

essen & trinken

Perfektes
Paar

SÜSSES MIT
HIMBEERE
UND PFIRSICH

ZEIT FÜR
BOHNEN
Zu Lamm,
Pasta und
Crostini

TAKOYAKI
Japanische
Bällchen im
Trend

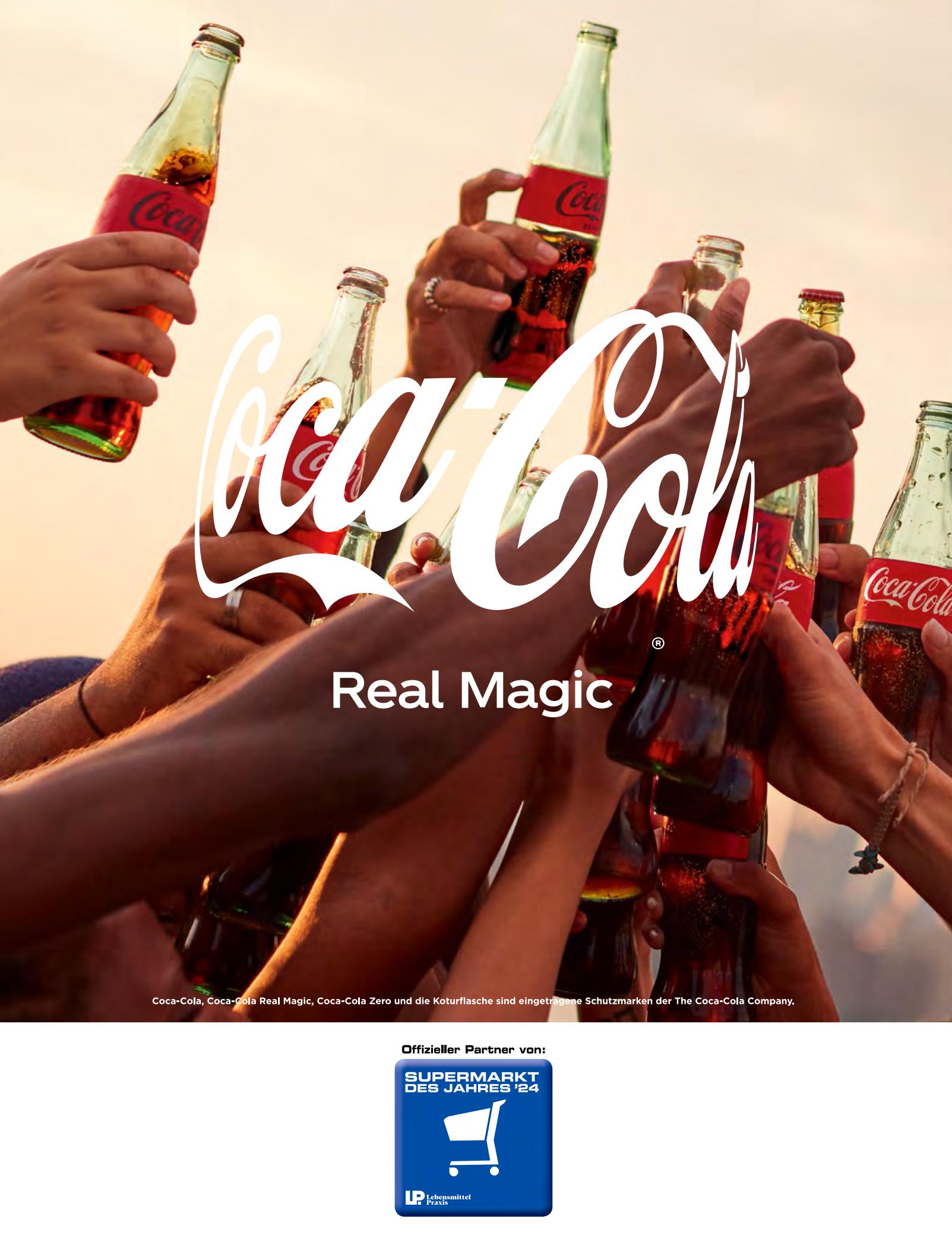
AGRITURISMO
IN DER TOSKANA

Der Clou zum
Salade niçoise ist
die Tomatenessenz
im Dressing

Tomaten auf Vorrat

Eingekocht, eingelegt, getrocknet oder als Essenz fürs Dressing.
So fangen wir den Sommer ein





Coca-Cola

Real Magic

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

Offizieller Partner von:





Liebe Leserin, lieber Leser,

man braucht einen Plan. Muss Gläser bestellen, sich durch die Sorten probieren, einkaufen, vorbereiten und sich vor allem Zeit nehmen. Dann aber ist das Haltbarmachen von Tomaten ein großes Vergnügen. Jetzt, wo die heimischen Früchte sonnengereift und aromatisch sind, lohnt es, Tomaten zu Sugo oder Essenz einzukochen, sie zu trocknen oder einzulegen. In unserer Titelgeschichte zeigen wir, wie es geht und wozu die so gewonnenen Schätze besonders gut schmecken (Risotto, Lammkotelett, Salade niçoise). Am liebsten gleich auf der Stelle – aber auch mit ein wenig Geduld: Wenn Sie an einem schmuddeligen Novemberabend ein Glas aus Ihrem Vorratsschrank öffnen, wird Sie ein Hauch von Sommer umwehen.

Herzlichst, Ihre

ARABELLE STIEG
Redaktionsleitung

ACHIM ELLMER
Küchenchef



WIEDER DA!

Gute Nachricht für alle, die unser beliebtes Sommerküche SPEZIAL verpasst haben: Die Neuauflage unseres Bestsellers liegt jetzt am Kiosk. Darin erwarten Sie 86 Rezepte für die schönste Zeit des Jahres. Von Salat bis Pasta, von Suppe bis Streetfood, von Fleisch bis Fisch und Eistee bis Dessert. So genießen Sie den Sommer. **Für 8,90 Euro am Kiosk oder unter www.essen-und-trinken.de/sonderhefte oder einfach den QR-Code scannen**



Inhalt



Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite 144

20

Sonnig: mit
eingelegten
Tomaten den
Sommer festhalten

ESSEN

8 Saison

Palbohnen haben nur kurz Saison, die sollte man nutzen, etwa für Püree mit Steinpilzen und Kräuteröl

18 Guten Morgen

Fabelhafter Start: Beeren-Bowl mit Erdnussmus

20 Tomaten haltbar machen

Trocknen, einkochen oder einmachen – so schaffen Sie sich einen köstlichen Vorrat an

34 Maiks schnelle Woche

Salat, Suppe, Pasta oder Backfisch – und keins der sieben Gerichte dauert länger als 45 Minuten

42 Vegetarisch

Warm oder kalt? Das können Sie entscheiden. Diese vier Veggie-Ideen schmecken so oder so

58 Veganer Liebling

Genuss ohne tierische Produkte, diesmal Pilz-Pflanzerl

68 Bohnen

Als Salat, zu Pasta oder Fisch – neue Ideen mit Schneide-, Brech-, Pal- und Wachsbohnen

80 Neue Serie: Traumpaare

Wir kombinieren Blumenkohl und weiße Schokolade zu zwei ganz besonderen Gerichten

98 Pizza des Monats

Diesmal wählt unser Koch eine Variante mit lang gebacktem Teig, der auf einem Blech gebacken wird

102 Wettbewerb: Supermarkt des Jahres

Zur großen Preisverleihung in Essen entwickelten unsere Köche das Menü: vier feine Gänge zum Nachkochen

110 Asia-Streetfood

Takoyaki heißen die knusprig gebackenen Teigbällchen. Wir zeigen, wie man sie zu Hause machen kann

122 Menü des Monats

Garnelen mit Tapenade, Loup de mer mit Bouillabaisse-Schaum und Chouquettes – drei Gänge von der Côte d'Azur

128 Kuchen und Desserts

Von Torte bis Parfait – Süßes mit Himbeere und Pfirsich

140 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Sticky Rice

146 Das letzte Gericht

Grilled-Cheese-Brioche – eine üppige Angelegenheit

TRINKEN

120 Gemixt

Zum Erdbeer-Spritz servieren wir noch einen passenden Snack

121 Getrunken

Was unsere Getränkexpertin Marion Swoboda empfiehlt

127 »e&t«-Weintipp

Zum mediterranen Menü empfehlen wir einen Rosé aus der Provence



ENTDECKEN

12 Magazin

Hübsches in der Trendfarbe „Peach“ und neue Leckereien

52 Reportage

Zurück zur Natur – zu Besuch bei einem Imker in Brandenburg, der seinen Bienen die größtmögliche Freiheit bietet

62 Heute für morgen

Wie ein Bremer Schüler mit Saatgutautomaten dem Insektensterben entgegenwirken will

64 Die grüne Seite

Was man unter Food-Upcycling versteht

66 Der kleine Unterschied

Heimische Äpfel oder Früchte aus Übersee? Die bessere Ökobilanz ist von der Jahreszeit abhängig

86 Urlaub in der Toskana

Weinberge, Olivenhaine und pittoreske Bauernhäuser – unsere Autorin stellt die schönsten Hideaways vor

IN JEDEM HEFT

3 Editorial

6 Making-of

85 Impressum

138 Unsere Leserseite

142 Vorschau

144 Rezeptverzeichnis

Wie wir arbeiten

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



1

Unterwegs
für
»e&t«



3

In der Jury

Lange bevor die Jury tagte, waren schon Testkäufer in den Supermärkten unterwegs, um die Bewerber unter die Lupe zu nehmen. Am Tag der Preisverleihung entschied dann die Jury, zu der auch **»e&t«-Redakteurin Arabelle Stieg** gehörte, wer „Supermarkt des Jahres“ wird. Mehr zu der großen Gala ab **»Seite 102**

In anregender Runde

Was Whisky von der Westküste Dänemarks so einzigartig macht, konnte **»e&t«-Redakteurin Susanne Legien-Raht** auf einem Pre-Tasting-Abend in Hamburg herausfinden. Beim Probieren diskutierte sie mit Lasse Vesterby (rechts; Geschäftsführer und Co-Founder von Stauning Whisky) und Ziva-Shane Darku Sørensen (Mitte; Assistant Brand Managerin) über lokalen Anbau, Destillation und die Leidenschaft für Whisky.



2

In der Toskana

„Ja, DAS ist doch Italien!“, riefen **Autorin Kirsten Wulf** und **Fotograf Hardy Mueller** ein ums andere Mal auf ihrer Tour zu den schönsten Agriturismi der Region. Beide waren beeindruckt von der landschaftlichen Schönheit – und von der Leidenschaft, mit der die Kinder der Bio-Pioniere aus den 1980ern nun die Höfe dort führen. **»Seite 86**



Ich wechsle zu ECO

Wenn es um sauberes, glänzendes Geschirr geht, möchte ich keine Kompromisse eingehen – auch nicht beim Energieverbrauch. **Somat Excellence 5in1 Caps** wurden daher speziell für **energiesparende Spülprogramme mit niedrigen Temperaturen** entwickelt. Sie sorgen für ein hervorragendes Reinigungsergebnis, auch bei bis zu **72 Stunden eingetrockneten, hartnäckigen Essensresten**.

Jetzt den richtigen Knopf drücken und mit den Somat Reinigern ins ECO-Programm wechseln und bis zu **45 % Energie einsparen.***

WEIL ES
EINEN
UNTERSCHIED
MACHT



Weitere Informationen zur neuen Nachhaltigkeitskampagne von Henkel findest du hier: weileseinenunterschiedmacht.de



*Die neuen Somat Excellence 5in1 Caps helfen Wasser und bis zu 45 % Energie einzusparen, wenn Verbraucher statt eines Intensiv-Programms ein Niedrigtemperatur ECO- oder -Kurz-Programm wählen.



Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT



Text: Claudia Muir; Foto u. Styling: Tobias Pankrath; Styling u. Requisite: Patricia Chodacki / Blueberry Food Studios; Kreatividee u. Styling: Elsabeth Herzel



SAISON

Palbohnen

Sie können cremeweiß, rot, braun, grün, schwarz oder bunt gesprenkelt sein, denn Palbohnen sind keine besondere Sorte, sondern in der Hülse gereifte Samen, die herausgeholt werden, wenn sie noch zart und weich sind. Bei uns lassen die Gemüsebauern die Hülsen der Busch- oder Gartenbohnen so lange an der Pflanze, bis sich die Kerne wie hier auf dem Foto bilden, und palen sie dann von Hand. Im Veneto hingegen sind es meist die Samen der braun-rot gesprenkelten Borlotti-Bohnen, die sich beim Kochen grün färben. Frische Palbohnen sind rar und nur für vier bis sechs Wochen erhältlich – wer sie sieht, sollte zugreifen und die Rezepte auf den Seiten 10 und 77 probieren.

Am
besten
jetzt!

Palbohnenpüree mit Steinpilzen und Kräuteröl

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

PÜREE

- 700 g Palbohnen
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Stiele Bohnenkraut
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer

KRÄUTERÖL UND STEINPILZE

- 20 g Bohnenkraut
- 10 g glatte Petersilie

- 10 g Kerbel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 EL Zitronensaft
 - 1 EL Agavendicksaft
 - 180 ml Olivenöl
 - Salz • Pfeffer
 - 400–600 g Steinpilze
 - 1 EL Butter (10 g)
- Außerdem: Stabmixer, stabiler Küchenmixer

1. Für das Püree Bohnenkerne verlesen und kalt waschen. Mit Lorbeerblatt, Bohnenkraut und Knoblauchzehen in einen Topf geben. Gut mit Wasser bedecken, Olivenöl zugießen und aufkochen. Bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten eher gar ziehen als kochen lassen. Bohnen in den letzten 5 Minuten der Kochzeit großzügig mit Salz würzen.
2. Für das Kräuteröl inzwischen von Bohnenkraut und Petersilie die Blätter von den Stielen abzupfen. Blätter und Kerbel grob schneiden. Knoblauch grob würfeln. Knoblauch, Kräuter, Zitronen- und Agavendicksaft sowie 150 ml Olivenöl mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Palbohnen in ein Sieb abgießen, dabei den Kochsud auffangen. Bohnenkraut und Lorbeerblatt entfernen. 150 g gekochte Bohnenkerne, jeweils etwas Kochsud und Kräuteröl in einen kleinen Topf geben und sacht erwärmen. Mitgegarte Knoblauchzehen aus der Schale drücken, mit restlichen Bohnenkernen (550 g) und 150–200 ml Kochsud in einem stabilen Küchenmixer sehr fein cremig mixen. Dabei eventuell noch etwas Kochsud zugeben. Bohnenpüree mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Topf bei kleinster Hitze kurz warm halten.
4. Steinpilze putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Butter und restliches Olivenöl (30 ml) in einer großen Pfanne hoch erhitzen. Steinpilze darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Wenden 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Palbohnenpüree auf vorgewärmte Teller verteilen. Steinpilze, abgetropfte Bohnenkerne und das Kräuteröl darauf anrichten. Mit Pfeffer würzen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 27 g E, 54 g F, 45 g KH = 826 kcal (3461 kJ)





Nur für kurze Zeit im Jahr lässt sich dieses vegetarische Highlight genießen: ein wunderbarer Dreiklang aus frischem, zartüssigem Palbohnen-Püree, aromatischem Kräuteröl und Steinpilzen, der gekonnt mit den feinsten Aromen des Sommers spielt



CHOCOLATERIE ST. ANNA NO 1, HEIDELBERG

HINGEHEN Die außerordentliche Vorliebe für Schokolade der Landgräfin St. Anna Elisabeth aus Heidelberg ist schuld, dass in dem nostalgischen Ladengeschäft in der Heidelberger Altstadt seit 2005 feinste schokoladige Köstlichkeiten mit viel Liebe und dem Sinn für Nachhaltigkeit produziert werden. Während der Sommermonate gibt es außerdem beste hausgemachte Eiskreationen. Danke, liebe St. Anna!

MITNEHMEN Alles, was in der kleinen Manufaktur hergestellt wird, ist hübsch verpackt käuflich: von Grand-Cru-Schokolade und Pralinen bis zu Trinkschokoladen, Nüssen und Aufstrichen.

St.-Anna-Gasse 1, 69117 Heidelberg, geöffnet von Mo–Sa 10–19 Uhr, So 11–18 Uhr, www.chocolaterie-st-anna.de



Erfrischende Erfindung

Dürfen wir vorstellen? Seit 2015 gibt es die Limelone, die die saftige Konsistenz von Melonen mit dem frischen, zitronigen, leicht säuerlichen Geschmack von Limetten verbindet und roh, in Smoothies, Obstsalaten, Säften oder Cocktails eine Bereicherung für alle Fruchtfans ist. Limelone, ca. 3 Euro, **z.B. bei Kaufland**



Eine Prise Abenteuer

Auch in der Küche kann man eine Menge erleben, zum Beispiel mit besonderen Gewürzmischungen, die überraschende Aromen auf den Teller wehen. Die Verpackungen sind übrigens recycelbar. Zitronenpfeffer, Sesamsalz, Paprika Grün, Fuchs, je 55 g, ab ca. 4 Euro, im Supermarkt

Doppelt prickelnd

Seit er in Venedig in Harry's Bar erfunden wurde, lieben es die Italiener, mit eiskühltem Bellini auf den Sommer anzustoßen. Das machen wir jetzt auch, und zwar mit links, da Prosecco und weißes Pfirsichpüree bereits fertig gemixt aus dieser hübschen Flasche kommen. Cin cin! Cipriani Bellini, 0,75 l, ca. 15 Euro, www.viani.de



Sommer auf Vorrat

Als Antipasti oder zu frischer Pasta: Die von Hand geernteten Auberginen, Zucchini, Paprika und Zwiebeln werden schonend eingekocht, mit getrockneten Tomaten und Peperoni verfeinert und sorgen auch im Winter für leckere Lichtblicke. Bio-Relish gegrilltes Gemüse, Hakuna Matata, 150 g, ca. 8 Euro, www.mutterland.de



Gebt uns Gummi!

Die große Portion Erdbeer-, Blaubeer- und Himbeersaft sorgt dafür, dass die veganen Fruchtgummis beerenstark schmecken und weggehen wie nichts. Die kompostierbare Verpackung aus nachwachsenden Rohstoffen sorgt dafür, dass die Umwelt sauberer bleibt. Wild Berries, Forest Gum, 100 g, ca. 2 Euro www.forestgum.de

Bleiben Sie cool!

Heiß aufgießen, kurz ziehen, gut abkühlen und köstlich erfrischen lassen: Wenn draußen die Sonne brennt, ist dieser zuckerfreie Eistee aus Bio-Früchten, -Kräutern und -Gemüse mit angenehmer Süße und leichter Bitternote die Lösung für alle, die einen kühlen Kopf behalten wollen. Eistee Blutorange, 80 g, ca. 10 Euro, www.besserimglas.de



Köstlich, dieser Krach!

Pssst! Die kleinen, knusprigen Teigkissen aus Mehl, Hefe und extra nativem Olivenöl sollte man nicht im Kino essen. Überall sonst wird es neidische Blicke hageln. Salzgebäck, Pan d'aria aus dem Piemont, Mario Fongo, 130 g, ca. 8,50 Euro, www.viani.de



All-time favourites

Früher gab's Shortbread nur zu Silvester. Dieser schottischen Rarität sollte niemand so lange widerstehen. Shortbread original, Dallmayr, 170 g, ca. 5,50 Euro, www.dallmayr-versand.de



Unsere Grünen Seiten

Vielleicht hat es sich inzwischen herumgesprochen: Wir haben ein neues Magazin auf den Markt gebracht. »essen & trinken veggie« heißt es und richtet sich an alle, die ganz oder öfter mal auf Fleisch verzichten möchten. Falls Sie noch nicht hineingeschaut haben, können Sie es bis zum 1.8.2024 **versandkostenfrei bestellen**: Dafür einfach den QR-Code scannen. Das Heft kostet 5,50 Euro und versammelt 52 vegetarische Rezepte, die sich ganz einfach im Alltag umsetzen lassen. Viel Spaß beim Nachkochen!



Crunch querbeet

Wenn Gemüse schonend vakuumgetrocknet, ohne Fett, künstliche Aromen und Zusätze in die Tüte kommt, können sich Genießer vergnügt durchs Sortiment knabbern. Karotten-, Gelbe- und Rote Bete-Chips, buah, sortenrein oder gemischt, 6er-Box, je 25 g pro Tüte, ca. 20 Euro, www.buah.de



Flamme in Sicht

Wir brennen für diese fröhlich verpackten Hölzer aus nachhaltiger Forstwirtschaft, die ein tolles Mitbringsel zum Grillfest sind oder – wenn sie gerade keinen Einsatz haben – unseren Kaminsims erhellen. Streichhölzer Sonne, Archivist Gallery, 11x11 cm, 12 Euro, www.paletti-store.de



Draußen nur Schirmchen

Spätestens wenn die Frühstücksbutter schmilzt oder die Nasenspitze rot wird, spendet der hochwertige Sonnenschirm mit Pfosten aus recyceltem Holz Schatten. Amalfi Beach Umbrella, Business & Pleasure Co., inklusive Tragetasche, ca. 250 Euro www.raumconceptstore.com



WHEN THE SUN GOES DOWN

Was gibt es Schöneres, als der Sonne beim Sinken zuzusehen? Sie färbt Himmel und Meer, hebt die Stimmung oder taucht den gedeckten Tisch auf zauberhafte Weise in wunderbar warmes Licht. Den charmanten Beweis liefern diese fein gemusterten Gläser, die für Wein, Wasser und andere Drinks offen sind – sogar wenn das Wetter nicht mitspielt. Trinkglas Fuß Vertikal Glas orange, J-Line, 2 Stek., ca. 43 Euro, www.emob-moebel.de



Punktlandung

Diese handgefertigten Keramikbecher der Berliner Künstlerin Ettina Blaison kommen aus ihrem Atelier im französischen Montigny-sur-Loing und sind fast zu schön, um daraus Kaffee oder Tee zu trinken. Aber wer es einmal probiert, wird nie wieder einen anderen wollen. Maiko Cup, Stck. 34 Euro, www.ettinablaision.com



Was blüht uns da?

Sehen aus wie knallbunte Blumen, sind aber in Handarbeit gefertigte und bemalte Keramikkunstwerke. Kein Wunder, dass sie vom Frühstück bis zum Kaffeeklatsch für beste Stimmung und jede Menge Gesprächsstoff sorgen. Oyster Teller, in Orange, Mateus, 20 cm Ø, 30 Euro, www.nordicnest.de



PRETTY IN PINK

Sie sind für große und kleine Köstlichkeiten zu haben: Und dabei ist jede dieser ovalen Platten aus portugiesischem Steinzeug durch die individuellen Farbverläufe ein Unikat. Servierplatte „Areia“, in Pink, Motel a Mio, verschiedene Größen, Größe S, 15x7 cm, ab 18 Euro, www.motelamio.com

Eine Karaffe namens Giraffe

Der lange elegante Hals des mundgeblasenen Glaskrugs aus Finnland sorgt dafür, dass Getränke lange kühl bleiben, was tierische Begeisterung bei durstigen Gästen auslöst. Das Spülen per Hand wird empfohlen. Krug, iittala Essence, 100 cl, in Lachsrosa, 30 cm H, ca. 120 Euro www.iittala.com



Blumen mit Geschichte

Diese entzückenden Stoffservietten wurden von einer Frauenkooperative auf den Azoren handbestickt. Also erzählen Sie Ihren Lieben keine Märchen, dass Sie selbst am Werk waren. Madeleine's towels, La Romaine Editions, 35x35 cm, Stck. 20 Euro en.laromaine-editions.com



Klare Verhältnisse

Die transparente Glasdose in sanftem Rosa ist an sich schon ein Eyecatcher. Sie bringt aber außerdem Kuchen, Konfekt oder Obst hübsch unter die Haube und auf ihrem poppigen Sockel ganz groß raus. Aufbewahrungs-dose Duo, &k amsterdam, 22 cm Ø, 20 cm H, ca. 55 Euro, www.westwing.de



Guten Morgen, Meister!

Er kocht einfach den besten Kaffee: Das hat der stilvolle Moccamaster seinem einzigartigen Kupferheizelement zu verdanken, das für eine optimale Brühtemperatur sorgt. Dabei ist er auch noch echt flott (in sechs Minuten ist die Kanne voll), flexibel (Aroma-Wahlschalter für halbvolle Kannen) und feuersicher (automatisches Abschalten nach 40 Minuten). In 23 Farben zu haben. KBG Select Apricot, 259 Euro www.moccamaster.de



Picknick mit Schick

Wenn die Sonne lacht und die Wiese ruft, kommt alles, was schmeckt, in die geräumige Kühltasche aus 100 Prozent recyceltem Polyester. Für die wieder-verwendbaren Kühl-Muscheln gibt's sogar eine Extratasche. Thermotasche „Teresa“, Tuscany Rose Mix, 32 x 25 x 23 cm, 55 Euro, www.liewood.de Dazu „Kayden“ Kühlakkus, Liewood, ca. 18 Euro, über www.connox.de



Hübscher Drahtseilakt

Die Künstlerin Susanne Schwarz verbiegt feine Drähte zu fröhlichen Früchten und rahmt sie dann ein. Dafür, dass sie auch individuelle Wünsche annimmt, gibt's einen Extra-Applaus! Bilder von Apfel bis Zitrone, 20 x 15 cm, ca. 39 Euro, Bestellung über info@wolkenheime.de, Instagram: wolkenheime, www.wolkenheime.de



Das Gute gart so nah

Statt in den Flieger nach Thailand zu steigen, geben wir Klebreis in den Bambuskorb, dämpfen ihn im Alu-Topf und freuen uns auf perfekten Sticky Rice (siehe S. 140) at home. Bambus-Klebreisdämpfer-Set, Daimond, 22 cm Ø, ca. 30 Euro www.hongkongshop.at



Die Quadratur des Eises

Wir haben die Rechnung mit dem Barkeeper gemacht: Die Edelstahl-Eiswürfel kommen aus dem Eisfach, kühlen Drinks, ohne sie zu verwässern, und schmelzen nie. Whisky-Steine im 8er-Set, Vinenco Selection, ca. 18 Euro www.vinenco.com



DER SOMMER IST NOCH LANG

Großartige Nachrichten für alle, denen die Pfirsichsaison jedes Mal zu kurz ist: Jetzt zieht der fruchtig-frische Rosaton als Trendfarbe Pêche in die Küche ein, sorgt auf Brätern und Töpfen aus Gusseisen und Auflaufformen und Bechern aus Steinzeug für sommerliche Leichtigkeit – und bleibt für immer. So können Sie auch in der dunklen Jahreszeit Lasagne, Eintopf oder Braten in Sommerlaune genießen. Bräter Signature, 20 und 24 cm Ø, ab 249 Euro, Mini-Cocotte aus Steinzeug, 10 cm Ø, 0,25 l, ca. 25 Euro, www.lecreuset.de

Kleiner Alleskönner

Das nennen wir Multitasking: Der stilvolle Blitzhacker hackt, mixt, mahlt und schneidet alles, was wir in seinen robusten Glasbehälter füllen, verarbeitet frisches Obst, Gemüse, Kräuter und Nüsse dank seiner Leistung von 320 Watt präzise, effizient und lässt sich auch noch mühelos reinigen. Edition Kult x Zerkleinerer, WMF, 1 Liter Fassungsvermögen, ca. 50 Euro, www.wmf.com



Bitte recht freundlich!

Hier ist der Name Programm: Die Gute-Laune-Seife auf Basis von pflegendem Oliven- und Kokosöl mit frischem Lemon-grasduft ist nicht nur zum Händewaschen da, sondern kämpft dabei regelmäßig gegen hängende Mundwinkel. Easy-Peasy-Seife, „Smile“, 118 g für ca. 12 Euro www.tischwerk-interieur.de

Punktlandung

Diese hochwertigen Handtücher aus Halbleinen mit Ihren kulinarischen Motiven sind Weltmeister im Abtrocknen und strahlen um die Wette, wenn sie anschließend am Haken hängen. Geschirrtuch „Azzurro Splendido“, „Limonata Splendido“ und „Splendid’oro“, Stck. ca. 26 Euro, shop.splendido-magazin.de



Guten Morgen

Endlich können wir unsere Overnight Oats wieder mit pflückfrischen Beeren toppen. Reife Banane und Erdnussmus steuern Süße und Crunch bei. Ein gelungener Start



Extra nussig und besonders kernig: Overnight Oats mit Beeren und gerösteten Cashews

Beeren-Bowl mit Erdnussmus

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 2 reife Bananen (à 200 g)
- 2 EL crunchy Erdnussmus
- 300 ml Milch
- 400 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 25 g Chia-Samen
- 150 g 5-Korn-Flocken (alternativ Haferflocken)
- 400 g gemischte Beeren (z.B. Blaubeeren, Himbeeren und Johannisbeeren)
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Cashewkerne
- 4 Stiele Melisse

1. Am Vortag Bananen mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Erdnussmus, Milch, Joghurt und Zimt glatt rühren. Chia-Samen und 5-Korn-Flocken untermischen, abgedeckt über Nacht im Kühlschrank einweichen.

2. Am nächsten Tag Beeren verlesen, abspülen und abtropfen lassen. Die Hälfte mit Ahornsirup in einem Topf bei milder Hitze unter Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen, mit einem Stabmixer kurz pürieren und abkühlen lassen. Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken.

3. Bananen-Joghurt-Flockenmischung aus dem Kühlschrank nehmen und glatt rühren (nach Belieben noch mal etwas Joghurt untermischen). Mit restlichen Beeren (ca. 200 g) und Beeren-sauce in Schalen anrichten. Mit Cashewkernen, abgezupften Melisseblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Einweichzeit über Nacht

PRO PORTION 19 g E, 21 g F, 56 g KH = 531 kcal (2220 kJ)

ABNEHMEN MIT GENUSS!

essen & trinken
Für jeden Tag
schnell. einfach. lecker.

LOW CARB

FRUCHTIG Frozen Joghurt in drei Sorten

KNACKIG Salate, die ordentlich satt machen

Abnehmen ganz ohne Verzicht. So geht's!

Bestes fürs BBQ: Lachs-Gemüse- und Zitronen-Hähnchen-Spieße

JETZT IM HANDEL!

Sommer, Sonne, schlank sein!

Mit unserer köstlichen Low-Carb-Küche genießen Sie die schöne Jahreszeit ganz unbeschwert – und die Pfunde purzeln fast von allein

SCHNELL! EINFACH! LECKER!

Jetzt Abo oder aktuelle Ausgabe direkt nach Hause liefern lassen unter www.low-carb.de/shop

Glück in Gläsern

Die beste Zeit für Tomaten? Jetzt! Doch mit einigen Tricks lässt sich die Saison verlängern: Wir zeigen, wie Einkochen, Einlegen und Trocknen gelingen – und bereiten mit den Vorräten fünf köstliche Gerichte zu

Wer im Sommer den Vorratsschrank füllt, kann noch monate- lang aromatische Tomaten genießen: eingekocht in Öl, als Sugo oder im Salz



Tomaten-Salat mit Lammkotelets

In würzigem Sud konserviert, bewahren die Tomaten ihren Geschmack und gewinnen auch spannende Noten dazu. Mit Staudensellerie, Zwiebeln und Kräutern fügen sie sich zum bunten Salat. Die Krönung: saftiges Lammfleisch. **Rezept Seite 31**



Tomatenessenz

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Flaschen

- 2 kg Strauchtomaten
 - 2 EL Olivenöl
 - 2 EL Tomatenmark
 - 1 EL Zucker
 - ½ TL Salz
 - 1 Dose San-Marzano-Tomaten (400 g Füllmenge)
- Außerdem: 4 sterilisierte Flaschen (à 100 ml)

1. Tomaten waschen, vierteln, Strunkansätze entfernen und Tomaten grob schneiden. Öl in einem großen Bräter erhitzen. Tomaten zugeben und kurz andünsten. Tomatenmark einrühren, kurz mitdünsten, mit Zucker und Salz würzen. Mit 200 ml kaltem Wasser und den Dosentomaten auffüllen. Mit halb geöffnetem Deckel bei milder bis mittlerer Hitze 2 Stunden leise kochen lassen.

2. Tomaten durch ein sehr feines Sieb in einen zweiten Topf geben, dabei das Fruchtfleisch nur ganz leicht durchdrücken. Den leicht

dicklichen Saft offen sirupartig auf 400 ml einkochen (dauert ca. 1 Stunde).

3. Heiße Tomatenessenz in 4 sterile Flaschen füllen, mit Deckeln gut verschließen und vollständig abkühlen lassen. Die verschlossene Tomatenessenz hält sich kühl und dunkel gelagert bis zu 12 Monate.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus
Einkochzeit 1 Stunde
PRO EL 1 g E, 1 g F, 3 g KH = 26 kcal (111 kJ)

Passt zu Fisch, Fleisch und Gemüse oder als Tomaten-Vinaigrette zu Salat.



*Titel-
Rezept*

Salade niçoise mit Tomaten-Vinaigrette

Frisch, farbenfroh und französisch
inspiriert – mit Bohnen, Paprika,
Thunfisch und Ei. Ins Dressing kommt
intensiv-aromatische Tomatenessenz.
Rezepte links und auf Seite 31



Risotto mit halbgetrockneten Tomaten

Vor dem Einlegen trocknen wir die Tomaten im Ofen, so behalten sie einen leichten Biss. Eine großartige Ergänzung zu cremigem Risotto und sahniger Burrata. Rezepte rechts und auf Seite 32



Halbgetrocknete eingelegte Tomaten

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 3 Gläser

- 1 kg Tomaten (z. B. kleine runde Strauchtomaten)
 - 2 EL Puderzucker • 8 Knoblauchzehen
 - 4 Stiele Lorbeerblätter • 4 Zweige Rosmarin
 - 2 rote Chilischoten • 450 ml Olivenöl
- Außerdem: 3 Einmach- oder Schraubgläser (à 250 ml)

1. Tomaten waschen, putzen und halbieren. Tomatenhälften am besten mit einem Teelöffel entkernen und auf 2 mit Backmatten (oder Backpapier) belegten Backblechen verteilen. Tomaten mit Puderzucker gleichmäßig dünn bestäuben. Knoblauchzehen halbieren. Kräuter waschen und trocken schütteln. Chilis putzen und längs halbieren. Knoblauch, Kräuter und Chilis gleichmäßig auf den Blechen verteilen.

2. Im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Umluft 100 Grad) auf der untersten Schiene und der 2. Schiene von oben 2–2:30 Stunden trocknen. Dabei immer wieder die Ofentür kurz öffnen, damit Dampf entweichen kann, Backbleche mehrmals tauschen und die Tomaten wenden.

