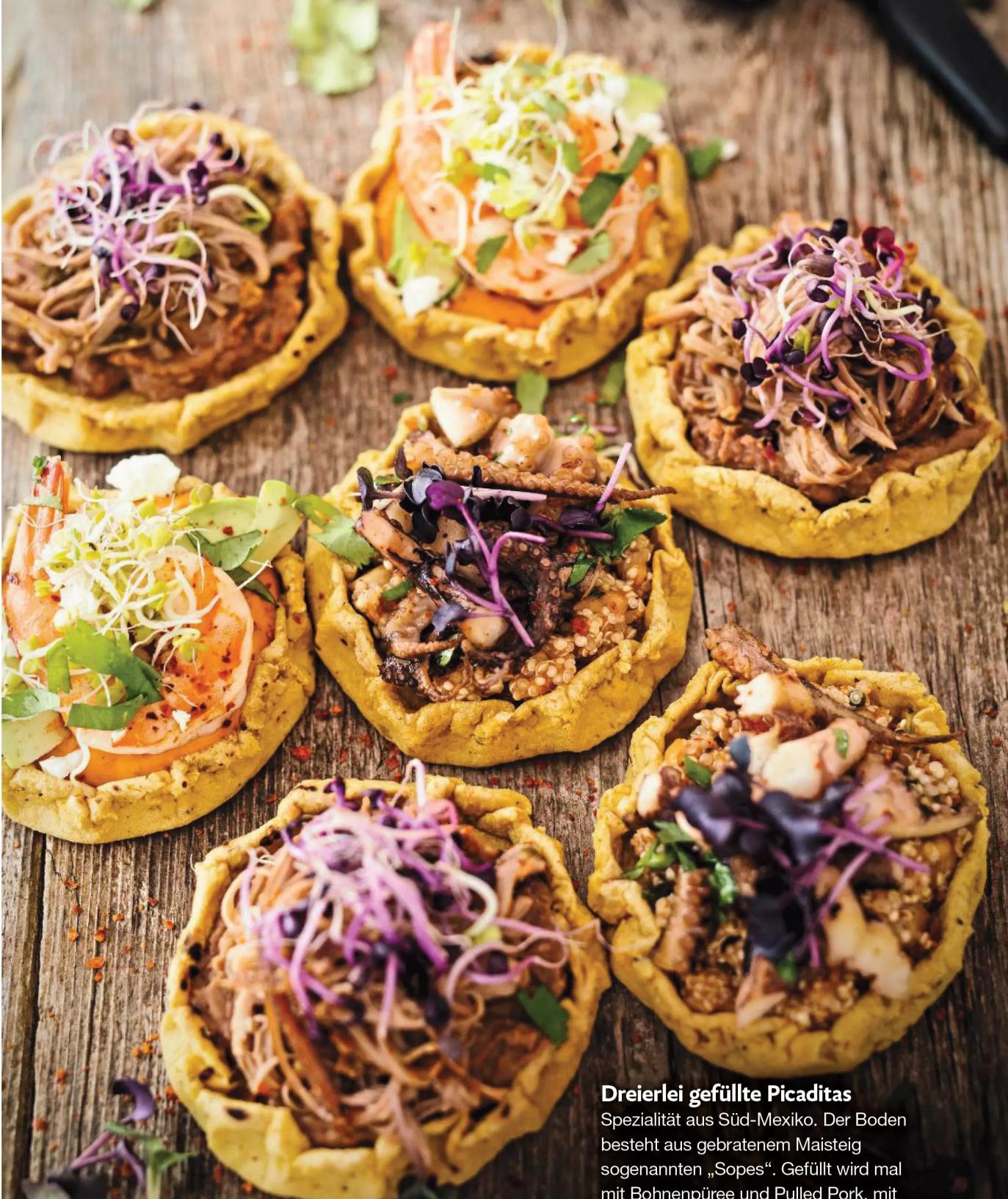
## PERFEKT IN SCHALE GEWORFEN

### Quesadillas mit Tofu und buntem Gemüse

Ursprünglich waren Quesadillas mit Käse gefüllte, gebratene Tortillas. Heutzutage gibt es auch Varianten ohne. Wie diese mit Bohnenpüree, Tofu, Zucchini & Paprika. Dazu ein Chili-Dip. Auf das typische Feuer muss man also nicht verzichten.

REZEPT AUF SEITE 77





### Dreierlei gefüllte Picaditas

Spezialität aus Süd-Mexiko. Der Boden besteht aus gebratenem Maisteig sogenannten „Sopes“. Gefüllt wird mal mit Bohnenpüree und Pulled Pork, mit Tintenfisch und Quinoa sowie Avocado und Garnelen. Da bleiben keine Wünsche offen.

REZEPT AUF SEITE 78

## Steak-Tacos

Ay caramba – die volle Aromapower Mexikos auf einmal. In den Tortillafladen warten zartes Rindfleisch, knackiges Gemüse und eine säuerlich-scharfe Salsa mit Lauchzwiebeln auf hungrige Genießer.

REZEPT AUF SEITE 78



# PARADIESISCH FRISCH

## Agua fresca

An heißen Tagen gibt es nichts Belebenderes: pürierte Wassermelone mit Limette und etwas Minze. Aufgegossen mit Mineralwasser, dazu reichlich Eiswürfel. Salud!

## Agua fresca

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

500 g Wassermelone  
4 EL Limettensaft  
2 EL Minzesirup  
ca. 600 ml Mineralwasser mit  
Kohlensäure (gekühlt)  
2 Handvoll Eiswürfel  
Minzeblättchen zum Garnieren

- 1 Von der Wassermelone 4 kleine Schnitze abschneiden und zum Garnieren beiseitelegen. Übriges Fruchtfleisch aus der Schale lösen, würfeln und dabei die Kerne entfernen.
- 2 Melone mit Limettensaft und Minzesirup fein mixen. In Gläser verteilen, mit Mineralwasser und Eiswürfeln auffüllen. Den Drink mit Melone und Minze garniert servieren.

# Mexico City lädt ein zu bunter Salsa,

## Queso Cotija

Seinen Namen verdankt Cotija-Käse der Stadt Cotija im mexikanischen Bundesstaat Michoacán, wo sein Ursprung liegt. Hergestellt wird der Käse nach einem traditionellen Verfahren aus Kuhmilch. Cotija-Käse schmeckt salzig, seine Konsistenz ist trocken und krümelig. Anfangs ähnelt er Feta, mit zunehmender Reife wird er hart und bröckelig wie Parmesan.



Passende Weine finden Sie auf S. 52-54



### Salat-Tacos mit Garnelen-Ceviche

Bild auf Seite 69

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde plus Warte-/Kühlzeit: mind. 1 Stunde  
Zutaten für 4 Portionen

8 Datteltomaten, 1 kleine Chilischote  
1 Bund Koriander, 25 g Ingwer  
12 Riesengarnelen (küchenfertig, ohne Kopf und Schale)  
Saft von 4 Limetten und 1 EL Abrieb  
150 g Palmherzen (aus dem Glas)  
100 g Baby-Fenchel, 1 kleine Honigpomelo, 1 kleine Avocado  
½ Jalapeño, 3 EL Olivenöl  
2 EL Sojasauce, 1 EL Sweet-Chili-Sauce, 1 rote Zwiebel, Salz  
½ Handvoll Shiso-Kresse  
8 große Blätter Romanasalat

1 Tomaten in Scheiben schneiden. Chili putzen und in Ringe schneiden. Korianderblättchen von Stielen zupfen, beiseitelegen. Korianderstiele fein hacken. Ingwer schälen, fein reiben. Garnelen in Stücke schneiden. Mit Tomaten, Chili, Korianderstielen, Ingwer, Limettensaft und -abrieb vermengen. Ceviche abgedeckt mind. 1 Stunde kühlen.  
2 Palmherzen abgießen, in feine Ringe schneiden. Fenchel putzen und in feine Scheiben hobeln. Pomelo filetieren. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch würfeln. Jalapeño hacken. Alle in diesem Schritt vorbereiteten Zutaten mit Olivenöl, Sojasauce und Sweet-Chili-Sauce vermengen.  
3 Zwiebel abziehen, in feine Ringe schneiden, 10 Minuten in kaltes Salzwasser legen. Dann abgießen und abtropfen lassen, dabei ein wenig Einlegesud auffangen. Kresse verlesen. Korianderblättchen grob hacken.  
4 Ceviche mit dem Palmherzen-Salat, Zwiebeln samt etwas Sud, Kresse und Koriander mischen. Auf den Salatblättern verteilen und die Salat-Tacos sofort servieren.



