

essen & trinken

Junge
Kartoffeln

ENDLICH
STARTET
DIE SAISON

SÜSSES
MIT CASSIS
Von Biskuitrolle
bis Blechkuchen

PARIS
GANZ NEU
ENTDECKT

Einladung zum Grillen

Mit Rippchen, Bällchen, Kartoffelknoedeln, Salat und
Saucen – alles fürs perfekte Gartenfest

Best of BBQ:
mit geträufeltem Mais
und selbst gemachtem
Ketchup





Natürlich besser leben.



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

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

STAATL.
FÄCHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.



Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn man so lange zusammenarbeitet wie wir beide (es sind schon 19 Jahre!), kennt man die Vorlieben des anderen ziemlich genau. Achim mag Spaghetti vongole, ich esse gern Parmigiana, um nur zwei Gerichte zu nennen. Oft aber sind wir uns einig – bei Früchten zum Beispiel. So gehört die Schwarze Johannisbeere zu unseren absoluten Favoriten. Jedes Jahr zur Saison kocht Achim Gelee daraus. Ein Glas hebt er bis Weihnachten auf, um seinen Rotkohl damit zu aromatisieren (habe ich mir schon vor Jahren abgeguckt – schmeckt richtig gut). In dieser Ausgabe feiern wir die süßen Seiten der herben Beere: »e&t«-Konditorin Lisa Niemann hat ihr traumhafte Kuchen und Desserts gewidmet (ab Seite 124). Vom Blechkuchen mit Mascarponecreme bis zur Biskuitrolle – hier bekommt die heimische Frucht die Aufmerksamkeit, die sie verdient. In diesem Punkt sind wir uns nun wirklich einig.

ARABELLE STIEG
Redaktionsleitung

ACHIM ELLMER
Küchenchef



FRISCH AUF DEM MARKT

Falls Sie es noch nicht gesehen haben sollten: Wir haben Zuwachs bekommen. »essen & trinken veggie« heißt unser neues Magazin, das sich an alle richtet, die ganz oder öfter mal auf Fleisch verzichten möchten. Es versammelt 52 vegetarische Rezepte, die sich einfach und unkompliziert im Alltag umsetzen lassen – von Bohnen-Linsen-Köfte bis Tomaten-Quiche. Für 5,50 Euro am Kiosk oder unter www.essen-und-trinken.de/veggie. Oder Sie scannen einfach den QR-Code.



Inhalt

20

Einladen: alles
für einen köstlichen
Grillabend

ESSEN

8 Saison

Süßkirschen sind der Star auf Kuchen und Torten, dennoch haben wir sie diesmal herhaft kombiniert

12 Guten Morgen

Mit kalt gerührter Konfitüre peppen Sie Ihr Brötchen auf

20 Einladung zum Grillen

Unser Feuerwerk an Köstlichkeiten umfasst Rippchen, Kartoffelbaden, geträufelten Mais und sogar Austern

38 Neue Kartoffeln

Als Ragout, mit grüner Sauce oder als lauwarme Suppe – so schmecken uns die zarten Knollen besonders gut

48 Menü des Monats

Wildkräutersuppe, Kalbsrollbraten mit Estragonsauce und Himbeer-Sorbet – drei sommerliche Gänge

62 Vegetarisch

Von Ofen-Aubergine bis Grilled-Cheese-Sandwich

72 Veganer Liebling

Genuss ohne tierische Produkte, diesmal Gemüse-Eintopf

80 Ceviche

Wir servieren das peruanische Nationalgericht erfrischend anders: mit Lachs, Dorade und einmal vegetarisch

100 Neue Serie: Traumpaaare

Wir kombinieren Aprikose und Kürbiskerne zu zwei ganz besonderen Tellern – einmal herhaft, einmal süß

106 Toms schnelle Woche

Unser Koch liefert sieben Ideen für die Alltagsküche

114 Pizza des Monats

Diesmal backen wir knusprige Pizzabrote, die mit frischen Tomaten und Burrata getoppt werden

120 Serie: Kleine Helfer

Was man mit Tahin alles anstellen kann

124 Kuchen und Desserts

Lauter süße Sachen mit Schwarzer Johannisbeere

140 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Gazpacho

146 Das letzte Gericht

Abendbrot für Frankreich-Fans: Galettes bretonnes mit Schinken und Ei

TRINKEN

37 »e&t«-Weinpaket

Drei unkomplizierte Rosés für den nächsten Grillabend

118 Gemixt

Erfreischender Drink mit Lavendel und Wermut: Kräuter-Julep

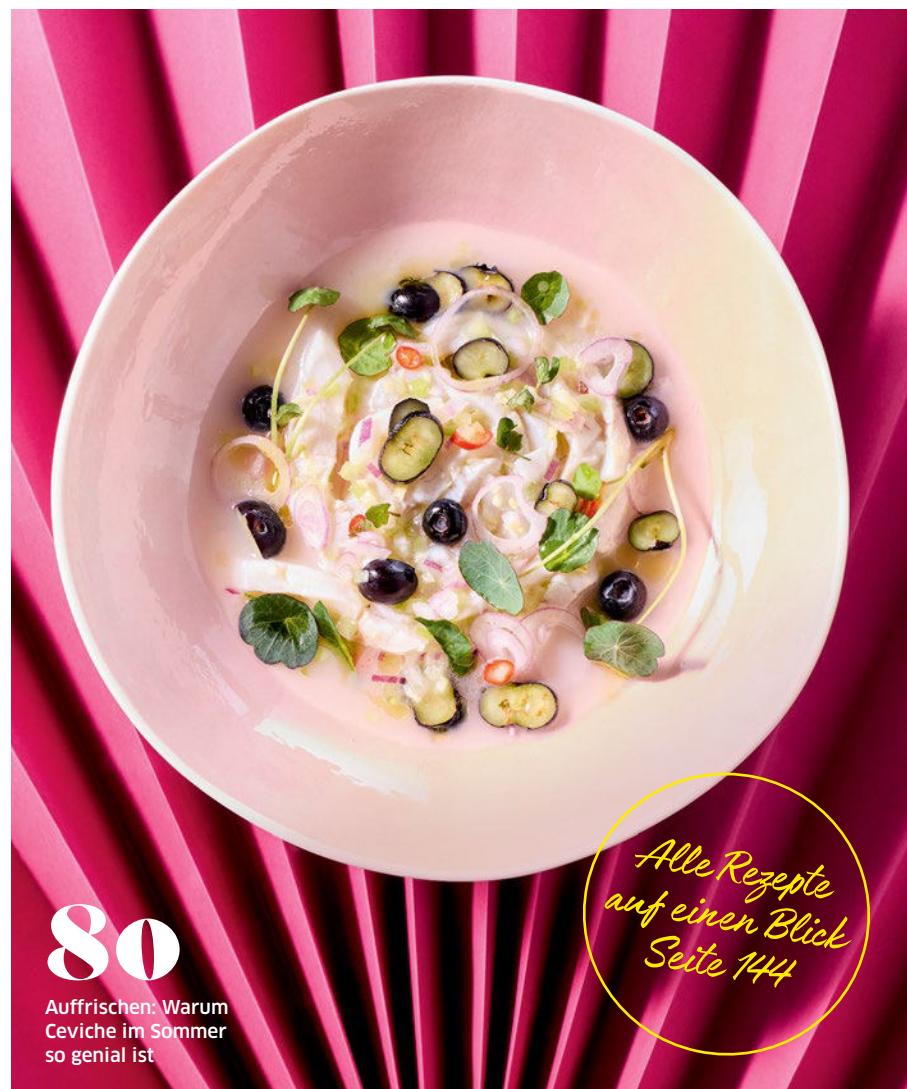
119 Getrunken

Was unsere Getränkeexpertin Marion Swoboda empfiehlt



54

Ausschärmen: Wo man in Paris abseits des Zentrums essen sollte



80

Auffrischen: Warum Ceviche im Sommer so genial ist



48

Abschließen: süßes Ende eines feinen Menüs

ENTDECKEN

14 Magazin

Schönes, Leckeres, Praktisches und ein neues Café in Hamburg

54 Stadtporträt Paris

Wo es sich jenseits des Zentrums gut essen lässt. Sechs Lieblingsadressen

76 Heute für morgen

Die Amerikanerin Ana Shellem sammelt Schalentiere unter nachhaltigen Gesichtspunkten

78 Die grüne Seite

Was steckt eigentlich hinter Präzisions-fermentation?

79 Der kleine Unterschied

Tee oder Kaffee – das ist auch eine ökologische Frage

88 Unterwegs in Slowenien

»e&t«-Redakteurin Anna Floors schreibt über die aufstrebende Gastro-Szene eines kleinen Landes

IN JEDEM HEFT

3 Editorial

6 Making-of

136 Impressum

138 Unsere Leserseite

142 Vorschau

144 Rezeptverzeichnis

Wie wir arbeiten

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



*Unterwegs
für
»e&t«*



Vor der Tür

Um die Temperaturen und damit die Garzeiten präziser kalkulieren zu können, wählte »e&t«-Koch Maik Damerius einen Gasgrill für unsere Titelgeschichte. Hier setzt er die Rezepte mit Fotograf Tobias Pankrath in Szene. Alle Grill-Ideen ab »Seite 20«

1

Auf dem Wasser

Während ihrer Reise durch Slowenien gab es für »e&t«-Redakteurin Anna Floors einige Premieren. Auf einer Farm im Norden hielt sie, als Stadtmensch, zum ersten Mal ein frisch gelegtes, stallwarmes Hühnerei in der Hand. Im Sterne-Restaurant „Hiša Franko“ würzte sie Kartoffeln mit Heu. Es war auch das erste Mal, dass Anna ein Interview auf dem Meer führte: Mit Biologin Irena Fonda sprach sie über die Fischzucht an der slowenischen Küste und schaute sich das Ganze vom Boot aus an. Was Irenas Zucht einzigartig macht und warum die Gastro-Szene im Land gerade so spannend ist, ab »Seite 88«



2

In der Werkstatt

Bei einem Presstermin, bei dem sich Valencia als „Grüne Hauptstadt Europas 2024“ präsentierte, schnappte »e&t«-Redakteurin Antje Klein unter anderem auf, dass die Sonne dort durchschnittlich neun Stunden am Tag scheint. Grund genug für sie, bei der anschließenden Keramikmalerei eine Sonne in die Schüssel zu pinseln.

FUCHS

EINE PRISE FEUER EINE PRISE KÖSTLICH.



Erlebe die einzigartige Schärfe unserer beliebten Bird's Eye Chili. Mit einem Scoville-Gehalt von 85.000 bis 120.000 sorgt sie für den passenden Kick in deiner Küche. Ihre feurigen Schoten sind intensiv und gleichzeitig leicht süßlich im Geschmack. Schonend geerntet, mit größter Sorgfalt verarbeitet und in unserer eigenen Gewürzmühle vermahlen, verleiht unsere Bird's Eye Chili asiatischen Speisen, Sambals, Wokgerichten oder auch deinem Chili die passende Schärfe. Welchem Gericht möchtest du so richtig Feuer verleihen?
www.fuchs.de



Zum Nachkochen & Genießen:
Garnelen-Spieße mit Chorizo
und frischem grünen Dip



Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT

Text: Claudia Muir; Foto u. Styling: Denize Görenç/Blueberry Food Studios; Kreatividee u. Styling: Elisabeth Herzer



SAISON

Süßkirschen

Nicht mit jedem ist gut Kirschen essen – das stimmt schon. Aber Kirschen essen sollte man. Und zwar so schnell, wie es nur geht. Denn erstens ist die Saison der Süßkirschen recht kurz, zweitens müssen wir sie uns mit unverfrorenen Mitessern teilen – nicht umsonst heißen sie im Volksmund auch Vogelkirschen –, und drittens sind die Früchte des Rosengewächses geradezu kulinarische Allesköninger. Kurzum: Es gibt kaum eine Frucht, die bei Vögeln, Köchinnen und Köchen, Bäckerinnen und Bäckern so beliebt ist. Wer auf Vorrat aus ist, kocht sie ein, verarbeitet sie zu Konfitüre oder legt sie in Alkohol ein. In Süßspeisen aller Art machen die roten Kugeln stets eine gute Figur, in und auf Torten sowieso. Als wäre das nicht genug, lassen sie sich sogar problemlos mit herzhaften Zutaten kombinieren.

Ein Rezept dafür finden Sie auf der nächsten Seite.



Am
besten
jetzt!

T-Bone-Steak und Kirschen mit BBQ-Aroma

*** EINFACH, SCHNELL**

Für 2 Portionen

KIRSCHEN

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten (à 30 g)
- 50 g Chipotle-Chili in Adobo-Sauce (z.B. über www.latortilla.de)
- 1 El Rapsöl
- 1 Tl geräuchertes Paprikapulver
- ½ Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 150 ml passierte Tomaten
- 100 ml Kirschsaft
- 150 ml Rinderfond
- 2 Sternanis
- 1 Zimtstange (6 cm)

• Salz • Pfeffer

- 300 g Süßkirschen
- 1 Tl Speisestärke
- 4 Stiele Estragon

FLEISCH

- 2 T-Bone-Steaks (à 350 g)
 - Meersalzflocken
 - 2 El Rapsöl
 - 2 El Butter (20 g)
 - 4 Stiele Thymian
 - 1 Zweig Rosmarin
 - Pfeffer
- Außerdem: Fleischthermometer

1. Für die Kirschen Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Schalotten halbieren und in feine Streifen schneiden. Chipotle-Chili fein hacken.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Schalotten und Chilis darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Paprikapulver und Kreuzkümmel zugeben und ca. 1 Minute mitdünsten. Passierte Tomaten, Kirschsaft, Rinderfond, Sternanis und Zimtstange zugeben, einmal aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Inzwischen Kirschen verlesen, waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren, zur Sauce geben und 2 Minuten offen kochen lassen. Kirschen zugeben, Topf vom Herd ziehen.

4. Für das Fleisch Steaks trocken tupfen und gegebenenfalls Fettrand einschneiden, rundum mit Meersalzflocken würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Steaks darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 5–6 Minuten braten. Hitze reduzieren, Butter, Thymian und Rosmarin zugeben. Das Fleisch von jeder Seite ca. 2 weitere Minuten auf eine Kerntemperatur von 52–54 Grad garen (Thermometer benutzen!). Das Fleisch dabei mehrmals mit der Butter beträufeln. Fleisch aus der Pfanne nehmen und abgedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

5. Die Kirschen kurz erwärmen. T-Bone-Steaks mit Meersalzflocken und Pfeffer würzen. Fleisch und Kirschen anrichten, mit abgezupften Estragonblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**PRO PORTION** 70 g E, 36 g F, 34 g KH = 770 kcal (3233 kJ)



Mit einem leichten
Paprika-Raucharoma und
viel Chili-Schärfe passen
Kirschen auch hervorragend
zu einem imposanten Steak

Guten Morgen

Schlichte Aufbackbrötchen locken Ihre Liebsten morgens kaum aus dem Bett? Mit hübsch verdrehten Laugenstangen und kalt gerührter Konfitüre klappt's bestimmt



Süß liebt salzig: das Laugengebäck am besten noch lauwarm mit Beerenkonfitüre bestreichen



Laugenzopf mit kalt gerührter Beerenkonfitüre

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 8 TK-Laugenstangen
- 250 g Himbeeren
- 250 g Erdbeeren
- 200 g feiner Zucker
- 15 g Johannisbrotkernmehl (Drogeriemarkt oder Naturkostladen)
- Mark von $\frac{1}{2}$ Vanilleschote
- Schale und Saft von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
- 4 El Butter (40 g)

1. Laugenstangen auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, zudecken ca. 30 Minuten auftauen lassen.

2. Inzwischen Himbeeren verlesen. Erdbeeren waschen, putzen und würfeln.

3. Zucker und Johannisbrotkernmehl sorgfältig mischen. Früchte, Vanillemark, Zitronenschale und -saft im Küchenmixer pürieren. Zuckermischung nach und nach einstreuen, mindestens weitere 2 Minuten durchmixen, bis der Zucker gelöst ist und die Konfitüre leicht andickt.

4. Laugenstangen zu je ca. 20 cm langen Strängen ausziehen, mit etwas Wasser befeuchten. Je 2 Stränge miteinander verdrehen, Enden unterklappen und andrücken. Zöpfe auf dem Backblech verteilen. Salz (aus der Packung) darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten goldbraun backen.

5. Laugenzöpfe leicht abkühlen lassen und mit Konfitüre und Butter servieren. Restliche Konfitüre hält sich im Kühlschrank in einem verschließbaren Glas gelagert ca. 2 Wochen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Abkühlzeit
PRO PORTION 15 g E, 16 g F, 118 g KH = 700 kcal (2956 kJ)

Tipp Die Konfitüre schon am Vorabend zubereiten und über Nacht kalt stellen.

Bio-Jogurt – ein Naturtalent

Ob pur, als Dip oder cremige Komponente in verschiedenen Gerichten – Bio-Naturjogurt überzeugt mit einem unverwechselbaren Geschmackserlebnis und seiner vielfältigen Verwendbarkeit in der Küche. Aber auch dank verschiedener Gesundheitsaspekte ist er ein gern gesehener Dauergast im Kühlschrank.

Was ist das Besondere an Bio-Naturjogurt von ANDECHSER NATUR?

Die natürlichen Bio-Rohstoffe und die Herstellungsweise. Der Bio-Jogurt wird mit einem außergewöhnlichen Reifeverfahren hergestellt. Er darf 3 x länger reifen als die meisten anderen Jogurts. Diese natürliche und schonende Verarbeitung verfeinert den besonderen Geschmack.

Wie funktioniert das genau?

Wir geben unseren Jogurt-Genusskulturen L.acidophilus und B.Bifidum mindestens 30 Stunden Zeit zum Reifen. Nur so können sie ihre Wirkung voll entfalten. Es entsteht ein Jogurt, der sich durch eine besonders cremige Konsistenz und einen frischen, vollmundigen, milden Geschmack auszeichnet. Darüber hinaus bilden die beiden nützlichen Milchsäurebakterien Lactobacillus acidophilus und Bifidobakterium bifidum, die als Jogurtkultur verwendet werden, rechtsdrehende Milchsäure.

Was macht Bio-Jogurt zum Naturtalent?

Naturjogurt ist eine wertvolle Nährstoffquelle und liefert im Besonderen Eiweiß, also Proteine, Calcium, Vitamin B2 und Jod zur Unterstützung der Knochengesundheit. Als schmackhafte Proteinquelle trägt er zur Erhaltung und Zunahme von Muskelmasse bei. Auch das enthaltene Calcium erfüllt vielerlei Aufgaben im Körper – es wird nicht nur für die Erhaltung der Zähne und Knochen benötigt, sondern leistet außerdem einen Beitrag zur Funktion von Verdauungsenzymen.

Wissenschaftliche Studien weisen außerdem darauf hin, dass fermentierte Lebensmittel sich günstig auf die Darmflora auswirken können. Diese umfasst – von Fachleuten geschätzt – rund 38 Billionen Bakterien, Viren und Pilze, die uns besiedeln und nützlich sind. Das sind so

Im Gespräch mit
Jogurt-Experte
Andreas Bertsch,
Dipl.-Ing. (TUM)
Produktentwickler
in der Andechser
Molkerei Scheitz.



viele Mikroben wie etwa 5000-mal die Zahl aller Menschen auf der Erde und ein Vielfaches mehr als es Sterne in der Milchstraße gibt.

Achtet man außerdem auf Andechser Natur Qualität, punktet der Naturjogurt zudem mit höheren Werten an Omega-3-Fettsäuren – ein Hinweis auf die Futteraufnahme der Kühe mit verschiedenen Wiesengräsern, Kleearten und Kräutern.

Bio-Jogurt ist also ein wahres Kraftpaket...

Ja, mit dem Genuss des Bio-Jogurts von ANDECHSER NATUR erhält man eine Kombination aus wertvollen Inhaltsstoffen, einem unverwechselbaren Genusserlebnis und dem guten Gefühl, damit auf sich selbst zu achten.





LA BÊTE NOIRE, HAMBURG

HINGEHEN Das bezaubernde kleine Nachbarschaftscafé im Hamburger Stadtteil Eimsbüttel könnte auch mitten in Paris sein. Erst seit April 2024 serviert das sympathische Kaffeeröster-Team Susanne Walter und Christoph Mauermann hier das schwarze Biest (übersetzt „la bête noire“) mit viel Liebe und feinstem Gebäck. Ihre selbst gebackenen Brioches, zum Beispiel als herzhafte Croque Monsieur zubereitet, gehen jetzt schon in die Hamburger Geschichte ein. Genauso wie der Schoko-Kuss de luxe, der direkt aus Frankreich dazukommt.

MITNEHMEN Damit jeder französisches Flair und fantastischen Kaffee mit nach Hause nehmen kann, gibt es die gleichnamigen gerösteten Spezialitäten auch zu kaufen.

Bellealliancestraße 35, 20259 Hamburg, zurzeit geöffnet Di–Fr von 9–17 Uhr, www.labetenoire.cc

Food. Future. Festival

Wie eine zukunftsfähige Ernährung aussieht? Was gesund und nachhaltig ist? Das diesjährige Programm des drittgrößten Food-Festivals in Europa präsentiert in und um Zürich ein reichhaltiges Menü an richtungsweisenden und vielfältigen Events, bringt Menschen zusammen, lässt sie genießen, Neues entdecken und lustvoll lernen. Während der elf Tage vom 6. bis 11. Juni 2024, die ganz im Zeichen der „Kulinarischen Zukunft“ stehen, dreht sich alles um Genuss, Trends und kulinarische Highlights, www.foodzurich.com



—3— Fragen an...

Christin Winkler
Senior Consultant
CSR & Nachhaltigkeit bei Lidl



1 Seit 2008 kooperiert Lidl mit den Tafeln. Wie läuft diese Zusammenarbeit ab?

Lidl und die Tafeln sind seit über 15 Jahren starke Partner auf Augenhöhe, die sich gemeinsam für Chancengerechtigkeit und gegen Lebensmittelverschwendungen einsetzen. Zusammen mit unseren Kunden unterstützen wir die Tafeln täglich mit Lebensmittelabgaben und Geldspenden.

2 Welche Aufgaben haben Lidl's Tafelbeauftragte?

Sie sind Bindeglied und Vermittler zwischen den lokalen Tafeln und Lidl. Mit ihnen stellen wir sicher, dass alle 970 Tafeln in Deutschland lokale Ansprechpartner in ihrer Region haben.

3 Wie viele Lebensmittel wurden 2023 gerettet?

Alle Lidl-Standorte geben regelmäßig Waren an die lokalen Tafeln ab. Dadurch werden bis zu zwei Millionen armutsbetroffene Menschen mit Lebensmitteln versorgt. Allein mit unserer Rettertasche konnten wir im letzten Jahr über 15 000 Tonnen Lebensmittel retten und über 750 000 Euro an die Tafeln spenden. Mehr Infos unter www.lidl.de/tafel

Grill-
abend-
getestet!

Fein verschärft

Es kann nur einen geben: Der Senfklassiker aus der nordfranzösischen Region Île-de-France mit grober Mahlung und körniger Textur schmeckt mild-scharf und passt nicht nur hervorragend zu Fleisch, Wurst und Gegrilltem, sondern macht eine französische Salat-Vinaigrette erst so richtig perfekt. Klassischer Senf „Moutarde de Meaux“, Mustard Pommery, 500 g, ca. 16 Euro, www.froelichundkaufmann.de



Heiß gereist

Die köstlichen Grillsaucen schmecken wie kulinarische Kurztrips: Mit sonnengereiften Tomaten und Oliven geht's in die Ägäis, Mango, Paprika und Kreuzkümmel entführen Fleisch und Fisch nach Indien, und die würzige Gin-Variante schmeckt einfach paradiesisch! Gin Grillsauce, Tomaten & Oliven Sauce, Indische Sauce, Kirberg, je 250 ml, ca. 7 Euro www.kirberg-manufaktur.de

MIT LEIB UND LIPPE

Wer das fruchtig-würzige, feinsäuerliche Rotwein-Chutney mit geschlossenen Augen verkostet, hat als erstes dunkle Schokolade, Süßholz und Wildkirschen auf der Zunge. Wer es seinen Gästen auf Burgern, Steaks, Kartoffeln oder Grillgemüse serviert, wird diese nie wieder los. Gut zu wissen: Der Alkoholgehalt entspricht einem alkoholfreien Bier. BIO Rotwein Zwiebel Chutney, Kokuvin, 200 g, ca. 9 Euro, www.kokuvin.com



Viel hilft viel

Ganze 70 Prozent Gewürze stecken in der Meersalz-Mischung, dabei sorgt geräucherte Paprika für eine leichte Rauchnote, Senfkörner für schöne Schärfe. Egal ob in der Grillmarinade oder anschließend übers Fleisch gestreut. Granito smoky BBQ, Sal de Ibiza, 70 g, ca. 11 Euro, www.viani.de

Ein Prise Portugal

Fleur mit Flair: Die Salzblumen von der Algarve würzen nicht nur wunderbar, sie crunchen sogar ganz zart. Perfekt, um auch die Begrüßungs-Cocktails wie Bloody Mary oder Gin Margaritas für die Gäste leicht mediterran zu verfeinern. Immerhin steckt die Hamburger Gin-Sul-Manufaktur dahinter. Flor de Sal de Tavira, Gin Sal, 100 g, ca. 10 Euro, www.mutterland.de



Stimmungsmacher

Die gute Laune kommt beim Sitzen: Denn die Retro-Stühle aus Aluminium mit handgewebter „Spaghetti“-Sitzfläche sind nicht nur hübsch, sondern auch bequem. Außerdem leicht, stapelbar und in vielen Farben zu haben. Der Liegestuhl ist perfekt, wenn die Grillwurst auf sich warten lässt. Armlehnstuhl „Mya“, 228 Euro, „Spaghetti“-Sonnenstuhl mit Fußstütze „Fiam“, 339 Euro, www.nordicnest.de



Spitze: Da die Zange vorn schmal zuläuft, greift sie auch kleinteiliges Grillgut



Charmant umgarnt

Die bezaubernde Baumwollschrürze wird in Spanien von Hand gefertigt, schützt Grillmeisterinnen vor Spritzern und schmückt sie mit lässigen Längsstreifen. In die rot gesäumte Tasche wandern dann die zugesteckten Komplimente. „Apron Striped Blue“, La Veste, 100x90x50 cm, 65 Euro www.lavestelaveste.com

Hand in Hand

Kleine Würstchen, große Fische: Die stabile Grillzange greift und wendet alles, was sich auf dem Rost tummelt, genauso präzise wie sicher. Dank der großen Spannweite sind selbst Braten und Geflügel kein Problem. Mit ihrer Länge von 40 cm hält sie uns automatisch von der heißen Glut fern. Und lässt sich nach getaner Arbeit über den cleveren Klick-Mechanismus easy verschließen und an den Nagel hängen. Bis zum nächsten Einsatz. Grillzange, DICK, ca. 34 Euro www.dick-messer.de



DRINKS GIBT'S DRAUSSEN

Die Open-Air-Saison ist eröffnet. Mit dieser tragbaren Gartenbar aus rostgeschütztem und pulverbeschichtetem Metall, das jeden Sommerregen abperlen lässt. Oben Gläser, unten Getränke – und schon wird der Doppeldecker zum Mittelpunkt auf Balkon oder Terrasse. Fehlen nur noch die Gäste. Tragbare Gartenbar „Fermob“, in 4 Farben, ca. 190 Euro www.torquato.de

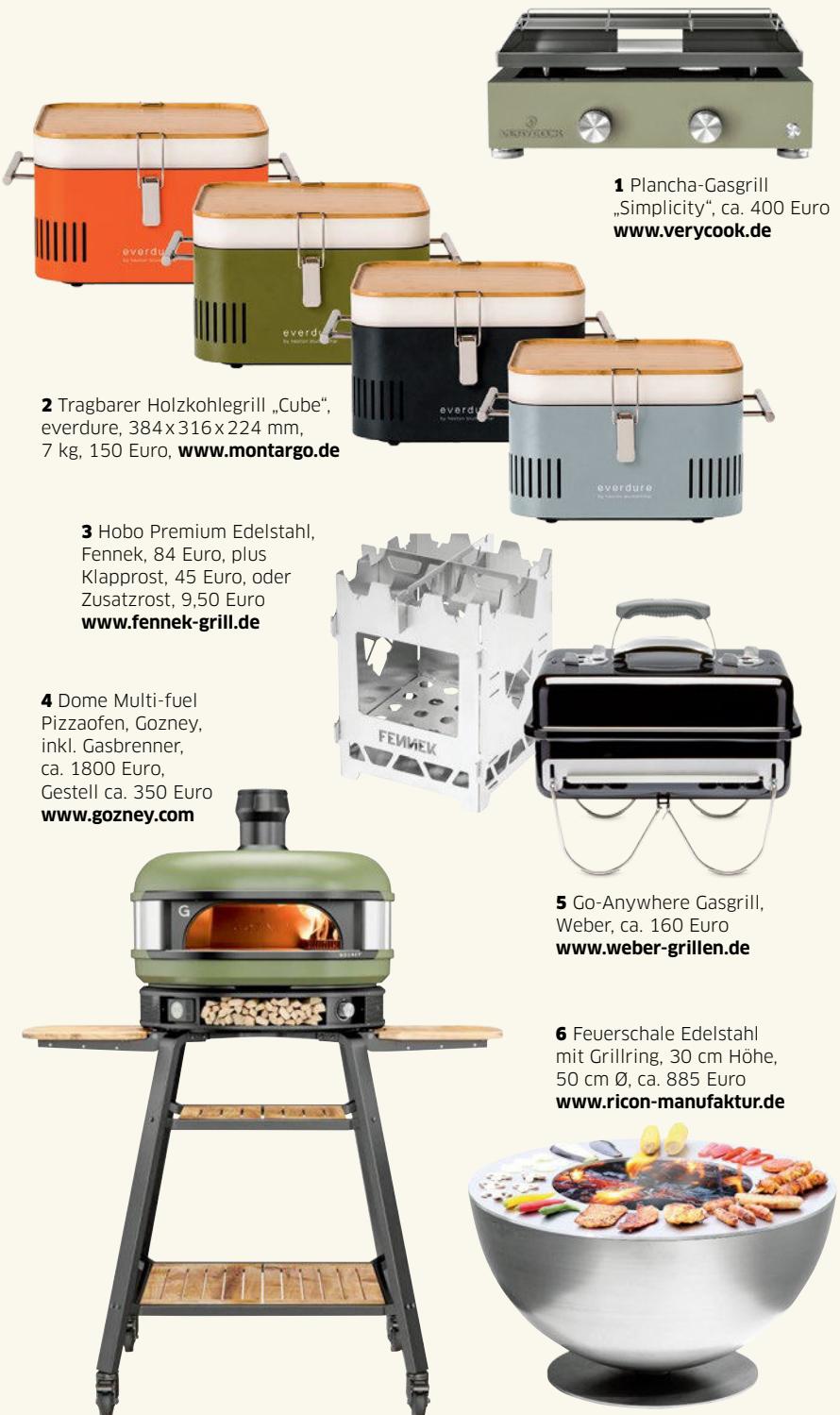


Heiße Rollen

Die feinmaschigen Grillkörbe aus Edelstahl lassen nichts anbrennen: Hinein kommt klein geschnittenes Gemüse – etwa Kartoffeln oder Paprika –, das sonst durch den Rost fallen würde. Fest verschlossen kann der Korb dann mithilfe einer Gabel um 360 Grad über der Glut gedreht werden. Praktisch! BBQ-Grillkorb „Rondo“, 9,5 x 20,5 cm Ø, Stück ca. 14 Euro, www.kuechenprofi.de

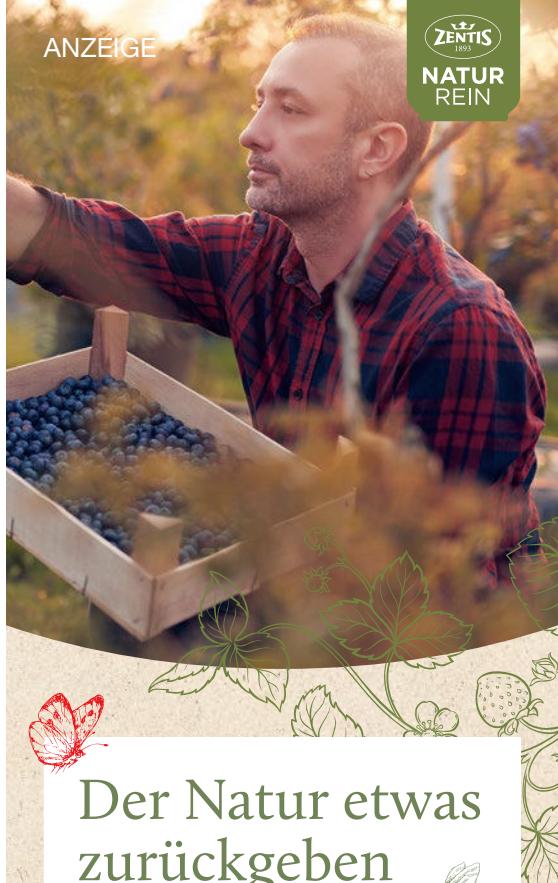
ANGRILLEN IST ANGESAGT

(1) Gasgrill mit antihaftender Grillplatte aus emailliertem Stahl und abnehmbarem Rost zum Warmhalten (2) Kompakte Holzkohlegrills mit Aufbewahrungsschale unter der Haube und Bambusabdeckung, die als Arbeitsplatte dient (3) Faltbares Fliegengewicht aus Edelstahl, dient als mobiler Kocher, kleiner Grill oder Feuerstelle. Leicht aufzubauen und nur 270 g schwer (4) Outdoor-Ofen, wahlweise mit Gas oder Holz befeuerbar, für Pizza bis Pulled Pork (5) Stabiler Gasgrill mit stufenloser Temperaturregelung und Fettauffangsystem (6) Feuerschale, die mit einem aufgelegten Stahlring ruckzuck zum stylishen Grill wird



Text: Antje Klein; Fotos: Trendexpress (1), Torquato (1)

ANZEIGE



Der Natur etwas zurückgeben

Zentis setzt für sein NaturRein Sortiment auf Natur pur.