3. Backbleche aus dem Backofen nehmen. Tomaten, Kräuter, Knoblauch und Chilis auf 3 saubere Gläser verteilen. Mit je ca. 150 ml Olivenöl auffüllen, bis alles komplett bedeckt ist. Gläser verschließen und die Tomaten mindestens 3 Tage ziehen lassen. Hält sich verschlossen, kühl und dunkel gelagert, mindestens 1 Jahr.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Trockenzeit
mindestens 2 Stunden plus Ziehzeit 3 Tage

PRO EL 0 g E, 10 g F, 2 g KH = 103 kcal (432 kJ)

Passt zu geröstetem Brot, Ziegenfrischkäse oder Pasta aglio e olio.



Tomaten-Gewürzsalz

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 2 Gläser (à 55 ml)

• 2 kg San-Marzano-Tomaten (14–15 Tomaten; à 130–150 g)

• 2 g Koriandersaat • 5 g Fenchelsaat

• 25 g Meersalzflocken

Außerdem: Dörrautomat (z. B. von Graef oder Excalibur; siehe Tipp), 2 verschließbare Gläser (à 55 ml)

1. Tomaten waschen, trocken tupfen, vierteln und entkernen. Tomatenviertel gleichmäßig auf den Matten des Dörrautomaten verteilen. Tomaten bei 60–70 Grad 24–36 Stunden trocknen, dabei jeweils nach 3–4 Stunden auf den Matten wenden und die Einschübe tauschen. Die Tomaten sollen nach der Trockenzeit knusprig trocken sein.

2. Tomaten vollständig abkühlen lassen und im Mixer zu feinen Flocken mixen (ergibt ca. 80 g Tomatenflocken). Koriander- und Fenchelsaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen, im Mörser fein zerstoßen und mit Tomatenflocken und Meersalzflocken mischen. In kleine Gläser füllen und gut verschließen. Dunkel und trocken gelagert, hält sich das Gewürzsalz bis zu 3 Monate.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Trockenzeit
mindestens 24 Stunden

PRO EL 0 g E, 0 g F, 2 g KH = 11 kcal (47 kJ)

Passt zu Gemüse, Fisch und Fleisch, eignet sich auch zum Aromatisieren von Quark oder Olivenöl.

Tipp Haushalts-Dörrautomaten haben gegenüber dem Backofen einige Vorteile. Der Ofen ist während des Trocknens meist mindestens einen Tag lang belegt und nicht anderweitig nutzbar, zudem unterliegt er Temperaturschwankungen. Dörrautomaten trocknen bei konstant gleicher Wärme. Wer dennoch den Backofen nutzen möchte, kann die Tomaten bei 70 Grad Umluft mindestens 3 x 12 Stunden knusprig trocknen. Dabei immer wieder die Ofentür öffnen, damit Feuchtigkeit entweichen kann. Achtung: Viele Modelle schalten sich nach einer Zeit aus Sicherheitsgründen ab, also regelmäßig prüfen.





Garnelen und Calamaretti mit Tomatensalz

Pures Vergnügen: Das Seafood braten wir in Öl und verfeinern es mit Knoblauch und Kräutern. Der Clou: selbst gemachtes Gewürzsalz mit getrockneten San-Marzano-Tomaten.

Rezepte links und auf Seite 32





Auflauf mit sardischem Brot und dreierlei Käse

In die Form kommen knuspriges Fladenbrot aus Sardinien, Pecorino, Fior di latte und Ricotta. Doch das Highlight ist die Sauce: herrlich würziger Tomaten-Sugo – natürlich selbst gemacht.
Rezepte rechts und auf Seite 32



Tomaten-Sugo

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 6 Gläser (à 500 ml)

- **2½ kg Flaschentomaten** (z.B. San-Marzano-Tomaten)
 - **Salz** • **2 El Zucker**
 - **6 kleine rote Zwiebeln** (z.B. Cipolla rossa di Tropea)
 - **6 Knoblauchzehen**
 - **200 g Möhren**
 - **250 g Staudensellerie**
 - **100 ml Olivenöl**
 - **6 Stiele Thymian**
 - **8 Zweige Rosmarin**
 - **3 El Tomatenmark**
 - **1 l Gemüsebrühe**
 - **1 Dose San-Marzano-Tomaten** (400 g Füllmenge)
 - **Pfeffer** • **3 Lorbeerblätter**
 - **6 El Estragonessig**
- Außerdem:** **6 sterilisierte Einmachgläser (mit Klammerverschluss; z.B. von Weck; à 500 ml), Küchenthermometer, Einkochtopf (ersatzweise großer Topf mit Zeitungspapier)**

1. Tomaten waschen, putzen und den Strunk keilförmig herausschneiden. Tomaten in grobe Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Mit Salz und 1 El Zucker mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen Zwiebeln halbieren, in Streifen schneiden. Knoblauch fein würfeln. Möhren und Staudensellerie putzen, schälen und fein würfeln.
3. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Sellerie darin bei mittlerer Hitze 10 Minuten farblos dünsten. Thymian und 2 Rosmarinzweige zugeben und 2 Minuten dünsten. Tomatenmark einrühren und 2 Minuten rösten. Frische Tomaten zugeben, mit Gemüsebrühe und Dosentomaten auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Zucker (1 El) würzen. Lorbeerblätter zugeben, Sugo langsam aufkochen. Bei mittlerer Hitze mit halb geöffnetem Deckel ca. 2 Stunden leise kochen, dabei gelegentlich umrühren. Vom Herd nehmen, mit Essig abschmecken und leicht abkühlen lassen.
4. In 6 Einmachgläser je 1 Rosmarinzweig geben und Sugo bis knapp unter den Rand einfüllen.

Deckel mit Gummiringen daraufsetzen und mit Klammern verschließen.

5. Gläser in einen Einkochtopf (oder einen großen Topf mit Zeitungspapier auf dem Topfboden) stellen und Wasser bis knapp zu den Glasdeckelrändern einfüllen. Wasser auf 95–100 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!) und den Sugo zugedeckt 45–50 Minuten bei 95–100 Grad einkochen.

6. Gläser aus dem Wasserbad nehmen und vollständig abkühlen lassen. Klammern entfernen (das Einmachen ist gelungen, wenn die Deckel nun gut verschlossen sind). Ungeöffnet, kühl (nicht im Kühlschrank) und dunkel gelagert, hält sich der Sugo mindestens 12 Monate.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Koch- und Einkochzeiten mindestens 2:45 Stunden

PRO GLAS 6 g E, 18 g F, 24 g KH = 310 kcal (1296 kJ)

Passt zu Pasta oder gebackenem Schafskäse; auch gut als Basis für Saucen und Suppen.

Eingemachte Tomaten in Gewürzsud

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 3 Gläser (à 1,5 l)

- 3 kg Strauchtomaten • 2 Stiele Basilikum
- 2 Dosen ganze geschälte Tomaten (à 400 g Füllmenge)
- 2 Bio-Zitronen • 9 Knoblauchzehen
- 6 gelbe Tomaten (à 160 g; z.B. Ananastomaten)
- 18 Flaschentomaten (à 125 g)
- 4 TL weiße Pfefferkörner
- 8 TL grobes Meersalz • 5 EL Estragonessig
- 6 Stiele Estragon

Außerdem: Mulltuch, Metalleimer (oder großes Gefäß; mindestens 2,5 l Inhalt), 3 sterilisierte Einmachgläser (mit Klamverschluss; z.B. von Weck; à 1,5 l), Einkochtopf (ersatzweise großer Topf mit Zeitungspapier), Küchenthermometer

1. Am Vortag Tomaten waschen und grob schneiden, dabei die Strunkansätze entfernen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Strauchtomaten, Dosentomaten und Basilikum portionsweise mit etwas Wasser (insgesamt 250 ml) im Mixer fein pürieren.
2. Ein großes Sieb mit einem feuchten Mulltuch auslegen, Sieb über ein großes Gefäß (oder einen Metalleimer) hängen. Püree einfüllen. Mulltuch fest zusammendrehen und über Nacht an einem kühlen Ort abtropfen lassen.
3. Am nächsten Tag Tuch mit den Händen gut ausdrücken (es sollen mindestens 2,2–2,5 l klarer Tomatensaft entstehen). Zitronen heiß waschen, trocken reiben und die Schale in dünnen Streifen abschälen. Knoblauch grob andrücken. Gelbe und Flaschentomaten waschen und an den runden Seiten kreuzweise einritzen. Pfeffer in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis er duftet. Ca. 500 ml Tomatensaft erwärmen. Mit Meersalz, Essig und Pfeffer würzen und unter den restlichen Tomatensaft mischen.
4. In 3 Einmachgläser je 2 gelbe Tomaten, 6 Flaschentomaten, 2 Stiele Estragon, 3 Streifen Zitronenschale und 3 Knoblauchzehen dicht an dicht schichten, dabei die Tomaten nicht quetschen. Tomatensaft bis knapp unter den Rand einfüllen. Deckel mit Gummiringen daraufsetzen und mit Klamverschluss verschließen.
5. Gläser in einen Einkochtopf (oder großen Topf mit Zeitungspapier auf dem Topfboden) stellen und Wasser bis knapp zu den Gläsdeckelrändern einfüllen. Wasser auf 90 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Tomaten zugedeckt 40–45 Minuten bei 90 Grad einkochen.
6. Gläser herausnehmen und vollständig abkühlen lassen. Tomaten in den geschlossenen Gläsern mindestens 1 Woche ziehen lassen. Verschlossen, kühl und dunkel gelagert, halten sie mindestens 1 Jahr.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Abtropfzeit über Nacht plus Einkochzeit 45 Minuten plus Ziehzeit mindestens 1 Woche
PRO GLAS 10 g E, 2 g F, 31 g KH = 225 kcal (937 kJ)

Passt zu Antipasti und Gegrilltem. Den Saft können Sie für Vinaigrettes, Suppen oder Risotto verwenden.





Foto Seite 21

Tomatensalat mit Lammkoteletts

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Portionen

TOMATENSALAT

- 1 Glas Eingemachte Tomaten in Gewürzsud (siehe Rezept links)
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 kleine rote Zwiebel (z.B. Cipolla rossa di Tropea; 150 g)
- 1 El Etragonessig
- 1 Tl Honig
- 8 El Olivenöl

VINAIGRETTE

- Salz • Pfeffer
- 1 Stiel Oregano
- 2 Stiele Estragon
- 4 Stiele Basilikum
- 3 Stiele Dill
- 4 Lammkoteletts (à 160 g)
- Meersalzflocken
- Pfeffer
- 1 El Olivenöl

1. Für den Salat eingemachte Tomaten (ca. 500 g) aus dem Sud nehmen, je nach Größe in Scheiben schneiden oder vierteln. Sellerie putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, in feine Streifen schneiden. 8 El Tomatensud mit Etragonessig, Honig und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten, Sellerie und Zwiebeln mit der Vinaigrette mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2. Für die Lammkoteletts inzwischen Fleisch trocken tupfen, gegebenenfalls etwas von der Fettschicht entfernen. Rundum mit Salzflocken und Pfeffer würzen. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, Koteletts darin bei starker Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten braten, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten zu Ende garen.

3. Für den Tomatensalat inzwischen Kräuterblätter und Dillspitzen von den Stielen abzupfen, zum Tomatensalat geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch aus dem Ofen nehmen, ca. 5 Minuten ruhen lassen. Tomatensalat auf vorgewärmten Tellern verteilen, je 2 Lammkoteletts dazu anrichten und mit etwas Salzflocken und Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 43 g E, 75 g F, 21 g KH = 973 kcal (4071 kJ)



Foto Seite 23 und Titel

Salade niçoise mit Tomaten-Vinaigrette

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

VINAIGRETTE

- 1 Knoblauchzehe
- 3 El Weißweinessig
- 3 El Tomatenessenz (siehe Rezept Seite 22; ersatzweise gekaufte Tomatenessenz; z.B. „Tomami“; www.tomami.eu)
- 6 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer

SALAT

- 4 Eier (Kl. M)
- 150 g Prinzessbohnen
- Salz
- 1 rote Paprikaschote (180 g)

1. Für die Vinaigrette Knoblauch in feine Würfel schneiden und mit Weißweinessig, Tomatenessenz und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

2. Für den Salat Eier in kochendem Wasser 6:30 Minuten wachswiech garen, abschrecken und pellen. Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser 7–8 Minuten garen, abschrecken und im Sieb abtropfen lassen. Paprika waschen, putzen, längs vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Gurken waschen und leicht schräg in 5 mm breite Scheiben schneiden. Tomaten waschen. Rispentomaten halbieren, gelbe Tomaten achteln.

3. Thunfisch, Sardellen und Oliven abtropfen lassen. Thunfischfilets grob zerzupfen. Gepellte Eier längs halbieren. Römersalat putzen, waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen.

4. Vorbereitete Zutaten auf einer Platte anrichten. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Salat mit Basilikumblättern und etwas Pfeffer bestreuen, mit Vinaigrette und Tomatenessenz beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 21 g E, 29 g F, 23 g KH = 457 kcal (1913 kJ)

„Wer den Tomatensalat vegetarisch zubereiten möchte, serviert statt Koteletts gebackenen Schafskäse dazu.“

»e&t«-Koch Jan Schümann



Foto Seite 24

Risotto mit halbgetrockneten Tomaten

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 Schalotten (60 g)
- 2 El Olivenöl
- 150 g Risotto-Reis
- 250 ml Gewürzsud von eingemachten Tomaten (siehe Rezept Seite 30; ersatzweise Gemüsebrühe)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml trockener Weißwein
- 0,1 g Safran
- 40 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 2 El Butter (20 g)
- Salz
- Pfeffer
- 40 g halbgetrocknete Tomaten (siehe Rezept Seite 25; ersatzweise gekaufte halbgetrocknete Tomaten in Öl; z. B. von Viani)
- 4 Stiele Basilikum
- 1 Burrata (125 g)

1. Schalotten fein würfeln. Öl im breiten Topf erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten glasig dünsten. Reis gut unterrühren und 1–2 Minuten mitdünsten. Tomaten-Gewürzsud und Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

2. Wein und Safran unter Rühren zum Reis geben und bei mittlerer Hitze vollständig einkochen lassen. Mit heißer Gewürzsud-Brühe auffüllen, bis der Reis knapp bedeckt ist. Bei milder Hitze ca. 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen, dabei nach und nach die restliche heiße Gewürzsud-Brühe zugießen.

3. Die Hälfte vom Käse mit dem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln, restlichen Käse fein reiben. Geriebenen Käse und Butter unter den fertigen Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten aus dem Öl nehmen, leicht abtropfen lassen.

4. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Risotto in vorgewärmten Schalen anrichten. Burrata zerzupfen und mit Käsehobel, Tomaten und Basilikumblättern auf dem Risotto verteilen. Mit etwas Tomatenöl beträufeln und mit etwas Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 43 g F, 65 g KH = 746 kcal (3117 kJ)



Foto Seite 27

Garnelen und Calamaretti mit Tomatensalz

* EINFACH

Für 4 Portionen

- 20 Garnelen (mit Kopf und Schale; aus regionaler Aquakultur; z. B. von Hanse Garnelen)
- 20 Calamaretti (à 30 g; Küchenfertig; mit Fangarmen)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 8 El Olivenöl
- 3 Stiele Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- Tomaten-Gewürzsalz (Rezept siehe Seite 26; ersatzweise fertiges Tomaten-Gewürzsalz, z. B. von Ankerkraut)
- Pfeffer
- 1 Baguette

1. Garnelen und Calamaretti kalt abspülen und trocken tupfen. Garnelen mit einem scharfen Messer am Bauch entlang leicht einritzen, den Darm herausziehen. Calamaretti-Tuben halbieren.

2. Knoblauchzehen andrücken. Chili putzen und fein würfeln. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden.

3. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Garnelen, Calamaretti (Tuben und Fangarme), Knoblauch, Chili, Thymianstiele und Rosmarinweige darin bei starker Hitze ca. 4 Minuten braten. Petersilie zugeben, mit Tomatensalz und Pfeffer würzen.

4. Garnelen und Calamaretti mit Zitronenspalten auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit etwas Tomatensalz bestreuen und mit Baguette servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 53 g E, 24 g F, 60 g KH = 688 kcal (2879 kJ)



Foto Seite 28

Auflauf mit sardischem Brot und dreierlei Käse

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 Schalotten (100 g)
 - 4 El Olivenöl
 - 200 ml Weißwein
 - 2 Gläser Tomaten-Sugo (à 500 ml; siehe Rezept Seite 29; ersatzweise fertigen Tomaten-Sugo)
 - 1 El getrockneter Oregano
 - Salz
 - Pfeffer
 - 150 g Pecorino
 - 4 Scheiben sardisches Fladenbrot (Pane Carasau; à 30 g)
 - 1 Kugel Fior di latte (125 g; italienischer Feinkostladen; ersatzweise Büffel-mozzarella)
 - 80 g Ricotta salata (salziger, fester Schafsmolkenkäse; italienischer Feinkostladen)
 - 2 Ti Butter (10 g; kalt)
 - 3 Zweige Rosmarin
- Außerdem: große Auflaufform (35 x 20 x 5 cm)

1. Schalotten in feine Würfel schneiden. 2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin 2 Minuten glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und ca. 2 Minuten einkochen lassen. Mit Tomaten-Sugo auffüllen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten kochen. Mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Pecorino fein reiben, 30 g beiseitestellen. Eine große Auflaufform mit restlichem Öl (2 El) fetten. Pane Carasau in grobe Stücke brechen. Boden der Form mit einer Schicht Brot auslegen. 6–7 El Sugo gleichmäßig darüber verteilen, etwas Käse darauf streuen und mit einer weiteren Schicht sardischem Brot bedecken. So fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind.

3. Fior di latte zerzupfen, Ricotta fein reiben. Beides mit beiseitegestelltem Pecorino und Butter in Flocken auf dem Auflauf verteilen. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und über den Auflauf streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Backzeit 30 Minuten

PRO PORTION 25 g E, 34 g F, 38 g KH = 587 kcal (2457 kJ)



Auf die Pasta, fertig, los!

Echter italienischer Geschmack



Thunfisch für Pasta
Jetzt probieren!



Pastagenuss im Handumdrehen:



1.
Nudeln kochen
und abschütten



2.

Thunfisch für Pasta über
die warmen Nudeln geben



3.

Miteinander vermischen
und genießen



Offizieller Partner von:



Maiks schnelle Woche

Sieben Tage voller Leichtigkeit und Frische hält unser Koch für Sie parat. Probieren Sie neue Ideen mit feinen Kräutern, Saisongemüse, Limetten und Beeren. Die passen einfach perfekt in den Sommer



Zart und knusprig:
Maik frittiert mit
Gemüse gefüllte
Frühlingsrollen,
die zu Salat
serviert werden



30 Min.
Montag

Sommersalat mit Heidelbeeren und gratiniertem Brie

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 100 ml naturtrüber Apfelsaft
 - 1 El helle Senfsaft
 - 1½ El brauner Zucker
 - 100 g Heidelbeeren
 - 120 g Pflücksalat
 - 6 Stiele Melisse
 - ½ Bund Radieschen
 - 200 g Brie; z.B. Brie de Meaux
 - 4 El Olivenöl • Salz • Pfeffer
- Außerdem: Crème-brûlée-Brenner

1. Für das Dressing Apfelsaft, Senfkörner und 1 Tl Zucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze offen auf die Hälfte einkochen lassen. In eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.
2. Inzwischen Heidelbeeren verlesen, waschen, abtropfen lassen und je nach Größe halbieren. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Melisseblätter von den Stielen abzupfen. Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Heidelbeeren, Salat, Melisse und Radieschen mischen.
3. Brie in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden, nebeneinander in eine mit Backpapier ausgelegte flache Auflaufform legen und mit restlichem Zucker (1 El) bestreuen. Mit einem Crème-brûlée-Brenner goldbraun gratinieren.
4. Apfelsaft-Senf-Mischung und Olivenöl gut verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing über den Salatträufeln, mit gratiniertem Brie anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 24 g E, 48 g F, 26 g KH = 659 kcal (2758 kJ)

35 Min.

Dienstag



Auberginen-Tagliatelle mit Estragon

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 Auberginen (à 250 g)
- 1 große Zwiebel (100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Tagliatelle
- 250 g Kirschtomaten
- 1 El Tomatenmark
- 20 g Pinienkerne
- 30 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- 6 Stiele Estragon

1. Auberginen waschen, trocken tupfen und putzen. 1½ Auberginen in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch grob würfeln. Auberginenwürfel, Zwiebel, Knoblauch und 2 El Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten rösten.

2. Inzwischen reichlich Salzwasser aufkochen. Tagliatelle darin al dente garen. Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen und halbieren. Restliche Aubergine (½) in 1–2 mm dünne Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl (2 El) in einer großen Pfanne erhitzen. Die Auberginescheiben darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2 Minuten goldbraun braten. Die Kirschtomaten zugeben und alles unter

vorsichtigem Schwenken weitere ca. 2 Minuten braten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Geröstete Auberginen aus dem Ofen nehmen. Mit Tomatenmark, Pinienkernen und Käse in einen Blitzhacker geben und alles fein cremig mixen. Püree mit Salz und Pfeffer würzen. Tagliatelle in ein Sieb abgießen, dabei ca. 50 ml Kochwasser auffangen. Nudeln, Auberginenpüree und Kochwasser zurück in den Topf geben und alles vorsichtig vermischen.

4. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Auberginen-Tagliatelle, Kirschtomaten und Auberginescheiben auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Estragon und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 16 g F, 76 g KH = 548 kcal (2298 kJ)

Frühlingsrollen mit Koriander-Gurken-Salat

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 100 g Möhren
- 150 g Chinakohl
- 150 g Shiitake-Pilze
- 10 g frischer Ingwer
- 2 Schalotten (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Rapsöl • 4 El Sojasauce
- 4 El Reisessig
- Pfeffer • 1 Salatgurke
- ½ rote Pfefferschote
- 6 Stiele Koriandergrün
- 1 TI Reissirup
- 2 El geröstetes Sesamöl
- 2 El geröstete Sesamsaat
- Salz • 2 El Mehl
- 6 Blätter TK-Frühlingsrollenteig (20 x 20 cm; Asia-Laden; aufgetaut)
- 500 ml Pflanzenöl zum Frittieren
- 1 El Crispy Chiliöl

1. Für die Frühlingsrollen Möhren und Chinakohl putzen, waschen. Pilze putzen. Ingwer schälen. Vorbereitetes Gemüse, Schalotten, Knoblauch und Ingwer grob würfeln und in einem Blitzhacker grob mixen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin bei starker Hitze 4–5 Minuten braten. Mit 2 El Sojasauce, 2 El Reisessig und etwas Pfeffer würzen. Gemüse-Mix kurz abkühlen lassen.

2. Für den Salat inzwischen Gurke und Pfefferschote putzen, waschen und trocken tupfen. Gurke in dünne Scheiben hobeln. Pfefferschote in feine Ringe schneiden. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Restliche Sojasauce und Reisessig (je 2 El), Reissirup, Sesamöl, Sesam, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Gurkenscheiben, Pfefferschote und Koriander untermischen.

3. Mehl und 2 El kaltes Wasser dickflüssig verrühren. Teigblätter nebeneinander auf einer Arbeitsfläche auslegen. Füllung mittig auf das

untere Drittel der Blätter geben. Die seitlichen Teigränder über die Füllung klappen. Teigblätter am oberen Rand mit der Mehlmasse dünn bestreichen. Teigblätter von unten nach oben fest aufrollen.

4. Pflanzenöl in einer Fritteuse oder einem Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Frühlingsrollen im heißen Öl in 2 Portionen 3–4 Minuten kross frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

5. Garkensalat auf 2 Teller verteilen, die Frühlingsrollen darauf anrichten. Mit Chiliöl beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 9 g E, 42 g F, 53 g KH = 663 kcal (2780 kJ)

45 Min.

Mittwoch



Tomatensuppe mit Basilikumsahne und Pecorino-Tramezzini

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

TOMATENSUPPE

- 600 g Strauchtomaten
- 2 Schalotten (70 g) • 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl plus etwas zum Beträufeln
- 1 El Tomatenmark
- 600 ml Gemüsefond
- 200 ml passierte Tomaten (z.B. aus dem Glas)
- 100 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer • 1 Prise Zucker

BASILIKUMSAHNE UND TRAMEZZINI

- ½ Bund Basilikum
- 150 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer • 1 El Butter (10 g)
- 2 Scheiben Tramezzini-Brot (à 50 g; ersetztweise entrindetes Toastbrot)
- 30 g ital. Hartkäse (z.B. Pecorino; fein gerieben)

1. Tomaten waschen, grünen Stielansatz ausschneiden. Tomaten, Schalotten und Knoblauch grob würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten andünsten. Tomaten und Tomatenmark zugeben und kurz mitdünsten. Gemüsefond, passierte Tomaten und Sahne zugießen. Aufkochen und bei milder Hitze 15–20 Minuten mit Deckel kochen lassen.

2. Für die Basilikumsahne inzwischen Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Einige Blätter für die Garnierung beiseitelegen. Restliche Blätter, Sahne, etwas Salz und Pfeffer in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer mixen, bis die Sahne leicht cremig wird.

3. Für die Pecorino-Tramezzini Butter in einer großen beschichteten Pfanne zerlassen. Tramezzini darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten. Scheiben wenden und mit Käse bestreuen. Weitere 1–2 Minuten rösten. Herausnehmen und in 2–3 cm breite Streifen schneiden.

4. Tomatenfond mit dem Stabmixer fein mixen und durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf passieren. Tomatensuppe nochmals erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

5. Tomatensuppe auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Basilikumsahne einrühren. Mit etwas Pfeffer und restlichen Basilikumblättern bestreuen. Die Pecorino-Tramezzini dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 33 g F, 20 g KH = 422 kcal (1767 kJ)





30 Min.

Freitag

Backfisch mit Erbsenpüree und Zitronen-Minz-Vinaigrette

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

ERBSEN

- 1 Ei Butter (10 g)
- 300 g Erbsen (frisch gepalt oder TK)
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 Ei Schmand
- Salz • Pfeffer
- Muskatnuss

BACKFISCH UND VINAIGRETTE

- 300 g Seelachsfilet (küchenfertig; ohne Haut und Gräten)
- 1 Ei (Kl. M.) • Salz • Pfeffer
- 60 g Panko-Brösel
- 2 Ei geröstete Sesamsaat
- 50 g Mehl
- 100 ml Rapsöl
- 1 Bio-Zitrone • 1 TL Honig
- 4 EL Olivenöl • 6 Stiele Minze
- 1 Beet Blutampfer (ersatzweise Gartenkresse)

1. Für die Erbsen Butter in einem Topf zerlassen. Erbsen darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und bei milder Hitze ca. 5 Minuten mit Deckel kochen.

2. Für den Backfisch inzwischen Seelachs trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Ei, Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verquirlen. Panko und Sesam in einem weiteren tiefen Teller mischen. Mehl in einen dritten tiefen Teller geben.

3. Fisch zunächst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Stücke dann durch das verquirte Ei ziehen und in der Panko-Mischung wenden. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfiletstücke im heißen Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun ausbacken.

4. Inzwischen den Topf mit den gegarten Erbsen vom Herd nehmen. Erbsen mit einem

Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Schmand untermischen. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und kurz warm halten.

5. Für die Vinaigrette Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und 1 TL Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 3 EL Saft auspressen. Zitronenschale, -saft, Honig und Öl verrühren. 4 Stiele Minze für die Garnierung beiseitelegen. Von restlicher Minze (2 Stiele) Blätter abzupfen, fein schneiden und unter die Vinaigrette mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Blutampfer vom Beet schneiden. Erbsenpüree und je 2 Stücke Backfisch auf vorgewärmten Tellern anrichten. Minz-Vinaigrette darüberträufeln und mit Pfeffer bestreuen. Mit Blutampfer und Minzstielen garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 48 g E, 62 g F, 47 g KH = 994 kcal (4165 kJ)

Paneer-Paprika-Spieße mit Currycreme und Naan

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 400 g Paneer (indischer Frischkäse; z. B. aus dem Asia-Laden)
 - 1 grüne Paprikaschote (250 g)
 - 1 rote Paprikaschote (250 g)
 - 1 Bio-Zitrone • 1–2 TL Baharat
 - 4 EL Sesamöl
 - Salz • Pfeffer
 - 1 Knoblauchzehe
 - 400 g griechischer Joghurt (10% Fett)
 - 1 EL mildes Currysauce
 - ½ TL gemahlene Kurkuma
 - 2 rote Zwiebeln (120 g)
 - 4 Stiele krause Petersilie
 - 4 Naan-Brote
- Außerdem: 8 Metall- oder Holzspieße

1. Paneer trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und 1 TL Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, 4 EL Saft auspressen. Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, Baharat und Sesamöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade, Paneer und Paprika in einer Schüssel mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen Knoblauch fein würfeln. Knoblauch, restlichen Zitronensaft (2 EL), Joghurt (bis auf 4 TL), Currysauce und Kurkuma in einer Schale glatt rühren. Currycreme mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln in feine Ringe schneiden oder hobeln. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

3. Eine beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze erhitzen. Naan-Brote darin von jeder Seite 1–2 Minuten rösten. Herausnehmen und zugedeckt warm halten. Paneer und Paprika aus der Marinade nehmen und leicht abtropfen lassen, Marinade dabei auffangen. Paneer und Paprika im Wechsel auf 8 Spieße stecken. In einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze unter Wenden 4–5 Minuten braten.

4. Jeweils etwas Currycreme, 2 Spieße, 1 Naan-Brot, 1 TL Joghurt und einige Zwiebelringe auf Tellern anrichten. Mit restlicher Marinade beträufeln und Petersilie und Pfeffer darüberstreuen. Restliche Currycreme dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 33 g E, 42 g F, 41 g KH = 702 kcal (2951 kJ)





45 Min.
Sonntag

Knoblauch-Limetten-Hähnchen mit Süßkartoffeln

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 2 El Fenchelsaat
- 1 Tl Koriandersaat
- Salz
- 1 Tl geräuchertes Paprikapulver
- 6 El Olivenöl
- Pfeffer
- 4 Hähnchenkeulen (à 300 g)
- 1 kg Bio-Süßkartoffeln
- 4 Bio-Limetten
- 1 frische Knoblauchknolle
- 2 Frühlingszwiebeln
- 6 Stiele Dill plus etwas zum Garnieren

1. Fenchel-, Koriandersaat und 1 Tl Salz in einen Mörser geben, zerstoßen. Mit Paprikapulver, 4 El Olivenöl und Pfeffer vermischen.
2. Hähnchenkeulen trocken tupfen. Süßkartoffeln sorgfältig waschen, trocken reiben und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Limetten heiß abwaschen und trocken reiben. 3 Limetten quer halbieren. Knoblauchknolle waagerecht in breite Scheiben schneiden.
3. Hähnchenkeulen dünn mit etwas Gewürzöl-Mischung bepinseln, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Süßkartoffeln, Limettenhälften und Knoblauch mit der restlichen Gewürzöl-Mischung vermengen und um die Keulen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten knusprig backen.
4. Für das Limetten-Dill-Öl inzwischen die Schale von der restlichen Limette fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettenschale, -saft, restliches Olivenöl (2 El), Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Frühlingszwiebeln und Dill unter die Ölmischung rühren.
5. Backblech aus dem Ofen nehmen. Hähnchenkeulen, Limettenhälften und Süßkartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Limetten-Dill-Öl beträufeln. Mit etwas Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 55 g E, 40 g F, 68 g KH =
892 kcal (3737 kJ)

VEGETARISCH



VORHER

Doppelter Gewinn

Sommer, Sonne, hitzefrei – für unseren Koch Tom Pingel genau die richtige Zeit, um frische Ideen für eine saisonale Gemüseküche umzusetzen. Sein genialer Plan dabei: Alle Gerichte lassen sich warm oder als kalter Snack servieren



NACHHER *Empanadas mit feuriger Melonen-Salsa*

Ein würziger Mix aus Feta, Pilzen und Kräutern wird in feiner Teighülle gebacken und als knuspriges Fingerfood serviert. Frisch dazu schmeckt die fruchtig-scharfe Salsa.

Rezept Seite 50





NACHHER

Tomaten-Tarte mit Ziegenfrischkäsecrème

Tarte vorbereiten und kalt servieren, dann ist sie auch perfekt fürs Picknick oder Buffet. Salat mit mariniertem Zucchini macht den mediterranen Genuss komplett.

Rezept Seite 50



VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Spaghetti alio olio mit Bimi und Salzzitrone

Klassisch italienisch – oder nicht? Der neue Dreh ergibt sich hier durch die in Salz konservierte Zitrone aus der marokkanischen Küche. Ein Hauch Frische, der der Pasta gut steht! **Rezept Seite 51**



VORHER
Die Zutaten





NACHHER

Gartensalat mit Pfifferlingen und Zucchiniblüten

In den zarten Blüten versteckt sich eine Füllung aus zweierlei Käse und Pinienkernen. Saisonal aktuell dazu: Pfifferlinge, feldfrische Radieschen und Erbsen.

Rezept Seite 51





Foto Seite 43

Empanadas mit feuriger Melonen-Salsa

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

FÜLLUNG

- 2 Schalotten (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g frischer Ingwer
- 250 g Champignons
- 2 Ei Sesamöl
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Koriandergrün
- 170 g cremiger Feta
- 1–2 TL Sambal Oelek
- Salz • Pfeffer
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel

TEIG

- 300 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
 - 3 TL Backpulver
 - Salz • Zucker
- Außerdem: runder Ausstecher (10 cm Ø)

1. Für die Füllung Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Champignons putzen und ebenfalls sehr fein würfeln. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse und Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Wenden ca. 5 Minuten braten, in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

2. Petersilie und Koriander waschen, trocken schütteln und inklusive der feinen Stiele sehr fein schneiden. Feta, Kräuter und vorbereitete Zutaten vermengen. Sambal Oelek unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Kalt stellen.

3. Für den Teig Mehl, Backpulver, 1 TL Salz und $\frac{1}{2}$ TL Zucker in einer Rührschüssel mischen. Rapsöl, Quark und Milch zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers rasch glatt kneten. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ca. 50x40 cm rechteckig ausrollen. Daraus 16 Kreise ausstechen.

4. Ei verquirlen, Rand der Teigkreise dünn damit bestreichen. Je ca. 1 EL Füllung mittig auf die Teigkreise geben und den Teig darüberklappen, sodass ein Halbkreis entsteht. Rand mit den Fingern oder den Zinken einer Gabel gut andrücken.

5. Empanadas auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit restlichem Ei bestreichen und mit Schwarzkümmel bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten goldgelb backen.