### Elotes mit Sour Cream

Bild auf Seite 70

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
Zutaten für 6 Stück  
DAS BRAUCHT MAN:  
Grill (alternativ Grillpfanne)

50 g Butter  
1 Knoblauchzehe  
Cayennepfeffer, Salz  
1 Handvoll Korianderblättchen  
2 Limetten  
100 g Sour Cream  
50 g Schmand  
6 Maiskolben (vorgegart, aus dem Vakuumpack)  
50 g Cotija-Käse (alternativ Feta; siehe dazu die Info links am Rand)

1 Den Grill vorbereiten und anheizen. Die Butter in einen Topf geben und langsam erhitzen. Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit einer Prise Cayennepfeffer und Salz zur zerlassenen Butter geben. Alles verrühren, dann vom Herd nehmen. Korianderblättchen grob hacken. Limetten in Spalten schneiden. Sour Cream mit Schmand verrühren und leicht salzen.

2 Die Maiskolben trocken tupfen und auf dem Grill unter Wenden rundum in ca. 10 Minuten goldbraun grillen. Gegen Ende der Garzeit die Maiskolben mit Knoblauchbutter bepinseln.

3 Die Maiskolben auf einer Platte anrichten. Mit dem Dip bestreichen, Koriander und Cayennepfeffer darüberstreuen. Den Käse darüberbröseln und die Limettenspalten daneben verteilen. Servieren.



### Mais-Salsa mit Avocado und Feta

Bild auf Seite 71

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde  
Zutaten für 4 Portionen  
DAS BRAUCHT MAN:  
Grill (alternativ Grillpfanne)

6 Maiskolben, Salz  
2-3 EL Pflanzenöl  
1 kleine rote Zwiebel  
1 Jalapeño  
2 EL Korianderblättchen  
1 Avocado  
4 EL Limettensaft  
2 EL Mayonnaise  
2 EL Schmand  
½ TL Chilipulver  
Pfeffer

100 g Cotija-Käse (alternativ Feta; siehe dazu die Info links am Rand)

1 Den Grill vorbereiten und anheizen. Mais von Blättern und Fäden befreien. Die Maiskolben in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Abgießen, abtropfen und kurz abkühlen lassen. Die Maiskolben mit Öl einstreichen und auf dem Grillrost rundum goldbraun grillen. Mais abkühlen lassen, dann die Körner von den Kolben schneiden.

2 Zwiebel abziehen und klein würfeln. Jalapeño putzen und fein würfeln. Koriander grob hacken. Die Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und in Würfel schneiden. Mit 1 EL Limettensaft beträufeln.

3 Die Mayonnaise mit Schmand, restlichen 3 EL Limettensaft und Chili verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Schüssel Mais, Zwiebeln, Jalapeños, Koriander und Avocado mit dem Dressing vermengen. Käse darüberbröseln, servieren.

**Dazu passen:** Limettenspalten und Tortilla-Chips.

# knackigen Elotes und feurigem Chili



## Chili mit Reis und Tomaten-Mais-Salsa

Bild auf Seite 72

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten  
Zutaten für 4–6 Portionen

### FÜR DAS CHILI

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- 1 Möhre
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 rote Paprika
- 3 EL Olivenöl
- 500 g Rinderhackfleisch
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL gem. Kreuzkümmel
- 1 TL gem. Koriander
- 2 EL Tomatenmark
- 50 ml Rotwein
- 250 g passierte Tomaten
- 300 ml Fleischbrühe
- 1 Dose Kidney-Bohnen (265 g Abtropfgewicht)
- FÜR DIE SALSA
- 100 g Maiskörner (aus der Dose)
- 2 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 rote Chilischote
- ½ Handvoll Korianderblättchen
- 2 EL Limettensaft
- AUSSERDEM
- 300 g Reis
- 1 Avocado
- 2 EL Limettensaft
- 1 Limette

**1** Für das Chili Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Chilischoten putzen und in feine Ringe schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie und Paprika putzen, ebenfalls klein würfeln.

**2** In einem großen Topf Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin hell andünsten. Das Hackfleisch hinzufügen und krümelig anbraten. Möhren-, Sellerie- und Paprikawürfel untermischen und alles mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Koriander würzen. Tomatenmark einröhren und kurz mitdünsten. Alles mit Rotwein ablöschen. Die passierten Tomaten und Brühe hinzufügen. Das Chili unter gelegentlichem Rühren ca. 45 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Brühe oder Wasser nachgießen. Die Kidney-Bohnen abgießen, abbrausen, abtropfen lassen und beiseitestellen.

**3** In der Zwischenzeit für die Salsa Mais abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Tomaten putzen und in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Chilischote putzen und hacken. Korianderblättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten für die Salsa mit Limettensaft in einer Schüssel vermengen.

**4** Den Reis nach Packungsangabe in Salzwasser gar kochen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen. Avocado in Scheiben schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Die Limette in Spalten schneiden.

**5** Die beiseitegestellten Bohnen unter das Chili mischen, 5–10 Minuten weiterköcheln lassen. Das Chili mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis in Schalen oder tiefen Tellern verteilen. Das Chili darauf anrichten. Mit Salsa, Avocadoscheiben sowie Limettenspalten toppen und servieren.

**Chili sin Carne:** Dieses Rezept lässt sich easy in eine vegetarische bzw. sogar vegane Variante umwandeln – es müssen nur zwei Zutaten ausgetauscht werden. Anstelle von Fleischbrühe kann Gemüsebrühe verwendet werden, Hackfleisch wird durch Linsen ersetzt: Das Chili zubereiten und in Schritt 2 das Hackfleisch weglassen. Alles 45 Minuten köcheln lassen. In den letzten 15 Minuten 150 g rote Linsen (gewaschen) hinzufügen und mitkochen.



## Quesadillas mit Tofu und buntem Gemüse

Bild auf Seite 72

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

- 200 g fester Tofu
- 150 g geröstete Paprika (aus dem Glas)
- 2 kleine Zucchini
- 8 Tortilla-Fladen
- 350 g Bohnenpüree (aus der Dose)
- 4 EL eingelagerte Jalapeños
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 2 Avocados
- 2–3 EL Limettensaft
- 1 Limette
- Chilipulver zum Bestäuben
- 2 EL Korianderblättchen
- Chilisauce zum Servieren

**1** Tofu in Würfel schneiden. Paprika klein schneiden. Zucchini putzen und längs in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Auf einer Arbeitsfläche 4 Tortilla-Fladen ausbreiten und mit Bohnenpüree bestreichen. Mit Tofu, Paprika und Zucchini belegen. Die Jalapeños hacken und darüberstreuen, leicht salzen und pfeffern. Die übrigen Tortilla-Fladen darauflegen und leicht andrücken.

**2** Die Quesadillas mit Öl bestreichen und portionsweise in einer heißen Pfanne auf jeder Seite in ca. 2 Minuten goldbraun und knusprig anbraten (evtl. mithilfe eines Tellers wenden). Die Quesadillas im Backofen bei 80 Grad warm halten.

**3** Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und in Spalten schneiden. Mit Limettensaft beträufeln. Limette in Spalten schneiden. Quesadillas in Stücke schneiden und auf Tellern anrichten. Mit Avocado toppen, mit etwas Chilipulver bestäuben und mit Koriander garnieren. Limettenspalten und Chilisauce dazureichen.

# Fein gefüllte Picaditas und Tortillas

## Tortillas backen

**200 g Maismehl,  
180 g Weizenmehl, 250 ml Wasser, 2 EL Olivenöl, 1 Prise Salz** glatt verkneten. Teig in 12 Stücke teilen, jeweils zur Kugel formen. Jede Teigkugel auf einer bemehlten Fläche sehr dünn ausrollen. Fladen in einer beschichteten Pfanne mit sehr wenig Öl auf beiden Seiten ausbacken. Die Fladen beliebig verwenden oder zu Tortilla-Chips verarbeiten: 7 EL Olivenöl,  $\frac{1}{2}$  TL Salz und 1 TL Paprikapulver verrühren. Fladen damit bestreichen. Mit Pizzaschneider in Dreiecke schneiden, auf einem Blech mit Backpapier verteilen, im Ofen bei 180 Grad 5–6 Minuten backen.



## Dreierlei gefüllte Picaditas

Bild auf Seite 73

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 12 Stück

### FÜR DEN TEIG

500 g Masa Harina (nixtamalisiertes Maismehl für Tortillas)

1 TL Salz

Pflanzenöl zum Braten

### FÜR DIE FÜLLUNGEN

50 g Quinoa

8 Riesengarnelen (küchenfertig; ohne Kopf und Schale, evtl. mit Schwanzsegmenten)

200 g TK-Tintenfischstücke (aufgetaut)

6 EL Mayonnaise

1 EL Sriracha-Sauce

2 EL Limettensaft

Salz, Pfeffer

1 kleine Avocado

5 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

Chiliflocken zum Bestreuen

100 g Bohnenpüree (aus der Dose)

200 g Pulled Pork (Fertigprodukt oder ein Rezept siehe Info unten)

1 Prise geräuchertes Paprikapulver

1 Prise Cayennepfeffer

gemischte Sprossen, Kresse und

Korianderblättchen zum Garnieren

Tartelette-Boden entsteht. Böden auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

**3** Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für die Füllungen Quinoa nach Packungsangabe gar kochen. Die Garnelen abbrausen und abtropfen lassen. Tintenfischstücke ebenfalls abbrausen und abtropfen lassen. Die Mayonnaise mit Sriracha und 1 EL Limettensaft verrühren.

