

86

FRISCHE IDEEN
für die
schönste Zeit
des Jahres

essen &
trinken



www.essen-und-trinken.de
Deutschland € 8,90
Sonderheft Nr. 3/2024

SPEZIAL

Rumpsteak mit
geschmortem
Paprikagemüse

Bestseller
Aktualisierte
Neuaufgabe

GELIEBTE SOMMERKÜCHE

Huhn vom Blech, Bloody-Mary-Pasta, Streetfood aus aller Welt,
Salate, kalte Suppen, Eistee, Süßes mit Früchten

Fleischlos glücklich

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



Jetzt
NEU im
Handel!



 www.essen-und-trinken.de/veggie



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

als wir dieses SPEZIAL 2021 zum ersten Mal auf den Markt brachten, trieb uns die Sehnsucht nach dem Sommer an. Die Vorfreude auf laue Abende in fröhlicher Gesellschaft, auf das Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit. In dieser Stimmung sind wir auch heute wieder. Wir blättern durch die Rezepte, die wir für Sie zusammengestellt haben, und freuen uns an den prächtigen Produkten, die die Saison hochleben lassen: Wunderbare Salate sind dabei, würziges Streetfood, viel Vegetarisches, aber auch Fleisch, Fisch und natürlich jede Menge Pasta. Als Erfrischung zwischendurch winken Eistees, und zum Kaffee kommen unsere fruchtigen Kuchen und Desserts goldrichtig. Lassen Sie sich inspirieren und holen Sie sich dieses ganz besondere Lebensgefühl an den Tisch! Feiern Sie, relaxen Sie, genießen Sie den Sommer!

Ihr »essen&trinken«-Team



36

Heiß und kalt:
von Minestrone
bis Gazpacho



6

Frisch und
üppig: Acht
Salate, die
satt machen



20

Lässig und
würzig: Tacos,
Börek oder
Burger



120

Süß und fruchtig:
lauter himmlische
Desserts

Inhalt

86
REZEPTE
für die
schönste Zeit
des Jahres

6 Salate

Wer hier nur an Grünzeug denkt, hat unsere Knaller mit Couscous, Brot oder Kartoffel noch nicht gesehen

20 Streetfood

Köstliche Kleinigkeiten, die man bequem aus der Hand essen kann – zehn würzige Favoriten aus aller Welt

36 Suppen

Zweimal heiß, zweimal kalt – unsere vegetarischen vier sorgen für ganz viel sommerliche Leichtigkeit

44 Fleisch

Würzig mariniert und frisch begleitet – wir servieren die besten Stücke von Rind, Schwein und Huhn

60 Eis

Cremig oder als Sorbet – unsere kalten Kreationen mit viel Frucht verdienen das Prädikat „besonders köstlich“

76 Pasta

Kurz, lang, dick oder dünn, kombiniert mit Fisch, Fleisch oder Gemüse – hier findet jeder seine Lieblingsnudel

92 Vegetarisch

Tomaten-Tarte, Auberginen-Auflauf, Zucchini-Päckchen oder Graupen-Risotto mit Pfifferlingen – freuen Sie sich auf wunderbare neue Gemüsegerichte

104 Fisch & Seafood

Die Stars dieses Kapitels heißen Lachs, Garnele, Jakobsmuschel und Saibling. Allesamt ein feiner Fang

120 Desserts

Im Sommer naschen wir Aprikosen-Kaltschale, Wassermelonensalat und Mohn-Cheesecake aus dem Glas

130 Waffeln

Mit Schokolade, frischen Früchten, Streuseln oder Glasur – fünf belgische Waffeln von Format

138 Eistee

Die beste Erfrischung, seit es Tee gibt. Freuen Sie sich auf großartige Kombinationen – etwa Jasmin-Pfirsich oder Gurke-Basilikum

3 Editorial

117 Impressum

146 Rezeptverzeichnis



Salate

Blätter, die die Welt bedeuten

Im Konzert der Kulinarik spielt Salat oft die zweite Geige. Dabei hat er das Zeug zum brillanten Solisten – gerade im Sommer, wenn frisches Gemüse Hochkonjunktur hat

Brotsalat mit Tomaten und Schweinerippchen

Als toskanischer Brotsalat mit Tomatenessig und vielen Bohnen wäre er schon wunderbar – die koreanisch lackierten Rippchen setzen ihm aber erst die Krone auf.

Rezept Seite 11



Auberginen-Tomaten-Salat mit Lammfilets

Lamm und gebackenes Gemüse sind als Duo schwer zu toppen – vor allem, wenn ein Dressing aus Miso, Geflügelfond, Tahin und Zitrone die aromatische Fülle auf ganz zauberhafte Art ergänzt.

Rezept Seite 11



„Tomaten, Tahin
und Miso: Hier trifft die
Levante auf Japan. Mehr
Umami geht nicht.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

<https://worldmaga.net>

Maissalat mit Avocado

Gegensätze ziehen sich an: Jalapeño und scharfes Paprikapulver bringen mexikanisches Feuer ins Spiel, Avocado und ein cremiges Mayo-Dressing lassen dagegen Milde walten.

Rezept Seite 12

Marinierter Gemüsesalat mit grüner Sauce

Zwischen bunten Beten, Blumenkohl
und Radieschen knuspern Leinsamenchips.
Cremig-herzhafter Feta hält alles zusammen.

Rezept Seite 12





Foto Seite 7

Brotsalat mit Tomaten und Schweinerippchen

★ EINFACH

Für 4 Portionen

- 250 g Bauernbrot (siehe Tipp)
- 10 El Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 120 g passierte Tomaten
- 3 El Tomatenessig (von Gegenbauer; z.B. über www.bosfood.de)
- 1 kg kleine Schweinerippchen (Spareribs) • Salz
- 40 g Ketchup
- 2 El salzarme Sojasauce
- 80 g Sweet-Chili-Sauce
- 1–2 Spritzer Worcestershiresauce
- 10 g dunkler Honig (z.B. Tannenhonig)
- 2 Tl mildes Paprikapulver
- 150 g grüne Bohnen
- 200 g Brunnenkresse (ersatzweise Rauke)
- 250 g helle und dunkle Bio-Römersalatköpfe
- 1 Tl helle geschälte Sesamsaat
- 230 g Kirschtomaten (Rispe)

1. Für den Brotsalat Brot (siehe Tipp) in 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit 2 El Öl bestreichen. Aufs Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten goldbraun rösten. Knoblauch halbieren, Brotscheiben jeweils auf einer Seite mit Knoblauch einreiben. Brot in mundgerechte Stücke zerzupfen und in eine Schüssel geben. Passierte Tomaten und 1 El Tomatenessig zugeben, mit den Händen gut mischen (Küchenhandschuhe benutzen!). Beiseite ziehen lassen.

2. Rippchen rundum mit Salz würzen, an der Innenseite längs die weiße Innenhaut leicht einschneiden. Rippchen mit der fleischigen Seite nach unten aufs Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 45 Minuten garen. Inzwischen für die Spareribs-Sauce in einer Schüssel Ketchup, Sojasauce, Sweet-Chili-Sauce, Worcestershiresauce, Honig, Paprikapulver und Salz verrühren.

3. Für den Salat Bohnen putzen, in reichlich kochendem Salzwasser 8–10 Minuten garen. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. Quer halbieren. Brunnenkresse sorgfältig putzen, Blätter mit den feinen Stielen abzupfen. Römersalat putzen, Strunk abschneiden, Salatblätter mit den Brunnenkresseblättern waschen und trocken schleudern. Römersalatblätter in mundgerechte Stücke zerzupfen. 1 El Tomatenessig in einer Schüssel mit Salz verrühren und 3 El Öl unterrühren.

4. Rippchen aus dem Ofen nehmen, auf der Fleischseite mit der Hälfte der Spareribs-Sauce bepinseln, Backofentemperatur auf 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) erhöhen und Rippchen weitere 15–20 Minuten dunkelbraun garen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einem flachen Teller abkühlen lassen.

5. Für den Brotsalat Tomaten waschen, trocken reiben und auf einem flachen Teller kurz im Backofen erwärmen. 80 ml Wasser in einem hohen Rührbecher mit 1 Prise Salz, restlichem Essig und restlichem Öl mit dem Schneidstab aufmischen, zum Brotsalat geben und mischen.

6. Fleisch aus dem Ofen nehmen, zwischen den Knochen einzeln in Stücke schneiden. Mit Sesam bestreuen. Salatblätter, Bohnen und Tomaten mit dem Dressing mischen und unter den Brotsalat heben. Mit Rippchen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 27 g E, 52 g F, 44 g KH = 789 kcal (3309 kJ)

Tipp Wir verwenden ein Roggenmischbrot. Brote mit einem höheren Weizenanteil haben eine kürzere Röstzeit.



Foto Seite 8

Auberginen-Tomaten-Salat mit Lammfilets und Sesam-Dressing

★ EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

- 400 g kleine ovale, violette Auberginen (keine Thai-Auberginen; siehe Tipp)
- Salz
- Pfeffer
- 6 El Olivenöl
- 250 g Tomaten
- 50 ml Geflügelfond
- 10 g helle Miso-Paste
- 1 El helles Tahin (Sesampaste)
- 3 El Zitronensaft
- 2 El geröstete Pistazien (in der Schale)
- 4 Lammfilets (à 90 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Stiele Minze
- 2 Stiele Basilikum

1. Auberginen waschen, putzen, in 2–3 dicke Scheiben oder Spalten schneiden und auf einem Backblech verteilen. Mit Salz, Pfeffer und 4 El Öl mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene 25–30 Minuten garen, dabei 1-mal wenden. Inzwischen Tomaten putzen, waschen, die Stielansätze keilförmig entfernen. Tomaten in 2 cm dicke Scheiben oder Stücke schneiden und 5 Minuten vor dem Ende der Garzeit zu den Auberginen geben, kurz mitgaren.

2. Inzwischen für das Sesam-Dressing den Fond in einem Topf erwärmen. Mit Miso-Paste, Tahin, 1 El Zitronensaft und wenig Salz würzen. Pistazien aus den Schalen lösen und grob hacken.

3. Lammfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne stark erhitzen. Restliches Olivenöl, Knoblauch und Rosmarin in die Pfanne geben. Lammfilets zugeben und in der heißen Pfanne 5–6 Minuten rundum braten. Pfanne vom Herd nehmen und die Filets in der restlichen Hitze ziehen lassen.

4. Auberginen und Tomaten aus dem Backofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Minze und Basilikum von den Stielen abzupfen und grob zerzupft direkt auf die Gemüse geben. Herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auberginen-Tomaten-Salat und Lammfilets auf Tellern anrichten, großzügig mit restlichem Zitronensaft und Sesam-Dressing beträufeln. Pistazien darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 45 g E, 47 g F, 11 g KH = 672 kcal (2817 kJ)

Tipp Statt kleiner ovaler Auberginen normale Auberginen verwenden, längst vierteln und in 3–4 cm große Stücke schneiden. Keine Thai-Auberginen verwenden, da sie recht bitter sind.



Foto Seite 9

Maissalat mit Avocado

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 3 Portionen

- 150 g Baguette
- 5 El Olivenöl
- Salz
- 1 Tl getrockneter Oregano
- 4 frische Maiskolben (geputzt à 250 g)
- 1 Avocado
- 1 runder grüner Jalapeño (ersatzweise eingelegter Jalapeño)
- 3 grüne Mini-Paprikaschoten
- 150 g Kirschtomaten
- 4 El Mayonnaise
- 5 El Limettensaft
- ½ Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Tl scharfes geräuchertes Paprikapulver
- Pfeffer
- 1 El Agavendicksaft
- 5 Stiele Minze
- 10 Stiele Koriandergrün
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 125 g Mozzarella
- 50 g Scamorza (geräucherter italienischer Käse)

1. Brot in 2–3 mm dünne Scheiben schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 2 El Olivenöl bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) auf der mittleren Schiene 10–15 Minuten (Umluft ca. 10 Minuten) goldbraun rösten. Herausnehmen und noch warm mit Salz und Oregano bestreuen.

2. Maiskolben putzen, waschen und die Körner von oben nach unten vom Kolben schneiden. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herausheben und in feine Scheiben schneiden. Jalapeño putzen, waschen, nach Belieben entkernen und fein hacken. Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und fein schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

3. Mayonnaise, Limettensaft, Kümmel und Paprikapulver in einer Schale verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft würzen.

4. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Mais darin portionsweise rundum scharf anbraten. Mais in eine Schale füllen und lauwarm abkühlen lassen.

5. Minzblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Koriandergrün mit den zarten Stielen grob schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiß-Violette und Hellgrüne in dünne Scheiben schneiden.

6. Mais und vorbereitete Zutaten in einer Schale anrichten, das Dressing darüberträufeln. Mozzarella grob zerpfeifen. Scamorza grob reiben. Käse auf dem Salat verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 63 g F, 42 g KH = 852 kcal (3569 kJ)

„Frische grüne Jalapeños sind milder als eingelegte. Tasten Sie sich am besten an den gewünschten Schärfegrad heran.“

»e&t«-Profi-Tipp

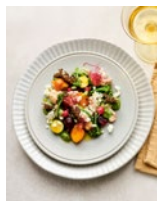


Foto Seite 10

Marinierter Gemüsesalat mit grüner Sauce

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- GEMÜSESALAT UND VINAIGRETTE**
- 12 Mini-Rote-Beten (à 15 g)
- 12 Mini-Gelbe-Beten (à 15 g)
- Salz
- 200 g Bimi (ersatzweise Brokkoli)
- 300 g Blumenkohl
- 6 kleine Zucchini (à 40 g)
- 7 El Rapsöl
- Pfeffer
- 80 g Mini-Radieschen
- 2–3 El Rosenessig (z. B. von Johannes King; ersatzweise Himbeeressig)
- 2 El Weißweinessig
- 4 El Leinöl
- 1 Prise Zucker
- 50 g Rote-Bete-Sprossen
- 200 g Feta-Käse (aus Schafs- oder Ziegenmilch)
- GRÜNE SAUCE**
- 150 g Grüne-Sauce-Kräuter (ersatzweise gemischte Kräuter, z. B. glatte Petersilie, Kerbel, Dill, Schnittlauch, Estragon)
- 200 g Crème fraîche
- 80 g Doppelrahmfrischkäse
- 1–2 El Zitronensaft
- Salz

1. Für den Gemüsesalat die Beten putzen, in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten knapp garen, abschrecken und im Sieb abtropfen lassen. Beten getrennt schälen und halbieren (mit Küchenhandschuhen arbeiten!). Bimi in kleine Stücke schneiden. Blumenkohl in sehr kleine Röschen teilen. Bimi und Blumenkohl zusammen in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten knapp garen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Zucchini waschen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 2 El Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini darin von jeder Seite 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Radieschen putzen, waschen und abtropfen lassen.

2. Für die Vinaigrette Rosen- und Weißweinessig, restliches Rapsöl, Leinöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Vorbereitetes Gemüse in eine Arbeitsschale geben, mit der Vinaigrette mischen und 15 Minuten marinieren.

3. Inzwischen für die grüne Sauce Kräuter waschen, gut trocken schleudern und je nach Sorte verlesen oder die Blätter von den Stielen abzupfen. Kräuter mit Crème fraîche, Frischkäse und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Grüne Sauce mit Salz abschmecken.

4. Gemüsesalat mit etwas grüner Sauce auf Tellern anrichten. Sprossen darauf verteilen und den Feta darüberbröseln. Salat mit Leinsamenchips (siehe Rezept Seite 16) bestreuen und sofort servieren. Restliche grüne Sauce dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 8 g E, 36 g F, 4 g KH = 386 kcal (1618 kJ)

Tipp Wenn Sie die Mini-Gemüse nicht bekommen, ersetzen Sie diese durch möglichst kleine Beten, Zucchini und Radieschen. Beten dann entsprechend länger garen.



Kartoffel-Artischocken-Salat mit Hühnerbrust

Ein Teller, der rundum glücklich macht: Knusprig panierte Nuggets treffen auf Grüngemüse und Brat-Artischocke, angemacht mit feinem Leinöl.

Rezept Seite 16



Brotsalat mit Wildkräutern und Ziegenkäse

Was kommt heraus, wenn man ein Trio aus Bete, Bohnen und Kräutern mit Sauerteigbrot, gereiftem Ziegenkäse und Pesto kombiniert? Eine deutsch-italienische Verneigung vor der schönsten Zeit des Jahres.

Rezept Seite 16

Auberginen-Bulgur-Salat mit Rauke und Tomaten

Orientalisch-vegetarisches Vergnügen: Bulgur, Tomaten und saftige Auberginen bilden die Basis; Datteln, Haselnüsse und Kreuzkümmelöl setzen die aromatischen Glanzpunkte.

Rezept Seite 18



Leinsamenchips

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGAN

Für 1 Blech

- 30 g geschrotete Leinsamen
- 20 g Leinsamen
- 15 g Maisstärke
- 2 g Salz
- Außerdem: Silikon-Backmatte

1. Beide Sorten Leinsamen mit Stärke und Salz in einer Schüssel mischen. 100 ml kaltes Wasser zufügen, dann die Zutaten mit dem Schneebesen glatt rühren und 30 Minuten quellen lassen.
2. Backblech mit einer Silikon-Backmatte belegen. Leinsamenmasse mit einer Palette so dünn wie möglich darauf verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen. Leinsamenplatte in kleine Stücke brechen und zum Gemüsesalat (siehe vorheriges Rezept, Seite 12) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Abkühlzeit
PRO PORTION 2 g E, 3 g F, 2 g KH = 49 kcal (207 kJ)



Foto Seite 13

Kartoffel-Artischocken-Salat mit Hühnerbrust

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

SALAT

- 200 g TK-Erbesen
- 3 Knoblauchzehen
- 1 kg mittelgroße festkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 Bio-Zitrone
- 200 ml Geflügelfond
- 5 El Apfelessig
- Pfeffer
- 8 El Leinöl
- 4 Frühlingszwiebeln
- 150 g grüne Bohnen
- 200 g Möhren

- 1 Glas kleine weiße Bohnenkerne (400 g Füllmenge)
- 6 kleine Artischocken
- 5 El Olivenöl
- 6 Stiele krause Petersilie
- HÜHNCHENSCHNITZEL**
- 400 g Hühnchenbrustfilet (ohne Haut)
- 2 Eier (Kl. M)
- 50 g Mehl
- 100 g Semmelbrösel
- Pfeffer
- Salz
- 200 ml Sonnenblumenöl

1. Für den Salat TK-Erbesen auftauen lassen. Knoblauch andrücken. Kartoffeln waschen, ungeschält mit 2 angedrückten Knoblauchzehen in kochendem Salzwasser in 20–25 Minuten gar kochen. Inzwischen für das Dressing Zitrone waschen, trocken reiben, die Hälfte der Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, Saft auspressen, beiseitestellen. Fond erhitzen, mit Essig, Zitronenschale, ½ Tl Salz und Pfeffer verrühren. Handwarm abkühlen lassen, Leinöl unterrühren.
2. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Kartoffeln noch warm pellen, halbieren oder vierteln, mit den Frühlingszwiebeln ins warme Dressing geben. Beiseite ziehen lassen, dabei mehrmals vorsichtig mischen.
3. Inzwischen grüne Bohnen putzen, lange dabei halbieren. Möhren putzen, schälen, schräg in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Bohnen in kochendem Salzwasser 7 Minuten garen,

nach 4 Minuten Möhren zugeben. Nach weiteren 2 Minuten Erbsen zugeben. Gemüse im Durchschlag abgießen, eiskalt abschrecken, gut abtropfen lassen. Gemüse vorsichtig unter den Kartoffelsalat heben. Weiße Bohnen im Sieb mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und vorsichtig unter den Kartoffelsalat heben.

4. Für die Artischocken Zitronensaft mit 1 l kaltem Wasser in eine Schale gießen. Von den Artischocken äußere harte Blätter entfernen, Stiele auf ca. 4 cm kürzen. Oberes Artischockendrittel mit dem Sägemesser abschneiden. Stiele mit einem kleinen scharfen Messer dünn schälen. Artischocken längs halbieren, sofort ins Zitronenwasser legen. Im Durchschlag abtropfen lassen, trocken tupfen. Olivenöl und restlichen Knoblauch in einer großen Pfanne erhitzen, Artischocken darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, zum Kartoffelsalat geben.
5. Für die Schnitzel Hühnerbrust quer leicht schräg in 16 ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eier verquirlen. Mehl und Semmelbrösel in tiefe Teller geben. Schnitzel rundum mit Pfeffer und Salz würzen, nacheinander kurz in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Durch die Eier ziehen, in den Bröseln wenden. Leicht andrücken. Öl in großer Pfanne erhitzen, Schnitzel darin pro Seite ca. 2 Minuten goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Für den Salat Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Kartoffel-Artischocken-Salat mit den Schnitzeln anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:50 Stunden
PRO PORTION 31 g E, 36 g F, 55 g KH = 704 kcal (2952 kJ)



Foto Seite 14

Brotsalat mit Wildkräutern und Ziegenkäse

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Rote Bete (ca. 140 g)
- Salz
- 350 g Dicke Bohnen (in der Schote; gepalt 150 g Bohnenkerne)
- 1 rote Zwiebel (60)
- ½ Bund Radieschen
- 50 g Walnusskerne
- 200 g kleine Strauchtomaten
- 8 El Rapskernöl
- 200 g Sauerteigbrot (in 1,5 cm dicken Scheiben)
- 100 g Wildkräuter-Salatmischung
- 1 Tl mittelscharfer Senf
- 2 Tl Basilikum-Pesto
- 1–2 El Weißweinessig
- Pfeffer
- 160 g leicht gereifter Ziegenfrischkäse (siehe Tipp)

1. Rote Bete in kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten knapp garen, abgießen und ausdampfen lassen. Bete schälen (Küchenhandschuhe benutzen!), in Stücke schneiden. Bohnenkerne aus den Schoten pelen. In kochendem Salzwasser 3 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häuten drücken. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen, halbieren oder vierteln. Walnüsse grob hacken. Tomaten putzen, waschen, halbieren. Alles in einer Schale oder auf einem Backblech vorsichtig mit 2 El Öl mischen.
2. Brotscheiben auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad)



Matjes mit Ofenkartoffelsalat

Nach einer lässigen Frischzellenkur mit knackigen Bohnen und Kirschtomaten zeigt sich der norddeutsche Klassiker von seiner sommerlichsten Seite.

Rezept Seite 18

auf der 2. Schiene von unten hellbraun rösten. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

3. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Für die Vinaigrette Senf, Pesto, Essig, restliches Öl und 6 El lauwarmes Wasser verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Brot in Stücke brechen. Gemüse, Brot und Vinaigrette auf dem Backblech mischen und 5 Minuten ziehen lassen. Mit den Salaten auf einer Platte anrichten. Ziegenkäse in Stücke schneiden und darauf verteilen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 27 g E, 72 g F, 69 g KH = 1085 kcal (4549 kJ)

Tipp Schauen Sie in lokalen Käsereien nach Ziegenkäse kleiner Produzenten. Es gibt sie fast in jeder Region in Deutschland.

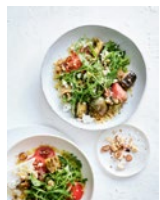


Foto Seite 15

Auberginen-Bulgur-Salat mit Rauke und Tomaten

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 30 g Haselnusskerne (mit Haut)
- 80 g Bulgur
- Salz
- 5 El Olivenöl
- 3 TI Weißweinessig
- 8 Datteln (mit Kern)
- Pfeffer
- 1 frische kleine rote Chilischote
- 2 TI edelsüßes Paprikapulver
- 1 TI Raz el Hanout (nordafrikanische Gewürzmischung)
- 1 Aubergine (ca. 450 g)
- 2 Bund feine Rauke (à ca. 50 g)
- 3 TI Kreuzkümmelöl (z.B. Apotheke; oder in Bio-Qualität über www.oelmuehle-solling.de; siehe Tipp)
- 1 Stück Bio-Feta-Käse (ca. 150 g)
- 250 g Tomaten

1. Haselnüsse in eine kleine ofenfeste Pfanne (ca. 25 cm Ø) geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 14–16 Minuten rösten. Nüsse auf einem flachen Teller abkühlen lassen und grob hacken. Bulgur in 160 ml kochendes Salzwasser geben, 1 El Olivenöl und 2 TI Essig unterrühren und zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte 20 Minuten ziehen lassen. Bulgur in einer Schüssel mit einer Gabel auflockern. Datteln waschen, trocken tupfen, längs einschneiden und entkernen. Datteln in feine Ringe schneiden. Bulgur mit $\frac{2}{3}$ der Haselnüsse und $\frac{2}{3}$ der Datteln verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Chilischote waschen, trocken tupfen und längs leicht einschneiden. 2 El Olivenöl mit Paprikapulver, Chilischote, Raz el Hanout und Salz verrühren. Aubergine waschen, putzen. Aubergine streifig schälen, quer halbieren und die Hälften längs vierteln. In eine Auflaufform oder kleine ofenfeste Pfanne geben und mit dem Chiliöl bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) ca. 20 Minuten garen.

3. Inzwischen Rauke putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerzupfen. Restlichen Essig mit Salz in einer Schüssel verrühren, Kreuzkümmelöl und restliches Olivenöl unterrühren. Die Hälfte des Fetas zerbröseln. Tomaten waschen, putzen, die Stielansätze keilförmig heraus schneiden. Tomaten in Scheiben und/oder mundgerechte Stücke schneiden.

4. Bulgur auf Teller verteilen. Auberginen, Tomaten und Rauke mit etwas Dressing mischen und auf die Teller geben. Mit einigen Datteln, Haselnüssen, Feta-Bröseln und Pfeffer bestreuen und servieren. Restlichen Feta mit restlichen Datteln und Haselnüssen separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 12 g E, 29 g F, 45 g KH = 519 kcal (2177 kJ)

Tipp Kümmelöl lässt sich selbst herstellen: 2 El Kreuzkümmel mit 1 Zimtstange (10 cm Länge) rösten, mahlen und mit 200 ml neutralem Öl (z.B. Distel- oder Sonnenblumenöl) mischen. In ein Glas füllen und mindestens 5 Tage dunkel lagern, dann passieren.



Foto Seite 17

Matjes mit Ofenkartoffelsalat

★ EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 600 g kleine Kartoffeln (Drillinge)
- 3 El Rapskernöl
- Salz
- 3 Schalotten (80 g)
- 80 g durchwachsener Speck (in 5 mm dicken Scheiben)
- 200 ml Fleischbrühe
- 4 El Apfelessig
- 2 TI scharfer Senf
- 500 g breite grüne Bohnen
- 200 g Kirschtomaten
- 6–8 Stiele Bohnenkraut
- 4 Stiele krause Petersilie
- 4 Matjes-Doppelfilets

1. Kartoffeln waschen und oberflächlich abscrubben. Kartoffeln ungeschält längs vierteln und mit 1 El Öl mischen. Kartoffeln mit den Schnittflächen nach oben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit Salz würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten garen.

2. Inzwischen Schalotten in feine Ringe hobeln. Speck in feine Würfel schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Speck und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten, Brühe und Essig zugeben und aufkochen. Senf unterrühren und beiseitestellen.

3. Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser 5–7 Minuten garen, abschrecken und im Sieb abtropfen lassen. Bohnen in 3–4 cm lange Stücke scheiden. Kartoffeln und Bohnen mit der Speck-Vinaigrette mischen.

4. Kirschtomaten waschen und halbieren. Bohnenkraut- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und nicht zu fein schneiden. Tomatenhälften und Kräuter unter den Salat heben und mit den Matjes anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 28 g E, 33 g F, 27 g KH = 540 kcal (2263 kJ)

Ihr Magazin für Haus und Küche



Jetzt neu
im Handel!

Sommerrezepte mit Tomaten

Sommerliche Blechkuchen

Schnelle Antipasti

FÜR SIE GETESTET:
Formen für selbst-
gemachtes Eis

Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstraße 2-8, 48165 Münster
Fotos: Manuela Rüther, Vanessa Jansen, Rogge & Jankovic Fotografien



Die aktuelle Ausgabe bestellen oder direkt im Abo lesen:

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

<https://worldmags.net>



Streetfood

Von der Hand in den Mund

Pizza, Taco, Börek, Burger – leckere Kleinigkeiten, die sich bequem im Stehen und Gehen verspeisen lassen, liebt man rund um den Globus. Ein ganz heißer Tipp für Ihre nächste Sommerparty!



TAIWAN

Gua-bao-Burger

Asia-Fastfood de luxe: Die fluffigen gedämpften Brötchen werden mit spicy Hackfleisch, mariniertem Gemüse und frischen Kräutern gefüllt.

Rezept Seite 24



JAMAICA

Jerk Chicken

Die Wucht der Karibik: In einer fruchtig-feurigen Marinade nehmen die Hähnchenkeulen ein köstliches Aroma an.
Rezept Seite 24



ITALIEN

Vier-Käse-Pizza

Stück für Stück buonissimo: Mozzarella, Camembert, Parmigiano – jedes Viertel der heiß geliebten Hefeteigfladen wird mit einer anderen Käsesorte belegt.