6. Für die Salsa inzwischen Zwiebel in feine Würfel schneiden. Pfefferschote waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Stielansatz und Kerne entfernen. Tomatenfruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Melonenhälfte entkernen, das Fruchtfleisch von der Schale schneiden und ebenfalls fein würfeln. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Limette heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Vorbereitete Salsa-Zutaten und Sesamöl mischen. Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Empanadas auf einer Platte anrichten, Minzblätter darüberstreuen. Die Melonen-Salsa dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 27 g E, 42 g F, 72 g KH = 812 kcal (3402 kJ)



Foto Seite 45

Tomaten-Tarte mit Ziegenkäsecreme

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

FÜLLUNG

- 600 g bunte Tomaten (mittelgroß)
- Salz
- 1 TL feinster Zucker
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Stiele Zitronenthymian
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 100 g Schmand
- 2 Eier (Kl. M)
- 2 TL Bio-Zitronenschale
- Pfeffer
- Piment d'Espelette
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 EL brauner Zucker

TEIG

- 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 100 g Dinkelmehl (Type 630)
- Salz

- 50 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- 150 g Butter (kalt) plus etwas für die Form
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 EL Weißweinessig

SALAT UND DRESSING

- 1 Zucchini (300 g)
- 5 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Honig
- 50 g Babyleaf-Salat
- 50 g Wildkräutersalat

Außerdem: Tarte-Form (24–26 cm Ø) mit herausnehmbarem Boden, Backpapier, Hülsenfrüchte oder Backgewichte zum Blindbacken

1. Tomaten waschen, trocken tupfen und den Strunk entfernen. Tomaten quer halbieren und die Schnittflächen mit etwas Salz und Zucker bestreuen. Ca. 1 Stunde ziehen lassen.

2. Für den Teig Weizen-, Dinkelmehl, $\frac{3}{4}$ TL Salz und Parmesan in einer Rührschüssel mischen. Butter in feine Würfel schneiden und zugeben. Alles zunächst mit den Händen zu groben Streuseln verarbeiten. Ei, Essig und 1 EL kaltes Wasser zugeben und die Mischung rasch zu einem glatten Teig kneten. Teig zu einer Scheibe formen, in Frischhaltefolie gewickelt 1 Stunde kühlen.

3. Für die Füllung Knoblauch in feine Würfel schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Knoblauch, $\frac{3}{4}$ des Thymians, Ziegenfrischkäse, Schmand und Eier glatt rühren. Füllung mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

4. Tarte-Form fetten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen. Boden und Rand der Form mit dem Teig auslegen, Rand gut andrücken. Eventuell überlappenden Teig sauber abschneiden. Teig mit Backpapier und Hülsenfrüchten zum Blindbacken belegen. Boden im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene ca. 15 Minuten vorbacken.

5. Tarte aus dem Ofen nehmen. Hülsenfrüchte und Backpapier vorsichtig entfernen. Semmelbrösel auf dem Boden verteilen. Mit Creme auffüllen. Tomaten mit der Schnittfläche nach oben

sacht in die Creme drücken. Mit restlichen Thymianblättern und braunem Zucker bestreuen. Auf der untersten Schiene weitere ca. 20 Minuten backen. Dann die Backofentemperatur auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) reduzieren. Tarte auf der mittleren Schiene weitere ca. 15 Minuten fertig backen.

6. Für den Salat inzwischen Zucchini waschen, trocken tupfen halbieren und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Für das Dressing restliches Olivenöl (3 EL), Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Zucchini Scheiben in einer heißen Pfanne ca. 2 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Sofort unter das Dressing mischen. Salate verlesen, waschen und trocken schleudern.

7. Tarte-Form auf ein Kuchengitter setzen, kurz abkühlen lassen. Salate unter die marinierten Zucchini mischen. Tarte aus der Form lösen und auf eine Platte setzen. Den Salat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Wartezeit 1 Stunde und Backzeit 50 Minuten

PRO PORTION 24 g E, 63 g F, 72 g KH = 984 kcal (4122 kJ)



Foto Seite 47

Spaghetti aglio olio mit Bimi und Salzzitrone

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- | | |
|------------------------|--|
| • 1 kleine Salzzitrone | • 400 g Spaghetti |
| • ½ Bio-Zitrone | • 300 g wilder Brokkoli (ersatzweise Bimi) |
| • 4 Knoblauchzehen | • 100 g ital. Hartkäse (z.B. Pecorino) |
| • 1 rote Pfefferschote | • 6 Stiele glatte Petersilie |
| • 9 EL Olivenöl | Außerdem: Stabmixer |
| • 1 TL Honig | |
| • Salz • Pfeffer | |

1. Salzzitrone abtropfen lassen und grob schneiden. Frische Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronenhälfte auspressen. Knoblauch grob schneiden. Pfefferschote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Salzzitrone, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, Knoblauch, 6 EL Olivenöl und Honig mit dem Stabmixer fein pürieren. Pfefferschote untermischen. Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Spaghetti inreichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen. Bimi putzen, waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Restliches Olivenöl (3 EL) in einer Pfanne erhitzen. Bimi darin bei mittlerer bis starker Hitze kurz braten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm halten.

3. Pecorino fein reiben, 40 g davon beiseitestellen. Zitronen-Mischung in der Pfanne ca. 2 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Spaghetti abgießen, 100 ml Nudelkochwasser dabei auffangen. Kochwasser in die Pfanne geben, einmal aufkochen. Spaghetti und 60 g Pecorino zugeben, unter Schwenken kurz erhitzen. Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, grob schneiden und über die Nudeln streuen. Spaghetti und Bimi auf vorgewärmten Tellern anrichten. Restlichen Pecorino (40 g) darüberstreuen und alles servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 22 g E, 30 g F, 74 g KH = 684 kcal (2868 kJ)



Foto Seite 49

Gartensalat mit Pfifferlingen und Zucchiniblüten

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

DRESSING

- 1 EL Honig
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Paprikaöl
- 2 EL Zitronensaft
- Salz • Pfeffer

SALAT

- 400 g Erbsenschoten (170 g Erbsen; gepalt)
- Salz • 200 g Pfifferlinge
- 8 längliche Radieschen
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl • Pfeffer
- 40 g Erbsenkresse
- 4 Stiele glatte Petersilie

GEFÜLLTE ZUCCHINIBLÜTEN

- 20 g Pinienkerne
 - 70 g Taleggio (ital. Weichkäse; alternativ milder reifer Brie)
 - 150 g Ricotta
 - 1 TL Bio-Zitronenschale (fein gerieben)
 - 20 g Semmelbrösel
 - Salz • Pfeffer
 - 8 Zucchiniblüten (ohne Zucchini)
 - 2 EL Olivenöl
- Außerdem: Einmalspritzebeutel

1. Für das Dressing Honig, Oliven- und Paprikaöl und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Für den Salat Erbsen aus dem Schoten palen. In kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. In Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Pfifferlinge putzen und, je nach Größe, eventuell in mundgerechte Stücke schneiden. Radieschen putzen, nach Belieben dabei etwas Grün stehen lassen. Radieschen waschen, trocken tupfen und längs in breite Scheiben schneiden.

3. Für die gefüllten Zucchiniblüten Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten rösten, auf einem Teller kurz abkühlen lassen und fein hacken. Taleggio in feine Würfel schneiden. Mit Pinienkernen, Ricotta, Zitronenschale und Semmelbröseln in einer Schüssel zu einer glatten Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einen Spritzbeutel füllen. Eine ca. 1 cm breite Spitze abschneiden. Zucchiniblüten vorsichtig öffnen, Blütenstempel inklusive Staubgefäß z.B. mithilfe einer Pinzette abknipsen und entfernen. Ricottamasse in die Blüten spritzen. Blüten spitzen vorsichtig wieder zusammendrehen und die Blüten so verschließen.

4. Für den Salat Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pfifferlinge darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Knoblauch und Erbsen zugeben, kurz mitbraten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schale geben. Pfanne mit Kuchenpapier auswischen.

5. Für die Zucchiniblüten Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die vorbereiteten Blüten darin unter vorsichtigem Wenden bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten.

6. Erbsenkresse vom Beet schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Mit Radieschenscheiben und der Erbsen-Pfifferlings-Mischung vermischen. Je 4 Zucchiniblüten und etwas Salat auf Tellern anrichten. Mit dem Dressing beträufeln und mit Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu schmeckt Ciabatta.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 14 g E, 36 g F, 16 g KH = 467 kcal (1952 kJ)

In einem unbekannten Land

Imkerei ist ausgerichtet auf Honig-Ausbeute. In Brandenburg hält ein Berliner Berufsimker Bienen in größtmöglicher Freiheit, verzichtet auf Ertrag und gewinnt so ein außergewöhnliches Lebensmittel



Zurück zur Natur: Ullrich Beckmanns Bienen leben in Märkisch Wilmersdorf zwischen Streuobstwiesen, Blühlandschaften und Wald



Wabenhonig: Die Bienen füllen die brutfreien Zellen mit Honig und verdeckeln sie mit Wachs



1 Das Wabenwachs schmilzt der Imker ein und verkauft es an Restaurants. Auch Brauereien nutzen es, z. B. als Zutat zu ihrem Sauerbier



Brandenburg. Es kann so einfach sein.“ Der Slogan, den Marketing-Leute dem Bundesland im Nordosten der Republik verpasst haben – er könnte Ulrich Beckmann gefallen. Beckmann, Mitte 50, kakifarbene Berufskleidung, gewinnendes Lächeln, steht schon am Bahnsteig, als ich in Thyrow, 30 Kilometer südlich von Berlin, aus dem Zug steige, um mir von ihm den Honig erklären zu lassen. Einen Honig, den er „Urtracht“ nennt, mit dem es fünf Autominuten von Thyrow entfernt seinen Anfang nahm und der sich in vielem von Honig unterscheidet, wie wir ihn heute kennen.

Ulrich Beckmann ist Berufsimker. 53 Bienenvölker hält er aktuell, zehn davon inmitten von Grün auf einem weitläufigen Anwesen in Märkisch Wilmersdorf, das einem Kölner Galeristen gehört und bekannt wurde durch die Popularität des dort ebenfalls beheimateten regenerativen Landwirtschaftsbetriebs „Wilmars Gärten“.

Hier in Märkisch Wilmersdorf ist Beckmanns Zuchtstandort. Die Bienenvölker, die hier stehen, müssen keinen Honig liefern. Sie bewohnen keine der herkömmlichen quaderförmigen Beuten, wie sie heute in der Bienenhaltung die Regel sind, sondern zu hüfthohen Türmen gestapelte Holzkisten und leben ansonsten wie in freier Natur. Hier haben sie die Möglichkeit, frei zu schwärmen, und Beckmann lässt sie. Hier bauen sie ihre Waben, wie sie es in Freiheit in hohlen Bäumen auch tun würden: mehrdimensional, leicht geschwungen, wohlgeformt. So wie sie sie brauchen. Zelle an Zelle, jede Wand filigrane 0,07 Millimeter dünn. Sie leben zwar in seinen Kisten, aber davon abgesehen überlässt Beckmann die Bienen sich selbst. Einmal im Monat schaut er, ob sie gesund sind, aber er nimmt ihnen nichts und gibt ihnen nichts, was sie nicht brauchen. Er

Ein Leben wie in freier Natur soll die Bienenvölker auf Dauer stärken

behandelt seine Völker nicht gegen die gefürchtete Varroamilbe, die der Honigbiene allerorten zusetzt. Er lässt natürliche Auslese zu und riskiert dabei, dass nicht jedes Volk durchkommt: „Was überlebt, überlebt, und was nicht überlebt, hat eine Genetik, mit der man auf Dauer nichts anfangen kann“, so sieht er das. Unbehandelt sollen die Völker sich so entwickeln, dass „Varroa destructor“, der Parasit und Imkerschreck, ihnen eines Tages nichts mehr anhaben kann. „Das ist wildes Überleben hier, darwinistisches Imkern.“ Und wenn es gut geht: Artenschutz. Wir stehen an einer von Beckmanns Beuten. Die Bienen kümmert es nicht. Sie bringen Nektar und Pollen ein, am Flugloch kommunizieren die Außendienstlerinnen mit den Wächterbienen. Das Wetter ist günstig, trocken und warm. Ringsum blüht es, da hat man zu tun. Seit zehn Jahren stehen Beckmanns Bienen hier. Sie kennen das Revier. Vielleicht wissen sie, dass sie hier in Märkisch Wilmersdorf in Ruhe gelassen werden.

Den Honig erntet Beckmann andernorts, an verschiedenen Standorten in Brandenburg und in Berlin. Auch dort leben seine Bienen in größtmöglicher Freiheit. Auch dort füttert er nicht zu, wie es in der herkömmlichen Imkerei getan wird, nachdem man den Bienen

den Honig genommen hat. Beckmanns Art zu imkern hat nicht primär die Honig-Ausbeute im Blick. Nur sehr wenige Imker arbeiten so. Man braucht Geduld dafür und eine Haltung, die den Bienen ein Dasein jenseits der Nutzung im Massenbetrieb zugesteht. Man muss mit bedeutend weniger Ertrag klar kommen. Pro Jahr und Volk erntet Beckmann etwa zehn Kilogramm Honig. Konventionell arbeitende Imker erzielen das Vier- bis Fünffache.

Etwa drei Jahre lässt Beckmann vergehen, ehe er ein Volk zum ersten Mal beerntet. Er gibt den Bienen die Zeit und den Platz, den sie brauchen, um so viel Honigvorrat anzulegen, dass genug



2 Einen Teil seiner Bienen hält Beckmann noch in Beuten mit mobilen Rähmchen

3 Das Gros seiner Bienenvölker baut seine Waben frei zu mehrdimensionalen Gebilden



davon entbehrlieblich ist. Während dieser Schonzeit bauen die Bienen Waben für ihre Brut und den Nektar, der sie ernährt. Sie kleiden die Waben mit harzigen Propolis aus, das sie vor Krankheit schützt, versorgen den Nachwuchs mit Pollenfutter. Immer in mehreren Kisten übereinander, alles unter einem Dach. Denn anders als üblich, trennt Beckmann nicht zwischen Brut- und Honigraum, seine Beuten haben keine Absperrung, die die Königin bei den Brutwaben hält und fern von den Honigwaben. Er nutzt sogenannte Warré-Beuten, stapelbare Holzkisten und -zargen mit offenem Boden, kleiner und leichter als herkömmliche Beuten, mit

30x30 Zentimeter Grundfläche, die keine Mittelwände oder Rähmchen enthalten, allenfalls ein Stützkreuz in der Mitte zur Stabilisierung. Die Bienen sollen ihre Waben darin frei bauen können. Alle Bienen, auch die Königin, können sich ungehindert in der Beute bewegen. Beckmann erklärt den Aufbau: „Die Arbeiterinnen bauen den Hohlraum von oben nach unten voll mit Wabe. Die Königin krabbelt dann hoch und sagt: Danke für die frische Wabe, ich leg hier mal meine Eier rein. Und die Bienen kümmern sich um die Brut. Sobald alles voll gelegt ist und die Bienen merken: Oh, wir haben keinen Platz und die Königin will noch weiter Eier legen,



1 Die ganze Wabe:
Vollwertiger Honig
beinhaltet für Ulrich
Beckmann neben dem
Nektar auch fermentier-
ten Pollen und
Propolis **2** Reifekam-
mer: Honigwabe mit
fermentiertem Pollen
(in Rot)



bauen sie die Wabe weiter nach unten. Oben schlüpfen dann nach drei Wochen die jungen Bienen. So wird Zelle für Zelle frei, kann nach und nach Nektar hineingefüllt werden. Je länger das Jahr dauert und je mehr Bienen schlüpfen, desto mehr Nektar wird eingetragen. Wo aber Honig ist, kann die Königin nicht legen. Sie ist also gezwungen, ihr Brutnest unten anzulegen. Wenn die Bienen jetzt sagen: Oh, die Königin legt immer noch wie wild, wir haben ganz viel Honig in den Waben, dann bauen sie mehr Wabe, einfach nach unten weiter.“ Um Platz zu schaffen, setzt der Imker im Frühjahr den Turm hoch und unten eine leere Kiste drunter. „Wenn die Bienen

sie brauchen, nehmen sie sie. Wenn sie sie nicht brauchen, kein Problem. Auf diese Weise kann ich sehr bienenschonend arbeiten, kann den Honig entstehen lassen, ohne ihn zu forcieren“, erklärt der Bienenfreund das Prinzip.

Ist genug Honig beisammen, die Zeit reif für die Ernte, entnimmt er aus der oberen Kiste die während der Schonzeit entstandenen Waben. Da jede Honigwabe auch Brutwabe war, also nach dem Schlupf des Nachwuchses mit Nektar gefüllt wurde, enthalten alle Waben neben Nektar, auch Propolis und fermentierten Pollen, die von der Brutpflege stammen. Beckmann schneidet die Wabe aus der Kiste, zerkleinert sie,



2

Der Honig wird gepresst. Neben Nektar enthält er Propolis und fermentierten Pollen

schreddert sie aus, presst sie und lässt sie über einem Sieb abtropfen. So gewinnt er einen Presshonig, der deutlich anders schmeckt, als man erwartet: harzig, leicht rauchig – eher würzig als süß. Entsprechend anders kann man ihn genießen. „Allen Leuten, denen ich Honig gebe, sage ich: Nimm dir ein bisschen Zeit! Nimm dir ein Löffelchen, ein halber Löffel reicht, setz dich hin, fünf Minuten, und lass ihn im Mund zergehen! Da zeigen sich ganz viele Geschmäcke. Das ist nicht nur süß und verfliegt sofort. Den kann man genießen wie ein Glas Whiskey. Der Honig hat was

4

3 Ab Ende Juni (bis ca. Oktober) ist der „Urhonig“ erhältlich. 250 g kosten 15 Euro. Bestellbar per Mail an: beckmann@urtracht.de
4 Beckmanns Völker leben in Warré-Beuten aus nach Bedarf gestapelten Holzkisten



zu erzählen.“ Manche, die Beckmanns Honig kosten, oft ältere Menschen, viele aus Ost- oder Südeuropa, kennen die Geschichten noch, die solch ein Honig erzählen kann, erinnern sich an das Ursprüngliche im Geschmack. Jüngere entdecken ihn neu: Nikodemus Berger, Küchenchef im Berliner Sterne-Restaurant „Bonvivant“, jüngst 30 geworden, verkostete Beckmanns „Urtracht“ vergangene Saison im Rahmen eines Honig-Tastings. Er entdeckte die Unterschiede im Vergleich zu konventionellen Honigen, die man im Supermarkt findet, beim Schoko-Aufstrich und den Marmeladen. Eine Riege, in die Beckmanns Honig nicht gehört. „Marken-Honige aus dem Supermarkt sind in der Regel sehr süß, haben das, was die Konsumenten als Honigaroma bezeichnen würden. Davon hebt dieser sich ab. Er hat viele spezielle Aromen und trotzdem das, was man von Honig erwartet.“ Sterne-Koch Berger würde ihn aufs Brot streichen: „Durch das Pressen erhält der Honig viel Geschmack vom Bienenwachs. Etwas Vanillig-Cremiges. Auf Brot, mit etwas Butter, das geht auf jeden Fall.“ Zu milchigen Komponenten schmecke der Honig besonders gut. Er selbst verwende in der Küche sehr wenig Honig – das „Bonvivant“ ist ein vegetarisch-veganes Restaurant –, diesen habe er aber schon für ein Dessert genutzt. „Das Bienenwachs hat das schön aromatisiert.“

Ulrich Beckmann und ich stehen noch immer vor dem Kistenturm. Er hat den Deckel der oberen Kiste entfernt. Die Waben liegen frei, ein paar Bienen tippeln darauf herum, nicht sehr viele, ziemlich ruhig. Beckmann nickt mir ermunternd zu. Ich darf Hand auflegen. Die Waben sind warm. Körperwarm. Die Hand möchte verweilen. Die Bienen stören sich nicht dran. Bleiben ruhig. Sie tun, was zu tun ist. Sie haben, was sie brauchen. Es könnte so einfach sein. —



»e&t«-Redakteurin Inken Baberg schwört auf Früh- und Sommertracht der Stadt-Imkerin ihres Vertrauens und auf die Geschichten, die gute Lebensmittel erzählen können.



Begehrtes Double

Ein Essen, zu dem sich kurzfristig mehr Gäste als erwartet einfanden, brachte unsere Redakteurin **Susanne Legien-Raht** in Bedrängnis. Aber auch die Erkenntnis, dass ein würziger Mix aus Pilzen, Bulgur und Hülsenfrüchten geschmacklich eine geniale Alternative zu klassischem Hackfleisch sein kann

Das sagt unsere Redakteurin:

„Es startete eigentlich damit, dass sich überraschend weitere Gäste zu einem Essen angekündigt hatten. Da sah die geplante Hackmenge plötzlich ein bisschen mickrig aus, sprich, Volumen musste her. Glücklicherweise waren noch Pilze im Kühlschrank. Die Idee: Fein gehackt und unters Fleisch gemischt, bringen sie viel Aroma, Volumen und Saftigkeit. Dass sie zudem ordentlich Umami beisteuern, macht sie geradezu perfekt. Etwas vorgegarter Bulgur reicherte die Mischung zusätzlich an. Als neue raffinierte

Variante präsentierte, waren die daraus zubereiteten Frikadellen, die dann schon mehr pflanzlich als fleischig waren, ein voller Erfolg. Zunächst ja nur ersatzweise verwendet, erwies sich der leckere Mix aus Pilzen, Bulgur und Zwiebeln als perfekte, ausbaufähige Basismischung, die sogar ganz ohne Fleisch, stattdessen mit pürierten Bohnen funktioniert. Übrigens auch kalt, zum Beispiel als Picknick- oder Reiseproviant, sind die Pflanzerl absolut köstlich. Und im Team mit Tomate und Salat machen sie als vegane Burger-Patties eine ziemlich gute Figur.“

Pilz-Pflanzerl mit Schmorgurken-gemüse

Sommerlich-würziger Genuss, der keine Wünsche offenlässt: knusprig gebratene vegane Pflanzerl, die zu geschmorten Gurken in einer cremigen Sauce serviert werden.

Rezept Seite 60





Foto Seite 59

Vegane Pflanzerl mit Schmorgurkengemüse

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

PILZ-PFLANZERL

- 75 g Bulgur
- 1 gestrichener TL Instant-Gemüsebrühe (vegan)
- 150 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 175 g rosé Champignons
- 4 EL Pflanzenöl zum Braten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
- 80 g Vollkorntoast (vegan)
- 2 TL Hefeflocken (nach Belieben)
- 5 EL Semmelbrösel
- Pfeffer • Salz

- 2 TL getrockneter Majoran • Sojasauce

GURKENGEMÜSE

- 750 g Schmorgurken
- 2 Schalotten (60 g)
- 120 g halbgetrocknete Tomaten (in Öl)
- Salz • Pfeffer
- 1 EL helles Cashewnussmus (aus dem Glas)
- 200 g Pflanzencreme zum Kochen (z.B. Hafercreme)

GREMOLATA

- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Chilischote
- 1 Bund Dill
- 1 TL Bio-Zitronenschale (fein gerieben)
- Meersalzflocken

1. Für die Pflanzerl Bulgur in eine Schüssel geben. Brüheextrakt in 150 ml kochendes Wasser einrühren. Brühe über den Bulgur gießen, ca. 20 Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit weitestgehend aufgesogen ist. Währenddessen gelegentlich durchrühren.

2. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch grob würfeln. Champignons putzen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin goldbraun braten. Pilze zugeben und unter Wenden bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten braun braten. Tomatenmark einrühren, kurz mitbraten. Etwas abkühlen lassen.

3. Bohnen in ein Sieb geben, kurz kalt abspülen und abtropfen lassen. Toast grob zerkrümeln. Bohnenkerne, Champignon-Mix, Toast und nach Belieben Hefeflocken

in einen hohen Mixbecher geben (gegebenenfalls portionsweise). Mit dem Stabmixer stückig durchmixen. Bulgur und 2–3 EL Semmelbrösel gut unterrühren. Masse mit Pfeffer und jeweils etwas Salz, Majoran und Sojasauce kräftig würzig abschmecken. Kurz quellen lassen.

4. Für die Gemüsebeilage inzwischen Gurken putzen, dabei eventuell bittere Enden abschneiden. Gurken schälen, längs halbieren und die Kerne herausstreichen. Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

5. Schalotten fein schneiden. Tomaten abtropfen lassen, dabei 2 EL Öl auffangen. Tomaten in Streifen schneiden. Aufgefangenes Tomatenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Gurkenstücke darin unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten. Schalotten zugeben und weitere ca. 3 Minuten braten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Tomatenstreifen untermischen. Cashewmus und Hafercreme zugeben und alles sacht verrühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Bei kleiner Hitze mit Deckel 10–15 Minuten kochen. Sauce nach Belieben ohne Deckel noch etwas sämiger einkochen. Gurkengemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Inzwischen restliches Öl (3 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Pflanzerlmasse mit leicht angefeuchteten Händen ca. 12 Pflanzerl formen. In den restlichen Semmelbröseln (3–4 EL) wenden. Pflanzerl ins heiße Öl geben und bei mittlerer Hitze braten, bis sich eine knusprige Kruste bildet. Dann wenden und knusprig braun fertig braten.

7. Für die Gremolata Knoblauch sehr fein hacken. Chilischote putzen, waschen, trocken tupfen, längs halbieren, entkernen und ebenfalls sehr fein hacken. Dillspitzen von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Knoblauch, Chili, Dill, Zitronenschale und ca. ½ TL Salzflocken mischen.

8. Gurkengemüse und je 3 Pflanzerl auf vorgewärmte Teller verteilen. Mit Gremolata und Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passen z.B. neue Kartoffeln oder Fladenbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 22 g F, 54 g KH = 526 kcal (2205 kJ)



Schwarze Bohnenkerne
Hülsenfrüchte sind eine perfekte Quelle für pflanzliches Eiweiß. Wichtig, wenn man sich ausschließlich vegan ernährt. Fein zerkleinert, sorgen sie außerdem für eine gute Bindung der Pflanzerl.



Bulgur Die körnige Struktur der grob geschroteten Weizenkörner gibt den Pflanzerl angenehmen Biss, lockert zugleich die Mischung auf. Das leicht nussige Aroma von Bulgur unterstreicht zudem den Pilzgeschmack.



Schmorgurken Das äußerlich so rustikale Sommergemüse wird sacht geschmort richtig schön saftig und offenbart sein tolles Aroma. Liefert viel Kalium, das den Körper bei hohen Temperaturen vor dem Überhitzen schützen kann.

JETZT
IM HANDEL!

WER WILLST DU SEIN?

Lass dich inspirieren von FLOW.



FOTO: PLAINPICTURE

Das Magazin, das dir Ruhe schenkt.

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





Die
Zukunft ist
nachhaltig

Jonte Mai, Schüler
und Hobbyimker,
neben einem seiner
selbst bemalten
Saatgutautomaten



Samen

Flower-Power

Der Bremer Jonte Mai baut ausgediente Kaugummiautomaten zu Saatgutspendern um und installiert sie neu. So kann jeder Passant Blumensamen ziehen, einpflanzen und damit einen Beitrag gegen das Insektensterben leisten. Die Idee hat mittlerweile europaweit Nachahmer gefunden

»e&t«: Über 80 ausgediente Automaten sind durch Ihr Projekt schon zu Saatgutspendern umgebaut worden. Die Idee hat sich sogar in Europa ausgebreitet. Wo steht Ihr jüngster Automat?

Jonte Mai: Ich habe in Hamburg-St. Pauli zwei alte Kondomautomaten aus dem Millerntor-Stadion umgebaut und auch dort wieder aufgehängt, pünktlich zum Tag der Biodiversität. Beide habe ich in Vereinsfarben bemalt, einer ist braun, der andere braun-weiß.

Sie befüllen die Automaten mit saisonal und regional angepasstem Saatgut. Was steckt in diesen beiden Automaten jetzt genau drin?

Das sind drei Mischungen, die extra auf Bienen abgestimmt sind. Wilde Möhren und Kornblumen sind zum Beispiel darin, Ringelblumen und Dill, Schafgarbe und Glockenblume.

Wo kommt Ihre Leidenschaft für Bienen und andere Insekten her?

Ich habe als Kind bei einem Umwelt-Projekt über Pflanzen mitgemacht. Danach habe ich angefangen zu imkern, da war ich sieben Jahre alt. Später bin ich dann auf das Thema Insektensterben gestoßen und habe beschlossen, mich neben den Honigbienen auch um die Wildbienen zu kümmern.

Wie sind Sie dann auf die Idee gekommen, alte Kaugummiautomaten zu Saatgutspendern umzubauen?

Auf einem Flohmarkt in Berlin habe ich

einen solchen alten Automaten gesehen, aus dem man sich Ringe in kleinen Plastikkapseln ziehen konnte. Da habe ich gedacht: Man könnte diese Kapseln auch mit Blumensamen füllen.

Wie ging es dann los?

Irgendwann habe ich einen alten Kaugummiautomaten im Internet bestellt. Mit Holzresten von unserer Terrasse habe ich ein Gehäuse gebaut, dann rot angemalt und vor unserer Haustür in Bremen aufgehängt.

Sie haben die Leute gleich zum Nachmachen animiert, indem Sie die Bauanleitung auf Youtube veröffentlicht haben. Warum ist Ihnen das wichtig?

Ich will zeigen, dass jeder etwas tun kann. Darum wollte ich meine Idee direkt so vielen Leuten wie möglich zur Verfügung stellen, und darum gebe ich auch Workshops. Jedes Engagement ist wichtig, und das Wichtigste ist, dass die Leute erst mal auf das Thema Insektensterben aufmerksam werden.

„Ich will zeigen, dass jeder etwas gegen das Insektensterben tun kann. Jedes Engagement ist wichtig.“

Wen möchten Sie erreichen?

Es machen Leute aus allen Altersstufen mit, und so ist es auch gedacht. Man kann das alleine machen oder in einem Verein, als Kind oder als Opa mit seinem Enkel. Man kann in seinem eigenen Garten anfangen, auf dem Balkon, auf dem Fensterbrett. Ich glaube auch, dass jeder in jeder Lebenslage etwas tun kann. Es ist eine Frage des Wollens und nicht des Könnens.

Besonders für junge Leute ist die Klimakrise eine große mentale Belastung. Hilft das Projekt auch Ihnen selber, damit umzugehen?

Mir geht es ehrlich gesagt nicht so gut damit. Wir Kinder und Jugendlichen sind die, die das Ganze ausbaden werden. Wir schauen jetzt nicht in so eine glorreiche Zukunft. Und das macht mir auch Angst. Natürlich ist das Projekt also eine Art für mich, damit umzugehen. Gleichzeitig will ich aber auch meine Energie in die richtigen Bahnen lenken, etwas Konkretes unternehmen.

PERSON & PROJEKT

JONTE MAI, 16 Jahre alt, ist Schüler und Hobbyimker aus Bremen. Seit 2019 baut er alte Kaugummi- und Kondomautomaten zu „Saatgutspendern“ um. Für einen Euro kann man sich daraus kleine Kugeln mit Wildblumensamen ziehen, die extra auf Wildbienen abgestimmt sind. Eine kostenlose Anleitung zum Nachmachen hat er unter www.naturschutz2go.de veröffentlicht.

Was versteht man unter Food-Upcycling?



Schalen, Kerne oder Blätter – wo gekocht und gegessen wird, da fallen Reste an. Viel zu oft landen diese im Müll. Jeder Deutsche wirft im Schnitt 78 Kilogramm Lebensmittel pro Jahr in die Tonne. Dazu kommen die Reste aus der Lebensmittelwirtschaft, etwa ausgepresste Ölsaaten, Apfelreste aus der Saftherstellung und die Kerne von Aprikosen. Diese sind oft nahrhafte, schmackhafte Lebensmittelreste, die einfach im Müll landen. Dabei müssen viele nicht weggeschmissen werden, sondern können zurück in einen sinnvoll verknüpften Kreislauf gelangen, damit ganz neue Lebensmittel entstehen.

Warum ist das wichtig?

Rund ein Viertel der globalen Treibhausgasemissionen entsteht in der Lebensmittelproduktion. Ein Viertel dieser Emissionen ist jenen Lebensmitteln und Resten zuzurechnen, die im Müll landen. Rohstoffe also, für die beim Anbau Wasser, Energie sowie Zeit verbraucht wurden. Rohstoffe, die in Anbetracht einer wachsenden Weltbevölkerung und begrenzter Ressourcen immer mehr an Wert gewinnen.

Verwenden statt verschwenden

Jeder Einzelne kann Food-Upcycling betreiben. Zum Beispiel Gemüseschalen zu Fonds einkochen oder auch die Strünke von Brokkoli und Blumenkohl zubereiten. Spannend wird es aber dort, wo große Mengen an Resten anfallen, also in der Lebensmittelindustrie. Diese Reste werden bislang überwiegend verbrannt, landen auf Mülldeponien oder werden zu Tierfutter verarbeitet. Inzwischen gibt es aber eine Reihe von Start-ups, die genau solche Reststoffe in neue Wertstoffe verwandeln. So bekommen etwa Aprikosen- oder Dattelkerne ein neues Leben (Beispiele siehe rechts). Einige dieser Start-ups haben zum Teil Investments im zweistelligen Millionenbereich eingesammelt. Bislang ist es jedoch für Verbraucher noch schwierig zu erkennen, welche Produkte im Supermarkt nun genau aus oder mit Resten hergestellt wurden. In den USA gibt es dafür schon ein eigenes Label: Das „Upcycled Certified“-Logo zeichnet genau solche Produkte aus und ermöglicht es so auch den Verbrauchern, Food-Upcycling zu unterstützen.

Aus Resten das Beste machen – drei Beispiele



CASHEWÄPFEL

Bei Cashews werden die Kerne gegessen, die Äpfel, in denen die Kerne stecken, landen meist im Müll. Nicht mehr, dachten sich Thérèse Orou-Ali und Simon Debade (Bild oben) vom deutschen Start-up „Akoua“. Sie lassen die Äpfel in Benin (Westafrika) zu Cashew-Fruchtsaft verarbeiten.

www.akoua.de

DATTELSTEINE

Beim US-amerikanischen Unternehmen „Atomo“ brühen sie ihren Espresso nicht aus Kaffeebohnen, sondern aus Dattelkernen. Aus diesen und weiteren Zutaten werden die Aromen extrahiert, die auch in grünen Kaffeebohnen stecken. Koffein ist ebenfalls enthalten, gewonnen wird es aus grünem Tee.

www.atomocoffee.com

APRIKOSENKERNE

Wenn Aprikosen zu Konfitüre werden, bleiben die Kerne übrig. Beim österreichischen „Kern Tec“ sammeln sie ebendiese Aprikosen, vielmehr Marillenkerne und verwandeln die Samen in eine cremige Paste, die schließlich die Basis für Milchalternativen und vegane Joghurts (Bild unten) bildet.

www.kern-tec.com



Lust auf Schönes und Nützliches?

Hochwertig. Natürlich. Authentisch.

shop.landlust.de

Landlust
SHOP



Jetzt noch reinbeißen?

Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern. Doch wie gut ist es fürs Klima, wenn wir unser Lieblingsobst das ganze Jahr über essen? Auch heimische Früchte verbrauchen nach der Ernte Ressourcen. Im Vergleich zu Äpfeln aus Übersee schneiden sie trotzdem gut ab – bis Juni

N

Nun soll unser liebstes Obst bald exportiert werden. Landwirtschaftsminister Cem Özdemir und ein chinesischer Amtskollege einigten sich Mitte April dieses Jahres auf neue Regeln für die Ausfuhr frischer deutscher Äpfel nach China.