Die Chili-Mayo mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch aus den Schalen lösen, in dünne Scheiben schneiden und mit restl.

1 EL Limettensaft beträufeln.

**4** Die Tintenfischstücke in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl scharf anbraten. Tomatenmark unterröhren, salzen und pfeffern. Tintenfischstücke mit Quinoa in 4 der Maisböden füllen. Mit Chiliflocken bestreuen. 4 weitere Böden mit Bohnenpüree füllen und Pulled Pork darauf verteilen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit Paprikapulver bestreuen.

Das Blech in den Ofen schieben und die Picaditas 5–8 Minuten backen (die übrigen 4 Böden ungefüllt mitbacken).

**5** Währenddessen die Garnelen in einer Pfanne im restl. Öl (2 EL) scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen. Das Blech aus dem Ofen nehmen. Die leeren Böden mit Chili-Mayo, Avocado sowie Garnelen füllen, mit Chiliflocken bestreuen. Alle Picaditas mit Sprossen, Kresse und Koriander garniert servieren.



## Steak-Tacos

Bild auf Seite 74

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

2 rote Chilischoten

6 Lauchzwiebeln

7 EL Olivenöl

2 Handvoll Koriander

2–3 EL Jalapeños (aus dem Glas)

6 EL Limettensaft

Salz, Pfeffer,  $\frac{1}{2}$  Kopf Weißkohl

4 Radieschen, 2 Avocados

1 Rindersteak (ca. 300 g)

4 kleine Tortilla-Fladen

Chiliflocken zum Bestreuen

Limettenspalten zum Servieren

**1** Chilischoten putzen und fein würfeln.

3 Lauchzwiebeln putzen, in 1 cm breite Ringe schneiden. Beides in 2 EL Öl andünsten.

1 Handvoll Korianderblättchen abzupfen, grob hacken. Jalapeños würfeln. Koriander und Jalapeños mit der Chili-Lauchzwiebel-Mischung, 4 EL Limettensaft und 3 EL Öl vermengen. Die Salsa salzen und pfeffern.

**2** Übrige 3 Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Rest Korianderblättchen (1 Handvoll) abzupfen. Kohl putzen und in Streifen hobeln. Radieschen putzen und in feine Scheiben hobeln. Avocados halbieren und entkernen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden, mit restl. 2 EL Limettensaft beträufeln.

**3** Steak trocken tupfen. Eine Pfanne mit restl. 2 EL Öl erhitzen. Steak darin unter Wenden je nach gewünschter Garstufe 7–10 Minuten anbraten. Steak salzen und pfeffern, aus der Pfanne nehmen und abgedeckt 5–10 Minuten ruhen lassen.

**4** Fladen kurz anrösten. Steak in dünne Scheiben schneiden. Mit Lauchzwiebeln, Korianderblättchen, Kohl, Radieschen und Avocado auf den Fladen verteilen. Die Fladen halb zusammenklappen. Etwas Salsa und Chiliflocken darauf verteilen. Übrige Salsa sowie Limettenspalten dazureichen.



Sie gehen mit gegrillten Köstlichkeiten, Burgern und Co. Hand in Hand: Feinste Saucen, Dips und Senfe

## AROMATISCHE BEGLEITUNG

Ob als raffiniertes Topping für Gebackenes, feurig-scharfes Geleit für Fingerfood oder aber als exquisiter Hingucker: Mit diesen fünf Neuentdeckungen sind Ihrer kulinarischen Fantasie keine Grenzen gesetzt

### INTENSIV

Perfekt für alle, die es schön scharf mögen: Verfeinert mit Habanero Chili und Raucharomen sorgt die tiefrote BBQ-Sauce für einen unvergesslichen Chili-Kick. Auch fein als Grillmarinade.

**Das gefällt mir:** in Handarbeit und kleinen Chargen im irischen Wicklow hergestellt. Ohne Zusätze und Konservierungsmittel.

**Infos:** 275 g um 10 Euro, von Mic's Chilli über [www.taudtmann.de](http://www.taudtmann.de)



### SVENJA KÖLLMER

ist unsere Test-Expertin in Sachen Feinkost



### GROSSARTIG

Scharfes Upgrade: Herrlich frische Gurke und säuerliche Limette werden im Nachgeschmack von hitzigen Jalapeños und Ingwer abgelöst. Besonders zu Seafood oder auf Tacos macht die Salsa eine gute Figur.

**Das gefällt mir:** beste mexikanische Einflüsse, liebevoll per Hand im oberbayerischen Rosenheim produziert.

**Infos:** 240 ml um 10 Euro, von und über [www.gewuerzmuehle-rosenheim.de](http://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de)

### BESONDERS

Hier treffen spritziger Prosecco und süßliche Birnen auf erlesene Gewürze. Das Ergebnis: Ein überaus wohlschmeckendes Chutney, das mit Seidigkeit und Frische überrascht.

**Das gefällt mir:** zaubert fix einen Hauch Extravaganz auf Käseplatten und Charcuterie Boards.

**Infos:** 225 g um 9 Euro, von und über [www.raucherofen.de](http://www.raucherofen.de)



### ÜBERRASCHEND

Fermentiertes Miso aus Kichererbsen verleiht dieser veganen Mayonnaise ihre kräftige Umami-Note. Köstlich zu Grillgemüse und Pommes frites, in Sandwiches oder auf Paninis.

**Das gefällt mir:** Für seine Produkte setzt Gründer Robert Lutz komplett auf Zutaten in Bio-Qualität.

**Infos:** 160 g um 5 Euro, von Bio-Lutz über [www.myproduct.de](http://www.myproduct.de)



### AUFREGEND

Ausgewogen und überaus vollmundig schmeckt diese Senf-Variation. Edler Riesling verleiht ihr einen luxuriösen Twist, der im Nachgang leicht süß anmutet und beinahe an Honig erinnert.

**Das gefällt mir:** In der bayerischen Manufaktur stellt Senfmeister Jürgen Kiehaber die scharfe Delikatesse in sorgfältiger Handarbeit und aus 100 % natürlichen Zutaten her.

**Infos:** 180 ml um 6 Euro, von und über [www.mari-senf.de](http://www.mari-senf.de)



# SALAT TO GO

Die bunte Vielfalt an knackigen Salaten ist perfekt zum Mitnehmen geeignet. Wir zeigen vier leckere Blitz-Rezepte und stylische Verpackungen für unterwegs

## MIT ORZO-NUDELN

FÜR 4 PORTIONEN

250 g Orzo-Nudeln nach Packungsangabe gar kochen. Je 1 Handvoll Rucola und Spinat verlesen.

150 g Cocktailtomaten halbieren. 3 EL Weißweinessig,

2 EL Zitronensaft, 1/2 TL

Honig, 3 EL Olivenöl verquirlen.

30 g geriebenen Parmesan untermischen,

Dressing salzen und pfeffern.

Nudeln abgießen, mit

Rucola, Spinat, Tomaten

und Dressing mischen.

Mit Schnittlauchblüten

und Basilikum garnieren.



## MIT KÜRBIS & FEIGEN

FÜR 4 PORTIONEN

500 g Hokkaido-Fruchtfleisch würfeln. Mit 2 EL Öl, 2 EL Honig, Salz, Pfeffer mischen. Auf Blech unterm Backofengrill 10 Minuten garen. 6 Feigen vierteln, 2–3 Minuten mitgrillen. Abkühlen lassen.

1 Knoblauchzehe abziehen, pressen. Mit 2 EL hellem Balsamico, 1 EL Zitronensaft, 3 EL Öl, 1 TL Dijon-Senf, 1 EL Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Mit je 1 Handvoll Spinat und Rucola,

80 g gehackten Walnüssen, Kürbis und Feigen mischen.

250 g Ricotta mit 2 EL Öl und Salz verrühren, dazureichen.



## IM PITA-WRAP

FÜR 4 PORTIONEN

2 Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer, je 1/4 TL Cayennepfeffer und gem. Kreuzkümmel würzen. In 2 EL Olivenöl anbraten. 2 Baby-Gurken putzen, in Stifte schneiden. 8 Radieschen putzen, in Scheiben hobeln. 1 Handvoll Rucola verlesen. 200 g Joghurt, 1 EL Ketchup, 1 TL Paprikapulver, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl verrühren. 1/2 rote Paprika putzen, würfeln, untermischen. Dip salzen, pfeffern. 4 Pita-Brote erwärmen. Mit Hähnchen, Gemüse und Dip füllen.



## ALLA PRIMAVERA

FÜR 4 PORTIONEN

200 g Farfalle nach Packungsangabe gar kochen. 200 g grünen Spargel putzen, in Stücke schneiden. Mit 100 g Brokkoliröschen und 100 g TK-Erbsen in Salzwasser 5 Minuten

gar kochen. Gemüse abschrecken und abtropfen lassen.