Rezept Seite 27



Foto Seite 21

Gua-bao-Burger

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 10 Portionen

BURGER BUNS

- ½ Würfel frische Hefe (21 g)
- 150 ml Milch (lauwarm)
- 1 TI Zucker
- 500 g Mehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 2 TI Salz
- 3 El Sonnenblumenöl

FÜLLUNG

- 12 Radieschen
- 200 g Möhren
- 2 Bio-Mini-Salatgurken
- 100 ml Reisessig
- 60 g Zucker
- Salz
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen

- 3 El Sonnenblumenöl
 - 750 g Rinderhackfleisch
 - 1 El Five-Spice-Gewürz
 - 3 El Sojasauce
 - 4 El Hoisin-Sauce
 - 1 TI Chiliflocken
 - 300 ml süß-scharfe Chilisauce
 - 200 g Schmand
 - 2 El Limettensaft
 - 6 Stiele Minze
 - 10 Stiele Koriandergrün
 - 3 Frühlingszwiebeln
- Außerdem: breiter Topf (30 cm Ø), Dämpfkorb (30,5 cm Ø; ersatzweise rundes Kuchengitter 31 cm Ø)

1. Für die Burger Buns 150 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel gießen. Hefe hineinbröseln und unter Rühren auflösen. Restliche Teigzutaten zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers in 3 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Hefeteig abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

2. Backpapier in 20 Stücke (à 10x10 cm) schneiden. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, in 10 gleich große Stücke teilen und jeweils zu einer länglichen Teigzunge (15x10 cm) ausrollen. Diese jeweils der Länge nach zusammenklappen, dabei ein Stück Backpapier zwischen die Teiglagen legen. Teig auf ein weiteres Stück Backpapier setzen. Abgedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

3. Inzwischen für die Füllung Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Möhren schälen, Gurken waschen und beides mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Gemüse in einer Schale mit Reisessig, Zucker und 1 Prise Salz mischen und 1 Stunde ziehen lassen.

4. Für die Burger Buns einen breiten Topf zu ¾ mit Wasser füllen, aufkochen. Passenden Dämpfkorb (oder Kuchengitter) auf den Topf legen. Teigstücke mit wenig Wasser bestreichen. 5 Teigstücke mit etwas Abstand zueinander in den Korb oder auf das Gitter setzen und mit einer großen Schüssel oder einem passenden Deckel abdecken. Buns bei mittlerer Hitze 17–20 Minuten dämpfen, dabei sollte das Wasser die ganze Zeit leicht kochen. Buns herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Restliche Buns ebenso zubereiten.

5. Für die Füllung Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Rinderhack darin bei starker Hitze 2–3 Minuten braun anbraten, Schalotten und Knoblauch zugeben, 2 Minuten weiterbraten. Hack mit Five-Spice-Gewürz, Sojasauce, Hoisin-Sauce und Chiliflocken würzen. Chilisauce unterrühren.

6. Schmand und Limettensaft verrühren. Minzblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Korianderblätter abzupfen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden.

7. Untere Hälfte der Buns mit Schmand bestreichen. Buns mit Hackfleisch, mariniertem Gemüse und Kräutern füllen und mit restlichem Schmand servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Ruhe-, Geh- und Marinierzeiten

PRO PORTION 10 g E, 13 g F, 61 g KH = 417 kcal (1752 kJ)



Foto Seite 22

Jerk Chicken

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

Für 6 Portionen

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 15 g frischer Ingwer
- 2 rote Chilischoten
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Orangensaft (von 1–2 Saftorangen frisch gepresst)
- 100 ml Limettensaft (von ca. 5 Limetten frisch gepresst)
- 50 ml Sojasauce
- 1 TI gemahlener Piment
- Salz
- Pfeffer
- 6 Hähnchenkeulen (à 200–250 g)
- 2 Bio-Limetten
- 1 Bund Rauke
- ½ Bund Koriandergrün
- ½ Bund Schnittlauch

1. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. 1 Frühlingszwiebel beiseitestellen. Das Weiße und Hellgrüne der restlichen Frühlingszwiebeln grob schneiden. Ingwer schälen, grob hacken. Chilischoten putzen, waschen, längs halbieren und entkernen. Knoblauch grob hacken. Geschnittene Zutaten mit Orangen- und Limettensaft, Sojasauce, Piment, Salz und Pfeffer in einen Küchenmixer geben und zu einer dickflüssigen Marinade mixen.

2. Hähnchenkeulen trocken tupfen, mit der Marinade in einen großen Gefrierbeutel geben. Beutel verschließen, kalt stellen und mindestens 3 Stunden marinieren.

3. Bio-Limetten heiß waschen, trocken reiben und längs vierteln. Rauke putzen, waschen und trocken schleudern. Koriandergrün grob zerzupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Das Weiße und Hellgrüne der restlichen Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

4. Hähnchenkeulen aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und auf dem heißen Grill bei direkter Hitze von jeder Seite 5 Minuten grillen. Bei indirekter Hitze weitere 10–15 Minuten grillen. Dabei mehrmals wenden. Mit Kräutern, Rauke und Limettenspalten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Marinierzeit mindestens 3 Stunden

PRO PORTION 30 g E, 14 g F, 3 g KH = 270 kcal (1130 kJ)


USA

Hot-Cheese - Sandwich

Dicke Dinger wie im Diner: goldbraun
gebratene Stullen aus selbst gebackener
Brioche, üppig belegt mit Guacamole,
honigglasiertem Bacon und Käse.

Rezept Seite 27





MEXIKO

Rote-Bohnen-Tacos mit Mango-Salsa

Klappt richtig gut: Gegrillte Paprikaschoten peppen die pikanten Bohnen auf. Dazu gesellt sich Cheddar, der im Backofen verführerisch schmilzt.

Rezept Seite 31



Foto Seite 23

Vier-Käse-Pizza

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 5 g frische Hefe
- 500 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- Zucker
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
- 1 El Tomatenmark
- 1 El Olivenöl
- Pfeffer
- 1 Tl getrockneter Oregano
- 1 Büffelmozzarella (125 g)
- 80 g Camembert
- 100 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 80 g junger Gouda (gerieben)
- ¼ Bund Basilikum

Außerdem: evtl. Pizza-Stein

1. 300 ml kaltes Wasser in eine Schüssel gießen. Hefe hineinbröseln und unter Rühren auflösen. Mehl, 1 Prise Salz und ½ Tl Zucker zugeben. Mit den Knethaken des Handrührers gut verkneten. Dann mit den Händen auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 10 Minuten geschmeidig kneten. Teig zu einer glatten Kugel formen, in eine Schüssel geben, mit Klarsichtfolie abdecken und bei Zimmertemperatur 1:30 Stunden gehen lassen.

2. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen. In 4 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen. Kugeln im Abstand von 10 cm in eine leicht bemehlte Form legen. Mit Mehl bestäuben, abdecken und 1 Stunde gehen lassen.

3. Stückige Tomaten, Tomatenmark und Olivenöl verrühren. Mit Salz, 1 Prise Zucker, Pfeffer und Oregano würzen. Mozzarella abtropfen lassen und in grobe Würfel schneiden. Camembert in grobe Stücke schneiden. 60 g Hartkäse fein reiben, restlichen Hartkäse fein hobeln.

4. Backofen mit Backblech (oder Pizza-Stein auf dem Rost) auf der untersten Schiene auf 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Teigkugeln jeweils auf einem bemehltem Bogen Backpapier von innen nach außen zum runden Fladen (à 24 cm Ø) ausrollen. Mit ¼ der Tomatensauce bestreichen. Dann auf je einem Viertel des Teigfladens je ¼ Mozzarella, Camembert, Gouda und geriebenen Hartkäse verteilen. Pizza mithilfe des Backpapiers auf das heiße Backblech (oder den Pizza-Stein) ziehen. Im heißen Backofen auf der untersten Schiene 10–12 Minuten backen.

5. Basilikumblätter abzupfen. Fertige Pizza mit ¼ vom gehobelten Hartkäse und Basilikum bestreuen, in „Tortenstücke“ schneiden und servieren. Restliche Pizzen ebenso backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Gehzeit 2:30 Stunden plus Backzeit 40–50 Minuten

PRO PORTION 35 g E, 28 g F, 96 g KH = 802 kcal (3355 kJ)

„Die Brioche für das Sandwich kann schon am Vortag gebacken werden.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 25

Hot-Cheese-Sandwich mit Guacamole und Bacon

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Portionen

- BRIOCHE**
- 240 ml Milch plus etwas zum Bestreichen
- 1 El Zucker
- 1 Würfel frische Hefe (42 g)
- 500 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten und für die Form
- 6 Eigelb (Kl. M)
- Salz
- 120 g Butter (weich) plus etwas zum Fetten der Form
- FÜLLUNG**
- 300 g Bacon (in Scheiben)
- 4 El brauner Zucker
- 2 El gemahlener Zimt
- 2 El flüssiger Honig
- 2 Tomaten
- 4 reife Avocados
- 2 El Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Cheddar (fein gerieben)
- 10 El Olivenöl zum Braten

Außerdem: Kastenform (25 x 12 cm)

1. Für die Brioche Milch und Zucker in einen Topf geben und lauwarm erwärmen. Hefe hineinbröseln und unter Rühren auflösen. Hefemilch in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Mehl, Eigelbe und ½ Tl Salz zugeben. Mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten, Butter nach und nach zugeben und sorgfältig unterarbeiten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.

2. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und länglich auf Backformgröße formen. In eine gefettete und bemehlte Kastenform legen und zugedeckt an einem warmen Ort weitere 40 Minuten gehen lassen.

3. Brioche-Oberfläche mit Milch bestreichen und mittig der Länge nach leicht einritzen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und 5–10 Minuten in der Form abkühlen lassen. Brioche stürzen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

4. Für die Füllung Bacon nebeneinander auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Zucker und Zimt mischen und den Bacon damit bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas 5, Umluft 230 Grad) auf der 2. Schiene von unten 5 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, Bacon wenden, mit Honig beträufeln und weitere 5 Minuten backen.

5. Tomaten waschen, die Stielansätze keilförmig entfernen. Tomaten vierteln, entkernen, fein würfeln. Avocados längs halbieren und den Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Zitronensaft beträufeln, Knoblauch daraufpressen. Öl und Tomaten zugeben, salzen, pfeffern und gut vermischen.

6. Brot in 20 Scheiben schneiden, 10 Scheiben auf einer Seite mit Avocado-creme bestreichen, mit Bacon belegen und mit Cheddar bestreuen. Mit restlichen Scheiben abdecken. Je Sandwich 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Sandwiches darin nacheinander von beiden Seiten goldbraun braten.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Gehzeit 1:25 Stunden plus Backzeit 40 Minuten plus Abkühlzeiten

PRO PORTION 27 g E, 59 g F, 54 g KH = 887 kcal (3715 kJ)



TÜRKEI

Börek mit Joghurt-Dip

Genialer Orient-Snack: Hauchdünne Filoteigblätter umhüllen eine Creme aus Feta, Joghurt und Kräutern. Zweierlei Sesam erhöht das Knabbervergnügen.

Rezept Seite 31



THAILAND

Fischbällchen mit Kokossauc

Maximal mundgerecht: Die mild-würzigen Bällchen werden mit Panko-Bröseln paniert und dadurch extra knusprig. Thai-Currypaste schärft die cremige Sauce.
Rezept Seite 32

ITALIEN

Arancini mit Kalbfleischfüllung

Risotto to go: Den Namen verdanken die Reiskroketten ihrer Ähnlichkeit mit kleinen Orangen. Frischer Estragon verleiht dem saftigen Hackfleischkern Raffinesse.

Rezept Seite 32





Foto Seite 26

Rote-Bohnen-Tacos mit Mango-Salsa

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

TORTILLAS

- 375 g Weizenmehl plus etwas zum Bearbeiten
- 1 TI Backpulver
- 1 TI Salz
- 6 El Olivenöl plus etwas zum Bestreichen

SALSA

- 1 reife Mango (300 g)
- 1 rote Chilischote
- 1 Frühlingszwiebel
- 12 Stiele Koriandergrün
- Saft von 1 Limette (frisch gepresst)
- 2 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

FÜLLUNG

- 2 rote Paprikaschoten (à 200 g)
- 2 gelbe Paprikaschoten (à 200 g)
- 2 Dosen Kidney-Bohnen (à 240 g Füllmenge)
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 2 El Sonnenblumenöl
- 1 TI gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TI rosenscharfes Paprikapulver
- 5 El Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Cheddar (fein gerieben)

1. Für die Tortillas Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Olivenöl und 160 ml lauwarmes Wasser zugeben und mit dem Knethaken eines Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Teig mit einem Geschirrtuch abdecken und 15 Minuten ruhen lassen.

2. Teig zu einer Rolle formen und in 8 gleich große Stücke teilen. Stücke jeweils zu Kugeln formen, zu dünnen runden Fladen ausrollen und mit etwas Öl bepinseln. In einer heißen Pfanne ohne Fett nacheinander bei mittlerer Hitze von jeder Seite 30–45 Sekunden backen. Fertige Tortillas in ein angefeuchtes Geschirrtuch einschlagen und beiseitestellen.

3. Für die Salsa Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in feine Würfel schneiden. Chilischote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Korianderblätter abzupfen, 1 El beiseitestellen, restliche Korianderblätter grob schneiden. Mango, Chili, Frühlingszwiebel und Koriander in eine Schüssel geben. Limettensaft und Olivenöl untermischen. Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt beiseitestellen.

4. Für die Füllung Paprikaschoten putzen und waschen. Paprika längs vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben nebeneinander auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill 6–8 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen, mit einem feuchten Küchentuch 10 Minuten abdecken, anschließend häuten.

5. Inzwischen Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebel fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Mit Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen, kurz weiterdünsten. Tomatenmark einrühren und mit 150 ml Wasser ablöschen. Bohnen unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnen beiseitestellen.

6. Tortilla-Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, jeweils auf einer Fladenhälfte die Bohnen verteilen, Paprika und Cheddar daraufgeben, andere Hälfte darüberklappen. Tacos auf

ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Mango-Salsa servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 27 g E, 33 g F, 57 g KH = 675 kcal (2831 kJ)



Foto Seite 28

Börek mit Joghurt-Dip

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 10 Portionen

BÖREK

- 3 Stiele glatte Petersilie
- 1 Stiel Thymian
- 500 g Feta-Käse
- ½ TI Pulbiber
- 2 El Joghurt (3,5 % Fett)
- Salz
- 20 Blätter Filoteig (ca. 30x31 cm; z. B. von Tante Fanny; Kühlregal)

- 2 Eigelb (Kl. M)
- 1 ½ El helle Sesamsaat
- 1 ½ El schwarze Sesamsaat
- 10 El Rapsöl zum Braten

DIP

- 300 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 2 El Ajvar (Paprikapaste)

1. Für das Börek Petersilien- und Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Schafskäse mit einer Gabel fein zerdrücken, mit Petersilie, Thymian, Pulbiber und Joghurt gut mischen. Mit Salz abschmecken und beiseitestellen.

2. Je 2 Filoteigblätter übereinanderlegen und mit etwas Wasser bepinseln. Je ¼ der Füllung in einem Streifen auf dem unteren Teigdrittel verteilen, dabei am unteren Rand 1–2 cm frei lassen. Rand über die Füllung schlagen und Teigblätter aufrollen.

3. Eigelbe verquirlen, Teigröllchen rundum mit Eigelb bestreichen und mit Sesam bestreuen. 5 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen. 5 Röllchen darin bei mittlerer Hitze rundum goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restliche Börek-Röllchen ebenso zubereiten.

4. Für den Dip Joghurt und Ajvar verrühren. Börek mit Joghurt-Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 29 g F, 33 g KH = 464 kcal (1946 kJ)

„Wenn die Zeit knapp ist, können Sie die Tacos auch mit fertigen Weizen- oder Mais-Tortillas zubereiten.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 29

Fischbällchen mit Kokossauce

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

KOKOSSAUCE

- 2 Schalotten
- 2 El Sonnenblumenöl
- 30 g gelbe Currypaste
- 1 El Mehl
- 400 ml Kokosmilch
- fein abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Limette
- 1 El Honig
- Salz • Pfeffer

FISCHBÄLLCHEN

- 1 kg Kabeljaufilet (ohne Haut und Gräten)
- ½ Tl gemahlene Koriandersaat

- ¼ Tl gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Eier (Kl. M)
- 100 g Mehl
- 100 g Semmelbrösel
- 100 g Panko-Brösel
- 4 Stiele Thai-Basilikum
- 4 Stiele Koriandergrün

Außerdem: 2 l Öl zum Frittieren (z. B. Maiskeimöl), Küchenthermometer

1. Für die Kokossauce Schalotten fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Currypaste unterrühren, mit Mehl bestäuben und kurz mitdünsten. 125 ml Wasser und Kokosmilch zugießen und unter Rühren mit dem Schneebesen kurz aufkochen lassen. Bei milder Hitze 5 Minuten kochen lassen. Sauce mit Limettenschale und -saft, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt warm stellen.

2. Für die Fischbällchen Fisch mit einem großen Messer grob hacken und in der Küchenmaschine fein zerkleinern. Masse mit Koriander, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Aus der Fischmasse mit angefeuchteten Händen 12–16 Bällchen (à 3–4 cm Ø) formen.

3. Öl in einem großen Topf auf 160 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen!). Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl auf einen weiteren tiefen Teller geben. Semmelbrösel und Panko in einer Schale mischen. Fischbällchen erst in Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abschütteln, dann durchs Ei ziehen und in der Bröselmischung wälzen, leicht andrücken. Im heißen Öl in 2 Portionen jeweils 3–5 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Fischbällchen mit je 3 El Kokossauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit abgezapften Kräuterblättern bestreuen und mit restlicher Kokossauce servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 54 g E, 41 g F, 44 g KH = 787 kcal (3283 kJ)



Foto Seite 30

Arancini mit Kalbfleischfüllung

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12–15 Portionen

ARANCINI (RISOTTO-BÄLLCHEN)

- 1 l Gemüsebrühe
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Butter
- 500 g Risotto-Reis
- 500 ml Weißwein
- 3 Stiele Minze
- 150 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; gerieben)
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Möhre
- 1 El Olivenöl

- 250 g Kalbshackfleisch
- 50 ml Rotwein
- 200 ml passierte Tomaten
- 4 Stiele Estragon
- 150 g Mehl
- 200 g Paniermehl

TOMATEN-SALSA

- 1 kg bunte Kirschtomaten
 - ½ Bund glatte Petersilie
 - 1 Bio- Zitrone
 - 6 El Olivenöl
 - Salz • Pfeffer
- Außerdem: 2–3 l Öl zum Frittieren (z. B. Maiskeimöl), Küchenthermometer

1. Für die Arancini einen Risotto kochen. Dafür Gemüsebrühe aufkochen und warm halten. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. 20 g Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Reis zugeben und 1 Minute weiterdünsten. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren vollständig einkochen lassen. Mit heißer Brühe auffüllen, bis der Reis knapp bedeckt ist. Bei milder Hitze 20–25 Minuten garen, dabei nach und nach restliche Brühe zugießen und immer wieder umrühren. Inzwischen Minzblätter abzupfen und fein schneiden. Geriebenen Käse und restliche Butter nach und nach unter den fertigen Risotto rühren. Minze unterrühren, Risotto mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, in eine Schüssel umfüllen und vollständig abkühlen lassen. Anschließend 1 Stunde kalt stellen.

2. Inzwischen für die Arancini-Füllung Staudensellerie waschen, putzen. Möhre schälen. Beides fein würfeln und in einer Pfanne im heißen Olivenöl 2 Minuten dünsten, Hackfleisch zugeben und bei mittlerer bis starker Hitze 3–5 Minuten braten (austretendes Fett nach Belieben abgießen). Mit Rotwein ablöschen, passierte Tomaten zugeben, mit Salz würzen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 15–20 Minuten offen dicklich einkochen lassen. Estragonblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und unterrühren. Hackmasse vollständig abkühlen lassen. Anschließend im Kühlschrank gut durchkühlen lassen (so wird die Masse fester und lässt sich besser verarbeiten).

3. Für die Tomaten-Salsa Kirschtomaten waschen und vierteln, Viertel nochmals quer halbieren. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, den Saft auspressen. Zitronenschale und -saft mit Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Tomaten und Petersilie zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, vorsichtig mischen und kalt stellen.

4. Für die Arancini Mehl mit 225 ml Wasser in einer Schüssel mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren und beiseite stellen. Öl in einem schmalen hohen Topf auf 170 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen!). Aus Risotto- und Hackfleischmasse jeweils 12–15 Bällchen formen. Risotto-Bällchen etwas flach drücken, Hackbällchen mittig darauflegen. Risotto-Masse



—
SPANIEN

Churros mit zweierlei Dips

Süßer Süden: Nach dem Backen werden die Brandteigstreifen in Zimtucker gewälzt und wahlweise in einen Schoko- oder Aprikosen-Dip getunkt.
Rezept Seite 35



—
ITALIEN

Gefüllte knusprige Oliven mit Tomaten-Sugo

Happs und weg: In den Oliven versteckt sich eine pikante Hackfleischfüllung. Einzeln aufgespießt präsentieren sie sich als Fingerfood vom Feinsten.
Rezept rechts

behutsam um die Fleischmasse legen, festdrücken und zu ovalen Klößen formen. Nacheinander in Teig tauchen, abtropfen lassen und in Paniermehl wenden, Mehl leicht andrücken.

5. Jeweils 2–3 Arancini unter gelegentlichem Wenden darin goldbraun frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Tomaten-Salsa servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Abkühlzeiten

PRO PORTION (bei 15 Portionen) 11 g E, 17 g F, 42 g KH = 390 kcal (1635 kJ)

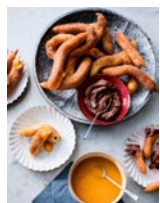


Foto Seite 33

Churros mit zweierlei Dips

★ EINFACH

Für 6 Portionen

APRIKOSEN-DIP

- 500 g Aprikosen
- 1 Bio-Zitrone
- 3–4 El Zucker

SCHOKO-DIP

- 1 Vanilleschote
- 200 ml Schlagsahne • Salz
- 50 g Butter
- 200 g Zartbitterschokolade

CHURROS

- 160 ml Milch

- 60 g Butter
 - Salz
 - 120 g Mehl
 - 4 Eier (Kl. M)
 - 200 g Zucker
 - 2 Tl gemahlener Zimt
- Außerdem: 1,5 l Öl zum Frittieren (z. B. Maiskeimöl), Küchenthermometer, Spritzbeutel mit Sterntülle (13 mm Ø)

1. Für den Aprikosen-Dip Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Saft auspressen. Aprikosenwürfel mit Zitronensaft, 125 ml Wasser und Zucker in einen Topf geben und 10 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze unter Rühren kochen, bis die Aprikosen zerfallen. Aprikosen vom Herd nehmen, mit dem Schneidstab fein pürieren und die Zitronenschale unterrühren. Abkühlen lassen.

2. Für den Schoko-Dip Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Mark in einem Topf mit Sahne, 1 Prise Salz und Butter sanft erhitzen, bis die Butter zerlassen ist. Schokolade fein hacken, zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Sauce bei sehr milder Hitze warm halten, gelegentlich umrühren.

3. Für die Churros Milch, 160 ml Wasser und Butter in einem Topf aufkochen. Topf von der Herdplatte ziehen, Mehl zugeben und mit einem Kochlöffel unterrühren. Bei milder Hitze 1–2 Minuten weiterrühren, bis sich ein Kloß bildet. Masse in eine Rührschüssel geben und etwas abkühlen lassen. Eier nacheinander mit den Knethaken des Handrührers unterrühren.

4. Öl in einem großen Topf auf 170 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen!). Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. 2–3 Streifen (à ca. 10 cm Länge) ins heiße Fett spritzen und 2–3 Minuten goldbraun ausbacken, dabei 1-mal wenden. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restlichen Teig ebenso verarbeiten. Zucker und Zimt mischen, die noch warmen Churros darin wälzen. Churros mit den beiden Dips servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 11 g E, 52 g F, 87 g KH = 893 kcal (3736 kJ)



Foto links

Gefüllte knusprige Oliven mit Tomaten-Sugo

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 40 Stück

TOMATEN-SUGO

- 500 g Tomaten
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 El Olivenöl
- 1 Stiel Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 frisches Lorbeerblatt
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer

HACKFLEISCH-OLIVEN

- 100 g gemischtes Hackfleisch

- 20 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
 - Cayennepfeffer
 - Salz
 - Pfeffer
 - 40 große grüne Oliven (ohne Stein; abgetropft)
 - 1 Ei (Kl. M)
 - 6 El Semmelbrösel
- Außerdem: ca. 700 ml Öl zum Frittieren (z. B. Maiskeimöl), Küchenthermometer, 40 Holz- oder Bambusspießen

1. Für den Tomaten-Sugo Tomaten putzen, Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten auf der runden Seite kreuzweise einritzen und ca. 30 Sekunden in kochendes Wasser geben, bis sich die Haut leicht löst. Tomaten abschrecken und häuten, in eine Küchenmaschine geben und grob pürieren.

2. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Thymian, Rosmarin und Lorbeer darin 2–3 Minuten dünsten. Tomaten und Gemüsebrühe zugeben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze 15–20 Minuten offen einkochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Kräuter entfernen, Sugo abgedeckt warm halten.

3. Für die Oliven Hackfleisch mit geriebenem Käse verkneten und mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Oliven jeweils auf einer Seite der Länge nach einschneiden, etwas aufklappen und mithilfe eines Teelöffels mit der Hackmasse füllen. Oliven über der Füllung wieder etwas zusammendrücken.

4. Öl in einer Pfanne auf 170 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen!). Ei in einem tiefen Teller verquirlen, Semmelbrösel in einen weiteren tiefen Teller geben. Gefüllte Oliven erst durchs Ei ziehen, dann in Semmelbröseln wenden, Brösel leicht andrücken. Oliven im heißen Öl Portionsweise 2–3 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Oliven auf kleine Spieße stecken und mit dem Tomaten-Sugo servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 50 Minuten

PRO STÜCK 1 g E, 2 g F, 2 g KH = 33 kcal (140 kJ)

„Nie zu viel auf einmal frittieren, sonst kühlt das Frittieröl ab und Teig oder Panierung saugen sich voll Fett.“

»e&t«-Küchenchef Achim Eillmer



Suppen

Jetzt gibt's Sommer auf die Löffel

Wir haben hocharomatische Gemüse, Kräuter und
Früchte zu köstlichen Suppen verarbeitet.
Zwei werden heiß, zwei eisgekühlt serviert

Grüne Minestrone mit Perlgrauen

Ganz in Grün, mit Zucchini, Dicken Bohnen
und grünem Spargel wird unser Italo-Suppen-
klassiker noch frischer und sommerlicher.

Mit Perlgrauen für Biss und Sättigung.

Rezept Seite 38





Foto Seite 37

Grüne Minestrone mit Perlgräuben

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Stange Lauch (250 g)
- 3 Stangen Staudensellerie (200 g)
- 4 El Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Zitrone
- 2 dünn abgeschälte Streifen Bio-Zitronenschale
- 2 frische Lorbeerblätter
- 150 g Perlgräuben
- 1,5 l Gemüsebrühe (heiß)
- 450 g grüner Spargel
- 1 Zucchini (300 g)
- 300 g TK-Dicke-Bohnenkerne
- 5–6 Stiele Bohnenkraut
- 1 El Zitronensaft
- 40 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- Salz
- Pfeffer

1. Lauch putzen und waschen. Nur den weißen und hellgrünen Teil längs halbieren und quer in 1 cm dicke Stücke schneiden. Staudensellerie putzen, waschen, entfädeln und quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden. 2 El Öl in einem großen Topf erhitzen. Lauch und Sellerie darin unter Rühren 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Knoblauch mit der breiten Seite einer Messerklinge andrücken und zugeben. Zitronenschale, Lorbeer, Perlgräuben und heiße Brühe zugeben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 15 Minuten kochen lassen.

2. Inzwischen Spargel waschen, im unteren Drittel schälen. Enden abschneiden, Stangen in 2 cm große Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und das weiche Innere abschneiden. Zucchini quer in 1 cm breite Stücke schneiden. Spargel und Zucchini in die Suppe geben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze weitere 10 Minuten kochen lassen.

3. Inzwischen Dicke Bohnen mit kochend heißem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, abschrecken und abtropfen lassen. Kerne aus den Häuten drücken und in die Suppe geben.

4. Abgezupfte Bohnenkrautblättchen fein schneiden und in die Suppe geben. Zitronensaft zugeben, eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Mit geriebenem Käse bestreuen, nach Belieben mit restlichem Olivenöl beträufeln und anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 15 g F, 39 g KH = 388 kcal (1617 kJ)

„Pfeffer- oder Chilischoten sieht man nicht an, wie viel Schärfe in ihnen steckt – den höchsten Capsaicin-Gehalt haben aber Kerne und Scheidewände. Wer es etwas milder mag, sollte diese also sorgfältig entfernen.“

»e&t«-Profi-Tipp

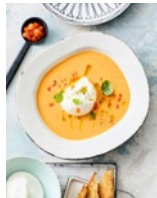


Foto Seite rechts

Paprika-Pfefferschoten-Suppe mit Burrata

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- BASILIKUM-ZITRONEN-ÖL**
- 1 Bio-Zitrone
- 4 Stiele Basilikum
- 8 El Olivenöl
- SUPPE**
- 750 g rote Paprikaschoten
- 100 g rote Pfefferschoten
- 120 g Zwiebeln
- 140 g Kartoffeln
- 2 Tl Koriandersaat
- 8 El Olivenöl
- 800 ml Gemüsesfond
- 1 Stück Baguette (ca. 120 g)
- Salz
- 4 kleine Kugeln Burrata (à ca. 100 g)
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Für das Basilikum-Zitronen-Öl Zitrone unter fließendem warmen Wasser waschen und gut trocken reiben. Zitronenschale fein abreiben. Von 3 Stielen Basilikum die Blätter abzupfen und fein hacken. Olivenöl in einer kleinen Sauteuse auf 60 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Zitronenschale und Basilikum zugeben, verrühren und beiseitestellen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen für die Paprika-Pfefferschoten-Suppe die Paprikaschoten putzen und waschen. Paprika längs vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben nebeneinander auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill 6–8 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen, mit einem feuchten Küchentuch 10 Minuten abdecken, anschließend häuten. 1 Paprikaviertel quer in 5 mm große Würfel schneiden und für die Einlage beiseitestellen. Restliche Paprika grob in Stücke schneiden.