Das mag paradox klingen, denn unser Appetit auf Äpfel ist so groß, dass wir ihn nur zu 57 Prozent mit heimischer Ware decken können. Der Rest wird importiert – zuletzt waren das gut 750 000 Tonnen. Die Früchte kamen etwa aus Italien, Polen und den Niederlanden.

Auch Länder wie Chile, Neuseeland und Südafrika gehören zu den wichtigsten Versorgern.

In Deutschland werden Äpfel von Ende August bis Oktober geerntet, dann laufen die Lager hierzulande voll. Wenn die Lager gegen Frühling des darauffolgenden Jahres langsam leer werden, hängen in Neuseeland die ersten Früchte reif am Baum und liegen kurz danach bei uns im Supermarkt. Welcher Apfel hat dann im Sommer die bessere Klimabilanz? Der heimische aus dem Lager oder der aus Übersee?

Perfektionierte Lagerung

Mehrere Analysen haben sich mit dieser komplexen Frage schon beschäftigt. Und kommen zu dem einfachen Schluss: Es kommt darauf an. Zur Erntezeit, das liegt nahe, gibt es nichts Besseres für



Äpfel aus Deutschland kommen im Frühsommer aus dem Lager. Trotzdem ist ihre Klimabilanz gut. Manche Sorten entwickeln nach langer „Reifung“ sogar mehr Geschmack

Umwelt und Klima als den regional gepflückten frischen Apfel, am besten Bio. Äpfel, die nicht sofort konsumiert werden, bewahren die Obstbauern in speziellen Lagerhäusern auf, die den Reifeprozess verlangsamen. Zum einen wird die Temperatur konstant auf null bis vier Grad gehalten, zum anderen der Sauerstoffgehalt reduziert, während der Kohlendioxidgehalt und die Luftfeuchtigkeit erhöht werden. Je länger die Früchte lagern, desto mehr Energie verbrauchen sie. Und: Bei konventionell angebauten Äpfeln kommt oft ein chemischer Reifehemmer zum Einsatz.

Äpfel aus Übersee sind oft mehrere Wochen gekühlt auf Containerschiffen unterwegs. Obwohl viele Äpfel in einen Container passen, hat der Schiffstransport einen erheblichen Einfluss auf die Klimabilanz. Containerschiffe sind zwar

im Vergleich zu anderen Transportmitteln effizient, aber sie verbrennen große Mengen Schweröl.

Vergleicht man die CO₂-Bilanz eines heimischen Apfels, der bis zu sechs Monate in einem gekühlten Speziallager aufbewahrt wurde, mit der eines frischen, aus Neuseeland importierten Apfels, zeigt sich, dass der heimische Apfel trotz der langen Lagerzeit immer noch eine geringere Klimabelastung aufweist. Ein wesentlicher Grund hierfür ist die hohe Energieeffizienz moderner Lagertechniken und die geringere Transportdistanz.

Ein paar Monate ohne

Erst ab Juni liegen heimische und Importware in der Klimabilanz etwa gleich auf. Was also tun? Am klimafreundlichsten wäre es, zwischen Juni und September keine Äpfel zu essen, sondern Obst, das hierzulande gerade Saison hat. Wer trotzdem nicht auf seinen täglichen Apfel verzichten möchte, der könnte zu Bio-Äpfeln aus dem Ausland greifen. Und diese holt man am besten zu Fuß oder mit dem Rad vom Supermarkt ab – und nicht mit dem Auto. Denn die Frage, auf welchem Weg wir unsere Äpfel aus dem Supermarkt besorgen, ist nicht weniger relevant fürs Klima. Ganz unabhängig von der Herkunft des Apfels.

Hier entdeckt ihr was

GEO
lino

Die Welt für junge Entdeckerinnen und Entdecker



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

So schmeckt Teamgeist

Bohnen aller Art werden oft als Beilagen-Solisten verkannt, dabei können sie durchaus überall mitmischen. Grüne Bohnen im Salat etwa, Schneidebohnen in Pastasauce und Palbohnen im Verbund mit Oliven und Tomaten



Dicke Bohnen und Dorade auf Safran-Fumet

Die etwas rustikalen Bohnenkerne können auch fein – mit leichter Weißweinsauce und Mini-Kirschtomaten. **Rezept Seite 77**



Wachsbohnen mit Lamm und Tomaten-Salsa

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

FLEISCH

- 2 Lammlachse à 500 g
- 4 Stiele Estragon
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Chipotle Chilipulver (z.B. Bremer Gewürzhandel; über www.bremer-gewuerzhandel.de; ersetztweise Chilipulver)
- 4 EL Olivenöl
- Meersalzflocken • Pfeffer

SALSA

- 2 frische Jalapeños (50 g)
- 1 Schalotte (100 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Bio-Limetten

BOHNEN

- 6 Stiele Koriandergrün
 - 3 EL Olivenöl
 - 1 EL brauner Zucker
 - 500 g bunte Kirschtomaten
 - Salz • Pfeffer
-
- 600 g Wachsbohnen
 - Salz
 - 100 g Perlzwiebeln
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 TL Honig
 - 4 EL Apfelessig
 - Pfeffer
 - 1 EL Butter (kalt; 10 g)
 - Mole-Gewürzmischung (z.B. Altes Gewürzamt; über www.dinsesculinarium.de)

1. Lammlachse trocken tupfen. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. Mit Kreuzkümmel, Chilipulver und Olivenöl in einer Schüssel mischen. Lamm zugeben, gut mischen und mindestens 4 Stunden abgedeckt kalt stellen.

2. Für die Salsa Jalapeños waschen, putzen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Limetten heiß abspülen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Limetten halbieren und den Saft auspressen. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Jalapenos, Schalotten, Knoblauch, Limettenschale, Limettensaft, Koriander, Olivenöl und Zucker mischen. Tomaten vierteln, zugeben und mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Das Fleisch ca. 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank und aus der Marinade nehmen. Leicht trocken tupfen und rundum mit Meersalz würzen.

4. Für die Bohnen Wachsbohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Perlzwiebeln schälen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Bohnen und Perlzwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Honig zugeben und ca. 1 Minute karamellisieren lassen. Apfelessig zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze 1–2 Minuten offen dünsten. Bohnen abgedeckt warm halten.

5. Lamm in einer heißen Grillpfanne bei starker Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten. Dann bei mittlerer Hitze zugedeckt weiter 5–7 Minuten unter Wenden braten, herausnehmen und abgedeckt ca. 3 Minuten ruhen lassen. Mit Meersalzflocken und Pfeffer würzen.

6. Kalte Butter in kleinen Flöckchen zu den Bohnen geben und einrühren. Bohnen mit Salz, Pfeffer und Mole abschmecken. Lammrücken in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden, mit Bohnen und etwas Salsa auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit restlicher Salsa servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 55 g E, 33 g F, 22 g KH = 636 kcal (2663 kJ)



Wachsbohnen mit Lammlachs

Dazu gesellt sich eine Tomaten-Salsa, die durch Jalapeño-Chilis ordentlich Schärfe bekommt. **Rezept links**

Schneidebohnen mit Pappardelle

Gastspiel für das traditionelle Beilagengemüse: Zusammen mit Flaschentomaten und der pikanten italienischen Wurst Nduja kommen die breiten Bohnen zur Pasta voll zur Geltung. **Rezept rechts**





Pappardelle mit Schneidebohnen und Nduja

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 600 g Schneidebohnen
- Salz
- 200 g Nduja (kalabrische Chili-Streichwurst)
- 600 g Flaschentomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 El Olivenöl
- Pfeffer • Zucker
- 300 g Pappardelle
- 1 Bio-Zitrone
- 8 Stiele Basilikum
- 60 g Pecorino

1. Bohnen waschen, putzen und in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen lassen. Bohnen abgießen und in Eiswasser abschrecken. Nduja aus dem Darm lösen und grob zupfen.

2. Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch fein würfeln. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Nduja und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten krümelig braten, aus der Pfanne nehmen und die Tomaten in die Pfanne geben. Tomaten mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und ca. 10 Minuten dünsten, bis die Tomaten zerfallen. Nach 5 Minuten Nduja zugeben.

3. Inzwischen Pappardelle in kochendem Salzwasser bissfest garen. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und 2 Tl Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 2 El Saft auspressen. Nduja-Tomatensauce mit Salz, Zitronenschale und -saft abschmecken. Pappardelle in ein Sieb abgießen und 150 ml Nudelwasser auffangen. Pappardelle mit 150 ml Nudelwasser und Bohnen in die Pfanne geben und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze erwärmen und kurz durchschwenken.

4. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Pecorino hobeln. Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Basilikum, Pecorino und Pfeffer bestreuen, mit restlichem Olivenöl (2 El) beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
PRO PORTION 25 g E, 30 g F, 65 g KH = 657 kcal (2742 kJ)



Brechbohnensalat mit Ziegenkäse-Crostini

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- | | |
|--------------------------------------|---|
| • 300 g gelbe und rote Kirschtomaten | • 2 El Akazienhonig |
| • 9 El Olivenöl | • 40 g Walnusskerne |
| • Meersalzflocken | • 6 Stiele Bohnenkraut |
| • Pfeffer | • 200 g Ziegenfrischkäse |
| • 800 g Brechbohnen | • 8 Scheiben Ciabatta (à 20 g) |
| • Salz | • 1 Knoblauchzehe |
| • 1 rote Zwiebel (70 g) | • 1 Beet Shiso-Kresse |
| • 6 El Etragonessig | • 1 Beet Basilikumkresse (ersatzweise Gartenkresse) |

1. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen, halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit 1 El Olivenöl beträufeln und mit etwas Meersalzflocken und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Umluft 100 Grad) ca. 2:30 Stunden trocknen lassen. Dabei immer wieder die Ofentür kurz öffnen, damit der Dampf entweichen kann. Kirschtomaten abkühlen lassen.

2. Inzwischen Bohnen putzen, waschen und halbieren. Bohnen in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten kochen, abgießen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Zwiebel halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. In einer Schüssel 5 El Olivenöl mit Etragonessig und 1 El Akazienhonig verrühren. Bohnen und Zwiebeln untermischen und bis zum Servieren kühl stellen.

3. Walnusskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und fein hacken. Ca. 1 El für die Garnierung beiseitelegen. Die Blätter von 2 Stielen Bohnenkraut von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Ziegenfrischkäse mit restlichem Honig (1 El), Walnusskernen und Bohnenkraut glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kalt stellen.

4. Ca. 30 Minuten vor dem Servieren den Bohnensalat aus dem Kühlschrank nehmen. Getrocknete Tomaten untermischen, salzen und pfeffern. Ciabatta-Scheiben von beiden Seiten mit restlichem Olivenöl (3 El) beträufeln. In einer heißen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten rösten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Knoblauchzehe halbieren und die Brotscheiben damit einreiben.

5. Restliche Bohnenkrautblätter (4 Stiele) von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Beide Kressesorten vom Beet schneiden. Bohnen-Tomaten-Salat mit Bohnenkraut mischen. Salat portionsweise in Schalen anrichten und mit Shiso-Kresse bestreuen. Ciabatta-Scheiben mit Ziegenfrischkäse-Creme bestreichen und mit beiseitegelegten Walnusskernen und Basilikumkresse bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Trockenzeit 2:30 Stunden

PRO PORTION 15 g E, 36 g F, 43 g KH = 588 kcal (2463 kJ)



Brechbohnensalat mit Ziegenkäse-Crostini

Ein wunderbar sommerlicher Snack: Den Salat bereiten wir mit Vinaigrette zu, und als Clou kommen halbgetrocknete Kirschtomaten dazu. Walnüsse und Basilikumkresse toppen die Crostini. **Rezept links**



Mediterrane Palbohnen

Getrocknete Tomaten, Oliven und der italienische luftgetrocknete Speck Guanciale liefern kräftige Aromen. Dazu selbst gebackenes Ciabatta, und alle sind glücklich. **Rezept rechts**

Foto links

Mediterrane Palbohnen mit selbst gebackenem Ciabatta

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

CIABATTA

- 10 g frische Hefe
- 2 EL Milch (zimmerwarm)
- 1 TL Zucker
- 300 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 1 EL Olivenöl • 8 g Salz

BOHNEN

- 600 g frische Palbohnen
- 3 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter

1. Für den Ciabatta-Vorteig am Vortag 5 g Hefe zerbröseln und in Milch, Zucker und 75 ml lauwarmem Wasser glatt rühren. 150 g Mehl untermischen und abgedeckt über Nacht kalt stellen.
2. Am nächsten Tag die restliche Hefe (5 g) in 125 ml lauwarmem Wasser auflösen. Öl und Vorteig unterrühren. Restliches Mehl (150 g) und Salz zugeben und so lange mit den Knethaken des Handrührers durchkneten, bis der Teig weich und elastisch ist und sich vom Schüsselrand löst. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen durchkneten, in eine Schüssel geben und mit Frischhaltefolie abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 3 Stunden ruhen lassen.
3. Ein Backblech mit Mehl bestäuben. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem länglichen Brot falten und auf das Backblech geben. Ciabatta mit Mehl bestäuben und abgedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen.
4. Inzwischen die Bohnen waschen, verlesen und abtropfen lassen. 1 Knoblauchzehe andrücken. Bohnen und Knoblauch in einem Topf mit 2 EL Öl, Lorbeer, Thymian und 1 l Wasser bei kleiner bis mittlerer Hitze aufkochen. Die Bohnen ca. 40 Minuten bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. In den letzten 5 Minuten mit Salz würzen. Die Bohnen im Sud etwas abkühlen lassen.
5. Eine kleine ofenfeste Form in den 220 Grad (Umluft 200 Grad) heißen Backofen auf der 1. Schiene von unten stellen und mit kochendem Wasser füllen. Ciabatta auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten goldgelb backen. Anschließend herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.
6. Guanciale (oder Speck) in ca. 5 mm breite Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten auslassen. Bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten knusprig braten, dabei das austretende Fett abgießen und auffangen. Guanciale auf Küchenpapier abtropfen lassen.
7. Kirschtomaten waschen und halbieren. Den restlichen Knoblauch (2 Zehen) in feine Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten und Oliven in einem Sieb abtropfen lassen. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Bohnenkrautblätter von den Stielen abzupfen. Restliches Öl (4 EL) und aufgefangenes Guanciale-Fett in einer Pfanne erhitzen. Kirschtomaten, Knoblauch, getrocknete Tomaten und Oliven darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten.

- 4 Stiele Thymian
- Meersalzflocken
- 100 g Guanciale (luftgetrockneter Speck aus der Schweinebacke; ersatzweise durchwachsener Speck)
- 250 g gelbe Kirschtomaten
- 100 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 150 g Taggiasca-Oliven (ohne Stein; in Öl)
- 8 Stiele Bohnenkraut
- Pfeffer • 40 g Pecorino

8. Bohnen in ein Sieb abgießen, mit 100 ml Bohnenfond und Guanciale in die Pfanne geben. Bohnen 2–3 Minuten erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Pecorino mit einem Sparschäler fein hobeln. Mit Pecorino und Bohnenkraut bestreuen und mit Ciabatta servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Gehzeiten für den Broteig auch über Nacht

PRO PORTION 37 g E, 43 g F, 98 g KH = 979 kcal (4092 kJ)



Foto Seite 69

Dicke Bohnen und Dorade mit Fumet

** MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

FUMET

- 1 Schalotte (80 g)
- 1 EL Olivenöl
- 0,1 g Safranfäden
- 100 ml Madeira
- 150 ml Weißwein
- 650 ml Fischfond
- Salz • Pfeffer • Zucker
- 2 EL kalte Butter (20 g)

BOHNEN UND FISCH

- 600 g Dicke Bohnenkerne (3 kg Schoten)

- 250 g sehr kleine Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Butter (30 g)
- Salz
- Pfeffer
- 4 Doradenfilets (mit Haut; geschuppt; à 150 g)
- 2 EL Mehl (30 g)
- 4 EL Rapsöl
- 2 Stiele Bohnenkraut

1. Für den Fumet die Schalotte in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Safranfäden darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten. Madeira, Weißwein und Fischfond zugeben, einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten auf ca. die Hälfte (400 ml) offen einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und warm halten.

2. Bohnenkerne aus den Schoten lösen. Bohnen in kochendem Wasser 2–3 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und die Kerne aus den Häuten lösen. Kirschtomaten waschen und trocken tupfen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Bohnen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und abgedeckt beiseitestellen.

3. Doradenfilets trocken tupfen. Filets rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Filets im Mehl wenden, dabei überschüssiges Mehl abklopfen. Rapsöl bei kleiner Hitze in einer großen Pfanne erhitzen. Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben, sofort mit einem Bogen Backpapier bedecken und mit einem großen Topf beschweren. Filets bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten knusprig braten. Topf und Backpapier entfernen, restliche Butter (1 EL) zugeben, Filets wenden und bei kleinster Hitze ca. 4 Minuten gar ziehen lassen, öfter mit flüssiger Butter beträufeln.

4. Fumet kurz aufkochen. Hitze reduzieren (die reduzierte Sauce darf nicht mehr kochen), kalte Butter in kleinen Flöckchen zugeben und einrühren, bis die Sauce leicht andickt, abschmecken. Bohnenkrautblätter von den Stielen abzupfen.

5. Fisch mit Bohnengemüse und Safran-Fumet auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Bohnenkraut bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 44 g E, 27 g F, 32 g KH = 577 kcal (2419 kJ)

Guter Geschmack im Abo



Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.

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

Auch zum Verschenken



Ihre Vorteile

Frisch auf den Tisch:

Jede Ausgabe portofrei direkt nach Hause

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und nur für Sie entwickelt

Zahlt sich aus:

12 Hefte + Gratis-Prämie für 62,40 €

**Gratis
Prämie zur
Wahl!**



Bodum CHAMBORD 1L:

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



20 € Douglas Gutschein:

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



**Einmachset in
Geschenkbox:**

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

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

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

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

Jetzt bestellen!



www.esSEN-und-trinkEN.de/aboangebot



02501/801 4379



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



Blumenkohl & weiße Schokolade

White Wedding

Blumenkohl und Schokolade im Dessert verbandelt?
Aber ja, wenn man beider süße Seiten kennt. Herzhaft
ist das Duo komplizierter. »e&t«-Koch Maik Damerius
unterstützt den Kohl mit Rauchmandel-Crunch, nutzt
auch sein Grün und serviert ihn mit weißem Heilbutt



Heilbutt mit Blumenkohlschaum und Rauchmandel-Schokoladen-Sand

Mit dem, was er hat: Der Kohl kommt in Röschen als Popcorn daher, als Schaum leicht schokoladig gesüßt, sein Grün dient als zarte Beilage. Vom milden Fisch dezent flankiert. **Rezept Seite 84**

Ein Traumpaar, weil

Liebe keiner Logik folgt. Manchmal entsteht sie auf den zweiten Blick, entwickelt sich erst im Zusammensein. Aber die Süße mit dem zarten Schmelz und der blasse, tendenziell muffige Dickschädel? Was findet sie bloß an dem? Kurz gesagt: Er hat das, was sie nicht hat, sie das, was ihm fehlt. Wo die weiße, von Kakao-butter getragene Schokolade nicht hinterm Berg hält mit Milchigkeit und vanilliger Süße, bleibt der Blumenkohl, gedörrt und püriert, schön mild, fast lieblich im Hintergrund. Die Wucht, die er entfalten kann, wenn man ihn röstet oder brät, wäre der Süßen zu viel. Beim Dessert behält sie die Oberhand. Beim Hauptgang übernimmt er dann aromatisch die Führung: stellt sicher, dass es herhaft bleibt. Die Schokolade unterstützt ihn nur als Würzelement, nicht weniger, keinesfalls mehr. So schön kann das sein mit der Arbeitsteilung.



Foto rechts

Karamellisierte Schoko-Creme mit getrocknetem Blumenkohl

*** ANSPRUCHSVOLL, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

BLUMENKOHLCHIPS

- 200 g Blumenkohlröschen (geputzt; von ½ kleinen Blumenkohl)
- 50 g Zucker

SCHOKOLADENCREME

- 275 g weiße Kuvertüre (Callets von Callebaut; z.B. über www.pati-versand.de; siehe Tipp)
- 110 ml Milch
- 1 El fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Salz

SCHOKO-ERDNUSS-CRUMBLE

- 40 g geröstete und gesalzene Erdnüsse
- 20 g Maltodextrin (z.B. über www.bosfood.de; ersatzweise Apotheke)

BLUMENKOHLCREME

- 150 g Blumenkohl (geputzt; von ½ kleinen Blumenkohl)
- 100 ml Schlagsahne
- 50 g weiße Kuvertüre (Callets von Callebaut; z.B. über www.pati-versand.de)
- 1 El Zitronensaft

TOPPING

- 1 Beet Blutampfer
 - 6 Tl Zitronenöl
- Außerdem: Pinzette, Silikon-Backmatte, Silikonform mit 6 rechteckigen Mulden (à 4x6 cm; 50 ml Inhalt), Dörrautomat, Spritzbeutel mit Lochtülle (11 mm Ø)

1. Für die Chips am Vortag Blumenkohlröschen waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben hobeln. Zucker und 50 ml Wasser in einem Topf erhitzen, bis der Zucker gelöst ist. Zuckerwasser bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten offen kochen lassen. Blumenkohlscheiben mit einer Pinzette durch den Zucker ziehen. Auf einer Backmatte verteilen und im Dörrautomaten bei 80 Grad ca. 4 Stunden trocknen lassen.

2. Für die Schokoladencreme Kuvertüre auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) 12–15 Minuten goldbraun karamellisieren lassen. Herausnehmen und ca. 5 Minuten abkühlen lassen.

3. 50 g karamellisierte Kuvertüre abgedeckt beiseitestellen. Restliche Kuvertüre (225 g), Milch, Zitronenschale und 1 Prise Salz in einen kleinen Mixer geben und ca. 5 Minuten cremig mixen. Die Konsistenz sollte leicht dick-cremig sein. Masse gleichmäßig in 6 Silikonformen (4x6 cm) verteilen und ca. 8 Stunden über Nacht gefrieren lassen.

4. Für den Schoko-Erdnuss-Crumble am Tag danach restliche karamellisierte Kuvertüre (50 g), Erdnüsse und Maltodextrin in einen Blitzhacker geben und kurz fein mixen. Crumble beiseitestellen.

5. Für die Creme Blumenkohl grob schneiden, mit Sahne in einem kleinen Topf aufkochen und bei milder Hitze 10 Minuten abgedeckt kochen lassen. Deckel entfernen und so lange unter gelegentlichem Rühren kochen lassen, bis die Sahne fast vollständig verkocht ist.

6. Blumenkohl-Sahne-Mischung, Kuvertüre und Zitronensaft in einen Küchenmixer geben und fein cremig mixen. Creme durch ein feines Sieb streichen, abkühlen lassen und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (11 mm Ø) geben.

7. Blutampfer vom Beet schneiden. Gefrorene Schokoladencreme aus den Förmchen lösen, mit Blumenkohlchips, Schoko-Erdnuss-Crumble und Blumenkohlcreme auf Desserttellern anrichten. Mit jeweils 1 Tl Zitronenöl beträufeln, mit Blutampfer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Trocknungszeit 4 Stunden plus Gefrierzeit 8 Stunden (über Nacht)

PRO PORTION 7 g E, 32 g F, 37 g KH = 483 kcal (2024 kJ)

Tipp Die kleinen tropfenförmigen Callets lassen sich besser verteilen und karamellisieren gleichmäßiger als handgehackte Kuvertüre. Bei der Nutzung größerer Schoko-Tropfen verlängert sich die Zubereitungszeit. Bräunungsgrad beobachten!

„Blumenkohl eignet sich gut fürs Dessert. Ich unterstreiche seine natürliche Süße mit Läuterzucker und serviere ihn knusprig-dehydriert und als Creme zur karamellisierten Schokolade, die hier den Ton angibt.“

»e&t«-Koch Maik Damerius

Karamellisierte weiße Schokolade mit getrocknetem Blumenkohl

Ein Hauch von Dulce de leche: Die karamellisierte Schokolade wird gekühlt serviert, der Kohl als Creme und hauchzart-knusprig. Mit Zitronenöl und Erdnuss-Crunch. **Rezept links**





Foto Seite 81

Heilbutt mit Blumenkohlschaum, Rauchmandel-Schokoladen-Sand und gebackenem Blumenkohl

*** ANSPRUCHSVOLL, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

BLUMENKOHLSCAUM UND BLUMENKOHL-POPCORN

- 500 g Blumenkohl (mit Grün)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Butter (kalt; 40 g)
- 100 ml trockener Weißwein
- 150 ml Gemüsefond
- 100 ml Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- 40 g weiße Kuvertüre (z.B. Callets von Callebaut; über www.pati-versand.de)
- 50 g Speisestärke
- Meersalzflocken

RAUCHMANDEL-SCHOKOLADEN-SAND

- 75 g weiße Kuvertüre (z.B. Callets von Callebaut; über www.pati-versand.de)
- 50 g Rauchmandeln

HEILBUTT

- 6 Filets vom weißen Heilbutt (ohne Haut; à 150 g; siehe Zutateninfo)
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 El Rapsöl
 - 1 El Butter (10 g)
 - 1 El Zitronensaft
- Außerdem: 500 ml Pflanzenöl zum Frittieren, Thermometer

1. Für den Schaum Blumenkohl putzen, das feine Blumenkohlgreen abzupfen und für den Heilbutt beiseitelegen. Blumenkohl in feine Röschen (à ca. 2–3 cm Größe; ca. 200 g) teilen. Röschen für das Popcorn beiseitelegen. Blumenkohlstiele fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch in grobe Würfel schneiden.

2. 2 El Butter in einem Topf zerlassen, Blumenkohlstiele, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Gemüsefond und Sahne zugießen, aufkochen und bei milder Hitze offen ca. 20 Minuten kochen lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Kuvertüre zugeben und mit einem Stabmixer fein mixen. Blumenkohlsauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und warm halten.

3. Für den Rauchmandel-Schokoladen-Sand Kuvertüre und Rauchmandeln in einen Blitzhacker geben und kurz grob mixen. Sand bis zum Gebrauch beiseitestellen.

4. Für das Popcorn beiseitegestellte Blumenkohlröschen in einem Topf mit kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und sehr gut trocken tupfen. Pflanzenöl in einem hohen Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!).

5. Blumenkohlröschen in einer Schüssel mit Stärke mischen und portionsweise im heißen Öl 3–4 Minuten goldgelb und knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Meersalzflocken würzen und warm halten.

6. Für den Heilbutt die Fischfilets trocken tupfen und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Heilbutt darin bei mittlerer bis starker Hitze 3 Minuten braten. Heilbutt wenden. Hitze reduzieren, Blumenkohlgreen und Butter zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten, dabei immer wieder mit der Butter beträufeln. Pfanne mit dem Fisch vom Herd nehmen. Heilbuttfilets mit Zitronensaft würzen. Warm halten.

7. Für den Blumenkohlschaum die restliche kalte Butter (2 El) in die heiße Blumenkohlsauce geben mit einem Stabmixer kräftig aufschäumen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Heilbutt mit Rauchmandel-Schokoladen-Sand, Blumenkohlgreen, Blumenkohl-Popcorn und Schaum auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 35 g E, 33 g F, 17 g KH = 523 kcal (2190 kJ)

Zutateninfo Weißer Heilbutt ist mit bis zu 4 m Länge und bis zu 300 kg Gewicht der größte Plattfisch aus der Familie der Schollen. Sein delikates, mildes Fleisch ist deutlich fettärmer als das des bedeutend kleineren schwarzen Heilbutts, der meist geräuchert angeboten wird. Die Bestände des weißen Heilbutts sind, mit Ausnahme kanadischer Vorkommen im Nordostatlantik, von Überfischung bedroht. Da der gefragte Speisefisch auch gezüchtet wird, ist er ganzjährig erhältlich.



MAIK DAMERIUS
»e&t«-Koch

„Blumenkohl und weiße Schokolade herhaft zu kombinieren war tricky. Es durfte ja nicht zu süß werden. Der Heilbutt hält hier die Balance, er ist mild, hat aber, was ein herhaftes Gericht haben muss: eine gewisse Würzigkeit.“



IMPRESSUM

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

SITZ DER REDAKTION STRASSENBANHNRING 15, 20251 HAMBURG

TELEFON 040/210 91 66 70

PUBLISHER FRANK GLOSTEIN

REDAKTIONSLIETUNG ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

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

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR

REDAKTION INKEN BABERG, JÜRGEN BUNGENER, ANNA FLOORS,

ANTJE KLEIN, SUSANNE LEGIEN-RAHT, ANNE STREICHER

LAYOUT KATRIN FALCK, MATTHIAS MEYER, ALINA POHLMANN

BILDREDAKTION MARTINA RAABE

SCHLUSSREDAKTION SIGRID NIEDERHAUSEN

REDAKTIONSSISTENZ CHRISTINA STÜVEN

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERTFEGER

VERTRIEB DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

HANDELSAUFLAGE DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

ANZEIGEN VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL

ARNE ZIMMER, AD ALLIANCE GMBH, AM BAUMWALL 11,

20459 HAMBURG

ES GILT DIE GÜLTIGE PREISLISTE. INFOS HIERZU UNTER

WWW.AD-ALLIANCE.DE

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

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

VERANTWORTLICH FÜR

WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE CHEFKOCH GMBH

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

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELEN INHALT ARABELLE STIEG

STRASSENBANHNRING 15, 20251 HAMBURG

COPYRIGHT © 2024: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

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

DER BILDNACHWEIS WIRD BEI MEHREREN UNTERSCHIEDLICHEN URHEBERN, JE BEITRAG AUF DER EINZELSEITE UND
AUF DER DOPPELSEITE, IM UHRZEIGERINN AUFGEZÄHLT.

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

LITHOGRAPHIE: PETER BECKER GMBH, BÜRGERBRAU, HAUS 09, FRANKFURTER STRASSE 87, 97082 WÜRZBURG
DRUCKEREI: MOHN MEDIA MOHNDRUCK GMBH, GÜTERLOH

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



HERSTELLER

ASA SELECTION
www.asa-selection-shop.com

DIBBERN
www.dibbern-onlineshop.de

BERNADAUD
www.bernadaud.com

FISSLER
www.fissler.com

BUTLERS
www.butlers.com

THE TABLE
über www.kochexperte.com

CHRISTOFLE
www.christofle.com

WMF
www.wmf.de

DENK KERAMIK
www.denk-keramik.de



1/2024

2/2024

3/2024

Drei SPEZIAListen

Zum Verschenken oder Sammeln: Unsere SPEZIAL-Reihe bündelt unsere besten Rezepte zu verschiedenen Themen. Zurzeit im Handel: „Low Carb“, „Schnell & Einfach“ sowie „Geliebte Sommerküche“.

Für je 8,90 Euro zu bestellen unter:
essen-und-trinken.de/sonderhefte

ABONNENTEN-SERVICE

Wenn Sie Fragen zu Ihrem Abonnement haben,
melden Sie sich gern bei unserem Kundenservice.

Sie erreichen das Team montags bis freitags von
8–20 Uhr und samstags von 8–13 Uhr.

Tel. 02501/801 43 79

E-Mail service@DMMVerlag.de

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice,
48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

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

Ein Abo oder einzelne Ausgaben von

»essen & trinken« können Sie hier bestellen:
shop.essen-und-trinken.de

Abonnement-Preis, inkl. MwSt. und Versand:

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

Auf der Fattoria La Vialla
holt Carmela frisches
Holzofenbrot aus der
alten Backstube



DER TRAUM VOM EINFACHEN LEBEN

Der Agriturismo ist keine italienische Erfindung. Ferien auf dem Bauernhof gibt es, seit Menschen Urlaub machen. Die Toskana hat das Prinzip perfektioniert – in dem Wissen, wie man es bewahrt. Eine Landpartie zu ausgesuchten Bio-Gütern, fast zu schön um wahr zu sein

TEXT KIRSTEN WULF FOTOS HARDY MUELLER



Die „La Sarda“-Schafe der Fattoria geben die Milch für den Pecorino-Käse

Als Ulla Gromann zum ersten Mal über die Hügelkuppe fuhr, sah sie eine bewegte Landschaft mit Weinbergen, Olivenhainen, Wald und Wiesen. „Die Sonne ging so durch die Bäume, und ich dachte, hier mag ich sein.“ Und dann fanden sie das Gutshaus, mittendrin, auf einer Anhöhe.

Ein Jahr später, im Sommer 1981, zogen Ulla und ihr Mann Thierry Besançon mit Baby Thilo, Hund und Zimmerpflanzen von Vechta nach Figline im Valdarno, ins Tal des Arno, zwischen Arezzo und Florenz, in dieses halb verfallene Gemäuer mit – bestenfalls – klappernden Fenstern. „Schon 43 Jahre!“, lacht Ulla und legt ihren Strohhut auf den Tisch. Wir sitzen auf der weinumrankten Terrasse und plaudern uns durch die Jahrzehnte, in denen aus dem 350 Jahre alten Gutshaus, das auch mal Ordenssitz, Waisenhaus und Schule gewesen war, die Locanda Casanuova wurde, mit freundlichen, ein wenig klösterlich anmutenden Gästezimmern sparsam eingerichtet, mit wenigen, sorgfältig aufgearbeiteten alten Möbeln.

Die Schönheit im Einfachen spiegelt sich in jedem Winkel des Hauses. Man spaziert durch die Gärten, pausiert in versteckten Nischen zwischen Rosen und Rosmarin. Trifft andere Gäste, lächelt, wechselt vielleicht ein paar Worte. Über die Glyzinien, die wie ein violetter Regenschauer vor dem tomatenroten Seminarhaus aus den Ästen fallen. Das Summen und Sirren und Tschilpen ringsum.

Eigentlich hatten Ulla und Thierry in der Toskana nur nach einem großen Haus mit viel Platz für Gäste gesucht, nicht nach Weinbergen, Olivenhainen, Wald und Wiesen. Aber nun, da sie das Land schon mal hatten, war klar, wenn schon, dann Bio. Sie wurden belächelt, natürlich, es waren die 1980er-Jahre, aber „wir waren überzeugt, dass die ganze Chemie nicht gut ist“. Inzwischen haben die Gärten, Olivenbäume, Felder

CASANUOVA

1 Ulla Gromann und Thierry Besançon (r.) bauten ihr Agriturismo auf einem alten Gut in Figline auf. Sohn Thilo, studierter Landwirt, kümmert sich um die Agrarprodukte des Biobetriebs **2** Giana (v.) und Julia bereiten das Menü vor **3** Rinder-Carpaccio mit Salat aus dem Garten und Parmesan



52



2



3

und Weinberge des Guts seit Jahrzehnten kein Pestizid mehr gesehen, und sie strotzen vor sirrendem Leben. Wein und Olivenöl der Locanda Casanuova sind biozertifiziert, im Nutzgarten wachsen Äpfel, Kirschen, Aprikosen, Pfirsiche, Pflaumen, alte geschmackvolle Sorten, Gemüse, Salate, Kräuter – die Basis für die Küche der Locanda. Das Menü des Tages steht auf der alten Schieferplatte auf der Terrasse. Heute gibt es Fleisch – auch das ist Bio, wird aber dazugekauft. Also, Carpaccio mit Salat aus dem Garten, hausgemachte Pappardelle mit würzigem Entenragout und in Rotwein geschmort Rinderbäckchen mit Kartoffelpüree.