1 Zucchini putzen, in feine Streifen schneiden. Nudeln abgießen, abwechselnd mit Gemüse und 4 EL Pesto in Gläser schichten. 4 EL Gemüsebrühe mit 1 EL hellem Balsamico, 1 EL Zitronensaft, 6 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Dressing in den Gläsern verteilen.





## EINPACKEN, MITNEHMEN, GENIESSEN

Ob fürs Picknick, Büro oder zum Wandern: Hübsch und clever verpackt schmecken to-go-Gerichte gleich noch viel besser

1 Im Lunchpot „Ellipse“ finden Salat und Croûtons oder Nüsse separat ihren Platz (500 + 200 ml um 17 Euro, über [www.mepal.com](http://www.mepal.com)) 2 Die stapelbaren Vorratsbehälter sind in 9 Größen erhältlich. Deckel mit Sicherheitsclip und Extra-Dichtung garantieren Auslaufschutz (200 ml um 9 Euro, über [www.robertauer.de](http://www.robertauer.de)) 3 Die Bento-Box mit zwei Etagen gibt es in vielen coolen Designs (2 x 500 ml um 45 Euro, über [www.monbento.de](http://www.monbento.de)) 4 Bienenwachstücher halten Wraps und Sandwiches auf nachhaltige Weise frisch (2er Set um 8 Euro, über [www.beeskin.com](http://www.beeskin.com))



# HOCHGENUSS AM BOSPORUS

Gehen Sie mit uns auf einen Streifzug durch die aufregende Metropole in der sich Abend- und Morgenland vereinen und herrliche Düfte uns betören. Schwelgen Sie in perfekt gewürzten aromatischen Saucen, Toppings und Köfte – oder versüßen sich den Alltag mit knusprigem Spritzgebäck in Zuckersirup getaucht

## Dürüm mit Çig Köfte

Fleischloser Streetfood-Hit, der alle begeistert. Dünne Weizenfladen gefüllt mit kräftig gewürzten Bulgur-Frikadellen, die nichts vermissen lassen. Dazu Rucola, Joghurt und Granatapfelsirup.

REZEPT AUF SEITE 89



## Pide mit Paprika-Hackfleisch-Sugo

Perfekt zum Teilen und fürs Buffet sind die beliebten Hefeteigschiffchen mit eingekochter, pikanter Fleischsauce. Einfach in handliche Stücke schneiden und genießen.

REZEPT AUF SEITE 89



### Kumpir mit Ziegenkäse-Dip

Herrliche Idee für laue Sommerabende: gebackene Süßkartoffeln mit einer raffinierten Füllung aus Trauben, Nüssen, Radicchio, eingelegten Tomaten und einer mild-würzigen Ziegenfrischkäse-Creme.

REZEPT AUF SEITE 89



# WELCH FEINE GAUMENFREUDEN



Fotos: StockFood (2)/Matthias Neubauer, Thorsten Suedfeld

## Bamya Kizartmasi

In Kichererbsenteig frittierte Okraschoten. Ein Snack, den Sie unbedingt probieren sollten! Das Gemüse wird hierfür erst in kaltes Zitronenwasser gelegt. Ein wunderbarer Trick, der verhindert, dass die Schoten schleimig werden.

REZEPT AUF SEITE 90

# EINE WELT VOLLER GEWÜRZE

## Falafel-Pita mit Apfel-Curry-Senf

Handlich und köstlich: aromatische Kichererbsenbällchen in der Brottasche. Dazu eine spannende, noch nicht so bekannte Sauce aus Apfelmus, Zwiebeln, Curry und Senf.

REZEPT AUF SEITE 90

## Ali Nazik Kebab

Betörende Aromenvielfalt, in die man am besten mit einem Stück Fladenbrot eintaucht. Freuen Sie sich auf Knoblauchjoghurt, geröstetes Gemüse und würziges Hackfleisch.

REZEPT AUF SEITE 90





### Baklava-Strudel

Die zarten Strudelteigblätter werden mit einer üppigen Honig-Zimt-Nussmischung gefüllt und aufgerollt. Nach dem Backen wartet noch ein zuckersüßes Zitronenbad. Jedes Stück eine reine Verführung.

REZEPT AUF SEITE 91

# SÜSSES FÜR DIE SEELE

### Tulumba tatlısı

Reinbeißen und genießen. Krosses Spritzgebäck das noch heiß mit dickflüssigem Zuckersirup getränkt und anschließend mit gemahlenen Pistazien verfeinert wird.

REZEPT AUF SEITE 91



# Entdecken Sie die Schätze Istanbuls



## Dürüm mit Çiğ Köfte

Bild auf Seite 82

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g feiner Bulgur, 5 getrocknete Tomaten (in Öl), 2 Zwiebeln, 2 junge Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl Salz, Pfeffer, 2 Lauchzwiebeln 2 Tomaten, 1/2 Handvoll Kräuter (z.B. Petersilie und Minze) je 2 EL Zitronensaft und Granatapfelsirup plus mehr zum Beträufeln 3 EL Paprika-Tomaten-Mark 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver 1/2 TL gem. Kreuzkümmel 1 TL Harissa, 2 Handvoll Rucola 4 Dürüm-Fladen, 100 g griechischer Joghurt, 40 g Walnusskerne

**1** Bulgur in eine Schüssel geben. Mit 300 ml kochendem Wasser vermengen und 10 Minuten quellen lassen.

**2** Getrocknete Tomaten fein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken. Beides mit Tomatenwürfel in einer Pfanne in Olivenöl andünsten. Salzen und pfeffern. Lauchzwiebeln putzen, fein hacken. Tomaten putzen, vierteln, entkernen, klein würfeln. Kräuterblättchen abzupfen und fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten unter den Bulgur mischen. Zitronensaft, Granatapfelsirup, Paprika-Tomaten-Mark, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Harissa hinzufügen. Alles zu einer gut formbaren Masse verketnen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Von der Masse je 1 gehäufte EL abnehmen und zu einer festen Rolle drücken. Auf die Handfläche geben und mit den Fingern zusammendrücken. Rucola verlesen. Die Fladen im Ofen 3–5 Minuten aufbacken.

**4** Die Fladen mit Joghurt bestreichen, mit Çiğ Köfte und Rucola belegen. Walnüsse darüberstreuen, etwas Zitronensaft und Sirup darüberträufeln. Die Fladen beliebig zusammenfalten und servieren.



## Pide mit Paprika-Hackfleisch-Sugo

Bild auf Seite 83

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde plus Wartezeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für 6 Stück

1/2 Würfel frische Hefe, 1/2 TL Zucker 500 g Mehl und Mehl zum Arbeiten Salz, 4 EL Olivenöl 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen 300 g Rinderhackfleisch, 2 Tomaten 2 EL Tomatenmark, 1/2 TL Paprikapulver, 1/2 TL getr. Oregano je 1 rote, gelbe und grüne Paprika 1/2 Bund Petersilie

**1** Hefe und Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. In einer Schüssel Mehl mit 1 TL Salz mischen. Hefewasser und 2 EL Öl hinzufügen. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**2** Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. In einer Pfanne im restl. Öl (2 EL) andüsten. Hackfleisch dazugeben, krümelig anbraten. Tomaten putzen, klein würfeln. Mit Tomatenmark, Paprikapulver, Oregano unter das Fleisch mischen, kurz einköcheln lassen. Vom Herd nehmen. Paprika putzen, klein würfeln. Petersilienblättchen abzupfen, hacken. Beides unter die Hackfleischmasse mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und in 6 Portionen teilen. Jedes Stück auf einer bemehlten Fläche zu einem länglichen Fladen ausrollen. Die Fladen auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Die Hackfleischmasse gleichmäßig auf den Fladen verteilen, dabei rundum ca. 2 cm Rand frei lassen. Den Rand über die Füllung klappen, die Enden spitz zusammendrücken. Pide im Ofen in ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Zum Servieren in Stücke schneiden.



## Kumpir mit Ziegenkäse-Dip

Bild auf Seite 84

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Süßkartoffeln (à 400 g) 2 EL Olivenöl 250 g Ziegenmilchjoghurt 200 g Ziegenfrischkäse 1 EL Limettensaft 1 Knoblauchzehe Salz, Pfeffer 4 Blätter Radicchio 1/2 Bund Schnittlauch 100 g kernlose Weintrauben 50 g getrocknete Tomaten 60 g Walnusskerne 15 Oliven (entsteint) Chilipulver zum Bestreuen

**1** Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen und rundum mehrmals mit einer Gabel einstechen. Dann mit Öl einreiben, in Alufolie wickeln und im Ofen ca. 1 Stunde backen.

**2** In der Zwischenzeit für den Dip Joghurt mit Frischkäse und Limettensaft cremig verrühren. Knoblauch abziehen, dazupressen. Den Dip mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Radicchio in feine Streifen schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Trauben evtl. halbieren. Tomaten würfeln. Nüsse grob hacken. Mit Radicchio, Schnittlauch, Trauben, Tomaten und Oliven mischen.