3. Pfefferschoten putzen, waschen und mit den Kernen (geben Schärfe) in feine Ringe schneiden. Zwiebeln halbieren und in dünne Halbkreise schneiden. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Koriandersaat im Mörser fein mahlen.

4. 4 El Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Koriandersaat darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Geröstete Paprika, Pfefferschoten und Kartoffeln zugeben, mit Gemüsesfond auffüllen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten offen kochen.

5. Inzwischen das Baguette längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Baguettescheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten bzw. rösten. Baguette aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.

6. Basilikum-Zitronen-Öl durch ein feines Küchensieb gießen. Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz abschmecken. Suppe in tiefe Teller füllen. Jeweils 1 Burrata in die Suppe legen und mit Paprikawürfeln garnieren. Mit jeweils 1 El Basilikum-Zitronen-Öl beträufeln. Mit restlichen Basilikumblättern bestreuen und mit den Baguettescheiben servieren. Restliches Basilikum-Zitronen-Öl separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 23 g E, 60 g F, 27 g KH = 773 kcal (3237 kJ)

Paprika-Pfefferschoten-Suppe mit Burrata

Geröstete Paprika und Pfefferschoten im süßlich-pikanten Duett. Mit Kartoffelbindung, frischem Basilikum-Zitronen-Öl und sahniger Käsekugel-Einlage.

Rezept links





Kalte Tomaten- Aprikosen-Suppe

Die Essenz des Sommers –
und so herrlich erfrischend an heißen Tagen:
süß-säuerlich, fruchtig, pikant, mit kleiner
Orangennote. Mit Fenchel- und Aprikosen-
kern-Topping für den Knusperspaß.

Rezept Seite 42



Grüner Gazpacho

Die fruchtig-herbe Variante des spanischen Sommerklassikers: Grüne Tomaten, Sellerie, Gurke und Paprika werden roh püriert und gut gekühlt serviert. Knackig getoppt mit Gurke, Mandeln, Pfefferschoten, Röstbrot und Romanasalat ein Hit.

Rezept Seite 42





Foto Seite 40

Kalte Tomaten-Aprikosen-Suppe

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, KALORIENARM, VEGAN

Für 4 Portionen

- 1 Tl Koriandersaat
- ½ Tl Fenchelsaat
- 120 g weiße Zwiebeln
- 1 rote Pfefferschote
- 700 g Flaschentomaten (z. B. San Marzano)
- 200 g Aprikosen
- 4 Stiele Thymian
- 8 El Olivenöl
- 60 ml weißer Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 400 ml Gemüsefond
- 500 ml Tomatensaft
- Salz • Pfeffer
- 10 g frischer Ingwer
- 1 Fenchelknolle mit Grün (ca. 300 g)
- 2–4 El Weißweinessig
- 4 El Orangensaft
- 2 El Aprikosenkerne (Reformhaus; ersatzweise Mandelkerne)

1. Für die Suppe Koriander- und Fenchelsaat im Mörser fein zerstoßen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Pfefferschote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Von den Tomaten die Stielansätze keilförmig ausschneiden. Tomaten grob in Stücke schneiden. Aprikosen waschen, putzen, halbieren und entkernen. Thymianblättchen von den Stielen abzupfen.

2. 2 El Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Pfefferschote darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Gewürzmischung zugeben, kurz andünsten und mit Wermut ablöschen. Tomaten und Aprikosen zugeben. Mit Fond und Tomatensaft auffüllen. Kurz aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Ingwer fein reiben und mit Thymian in die Suppe geben. Suppe abkühlen lassen. Mindestens 1 Stunde kalt stellen.

3. Inzwischen Fenchel putzen und waschen. Fenchelgrün abzupfen und kalt stellen. Fenchel längs vierteln und quer in feine Streifen schneiden. Fenchel in eine Schüssel geben, leicht mit Salz und Pfeffer würzen und 1–2 El Weißweinessig, Orangensaft und 2 El Olivenöl zugeben, gut mischen. Abgedeckt kalt stellen.

4. Aprikosenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken.

5. Die kalte Suppe in einen Küchenmixer gießen und auf höchster Stufe zu einer sämigen Suppe mixen. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Essig abschmecken. Fenchelgrün grob schneiden und unter den Fenchel mischen.

6. Tomaten-Aprikosen-Suppe in vorgekühlten Tellern anrichten. Fenchel darüber verteilen, mit Aprikosenkernen bestreuen und mit jeweils 1 El Olivenöl beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühl- und Abkühlzeiten ca. 3 Stunden
PRO PORTION 6 g E, 24 g F, 20 g KH = 350 kcal (1468 kJ)

Tipp Schmeckt an kühleren Tagen auch heiß serviert.



Foto Seite 41

Grüner Gazpacho

★ EINFACH, KALORIENARM, VEGAN

Für 4 Portionen

SUPPE

- 500–600 g reife grüne Tomaten
- 350 g kleine Bio-Salatgurken
- 1 grüne Paprikaschote (220 g)
- 2 Stangen Staudensellerie (150 g)
- 2–3 Stiele Liebstöckel
- 3 Stiele Minze
- 1 Brötchen oder 1 Stück Baguette (ca. 30 g)
- 2–3 Spritzer grüner Tabasco
- Salz
- Pfeffer

- 200 ml Gemüsefond
- 2 El Olivenöl plus etwas zum Beträufeln
- 2–3 El Weißweinessig

TOPPINGS

- 1 Brötchen oder 1 Stück Baguette (ca. 30 g)
- 2 El Olivenöl
- 1 El Weißweinessig
- 4 El Mandelkerne (mit Haut)
- 1 rote Paprikaschote (220 g)
- 2 rote Pfefferschoten
- 120 g Römersalatherzen
- 1 kleine Bio-Salatgurke (120 g)

1. Tomaten putzen, waschen, die Stielansätze keilförmig entfernen. Tomaten vierteln, grob in Stücke schneiden. Gurken putzen, waschen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne ausschaben. Gurken grob in Stücke schneiden. Paprikaschote putzen, waschen, vierteln. Paprika entkernen und grob in Stücke schneiden. Sellerie putzen, waschen, entfädeln und grob in Stücke schneiden. Von Liebstöckel und Minze die Blätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Brötchen oder Baguette grob in Stücke schneiden.

2. Vorbereitetes Gemüse mit Brötchen, Liebstöckel, Minze, Tabasco, Salz, Pfeffer, Gemüsefond und 2 El Olivenöl im Küchenmixer sehr fein pürieren. Püree durch ein Sieb streichen. Mindestens 4 Stunden kalt stellen.

3. Inzwischen für die Toppings Brötchen ca. 5 Minuten tiefkühlen. Mit dem Brotmesser quer in dünne Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 230 Grad in 3–4 Minuten von beiden Seiten goldbraun rösten. Geröstete Brotscheiben grob in Stücke brechen, in einer Schüssel mit Olivenöl und Weißweinessig mischen. Mandeln grob hacken. Rote Paprika und Pfefferschoten putzen, waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Salatherzen putzen, längs vierteln, waschen und abtropfen lassen. Gurke waschen, putzen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne ausschaben. Gurkenhälften fein würfeln.

4. Gazpacho nochmals gut durchmixen, mit Salz, Tabasco und Essig abschmecken. In vorgekühlten tiefen Tellern verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln. Toppings separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Kühlzeit mindestens 4 Stunden
PRO PORTION 8 g E, 24 g F, 17 g KH = 338 kcal (1414 kJ)



Neu
aus der
Redaktion der
Landlust

Fotos: Heinz Duttmann



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.

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



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

<https://worldmaga.net>



Fleisch

Mit Saft und Kraft

Wir tischen die besten Stücke auf. Würzig mariniert und sommerlich begleitet kommen sie knusprig und butterzart vom Grill, aus der Pfanne oder aus dem Backofen



Titel-
Rezept

Rumpsteak mit würzigem Gemüse und Kartoffelecken

Moderner Klassiker: zartes Rind mit feinem Fettrand, saftig gebraten und würzig flankiert von geschmortem Paprikagemüse. Das hat Temperament!

Rezept Seite 50

Wildschwein-Spareribs

Klebrig, saftig, herrlich: Die Rippchen sind mit selbst gemachtem Himbeer-Ketchup mariniert und stundenlang gegart. Dazu gibt's Blumenkohlsalat mit Radieschen.

Rezept Seite 50



Geschmortes Hähnchen mit „Aioli“

Südfrankreich lässt grüßen: Hähnchenflügel- und -unterkeulen im Ofen gebacken, mit Kartoffeln, Oliven, reichlich Gemüse und einer einfachen Aioli-Variante, die dem Original Konkurrenz macht. Superb!

Rezept Seite 52

Gegrillte Melone mit Lammkoteletts

Grillstreifen-Alarm: Wassermelone aus der Grillpfanne – mit Salzzitrone und Schafskäse die perfekte, saftig-süße Begleitung zu Ducca-gwürztem Grill-Lamm.
Rezept Seite 56





Lammschulter mit Baba Ganoush

Mit orientalischen Anklängen: Nach einer Nacht in pikanter Joghurt-Marinade ist das Fleisch butterzart und würzig durchzogen. Tomaten-Petersilien-Salat und Auberginenmus flankieren es auf das Köstlichste.

Rezept Seite 56



Foto Seite 45

Rumpsteak mit würzigem Gemüse und Kartoffelecken

★ ★ MITTELSCHWER

Für 2 Portionen

- 250 g rote Spitzpaprika
- 120 g Schalotten
- 150 g Kirschtomaten
- 6 Stiele Majoran
- 500 g festkochende Kartoffeln (z.B. Laura)
- 6 Stiele Thymian
- 1 TI rosenscharfes Paprikapulver
- 8 El Olivenöl
- Salz
- 1 Bio-Zitrone
- 150 g Naturjoghurt (3,5%)
- 1 El süßer Senf
- Pfeffer
- 120 g Frisée-Salat
- 120 g Kopfsalat
- 150 ml Rinderfond
- 50 ml trockener Rotwein
- 1 El Hoisin-Sauce (Asia-Laden)
- 1 El Ketjap Manis (süße Sojasauce; Asia-Laden)
- 1 El Sojasauce
- 1 TI Speisestärke
- 2 Rumpsteaks (à 200 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butter

1. Für das Gemüse Paprika waschen, putzen, längs vierteln und entkernen. Paprika in 5 cm lange Stücke schneiden. Schalotten längs halbieren und längs in 1 cm breite Spalten schneiden. Kirschtomaten waschen. Majoranblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden, die Stiele beiseitelegen.

2. Für die Kartoffelecken Kartoffeln waschen, mit der Gemüsebürste sorgfältig reinigen. Kartoffeln längs vierteln. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Kartoffeln mit Thymian, Paprikapulver und 4 El Olivenöl mischen, mit Salz würzen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten backen.

3. Für das Dressing Zitrone heiß waschen und trocken reiben, 1 TI Schale fein abreiben, 1 El Saft auspressen und beides mit Joghurt und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salate putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen.

4. Für das Gemüse Rinderfond, Rotwein, Hoisin-Sauce, Ketjap Manis und Sojasauce verrühren. 2 El Olivenöl in einem breiten flachen Topf erhitzen. Paprika darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anbraten, dabei gelegentlich rühren. Schalotten und Tomaten zugeben und 3 Minuten unter Rühren mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Sauce ablöschen. 3 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen, dann mit in etwas kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden. Beiseitestellen.

5. Für die Steaks restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rumpsteaks darin bei starker Hitze 2–3 Minuten dunkelbraun braten. Steaks wenden und 1–2 Minuten weiterbraten. Knoblauch längs halbieren und mit Majoranstielen und Butter in die Pfanne geben. Butter kurz aufschäumen lassen und mit einem Esslöffel über die Steaks träufeln. Steaks mit der Butter aus der Pfanne nehmen und abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

6. Salat mit Dressing mischen und in einer Schüssel anrichten. Gemüse nochmals erhitzen. Steaks in 1 cm breite Streifen schneiden, mit Gemüse und Kartoffelecken auf Tellern anrichten, mit Majoran bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 58 g E, 60 g F, 53 g KH = 1026 kcal (4306 kJ)

„Lassen Sie die Rumpsteaks vor dem Braten Zimmertemperatur annehmen. So werden sie innen und außen perfekt.“

»e&t«-Profi-Tipp

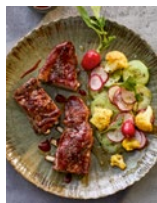


Foto Seite 46

Wildschwein-Spareribs

★ EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 1 TI Kreuzkümmelsaat
- 2 TI Koriandersaat
- 1 TI Salz
- 1 kg Wildschwein-Spareribs

1. Kreuzkümmel und Koriandersaat im Mörser fein zermahlen und mit Salz mischen. Spareribs auf einen Gitterrost legen, rundum mit ½ Gewürzsatz würzen.

2. Spareribs im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) auf dem Gitterrost auf der 2. Schiene von unten über ein Backblech schieben. Etwa 400 ml Wasser in das Backblech gießen und Spareribs 1:20 Stunden braten. Sobald sich Bratensatz auf dem Backblech gebildet hat – durch Verdampfen (Wasser) und Bräunen (Bratensaft) –, diesen mit einem Pinsel lösen und die Spareribs damit bepinseln. Mehrere Male wiederholen, zwischendurch ab und zu etwas Wasser auf das Backblech geben. 10 Minuten vor dem Ende der Garzeit die Spareribs mit etwas Himbeer-Ketchup (siehe folgendes Rezept) bepinseln.

3. Spareribs aus dem Ofen nehmen, mit restlichem Gewürzsatz bestreuen und mit Himbeer-Ketchup und Blumenkohlsalat (siehe folgendes Rezept) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 34 g E, 20 g F, 0 g KH = 325 kcal (1368 kJ)

Himbeer-Ketchup und Blumenkohlsalat

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

HIMBEER-KETCHUP

- 20 g frischer Ingwer
- 1 rote Chilischoten
- 30 g brauner Zucker
- 3 El Himbeeressig
- 2 El Paprikamark
- 50 ml Tomaten-Ketchup
- 250 g Himbeeren
- Salz • Pfeffer
- 1 El Apfelficksaft
- 1–2 Spritzer Worcestershiresauce

BLUMENKOHLSALAT

- 700 g Bio-Blumenkohl

- 1 TI Salz
- 3 El helle Senfkörner
- 1 TI Wacholderbeeren
- 2 TI schwarze Pfefferkörner
- 2 TI Koriandersaat
- 1 Zimtstange (ca. 7 cm Länge)
- 80 ml Apfelessig
- 30 g Zucker
- 1 Msp. Safranfäden
- 1 Bio-Salatgurke (ca. 300 g)
- 8 Bio-Radieschen
- 3 El Olivenöl

Außerdem: sterilisierte Flasche oder Twist-off-Glas



Pesto-Hähnchenbrust auf Sommergemüse

Schmeckt nach Urlaub im Süden: Basilikum würzt das Huhn, das mit Rosmarin und Fenchel zwischen Auberginen, Zucchini und Tomaten auf dem Backblech brutzelt.

Rezept Seite 52

1. Ingwer schälen, fein reiben. Chili waschen, putzen, fein hacken. Zucker in einem Topf schmelzen und leicht karamellisieren. Ingwer und Chili zugeben. Mit Essig ablöschen, Paprikamark und Ketchup einrühren. Himbeeren zugeben, unter Rühren 1-mal aufkochen. Mit dem Schneidstab pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Abkühlen lassen, mit Salz, Pfeffer, Apfeldicksaft und Worcestershire-sauce würzen. In Flasche oder Twist-off-Glas füllen, kalt stellen.

2. Für den Blumenkohlalat Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Röschen in kochendem Salzwasser 5–6 Minuten leicht bissfest garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Senfkörner, Wacholderbeeren, Pfeffer und Koriander in einer Pfanne ohne Fett erhitzen, bis sie duften. Gewürze abkühlen lassen, dann im Mörser leicht zerstoßen. Mit 1 TL Salz, 500 ml Wasser, Zimtstange, Essig und Zucker aufkochen. Safranfäden zerreiben, in den Sud geben. Blumenkohl zugeben und über Nacht mit Klarsichtfolie abgedeckt kalt stellen.

3. Gurke waschen, schälen, in dünne Scheiben hobeln, mit etwas Salz mischen und in einem Sieb 5–10 Minuten abtropfen lassen. $\frac{2}{3}$ der Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, restliche Radieschen mit den Blättern beiseitelegen. Kurz vor dem Servieren, Gurken- und Radieschenscheiben in einer Schüssel mit 3 EL Blumenkohlsud und Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ketchup und Salat den Spareribs servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Marinierzeit über Nacht
PRO PORTION 5 g E, 9 g F, 28 g KH = 241 kcal (1016 kJ)

Tipp Falls Ketchup übrig bleiben sollte: Ungeöffnet hält er sich im Kühlschrank ca. 2 Wochen. Angebrochenes Glas innerhalb von 5 Tagen verbrauchen.



Foto Seite 47

Geschmortes Hähnchen mit „Aioli“

★ ★ MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

„AIOLI“

- 2 EL trockener weißer Wermut (z.B. Noilly Prat)
- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
- 2 Knoblauchzehen
- grobes Meersalz
- 4 EL Mayonnaise
- 1–2 EL Zitronensaft
- Cayennepfeffer

HÄHNCHEN

- 80 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 80 g Möhren
- 120 g Staudensellerie
- 250 g Fenchelknolle
- 800 g Chicken Wings und Drumsticks (Hähnchenflügel und -unterschenkel)

- 6 EL Olivenöl
- grobes Meersalz
- Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 12 TL Fenchelsaat
- 50 ml trockener weißer Wermut (z.B. Noilly Prat)
- 600–700 ml Geflügelfond
- 100 g gelbe Paprikaschote
- 100 g Zucchini
- 100 g Brokkoli
- 40 g Oliven (in Öl, ohne Stein; z.B. Taggiasca)
- 100 g kleine Strauchtomaten (ersatzweise Kirschtomaten)
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 3 Stiele Basilikum
- 2 Stiele Estragon

1. Für die „Aioli“ (siehe Tipp) Wermut leicht erwärmen, Safran darin 5 Minuten ziehen lassen. Knoblauchzehen grob schneiden und mit 2 Prisen Meersalz im Mörser zur Paste verreiben. Mit Mayonnaise, Safran-Wermut und Zitronensaft verrühren. Mit Cayenne würzen. Abgedeckt kalt stellen.

2. Für die Hähnchenteile Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Kartoffeln und Möhren schälen, Sellerie und Fenchel putzen, waschen, anschließend alles in 5–10 mm große Würfel schneiden.

3. Hähnchenteile auf einem Backblech mit 2 EL Öl, Meersalz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben. Hähnchenteile auf dem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 45 Minuten garen.

4. Inzwischen restliches Öl in einem breiten ofenfesten Topf oder Bräter erhitzen. Vorbereitetes Gemüse darin bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten unter Rühren andünsten, ohne zu bräunen. Mit Salz, Pfeffer und Fenchelsaat würzen, mit Wermut ablöschen. Mit dem Fond auffüllen und halb zugedeckt 20 Minuten garen.

5. Inzwischen Paprika und Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Nach 20 Minuten Garzeit zum Gemüse in den Topf oder Bräter geben, Oliven zugeben. Hähnchenteile vom Backblech nehmen und mit der Hautseite nach oben im Topf oder Bräter verteilen. Tomaten und Rosmarin zugeben. Im heißen Ofen auf der untersten Schiene weitere 10–15 Minuten garen.

6. Hähnchenteile und Gemüse aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Kräuter von den Stielen abzupfen, grob schneiden und über Fleisch und Gemüse streuen. Mit „Aioli“ servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Garzeit 1 Stunde
PRO PORTION 28 g E, 48 g F, 26 g KH = 673 kcal (2821 kJ)

Tipp Keine echte Aioli – aber eine schnelle und gute Alternative.



Foto Seite 51

Pesto-Hähnchenbrust auf Sommergemüse

★ EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 20 g Pinienkerne
- 5 Knoblauchzehen
- 30 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 30 g Basilikumblätter plus Blätter von 2 Stielen Basilikum zum Bestreuen
- ca. 150 ml neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl) • Salz
- $\frac{1}{2}$ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 TL Semmelbrösel
- 4 Maishähnchenbrüste (à 220 g; mit Haut)

- 500 g kleine neue Kartoffeln
- 250 g kleine Bundmöhren
- 3 kleine Zucchini (à 90 g)
- 3 kleine violette Auberginen (à 80 g)
- 50 ml Weißwein
- 1 TL Fenchelsaat
- 200 g kleine Strauchtomaten
- 2 Zweige Rosmarin
- grobes Meersalz (Maldon oder Fleur de sel)
- Außerdem: eventuell Zahnstocher zum Verschließen

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, etwas abkühlen lassen. 1 Knoblauchzehe fein schneiden, Käse fein reiben. Pinienkerne, Knoblauch, geriebenen Käse, 30 g Basilikumblätter und 60 ml Öl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Pesto-Masse mit Salz und



Rinderfilet auf Brot mit Möhren-Nektarinen-Salat

Gut aufgelegt: Rinderfiletscheiben und Kräuterseitlinge auf Röstbrot mit würziger Schnittlauchbutter. Fein und frisch dazu: duftiger Möhren-Frucht-Salat.

Rezept Seite 57



Damwildfilet mit Palbohonen

Butterzarte Filets mit einer cremig-würzigen Allianz aus Bohnen, Parmesan und Speck. Gelbe Beten bringen Farbe und Süße.

Rezept Seite 57

Paprika-Mais-Pfanne mit Pfirsich und Bohnen

Verwöhnen Sie Ihre Gäste auf amerikanisch-lässige Art: mit erfrischend herzhaftem Mais-Pfirsich-„Succotash“ und kernig-kräftiger Rinderhüfte. Dazu gibt's schwarze Bohnen.

Rezept Seite 58



Zitronenschale würzen. Semmelbrösel unterrühren. Hähnchenbrüste mit einem waagerechten Schnitt der Länge nach tief ein-, aber nicht durchschneiden. Mit je 1 El Pesto-Masse füllen, zudrücken, gegebenenfalls mit Zahnstochern verschließen. Anschließend kalt stellen.

2. Kartoffeln waschen, sorgfältig abbürsten und längs halbieren. Möhren schälen, dickere halbieren. Zucchini und Auberginen waschen, putzen und längs halbieren.

3. 2 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite bei starker Hitze 2 Minuten braten. Wenden, auf der Unterseite 1 Minute anbraten und mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen.

4. Kartoffeln, Zucchini, Auberginen in mehreren Portionen in der Pfanne scharf anbraten, dabei noch etwas Öl zugeben. Mit Möhren und restlichen Knoblauchzehen auf dem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft (Gas 3–4, Ober-/Unterhitze 220 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten garen. Weißwein mit Fenchelsaat, 50 ml Wasser und restlichem Olivenöl (50 ml) aufkochen, nach 10 Minuten auf das Backblech gießen. Tomaten waschen, putzen, Rosmarinadeln von den Zweigen abzupfen, grob hacken. Tomaten und Rosmarin nach 15 Minuten Garzeit auf dem Backblech verteilen.

5. Backblech aus dem Backofen nehmen. Hähnchenbrüste schräg halbieren. Restlichen Pesto mit dem Gemüse auf dem Backblech mischen, Hähnchenbrüste wieder darauflegen. Restliche Basilikumblätter grob zerpfücken und mit grobem Meersalz darüberstreuen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Garzeit 25 Minuten
PRO PORTION 60 g E, 39 g F, 26 g KH = 723 kcal (3030 kJ)

„Keine Salzzitrone vorrätig?
Einfach eine Zitrone in dünnen Scheiben mit 25 g Salz und 20 g Zucker schichten und über Nacht kalt stellen.“

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 48

Gegrillte Melone mit Lammkoteletts

**** MITTELSCHWER**

Für 2 Portionen

- 1 Lammkarree (400 g)
- 5 El Olivenöl
- 1 TI Ducca (nordafrikanische Gewürzmischung; z. B. von Ingo Holland) • Salz
- 150 g Couscous
- 1 ca. 2 cm dicke Scheibe Wassermelone (ca. 1 kg)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Salzzitrone
- 2 Stiele Minze
- 2 Stiele Dill
- 100 g Schafskäse

Außerdem: Grill oder Grillpfanne

1. Lammrücken zwischen den Stielknochen in 6 Koteletts schneiden, beidseitig mit 2 El Öl bestreichen, mit Ducca würzen.

2. 150 ml Wasser leicht salzen und aufkochen. Couscous einrieseln lassen und zugedeckt aufkochen. Beiseitegestellt 15 Minuten quellen lassen. Mit 1 El Olivenöl beträufeln und mit einer Gabel auflockern.

3. Melonenscheibe in 6 „Tortenstücke“ schneiden. Von beiden Seiten mit 2 El Olivenöl bestreichen. Auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne bei starker Hitze von beiden Seiten 3–4 Minuten grillen.

4. Lammkoteletts salzen und mit einer angedrückten Knoblauchzehe auf der heißen Grillplatte oder in der vorgeheizten Grillpfanne 4 Minuten von jeder Seite braten. 2 Minuten ruhen lassen. Salzzitrone grob in Stücke schneiden.

5. Melonenscheiben auf einer Platte anrichten. Kräuter mit den Händen direkt darüberzupfen. Schafskäse darüberbröseln, Salzzitrone darüber verteilen. Mit Couscous und Lammkoteletts servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
PRO PORTION 46 g E, 50 g F, 73 g KH = 962 kcal (4031 kJ)



Foto Seite 49

Lammschulter mit Baba Ganoush

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel (80 g)
- 4 kleine Knoblauchzehen
- 300 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 1 El edelsüßes Paprikapulver
- 1 TI Chiliflocken
- ½ TI gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TI gemahlene Koriandersaat
- 1 El getrockneter Oregano
- 1 El getrocknete Dillspitzen
- 1 El getrocknete Minze
- 1 TI getrockneter Thymian
- 1 Lammschulter (vom Metzger ausgelöst und als Rollbraten zugeschnitten; ergibt 1,2–1,4 kg)
- Salz • Pfeffer
- 2 Auberginen (à 350 g)
- 250 g Tomaten
- 1 grüne Spitzpaprika
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Minze
- 4 El Olivenöl
- 5 El Zitronensaft
- 2 El Grantapfelsirup
- 1 El helle Sesamsaat
- 2 El helles Tahin

1. Am Vortag Zwiebel und 3 Knoblauchzehen fein reiben. Mit Joghurt, Gewürzen und getrockneten Kräutern verrühren.

2. Lammfleisch mit der Innenseite nach oben auf die Arbeitsfläche legen und kreuzweise ca. 5 mm tief einschneiden. Mit der Joghurt-Marinade in einen großen Gefrierbeutel geben, Marinade mit den Händen in das Fleisch einmassieren. Beutel verschließen und das Fleisch 12 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank marinieren lassen.

3. Am Tag danach das Fleisch 2–3 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Marinade mit Küchenpapier größtenteils entfernen (nicht abspülen!). Fleisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Innenseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Auberginen waschen, trocken tupfen und mit einer Gabel rundum mehrfach einstechen. Neben das Fleisch aufs Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 15 Minuten garen. Temperatur auf 200 Grad

(Gas 3, Umluft 180 Grad) reduzieren und weitere 1:10 Stunden garen. Fleisch nach 35 Minuten wenden.

4. Inzwischen Tomaten waschen, Stielansätze entfernen. Tomaten fein würfeln. Spitzpaprika putzen, waschen, fein würfeln. Petersilien- und Minzblätter abzupfen, fein hacken. Olivenöl mit 2 El Zitronensaft und Granatapfelsirup verrühren. Kräuter und Dressing zur Tomatenmischung geben, Salat beiseitestellen.

5. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen.

6. Auberginen nach Garzeitende aus dem Backofen nehmen. Fleisch im ausgeschalteten Backofen bei geöffneter Ofentür ruhen lassen.

7. Auberginen längs halbieren, Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben und fein hacken. Restliche Knoblauchzehe fein hacken. Auberginenmus (Baba Ganoush) mit Tahin und Knoblauch verrühren, mit restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Sesam bestreuen. Tomatensalat mit Salz und Pfeffer würzen. Lammfleisch quer zur Faser in Scheiben schneiden, mit Tomatensalat und Baba Ganoush servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Garzeit 1:25 Stunden plus Marinierzeit 12 Stunden

PRO PORTION 68 g E, 45 g F, 20 g KH = 790 kcal (3313 kJ)



Foto Seite 53

Rinderfilet auf Brot mit Möhren-Nektarinen-Salat

**** MITTELSCHWER**

Für 2 Portionen

- 1 kleines Bund Schnittlauch (ca. 15 Stiele)
- 1 Bio-Zitrone
- 150 g Butter
- Salz
- 1 Tl grüner Tabasco
- 1 Tl grober Senf
- 1 Tl Honig
- 250 g Möhren
- 8 Zimtblüten
- 8 El Olivenöl
- 2 Nektarinen (à 150 g)
- 4 Stiele Estragon
- 250 g Kräuterseitlinge
- 6 Stiele Majoran
- Pfeffer
- 6 Rinderfiletscheiben (à 50–60 g; ca. 1 cm dick)
- 2 dick geschnittene Scheiben Brot (à 1,5 cm Dicke; z. B. Krustenbrot)

Außerdem: Grillpfanne

1. Für die Butter Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben. 1 Tl Schale fein abreiben und 2 El Saft auspressen. Butter, 1 El Zitronensaft, Zitronenschale, ¼ Tl Salz, Tabasco, Senf und Honig mit den Quirlen des Handrührers 1 Minute cremig rühren. Schnittlauch unterrühren, Butter abgedeckt beiseitestellen.