Die Partnerbetriebe der Zentis Bauerninitiative arbeiten stets mit Sorgfalt und Respekt vor der Natur. Alle NaturRein Bauern verpflichten sich zu einem deutlich verminderteren Einsatz von Pflanzenschutzmitteln im Vergleich zum konventionellen Anbau. Sie verwenden darüber hinaus wenn möglich das Obst von sogenannten Übergangsbauern, die vom klassischen Anbau auf ökologischen Anbau umstellen. So sorgen die NaturRein Bauern gemeinsam dafür, dass nur die besten Früchte in den NaturRein Produkten verwendet werden.

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



TANZENDE TÜRME

Wir setzen auf positive Schwingungen: Die zauberhaft-zarten Gläser mit farbigem Fuß verhalten sich wirklich vorbildlich, lassen sich geduldig mit Champagner oder Eiscreme füllen – und auch beim Servieren zappeln sie nicht wild herum. Bei ihrem Anblick allerdings wird es bei Ihren Gästen kein Halten mehr geben. Coupe Curve Caramel, Klevering, 2er-Set, 15 cl, 45 Euro, www.klevering.com



Absolut tragbar

Wie Sie Würstchen, Steaks und Chicken Wings stylish vom Grill auf den Tisch bekommen? Mit der schlichten Schale aus Steingut, die dank ihres stabilen Ledergriffs einen super Transportservice bietet. Außer Dienst darf sie ohne den leicht abnehmbaren Ledergürtel sogar in die Spülmaschine. „Oiva“, Servierschale, Marimekko, 12,5 x 13,5 cm, 59 Euro www.connex.de

Die Sonne im Griff

Ein Besteck macht noch keinen Sommer. Aber mit dieser form-schönen, funktionalen Variante, die durch ihre griffige Silikonhülle rutschfest in der Hand liegt, überlisten wir sogar den Wetterfrosch. Besteck „Play! Sunny Day“, Villeroy & Boch, 24-teilig, ca. 200 Euro, www.villeroy-boch.de



Farbe ins Spiel bringen

Das Leben ist zu kurz, um immer ganz in Weiß zu decken. Designer Aleksi Kukka setzt mit seinem ofenfesten Porzellan auf fröhliche Farben, die leicht zu kombinieren sind und automatisch für gute Laune sorgen. Was will man mehr? Die passenden Kissen vielleicht. Geschirr „Play“, iittala, Schale 13 und 19 cm Ø, ab ca. 25 Euro, Teller 22 cm, ca. 30 Euro, www.iittala.de



Fantastische Funzel

Diesen Pilz muss man gar nicht suchen. Die tragbare Lampe aus Polycarbonat mit integrierter LED-Lichtquelle ist nämlich eine märchenhafte Gartenleuchte. Am besten sofort runterdimmen, sonst sammelt sie doch noch jemand ein. „Pao“, Portable Tischleuchte, Hay, ca. 130 Euro www.nordicnest.de



Gutes Blatt

Jedem seine Servicekraft. Diese nachhaltig, von Hand in Schweden produzierten Tabletts aus Birkenperrholz mit FSC®-Siegel gibt's in lauter Lieblingsfarben. Wer sich nicht entscheiden kann, nimmt einfach für jede Stimmung ein anderes. „Leaves“-Tabletts, Wrap, verschiedene Größen, Formen und Farben, ab 27 x 20 cm, ca. 34 Euro, www.humanempireshop.com

Kleine Schritte, große Wirkung.

Schon **kleine Veränderungen** im Alltag können **Großes** bewirken. Mit unseren **innovativen Produkten** und **einfachen Haushaltstipps** sowie **neue Routinen** im Badezimmer machen wir **gemeinsam einen Unterschied**.



Ich schenke meiner Kleidung ein neues Leben.

Das **neue Perwoll** wurde speziell entwickelt, um sanft zu reinigen und stumpfe Kleidung Wäsche für Wäsche **sichtbar zu erneuern**.

Für Kleidung wie neu – schon nach

10 Wäschent! Dadurch muss ich nicht ständig neue Kleidung kaufen und **schone meinen Geldbeutel und unseren Planeten**.



Weniger ist mehr.

Persil **4in1 DISCS** sind dank einer konzentrierten Formel besonders sparsam im Ressourcenverbrauch und trotzdem kraftvoll*. Zusätzlich ist die **Verpackung zu 100% recycelbar**.

* Vergleichbare Leistung ggü. bisheriger jeweiliger Persil DISCS Universal/Color Formel



Außer Reichweite von Kindern aufbewahren.
Mehr erfahren: www.keepcapsfromkids.eu



Ich mixe und spare Plastik.

Ich wechsle zu den neuen **Mix&Clean Nachfüllkonzentraten von Pril, Sidolin und Biff**. Einfach die leere Originalflasche nach Anleitung mit Wasser auffüllen, Mix&Clean dazugeben, schütteln – fertig! So erhalte ich Sauberkeit in bewährter Markenqualität und **spare bis zu 92% Plastik**.

*gegenüber der Standard-Flasche

Meine Pflege-Routine spart Wasser & Energie.

Mit der **Gliss Express-Repair-Spülung** fühlt sich mein Haar **weich, gesund und gepflegt** an und sie muss nicht ausgespült werden. So **spare ich Wasser und Energie** – denn jede Minute Duschen verbraucht zusätzlich 12 Liter warmes Wasser*.

*Quelle: Waterwise Project Ltd, 2023 (www.waterwise.org.uk/save-water)

WEIL ES
EINEN
UNTERSCHIED
MACHT



Weitere Informationen
zur neuen Nachhaltigkeitskampagne
von Henkel finden Sie hier:
www.weileseinenunterschied macht.de



Gebt Gas, Freunde!

Jetzt wird angegrillt, aber richtig: Wir packen Spareribs, Chicken Wings und Salsiccia-Bällchen auf den Rost, beizen Pulpo, buttern Austern, trüffeln frisch gerösteten Mais. Zur Beilage gibt's spicy Kartoffelfladen, einen Feigen-Ketchup und zweimal bunten Salat. Unser Feuerwerk für Gäste





Gegrillte Avocado mit Tomatencreme und Zwiebel-Salsa

Veggie-Partner: Süßäuerliche Zwiebeln mit zartem Biss und eine herzhafte Creme aus getrockneten Tomaten peppen die cremige Avocado. Rezept Seite 27





Gegrillter Miso-Pulpo auf Gurkensalat

Umami-gesalbt: Vom Grill bekommen die marinierten Pulpo-Arme Farbe, Karamell- und Röstnoten, auf einem spicy Quetschgurkenbett asiatische Frische von unten.
Rezept Seite 32



Duroc-Ribs mit Chili-Sesam-Glasur

Fast wie geschmort: 2,5 Stunden bei indirekter Hitze im eigenen Saft gegart, werden die Rippchen superzart. Die süßsaurere Glasur erhalten sie kurz vor dem Servieren. Rezept Seite 34

Gegrillter Römersalat mit Brombeer-Vinaigrette

Schmuck und fruchtig: Essbare Blüten und leicht herbes Dressing mit feinsäuerlicher Brombeernote zieren die angerösteten Salathälften. Rezept Seite 34





„Clever mariniertes Fleisch geht beim Grillen immer. Aber auch feines Seafood, Salat, Obst – und sogar Kartoffelfladen gelingen auf dem Rost.“

>e&t<-Koch Maik Damerius



Gegrillte Austern mit Kräuterbutter

Hübsch gratiniert: Auf dem Grill garen die Muscheln in der Schale und bekommen ihr zart gebräuntes Knusper-Topping. Mit frischem Schnittlauch und natürlich Zitrone. Rezept rechts

Foto links

Gegrillte Austern mit Kräuterbutter

**** MITTELSCHWER, SCHNELL**

Für 6 Portionen

- 3 Stiele glatte Petersilie
- 3 Stiele Dill
- 8 Halme Schnittlauch
- 100 g Butter (weich)
- Salz • Pfeffer
- 18 Austern (à 70 g; z.B. Fines de Claire)

- 4 El Panko-Brösel
- 2 Bio-Zitronen
- Außerdem: Austernmesser, ggf. Schnittschutzhandschuh, Pinsel, Gasgrill

1. Petersilienblätter und Dillspitzen von den Stielen abzupfen. 4 Halme Schnittlauch beiseitelegen, restliche Kräuter fein schneiden und sorgfältig mit der weichen Butter glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Zum Öffnen der Austern ein Küchentuch dreimal quer zur Hälfte falten. Je 1 Auster mit der flachen Seite nach oben zwischen die Tuchhälften legen. Mit einem Austernmesser in den Schließmuskel stechen, den Muskel durchtrennen und die obere Schale ablösen. Austernflüssigkeit abgießen, ggf. Schmutz und Sand mit einem Pinsel entfernen.

3. Je etwas Kräuterbutter und Panko auf den Austern verteilen und auf dem heißen Grill bei indirekter Hitze geschlossen 5–7 Minuten garen, bis die Buttermischung geschmolzen und leicht gebräunt ist. Vom Grill nehmen.

4. Restlichen Schnittlauch (4 Halme) fein schneiden. Zitronen heiß abspülen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Gegrillte Austern auf einer vorgewärmeden Platte anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und mit Zitronenspalten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 14 g F, 7 g KH = 181 kcal (758 kJ)



MAIK DAMERIUS
»e&t«-Koch

„Wer Austern scheut,
weil sie roh noch lebendig
sind, kann die delikaten,
festfleischigen Muscheln
gut gegrillt genießen – im
eigenen Sud gegart.“



Foto Seite 21

Gegrillte Avocado mit Tomatencreme und Zwiebel-Salsa

*** EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH**

Für 6 Portionen

SALSA

- 1–2 rote Zwiebeln (180 g)
- 2 El Rotweinessig
- 1 El Honig
- Salz
- Pfeffer
- 4 Tomaten (500 g)
- 100 g schwarze Oliven (Taggiasca; ohne Stein; in Öl; Abtropfgewicht)
- 6 Stiele krause Petersilie
- 4 Stiele Dill
- 2 El Zitronensaft

TOMATENCREME

- 30 g Pinienkerne
- 120 g getrocknete Tomaten (in Öl; Abtropfgewicht)
- 4 Stiele Basilikum
- 180 g Ricotta
- 2 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer

AVOCADOS

- 6 Avocados (à 200 g)
- 4 El Olivenöl
- Meersalzflocken • Pfeffer
- Außerdem: Gasgrill (ersatzweise Grillpfanne)

1. Für die Salsa Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Rotweinessig und Honig verrühren, mit den Zwiebeln mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln ca. 30 Minuten ziehen lassen, dabei gelegentlich mischen.

2. Für die Creme inzwischen Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei 2 El Öl auffangen. Tomaten fein schneiden. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Alles mit Ricotta und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatencreme bis zum Servieren kühl stellen.

3. Für die Salsa Tomaten vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Oliven in einem Sieb abtropfen lassen und fein schneiden. Petersilienblätter und Dillspitzen von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Alles mit den marinierten Zwiebeln und Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Avocados halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch im Ganzen aus der Schale lösen. Avocados rundum mit Olivenöl bestreichen, auf dem heißen Grill bei direkter Hitze rundum 1–2 Minuten grillen. Mit Meersalzflocken und Pfeffer würzen.

5. Tomatencreme auf einer Platte ausstreichen, Avocados darauf verteilen. Mit Zwiebel-Salsa anrichten, mit etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Marinierzeit 30 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 42 g F, 14 g KH = 491 kcal (2052 kJ)

Zitronen-Minz-Wasser

Einfach belebend: Minzblätter, Limetten- und Zitronenspalten nach Belieben geben einer Karaffe mit feinperligem Mineralwasser natürliche Frische und Geschmack



Salsiccia-Bällchen mit Fontina und Sauce Pitou

Französischer Akzent: Würzige Rohwurst-Bällchen mit kräftigem Käsekern servieren wir ganz cool mit provenzalischer Kräutersauce und frischem Rucola. Rezept Seite 34





Scharfe Kartoffelfladen mit Feta-Dip

Spicy Naan-Alternative: Der pfefferschotenscharfe Kartoffelteig gart tropffrei auf dem Rost. Der Dip dazu bezieht Farbe und Würze von eingelegter Paprika.
Rezept Seite 35





Sweet & Sour Chicken Wings

Zart und würzig: Eine halbe Stunde in Kräuteröl marinieren, kurz auf den Grill, ein süßsaures Asia-Finish mit Liebstöckel dazu, und die Hühnerflügel sind perfekt. Rezept Seite 35

Maiskolben mit Panko-Polonaise und Trüffel-Dip

Gekocht, geölt, gegrillt: Wir veredeln das Goldstück mit frischer Trüffel. Panko-Kerbelsauce mit gehacktem Ei und einem sommerlichen Dip. Schicker Veggie-Happen! Rezept Seite 36



Foto Seite 22

Gegrillter Miso-Pulpo auf Gurkensalat

* EINFACH, LOW CARB, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

PULPO

- 8 frische Pulpo-Arme (à 100 g; ersatzweise gekochte Pulpo-Arme; beim Fischhändler vorbestellen)
- 2 Stiele Koriandergrün
- 2 El Miso-Paste
- 4 El Sesamöl
- 4 El Sojasauce
- 4 El Limettensaft
- Pfeffer

SALAT

- 6 Snack-Gurken (à 120 g)
 - 6 Stiele Koriandergrün
 - 2 El crunchy Chiliöl (plus etwas zum Beträufeln; z.B. Loaganma)
 - 4 El geröstetes Sesamöl
 - 2 El Reisessig
 - 2 El Sojasauce
 - 1 El Reissirup
 - Pfeffer
- Außerdem:** Gasgrill

1. Pulpo-Arme kalt abspülen und trocken tupfen. Koriander abspülen, trocken schütteln und mit den feinen Stielen fein schneiden. Koriander mit Miso-Paste, Sesamöl, Sojasauce und Limettensaft glatt rühren und mit Pfeffer würzen. Pulpo mit der Marinade einreiben und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

2. Für den Salat inzwischen Gurken waschen, trocken reiben, in ca. 3 cm große Stücke schneiden und in einen verschließbaren Gefrierbeutel geben. Gurken mit einem Platiereisen oder schweren Stieltopf einmal kräftig beklopfen.

3. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Mit crunchy Chiliöl, Sesamöl, Reisessig, Sojasauce und Reissirup verrühren und mit Pfeffer würzen. Dressing zu den Gurken geben, mischen und kalt stellen.

4. Pulpo aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und auf dem heißen Grill bei direkter Hitze rundum 6–8 Minuten knusprig grillen (vorgekochten Pulpo nur 4–5 Minuten grillen).

5. Pulpo mit Gurkensalat auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit Chiliöl beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Marinierzeit 1 Stunde

PRO PORTION 23 g E, 18 g F, 7 g KH = 291 kcal (1221 kJ)

Foto rechts

Gegrillte Honigmelone mit Pistazieneis

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

PISTAZIENEIS

- 75 g Zucker
 - 100 g Pistazienerne
 - 150 ml Schlagsahne
 - 250 ml Milch
 - 2 Eier (Kl. M)
 - 1 Eigelb (Kl. M)
- Außerdem: Eismaschine, ggf. Eisportionierer, Gasgrill (ersatzweise Grillpfanne)

MELONE

- 2 Bio-Limetten

1. Für das Eis Zucker mit 50 ml Wasser in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze einkochen lassen, bis die Zuckerlösung hell karamellisiert ist. 50 g Pistazienerne zugeben. Unter Rühren kurz karamellisieren lassen. Sahne und Milch zugeben und 5 Minuten bei milder Hitze leicht kochen lassen, bis der Karamell sich aufgelöst hat.

2. Eier und Eigelb verquirlen. $\frac{1}{3}$ der heißen Sahnemischung zu den Eiern geben und zügig verrühren. Eimischung zur restlichen Sahnemischung in den Topf geben und bei milder Hitze dicklich-cremig rühren. Masse mit einem Stabmixer sehr fein mixen. Abgedeckt 1 Stunde kalt stellen. Masse in der Eismaschine ca. 1 Stunde gefrieren lassen.

3. Für die Melone Limetten heiß abspülen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limetten halbieren, den Saft auspressen und mit Ahornsirup und Limettenschale verrühren.

4. Melonen halbieren, entkernen und in 2 cm große Spalten schneiden. Das Fruchtfleisch von der Schale schneiden und rundum mit Öl einpinseln. Melonenpalten auf dem heißen Grill bei direkter Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten grillen.

5. Restliche Pistazienerne (50 g) in einem Blitzhacker fein mahlen und auf einen Teller geben. Mit einem Eisportionierer Kugeln aus dem Eis ausstechen und in den gemahlenen Pistazien wenden.

6. Eis mit gegrillter Melone anrichten. Mit abgezupften Minzblättern bestreuen, mit Limetten-Sirup-Mischung beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Kühl- und Gefrierzeiten 2 Stunden

PRO PORTION 9 g E, 24 g F, 36 g KH = 406 kcal (1700 kJ)

„Gurken kann man auch quetschen. Dann haben sie eine andere Textur als gehobelt und nehmen das Dressing schön auf.“

»e&t«-Koch Maik Damerius

Gegrillte Honigmelone mit Pistazieneis

Eis und heiß! Zur ankaramellisierten Melone mit süßsäuerlichem Sirup leisten wir uns selbst gemachtes Pistazieneis – sahnig, nussig, in Pistazienstaub gewälzt. [Rezept links](#)



„Pistazieneis ist häufig gefärbt. Ich wälze die Kugeln in gemahlenen Pistazien, das gibt ihnen ein natürliches Grün.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



Foto Seite 23

Duroc-Ribs mit Chili-Sesam-Glasur

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB

Für 6 Portionen

RIBS

- 2 kg Duroc-Schweinerippchen (küchenfertig; beim Metzger vorbestellen)
- 4 Sternanis
- 3 getrocknete Curryblätter
- 2 El Koriandersaat
- 1 TL Szechuan-Pfeffer
- 1 El grobes Meersalz

GLASUR

- 1 TL Gochujang (koreanische Chilipaste; Asia-Laden)
- 4 El Sojasauce

1. Für die Ribs am Vortag Schweinerippchen putzen, die Silberhaut sorgfältig entfernen. Sternanis, Curryblätter, Koriandersaat, Szechuan-Pfeffer und Meersalz in einem Mörser fein zerstoßen. Rippchen rundum mit der Gewürzmischung einreiben, abgedeckt über Nacht (mindestens 8 Stunden) kalt stellen.
2. Am Tag danach Rippchen ca. 2 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
3. Rippchen in Alufolie oder Butcher-Papier einwickeln und auf dem heißen Grill geschlossen bei 150–160 Grad 2:30 Stunden bei indirekter Hitze garen.
4. Für die Glasur inzwischen Gochujang, Sojasauce, Tahin, Sake, Mirin, Reissirup und Reisessig in einem Topf aufkochen und unter Rühren bei milder bis mittlerer Hitze 2–3 Minuten offen kochen lassen.
5. Rippchen am Ende der Garzeit aus der Folie/dem Papier nehmen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Rippchen bei direkter Hitze auf dem Grill von jeder Seite 2–3 Minuten grillen. Vom Grill nehmen, mit Chili-Glasur bestreichen, mit Sesam und Schnittlauch bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Marinierzeit über Nacht plus Garzeit 2:30 Stunden

PRO PORTION 34 g E, 30 g F, 5 g KH = 451 kcal (1894 kJ)



Zurück zum Papier

Butcher Paper, auch Metzgerpapier, ist grobes (im Original rosa) Papier mit fester Struktur, das ursprünglich zum Verpacken von Fleisch und Wurstwaren benutzt wurde. Es ist unbeschichtet, bis ca. 200 Grad hitzebeständig und eignet sich zum Grillen im indirekten Bereich. Da es Feuchtigkeit durchlässt, aber nicht komplett, wird Fleisch darin saftig und erhält eine Kruste nach Wunsch. Das Papier kann Garzeiten verkürzen und Alufolie ersetzen. Soll Gargut nach dem Grill oder Smoken noch ruhen oder ziehen, lässt es sich gut in Butcher-Papier einwickeln. 10x0,6m (Rolle), ca. 15 Euro, z.B. über www.grillfuerst.de



Foto Seite 23

Gegrillter Mini-Römersalat mit Brombeer-Vinaigrette

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

SCHNITTLAUCHÖL

- 1 Bund Schnittlauch (30 g)
- 150 ml Rapsöl

SALAT

- 120 g Brombeeren
- 6 El Rapsöl
- 2 El Aceto balsamico

- 1 El Honig

- Salz • Pfeffer

- 4 Römersalatherzen (à 120 g)

- 1 Schale essbare Blüten
- Außerdem: Küchenthermometer, Gasgrill, Passiertuch

1. Für das Öl Schnittlauch grob schneiden. Öl im Topf auf 70–80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Heißes Öl mit Schnittlauch im Blitzhacker fein mixen. Öl durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb gießen. Kalt stellen.

2. Für den Salat Brombeeren verlesen, abspülen und abtropfen lassen. Brombeeren mit 4 El Rapsöl, Aceto balsamico und Honig mit dem Stabmixer fein pürieren. Durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Salatherzen putzen, längs halbieren, Schnittflächen mit etwas Salz bestreuen, ca. 10 Minuten ziehen lassen. Salat mit restlichem Rapsöl (2 El) beträufeln, mit den Schnittflächen nach unten auf dem heißen Grill bei direkter Hitze 1–2 Minuten grillen.

4. Salat auf einer Servierplatte verteilen, mit Brombeer-Vinaigrette und Schnittlauchöl beträufeln. Mit Blüten und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten**PRO PORTION** 1 g E, 17 g F, 3 g KH = 173 kcal (724 kJ)

Foto Seite 29

Salsiccia-Bällchen mit Fontina und Sauce Pistou

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

BÄLLCHEN

- 2 Scheiben Weißbrot (à 20 g)
- 100 ml Milch
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 2 Stiele Thymian
- 500 g Salsicce
- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 El edelsüßes Paprikapulver
- Salz • Pfeffer
- Piment d'Espelette
- 100 g Fontina-Käse
- 4 El Olivenöl plus etwas zum Beträufeln

SAUCE PISTOU

- 30 g Mandelkerne (ohne Haut)
- 10 Stiele Basilikum
- 80 g Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Gruyère (fein gerieben)
- 2 El Zitronensaft
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Außerdem: Gasgrill

1. Für die Bällchen Weißbrot in einer Schüssel mit Milch bedecken und ca. 5 Minuten einweichen lassen. Anschließend ausdrücken. Petersilien- und Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

2. Salsicce einschneiden und das Brät aus dem Darm lösen. Mit Rinderhackfleisch, eingeweichtem Brot, Kräutern, Ei und Paprikapulver in einer Schüssel mischen, mit den Händen ca. 5 Minuten durchkneten. Salsiccia-Masse kräftig mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen, ca. 30 Minuten kalt stellen.

3. Für die Sauce inzwischen Mandeln in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anrösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern.

4. Mandeln, Basilikum, 40 g Rucola, Knoblauch, Gruyère, Zitronensaft und Olivenöl in einem Blitzhacker fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und bis zum Servieren kühl beiseitestellen.

5. Aus der Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen 16 Bällchen (à ca. 50 g) formen. Fontina-Käse in 16 Würfel schneiden, je 1 Würfel in ein Fleischbällchen drücken. Den Käse vollständig mit Fleisch umschließen.

6. Salsiccia-Bällchen mit etwas Olivenöl rundum einreiben und auf dem heißen Grill bei direkter Hitze rundum 6–8 Minuten geschlossen grillen. Salsiccia-Bällchen von der direkten Hitze auf die indirekte Hitze legen und ca. 10 Minuten ziehen lassen, Bällchen dabei nach 5 Minuten wenden.

7. Salsiccia-Bällchen mit Sauce Pistou und restlichem Rucola (40 g) auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Marinierzeit 30 Minuten

PRO PORTION 28 g E, 62 g F, 5 g KH = 712 kcal (2979 kJ)



Foto Seite 30

Scharfe Kartoffelfladen mit Feta-Dip

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

FLÄDEN

- 300 g festkochende Kartoffeln
- 1 rote Pfefferschote
- 320 g Dinkelmehl (Type 630) plus etwas zum Bearbeiten
- ½ Pk. Backpulver • Salz
- 6 El Olivenöl
- Meersalzflocken

DIP

- 1 El Fenchelsaat • Salz
- 150 g eingelegte Paprika (a. d. Glas; Abtropfgewicht)
- 4 Stiele Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Feta
- Pfeffer
- 1 Beet Gartenkresse
- Außerdem: Gasgrill, Kartoffelstampfer

1. Für die Fladen Kartoffeln sorgfältig waschen und in kochendem Wasser ca. 25 Minuten gar kochen. Anschließend abgießen und ausdampfen lassen.

2. Für den Dip inzwischen Fenchelsaat in der heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, mit etwas Salz im Mörser fein zerstoßen.

3. Paprika im Sieb abtropfen lassen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Knoblauch fein reiben. Feta zerbröseln. Paprika, Basilikum, Knoblauch, Fenchelsaat und Feta

in einen Blitzhacker geben und cremig mixen. Feta-Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

4. Kartoffeln pellen, mit dem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Mehl und Backpulver mischen, mit Pfefferschoten und ½ Tl Salz zu den Kartoffeln geben. Nach und nach 150 ml Wasser zugeben, mit den Händen zum glatten Teig verkneten.

5. Teig in 8 gleich große Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 8 Fladen (à ca. 80 g) formen. Fladen mit Olivenöl bestreichen und auf dem heißen Grill bei direkter Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun backen.

6. Gartenkresse vom Beet schneiden. Kartoffelfladen mit Feta-Dip auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit Kresse und Meersalzflocken bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 10 g E, 14 g F, 34 g KH = 395 kcal (1658 kJ)



Foto Seite 31

Sweet & Sour Chicken Wings

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB

Für 6 Portionen

CHICKEN WINGS

- 1¼ kg Hähnchenflügel (küchenfertig)
- 1 El Koriandersaat
- 1 Tl Fenchelsaat
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- Salz
- 1 El getrockneter Thymian
- 1 Tl Knoblauchpulver
- 4 El Olivenöl

SAUCE

- 1 Knoblauchzehe
 - 4 El Limettensaft
 - 4 El Hoisin-Sauce
 - 4 El Sojasauce
 - 1 El brauner Zucker
 - 1 El Chiliflocken
 - 2 Stiele Liebstöckel
- Außerdem: Gasgrill

1. Für die Chicken Wings Hähnchenflügel trocken tupfen.

Koriander, Fenchel und Pfefferkörner in einer heißen Pfanne ohne Fett ca. 4 Minuten anrösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit 1 Tl Salz in einem Mörser fein zerstoßen. Mit Thymian und Knoblauchpulver mischen und mit Olivenöl glatt rühren. Hähnchenflügel mit der Marinade sorgfältig in einer Schale mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2. Für die Sauce inzwischen Knoblauch in feine Scheiben schneiden, mit Limettensaft, Hoisin-Sauce, Sojasauce und Zucker aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten offen einkochen lassen. Sauce mit Chiliflocken würzen und warm halten. Liebstöckelblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden.

3. Hähnchenflügel auf dem heißen Grill bei direkter Hitze rundum ca. 10 Minuten grillen. Vom Grill nehmen, in einer Schüssel mit Sauce und Liebstöckel mischen. Chicken Wings auf einer vorgewärmten Platte anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 24 g E, 28 g F, 8 g KH = 395 kcal (1658 kJ)



Foto Seite 31

Geträufelter Maiskolben mit Panko-Polonaise und Trüffel-Dip

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

TRÜFFEL-DIP

- 1 Bio-Zitrone
 - 100 g Doppelrahmfrischkäse
 - 50 g Schmand
 - 2 El Trüffelöl
 - 1 Knolle schwarze Trüffel (20 g)
 - Salz
 - Pfeffer
- POLONAISE**
- 2 Eier (Kl. M)
 - 1 El Butter (10 g)

• 4 El Panko-Brösel

- 4 Stiele Kerbel
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

MAISKOLBEN

- 6 Maiskolben mit Blättern
 - 2 El Olivenöl
- Außerdem: Küchengarn, Gasgrill, Einwegspritzbeutel

1. Für den Dip Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und 1 El Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, 1 El Saft auspressen. Zitronenschale und -saft mit Frischkäse, Schmand und Trüffelöl verquirlen. Von der Trüffel ca. 5 g fein abreiben, unter den Dip rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

2. Für die Polonaise Eier in kochendem Wasser 8–10 Minuten hart kochen. In Eiswasser abschrecken und abkühlen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Panko darin bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 3–4 Minuten goldbraun rösten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Eier pellen und fein hacken. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Kerbel mit gehacktem Ei und Panko mischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Polonaise beiseitestellen.

4. Maiskolben putzen, die Blätter an den Kolben lassen. In einem Topf mit kochendem Wasser 20–25 Minuten kochen. In Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

5. Haare vom Maiskolben entfernen. Blätter zurückbinden und etwas zusammendrehen, am unteren Ende mit Küchengarn zusammenbinden und ca. 8 cm groß mit einer Schere abschneiden. Maiskolben sofort mit Olivenöl bestreichen und auf dem heißen Grill bei direkter Hitze rundum 6–8 Minuten grillen.

6. Trüffel-Dip glatt rühren, in einen Spritzbeutel füllen und die Spitze ca. 5 mm breit abschneiden. Maiskolben auf eine vorgewärmte Platte geben, Trüffel-Dip in gleichmäßigen Linien daraufspritzen. Mit Polonaise bestreuen, restliche Trüffel (ca. 15 g) fein darüberhobeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 10 g E, 18 g F, 30 g KH = 342 kcal (1429 kJ)



Feigen-Ketchup

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 2 Gläser (à 250 ml)

- 200 g Feigen
 - 200 g rote Zwiebeln
 - 4 Knoblauchzehen
 - 20 g frischer Ingwer
 - 400 g Strauchtomaten
 - 2 Stk. Langpfeffer
 - 2 El Rapsöl
 - 75 g brauner Zucker
 - 50 ml Apfelessig
 - 200 g passierte Tomaten
 - Salz
 - Pfeffer
- Außerdem: 2 sterilisierte Twist-off-Gläser und Flaschen (à 250 ml Inhalt)

1. Feigen putzen, abspülen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen, fein reiben. Tomaten putzen, waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Langpfeffer in einem Mörser fein zerstoßen.

2. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Feigen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Zucker und Langpfeffer zugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Tomatenstücke und Apfelessig zugeben, ca. 5 Minuten einkochen lassen. Passierte Tomaten zugeben und offen ca. 20 Minuten einkochen lassen.

3. Ketchup nach der Kochzeit kurz mit einem Stabmixer grob mixen. Feigen-Ketchup mit Salz und Pfeffer abschmecken, in verschließbare Gläser à ca. 250 ml geben und abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO EL 0 g E, 0 g F, 5 g KH = 25 kcal (105 kJ)

Tipp Ketchup hält sich im Kühlschrank verschlossen ca. 2 Wochen.

Drei Charmeure

Unsere Auswahl an Roséweinen ist leicht und unkompliziert – hier kommen drei hinreißende Begleiter für warme Grillabende



Jetzt bestellen:
je 2 Flaschen für
55 Euro statt
73,40 Euro*
[www.moenvipick-wein.de/
essen-und-trinken](http://www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken)

1 Cantine San Marzano Primitivo Rosato 2023 Primitivo zählt nicht umsonst zu den großen Trend-Rebsorten der letzten Jahre. Der „Primitivo Rosato“ aus Apulien zeigt sich wunderbar aromatisch mit viel Zitrus und fruchtigem Charakter. 9,80 Euro

2 Bodegas Sinforiano Doble o Nada Rosado 2022 Ein fruchtiger Fund aus der D.O. Cigales, einer Region neben Ribera del Duero im Norden Spaniens. Die lokalen Rebsorten Tempranillo, Verdejo, Garnacha Tinta und Albilllo bringen in diesem Cuvée verspielte Noten von roten Äpfeln, Himbeeren und Granatapfel ins Glas. 12,90 Euro

3 Familles Pitt & Perrin Studio by Miraval Rosé 2023 Vielen wurde das Weingut Miraval durch das ehemalige Hollywood-Paar Brad Pitt und Angelina Jolie bekannt. Sie holten sich den legendären Weinexperten Marc Perrin zur Unterstützung an Bord, um einen besonders hochwertigen Rosé produzieren zu können. Der „Studio by Miraval“ bietet eine elegante Nase mit zarten Noten von Grapefruit und weißen Blüten. Er ist frisch und ausgewogen. 12,80 Euro

*Das 6er-Set mit je 2 Flaschen kostet 55 Euro (statt 73,40 Euro). Versandkosten 6,90 Euro, ab 120 Euro Bestellwert versandkostenfrei. Exklusiv über www.moenvipick-wein.de/essen-und-trinken oder über die kostenlose Hotline 0800 7233974

MÖVENPICK WEIN

Wir sind die Neuen

Zart und dünnhäutig – so lieben wir junge Kartoffeln. Hier setzen wir sie als Suppe, Ragout oder in Salzkruste perfekt in Szene

Kartoffel-Bohnen-Ragout mit Queller-Tempura

Fein sämiges Ragout mit Möhren, jungen Kartoffeln und dreierlei Bohnen trifft die Saison auf den Punkt. Überraschend crunchy und salzig ist dabei das Topping. **Rezept Seite 42**



Matjes mit grüner Sauce, neuen Kartoffeln und Leinöl

Die Frankfurter Kräutersauce servieren wir nur zu gern zu jungen Kartoffeln und Fisch. Mit Fenchelsaat gewürzte Panko-Brösel und nussiges Öl sorgen für den Feinschliff.