**4** Die Süßkartoffeln aus der Folie wickeln, mittig einschneiden und etwas auseinanderziehen. Die Süßkartoffeln mit etwas Dip und dem vorbereiteten Radicchio-Mix füllen. Mit etwas Chili und Pfeffer bestreuen, den übrigen Dip dazuservieren.

## Füllungen für Pide

**Das gefüllte Fladenbrot aus der Türkei erfreut sich auch bei uns großer Beliebtheit. Neben Hackfleisch und Gemüse sind Spinat und Feta klassische Füllungen für Pide. Dafür 500 g TK-Blattspinat auftauen, dann ausdrücken. Je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln. Unter den Blattspinat mischen, salzen und pfeffern. 200 g Feta klein würfeln oder zerbröckeln und untermischen. Die Fladen wie im Rezept links beschrieben mit der Spinat-Feta-Masse füllen und backen.**



**Passende Weine finden Sie auf S. 52–54**

# Die Küche der türkischen Metropole

## Warenkunde Okraschoten

**Das tropische Gewächs zählt zu den ältesten Gemüsepflanzen der Welt. Geerntet werden Okraschoten unreif, da sie sonst holzig werden. Achten Sie beim Einkauf auf hellgrüne und knackige Exemplare, die nicht länger als 10 cm sind. Okraschoten schmecken herb-säuerlich und erinnern ein wenig an grüne Bohnen. Sie enthalten einen klebrigen Saft, der möglichst nicht austreten sollte. Deshalb beim Putzen der Schoten sehr behutsam arbeiten.**



### Bamya Kızartması

Bild auf Seite 85

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

500 g Okraschoten (siehe dazu auch die Info links am Rand)  
60 ml Zitronensaft  
50 g Kichererbsenmehl  
2 EL Mehl  
1 TL Backpulver  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
½ TL rosenscharfes Paprikapulver  
2 Msp. Cayennepfeffer  
1 EL getrocknete Kräuter (Thymian, Majoran, Oregano, Salbei)  
½ TL Zucker  
Salz, Pfeffer, 1 Ei  
Pflanzenöl zum Frittieren

**1** Okraschoten waschen, den Stielansatz vorsichtig sternförmig herausschneiden. Dabei darauf achten, die Schoten nicht einzuschneiden. Okraschoten in einer Schüssel mit Zitronensaft beträufeln und mit kaltem Wasser bedecken. 1 Stunde stehen lassen.  
**2** Kichererbsenmehl, Mehl und Backpulver in einer Schüssel mit beiden Sorten Paprikapulver, Cayennepfeffer, Kräutern, Zucker, ½ TL Salz und etwas Pfeffer mischen. Das Ei mit 125 ml Wasser verquirlen. Zur Mehl-mischung geben und alles zu einem dünn-flüssigen Teig verrühren. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl einarbeiten.  
**3** Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Die Okraschoten abgießen und trocken tupfen. Portionsweise durch den Teig ziehen, abtropfen lassen und im heißen Öl goldbraun frittieren. Die Okraschoten auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen, servieren.

**Dazu passt:** griechischer Joghurt mit getrockneten Gewürzen zum Dippen.



### Falafel-Pita mit Apfel-Curry-Senf

Bild auf Seite 86

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten  
plus Wartezeit: mind. 12 Stunden  
Zutaten für 4 Portionen

250 g getrocknete Kichererbsen  
2 Zwiebeln, 1 Apfel  
½ EL Butter, 50 ml Gemüsebrühe  
150 ml Apfelmus, 2 TL körniger Senf  
2 ½ TL Currysüppchen, ½ weißer Rettich  
Salz, 2 Knoblauchzehen  
½ Bund Petersilie, ½ Bund Koriander  
½ TL Backpulver  
½ TL rosenscharfes Paprikapulver  
Pfeffer, Pflanzenöl zum Ausbacken  
4 Pita-Taschen

**1** Kichererbsen über Nacht (mindestens 12 Stunden) in Wasser einweichen.  
**2** Am nächsten Tag 1 Zwiebel abziehen, hacken. Apfel schälen, putzen, würfeln. In einem kleinen Topf Butter erhitzen, Zwiebel und Apfel darin andünsten. Brühe, Apfelmus, Senf und ½ TL Currysüppchen hinzufügen. 2–3 Minuten köcheln lassen. Den Senf grob pürieren und abkühlen lassen. Den Rettich schälen, fein hobeln, leicht salzen und ca. 10 Minuten Wasser ziehen lassen.  
**3** Kichererbsen abgießen, abtropfen lassen. Im Mixer fein pürieren. Übrige Zwiebel und Knoblauch abziehen, hacken. Petersilien- und Korianderblättchen abzupfen. Mit Zwiebel, Knoblauch, Backpulver, restl. 2 TL Curry und Paprikapulver zu den Kichererbsen in den Mixer geben. Alles zu einer feinen Masse verarbeiten, salzen, pfeffern.  
**4** Öl auf ca. 175 Grad erhitzen. Aus der Kichererbsenmasse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen, portionsweise im heißen Öl goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pita-Taschen erwärmen. Mit Rettich, Falafeln und Apfel-Curry-Senf füllen. Servieren.



### Ali Nazik Kebab

Bild auf Seite 87

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

4 rote Spitzpaprika, 500 g kleine Auberginen, 2 kleine Zucchini  
2 Tomaten, 6 EL Olivenöl, Salz  
Pfeffer, 2 Zwiebeln, 5 Knoblauchzehen, 1 EL Paprikamark, 2 EL Tomatenmark, 350 g Rinderhackfleisch  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
½ TL gem. Kreuzkümmel  
1 TL getr. Minze, 2 EL Petersilienblättchen, 250 g griechischer Joghurt  
2–3 EL Zitronensaft

**1** Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Paprika und Auberginen ringsum mit einer Gabel einstechen. Auf einem Blech mit Backpapier 25–30 Minuten backen.  
**2** Zucchini putzen, längs in dünne Scheiben schneiden. Tomaten putzen, in Scheiben schneiden. Zucchini in Pfanne mit 2 EL Öl von beiden Seiten anbraten. Tomaten hinzufügen, kurz mitbraten. Alles salzen, pfeffern, aus der Pfanne nehmen und warm halten.  
**3** Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln. In der Pfanne im übrigen Öl (4 EL) andünsten. Paprika- und Tomatenmark dazugeben, 1 Minute unter Rühren mitbraten. Hackfleisch hinzufügen, krümelig anbraten. Paprikapulver, Kreuzkümmel und Minze untermengen. 10–15 Minuten weiterbraten, bis das Hackfleisch schön gebräunt ist. Salzen und pfeffern. Petersilie hacken, Hälfte untermischen.  
**4** Paprika und Auberginen aus dem Ofen nehmen. Paprika in Gefrierbeutel kurz ruhen lassen. Häuten, in Streifen schneiden, dabei entkernen. Aubergine in Stücke schneiden.  
**5** Übrige 3 Knoblauchzehen pressen. Mit Joghurt und Zitronensaft verrühren. Dip salzen und pfeffern, auf Teller streichen. Alles Gemüse und Hackfleisch darauf verteilen. Kebab mit restl. Petersilie bestreut servieren.

# erobert unsere Herzen



## Baklava-Strudel

Bild auf Seite 88

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten  
Zutaten für 8–10 Portionen

### FÜR DEN STRUDEL

75 g Pistazienkerne  
75 g Mandelkerne  
75 g Walnusskerne  
2 EL Honig, 2 EL brauner Zucker  
1 Msp. Vanillepulver, 1 TL gem. Zimt  
80 g gemahlene Mandeln, 1 Ei  
5–6 Blätter Strudelteig  
60 g zerlassene Butter  
FÜR DEN SIRUP  
1 Bio-Zitrone  
100 g brauner Zucker  
100 g Honig

**1** Für den Strudel Pistazien, Mandelkerne und Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett duftend anrösten. Abkühlen lassen. Mit Honig, Zucker, Vanille, Zimt, gemahlenen Mandeln und Ei vermengen.

**2** Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Teigblätter jeweils mit etwas Butter bepinseln und aufeinanderlegen. Die Nussfüllung auf der unteren Teighälfte verteilen, dabei seitlich 3–4 cm Rand frei lassen. Den seitlichen Rand über die Füllung schlagen und den Teig von unten über die Füllung einrollen. Den Strudel mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Strudel mit der übrigen Butter bepinseln und im Ofen in ca. 40 Minuten goldbraun backen.

**3** In der Zwischenzeit für den Sirup halbe Zitrone in dünne Scheiben schneiden, übrige Hälfte auspressen. Zitronenscheiben und -saft mit Zucker, Honig und 300 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Etwa 15 Minuten sirupartig einkochen. Den Sirup etwas abkühlen lassen.

**4** Strudel aus dem Ofen nehmen, noch heiß mit dem Sirup tränken. Strudeln nach Belieben abkühlen lassen oder warm servieren.