2. Für den Salat Möhren putzen, schälen, schräg in 2–3 cm große Stücke schneiden. Zimtblüten fein mörsern. Möhren mit 2 El Olivenöl, Salz und Zimtblüte mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180) 15 Minuten backen.

3. Inzwischen Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen, in 2 cm große Stücke schneiden. Estragonblätter abzupfen, fein schneiden. Möhren mit Nektarinen, Estragon und restlichem Zitronensaft mischen, mit Salz abschmecken, dann abgedeckt beiseitestellen.

4. Pilze putzen, größere längs halbieren oder längs vierteln. Majoranblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

4 El Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Pilze darin bei starker Hitze 3 Minuten anbraten, dabei mehrmals wenden. Hitze reduzieren, Pilze mit Salz und Pfeffer würzen, 4 Minuten weiterbraten und beiseitestellen.

5. Grillpfanne dünn mit restlichem Olivenöl einreiben, Pfanne stark erhitzen. Filetscheiben auf jeder Seite 1 Minute braten, auf einem Teller kurz ruhen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Brotscheiben auf einer Seite mit je 1 Tl Schnittlauchbutter bestreichen, auf der Butterseite in der heißen Grillpfanne 15 Sekunden grillen und mit der Butterseite nach oben auf Teller legen. Pilze erhitzen, 1 Tl Schnittlauchbutter zugeben, verrühren. Rinderfiletscheiben und Pilze auf den Brotscheiben anrichten, mit Majoran bestreuen und mit dem Möhrensalat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 44 g E, 56 g F, 65 g KH = 989 kcal (4147 kJ)

Tipp Restliche Butter innerhalb von 5 Tagen aufbrauchen, z. B. als Brotaufstrich, zum Dünsten von Gemüse oder zum Braten von Fisch und Fleisch. Tiefgekühlt hält sie sich 4 Wochen.

„Palbohnen haben nur ein paar Wochen im August Saison. Tiefkühlen sichert den Vorrat fürs ganze Jahr. Dafür die Bohnenkerne 3 Minuten blanchieren und portionsweise einfrieren.“

»e&t«-Profi-Tipp

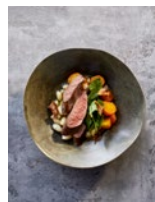


Foto Seite 54

Damwildfilet mit Palbohnen und Sauerampfer

**** MITTELSCHWER, RAFFINIERT**

Für 4 Portionen

- 2 Zweige Rosmarin
- 4 Stiele Bohnenkraut
- 500 g frische Palbohnen
- 10–11 El Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- 200 g Gelbe Baby-Bete
- 20 g Sauerampfer
- 2 El Weißweinessig
- 2 Scheiben durchwachsender Speck (à ca. 10 g)
- 30 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- Fleur de sel
- Pfeffer
- 2 Damwildfilets (à ca. 220 g)
- 10 g Butter
- 5 Stiele Thymian

Außerdem: Einmalteebeutel, Fleischthermometer

1. Rosmarin und Bohnenkraut grob schneiden, in einen Einmalteebeutel geben und verschließen. Bohnenkerne kalt waschen, verlesen und abtropfen lassen. In einem Topf mit 2 El Öl, Lorbeer, Teebeutel und 1 l Wasser kurz aufkochen, dann bei milder Hitze ca. 40 Minuten gar ziehen lassen. Nach 35 Minuten mit 1–2 Tl Salz würzen. Bohnen im Sud etwas abkühlen lassen.

2. Gelbe Bete waschen, mit 1 El Öl und Salz mischen, fest in Backpapier einwickeln. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) ca. 45 Minuten garen. Sauerampfer waschen und trocken schleudern. Blätter von den Stielen und in mundgerechte Stücke zupfen. In einer Schüssel mit nassem Küchenpapier bedeckt beiseitestellen. Essig in einer Schale mit 1 Prise Salz und 2 El Öl verrühren.

3. Gelbe Bete aus dem Backpapier nehmen, kurz ausdampfen lassen, noch warm pellen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Vinaigrette mischen.

4. Speckscheiben grob in Stücke schneiden. 1 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Speck darin knusprig auslassen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Bohnen mit einer Schaumkelle aus dem Sud nehmen. 70 g Bohnen mit 100 ml Bohnenfond und Käse fein pürieren. Bohnensauce mit Speck und Bohnen in einer Schüssel mit 3 El Öl mischen. Mit Fleur de sel und Pfeffer würzen.

5. Fleisch parieren (Fett, Sehnen und die Silberhäutchen entfernen). 1–2 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Filets darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1 Minute rundum anbraten, mit Salz würzen. Butter und Thymian auf den Filets verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 110 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten bis zur Kerntemperatur von 56–58 Grad (dauert 8–13 Minuten; Thermometer benutzen!) garen. Filets aus dem Ofen nehmen und abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

6. Sauerampfer mit dem Bete-Salat behutsam mischen, mit Bohnen und Speck auf Teller verteilen. Filets in Scheiben schneiden und mit dem Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 36 g E, 27 g F, 19 g KH = 485 kcal (2031 kJ)



Foto Seite 55

Paprika-Mais-Pfanne („Succotash“) mit Pfirsich und schwarzen Bohnen

★ EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 250 g getrocknete schwarze Bohnen
- 1 TI Kreuzkümmelsaat
- 1 TI Koriandersaat
- 2 frische Lorbeerblätter
- 2 Rinderhüftsteaks (à 220 g)
- 2 Maiskolben (à ca. 250 g; ohne Blätter)
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 rote Spitzpaprika (250 g)
- 4 reife weißfleischige platte Pfirsiche (350 g)
- 4 El Öl (z. B. Maiskeimöl)
- Salz • Pfeffer
- 1 TI fein abgeriebene Bio-Limettenschale
- 3–4 El Limettensaft
- Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer)
- 16 Stiele Koriandergrün
- Limettenspalten

1. Am Vortag die Bohnen mit reichlich kaltem Wasser bedeckt 12 Stunden (am besten über Nacht) einweichen.

2. Am Tag danach Bohnen im Sieb abtropfen lassen, in einen großen Topf geben und mit 750 ml frischem Wasser bedecken. Kreuzkümmel und Koriander im Mörser grob zerstoßen, zu den

Bohnen geben. Lorbeerblätter mehrfach einschneiden und zugeben. Zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 1:30–2 Stunden (je nach Alter der getrockneten Bohnen) weich garen.

3. Inzwischen Hüftsteaks Zimmertemperatur annehmen lassen. Maiskolben putzen und waschen. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen, Maiskolben darin 10 Minuten garen. Mais mit der Schaumkelle aus dem Wasser heben, abschrecken und trocken tupfen. Maiskörner mit einem Sägemesser von den Kolben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, weiße und hellgrüne Teile schräg in 1 cm breite Ringe schneiden. Paprikaschoten waschen, putzen und längs vierteln. Paprika entkernen und quer in 1 cm breite Streifen schneiden. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden

4. 2 El Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und bei starker Hitze rundum 4 Minuten braun anbraten. Steaks auf einem Teller auf dem Ofenrost auf der 2. Schiene von unten im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad ruhen lassen (Gas und Umluft nicht empfohlen).

5. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen, Paprika darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Mais und Frühlingszwiebeln zugeben, weitere 3–4 Minuten braten. Pfirsiche unterheben. Mit Salz, Limettenschale, -saft und Piment d'Espelette würzen.

6. Bohnen abgießen, salzen, in eine Schüssel geben. Steaks quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und unter das Pfirsichgemüse heben. Mit Bohnen und Steaks anrichten, Limettenspalten dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Einweichzeit 12 Stunden

PRO PORTION 41 g E, 20 g F, 48 g KH = 588 kcal (2464 kJ)

Info „Succotash“ ist ein in den USA bekanntes und beliebtes Pfannengericht, das auf die amerikanischen Ureinwohner zurückgeht. Die drei Hauptkomponenten sind Mais, Bohnen und Kürbis. Heute wird „Succotash“ häufig abgewandelt und auch mit anderen Gemüsesorten sowie mit Fisch und Fleisch zubereitet.

„Falls Sie keine weißfleischigen Plattpfirsiche bekommen, schmeckt ‚Succotash‘ auch wunderbar mit Spalten von gelben Pfirsichen oder Nektarinen.“

»e&t«-Profi-Tipp

SPEZIAL-Ausgabe verpasst?

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



2/2024

Schnell & einfach

8,90 € – Art.-Nr. 067895



1/2024

Genuss auf die leichte Art

8,90 € – Art.-Nr. 067894



4/2023

Quiche, Tarte & Co.

8,90 € – Art.-Nr. 067892

Weitere
Ausgaben
im Shop

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

 essen-und-trinken.de/sonderhefte

 Tel. 025 01/801 43 79

Bitte Art.-Nr. angeben





Eis

Achtung, kalt und köstlich!

Dies als kleine Warnung, wenngleich sie nicht viel nützen wird, denn unsere Eiskreationen sind nun mal allesamt zum Dahinschmelzen. Also dann: Löffeln Sie los!



Joghurteis mit Melone und Himbeeren

Wir nehmen es gern leicht: Für ein Joghurteis mit fruchtiger Sauce hat man auch nach üppigen Menüs noch Platz.

Rezept Seite 67



Erdbeer-Gin-Sorbet

Lassen Sie sich nicht vom fast hypnotischen
Muster ablenken – am Ende schmilzt
das leicht beschwipste Sorbet noch weg.
Und das will doch niemand.

Rezept Seite 67

„Als frischer Zwischengang
funktioniert das Sorbet
ebenso gut wie als leichtes
Dessert.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

Krokanteis

Ein Hoch für Knusperfans: Frisch geröstete Mandeln verleihen dem Sahneeis herrlichen Biss. Die Beersauce überrascht mit zarter Rosmarinnote.

Rezept Seite 67





Sahne-Pfeffer-Erdbeeren mit Vanille-Parfait

Rosa Beeren, grüner Pfeffer und ein milder Pfeffermix beflügeln die komplexe Süße der Erdbeeren. Ingwer-Rosmarin-Streusel punkten mit buttriger Würze. So gibt man sahnigem Parfait raffiniert Kontra.

Rezept Seite 70



Tiramisu-Eis am Stiel

Abkühlung aus Italien:
Mascarpone, Amaretto
und Espresso machen das Eis
zum Dessertklassiker am
Stiel. Dunkle Kuvertüre und
Amarettini-Brösel schmücken.
Rezept Seite 70

Schoko-Kirsch-Eis mit Hippen

Keine Angst vor dunklen Wolken:
Die Schoko-Hippe bringt nichts
als Sonnenschein – nämlich herrlich
cremig-es Eis mit Erdbeeren, Pistazien
und beschwipsten Kirschen.

Rezept Seite 73





Foto Seite 61

Joghurteis mit Melone und Himbeeren

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4–6 Portionen

- 1 Blatt weiße Gelatine
- 100 g Zucker
- 1–2 El Wermut (z.B. Noilly Prat)
- 500 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)
- 1 Tl fein geriebene Bio-Zitronenschale
- 1 Eiweiß (Kl. M)
- Salz
- 500 g Wassermelone
- 250 g Himbeeren
- evtl. gemahlene Mandeln (geröstet) zum Garnieren

Außerdem: Eismaschine

1. Für das Eis Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zucker mit 100 ml Wasser bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten sirupartig einkochen. Sirup beiseitestellen und abkühlen lassen.

2. Wermut stark erhitzen. Gelatine tropfnass zugeben und unter Rühren auflösen. Gelatine zum Joghurt gießen und rasch verrühren. Sirup und Zitronenschale zum Joghurt geben und glatt rühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz halb steif schlagen und unter die Joghurtmasse rühren. Masse in der Eismaschine ca. 30 Minuten gefrieren lassen.

3. Inzwischen Schale und Kerne von der Hälfte der Wassermelone entfernen. Fruchtfleisch und 125 g Himbeeren mit dem Schneidstab in einem Rührbecher fein pürieren, durch ein feines Sieb drücken und kalt stellen.

4. Kurz vor dem Servieren 2 Esslöffel heiß abspülen, trocken tupfen und damit Eis in Nocken ausstechen (oder Eis in einen Spritzbeutel ohne Tülle füllen) und in Schalen anrichten. Eis mit etwas Sauce beträufeln, gemahlene Mandeln darüberstreuen. Restliche Melone in Spalten schneiden und mit den restlichen Himbeeren zum Eis servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Gefrierzeit 30 Minuten

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 5 g E, 9 g F, 25 g KH = 213 kcal (897 kJ)

„Nüsse und Kerne erhalten
durchs Anrösten ein
besonders feines Aroma.
Aber immer im Auge
behalten, damit sie nicht zu
dunkel werden, sonst
schmecken sie bitter.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 62

Erdbeer-Gin-Sorbet

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

- 1 Blatt rote Gelatine
- 500 g Erdbeeren
- 100 g Zucker
- 4 El Zitronensaft
- 75 ml Gin

Außerdem: Eismaschine, Spritzbeutel mit Sterntülle

1. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen, putzen und klein schneiden. Erdbeeren mit Zucker und Zitronensaft aufkochen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Gelatine ausdrücken, in der heißen Masse auflösen und mit dem Schneidstab fein pürieren. Abkühlen lassen, dann den Gin zugießen und unterrühren.

2. Kalte Sorbet-Masse ca. 30 Minuten in der Eismaschine gefrieren lassen. Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen, in gekühlte Gläser spritzen, sofort servieren. Oder einfrieren und 10 Minuten vor dem Servieren antauen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Gefrierzeit 30 Minuten

PRO PORTION 1 g E, 0 g F, 21 g KH = 133 kcal (557 kJ)



Foto Seite 63

Krokanteis

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

EIS

- 1 Vanilleschote
- 300 ml Milch
- 300 ml Schlagsahne
- 120 g Zucker
- 5 Eigelb (Kl. M)

KROKANT

- 80 g ungeschälte Mandelkerne
- 80 g Zucker
- Salz

BEERENSAUCE

- 500 g gemischte Beeren (z.B. Himbeeren, Johannisbeeren, Blaubeeren und Brombeeren)
 - 50 g Zucker
 - 1 Zweig Rosmarin
 - 100 ml Schlagsahne
- Außerdem: Küchenthermometer, Eismaschine

1. Für das Eis Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Schote und Mark mit Milch, Sahne und 60 g Zucker in einem Topf aufkochen und auf der ausgeschalteten Herdplatte 30 Minuten ziehen lassen.

2. Für den Krokant Mandeln auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 6–8 Minuten goldbraun rösten, bis sie zu duften beginnen. Mandeln abkühlen lassen und grob hacken.

3. Zucker in der Pfanne goldbraun karamellisieren. Mandeln und 1 Prise Salz einrühren. Sofort auf ein Stück Backpapier geben, mit einem weiteren Stück Backpapier abdecken und mit dem Rollholz flach drücken. Abkühlen lassen und grob hacken.

4. Inzwischen für das Eis restlichen Zucker und Eigelbe im Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers auf niedrigster Stufe 4–5 Minuten cremig rühren.

Zitronen-Basilikum-Sorbet

Eine schwerelose Köstlichkeit, die uns von der Sonne Italiens träumen lässt. Basilikum unterstreicht das Aroma – und bringt ganz sanft Farbe ins Spiel.

Rezept Seite 73

Vegan

Haselnuss-Sorbet

Geröstete Haselnüsse, Zucker und Minusgrade:
ergibt ein hochfeines Halbgefrorenes.
Mit karamellisierter Ananas, Joghurt und
Amarenakirschen nach Belieben.

Rezept Seite 73

5. Vanilleschote aus der Sahne-Milch-Mischung entfernen, die Mischung erneut aufkochen. Vanillemilch unter ständigem Rühren mit einem Silikonspatel langsam zur Eiercreme in den Schlagkessel gießen, dann über einem heißen Wasserbad „zur Rose abziehen“: Dazu die Masse unter ständigem Rühren mit dem Spatel auf 75–80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Spatel aus der Masse ziehen, dann auf die Masse pusten. Bilden sich wellenförmige Linien, die an eine Rose erinnern, ist die Masse cremig-dicklich und genügend gebunden.

6. Den Schlagkessel in ein eiskaltes Wasserbad stellen und die Masse kalt rühren. Anschließend Masse 35–40 Minuten in der Eismaschine gefrieren lassen. Sobald die Masse cremig ist, die Hälfte des Krokants zugeben und weiter gefrieren lassen. Krokanteis in eine flache verschließbare Schale füllen und mindestens 1 Stunde im Tiefkühler gefrieren lassen.

7. Für die Beerensauce Beeren verlesen, mit Zucker und Rosmarin (einige Nadeln zum Garnieren abzupfen und beiseite stellen) im Topf aufkochen und 1 Minute kochen. Lauwarm abkühlen lassen. Rosmarinzwig entfernen.

8. Sahne steif schlagen. Eiskugeln abstechen und mit Kompott und Sahne anrichten. Mit restlichem Krokant bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Abkühl- und Gefrierzeiten mindestens 2 Stunden

PRO PORTION 9 g E, 25 g F, 38 g KH = 431 kcal (1807 kJ)



Foto Seite 64

Sahnepfeffer-Erdbeeren mit Vanille-Parfait

★★ MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

VANILLE-PARFAIT

- 1 Vanilleschote
- 100 g Zucker
- 4 Eigelb (Kl. M) • Salz
- 350 ml Schlagsahne

INGWER-ROSMARIN-STREUSEL

- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 10 g kandierter Ingwer (z. B. Seeberger)
- 50 g Mehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g Zucker
- 50 g Butter (weich) • Salz
- fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

SAHNE-PFEFFER-ERDBEEREN

- 500 g kleine Erdbeeren
 - ½ TL eingelegter grüner Pfeffer (Glas)
 - 100 ml Schlagsahne
 - 30 g Zucker
 - 80 ml trockener Sherry
 - ¼–½ TL „Mélange Noir“ (Pfeffermischung von Ingo Holland; siehe Zutaten-Info)
 - 1 TL Rosa Beeren
 - 4 Stiele Zitronenmelisse
- Außerdem: Kastenform (30 cm Länge), neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl) für die Form

1. Für das Vanille-Parfait Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. 50 ml Wasser mit Vanilleschote, -mark und Zucker aufkochen, 1 Minute kochen. Eigelbe, 1 Prise Salz und handwarmen Vanillesirup (ohne Vanilleschote) im Schlagkessel im heißen Wasserbad mit dem Schneebesen cremig-dicklich aufschlagen (Wasser darf nicht kochen, die Masse gerinnt sehr schnell!). Parfait-Masse in Eiswasser kalt rühren. Sahne steif schlagen, unterheben. Kastenform leicht mit neutralem Öl fetten, anschließend mit Klarsichtfolie auslegen. Masse einfüllen, mit Folie bedecken und mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) im Tiefkühler gefrieren lassen.

2. Für die Streusel Rosmarinnadeln vom Zweig abstreifen, fein hacken. Ingwer schälen, fein hacken. Mehl, Mandeln, Zucker, Butter, 1 Prise Salz, Zitronenschale, Rosmarin und Ingwer mit den Händen (oder den Knethaken des Handrührers) in einer großen Schüssel zu Streuseln verkneten. Mindestens 30 Minuten kalt stellen.

3. Ingwer-Rosmarin-Streusel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3–4, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12–15 Minuten backen. Streusel abkühlen lassen.

4. Für die Sahne-Pfeffer-Erdbeeren Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen, putzen, nicht halbieren. Grünen Pfeffer abtropfen lassen, fein hacken. Sahne halb steif schlagen, kalt stellen.

5. Parfait aus dem Eisfach nehmen und aus der Form lösen. 8 Scheiben (je 2–3 cm dick) abschneiden und in den Kühlschrank stellen. Restliches Parfait zurück in die Form geben und einfrieren.

6. Für die Sahne-Pfeffer-Erdbeeren Zucker in einer großen Pfanne karamellisieren lassen, mit Sherry ablöschen, dann beide Pfeffer und Rosa Beeren zugeben. Erdbeeren und Sahne zugeben, bei mittlerer Hitze kurz durchschwenken, beiseitestellen.

7. Je 2 Parfait-Scheiben auf 4 tiefe Teller verteilen. Warme Sahne-Pfeffer-Erdbeeren darüber verteilen und mit je 1 El Streusel bestreuen. Mit abgezupften Zitronenmelisseblättern und den restlichen Streuseln garnieren, sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühl- und Gefrierzeiten mindestens 6:30 Stunden

PRO PORTION 9 g E, 48 g F, 57 g KH = 732 kcal (3068 kJ)

Zutaten-Info Die Gewürzmischung „Mélange Noir“ aus Kubeben- und Langpfeffer sowie schwarzem Pfeffer eignet sich wegen der milden Schärfe neben gebratenem Fleisch auch für Süßspeisen.

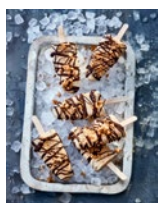


Foto Seite 65

Tiramisu-Eis am Stiel

★★ MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stück

- 80 g Zucker
 - 3 TL Instant-Espressopulver
 - 2 Eier (Kl. M) • 4 El Amaretto
 - 250 g Mascarpone
 - 150 ml Schlagsahne
 - 100 g Zartbitterkuvertüre (77% Kakao)
 - 25 g Amarettini (italienische Mandelkekse)
- Außerdem: Spritzbeutel ohne Tülle, 12 Stieleisformen (à 70 ml Inhalt), 12 Eisstiele aus Holz

1. 120 ml Wasser, Zucker und Espressopulver in einem Topf aufkochen und sirupartig einkochen lassen.

2. Eier, Amaretto und Sirup über einem heißen Wasserbad cremig-dicklich aufschlagen. Lauwarm abkühlen lassen und Mascarpone einrühren. Sahne steif schlagen und unter die abgekühlte Masse heben.

3. Masse in einen Spritzbeutel ohne Tülle füllen und in die Stieleisformen spritzen. Je 1 Holzstiel bis zur Hälfte mittig in die Masse drücken und mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) im Tiefkühler gefrieren lassen.

Weißes Espresso-Parfait mit Johannisbeerpüree

Man sieht's ihm nicht an – aber das Parfait
schmeckt nach Kaffee. Köstlich kombiniert
mit Johannisbeerpüree und Mandelkeksen.

Rezept Seite 74



Vegan

Aprikosen-Sorbet

Läuter sonnige Abschnitte: Aprikosen spielen die Hauptrolle in dem leichten Sorbet und kommen – gewürfelt und mariniert – auch als Garnierung obendrauf.

Rezept Seite 74

4. Kuvertüre grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Amarettini in einem Gefrierbeutel mit einem Rollholz grob zerstoßen.

5. Eisförmchen kurz in heißes Wasser tauchen und das Eis vorsichtig aus den Formen lösen. Sofort mit Kuvertüre besprenkeln und in den Amarettini-Bröseln wälzen. Bis zum Servieren im Gefrierschrank lagern.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Gefrierzeit mindestens 4 Stunden
PRO EIS 3 g E, 14 g F, 16 g KH = 207 kcal (869 kJ)



Foto Seite 66

Schoko-Kirsch-Eis mit Hippen

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 8–10 Portionen

SCHOKO-KIRSCH-EIS

- 60 g getrocknete Kirschen
- 3 El brauner Rum
- 100 g geröstete gesalzene Pistazien (in der Schale)
- 100 g Zartbitterschokolade (mindestens 55 % Kakao)
- 1 Dose gesüßte Kondensmilch (400 g Füllmenge)
- 600 ml Schlagsahne
- 5 El Kakao

• HIPPEN

- 20 g Kakao
 - 100 g Puderzucker
 - 100 g Mehl
 - 120 ml Schlagsahne
 - 400 g Erdbeeren
 - 1 El Zucker
- Außerdem: Glas (6 cm Ø), Eisportionierer

1. Für das Eis Kirschen grob hacken. Rum im Topf erhitzen und Kirschen zugeben. Herd ausschalten und die Kirschen 1 Stunde marinieren lassen.

2. Inzwischen Pistazienkerne aus den Schalen lösen und grob hacken. Schokolade grob hacken.

3. Kondensmilch und Schlagsahne mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Kakao darübersieben und weiter schlagen, bis die Masse steif ist. Kirschen, Rum, $\frac{2}{3}$ der Pistazien und $\frac{2}{3}$ der Schokolade unterheben. Creme in eine passende Form füllen, abgedeckt mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.

4. Für die Hippen Kakao, Puderzucker und Mehl sieben und mit der Sahne glatt rühren. Mit kleinem Spatel 4 Kreise (15 cm Ø) auf ein Stück Backpapier streichen und das Papier auf ein Backblech ziehen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 5–6 Minuten backen. Backblech im Backofen lassen. Hippen vorsichtig mit einer Palette vom Papier heben, auf ein umgestülptes Glas legen und fest werden lassen. So insgesamt 10 Hippen backen.

5. Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Mit Zucker bestreuen und ca. 10 Minuten marinieren lassen.

6. Mit einem Eisportionierer aus dem Eis Kugeln abstechen und mit den Erdbeeren in die Hippen geben. Mit restlichen Pistazien und restlicher Schokolade bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:45 Stunden plus Kühlzeit mindestens 4 Stunden
PRO PORTION (bei 10 Portionen) 10 g E, 35 g F, 54 g KH = 594 kcal (2496 kJ)



Foto Seite 68

Zitronen-Basilikum-Sorbet

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN**

Für 4 Portionen

- 6 Bio-Zitronen
- 200 g Zucker
- 1 El Glucosesirup (z. B. über www.bosfood.de)

- 2 Stiele Basilikum
 - 1 El Yuzu-Saft (Asia-Laden)
- Außerdem: Eismaschine, Spritzbeutel ohne Tülle

1. Zitronen heiß waschen, trocken reiben. Von 2 Zitronen die Schale fein abreiben. Beide Zitronen halbieren, den Saft auspressen. Von den restlichen Zitronen jeweils das obere Drittel abschneiden. Zitronen vorsichtig auspressen (ca. 250 ml), ohne die Schale zu beschädigen, das restliche Fruchtfleisch mit einem Teelöffel entfernen.

2. 300 ml Wasser, Zitronensaft, -schale, Zucker und Glucosesirup aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen. Sirup durch ein Sieb gießen, über Nacht kalt stellen. Ausgehöhlte Zitronen einfrieren.

3. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen (ergibt ca. 8 g). Zitronensirup in einen hohen Rührbecher geben, Basilikum und Yuzu-Saft zugeben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Masse in der Eismaschine nach Herstelleranweisung gefrieren lassen. Gefrorene ausgehöhlte Zitronen in kleine Tassen oder Gläser setzen. Sorbet in einen Spritzbeutel füllen und hineinspritzen. Sofort servieren oder einfrieren und 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Kühl- und Gefrierzeiten über Nacht
PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 56 g KH = 239 kcal (1003 kJ)



Foto Seite 69

Haselnuss-Sorbet, Ananas und Amarenakirschen

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

- 170 g geröstete Haselnusskerne (ohne Haut)
- 170 g Zucker
- 1 Baby-Ananas
- 50 ml Rum

- 80 g griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)
 - ca. 100 g Amarenakirschen (Sud und Früchte)
- Außerdem: Eismaschine

1. Für das Sorbet Haselnüsse in eine ofenfeste Pfanne geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten rösten, zwischendurch ab und zu rütteln.

2. Inzwischen für den Sirup 150 g Zucker mit 200 ml Wasser in einen Topf geben, 1-mal aufkochen lassen und erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

3. Haselnüsse aus dem Ofen nehmen. 150 g Haselnüsse in einer Küchenmaschine (oder im Blitzhacker) mit 200 ml Wasser sehr fein mahlen. Haselnüsse nochmals mit dem Zuckersirup sehr fein mahlen, in ein feines Sieb in eine Schüssel gießen und stark durchdrücken (siehe Tipp Seite 74). Anschließend Haselnussmasse 1 Stunde kalt stellen oder ca. 20 Minuten einfrieren.

4. Ananas sorgfältig schälen, schwarze Augen entfernen, längs vierteln und den Strunk entfernen. Restlichen Zucker in einer Sauteuse goldgelb karamellisieren lassen. Ananas zugeben und im Zucker rundum karamellisieren. Ananas herausnehmen. Rum in die Sauteuse geben und so lange erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat, dann Rum-Karamell auf die Ananas gießen.

5. Sorbet in die Eismaschine geben, 20–30 Minuten gefrieren lassen. Restliche Haselnüsse mittelfein hacken.

6. Joghurt, Amarenakirschen und Ananas in vorgekühlten Schalen oder Dessertellern anrichten. Zuletzt das Haselnuss-Sorbet zugeben, mit Nüssen bestreuen und sofort servieren. Restliche Haselnüsse separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Gefrierzeit 30 Minuten
PRO PORTION 5 g E, 17 g F, 67 g KH = 468 kcal (1960 kJ)

Tipp Durch das Sieben der Haselnüsse wird das Sorbet viel feiner. Man kann die Nüsse aber auch in der Masse belassen und erhält dadurch mehr Haselnuss-Sorbet. Die ausgesiebten Nüsse lassen sich zum Snack veredeln: Dazu nach dem Sieben mit flüssiger Kuvertüre oder Nougat vermischen, nach Belieben mit etwas Fleur de sel würzen und kalt stellen.