Rezept Seite 46





Papas arrugadas mit Ibérico-Steak und Orangen-Aioli

Kartoffeln in Salzkruste flankieren das aromatische Schweinefleisch. Der Knoblauch-Dip bringt noch mehr spanisches Temperament auf den Tisch.

Rezept Seite 46



Foto Seite 39

Kartoffel-Bohnen-Ragout mit Möhre und Queller-Tempura

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 400 g neue Kartoffeln
- Salz
- 200 g grüne Bohnen
- 200 g Schneidebohnen
- 200 g dicke Bohnen (gepalt 40 g; ersatzweise TK)
- 200 g Möhren
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bio-Zitrone
- 3 EL Butter (30 g)
- 4 EL Mehl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Weißwein
- 1 Lorbeerblatt
- Pfeffer
- 80 Tempura-Teigmischung
- 80 g Queller (siehe Zutateninfo)
- 400 ml Maiskeimöl
- 6 Stiele Salbei
- 1 Schale Gartenkresse
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Kartoffeln putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Kartoffeln lauwarm abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Grüne Bohnen putzen, waschen, abtropfen lassen, Enden abschneiden und halbieren. Schneidebohnen putzen, waschen, abtropfen lassen, Enden abschneiden und schräg in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Dicke Bohnen aus den Hülsen palen. Möhren schälen, längs halbieren und schräg in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Alle Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten leicht bissfest garen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Schalotten und Knoblauch fein schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, Schale ohne das Weiße fein abreiben und Saft auspressen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit 1 EL Mehl bestäuben und verrühren. Mit Brühe und Weißwein auffüllen, Lorbeerblatt zugeben und unter gelegentlichem Rühren bei milder Hitze ca. 10 Minuten kochen. Bohnen und Möhren zugeben, abgedeckt ca. 10 weitere Minuten schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken.

4. Inzwischen Tempuramehl nach Packungsanweisung zubereiten. Queller putzen. Öl in einem kleinen Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Thermometer verwenden!). Queller portionsweise im restlichen Mehl (3 EL) wenden, durch den Teig ziehen, etwas abtropfen lassen und im heißen Öl 2–3 Minuten knusprig frittieren. Mit der Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Salbeilätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln und Salbei zum Bohnenragout geben und für ca. 2 Minuten erhitzen.

6. Gartenkresse vom Beet schneiden. Kartoffel-Bohnen-Ragout auf vorgewärmten Tellern anrichten. Queller-Tempura darübergeben, mit Gartenkresse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten**PRO PORTION** 10 g E, 13 g F, 41 g KH = 356 kcal (1492 kJ)

Zutateninfo Queller, auch Meeresspargel oder Salicorn genannt, ist eine salzig schmeckende Wildpflanze, die in Küstengebieten wächst. Queller ist beim Fischhändler erhältlich.

Foto rechts

Lauwarme Vichyssoise mit Radieschen-Kräuter-Salat

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SUPPE

- 300 g Lauch
- 500 g mehligkochende Kartoffeln (z.B. Augusta)
- 2 Schalotten
- 2 EL Butter (20 g) • Salz
- Mélange Noir (Pfeffer-mischung von Ingo Holland; www.altesgewuerzamt.de)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 200 ml Schlagsahne
- 2 TL Zitronensaft

EINLAGE

- 400 g festkochende Kartoffeln (z.B. Glorietta)

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Butter (20 g)
- Salz • Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver

TOPPING

- 6 Stiele Vogelmiere
- 6 Stiele Kapuzinerkresse
- 4 Radieschen
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 TL Honig
- 3 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 2 EL Rapsöl

1. Für die Suppe Lauch putzen, waschen, das Weiße und das Hellgrüne (damit die Suppe weiß-cremig bleibt) in dünne Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten in feine Würfel schneiden.

2. Butter in einem Topf erhitzen und Lauch und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten, ohne Farbe dünsten. Kartoffeln zugeben, mit Salz und Melange Noir würzen. Brühe zugießen, Lorbeer zugeben, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 25 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

3. Für die Einlage Kartoffeln schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Kartoffeln bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Butter zugeben und ca. 5 weitere Minuten braten. Kartoffeln mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Pfanne vom Herd ziehen und abgedeckt warm halten.

4. Lorbeer aus der Suppe nehmen und die Suppe im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Zurück in den Topf gießen, Sahne unterrühren und mit Salz, Melange Noir und Zitronensaft abschmecken. Leicht abkühlen lassen und abgedeckt warm halten.

5. Für den Salat Vogelmierenblätter von den Stielen abzupfen und grob zerzupfen. Kapuzinerkresseblätter von den Stielen abzupfen. Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben hobeln. Zitronensaft, Zitronenschale, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Kräuter und Radieschenscheiben zugeben und gut mischen.

6. Lauwarme Vichyssoise auf tiefe Teller verteilen. Kartoffelwürfel darübergeben und mit Rapsöl beträufeln. Mit Radieschen-Kräutersalat toppen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**PRO PORTION** 6 g E, 45 g F, 34 g KH = 593 kcal (2489 kJ)

Lauwarme Vichyssoise mit Radieschen- Kräuter-Salat

Angelehnt an eine klassische Vichyssoise, serviert unser Koch die Kartoffel-Lauch-Cremesuppe nicht eiskalt, sondern lauwarm. Die perfekte Mitte! **Rezept links**





Kräuter-Kartoffelsalat mit Lachsforelle

Estragon, Kerbel und Petersilie frischen den Kartoffelsalat auf. Kaviar schlägt die Brücke zum Fischfilet. **Rezept rechts**



Foto links

Kräuter-Kartoffelsalat mit Lachsforelle

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

KARTOFFELSALAT

- 400 g kleine neue Kartoffeln
- Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Mini-Gurken (à 100 g)
- 4 Stiele Estragon
- 10 Stiele Kerbel
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 1 El Estragonensenz (siehe Tipp 1)
- 1 El Honig

• 2 El Estragonessig

- 4 El Olivenöl
 - Pfeffer
 - 1 El Forellenkaviar
- ### LACHSFORELLE
- 2 Lachsforellenfilets (à 150 g; siehe Tipp 2)
 - 3 El Olivenöl
 - 4 Stiele Thymian
 - Salz

1. Kartoffeln waschen und mit Salz und Lorbeer in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen. Anschließend Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Gurken waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

2. Die Kräuterblätter von den Stielen abzupfen, einen Teil der Kerbelblätter für die Garnierung beiseitelegen. Restliche Kräuterblätter fein schneiden. In einer Schüssel mit Estragonensenz, Honig, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

Kartoffeln und Gurken zugeben, mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Forellenfilets putzen, mit kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Olivenöl und Thymian in einer Pfanne leicht erhitzen und Forellenfilets mit der Hautseite in die Pfanne legen. Filets leicht salzen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Filets wenden, Pfanne vom Herd ziehen und ca. 2 Minuten ziehen lassen.

4. Kartoffelsalat mit Forellenfilets auf flachen Tellern anrichten. Mit Kerbelblättern bestreuen, pro Portion einen halben Esslöffel Forellenkaviar darüber verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 36 g E, 4 g F, 34 g KH = 665 kcal (2794 kJ)

Tipp 1 Sollten Sie keinen Estragonensenz bekommen, passt Meerrettich aus dem Glas auch hervorragend ins Dressing.

Tipp 2 Wer keinen frischen Fisch bekommt, kann auch geräucherte Forelle dazu servieren.

ANZEIGE

GEWINNSPIEL

Next Generation - Urban BBQ!

Bringe das urbane Outdoor-Grillen auf ein neues Level und gewinne einen „Weber Lumin® Mint Green“. Dank seiner kompakten Größe passt der Lumin sowohl auf den kleinen Stadtbalkon als auch die Terrasse und steht mit seinen vielen Funktionen einem Kohle- oder Gasgrill in Nichts nach. Temperaturen von über 315 °C ermöglichen scharfes Angrillen und sorgen für schöne Grillmuster auf Steaks & Co: Mit der Räucherfunktion können Raucharomen wie bei einem Smoker erzeugt werden, mit der Dämpffunktion wird auch Gemüse exakt auf den Punkt gegart. Die Auftau- und Warmhaltefunktion runden das Funktionsportfolio des Lumin ab. Kompatibel mit der smarten Weber Connect-Technologie, lassen sich hier Rezeptkreationen mit Wow-Effekt vom schnellen Home Office-Lunch bis hin zum Dinner mit Freund:innen grillen. UVP 679 Euro via weber.com



Einfach QR-Code scannen und mitmachen



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

SO GEHT ES: Ab dem 07.06.2024 können Sie einen Lumin Elektrogrill im Wert von 679 € gewinnen. Der Gewinn wird von der Weber-Stephen Deutschland GmbH unter allen verlost, die bis zum 05.07.2024 unter www.esSEN-und-trinkEN.de/gewinnspiele teilnehmen. Weitere Details und Hinweise dort.



Foto Seite 40

Matjes mit grüner Sauce, neuen Kartoffeln und Leinöl

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 Bund Grüne-Sauce-Kräuter (200 g)
- 150 g Schmand
- 100 g saure Sahne
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g Mayonnaise
- 1 TL Zucker
- Salz • Pfeffer
- Muskatnuss
- 800 g kleine neue Kartoffeln
- ½ EL Fenchelsaat
- 2 EL Panko-Brösel
- ¼ TL getrockneter Dill
- 1 Beet Erbsenkresse
- 1 Beet Chilikresse
- 1 Beet Gartenkresse
- 3 EL Leinöl
- 4 Matjes-Doppelfilets (in Öl; à 85 g)

1. Für die grüne Sauce Kräuter waschen, trocken schleudern, Blätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Kräuter, Schmand, saure Sahne, Zitronensaft, Mayonnaise, Zucker, Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat in einen Küchenmixer geben und auf höchster Stufe ca. 1 Minute sehr fein pürieren. Sauce bis zum Servieren kalt stellen.

2. Kartoffeln sorgfältig putzen, waschen und in einem Topf in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen.

3. Fenchelsaat grob mörsern. Zusammen mit Panko-Bröseln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz goldbraun anrösten. Auf einem Teller abkühlen lassen und mit dem Dill mischen. Alle Kressesorten vom Beet schneiden und in einer Schüssel mischen.

4. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Leinöl mischen. Matjes abtropfen lassen und zusammen mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten. Grüne Sauce darüberträufeln. Panko-Crunch darüberstreuen, mit Kresse-Mix garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 52 g F, 36 g KH = 725 kcal (3042 kJ)



TOM PINGEL

»e&t«-Koch

„Würzige Sieben – diese Kräuter gehören zum Grüne-Sauce-Mix: Petersilie, Pimpinelle, Kresse, Borretsch, Kerbel, Sauermilch und Schnittlauch.“



Foto Seite 41

Papas arrugadas mit Ibérico-Steak und Orangen-Aioli

* EINFACH

Für 4 Portionen

PAPAS ARRUGADAS

- 600 g Drillinge
- 100 g grobes Meersalz

IBÉRICO-STEAKS

- 4 Scheiben Ibérico-Schweinerücken (à 200 g)
- Salz • Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Butter (30 g)
- 4 Stiele Thymian

ORANGEN-AIOLI

- 150 ml Orangenöl
- 1 Ei (Kl. M)
- 2 Knoblauchzehen

Salz

- 1 EL fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- Pfeffer
- 2 TL Zitronensaft

SALAT

- 8 Stiele Schnittlauch
 - 3 EL Kräuteressig
 - 1 TL Kräutersenf
 - 1 TL Honig
 - Salz
 - Pfeffer
 - 400 g Mini-Römersalat
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Für die Papas arrugadas Kartoffeln putzen und waschen. Mit grobem Meersalz und 1 l Wasser in einem Topf aufkochen und 20–25 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Kartoffeln bis auf ein wenig Wasser abgießen und wieder auf die Kochstelle stellen. Wasser bei mittlerer Hitze verdampfen lassen, dabei den Topf gelegentlich rütteln. Hierbei bildet sich die typische Salzkruste. Bis zum Servieren warm halten.

2. Ibérico-Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Steaks bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2 Minuten scharf anbraten. Fleisch auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten garen. Mit einem Thermometer die Kerntemperatur auf 60–62 Grad messen.

3. Für die Orangen-Aioli Orangenöl in ein schmales, hohes Gefäß füllen, Ei zugeben und mit dem Stabmixer zu einer cremigen Mayonnaise mixen. Knoblauch durchpressen, mit Salz und Orangenschale im Mörser sehr fein zerreiben. Zur Mayonnaise geben und mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4. Für den Salat Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Essig, Senf, Honig, 20 ml Wasser, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein mixen. Schnittlauch dazugeben und verrühren. Römersalat waschen, trocken schütteln, halbieren, Strunk entfernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Salat mit dem Dressing mischen.

5. Für die Steaks Knoblauch andrücken und mit Butter und Thymian in einer Pfanne aufschäumen lassen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, in die Pfanne geben, mit der schäumenden Butter überziehen und aromatisieren. Steaks aus der Pfanne nehmen und ca. 5 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

6. Steaks auf vorgewärmten Tellern mit Papas arrugadas anrichten. Mit Aioli und Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 46 g E, 67 g F, 22 g KH = 905 kcal (3790 kJ)

#MISSIONFISH
FANG UND VERARBEITUNG
AUS UNSERER HAND

ANZEIGE



THUNFISCH ROCKT DEN SOMMER!

Blitzschnell & unwiderstehlich!

Perfekt für warme Sommertage, an denen der Hunger mal wieder größer ist als die Motivation: Unser Thunfisch toppt alles – von Pasta bis Salat, von Baguette bis Bowl.

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



Schnelle Thunfisch-Pasta

Schwierigkeit: Leicht Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- 1 Dose Thunfisch von Deutsche See à 185 g • 200 g Pasta, z.B. Bandnußeln • 3 Knoblauchzehen • 12 Kirschtomaten
- 30 g Parmesan • 1 Handvoll Basilikumblätter • 1/2 Handvoll Petersilienblätter • 6 EL Olivenöl • Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 20 g Geröstete Pinienkerne



Schritt 1

Pasta nach Packungsanweisung kochen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

Schritt 2

Die Hälfte vom Parmesan grob reiben und mit Basilikum und Petersilie in ein Mixerglas geben. Hälfte vom Knoblauch und 4 EL Olivenöl zugeben und alles zu einem Pesto mixen. Mit Salz abschmecken.

Schritt 3

In einer tiefen Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und den restlichen Knoblauch und

die Tomaten darin braten. Anschließend den Thunfisch zugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 4

Nudeln abgießen und dabei 1 Tasse Kochwasser auffangen. Nudeln und Kochwasser zu Tomaten und Thunfisch geben und vermengen.

Schritt 5

Alles anrichten, mit etwas Pesto beträufeln und mit Pinienkernen bestreuen. Restlichen Parmesan darüber reiben.

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

MENÜ DES MONATS

Ausflug ins Grüne

Inspiriert von der Fülle der Natur, lassen wir in unserem Menü zarte Kräuter gleich eine doppelte Liaison eingehen – mit Kartoffeln in der Suppe und als Füllung für saftig-würzigen Rollbraten. Dazu ein Sorbet aus erntefrischen Himbeeren und das Glück ist perfekt

VORSPEISE

Wildkräutersuppe mit Brokkoli und Kartoffelchips

Cremig-zart ist der Einstieg mit einem aromatischen Kräutersüppchen. Getoppt wird es mit wildem Brokkoli und knusprigen Kartoffelscheiben.
Rezept Seite 51





TOM PINGEL
»e&t«-Koch

So plant unser Koch
sein Menü

AM VORTAG

- Flan-Creme für das Dessert zubereiten, auskühlen lassen, zugedeckt kühl stellen
- Amaranth-Crumble zubereiten, auskühlen lassen und luftdicht verschlossen lagern

VIER STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Sorbetsmischung vorbereiten, auskühlen lassen. Gegebenenfalls davon bereits einen Teil in der Eismaschine gefrieren. Fertiges Sorbet zugedeckt tiefkühlen
- Kartoffelchips und Gemüse für die Vorspeisen-Suppe zu- bzw. vorbereiten
- Rollbraten vorbereiten

EINE STUNDE VORHER

- Rollbraten anbraten und schmoren
- Artischocken vorbereiten, in Zitronenwasser einlegen

30 MINUTEN VORHER

- Wildkräutersuppe zubereiten
- Gegebenenfalls restliche Sorbetmasse gefrieren

KURZ VOR BEGINN

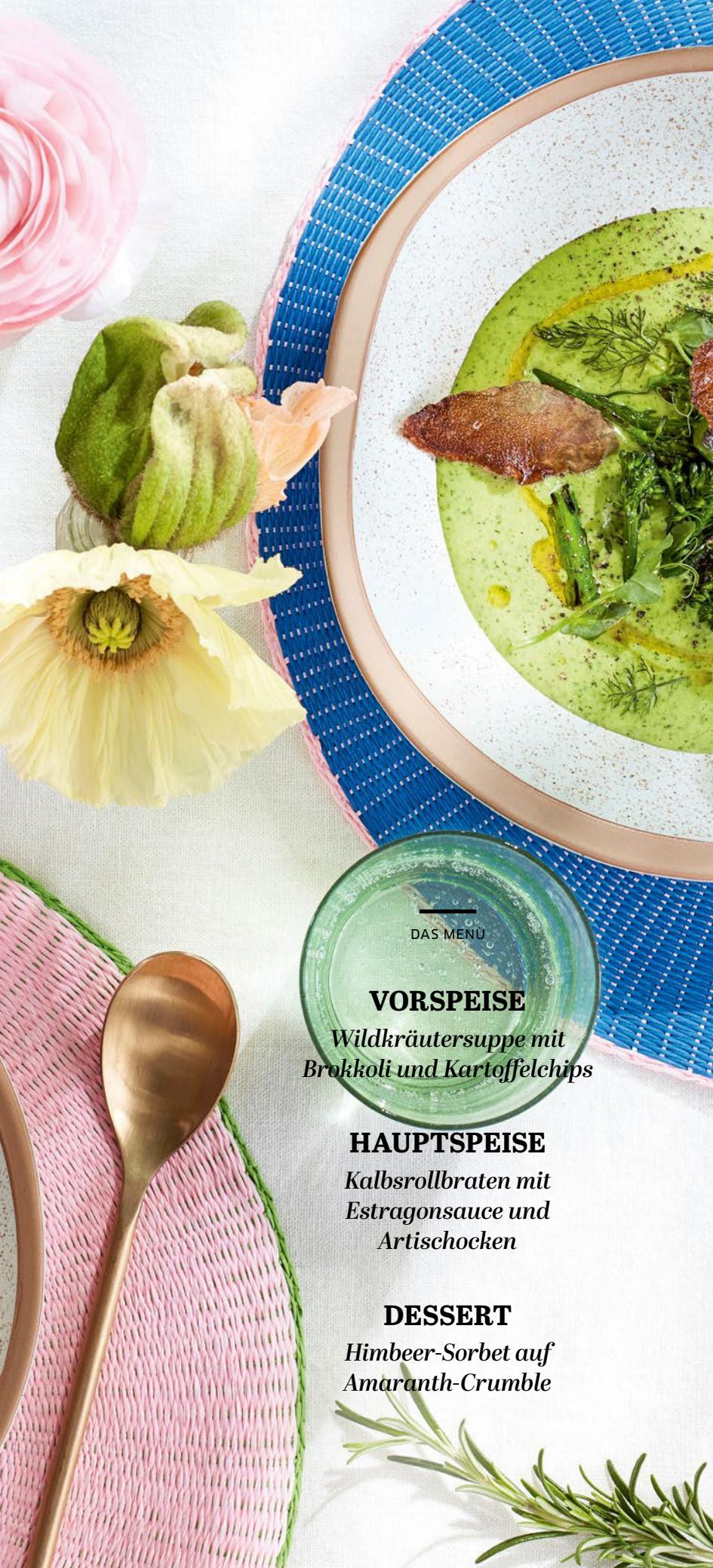
- Brokkoli braten, Suppe pürieren

NACH DER VORSPEISE

- Bratensauce zubereiten
- Artischocken braten
- Hauptgang anrichten

NACH DEM HAUPTGANG

- Creme und Sahne aufmixen. Mit Amaranth-Crumble und Sorbet anrichten



HAUPTSPEISE

Kalbsrollbraten mit Estragonsauce und Artischocken

Sommerlicher Fleischgenuss, begleitet von leichter Bratensauce und gebratenen Artischockenböden.

Rezept rechts



VORSPEISE

FOTO SEITE 48

Wildkräutersuppe mit Brokkoli und Kartoffelchips

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- 300 g mittelgroße festkochende Kartoffeln (nach Belieben mit lila Fruchtfleisch)
- Salz • 4 El Olivenöl
- 2 Schalotten (60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Knollensellerie
- 4 El Butter (40 g)
- 1½ El Mehl
- 200 ml Weißwein (oder Gemüefond)
- 100 ml Wermut (z. B. Noilly Prat; oder 80 ml Gemüefond plus 2 El Zitronensaft)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- 1 Lorbeerblatt
- 400 g wilder Brokkoli (ersatzweise Bimi)
- Pfeffer
- 120 g Wildkräuter (z. B. Vogelmiere, Pimpinelle, Schafgarbe, Sauerampfer)
- Muskatnuss
- 6 El kalt gepresstes Rapsöl

1. Für die Chips Kartoffeln schälen, waschen und am besten auf einem Gemüehobel in 1 mm dünne Scheiben hobeln. Kartoffelscheiben in reichlich kochendem Salzwasser ca. 1 Minute vorkochen. Vorsichtig auf dem Topf heben und in kaltem Wasser abschrecken. Kartoffelscheiben abtropfen lassen, auf doppelt gelegtem Küchenpapier oder einem sauberen Geschirrtuch ausbreiten und zusätzlich gut trocken tupfen. Dann Kartoffelscheiben und Olivenöl vorsichtig in einer Schüssel mischen.
2. Kartoffelscheiben, ohne dass sie sich überlappen, auf 2 mit Backpapier belegten Backblechen verteilen. Mit maximalem Abstand zueinander im vorgeheizten Backofen bei Umluft 180 Grad (Ober-/Unterhitze nicht geeignet) ca. 25 Minuten goldbraun und knusprig rösten. Eventuell Position der Backbleche während der Backzeit wechseln, damit die Chips gleichmäßig bräunen. Chips mit Salz würzen und auskühlen lassen.
3. Für die Suppe Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. 2 El Butter in einem Suppentopf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Sellerie darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Unter Rühren mit Weißwein und Wermut ablöschen, kurz köcheln lassen. Brühe, Sahne und Lorbeerblatt zugeben. Mit Deckel bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen, währenddessen gelegentlich umrühren.
4. Brokkoli waschen, abtropfen lassen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Restliche Butter (2 El) in einer Pfanne erhitzen. Brokkoli darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Wildkräuter verlesen, waschen und trocken schleudern. Ca. 20 g davon für die Garnierung beiseitelegen. Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen. Suppe und restliche Wildkräuter (ca. 100 g) in einem Küchenmixer oder mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Suppe zurück in einen Topf geben, nochmals kurz erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Brokkoli darauf verteilen. Mit Kartoffelchips und restlichen Wildkräutern (ca. 20 g) garnieren und mit Rapsöl beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Auskühlzeit ca. 30 Minuten

PRO PORTION 4 g E, 33 g F, 15 g KH = 395 kcal (1657 kJ)

HAUPTSPEISE

FOTO LINKS

Kalbsrollbraten mit Estragonsauce und Artischocken-Gemüse

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

ROLLBRATEN

- 12 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Thymian
- 6 Stiele Estragon
- 3 Stiele Majoran
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Tl Honig
- 2½ El Kräutersenf
- 2 Zwiebeln (130 g)
- 1 kg Kalbsrollbraten (küchenfertig vorbereitet)
- Salz • Pfeffer
- 200 g Möhren
- 100 g Knollensellerie
- 1 Stange Lauch (150 g)
- 6 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 2 El Apfelmärk

80 ml Calvados (oder ungesüßter Apfelsaft)

- 300 ml weißer Portwein (oder Kalbsfond)
- 400 ml Kalbsfond (z. B. aus dem Glas)
- 2 Lorbeerblätter
- 1½ El helle Senfsaat
- 2 Tl Speisestärke

ARTISCHOCKEN

- 1 Bio-Zitrone
- 12 Mini-Artischocken
- 30 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 2 Knoblauchzehen
- 6 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer

Außerdem: Küchengarn (aus dem Glas)

1. Für die Rollbratenfüllung von 8 Stielen Petersilie und den restlichen Kräutern die Blätter abzupfen und fein schneiden. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Geschnittene Kräuter, Knoblauch, 2 Tl Honig und 2 El Kräutersenf in einer Schüssel verrühren. 1 Zwiebel halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.

2. Rollbraten mit der Innenseite nach oben auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und leicht plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Kräuter-Senf-Mix bestreichen. Zwiebelstreifen darauf gleichmäßig verteilen und andrücken. Fleisch von der dickeren Seite aus fest aufrollen. Mit Küchengarn fixieren.

3. Möhren und Sellerie putzen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Lauch putzen, der Länge nach bis zum Wurzelansatz halbieren, vorsichtig auffächern und sorgfältig waschen. Lauch abtropfen lassen und das Weiße und Hellgrüne in Stücke schneiden. Restliche Zwiebel fein würfeln.

4. Rollbraten rundum mit Salz würzen. 3 El Öl in einem Bräter erhitzen. Den Braten darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten rundum anbraten, mit Pfeffer würzen. Braten aus dem Topf heben. Vorbereitetes Gemüse und restliches Pflanzenöl (3 El) in den Bräter geben und unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Apfelmärk zugeben und ca. 1 weitere Minute braten. Mit Calvados und 250 ml Portwein ablöschen. Flüssigkeit etwa auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Kalbsfond und heißem 150 ml Wasser auffüllen. Lorbeer und Rollbraten zugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 1 Stunde schmoren. Dabei das Fleisch gelegentlich wenden und öfter mit dem Fond übergießen.

5. Für die Artischocken inzwischen die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft und ca. 1,5 l kaltes Wasser in einer Schüssel mischen. Die äußeren harten Blätter der Artischocken vollständig entfernen und die Stiele auf ca. 4 cm kürzen. Das

DESSERT

Himbeer-Sorbet auf Amaranth-Crumble

Frisch, knackig, sahnig: Unser Dessert vereint auf elegante Art drei Genussmomente.

Rezept rechts



obere Drittel der Artischocken abschneiden. Stiele schälen und die Artischocken längs halbieren. Artischocken sofort in das Zitronenwasser legen. Tomaten gut abtropfen lassen und fein würfeln.

6. Knoblauch andrücken. Artischocken abtropfen lassen und trocken tupfen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Artischocken und Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten braten. Tomaten zugeben, gut durchschwenken und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Inzwischen Bräter aus dem Ofen nehmen, den Rollbraten aus dem Fond heben und zugedeckt warm halten. Bratenfond durch ein Sieb in einen Topf gießen. Senfsaat zugeben, bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten ohne Deckel einkochen. Speisestärke und restlichen Portwein (50 ml) verrühren. Unter Röhren zum Bratenfond gießen und einmal aufkochen. Sauce mit Salz, Pfeffer, restlichen Senf ($\frac{1}{2}$ El) und Honig (2 Tl) abschmecken.

8. Restliche Petersilienblätter von den Stielen (4 Stiele) abzupfen und fein schneiden. Rollbraten in Scheiben schneiden. Braten und Artischocken auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Petersilie bestreuen und servieren. Die Sauce dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:45 Stunden

PRO PORTION 41 g E, 26 g F, 33 g KH = 594 kcal (2489 kJ)

DESSERT FOTO LINKS

Himbeer-Sorbet auf Amaranth-Crumble

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

SORBET

- 100 g Zucker
- 60 ml Zitronensaft
- 10 Stiele Zitronenthymian
- 600 g Himbeeren
- 80 ml Weißwein (oder heller Traubensaft)
- 50 ml Pflaumenwein (oder Pflaumensaft)
- 20 ml Grenadine
- 1 Msp. Johannisbrotkernmehl
- 12 Stiele Zitronenmelisse

FLAN-CREME

- 500 ml Milch
 - 2 Eigelb (Kl. M)
 - 80 g Zucker
 - 40 g Speisestärke
 - 100 ml Schlagsahne
- CRUMBLE-KEKSE**
- 20 g gepuffter Amaranth
 - 1 Pck. Bourbon Vanillezucker
 - 40 g Zucker • 100 g Mehl
 - Salz • 70 g Butter (weich)
- Außerdem: 6 Back-/Ausstechringle (8 cm Ø)

1. Für das Sorbet Zucker und Zitronensaft aufkochen, den Thymian zugeben und ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Inzwischen Himbeeren verlesen. Zitronensirup durch ein Sieb in einen Topf gießen. Himbeeren, Weißwein, Pflaumenwein und Grenadine zugeben und bei milder Hitze ca. 15 Minuten kochen. Sorbetmasse abkühlen lassen.

2. Sorbetmasse und Johannisbrotkernmehl sorgfältig verrühren. In eine vorbereitete Eismaschine geben (gegebenenfalls portionsweise) und gefrieren.

3. Für die Flan-Creme Milch in einem Topf aufkochen. In einer Schüssel Eigelb, Zucker und Stärke mit einem Schneebesen glatt rühren. Heiße Milch unter die Eigelbmasse rühren, dann alles

EDLES VOM KAP

Vordergründig fruchtig, dann aber intensiv aromentief präsentiert sich dieser Pinot noir aus der Kap-Region Hemel-en-Aarde Ridge. Anklänge von dunklen Kirschen, Beeren und exotischen Gewürzen korrespondieren perfekt mit allen Sommerkräutern dieses Menüs.

Saurwein Wines, OM Pinot Noir 2022, 48 Euro, über www.weinamlimit.de

durch ein feines Sieb zurück in den Topf gießen. Creme unter ständigem Röhren bei mittlerer Hitze mindestens 2 Minuten kochen und andicken lassen. In eine Schüssel füllen. Oberfläche direkt mit Frischhaltefolie bedecken (damit sich keine Haut bildet). Creme vollständig auskühlen lassen.

4. Für die Crumble-Kekse Amaranth, Vanillezucker, Zucker, Mehl und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mischen. Butter in Stückchen zugeben und alles zu Streuseln verkneten. 6 Back-/Ausstechringle auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Streusel darin gleichmäßig verteilen, leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen. Crumble-Kekse aus dem Ofen nehmen. Ringe vorsichtig entfernen und die Kekse auskühlen lassen.

5. Kurz vor dem Anrichten Flan-Creme und Sahne mit einem Stabmixer cremig mixen. Zitronenmelisseblätter von den Stielen abzupfen. Jeweils 2–3 El Flan-Creme auf Dessertteller verteilen, je einen Crumble-Keks daraufsetzen. Aus dem Sorbet mit einem Esslöffel 6 Nocken formen. Je eine Nocke auf die Kekse setzen (restliches Sorbet wieder einfrieren). Flan-Creme mit Melisseblättern dekorieren und das Dessert sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Wartezeit 1:30 Stunden

PRO PORTION 7 g E, 20 g F, 57 g KH = 458 kcal (1921 kJ)

STADTPORTRÄT

Wer das Zentrum
rund um den
Eiffelturm verlässt,
entdeckt eine
hochgelobte und
aufregend neue
Pariser Küche

DIE KÜCHE DER VORSTÄDTE

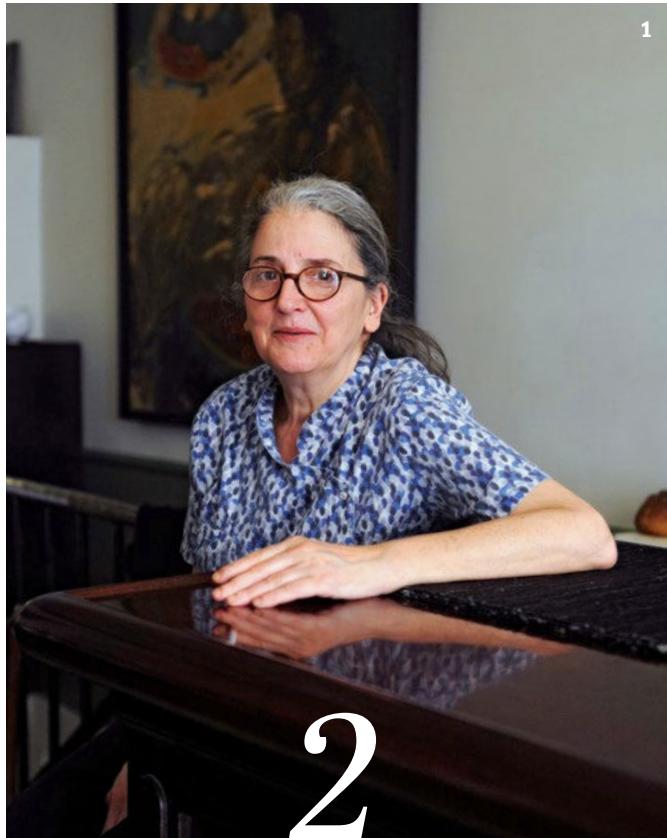
Lange Zeit waren die Faubourgs, die alten Viertel zwischen dem Zentrum rund um Notre-Dame und der Ringautobahn Périphérique, ein Paris ohne nennenswerte Restaurants. Fini! Die von exotischen Einflüssen geprägte Cuisine faubourgeoise ist jetzt die Küche der Stunde. Sie bietet zugleich eine genussvolle Möglichkeit, eine andere, lebendige Hauptstadt zu entdecken

BLOOM GARDEN

Der Gothic-Look, mit dem Olivier Streiff in der TV-Kochshow „Top Chef“ ein französisches Millionenpublikum für sich gewinnen konnte, ist passé. Neun Jahre später trägt der gebürtige Lothringer einen pariserischen Moustache und ist Chef de Cuisine im „Bloom Garden“, dem stylishen Restaurant des „Bloom House Hotel“. Das Hotel in einer Mischung aus New Yorker Loft und marokkanischem Riad liegt im Faubourg Saint-Martin, einem Einwandererviertel. Nur wenige Schritte entfernt sind am Canal Saint Martin die Betonwände eines Streugutlagers mit Graffiti besprührt. Die Küchen ringsherum sind exotisch, die Gerüche aus den vollgefropften Lebensmittelläden fremd. „Eine Inspirationsquelle“, wie Olivier Streiff sich freut. Auf der Menükarte findet sich vieles wieder. Ein kross gebratener Blumenkohl kommt mit Vanille aus Uganda, marokkanischem Arganöl und gerösteten Haselnüssen auf den Tisch. Zum Graved Lachs serviert Streiff würzig marinierten Kohlrabi, Kräutersalat und Senf-Blinis (Foto unten). Es ist die Küche eines experimentierfreudigen Kochs, der Heavy Metal hört und am Herd den richtigen im Ton trifft.