## Tulumba tatlısı

Bild auf Seite 88

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde  
Zutaten für 8–10 Portionen  
DAS BRAUCHT MAN:  
Spritzebeutel mit Sternstülpel

500 g + 1 TL Zucker  
2 EL Zitronensaft  
100 g Butter  
Salz  
250 g Mehl  
4 Eier  
Pflanzenöl zum Ausbacken  
50 g gemahlene Pistazien

**1** In einem Topf 500 g Zucker mit 500 ml Wasser zu einem Sirup einköcheln lassen. Den Sirup etwas abkühlen lassen. Dann Zitronensaft unterrühren und den Sirup vollständig erkalten lassen.

**2** In einem Topf 250 ml Wasser mit Butter, 1 Prise Salz und restl. 1 TL Zucker aufkochen. Das Mehl auf einmal zugeben und kräftig unterrühren. So lange weiterrühren, bis eine glatte Teigkugel entsteht. Den Teig in eine Schüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen. Die Eier nach und nach einzeln unterrühren. Teig in den Spritzbeutel füllen.

**3** Das Pflanzenöl in einem großen Topf auf etwa 175 Grad erhitzen. Teig mit dem Spritzbeutel vorsichtig in das heiße Öl gleiten lassen, dabei den Teig mit einer Schere portionsweise abschneiden. Das Gebäck goldbraun frittieren. Herausheben, kurz abtropfen lassen. Dann in den Sirup tauchen und erneut abtropfen lassen. Das Gebäck mit gemahlenen Pistazien bestreuen und frisch servieren.

Lust auf  
Genuss

JETZT TESTEN  
UND SPAREN!  
3 AUSGABEN  
FÜR NUR 9,90 €\*



3 ×

Sie sparen  
33 %

\*Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand.

So einfach können Sie bestellen:

**burda-foodshop.de**

Oder per Telefon:

01806 - 93 94 00 66

20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen.

Einfach einscannen  
und bestellen:



Bitte die Bestell-Nr.  
angeben: LAG1PRM

**Verantwortlicher und Kontakt:** Abonnenten Service Center GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe [www.burda.com/de/gv](http://www.burda.com/de/gv)). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter [www.burda-foodshop.de/agb](http://www.burda-foodshop.de/agb) abrufen.

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

# STADTBUMMEL FÜR FEINSCHMECKER

Wie man ein Land erst richtig entdeckt? Durch Gerichte, die hier tagtäglich gegessen werden. Eine Streetfood-Reise für den Gaumen, von traditionell-spanischen Tapas bis zum Pommes frites Hotspot auf Sterne-Niveau

## FRITTEN DE LUXE

Sergio Hermans  
Karriere wurde  
mit unzähligen  
Michelin-Ster-  
nen gekrönt –  
nun macht er  
Gourmet-Fast-  
Food





### POMMES MIT NIVEAU

Stilistisch sind die Frites Ateliers von einer „Pommesbude“ ganz weit entfernt

### FRITES ATELIER, DEN HAAG

## Heiß und betörend anders

Man spricht wohl den meisten Menschen aus der Seele, wenn man sagt: Fritten gehen immer. In Öl frittiert und heiß serviert im Papierhörnchen mit einer Sauce der Wahl sind die allseits bekannten Pommes frites eines der beliebtesten Finger- und Fast Foods weltweit. Zur Perfektion gebracht hat man diese Köstlichkeit bekanntermaßen in Belgien. Das Geheimnis: Die „Frites“ genannten Kartoffeln werden gleich doppelt frittiert, was sie außen besonders kross und innen sehr flau macht. Ein wenig überraschend ist es da, dass die in vielen Tests als „beste Frites Europas“ gekrönte Variante ursprünglich aus den Niederlanden kommt. Heute bereits an mehreren Standorten in Belgien und den Niederlanden vertreten, schuf der Michelin-besterte Chefkoch Sergio Herman mit seinem Frites Atelier nämlich eine Pilgerstätte für Fritten-Fans, die von überall her angereist kommen. Nachdem er seinen Familienbetrieb Oud Sluis an der niederländisch-belgischen Grenze auf drei Michelin-Sterne-Niveau hob und sich in der Molekularküche austobte, zog es den Niederländer zu neuen Ufern: Zusammen mit dem Team seiner Sergio Herman Group entwickelte er in den letzten Jahren mehrere mehrfach preisgekrönte Feinschmecker-Restaurantkonzepte – und eben auch eines der schmackhaftesten Fast Foods überhaupt. Ganze 18 Monate und viele verschiedene Kartoffelsorten und Zubereitungsarten brauchte es bis zum perfekten Ergebnis. Dass hier einer der besten Köche der Welt seine Finger im Spiel hat, merkt man den Kreationen definitiv an. Wie beispielsweise den Frites mit fruchtiger Tomatensoße, Aubergine, Parmesan und Basilikummayonnaise aus der neuen SS24 Collection „Veggie Alla Norma“.

[www.fritesatelier.com](http://www.fritesatelier.com)

### REFFEN, KOPENHAGEN

## Die Welt ist ein Hafen

Was vor 2018 lediglich ein vernachlässigtes Hafengelände umgeben von heruntergekommenen Lagerhallen war, ist seitdem einer der coolsten Orte Kopenhagens. Aus alten Schiffscontainern und Feuerwehrautos wurden bunte Bars und Food Trucks, die Meeresbrise kann in unzähligen Upcycling-Sitzgelegenheiten und Strandesseln genossen werden und aufs Sauberhalten sowie Mülltrennen wird hier geachtet wie nirgendwo sonst. Auf diesem kreativen Spielplatz toben sich mittlerweile Köchinnen und Köche aus aller Welt in 39 Ständen und acht Bars aus, Kreativ-Workshops, Konzerte, der Nachtclub namens Werkstatt sowie eine eigene Brauerei vervollständigen das Angebot. Mit dabei von Beginn an: das Paar Shayan Shadala und Rojgar Hama Jaza. Ihr Stand „Gosht“ serviert gegrillte Spezialitäten aus ihrer Heimatstadt Silêmanî in Kurdistan, die für ihr Shish Kebab berühmt ist. Am traditionellen Holzkohlegrill auf Eisenschwertern brutzeln Hühner- und Lammfleisch sowie Auberginen, die auf der Zunge zergehen. Die gegrillten Köstlichkeiten werden auf selbst gebackenem kurdischen Fladenbrot mit Beilagen wie Reis mit Butter, Rosinen und Mandeln serviert. Typisch kurdische Gastfreundschaft raus in die Welt tragen? Für die beiden Neu-Skandinavier die Erfüllung eines Traums.

[www.reffen.dk](http://www.reffen.dk)

### ORT DER BEGEGNUNG

Der Street Food Markt der Superlative lädt sieben Tage die Woche zum Chillen ein



## MAMA GORDA, BARCELONA

### Die Sandwich-Brüder

Eines der ältesten Streetfoods, das heute beinahe übersehen wird? Das klassische Sandwich, schnell auf die Hand. In Spanien nennt man es Bocadillo, bestehend aus spanischem Baguette, der Länge nach aufgeschnitten und mit Wurst, Käse sowie Soßen wie Aioli, Tomate oder Senf garniert. Traditionell als einfaches Essen angesehen, hat es sich dank seiner geringen Kosten im Laufe der Zeit zu einem Streetfood-Klassiker entwickelt. Genossen wird es typischerweise in einer der vielen Tapas Bars mit kaltem Bier oder Rotwein oder eben unterwegs. Mama Gorda ist so ein ausgezeichnetes Sandwich-Restaurant an einer Ecke der belebten Calle Princesa in Barcelona. Der Italiener Simone Nizi sowie die argentinischen Brüder Leonardo und Diego Amico toben sich dabei an der Neuinterpretation des Bocadillo aus. Mit Erfolg, denn Varianten aus gegrillter Zucchini mit Gorgonzolasauce und chinesischen Zwiebeln, oder das saftig geschmorte Kalbs-Currasco mit Manchego-Käse und Ananas bleiben im Gedächtnis.

[www.instagram.com/mamagorda.bcn](http://www.instagram.com/mamagorda.bcn)



**VOLLER GESCHMACK**  
Das Koch-Trio von Mama Gorda geizt bei ihren Bocadillos nicht mit Zutaten

## Festival-Feeling für Foodies:



### PFÄLZER FOODROCK FESTIVAL

#### Stairway to Heaven

Das von Initiator und TV-Koch Peter Scharff betitelte „exklusivste Festival Deutschlands“ geht in die vierte Runde: Vom 21. bis 23. Juni treffen beim Pfälzer Foodrock Festival erneut Größen der Grill- und Kochszene auf Kulinarik- und Classic Rock-Fans. Das Open Air Spektakel im Natursteinbruch Picard bei Kaiserslautern serviert drei Tage lang Live-Bands, Workshops und herhaftes Street Food. Überfüllte Stages und lange Warteschlangen? Fehlanzeige, denn die all-inclusive Tickets sind auf 500 Gäste limitiert.