Foto Seite 71

Weißes Espresso-Parfait mit Johannisbeerpüree

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4–6 Portionen

JOHANNISBEERPÜREE

- 125 g Schwarze Johannisbeeren
- 25 g Zucker
- 25 ml Orangensaft (frisch gepresst)

ESPRESSO-PARFAIT

- 80 g Zucker
- 60 g Espressobohnen
- 1–2 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

- 4 Eigelb (Kl. M)
- 2 El Orangenlikör
- 200 ml Schlagsahne

STREUSEL

- 70 g Butter
- 120 g Mehl
- 60 g Zucker
- Salz
- 20 g gemahlene Mandeln

Außerdem: Auflaufform
 (26 x 17 cm, 5 cm hoch)

1. Für das Johannisbeerpüree die Johannisbeeren waschen, mit einer Gabel von den Rispen streifen. Zucker im Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft und 50 ml Wasser ablöschen. Beeren zugeben und bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen. Beeren mit einem Schneidstab fein pürieren und durch ein feines Küchensieb in eine Schale streichen. Kalt stellen.

2. Für das Parfait Zucker und Espressobohnen mit 150 ml Wasser 3–4 Minuten schwach kochen lassen. Zitronenschale zugeben, Topf vom Herd nehmen und die Flüssigkeit 2 Stunden ziehen lassen. Dann den Espressosirup durch ein Küchensieb in einen Schlagkessel gießen. Eigelbe und Likör zugeben und alles über einem heißen Wasserbad 5–8 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. In einem eiskalten Wasserbad kalt rühren. Sahne steif schlagen, nach und nach unter die kalte Espressomasse heben und in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform füllen.

Johannisbeerpüree mit einem Esslöffel kurz unter die Parfait-Masse heben, sodass eine Marmorierung entsteht. Abgedeckt mindestens 6 Stunden gefrieren lassen.

3. Für die Streusel die Butter in kleinen Stückchen mit Mehl, Zucker, 1 Prise Salz und Mandeln mit den Händen zu Streuseln reiben. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten in ca. 30 Minuten hellbraun backen. Abkühlen lassen. Mit dem Parfait servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Backzeit 30 Minuten plus Kühl- und Gefrierzeit mindestens 8 Stunden

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 6 g E, 27 g F, 46 g KH = 454 kcal (1900 kJ)

Tipp 30 Minuten vor dem Servieren das Parfait aus dem Gefrierfach nehmen und im Kühlschrank leicht antauen lassen – dann ist es cremiger.



Foto Seite 72

Aprikosen-Sorbet

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN**

Für 8 Portionen

- 1 kg reife Aprikosen
 - 1 Bio-Zitrone
 - 120 g Zucker
 - 1 El Glucosesirup
 - 1 Vanilleschote
 - 3 El Marillenbrand
- Außerdem: Eismaschine**
 (z. B. über www.bosfood.de)

1. Aprikosen waschen, putzen, halbieren und entsteinen. Zitronen heiß waschen, trocken tupfen, 1 Tl Schale fein abreiben und 4 El Saft auspressen. Aprikosen mit Zucker und Zitronensaft im Topf aufkochen und zugedeckt 3 Minuten kochen lassen. 200 g Aprikosen beiseitestellen, restliche Aprikosen 5 Minuten bei mittlerer Hitze weitergaren, Glucosesirup einrühren. Aprikosenmischung fein pürieren, Zitronenschale einrühren und die Masse abkühlen lassen.

2. Beiseitegestellte Aprikosenhälften fein würfeln und in eine Schüssel geben. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark und Marillenbrand zu den Aprikosenwürfeln geben und marinieren lassen.

3. Kalte Sorbet-Masse in die Eismaschine geben und ca. 1:30 Stunden gefrieren lassen. Sobald die Masse cremig ist, die Hälfte der marinierten Aprikosen zugeben und weiter gefrieren lassen.

4. Sorbet-Masse in eine vorgekühlte verschließbare Schale füllen, anschließend 30 Minuten im Tiefkühler gefrieren lassen. Aus der Masse mit einem Esslöffel Nocken abstechen und mit restlichen marinierten Aprikosen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Gefrierzeit 2 Stunden

PRO PORTION 1 g E, 0 g F, 27 g KH = 129 kcal (543 kJ)

LIEBLINGSPLATZ? *Mein Zuhause.*

**JETZT
NEU IM
HANDEL**



REZEPTE



LANDLIEBE




WOHNEN



GARTEN



Ab sofort am Kiosk oder
online zu bestellen unter:
🌐 shop.livingathome.de



Pasta

Durch dick und dünn

Röhren, Bänder, Muscheln, Kügelchen – es gibt unzählige Nudelsorten! Eins haben alle gemeinsam: Mit wenigen sommerlichen Zutaten lässt sich daraus im Handumdrehen was richtig Gutes kochen. Freuen Sie sich auf Pasta satt!

Conchiglioni mit Pesto rosso und Burrata

Paprika und getrocknete Tomaten werden fix zu einem roten Pesto gemixt. Chili bringt Schärfe ins Spiel, Zuckerschoten und Pekannüsse sorgen für Biss.

Rezept Seite 80



Bloody-Mary-Linguine

Die Sauce aus Tomatensaft, Tabasco, Staudensellerie und Wodka haben wir vom Barkeeper abgeschaut. Marinierte Kirschtomaten toppen das Ganze.

Rezept Seite 80



Pappardelle mit Lachs und Zucchini

Der Lachs wird in einer Gewürzmischung kurz gebeizt und später dünn aufgeschnitten. Eine sahnige Weißweinsauce umgarnt Nudeln und Gemüse.

Rezept Seite 80





Foto Seite 77

Conchiglioni mit Pesto rosso und Burrata

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 80 g Pekannüsse
- 1 rote Chilischote
- 80 g getrocknete Tomaten (in Öl; abgetropft)
- 280 g gegrillte Paprika-schoten (aus dem Glas; abgetropft)
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Olivenöl
- 50 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; gerieben)
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Conchiglioni
- 200 g Zuckerschoten
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1 kleine Burrata (ca. 120 g; ersatzweise Mozzarella)

1. Pekannüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einem Teller etwas abkühlen lassen und grob hacken. Chilischote waschen, putzen, der Länge nach halbieren, entkernen und grob schneiden. Tomaten und Paprika abtropfen lassen. Paprika, Chili, Tomaten, geschälten Knoblauch, 50 g Pekannüsse und 90 ml Olivenöl im Küchenmixer oder Blitzhacker grob pürieren. Geriebenen Käse unterrühren. Pesto rosso mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

2. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Zuckerschoten waschen, putzen und schräg halbieren. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Restliches Olivenöl in einer breiten Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zuckerschoten darin 2 Minuten braten.

3. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 100 ml Nudelkochwasser auffangen. Nudeln und Pesto zu den Zuckerschoten geben und gut durchschwenken, nach Belieben Nudelwasser unterschwenken. Pasta auf vorgewärmte Teller verteilen. Burrata in kleine Stücke teilen und darübergeben. Pasta mit restlichen Pekannüssen und Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 22 g E, 51 g F, 77 g KH = 903 kcal (3783 kJ)



Foto Seite 78

Bloody-Mary-Linguine

★ EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 Stangen Staudensellerie (mit Grün; ca. 200 g)
- 4 El Olivenöl
- 50 ml Wodka
- 200 ml Tomatensaft
- 1 TI Worcestershiresauce
- ½ TI Tabasco
- 2 TI Honig
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Linguine
- 400 g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TI Zucker
- 2 TI Aceto balsamico

1. Sellerie putzen, waschen, das Grün in kaltes Wasser legen und beiseitestellen. Selleriestangen in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Sellerie darin bei mittlerer

Hitze 2 Minuten braten. Mit Wodka ablöschen und stark einkochen lassen. Tomatensaft, Worcestershiresauce, Tabasco und Honig zugeben, aufkochen und 2 Minuten bei milder Hitze offen kochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Kirschtomaten waschen, vierteln und in eine Schüssel geben. Knoblauch fein hacken. Mit etwas Salz, Zucker, Balsamessig und restlichem Olivenöl zu den Tomaten geben und alles gut mischen.

3. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 100 ml Nudelkochwasser auffangen. Nudeln zur Sauce geben und durchschwenken. Nach Belieben etwas Nudelwasser unterschwenken. Pasta auf vorgewärmte Teller verteilen. Tomatensalat darauf verteilen, Selleriegrün trocken reiben, darüberzupfen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 13 g F, 87 g KH = 581 kcal (2434 kJ)



Foto Seite 79

Pappardelle mit Lachs und Zucchini

★ EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

LACHS UND NUDELN

- 1 Bio-Limette
- 1 TI Koriandersaat
- Salz
- 2 El Zucker
- 200 g Lachsfilet (ohne Haut und Gräten)
- 200 g Pappardelle
- 1 Zucchini (ca. 300 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- Pfeffer

• 2 Stiele Dill

WEISSWEINSAUCE

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)

1. Für den Lachs Limette heiß waschen und trocken reiben. Limettenschale fein abreiben und Saft auspressen. Koriandersaat mit 1 TI Salz und Zucker im Mörser fein zerstoßen. Mit Limettensaft und -schale mischen. Die Hälfte der Salz-Zucker-Mischung in eine Schale geben, Lachs darauflegen und restliche Salz-Zucker-Mischung darauf verteilen. Zugedeckt 25 Minuten beizen.

2. Inzwischen für die Sauce Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin 2 Minuten glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und 1 Minute offen einkochen lassen. Sahne zugießen, aufkochen und bei milder Hitze 5 Minuten offen kochen lassen. Weißweinsauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und abgedeckt warm stellen.

3. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Zucchini putzen, waschen und mit einem Sparschäler der Länge nach in breite Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer breiten Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zucchini darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten, gegen Ende der Garzeit Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen.

Grüne Carbonara mit Pata-Negra-Schinken

Rauke verleiht der Pasta ihre appetitliche Farbe. Ein Teil der Blätter wird mit den Eiern püriert, bevor sich alles später cremig an die Nudeln schmiegt.

Rezept Seite 83



Fregola mit Paprika-Sugo und Dorade

Bei den Kügelchen handelt es sich um eine Nudelspezialität aus Sardinien – eine perfekte Unterlage für das Fischfilet, das mit knuspriger Haut punktet. Büffelmozzarella setzt Glanzlichter.

Rezept rechts



4. Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit Weißweinsauce zu den Zucchini geben und gut durchschwenken.
5. Gewürze mit dem Messerrücken vom Lachs abstreifen. Lachs trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Pasta auf vorgewärmte Teller verteilen, Lachs darauf geben, Dillspitzen darüberzupfen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 36 g E, 63 g F, 89 g KH = 1121 kcal (4697 kJ)



Foto Seite 81

Grüne Carbonara mit Pata-Negra-Schinken

★ EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 60 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 200 g Rauke
- 100 g Pata-Negra-Schinken (in dünnen Scheiben; ersatzweise Parmaschinken)
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Fettuccine
- Salz
- 4 Eier (Kl. M)
- Pfeffer
- 1 El Olivenöl

1. 30 g Käse fein reiben, restlichen Käse fein hobeln. Rauke putzen, waschen und trocken schleudern. Schinkenscheiben quer halbieren. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.
2. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Eier mit 150 g Rauke in einem Mixer oder Blitzhacker fein pürieren. In eine Schüssel füllen, geriebenen Käse unterrühren. Eiermischung mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch im heißen Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Herdplatte ausschalten.
3. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 100 ml Nudelkochwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser zum Knoblauch in die Pfanne geben. Eiermischung zügig mit einem Holzlöffel unter die heißen Nudeln rühren, bis die Mischung die Nudeln cremig-dicklich überzieht (siehe auch Zitat unten).
4. Pasta auf vorgewärmte Teller verteilen, mit restlichem Käse und restlicher Rauke bestreuen. Schinken darauf verteilen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 31 g E, 18 g F, 72 g KH = 602 kcal (2522 kJ)

„Die Carbonara darf nicht mehr zu stark erhitzt werden, sonst stockt die Eiermasse und wird zu Rührei statt zur einer cremigen Sauce.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto links

Fregola mit Paprika-Sugo und Dorade

★ EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 150 g Fregola sarda (sardische Hartweizen-Pasta in Kügelchenform; italienischer Feinkostladen)
- Salz
- 2 rote Paprikaschoten (à ca. 150 g)
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stiele Thymian
- 3 El Olivenöl
- 1 El Paprikamark
- 50 ml Weißwein
- 200 ml Schlagsahne
- Pfeffer
- 2 El Mehl
- 2 Doradenfilets (à ca. 120 g; mit Haut, küchenfertig)
- 1 Büffelmozzarella (ca. 150 g)
- 2 Stiele Basilikum

1. Fregola nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und beiseitestellen.
2. Paprika putzen, waschen, längs vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 240 Grad 6–8 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten mit einem feuchten Küchentuch bedecken, anschließend häuten. Paprika in feine Würfel schneiden.
3. Schalotte und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. 1 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin 2 Minuten glasig dünsten. Paprikamark unterrühren, mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Sahne angießen, Sauce bei milder Hitze 5 Minuten offen kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fregola und Paprikawürfel untermischen. Paprika-Sugo abgedeckt warm stellen.
4. Mehl auf einen Teller geben. Fischfilet auf der Fleischseite leicht salzen und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Fischfilet auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Wenden, Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch 1–2 Minuten gar ziehen lassen.
5. Mozzarella in kleine Stücke teilen. Fregola-Mischung unter Rühren nochmals kurz erwärmen und Mozzarella unterheben.
6. Pasta auf vorgewärmte Teller verteilen, Doradenfilets daraufgeben. Mit abgezupften Basilikumblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 51 g E, 64 g F, 69 g KH = 1101 kcal (4612 kJ)



One-Pot-Capellini mit Zitronensauce

Der Sommer in einem Topf! Die Nudeln
garen in Gemüsebrühe und Sahne,
zum Schluss werden sie mit Zitronenschale
und Zitronen-melisse aromatisiert.
Rezept Seite 90

Pastasotto mit Sommergemüse

Die Nudeln in Reisform haben wir zubereitet wie einen Risotto, daher der Name. Kurz gebratenes buntes Gemüse bildet einen köstlichen Kontrast dazu.

Rezept Seite 90





Lasagne-Pasta mit Artischocken

In einer delikaten Salbeisauce dürfen sich die eckigen Nudelblätter endlich frei entfalten. Frische Artischockenböden unterstreichen die außergewöhnliche Klasse.

Rezept rechts

Lasagne-Pasta mit Artischocken

★ EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 30 g Pinienkerne
- 1 Schalotte
- 3 El Olivenöl
- 50 ml weißer Portwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Schlagsahne
- 4 Blätter Salbei
- Salz
- Pfeffer
- 2 Artischocken (à ca. 400 g)
- 6 Lasagne-Platten
- 2 Stiele glatte Petersilie

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.

2. Schalotte fein würfeln. 1 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel darin glasig dünsten und mit Portwein ablöschen. Gemüsebrühe und Sahne angießen und offen bei milder Hitze 5 Minuten kochen lassen. Salbeiblätter in feine Streifen schneiden und untermischen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt warm stellen.

3. Von den Artischocken mit der Hand die Stiele abbrechen. Die äußeren harten Blätter entfernen, dann gut $\frac{1}{3}$ des oberen Teils der Artischocke abschneiden. Mit einem scharfen Gemüsemesser die Blattreste am Blütenboden entfernen, bis der Boden gleichmäßig rund ist. Aus dem Boden der Artischocken mit einem Esslöffel vorsichtig das ungenießbare Heu herausheben. Artischockenböden sofort in 1 cm breite Streifen schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Artischockenstreifen darin von allen Seiten bei starker Hitze 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Lasagne-Platten in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

5. Sauce nochmals erwärmen. Nudeln mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser nehmen, direkt in die Sauce geben und gut durchschwenken.

6. Pasta auf vorgewärmte Teller verteilen. Artischocken daraufgeben, mit abgezupften Petersilienblättern und der Hälfte der Pinienkerne bestreuen. Restliche Pinienkerne dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 38 g F, 43 g KH = 640 kcal (2688 kJ)

„Wer sich nicht an frische
Artischocken herantraut
oder keine bekommt, kann
sie durch eingelegte
Artischockenböden aus
dem Glas ersetzen.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



GEWÜRZREIBE AUS GUSSEISEN

Robuste Gewürzreibe zum gleichmäßigen Zerreiben von Körnern, Samen, Kräutern und ölhaltigen Lebensmitteln. Mit praktischem und dicht verschließbarem Aufbewahrungsfach.

Art.-Nr. 011675, 32,00 €



SALATBESTECK VOGEL

Nachhaltig und originell: Dieses formschöne Salatbesteck aus Kirschholz zielt ein ausgestanztes Vögelchen. Es wird exklusiv für Landlust in einer heimischen Werkstatt gefertigt.

Art.-Nr. 140238, 16,50 €

SALATSCHÜSSEL SONNE

Handgetöpferte Salatschüssel aus Keramik mit einer Glasur in leuchtenden Rot- und Gelbtönen. Spülmaschinengeeignet.

Art.-Nr. 140239, 48,00 €

Diese und weitere Produkte finden Sie unter
shop.landlust.de

Sie können auch direkt bestellen unter
Tel.: 0 25 01/8 01 31 80



Rigatoni mit grünen Bohnen und Rinderfilet

Zweierlei Bohnen, ein zartes
Stück Fleisch und dicke
Röhrennudeln haben sich für
diesen herzhaften Pasta-Genuss
so richtig ins Zeug gelegt.
Rezept Seite 90

Glasnudel-Gemüse-Salat mit Knuspermöhren

Hier hat sich noch eine asiatische Köstlichkeit unter die Pasta gemischt. Als Krönung auf dem genialen Nudelsalat gibt's Kokoschips und goldbraun ausgebackene Möhrenstreifen.

Rezept Seite 91

Vegan



Foto Seite 84

One-Pot-Capellini mit Zitronensauce

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 Tomaten (à 120; z. B. San Marzano)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Schalotten
- 200 g Capellini (4 Minuten Garzeit)
- Salz
- Pfeffer
- 500 ml Gemüsebrühe (kalt) plus eventuell etwas mehr
- 100 ml Schlagsahne
- 4 Stiele Zitronenmelisse
- 60 g italienischer Hartkäse (z. B. Grana Padano oder Parmesan; fein gerieben)
- fein abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone

1. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, grob in Stücke schneiden. Knoblauch und Schalotten in feine Scheiben schneiden.

2. Tomaten, Knoblauch und Schalotten mit Nudeln, etwas Salz und Pfeffer in einen breiten Topf (oder eine breite hohe Pfanne) geben. Brühe und Sahne angießen und zugedeckt aufkochen.

3. Nudelmischung ab dem Zeitpunkt des Kochens offen 4–5 Minuten leise kochen lassen, dabei die Nudeln öfter vorsichtig durchrühren, damit sie gleichmäßig garen und nicht am Boden ansetzen. Falls die Flüssigkeit verkocht ist, bevor die Nudeln gar sind, etwas mehr Brühe angießen und Pasta etwas länger garen.

4. Blätter von 3 Stielen Zitronenmelisse abzupfen und grob schneiden. Geriebenen Käse, Zitronenmelisse und Zitronenschale unter die Pasta rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Pasta auf vorgewärmte Teller verteilen, restliche Zitronenmelisseblätter darüberzupfen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 25 g E, 26 g F, 78 g KH = 679 kcal (2842 kJ)



Foto Seite 85

Pastasotto mit Sommergemüse

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

PASTASOTTO

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Butter
- 250 g reisförmige Nudeln (z. B. Orzo oder Risoni)
- 150 ml Weißwein
- 500 ml heiße Gemüsebrühe
- 80 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- Muskat (frisch gerieben)
- Salz

GEMÜSE

- 2 Knoblauchzehen
- 4 Mini-Auberginen (à ca. 40 g; Asia-Laden)
- 1 Zucchini (ca. 200 g)
- 200 g Kirschtomaten
- 80 g Pimientos de Padrón (Bratpaprika)
- 100 g kleine Champignons
- 4 El Olivenöl zum Braten
- 3 El Weißweinessig
- Salz • Pfeffer
- 4 Stiele Basilikum

1. Für den Pastasotto Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Butter in einen Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin

bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Nudeln unterrühren, kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen und einkochen lassen. Die Hälfte der Brühe zugeben, aufkochen und Pasta bei milder Hitze offen 12–15 Minuten garen, dabei gelegentlich rühren und nach und nach restliche Brühe unterrühren.

2. Inzwischen für das Gemüse Knoblauch in Scheiben schneiden. Gemüse putzen und waschen. Auberginen längs halbieren. Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer breiten Pfanne erhitzen. Knoblauch darin 1 Minute glasig dünsten. Restliches Gemüse zugeben und 4–5 Minuten bei starker Hitze braten. Mit Essig ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Geriebenen Käse unter den fertigen Pastasotto rühren, mit Muskat und Salz würzen. Pastasotto und Gemüse auf vorgewärmte Teller verteilen, mit abgezupften Basikumblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 30 g F, 50 g KH = 591 kcal (2476 kJ)



Foto Seite 88

Rigatoni mit grünen Bohnen und Rinderfilet

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 100 g grüne Bohnen
- 100 g Schnippelbohnen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 200 g Rinderfilet
- 200 g Rigatoni
- Salz
- 4 El Olivenöl zum Braten
- 4 El Zitronen-Ölivenöl
- Pfeffer
- 5 Stiele Kerbel
- 6 Stiele Schnittlauch

1. Bohnen waschen, putzen und abtropfen lassen. Grüne Bohnen in 5 mm breite Stücke schneiden. Schnippelbohnen schräg in 2 cm breite Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Chilischote waschen, putzen, der Länge nach halbieren, entkernen und fein schneiden. Rinderfilet in 5 mm dicke Scheiben und diese in 2 cm breite Streifen schneiden.

2. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, in den letzten 3–4 Minuten beide Bohnensorten zugeben und mitkochen. Inzwischen Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin von beiden Seiten 1–2 Minuten scharf anbraten, herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch und Chili ins Bratfett geben und bei milder Hitze glasig dünsten.

3. Nudel-Bohnen-Mischung abgießen und tropfnass in die Pfanne zur Zwiebelmischung geben. Rinderfilet und Zitronenöl unter-schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen, grob zerzupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Pasta auf vorgewärmte Teller verteilen, mit Kräutern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 35 g E, 44 g F, 76 g KH = 880 kcal (3689 kJ)



Foto Seite 89

Glasnudel-Gemüse-Salat mit Knuspermöhren

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 200 g Glasnudeln
- 1 Bio-Orange
- 4 El helle Sojasauce
- 4 El Yuzu-Saft (Asia-Laden)
- 2 El geröstetes Sesamöl
- 100 g Zuckerschoten
- 1 rote Paprikaschote (150 g)
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz
- Zucker
- 2 Möhren (ca. 300 g)
- 200 g Mehl
- 1 El Backpulver
- 2 El neutrales Öl (z. B. Erdnussöl)
- 300 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 20 g geröstete Kokoschips
- 2–3 Stiele Thai-Basilikum

Außerdem: ca. 1 l neutrales Öl zum Frittieren (z. B. Erdnussöl), Küchenthermometer

1. Glasnudeln nach Packungsanweisung garen, abschrecken, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Orange heiß waschen und trocken reiben. Schale von ½ Orange fein abreiben, Orange halbieren und Saft auspressen. Sojasauce, Orangensaft und -schale, Yuzu und Sesamöl verrühren. Marinade unter die Glasnudeln mischen und Glasnudelsalat abgedeckt beiseitestellen.

2. Zuckerschoten waschen, putzen und der Länge nach in feine Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen

und in feine Streifen schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, quer halbieren und der Länge nach in feine Streifen schneiden. Gemüse in eine große Schüssel geben, mit je 1 guten Prise Salz und Zucker bestreuen, mit den Händen gut durchkneten und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

3. Inzwischen Möhren schälen und in Streifen (ca. 5 mm dick, 1–2 cm breit, 6–7 cm lang) schneiden. Mehl, Backpulver, Öl und Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren.

4. Frittieröl in einem Topf bei mittlerer Hitze auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Möhren durch den Teig ziehen und im heißen Öl 3–4 Minuten knusprig ausbacken. Möhren mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Glasnudelsalat mit der Gemüse Mischung vermischen und in Schalen verteilen. Knuspermöhren daraufgeben, mit Kokoschips und abgezupften Basilikumblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 42 g F, 143 g KH = 1047 kcal (4380 kJ)



RUNDE BROTBÄCKPLATTE

Die patentierte Backplatte wird von Hand aus wärme-speichernder Keramik hergestellt. Die mit Wasser zu befüllende Backrinne sorgt für eine gleichmäßige Verdunstung.

Ø 30 cm, Art.-Nr. 140022, 59,90 €

BROTMESSER

Das Brotmesser verfügt über eine 21 cm lange, gebogene Klinge mit scharfem Wellenschliff, der für ein leichtes Ansetzen des Schnitts hilfreich ist. Das Messer wird aus hochwertigem, rostfreiem Stahl und heimischem Buchenholz gefertigt.

Art.-Nr. 140350, 34,50 €



BÄCKERMESSER

Praktische Hilfe beim Brot backen mit scharfer Klinge aus rostfreiem Edelstahl, mit Aufbewahrungsbox und 5 Ersatzklingen

Art.-Nr. 140228, 15,50 €

Landlust
SHOP

Bestellen sie online:
shop.landlust.de

oder telefonisch
0 25 01/8 01 31 80



<https://worldmags.net>

HALBRUNDE HOLZSCHALE

Die formschöne, robuste Schale wird aus Eschenholz handgefertigt. Sie kann als Obst- oder Brotkorb verwendet werden.