**Mittagsmenü 28 Euro, Hauptgang (abends) ab 21 Euro.
23 Rue du Château Landon, 75010 Paris
Tel. 0033/183 645 353, www.bloomhouse-hotel.com**





1



2

1 Raquel Carena ist seit mehr als 30 Jahren eine der angesehensten Köchinnen in Paris **2** Ehrliche, raffinierte Bistro-Küche à la Carena: Kalbsmedaillons auf Gemüse in Zitronenbutter **3** Mit Kunst und Patina: Wo auch die Sterne-Köchinnen und -Köche der Hauptstadt Platz nehmen

LE BARATIN

Eine Gedenktafel in der Rue de Belleville erinnert daran, dass Édith Piaf in Nummer 72 zur Welt kam, laut Inschrift „im Treppenhaus“. Ende der 80er-Jahre hat die junge Argentinierin Raquel Carena (Foto) nur einen Steinwurf weiter ihr winziges Bistro aufgemacht. Die Autodidaktin setzte Kalbskutteln mit Erdbeeren oder ein Thunfisch-Schwarzkirschen-Tatar mit Maldon-Meersalz auf die Karte. Das „Baratin“ war bald Stadtgespräch, der Erfolg trotz der Lage im ehemaligen Arbeiterviertel Belleville nicht aufzuhalten. Das Bistro wurde zum Mekka für Foodies aus aller Welt und der Lieblingstisch international gefeierter Küchenchefs wie Iñaki Aizpitarte. In seinem Buch „Tocino de cielo“ feiert der baskische Sterne-Koch die Kollegin als beste Köchin von Paris. Wovon nur Raquel Carena nicht zu beeindrucken ist. Stolz aber ist die mittlerweile 65-Jährige auf den Titel „La mère de Belleville“, den sie sich mit einem Mittagsmenü zu unschlagbar günstigen 23 Euro verdient hat. Wir wählen zur Vorspeise ein knuspriges Blätterteigtörtchen mit Mangold- und Parmesanfüllung, als Hauptspeise butterzarte Kalbsbäckchen auf einem Lauchbett mit Karotten und Frühkartoffeln. Und sind glücklich.

*Hauptgang (abends) ab 18 Euro.
3 Rue Jouye-Rouve, 3 rue Jouye-Rouve, 75020 Paris
Tel. 0033/149 3970*



3



3

DERSOU

Es gibt auch ein Degustationsmenü, das in sechs oder sieben „étapes“ bestellt werden kann, idealerweise mit den für jeden Gang kreierten Cocktails. Das Experiment gelingt dank des kongenialen Zusammenspiels von Alex Southward, dem erst 28-jährigen Koch, und Barmann Amaury Guyot. Einer kurz angebratenen Jakobsmuschel mit püriertem Liebstöckel, Kiwi, Ingwer, frischen Kräutern und Chili bietet ein Cocktail aus Gin, Fino Sherry, Kapuzinerkresse überzeugend Paroli. Karamellisierte Endivien mit Tonnato-Sauce, Schweinebauch, Zedernfruchtkonfitüre, Bergamotte und japanischem Mizuna-Senfkoehl finden in einem Cocktail aus Calvados, Kiwi, Wasabi, griechischem Joghurt und Verjus einen ebenbürtigen Begleiter. Kein Zweifel, das Bistro ist einer der aufregendsten Tische von Paris.

**Menü (6 Etappen) 95 Euro, Hauptgang (abends) ab 15 Euro.
21 Rue Saint-Nicolas, 75012 Paris, Tel. 0033/981/01 1273
www.dersouparis.com**

Fotos: philippeley.net (1), Isabelle-Marie Gilbert (1)

1 Der lange Tresen lässt bereits erahnen, dass hier auch Cocktails gemixt werden **2** Wer das Degustationsmenü bestellt, profitiert von der Zusammenarbeit zwischen Koch und Barkeeper: Zu jedem Gang, hier ist es Kalbsbries mit Ingwer, servieren sie einen passenden Drink



2

4

LE SERVAN

Das Restaurant von Tatiana und Katia

Levha macht auf den ersten Blick nicht viel her. Doch drinnen signalisiert der puristische Saal mit den frei gelegten Stuckrosen und der messinggold glänzenden Bar, dass hier ein anderer Wind weht als in den Garküchen ringsherum. Die Schwestern,

Tatiana (im Foto links) ist Köchin, Katia ist Sommelière, stammen aus dem Viertel. Als Töchter einer philippinischen Mutter und eines französischen Vaters geht ihr kulinarischer Horizont seit Kindesbeinen über den der französischen Küche hinaus.

Mit Gerichten wie Jakobsmuschel-Carpaccio auf hauchdünn geschnittener Zedratztitrone mit Geleewürfeln aus Ponzu-Sauce oder Blutwurst-Wan-Tan mit Chili-Sauce (Foto unten) zeigen die Schwestern, wie französische Tradition sich bestens mit asiatischen Gewürzen und Kräutern vereinen lässt.

**Mittagsmenü 28 Euro,
Hauptgang (abends) ab 25 Euro.
32 Rue Saint-Maur, 75011 Paris
Tel. 0033/155/285182, www.leservan.fr**



5

CACHÉ

Jim Morrison liegt nur einen Steinwurf entfernt, Oscar Wilde Luftlinie ein paar Hundert Meter weiter. Nur die hohe Friedhofsmauer trennt die kopfstein gepflasterte Sackgasse vom Prominentenfriedhof Père Lachaise. Kurz bevor sie an der Friedhofsmauer endet, macht sie eine scharfe Linkskurve. Windlichter flackern auf Tischen, hinter einer Tür süsselt Musik: Bienvenue im „Caché“. Die Karte ist zwischen „Le Cru“, dem Rohen, und „La Braise“, der Glut, zweigeteilt. Zum Auftakt gibt es Oléron-Austern mit Gurke und Dashi-Vinaigrette, danach Langustinen in der japanischen Unagi-Sauce, begleitet von Kiwi und Daikon-Rettich. Bitte mehr davon, oder wenigstens noch ein Dessert. Der Klassiker sind Madeleines mit Miso-Karamell. Apropos Madeleines, die das Lieblingsgebäck von Proust waren. Das Grab des Schriftstellers liegt hinter der Mauer, in der 85ème Division, Avenue Transversale N° 2.

Preise variieren je nach Fang und Tagespreis;

es gibt kein festes Menü.

23 Villa Riberolle, 75020 Paris

Tel. 0033/609/31 61 62, www.cache-paris.com

1+2 Das Küchenteam, spezialisiert auf Fisch und Meeresfrüchte, lässt sich von der japanischen Kochkultur inspirieren.

Aufs Feinste arrangiert: Sashimi von der Dorade mit Yuzu-kosho **3** Moderner Bistro-Stil in einer ehemaligen Druckerei



1



2





6

CHEZ ALINE

Die ehemalige Pferdemetzgerei mit den kanarienvogelgelben Wandkacheln und der wuchtigen Marmorthke galt als eine der besten Streetfood-Adressen von Paris. Sogar Sternekoch Alain Ducasse, der etwas weiter die Straße hinunter eine Chocolaterie, eine Biscuiterie und eine Eismanufaktur betreibt, kauft hier ab und zu sein Baguette Jambon-Beurre (Foto). Das Brot stammt aus der Spitzenbäckerei „Aux Castelblangeois“. Den in einer Bouillon gekochten, mit Guérande-Salz gewürzten Schinken liefert der Familienbetrieb „Prince de Paris“. Neben den Baguettes gibt es etwa Pot-au-feu mit Hühnchen, Salat mit Kalb, Zitrone und Sellerie sowie Rote-Beete-Salat mit Himbeere. Alles wird von der stets gut gelaunten Inhaberin Tiphaine Moindrot selbst gemacht und ist zum Mitnehmen. Tipp: Wer das Glück hat, einen der fünf Stühle zu ergattern, sollte dazu den hervorragenden Cidre des Normannen Cyril Zangs bestellen.

*Baguette ab 8 Euro.
85 Rue de la Roquette, 75011 Paris
Tel. 0033/143/719075*

1 Mittags bereitet das Team neben belegten Baguettes hausgemachte Salate zu 2 Das Baguette Jambon-Beurre, Schinken und Butter, hat geradezu Kultstatus – wohl auch, weil die Zutaten aus kleinen Handwerksbetrieben kommen





Auf dem originalen Postschiff werden Träume wahr: Sie können die Faszination der Nordlichter entdecken, die eisige Landschaft auf sich wirken lassen sowie an Bord hervorragenden Service und komfortable Kabinen genießen



Exklusiv
für Sie als Leser:
200 €**
BORDGUTHABEN

Willkommen im Winterwunderland!

Wenn sich Norwegen mit Eis und Schnee schmückt, verspricht die Reise mit dem Postschiff von Hurtigruten ganz großes Naturkino

Über die Faszination der Natur Norwegens wird viel gesprochen und geschrieben. Doch sie hautnah zu erleben, das ist eine ganz andere Dimension. Die erreichen Sie während der einwöchigen Reise mit dem Postschiff von Hurtigruten, die im Winter einen ganz besonderen Zauber hat. Denn wenn der Schnee bis zur Meereslinie reicht, zeigt sich die einzigartige Landschaft ganz in Weiß, mit glitzerndem Eis und immer neuen, unvergesslichen Eindrücken. Die Postschiffroute Kurs Süd führt an den Inselgruppen Vesterålen und Lofoten sowie der Helgelandküste vorbei. Bei Tag geht es durch den engen Raftsund Richtung Trollfjord und dann an der bis zu 1.110 Meter hohen Gebirgskette der Sieben Schwestern und dem Berg Torghatten entlang. Das deutsche Expertenteam an Bord des modern ausgestatteten Schiffes versorgt Sie mit allen Hintergrundinfos. Auf der Route legen Sie in 34 Häfen an, lernen malerische Orte und das wahre Norwegen kennen. Neben der Überquerung des nördlichen Polarkreises inklusive der legendären Taufe gehören auch die Polarlichter zu den Highlights. Falls diese nicht zu sehen sind, gilt das Hurtigruten Nordlicht-Versprechen: Wenn keine Nordlichter auftauchen, reisen Sie erneut auf Kosten des Veranstalters.



FOTO: Espen Mills/Hurtigruten

AKTIONSPREISE INKLUSIVE FLUG UND HURTIGRUTEN RAIL & FLY

Postschiff Abfahrtstermine im Reisezeit- raum	Garantie- Innenkabine	Garantie- Außenkabine (zum Teil einge- schränkte Sicht)	Garantie- Außenkabine Superior
20.11. – 19.12.2024	ab 1.333 €	ab 1.666 €	ab 1.888 €

Preise pro Person bei Doppelbelegung der Kabine**
Wählen Sie Ihren Reisetermin: am 20., 23., 25., 27., 28., 30.11.
sowie am 01., 03., 04., 06., 08., 09., 11., 14., 15., 17.12.2024

REISEVERLAUF

**TAG 1: Flug Deutschland – Kirkennes mit Hotelüber-
nachtung**
TAG 2: Kirkennes
**TAG 3: Hammerfest und
Tromsø**
**TAG 4: Vesterålen und
Lofoten**

**TAG 5: Polarkreis und
Helgelandküste**
TAG 6: Trondheim
**TAG 7: Bergen/Rückflug nach
Deutschland**

PREIS: AB 1.333 €
pro Person
inklusive Flug**
Garantiekabine zum
attraktiven Aktionspreis:
Ihre Kabinennummer erfahren
Sie bei Einschiffung.

INKLUSIVELEISTUNGEN

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

Mehr Informationen unter:
hurtigruten.de

HURTIGRUTEN

VORHER
Die Zutaten



Reif und reichlich

Unsere Gemüseküche ist bereit für den Sommer:
Selbst gebackenes Brot, farbenfroher Salat und
mediterrane Ideen wecken die Vorfreude auf frische
Kost an lauen Abenden



NACHHER

Asiatisches Grilled-Cheese-Sandwich mit Pilzen

Fünfach gewürztes Weizenbrot bietet die krosse Grundlage für japanische Trend-Mayonnaise, Sesam-Pilze und süßsäuerlichen Gurkensalat.

Rezept Seite 70

VORHER
Die Zutaten





NACHHER
Bunter Salat mit Quinoa und Ziegenkäse

Dreifarbig Körnchen gesellen sich zu rosa Heidelbeer-Dressing, eingelegtem gelben Blumenkohl und karamellisierten Ziegenkäsetaler. Was für eine Farbenpracht.

Rezept Seite 70

VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Ofen-Auberginen mit Hummus und Portulak

Kichererbsen kommen hier gleich doppelt zum Zuge: als Hummus und Topping. Kombiniert mit Kräuter-Aubergine und Kirschtomaten wird ein wunderbar aromatisches Ensemble daraus.

Rezept Seite 71



VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Tagliatelle mit gebackenem Feta und Paprika

Vier Kräuter mischen sich unter die Pasta, die mit Feta und Paprika aus dem Ofen zu einem cremigen Erlebnis mit mediterranem Einschlag wird.

Rezept Seite 71





Foto Seite 63

Asiatisches Grilled-Cheese-Sandwich mit Pilzen

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

WEIZENBROT

- 8 g Salz • 10 g Hefe
- 230 ml Milch
- 500 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 15 g Honig
- 1 TL Five-Spice-Gewürzmischung
- 1 Ei (Kl. M)

BELAG

- 250 g Austernpilze
- 250 g braune Champignons
- 2 EL Reissirup

• 6 EL Sesamöl

- 2 EL helle Sojasauce
 - Salz • Pfeffer
 - 150 g Salatgurke
 - 4 Stiele Minze
 - 1 EL helle Sesamsaat
 - 1 Beet Honigkresse
 - 4 EL japanische Mayonnaise (z.B. Kewpie; ersatzweise Mayonnaise)
 - 4 Scheiben Cheddar
- Außerdem: Kastenform (30 cm), Butter für die Form

1. Für das Brot Salz, Hefe und 100 ml Wasser in einer Schüssel verrühren und über Nacht draußen abgedeckt stehen lassen.
2. Am Folgetag Hefewasser, Milch, Mehl, Honig und Five-Spice-Mischung in einer Küchenmaschine mit den Knethaken bei mittlerer Stufe ca. 15 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und 2 Stunden gehen lassen.
3. Inzwischen Austernpilze putzen und in feine Streifen zerreißen. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Reissirup, 2 EL Sesamöl, Sojasauce, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren, die Pilze darin gut mischen und abgedeckt ziehen lassen.
4. Für das Brot Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit einem Rollholz zu einem ca. 30x60 cm großen Rechteck ausrollen. Von der kurzen Seite her straff aufrollen und in 4 gleich große Rollen teilen. Diese in eine gefettete Kastenform legen. Abgedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
5. Ei verquirlen und das Brot damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 2 Minuten backen. Hitze auf 200 Grad reduzieren und ca. 30 Minuten goldbraun backen. Gebackenes Brot aus dem Backofen nehmen, auf einem Ofengitter ca. 10 Minuten ruhen lassen. Brot aus der Form lösen und leicht abkühlen lassen.
6. Inzwischen die Gurke waschen, trocken tupfen, längs vierteln, Kerngehäuse entfernen und schräg in längliche dünne Scheiben schneiden. Minzblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Gurke mit Minze, Salz, Pfeffer und 2 EL Sesamöl in einer Schüssel mischen.
7. 8 ca. 2 cm breite Scheiben vom Brot schneiden (siehe Tipp) und in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten goldbraun anrösten. Pfanne auswischen und darin restliches Sesamöl (2 EL) erhitzen. Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten braten. Sesam zugeben und gut durchschwenken.
8. Kresse vom Beet schneiden. 4 Brotscheiben mit Mayonnaise bestreichen. Jeweils 1 Scheibe Cheddar auflegen, die gebratenen Pilze darauf verteilen. Mit dem Garkensalat belegen und Kresse darüberstreuen. Jeweils 1 Brotscheibe auflegen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Backzeit 30 Minuten plus**Gehzeit** 3 Stunden und über Nacht**PRO PORTION** 20 g E, 44 g F, 58 g KH = 741 kcal (3107 kJ)**Tipp** Restliches Brot kann auch gut eingefroren werden.

Foto Seite 65

Bunter Salat mit Quinoa und karamellisiertem Ziegenkäse

* EINFACH, GLUTENFREI, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

EINGELEGTE RADIESCHEN UND DRESSING

- 100 ml Rotweinessig
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 Sternanis
- 5 EL brauner Zucker
- 1 Bund Radieschen
- 1 rote Zwiebel (120 g)
- 60 g Blaubeeren
- 4 EL Rapsöl
- Salz • Pfeffer

QUINOA

- 100 g Quinoa tricolore

Salz

- 2 Ziegenkäserollen (à 150 g)
- 2 EL Zucker

GEMÜSE

- 400 g Blumenkohl
- 1 gelbe Tomate
- 1 grüne Tomate
- 4 EL Rapsöl
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- Salz • Pfeffer
- 120 g Babyleaf-Salat
- 1 Beet Gartenkresse

Außerdem: Crème-brûlée-Brenner

1. Für die Radieschen Essig mit 150 ml Wasser, Lorbeer, Pfeffer, Sternanis und Zucker in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze offen ca. 15 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen. Radieschen putzen, das Grün entfernen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebel in Spalten schneiden. Radieschen und Zwiebeln in den heißen Sud geben, beiseitestellen und 30 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

2. Inzwischen Quinoa nach Packungsangabe in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen, in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

3. Für das Gemüse Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Tomaten waschen und in feine Spalten schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Blumenkohlröschen darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und ca. 2 weitere Minuten dünsten. Pfanne vom Herd ziehen.

4. Für das Dressing eingelegte Radieschen und Zwiebeln in ein Sieb abgießen, dabei 5 EL von dem Sud auffangen. Blaubeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Mit aufgefangenem Einlegesud, Rapsöl, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

5. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Gartenkresse vom Beet schneiden. Ziegenkäserollen in ca. 12 gleich große Scheiben schneiden. Zucker darüberstreuen und mit einem Crème-brûlée-Brenner karamellisieren.

6. Quinoa in vier Bowls geben. Darauf Radieschen, Tomaten, Blumenkohl, Salat und karamellisierten Ziegenkäse verteilen. Mit dem Dressing beträufeln, Kresse darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten**PRO PORTION** 21 g E, 37 g F, 37 g KH = 593 kcal (2490 kJ)



Foto Seite 67

Ofen-Auberginen mit Hummus und Portulak

* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

AUBERGINEN

- 15 g glatte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 8 El Olivenöl
- 2 Tl Kreuzkümmelsaat
- Salz • Pfeffer
- 4 Auberginen (à 250 g)

HUMMUS UND GERÖSTETE KICHERERBSEN

- 2 Dosen Kichererbsen (à 400 g Füllmenge)
- 8 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Tahin

1. Für die Auberginen Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein schneiden. Olivenöl mit Kreuzkümmelsaat, Petersilie, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Auberginen waschen, trocken tupfen, längs halbieren und die Schnittflächen rautenförmig einschneiden.

2. Auberginen mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Kräuter-Knoblauch-Mischung darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 35–40 Minuten garen.

3. Inzwischen den Inhalt von 1 Dose Kichererbsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und zwischen Küchenpapier trocken tupfen. 4 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Kichererbsen ca. 10 Minuten knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Restliche Kichererbsen (1 Dose) in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Mit Knoblauch, Tahin, Kreuzkümmel, restlichem Olivenöl (4 El) und 50 ml kaltem Wasser in einem Küchenmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Hummus abgedeckt beiseitestellen.

5. Für das Dressing Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale ohne das Weiße fein abreiben und den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Zitronenschale und -saft mit Ingwer, Zitronenessig und -öl verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und vierteln. Portulak-Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Tomaten und Portulak vorsichtig mit dem Dressing mischen.

6. Auberginen mit Hummus und Portulak-Tomaten-Salat auf Tellern anrichten. Geröstete Kichererbsen darüberstreuen und servieren. Dazu passt Fladenbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten**PRO PORTION** 18 g E, 64 g F, 37 g KH = 842 kcal (3529 kJ)

Foto Seite 69

Tagliatelle mit gebackenem Feta und Paprika

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

GEMÜSE UND FETA

- 2 rote Spitzpaprika (150 g)
- 1 rote Zwiebel (130 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Stiele Thymian
- 50 ml Olivenöl
- 1 Tl Chiliflocken
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- Salz • Pfeffer

TAGLIATELLE

- 200 g cremiger Feta-Käse
- ½ Bio-Zitrone
- 200 g Tagliatelle
- Salz
- 4 Stiele Basilikum
- 2 Stiele Oregano
- 4 Stiele glatte Petersilie
- Salz • Pfeffer

1. Für das Feta-Gemüse Spitzpaprika putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel in feine Spalten schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Spitzpaprika, Zwiebeln und Knoblauch auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

2. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Olivenöl mit Chiliflocken, Paprikapulver und Thymian verrühren und mit dem Gemüse auf dem Backblech vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15 Minuten garen. Feta abtropfen lassen. Paprika wenden, ganzen Feta mit auf das Backblech legen und alles weitere 10–15 Minuten garen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale ohne das Weiße fein abreiben und den Saft auspressen.

3. Inzwischen Tagliatelle in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Pasta abgießen und mit dem Ofengemüse vermengen. Mit Zitronenschale und -saft abschmecken. Auf vorgewärmten Pastatellern anrichten. Feta mit Löffel und Gabel zerbröseln. Mit Kräutern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**PRO PORTION** 30 g E, 50 g F, 78 g KH = 914 kcal (3831 kJ)

„Durch Spitzpaprika und Feta gibt sich die Pasta griechisch. Da machen sich Oliven on top auch sehr gut!“

»e&t«-Koch Tom Pingel



Sommer im Topf

Ein Gang über den Wochenmarkt inspirierte unseren Koch **Tom Pingel** zu diesem leichten Eintopf. Damit dieser nicht zu bodenständig daherkommt, hat er ihm asiatische Aromen verliehen

Das sagt unser Koch:

„Auch im Sommer habe ich ab und zu Lust auf einen Eintopf. Er sollte allerdings nicht so mächtig und herhaft sein wie im Winter. Meistens gehe ich dann auf den Markt und schaue, was die Gemüsebauern frisch geerntet haben – mit etwas Glück sind die ersten Frühkartoffeln da, die ich sehr schätze, weil sie schön erdig schmecken. Damit das Ganze nicht zu bodenständig schmeckt, habe ich mir ein paar Twists überlegt. Als Gewürze verwende ich Sternanis und Zimt. Beide Aromen ergänzen sich gut und geben dem Eintopf

eine unaufdringliche asiatische Note. Der zweite Kniff ist das Öl mit Thai-Basilikum, das ich immer zu Hause habe. Mit wenig Zitronensaft und Knoblauch in Sonnenblumenöl püriert, bekommen die Blätter einen lieblichen, anisähnlichen Geschmack. Das Thai-Basilikumöl peppt eigentlich jeden Sommereintopf auf, egal ob Sie wie bei meinem Blumenkohl und Möhren verwenden oder grüne Bohnen, Kohlrabi, Brokkoli. Mit Öl bedeckt, bleibt es im Kühlschrank mindestens vier Wochen haltbar. Es lohnt sich also, einen Vorrat anzulegen.“

Gemüseeintopf mit Thai-Basilikumöl

Blumenkohl, Möhren und Frühkartoffeln bilden die Grundlage, Zitronengras, Sternanis und Zimt bringen asiatische Aromen mit.

Rezept Seite 74





Foto Seite 73



Gemüseeintopf mit Thai-Basilikumöl

* EINFACH, RAFFINIERT,
VEGAN

Für 4 Portionen

EINTOPF

- 600 g neue Kartoffeln
- 450 g Blumenkohl
- 100 g Knollensellerie
- 200 g Möhren
- 1 Zwiebel (120 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stangen Zitronengras
- 4 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 6 Sternanis
- 2 Zimtstangen (à 6 cm)
- 200 ml Sake
- 1 l Gemüsebrühe • Salz
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ TI Mélange Noir (Pfeffermischung von Ingo Holland; www.altesgewuerzamt.de)

THAI-BASILIKUMÖL

- 8 Stiele Thai-Basilikum (Asia-Laden)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TI Bio-Zitronenschale (fein gerieben)
- 6 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- Salz • Pfeffer

1. Für den Eintopf Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen zerteilen. Sellerie putzen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Möhren

putzen, schälen, längs halbieren und schräg in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Zitronengras putzen, mit dem Messerrücken leicht andrücken und in 3 gleich große Stücke schneiden.

2. Öl in einem breiten Topf erhitzen und darin Zitronengras, Sternanis, Zimtstangen, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Kartoffeln, Blumenkohl, Sellerie und Möhren zugeben und ca. 2 weitere Minuten dünsten. Mit Sake ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, leicht salzen und abgedeckt bei milder bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen.

3. Für das Öl inzwischen Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und mit Knoblauch, Zitronenschale und Sonnenblumenöl in ein hohes Gefäß geben. Zutaten mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Frühlingszwiebel putzen, das Weiße und Hellgrüne schräg in 1 cm breite Scheiben schneiden.

5. Mélange Noir in einem Mörser fein zerstoßen. Fertigen Eintopf mit Salz und Mélange Noir kräftig abschmecken. Eintopf in vorgewärmede Schalen geben und mit Thai-Basilikumöl beträufeln. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 6 g E, 26 g F, 29 g KH =
403 kcal (1695 kJ)



Sternanis Die achtzackigen Kapselfrüchte des Sternanisbaums enthalten viel Anisöl. Während sie bei uns meist nur in der Weihnachtsbäckerei zum Einsatz kommen, sind sie in China das Standardaroma für Gemüsegerichte.



Mélange Noir ist eine spezielle Pfeffermischung aus Kubeben- und Langpfeffer sowie schwarzem Pfeffer. Sie eignet sich wegen der milden Schärfe auch zum Würzen von leichten Suppen und Süßspeisen (Erdbeeren!).



Thai-Basilikum Es gibt drei Hauptsorten Basilikum in Thailand. Wenn hier von Thai-Basilikum gesprochen wird, dann ist die Sorte Horapha gemeint. Die Blätter schmecken lieblich nach Anis, Estragon und Basilikum.

Fleischlos glücklich

Credit: Denise Gorenec / Blueberry Food Studios GmbH
Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, 48165 Münster



Jetzt
NEU im
Handel!



www.esSEN-UNd-trinkEN.de/veggIE



Die
Zukunft ist
nachhaltig



Person & Projekt

Äna Shellem (33) arbeitete lange in der Gastronomie, bevor sie sich als Sammlerin von Schalentieren in North Carolina im Osten der USA selbstständig machte. Seit 2016 erntet sie in der Marsch um die unbewohnte Insel Masonboro Island vor allem Austern, Muscheln und Krabben, stets tagesfrisch, in kleinen Mengen und nur für ausgewählte Restaurants. Von der Ernte über das Sortieren und Putzen bis zur Lieferung kümmert sie sich um alles selbst. www.shellemseafood.com

Sammeln für einen guten Zweck

Die Amerikanerin Äna Shellem erntet Schalentiere unter nachhaltigen Gesichtspunkten. Und auch die Restaurants, die sie damit beliefert, wählt sie sehr sorgfältig aus

»e&t«: Frau Shellem, Sie ernten vor der Küste North Carolinas im Osten der USA Schalentiere – streng nach Saison. Was gibt es gerade?

Äna Shellem: Am 15. Juni endet die Zeit der Steinkrabben, ab dann geht es vor allem um Venus- und Miesmuscheln.

Was ist mit Austern?

Die sammle ich von Oktober bis März. Ich finde, Austern machen nur Sinn, wenn das Wasser kalt ist. Dafür suche ich neuerdings auch Wellhorn- und Tulpenschnecken.

Wie kamen Sie auf die Idee, Schnecken zu sammeln?

Mir gefällt es, Arten neu zu entdecken, die heute kaum noch jemand isst. Hinsichtlich des Klimawandels finde ich es wichtig, dass wir diese wieder kennenlernen. Zum Glück arbeite ich mit kreativen Köchen zusammen, die alles verwenden können, was ich ihnen bringe.

Ihr Erntegebiet ist ein Marschland.

Wie ist es da im Sommer?

In den vergangenen Jahren ist es zeitweise sehr heiß gewesen. Manchmal habe ich das Gefühl, die Sonne kocht die Muscheln. Für die heißen Wochen habe ich eine eigene fünfte Saison eingeführt. Dann mache ich eine Pause und warte, bis das Wasser wieder kühler ist.

Nachhaltigkeit ist Ihnen sehr wichtig.

Worauf achten Sie da konkret?

Ich wechsle ständig die Stellen, an denen ich ernte. Wenn es irgendwo viele Muscheln gibt, bleibe ich; wenn es den Muscheln irgendwo nicht gut geht, lasse ich sie auch mal zwei, drei Jahre in Ruhe. Ich betrachte jedes Tier genau, bevor ich

es herausziehe, um sicher zu sein, dass es gesund und groß genug ist. Ich ernte niemals mehr, als ich verkaufen kann, und das so behutsam, dass ich die Natur nicht beschädige. Dafür habe ich sogar mein eigenes Werkzeug entwickelt.

Zum Beispiel?

Meinen Cluster-Buster. Damit breche ich zusammenhängende Austern auseinander. Traditionell wird dafür ein Hammer oder eine Stahlplatte verwendet. Doch dadurch gehen viele Austern kaputt. Mit meinem Werkzeug kann ich zielsicher und schonend arbeiten.

Ihre Ware verkaufen Sie nur an ausgewählte Restaurants. Warum?

Als ich anfing, kamen viele Händler auf mich zu und sagten: „Sammle so viel du kannst, wir verkaufen es für dich!“ Dieses Konzept störte mich, weil die Umwelt dabei keine Rolle spielte. Die Muscheln lagen lange in einem Lkw oder starben nach einigen Tagen in irgend-einem Kühlschrank. Es störte mich, nicht zu wissen, was mit meiner Ware passierte. Zudem lege ich großen Wert auf Frische. Bei den Restaurants weiß ich, dass alles sofort verwendet wird, von Leuten, die wissen, was sie tun.

Haben Ihre Kunden verstanden, warum Sie mal nicht liefern konnten?

Anfangs war das schwierig. Deshalb nehme ich immer wieder Köche mit zur Ernte und zeige ihnen die Grundlagen. Dann verstehen sie auch, warum es nicht so einfach ist, zu jeder Jahreszeit jede erdenkliche Menge zu liefern oder ausschließlich bestimmte Größen oder Formen.

Worum geht es bei Präzisionsfermentation?



Fermentation ist vielen bekannt. Dabei wandeln Mikroorganismen wie Bakterien oder Hefen einen Stoff in einen anderen um: Trauben werden zu Wein und Weißkohl zu Sauerkraut. Präzisionsfermentation ist die Verfeinerung dieser traditionellen Verfahren. Dabei werden Mikroorganismen gezielt ausgewählt und genetisch angepasst. In großen Gärtanks, den sogenannten Biorektoren, wandeln sie dann einen pflanzlichen Nährstoff in einen einzigen, spezifischen Inhaltsstoff um, den bislang Tiere für uns herstellen – zum Beispiel Milchprotein, Grundstoff vieler Milchprodukte wie Quark und Joghurt.

Vorteil Umwelt

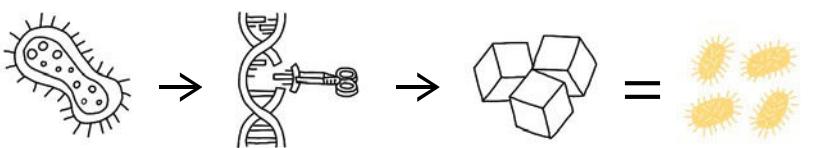
Bleiben wir bei den Milchproteinen bzw. der Milch: Der Mensch hält weltweit 260 Millionen Milchkühe. Diese Tierhaltung verursacht große Mengen an klimaschädlichen Emissionen und benötigt enorm viel

Landfläche, Wasser, Energie und Antibiotika. Die Präzisionsfermentation schneidet in vielen Punkten deutlich besser ab.