[www.foodrock-festival.de](http://www.foodrock-festival.de)



### WEITERE TIPPS UND TERMINE:

#### ITALIAN STREET FOOD FESTIVAL

Berlin macht mediterran

Pasta, Risotto, Arancini, Trüffel-Bruschetta, Panzerotti, ... Mehr als 20 italienische Streetfood-Stände, DJ-Set, Karaoke und Livemusik bietet das Italian Street Food Festival von 8. bis 9. Juni im Berliner Club OST. [www.true-italian.com](http://www.true-italian.com)

#### GENUSS & WEIN FESTIVAL

Wine & Dine

Sterneküche to-go und Top-Winzer gibts beim Genuss & Wein Festival 2024 im BollAnts Spa im Park. Am Sonntag, den 2. Juni lädt das mehrfach ausgezeichnete Hotel nahe des Naturparks Soonwald-Nahe unweit des Städtchens Bad Sodenheim zu seinem jährlichen Genuss-Event für Gourmets und Weinkenner ein. [www.bollants.de](http://www.bollants.de)

#### ZÜRCHER STREET FOOD FESTIVAL

10-Jahre-Jubiläum

Im August 2014 hat das beliebte Zürcher Festival den Auftakt der Street-Food-Bewegung in der Schweiz

gesetzt. Zum Jubiläum gibts gleich zwei Ausgaben: Am neuen Standort auf der WERFT in Wollishofen vom 11. Mai bis 18. Juni, sowie an der Hardturnbrache vom 1. Juni bis 14. Juli. [www.streetfoodfest.ch](http://www.streetfoodfest.ch)

#### EUROPEAN FOOD FESTIVAL

Quer durch Österreich

Das European Food Festival reist von April bis Oktober durch ganz Österreich und bietet dabei eine riesige Auswahl an Street-Food-Spezialitäten aus der ganzen Welt, frisch zubereitet vor Ort, versteht sich. Der Eintritt ist frei. Aktuelle Tourdaten gibts online. [www.streetfood-festival.eu](http://www.streetfood-festival.eu)

#### MASCHSEEFEST HANNOVER

Schlemmen am See

Von 21. Juli bis 18. August verwandelt sich die Promenade entlang des Maschsees in Hannover in eine kulinarische Flaniermeile, die zum Verweilen einlädt. An 19 Tagen haben die Besucher beim größten Seefest Deutschlands die Möglichkeit zu einer kulinarischen und künstlerischen Weltumsegelung. [www.visit-hannover.com/Maschseefest](http://www.visit-hannover.com/Maschseefest)

„MEIN HÄUFCHEN  
LANDET IM BEUTEL.“

„UND DAS VON FRAUCHEN  
IM RÖHRCHEN.“



**Egal ob Stuhltest oder Darmspiegelung –  
es ist immer eine tierisch gute Wahl.**

Damit du gesund bleibst und keinen Darmkrebs bekommst.

**Der kostenlose Darmcheck.** Für alle ab 50 Jahren.

**#TIERISCHGUTEWAHL**



## KÖSTLICHER KULT AM SPIESS

EINEN SPANNENDEN BLICK ÜBER DEN TELLERRAND: DEN BEKOMMEN WIR VON ECHTEN FOOD-EXPERTEN AN DIESER STELLE SERVIERT. HEUTE VERRÄT UNS „HANS KEBAB“-ERFINDER UND AUTOR **CIHAN ANADOLOGLU** SEINE GEHEIMNISSE RUND UM DEN STREETFOOD-EVERGREEN DÖNER

„S<sup>eidtem</sup> ich denken kann, gehört er für mich – als Deutscher mit Migrationshintergrund – dazu: Ein guter Döner ist einfach unglaublich lecker. Dort, woher ich komme, gab es den besten 36 Kilometer entfernt und was soll ich sagen, ich bin den Weg sehr häufig gefahren ... Durch meine Erfahrung in der Gastronomie und Barkultur bin ich dann vor Jahren darauf gekommen, dass es kein Buch über diesen Kult-Imbiss gibt. Als ich 2020 mein Buch „Einmal mit Alles“ schrieb, kam die Lust auf, ihn auf ein neues Level zu heben – mit sehr hochwertigen Produkten, die man normalerweise nicht in einem Döner findet, wie schwarzem fermentierten Knoblauch, Wildkräutersalat und sogar Wagyu Fleisch aus Kagoshima. Meine Eltern waren beide sehr gute Köche, ich konnte quasi nicht anders. Der Döner ist so spannendes Produkt, wenn er nicht für unter 6 Euro verscherbelt wird! Deswegen mein Tipp für alle Foodies, die ihn daheim machen wollen: Ladet Euch 6 bis 10 gute Freunde ein, kauft Euch vorher einen Spieß, geht zum Metzger Eures Vertrauens, wählt gutes Fleisch – am besten vom Junggrind oder Kalb, Brust oder Hüfte – lasst Euch das Fett runterschneiden und einpacken: Ihr braucht es später zum Schichten, damit das Fleisch schön saftig bleibt – und mariniert es am besten 24 Stunden in Gewürzen, die Ihr liebt. Meine Wahl ist Knoblauch, Zwiebeln, etwas Paprikapulver für die Schärfe, Salz, Pfeffer – reicht!“

**„Der Döner ist so spannendes Produkt, wenn er nicht für unter 6 Euro verscherbelt wird!“**

Man kann das Fleisch auch in Milch oder Zwiebelsaft einlegen, so wird's besonders zart. Dann in max. 1 cm dicke Stücke schneiden, aufspießen samt Fett dazwischen und gut durchgrillen. Mit einem scharfen Messer – bitte ohne Rillen – runterschneiden. Das Fladenbrot vorher selber backen, das Rezept ist denkbar einfach. Ich gebe neben Sesam etwas Schwarzkümmel oben drauf, der Clou. Wichtig ist, es nach dem Backen ein paar Stunden ruhen zu lassen, bevor es getoastet wird. Und das ist ein Muss. Ein guter Döner braucht Crunch! Als Salat nicht bloß Eisberg verwenden – ich empfehle Lollo rosso und bianco sowie Radicchio für die leichte Bitternote. Rote Zwiebeln schneiden, etwas Sumach on top – Geheimkniff meiner Oma. Dadurch ziehen sie schön Saft und werden herrlich würzig, ich bin süchtig danach! Kirschtomaten dazu, sie schenken ausgleichende Süße. Und dann kommt das zweite Highlight – die Sauce. Für die aus Joghurt nehme ich festen Joghurt und püriere ihn fein mit einem Stabmixer, schmecke mit Salz, Pfeffer, Kresse Schnittlauch und Dill ab. Für die Knoblauch-Variante verwende ich schwarzen fermentierten Knoblauch als Paste – Mundgeruch und Schwere im Magen ade – ab in etwas Joghurt, aufmixen, fertig. Wer es spicy mag, nimmt eine gute Tomatensauce und gibt Chilis rein, aufpürieren, dass sie schön flüssig wird, gut ist. Alle Zutaten ab ins krosse Brot, reinbeißen, geil! Mit hochwertigen Zutaten, Liebe und Zeit wird aus Fast Food hochwertiges Essen. I love. Und jeder einzelne Gast daheim ebenso, versprochen.

Clarissa Sponholz-Schmarje G

mein schöner  
Garten  
empfiehlt



## TROCKENKÜNSTLER FÜR BUNTE SOMMERMONATE

Ideal für die heiße Saison

**A**uch in den immer heißer und trockener werdenden Sommermonaten müssen Sie nicht auf einen blühenden und duftenden Garten verzichten. Entdecken Sie das perfekte Staudenbeet, das neben seinen prächtig blühenden Pflanzen zusätzlich mit seinem geringen Wasserverbrauch überzeugt. Unsere Pflanzenexperten haben eine einzigartige Kombination aus robusten und farbenfrohen Pflanzen zusammengestellt, die Trockenphasen spielend meistern. Viel Gießen im Sommer? Nun nicht mehr! Ihr Garten bleibt durch die Trockenkünstler trotz heißer Tage eine grüne, blühende Oase. Mit wenig Aufwand erhalten Sie ein harmonisches Gesamtbild, bei dem jede Pflanze mit ihren eigenen Charakteristika und Farben überzeugt. Überzeugen Sie sich selbst von der einzigartigen Kombination aus Robustheit und Schönheit. Bestellen Sie jetzt Ihr perfektes Staudenbeet und lassen Sie Ihren Garten erblühen!

**Mehr dazu unter [shop.garten.de/trockenkuenstler34](http://shop.garten.de/trockenkuenstler34)**

### EXKLUSIVE ZUSAMMENSTELLUNG DER MEIN SCHÖNER GARTEN REDAKTION



KARINA DINSEN-NENNSTIEL

Gartenexpertin

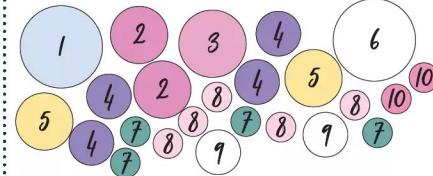
“ Beliebte und ausdauernde Blütenstauden sind farblich wohl aufeinander abgestimmt. Das Ergebnis ist eine attraktive Mischung, die auch in heißen, trockenen Wetterphasen überzeugt.