Schon mit den ersten Gästen, die aus Deutschland anrollten, engagierte Ulla Frauen aus der Nachbarschaft für die Küche. Sie kochten die Rezepte ihrer Mütter und Großmütter, cucina povera, einfache Gerichte, Suppen. Mit der Zeit frischte Ulla vieles auf, und in der Casanuova entstand eine eigene toskanische Küche mit sizilianischen Akzenten, aus Liebe zu den Zitrusfrüchten. Inzwischen hat sie sich aus der Küche zurückgezogen, segnet aber täglich das Menü ab. „Wir müssen unseren Stempel bewahren, machen nicht mehr Großmutter-Küche. Aber es darf auch nicht zu fancy werden“, schränkt Ulla ein, „also kleine Portionen, die gibt's bei mir nicht.“

LA VIALLA

- 1 Die „Pollo Val d’Arno“-Hühner der Fattoria leben in Freilandgehegen mit viel Auslauf
- 2 Bandino Lo Franco führt den Familienbetrieb zusammen mit seinen Brüdern Antonio und Gianni
- 3 Die Rezeption der Fattoria: In 30 alte Weiler verteilt residieren die Gäste ohne TV und WLAN
- 4 La Viallas Olivenöl aus biodynamischem Anbau



Das Abenteuer Casanuova geht derweil in die zweite Generation. Sohn Thilo, studierter Agronom, hat die Weinberge des Vaters übernommen. Mit ersten Erfolgen: Im „Slow Food“-Weinführer 2023 wurde Thilos federleichter Sangiovese „Altoreggi“ 2019 als Vino Slow ausgezeichnet. Auf dem Etikett sitzt ein Kuhreiher, „Guardabuoi“ auf Italienisch, mit pfirsichfarbenem Gefieder, Ton in Ton mit dem Wein. Er hat Thilo bei der Arbeit im Feld begleitet. Ein Zeichen für einen lebendigen Boden.

Ist der Boden lebendig, gibt's mehr Insekten, mehr Insekten – mehr Vögel, und die sind der beste Schutz gegen

Insekten“, fasst René Schaack, Ornithologe und Naturfotograf, zusammen und umreißt damit gleich ein Prinzip der Biodynamik: in Kreisläufen denken. Ich treffe ihn auf der Fattoria La Vialla, dem größten biodynamischen, also Demeter-zertifizierten, Betrieb in Italien. Seit drei Jahren kartiert er Vögel auf der Fattoria rund 60 Kilometer nordöstlich von Siena. Er ist begeistert, wie viele verschiedene und auch seltene Arten er sieht – an einem Ort, an dem Landwirtschaft betrieben wird.

Ein Gleichgewicht zwischen Pflanzen, Tieren und Menschen herstellen, genau das ist das Ziel der drei Brüder Antonio, Gianni und Bandino Lo Franco,

die La Vialla gemeinsam als Familienbetrieb leiten. Die Erde, die sie von ihren Eltern übernommen haben, sie wollen sie gesund und fruchtbar eines Tages an ihre eigenen Kinder weitergeben.

Die Erfolgsgeschichte von La Vialla beginnt 1978 mit einem verfallenen Bauernhaus, hineingedrückt ins Grün der Wälder, das Piero und Giuliana Lo Franco kauften, ein Haus auf dem Land, fürs Wochenende und die Ferien, für Freunde und die kleinen Söhne. Doch dann fanden sie in der Umgebung all die anderen verlassenen Höfe, die der Wald zu verschlucken drohte. Opfer der Landflucht, die in den 1960er-Jahren mit dem Ende der Mezzadria eingesetzt

MULINO VAL D'ORCIA

- 1 Aus Bio-Weizen wird Bio-Grieß für Bio-Pasta
- 2 Amedeo Grappi, hier am Regal, an dem Spaghetti trocknen, ist auch Bauer, Müller. In seiner Mühle in Podere Lamone wird das Getreide für seine Makaroni, Casarecce und Co. gemahlen
- 3 Mittags kommen im Mühlen-Restaurant neben dem Castello Pici Chianina, dicke traditionelle Spaghetti al ragù, auf den Tisch



2



3

schaften gleich noch die Felder düngen. Wer heute auf La Vialla in einem der 17 einst verlassenen Weiler Urlaub macht, ist meist Kunde, will wissen, woher das alles kommt und ob es tatsächlich alles so ist, wie auf den Katalogfotos, die die Sehnsucht nach Italien füttern. Kurz gesagt: Es ist genau so.

Das Zentrum der riesigen Fattoria, dort, wo alle Besucher ankommen, ist der Dorfplatz: toskanische Naturstein-Häuser im Rund, darin dörflich anmutende Hofläden, in denen man die Weine und Olivenöle der Fattoria verkosten und kaufen kann. Mehle, Pasta, Gebäck, Oliven, Gemüse „sott'olio“, Marmeladen, Saucen, Honig, Käse – alles Demeter-zertifiziert auf der Fattoria produziert. Lokale Produktion in Perfektion.

Eine kurze Zypressenallee führt vom Dorfplatz hinauf zum Haupthaus. Unter dem grünen Dach des Feigenbaums warten lange Tische mit rot-weiß karierten Decken, Schüsseln und Platten mit Antipasti gefüllt, pikante grüne oder schwarze Oliven, eingelegt mit Orangen, junger oder gereifter Pecorino, Pizzette, diverse Bruschette – als hätte die Nonna ihre Speisekammer geöffnet. Hinter der Hügelkette des Valdarno versinkt langsam die Sonne, als wir uns zum Essen setzen, alle gemeinsam an den langen Tisch. Einzig irritierend nur, dass niemand am Tisch Italienisch spricht.

Das wahre Toskana-Gefühl stellt sich in einem der Bauernhäuschen ein, die, alle sorgsam restauriert, mit einfachen Bauernmöbeln eingerichtet, in den Hügeln der Fattoria verstreut liegen. Da ist der wuchtige Holztisch, an dem die Bauernfamilie vielleicht gegessen hat. Vor dem Kamin ein Korb mit Holzscheiten – und einer Anleitung, wie man Feuer macht. Auf dem Weg ins Bauernbett kreuzt ein Tausendfüßler den Weg. Gut, ist ja Natur und dies hier ein Biohof, auf dem eben nicht alles totgespritzt wird. Deswegen sind wir ja hier.

Am Morgen dann die Haustür zur Wiese öffnen – und der Sommer flutet

und ganze Landstriche entvölkert hatte. Seit dem Spätmittelalter hatten Großgrundbesitzer ihr Land an Bauernfamilien verpachtet, dazu ein Haus, etwas Wald, Wein und Olivenbäume, und die Hälfte, „mezza“, der Erträge bekommen.

Nach und nach erwarben die Lo Francos umliegende Gehöfte, begannen, Bauernhäuschen für Gäste zu restaurieren, die Felder biodynamisch zu bewirtschaften und kündigten irgendwann ihre Jobs in der Textilindustrie. Als Gäste aus Deutschland sich wünschten, das gute Olivenöl und den Wein aus dem Sommerurlaub auch im Winter zu bekommen, begann der Direkthandel. Lieferwagen wurden mit Kisten be-

packt, und die Lo Francos brachten persönlich Wein und Öl bis in den letzten Berliner Hinterhof. Es war der Anfang des Direkthandels, und daran hat sich nichts geändert: La Vialla gibt's nur bei La Vialla, im Hofladen, per Post, Fax oder online bestellt.

So wuchs die Fattoria und umfasst in der Toskana mittlerweile 742 Hektar Demeter-zertifizierte Weinberge, Felder, Olivenhaine, Gemüse- und Obstgärten und 1240 Hektar extensiv genutzten Mischwald. Dazu kommen rund 600 glückliche Hühner und 800 Schafe, die über die abgeernteten Gemüsefelder trappeln, die Reste verwerten und mit ihren Hinterlassen-



Die alte Burganlage
des „Castello
di Spedaleto“ im
Val d’Orcia

IL CERRETO

1 Maria Probst, Sterne-Köchin und gelernte Metzgerin, verantwortet die – vegetarischen – Menüs **2** Käser Stefano Pasquarella legt die Milch für Mozzarella dick **3** Im Hofladen werden die Erzeugnisse des Demeter-Biobetriebs verkauft, natürlich Saisonales wie grüner Spargel **4** Artischocken mit frischen Mandeln und Orangen-Kartoffel-Sauce

herein. Es duftet nach Thymian und Minze. Im Feld unterm Haus palavern und lachen Arbeiter. Und, tatsächlich, da singt einer! Geht noch mehr Italien?

Klar. Wie wär's mit einem Ausblick im Val d'Orcia? Man kennt das Klischee: Haus auf Hügel, geschwungene Weite, Reihen schlanker Zypressen – aber so sieht's hier wirklich aus. Im Frühling leuchten die Hügel im frischen Grün, „ein paar Wochen später ist hier alles gelb“, sagt Amedeo Grappi, im Sommer, wenn der Weizen sich auf den Feldern wiegt. Auf dem schweren Lehmboden wächst wenig anderes, doch Amedeo zeigt auf eine violette Wolke, die im Grün schimmert – blühende Leinsaat für den Fruchtwechsel, damit sich der Boden regeneriert. Amedeos Vater Luchino hat als Junge noch mit dem Ochsen gepflügt, dann kam die Industrialisierung der Landwirtschaft, doch Luchino setzte auf Bio. Keine Pestizide, keine synthetischen Dünger, und alle hielten ihn für verrückt. Er baute alte robuste Weizensorten an, mit wenig Gluten und Garben, die hoch wachsen. Für die Ernte unpraktisch, aber unten, auf dem Boden, ohne Licht und Luft, haben viele Schädlinge erst gar keine Chance. Amedeo folgt dem Vater und mehr noch: In seiner Mühle mahlt er das Bio-Getreide zu Mehl für erstklassige, vollwertige Pasta aus Wasser und Mehl, schonend getrocknet. In seiner kleinen Locanda am Castello di Spedaletto kann man seine saftigen Pici probieren, die traditionellen dicken Spaghetti.

Ankommen auf Il Cerreto. Schnur gerade läuft die Allee aus Zypressen und Pinien auf das Gutshaus zu, ein nüchterneres Gebäude um einen wuchtigen quad-



ratischen Turm. Seit 1980 ist Il Cerreto im Besitz der Mailänder Industriellenfamilie Boni Brivio. Ein konventioneller Betrieb mit Zuckerrübenfeldern, 20 000 Hühnern, 200 Kühen, geleitet von einem Verwalter mit zwei, drei Angestellten. Bis Carlo Boni Brivio, seinerzeit Finanzberater in Mailand, auf die Schriften von Rudolf Steiner stieß, dem Begründer der Anthroposophie und biodynamischen Landwirtschaft. Das veränderte alles. Der Finanzberater zog 1998 mit seiner Familie, seiner Frau Paola und den ersten drei von später fünf Kindern, aus Mailand in die Toskana und begann, Il Cerreto komplett umzukremp-

peln. Ställe und Lagerräume, der Turm und das Gutshaus wurden umgebaut, Hühner und Kühe verkauft, Gästezimmer eingerichtet – keine toskanische Bauernromantik, stattdessen klare Linien, elegantes Mobiliar in hohen, lichten Zimmern und Suiten. Der Agritourismo konnte starten. Dann begann die Umstellung der Landwirtschaft. Es dauerte Jahre, den Boden zu entgiften, nach und nach die Produktion neu zu organisieren – in der biodynamischen Philosophie ist jeder Hof ein eigenständiger Organismus, der als in sich geschlossener Kreislauf funktioniert: So wird das biologisch angebaute Getreide



1



2



3

COSTA ETRUSCA

1 Zwischen San Vincenzo und der Festung Populonia zieht sich kilometerlang feinsandiger Strand **2** Spinat-Ricotta-Gnudi mit Safrancreme und Käsechips aus der „Osteria Al Braciere“, dem kleinen Restaurant der Fattoria **3** Serena Malfatti und Tochter Veronica führen das Agriturismo in San Vincenzo gemeinsam

in der eigenen Mühle gemahlen, das eigene Mehl zu eigener Pasta verarbeitet. Gedüngt wird nur mit dem gutseigenen Mist, deshalb leben wieder 33 Rinder auf Il Cerreto, für die es 36 Hektar Weide-land gibt, eine Melkanlage, eine Käserei und vier Angestellte.

Röhren, schauen, ruhen lassen – Stefano Pascarelli zieht die Kelle aus dem Edelstahlbecken mit der warmen Milch. Warten. Worauf? Dass die Molke sich trennt, er den Milchbruch zu Mozzarella verarbeiten kann. Wie lange? Der Käser wiegt den Kopf. „Vier Stunden. Vielleicht fünf, vielleicht dreieinhalb.“ Immer mit der Ruhe. Das ist die Kunst. In der indus-

triellen Herstellung von Mozzarella hätte er einen Becher Zitronensäure zur Milch gekippt, eine Abkürzung, die es bei handgemachtem Mozzarella nicht gibt. „Sie, die Milch, kommandiert“, sagt Stefano, und die Milch von den Kühen des Bio-Agriturismo Il Cerreto ist jeden Tag anders, je nachdem, welche Gräser sie sich auf der Wiese oder aus dem Heuhaufen aussuchen. Je bunter und fetter die Wiese, desto geschmackvoller die Milch und auch der Käse.

Maria Probst erwartet den Mozzarella im einstigen Hühnerstall, der jetzt das vegetarische Restaurant beherbergt: ein lichter Raum mit Holztischen und Bam-

busstühlen. Eine halbhoch verglaste Wand gibt den Blick in die Küche frei, die die Sterne-Kochin vor einigen Monaten übernommen hat. Heute ist Pizza-Abend, vier Varianten werden aufgetischt, der Mozzarella macht auf jeder bellissima figura, vor allem auf der mit vier Käsesorten und Trüffel, „weich und cremig, fast eine erotische Pizza“.

Maria Probst, die ihre Karriere als Metzgerin begann, isst privat immer noch gern Fleisch, aber „der vegetarische und auch vegane Trend ist da und die Zeit reif, den jetzt auf höherem Niveau auszuprobieren“. Sie nimmt's als kreative Herausforderung: „Jeder Teller soll so sein, dass man hinterher sagt, ‚Boah, das war gut! Hab nicht gemerkt, dass kein Fisch oder Fleisch drauf ist!‘“

Mit Pasta, vor allem Ravioli oder Cannelloni, sind vegetarische Varianten kein Problem, zum Beispiel ihre Cappelotti, runde Pasta-Hütchen, gefüllt mit rauchiger Zwiebel, in der noch heißen Asche aus dem Holzkohleofen gebacken. Knifflig wird's beim Hauptgang. „Kannst ja nicht immer Auberginen machen. Und die gibt's bei uns ja auch nur im August, wir sind an die Jahreszeiten gebunden.“ Maria Probst klagt auf hohem Niveau. Ihre Linsenwaffeln mit Kichererbsenpüree? Die Artischocken auf mit Orangen aromatisierter sämiger Kartoffelsauce, Gartenkräutern und Mandeln, die zwei Wochen in frischer Milch durchgezogen, bis sie dick und weich mit Parmesan gratiniert wurden?

Na, geht doch. Fragt man Maria, was in dieser radikal lokalen vegetarischen Küche anders ist, rauft sie sich die kurzen Haare und ruft, „Alles!“ Das Mehl von den alten Getreidesorten ist toll, hat weniger Gluten, „aber wie kriegt man damit ein anständiges Brot hin? Oder der Rohzucker, der süßt anders, der Karamell wird nichts mehr, auch das Öl frittiert anders, und überhaupt das Gemüse – alles schmeckt ganz anders!“ Kurz: Es gibt viel zu lernen.

Auch für Nico Miyakawa und seine Frau Bianca Baratti. „Wir wissen heute mehr als vor einem Jahr“, sagt Nico mit einem Zen-Lächeln. Vor einem Jahr hat



Vom Agriturismo
Costa Etrusca
oberhalb von San
Vincenzo geht
der Blick zum Golf
von Baratti

das Paar die Verantwortung für das Weingut und das Agriturismo La Bulichella übernommen – mit gerade mal Anfang 30. Es ist ein Familienprojekt, gegründet 1983 von Nicos Großvater, dem Japaner Hideyuki Miyakawa und seiner italienischen Frau Marisa. Alle sieben Kinder sind Teilhaber, leben heute verstreut in der Welt, aber „La Bulichella bleibt das Nest“, sagt Nico, der selbst einige Jahre in Japan und anderen Ländern gelebt hat. Er ist einer von 17 Enkeln, niemand hatte ihn gebeten oder gedrängt, das Familienprojekt weiterzuführen. „Es ist eine Mischung aus Zuneigung und Verantwortung, der Wunsch, in der Natur zu leben und auch etwas zu produzieren, etwas von Qualität.“ So stellten sie sich der Familie vor, und nun ist also die dritte Generation am Start.

Über Bio haben die Gründer 1983 nicht einmal nachgedacht – nichts anderes kam infrage. „Für sie war Respekt voreinander wichtig und gegenüber der Natur“, sagt Bianca, „in der japanischen Kultur hat alles eine Seele, warum hätten sie ihre eigene Erde vergiften sollen?“ Sicher, ist im Weinberg erst einmal eine Krankheit ausgebrochen, ist sie schwer zu heilen. Der Fokus im biologischen Landbau liegt also auf Prävention, dem gesunden, lebendigen Boden, widerstandsfähigen Pflanzen und „der Aufmerksamkeit, man muss genau hinschauen, wie sich die Reben entwickeln“, sagt Nico, und ergänzt: „Ich habe Kollegen, die kennen seit Jahren jeden Rebstock.“ Sie geben ihre Erfahrung weiter. Tag für Tag.

La Bulichella ist nicht groß: 17 Hektar Wein in unterschiedlichen Lagen, vor allem die toskanischen Sorten Sangiovese und Vermentino reifen hier, dazu Merlot, Cabernet Sauvignon, Syrah und etwas Petit Verdot. „Klein genug, um mit der nötigen Achtsamkeit zu arbeiten“, betont Nico, der detailverliebt seinen Weinkeller vorstellt: All die verschiedenen Fässer, deren Eichenholz aus unterschiedlichen Wäldern in Frankreich



1



2



3

LA BULICHELLA

1 Nico Miyakawa und seine Frau Bianca Baratti leiten das Agriturismo-Weingut, das Nicos Großvater in den 1960er-Jahren gründete

2 Auf 17 Hektar Rebfläche wird neben Sangiovese und Vermentino, auch Merlot, Syrah und Petit Verdot angebaut

3 Im Restaurant „l'Ciocio“ im benachbarten Suvereto schenkt Chef Fabrizio Caponi prämierte Bio-Weine von Bulichella aus. Caponis Osteria trägt den grünen Michelin-Stern

stammt, jedes Jahr an die Ernte angepasst und unterschiedlich getoastet, also angeröstet, werden. „Wir studieren die Wirkung jedes Barriques auf den jeweiligen Wein. Jede Entscheidung, die ich heute treffe, finde ich erst in einigen Jahren im Wein wieder.“ Eins wird in den Weinen von La Bulichella immer zu schmecken sein: der salzige Wind, der vom nahen Meer durch das Tal der Cornia fächelt.

Etwas weiter nördlich schwingt sich das Hügelland der Maremma ins Türkisblau des Meeres – auch das ist Toskana. Ein traumhafter Blick von dem Hügel, auf dem sich der Garten des Bio-Agritu-

rismo Costa Etrusca ausbreitet. Unten, nur zwei Kilometer entfernt, blinken die Hotels des Urlaubsorts San Vincenzo, wie von einem anderen Stern. Hier oben stehen Olivenbäume in Blumenteppichen, Büsche von Lavendel und Rosmarin duften, blühende Sträucher ranken um die verstreuten Ferienhäuschen. Alles wächst durcheinander. Das soll so sein, damit sich die Pflanzen gegenseitig unterstützen. Kräuter werden getrocknet, einige mit grobem Salz gemischt, Lavendel in Duftsäckchen verpackt, Myrte zu Likör vergoren, das eigene Olivenöl in der „Osteria Al Braciere“, dem kleinen Restaurant der Fattoria, verkocht.

GÜTER & KÜCHEN



Siena mit seinen schmucken mittelalterlichen Ziegelhäusern ist etwa eine Autostunde von der Fattoria La Vialla entfernt

Im Sommer sitzt man unter Baumwipfeln auf der schattigen Terrasse. Es gibt, „nein, keinen Fisch“, sagt Alessio Sori, der Inhaber. Die Gefahr wäre zu groß, dass etwas übrig bleibt. Fisch darf es bei ihm nur tagesfrisch geben. Dafür gibt es wundervoll angerichtete toskanische Gerichte, kreativ geliftet. Zum Beispiel Gnudi, mintgrüne Klößchen aus Ricotta und Spinat. Diese beiden Zutaten finden sich oft in gefüllter Pasta, aber als Gnudi, übersetzt „die Nackten“, liegen sie ohne ihr Pastakleid auf dem Teller. Nur die Füllung, die man ja sowieso am liebsten nascht. Hier in einer Safrancreme mit Nüssen.

Serena Malfatti, die das Agriturismo Costa Etrusca von ihrem Vater übernommen hatte und heute mit ihrer Tochter Veronica leitet, liebt den Weitblick. Vielleicht lässt die Aussicht auf das Meer die Gedanken etwas weiter schweifen und tiefer gehen. „Ich glaube sehr an individuelle Bewegungen“, sagt Serena, „Bewegungen, die vom individuellen Bewusstsein ausgehen. Das ist die einzige Möglichkeit, einer Wirtschaft entgegenzuwirken, die einzig auf Kosten-Nutzen-Rechnung basiert.“

Die Toskana, ein halbes Jahrhundert und länger Sehnsuchtsort der Deutschen, sie lebt. Und sie ist mir auf dieser

Locanda Casanuova San Martino Altoreggi, 52, Figline Valdarno (Firenze), Tel. 0039/55 950 00 27, www.casanuova.info; Anfang November bis Mitte März geschlossen. Das Restaurant ist nach Voranmeldung auch für außerhäusige Gäste geöffnet. Per Mail an: restaurant@casanuova-toscana.it

Fattoria La Vialla Via di Meliciano, 26, Castiglion Fibocchi (Arezzo), Tel. 0039/575 164 6464, www.lavialla.com Rund 30 ehemalige Bauernhäuser, vollständig mit Geschirr und Töpfen ausgestattet, ohne WLAN und TV. Die Häuser sind zwei bis drei Jahre im Voraus ausgebucht! Reservierungen: Tel. 0039/575 47 77 20, fattoria@lavialla.it

Bio-Agriturismo Il Cerreto Località Il Cerreto, Pomarance (Pisa), Tel. 0039/058 86 42 13, www.bioagriturismocilcerreto.it Elegante Zimmer, Hofladen. Das vegetarische Restaurant ist offen für außerhäusige Gäste.

Bio-Agriturismo Costa Etrusca Via del Castelluccio, 127, San Vincenzo (Livorno), Tel. 0039/565 70 26 73, WhatsApp +39/333 208 5249, www.agriturismocostaetrusca.it Den besonderen Weitblick genießt man aus den sechs kleinen Bungalows im „Campo alle Isole“.

Osteria Al Braciere auf dem Agriturismo Costa Etrusca, Tel. 0039/339 833 05 06. Kreative regionale Küche, vegetarische Alternativen.

La Bulichella Località Bulichella 131, Suvereto (LI), Tel. 0039/565 82 98 92, www.bulichella.it Schlicht-elegante Zimmer und Apartments im angeschlossenen Agriturismo Suvereto.

Osteria l'Cicicio Piazza dei Giudici, Suvereto (LI), Tel. 0039/565 82 99 47, Mo geschl., Reservierung empfohlen: info@osteriadisuvereto.it, <http://daicitocio.superbexperience.com> Erstklassige toskanische Küche, teils prämierte Bio-Weine von La Bulichella im Ausschank.

Mulin Val d'Orcia Località Spedaleto (neben dem Castello di Spedaleto), Pienza (Siena), Tel. 0039/578 196 56 19, www.mulinovaldorcia.it

Locanda del Mulino Località Spedaleto (neben dem Castello di Spedaleto), Pienza, Tel. 0039/366 815 54 37. Das Restaurant zur Mühle, nur mittags geöffnet.

Reise ein Ort der Hoffnung geworden. Die Pioniere der biologischen Landwirtschaft wurden in den 1980ern verspottet. Heute übernehmen ihre Kinder und Enkel. Es sind Projekte, die zeigen, wie Landwirtschaft anders funktionieren kann. „Diese inneren Revolutionen sind wie Samen, die langsam keimen und Wurzeln bilden“, sagt Serena. „Sie werden sich bemerkbar machen.“



»e&t«-Autorin Kirsten Wulf lebt in Genua. Sie hat vor 22 Jahren in der Toskana geheiratet, und noch immer weitet die Schönheit dieser Kulturlandschaft ihr das Herz.



Das Hybridschiff Otto Sverdrup bietet Ihnen faszinierende Naturereignisse – mit Glück auch die Polarlichter – und alle Annehmlichkeiten eines perfekten Urlaubs. Dazu gehört auch die hervorragende Küche



Exklusiv
für Sie als Leser:
200 €**
BORDGUTHABEN
pro Kabine

FOTOS: Shutterstock / Piotr Kitzeslak (großes Foto),
Marko Stange / Hurtigruten (rechts),
Kristian Dale / Hurtigruten (oben)

* Innerdeutscher Festnetzanschluss, Kosten je nach Netzanbieter. ** Limitiertes Kompliment. Garantiekabine. Gültig für Neubuchungen bis 11.08.2024. Preise pro Person bei Doppelbelegung der Kabine. Die Kabinennummer erfahren Sie bei der Einschiffung. 200 € Bordguthaben pro Kabine bei Doppelbelegung. *** Informationen unter: hurtigruten.de/nordlicht • Änderungen vorbehalten.

Leinen los: Von der Elbe zum Nordkap

Wer von der ersten Minute an eine entspannte, aber durchaus spannende Seereise erleben möchte, checkt direkt in Hamburg auf dem Hybridschiff von Hurtigruten ein

Wenn Sie die natürliche Schönheit Norwegens erforschen, aber gleichzeitig Komfort und Kulinarik genießen möchten, verzichten Sie auf die Anreise per Flugzeug und gehen in Hamburg an Bord der MS Otto Sverdrup. Das moderne Hybridschiff aus der Hurtigruten Flotte fährt von der Hansestadt entlang der norwegischen Küste zu den schönsten Orten Norwegens bis rauf zum Nordkap – mit legendärer Polarkreistaufe. Die Strecke orientiert sich zum Teil an der klassischen Postschiffroute, punktet jedoch durch deutlich längere Liegezeiten in den Häfen, sodass Sie ausgiebig Gelegenheit haben, Land und Leute kennenzulernen. Interessante Ausflüge, zum Beispiel zum Nordkap, sind bei dieser Reise inklusive. Und auch das Wohlfühlgefühl an Bord. Dafür sorgen komfortabel ausgestattete Kabinen, Wellness-Angebote für Körper und Geist sowie eine exzellente regionale Küche, die auch Gourmets begeistert. Drei abwechslungsreiche Restaurants gibt es auf MS Otto Sverdrup – und ein deutschsprachiges Expertenteam, das Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite steht. Falls Sie übrigens keine Nordlichter zu sehen bekommen, gilt das Hurtigruten Nordlicht-Versprechen: Wenn keine Nordlichter auftauchen, reisen Sie erneut auf Kosten des Veranstalters.***

FOTO: Espen Mills / Hurtigruten



LESEREISEN-ANGEBOT FÜR KURZENTSCHLOSSENE Garantiekabine inklusive Vollpension mit Getränken und acht Landausflügen**

Reisetermine	Garantie-Innenkabine	Garantie-Außenkabine (zum Teil eingeschränkte Sicht)	Garantie-Außenkabine	Garantie-Außenkabine Superior
27.09.-11.10.24	ab 3.111 €	ab 3.499 €	ab 3.799 €	ab 4.199 €
25.10.-08.11.24	ab 3.290 €	ab 3.590 €	ab 3.890 €	ab 4.290 €
22.11.-06.12.24	ab 3.490 €	ab 3.690 €	ab 4.090 €	ab 4.490 €

Preise pro Person bei Doppelbelegung der Kabine. Ihre Kabinennummer erfahren Sie bei Einschiffung.**

REISEVERLAUF

TAG 1: Hamburg

TAG 2: auf See

TAG 3: Stavanger

TAG 4: Ålesund

TAG 5: auf See

TAG 6: Svolvær/Lofoten

TAG 7: Alta

TAG 8: Honningsvåg/Nordkap

TAG 9: Tromsø

TAG 10: Reine/Lofoten

TAG 11: auf See

TAG 12: Olden und Loen

TAG 13: Bergen

TAG 14: auf See

TAG 15: Hamburg

PREIS: AB 3.111 €
pro Person**

INKLUSIVELEISTUNGEN

- 15-Tage-Seereise an Bord des Hybridschiffs MS Otto Sverdrup
- acht Landausflüge – inklusive Nordkap-Besuch
- Vollpension mit Tischgetränken
- Wasser, Kaffee, Tee rund um die Uhr
- deutschsprachiges Hurtigruten Expertenteam an Bord
- 200 € Bordguthaben pro Kabine bei Doppelbelegung**
- WLAN an Bord
- Hurtigruten Nordlicht-Versprechen***

INKLUSIVE FOLGENDER AUSFLÜGE

- **Stavanger:** Besuch des Erdölmuseums
- **Ålesund:** Zu Gast im riesigen Salzwasser-aquarium und in Europas größtem Robbengehege
- **Alta:** Willkommen in der mit Titanplatten verkleideten Nordlichtkathedrale!
- **Honningsvåg:** Auch der Ausflug zum Nordkap ist inklusive (!)
- **Tromsø:** Besuch des Polarmuseums
- **Reine:** Freilichtmuseum erkunden
- **Loen:** Per Seilbahn im Fjord in fünf Minuten auf 1.011 Meter Höhe
- **Bergen:** Mit der Standseilbahn Fløibanen geht es auf den Berg Fløyen. Was für herrliche Aussichten!

**Mehr Informationen unter:
hurtigruten.de**

 **HURTIGRUTEN**

Die Quadratur des Kreises

Unser Pizza-Experte Maik Damerius präsentiert diesmal eine Variante mit lang gereiftem Teig, der auf dem Blech gebacken wird – eine Spielwiese für Pizza-Fans





Marktgemüse-Sommer-Pizza vom Blech

Auf dem luftig-lockeren Hefeteigboden istreichlich Platz für eine bunte Gesellschaft aus Saisongemüse, etwa Zucchini, Paprika, Zwiebeln & Co. Aber: Erlaubt ist, was gefällt!

Rezept Seite 100

Der Pizza-
Trend:
11. Folge

Pizzateig mit 48-Stunden-Reife

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 1 Backblech; etwa 4 Portionen

- **375 g Pizzamehl (Tipo 00) plus etwas für die Arbeitsfläche**
 - **2 g frische Hefe (knapp kirschkerngroßes Stück)**
 - **8 g Salz**
 - **1 EL Olivenöl plus etwas zum Einfetten**
- Außerdem: große Kunststoffschüssel mit Deckel

1. Für den Teig Mehl, 250 g kaltes Wasser und Hefe in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Mit den Knethaken auf niedrigster Stufe durchkneten, bis das Wasser vom Mehl aufgenommen wurde und ein glatter Teig entsteht.

2. Das Salz und Olivenöl zugeben und den Teig bei mittlerer Stufe etwa 10–15 Minuten zu einem elastischen, seidig glänzenden Teig verkneten.

3. Teig dann rund formen. Dazu mit beiden Händen fassen, die Finger nach innen krümmen und Teig sacht auseinanderziehen. Enden wieder zusammenführen. Teig dann um 45 Grad drehen und diesen Vorgang so lange wiederholen, bis eine Kugel mit glatter, straffer Oberfläche entsteht. So bildet er an der Oberfläche ein straffes Glutengerüst, das Luft im Inneren einschließt und dafür sorgt, dass die Pizza beim Backen schön aufgeht und eine knusprige Kruste bildet. Teignaht sorgfältig zusammendrücken! Teigkugel mit einer umgedrehten Schüssel bedecken und ca. 15 Minuten ruhen lassen.

4. Große Kunststoffschüssel mit Deckel, alternativ die Rührschüssel sorgfältig mit Olivenöl auspinseln. Die Teigkugel hineingeben und Schüssel mit dem Deckel oder Frischhaltefolie fest verschließen. Im Kühlschrank ca. 48 Stunden reifen lassen.

5. Am Backtag den Teig vor der weiteren Zubereitung bei Zimmertemperatur ca. 2 Stunden temperieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Wartezeit 15 Minuten und Reife-/Temperierzeit 50 Stunden



Foto Seite 98/99

Marktgemüse-Sommer-Pizza vom Blech

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

TOMATENBELAG

- **200 g San-Marzano-Tomaten (Dose)**
- **Salz • Pfeffer**
- **1 Prise Zucker**
- **2 Stiele Basilikum**

MARKTGEMÜSE-BELAG

- **80 g wilder Brokkoli (ersatzweise Bimi)**
- **Salz**
- **1 kleine Zucchini (100 g)**
- **3 hellgrüne Mini-Zucchini (à 30 g)**
- **3 kleine rote Spitzpaprika (à 35 g)**
- **100 g Kirschtomaten**
- **1 rote Zwiebel (80 g)**
- **7 EL Olivenöl plus etwas für das Backblech**
- **Pfeffer**
- **125 g Mozzarella (z. B. Fior di latte; italienisches Feinkostgeschäft; ersatzweise Büffelmozzarella; siehe Tipp)**
- **30 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)**
- **4 Stiele Oregano**

1. Für den Tomatenbelag die Dosentomaten in ein feines Sieb geben, mit einem Messer etwas zerkleinern und abtropfen lassen (abtropfenden Saft dabei auffangen und z. B. für Schmorgerichte oder Suppen verwenden). Eventuell noch vorhandene grüne Stielansätze aus den Tomaten herausschneiden. Tomaten in eine Schüssel geben und mit den Fingern zerdrücken.

2. Tomatenstückchen mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und mit den zerdrückten Tomaten mischen.

3. Für den Belag Brokkoli putzen und in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren. Kurz in Eiswasser abschrecken und dann gut abtropfen lassen. Zucchini waschen und trocken tupfen. Grüne Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, hellgrüne Zucchini längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Spitzpaprika waschen, trocken tupfen, längs halbieren und entkernen. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren. Zwiebel in ca. 5 mm feine Ringe schneiden.

4. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini scheiben und Spitzpaprika darin nacheinander bei mittlerer bis starker Hitze jeweils 1–2 Minuten unter Wenden von beiden Seiten anbraten. Gesamtes vorbereitetes Gemüse in eine große Schüssel geben, mit 3 EL Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Ein Backblech (36 x 28 cm) mit etwas Öl auspinseln. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen etwa in Größe des Backblechs ausziehen. Teig vorsichtig (z. B. mithilfe einer leicht bemehlten breiten Palette) mittig auf das Backblech heben und mit Händen bis in die Ecken ziehen.

6. Den Tomatenbelag gleichmäßig dünn aufstreichen. Mit restlichem Olivenöl (2 EL) beträufeln. Pizza im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 15 Minuten vorbacken.

7. Inzwischen Fior di latte abtropfen lassen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Parmesan fein reiben.

8. Teig nach 15 Minuten Backzeit aus dem Ofen nehmen. Parmesan darüberstreuen und die Fior-di-latte-Scheiben gleichmäßig darauf verteilen. Pizza mit dem vorbereiteten Gemüse bunt belegen. Weitere 6–8 Minuten bei gleicher Temperatur auf der 2. Schiene von oben fertig backen.

9. Inzwischen Oregano Blätter von den Stielen abzupfen. Pizza aus dem Backofen nehmen und mit Oregano Blättern und Pfeffer bestreuen, portionieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Backzeit ca. 20 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 22 g F, 75 g KH = 600 kcal (2510 kJ)

Tipp Fior di latte ist die italienische Bezeichnung für einen Mozzarella aus Kuhmilch. In hochwertiger Qualität, z. B. aus dem Käse-/Feinkost-Geschäft, zeichnen ihn Frische und eine feine sämige Konsistenz aus.



„Trotz toller Auswahl:
Teig besser nicht zu
üppig belegen, sonst
wird er nicht richtig
knusprig backen.“

»e&t«-Koch Maik Damerius

Ein Menü für Gewinner

Einmal im Jahr kürt die Fachzeitschrift „Lebensmittel Praxis“ den Supermarkt des Jahres. »essen & trinken« war diesmal als Medienpartner dabei und kreierte obendrein das 4-Gänge-Menü für die Preisverleihung. Was auf der Gala in der Zeche Zollverein gekocht wurde, wer die Pokale einheimste und warum der Preis etwas ganz Besonderes ist. Plus: die Rezepte zum Nachkochen



Teamwork: »e&t«-Küchenchef Achim Ellmer (2. v.l.) und »e&t«-Koch Maik Damerius (2. v.r.) lieferten die Rezepte für die Preisverleihung in Essen und setzten sie zusammen mit Volker Beuchert von Kirberg Catering (ganz r.), Küchenchef Jonas Brandt (l.) und der Patisserie Albina Konokhova (Mitte) in Szene



1. GANG

Sellerie „Saint Jaques“ mit gehobelter Belper Knolle

Ein duftiges Arrangement aus Sous-vide-gegartem Sellerie, Schnittlauchöl und knusprig frittierten Selleriestreifen bildet den verheißungsvollen Auftakt.

Rezept Seite 105



3. GANG

**Rinderfilet mit
Paprikajus, Kräutercreme
und Amaranth-Möhren**

High-End-Küchenkunst auf den Punkt gebracht: rosé
gegartes Filet, aromenkräftige Jus und zarte Möhren.

Rezept Seite 107





Foto Seite 103

Sellerie „Saint Jacques“ mit gehobelter Belper Knolle

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 10 Portionen

SELLERIE UND SAUCE

- 1,4 kg Knollensellerie
 - 2 Knoblauchzehen
 - 6 Stiele Thymian
 - 4 El Olivenöl
 - 2 Schalotten
 - 4 El Butter (40 g)
 - Salz • Pfeffer
 - Muskatnuss
 - 200 ml trockener Weißwein
 - 450 ml Gemüsebrühe
 - 300 ml Schlagsahne
 - 300 ml Pflanzenöl zum Frittieren
 - 1 El Ketjap Manis
 - 2 El Sojasauce
- SCHNITTLAUCHÖL**
- 60 g Schnittlauch
 - 250 ml Sonnenblumenöl
- EINGELEGTE SENFKÖRNER**
- 100 ml Weißweinessig
 - 2 El Zucker • 1 Tl Salz

1. Für den Sellerie à la „Saint Jacques“ Sellerie putzen, schälen und waschen. Sellerie in 2,5–3 cm dicke Scheiben schneiden. Daraus mit einem Ausstechring (4–5 cm Ø) 10 Kreise ausschneiden. Sellerieabschnitte (ca. 550 g) für die Sauce beiseitelegen.
2. Eine Knoblauchzehe andrücken. Selleriekreise, Knoblauch, Thymian und Olivenöl in Sous-vide-Garbeuteln vakuumieren. Sellerie im Sous-vide-Garer bei 85 Grad ca. 90 Minuten garen, dabei Beutel z. B. mit Sous-vide-Gewichten beschweren.
3. Für das Schnittlauchöl Schnittlauch grob schneiden, mit Öl in einen Küchenmixer geben und fein pürieren. Öl in einem Topf kurz erhitzen, bis es leicht zu sieden beginnt. Sofort durch ein feines Sieb in ein Twist-off-Glas füllen, verschließen und auskühlen lassen.
4. Für die eingelegten Senfkörner Essig, 200 ml Wasser, Zucker, Salz und Lorbeerblätter in einem Topf aufkochen. Senfkörner zugeben und offen 8–10 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen und Mischung auskühlen lassen.
5. Für die Selleriesauce 250 g Sellerieabschnitte grob schneiden. Schalotten und restlichen Knoblauch (1 Zehe) grob würfeln. 1 El Butter in einem Topf zerlassen, Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Weißwein zugießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit 400 ml Brühe und Sahne auffüllen, aufkochen und offen bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.
6. Nach der Kochzeit Saucenansatz und 1 El Butter in einem leistungsstarken Standmixer fein mixen. Sauce durch ein feines Sieb streichen und zugedeckt warm halten.
7. Für den Kartoffelschnee Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. In leicht gesalzenem Wasser 20–25 Minuten garen. Für das Sellerie-„Stroh“ inzwischen restliche

• 2 Lorbeerblätter

- 30 g gelbe Senfkörner

KARTOFFELSCHNEE

- 750 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz • 200 ml Milch
- Muskatnuss
- 80 g Butter
- 2 El Zitronenöl
- ½ Belper Knolle (40 g; Schweizer Hartkäse; ggf. beim Käsehändler vorbestellen)

Außerdem: Twist-off-Glas (ca. 3000 ml Inhalt), Ausstech-/Garnierring (4–5 cm Ø), Sous-vide-Garbeutel, Vakuumiergerät, Sous-vide-Garer, evtl. Sous-vide-Gewichte, leistungsstarker Küchenmixer, Küchenthermometer, evtl. Kartoffelpresse

Sellerieabschnitte (ca. 350 g) in feine Streifen hobeln. Öl zum Frittieren in einem Topf auf ca. 170 Grad (mit Thermometer kontrollieren!) erhitzen. Selleriestreifen darin 2–3 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit wenig Salz würzen.

8. Kartoffeln abgießen, im offenen Topf auf der ausgeschalteten Herdplatte ausdampfen lassen. Kartoffeln durch ein feines Sieb streichen oder zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. Milch, 1 Prise Salz und etwas Muskat aufkochen. Kochende Milchmischung mit einem Schneebesen unter die Kartoffelmasse rühren. Dann Butter in kleinen Würfeln und das Zitronenöl unterrühren, bis die Butter geschmolzen ist. Püree warm halten.

9. Selleriescheiben aus den Garbeuteln nehmen und trocken tupfen. Restliche Butter (2 El) in einer Pfanne zerlassen. Sellerie darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Minuten braten. Restliche Brühe (50 ml), Ketjap Manis und Sojasauce zugießen, alles sirupartig einkochen. Sellerie dabei mit dem Sud glasieren.

10. Senfkörner abtropfen lassen. Kurz vorm Anrichten Selleriescheiben mit einem Crème-brûlée-Brenner leicht abflämmen, mit Pfeffer würzen. Kartoffelschnee mittig auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Je 1 Selleriescheibe daraufsetzen. Senfkörner darüberstreuen. Je einige El Sauce und Schnittlauchöl um den Kartoffelschnee trüpfeln. Selleriestroh auf den Selleriescheiben anrichten und Belper Knolle in feinen Scheiben darüberhobeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

PRO PORTION 8 g E, 56 g F, 7 g KH = 600 kcal (2511 kJ)

Foto Seite 106

Zanderfilet mit Nuss-Schaum und Salzzitronen-Quinoa

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Portionen

CHIPS

- 80 g helle Quinoa
- 60 g Tapiokamehl
- 50 ml trockener Weißwein
- 500 ml Pflanzenöl zum Frittieren
- Salz
- 1 Tl Baharat

QUINOASALAT

- 250 g bunte Quinoa
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Stück Salzzitrone (50 g)
- 10 Stiele Estragon
- 4 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 El Ahornsirup
- 1 El Zitronensaft

HASELNUSSSCHAUM

- 60 g Haselnusskerne (ohne Haut)
- 5 El Haselnussöl
- 700 ml Mandeldrink
- Salz • Pfeffer
- 2 El Butter (20 g)

ZANDERFILET

- 10 Zanderfilets (mit Haut; à 120–140 g)
 - 4 El Sonnenblumenöl
 - Salz • Pfeffer
 - 2 Beete Scarlet Cress (zarte rote Sprossen; ggf. beim Gemüsehändler vorbestellen)
- Außerdem: Küchenmixer, Winkelpalette, Silikon-Backmatte, Küchenthermometer, Stabmixer

1. Für die Chips Quinoa in einem Sieb lauwarm spülen und abtropfen lassen. Quinoa mit Wasser bedeckt bei mittlerer Hitze zugedeckt 25–30 Minuten weich kochen. Quinoa in ein Sieb geben und abtropfen lassen.



1

1 Für den letzten Schliff sorgt »e&t«-Koch Maik Damerius an der Cooking Station. Hier träufelt er Paprikaöl auf das butterzarte Rinderfilet 2 Patissière Albina Konokhova von Kirberg Catering legt letzte Hand ans Dessert 3 »e&t«-Küchenchef Achim Ellmer verrät Moderatorin Dorothee Gelmar, was die Gäste kulinarisch erwartet

4. GANG

Lemon-Cheesecake mit geflämpter Meringue

Spielt mit den Kontrasten: Unter zarten Meringue-Tupfen finden sich zweierlei feinsäuerliche Cremes und knusprige Schoko-Streusel.

Rezept Seite 108



2. GANG

Zanderfilet mit Nuss-Schaum und Salzzitronen-Quinoa

Zartknusprig gebratenes Fischfilet trifft auf einen luftigen Saucenraum. Dazu: mit Salzzitrone raffiniert aromatisierte Quinoa.

Rezept Seite 105



2



3

2. Quinoa, Tapiokamehl und Weißwein in einen Küchenmixer geben und mixen, bis eine zähe, aber streichfähige Masse entsteht. Masse mit einer Winkelpalette dünn auf eine Silikon-Backmatte aufstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 90 Grad (Umluft 70 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 3 Stunden trocknen. Aus dem Ofen nehmen und die Quinoaplatte auf der Backmatte vollständig auskühlen lassen.
3. Für den Salat Quinoa in einem lauwarm Sieb spülen, abtropfen lassen. Brühe und Quinoa in einem Topf aufkochen. Bei milder Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten knapp gar kochen. Topf vom Herd nehmen, Quinoa weitere 5 Minuten quellen lassen. Dann in ein Sieb gießen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
4. Salzzitrone abtropfen lassen, Fruchtfleisch und Kerne herauslösen. Schale sehr fein schneiden. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Quinoa, Estragon, Zitronenstückchen und Olivenöl mischen. Mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup und Zitronensaft abschmecken.
5. Für die Chips Öl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (mit einem Küchenthermometer kontrollieren!). Quinoaplatte in mundgerechte Stücke brechen. In 2–3 Portionen ca. 30 Sekunden im heißen Öl frittieren. Chips auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Baharat würzen.
6. Für den Haselnusschaum Nüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten rösten. Mit Haselnussöl und Mandeldrink in einen Topf geben und einmal kurz aufkochen. Dann bei milder Hitze offen ca. 10 Minuten kochen. Mischung in einem Küchenmixer fein mixen und durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm halten.
7. Zanderfiles trocken tupfen und gegebenenfalls noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Sonnenblumenöl in zwei großen beschichteten Pfannen erhitzen. Fischfiles mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hautseite ins heiße Öl einlegen und bei kleiner bis mittlerer Hitze 5–6 Minuten braten, bis die Haut knusprig und das Fleisch fast gar ist. Filets dann wenden und auf der Fleischseite nur noch kurz knapp gar ziehen lassen.
8. Zum Anrichten Butter Stückchenweise mit einem Stabmixer unter den warmen Haselnussud mixen und alles aufschäumen. Kresse vom Beet schneiden. Je ca. 2 El Quinoa-Salat in vorgewärmte tiefe Teller geben. Zanderfiles und Quinoachips darauf anrichten. Mit je 2 El Haselnusschaum umträufeln und mit Kresse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Trockenzeit 3 Stunden
PRO PORTION 28 g E, 25 g F, 27 g KH = 459 kcal (1924 kJ)

„Das Fleisch würzen wir mit geräuchertem Pfeffer. Dessen leichter Rauchton verleiht dem Filet Tiefe ohne zusätzliche Schärfe.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 104

Rinderfilet mit Paprikajus, Kräutercreme und Amaranth-Möhren

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 10 Portionen

PAPRIKAJUS

- 1½ kg Suppenknochen vom Rind
- 1 Bund Suppengemüse
- 2 Zwiebeln (120 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 El Sonnenblumenöl
- 1 El Tomatenmark
- 700 ml Rotwein
- 500 ml roter Portwein
- 2 l Rinderbrühe
- 3 Lorbeerblätter
- 1 El schwarze Pfefferkörner
- 1 Tl Wacholderbeeren
- 1 Tl Pimentkörner
- 10 Stiele Thymian
- 2 El Paprikamark
- evtl. etwas Speisestärke
- Salz • Pfeffer

KRÄUTERCREME

- 5 Eier (Kl. M)
- 5 Stiele Liebstöckel
- 6 Stiele glatte Petersilie

- 1 El Zitronensaft
- 1 Tl feiner Dijon-Senf
- 1 Tl flüssiger Honig
- 80 ml Gemüsebrühe
- Salz

FILET UND MÖHREN UND DEKO

- 1¼ kg Rinderfilet (vom Mittelstück; pariert)
 - 2 El Sonnenblumenöl
 - Salz • Pfeffer
 - 10 zarte Möhren mit Grün (à 40 g) • 1 El Butter (10 g)
 - 3 El Mineralwasser
 - Zucker • Muskatnuss
 - 2 El gepuffter Amaranth
 - 2 Schalen Kapuzinerkresse
 - 1 El geräucherte schwarze Pfefferkörner (z.B. online www.altesgewuerzamt.de)
 - 2 El Paprikaöl
- Außerdem: leistungsstarker Küchenmixer, Küchengarn, Fleischthermometer

1. Für die Jus Rinderknochen kalt abwaschen, trocken tupfen und auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene unter gelegentlichem Wenden 25–30 Minuten braun rösten.

2. Inzwischen Suppengemüse putzen, schälen und grob schneiden. Zwiebeln und Knoblauch grob schneiden. Sonnenblumenöl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Wenden 10 Minuten hellbraun anrösten. Tomatenmark zugeben und kurz kräftig mit anrösten. Mit Rotwein und Portwein ablöschen, Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Mit Rinderbrühe auffüllen. Angeröstete Knochen, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Piment und Thymian zugeben. Saucenansatz aufkochen und offen bei kleiner Hitze ca. 90 Minuten kochen.

3. Für die Kräutercreme Eier 8–10 Minuten hart kochen. Kalt abschrecken und pellen. Eier grob hacken. Liebstöckel- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Eier, Liebstöckel, Petersilie, Zitronensaft, Senf, Honig und Gemüsebrühe in einem Küchenmixer zu einer sehr feinen grünen Creme mixen. Mit Salz abschmecken und bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen.

4. Rinderfilet trocken tupfen, mit Küchengarn in Form binden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum anbraten. Filetstück mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Umluft 120 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von ca. 52 Grad (mit Fleischthermometer kontrollieren!) garen. Währenddessen etwa alle 10 Minuten wenden.

5. Inzwischen Möhren putzen, waschen und schälen. In kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Möhren abgießen, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

6. Fertig gekochten Saucenansatz durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf passieren. Paprikamark einrühren, aufkochen und offen bei milder bis mittlerer Hitze 10–15 Minuten etwa auf die Hälfte einkochen lassen. Jus nach Belieben mit etwas in kaltem Wasser angerührter Speisestärke leicht binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Fleisch aus dem Ofen nehmen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 5 Minuten ruhen lassen, bis die Kerntemperatur ca. 54 Grad (medium rare) beträgt.

8. Für die Möhren Butter in einer Pfanne zerlassen. Möhren darin bei kleiner bis mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasieren, dabei 2–3 EL Mineralwasser zugeben. Mit Salz, 1 Prise Zucker, Muskat abschmecken und mit Amaranth bestreuen.

9. Kurz vor dem Anrichten Kresse vom Beet schneiden. Geräucherte Pfefferkörner im Mörser fein zerstoßen. Küchengarn vom Fleisch entfernen. Filet in 10 gleich große Medaillons schneiden. Kräutercreme in einem breiten Strich auf vorgewärmte Teller auftragen. Je 1 Möhre anlegen und mit einigen Blättern Kapuzinerkresse garnieren. Jeweils 2–3 EL Jus auf die Teller geben und Rindermedaillons darauf anrichten. Mit Paprikaöl beträufeln und mit geräuchertem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Einkochzeit 1:30 Stunden

PRO PORTION 31 g E, 12 g F, 12 g KH = 319 kcal (1341 kJ)



Foto Seite 106

Lemon-Cheesecake mit geflämpter Meringue

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Gläser

LEMON CURD

- 100 ml Zitronensaft
- 3–4 TL Bio-Zitronenschale (fein gerieben)
- 100 g Zucker
- 5 Eier (Kl. M)
- 100 g Butter (gewürfelt)

SCHOKO-CRUMBLE

- 20 g Backkakao
- 90 g Zucker
- 150 g Mehl
- 110 g Butter (kalt)

CHEESECAKE-CREME

- 1 Vanilleschote
- 1 Bio-Zitrone
- 500 g Doppelrahmfrischkäse
- 120 g Zucker
- 3 Eier (Kl. M)

- 100 g Crème fraîche
- 1 EL Mehl
- 100 ml Schlagsahne
- etwas Fett für die Form

MERINGUE

- 100 g Zucker
 - 2 Eiweiß (Kl. M)
 - 1 TL Bio-Limetenschale (fein gerieben)
 - 10 Himbeeren
 - 30 Stiele Sauerklee
- Außerdem: Auflaufform (30 x 24 cm), Küchenmixer, großer Spritzbeutel mit Lochtülle (Größe 5 mm und 1 cm), Zuckerthermometer, Crème-brûlée-Brenner

1. Für den Lemon Curd Zitronensaft, Zitronenschale und Zucker in einem kleinen Topf einmal aufkochen, vom Herd nehmen. Eier in einer Schüssel verquirlen, heiße Zitronenmischung unter kräftigem Rühren zu den Eiern gießen. Mischung durch ein Sieb zurück in den Topf passieren. Dann unter ständigem Rühren mit

einem Schneebesen erhitzen, bis die Masse eine puddingartige Konsistenz hat. Topf vom Herd nehmen. Butter nach und nach mit dem Schneebesen unter die heiße Masse rühren. Curd in eine Schüssel geben, direkt mit Folie bedeckt 2 Stunden kalt stellen.

2. Für den Schoko-Crumble inzwischen Kakaopulver, Zucker und Mehl in einer Schüssel mischen. Butter in Stückchen zugeben und alles mit den Händen zu Streuseln kneten. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen und auf dem Blech auskühlen lassen.

3. Für die Cheesecake-Creme Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Frischkäse in einer großen Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Vanillemark, Zitronenschale, Zucker, Eier und Crème fraîche unterrühren. Mehl darübersieben und gut untermischen.

4. Frischkäsemasse in einer gefetteten Auflaufform (ca. 30 x 24 cm) verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten backen. Form aus dem Ofen nehmen, Masse in der Form auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

5. Zum Einschichten Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Gebackene Cheesecake-Masse in einen Küchenmixer geben und cremig mixen. Creme in eine Schüssel füllen, Sahne unterheben. Creme in einen großen Spritzbeutel mit Lochtülle (1 cm) füllen. 30 Minuten kalt stellen.

6. Schoko-Crumble zerbröseln und gleichmäßig in 10 kleine Dessertgläser verteilen. Zunächst eine Schicht Lemon Curd, dann Cheesecake-Creme daraufgeben. Ca. 1 Stunde kühl stellen.

7. Für die Meringue-Masse inzwischen 80 g Zucker und 70 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze bis zu einer Temperatur von 118 Grad (mit einem Zuckerthermometer kontrollieren!) kochen. Währenddessen Eiweiß in einer Küchenmaschine mit den Schneebesen zu einem cremigen, nicht zu festen Eischnee aufschlagen. Dabei den restlichen Zucker (20 g) einrieseln lassen.

8. Dann den auf 118 Grad gekochten Zuckersirup vorsichtig im dünnen Strahl bei eingeschalteter Küchenmaschine unter den Eischnee schlagen. Eischnee bei hoher Stufe weitere ca. 15 Minuten schlagen, bis die Meringue-Masse etwa auf Zimmertemperatur abgekühlt ist. Limettenschale kurz unterrühren. Meringue in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (5 mm) füllen.

9. Zum Servieren die Meringue-Masse ringförmig in kleinen Tupfen am Rand der Gläser auf die Cheesecake-Creme dressieren. Mit einem Crème-brûlée-Brenner vorsichtig leicht abflämmen. Je eine Himbeere mittig auf die Creme setzen. Mit Sauerklee garnieren und zügig servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Abkühl- und Kühlzeit 3 Stunden
PRO GLAS 14 g E, 42 g F, 56 g KH = 680 kcal (2849 kJ)

Von Märkten und Menschen

Spannend bis zum Schluss: Zwölf nominierte Supermärkte schafften es ins große Finale. Diese vier räumten die begehrten Trophäen ab



1+2 Mit dem Pokal im Arm: Hier freut sich Sebastian Cramer mit seinem Team über die Auszeichnung. Das Edeka-Center Cramer aus Langenhangen siegte in der Kategorie Selbstständige über 2000 qm Verkaufsfläche. Besonders gut läuft die hausgemachte Pfefferbeißer(-Wurst)

Walsroder Straße 165, 30855 Langenhangen



3+4 Bernd Wilger, hier mit Pokal, ist Inhaber von Edeka Wilger in Borken und belegte unter den Selbstständigen bis 2000 qm den ersten Platz. Highlight an der Käsetheke: Pralinen aus einer lokalen Manufaktur

Otto Hahn Straße 8, 46325 Borken



5+8 Marktleiter Bernd Westerhorstmann, auch Elli-Bernd genannt, hievt die Trophäe in die Höhe. Der Elli-Markt in Delbrück gewann in der Kategorie Filialisten bis 3000 qm. Besonders stolz ist er auf seine Fischtheke

Schlaunstraße 3, 33129 Delbrück



5+6 Brot und Kuchen aus eigener Herstellung. Bei den Filialisten über 3000 qm schnitt das Rewe-Center in Egelsbach am besten ab. Hier freut sich das Team um Marktmanagerin Dunja Storck

Kurt-Schumacher-Ring 4, 63329 Egelsbach



Mit freundlicher Unterstützung von:





Eine traditionelle Takoyaki-Pfanne ist aus japanischem Gusseisen nach dem hochwertigen Nanbu-Tekki-Verfahren hergestellt und hat tischtennisballgroße Mulden. Die Takoyaki-Pfanne von Iwachu ist für alle Herdarten geeignet und ist mit 14 Mulden ein gutes Einsteigermodell. www.oryoki.de

How to: Takoyaki

Kleine runde Teigbällchen, außen knusprig, innen weich, überraschen mit verschiedensten Füllungen. Wir zeigen, wie der japanische Streetfood-Klassiker zubereitet, gefüllt und authentisch garniert wird



Takoyaki mit Avocado und gepufften Reisflakes

Yuzu – die zitronigste unter den Zitrusfrüchten – gibt der Veggie-Variante den Feinschliff. Radieschen stecken in der Füllung, Radieschenkresse dient als Topping.

Rezept Seite 118

Die Füllungen

1 Kross gebratener Schweinebauch, mit Essiggurken und Koriander verfeinert 2 Pulpo, gemixt mit eingelegtem roten Ingwer, Frühlingszwiebeln und Tempura-Crisps 3 Krabbenfleisch, Ingwer und Schnittknoblauch 4 Geröstete Shiitake-Pilze mit Panko-Bröseln, aromatisiert mit Thai-Basilikum 5 Gewürfelte Avocado, geschräft mit Radieschen, säuerlich durch Yuzu-Saft

1



2



3



5



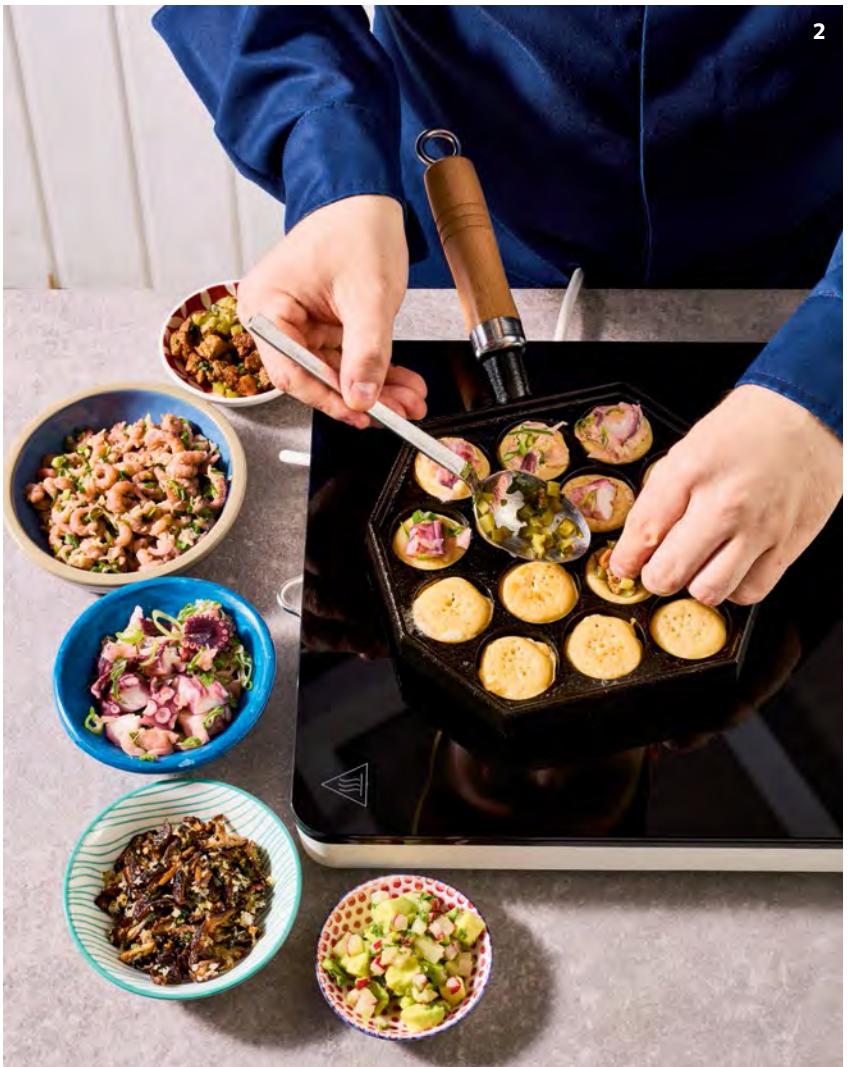
4





So geht's

1 Die Pfanne sehr gut einfetten und sehr heiß werden lassen. Den flüssigen Teig fast vollständig in die jeweiligen Mulden füllen und ca. 2 Minuten braten **2** Wenn der Teig anfängt zu stocken, ca. $\frac{1}{4}$ El der Füllung in die Mitte geben und leicht andrücken **3** Sobald sich an den Seiten eine leichte Kruste gebildet hat, die gefüllten Teighälbkugeln mithilfe von zwei Holzspießen oder Essstäbchen um 90 Grad drehen



4 Die entstandenen Hohlräume direkt mit weiterem Teig füllen und weiterbraten. Sollte dabei etwas Teig über die Mulden laufen, Teig leicht stocken lassen und diesen mit den Spießen in die Bällchen schieben – so bekommen die Kugeln Volumen

5 Teigkugeln mit den Spießen um weitere 90 Grad drehen und weiterbraten. Immer wieder mit Öl bestreichen und drehen, bis sie knusprig und leicht braun sind





Takoyaki mit Krabbenfleisch und Chilisauce

In den Bällchen überzeugt mit Ingwer gewürztes Krabbenfleisch, Krabbenchips geben das Topping und sorgen für die knusprige Komponente. Rezept rechts



Klassische Takoyaki mit Oktopus

Ein ausgiebiger Besuch in Asia-Läden bringt Japan mit nach Hause. Mit Pulpo gefüllt, schmecken die knusprig weichen Bällchen ganz nach dem Original. Rezept rechts





Foto links oben

Takoyaki mit Krabbenfleisch und Chilisauce

** MITTELSCHWER, SCHNELL

Für 4 Portionen

TEIG

- 160 g Tempura-Teigmischung
 - 1 Prise Salz
 - 1 TL Backpulver
 - 350 ml Dashi-Brühe
 - 2 Eier (KI. M)
 - 2 TL helle Sojasauce
 - Pflanzenöl zum Braten
- FÜLLUNG**
- 300 g Krabbenfleisch
 - 10 g frischer Ingwer

- 4 Stiele Schnittknoblauch (Asia-Laden; ersatzweise Schnittlauch)
- TOPPING**

- 3 Krabbenchips
 - 100 ml japanische Mayonnaise (z. B. Kewpie)
 - 50 ml Sriracha-Sauce
- Außerdem: Dosierflasche oder Messbecher mit Ausguss, Takoyaki-Pfanne, Holzspieße

1. Für den Teig Tempura, Salz, Backpulver, Dashi-Brühe, Eier und Sojasauce in ein hohes Gefäß geben, mit einem Stabmixer mixen. Der Teig soll sehr flüssig sein. Teig in eine Dosierflasche oder einen Messbecher mit Ausguss umfüllen und beiseitestellen.

2. Für die Füllung Krabbenfleisch grob schneiden. Ingwer mithilfe eines Löffels schälen und in feine Würfel schneiden. Schnittknoblauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Etwas für die Deko beiseitestellen. Krabbenfleisch, Ingwer und Schnittknoblauch mischen.

3. Eine Takoyaki-Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen, die Mulden gut mit Pflanzenöl ausstreichen (lieber etwas mehr, als zu wenig). Die Mulden fast vollständig mit dem Teig füllen. Teig bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten und leicht stocken lassen. Etwas Füllung in die Mitte geben und leicht andrücken. Sobald sich eine leichte Kruste an den Seiten gebildet hat, die gefüllten Teighalbkugeln von 2 Holzspießen um 90 Grad drehen, die Mulden mit Teig auffüllen und 2–3 Minuten weiterbraten. Sollte dabei etwas Teig über die Mulden laufen, Teig leicht stocken lassen und mit den Spießen in die Bällchen schieben. Teigkugeln mit den Spießen um weitere 90 Grad drehen, 2–3 Minuten weiterbraten. Mit etwas Öl bestreichen, weitere 5 Minuten braten, dabei die Kugeln immer wieder drehen und wenden, bis sie knusprig und leicht braun sind.

4. Krabbenchips zerbröseln. Takoyaki auf Tellern anrichten, mit Mayonnaise und Sriracha-Sauce beträufeln. Mit Krabbenchips und Schnittlauch bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 21 g E, 30 g F, 37 g KH = 514 kcal (2154 kJ)



Foto links unten

Klassische Takoyaki mit Oktopus

** MITTELSCHWER, SCHNELL

Für 4 Portionen

TEIG

- 160 g Tempura-Teigmischung
 - 1 Prise Salz
 - 1 TL Backpulver
 - 350 ml Dashi-Brühe
 - 2 Eier (KI. M)
 - 2 TL helle Sojasauce
- TOPPING**

- 4 Stiele Schnittknoblauch (Asia-Laden; ersatzweise Schnittlauch)
- FÜLLUNG**
- 200 g Pulpoarme (gekocht; mit Haut)
 - 30 g eingelegter roter Ingwer
 - 1 Frühlingszwiebel

- 4 TL Tenkasu Tempura Crisps (frittierte Tempura-Flocken; Asia-Laden)
- TOPPING**

- 1 Blatt Nori-Alge
 - 100 ml japanische Mayonnaise (z. B. Kewpie)
 - 100 ml Okonomi-Sauce (japanische Würzsauce; z. B. Bull-Dog; Asia-Laden)
 - 3 El Katsuobushi-Bonito-Flocken (getrocknete Fischflocken; Asia-Laden)
- Außerdem: Dosierflasche oder Messbecher mit Ausguss, Takoyaki-Pfanne, Holzspieße

1. Für den Teig Tempura, Salz, Backpulver, Dashi-Brühe, Eier und Sojasauce in ein hohes Gefäß geben, mit einem Stabmixer mixen. Der Teig soll sehr flüssig sein. Teig in eine Dosierflasche oder einen Messbecher mit Ausguss umfüllen und beiseitestellen.

2. Für die Füllung die vorgekochten Pulpoarme trocken tupfen, in ca. 1–2 cm breite Würfel schneiden. Ingwer in einem Sieb abtropfen lassen und grob schneiden. Frühlingszwiebel waschen, trocken tupfen und putzen. Das Grüne fein schneiden, das Weiße anderweitig verwenden. Alles zusammen mit den Tempura Crisps in einer Schüssel mischen.

3. Eine Takoyaki-Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen, die Mulden gut mit Pflanzenöl ausstreichen (lieber etwas mehr, als zu wenig). Die Mulden fast vollständig mit dem Teig füllen. Teig bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten und leicht stocken lassen. Etwas Füllung in die Mitte geben und leicht andrücken. Sobald sich eine leichte Kruste an den Seiten gebildet hat, die gefüllten Teighalbkugeln mithilfe von 2 Holzspießen um 90 Grad drehen, die Mulden mit Teig auffüllen und 2–3 Minuten weiterbraten. Sollte dabei etwas Teig über die Mulden laufen, Teig leicht stocken lassen und mit den Spießen in die Bällchen schieben. Teigkugeln mit den Spießen um weitere 90 Grad drehen, 2–3 Minuten weiterbraten. Mit etwas Öl bestreichen, weitere 5 Minuten braten, dabei die Kugeln immer wieder drehen und wenden, bis sie knusprig und leicht braun sind.