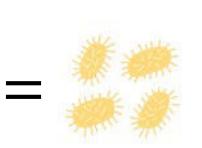
Daran hakt's (noch)

Dass es funktioniert, ist bewiesen: Schon lange werden Insulinpräparate oder Käselab mittels Präzisionsfermentation hergestellt. Technologien wie Genom-Editierung (genetische Anpassung) und Künstliche Intelligenz geben der Entwicklung neuen Schwung. Doch aus den bloßen Proteinen einen Käse zu machen, der in Geschmack und Textur mit dem tierischen Original mithalten kann, ist schwierig. Auch die Zulassung in der EU ist kompliziert. Deshalb fordert die Branche mehr politisches Engagement. Firmen mit marktreifen Produkten starten bislang in den USA oder Singapur durch – in Amerika sind bereits rund 30 solcher tierfreien Milchprodukte in Geschäften erhältlich.

So funktioniert Präzisionsfermentation



Mikroben sind die Grundlage für das Verfahren. Je nach gewünschtem Produkt werden sie genetisch angepasst und ...



Wo Präzisionsfermentation zum Einsatz kommt

KÄSE OHNE MILCH

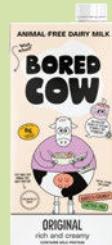
Das Berliner Unternehmen Formo stellt mithilfe von genveränderten Mikroorganismen das Milcheiweiß Kasein her. Mit pflanzlichen Fetten wird das Ganze zu Milch, mit Wärme und Enzymen zu Quark, mit Salz und Schimmelpilzen schließlich zu Käse (Foto links) – ganz ohne Geschmacksverstärker und Stabilisatoren. Im September 2024 werden die ersten Produkte marktreif sein. www.formo.bio

EIWEISS OHNE HÜHNER

Ovalbumin ist das wichtigste Protein im Eiweiß von Hühnereiern. Bei „Onego Bio“ in Helsinki braucht es dafür kein Huhn. Dort wird stattdessen ein genetisch veränderter Pilz mit Glukose und Nährstoffen gefüttert. Das gewonnene Eiweiß dann getrocknet und als Pulver verkauft. www.onego.bio

MILCH OHNE KÜHE

Das Start-up „Bored Cow“ (s. Foto ihrer „Milch“-Packung) verwandelt mit gentechnisch veränderten Bakterien Zucker aus pflanzlichem Ursprung in Milcheiweiß (Milchprotein). Rohrzucker ersetzt die Laktose, Vitamine und Mineralstoffe werden zugesetzt, Sonnenblumenöl bringt den Fettgehalt mit, und fertig ist die Milch. www.tryboredcow.com



47%

der weltweiten Kapazität im Fermentationsbereich entfallen auf Europa.

(Quelle: The Good Food Institute)

Was darf's sein?

Wenn es um Heißgetränke geht, trinken die Deutschen am liebsten **Kaffee**. Doch auch **schwarzer und grüner Tee** kommen in die Tasse. In der Ökobilanz gibt es einen klaren Gewinner – dabei kommt es vor allem auf die Zubereitungsart an

T

Tee oder Kaffee? Die meisten Deutschen müssen da nicht lange überlegen. Kaffee ist das Kraftgetränk der Nation, mit durchschnittlich 167 Litern pro Jahr trinkt jeder Deutsche rund vier Tassen am Tag. Tee kommt mit 72 Litern pro Kopf und Jahr nicht mal auf die Hälfte.

Würden wir mehr auf die CO₂-Bilanz unserer Heißgetränke achten, könnte sich dieses Verhältnis vielleicht umkehren. Denn über die gesamte Wertschöpfungskette, vom Feld bis zur Tasse, ist Tee besser für die Umwelt.

Wie Verarbeitung und Anbau ins Gewicht fallen

Beginnen wir beim Anbau. Schon da entstehen beträchtliche klimaschädliche Emissionen, vor allem durch den Einsatz von chemisch-synthetischen Düngemitteln und Pestiziden – es sei denn, es wird ökologisch angebaut. Allerdings hat der Teeanbau einen entscheidenden Vorteil: Die Erträge pro Fläche sind höher. Vergleicht man die Erntemengen auf identisch großen Flächen, erhält man etwa doppelt so viele Teeblätter wie Kaffeebohnen. Anschließend wird Tee meist luftgetrocknet, wobei er auf etwa ein Viertel seines Ausgangsgewichts schrumpft. Im Gegensatz dazu erfordert die Verarbeitung von Kaffee erheblichen Energieauf-



Mit Kaffee (links) oder Tee beginnt für viele Menschen der Morgen. Nicht nur im Geschmack unterscheiden sich unsere Lieblingsgetränke stark voneinander

wand für Waschen, Rösten und Mahlen, wodurch am Ende nur ein Sechstel des Gewichts übrig bleibt. US-amerikanische Wissenschaftler haben errechnet, dass für eine Tasse Kaffee 7,5-mal so viel Anbaufläche benötigt wird wie für eine Tasse Tee.

Blätter und Bohnen auf Weltreise

Wie sieht es mit dem Transport aus? Die weltweit größten Produzenten von grünem und schwarzem Tee sind China, Indien und Sri Lanka. Aus Brasilien, Vietnam und Honduras kommt der meiste Kaffee nach Deutschland – und zwar in Containerschiffen über See. Allerdings macht der Transport über die Weltmeere innerhalb der Wertschöpfungskette nur einen kleinen Anteil der Emissionen aus, auch weil die großen

Containerschiffe viel Ladung aufnehmen können und Kaffeebohnen und Teeblätter auf einem Schiff deutlich weniger Platz einnehmen als zum Beispiel abgefüllte Getränke.

Was vielleicht zunächst viele überrascht: Der Umweltfaktor, der sowohl beim Kaffee als auch beim Tee am meisten ins Gewicht fällt, ist die Zubereitung in der eigenen Küche.

Genießer wissen: Für eine gute Tasse Earl Grey braucht man nur zwei bis drei Gramm Tee, während für einen ordentlichen Kaffee schon sieben bis

neun Gramm Pulver nötig sind, manchmal auch mehr. Vergleicht man nur die einfachsten Zubereitungsmethoden, Tee und Instantkaffee, mit heißem Wasser aufgegossen, verursacht Letzterer schon das 2,5-Fache an klimaschädlichen Emissionen. Wer hier nur so viel Wasser erhitzt, wie er braucht, und dabei einen Wasserkocher statt Herdplatte verwendet, kann etwas Energie und damit Emissionen einsparen. Statt Instantkaffee trinken die Deutschen aber am liebsten Filterkaffee, gefolgt von Cappuccino und Latte macchiato. Diese frisch gebrühten Varianten sind noch schlechter fürs Klima. Und dann sind wir auch schon beim letzten, ganz großen Problem: Wer seinem geliebten Heißgetränk am Ende Milch hinzufügt, versaut sich auch die beste Klimabilanz. Das gilt auch für Tee.

CEVICHE

Kalt erfrischt

Säure, aber nicht zu sauer, Schärfe, aber nicht zu scharf, und superzarter Fisch sind das Wesen einer guten Ceviche. Das peruanische Nationalgericht ist gerade an heißen Tagen eine köstliche Erfrischung. Und auch unsere vegetarische Variante überzeugt mit einer feinen Marinade



Rote-Bete-Ceviche mit Radieschen

Das Gemüse badet in einer orientalisch gewürzten Marinade aus Limetten- und Apfelsaft sowie Senfsaat



Rote-Bete-Ceviche mit Radieschen und Senfkörnern

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| • 3 Rote Beten (à 175 g) | • 2 El helle Senfsaat |
| • Salz | • 200 ml Apfelsaft |
| • 100 ml Rote-Bete-Saft | • 1 Lorbeerblatt |
| • 4 El Limettensaft | • 1 Bund bunte Radieschen |
| • 4 El Olivenöl | • 1 El Honig |
| • ½ Ti Baharat | • 1 Beet Gartenkresse |
| • Pfeffer | |

1. Rote Beten waschen und in einem Topf knapp mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Abgedeckt und bei milder bis mittlerer Hitze ca. 40 Minuten garen.

2. Für die Marinade Rote-Bete-Saft, 3 El Limettensaft, 2 El Olivenöl, Baharat, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren und beiseitestellen. Senfsaat mit Apfelsaft und Lorbeerblatt in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen. Senfsaat abgießen, in eine Schüssel geben, mit 1 El Olivenöl, Salz und Pfeffer leicht abschmecken und beiseitestellen.

3. Rote Beten abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken. Rote Beten noch warm pellen (evtl. Handschuhe benutzen!) und in dünne Scheiben hobeln. Scheiben mit der Marinade vorsichtig mischen und abgedeckt 1 Stunde ziehen lassen.

4. Radieschen putzen, etwas Grün stehen lassen, waschen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Restliches Limettensaft (1 El), Honig, restliches Olivenöl (1 El), Salz und Pfeffer verrühren und Radieschen damit mischen.

5. Gartenkresse vom Beet schneiden. Rote Bete mit Marinade in tiefen Tellern anrichten. Radieschen und Senfsaat gleichmäßig verteilen. Mit Kresse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Kochzeit 40 Minuten plus Ziehzeit 1 Stunde

PRO PORTION 3 g E, 11 g F, 17 g KH = 190 kcal (798 kJ)



Lachs-Ceviche mit Möhren und Edamame

Der Fisch „gart“ in einer Marinade aus Orangen-, Möhren- und Limettensaft. On top kommt Knusper aus Panko und Nori-Blättern – auch farblich ein harmonisches Gericht!



Lachs-Ceviche mit Möhren und Edamame

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 1 Bio-Limette
- ½ rote Pfefferschote
- 1 Orange
- 100 ml Möhrensaft
- 6 El Olivenöl
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Lachsfilets (küchenfertig; ohne Haut)
- 100 g TK-Edamame-Kerne
- 1 lila Möhre (100 g)
- 2 Möhren mit Grün (à 60 g)
- 1 Nori-Blatt
- 2 El Panko-Brösel
- 1 El Ingweröl

1. Limette heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Pfefferschote waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Orangensaft auspressen. Limettenschale, -saft, Pfefferschote, Orangen- und Möhrensaft, 2 El Olivenöl, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.

2. Lachsfilets trocken tupfen und eventuell Gräten entfernen. Lachs in feine Scheiben schneiden und in eine Schale legen. Sud über den Lachs gießen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

3. Inzwischen Edamame in warmem Wasser auftauen lassen. Lila Möhre waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Restliche Möhren waschen, das Möhrengrün vorsichtig abzupfen und beiseitelegen. Möhren schälen und mit einem Sparschäler längst in dünne Streifen abschälen. Möhrenscheiben und -streifen mit Salz und Zucker verkneten und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

4. Edamamekerne in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Edamame bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz würzen, Pfanne vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten.

5. Nori-Blatt mithilfe einer Schere in feine Streifen schneiden. Restliches Olivenöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen Panko darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten unter Rühren goldbraun rösten. Nori-Streifen zugeben, mit Salz würzen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Lachs mit Sud in tiefe Teller geben. Edamame und Möhren darüber verteilen. Mit dem Panko-Nori-Crunch bestreuen, mit Ingweröl beträufeln, mit Möhrengrün garnieren und servieren.

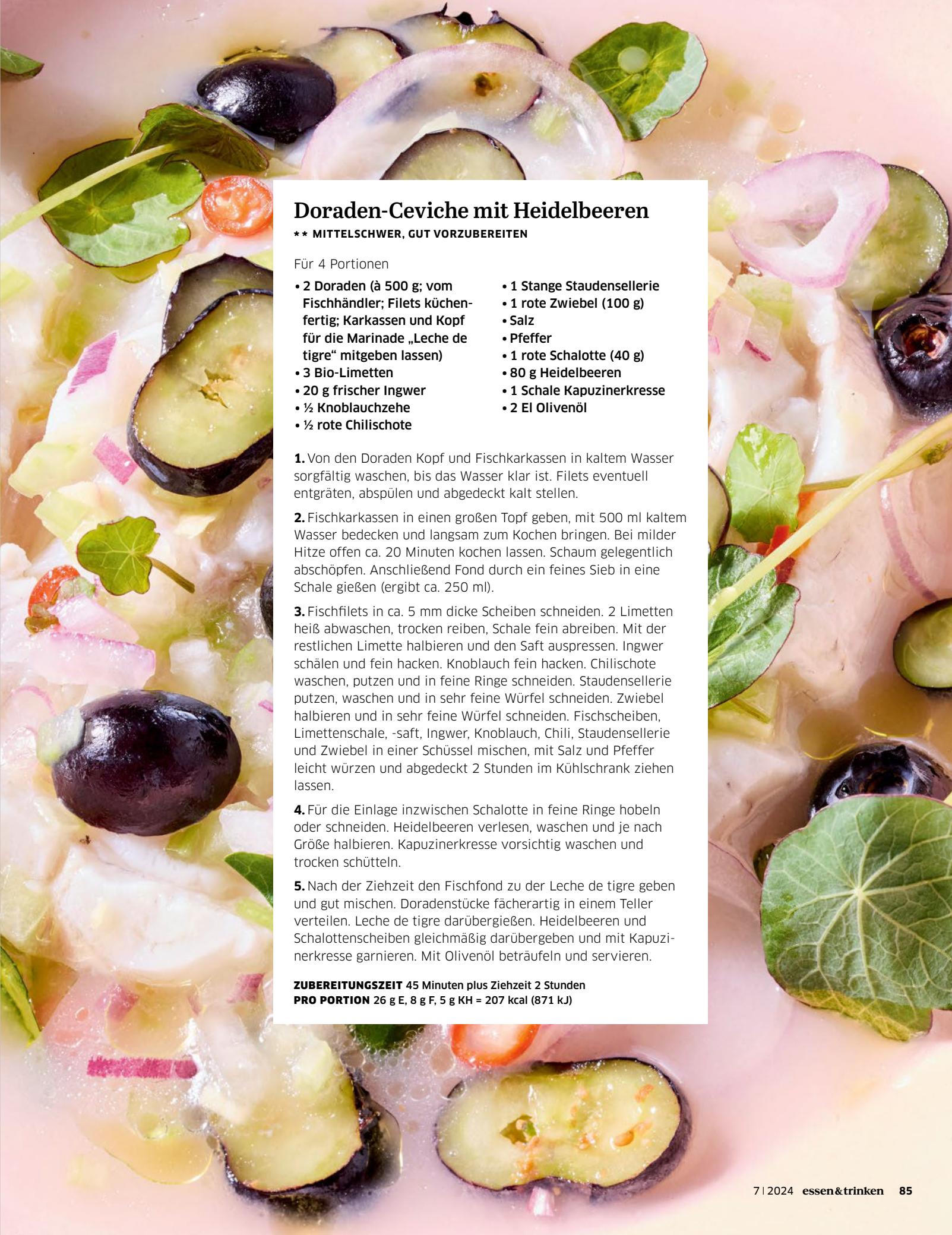
ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Ziehzeit 1:30 Stunden

PRO PORTION 29 g E, 33 g F, 12 g KH = 478 kcal (2000 kJ)



Ceviche mit Heidelbeeren

Für den Klassiker wählen wir Dorade in Leche de tigre, eine säuerliche Marinade mit Ingwer, Knoblauch und Chili. Die Blätter der Kapuzinerkresse bringen noch eine würzige Schärfe mit



Dorado-Ceviche mit Heidelbeeren

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 2 Doraden (à 500 g; vom Fischhändler; Filets küchenfertig; Karkassen und Kopf für die Marinade „Leche de tigre“ mitgeben lassen)
- 3 Bio-Limetten
- 20 g frischer Ingwer
- ½ Knoblauchzehe
- ½ rote Chilischote
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 rote Zwiebel (100 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1 rote Schalotte (40 g)
- 80 g Heidelbeeren
- 1 Schale Kapuzinerkresse
- 2 El Olivenöl

1. Von den Doraden Kopf und Fischkarkassen in kaltem Wasser sorgfältig waschen, bis das Wasser klar ist. Filets eventuell entgräten, abspülen und abgedeckt kalt stellen.
2. Fischkarkassen in einen großen Topf geben, mit 500 ml kaltem Wasser bedecken und langsam zum Kochen bringen. Bei milder Hitze offen ca. 20 Minuten kochen lassen. Schaum gelegentlich abschöpfen. Anschließend Fond durch ein feines Sieb in eine Schale gießen (ergibt ca. 250 ml).
3. Fischfilets in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. 2 Limetten heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein abreiben. Mit der restlichen Limette halbieren und den Saft auspressen. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch fein hacken. Chilischote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebel halbieren und in sehr feine Würfel schneiden. Fischscheiben, Limettenschale, -saft, Ingwer, Knoblauch, Chili, Staudensellerie und Zwiebel in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer leicht würzen und abgedeckt 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
4. Für die Einlage inzwischen Schalotte in feine Ringe hobeln oder schneiden. Heidelbeeren verlesen, waschen und je nach Größe halbieren. Kapuzinerkresse vorsichtig waschen und trocken schütteln.
5. Nach der Ziehzeit den Fischfond zu der Leche de tigre geben und gut mischen. Doradenstücke fächerartig in einem Teller verteilen. Leche de tigre darübergießen. Heidelbeeren und Schalottenscheiben gleichmäßig darübergeben und mit Kapuzinerkresse garnieren. Mit Olivenöl beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Ziehzeit 2 Stunden

PRO PORTION 26 g E, 8 g F, 5 g KH = 207 kcal (871 kJ)

Guter Geschmack im Abo



Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.

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

Auch zum Verschenken



Ihre Vorteile

Frisch auf den Tisch:

Jede Ausgabe portofrei direkt nach Hause

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und nur für Sie entwickelt

Zahlt sich aus:

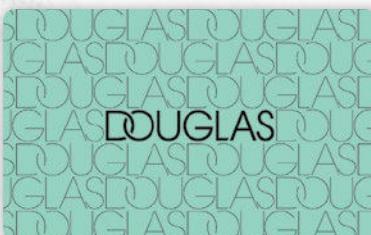
12 Hefte + Gratis-Prämie für 62,40 €

**Gratis
Prämie zur
Wahl!**



Bodum CHAMBORD 1 L:

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



20 € Douglas Gutschein:

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



**Einmachset in
Geschenkbox:**

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

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

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

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

Jetzt bestellen!



www.esSEN-und-trinkEN.de/aboangebot



02501/801 4379



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



Chefkoch Aleš Širca verleiht regionalen Zutaten im kleinen Boutiquehotel „Hiša Krasna“ einen mediterranen Twist

EIN LAND IM AUFBRUCH

Schon immer war die slowenische Küche davon bestimmt, was die Natur hergibt. Die aufstrebende Gastro-Szene des kleinen Landes sieht darin keine Einschränkung, sondern eine Stärke – und hebt regionale Köstlichkeiten auf Spitzenniveau

TEXT ANNA FLOORS FOTOS FLORIAN BACHMEIER



Der türkisblaue Fluss Soča schlängelt sich durch die gebirgige Landschaft des gleichnamigen Tals

Beim Landeanflug auf Slowenien zeigt der Blick aus dem Fenster vor allem eins: Grün – so weit das Auge reicht. Dichte Wälder, weite Wiesen und Felder, ab und zu unterbrochen von Bergen, Flüssen und Ortschaften. Das Land ist gerade einmal so groß wie Rheinland-Pfalz und hat dabei halb so viele Einwohner, rund zwei Millionen sind es insgesamt. Es bleibt also genug Platz für Natur. Am Ausgang des Flughafens grüßt ein „Welcome to green Slovenia“-Schild alle Ankommenen. In der Hauptstadt Ljubljana, rund 30 Minuten Fahrzeit entfernt, treffen ich unseren Fotografen Florian. Wir bleiben nur für einen Espresso, dann steigen wir ins Auto. Denn wir wollen das ländliche Slowenien kennenlernen: vom Norden, der an die österreichische Alpen grenzt, über die Weinberge nahe Kroatien bis zu dem kleinen Küstenabschnitt im Süden, wenige Minuten von Italien entfernt. Einst Teilrepublik Jugoslawiens, ist Slowenien heute prosperierend eigenständig. Und das Land hat neben seiner abwechslungsreichen Landschaft eine spannende kulinarische Szene, die weltweit immer mehr Beachtung findet. Warum das so ist, dazu kommen wir noch. Jedenfalls spielt sich diese Szene bei Weitem nicht nur in den wenigen urbanen Zentren ab, sondern auch in kleinen Dörfern, die sich mitten im Nirgendwo um alte Kirchtürme tummeln. Bei unserem Roadtrip gehört daher der skeptische Blick aufs Navi bald dazu, gefolgt von: „Sind wir hier richtig?“ Und, so viel kann ich verraten, die Antwort ist immer: „Ja.“ Aber zurück zum Anfang.

Eine kurvige, von hohen Bäumen gesäumte Straße führt uns zum ersten Stopp, der „Domačija Firbas“. Gastgeber Bojan Firbas begrüßt uns auf Deutsch; hier im Nordosten Sloweniens ist Österreich nah. Es dämmert bereits, vor dem



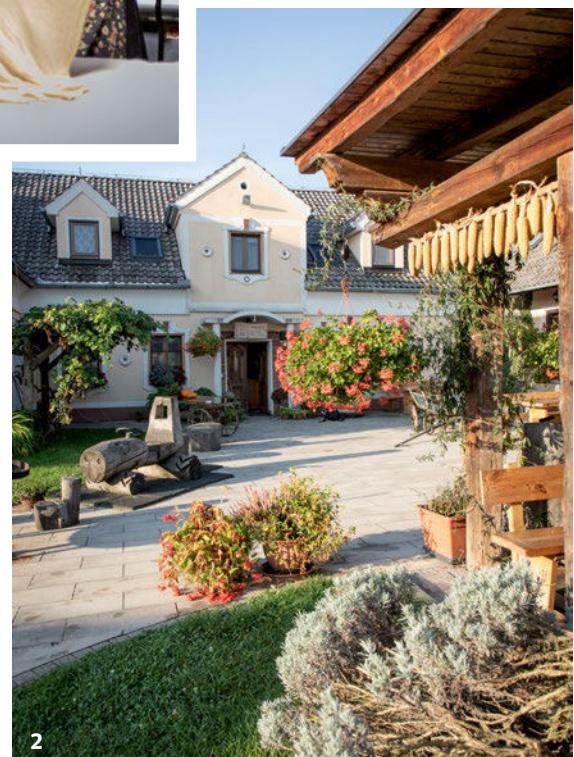
1

DOMAČIJA FIRBAS

1 Marjana Firbas bereitet Strudelteig zu, den sie später mit Birnen füllt

2 In dem hübschen Bauernhaus vermietet die Familie Gästezimmer

3 Zum Abendbrot gibt es frisch gebackenes Brot mit selbst geräucherter Salami und Schinken von hauseigenen Schweinen



2



3

hübschen Bauernhaus knistert Glut in einer großen Feuerschale. Wir beziehen unsere Zimmer: großzügig, rustikal, viel Holz. Vor rund 30 Jahren öffnete Familie Firbas ihre Farm für Besucher, richtete sieben Zimmer und zwei Apartments ein, auch auf dem Heuboden lässt sich nächtigen. Den Besuchern wird serviert, was Mutter Marjana auch für ihre Familie kocht: Hausmannskost mit Zutaten aus eigenem Anbau. „Einige Gerichte bieten wir tatsächlich seit 30 Jahren an“, sagt Bojan und lacht. „Die selbst gemachten Produkte schmecken anders als die aus dem Supermarkt, das ist für manche Gäste ungewohnt.“

Außerdem kochen wir mit dem, was die Farm gerade hergibt. Und was aus ist, ist aus.“ Rindfleischsuppe zum Beispiel gibt es heute nicht – die hat Vater Alojz schon aufgegessen. Doch so reichhaltig, wie der Tisch gedeckt ist, fällt das nicht weiter auf. Zum von Marjana gebackenen Brot gibt es hausgemachten Frischkäse, selbst geräucherte Salami, Speck von den hofeigenen Mangalica-Schweinen, Käse aus der Region, Griebeinschmalz. Statt Rindfleisch dann eben Kürbissuppe und danach Buchweizengrütze mit Gemüse aus dem Garten. Köstlicher Abschluss ist die Firbas-Variante einer Gibanica: ein typisch



Bojan Firbas
mit einer Kiste
voller Williams-
Birnen aus dem
eigenen Garten



1



2

GOSTILNA REPOVŽ

1 Ehepaar Repovž: Grega ist Restaurantleiter und Sommelier, Sabina Küchenchefin

2 Der erste Gang besteht aus kleinen Köstlichkeiten zum Teilen. Das hübsche Geschirr stammt von slowenischen Porzellankünstlern, von Flohmärkten und von Urgroßmutter Repovž

slowenischer Schichtkuchen, mit Quark und Sauerrahm gefüllt. Der schmeckt säuerlich-süßlich, ist himmlisch rahmig und ein köstliches Beispiel dafür, wie zeitlos traditionelle Küche sein kann.

Am Morgen frühstücken wir draußen vor dem offenen Steinkamin. Bojan brät Eier, die er gerade aus dem Stall geholt hat. Um uns herum Hügel, Wiesen, Weite. Dass ruhesuchende Städter hier gern Urlaub machen – kein Wunder. Als wir aufbrechen wollen, hält Bojan mich an: Eine Birne müsse ich noch probieren. Die „Williams Firbas“ aus dem haus-eigenen Garten ist nicht zu weich, nicht zu fest und schön aromatisch. Die Familie macht Saft daraus, der in den Top-Lokalen des Landes serviert wird, in der „Galerija okusov“ etwa und der „Hiša Franko“. Beide besuchen wir noch, aber davor wartet ein anderes Ziel.

Ein Ort mit Geschichte

Mittags erreichen wir das 400-Seelen-Dorf Šentjanž. Wie zur Begrüßung bimmeln die Glocken der alten Dorfkirche.

Dann ist es still. Wir blicken uns um. An einem hellen Haus mit Holzveranda entdecken wir schließlich den Schriftzug „Gostilna Repovž“. Inhaber Grega Repovž, dunkle Haare, dunkles T-Shirt, 5-Tage-Bart, erwartet uns schon. „Wir sind hier mitten im Nirgendwo“, sagt er. „Das Haus ist eines der ältesten im Dorf, es gehört unserer Familie seit über 500 Jahren. Seit rund 300 Jahren betreiben wir ein Restaurant darin.“ Der studierte Landwirt führt die Tradition fort, gemeinsam mit seiner Frau Sabina und Mutter Meta, den Küchenchefinnen. Die

halbe Familie scheint involviert zu sein, beim Kochen, im Service oder auf der hauseigenen Farm, auf der fünf Gehminuten entfernt Obst, Gemüse und Getreide wachsen. „Man kann nicht über unser Restaurant sprechen, ohne das Wort Familie zu benutzen“, sagt Grega. „Wir möchten, dass das hier auch noch die nächsten 300 Jahre unser Zuhause ist.“ Zukunftsorientiertes Handeln ist dem 36-Jährigen wichtig. Dazu gehört strikte Regionalität. Die Zutaten kommen aus eigenem Anbau oder von Produzenten, die maximal 15 km entfernt



GALERIJA OKUSOV

- 1** Hübsch arrangiert: kandierte Kirschtomaten mit Liebstöckel-Granita und Basilikumblättern
2 Küchenchef Marko Magajne im Kräutergarten des Restaurants
3 In den Einmachgläsern lagern Schätze wie eingelegte Tulpenblätter und fermentierte Frühlingszwiebeln

EIN ZUSAMMENSPIEL VON DAMALS UND HEUTE

sind. Familie Repovž verfolgt ein Zero-waste-Konzept, betreibt ihre Farm biologisch und bewässert mit Regenwasser vom Hausdach und vom Dach der Dorfkirche. Der Gastraum, den Grega uns zeigt, überrascht: Vintage-Möbel, Leinentücher und zusammengewürfelte Stühle könnten so auch in einem Berliner Szenelokal stehen. Auch hier – das Wetter lässt es zu – nehmen wir vor dem Haus Platz und blicken ins Grüne, da grüßt schon die Küche. Brot aus selbst angebautem Buchweizen und Dinkel, Knusper aus getrocknetem Kräuter-

tee und Tacos mit gereiftem Schafskäse geben einen Vorgeschmack auf das, was folgt: eine beeindruckend kreative Regionalküche, die scheinbar mühelos Tradition und Innovation vereint. Deftige slowenische „Štruklji“-Teigrollen gart Sabina in Brühe und reicht feine Miso-Paste dazu. Ihre Suppe aus zehn verschiedenen Gemüsesorten nach uraltem Rezept schmeckt so ungewohnt intensiv und würzig, dass das Auslößeln eine kleine Herausforderung ist. Zum Dessert besänftigt Meringue mit Apfigel den Gaumen. Nachhaltigkeit, Regionalität, Rückbesinnung – was bei uns zu Gastro-Trends avancierte, wird im Hause Repovž ganz selbstverständlich gelebt, seit Jahrhunderten. Mit dem Talent und Engagement der jungen Generation entsteht so ein Zusammenspiel von damals und heute, das über die rein kulinarische Perspektive hinaus sehr inspirierend ist.

Hommage an die Heimat

Auch der nächste Besuch führt uns an einen Ort mit Tradition: Das Barockschloss „Novo Celje“ wurde im 18. Jahrhundert von einem österreichischen Architekten entworfen und soll Schloss Schönbrunn in Wien zum Vorbild gehabt haben. Das Restaurant daneben, von einem wunderschönen Park umgeben, ist vergleichsweise jung: Vor rund zehn Jahren eröffnete die „Galerija okusov“, die Galerie der Geschmäcke. Inhaber Gašper Puhan ist Marketingexperte, Sommelier – und voller Begeisterung für die Küche seiner Heimat. Kürzlich wurde er Vizepräsident von „JRE International“, dem internationalen Verband junger Spitzengastronomen. Es ist das erste Mal, dass ein Vertreter aus Slowenien diese Position übernimmt – ein Meilenstein. In seinem eigenen Restaurant möchte Gašper zeigen, dass sich die slowenische Kulinarik im weltweiten



Malerisch: das
Örtchen Kanal
mit seinen bunten
Häusern am Ufer
der Soča

HIŠA KRASNA

1 Inhaberpaar Dajana und Boris Škibin vor den für die Karstregion typischen Steinwänden ihres Hotels 2 Mit ruhiger Hand: Küchenchef Aleš Širca richtet mit Käse gefüllte Kartoffelbällchen an 3 Feiner Menü-Auftakt: Rote-Bete-Tatar mit fermentierten Nüssen

Vergleich behaupten kann. „Slowenien ist klein, aber es gibt hier alle Zutaten, die die Natur zu bieten hat. Und damit kochen wir.“ Nur konsequent also, dass der erste Gang eine Hommage an den restauranteigenen Garten ist, mit süßlich-aromatischen Kirschtomaten, würziger Liebstöckel-Granita und Basilikum-Topping, angerichtet zu einem kleinen Kunstwerk. Ein anderer Teller widmet sich dem Schatz der Region: Hopfen, der hier in der slowenischen Steiermark meterhoch die Felder schmückt. Chefkoch Marko Magajne serviert die frischen Blüten zu Brandteig mit dunkler Malz-Ganache und Schwarze-Johannisbeer-Gel. Auch beim Wein bleibt es lokal: Der Großteil der rund 700 Flaschen in der beeindruckenden Vinothek stammt aus Slowenien, sogar Brandy und Gin gibt es aus der Gegend. „Wir versuchen nicht, französische Haute Cuisine zu kopieren“, erklärt Gašper. „Wir haben andere Stärken.“ Daran bleiben nach dem Besuch bei ihm und seinem ambitionierten Team keine Zweifel.

Köstliche Karstregion

Wir lassen die Hopfenfelder hinter uns und fahren Richtung Süden. Sloweniens Küste ist nur rund 45 km lang, hat aber einiges zu bieten: feine Strände, versteckte Buchten und pittoreske Örtchen, in denen sich pastellfarbene Häuser aneinanderreihen. Auf dem Weg dorthin bietet sich ein Stopp in den Weinbau-regionen nahe der kroatischen Grenze an. Alle, die dort nicht nur schauen, sondern auch probieren möchten, bleiben am besten über Nacht – etwa in den hübschen Holzhäuschen vom Hotel „Tri lučke“ in der Region Posavje. Am Hang gelegen, bieten sie einen fantastischen Blick über die Weinberge.

In die Kategorie besonderer Hotel-Tipp fällt auch die „Hiša Krasna“ im



Karstgebiet, ca. 30 Autominuten vom Meer entfernt. Das charmante Haus hat grüne Fensterläden und die für die Gegend typischen Steinwände. Was dahinter passiert, ist weniger typisch.

Sechs Zimmer gibt es, alle individuell gestaltet, mit eigenem Farb- und Holzkonzept, ohne TV oder elektronische Geräte. Es soll ein Ort der Ruhe sein – und des Genusses. Denn das Herzstück des Boutiquehotels ist sein Restaurant im Erdgeschoss. „Als wir eröffneten, sagten uns viele, wir wären verrückt. Wer soll das essen, was ihr anbietet, fragten sie. Der Start war schwierig“, erzählt Inhaberin Dajana Škibin. „Vier

Jahre später bekamen wir unsere erste Michelin-Empfehlung, und damit eine Bestätigung, dass wir auf dem richtigen Weg sind.“ Dajana, rote Haare, rotes Brillengestell, offenes Lachen, führt das Hotel mit ihrem Mann Boris. Beide sind Quereinsteiger, Boris ist im Haus nebenan groß geworden. Auch Chefkoch Aleš Širca stammt aus der Nachbarschaft. Die drei verbindet die Liebe zur Region und zu gutem Essen. Statt, wie viele Restaurants in der Gegend, Pommes und Calamari anzubieten, wagten sie das Anspruchsvolle. Das sieht konkret so aus: Mit Tomaten aus dem Garten von Dajanas Mutter bereitet Aleš eine



fantastische knallrote Gazpacho zu. Die gleichen Tomaten kombiniert er als rauchige Paste zur Polenta. Hirsch serviert er auf den Punkt sous-vide gegart, zu feinem Rote-Bete-Tatar gibt es fermentierte Walnüsse, zu fluffigem Karottenkuchen himmlische Vanillecreme. Am nächsten Tag brechen wir früh auf. Von Müdigkeit aber keine Spur: Dajana und Boris sind mit aufgestanden und haben bereits Kaffee gekocht. So starten wir beflügelt in den Tag: von der Gastfreundschaft der beiden und von ihrer Geschichte, die zeigt, was möglich ist, wenn man neue Pfade beschreitet.