28 x 20 x 12 cm, Art.-Nr. 140374, 34,50 €






Vegetarisch

Bunt fürs Leben

Junges einheimisches Gemüse gibt es im Sommer gleich
körbeweise. Mit mediterranen Zutaten oder Früchten
kombiniert, bieten die Vitaminspender herrlich leichten
Genuss für Auge und Gaumen



Spitzpaprika, gefüllt mit Ratatouille

Das Gemüse wird mit Rosmarin, Thymian und Knoblauch kräftig gewürzt. Feta mischt sich auch unter, eine Tapenade rundet die südfranzösische Gesellschaft ab.
Rezept Seite 96



Kirschtomaten-Tarte

Eine bunte Mischung aus Tomaten, Rosmarin, Frischkäse und Parmesan: Mit dieser Füllung wird die Tarte wunderbar saftig und würzig. Sie schmeckt am besten lauwarm.
Rezept Seite 96

Auberginen- Auflauf mit Ziegenkäse

Vorbild war hier die italienische
Parmigiana di melanzane:
Zwischen Auberginenscheiben
tummeln sich Tomaten, Ziegen-
frischkäse und Basilikum.
Rezept Seite 99





Foto Seite 93

Spitzpaprika, gefüllt mit Ratatouille und Feta-Käse

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SPITZPAPRIKA

- 4 große Spitzpaprika (à ca. 120 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Zwiebel (ca. 60 g)
- 1 Zucchini (ca. 200 g)
- 1 Aubergine (ca. 300 g)
- 2 Ochsenherztomaten (à ca. 250 g)
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Stiele Thymian
- 3 El Olivenöl
- 2 El Tomatenmark
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer

- 200 g Feta-Käse
 - 4 Stiele Majoran
- ### TAPENADE
- 120 g schwarze Oliven (in Lake; ohne Stein)
 - 1 Knoblauchzehe
 - 1 Stiel Thymian
 - 2 getrocknete Tomaten (in Öl)
 - 1 Tl Dijon-Senf
 - 2 Tl Kapern
 - 150 ml Olivenöl
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 Tl flüssiger Honig

1. Paprika putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
2. Für die Ratatouille Knoblauch fein hacken. Zwiebel fein würfeln. Zucchini und Aubergine putzen und waschen. Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen. Zucchini, Aubergine und Tomaten in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Rosmarinnadeln vom Zweig, Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebel, Zucchini und Aubergine darin bei starker Hitze 3–4 Minuten braten. Tomatenmark zugeben und 1 Minute mitbraten. Tomaten, Rosmarin, Thymian und Gemüsebrühe zugeben und alles bei mittlerer Hitze weitere 2–3 Minuten offen kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Paprikahälften mit Ratatouille füllen, 150 g Feta mit den Händen auf die Ratatouille krümeln. Von 3 Stielen Majoran die Blätter abzupfen und darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten backen.
4. Inzwischen für die Tapenade abgetropfte Oliven, Knoblauch, abgezapfte Thymianblätter und abgetropfte Tomaten grob schneiden. Mit den restlichen Zutaten in einen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab zu einer homogenen Masse pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
5. Die fertigen Paprika auf flachen Tellern anrichten. Mit restlichen Majoranblättern und restlichem Feta bestreuen und mit der Tapenade servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 13 g E, 61 g F, 13 g KH = 692 kcal (2902 kJ)



Foto Seite 94

Kirschtomaten-Tarte

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

TEIG

- 300 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 50 g Magerquark
- 100 g Butter (weich) plus etwas für die Form
- Salz
- 1 Ei (Kl. M)

BELAG

- 600 g Kirschtomaten (siehe Zitat unten)
- 2 Stiele Thymian
- 5 Eier (Kl. M)

- 250 ml Schlagsahne
 - 70 g Frischkäse
 - Salz
 - Pfeffer
 - Muskat (frisch gerieben)
 - 50 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
 - 3 Zweige Rosmarin
 - 3 El flüssiger Lavendelhonig
- Außerdem: Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (26 cm Ø)

1. Für den Teig Mehl, Quark, Butter, 1 Prise Salz und das Ei erst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig flach drücken, in Backpapier wickeln und anschließend 1 Stunde kalt stellen.
2. Für den Belag Tomaten waschen, putzen und halbieren. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. Eier, Sahne, Frischkäse und Thymian mit dem Schneebesen kräftig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Parmesan untarrühren.
3. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche passend zur Tarte-Form dünn ausrollen. Teig vorsichtig mit dem Rollholz aufrollen, über der Form abrollen und in die Form legen. Teig am Boden und an den Seiten fest andrücken. Eiermischung auf den Teigboden geben und darauf die Tomaten verteilen. Rosmarinzwige dekorativ auf die Oberfläche legen und die Tarte im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40–45 Minuten backen.
4. Tarte mindestens 30 Minuten auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form lösen. Mit Lavendelhonig beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Backzeit 45 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 39 g F, 48 g KH = 637 kcal (2669 kJ)

„Kirschtomaten sind für diese Tarte die beste Wahl. Mittlerweile gibt es sie in Gelb, Orange und Rot. Kaufen Sie ruhig eine bunte Mischung.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Zucchini-Päckchen auf Tomatensalat

Gemüwestreifen umhüllen eine fein gewürzte Ricotta-Creme. Gebraten und mit Basilikum bestreut eine delikate Vorspeise.
Rezept Seite 99



Brotsalat mit Apfel-Dressing

Bergkäse, Radieschen, Babyleaf-Spinat und Walnüsse sind mit von der Partie. Die fein säuerliche Vinaigrette runden wir mit Walnussöl ab. **Rezept rechts**



Foto Seite 95

Auberginen-Auflauf mit Ziegenkäse

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 3 Auberginen (à ca. 350 g)
- Salz
- 100 g Ziegenfrischkäserolle
- 2 Stiele Thymian
- 2 El flüssiger Honig
- 1 Kugel Mozzarella (125 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Stiele Oregano
- 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g Füllgewicht)
- Pfeffer
- 70 g Mehl
- 12 El Olivenöl plus etwas zum Fetten der Auflaufform

Außerdem: Auflaufform (20 x 25 cm)

1. Auberginen waschen, putzen und den Stielansatz entfernen. Auberginen längs in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz würzen und auf Küchenpapier 10 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen Ziegenkäse mit einer Gabel fein zerdrücken. Thymianblätter abzupfen, fein hacken, mit Honig und Ziegenkäse verrühren. Mozzarella abtropfen lassen und in Stücke zerzupfen.
3. Für die Tomatensauce Knoblauch fein hacken. Oreganoblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Beides mit stückigen Tomaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Auberginenscheiben trocken tupfen. Mehl auf einen Teller geben. Auberginenscheiben in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. In einer breiten Pfanne in 3 Portionen in jeweils 4 El heißem Öl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Auflaufform mit etwas Öl fetten. 3 El Tomatensauce in der Auflaufform verteilen. Dann abwechselnd Auberginen, Tomatensauce und Ziegenkäsecreme in die Form schichten. Auf der obersten Schicht den Mozzarella verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 25 Minuten backen. Auberginen-Auflauf aus dem Ofen nehmen und servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Backzeit 25 Minuten
PRO PORTION 12 g E, 34 g F, 23 g KH = 474 kcal (1986 kJ)



Foto Seite 97

Zucchini-Päckchen mit Ziegen-Ricotta auf Tomatensalat

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

TOMATENSALAT

- 6 große Tomaten (à ca. 120 g)
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 2 El Weißweinessig
- 1 El flüssiger Honig
- 5 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

ZUCCHINI-PÄCKCHEN

- 2 Zucchini (à ca. 300 g)
- Salz
- 2 Stiele Thymian
- 1 Schalotte (ca. 30 g)
- 300 g Ziegen-Ricotta
- 1 El flüssiger Honig
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Pfeffer
- 3–4 El Olivenöl
- 4 Stiele Basilikum

1. Für den Tomatensalat Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen, in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Rosmarinnadeln vom Zweig abzupfen und fein hacken. Rosmarin, Essig, Honig und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Tomaten mischen.

2. Für die Zucchini-Päckchen Zucchini waschen, putzen und längs in ca. 2–3 mm dünne Scheiben hobeln (oder mit dem Sparschäler schälen). Scheiben nebeneinander auf eine Platte legen, mit etwas Salz würzen und 10 Minuten ziehen lassen. Zuccinischeiben mit Küchenpapier trocken tupfen.

3. Inzwischen Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Schalotte fein würfeln. Thymian, Schalotten, Ricotta, Honig und Zitronenschale glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Je 2 Zuccinischeiben kreuzweise übereinanderlegen und mit einem Teelöffel 1 Nocke Ricotta-Creme in die Mitte setzen. Überstehende Zuccinischeiben darüber zusammenlegen und leicht andrücken.

5. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zucchini-Päckchen darin bei starker Hitze 1–2 Minuten rundum braten. Auf Tomatensalat anrichten, mit abgezupften Basilikumblättern bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 29 g F, 16 g KH = 387 kcal (1624 kJ)



Foto links

Brotsalat mit Apfel-Dressing

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SALAT

- 30 g Walnusskerne
- 1 kleines Ciabatta-Brot (ca. 300 g)
- 4 El Olivenöl
- 1 Bund Radieschen
- 180 g Bergkäse
- 100 g Babyleaf-Spinat

DRESSING

- 1 roter Apfel
- 4 El Apfelessig
- 1 Tl Dijon-Senf
- 5 El Olivenöl
- 2 El Walnussöl
- Salz
- Pfeffer

1. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Ciabatta in ca. 1–2 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin bei starker Hitze goldbraun rösten. Radieschen putzen, waschen und vierteln. Bergkäse in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Babyleaf-Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Alles in eine große Schüssel geben.

2. Für das Dressing Apfel vierteln, entkernen und fein würfeln. Essig mit Senf, Olivenöl, Walnussöl und etwas Salz und Pfeffer verrühren. Apfel zugeben und unterrühren. Dressing zum Salat geben, gut mischen, 5 Minuten ziehen lassen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 21 g E, 46 g F, 45 g KH = 703 kcal (2954 kJ)



Graupen-Risotto mit Pfifferlingen

Cremig und köstlich zugleich:
Knackig gebratener
Fenchel bringt Biss mit,
geriebener Meerrettich sorgt
für den Frischekick.

Rezept Seite 103

Halloumi-Spieße mit Dip

Der halbfeste Schnittkäse steckt zwischen Melone und Datteln fest, eine Marinade würzt die Spießgesellen. Erfrischend dazu: ein Joghurt-Dip mit Sauerampfer.

Rezept Seite 103



Dutch-Pfannkuchen mit Sommersalat

Der wohl einfachste Pfannkuchen der Welt backt auf einem Blech im Ofen. Kurz vor dem Servieren kommt der Salat aus Pfirsichen, Rauke, Tomaten und Gurke dazu.

Rezept rechts



Foto Seite 100

Graupen-Risotto mit Pfifferlingen

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 El Olivenöl
- 200 g Perlgraupen
- 200 ml Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 300 g Fenchel
- 200 g Pfifferlinge
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 4 El Apfelessig
- 3 El Butter (weich)
- 5 El Meerrettich (frisch gerieben)
- Salz • Pfeffer

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. 2 El Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Graupen zugeben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze fast komplett einkochen lassen. Nach und nach mit Gemüsebrühe auffüllen, gelegentlich umrühren, bis die Graupen gar sind und eine cremige Konsistenz entstanden ist.

2. Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Pfifferlinge putzen, große Pilze halbieren. Petersilienblätter abzupfen und grob schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Fenchel und Pfifferlinge darin bei starker Hitze 4–5 Minuten braten, dann zum Risotto geben und vorsichtig unterrühren. Petersilie, Apfelessig, Butter und 4 El Meerrettich zum Risotto geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Graupen-Risotto in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, mit restlichem Meerrettich bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 9 g E, 20 g F, 42 g KH = 418 kcal (1754 kJ)



Foto Seite 101

Halloumi-Spieße mit Joghurt-Sauerampfer-Dip

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 60 g Sauerampfer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Limette
- 200 g Joghurt (3,5 % Fett)
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Halloumi-Käse
- 200 g Datteln (ohne Kern)
- 400 g Cantaloupe-Melone
- 4 Stiele Basilikum
- 2 Stiele Oregano
- 4 El Olivenöl
- 1 TI Chiliflocken
- Außerdem: 8 Schaschlik- bzw. Holzspieße

1. Sauerampfer putzen, waschen und trocken schleudern. Sauerampfer mit Knoblauch in einem Blitzhacker fein zerkleinern. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren, von einer Hälfte den Saft auspressen. Joghurt, Sauerampfer-Knoblauch-Mischung, Limettenschale und -saft glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Für die Spieße Halloumi in ca. 1,5–2 cm große Würfel schneiden. Datteln halbieren. Cantaloupe-Melone halbieren, entkernen, in Spalten schneiden. Das Fruchtfleisch erst von der Schale, dann

in 2 cm breite Stücke schneiden. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Vorbereitete Zutaten abwechselnd auf Schaschlik- bzw. Holzspieße aufspießen.

3. Oreganoblätter von den Stielen abzupfen, grob schneiden. Mit Olivenöl und Chiliflocken mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Spieße mit der Marinade einpinseln. Spieße 3–5 Minuten grillen oder bei starker Hitze in einer großen beschichteten Pfanne braten. Mit Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 31 g E, 41 g F, 44 g KH = 699 kcal (2926 kJ)



Foto links

Dutch-Pfannkuchen mit Sommersalat

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

TEIG UND SALAT

- 6 Eier (Kl. M)
- 320 ml Milch (zimmerwarm)
- 150 g Mehl
- Zucker
- Salz
- Muskat (frisch gerieben)
- 6 El Butter
- 2 Pfirsiche (à 140 g)
- 1 Bio-Salatgurke (ca. 450 g)
- 1 Avocado
- 150 g Kirschtomaten

- 200 g Scamorza (geräucherter italienischer Käse)
- 30 g Kürbiskerne
- 80 g Rauke

DRESSING

- 1 El Aceto balsamico
- 1 TI Limettensaft
- 1 TI Ahornsirup
- 1 TI mittelscharfer Senf
- 3 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- Außerdem: Backblech (38 x 27 cm)

1. Für den Teig Eier mit den Quirlen des Handrührers verquirlen. Milch unterrühren. Mehl, je 1 Prise Zucker, Salz und Muskat zugeben und glatt rühren. Teig 15 Minuten quellen lassen.

2. Backofen mit dem Backblech für den Pfannkuchen auf 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) vorheizen. Butter auf dem heißen Backblech zerlassen und mit einem Pinsel Boden und Ränder damit bestreichen. Teig auf das Backblech gießen und auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten goldbraun backen.


3. Für den Salat Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Gurke waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und grob würfeln. Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und grob würfeln. Kirschtomaten waschen, putzen und halbieren. Scamorza grob würfeln. Kürbiskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Rauke putzen, waschen und trocken schleudern. Alles in eine große Schüssel geben und vorsichtig mischen.

4. Für das Dressing Essig, Limettensaft, Sirup, Senf, Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer verrühren.

5. Salat auf dem fertig gebackenen Pfannkuchen verteilen, mit etwas Vinaigrette beträufeln und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 22 g E, 37 g F, 29 g KH = 564 kcal (2363 kJ)



Fisch & Seafood

Im Garten des Kraken

Die Schätze der Seen und Meere wollen achtsam behandelt sein. Die umsichtige Zubereitung gehört dazu. Wir servieren Venusmuscheln im Safransud, Saibling mit Morcheln, gute Gambas, edle Jakobsmuscheln, Pulpo und hochwertigen Lachs. Neun Rezepte mit Bedacht



Scampi mit Venusmuscheln in Safransud

Safran und Piment d'Espelette
geben dem Sud ein fantastisches
Aroma. Und die Venusmuscheln
nehmen es gern an!

Rezept Seite 107

„Frischen grünen Spargel muss man nicht schälen, auch im unteren Drittel nicht. Die Stangen sind in der Regel so zart, dass das gar nicht nötig ist.“

»e&t«-Profi-Tipp



Spargel-Morchel-Ragout mit Saibling

In feiner Portweinsauce gekocht: grüner Spargel mündgerecht und edle Morcheln erdig-süß mit Kurkuma-Gewürzreis und buttrig gebratenem Saiblingsfilet.

Rezept rechts



Foto Seite 105

Scampi mit Venusmuscheln in Safransud

★ EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

- Salz
- 1 kg Venusmuscheln (siehe Zutaten-Info 1)
- 1 rote Paprikaschote (220 g)
- 60 g Schalotten
- 1 Möhre (150 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Stiele Dill
- 6–8 El Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 250 ml Fischfond (ersatzweise Gemüsefond)
- 1 Döschen gemahlener Safran (0,1 g)
- Pfeffer
- Piment d'Espelette
- 1–2 El Zitronensaft
- 6 Scampi (mit Kopf und Schale, küchenfertig; siehe Zutaten-Info 2)
- 4 Stiele Zitronenthymian

1. Eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen, 1 TL Salz zugeben und die Muscheln ca. 1 Stunde zum Entsandten hineinlegen. Wasser dabei mehrmals wechseln. Muscheln in einem Sieb abtropfen lassen, offene und beschädigte Muscheln entfernen.

2. Inzwischen Paprika, putzen, waschen, längs vierteln, entkernen und mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 240 Grad auf der obersten Schiene 8–12 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen und mit einem nassen Küchentuch 10 Minuten abdecken. Paprika häuten und quer halbieren.

3. Für den Safransud die Schalotten fein würfeln. Möhre schälen und fein würfeln. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Dillblättchen von den Stielen abzupfen, Dillstiele fein schneiden. Beides abgedeckt kalt stellen.

4. 4 El Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Schalotten, Möhren und die Hälfte der Knoblauchscheiben darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Weißwein und Fond auffüllen, aufkochen lassen und mit Safran, Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und Zitronensaft würzen.

5. Restliches Olivenöl in einer großen Pfanne mit restlichem Knoblauch erhitzen. Scampi darin auf jeder Seite 2–3 Minuten braten, dabei Zitronenthymian und Paprika zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

6. Safransud aufkochen, Muscheln in den kochenden Sud geben und zugedeckt 3–4 Minuten garen. Dabei den Topf ab und zu vorsichtig rütteln, damit sich die Muscheln gleichmäßig öffnen können. Geschlossene Muscheln entfernen.

7. Muscheln mit dem Safransud anrichten. Scampi und Paprika daraufgeben, mit Dillgrün bestreuen und servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:40 Stunden

PRO PORTION 33 g E, 32 g F, 19 g KH = 534 kcal (2241 kJ)

Zutaten-Info 1 Venusmuscheln sind sehr fein im Geschmack und daher eine gute Wahl für Muschel-Einsteiger. Zum Entsandten sollten sie vor der Zubereitung in Salzwasser eingelegt werden.

Zutaten-Info 2 Scampi werden oft für große Garnelen gehalten, gehören aber zu den Hummertieren. Tipp: Immer mit Schale braten, so bleibt das Fleisch saftig.



Foto links

Spargel-Morchel-Ragout mit Saibling

★ EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- SPARGELRAGOUT UND SAIBLING**
- 60 g Schalotten
- 120 g festkochende Kartoffeln
- 30 g Butter
- 80 ml weißer Portwein
- 400 ml Gemüsefond
- 200 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 500 g grüner Spargel
- 80 g kleine frische Morcheln (ersatzweise 10 g getrocknete Morcheln; eingeweicht und abgetropft)
- 4 Saiblingfilets (ohne Haut; à 140 g)
- 2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl; siehe Tipp)
- 1 kleines Bund Kerbel
- GEWÜRZREIS**
- 250 g Basmati-Reis • Salz
- 80 g Schalotten
- 20 g Butter
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2–3 Msp. gemahlener Zimt
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- Pfeffer

1. Für das Spargel-Morchel-Ragout Schalotten fein würfeln. Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. 10 g Butter im kleinen Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Mit Portwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Mit Fond und Sahne auffüllen, Kartoffeln zugeben und offen bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit dem Schneidstab fein mixen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Sauce abgedeckt warm stellen.

2. Inzwischen Spargel waschen und abtropfen lassen. Spargelenden ca. 1 cm breit abschneiden. Spargelstangen schräg in 2–3 cm dicke Stücke schneiden. Morcheln putzen, mehrmals in kaltem Wasser waschen (um vorhandenen Sand zu entfernen), im Sieb abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

3. Für den Gewürzreis Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser gut waschen und abtropfen lassen. Reis in 500 ml leicht gesalzenem Wasser bei milder Hitze 15–20 Minuten zugedeckt garen.

4. Inzwischen Schalotten fein würfeln. Butter im kleinen Topf erhitzen und die Schalotten darin mit Kreuzkümmel, Zimt und Kurkuma bei mittlerer Hitze in 3–4 Minuten glasig dünsten und abgedeckt beiseitestellen. Schalotten unter den Reis heben und abgedeckt warm stellen.

5. Für das Spargel-Morchel-Ragout Sauce kurz aufkochen lassen, Spargel und Morcheln zugeben und bei milder bis mittlerer Hitze (darf nur ganz leicht kochen) offen 8–10 Minuten garen.

6. Saiblingfilets halbieren, rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Öl mit der restlichen Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Fischfilets darin auf der Fleischseite 2–3 Minuten braten, wenden und weitere 2 Minuten fertig braten.

7. Gewürzreis in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Spargel-Morchel-Ragout und Fischfilets darum verteilen. Mit abgezupften Kerbelblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 37 g E, 35 g F, 59 g KH = 739 kcal (3096 kJ)

Tipp Statt Maiskeimöl eignen sich auch andere hitzebeständige Speiseöle wie Sonnenblumen- oder Rapsöl zum Braten.

Spaghetti mit zweierlei Tomaten und Garnelen

Mit knackigem Queller und Büffel-Ricotta bringen getrocknete und frische Tomaten die italienischen Nationalfarben Grün, Weiß, Rot auf den Teller: mit „Good Gambas“ zur Krönung.
Rezept Seite 110



Jakobsmuscheln in Paprika-Wermut-Sauce

Zu fruchtiger Paprika, schwarzem Reis und säuerlich-frischem Gurken-Fenchel-Häckerle kann die kompakte, zart nussige Jakobsmuschel ihre ganze Stärke zeigen.

Rezept Seite 110





Foto Seite 108 und Titel

Spaghetti mit zweierlei Tomaten, Ricotta und Garnelen

★ EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 400 g mittelgroße Rispen-tomaten
- Salz • Pfeffer
- ½ Tl Puderzucker
- 4 getrocknete Tomaten (in Olivenöl)
- 8 Kaltwasser- oder Bio-Garnelen (à ca. 40 g; mit Kopf und Schale; z. B. www.crustanova.com oder www.foerde-garnelen.de)
- 200 g Queller (beim Fischhändler vorbestellen)
- 100 g Büffel-Ricotta (z. B. von Casa Madaio; über www.viani.de; ersatzweise Ricotta)
- 50 g Bottarga (getrockneter Meeräschenrogen; italienischer Feinkostladen)
- 3 El Olivenöl
- 100 ml trockener Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 300 g Spaghetti
- 1 Bio-Zitrone (in Spalten)

1. Tomaten putzen, waschen und die Stielansätze keilförmig entfernen. Tomaten erst halbieren, dann vierteln. Mit der Schnittfläche nach oben in eine große Form oder auf ein Backblech legen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen, Puderzucker darübersieben und beiseitestellen. Getrocknete Tomaten mit Küchenpapier abtupfen und in kleine Würfel schneiden.
2. Garnelen am Rücken entlang vom Kopf bis kurz vorm Schwanzansatz leicht einschneiden und den Darm entfernen. Garnelen waschen, trocken tupfen und bis zum Gebrauch kalt stellen. Queller putzen, waschen und auf einem Küchentuch gut abtropfen lassen. Ricotta mit 1 Prise Salz und 1 El Wasser mit dem Schneebesen cremig aufschlagen.
3. Von der Bottarga die feine weiße Haut abziehen. Bottarga mit dem Sparschäler in feine Scheiben schneiden und beiseitestellen.
4. 1–2 El Olivenöl in einer breiten Pfanne erhitzen, Garnelen darin bei starker Hitze von jeder Seite höchstens 1 Minute braten, mit Salz würzen und herausnehmen. Garnelen im Backofen bei 40–50 Grad warm stellen. Restliches Öl in die Pfanne geben, getrocknete und frische Tomaten darin bei starker Hitze höchstens 1 Minute braten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Bratensatz mit Wermut ablöschen und auf ⅓ einkochen lassen. 200 ml heißes Wasser zugießen und aufkochen. Queller darin 2 Minuten unter Rühren knackig garen. Tomatenmischung zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei 150–200 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln mit Nudelwasser zur Tomaten-Queller-Mischung geben und gut durchschwenken, dabei kurz erhitzen. Nudeln in vorgewärmte Teller geben. Ricotta darüber verteilen, mit Pfeffer und Bottarga bestreuen. Mit je 1 Garnele anrichten und servieren. Restliche Garnelen und Zitronenspalten separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO PORTION 29 g E, 15 g F, 63 g KH = 532 kcal (2229 kJ)



Foto Seite 109

Jakobsmuscheln in Paprika-Wermut-Sauce

★ EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 1 Mini-Bio-Salatgurke (120 g)
- 1 kleine Fenchelknolle mit Grün (ca. 150g)
- 1–2 El Zitronensaft
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 8 El Olivenöl
- 1 gelbe Paprikaschote (160 g)
- 1 rote Paprikaschote (160 g)
- 160 g schwarzer Reis
- 50 g Schalotten
- 1 kleine Kartoffel (50 g)
- 100 ml Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 300 ml Gemüsesfond
- 12 frische Jakobsmuscheln (ohne Corail; vom Fischhändler küchenfertig vorbereitet; siehe Zutaten-Info)
- 4 Tl geschälte Sesamsaat

1. Für die Gurken-Fenchel-Würfel Gurke waschen, putzen und längs halbieren. Kerne entfernen und die Gurke in 3–4 mm kleine Würfel schneiden. Fenchel putzen, waschen, das Grün abpfeifen und abgedeckt kalt stellen. Fenchel halbieren, Strunk entfernen und den Fenchel in 3–4 mm kleine Würfel schneiden. Zitronensaft mit 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer und 2 El Olivenöl verrühren. Gurke und Fenchel zugeben, gut mischen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
2. Inzwischen für die Paprika-Wermut-Sauce Paprika putzen, waschen, längs vierteln, entkernen und mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen. Unterm vorgeheizten Backofengrill auf der obersten Schiene bei 240 Grad 8–12 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen und mit einem nassen Küchentuch 10 Minuten abdecken. Paprika häuten und in grobe Stücke schneiden.
3. Reis in leicht gesalzenem Wasser bei schwacher Hitze nach Packungsanweisung (30–45 Minuten) garen. Reis in ein feines Küchensieb schütten, kurz abtropfen lassen, zurück in den Topf geben, 1 El Olivenöl unterrühren und abgedeckt warm stellen.
4. Inzwischen für die Sauce Schalotten in feine Ringe schneiden. Kartoffel schälen und in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. 2 El Öl in einer Sauteuse erhitzen und die Schalotten darin 2 Minuten glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen und stark einkochen. Mit Fond auffüllen, Paprika und Kartoffeln zugeben und offen 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Sauce mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt warm stellen.
5. Jakobsmuscheln trocken tupfen. Jeweils eine Seite mit Sesam bestreuen und gut andrücken. Das restliche Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Jakobsmuscheln darin bei mittlerer Hitze auf der Sesamseite 2 Minuten braten, wenden und weitere 2 Minuten braten. Mit etwas Salz würzen.
6. Sauce aufkochen, mit dem Schneidstab aufmischen. Mit Reis, Gurken-Fenchel-Würfeln und Jakobsmuscheln in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit Fenchelgrün servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:40 Stunden

PRO PORTION 24 g E, 23 g F, 44 g KH = 503 kcal (2109 kJ)

Zutaten-Info Jakobsmuscheln sollten immer frisch sein, tiefgefroren verlieren sie viel Feuchtigkeit. Am besten 3–4 Tage vor dem Zubereiten bestellen und innerhalb von 1–2 Tagen zubereiten.



Lachskotelett mit Tomaten, Aubergine und Pimientos

Spanisch gekontert: Saftig gebratener Lachs trifft knusprige Chorizo mit feiner Paprika-Knoblauch-Note. Plus Auberginen-Tomaten-Salat und gerösteter grüner Mini-Paprika. Caramba!

Rezept Seite 112



Foto Seite 111

Lachskotelett mit Tomaten, Auberginen und Pimientos

★ EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

- 300 g Auberginen
- Salz
- 1 El Blütenhonig
- 2 Lachskoteletts (à ca. 230 g)
- 1 Zweig Rosmarin
- 7 El Olivenöl
- 4 geriffelte Tomaten (à 80 g)
- 1 El Apfelessig
- 2 Stiele Basilikum
- 6–8 Pimientos de Padrón
- ½ Knolle junger Knoblauch
- 60 g Chorizo-Wurst
- 2 Lorbeerblätter
- Pfeffer

1. Auberginen waschen, trocken tupfen und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben auf ein Backblech legen und mit wenig Salz bestreut 30 Minuten Wasser ziehen lassen.

2. Inzwischen Honig mit 1 Tl Wasser verrühren, Lachskoteletts auf einem flachen Teller von beiden Seiten mit Honig einpinseln. Lachs bis zum Gebrauch abgedeckt kalt stellen. Vom Rosmarin die Nadeln abzupfen, fein hacken und mit 2 El Öl in einer Schüssel verrühren.

3. Auberginen mit Küchenpapier abtupfen, mit Rosmarin-Olivenöl bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Inzwischen Tomaten putzen, waschen, Stielansatz heraus-schneiden. Tomaten quer in dünne Scheiben schneiden. Essig in einer Schüssel mit Salz verrühren, 3 El Olivenöl und Tomaten behutsam unterheben. Basilikumblätter abzupfen, bis zum Gebrauch in kaltes Wasser legen. Pimientos waschen, abtupfen.

5. Knoblauchknolle in feine Scheiben schneiden. Chorizo-Wurst in 6 dünne Scheiben schneiden. 1 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze 1 Minute braten. Lachskoteletts zugeben, bei mittlerer bis starker Hitze pro Seite 30–45 Sekunden gebräunt braten und mit Salz würzen. Chorizo und Lorbeer in die Pfanne geben, im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 6 Minuten garen. Lachs aus dem Ofen nehmen und mit dem Bratöl beträufeln.

6. Pfanne auswaschen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Pimientos darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1 Minute braten und mit Salz würzen. Auberginen unter den Tomatensalat mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten-Auberginen-Salat mit Pimientos, Lachs und Chorizo anrichten, mit Basilikumblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 51 g E, 63 g F, 16 g KH = 868 kcal (3633 kJ)



Foto rechts

Lachs mit Zitronengras-Semmelbrösel-Kruste

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4–6 Portionen

- 800 g Süßkartoffeln
- 2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- Salz • Pfeffer
- 2 Dosen Kokosmilch (à 400 ml Füllmenge)
- 5 El Fischsauce
- 2 El grüne Currypaste
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Schalotten
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Bio-Limette
- 1 Bund Thai-Basilikum
- 3 Stangen Zitronengras
- 80 g Semmelbrösel
- 60 g Butter (weich)
- 700 g Lachsfilet (mit Haut)
- 250 g grüne Bohnen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 200 g Kirschtomaten

1. Süßkartoffeln schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. Mit Öl, Salz und Pfeffer mischen und in einer Saftpfanne (tiefes Backblech) verteilen. Kokosmilch, 100 ml Wasser, Fischsauce und Currypaste verrühren. Knoblauch und Schalotten fein würfeln und zugeben. Ingwer schälen, fein würfeln und zugeben. Die Kokosmilch-Mischung zu den Süßkartoffeln in die Saftpfanne geben und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Minuten garen.

2. Inzwischen Limette waschen, trocken reiben, dann 2 dünne Streifen Limettenschale abschälen, Limette auspressen und den Saft beiseitestellen. Blätter von der Hälfte der Thai-Basilikum-Stiele abzupfen und grob schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen, Zitronengras in Scheiben schneiden und im Blitzhacker fein hacken. Basilikumblätter, Limettenschale, 1 Tl Salz und Semmelbrösel zugeben und fein zerkleinern. Bröselmasse sorgfältig mit der Butter vermischen. Lachsfilet mit der Hautseite nach unten auf eine Platte legen, Bröselmasse gleichmäßig darauf verteilen und fest andrücken.

3. Bohnen und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und jeweils in 3–5 cm lange Stücke schneiden. Bohnen in kochendem Salzwasser 6 Minuten garen. Frühlingszwiebeln nach 5 Minuten zugeben. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

4. Saftpfanne aus dem Backofen nehmen und die Süßkartoffeln an den Rand schieben. Lachsfilet mittig in die Saftpfanne legen, Tomaten zwischen den Süßkartoffeln verteilen, weitere 20 Minuten im heißen Backofen garen. Nach 10 Minuten Bohnen und Frühlingszwiebeln auf dem Gemüse verteilen und weitergaren.