### PFLANZPLAN STAUDENBEET

Robuster Trockenkünstler

### INKLUSIVE PFLANZPLAN

zum einfachen Nachpflanzen



(24 Pflanzen 3 x 1 m)

### Das Stauden-Paket enthält:

- 1 Kugeldistel (Echinops ritro)
- 2 Spornblume (Centranthus ruber)
- 3 Fetthenne (Sedum telephium)
- 4 Steppen-Salbei (Salvia nemorosa)
- 5 Schafgarbe (Achillea filipendulina)
- 6 Palmlilie (Yucca filamentosa)
- 7 Blauschwingel (Festuca cinerea)
- 8 Grasnelken (Armeria maritima)
- 9 Schleifenblume (Iberis sempervirens)
- 10 Prachtscharte (Liatris spicata)

Artikelnummer: **EH004289-001**

Nur

**96,99€\***

JETZT SCANNEN



SHOP.GARTEN.DE/  
TROCKENKUENSTLER34

mein schöner  
**Garten**  
shop

\* Preise inkl. MwSt. & zzgl. Versandkosten.

Lieferung nur innerhalb Deutschlands möglich.



[mein-schoener-garten.de/shop](http://mein-schoener-garten.de/shop)



0 60 21/4 94 98 99

Service-Zeiten: Montag bis Freitag zwischen 8-18 Uhr

Agua fresca.....	75
Ali Nazik Kebab.....	90
Baklava-Strudel .....	91
Bamya Kizartması .....	90
Bananensalat mit Spinat und Tomaten.....	49
Biltong von Strauß und Rind.....	50
BLT Burger .....	22
Bombay Sandwich .....	64
Cape Town Curry Hot Dog.....	49
Chicken Nuggets mit Chili-Mayonnaise.....	22
Chili mit Reis und Tomaten-Mais-Salsa.....	77
Chocolate Caramel Popsicles.....	23
Corned Beef Hash .....	64
Dahi Aloo Tikki Chaat.....	63
Dreierlei gefüllte Picaditas .....	78
Dürüm mit Çiğ Köfte.....	89
Elotes mit Sour Cream.....	76
Falafel-Pita mit Apfel-Curry-Senf.....	90
Frittierte Kartoffeltaler mit Zwiebel-Chutney .....	63
Garnelen-Mais-Fritters mit Chili-Limetten-Sauce.....	38
Gatsby .....	51
<b>Titelrezept</b> Gua Bao .....	39
Homemade Boerewors & Chili-Coriander-Mayo.....	49
Johannisbeer-Donuts mit Erdnussbutter-Glasur.....	65
Kanom Jeeb .....	37
Kartoffel-Erbsen-Samosas .....	50
Ko'sisters .....	51
Kumpir mit Ziegenkäse-Dip .....	89
Lemon Meringue Cupcake.....	65
Limetten-Basilikum-Sorbet .....	36
Loaded Fries.....	63
Lobster Roll .....	22
Mais-Salsa mit Avocado und Feta .....	76
Mirror Glaze Doughnuts.....	23
Moo Ping .....	37
Nudeln mit Kimchi und Käse aus dem Dutch Oven .....	23
Pide mit Paprika-Hackfleisch-Sugo .....	89
Quesadillas mit Tofu und buntem Gemüse .....	77
Roti gefüllt mit Kichererbsen-Mais-Curry .....	50
Salat alla primavera .....	80
Salat im Pita-Wrap .....	80
Salat mit Kürbis und Feigen .....	80
Salat mit Orzo-Nudeln .....	80
Salat-Tacos mit Garnelen-Ceviche.....	76
Sausage Roll .....	64
Schweineschnitzel-Kohl-Wok .....	38
Sloppy Joe Hot Dogs .....	21
Steak and Cheese Sandwiches .....	21
Steak-Tacos .....	78
Tintenfisch-Spieße mit Limetten-Reis-Dip .....	39
Tom Kha Gai.....	38
Tom Yam Hed .....	37
Tulumba tatlısı .....	91
Vetkoek mit Chakalaka und Slaw .....	51
Waldorf-Hähnchen-Bowl.....	21

Titelmotiv: StockFood/Great Stock/



## IMPRESSUM

Chefredakteurin: Gaby Höger (V.i.S.d.P.)

Stellv. Chefredakteurin: Sonja Vignold

Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede

Produktionsleitung: Anna Talla

Textchefin: Anja Hanke

Textchefin Rezepte: Irmgard Schultheiß

Chefin vom Dienst: Kathrin Brandenburg

Redaktion Print + Online: Tina Eder, Mandy Giese (Bildredaktion),

Christina Hofer, Sophia Schneider (Volontärin),

Jule Hammerschmidt (Praktikantin)

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Christina Hilker (fr.), Katrin Hummel (fr.), Jennifer Koutni (fr.), Clarissa Schmarje-Sponholz (fr.), Robin Schmidt (fr.)

Repro: Florian Kraft

Redaktionssekretariat: mfi-office@burda.com

Leserservice: leserservice.lustaufgenuss@burda.com

Verantwortlich für den Redaktionsteil: Gaby Höger,

Anschreib siehe Verlag.

Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im

BurdaVerlag Publishing GmbH,

Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg.

Anschrift Redaktion:

Arabellastraße 23, 81925 München,

Telefon +49 (0) 89 9 25 00

[www.lust-auf-genuss.de](http://www.lust-auf-genuss.de)

Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda

Geschäftsführung: Manuela Kampff-Wirtz, Elisabeth Varn

Marketing & Business Development: Hannah Rackwitz

BCN Brand Community Network GmbH

Arabellastraße 23, 81925 München

Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe [brand-community-network.de](http://brand-community-network.de)

Publisher Management: Meike Nevermann (Head),

Caroline Müller, Andrea Reindl

Verantwortlich für den Anzeigenteil: Katja Schomaker

Burda Service-Handel-Märkte GmbH

Head of Retail: Marco Burmester, Tel.: 0781/84-2265

Einzelpreis Deutschland: € 4,90 inklusive MwSt.,

Abonnementpreis: € 4,90 pro Heft inklusive MwSt.,

Abonnenten-Service: BurdaVerlag Publishing GmbH,

Postfach 290, 77649 Offenburg, Telefon +49 (0) 781 63 96 535,

Anruf zum Ortstarif, E-Mail: [burdaverlag@burdadirect.de](mailto:burdaverlag@burdadirect.de),

Bestell-Hotline: +49 (0) 1806 - 93 94 00 66,

20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen.

Einzelheftbestellung:

Internet: [www.burda-foodshop.de](http://www.burda-foodshop.de)

E-Mail: [kundenservice@meine-zeitschrift.de](mailto:kundenservice@meine-zeitschrift.de)

Datenschutzanfrage:

Tel. +49 (0) 781 6 39 61 00, Fax +49 (0) 781 6 39 61 01,

E-Mail: [lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de](mailto:lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de)

Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.,

Ul. Putuska 120, 07-200 Wyszków, Polen

Nachdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion.

Alle Rechte vorbehalten. ISSN 0933-0828.

Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

[www.facebook.com/lustaufgenuss](http://www.facebook.com/lustaufgenuss)



PEFC zertifiziert  
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig  
bewirtschafteten Wäldern  
und/oder aus  
zertifizierten Quellen  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

**BurdaVerlag**

magazin *Lust auf*  
**Genuss**

**GENUSS MIT SONNENSCHEIN:  
WIR ENTFÜHREN IHREN  
GAUMEN NACH PORTUGAL**

Farbenfroh und wunderbar:  
Von Bohlmos de aroz (u. li.)  
über Caldo verde (o. re.) bis hin zu  
Caldeirada de peixe (u.)



Freuen Sie sich aufs nächste Heft! Ab 26. 6. 2024 an der Kasse Ihres Supermarktes

Fotos: StockFood Studios/Jorma Gottwald



U rlaubsfeeling de luxe! Atlantik, Algarve, Douro – die Kraft des Wassers, die Lebensfreude der Menschen und das mediterrane Klima hinterlassen wunderbare Spuren in der Küche Portugals. Tauchen Sie mit uns in die aromatische Vielfalt ein. Von herzhaften Seafood-Gerichten bis hinzu süßen Pastéis de Nata. Traditionell, raffiniert – und einfach wundervoll!



# Willkommen in der Natur

Land  
Unser Wald

NEU!

mein schönes  
Land

# Unser Wald

EIN SONDERHEFT VON MEIN SCHÖNES LAND 2024

Starke Bäume  
Wie die Artenvielfalt  
unseren Wald  
bereichert

Kleine Tiere als  
große Entdecker

12 Seiten  
Spezial  
Baumhaus-Hotels  
und Wald-Ausflüge

Wilde Paradiese  
von den Alpen bis zur Ostsee

Ab dem  
**3.5.2024**  
im Handel!

Verkaufsstellen unter  
[mykiosk.com](http://mykiosk.com)

Oder einfach online bestellen  
unter [www.meine-zeitschrift.de](http://www.meine-zeitschrift.de)  
und [amazon](http://amazon)

mein schönes  
Land