Aquakultur ganz anders

Müdigkeit? Auch bei Irena Fonda heute Morgen kein Thema. Wir treffen die Molekularbiologin und Fischzüchterin nahe dem Küstenort Portorož, der Mittelmeerwind lässt ihr Blumenkleid flattern. Voller Enthusiasmus spricht sie über das Familienunternehmen: Nicht weniger als die beste Aquakultur der Welt wollen sie sein. Dabei war die Fischzucht erst nur Mittel zum Zweck,

damals, als ihr Vater Ugo das Projekt anstieß. Er wollte das Meer gesunden lassen und dafür Unterwasserparcs aus Korallenriffen bauen. Diese sollten eine Heimat für Meerestierchen bieten, die wiederum als „Filtrierer“ das Wasser reinigen würden: eine Win-win-Situation. Da für ein solches Vorhaben die Gesetzesgrundlagen fehlten, machte Ugo, ebenfalls Biologe, kurzerhand eine Fischfarm daraus. Eine, die dem Meer guttut. Wie das funktioniert, zeigt uns Irena jetzt. Mit dem Boot fahren wir raus aufs Wasser. Nach ein paar Minuten erreichen wir riesige frei schwappende Netze, in denen sich Wolfsbarsche tummeln – ein Meeresgarten in der Bucht von Piran. Familie Fonda verfüttet Bio-Nahrung und verwendet Netze, die ohne Chemikalien aufwendig per Hand gereinigt werden. Ihre Fische dürfen langsam wachsen: Ein Jahr lang bleiben sie im Kindergarten, dann ziehen sie in größere Netze um. Nach vier bis fünf Jahren kommt der „Fonda Piran sea bass“ auf den Teller. „Weil wir so naturnah züchten, wurden alle Seile,

FISCHZUCHT FONDA

Die promovierte Molekularbiologin Irena Fonda züchtet in frei schwebenden Netzen an der slowenischen Küste Wolfsbarsche. Der „Fonda Piran sea bass“ wächst mitten im Meer auf, ohne Chemikalien und Antibiotika, dafür mit viel Zeit und Platz

alle Strukturen unter Wasser lebendig. Die gesunde Umgebung zieht wilde Fische an, die rund um unsere Netze leben“, erklärt Irena. „Was sich mein Vater gewünscht hat, ist letztendlich wahr geworden.“

Ein kulinarisches Märchen

Bei der Verabschiedung erzählt Irena, dass der Fonda-Fisch inzwischen in Spitzenrestaurants auf der Karte steht, auch Ana Roš hat ihn schon zubereitet. Es ist natürlich nicht das erste Mal, dass ihr Name während unserer Reise fällt.



HIŠA FRANKO

1 Machte die slowenische Küche weltweit bekannt: Sterne-Köchin Ana Roš **2** „Sommerfest“ heißt der Salat mit Beeren, Blüten und gerösteter Hefecreme **3** Giorgia Renosto gehört zum bestens gebrieften Küchenteam, das übernimmt, wenn Ana selbst nicht vor Ort ist

Alle, mit denen wir über Kulinarik sprechen, erwähnen irgendwann Ana oder ihr Restaurant „Hiša Franko“.

Um zu verstehen, warum das so ist, fahren wir nach Kobarid. Der kleine Ort ist von den imposanten Gebirgsketten der Julischen Alpen umgeben, durch ihn fließt die Soča, jener einzigartig türkisfarbene Fluss, der dem umliegenden Tal seinen Namen gibt. So märchenhaft wie die wildromantische Natur mutet auch Anas Geschichte an: Ohne Kochkenntnisse übernimmt sie vor rund 20 Jahren das Wirtshaus ihrer Schwiegereltern, wird Küchenchefin. Unter der ehrgeizigen Autodidaktilin entwickelt sich das Lokal in der Provinz zur Topadresse – erst des Landes, dann Europas. 2016 dreht Netflix eine Folge „Chef's Table“ mit ihr, das macht sie international bekannt. Ein Jahr später wird Ana von den Juroren der „The World's 50 Best Restaurants“-Liste zur besten Köchin

der Welt gekürt. Als der Michelin-Guide 2020 erstmals Slowenien-Tipps veröffentlicht, erhält die „Hiša Franko“ zwei Sterne, heute sind es drei.

Dass Ana ihr Menü den Schätzen des Soča-Tals – Pilze, Kräuter, Flussforelle, Wild – widmet, wusste ich bereits, als wir an einem der sieben Holztische Platz nehmen. Dennoch stutze ich, als mir der junge Kellner in floraler Uniform eine Schale mit sattgrünem Moos reicht. Was wir damit anfangen sollen? Er lächelt mild. „Den Wald erleben.“ Genau darum geht es auch in den nun folgenden 17 Gängen: ums Erleben. Nicht selten hockt jemand aus dem lässig-freundlichen Serviceteam am Tisch und gibt Tipps. Die Kartoffel mit Heukruste erst aufknacken, dann mit den grasig-herben Bröseln bestreuen und mit würziger Liebstöckel-Butter bestreichen. Das recht spektakulär aufgegossene dampfende Wasser aus der

Soča zum Händewaschen nehmen und die fermentierten Linsen-Dosas mit wilder Brunnenkresse mit den Fingern essen. Der Ablauf ist genau getaktet, wer an der falschen Stelle aufsteht, wird schon mal auf charmanteste Weise zurückgepfiffen. Manche Gänge kommen auch ohne Erklärung aus, etwa die großartige „Pasta Ana“ mit Ricotta und fruchtiger Tomatenpaste. Es ist ein Menü, das Widersprüche aushält: avantgardistisch und traditionell, puristisch und üppig. Es unterstreicht, was ambitionierte Gastronomen im ganzen Land erkennen: wie gut der slowenischen Küche ihr neues Selbstbewusstsein steht.



»e&t«-Redakteurin Anna Floors ist Chardonnay-Fan und trank ihren bisher besten in der „Galerija okusov“: den „Selectus Chardonnay“ vom slowenischen Weingut Ronk.



SLOWENIEN ENTDECKEN UND GENIESSEN

Domačija Firbas

Cogetinci 60, 2236 Cerkvenjak
Tel. 00386/31 85 58 14
www.firbas.com

Gostilna Repovž

Šentjanž 14, 8297 Šentjanž
Tel. 00386/78 18 56 61
www.gostilna-repovz.si

Galerija okusov

Novo Celje 9, 3301 Petrovče
Tel. 00386/31 65 76 05
www.galerijaokusov.si

Tri lučke

Sremič 23, 8270 Krško

Tel. 00386/41 30 01 10
www.trilucke.com

Hiša Krasna

Lokev 78, 6219 Lokev
Tel. 00386/40 21 42 26
www.krasna-hisa.si

Fischzucht Fonda

Seča 142, 6320 Portorož
Tel. 00386/56 77 90 44
www.fonda.si

Hiša Franko

Staro Selo 1, 5222 Kobarid
Tel. 00386/53 89 41 20
www.hisafranko.com

Bummeln mit Aussicht:
die Altstadt von
Ljubljana mit Blick
auf den barocken
Dom St. Nikolaus

Familienzeit zum Genießen

Wo der Traum vom perfekten Familienurlaub ohne Kompromisse, aber dafür mit bestem Essen wahr wird? Na, in den Family Fun Hotels von TUI BLUE natürlich ...



Eine außergewöhnliche Auszeit und ganz viel Quality-Time: Das erhoffen sich wohl die meisten Familien vom gemeinsamen Urlaub. Dazu noch ein umfangreiches Aktivitätenprogramm und Essen, das alle glücklich macht, und dem perfekten Familienurlaub steht nichts mehr im Weg. Die modernen TUI BLUE Familienhotels an traumhaften Standorten am Meer bieten genau das und noch viel mehr, was es für einen unvergesslichen Familienurlaub braucht. Ob in Bulgarien, Griechenland, Spanien, Thailand, Tunesien, in der Türkei oder auf Zypern: In allen Hotels gibt es hochwertige internationale und regionale Gerichte mit lokalen Zutaten, die sogar wählerische Esser begeistern. Auch Gäste mit Lebensmittelunverträglichkeiten oder Allergien können hier bedenkenlos schlemmen.

Während den Kindern von professionellem, TUI-geschultem Personal ein buntes Betreuungs- und Entertainmentprogramm geboten wird, können die Eltern kleine Auszeiten beim Sport, Lesen am Pool oder bei einer Massage genießen. Die BLUE® Guides sorgen als Ansprechpartner vor Ort dafür, dass der Urlaub auch garantiert zu einem einzigartigen, stressfreien Erlebnis für alle wird.

FAMILIENURLAUB MIT TUI BLUE

- * moderne Hotels zum Wohlfühlen
- * erstklassiger Service
- * leckeres Essen und Kinderbuffet
- * gemeinsame Erlebnisse
- * professionelle Kinderbetreuung
- * vielseitiges Entertainmentangebot
- * Sport und Wellness



Mehr Informationen im Reisebüro und auf TUI.com/tui-blue/family-fun

FAMILIEN-
URLAUB
ZU
GEWINNEN

Gewinnen Sie einen TUI BLUE Hotel-aufenthalt für 7 Nächte inklusive Flug. Mehr Details über das Gewinnspiel und die Teilnahmebedingungen erfahren Sie auf my.tui.com/tuibluegewinnspiel



Family Fun mit TUI BLUE erleben



MALLORCA

TUI BLUE Alcudia Pins ****

Appartement, Halbpension plus, inkl. Flug, z.B. am 07.10.24

7 Nächte pro Erw. ab pro Kind bis 12 J. ab € 394

€ 899

TUI
TUI BLUE

Begrenztes Kontingent. Reisepreis wurde bei Druck festgelegt, kann sich aber tagesaktuell ändern. Mehr Infos zu TUI BLUE Family Fun überall im Reisebüro und auf TUI.com/tui-blue/family-fun

TUI Deutschland GmbH · Karl-Wiechert-Allee 23 · 30625 Hannover



Aprikose & Kürbiskern

Innere und äußere Werte

Wir starten süßlich-säuerlich, biegen ab Richtung feinherb und nehmen gesalzene Aprikose an Bord. Ein Kürbiskern-Crunch würzt gereifte Steaks, und zum Dessert kreieren wir eigenes Nougat. »e&t«-Koch Maik Damerius hebt die Potenziale eines ungleichen Paars

Rumpsteak-Streifen mit Kürbiskern-Malto und geräucherten Aprikosen

Starker Auftritt: Zum reifen Steak mit Röstaroma gibt's saure Räucherfrucht, leicht süßliche Sauce und einen Crunch aus Maltodextrin, Kürbiskern und -öl fürs würzige Finish. **Rezept Seite 104**



Ein Traumpaar, weil

Ihre Gaben sich ähneln, aber unterschiedlich zum Tragen kommen. Von der Aprikose ist das zarte, süßäuerliche Fruchtfleisch gefragt; der essbare Kern im Inneren der Steinfrucht wird allenfalls als Nebenprodukt genutzt. Beim Ölkürbis ist es umgekehrt: Auch sein Fruchtfleisch ist essbar, fällt aromatisch aber hinter dem eines Hokkaido- oder Butternut-Kürbis zurück und bleibt so eher links liegen. Der Ölkürbis wurde ja gezüchtet, damit er weichschalige, wohlschmeckende Kerne liefert: zum puren Verzehr und fürs tiefgrüne, zähflüssige Öl, dessen kräftige Nussigkeit mit feinem Bitterton zu süßlichem Obst generell vorzüglich schmeckt (zu frischen Erdbeeren etwa!). Von der zarten Optik lasse man sich übrigens nicht täuschen: Wo süßsaure Frucht und feinherbe Kernigkeit aufeinandertreffen, kann's durchaus kräftig zur Sache gehen.



Foto rechts

Kürbiskern-Nougat mit Salz-Aprikoze und Kürbiskern-Crumble

*** ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

KÜRBISKERN-NOUGAT

- 275 g Kürbiskerne
- 70 ml Kürbiskernöl
- 1 El Aceto balsamico
- Salz
- 220 g weiße Kuvertüre

APRIKOSENGEL

- 600 g Aprikosen (ersatzweise Direktsaft, z.B. Voelkel)
- 1 El Zucker
- 2 g Agar-Agar

KÜRBISKERN-CRUMBLE

- 50 g Kürbiskerne
- 30 g Mehl
- 1 El Zucker
- 2 El Butter (20 g; weich)

GESALZENE APIKOSEN

- Salz

• 2 El Limettensaft

- 1 El Honig
- 3 Curryblätter
- 300 g Aprikosen
- 1 El Kürbiskernöl

KARAMELLISIERTE KERNE

- 2 El Honig
- 50 g Kürbiskerne

TOPPING

- 20 Stiele Sauerklee (ersatzweise Zitronenmelisse oder Blutampfer)

Außerdem: 12 ovale Silikonformen (6x4 cm; à 30–40 ml Inhalt, ggf. Entsafter,

- 2 Garnierringe (6 cm Ø und 12 cm Ø), Einwegspritzbeutel

1. Für das Nougat am Vortag Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Warme Kürbiskerne, Kürbiskernöl, Aceto balsamico und 2 Prisen Salz in einem Küchenmixer 2–3 Minuten cremig mixen. Kuvertüre hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Zu der noch warmen Kürbiskernmasse geben und kurz

untermixen. In 12 Silikonformen (6x4 cm; à 30–40 ml Inhalt) füllen und ca. 6 Stunden im Gefrierfach gefrieren lassen.

2. Für das Gel Aprikosen waschen, trocken tupfen halbieren und entsteinen. Aprikosen in einen Entsafter geben und entsaften (ergibt ca. 400 ml Saft). 200 ml Aprikosensaft, Zucker und Agar-Agar in einem Topf aufkochen und unter Rühren bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten kochen lassen. Saft des Aprikosengels in eine Schüssel geben und ca. 3 Stunden kalt stellen.

3. Für den Crumble am Tag danach Kürbiskerne und Mehl in einen Blitzhacker geben und fein mixen. Mit Zucker und Butter mit den Händen rasch zu Bröseln verarbeiten. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 15 Minuten backen. Dabei einmal mischen. Crumble aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

4. Für die gesalzenen Aprikosen restlichen Aprikosensaft (200 ml) mit 1 Prise Salz, Limettensaft, Honig und Curryblättern in einem Topf aufkochen und offen bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Topf beiseitestellen, Curryblätter entfernen und abkühlen lassen.

5. Aprikosen waschen, trocken tupfen, halbieren, entsteinen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. 2 El eingekochten Aprikosensud mit Aprikosen in einer Schüssel mischen und beiseitestellen.

6. Für die karamellisierten Kürbiskerne inzwischen Honig in einer Pfanne bei mittlerer Hitze karamellisieren, Kürbiskerne zugeben und 1–2 Minuten mit dem Karamell überziehen, auf einem Bogen Backpapier verteilen und abkühlen lassen.

7. Aprikosengel-Masse nach der Kühlzeit in ein hohes Gefäß geben, mit dem Stabmixer cremig mixen, in einen Spritzbeutel füllen und die Spitze ca. 1 cm breit abschneiden. Sauerklee verlesen und putzen.

8. Großen und kleinen Garnierring auf einem Teller so ineinanderstellen, dass eine Mondsichel entsteht. Etwas Crumble vorsichtig mit einem Löffel in die Sichel füllen. Ringe vorsichtig anheben und entfernen. Mit restlichen Tellern ebenso verfahren.

9. Kürbiskern-Nougat aus dem Gefrierfach nehmen, aus den Formen lösen, je 2 Stücke auf den Crumble geben und ca. 10 Minuten antauen lassen. Restlichen abgekühlten Aprikosensud mit Kürbiskernöl leicht verrühren. Aprikosen, Aprikosengeltupfen, karamellisierte Kürbiskerne und Sauerklee als Kranz um das Nougat anrichten. Sud angießen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Gefrierzeit mindestens 6 Stunden
PRO PORTION 26 g E, 57 g F, 48 g KH = 842 kcal (3529 kJ)



Kürbiskern-Nougat mit Salz-Aprikose und Kürbiskern-Crumble

Herb, süß, feinsäuerlich: Zu Nougat aus weißer Kuvertüre, Kürbiskernöl und Balsamico glänzt Aprikose gesalzen und als Gel. Mit Butter-Crumble und karamellisierten Kernen. [Rezept links](#)



Foto Seite 101

Rumpsteak mit geröstetem Kürbiskern-Malto und geräucherten Aprikosen

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

SAUCE

- 1 kg Rinderknochen (in Stücken; ggf. beim Metzger vorbestellen)
- 1 Bund Suppengemüse
- 250 g Aprikosen
- 2 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 400 ml roter Portwein
- 600 ml trockener Rotwein
- 1 l Rinderfond
- 250 ml Aprikosensaft (Direktsaft; z.B. von Voelkel)
- 8 Stiele Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 1 El schwarze Pfefferkörner
- 4 Stück Langpfeffer (z.B. von Fam. Holland; www.altesgewuerzamt.de)
- Speisestärke

KÜRBISKERN-MALTO

- 1 El Kürbiskernöl

- 30 g Maltodextrin (z.B. aus der Apotheke; siehe Zitat)
- 60 g Kürbiskerne • Salz

GERÄUCHERTE APRIKOSEN

- 400 g Aprikosen
 - 2 El Olivenöl
 - Salz • Pfeffer
- RUMPSTEAK**
- 2 Dry-Aged-Rumpsteaks (à 350 g; z.B. Frischeparadies oder www.doncarne.de)
 - 1 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
 - Salz • Pfeffer

TOPPING

- 20 g Vogelmiere (ersatzweise Gartenkresse)
 - 4 TI Kürbiskernöl
- Außerdem: Räucherpistole, Räucherchips, Grillpfanne, Fleischthermometer

1. Für die Sauce Rinderknochen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten rösten. Dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.

2. Inzwischen Suppengemüse putzen, waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Aprikosen waschen, trocken tupfen, halbieren, entsteinen und grob würfeln. Öl in einem Bräter erhitzen. Gemüse und Aprikosen darin bei mittlerer bis starker Hitze 5–6 Minuten unter gelegentlichem Rühren braun anrösten.

3. Mit Port- und Rotwein ablöschen, auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Fond und Aprikosensaft auffüllen. Geröstete Knochen, Thymian, Lorbeer und schwarzen Pfeffer zugeben, aufkochen und abgedeckt bei milder Hitze ca. 1 Stunde kochen lassen. Deckel entfernen, ca. 30 Minuten offen weiterkochen lassen.

4. Für den Kürbiskern-Malto inzwischen Kürbiskernöl und Maltodextrin in einer Schüssel verrühren. 50 g Kürbiskerne im Blitzhacker kurz grob mixen. Malto-Masse und gemixte Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten unter gelegentlichem Durchschwenken knusprig rösten. Mit 1 Prise Salz würzen, aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen.

5. Für die geräucherten Aprikosen die Aprikosen waschen, trocken tupfen, entsteinen und vierteln. Aprikosenstücke in eine kleine Auflaufform geben. Schlauch an die Räucherpistole stecken. Pistole mit ca. 1 TI Räucherchips befüllen. Pistole anstellen, Chips anzünden, Schlauch in die Auflaufform legen, mit einem Stück Frischhaltefolie dicht verschließen. Pistole 45 Sekunden laufen lassen, bis die Chips verbraucht sind. Aprikosen dicht verschlossen im Rauch 8–10 Minuten räuchern. Folie entfernen und die geräucherten Aprikosen beiseitestellen.

6. Nach der Kochzeit Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, Langpfeffer zugeben, aufkochen und offen bei milder Hitze ca. 15 Minuten einkochen lassen. Gegebenenfalls mit etwas Speisestärke abbinden.

7. Rumpsteaks trocken tupfen, eventuell Sehnen entfernen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf beiden Seiten jeweils ca. 1 Minute anbraten. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Umluft 120 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten medium garen (bis zu einer Kerntemperatur von ca. 55 Grad).

8. Inzwischen Vogelmiere putzen, waschen und trocken tupfen. Geräucherte Aprikosen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Eine Grillpfanne erhitzen und die Aprikosen darin bei mittlerer Hitze rundum 2–3 Minuten grillen.

9. Fleisch aus dem Backofen nehmen, abgedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. Nach der Ruhezeit die Fleischenden nach Belieben mit einem scharfen Messer begräden (siehe Tipp) und längs halbieren.

10. Kürbiskern-Malto gleichmäßig auf dem Fleisch verteilen. Je ein Stück Fleisch, einige Stücke gegrillte Aprikose und Kresse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Je 2 El Sauce angießen, mit je 1 TI Kürbiskernöl beträufeln und mit restlichen Kürbiskernen (10 g) bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:40 Stunden (inkl. Garzeit)

PRO PORTION 48 g E, 33 g F, 41 g KH = 736 kcal (3094 kJ)

Tipp Wer Abschnitte vermeiden möchte, verzichtet auf das Begräden der Steaks. Alternativ Abschnitte einfrieren und ins nächste Gulasch geben.



MAIK DAMERIUS
»e&t«-Koch

„Der Malto, mit dem ich die Steaks würze, basiert auf Maltodextrin, einem Zuckergemisch, das das Fett im Öl bindet und kaum süß schmeckt. Den Flavour liefert der geröstete Mix aus Kürbiskernen und -kernöl.“

SPEZIAL-Ausgabe verpasst?

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



3/2024

Geliebte Sommerküche

8,90 € – Art.-Nr. 067896



2/2024

Schnell & einfach

8,90 € – Art.-Nr. 067895



1/2024

Genuss auf die leichte Art

8,90 € – Art.-Nr. 067894

Weitere
Ausgaben
im Shop

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



essen-und-trinken.de/sonderhefte



Tel. 02501/8014379

Bitte Art.-Nr. angeben



7 TAGE, 7 TELLER

Toms schnelle Woche

In 7 Tagen um die Welt: Unser Koch Tom Pingel entführt Sie in 40 Minuten mit Bowl und Garnelen-Spießen nach Asien, mit einer Suppe nach Italien, und in Mexiko warten Tacos auf Sie



Gewusst, wie! Die Schweizer Spätzle-Variante Pizokel geht Tom mit Spritzbeutel und Kuchengitter ganz leicht von der Hand

40 Min.
Montag



Sushi-Reis-Bowl

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 200 g Sushi-Reis
- 50 ml Reisessig
- 2 Möhren (à 80 g)
- 2 Mini-Pak-choi (à 90 g)
- ½ Salatgurke (200 g)
- 5 Stiele Koriandergrün
- 5 El Sesamöl
- 2 El Limettensaft
- 3 El Reissirup
- Salz
- Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Tl Tomatenmark
- 4 El helle Sojasauce
- 1 Tl Chiliflocken
- 1 Dose Mock Duck (280 g; 180 g Abtropfgewicht)
- 1 El helle Sesamsaat
- 4 Stiele Minze

1. Reis in eine große Schüssel geben. Mit kaltem Wasser bedecken und mit kreisenden Handbewegungen sorgfältig waschen. Wasser abgießen und Reis erneut waschen, den Vorgang so lange wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Reis im Sieb abtropfen lassen und mit 550 ml kaltem Wasser in einen Topf mit schwerem Boden geben.

2. Reis bei leicht geöffnetem Deckel bei mittlerer Hitze aufkochen und 2 Minuten kochen. Temperatur auf kleinste Stufe reduzieren, ein Küchentuch zwischen Topf und Deckel legen, Reis 20 Minuten abgedeckt garen. Topf vom Herd nehmen, Reis weitere 15 Minuten ziehen lassen. Reis in eine Holz- oder Kunststoffschüssel füllen, Reisessig sehr vorsichtig mit einem Kochlöffel untermischen. Reis möglichst noch warm verarbeiten.

3. Inzwischen Möhren putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Pak choi waschen, trocken schleudern, Strunk entfernen und schräg in 1 cm breite Streifen schneiden. Gurke waschen, trocken tupfen, längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und

fein schneiden. Geschnittenes Gemüse mit 3 El Sesamöl, Limettensaft, 2 El Reissirup, Salz, Pfeffer und gehacktem Koriander mischen.

4. Für die Sauce Knoblauch in grobe Würfel schneiden. Ingwer schälen und grob schneiden. Ingwer, Knoblauch, Tomatenmark, Sojasauce, Chiliflocken, 4 El Wasser, restlicher Reissirup (1 El), Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

5. Mock Duck abtropfen lassen und auf Küchenpapier trocken tupfen. Restliches Sesamöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen und Mock Duck darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4 Minuten knusprig anbraten. Sauce zugeben und sämtig einkochen lassen. Sesam zugeben und durchschwenken.

6. Sushi-Reis und Gemüse in einer Bowl nach Belieben anrichten. Mock Duck darübergeben und mit restlicher Sauce aus der Pfanne beträufeln. Mit abgezupften Minzblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 24 g E, 33 g F, 107 g KH = 849 kcal (3559 kJ)

Bohnen-Orzo-Nudelsuppe mit Basilikum-Pesto

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 8 Stiele Basilikum
- 20 g Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 80 ml Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 2 Schalotten • 2 El Butter (20 g)
- 120 ml Weißwein
- 700 ml Gemüsebrühe
- 120 ml Schlagsahne
- 1 Lorbeerblatt
- 140 g Orzo (griechische Nudeln)
- 200 g Blattspinat
- 1 Dose Borlotti-Bohnen
(400 g; 240 g Abtropfgewicht)
- Muskatnuss
- 20 g Parmesan gehobelt

1. Für den Pesto Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Basilikum, Pinienkerne, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einem Pesto pürieren.

2. Schalotten und restliche Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen, Lorbeerblatt zugeben und aufkochen. Orzo zugeben und 10 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

3. Inzwischen Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Bohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Spinat und Bohnen zur Suppe geben und 2 weitere Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.

4. Suppe in vorgewärmte tiefe Teller geben. Etwas Pesto und Parmesan darüber verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 38 g F, 38 g KH =
588 kcal (2466 kJ)



45 Min.
Dienstag



Rindfleisch-Tacos mit Mango-Chili-Salsa

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Avocado (250 g)
- 3 El Zitronensaft
- Salz • Pfeffer
- ½ Ti geräuchertes Paprikapulver
- 6 Stiele Koriandergrün
- 1 rote Chilischote
- 1 Mango (400 g)
- ½ Ti Tomatenmark
- 4 El Olivenöl
- 1 rote Zwiebel (100 g)
- 400 g Rinderhüfte
- 3 Ti Jerk Jamaikanische Gewürzmischung (z. B. von www.hansepepper.de)
- 8 Taco Shells
- 1 Bio-Limette

1. Für die Guacamole Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Avocado halbieren, Kern auslösen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Avocadofruchtfleisch, Schalotte, Knoblauch, 1 El Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver mit einer Gabel zu einer cremigen Guacamole zerdrücken.

2. Für die Mango-Salsa Korianderblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Chili längs halbieren und mit Kernen in feine Streifen schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in feine Würfel schneiden. Chili, Koriander, Mangowürfel, Tomatenmark, restlichen Zitronensaft (2 El) und 2 El Olivenöl gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Rote Zwiebel in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Rindfleisch putzen und in feine, dünne Scheiben schneiden. Salz, Pfeffer und

Jerk-Gewürz mischen und in die Fleischscheiben einreiben. Restliches Olivenöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen und das Rindfleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten scharf anbraten.

4. Inzwischen Taco Shells nach Verpackungsanweisung zubereiten. Limette heiß abwaschen, trocken reiben und achteln.

5. Taco Shells mit Guacamole, Rindfleisch, Mango-Salsa und Zwiebeln nach Belieben belegen. Mit Limette servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 3 g E, 22 g F, 29 g KH =
351 kcal (1470 kJ)

40 Min.
Mittwoch





Quark-Pizokel in Vanillebutter und Kirschtomaten

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 300 g Mehl
- 400 g Quark (20% Fett)
- 4 Eier (Kl. M)
- Salz • Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 El Rosinen
- 300 g Kirschtomaten
- 2 El Puderzucker
- ½ Vanilleschote
- 150 g Butter
- 6 Stiele glatte Petersilie

Außerdem: 1 Einwegspritzbeutel

45 Min.

Donnerstag

1. Für die Pizokel Mehl, Quark und Eier in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen zu einem luftigen Teig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen. Rosinen sehr fein hacken und unter den Teig heben. Masse in einen Einwegspritzbeutel geben. Vom Spritzbeutel eine 2 cm breite Spitze abschneiden.

2. Kirschtomaten putzen, waschen, trocken tupfen und halbieren. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit Puderzucker bestäuben und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 15 Minuten karamellisieren lassen. Tomaten aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Inzwischen Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Butter in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze hellbraun werden lassen. Vanillemark zugeben und verrühren.

4. Inzwischen reichlich Salzwasser in einem großen, weiten Topf zum Kochen bringen. Ein Ofengitter auf den Topf legen und den Teig in länglichen Bahnen daraufspritzen. Teigbahnen mit einer Teigkarte durch das Gitter streichen. Quark-Pizokel bei mittlerer Hitze 2 Minuten kochen. Sie sind fertig, sobald sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und zur heißen Vanille-Nussbutter in die Pfanne geben.

5. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Heiße Quark-Pizokel auf vorgewärme Teller verteilen. Mit restlicher Vanille-Nussbutter aus der Pfanne beträufeln. Karamellisierte Tomaten darübergeben, mit Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 27 g E, 41 g F, 65 g KH =
755 kcal (3165 kJ)

40 Min.
Freitag



Garnelen-Spieße im Curry-Sud mit gebratenem Romanesco und Glasnudeln

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 10 Black Tiger Garnelen (ohne Kopf; ohne Schale)
- Salz
- 2 Stangen Zitronengras
- 300 ml Kokosmilch
- 5 Kaffirlimettenblätter (frisch oder TK)
- 2 TL rote Thai-Currypaste
- 250 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- 1 EL Reissirup
- 100 g Glasnudeln
- 300 g Romanesco
- 100 g Sojasprossen
- 4 EL Sesamöl
- 3 TL Crispy Chiliöl
- 1 Bio-Zitrone
- 6 Stiele Thai-Basilikum

1. Garnelen putzen, mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Garnelen gleichmäßig auf vier Holzspieße stecken und leicht mit Salz würzen.

2. Für den Sud Zitronengras putzen, mit dem Messerrücken andrücken und halbieren. Zitronengras, Kokosmilch, Limettenblätter, Currysauce und Gemüsebrühe in einen Topf geben, verrühren und bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Reissirup abschmecken.

3. Glasnudeln nach Verpackungsanweisung zubereiten. Inzwischen Romanesco putzen, Strunk entfernen, in grobe Röschen zerteilen und große Röschen halbieren. Sojasprossen waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. 2 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Romanesco darin bei mittlerer Hitze

8 Minuten dünsten. Sojasprossen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Pfanne vom Herd ziehen.

4. In einer weiteren Pfanne restliches Sesamöl (2 EL) erhitzen und die Garnelenspieße darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Minuten anbraten. Mit Crispy Chiliöl beträufeln und vom Herd ziehen.

5. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und achteln. Romanesco und Glasnudeln in vorgewärmte Schalen geben. Mit dem heißen Curry-Sud übergießen. Garnelenspieße darauflegen und mit abgezupften Thai-Basilikumblättern bestreuen. Mit Zitronenspalten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 28 g E, 53 g F, 58 g KH =
859 kcal (3594 kJ)

Straßburger Wurstsalat

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 120 g Essiggurken
- 1 Schalotte (30 g)
- 3 El Olivenöl
- 80 ml naturtrüber Apfelsaft
- 1 El gelbe Senfsaat
- 40 g Gelierzucker (2:1)
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Fleischwurst (in Scheiben)
- 100 g Emmentaler (in Scheiben)
- 1 Tomate (130 g)
- 1 rote Zwiebel (70 g)
- 4 Stiele Dill
- 1 El Weißweinessig
- 1 Tl Honig
- 2 El Butter (20 g)
- 4 Scheiben Schwarzbrot

1. Essiggurken abtropfen lassen, dabei das Gurkenwasser auffangen. Gurken in feine Würfel schneiden. Schalotte in feine Würfel schneiden. 1 El Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. 80 ml Gurkenwasser, Apfelsaft, Senfsaat und Gelierzucker zugeben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen. Gurkenwürfel zugeben, gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und leicht abkühlen lassen.

2. Fleischwurst und Emmentaler in gleich große 1,5–2 cm breite Streifen schneiden. Tomate waschen, trocken tupfen, vierteln, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Rote Zwiebel in feine Streifen schneiden.

3. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Restliches Olivenöl (2 El), Weißweinessig, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Mit Fleischwurst,

Emmentaler, Tomaten und roten Zwiebeln mischen und 15 Minuten ziehen lassen.

4. Butter in einer großen Pfanne erhitzen und das Schwarzbrot darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 Minuten anrösten.