5. Restliche Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Saftpfanne aus dem Backofen nehmen, Gemüse mit Limettensaft beträufeln, mit Basilikum bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 31 g E, 48 g F, 52 g KH = 793 kcal (3028 kJ)

„Bei Lachs ist die Herkunft entscheidend. Zum Schutz der Bestände empfiehlt sich pazifischer Wildlachs aus nachhaltigem Fang – und ein bewusster Genuss.“

»e&t«-Profi-Tipp



Lachs mit Zitronengras- Brösel-Kruste

Mit asiatischen Stilelementen:
Eine cremige Kokosmilchsauc
umschmeichelt Fisch,
Süßkartoffeln und buntes
Gemüse. Currypaste sorgt
darin für sanftes Feuer.

Rezept links



Gebratener Pulpo mit Kerbel-Pesto

Der zarte Biss des Pulpo und knusprig
frittierte Gemüsestreifen
im feinen Texturen-Duett. Und
Kerbel-Pesto macht's frisch.

Rezept Seite 118



Rezept u. Foodstyling: Jürgen Bungener; Foto: Thorsten Suedfels; Styling: Krisztina Zombori

Kabeljau mit Liebestöckel-Nage und Fenchelkraut

Der auf der Haut gebratene, feine, fettarme
Fisch mit Lardo-Schmelz bekommt
süß-säuerlich geschmorten Fenchel,
Kartoffelstampf und „Maggikraut“-Sauce zur
Seite – raffiniert arrangiert!

Rezept Seite 118



Limetten-Risotto mit marinierten Garnelen

Die rot und würzig gebeizten Garnelen
garen auf dem heißen Risotto
leicht an und bewahren so ihren vollen
Geschmack. Ganz schön clever!

Rezept rechts



Foto links

Limetten-Risotto mit marinierten Garnelen

★ EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

MARINIERTER GARNELN

- 1 TL Szechuan-Pfeffer
- 1 TL brauner Zucker • Salz
- 250 g Rote Bete
- 30 frischer Ingwer
- 8 Riesengarnelenschwänze (ohne Schale; à 25 g; siehe Info; www.crustanova.com)

KORIANDERÖL

- ½ TL Koriandersaat
- 20 g Koriandergrün

- Salz
- 6 EL Rapskernöl

LIMETTEN-RISOTTO

- 60 g Schalotten
- 1 Bio-Limette
- 1 l Gemüsefond
- 2 EL Olivenöl
- 280 g Risotto-Reis
- 150 ml weißer Portwein
- 2 EL Mascarpone
- Salz • Pfeffer

1. Für die marinierten Garnelen Szechuan-Pfeffer, Zucker und ½ TL Salz im Mörser fein mahlen.

2. Rote Bete schälen und grob in eine Schüssel raspeln (Küchenhandschuhe benutzen!). Ingwer fein reiben und mit der Hälfte der Gewürzmischung zur Bete geben. 2 Minuten kräftig mit den Händen kneten. Hälfte der Rote-Bete-Mischung in eine kleine Form (z.B. Auflaufform) geben. Garnelen eventuell entdarmen, abspülen und trocken tupfen. Garnelen mit restlicher Gewürzmischung würzen, dicht nebeneinander auf die Rote-Bete-Mischung legen, mit der restlichen Rote-Bete-Mischung bedecken und leicht andrücken. Mit Klarsichtfolie bedecken, ein passendes Brettchen (z.B. Frühstücksbrett) darauflegen und mit einem schweren Gegenstand beschweren. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

3. Inzwischen für das Korianderöl Koriandersaat im Mörser fein mahlen. Koriandergrün mit den feinen Stielen fein schneiden, mit Koriandersaat, 2–3 Prisen Salz und Öl im hohen Rührbecher mit dem Schneidstab sehr fein pürieren und abgedeckt kalt stellen.

4. Für den Limetten-Risotto die Schalotten in feine Würfel schneiden. Limette waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Gemüsefond aufkochen und warm halten.

5. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Reis zugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Portwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. So viel heißen Fond zugießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Offen bei milder bis mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 20 Minuten garen; dabei jeweils etwas Fond zugießen, sobald die Flüssigkeit fast aufgesogen ist. Nach 15 Minuten ⅓ der Limettenschale unterrühren.

6. Inzwischen die Rote-Bete-Mischung von den Garnelen entfernen. Garnelen mit Küchenpapier trocken tupfen und quer in 1–2 mm dünne Scheiben schneiden.

7. Mascarpone unter den Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Garnelen auf dem Risotto verteilen, mit je 1–2 EL Korianderöl beträufeln. Mit der restlichen Limettenschale bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden

PRO PORTION 19 g E, 26 g F, 62 g KH = 593 kcal (2486 kJ)

Zutaten-Info Garnelen werden nach Größe und Herkunft unterschieden. „Shrimps“ sind kleinere Tiere (für ein Kilogramm werden mehr als 200 Stück benötigt), die größeren heißen „Prawns“ oder „Riesengarnelen“. Am intensivsten schmecken Salzwasser-Garnelen aus tiefen Gewässern.

essen & trinken SPEZIAL

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

SITZ DER REDAKTION STRASSENBAHNRING 15, 20251 HAMBURG

TELEFON 040/2 10 91 66 70

PUBLISHER FRANK GLOYSTEIN

REDAKTIONSLEITUNG ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

BLUEBERRY FOOD STUDIOS STUDIO MANAGEMENT: ELLEN HANSELMANN
REZEPTENTWICKLUNG UND FOODSTYLING:
MAIK DAMERIUS,
JENS HILDEBRANDT, LISA NIEMANN,
TOM PINGEL, JAN SCHÜMMANN
FOTO: FLORIAN BONANNI, DENISE GORENC,
TOBIAS PANKRATZ, THORSTEN SUEDELS,

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR

REDAKTION INKEN BABERG, JÜRGEN BÜNGENER,
BENEDIKT ERNST, BIRGIT HAMM, CLAUDIA MUIR,
MARIANNE ZUNNER

LAYOUT MELANIE KOHN, THERESA KÜHN,
MATTHIAS MEYER, ALINA POHLMANN,
TANJA PORALLA

BILDREDAKTION JOSÉ BLANCO, MARTINA RAAE

SCHLUSSREDAKTION INGRID OSTLENDER, SIGRID NIEDERHAUSEN

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERTFEGGER

MARKETING UND VERTRIEB MARTIN JANNKE (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 OTTERSBACH,
ALBERTINE THUMM

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELLEN INHALT ARABELLE STIEG
STRASSENBAHNRING 15, 20251 HAMBURG

COPYRIGHT © 2024: ESSEN & TRINKEN ISSN 2198-558X

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

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

DRUCK: FIRMENGROUPE APPL, APPL DRUCK, SENEFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



Foto Seite 106

Gebratener Pulpo mit Kerbel-Pesto

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 1 Pulpo (ca. 1 kg; beim Fischhändler vorbestellen; siehe Zutaten-Info • Salz
 - 1 TI Koriandersaft
 - 100 ml Weißwein
 - 20 g Mandelstifte
 - 1 Bio-Limette
 - 1 Bund Kerbel (50 g)
 - 8–10 El Sonnenblumenöl
 - 200 g festkochende Kartoffeln (z. B. Linda)
 - 1 dicke Möhre (ca. 100 g)
 - 2 mittelgroße Köpfe Blumenkohl (à ca. 800 g)
 - 2 El Zitronensaft
 - 1 El Butter (10 g)
 - 4 El Olivenöl
 - Pfeffer
- Außerdem: 700 ml Öl zum Frittieren (z. B. Maiskeimöl), Küchenthermometer

1. Pulpo unter fließendem kalten Wasser waschen. Pulpo tropfnass mit 1 TI Salz, Koriander und Weißwein in einen großen flachen Topf (oder in eine große Pfanne) geben. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 1 Stunde garen. Nach 30 Minuten wenden. Pulpo herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Für den Kerbel-Pesto die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Limette waschen, trocken reiben und die Hälfte der Schale fein abreiben. 1 El Limettensaft auspressen. 10 Stiele Kerbel mit einem feuchten Tuch bedecken und für die Garnitur kalt stellen. Vom restlichen Kerbel die dicken Stiele entfernen und das Kerbelgrün mit den feinen Stielen grob schneiden. Alles mit dem Sonnenblumenöl und 2–3 Prisen Salz in einen hohen Rührbecher füllen. Mit dem Schneidstab sehr fein pürieren und beiseitestellen.

3. Für die knusprigen Kartoffel- und Möhrenstreifen Kartoffeln und Möhre schälen und auf dem Küchenhobel längs in 1–2 mm dünne Streifen hobeln. Getrennt auf einem Küchentuch trocken tupfen. Frittieröl auf 160 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!) und die Kartoffelstreifen darin portionsweise 3–4 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Möhrenstreifen ebenso zubereiten.

4. Blumenkohl putzen, die Blätter entfernen, Kohl waschen. Blumenkohl mit Strunk jeweils quer in 4 ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser mit Zitronensaft und Butter zugedeckt bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten garen.

5. Pulpo in 4–6 cm große Stücke schneiden, dabei das harte Mundwerkzeug entfernen. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Pulpo darin bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Blumenkohl vorsichtig mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, abtropfen lassen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Blumenkohlscheiben mit je 1 TI Pesto beträufeln. Pulpo, Kartoffel- und Möhrenstreifen darauf anrichten. Mit restlichen Kerbelblättchen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

PRO PORTION 39 g E, 31 g F, 18 g KH = 531 kcal (2229 kJ)

Zutaten-Info Pulpo hat mageres, festes Fleisch. Damit er zart wird, sollte er schonend im eigenen Saft garen. Zu dem milden, leicht süßen Aroma passen intensive Kräuter und mediterrane Noten.



Foto Seite 107

Gebratener Kabeljau mit Liebstockel-Nage und Fenchelkraut

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

- 1 Schalotte (60 g)
 - 6 El Olivenöl
 - 1 TI Senfkörner
 - ½ TI weiße Pfefferkörner
 - 50 ml trockener Weißwein
 - 500 ml Geflügelfond
 - 1 TI Speisestärke
 - 300 g mehligkochende Kartoffeln (z. B. Bintje)
 - 100 ml Milch • Salz
 - 1–2 Fenchelknollen (700 g)
 - 1 TI brauner Zucker
 - 3 El Weißweinessig
 - 2 dicke Kabeljaufilets (à ca. 160 g; mit Haut, ohne Gräten)
 - 10 Stiele Liebstockel
 - 50 g Butter
 - 6 hauchdünn geschnittene Scheiben Lardo (4x6 cm)
- Außerdem: Kartoffelpresse, Crème-brûlée-Brenner

1. Für die Sauce Schalotte fein würfeln. 2 El Öl im Topf erhitzen und Schalotten, Senf- und Pfefferkörner darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 3 Minuten andünsten. Mit Wein ablöschen, vollständig einkochen. Mit 250 ml Fond auffüllen, 10 Minuten kochen und durchs feine Sieb passieren. Sauce aufkochen, mit in wenig kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden, beiseitestellen.

2. Für das Püree Kartoffeln schälen, 2 cm groß würfeln. Kartoffeln mit restlichem Fond und Milch in einem Topf bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten weich garen. Kartoffeln mit der Schaumkelle herausnehmen, 2-mal durch die Kartoffelpresse drücken und in einer Schüssel mit der noch heißen Fond-Milch zu Püree verrühren. Mit Salz würzen, abgedeckt beiseitestellen.

3. Für das Fenchelkraut Fenchel putzen, waschen. Fenchelgrün fein schneiden, beiseitestellen. Fenchel in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. 2 El Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Fenchel darin bei mittlerer bis starker Hitze 6–8 Minuten braun braten, dabei gelegentlich wenden (siehe Tipp). Mit Salz und Zucker würzen, mit Weißweinessig ablöschen und vollständig einkochen lassen. Beiseitestellen.

4. Für den Kabeljau restliches Olivenöl in einer beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen. Kabeljaufilets darin auf der Haut bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten und mit Salz würzen. Fisch in der Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1, Umluft 130 Grad) auf der 2. Schiene von unten 6–8 Minuten garen.

5. Liebstockel mit den Stielen grob schneiden. Sauce erhitzen, mit Liebstockel und Butter am besten in der Küchenmaschine fein mixen, mit Salz würzen und warm stellen. Kartoffelpüree unter Rühren erhitzen. Fenchelkraut erhitzen, Fenchelgrün unterrühren.

6. Kabeljau aus dem Ofen nehmen und mit Salz würzen. Kabeljau mit der Hautseite nach oben mit Kartoffelpüree, Fenchel und Liebstockel-Nage auf vorgewärmten Tellern anrichten. Jeweils 3 Scheiben Lardo auf die Kabeljaufilets legen, mit dem Crème-brûlée-Brenner kurz abflammen, bis der Lardo glasig und an den Rändern leicht braun ist, und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 41 g E, 67 g F, 39 g KH = 966 kcal (4057 kJ)

Tipp Fenchel kräftig anbraten, damit er weich wird. Wer keine große Pfanne hat, brät den Fenchel in 2 Portionen an, gibt ihn danach wieder zusammen und löscht ihn in einer Pfanne ab.

Den **Lesemoment** genießen –
mit der neuen **Landlust**



Jetzt
neu im
Handel!


+ Extraheft



Jetzt direkt bestellen: ☎ 02501/8013110 🌐 shop.landlust.de

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

Fotos: Vanessa Jansen, Heinz Duttmann (3), Winfried Heinze



Desserts

Hallo, ihr Süßen!

Ein Sommer ohne Beeren ist wie ein Menü ohne Dessert: möglich, aber sinnlos. Denn jetzt ist die Zeit der heimischen Sorten. Wir feiern die Saison von A wie Aprikosen bis W wie Wassermelone mit sechs hinreißend fruchtigen Nachspeisen

Mohn-Cheesecake

Born in the USA: Rahmiger Frischkäse mit nussigem Mohn auf Haferflocken gebettet. Mit fein säuerlicher Himbeersauce und Zitronenmelisse – glasklar 'ne Wucht.

Rezept Seite 124



Aprikosen-Verbene- Kaltschale mit Brioche-Croûtons

Ein Sommer(tags)traum: samtig
eingekochte Aprikosen mit frischer
Zitronenverbene, Karamell-Croûtons
und leicht geschlagener Sahne.

Rezept Seite 124





„Das Sauerkirschkompott
schmeckt auch gut
zu Naturjoghurt oder zum
Müsli am Morgen.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Kirschkompott mit Frozen Joghurt

Mit Nelke, Minze, Orangensaft:
So wird ein Sauerkirschkompott
mit sahnigem Frozen Joghurt zum
erfrischend fruchtigen Dessert.

Rezept Seite 126



Foto Seite 121

Mohn-Cheesecake

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

HAFERFLOCKENBODEN

- 70 g kernige Haferflocken
- 30 g Butter
- 20 g Rohrzucker
- 1 El cremiger Honig

CHEESECAKE-MASSE

- 1 El Blaumohn
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 200 g Quark (40 % Fett)
- 1 Ei (Kl. M)
- 40 g Zucker
- 1–2 Tl Vanillezucker

- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 El Mehl

HIMBEERSAUCE

- 250 g Himbeeren
 - 1 El Puderzucker
 - 1–2 El Zitronensaft
 - 2 Stiele Zitronenmelisse
- Außerdem: 4 hitzebeständige Gläser (à 200 ml Inhalt), große Auflaufform (30x25 cm)

1. Für den Haferflockenboden die Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, bis sie duften. Auf einen flachen Teller geben und abkühlen lassen. Butter in einem kleinen Topf zerlassen, dabei nicht zu heiß werden lassen. Haferflocken mit abgekühlter flüssiger Butter, Rohrzucker und Honig in den Blitzhacker geben und mittelfein mixen. Haferflockenmasse in 4 hitzebeständige Gläser füllen. Mit den Fingern am Boden leicht andrücken und 10 Minuten kalt stellen.

2. Für die Cheesecake-Masse den Mohn in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. Auf einen flachen Teller geben und abkühlen lassen.

3. Doppelrahmfrischkäse, Quark und Ei in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Mohn, Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Mehl in einer Schüssel mischen und unter die Frischkäsemasse rühren.

4. Reichlich Wasser im Wasserkocher aufkochen. Masse in die vorbereiteten Gläser füllen. Gläser in eine große Auflaufform stellen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf die unterste Schiene schieben, die Form bis kurz unter den Rand mit dem aufgekochten Wasser füllen und Cheesecakes 30 Minuten backen. Vorsichtig aus dem Wasserbad heben und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

5. Inzwischen für die Himbeersauce Himbeeren verlesen. 200 g Himbeeren mit Puderzucker und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Himbeersauce durch ein feines Sieb in eine Schale streichen und beiseitestellen. Restliche Himbeeren halbieren und für die Garnitur beiseitestellen.

6. Abgekühlte Mohn-Cheesecakes mit je 2–3 El Himbeersauce beträufeln. Restliche Himbeeren darauf verteilen, mit abgezupften Zitronenmelisseblättchen garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 16 g E, 31 g F, 41 g KH = 530 kcal (2218 kJ)



Foto Seite 122

Aprikosen-Verbene-Kaltschale mit Brioche-Croûtons

★ EINFACH

Für 2–3 Portionen

- 500 g reife Aprikosen
- 1 Bio-Zitrone
- 90 g Zucker
- 6 Stiele Zitronenverbene (ca. 15 cm Länge)
- 50 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 100 g Brioche (ersatzweise Milchbrötchen oder Hefezopf)

- 1 El Butter (10 g)
- Salz
- 1–2 El Mandellikör (z. B. Amaretto)

Außerdem: nach Belieben leicht geschlagene Schlag-sahne

1. Aprikosen putzen und waschen. 1 schöne Aprikose beiseitelegen. Restliche Aprikosen halbieren, entsteinen und in grobe Würfel schneiden. Zitrone waschen und trocken reiben. Von der Zitrone 2 Streifen Schale dünn abschälen, 3–4 El Saft auspressen. Zitronenschale und -saft mit den Aprikosen, 80 g Zucker und 4 Stielen Zitronenverbene in einen Topf geben. Orangensaft zugeben und zugedeckt 20 Minuten bei milder Hitze leise kochen.

2. Verbenenstiele und Zitronenschale entfernen. Aprikosen mit dem Schneidstab ganz kurz pürieren, in Schalen umfüllen und abkühlen lassen.

3. Inzwischen Brioche in 1 cm große Würfel schneiden. Würfel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Butter, restlichen Zucker und 1 Prise Salz in die Pfanne geben und unter Rühren karamellisieren lassen. Brioche-Croûtons mit Mandellikör ablöschen, auf Backpapier geben und abkühlen lassen.

4. Restliche Aprikose in schmalen Spalten vom Stein schneiden. Kaltschale mit Aprikosenspalten, restlicher Verbene, Brioche-Croûtons und nach Belieben mit etwas leicht geschlagener Sahne servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Abkühlzeit

PRO PORTION (bei 3 Portionen) 4 g E, 8 g F, 57 g KH = 338 kcal (1417 kJ)

„Zitronenverbene wirkt auf Aprikosen wie eine zart minzige Aufmunterung.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

Bayerische Creme mit gemischten Beeren

Buttermilch gibt der standfesten Creme eine feine Säure. Die Beeren dazu im reizvollen Kontrast – herrlich süß, mit karamellisierter Johannisbeersauce vollgesogen.
Rezept Seite 126





Foto Seite 123

Kirschkompott mit Frozen Joghurt

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

FROZEN JOGHURT

- 100 g Zucker
- 500 g Sahnejoghurt (10 % Fett)
- 1 Eiweiß (Kl. M)
- Salz

KIRSCHKOMPOTT

- 500 g frische Sauerkirschen
- 50 g Zucker

- 150 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 1 Msp. gemahlene Gewürznelken (siehe Tipp)
- ½–1 Tl Speisestärke
- 3 Stiele Minze

Außerdem: Eismaschine, Kirschenentsteiner

1. Für den Frozen Joghurt Zucker mit 100 ml Wasser in einen kleinen Topf geben, aufkochen und bei milder Hitze 5 Minuten kochen lassen. Sirup beiseitestellen und abkühlen lassen. Sirup in einer Schüssel mit dem Joghurt verrühren. Eiweiß im hohen Rührbecher mit 1 Prise Salz halb steif schlagen und unter die Joghurtmasse rühren. Masse in der Eismaschine ca. 30 Minuten gefrieren lassen. Eismasse in einen kleinen Behälter umfüllen und im Gefrierfach 1 Stunde nachfrieren.

2. Für das Kirschkompott Sauerkirschen waschen, putzen und abtropfen lassen. Stiele entfernen. Kirschen gegebenenfalls trocken tupfen und mit dem Kirschenentsteiner entsteinen.

3. Zucker in einem breiten Topf hellbraun karamellisieren lassen. Mit Orangensaft ablöschen und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, dabei gelegentlich rühren. Kirschen und Nelkenpulver zugeben, 1-mal aufkochen und mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke ganz leicht binden. Kompott abkühlen lassen.

4. Kompott in Schalen verteilen. Aus der Joghurtmasse mit einem Esslöffel Nocken formen und auf dem Kompott verteilen. Mit abgezipften Minzblättchen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Kühl- und Gefrierzeiten 1:30 Stunden
PRO PORTION 6 g E, 13 g F, 57 g KH = 384 kcal (1615 kJ)

Tipp Das Nelkenpulver lässt sich einfach selbst herstellen, indem man 2–3 Gewürznelken im Mörser fein zerstoßt.



Foto Seite 125

Bayerische Creme mit Buttermilch und gemischten Beeren

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 6–8 Portionen

BAYERISCHE CREME

- 6 Blatt weiße Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 200 ml Milch
- 100 g Zucker
- Salz
- 4 Eier (Kl. M)
- 300 ml Buttermilch
- 200 ml Schlagsahne

BEEREN

- 250 g Rote Johannisbeeren
 - 125 g Heidelbeeren
 - 250 g Brombeeren
 - 40 g Zucker
 - 100 ml Weißwein
 - 1 Tl Speisestärke
- Außerdem: Guglhupf-Form (1,5 l Inhalt)

1. Für die Creme die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Milch mit Zucker, 1 Prise Salz, Vanilleschote und Vanillemark in einem Topf aufkochen, beiseitestellen und 20 Minuten ziehen lassen. Vanilleschote entfernen.

2. Eier in einen Schlagkessel über einem heißen Wasserbad geben. Vanilmilch zugießen und die Masse in 10–15 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Gelatine ausdrücken und in der heißen Vanillemasse auflösen. Schlagkessel ins eiskalte Wasserbad stellen und die Masse darin kalt rühren. Buttermilch unterrühren und kalt stellen, bis die Masse leicht zu gelieren beginnt. Sahne steif schlagen, nach und nach vorsichtig unterheben. Die Creme in eine Guglhupf-Form füllen und mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

3. Johannisbeeren mit der Gabel von den Rispen streifen. Restliche Beeren verlesen. Zucker im kleinen Topf karamellisieren, mit Wein ablöschen, die Hälfte der Johannisbeeren zugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, dann pürieren und durchs feine Sieb in einen Topf streichen. Erneut 2–3 Minuten leise kochen lassen. Speisestärke mit 3–4 El kaltem Wasser glatt rühren, Johannisbeersauce damit binden und beiseitestellen. Restliche Beeren zugeben und abkühlen lassen.

4. Vor dem Servieren Guglhupf-Form kurz in heißes Wasser tauchen, sofort auf eine Tortenplatte stürzen und die Form vorsichtig lösen. Die Creme mit den Beeren servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus Kühlzeit mindestens 6 Stunden
PRO PORTION (bei 8 Portionen) 8 g E, 13 g F, 27 g KH = 270 kcal (1130 kJ)

„Damit die Bayerische Creme Stand bekommt, wird sie überm warmen Wasserbad dicklich aufgeschlagen, gebunden und im eiskalten Wasserbad kalt gerührt.“

»e&t«-Profi-Tipp

„Wenn es schnell gehen soll, statt der Joghurtbällchen einfach glatt gerührten Joghurt zur Melone servieren.“

»e&t«-Profi-Tipp



Wassermelonensalat mit Joghurtbällchen

Saftige Melone mit fein säuerlichen Joghurtbällchen, Limette, Minze und herrlich knusprigem Pistazienkrokant – griechisch raffiniert!

Rezept Seite 129

Erdbeer-Götterspeise mit Melone

Erfrischendes Erdbeergelee mit Wein,
Ingwer und Limette. Und obendrauf
glänzen Vanillecreme und Melone.
Ein herrlich leichtes Sommerdessert!
Rezept rechts





Foto Seite 127

Wassermelonensalat mit Joghurtbällchen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

JOGHURTBÄLLCHEN

- 750 g Sahnejoghurt (10% Fett)
- Salz

WASSERMELONENSALAT UND PISTAZIENKROKANT

- 1 ½ Bio-Limetten
- 120 g Zucker

- 70 g geröstete gesalzene Pistazien (in der Schale)
- 1,5 kg Wassermelone (kernarme Sorte)
- 6 Stiele Minze
- ½ Vanilleschote (ersatzweise 1 Pk. Vanillezucker)
- Außerdem: Mulltuch

1. Für die Joghurtbällchen Joghurt mit 1 Prise Salz verrühren. Mulltuch unter kaltem Wasser ausspülen und gut auswringen. Ein feines Sieb damit auslegen, sodass die Enden überhängen. Sieb über eine Schüssel hängen. Joghurt in das Sieb geben und die Enden des Tuchs darüberschlagen. Einen passenden Teller darauflegen, mit einer vollen Konservendose beschweren. Joghurt im Kühlschrank mindestens 12 Stunden (am besten über Nacht) abtropfen lassen.

2. Für den Wassermelonensalat Limetten heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. 3 El Saft auspressen. Limettensaft mit 100 ml Wasser und 50 g Zucker in einem kleinen Topf aufkochen und ca. 10 Minuten sirupartig einkochen lassen. Die Hälfte der Limettenschale einrühren und den Sirup abkühlen lassen.

3. Für den Krokant Pistazien aus der Schale lösen, in ein Küchentuch einschlagen und die Häute abreiben. Pistazienkerne grob hacken. Restlichen Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren, dabei erst rühren, wenn der Zucker an einer Stelle zu schmelzen beginnt. Pistazien einrühren, Karamell sofort auf ein Stück Backpapier gießen, auskühlen lassen. Krokant grob hacken.

4. Wassermelone in 1–2 cm dicke Spalten schneiden. Fruchtfleisch von der Schale schneiden und 1–2 cm groß würfeln, dabei die Kerne entfernen. Minzblätter von den Stielen abzupfen, nach Belieben grob schneiden und mit der Melone mischen.

5. Abgetropften Joghurt in eine Schüssel geben. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und mit der restlichen Limettenschale (vom Wassermelonensalat) in den Joghurt einrühren. Mit dem Esslöffel 12 Portionen vom Joghurt abstechen, jeweils aufs Mulltuch geben und mithilfe des Tuchs zu Bällchen formen.

6. Melone und Joghurtbällchen auf einer Platte oder auf Tellern anrichten und mit dem Limettensirup beträufeln. Mit Pistazienkrokant bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Abtropfzeit mindestens 12 Stunden
PRO PORTION 9 g E, 27 g F, 54 g KH = 508 kcal (2134 kJ)



Foto links

Erdbeer-Götterspeise mit Vanillecreme und Melone

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4–6 Portionen

GÖTTERSPEISE

- 1 kg Erdbeeren
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Bio-Limette
- 60 g Zucker
- 200 ml Weißwein
- 6 Blatt weiße Gelatine (siehe Tipp)
- 600 g Cantaloupe-Melone

VANILLECREME

- 1 Vanilleschote
- 250 ml Milch
- 45 g Zucker
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 1 Tl Speisestärke
- 100 ml Schlagsahne
- Außerdem: Mulltuch

1. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Limetten waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben.

2. Zucker im großen Topf hellbraun karamellisieren und mit Weißwein (siehe Tipp) ablöschen. Erdbeeren zugeben, abgedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen und beiseitestellen. Ingwer und Limettenschale zugeben und 30 Minuten ziehen lassen. In einen mit Mulltuch ausgelegten Durchschlag gießen und über einem Topf 30 Minuten abtropfen lassen (ergibt ca. 800 ml Saft). Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

3. Saft erneut kurz erwärmen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Saft auf 4–6 Gläser verteilen und mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

4. Für die Vanillecreme die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. 100 ml Milch mit 40 g Zucker, Vanilleschote und -mark in einen Topf geben, kurz aufkochen, beiseitestellen und 30 Minuten ziehen lassen.

5. Eigelbe, restliche Milch und Stärke mit dem Schneebesen glatt rühren. Vanilleschote aus der Vanillemilch entfernen. Eigelbmischung zur Vanillemilch gießen und mit dem Schneebesen unterrühren. Mischung unter Rühren 15–20 Sekunden aufkochen lassen, bis die Masse dicklich-cremig ist. Sofort durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen. Mit restlichem Zucker bestreuen und 2 Stunden kalt stellen.

6. Melone halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch von der Schale schneiden und in 5–10 mm kleine Würfel schneiden. Sahne steif schlagen. Vanillecreme mit dem Schneebesen glatt rühren und die Sahne nach und nach unterheben.