5. Geröstete Brotscheiben mit dem Wurstsalat belegen. Gurken-Relish darauf verteilen, mit Dillspitzen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
PRO PORTION 31 g E, 63 g F, 64 g KH =
994 kcal (4169 kJ)

35 Min.

Samstag



Lammkoteletts mit gegrillter Nektarine und Rucola-Kräuter-Salat

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Nektarine (200 g)
- Salz • Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 2 Lammkoteletts (à 160 g)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 6 EL Olivenöl
- 40 g Panko-Brösel
- 50 g Rucola
- 4 Stiele Minze
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Honig
- 1 EL Dukkah (arabische Gewürzmischung)

1. Nektarine halbieren, Stein herauslösen und in 8 Spalten schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Aprikosenhälften von beiden Seiten 2 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze scharf angrillen. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

2. Lammkoteletts putzen und trocken tupfen. Schalotte und Knoblauch in grobe Würfel schneiden und in einem Mörser mit $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer, Zitronenschale und 1 EL Olivenöl zu einer stückigen Paste zerstoßen. Lammkoteletts mit der Paste bestreichen, von beiden Seiten in Panko-Bröseln wenden und diese gut andrücken.

3. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammkoteletts darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Minuten anbraten. Fleisch auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) auf der mittleren Schiene 10 Minuten garen.

4. Inzwischen Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Minz- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Limettensaft, Honig, restliches Olivenöl (2 EL), Salz und Pfeffer vermengen. Rucola und Kräuter mit dem Dressing mischen.

5. Gegrillte Nektarinenspalten und Lammkoteletts auf vorgewärmten Tellern anrichten. Rucola-Kräuter-Salat daneben anlegen, Dukkah darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 23 g E, 45 g F, 32 g KH =
649 kcal (2719 kJ)

40 Min.
Sonntag



Ein Solo für den Teig

Schön kross, nicht so dick und nur mit Knoblauchöl bestrichen – so backt »e&t«-Koch Maik Damerius seine tollen Pizzaböden. Mit frischem Tomatensalat und Burrata belegt, sind sie die ideale Variante für heiße Tage

Der Pizza-
Trend:
10. Folge





Pizza-Knoblauchbrot mit Tomaten und Burrata

Erst backen, dann saftig belegen. Die Böden sind aber auch pur – als leckere Pizzabrote – ein Hit. **Rezept Seite 116**

Pizzabrot-Hefeteig mit Übernachtreife

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Brote

- 1 TL Honig
- 2 g frische Hefe (knapp kirsch-kerngroßes Stück)
- 500 Pizzamehl (Tipo 00) plus etwas für die Arbeitsfläche
- 1 EL Olivenöl plus etwas für die Form
- 1 TL Salz

Außerdem: flache Kunststoffbox ggf. mit passendem Deckel oder tiefes Backblech des Backofens

1. Für den Teig Honig und Hefe in einer Tasse sorgfältig verrühren. Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Hefemischung zugeben. Dann 320 g kaltes Wasser in etwa drei Portionen zum Mehl geben, dabei mit den Knethaken der Küchenmaschine auf niedrigster Stufe kneten, bis das Mehl das Wasser gebunden hat.

2. Öl und Salz zugeben. Teig dann auf mittlerer Stufe weitere ca. 20 Minuten geschmeidig glatt kneten. Anschließend zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 15 Minuten ruhen lassen.

3. Teig in 4 Stücke (à ca. 200 g) teilen und rund formen. Box oder tiefes Backblech mit etwas Olivenöl auspinseln, die Teiglinge mit Abstand zueinander einsetzen und mit passendem Deckel oder Frischhaltefolie verschlossen 24 Stunden im Kühlschrank reifen lassen (Stückgare).

4. Am folgenden Tag die Box mit den Teiglingen mindestens 2 Stunden vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen. Teig bei Zimmertemperatur temperieren lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus Warte- und Temperierzeit 26:15 Stunden

Tipp Für alle, die öfter selber Pizza- oder Hefeteige herstellen, lohnt sich die Anschaffung einer Reifebox mit Deckel (z.B. über www.pizza1.de; ab ca. 24 Euro). Darin lagert der Teig während des Gär-/Reifeprozesses optimal luftgeschützt. Behälter im Format 30x40 cm passen in handelsübliche Kühlschränke.

Foto Seiten 114/115



Pizza-Knoblauchbrot mit Tomaten und Burrata

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Stück

BELAG

- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter (20 g)
- 8 EL Olivenöl
- 600 g gemischte Freiland-Tomaten (z.B. grüne, schwarze und gestreifte Tomaten und Ochsenherz-Tomaten)
- 5 Stiele Basilikum
- 1 EL Aceto balsamico
- Salz
- Pfeffer
- 40 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 60 g Mozzarella
- 2 Burrata (à 125 g)

Außerdem: Pizza-/Backstein oder Backblech, eventuell Backschieber, Mehl zum Bearbeiten

1. Für den Belag 2 Knoblauchzehen fein würfeln. Butter und 6 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch darin goldgelb andünsten. Knoblauchöl in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

2. Inzwischen den Backofen inklusive Pizzastein auf der mittleren Schiene rechtzeitig auf 250 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

3. Restliche Knoblauchzehe fein schneiden. Tomaten putzen, waschen, trocken reiben und in mundgerechte Stücke schneiden. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Basilikum, bis auf einige Blätter für die Garnierung fein schneiden. Knoblauch, Tomaten, geschnittenes Basilikum, Essig und restliches Olivenöl (2 EL) in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

4. Parmesan und Mozzarella fein reiben. Die temperierten Teiglinge auf bemehlter Arbeitsfläche zu 4 Fladen (ca. 26 cm Ø) ausstrecken oder -rollen. Einzelne auf einen gut bemehlten Backschieber ziehen und mit etwas vom Knoblauchöl gleichmäßig bestreichen. Nacheinander mit etwas Schwung auf den heißen Backstein schieben. Pizzabrot im heißen Backofen zunächst 4–5 Minuten vorbacken. Dann je ¼ von Parmesan und Mozzarella daraufstreuen und die Brote 3–4 Minuten fertig backen.

5. Inzwischen Burrata und Tomatensalat abtropfen lassen. Brote aus dem Backofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Kurz vor dem Servieren den Tomatensalat auf den Broten verteilen. Burratakugeln jeweils halbieren und auf dem Salat anrichten. Die Pizzabrote mit restlichem Basilikum und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Backzeit 30 Minuten

PRO STÜCK 26 g E, 48 g F, 98 g KH = 961 kcal (4017 kJ)



MAIK DAMERIUS

>e&t<-Koch

„Genial, wie vielfältig Tomaten schmecken können. Spezielle Sorten, die man mal probieren möchte, besser zeitig vorbestellen!“



Wunderbare Vielfalt: Den Geschmack einer Tomatensorte bestimmen ihr Säure-Zucker-Verhältnis, der Anbau (Freiland/Unterglas) und Reifegrad

Duft des Südens

Der Sommercocktail Mint Julep und die Sehnsucht nach der Provence inspirierten uns zu diesem erfrischenden Drink mit Lavendel und Wermut



Kräuter-Julep

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Tumbler-Gläser

- je 2 Zweige Rosmarin, Thymian, Estragon und Lavendel
- 70 g Zucker
- 100 ml trockener weißer Wermut (z.B. Noilly Prat)
- 300 ml Sodawasser (kalt)
- Crushed Ice
- Rosmarin- und Lavendelzweige für die Deko

1. Für den Sirup die Kräuter mit einem Stößel grob anstoßen, damit die ätherischen Öle entweichen können. Zucker und 100 ml Wasser in einem breiten Topf aufkochen, Kräuter hineingeben und 15 Minuten einkochen lassen. Durch ein Sieb abgießen und den Sirup kalt stellen.

2. Kräutersirup und Wermut in eine Karaffe geben und gut umrühren. Kurz vor dem Servieren mit Sodawasser aufgießen.

3. Tumbler-Gläser mit Crushed Eis füllen, mit Kräuter-Julep auffüllen, mit Lavendel- und Rosmarinzweigen dekorieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Abkühlzeit
PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 40 g KH =
 205 kcal (857 kJ)



MARION SWOBODA
»e&t«-Getränkeexpertin

Was Marion mag

Nicht nur bei Rotwein schätzt unsere Getränkeexpertin Ausdrucksstärke – auch bei Schaumwein, Pale Ale und einer alkoholfreien Spezialität ist sie fündig geworden



OHNE SCHWIPS

Shrubs – Fruchtsirupe, gesäuert mit Essig – sind gerade im Aufwind, vermutlich auch wegen des Alkoholfrei-Trends. Der „O'CIN“ aus Granatapflessenz, Wacholder und Honig erinnert mich ein wenig an Gin. 29,90 Euro, über www.obsthof-retter.com

ZWEI LÄNDER, ZWEI ROSÉS

Aus Portugal: Der „Sparkling Belissimo Rose“ von der Casa Santos Lima präsentiert sich saftig und würzig mit fruchtigen Noten von roten Beeren. Sehr elegant. 11,95 Euro, über www.garrafeirasoares.pt. Und vom Kaiserstuhl kommt dieser trockene, feinperlige und vielschichtige „Crémant Rosé Brut 2021“ aus dem Traditionshaus von Gleichenstein in Oberrotweil. 15,50 Euro, über www.gleichenstein.com

ALLES AUF ROT

Südfranzösische Sonne, die man schmecken kann: Der „Grand Marrenon 2021“ aus dem Luberon betört mit geschmeidigen Tanninen und Noten von Kakao und roten Beeren. 11,99 Euro, über www.lieblings-weinladen.de

DURSTLÖSCHER

Ein Pale Ale mit Zitrusaromen von Grapefruit bis Orangenschale macht gerade im Sommer besonders viel Spaß. Mein Tipp: das bernsteinfarbige amerikanische „Sierra Nevada Pale Ale“. Ca. 3,20 Euro, über www.beyondbeer.de



FOLGE 3:
TAHIN

Kulinarische Fertigkeiten

Wenn es schnell gehen soll, sind Fertigprodukte ungemein praktisch. In loser Folge zeigen wir Ihnen in dieser Serie, wie Sie damit durchaus Köstliches zubereiten können

SO GESCHMEIDIG

Tahin, die Paste aus geröstetem Sesam, Salz und Öl, gehört in die arabische Küche. Kühl und dunkel aufbewahrt, hält es mindestens ein Jahr. Nach dem Öffnen ist Tahin am besten im Kühlschrank aufgehoben und hält dort mehrere Wochen. Sollte sich das Öl absetzen, einfach mit einem sauberer Löffel umrühren.

Curry-Hummus-Bowl mit Halloumi

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- Salz • 5 El Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Tahin
- $\frac{1}{2}$ Tl mildes Currys
- Pfeffer
- etwas Zitronensaft
- 1 Salatgurke (200 g)
- 50 g Babyleaf-Spinat
- 1 kleine rote Zwiebel
- 120 g Kirschtomaten
- 180 g Halloumi (Bratkäse)
- 1 El Pflanzenöl zum Braten

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen. 60 g Kichererbsen, etwas Salz und 1 El Olivenöl in einer Schüssel mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten rösten.

2. Inzwischen Knoblauch grob schneiden. Restliche Kichererbsen (180 g), Tahin, restliches Olivenöl (4 El), 4 El Wasser, Knoblauch, Currys, Salz und Pfeffer in einem Blitzhacker sehr fein mixen. Hummus mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3. Gurke waschen, putzen, trocken reiben und in Scheiben hobeln. Spinat waschen und trocken schleudern. Zwiebel fein schneiden. Tomaten waschen, halbieren.

4. Halloumi in 6 Scheiben schneiden. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Halloumi darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten hellbraun braten.

5. Kichererbsen aus dem Backofen nehmen. Hummus, Spinat, Gurke, Tomaten, Zwiebeln, Kichererbsen und Halloumi auf die Bowls verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 42 g E, 75 g F, 36 g KH = 985 kcal (4130 kJ)



Gemixt mit Tahin und etwas Olivenöl, bekommt der würzige Dip aus Kichererbsen eine schöne Cremigkeit und nussige Note



Röstgemüse mit Tahin-Ahornsirup-Dressing

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 1 Zucchini (260 g)
- 1 Aubergine (300 g)
- Salz
- 1 rote Paprikaschote (200 g)
- 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- 6 El Olivenöl
- 30 g Pinienkerne
- 1 Zitrone
- 3 Stiele Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Tahin
- 2 El Ahornsirup
- Pfeffer
- 2 Stiele glatte Petersilie

1. Zucchini und Aubergine waschen, putzen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Gemüsescheiben leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Paprika putzen, waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen.

2. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Kichererbsen und Pinienkerne darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 2–3 Minuten rösten.

3. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Thymianblätter und Rosmarinnadeln von den Stielen und Zweigen abzupfen und fein hacken. Knoblauch fein würfeln. Kräuter, Knoblauch, Zitronensaft, 3 El Olivenöl, Tahin, Ahornsirup, 5 El Wasser, Salz und Pfeffer verquirlen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

4. Auberginen- und Zucchinischeiben trocken tupfen, mit Paprikastücken und dem restlichen Öl (2 El) mischen. Eine Grillpfanne (oder auch normale Pfanne) erhitzen. Gemüse darin nacheinander bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und in eine ofenfeste Form geben. Im heißen Backofen bei 80 Grad (Umluft 60 Grad) warm halten, bis das gesamte Gemüse gebraten ist.

5. Gemüse, Kichererbsen und Pinienkerne mischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und in 2 Bowls oder tiefen Tellern anrichten. Dressing darüberträufeln, alles mit Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 23 g E, 54 g F, 48 g KH = 820 kcal (3437 kJ)



Tahin gibt dem cremigen Dressing ein leicht nussig-rauchiges Aroma, das wunderbar zum gerösteten Gemüse passt

Als raffinierte Füllung von Hefeschnecken kann die feine Sesampaste zeigen, dass auch eine süße Seite in ihr steckt



Hefeschnecken mit Tahin und Walnüssen

* EINFACH, SCHNELL

Für 10 Stücke

- 80 g Walnusskerne
- 1 Packung süßer Hefeteig mit Butter (500 g; 37 x 25 cm; aus dem Kühlregal; z.B. Tante Fanny)
- 80 g Tahin
- 30 g Erdnussbutter
- 1 TL gemahlener Zimt
- 70 g Puderzucker
- 2 EL Limettensaft

1. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, aus der Pfanne nehmen und grob hacken. Hefeteig auf der Arbeitsfläche entrollen.

2. Tahin, Erdnussbutter und Zimt verrühren. Füllung gleichmäßig auf dem Hefeteig verstreicheln, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Tahincreme mit $\frac{1}{3}$ der Walnüsse bestreuen. Teig von der schmalen Seite aus fest aufrollen.

3. Teigrölle in ca. 2,5 cm breite Stücke schneiden und mit der Schnittfläche nach oben in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (20–22 cm Ø) legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen, in der Form etwas auskühlen lassen, dann herauslösen.

4. Puderzucker mit Limettensaft verrühren, die Schnecken damit beträufeln. Mit restlichen Walnüssen bestreuen. Den Guss fest werden lassen und die Hefeschnecken ofenfrisch servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Back- und Wartezeit 1 Stunde

PRO STÜCK 8 g E, 16 g F, 40 g KH = 349 kcal (1464 kJ)

Auftritt einer Garten-Diva

Dunkel, herb und von besonders intensivem Ausdruck. Jetzt ist die Schwarze Johannisbeere in Höchstform und deshalb perfekt, um in unseren köstlichen Kuchen und Desserts die tragende Rolle zu spielen



Spätestens im Juli sind die von der Sonne verwöhnten, aroma-intensiven Schwarzen Johannisbeeren (auch Cassis genannt) erntereif

Johannisbeer-Tartelettes mit Kürbiskern-Knusperboden

Kleine Konditoren-Kunstwerke mit zart-schmelzender Creme, Geleespiegel und raffiniertem Bröselboden.

Rezept Seite 129



Schoko-Biskuitrolle mit Johannisbeeren

Mit schokoladig-süßem Biskuit geht die Sommerfrucht eine ganz besondere Allianz ein.
Ein Highlight für sonnige Sommertage.

Rezept Seite 132



Ziegenfrischkäse-Mousse mit Johannisbeeren und Walnusskrokant

Ein Dessert mit wunderbar komponiertem Kontrast aus cremig- und fruchtig-herbsüßen Geschmackserlebnissen.

Rezept Seite 132



Belgische Hefewaffeln mit Cassis-Sahne und Kompott

Besonders köstlich, wenn lauwarm serviert
und gekrönt mit säuerlichem Kompott
und einer mit Cassis aromatisierten Sahne.

Rezept Seite 134



Foto Seite 125

Johannisbeer-Tartelettes mit Kürbiskern-Knusperboden

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Stück

BODEN

- 130 g geschälte Kürbiskerne
- 100 g Cracker mit Meersalz
- 50 g brauner Zucker
- 1 Prise gemahlener Kardamom
- 150 g Butter plus etwas für die Form

FRISCHKÄSECREME

- 250 g Schwarze Johannisbeeren
- 1 El Zucker
- 4 Blatt weiße Gelatine

• 150 g Doppelrahmfrischkäse

• 2 El Puderzucker

• 90 ml Schlagsahne

FRUCHTSPIEGEL & DEKO

- 425 g Schwarze Johannisbeeren
- 30 g Zucker
- 3 Blatt weiße Gelatine
- 50 g weiße Kuvertüre
- Außerdem: 8 Tartelette-Formen mit herausnehmbarem Boden (10 cm Ø)

1. Für den Boden Kürbiskerne in einem Blitzhacker fein hacken. Cracker in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Rollholz fein zerbröseln. Gehackte Kürbiskerne, Cracker, Zucker und Kardamom in eine Rührschüssel geben. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, zur Kürbiskern-Cracker-Mischung gießen und alle sorgfältig vermengen. Tartelette-Formen mit etwas Butter ausfetten. Kürbiskern-Mischung gleichmäßig in die Formen verteilen, mit einem Teelöffel am Boden und Rand andrücken (Foto 1). Zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.

2. Für die Frischkäsecreme Johannisbeeren verlesen, waschen und abstreifen und abtropfen lassen. Mit Zucker und 2 El Wasser in einem kleinen Topf bei milder Hitze aufkochen. Ca. 10 Minuten offen kochen lassen. Inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Johannisbeeren mit einem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf streichen. Das Püree (ca. 150 g) kurz abkühlen lassen.

3. Frischkäse und Puderzucker glatt rühren. Gelatine ausdrücken und im noch warmen Püree unter Rühren schmelzen. 2 El der Frischkäsemasse zugeben und einrühren. Gelatine-Mix unter die restliche Frischkäsemasse schlagen (Foto 2). Sahne mit den

Quirlen des Handrührers steif schlagen und unterheben. Frischkäsecreme auf die Tartelette-Böden verteilen und verstreichen. Tartelettes zugedeckt 2 Stunden kalt stellen.

4. Für den Fruchtspiegel Johannisbeeren verlesen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Etwa 100 g Johannisbeeren an der Rispe beiseitelegen. Restliche Johannisbeeren (325 g) mithilfe einer Gabel von den Rispen streifen. Mit Zucker und 2–3 El Wasser in einem Topf bei milder Hitze aufkochen. Johannisbeeren offen ca. 10 Minuten kochen lassen.

5. Inzwischen Gelatine kalt einweichen. Johannisbeeren mit einem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf streichen. Gelatine ausdrücken und in dem warmen Püree unter Rühren schmelzen. Fruchtpüree kalt stellen. Kurz bevor es zu gelieren beginnt, vorsichtig auf der Frischkäsecreme verteilen, mit einem Teelöffel bis zum Rand verstreichen (Foto 3). Tartelettes nochmals ca. 1 Stunde kalt stellen.

6. Tartelettes vorsichtig aus den Formen lösen und auf einen Servierteller setzen. Mit restlichen Johannisbeerrispen (ca. 100 g) und geraspelter Kuvertüre dekorieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit 4 Stunden

PRO STÜCK 12 g E, 36 g F, 33 g KH = 529 kcal (2215 kJ)

„Einzigartig an Schwarzen Johannisbeeren ist ihre Intensität und Aromenfülle. Fruchtig-herb, am besten immer mit etwas Zucker oder Honig gemischt, veredelt sie Cremes und Kuchen. Zu Kompott oder Konfitüre gekocht, ist sie aber auch ein raffinierter Begleiter von dunklem Fleisch oder Käse.“

»e&t«-Profi-Tipp



1
Formen gut ausfetten, dann die Brösel fest eindrücken. So kühl die Masse zu kompakten Böden, die beim Auslösen nicht zerbröseln.



2
Damit die Gelatine nicht sofort giert, warmes Püree erst mit 2 El kalter Creme temperieren, dann zügig unter die restliche Creme rühren.



3
Ganz präzise lässt sich das Gelee als Spiegel auftragen, wenn es schon etwas giert. Dann mit dem Teelöffel bis an die Ränder verteilen.

Schwarze-Johannisbeerkonfitüre

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 3 Gläser à 250 ml

- 600 g Schwarze Johannisbeeren
 - 250 g Gelierzucker 2:1
 - 1 Vanilleschote
 - 4 Gewürznelken
 - 4 EL Cassis-Likör (nach Belieben)
- Außerdem: 3 vorbereitete Konfitüren-Gläser (à 250 ml Inhalt)

1. Johannisbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Beeren von den Rispen streifen und mit Gelierzucker gemischt ca. 2 Stunden ziehen lassen.

2. Beerenmischung mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb streichen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Schote, Gewürznelken und 500 g Fruchtpüree in einen großen Topf geben. Unter Rühren bei milder Hitze aufkochen. Dann bei starker Hitze unter Röhren 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Likör untermischen.

3. Vanilleschote und Gewürznelken aus der Konfitüre entfernen. Konfitüre randvoll in vorbereitete Gläser füllen, sofort verschließen und abkühlen lassen. Die Konfitüre hält sich kühl und dunkel gelagert mindestens 6 Monate.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus

Wartezeit 2 Stunden und Abkühlzeit

PRO EL 0 g E, 0 g F, 9 g KH = 42 kcal (178 kJ)



Konzentrierter Hochsommer im Glas: Wir aromatisieren die geschmacksintensive Konfitüre zusätzlich mit feiner Vanille, Gewürznelken und einem Hauch Likör

Johannisbeer-Mascarpone-Schnitten vom Blech

Zauberhaft dekoriert, locken luftiger Hefeteig, fruchtige Johannisbeerkonfitüre, feine Creme und knuspriger Mandel-Crunch. Rezept Seite 134





Foto Seite 126

Schoko-Biskuitrolle mit Johannisbeeren

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Stücke

BISKUIT

- 5 Eier (Kl. M)
- 1 Prise Salz
- 100 g Zucker plus etwas zum Bestreuen
- 100 g Mehl
- 20 g Speisestärke
- 25 g Kakaopulver
- 1 gestrichener TL Backpulver

FÜLLUNG

- 2 Blatt weiße Gelatine
- 150 g Schwarze Johannisbeeren
- 100 g Schwarze-Johannisbeerkonfitüre (siehe z.B. Rezept Seite 130)
- 30 g Puderzucker

- 300 g Mascarpone
- 2 EL Zitronensaft
- 150 ml Schlagsahne

TOPPING

- 2 Handvoll Schwarze Johannisbeeren
- 100 g Mascarpone
- 1 EL Johannisbeerkonfitüre plus etwas zum Bestreichen
- 50 ml Schlagsahne
- 10 g Puderzucker
- 10 g Kakaopulver
- Außerdem: evtl. Winkelpalette oder Teigkarte, sauberes Geschirrtuch, etwas Zucker, Spritzbeutel, Sterntülle (11 mm), Backpinsel

1. Für den Biskuit Eier in die Schüssel einer Küchenmaschine geben. Mit den Schneebesen mindestens 5 Minuten cremig aufschlagen, dabei Salz und Zucker nach und nach einrieseln lassen. Mehl, Stärke, Kakao- und Backpulver mischen und sieben. Mehlmischung in 2–3 Portionen vorsichtig z.B. mit einem Teigschaber unter die Ei-Zucker-Creme heben.

2. Biskuitmasse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech (40 x 30 cm) geben und z.B. mit einer Winkelpalette oder Teigkarte gleichmäßig bis in die Ecken verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 8–9 Minuten backen. Herausnehmen und sofort auf ein sauberes, mit etwas Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Backpapier mit etwas kaltem Wasser bepinseln und vorsichtig abziehen. Biskuit von der kurzen Seite her mithilfe des Geschirrtuchs aufrollen und so vollständig auskühlen lassen.

3. Für die Füllung Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Johannisbeeren verlesen, waschen, trocken tupfen und mithilfe einer Gabel von den Rispen streifen. Johannisbeerkonfitüre in einem kleinen Topf leicht erwärmen. Gelatine ausdrücken und unter die Konfitüre rühren. Johannisbeeren untermischen und bei Zimmertemperatur maximal handwarm abkühlen lassen.

4. Puderzucker sieben. Mascarpone, Puderzucker und Zitronensaft mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Biskuit entrollen, mit der Creme bestreichen, dabei rundum einen kleinen Rand frei lassen. Das Johannisbeer kompott auf der Creme verteilen. Biskuit mithilfe des Tuchs erneut aufrollen. Mit der Naht nach unten auf eine längliche Platte setzen. Zugedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen.

5. Für das Topping Johannisbeeren verlesen, waschen und von den Rispen streifen. Mascarpone und Johannisbeerkonfitüre verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Creme in einen Spritzbeutel mit Sternfüllung (11 mm) füllen. Rolle aus dem Kühlschrank nehmen und die Enden gerade schneiden. Puderzucker und Kakaopulver mischen und auf die Rolle sieben. Mittig die Pudermischung mit einem Pinsel grob entfernen und etwas

Konfitüre auf die freien Stellen streichen, damit die Tupfen gut haften. Mascarponecreme auf die Konfitüre spritzen. Biskuitrolle mit Schwarzen Johannisbeeren dekorieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Kühlzeiten 3 Stunden**PRO STÜCK** 8 g E, 25 g F, 33 g KH = 404 kcal (1693 kJ)

Foto Seite 127

Ziegenfrischkäse-Mousse mit Johannisbeeren und Walnusskrokant

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

ZIEGENFRISCHKÄSE-MOUSSE

- 1,5 Blatt weiße Gelatine
- 60 g Puderzucker
- 300 g Ziegenfrischkäse
- 220 ml Schlagsahne
- 3 EL Limettensaft
- 4 Stiele Minze

JOHANNISBEER-KOMPOTT

- 350 g Schwarze Johannisbeeren

- 1 EL Zucker
- 80 ml trockener Rotwein (oder Traubensaft)
- 1 Zimtstange (4 cm)

WALNUSS-KROKANT

- 50 g Walnusskerne
- 2 EL Zucker
- 1 EL Butter (10 g)
- 1 Prise Salz

1. Für die Mousse am Vortag Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Puderzucker sieben. Mit Ziegenfrischkäse verrühren. Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Limettensaft in einem kleinen Topf leicht erwärmen. Gelatine ausdrücken, im warmen Limettensaft unter Rühren schmelzen. 2 EL Creme einrühren, dann angerührte Gelatine zügig unter die übrige Ziegenfrischkäsecreme schlagen. Sahne unterheben. Mousse in eine flache Schale füllen. Zugedeckt ca. 8 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen und gelieren lassen.

2. Am folgenden Tag Johannisbeeren verlesen, waschen, trocken tupfen und mithilfe einer Gabel von den Rispen streifen. Zucker in einem Topf karamellisieren, mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen. 100 g Johannisbeeren und Zimt zugeben und offen ca. 5 Minuten kochen lassen. Zimtstange entfernen. Beeren mit einem Stabmixer fein mixen. Topf vom Herd nehmen, restliche Johannisbeeren (250 g) zugeben und abkühlen lassen.

3. Für den Krokant Walnüsse in einem Blitzhacker grob hacken. Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren, Butter zugeben und unter Rühren schmelzen. Gehackte Walnüsse dazugeben und unter Rühren 3 Minuten karamellisieren. Mit Salz würzen und auf Backpapier verteilen. Karamell vollständig auskühlen lassen.

4. Aus der Mousse mit einem angefeuchteten Esslöffel 8 Nocken ausstechen. Je 2 Nocken, etwas Kompott und Krokant auf Desserttellern anrichten. Mit abgezupften Minzblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Gelierzzeit 8 Stunden**PRO PORTION** 11 g E, 38 g F, 42 g KH = 579 kcal (2428 kJ)



NIVEA

ZUCKER-BEDINGTEN FALTEN VORBEUGEN

Zucker verursacht Falten? Ja, es heißt Glykation!
Entdecke das revolutionäre **NIVEA Q10 DUAL ACTION SERUM**
mit dem innovativen Inhaltsstoff **GLYCOSTOP®**,
der Glykation effektiv blockiert und so Falten vorbeugt.
Booste deine Anti-Falten-Routine und sag Tschüss zu Falten!

BLOCKIERT GLYKATION UM **68 %***



| VORBEUGEN |

Der innovative Inhaltsstoff **GLYCOSTOP®** wirkt als Schutzhülle und verhindert, dass sich Zucker an den Kollagenfasern festsetzt, wodurch Verlust von Straffheit und Faltenbildung verhindert werden.

| MILDERN |

Als starkes Antioxidans und Zellenergie-Spender steigert das pure Anti-Falten-Coenzym **Q10** die Kollagenproduktion der Hautzellen und mildert selbst tiefste Falten.

ANTI-GLYKATIONS TECHNOLOGIE



OHNE
GLYCOSTOP



MIT
GLYCOSTOP



DERMATOLOGISCH
bestätigt**

*In vitro **Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt.



Foto Seite 128

Belgische Hefewaffeln mit Cassis-Sahne und Kompott

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Stück

WAFFELTEIG

- 70 g Butter
- 1 Vanilleschote
- 450 ml Milch
- 21 g frische Hefe
(½ Würfel)
- 50 g Zucker • 2 Eier (KI. M)
- 450 g Mehl • Salz
- 80 g Hagelzucker
- etwas Pflanzenöl für das Waffeleisen

JOHANNISBEER-KOMPOTT

- 400 g Schwarze Johannisbeeren

HEFETEIG

- 1 El Zucker
- 50 ml Cassis-Likör
- 100 ml trockener Rotwein
- 200 ml roter Traubensaft
- 1 Zimtstange (6 cm)
- 1 Kaffirlimettenblatt
- 2 Sternanis
- 1 Tl Speisestärke

CASSIS-SAHNE UND DEKO

- 150 ml Schlagsahne
- 2 El Cassis-Likör
- 1 Beet Honigkresse
- Außerdem: Waffeleisen für Belgische Waffeln

1. Für den Teig Butter in einem Topf schmelzen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Milch, Vanillemark und -schote zur Butter geben und alles leicht erwärmen. Topf vom Herd nehmen, Vanilleschote entfernen. Hefe und Zucker in die Vanillemilch einrühren, 10 Minuten ruhen lassen.

2. Eier trennen. Eiweiß kalt stellen. Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine sieben. Hefemilch und Eigelbe zugeben und alles mit den Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten, dickflüssigen Teig verkneden. Teig zugedeckt ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

3. Für das Kompott inzwischen Johannisbeeren waschen, verlesen, abtropfen lassen und von den Rispen zupfen oder mit einer Gabel abstreifen. Zucker in einem Topf karamellisieren. Likör und Rotwein vorsichtig angießen, Karamell unter Rühren lösen. Die Mischung etwas einkochen. Traubensaft, Zimt, Limettenblatt und Sternanis zugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze offen ca. 10 Minuten einkochen. Speisestärke und etwas kaltes Wasser glatt rühren. Unter Rühren zur Fruchtmischung gießen, Johannisbeeren untermischen und alles einmal aufkochen lassen. In eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

4. Für den Teig Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen. 50 g Hagelzucker unter den Waffelteig rühren, dann vorsichtig den Eischnee unterheben. Ein Waffeleisen für Belgische Waffeln vorheizen (bitte Temperaturempfehlung des Geräteherstellers beachten!). Waffeleisen mit Öl ausstreichen und nach und nach pro Waffel ca. 2 El Teig hineingeben, mit jeweils etwas vom restlichen Hagelzucker (30 g) bestreuen. Insgesamt 10 Waffeln aus dem Teig backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

5. Für die Cassis-Sahne die Sahne steif schlagen. Cassis-Likör unterheben. Honigkresse vom Beet schneiden. Je 2 Waffeln mit Cassis-Sahne und Kompott auf Desserttellern anrichten. Mit etwas Kresse garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Gehzeit 1 Stunde und Ausbackzeit

PRO STÜCK 4 g E, 26 g F, 25 g KH = 372 kcal (1558 kJ)

Tipp In einem klassischen Waffeleisen lässt sich der Teig nicht so gut ausbacken. Den Teig dann besser in einer Pfanne zu luftigen Pancakes backen.



Foto Seite 131

Johannisbeer-Mascarpone-Schnitten vom Blech

* EINFACH

Für 20 Stücke

HEFETEIG

- 250 ml Milch
- 21 g frische Hefe
(½ Würfel)
- 500 g Mehl plus etwas für die Arbeitsfläche
- Salz
- 80 g Zucker
- 100 ml neutrales Öl
(z.B. Sonnenblumenöl)
- 300 g Schwarze Johannisbeeren

KARAMELL-MANDELN

- 3 El Honig (z.B. Waldhonig)
- 50 g gehobelte Mandeln

BEERENCREME

- 100 g Schwarze Johannisbeeren
- 50 g Puderzucker
- 350 g Mascarpone
- 130 ml Schlagsahne

DEKORATION

- 60 g Johannisbeerkonfitüre
(siehe z.B. Rezept Seite 130)
- 2 Handvoll Schwarze Johannisbeeren zum Dekorieren

Außerdem: verstellbarer Backrahmen, Spritzbeutel, St.-Honoré- bzw. Schlitztülle

1. Für den Teig Milch in einem Topf leicht erwärmen, Hefe zerbröseln und einrühren. Mehl, 1 Prise Salz und Zucker in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen. Hefemilch und Öl zugeben und alles mit den Knethaken zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Hefeteig zugedeckt ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

2. Für die Karamellmandeln inzwischen Honig in einer Pfanne bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren. Mandeln zugeben und unter Rühren bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 2 Minuten mit dem Honig-Karamell überziehen. Auf einem Stück Backpapier verteilen und abkühlen lassen. Für den Teig Johannisbeeren verlesen, waschen, abtropfen lassen und mithilfe einer Gabel von den Rispen streifen.

3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, einen Backrahmen daraufsetzen und auf ca. 30 x 25 cm einstellen und fixieren. Teig kurz durchkneten, auf leicht bemehlter Arbeitsfläche rechteckig ausrollen, dann in den Backrahmen einlegen und in die Ecken drücken. Beeren auf dem Teig verteilen und leicht eindrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4. Für die Creme Johannisbeeren verlesen, waschen und mithilfe einer Gabel von den Rispen streifen. Beeren, Puderzucker und 2 El Wasser in einen kleinen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Früchte mit einem Stabmixer pürieren, durch ein feines Sieb in eine Schale streichen und abkühlen lassen.

5. Mascarpone glatt rühren, Beerenpüree gut unterrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Creme in einen Spritzbeutel mit St.-Honoré-Tülle füllen. Boden vom Backrahmen lösen, Johannisbeerkonfitüre auf dem Boden verstreichen. Boden dann in etwa 20 Stücke (ca. 6 x 6 cm) schneiden. Creme wellenartig auf die einzelnen Stücke spritzen. Karamellisierte Mandeln grob zerbrechen. Kuchenstücke mit karamellisierten Mandeln und Johannisbeeren dekorieren und anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Backzeit 25 Minuten und Abkühlzeit
PRO STÜCK 5 g E, 16 g F, 31 g KH = 297 kcal (1244 kJ)

Neu
aus der
Redaktion der
Landlust



Fotos: Heinz Duttmann



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

Die Kunst des Einmachens

Rezepte für Konfitüren, eingewecktes Obst oder Gemüse, Pestos, Sirups, Liköre und vieles mehr - die zweite Landlust Edition widmet sich dem Thema „Einmachen“. Jahreszeitlich sortiert präsentiert die Redaktion außerdem fundiertes Basiswissen zu verschiedenen Methoden des Haltbarmachens.

Ab 14.06. im Handel oder jetzt schon vorbestellen unter:
www.landlust.de/sonderhefte





TITEL
REZEPTE UND FOODSTYLING: MAIK DAMERIUS/BLUEBERRY
FOOD STUDIOS
Foto: TOBIAS PANKRATH/BLUEBERRY FOOD STUDIOS
STYLING: PATRICIA CHODACKI/BLUEBERRY FOOD STUDIOS
KREATIVIDEE: ELISABETH HERZEL

IMPRESSUM

VERLAG DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG
HULSEBROCKSTRASSE 2-8, 48165 MUNSTER

SITZ DER REDAKTION STRASSENBAHNHOF RING 15, 20251 HAMBURG

TELEFON 040/210 91 66 70

PUBLISHER FRANK GLOYSTEIN

REDAKTIONSLICHTUNG ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

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

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUHR

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

LAYOUT KATRIN FALCK, MATTHIAS MEYER

BILDREDAKTION MARTINA RAABE

SCHLUSSEDAKTION SIGRID NIEDERHAUSEN

REDAKTIONASSISTENZ CHRISTINA STÜVEN

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGER

VERTRIEB DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

HANDELSAUFLAGE DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

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

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

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

VERANTWORTLICH FÜR

WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE CHEFKOCH GMBH

REDAKTION ESSEN-UND-TRINKEN.DE DAVID BREUL (LTG.), BERENICE EULENBURG,
SEBASTIAN KAGERER, JENNY KIEFER, INA LASARZIK,
MARIA MARNITZ, SASKIA MENZYK, JUDITH OTTERSBACK,
ALBERTINE THUMM

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELEN INHALT ARABELLE STIEG
STRASSENBAHNHOF RING 15, 20251 HAMBURG

COPYRIGHT © 2024: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

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

ESSEN & TRINKEN (USPS NO 00000384) IS PUBLISHED MONTHLY BY DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG.
KNOWN OFFICE OF PUBLICATION: DATA MEDIA (A DIVISION OF COVER-ALL COMPUTER SERVICES CORP.),
2221 KENMORE AVENUE, SUITE 106, BUFFALO, NY 14207-1306. PERIODICALS POSTAGE IS PAID AT BUFFALO, NY 14205.
POSTMASTER: SEND ADDRESS CHANGES TO ESSEN & TRINKEN, DATA MEDIA, P.O. BOX 155, BUFFALO,
NY 14205-0155, E-MAIL: SERVICE@ROLTEK.COM, TOLL FREE: 1-877-776-5835

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

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



HERSTELLER

ASA SELECTION
www.asa-selection-shop.com

KONVOLUT
www.konvolut-store.de

DENK KERAMIK
www.denk-keramik.de

MOTEL A MIO
www.motelamio.com

DIBBERN
www.dibbern-onlineshop.de

ORIKE MUTH
www.orikemuth.de

FISSLER
www.fissler.com

SWEET POTTERY
www.sweetpottery.de

HOLMEGAARD
www.holmegaard.com

WMF
www.wmf.de



4/2023

2/2024

1/2024

Drei SPEZIAListen

Zum Verschenken oder Sammeln: Unsere SPEZIAL-Reihe bündelt unsere besten Rezepte zu verschiedenen Themen. Zurzeit im Handel: „Herhaft backen: Quiche, Tarte & Co., „Schnell & Einfach“ sowie „Low Carb“. Für je 8,90 Euro zu bestellen unter: essen-und-trinken.de/sonderhefte

ABONNENTEN-SERVICE

Wenn Sie Fragen zu Ihrem Abonnement haben, melden Sie sich gern bei unserem Kundenservice. Sie erreichen das Team montags bis freitags von 8–20 Uhr und samstags von 8–13 Uhr.

Tel. 02501/801 43 79

E-Mail service@DMMVerlag.de

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice, 48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

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

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

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

Ihr Magazin für Haus und Küche



Ab 14.6.
im Handel!

Sommerrezepte mit Tomaten

Sommerliche Blechkuchen

Schnelle Antipasti

FÜR SIE GETESTET:
Formen für selbst-
gemachtes Eis



Die aktuelle Ausgabe bestellen oder direkt im Abo lesen:

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

Dukkah-Gate in Aachen

„Ihr Rezept für Lammschulter (»e&t« 4/2024) war eine Offenbarung. Habe selten so saftiges Lammfleisch gegessen. Die Noten von Limette mit den Kräutern ergab eine tolle Sauce. So viel Aroma ohne Nachwürzen. Leider gab es in ganz Aachen kein Dukkah. In mittelgroßen deutschen Städten ist das Angebot sehr eingeschränkt. Wir behelfen uns oft in Belgien, da wir an der Grenze wohnen. Ihre Möglichkeiten in Hamburg sind natürlich viel größer. Bleiben Sie trotzdem so einfallsreich bei Ihren Rezepten. Danke für Ihre Arbeit.“

Georg Koch, aus dem Dreiländereck

Lieber Herr Koch, auch wir hatten schon Mühe, die arabische Gewürzmischung aufzutreiben (die man inzwischen z.B. von Fuchs im gut sortieren Supermarkt findet) und haben vor einiger Zeit diese entwickelt: **2 El Haselnüsse** mit je **1 El Cashew- und Pinienkernen** im Blitzhacker nicht zu fein hacken. Mit **2 El hellem Sesam** in der Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. **1–2 Tl Kreuzkümmel** und **1 El Koriander** und **1 El schwarze Pfefferkörner** in der Pfanne ohne Fett 1–2 Minuten rösten, etwas abkühlen lassen und im Mörser fein zerstoßen. Beide Mischungen mit **2 Tl edelsüßem Paprikapulver**, **2 Tl Fleur de sel**, **½ Tl Oregano** und **1 Tl schwarzem Sesam** mischen.

Lammschulter mit Radieschen-Miso-Salat aus »e&t« 4/2024



Möhrenkuchen „free from“

„Ich möchte den veganen Möhrenkuchen (aus »e&t« 4/2024) backen. Da ich eine Weizenmehl-Allergie habe, die Frage: Würde es auch mit Buchweizenmehl gehen?“

Margit Piesker, per E-Mail

Liebe Frau Piesker,
wir freuen uns, dass Ihnen der vegane Möhrenkuchen gefällt und Sie das Rezept ausprobieren möchten. Sie können den Kuchen auch ohne glutenhaltiges Mehl backen. Buchweizenmehl ist eine prima Idee, da es mit seinem nussigen, leicht herben Geschmack das Aroma des Kuchens gut unterstützt. Da Buchweizenmehl tatsächlich keinen Kleber (Gluten) enthält, könnte der Kuchenteig allerdings etwas bröselig werden. Deshalb empfehlen wir, eine Mischung aus Buchweizen- und z.B. glutenfreiem Stärkemehl (aus Reis, Mais etc.) zu verwenden. Bereits ein kleiner Anteil Stärke sorgt in der Mischung für eine bessere Bindung der Teigzutaten. Falls Sie es ausprobieren möchten: Unsere Konditorin würde eine Mischung aus 50 g Stärke und 200 g Buchweizenmehl zum Backen verwenden.

LESERSERVICE

Unsere Kollegin Antje Klein steht Ihnen in der Redaktion Rede und Antwort. Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr. Tel. 040/210 91 66 77
E-Mail leserservice@essenundtrinken.de
Adresse Leserdienst, Straßenbahnhof 15, 20251 Hamburg
Fragen zum Abonnement siehe Seite 136

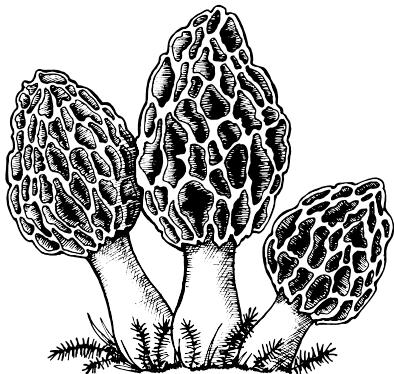


Auf der Haut gebeizt

„In Ihrem Rezept „Mit Apfel und Whiskey gebeizte Forelle“ (aus »e&t« 4/2024) steht unter Position 2, man möge die Filets mit der Hautseite nach unten auf der Beize verteilen, und unter Position 4: Fischfilets von der Haut nehmen. Warum wird die Haut erst nach dem Beizen entfernt?“

Ruth Britzelmayer, per E-Mail

Liebe Frau Britzelmayer,
wir haben die Forellenhaut während des Beizens mit Bedacht drangelassen. Das Fleisch lässt sich besser portionieren, wenn man es von der Haut herunterschneidet. Die Haut wirkt also stabilisierend. Zudem wird das Fleisch so etwas milder gewürzt. Man kann die Haut auch vor dem Beizen entfernen; dann kann es passieren, dass die Forelle, ein eher zarter Fisch mit feinem Fleisch, zu salzig und zu stark gebeizt wird.



Halb gemorschelt

„Das Titelrezept „Ragout vom Schwarzfederhuhn mit Pastis und Bärlauchöl“ (aus »e&t« 5/2024) hat mich gleich zum Nachkochen verführt. Die teuren Morcheln scheinen Sie dabei nur für den Fond zu verwenden und danach zu entsorgen. Ich habe das Morchel-Einweichwasser zur Kochflüssigkeit des Huhns gegeben und die Morcheln mit den anderen Gemüsen später zum Ragout.“

Ulrich Wendisch, Hamburg

Lieber Herr Wendisch,
vielen Dank für Ihr Feedback. Bei der Nutzung des Morchel-Einweichwassers scheiden sich die Geister. Wo die einen auf die Aromen im Wasser schwören, nutzen andere (wie unser Koch) das Einweichwasser aufgrund möglicher Verunreinigungen lieber nicht. Ob's ratsam ist oder nicht, ist Auslegungssache. Die gekochten Morcheln können natürlich nach Belieben zum Ragout gegeben werden.

LESERLOB



Löblich zur Tarte geschritten

„Die Vanille-Tarte mit Maracuja hat mich so begeistert, dass ich sie vor Kurzem als Dessert gemacht habe. So köstlich. Ich habe sehr viel Lob geerntet. Ich werde sie in unseren Dessert-Plan aufnehmen.“

Gabriele Hinrichs, Bonn

Schnitzel-Einmaleins

„Wir diskutieren, wie Wiener Schnitzel oder Schnitzel Wiener Art im Lokal klassisch serviert wird und wann es so serviert wird, wie Köche es lernen. Gehören zwei Schnitzel auf den Teller oder eins? Ich wäre für eine Antwort sehr dankbar!“

Judith Schering, per Mail

Liebe Frau Schering,
vielen Dank für Ihre interessante Frage.
Wir haben recherchiert: In „Plachuttas Gasthaus zur Oper“ in Wien (plachutta-oper.at) wird üblicherweise nur ein Wiener Schnitzel auf dem Teller serviert. So lernt man es auch in der Kochlehre.
Allerdings gibt es Lokale, die gelegentlich auch zwei Schnitzel auf einem Teller servieren. Auf Nachfrage erfährt man erwartbarerweise, dass dies mit dem Gewicht der einzelnen Fleischstücke zusammenhängt.

Cool Summer

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten.

108. FOLGE: GAZPACHO (KALTE TOMATEN-GEMÜSE-SUPPE)



Gazpacho mit Käse-Crostini (Grundrezept)

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

500 g vollreife **Fleischtomaten** waschen, putzen und grob entkernen. **1 rote Paprika** (250 g) putzen.
1 Salatgurke (300 g) waschen, trocken tupfen. Vorbereitetes Gemüse und **2 Knoblauchzehen** grob würfeln.
2 Scheiben Toastbrot entrinden, in Stücke zupfen. Gemüse, Toast, **4 EL Weißweinessig** und **4 EL Olivenöl** in einen Küchenmixer geben, fein pürieren. Dabei so viel **kaltes Wasser** (ca. 100 ml) zugießen, bis eine cremige Suppe entsteht. Gazpacho mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und gut durchkühlen lassen. **½ Baguette** (150 g) längs aufschneiden. **125 g Büffelmozzarella** grob zerzupfen, auf dem Brot verteilen und unter dem heißen Backofengrill (240 Grad) schmelzen. Suppe in tiefe Teller oder Schälchen geben, jeweils **1 TL Olivenöl** darüberträufeln. Brote mit **2 TL Schnittlauchröllchen** bestreuen und zur Suppe reichen.

Der
Klassiker



Gazpacho mit Sesam-Pilz-Topping

Kalte Tomaten-Gemüse-Suppe nach Grundrezept (s. links) zubereiten. Für das Topping **100 g Shiitake-Pilze** putzen, in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. **½ Bio-Limette** waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette auspressen. **2 EL Rapsöl** in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin bei starker Hitze unter Wenden ca. 2 Minuten braten. 2 EL Limettensaft, Limettenschale und **2 EL helle Sesamsaat** zugeben, alles kurz durchschwenken und vom Herd nehmen. Pilze mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Von **4 Stielen Koriandergrün** die Blätter abzupfen. Suppe, Pilze und Korianderblätter anrichten und servieren.



Gazpacho mit Melone und Feta

Kalte Tomaten-Gemüse-Suppe nach Grundrezept (s. linke Seite) zubereiten. **400 g Wassermelonenfruchtfleisch** in ca. 5 x 2 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen mit **2 EL Olivenöl** bepinseln. Wassermelone in einer heißen Grillpfanne unter vorsichtigem Wenden ca. 4 Minuten braten. Von **4 Stielen Estragon** die Blätter abzupfen und grob schneiden. **120 g Feta** mit einer Gabel grob zerbröckeln. Suppe auf tiefe Teller oder Schälchen verteilen. Wassermelonenstücke, Feta und Estragon darauf anrichten. Gazpacho mit jeweils **1 TL Olivenöl** beträufeln, etwas **Pfeffer** darüberstreuen und servieren.



Gazpacho mit Bratpaprika & Wurst

Kalte Tomaten-Gemüse-Suppe nach Grundrezept (siehe links) zubereiten. **120 g würzige italienische Rohwurst** (in Scheiben; z.B. Ventricina picante) in breite Streifen schneiden. **150 g Pimientos de Padrón** (Bratpaprika) waschen, trocken tupfen und längs halbieren. **2 EL Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen, die Wurststreifen darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen. Pimientos im Bratfett bei starker Hitze ca. 2 Minuten braten, mit **Meersalzflocken** würzen. Suppe auf tiefe Teller oder Schälchen verteilen, Wurststreifen und Pimientos darauf anrichten. Mit dem Bratöl beträufeln und servieren.



Gazpacho mit Kräuteröl

Kalte Tomaten-Gemüse-Suppe nach Grundrezept (s. linke Seite) zubereiten. Von **8 Stielen Minze** und **4 Stielen Petersilie** die Blätter abzupfen, davon einige Minzblätter beiseitelegen. Restliche Kräuter grob schneiden und mit **6 EL Olivenöl**, **2 EL Zitronensaft** (frisch gepresst) und **1 Prise Zucker** in einem Blitzhacker geben. Alles zu einem feinen Kräuteröl mixen. Mischung mit **etwas Salz** abschmecken. **20 g Rauchmandeln** grob hacken. Suppe auf tiefe Teller oder Schälchen verteilen und mit dem Kräuteröl beträufeln. Mit Rauchmandeln und restlichen Minzblättern bestreuen und servieren.

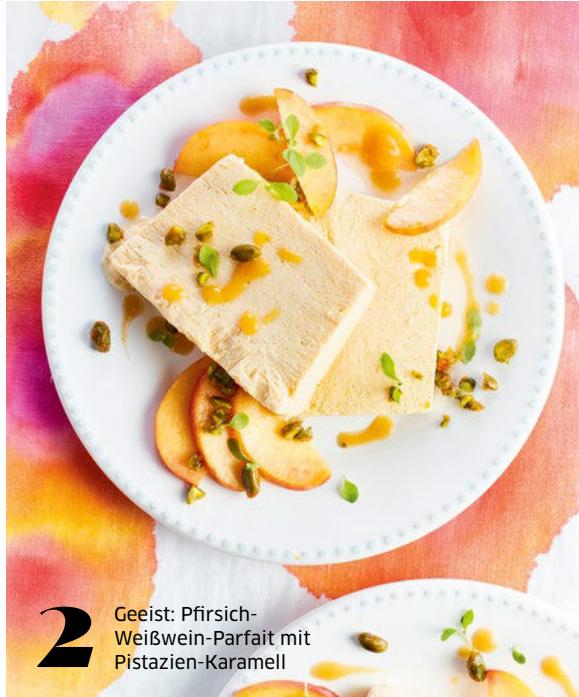
Vorschau

Plus:
Teigbällchen
Takoyaki-
Style



1

Gebetzt: Lammrücken mit Wachsbohnen und Tomaten-Salsa



2

Geeist: Pfirsich-Weißwein-Parfait mit Pistazien-Karamell

Das August-Heft erscheint am Freitag, den **5. Juli 2024**

Bis dahin täglich im Internet unter www.essen-und-trinken.de

IM NÄCHSTEN HEFT

1 Allerlei Bohnen

Fein zu Ciabatta, Pasta, Fisch und Lamm: Rezepte mit Pal-, Brech- und Schneidebohnen, den wächsernen und Dicken

2 Zweierlei Obst

Pfirsich und Himbeer harmonieren famos: zu Torte und Tarte, pochiert, püriert und Gin-mariniert zu Kokoscreme mit Engelshaar. Fünf Sommerkuchen und -Desserts

3 Paradeiser total

So bringen wir die Tomaten in Bestform: eingekocht, eingewickelt, eingelegt und getrocknet, zu Garnelen, Risotto oder Auflauf und zu Salade niçoise als Essenz



Natürlich Toskana

Die schönsten Agriturismos und warum man dort so gut essen, schlafen und genießen kann

3

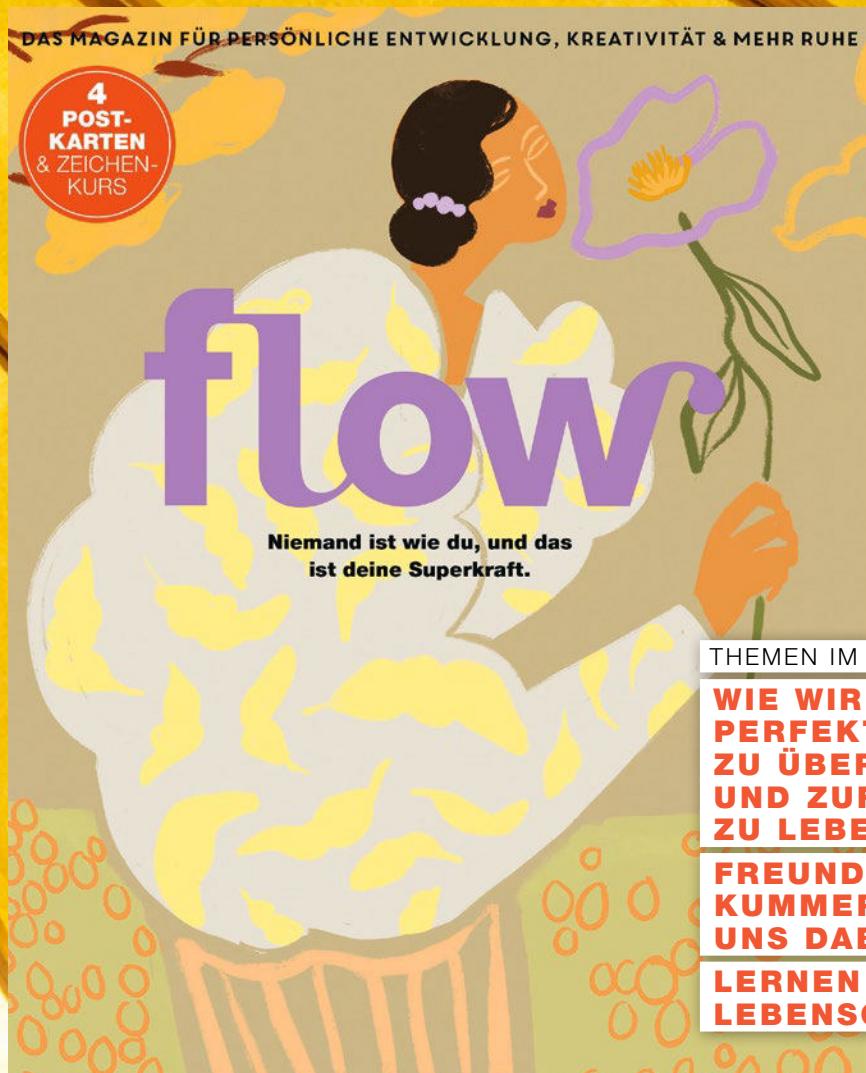


Haltbar gemacht:
Tomaten im Sud,
als Sugo, Flocken
und Essenz

JETZT
IM HANDEL!

WER WILLST DU SEIN?

Lass dich inspirieren von FLOW.



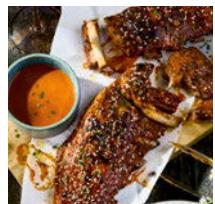
Das Magazin, das dir Ruhe schenkt.

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



Alle Rezepte auf einen Blick

Mit Fleisch



Duroc-Ribs mit Chili-Sesam-Glasur Seite 34



Galettes bretonnes Seite 146



Kalbsrollbraten mit Artischocken Seite 51



Lammkoteletts mit Salat Seite 113



Papas arrugadas mit Ibérico-Steak Seite 46



Rindfleisch-Tacos mit Salsa Seite 109



Rumpsteak mit Kürbis-kern-Malto Seite 104



Salsiccia-Bällchen mit Sauce Pistou Seite 34



Straßburger Wurstsalat Seite 112



Sweet & Sour Chicken Wings Seite 35



T-Bone-Steak mit Kirschen Seite 10

52
Rezepte



Gazpacho mit Crostini Seite 140



Gemüseintopf Seite 74



Grilled-Cheese-Sandwich Seite 70



Kartoffel-Bohnen-Ragout Seite 42



Kartoffelfladen mit Feta-Dip Seite 39



Laugenzopf mit Konfitüre Seite 12



Maiskolben mit Polonaise Seite 36



Mini-Römersalat mit Vinaigrette Seite 34



Ofen-Auberginen mit Hummus Seite 71



Pizza-Knobauchbrot mit Burrata Seite 116



Quark-Pizokel Seite 110



Röstgemüse mit Tahin Seite 122



Rote-Bete-Ceviche Seite 81



Salat mit Quinoa und Ziegenkäse Seite 70



Sushi-Reis-Bowl Seite 107



Tagliatelle mit Feta und Paprika Seite 71



Vichyssoise mit Radieschen Seite 42



Wildkräutersuppe mit Chips Seite 51

Vegetarisch



Avocado mit Tomatencreme Seite 27



Bohnen-Orzo-Nudelsuppe Seite 108



Curry-Hummus-Bowl Seite 121



Rote-Bete-Ceviche Seite 81



Salat mit Quinoa und Ziegenkäse Seite 70



Sushi-Reis-Bowl Seite 107

Mit Fisch



Austern mit Kräuterbutter Seite 27



Doraden-Ceviche mit Heidelbeeren Seite 85



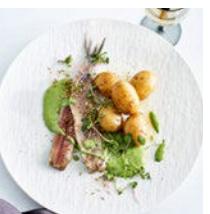
Garnelen-Spieße mit Romanesco Seite 111



Kartoffelsalat mit Lachsforelle Seite 45



Lachs-Ceviche mit Möhren Seite 83



Matjes mit grüner Sauce Seite 46



Miso-Pulpo auf Gurkensalat Seite 32



Hefeschnecken mit Tahin Seite 123



Hefewaffeln mit Kompott Seite 134



Himbeer-Sorbet auf Crumble Seite 53



Honigmelone mit Pistazieneis Seite 32



Johannisbeer-Schnitten Seite 134



Johannisbeer-Tartelettes Seite 129



Kürbiskern-Nougat mit Crumble Seite 102



Schoko-Biskuitrolle Seite 132



Schwarze-Johannisbeerkonfi Seite 130



Ziegenfrischkäse mit Krokant Seite 132

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

A Austern, gegrillte, mit Kräuterbutter.....	* * 27
Avocado, gegrillte, mit Tomatencreme und Zwiebel-Salsa.....	* 27
B Bohnen-Orzo-Nudelsuppe mit Basilikum-Pesto.....	* 108
C Curry-Hummus-Bowl mit Halloumi.....	* 121
D Doraden-Ceviche mit Heidelbeeren.....	* * 85
Duroc-Ribs mit Chili-Sesam-Glasur.....	* 34
F Feigen-Ketchup.....	* 36
G Galettes bretonnes.....	* 146
Garnelen-Spieße mit gebratenem Romanesco und Glasnudeln.....	* 111
Gazpacho mit Käse-Crostini.....	* 140
Gemüseeintopf mit Thai-Basilikumöl.....	* 74
Grilled-Cheese-Sandwich, asiatisches, mit Pilzen.....	* 70
H Hefeschnecken mit Tahin und Walnüssen.....	* 123
Hefewaffeln, belgische, mit Cassis-Sahne und Kompott.....	* 134
Himbeer-Sorbet auf Amaranth-Crumble.....	* 53
Honigmelone, gegrillte, mit Pistazieneis.....	* * 32
J Johannisbeer-Mascarpone-Schnitten vom Blech.....	* 134
Johannisbeer-Tartelettes mit Kürbiskern-Knusperboden.....	* * 129
K Kalbsrollbraten mit Estragonsauce und Artischocken-Gemüse.....	* * 51
Kartoffel-Bohnen-Ragout mit Möhre und Queller-Tempura.....	* 42
Kartoffelfladen, scharfe, mit Feta-Dip.....	* 35
Kräuter-Julep.....	* 118
Kräuter-Kartoffelsalat mit Lachsforelle.....	* 45
Kürbiskern-Nougat, Salz-Aprikoise und Kürbiskern-Crumble.....	* * * 102
L Lachs-Ceviche mit Möhren und Edamame.....	* 83
Lammkoteletts mit Nektarine und Rucola-Kräuter-Salat.....	* 113
Laugenzpof mit kalt gerührter Beerenkonfitüre.....	* 12
M Maiskolben, geträffelter, mit Panko-Polonaise und Trüffel-Dip.....	* 36
Matjes mit grüner Sauce, neuen Kartoffeln und Leinöl.....	* 46
Mini-Römersalat, gegrillter, mit Brombeer-Vinaigrette.....	* 34
Miso-Pulpo, gegrillter, auf Gurkensalat.....	* 32
O Ofen-Auberginen mit Hummus und Portulak.....	* 71
P Papas arrugadas mit Ibérico-Steak und Orangen-Aioli.....	* 46
Pizzabrot-Hefeteig mit Übernachtetreife.....	* 116
Pizza-Knoblauchbrot mit Tomaten und Burrata.....	* 116
Q Quark-Pizokel in Vanillebutter und Kirschtomaten.....	* 110
R Rindfleisch-Tacos mit Mango-Chili-Salsa.....	* 109
Röstgemüse mit Tahin-Ahornsirop-Dressing.....	* 122
Rote-Bete-Ceviche mit Radieschen und Senfkörnern.....	* 81
Rumpsteak mit Kürbiskern-Malto und Aprikosen.....	* * 104
S Salat, bunter, mit Quinoa und karamellisiertem Ziegenkäse.....	* 70
Salsiccia-Bällchen mit Fontina und Sauce Pistou.....	* 34
Schoko-Biskuitrolle mit Johannisbeeren.....	* 132
Schwarze-Johannisbeerkonfitüre.....	* 130
Straßburger Wurstsalat.....	* 112
Sushi-Reis-Bowl.....	* 107
Sweet & Sour Chicken Wings.....	* 35
T Tagliatelle mit gebackenem Feta und Paprika.....	* 71
T-Bone-Steak und Kirschen mit BBQ-Aroma.....	* 10
V Vichyssoise, lauwarme, mit Radieschen-Kräuter-Salat.....	* 42
W Wildkräutersuppe mit Brokkoli und Kartoffelchips.....	* 51
Z Ziegenfrischkäse mit Johannisbeeren und Walnusskrokant.....	* 132

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH * * MITTELSCHWER * * * ANSPRUCHSVOLL

UNSERE TITELREZEPTE

Guten Abend

Schinken und Ei auf Buchweizenfladen: in der Bretagne ein Klassiker. Unser Koch frischt den herzhaften Pfannkuchen mit Kerbel, Kresse und zitroniger Crème fraîche auf

Gut verpackt: Im knusprigen Teig stecken Spiegelei und Wacholderschinken



Galettes bretonnes

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

TEIG

- 1 El Butter (10 g) • 70 g Buchweizenmehl
- 25 g Weizenmehl • Salz • 1 Ei (Kl. M)
- 120 ml Milch • 4 Tl Rapsöl

ZITRONEN-CRÈME-FRAÎCHE UND FÜLLUNG

- ½ Bio-Zitrone • 6 Stiele Kerbel
- 150 g Crème fraîche • Meersalzflocken
- Pfeffer • 2 El Rapsöl • 4 Eier (Kl. M)
- ½ Beet Gartenkresse
- 8 Scheiben Wacholderschinken (ersatzweise geräucherter Schinken)

1. Für den Teig Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Buchweizen- und Weizenmehl mit ½ Tl Salz, Ei und Milch mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. 30 ml kaltes Wasser und die flüssige Butter einrühren. Teig 1 Stunde ruhen lassen.

2. Für die Zitronen-Crème-fraîche Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Zitronenschale, Zitronensaft, Kerbel und Crème fraîche glatt rühren, mit Meersalzflocken und Pfeffer würzen.

3. Für den Teig 1 Tl Öl in einer beschichteten Pfanne (24 cm Ø) erhitzen. Etwas Teig in der Pfanne verteilen (der Boden soll nur knapp bedeckt sein) und bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten backen. Sobald sich die Ränder lösen, Galette wenden und 1 Minute backen. Galette auf einen Teller gleiten lassen und im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) warm halten. Auf die gleiche Art 3 weitere Galettes backen und im Backofen warm halten.

4. Für die Füllung Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Eier hineinschlagen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten zu Spiegeleien braten. Gartenkresse vom Beet schneiden. Galettes aus dem Ofen nehmen, mit Kerbel-Zitronen-Crème-fraîche bestreichen und mit Spiegeleien und Schinken belegen. Die Teigränder so zur Mitte hin über die Füllung falten, dass die Füllung nicht komplett bedeckt ist. Mit Meersalzflocken, Pfeffer und Kresse bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus

Ruhezeit 1 Stunde

PRO PORTION 23 g E, 29 g F, 22 g KH = 451 kcal (1894 kJ)

Kulinarische Vielfalt zum Vorteilspreis.

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



Jetzt
28 %
sparen!

Ihre Vorteile

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und nur für Sie entwickelt

Günstig – 28 % sparen:

3 Ausgaben portofrei für nur 11,20 €

Ohne Risiko:

Nach 3 Ausgaben jederzeit kündbar

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

Jetzt bestellen!

www.esSEN-und-trinken.de/minabo

02501/801 4379

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046





MARCO MÜLLER
STERNEKOKH UND VICTORINOX AMBASSADOR



VICTORINOX

MADE TO BE PREPARED



Swiss Modern Wood

Unsere Küchenmesser sind sorgfältig durchdacht und meisterhaft gefertigt.
Damit sie Ihnen das sichere Gefühl geben, alle Aufgaben rund um das Kochen
mühelos zu meistern.

FROM THE MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE™
ESTABLISHED 1884