7. Vanillecreme auf die Erdbeer-Götterspeise geben, mit Melonenwürfeln garnieren und servieren. Restliche Melone separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Kühl- und Ziehzeiten
 mindestens 9:30 Stunden

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 6 g E, 4 g F, 40 g KH = 248 kcal (1038 kJ)

Tipp Wenn Sie die Götterspeise stürzen möchten, fügen Sie 4 Blatt Gelatine mehr hinzu. Und: Sie können die Götterspeise auch mit Wasser statt mit Wein zubereiten.



Waffeln

Um die Ecke gedacht

Die Brüsseler sind aus Rührteig, die Lütticher aus Hefeteig.
Im richtigen Eisen gewinnen beide Kontur, mit
passendem Topping wird's Kult. Fünf Rezepte für wunderbar
weiche belgische Waffeln mit reichlich Schoko,
frischen Früchten, feinem Crunch und Top-Glasur



Waffeln mit weißer Schoko- Glasur und Erdbeer-Crunch

Spitzen-Fingerfood: Dicke
Waffeln, süß glasiert, mit
intensiv fruchtigem Erdbeer-
Pistazien-Crunch. Kalt so gut
wie warm als Schoko-Fondue!

Rezept Seite 134

Süßkirsch- Hefewaffeln mit Kaffeestreuseln

Killing me softly: Warm sind
Hefewaffeln besonders
luftig und weich. Mit frischen
Kirschen, Honigjoghurt und
feinherben Butterstreuseln.

Rezept Seite 134





Mohnwaffeln mit Grapefruit- Orangen-Salat

Glänzend aufgelegt: Eine Buttermilchglasur gibt den nussigen Waffeln den süßen Anstrich. Mit sommerlich frischem Zitrusfruchtsalat.

Rezept Seite 134



Foto Seite 131

Waffeln mit weißer Schoko-Glasur und Erdbeer-Crunch

* EINFACH

Für 8 Waffeln bzw. 16 Stücke

WAFFELN

- 200 g Weizenmehl (Type 550)
- 1 ½ TL Weinsteinbackpulver
- 2 Eier (Kl. M)
- 180 ml Milch
- Salz
- 60 g Zucker

TOPPING

- 50 g Pistazienkerne
- 50 g gefriergetrocknete Erdbeeren
- 250 g weiße Kuvertüre (z. B. von Schwartz)

Außerdem: rechteckiges Waffeleisen (für belgische Waffeln), Öl fürs Waffeleisen

1. Für die Waffeln Mehl und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Eier trennen. Milch, 1 Prise Salz und Eigelbe in einer Schale verquirlen, zur Mehlmischung geben und mit den Quirlen des Handrührers zu einem glatten Teig verrühren. Eiweiße und Zucker mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen und unter den Teig heben.

2. Waffeleisen auf der mittleren Stufe vorheizen, die Platten mit etwas Öl ausstreichen und nacheinander 8 Waffeln darin backen. Dafür je 2–3 El Waffelteig auf eine heiße Platte geben und ca. 3–4 Minuten backen. Waffeln vorsichtig mit Spateln herausheben und auf einem Gitter kurz abkühlen lassen. Waffeln jeweils diagonal in 2 Dreiecke halbieren.

3. Für das Topping Pistazienkerne grob hacken. Erdbeeren grob hacken, mit den Pistazien mischen und auf einen flachen Teller geben.

4. Kuvertüre fein hacken, in einer Metallschüssel über einem warmen Wasserbad schmelzen. Waffelecken zur Hälfte in die Kuvertüre tunken, etwas abtropfen lassen und mit beiden Seiten in die Pistazien-Erdbeer-Mischung legen. Leicht andrücken und auf ein mit Backpapier belegtes Kuchengitter legen. Sobald die Kuvertüre fest ist, Waffelecken servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Minuten plus

Abkühlzeit ca. 15 Minuten

PRO STÜCK (bei 16 Stücken) 3 g E, 5 g F, 17 g KH = 129 kcal (542 kJ)

Tipp Restliche warme Kuvertüre mit restlichen Pistazien und Erdbeeren mischen, auf ein kleines Blech gießen, abkühlen und aushärten lassen. Wie Bruchschokolade in Stücke brechen.



Foto Seite 132

Süßkirsch-Hefewaffeln mit Kaffeestreuseln

* EINFACH

Für 8 Stück

WAFFELN

- 1 Vanilleschote
- ½ Würfel frische Hefe (21 g)
- 50 g Zucker
- 150 ml Milch (lauwarm)
- 350 g Mehl (Type 550) • Salz
- 3 Eier (Kl. M)
- 150 g Butter (weich)
- 200 g Süßkirschen

STREUSEL

- 1 El Espresso-Bohnen
- 2 TL Instant-Espressopulver
- 130 g Mehl (Type 405)
- 100 g gemahlene geschälte Mandeln
- 60 g Zucker
- 90 g Butter (kalt)

JOGHURT

- 200 g Sahnejoghurt (10 % Fett)
- 4 El Sommerblüten-Honig
- Salz

Außerdem: Kirschenentsteiner, rechteckiges Waffeleisen (für belgische Waffeln), Öl fürs Waffeleisen

1. Für den Waffelteig Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Hefe in einer Rührschüssel zerbröckeln, mit Zucker und Vanillemark mischen und mit Milch glatt rühren. Hefemischung mit Mehl, ¼ TL Salz und Eiern mit dem Knethaken der Küchenmaschine (oder den Knethaken des Handrührers) 3 Minuten gut verkneten. Butter in Stücken zugeben und weitere 3 Minuten verkneten. Anschließend den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.

2. Inzwischen Kirschen putzen, waschen und entsteinen. Für die Streusel Espresso-Bohnen im Mörser mittelfein zerstoßen. Espresso-Bohnen, -pulver, Mehl, Mandeln, Zucker und Butter zu Streuseln verkneten, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft

160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 15 Minuten backen.

3. Joghurt mit Honig und 1 Prise Salz glatt rühren.

4. Kirschen unter den Teig haben. Waffeleisen auf mittlerer Stufe vorheizen, die Platten dünn mit Öl ausstreichen und nacheinander 8 Waffeln darin backen. Dafür je 2–3 El Waffelteig auf eine heiße Platte geben und ca. 3–4 Minuten backen. Waffeln vorsichtig mit Spateln herausheben und auf einem Gitter im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad warm stellen.

5. Waffeln mit Joghurt und Streuseln anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 1 Stunde

PRO STÜCK 13 g E, 37 g F, 68 g KH = 684 kcal (2865 kJ)



Foto Seite 133

Glasierte Mohnwaffeln mit Grapefruit-Orangen-Salat

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

WAFFELN

- 1 Vanilleschote
- 130 g Butter (weich)
- 100 g Zucker
- 4 El Backmohn (z. B. „Mohnback“ von Dr. Oetker)
- 3 Eier (Kl. M)
- 150 ml Buttermilch
- 250 g Speisequark (20 % Fett)
- 250 g Mehl (Type 550)
- 1 TL Backpulver

BUTTERMILCHGLASUR

- 20 ml Buttermilch
- 120 g Puderzucker

ZITRUSLAT

- 1 Orange • 1 Grapefruit
- 10 g frischer Ingwer
- 20 g Puderzucker
- 4 Stiele Zitronenmelisse (oder Minze)

Außerdem: rechteckiges Waffeleisen (für belgische Waffeln), Öl fürs Waffeleisen

1. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Weiche Butter, Zucker, Vanillemark und Mohn mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Eier nacheinander zugeben und unterrühren. Buttermilch und Quark zugeben und unterrühren. Mehl und Backpulver erst mischen, dann unterrühren.



Gefleckte Waffeln mit roter Beerensauce

Verborgene Perlen: Im Waffelteig funkeln
Schokotropfen, in der Sauce stecken
frische Himbeeren, Rote Johannisbeeren,
Tonkabohne und etwas Roséwein.

Rezept Seite 137



Schoko-Waffeln mit weißer Schoko-Mousse und Brombeeren

Propper gefüllt: Die Waffeln
sind gar, aber nicht durchgebacken,
so werden sie schön saftig.
Eine Wucht mit süßsauren Beeren
in sahniger Mousse.

Rezept rechts

2. Waffeleisen auf mittlerer Stufe vorheizen, Platten mit etwas Öl ausstreichen und nacheinander 8 Waffeln darin backen. Dafür je 2–3 El Waffelteig auf eine heiße Platte geben und ca. 3–4 Minuten backen. Waffeln mit Spateln herausheben und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

3. Für die Glasur Buttermilch und Puderzucker verrühren. Waffeln in je 4 gleich große Streifen schneiden und nach Belieben glasieren (siehe Tipp).

4. Für den Salat Orange und Grapefruit so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer aus den Trennhäuten schneiden. Ingwer fein reiben. Zitrusfilets mit Ingwer und Puderzucker in einer Schale mischen. Waffeln mit Zitrusfruchtsalat anrichten, mit Zitronenmelisse garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Minuten
PRO STÜCK 23 g E, 40 g F, 125 g KH = 983 kcal (4119 kJ)

Tipp Waffeln nach Belieben noch warm glasieren und servieren.



Foto Seite 135

Gefleckte Waffeln mit roter Beerensauce

* **EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

Für 8 Stück

WAFFELN

- 100 g Vollmilchkuvertüre (ersatzweise Vollmilchschokolade)
- 150 g Butter (weich)
- 100 g Zucker
- Salz
- 3 Eier (Kl. M)
- 100 g Mehl (Type 550)
- 50 g Speisestärke

BEERENSAUCE

- 300 g Himbeeren
- 200 g Rote Johannisbeeren
- 60 g Zucker
- 50 ml Roséwein

• 1 Prise fein abgeriebene Tonkabohne
 Außerdem: rechteckiges Waffeleisen (für belgische Waffeln), Öl fürs Waffeleisen

1. Für den Waffelteig Kuvertüre fein hacken, in eine Metallschüssel geben und über dem warmen Wasserbad schmelzen. Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen der Küchenmaschine (oder den Quirlen des Handrührers) 5 Minuten

cremig aufschlagen. Eier nacheinander zugeben und jeweils gut unterrühren. Mehl, Stärke und Backpulver mischen und kurz unterrühren.

2. Für die Sauce 150 g Himbeeren und 100 g Johannisbeeren in einem Topf mit Zucker und Wein aufkochen und bei milder Hitze ca. 2 Minuten leise kochen lassen. Beeren mit dem Schneidstab fein pürieren, durch ein Sieb streichen und mit Tonkabohne würzen. Sauce beiseitestellen und abkühlen lassen.

3. Waffeleisen auf mittlerer Stufe vorheizen und die Platten dünn mit Öl ausstreichen. Nacheinander 8 Waffeln darin backen. Dafür je 2–3 El Teig auf eine heiße Platte geben und ca. 3–4 Minuten backen. Waffeln vorsichtig mit Spateln herausheben.

4. Fertige Waffeln mit restlichen Beeren belegen, mit Beersauce beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Minuten
PRO STÜCK 5 g E, 23 g F, 44 g KH = 425 kcal (1781 kJ)

Tipp Die Sauce lässt sich gut am Vortag zubereiten.



Foto links

Schoko-Waffeln mit Brombeeren und weißer Schoko-Mousse

* **EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT**

Für 8 Stück

MOUSSE

- 200 g weiße Kuvertüre (ersatzweise weiße Schokolade)
- 100 ml Schlagsahne
- 1 Pk. Vanillezucker
- 2 Tl Honig
- 200 g Brombeeren

WAFFELN

- 75 g backfeste Schokotropfen (z.B. von Dr. Oetker)
- 250 g Mehl
- 1 Tl Weinsteinbackpulver
- 150 g Vollmilchkuvertüre (ersatzweise Vollmilchschokolade)
- 150 g Butter
- 260 ml Milch
- 3 Eier (Kl. M)
- 60 g brauner Zucker

Außerdem: rechteckiges Waffeleisen (für dicke belgische Waffeln), Öl fürs Waffeleisen

1. Für die Mousse Kuvertüre fein hacken und in einer Schüssel über dem warmen Wasserbad schmelzen. Sahne und Vanillezucker im hohen Rührbecher mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. 2 El Vanillesahne und Honig zur Schokolade geben und unterrühren. Restliche Schlagsahne vorsichtig unterheben. Mousse abgedeckt für ca. 1 Stunde kalt stellen.

2. Inzwischen für die Waffeln Schokotropfen, Mehl und Backpulver mischen. Schokolade fein hacken und mit der Butter in einer Schüssel über dem warmen Wasserbad schmelzen. Eier und Zucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Butter und Mehlmischung zugeben und zu einem cremigen Teig verarbeiten.

3. Waffeleisen auf mittlerer Stufe vorheizen und die Platten dünn mit Öl ausstreichen. Nacheinander 8 Waffeln darin backen. Dafür je 2–3 El Teig auf eine heiße Platte geben und ca. 3–4 Minuten backen. Waffeln vorsichtig mit Spateln herausheben und auf einem Gitter etwas abkühlen lassen.

4. Brombeeren verlesen und halbieren. Schoko-Mousse auf 4 abgekühlten Waffeln verteilen. Brombeeren darauf verteilen, mit restlichen Waffeln belegen und leicht andrücken. Waffeln halbieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden
PRO PORTION 10 g E, 40 g F, 64 g KH = 687 kcal (2879 kJ)

Tipp Die Mousse lässt sich am Vortag zubereiten und kalt stellen.



Eistee

Teatime auf Eis

Kühles Vergnügen für heiße Tage: Unsere neuen Eistees erfrischen auf der Terrasse, am See oder bei der nächsten Grillparty. Freuen Sie sich auf kreative Varianten wie Jasmin-Pfirsich, Gurke-Basilikum oder Himbeer-Zitronengras

Wo geschnippelt wird, gibt's Reste! Hier lassen sie sich clever verwerten. Packen Sie übrig gebliebenes Obst mit Wasser in Eiswürfelformen – das sieht schick aus und eignet sich perfekt zum Aromatisieren von Wasser



Johannisbeer-Limetten-Eistee

Saisonliebling Johannisbeere bringt eine knackige Säure ins Spiel, die von Grenadine und Agavendicksaft perfekt ausbalanciert wird.

Rezept Seite 142

Jasmin-Pfirsich- Eistee mit Thai-Basilikum

Die feine Anisnote vom
Thai-Basilikum trifft auf den
floralen Charakter von
Jasmintee; Pfirsichspalten
sorgen für Fruchtigkeit und
die schöne Farbe.
Rezept Seite 142



Gurken- Basilikum-Eistee

Heimlich, still und leise hat sich
die Gurke in der Getränkewelt
etabliert – und das vollkommen
zu Recht, wie die feine
Kombination mit Limette und
Basilikum mal wieder beweist.

Rezept Seite 142





Foto Seite 139

Johannisbeer-Limetten-Eistee

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für ca. 12 Gläser (à 200 ml)

- 15 g schwarze Teeblätter (z.B. Ratnapura; z.B. über www.edeltee.de)
- 50 g Zucker
- 500 g Eiswürfel plus zusätzliche zum Servieren
- 800 g Rote Johannisbeeren
- 80 ml Grenadinesirup (z.B. von Monin)
- 150 g Agavendicksaft
- 4 Bio-Limetten
- 10 Stiele Zitronenmelisse
- 3 El Rotweinessig
- 2 Sternanis

1. Tee und Zucker in ein hohes Gefäß geben, mit ca. 250 ml kochend heißem Wasser aufgießen und 3 Minuten ziehen lassen. Tee durch ein Sieb in ein mit Eiswürfeln gefülltes Gefäß gießen.

2. 600 g Johannisbeeren waschen und am besten mit einer Gabel von den Rispen streifen. Johannisbeeren mit Grenadinesirup und Agavendicksaft in einen Küchenmixer geben und fein pürieren. Masse durch ein feines Sieb streichen.

3. Limetten heiß waschen und trocken reiben. 2 Limetten in dünne Scheiben schneiden. Zitronenmelisse waschen und trocken schütteln.

4. Tee, Johannisbeerpüree, Limettenscheiben, 6 Stiele Zitronenmelisse, Essig und Sternanis in einen großen Krug geben und mit ca. 1,2 l kaltem Wasser aufgießen. Eistee mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

5. Zum Servieren restliche Limetten in dünne Scheiben schneiden. Restliche Johannisbeeren waschen und verlesen. Eistee kurz aufrühren und mit Johannisbeeren, Limettenscheiben und restlicher Zitronenmelisse auf Eis servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Ziehzeit mindestens 8 Stunden
PRO GLAS 1 g E, 0 g F, 21 g KH = 101 kcal (425 kJ)



Foto Seite 140

Jasmin-Pfirsich-Eistee mit Thai-Basilikum

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für ca. 10 Gläser (à 200 ml)

- 10 g Jasmin-Teeblätter
- 130 g Zucker
- 500 g Eiswürfel plus zusätzliche zum Servieren
- 1 Bio-Zitrone
- 7 Pfirsiche (ca. 700 g)
- 10 Stiele Thai-Basilikum
- 80 ml Yuzu-Saft

1. Tee und Zucker in ein hohes Gefäß geben, mit ca. 250 ml kochend heißem Wasser aufgießen und 5 Minuten ziehen lassen. Tee durch ein Sieb in ein mit Eiswürfeln gefülltes Gefäß gießen.

2. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Pfirsiche waschen und trocken tupfen. 6 Pfirsiche halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Thai-Basilikum waschen und trocken schütteln.

3. Tee, Zitronenscheiben, Pfirsichspalten, 8 Stiele Thai-Basilikum und Yuzu-Saft in einen großen Krug geben und mit ca. 1,2 l kaltem Wasser aufgießen. Eistee mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

4. Restlichen Pfirsich halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Eistee mit Pfirsichspalten und restlichen Thai-Basilikumblättern auf Eis servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Ziehzeit mindestens 8 Stunden
PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 19 g KH = 84 kcal (354 kJ)

„Bei Eistees ist der Zuckergehalt eine Geschmacksfrage: Nehmen Sie im Zweifel zunächst etwas weniger Sirup und süßen bei Bedarf nach.“

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 141

Gurken-Basilikum-Eistee

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für ca. 10 Gläser (à 200 ml)

- 10 g grüne Teeblätter
- 100 g Zucker
- 500 g Eiswürfel plus zusätzliche zum Servieren
- 2 Bio-Salatgurken
- 3 Bio-Limetten
- 1 Bund Basilikum
- 4 Lorbeerblätter
- 1 El Wacholderbeeren
- 1 El Piment
- 100 g Agavendicksaft
- 1 Bio-Mini-Gurke

1. Tee und Zucker in ein hohes Gefäß geben, mit ca. 250 ml kochend heißem Wasser aufgießen und 5 Minuten ziehen lassen. Tee durch ein Sieb in ein mit Eiswürfeln gefülltes Gefäß gießen.

2. Salatgurken und Limetten heiß waschen, trocken reiben. Salatgurken und 1 Limette in Scheiben schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln, einige Stiele zum Servieren aufbewahren. Lorbeer, Wacholder und Piment im Mörser anstoßen und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

3. Tee, Gurken- und Limettenscheiben, Basilikum, Gewürze und Agavendicksaft in einen großen Krug geben und mit ca. 1,2 l kaltem Wasser aufgießen. Eistee mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

4. Eistee durch ein Sieb gießen. Restliche Limetten in Spalten schneiden. Mini-Gurke putzen, waschen und mit einem Sparschäler längs in feine Streifen schneiden. Restliches Basilikum 1-mal auf die Handfläche schlagen. Eistee mit Limettenspalten, Gurkenstreifen und Basilikumblättern auf Eis servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Ziehzeit mindestens 8 Stunden
PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 18 g KH = 74 kcal (313 kJ)

Himbeer-Eistee mit Zitronengras

Zuerst steigen die ätherischen
Zitrusnoten vom Zitronengras in
die Nase, dann entfaltet sich die
volle Beerenfrucht – ein Eistee,
so knallig wie seine Farbe!

Rezept Seite 145



Cold-Brew- Holunderblüten- Eistee

Kalt extrahierter weißer Tee bildet eine besonders milde Basis, sodass sich der aromatische Dreiklang aus Holunderblüte, Orangenschale und Rosmarin bestens entfalten kann.

Rezept rechts



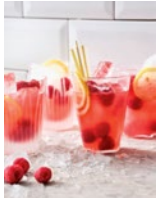


Foto Seite 143

Himbeer-Eistee mit Zitronengras

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT**

Für ca. 10 Gläser à 200 ml

- 20 g Oolong-Teeblätter
- 100 g Zucker
- 500 g Eiswürfel plus mehr zum Servieren
- 2 Bio-Zitronen
- 10 Stangen Zitronengras
- 800 g frische Himbeeren
- 3 El Himbeeressig

1. Tee und Zucker in ein hohes Gefäß geben, mit ca. 250 ml kochend heißem Wasser aufgießen und 2 Minuten ziehen lassen. Tee durch ein Sieb in ein mit Eiswürfeln gefülltes Gefäß gießen.

2. Zitronen heiß waschen. 1 Zitrone in Scheiben schneiden. 5 Stangen Zitronengras mit dem Messerrücken anklopfen. Himbeeren verlesen. 200 g Himbeeren im Tiefkühler gefrieren lassen, restliche Himbeeren leicht andrücken.

3. Himbeeren, Zitronenscheiben, Zitronengras, Himbeeressig und Tee in einen großen Krug geben und mit ca. 1,2 l kaltem Wasser aufgießen. Eistee mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

4. Restliche Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Restliches Zitronengras längs halbieren. Eistee durch ein Sieb gießen. Eistee mit gefrorenen Himbeeren, Zitronenscheiben und Zitronengrashälften auf Eis servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Ziehzeit mindestens 8 Stunden

PRO GLAS 1 g E, 0 g F, 14 g KH = 75 kcal (316 kJ)



Foto links

Cold-Brew-Holunderblüten-Eistee

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

Für ca. 8 Gläser à 200 ml

- 4 Bio-Zitronen
- 2 Bio-Orangen
- 20 g weiße Teeblätter
- 20 g Holunderblütentee
- 50 g flüssiger Honig
- 80 g Holunderblütensirup
- 8 Stiele Rosmarin
- Eiswürfel

1. Zitronen und Orangen heiß waschen und trocken reiben. 2 Zitronen in Scheiben schneiden. Schale von 1 Orange ohne das Weiße dünn abschälen.

2. Weißen Tee, Holunderblütentee, Zitronenscheiben und Orangenschale in einen großen Krug geben. Mit ca. 1,5 l kaltem Wasser aufgießen und mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

3. Tee durch ein Sieb gießen, Honig und Holunderblütensirup zugeben und verrühren, bis sich der Honig komplett aufgelöst hat.

4. Restliche Zitronen in Scheiben schneiden. Schale der restlichen Orange dünn abschälen. Eistee mit Zitronenscheiben, Orangenschale und Rosmarinzweigen auf Eis servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Ziehzeit mindestens 8 Stunden

PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 13 g KH = 54 kcal (204 kJ)

Was zieht denn da?



Schwarzer Tee entsteht durch Fermentation der verwelkten Blätter der Teepflanze. Er hat einen charakteristischen herb-würzigen Geschmack.



Grüner Tee besteht wie schwarzer Tee aus den verwelkten Blättern der Teepflanze, wird aber ohne Fermentation getrocknet.



Weißer Tee wird ebenfalls ohne Fermentation hergestellt. Gewonnen wird er aus einer speziellen Teesorte mit hellem Flaum auf den Blättern.



Für **Jasmin Tee** wird in der Regel grüner Tee mit Jasminblüten aromatisiert. So erkennt man ihn auch direkt am besonders floralen Aroma.



Oolong-Tee ist eine traditionelle chinesische Teesorte. Die verwelkten Teeblätter werden vor dem Trocknen fermentiert, jedoch nicht so stark wie beim schwarzen Tee.

„Die Cold-Brew-Methode betont die frischen, floralen Noten des Tees. Außerdem werden kaum Bitterstoffe extrahiert.“

»e&t«-Profi-Tipp

Rezeptverzeichnis

Fleisch

Arancini mit Kalbfleischfüllung	32
Auberginen-Tomaten-Salat, Lammfilets und Sesam-Dressing ..	11
Brotsalat mit Tomaten und Schweinerippchen	11
Carbonara, grüne, mit Pata-Negra-Schinken	83
Damwildfilet mit Palbohnen und Sauerampfer	57
Gua-bao-Burger	24
Hähnchen, geschmortes, mit „Aioli“	52
Hot-Cheese-Sandwich mit Guacamole und Bacon	27
Jerk Chicken	24
Kartoffel-Artischocken-Salat mit Hühnerbrust	16
Lammschulter mit Baba Ganoush	56
Melone, gegrillte, mit Lammkoteletts	56
Olivien, gefüllte knusprige, mit Tomaten-Sugo	35
Paprika-Mais-Pfanne („Succotash“) mit Pfirsich und schwarzen Bohnen	58
Pesto-Hähnchenbrust auf Sommergemüse	52
Rigatoni mit grünen Bohnen und Rinderfilet	90
Rinderfilet auf Brot mit Möhren-Nektarinen-Salat	57
Rumpsteak mit würzigem Gemüse und Kartoffelecken	50
Wildschwein-Spareribs	50

Fisch

Fischbällchen mit Kokossauce	32
Fregola mit Paprika-Sugo und Dorade	83
Jakobsmuscheln in Paprika-Wermut-Sauce	110
Kabeljau, gebratener, mit Liebstöckel-Nage und Fenchelkraut ..	118
Lachskotelett mit Tomaten, Auberginen und Pimientos	112
Lachs mit Zitronengras-Semmelbrösel-Kruste	112
Limetten-Risotto mit marinierten Garnelen	117
Matjes mit Ofenkartoffelsalat	18
Pappardelle mit Lachs und Zucchini	80
Pulpo, gebratener, mit Kerbel-Pesto	118
Scampi mit Venusmuscheln in Safransud	107
Spaghetti mit zweierlei Tomaten, Ricotta und Garnelen	110
Spargel-Morchel-Ragout mit Saibling	107

Vegetarisch

Auberginen-Auflauf mit Ziegenkäse	99
Auberginen-Bulgur-Salat mit Rauke und Tomaten	18
Bloody-Mary-Linguine	80
Börek mit Joghurt-Dip	31
Brotsalat mit Apfel-Dressing	99
Brotsalat mit Wildkräutern und Ziegenkäse	16
Conchiglioni mit Pesto rosso und Burrata	80
Dutch-Pfannkuchen mit Sommersalat	103
Gazpacho, grüner	42
Gemüsesalat, mariniertes, mit grüner Sauce	12
Glasnudel-Gemüse-Salat mit Knuspermöhren	91
Graupen-Risotto mit Pfifferlingen	103
Halloumi-Spieße mit Joghurt-Sauerampfer-Dip	103
Himbeer-Ketchup und Blumenkohlsalat	50
Kirschtomaten-Tarte	96
Lasagne-Pasta mit Artischocken	87

Leinsamenchips	16
Maissalat mit Avocado	12
Minestrone, grüne, mit Perlgrauen	38
One-Pot-Capellini mit Zitronensauce	90
Paprika-Pfefferschoten-Suppe mit Burrata	38
Pastasotto mit Sommergemüse	90
Rote-Bohnen-Tacos mit Mango-Salsa	31
Spitzpaprika, gefüllt mit Ratatouille und Feta-Käse	96
Tomaten-Aprikosen-Suppe, kalte	42
Vier-Käse-Pizza	27
Zucchini-Päckchen mit Ziegen-Ricotta auf Tomatensalat	99

Süß

Aprikosen-Sorbet	74
Aprikosen-Verbene-Kaltschale mit Brioche-Croûtons	124
Bayerische Creme mit Buttermilch und gemischten Beeren ..	126
Churros mit zweierlei Dips	35
Erdbeer-Gin-Sorbet	67
Erdbeer-Götterspeise mit Vanillecreme und Melone	129
Espresso-Parfait, weißes, mit Johannisbeerpüree	74
Haselnuss-Sorbet, Ananas und Amarenakirschen	73
Joghurteis mit Melone und Himbeeren	67
Kirschkompott mit Frozen Joghurt	126
Krokanteis	67
Mohn-Cheesecake	124
Mohnwaffeln, glasierte, mit Grapefruit-Orangen-Salat	134
Sahne-Pfeffer-Erdbeeren mit Vanille-Parfait	70
Schoko-Kirsch-Eis mit Hippen	73
Schoko-Waffeln, Brombeeren und weiße Schoko-Mousse ..	137
Süßkirsch-Hefewaffeln mit Kaffeestreuseln	134
Tiramisu-Eis am Stiel	70
Waffeln, gefleckte, mit roter Beerensauce	137
Waffeln mit weißer Schoko-Glasur und Erdbeer-Crunch	134
Wassermelonensalat mit Joghurtbällchen	129
Zitronen-Basilikum-Sorbet	73

Getränke

Cold-Brew-Holunderblüten-Eistee	145
Gurken-Basilikum-Eistee	142
Himbeer-Eistee mit Zitronengras	145
Jasmin-Pfirsich-Eistee mit Thai-Basilikum	142
Johannisbeer-Limetten-Eistee	142

In Rot: unser Titelrezept

In Grün: vegan

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!



essen-und-trinken.de/probe



Tel. 025 01/8 01 43 79

Bitte Bestellnummer angeben: 026M014





DICK

Traditionsmarke der Profis

Matthias Gfrörer

GUT WULFSFELD

Gut.
by Matthias Gfrörer

Die DarkNitro Serie

ULTIMATIV . MARKANT . STARK

Messer . Werkzeuge . Wetzstähle . Schleifmaschinen

www.dick.de

<https://worldmags.net>