4. Für das Topping Noriblatt in feine Stücke schneiden. Takoyaki auf Tellern anrichten, mit Mayonnaise und Okonomi-Sauce beträufeln. Mit Nori- und Bonito-Flocken bestreuen, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 30 g F, 43 g KH = 535 kcal (2242 kJ)

„Nicht aufgeben, wenn die ersten Kugeln nicht sofort klappen. Mit etwas Übung hat man Dreh raus.“

»e&t«-Koch Tom Pingel



Foto rechts oben

Takoyaki mit Schweinebauch und Rettich

** MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

TEIG

- 160 g Tempura-Teigmischung
- 1 Prise Salz
- 1 TL Backpulver
- 350 ml Dashi-Brühe
- 2 Eier (Kl. M)
- 2 TL helle Sojasauce
- Pflanzenöl zum Braten

FÜLLUNG

- 300 g Schweinebauch (ohne Knochen und Schwarte)
- 2 EL Maiskeimöl
- 100 g Essiggurken

• 4 Stiele Koriandergrün**TOPPING**

- 100 g Rettich
- 1 Schale rote Shiso-Kresse
- 100 ml japanische Mayonnaise (z.B. Kewpie)
- 100 ml Hoisin-Sauce
- 2 TL Nori Tamago Furikake (Ei-Algen-Gewürzmischung; Asia-Laden)
- Außerdem: Dosierflasche oder Messbecher mit Ausguss, Takoyaki-Pfanne, Holzspieße

1. Für den Teig Tempura, Salz, Backpulver, Dashi-Brühe, Eier und Sojasauce in ein hohes Gefäß geben, mit einem Stabmixer mixen. Der Teig soll sehr flüssig sein. Teig in eine Dosierflasche oder einen Messbecher mit Ausguss umfüllen und beiseitestellen.

2. Für die Füllung Schweinebauch trocken tupfen, in ca. 1,5 cm breite Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Schweinebauchwürfel bei mittlerer Hitze rundum ca. 10 Minuten braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Essiggurken abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Korianderblätter mit den Stielen fein schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

3. Eine Takoyaki-Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen, die Mulden gut mit Pflanzenöl ausstreichen (lieber etwas mehr, als zu wenig). Die Mulden fast vollständig mit dem Teig füllen. Teig bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten und leicht stocken lassen. Etwas Füllung in die Mitte geben und leicht andrücken. Sobald sich eine leichte Kruste an den Seiten gebildet hat, die gefüllten Teighalbkugeln mithilfe von 2 Holzspießen um 90 Grad drehen, die Mulden mit Teig auffüllen und 2–3 Minuten weiterbraten. Sollte dabei etwas Teig über die Mulden laufen, Teig leicht stocken lassen und mit den Spießen in die Bällchen schieben. Teigkugeln mit den Spießen um weitere 90 Grad drehen, 2–3 Minuten weiterbraten. Mit etwas Öl bestreichen, weitere 5 Minuten braten, dabei die Kugeln immer wieder drehen und wenden, bis sie knusprig und leicht braun sind.

4. Für das Topping Rettich putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Takoyaki und Rettich auf Tellern anrichten, mit Mayonnaise und Hoisin-Sauce beträufeln. Mit Nori Tamago und Kresse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde**PRO PORTION** 20 g E, 55 g F, 40 g KH = 757 kcal (3175 kJ)

Foto rechts unten

Takoyaki mit Shiitake und Pflaumen-Sake-Sauce

** MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

TEIG

- 160 g Tempura-Teigmischung
- 1 Prise Salz • 1 TL Backpulver
- 350 ml Dashi-Brühe
- 2 Eier (Kl. M)
- 2 TL helle Sojasauce
- Pflanzenöl zum Braten

FÜLLUNG

- 300 g Shiitake-Pilze
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 EL Panko-Brösel
- 2 Stiele Thai-Basilikum

TOPPINGS

- 60 g asiatische Pflaumensauce

1. Für den Teig Tempura, Salz, Backpulver, Dashi-Brühe, Eier und Sojasauce in ein hohes Gefäß geben, mit einem Stabmixer mixen. Der Teig soll sehr flüssig sein. Teig in eine Dosierflasche oder einen Messbecher mit Ausguss umfüllen und beiseitestellen.

2. Für die Füllung Pilze putzen und in feine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Shiitake darin bei starker Hitze 4 Minuten braten. Hitze reduzieren, Panko zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Thai-Basilikum abspülen, trocken schütteln und mit den Stielen fein schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

3. Für die Toppings Pflaumensauce, Sojasauce, Sake, Sternanis und 150 ml Wasser in einem Topf aufkochen, bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. Mayonnaise mit Wasabi glatt rühren und leicht mit Salz würzen. Mizuna abspülen und trocken schleudern.

4. Eine Takoyaki-Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen, die Mulden gut mit Pflanzenöl ausstreichen (lieber etwas mehr, als zu wenig). Die Mulden fast vollständig mit dem Teig füllen. Teig bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten und leicht stocken lassen. Etwas Füllung in die Mitte geben und leicht andrücken. Sobald sich eine leichte Kruste an den Seiten gebildet hat, die gefüllten Teighalbkugeln mithilfe von 2 Holzspießen um 90 Grad drehen, die Mulden mit Teig auffüllen und 2–3 Minuten weiterbraten. Sollte dabei etwas Teig über die Mulden laufen, Teig leicht stocken lassen und mit den Spießen in die Bällchen schieben. Teigkugeln mit den Spießen um weitere 90 Grad drehen, 2–3 Minuten weiterbraten. Mit etwas Öl bestreichen, weitere 5 Minuten braten, dabei die Kugeln immer wieder drehen und wenden, bis sie knusprig und leicht braun sind.

5. Mizuna und Takoyaki auf Tellern anrichten. Mit Wasabi-Mayonnaise und Pflaumen-Sake-Sauce beträufeln. Röstzwiebeln darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde**PRO PORTION** 10 g E, 32 g F, 60 g KH = 579 kcal (2428 kJ)



oben

Takoyaki mit Schweinebauch und Rettich

Kross gebratener Schweinebauch mit Essiggurke steckt in diesen Bällchen, Rettich dient als Topping. Rezept links

unten

Takoyaki mit Shiitake und Pflaumen-Sake-Sauce

Die Pilzfüllung überrascht mit Crunch, die Sauce vereint Fruchtigkeit mit Umami, und japanischer Senf kohl unterstreicht die Schärfe. Rezept links



Foto Seite 111

Takoyaki mit Avocado und gepufften Reisflakes

** MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

TEIG

- 160 g Tempura-Teigmischung
- 1 Prise Salz
- 1 TL Backpulver
- 350 ml Dashi-Brühe
- 2 Eier (Kl. M)
- 2 TL helle Sojasauce
- Pflanzenöl zum Braten

FÜLLUNG

- 1 Avocado (300 g)
- 80 g Radieschen (mit Grün)
- 2 EL Yuzu-Saft

TOPPING

- 100 ml Maiskeimöl
- 2 EL grüne Reisflakes (Asia-Laden)

- 80 ml japanische Mayonnaise (z.B. Kewpie)
 - 2 EL Yuzu-Saft (ersatzweise Mandarinensaft)
 - Salz
 - Zucker
 - ½ Beet Radieschenkresse
 - 100 ml Okonomi-Sauce (japanische Würzsauce; z.B. Bull-Dog; Asia-Laden)
 - 20 g Radieschensprossen
- Außerdem: Dosierflasche oder Messbecher mit Ausguss, Takoyaki-Pfanne, Holzspieße

1. Für den Teig Tempura, Salz, Backpulver, Dashi-Brühe, Eier und Sojasauce in ein hohes Gefäß geben, mit einem Stabmixer mixen. Der Teig soll sehr flüssig sein. Teig in eine Dosierflasche oder einen Messbecher mit Ausguss umfüllen und beiseitestellen.

2. Für die Füllung Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Radieschen abspülen, putzen, trocken tupfen, Blätter fein schneiden. Radieschen in feine Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Radieschenblättern, Avocado und Yuzu-Saft mischen.

3. Für das Topping Öl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Reisflakes zugeben und paffen lassen, dabei ändert sich die Farbe der Flakes von Grün zu Weiß. Mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mayonnaise mit Yuzu-Saft glatt rühren und leicht mit Salz und Zucker abschmecken.

4. Eine Takoyaki-Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen, die Mulden gut mit Pflanzenöl ausstreichen (lieber etwas mehr, als zu wenig). Die Mulden fast vollständig mit dem Teig füllen. Teig bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten und leicht stocken lassen. Etwas Füllung in die Mitte geben und leicht andrücken. Sobald sich eine leichte Kruste an den Seiten gebildet hat, die gefüllten Teigkugeln mithilfe von 2 Holzspießen um 90 Grad drehen, die Mulden mit Teig auffüllen und 2–3 Minuten weiterbraten. Sollte dabei etwas Teig über die Mulden laufen, Teig leicht stocken lassen und mit den Spießen in die Bällchen schieben. Teigkugeln mit den Spießen um weitere 90 Grad drehen, 2–3 Minuten weiterbraten. Mit etwas Öl bestreichen, weitere 5 Minuten braten, dabei die Kugeln immer wieder drehen und wenden, bis sie knusprig und leicht braun sind.

5. Kresse vom Beet schneiden. Takoyaki auf Tellern anrichten, mit Yuzu-Mayonnaise und Okonomi-Sauce beträufeln. Mit Reisflakes, Kresse und Sprossen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 8 g E, 34 g F, 46 g KH = 542 kcal (2272 kJ)



BÄLLCHEN DES GLÜCKS

WER HAT'S ERFUNDEN?

Ein gewisser Herr Tomekichi Endo, Restaurantbesitzer aus Osaka. Seine erste Erfindung Anfang der 1930er-Jahre waren die Rajiroyaki, Bällchen aus Konjakmehlteig, gefüllt mit Rindfleisch, das zuvor in Sojasauce mariniert wurde.

Besonders bei Kindern waren die Rajiroyaki beliebt.

Ein paar Jahre später entwickelte Endo dann eine Variante, die auch Erwachsene begeisterte: die Takoyaki, das übersetzt „gebratener Oktopus“ bedeutet. Noch heute gilt das von ihm gegründete Restaurant „Aizuya“ mit seinen zig Filialen in Osaka und Tokio als die beste Adresse für Takoyaki, die dort stets ohne Saucen serviert werden – ganz im Sinne des Erfinders.

WER HAT SIE VERFEINERT?

Japaner lieben nicht nur Sushi, Ramen und Takoyaki, sondern sie sind auch große Fans von Mayonnaise und einer Fertigsauce mit dem Markennamen Bull-Dog. Diese fehlt in keinem japanischen Haushalt und wird bevorzugt in Kombination mit Mayonnaise über Gebratenes und Gegrilltes gegeben – irgendwann dann auch über Takoyaki. Besonders die vielen Straßenkioske wie auf dem Foto oben bieten die Bällchen mit diesen zwei Saucen an und bestreuen das Ganze mit Frühlingszwiebeln, eingelegtem Ingwer und Streuseln aus Tempura.

WER MACHTE SIE INTERNATIONAL BEKANNT?

Ganz genau kann man das nicht sagen. Sicher ist jedoch, dass Takoyaki oft als willkommene kulinarische Botschafter der Stadt Osaka bei internationalen Messen, der Expo und Treffen von Regierungschefs serviert werden.

DIE BESTEN REZEPTE AUS DER Landlust



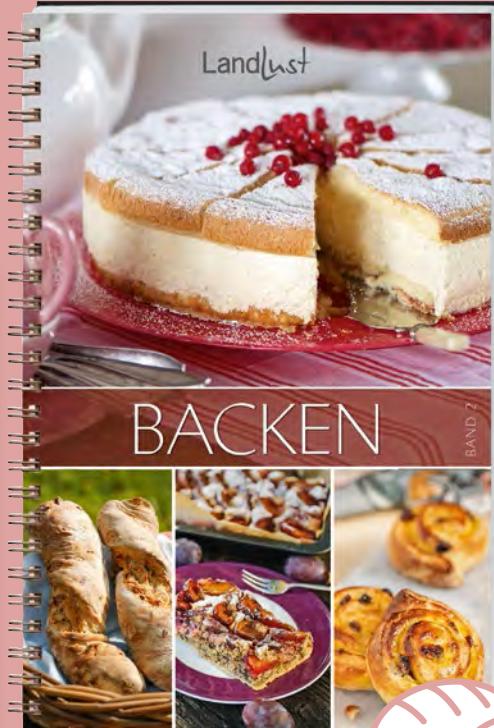
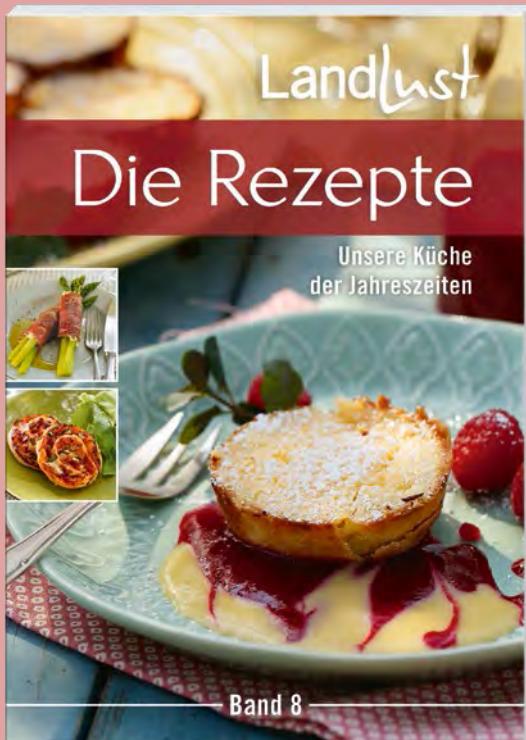
Landlust – Backen 2

138 Seiten | 15,5 x 23 cm

Spiralbindung

€ 14,80

ISBN 978-3-7843-5675-4



Landlust – Die Rezepte 8

Unsere Küche der Jahreszeiten

128 Seiten | 15,5 x 23 cm

Verdeckte Spiralbindung

€ 16,00

ISBN 978-3-7843-5728-7



Freuen Sie sich auf übersichtliche Rezeptsammlungen mit den schönsten Rezepten aus dem Magazin Landlust, im handlichen Format und mit praktischer Spiralbindung.

Egal, ob Gulasch oder Grünkohl, ob Chili con Carne, Lasagne oder Flammkuchen, ob ein leckeres Rezept mit Lachs oder doch lieber der klassische Schweinebraten mit Serviettenknödeln – hier finden nicht nur Liebhaber der Landfrauenküche das passende Rezept.

Auch für Hobbybäcker ist bei der Auswahl an saftigen Rührkuchen, festlichen Torten, einfachen Blechkuchen sowie pikanten Brot- und Partyrezepten etwas dabei.

Jetzt bestellen unter shop.landlust.de oder in Ihrer Lieblingsbuchhandlung!

Luft und Amore

Unser erfrischendes Getränk mit wenig Alkohol, dazu ein kleiner Snack und ein Platz unter freiem Himmel – mehr braucht es nicht für einen gelungenen Aperitivo

Der Snack zum Drink:
mit Parmaschinken umwickelte Melonenstücke, bestreut mit Thymian und Pekannüssen

Erdbeer-Spritz

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Weißweingläser

- 200 g kleine Erdbeeren
- 6 cl trockener Sake (japanischer Reiswein; z.B. über www.kenko-handcrafted.com)
- 3 cl Zuckersirup • Eiswürfel • 200 ml Ginger Beer • 200 ml Sodawasser • 2 Scheiben frisch geschnittener Ingwer

1. Erdbeeren waschen, verlesen, putzen und in eine Schüssel geben. Sake und Zuckersirup zugießen, vorsichtig mit einem Esslöffel umrühren und die Früchte mindestens 30 Minuten marinieren.

2. Zwei Weißweingläser mit 2–3 Eiswürfeln füllen, die marinierten Erdbeeren darauf verteilen. Mit kaltem Ginger Beer, Sodawasser aufgießen und mit Ingwerscheiben servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten plus
Ziehzeit 30 Minuten

PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 33 g KH = 185 kcal (776 kJ)

Gebratene Melone

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 20 g Pekannüsse • 2 Stiele Kerbel
- 3 El Olivenöl • 1 El Weißweinessig
- Salz • Pfeffer • 400 g Cantaloupe-Melone
- 4 Scheiben Parmaschinken
- 2 Stiele Thymian

1. Nüsse in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten. Abkühlen lassen und grob hacken. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Mit 2 El Olivenöl, Weißweinessig, Salz und Pfeffer mischen.

2. Melone schälen, entkernen und in 4 ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Mit je einer Scheibe Parmaschinken umwickeln. Restliches Olivenöl (1 El) in einer Pfanne erhitzen, Melone darin bei starker Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten braten. Melone in grobe Stücke schneiden und auf einer kleinen Platte anrichten. Mit Dressing beträufeln und mit Pekannüssen und abgezupften Thymianblättern bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 7 g E, 25 g F, 25 g KH = 368 kcal (1540 kJ)



MARION SWOBODA
»e&t«-Getränkeexpertin

Was Marion mag

Mit fruchtigem Eistee, portugiesischem Weißwein und zwei alkoholfreien Kreationen zelebriert unsere Getränkeexpertin die Leichtigkeit des Seins. Nur eine österreichische Spirituose tanzt ein wenig aus der Reihe

Text: Marion Swoboda; Foto u. Styling: Tobias Pankrath, Bruno Schröder (Porträt), Styling u. Requisite: Patricia Chodacki / Blueberry Food Studios; Kreatividee u. Styling: Elisabeth Herzl



OHNE ALLES, BITTE!
Ein alkoholfreies Destillat, das ohne Zucker und Zusatzstoffe auskommt und dafür voller Aromen steckt: „StadtBalkon“, aus Blüten, Kräutern, Beeren und Wurzeln. Von Edition Dunkel, 26 Euro, über www.charleshosie.de

DIE SONNE PORTUGALS

Aus dem weißen Saft der portugiesischen roten Traube Alvarelhão keltern die Winzer von Quinta dos Avidagos einen vollmundigen Wein mit Apfel- und einem Hauch von Röstaromen. „ExTinto 2022“, 20,80 Euro, über www.feinesverpackt.com

EISKALT ZUBEREITET

Mit Holunderbeeren, Hibiskus- und Rosenblüten eignet sich die Mischung „Berry Pomp“ bestens für Eistee. Einfach aufbrühen, abkühlen lassen und mit Eiswürfeln servieren. 15 Euro, www.paperandtea.de

RESTEVERWERTUNG MIT PROMILLE

Nachhaltigkeit, die schmeckt: Der österreichische Bio-Brenner Josef Farthofer destilliert aus getrocknetem Altbrot den „Brotginsky“ und verfeinert ihn mit 15 Botanicals. Der Geschmack erinnert an einen edlen Gin. (Mehr über Food-Upcycling auf Seite 64.) 36,70 Euro, www.destillerie-farthofer.at

EIN PROSIT AUF DIE KREATIVITÄT

Mit ihren alkoholfreien Bieren wollen die Geschwister Laimer aus Südtirol nicht imitieren, sondern durch Braukunst ein neues Getränk kreieren. Und das ist ihnen gelungen! Drei Sorten gibt es. 12 Flaschen für 36 Euro, über www.freedl.it

So frisch, so französisch

Die Côte d'Azur und ihre Städte mit klangvollen Namen wie Nizza, Saint-Tropez und Cannes sind der Inbegriff von Genuss und lässigem Savoir-vivre. Genau das verspricht unser wunderbar sommerliches Menü

VORSPEISE

Garnelen mit Tapenade und Zucchini-Zitronen-Gemüse

Knoblauch, Oliven, Zitrone – mit einer frischen Komposition mediterraner Zutaten startet das Menü.
Rezept Seite 124





DAS MENÜ

VORSPEISE

Garnelen mit Tapenade und Zucchini-Zitronen-Gemüse

HAUPTSPEISE

Loup de mer mit Bouillabaisse-Schaum und Fenchel

DESSERT

Chouquettes mit Aprikosen und Sauce Chantilly



TOM PINGEL
»e&t«-Koch

So plant unser Koch sein Menü

AM VORTAG

- Würzsud für die Aprikosen vorbereiten, Aprikosen darin einlegen und über Nacht ziehen lassen
- Tapenade zubereiten und kühl stellen

ZWEI STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Für die Hauptspeise Fenchel-Karamell zubereiten, fest werden lassen
- Sud für den Bouillabaisse-Schaum herstellen

EINE STUNDE VORHER

- Teig für die Chouquettes zubereiten, backen und im Ofen ruhen lassen
- Für die Vorspeise Zucchini vorbereiten und zugedeckt kühl stellen
- Für die Hauptspeise Wolfsbarsch und Gemüse vorbereiten, auf einem Backblech verteilen, zugedeckt kühl stellen

KURZ VOR BEGINN

- Vorbereiteten Wolfsbarsch und Gemüse in den heißen Backofen schieben und garen
- Für die Vorspeise Zucchini und Garnelen braten, mit vorbereiteter Tapenade anrichten

NACH DER VORSPEISE

- Bouillabaisse-Schaum zubereiten, mit Wolfsbarsch und Gemüse anrichten

NACH DER HAUPTSPEISE

- Sauce Chantilly zubereiten und das Dessert anrichten

Garnelen mit Tapenade und Zucchini-Zitronen-Gemüse

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 6 Portionen

TAPENADE

- 30 g feine Kapern (Nonpareilles; abgetropft)
 - 150 g grüne Oliven (ohne Stein)
 - 1 Knoblauchzehe
 - ½ rote Pfefferschote
 - 2 EL Olivenöl
 - 2 EL Zitronensaft
 - Pfeffer
 - 4 Stiele krause Petersilie
 - Salz
- GEMÜSE**
- 2 grüne Zucchini (à 250 g)

- 2 gelbe Zucchini (à 250 g)
 - 1 Bio-Zitrone
 - 5 EL Olivenöl
 - 1 EL Zitronenessig
 - 1 TL Chiliflocken
 - Salz • Pfeffer
 - 6 Stiele Basilikum
- KNOBLAUCH-GARNELEN**
- 5 Knoblauchzehen
 - 18 Black-Tiger-Garnelen (ohne Kopf und Schale)
 - 2 EL Olivenöl
 - 6 Stiele Thymian
 - Salz • Pfeffer

1. Für die Tapenade Kapern und Oliven in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch grob würfeln. Pfefferschote waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Vorbereitete Zutaten, Olivenöl, Zitronensaft und etwas Pfeffer in einem Blitzhacker noch leicht stückig mixen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Petersilie unter die Olivenmischung rühren. Tapenade mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Für das Gemüse Zucchini waschen, trocken tupfen, putzen, und längs in ca. 2 mm dünne Scheiben hobeln. Zitrone abwaschen, trocken reiben und in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchinischeiben im heißen Öl portionsweise von jeder Seite 1–2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in eine flache Schale geben.

3. 1 EL Olivenöl in die Pfanne geben. Die Zitronenscheiben darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1 Minute braten. Zitronenscheiben, restliches Olivenöl (2 EL), Zitronenessig und Chiliflocken unter die Zucchini mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Für die Knoblauch-Garnelen die Pfanne mit einem Küchenpapier säubern. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Garnelen waschen und trocken tupfen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Garnelen im heißen Öl bei mittlerer bis starker Hitze 1–2 Minuten braten. Knoblauch und Thymian zugeben und alles weitere 1–2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Je 3 Garnelen, etwas Zucchini-Gemüse und Tapenade auf Tellern anrichten. Mit abgezupften Basilikumblättern und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 19 g F, 4 g KH = 256 kcal (1074 kJ)

Tipp Für unser Menü haben wir bereits geschälte Garnelen gewählt, da es für Gäste unkomplizierter ist, die Vorspeise ohne zusätzliches Auslösen am Tisch zu genießen. Falls Ihre Gäste darin allerdings geübt sind, empfehlen wir Garnelen in Schale zuzubereiten, da sie aromatischer und saftiger braten.

Loup de mer mit Bouillabaisse-Schaum und Fenchel

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

BOUILLABAISSE-SCHAUM

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Fenchelknolle (200 g)
- 200 g Staudensellerie
- 200 g Möhren
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- 0,1 g Safranfäden
- 80 ml weißer Wermut
- 300 ml Weißwein
- 400 ml Fischfond
- 200 ml Krustentierfond
- 1 EL Butter (10 g)

WOLFSBARSCH

- 1 Wolfsbarsch (1,4 kg; geschuppt und ausgenommen)
 - grobes Meersalz • Pfeffer
 - 1 Bio-Zitrone
 - 4 Stiele Basilikum
 - 4 Stiele glatte Petersilie
 - 2 Stiele Dill
 - 2 Stiele Estragon
 - 4 Fenchelknollen (1,2 kg)
 - 8 EL Olivenöl
- TOPPING**
- 2 EL Fenchelsaat
 - 1 EL brauner Zucker

1. Für den Bouillabaisse-Schaum Zwiebel und Knoblauch grob schneiden. Fenchel und Sellerie waschen, trocken tupfen, putzen und grob schneiden. Möhren putzen, schälen und grob würfeln. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Tomatenmark zugeben und 1–2 Minuten anrösten. Lorbeer und Safran zugeben, mit Wermut ablöschen. Wein, Fisch- und Krustentierfond zugeben, aufkochen. Mit Deckel bei milder Hitze ca. 30 Minuten kochen lassen.

2. Für den Fisch inzwischen Wolfsbarsch kalt waschen, trocken tupfen, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Kräuter waschen und trocken schleudern.

3. Kräuter und die Hälfte der Zitronenscheiben in der Bauchhöhle des Wolfsbarschs verteilen. Fenchel waschen, putzen, dabei zartes Grün für die Dekoration beiseitelegen. Fenchel schräg in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Fenchel, 6 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.

4. Fenchel, Fisch und restliche Zitronenscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Fisch mit restlichem Olivenöl (2 EL) beträufeln. Alles im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 40–45 Minuten garen.

5. Für das Topping inzwischen Fenchelsaat in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anrösten. Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Fenchel-Karamell auf ein Stück Backpapier geben und abkühlen lassen. Fenchel-Karamell grob hacken.

6. Kurz vor dem Servieren den vorbereiteten Fisch-Krustentierfond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und nochmals kurz aufkochen. Dann nicht mehr kochen lassen und die Butter in Stückchen mit einem Stabmixer nach und nach untermixen und alles aufschäumen. Fenchelgemüse und Zitronenscheiben auf vorgewärmten Tellern verteilen. Vom Wolfsbarsch die Haut vorsichtig lösen. Filets in Portionsstücken

HAUPTSPEISE

Loup de mer mit Bouillabaisse- Schaum und Fenchel

Genüsse der südfranzösischen Küche auf den Punkt gebracht: Wolfsbarsch, serviert mit einer aufgeschlagenen Sauce, der Lorbeer, Safran, Fenchel und Wein duftiges Aroma verleihen.

Rezept links



DESSERT

Chouquettes mit Aprikosen und Sauce Chantilly

Zarte Bissen aus luftigem Brandteig, Aprikosen und eine Vanillesauce mit fruchtigen Anklängen bilden das grandiose Finale.

Rezept rechts



von der Gräte lösen. Auf dem Fenchel anrichten. Mit dem Bouillabaisse-Schaum beträufeln. Mit Fenchel-Karamell und Fenchelgrün bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 27 g E, 24 g F, 13 g KH = 408 kcal (1715 kJ)

DESSERT

FOTO LINKS

Chouquettes mit Aprikosen und Sauce Chantilly

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 6 Portionen

APRIKOSEN

- 30 g frischer Ingwer
- 2 Sternanis
- 1 Zimtstange (3 cm)
- 50 g Zucker
- 150 ml Weißwein
- 170 ml Orangensaft
- 1 TL Speisestärke
- 9 Aprikosen

CHOUQUETTES

- 40 g Butter
- 60 g Weizenmehl (Type 550)
- ¼ TL Salz
- 1 TL Zucker

- 2 Eier (Kl. M)
- 3 EL Hagelzucker

SAUCE CHANTILLY UND DEKO

- 150 g Schlagsahne
 - 100 g Butter
 - 1 Vanilleschote
 - 3 Eigelb (Kl. M)
 - 2 EL Orangensaft
 - 1 EL Orangenlikör (z. B. Grand Marnier)
 - 1 EL Zucker
 - ½ Beet Honigkresse
- Außerdem: Spritzbeutel mit Lochtülle (1 cm Ø)

1. Für die Aprikosen Ingwer schälen und fein schneiden. Ingwer, Sternanis, Zimt, Zucker, 100 ml Wein und Orangensaft in einem kleinen Topf aufkochen. Topf vom Herd ziehen, Sud mit Deckel 15 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Speisestärke mit restlichem Weißwein (50 ml) verrühren. Sud durch ein Sieb in einen weiteren Topf gießen, kurz aufkochen lassen. Speisestärke einrühren und alles ca. 2 Minuten kochen. Topf vom Herd ziehen.
2. Aprikosen waschen und kreuzweise einritzen. In kochendem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Aprikosenhaut abziehen, Früchte halbieren und den Stein herauslösen. Aprikosen in den Sud geben, zugedeckt mindestens 4 Stunden, gegebenenfalls auch über Nacht, ziehen lassen.
3. Für den Chouquettes-Teig Butter und 100 ml Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze kurz aufkochen. Dann sofort vom Herd nehmen. Mehl, Salz und Zucker auf einmal in den Topf geben, mit einem Holzlöffel rühren, bis das Mehl die Flüssigkeit aufgenommen hat und sich ein Teigkloß bildet.
4. Den Topf zurück auf die heiße Herdplatte stellen. Bei mittlerer Hitze kräftig rühren, bis sich eine dünne weiße Schicht auf dem Topfboden bildet (Teig abbrennen). Teig in eine Rührschüssel geben. Kurz abkühlen lassen, dann 1 Ei mit den Knethaken des Handrührers sorgfältig unterrühren.
5. Brandteig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. 24 kleine Tuffs (ca. 2 cm Ø) auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Restliches Ei und 1 Prise Salz verquirlen, Teig damit dünn bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen.



MIT DER SONNE DES SÜDENS

Cremig am Gaumen und mit einem Duft von Pfirsich und wilden Beeren passt dieser elegante Bio-Rosé aus der Provence ebenso perfekt zur maritim betonten Vorspeise als auch zum Hauptgericht mit Wolfsbarsch.

2023 Château Margüi Rosé, Coteaux Varois en Provence; 19,60 Euro, z.B. über www.wirwinzer.de

6. Chouquettes im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten goldbraun backen. Nach der Backzeit den Ofen ausschalten, die Backofentür einen Spaltbreit öffnen (z. B. einen Kochlöffel in die Backofentür klemmen). Chouquettes so ca. 30 Minuten ruhen lassen. Während des Backens und Nachziehens die Backofentür nicht öffnen, da das Gebäck sonst zusammenfällt! Chouquettes dann herausnehmen und lauwarm abkühlen lassen.

7. Für die Sauce Chantilly Sahne halbsteif schlagen, kalt stellen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Vanillemark, Eigelbe, Orangensaft, Likör und Zucker in einem Schlagkessel über einem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen leicht cremig aufschlagen, bis der Zucker gelöst ist. Unter weiterem Schlagen Butter im dünnen Strahl zugießen, sodass eine cremige Sauce entsteht. Vom Wasserbad nehmen, die geschlagene Sahne unter die Creme heben.

8. Honigkresse vom Beet schneiden. Aprikosen aus dem Sud heben. Jeweils 4 Chouquettes und 3 Aprikosenhälften auf Desserttellern anrichten. Sauce Chantilly angießen und mit Kresse bestreuen. Nach Belieben mit etwas Aprikosen-Einlegesud beträufeln und alles servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Wartezeit 4 Stunden

PRO PORTION 4 g E, 30 g F, 32 g KH = 433 kcal (1816 kJ)

Stars unter sich

Himbeere und Pfirsich sind solo schon großartig – und als Duo unschlagbar. Wir gönnen beiden einen Einzelauftritt, dann bringen wir sie in süßer Tarte, fruchtiger Torte und feiner Schaumcreme zusammen. Applaus für dieses Sommertagsspiel!

Pfirsich-Weißwein-Parfait mit Pistazien

Fein püriert frisch Pfirsich das sahne Parfait auf, in Spalten geschnitten und mit karamellisierten Pistazien und Honigkresse getoppt, stellt er die köstliche Dekoration. **Rezept Seite 132**





A white plate is centered on a table with a colorful, tie-dye-like tablecloth. On the plate is a dessert consisting of a golden-brown, shredded phyllo dough nest filled with white cream, topped with fresh raspberries and mint leaves. The plate is surrounded by a pool of red raspberry sauce. To the left of the plate is a glass of white wine with a decorative, multi-colored base.

Kokoscreme mit Engelshaar und Himbeeren

Ein Nest aus knusprigen Teigfäden umrahmt die Kokosmilch-Sahne-Creme, obendrauf thronen beschwipste Himbeeren. **Rezept Seite 136**



Himbeer-Cheesecake-Tarte mit Pfirsichen

Wir schmücken die süße Tarte mit zu „Rosen“ aufgerollten Pfirsichspalten. Unter der knallroten Himbeerschicht verbirgt sich übrigens eine cremige Frischkäsefüllung. **Rezept Seite 136**





Foto Seite 129

Pfirsich-Weißwein-Parfait mit Pistazien

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

PARFAIT

- 2 Pfirsiche mit weißem Fruchtfleisch (à 125 g)
- 3 Pfirsiche mit gelbem Fruchtfleisch (à 180 g)
- 2 Blatt weiße Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 4 Eigelb (Kl. M)
- 70 g Zucker
- 40 ml Weißwein
- 300 ml Schlagsahne

PISTAZIEN UND DEKO

- 1 El Zucker
- 1 Tl Butter (5 g)
- 30 g Pistazienkerne
- Salz
- 2 Pfirsiche mit gelbem Fruchtfleisch (à 180 g)
- ½ Beet Honigkresse
- Außerdem: Kastenform (20 cm Länge; 800 ml Inhalt)

1. Für das Parfait am Vortag Pfirsiche auf der runden Seite kreuzweise leicht einschneiden. Reichlich Wasser in einem Topf aufkochen, Pfirsiche darin 2 Minuten blanchieren. Pfirsiche mit einer Schaumkelle herausheben, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und häuten. Fruchtfleisch von den Steinen schneiden und in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren (ergibt ca. 600 g). Bis zum Gebrauch kalt stellen.

2. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Eigelbe, Zucker, Vanillemark und Weißwein in einem Schlagkessel über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen schaumig aufschlagen. Gelatine gut ausdrücken, zugeben und unter Rühren in der Masse auflösen. In einem kalten Wasserbad kalt rühren.

3. Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen und unter die erkaltete Eimasse heben. 400 g Pfirsichpüree ganz leicht unter die Parfait-Masse heben. Kastenform mit Frischhaltefolie (oder Backpapier) auslegen. Parfait-Masse einfüllen und mindestens 8 Stunden, am besten über Nacht, gefrieren lassen. Restliches Pfirsichpüree (ca. 200 g) kalt stellen.

4. Für die Pistazien am nächsten Tag Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze goldgelb karamellisieren lassen. Butter und Pistazien zugeben und unter Rühren mit dem Karamell überziehen. 1 Prise Salz zugeben, vorsichtig auf einem Stück Backpapier verteilen und vollständig abkühlen lassen. Abgekühlte Pistazien grob hacken.

5. Für die Dekoration gelbe Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in 5 mm dünne Spalten schneiden. Honigkresse vom Beet schneiden. Parfait aus der Form stürzen und mit einem warmen Messer in 12 gleich dicke Scheiben schneiden. Je 2 Scheiben Parfait mit etwas Pfirsichpüree und einige Pfirsichspalten auf Desserttellern anrichten. Mit karamellisierten Pistazien und Honigkresse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Gefrierzeit mindestens 8 Stunden
PRO PORTION 6 g E, 23 g F, 31 g KH = 368 kcal (1543 kJ)

Foto rechts

Pochierter Pfirsich auf Tonka-Sabayon

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

PFIRSICHE

- 1 Bio-Orange
- 100 ml Yuzusaft (ersatzweise Mandarinensaft)
- 150 ml Marsala (Likörwein)
- 4 El Ahornsirup
- 2 Sternanis

- 4 Pfirsiche mit weißem Fruchtfleisch (à 200 g)
- 4 Stiele Koriandergrün plus etwas zum Verzieren

TOPPING

- 60 g Kürbiskerne

• 50 g Zucker

- 4 El Himbeer-Curd (z. B. von Missy's Kitchen über www.bosfood.de; ersatzweise Himbeer-Fruchtaufstrich)
- 100 g Himbeeren

TONKA-SABAYON

- 60 g Zucker
- 4 Eigelb (Kl. M)
- 80 ml Marsala (Likörwein)
- 1 Msp. Tonkabohne (fein gerieben)

1. Für die Pfirsiche Orange heiß waschen, trocken reiben und die Schale ohne das Weiße abschälen. Orangen halbieren und den Saft auspressen. Orangensaft und -schale mit Yuzusaft, Marsala, Ahornsirup und Sternanis in einem Topf aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten offen kochen lassen.

2. Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Pfirsichhälften nebeneinander in den Sud legen. Bei milder Hitze ca. 8 Minuten offen kochen lassen. Vom Herd nehmen, Koriandergrün zugeben und vollständig abkühlen lassen. Mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) abgedeckt kalt stellen.

3. Für das Topping am nächsten Tag Kürbiskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten. Zucker und 50 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und ca. 5 Minuten offen sirupartig einkochen lassen. Kürbiskerne zugeben, gut mischen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 5 Minuten backen. Herausnehmen, vollständig auskühlen lassen und fein hacken.

4. Pochierte Pfirsichhälften aus dem Sud nehmen, Sud durch ein feines Sieb gießen. 4 El Sud mit Himbeer-Curd in einer Schüssel glatt rühren, restlichen Sud beiseitestellen. Himbeeren verlesen, zur Curd-Mischung geben und mit einer Gabel grob zerdrücken. Bis zum Servieren kalt stellen.

5. Für das Tonka-Sabayon 40 ml Pfirsichsud mit Zucker, Eigelben, Marsala und Tonkabohne in einen Schlagkessel geben und mit dem Schneebesen verrühren. In einem heißen Wasserbad bei mittlerer bis starker Hitze (das Wasser sollte leicht kochen) mit dem Schneebesen aufschlagen, bis eine cremig-dickliche Masse entsteht. Sabayon im Eiswasserbad kalt schlagen.

6. Sabayon auf Schälchen oder Dessertgläser verteilen, je 2 Pfirsichhälften zugeben. Mit Himbeer-Curd-Mischung beträufeln, mit Kürbiskernen und abgezupften Korianderblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit mindestens 8 Stunden

PRO PORTION 11 g E, 19 g F, 69 g KH = 528 kcal (2217 kJ)



Pochierter Pfirsich auf Tonka-Sabayon

Im Sud aus Orange, Yuzu und Marsala gekocht, bekommen die Pfirsiche eine tolle Farbe und ein spannendes Aroma. Fantastisch dazu: schaumige Sabayon mit Tonkabohne. **Rezept links**



Himbeer-Torte mit Pfirsichkonfitüre

Sahnetorte im Sommer? Ja bitte, und zwar so: mit luftigen Biskuitböden, selbst gekochter Konfitüre, fruchtiger Cremefüllung und reichlich frischen Beeren. **Rezepte rechts**

Foto links

Himbeer-Torte mit Pfirsichkonfitüre

** MITTEL SCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

BISKUIT

- 6 Eier (Kl. M)
- 150 g Zucker
- Salz
- 50 g Butter
- 180 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 4 EL Pfirsichkonfitüre (siehe folgendes Rezept; ersatzweise fertige Pfirsichkonfitüre)

HIMBEERCREME

- 6 Blatt weiße Gelatine

- 750 g Himbeeren
- 200 g Gelierzucker 2:1
- 250 g Magerquark
- 2 EL Zitronensaft
- 600 ml Schlagsahne

DEKO

- 550 g Himbeeren
 - 60 g Amarettini
- Außerdem: verstellbarer Tortenring (20 cm Ø; 10 cm Höhe), kleine Springform (20 cm Ø), Einwegspritzbeutel

1. Für den Biskuit Eier, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen der Küchenmaschine ca. 5 Minuten cremig aufschlagen. Butter im Topf zerlassen. Mehl und Backpulver sieben und abwechselnd mit der flüssigen Butter vorsichtig unter die Eimasse heben.
2. Biskuitmasse in eine mit Backpapier bespannte Springform füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40–45 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Biskuit aus der Form lösen und mit einem Sägemesser (oder einem Tortenbodenteiler) waagerecht in 3 gleich dicke Böden schneiden.
3. Für die Himbeercreme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Himbeeren verlesen, 400 g Himbeeren mit Gelierzucker in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen und ca. 5 Minuten offen kochen. Mit einem Stabmixer fein mixen und durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Gelatine leicht ausdrücken und in der heißen Himbeermasse auflösen. 4 EL der Himbeermasse beiseitstellen. Restliche Himbeermasse etwas abkühlen lassen. Quark und Zitronensaft glatt rühren und unter die abgekühlte Himbeermasse rühren. Sahne steif schlagen und locker unter die Himbeer-Quark-Masse heben. Himbeercreme beiseitestellen.
4. Zwei Böden gleichmäßig mit je 2 EL Pfirsichkonfitüre bestreichen. Einen Biskuitboden mit der Konfitürenseite nach oben auf eine Platte legen und mit einem Tortenring umspannen. 350 g Creme daraufstreichen und 175 g Himbeeren darauf verteilen. Zweiten Biskuitboden mit der Konfitürenseite nach oben darauflegen und leicht andrücken. 350 g Creme daraufstreichen und 175 g Himbeeren darauf verteilen. Mit dem letzten Boden abdecken. Leicht andrücken und gleichmäßig mit ca. 140 g Creme bestreichen. Torte und restliche Creme abgedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen.
5. Torte aus dem Ring lösen. Restliche Himbeercreme kurz glatt rühren und die Torte damit einstreichen. Für die Verzierung Himbeeren verlesen und die Torten dicht an dicht von innen nach außen kreisförmig belegen. Dabei abwechselnd einen Kreis Himbeeren mit der Öffnung nach oben und einen Kreis mit der Öffnung nach unten belegen. Beiseitegestelltes Himbeergelee im Topf leicht erwärmen und in einen Spritzbeutel füllen. Spitze abschneiden und das Himbeergelee in die Himbeeren spritzen, die mit der Öffnung nach oben liegen. Torte 1 Stunde kalt stellen.
6. Kurz vor dem Servieren Amarettini in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Rollholz grob zerkleinern (siehe Tipp).

Zerbröselte Amarettini am unteren Rand der Torte andrücken und ein paar Brösel auf die Himbeeren streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Backzeit mindestens 40 Minuten plus Kühlzeiten 3 Stunden

PRO STÜCK 11 g E, 22 g F, 57 g KH = 492 kcal (2067 kJ)

Tipp Die Amarettini-Brösel am besten erst kurz vor dem Servieren an den unteren Tortenrand drücken, dann sind sie noch schön knusprig.



Pfirsichkonfitüre

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Gläser (à 250 ml)

- 3 Pfirsiche mit gelbem Fruchtfleisch (à 175 g)
- 3 Pfirsiche mit weißem Fruchtfleisch (à 150 g)
- 1 Vanilleschote
- 450 g Gelierzucker 2:1
- 40 ml Orangenlikör (z.B. Grand Marnier)

Außerdem: 4 sterilisierte Twist-off-Gläser (à 250 ml Inhalt)

1. Pfirsiche waschen, trocken tupfen und auf der runden Seite kreuzweise leicht einschneiden. Pfirsiche in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Haut der Pfirsiche abziehen. Das Fruchtfleisch in groben Stücken von den Steinen schneiden.

2. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Pfirsiche mit Vanilleschote und -mark, Gelierzucker und Likör in einen Topf geben, gut mischen und 10 Minuten ziehen lassen.

3. Pfirsichmischung bei mittlerer Hitze aufkochen und unter Röhren ca. 5 Minuten offen kochen. Vom Herd nehmen und die Vanilleschote entfernen. Konfitüre heiß in sterile Twist-off-Gläser füllen. Gläser fest verschließen, auf den Deckel stellen und vollständig auskühlen lassen. Die verschlossene Konfitüre hält sich kühl und dunkel gelagert 3–4 Monate.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO TL 0 g E, 0 g F, 6 g KH = 28 kcal (120 kJ)

„Ich mische gern Pfirsiche mit gelbem und weißem Fruchtfleisch, das peppt Optik und Geschmack auf. Die Rezepte funktionieren aber auch, wenn Sie nur eine Sorte verwenden.“

»e&t«-Konditorin Lisa Niemann



Foto Seite 130

Kokoscreme mit Engelshaar und Himbeeren

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

KOKOSCREME

- 25 g Speisestärke
 - 300 ml Kokosmilch
 - 50 g Zucker
 - 100 g Schlagsahne
- GEBACKENES ENGELSHAAR**
- 30 g Zucker
 - 30 g Waldhonig • 1 TL Gin
 - 180 g Kataifi-Teig (Engelshaar-Teigfäden; ersatzweise TK Kataifi-Teig; aufgetaut)

- 90 g Butter plus etwas zum Einfetten

MARINIERTE HIMBEEREN

- 250 g Himbeeren
 - 1 EL Gin
 - 1 EL Himbeergeist
 - 4 Stiele Minze
- Außerdem: 6 kleine Desserringe (8 cm Ø; 4 cm Höhe), Einwegspritzbeutel

1. Für die Kokoscreme Stärke mit 100 ml Kokosmilch in einer Schüssel glatt rühren. Restliche Kokosmilch (200 ml) mit dem Zucker in einen Topf geben und bei mittlerer bis starker Hitze aufkochen. Angerührte Stärke mit dem Schneebesen einrühren, Hitze reduzieren und die Masse unter Rühren einige Minuten kochen, bis sie leicht eindickt. Vom Herd nehmen, in eine Schale füllen und mit Frischhaltefolie abgedeckt kalt stellen.

2. Für das Engelshaar in einem Topf 75 ml Wasser mit Zucker und Honig aufkochen und bei mittlerer Hitze in 6–8 Minuten sirupartig einkochen. Sirup mit Gin abschmecken und beiseitestellen. Kataifi-Teig aus der Packung nehmen und locker ausbreiten. Butter in einem Topf zerlassen. 6 Dessertringe mit etwas Butter ausstreichen und auf ein Backblech stellen. Kataifi-Teig in 6 Portionen (à ca. 30 g) teilen, mit restlicher zerlassener Butter einstreichen und jede Portion in einem Dessertring locker zu einem kleinen Nest formen.

3. Teignester im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten backen. Herausnehmen, Ringe entfernen und Nester weitere 5 Minuten goldgelb und knusprig backen. Aus dem Backofen nehmen, mit der Hälfte des Gin-Sirups beträufeln und abkühlen lassen.

4. Für die Kokoscreme inzwischen Sahne steif schlagen und unter die abgekühlte Kokosmasse heben. Kokoscreme in einen Spritzbeutel füllen und bis zum Servieren kalt stellen.

5. Für die marinierten Himbeeren Früchte verlesen, 150 g in einer Schüssel mit Gin und Himbeergeist marinieren. Restliche Himbeeren (100 g) mit einem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Auf 6 Dessertsteller mittig je 1 EL Himbeerpüree geben und mit einem Silikonpinsel zu einem Kreis verstreichen. Je ein Teignest mittig auf den Kreis setzen.

6. Kokoscreme aus dem Kühlschrank nehmen, Spitze vom Spritzbeutel ca. 2 cm breit abschneiden. Kokoscreme in die Nester spritzen, mit einem Teelöffel je eine kleine Mulde eindrücken. Mulden mit einigen marinierten Himbeeren füllen und mit Minzblättern verzieren. Mit restlichem Gin-Sirup beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 5 g E, 27 g F, 40 g KH = 446 kcal (1862 kJ)



Foto Seite 131

Himbeer-Cheesecake-Tarte mit Pfirsichen

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

TARTE

- 2 Platten TK-Blätterteig (à 47 x 26 cm)
- Butter zum Fetten der Form
- 4 Blatt weiße Gelatine
- 450 g Himbeeren
- 120 g Zucker • 2 Eier (Kl. M)
- 300 g Doppelrahmfrischkäse
- 100 g Crème fraîche
- 1 EL Bio-Zitronenschale (fein gerieben)
- 1 Pk. Bourbon-Vanillezucker

- 10 g Speisestärke

DEKO

- 2 Pfirsiche mit gelbem Fruchtfleisch (à 200 g)
 - 1 Bio-Limette
 - 1 EL brauner Zucker
 - 100 g Himbeeren
- Außerdem: Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (28 cm Ø), getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1. Für die Tarte Blätterteig ca. 10 Minuten antauen lassen. Platten übereinanderlegen und mit einem Rollholz leicht ausrollen. Aus dem Teig einen Kreis (34 cm Ø) ausschneiden. Tarte-Form mit etwas Butter fetten. Blätterteig in die Form geben, dabei den überhängenden Teig zu einem Rand nach innen klappen und leicht andrücken. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

2. Einen Bogen Backpapier zusammenknüllen, glatt streichen, Teigboden damit belegen und mit Hülsenfrüchten beschweren. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 15 Minuten blindbacken. Herausnehmen, Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Boden abkühlen lassen. Backofentemperatur auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) reduzieren.

3. Inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Himbeeren verlesen. 250 g Himbeeren mit 70 g Zucker im Topf bei mittlerer Hitze aufkochen, mit dem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Ca. 50 ml Püree mit restlichen Himbeeren (200 g) mischen und für die Füllung beiseitestellen. Ausgedrückte Gelatine im restlichen Püree auflösen und zum Bestreichen beiseitestellen.

4. Eier, Frischkäse und Crème fraîche in einer Schüssel glatt rühren. Restlichen Zucker (50 g), Zitronenschale, Vanillezucker und Stärke mischen und unter die Frischkäsemasse rühren. Beiseitegestellte Himbeerpüree-Mischung unter die Frischkäsemasse heben, auf den Blätterteigboden geben und glatt streichen. Im heißen Backofen auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Tortengitter vollständig abkühlen lassen.

5. Beiseitegestelltes Himbeerpüree auf der Tarte verteilen, glatt streichen und ca. 1 Stunde kalt stellen. Inzwischen Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Pfirsiche in sehr feine Spalten schneiden. Limette heiß waschen, trocken reiben und 2 TL Schale fein abreiben. Limette halbieren und 2 EL Saft auspressen. 1 TL Limettenschale, 2 EL Limettensaft und brauner Zucker gut mischen. Pfirsichspalten untermischen und kalt stellen.

6. Tarte ca. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Für die Deko Himbeeren verlesen, nach Belieben halbieren. Pfirsichspalten im Sieb abtropfen lassen und trocken tupfen. Je ca. 5 Spalten der Länge nach versetzt übereinander legen und zu Rosen aufrollen. Tarte mit Pfirsichrosen, Himbeeren und restlicher Limettenschale (1 TL) verzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:50 Stunden plus Kühlzeit 1 Stunde

PRO STÜCK 6 g E, 13 g F, 23 g KH = 249 kcal (1046 kJ)



NIVEA

ZUCKER-BEDINGTEN FALTEN VORBEUGEN

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

BLOCKIERT GLYKATION UM **68 %***

NEU



VORBEUGEN

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

MILDERN

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



ANTI-GLYKATIONS TECHNOLOGIE



OHNE
GLYCOSTOP



MIT
GLYCOSTOP

*In vitro **Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt.



Calvados-Buttereis
aus »e&t« 4/2021

Ein dickes Eis als Bonbon

Gebuttertes Eis

„Ich habe in der Eisbar in Nürnberg ein Eis mit brauner Butter gegessen. Es ist köstlich. Haben Sie vielleicht ein Rezept dafür?“ **Christa Wolf**, per E-Mail
Liebe Frau Wolf, ein Rezept für Eis mit brauner Butter haben wir noch nicht entwickelt, haben aber ein Calvados-Buttereis parat. Mit Estragon-Zucker und frischem Blaubeerkompott lässt sich das Ganze noch toppen. Vielleicht verrät das Team der Nürnberger „Bonbon“-Eisbar ja sein Rezept?

Calvados-Buttereis

Für das Calvados-Buttereis **3 Eigelb** (Kl. M) mit **80 g Zucker, 50 ml Calvados** und **150 ml Apfelsaft** im Schlagkessel über dem heißen Wasserbad cremig-dicklich aufschlagen. Schüssel vom Wasserbad nehmen, **120 g lauwarme flüssige Butter** im dünnen Strahl vorsichtig unterrühren. Sämig gebundene Masse abkühlen, aber nicht kalt werden lassen. **400 ml Sahne** steif schlagen und unterheben. In der Eismaschine 30 Minuten cremig-fest gefrieren lassen. Herausnehmen und im Gefrierfach mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Trocken-, Gefrier- und Kühlzeiten mindestens 6 Stunden
PRO PORTION (bei 6 Portionen) 7 g E, 60 g F, 61 g KH = 850 kcal (3563 kJ)

Geschmeidige Gnocchi

„Ich habe gestern aus »e&t« 5/2024 Ihren Spargel mit Zitronen-Gnocchi und Büffelmozzarella gekocht, und um es vorwegzunehmen, das Rezept ist gut geglückt und die Kombination aus Spargel, Gnocchi und Zitrone ist geschmacklich sehr fein. Nun folgende Frage: Der Gnocchi-Teig war sehr geschmeidig und hat sich sehr gut verarbeiten lassen, ich fand die Gnocchi allerdings etwas locker und weich. Zum Schwenken und Mischen mit den härteren Spargeln waren sie auch im gekochten Zustand zu weich und fein. Wie kann ich den Teig fester bekommen? Muss ich mehr Grieß, Mehl oder Stärke zugeben oder ein zusätzliches Eigelb? Mein Mann fragt zusätzlich: Eignen sich diese Gnocchi im gegarten Zustand allenfalls zum Anbraten – um eine härtere Oberfläche zu erreichen?“

Dagmar Weber, per E-Mail

Liebe Frau Weber,
wenn Sie zum Teig zusätzlich jeweils 15 g Mehl und Stärke unterkneten, werden die Gnocchi etwas fester. Zum Anbraten eignen die Gnocchi sich so oder so.

Spargel mit
Zitronen-Gnocchi
aus »e&t« 5/2024



LESERSERVICE



Unsere Kollegin **Antje Klein** steht Ihnen in der Redaktion Rede und Antwort. Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr.
Tel. 040/210 91 66 77

E-Mail leserservice@essenundtrinken.de

Adresse Redaktion »essen&trinken«
Straßenbahnhof 15, 20251 Hamburg
Fragen zum Abonnement siehe Seite 85

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen und auch elektronisch zu veröffentlichen.

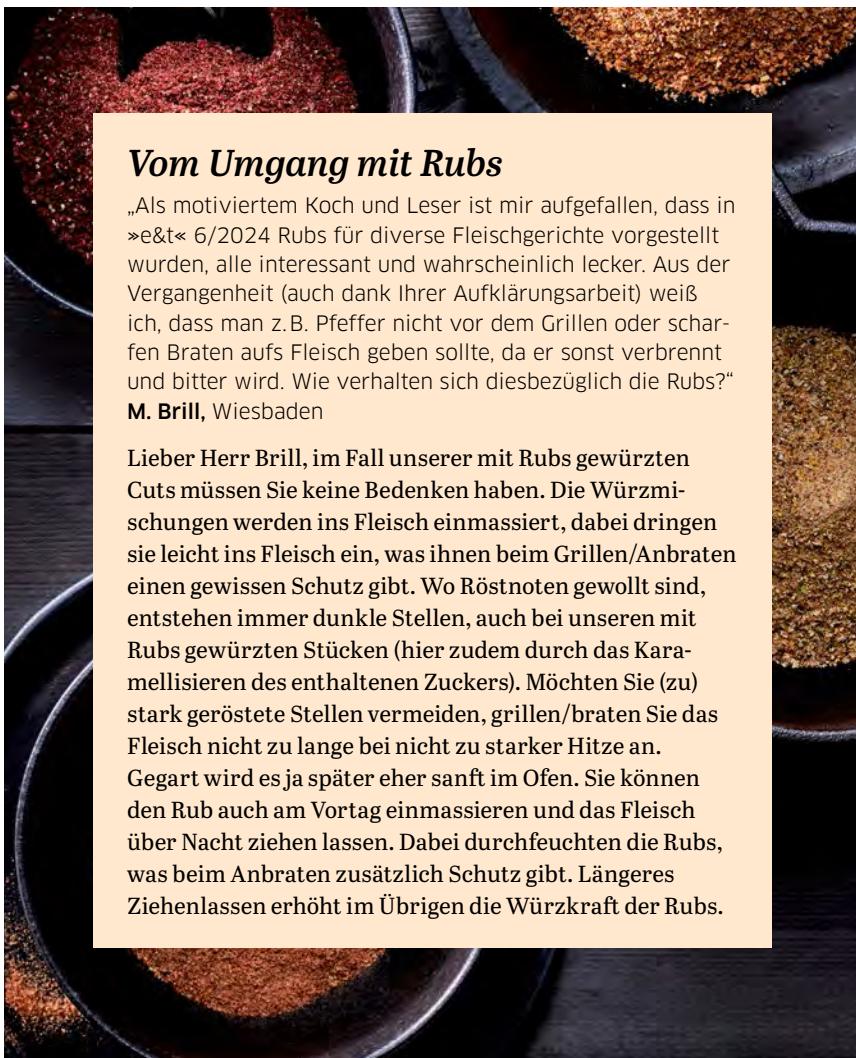
LESERLOB



Gelungene Einweihung

„Wie fast jeden Monat haben mein Mann und ich ein Rezept aus dem aktuellen Heft direkt ausprobiert. Dieses Mal die Hühnerterrine aus »e&t« 5/2024. Statt Rosmarinbrot und Tapenade gab es bei uns knusprige Bratkartoffeln und grünen Salat dazu. Und unsere extra aus einem Frankreichurlaub mitgebrachte Terrinenform fand ihren ersten Einsatz. Ein tolles Rezept – es hat uns sehr gut geschmeckt!“

Anke Schwarzer, aus dem Rheinland



Vom Umgang mit Rubs

„Als motiviertem Koch und Leser ist mir aufgefallen, dass in »e&t« 6/2024 Rubs für diverse Fleischgerichte vorgestellt wurden, alle interessant und wahrscheinlich lecker. Aus der Vergangenheit (auch dank Ihrer Aufklärungsarbeit) weiß ich, dass man z.B. Pfeffer nicht vor dem Grillen oder scharfen Braten aufs Fleisch geben sollte, da er sonst verbrennt und bitter wird. Wie verhalten sich diesbezüglich die Rubs?“

M. Brill, Wiesbaden

Lieber Herr Brill, im Fall unserer mit Rubs gewürzten Cuts müssen Sie keine Bedenken haben. Die Würzmischungen werden ins Fleisch einmassiert, dabei dringen sie leicht ins Fleisch ein, was ihnen beim Grillen/Anbraten einen gewissen Schutz gibt. Wo Röstnoten gewollt sind, entstehen immer dunkle Stellen, auch bei unseren mit Rubs gewürzten Stücken (hier zudem durch das Karamellisieren des enthaltenen Zuckers). Möchten Sie (zu) stark geröstete Stellen vermeiden, grillen/braten Sie das Fleisch nicht zu lange bei nicht zu starker Hitze an. Gegart wird es ja später eher sanft im Ofen. Sie können den Rub auch am Vortag einmassieren und das Fleisch über Nacht ziehen lassen. Dabei durchfeuchten die Rubs, was beim Anbraten zusätzlich Schutz gibt. Längeres Ziehenlassen erhöht im Übrigen die Würzkraft der Rubs.

**GASTFREUDE
TO STAY
OR TO GO**

Sommer, Sonne, Aperitivo-Kultur. Egal ob gemütlicher Abend mit Freunden auf dem Balkon, Grillparty im Garten oder entspannter Sommerabend am Wasser - Gastfreude geht überall. Das zeigt Oriental Déjà-Vu, die aufstrebende Marke unter den Aperitifs. Denn jetzt gibt es den Trend-Drink „Déjà-Vu Tonic“ als Ready to Drink-Variante. Eine spannende Neuheit, die den Geschmack der Ferne überall und in allen Lebenslagen zugänglich macht. *Ready to enjoy?*

Erhältlich im Handel mit einem Alkoholgehalt von 10% vol im praktischen 3er-Pack, UVP 7,99 €.

Mit Eat the World 49 Städte kulinarisch-kulturell entdecken.

AUCH ALS GESCHENKGUTSCHEIN!
www.eat-the-world.com

EAT THE WORLD
CULTURE & FOOD TOUR

Klebe lieber ungewöhnlich

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

109. FOLGE: STICKY RICE (SÜSSER KOKOS-KLEBREIS NACH THAILÄNDISCHER ART)



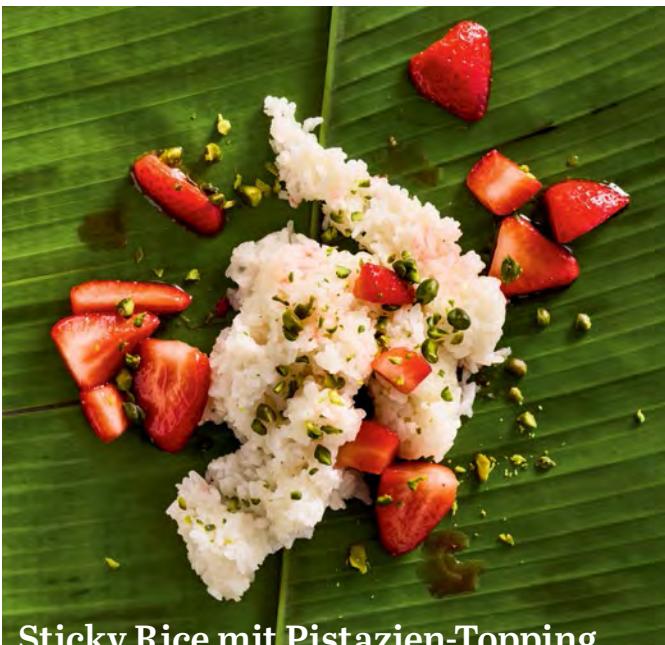
Sticky Rice (Grundrezept) mit Mango und Maracuja

GRUNDREZEPT FÜR 6 PORTIONEN

400 g Klebreis mit handwarmem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. Reis abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Vollständig mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Am folgenden Tag den Reis abtropfen lassen. Einen großen Dämpfkorb mit **4 Pandanblättern** auslegen (alternativ Siebeinsatz mit feuchtem Mulltuch). Reis über leicht kochendem Wasser bei mittlerer Hitze mit Deckel ca. 15 Minuten dämpfen. Dann 200 ml vom Dämpfwasser über den Reis trüpfeln. Reis vorsichtig auflockern, wenden und weitere 10 Minuten mit Deckel dämpfen.

Weitere 200 ml vom Dämpfwasser über den Reis trüpfeln. Reis nochmals auflockern, wenden und 5–10 Minuten fertig dämpfen. **150 ml Kokosmilch, 50 g Zucker** und **1 Prise Salz** unter Rühren erhitzen. Klebreis und Kokosmilch mischen und abkühlen lassen. **300 g Mangofruchtfleisch** in 5 mm breite Scheiben schneiden. **3 Maracujas** halbieren, Fruchtmark inklusive Kerne ausstreichen und mit **20 g Zucker** 1 Minute köcheln. Sticky Rice mit Mango und Maracuja in Schalen anrichten. Mit **2 TL fein geriebener Bio-Limettenschale** und **60 g zerstoßenen Bananenchips** bestreuen.

Unser
Liebling



Sticky Rice mit Pistazien-Topping

Sticky Rice nach Grundrezept (siehe links) zubereiten. **500 g Erdbeeren** waschen, gut abtropfen lassen und putzen. Erdbeeren in Scheiben oder Stückchen schneiden. **2–3 EL feinen Zucker** und **3 EL Limettensaft** gut verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Erdbeeren vorsichtig untermischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. **3 EL Pistazienkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Pistazien grob hacken. Sticky Rice mit den marinierten Erdbeeren z. B. in Schälchen anrichten, mit gerösteten Pistazienstückchen bestreuen und servieren.



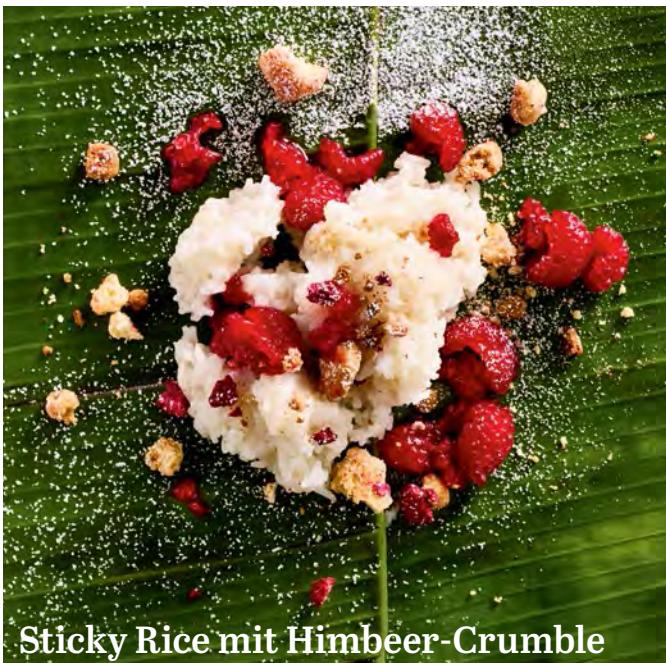
Sticky Rice mit Pflaumen & Sesam

Sticky Rice nach Grundrezept (siehe ganz links) zubereiten. **12 gelbe Pflaumen** waschen, entsteinen und klein schneiden. Mit **2 EL Puderzucker** mischen und 5 Minuten ziehen lassen. **2 EL helle Sesamsaat** und **2 EL gehackte Cashewkerne** bei mittlerer Hitze anrösten. **2 EL Butter**, **3 EL Panko-Brösel**, je **1 Prise Zimt** und **Garam Masala** zugeben, unter Rühren 2–3 Minuten hellbraun rösten. Kurz auf Küchenpapier abkühlen lassen. **3 EL Tahin**, **2 EL Limettensaft**, **2 EL Ahornsirup** und **2 TL geröstetes Sesamöl** glatt rühren. Sticky Rice und Tahin-Sauce in Schalen anrichten, mit Sesam-Crunch und **3 EL Granatapfelsamen** bestreuen und servieren.



Sticky Rice mit Beeren und Kokos

Sticky Rice nach Grundrezept (siehe links) zubereiten. **250 g Heidelbeeren** waschen und trocken tupfen, davon 50 g halbieren. Restliche Heidelbeeren (200 g), **50 ml schwarzen Johannisbeersaft**, **3 EL Ahornsirup** und **1 EL Zitronensaft** in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze mit Deckel ca. 10 Minuten kochen, bis die Beeren zerfallen. Fruchtmix durch ein feines Sieb streichen und abkühlen lassen. **60 g Kokoschips** in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Sticky Rice mit Heidelbeersauce, restlichen Heidelbeeren (50 g) und gerösteten Kokoschips anrichten und servieren.



Sticky Rice mit Himbeer-Crumble

Sticky Rice nach Grundrezept (siehe ganz links) zubereiten. **100 g Mehl**, **50 g Zucker**, **50 g kalte Butter** und **½ TL Vanillemark** in einer Schüssel mit den Händen zu Streuseln verkneten, 20 Minuten kalt stellen. Streusel dann auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15–20 Minuten backen. Streusel etwas abkühlen lassen. **2 EL gefriergetrocknete Himbeeren** zerbröseln und mit den Streuseln mischen. **250 g Himbeeren**, **2 EL Zitronensaft** und **1 TL Puderzucker** mischen. Sticky Rice, Crumble und Himbeeren anrichten und mit etwas **Puderzucker** bestäubt servieren.

Vorschau

Plus:
Auf ins
Engadin!
Die Reportage



1

In Farbe: Spaghetti mit grüner Carbonara und Salzzitrone

2

Mit Bubbles:
Tapioka-Perlen
mit Himbeeren
und Estragon



3

Als Partner:
Kartoffel-Pfifferling-Salat zum Spanferkel



Das September-Heft erscheint am
Freitag, den **2. August 2024**
Bis dahin täglich im Internet unter
www.esSEN-und-trinkEN.de

IM NÄCHSTEN
HEFT

1 Genudelt

Pappardelle, Busiate, Orecchiette und Co.: achtmal Pasta nach Maß, mit Eiern oder aus Hartweizengrieß, zu Lachs, Anchovis, al ragù – garantiert mit perfekter Sauce

2 Gewagt

Süßes verträgt Würze: fünf Kuchen und Desserts mit Safran, Chili, Ajowansamen und frischen Früchten der Saison

3 Gepfeffert

Zu gebackenem Heilbutt, Rinderschnitzel und Salsiccia-Ragout, asiatisch, in Rahm und gebraten: fünf Rezepte mit Pfifferlingen



**Persisch
kochen**

Forough (l.) und
Sahar Sodoudi
als Gastköchin-
nen bei »e&t«

LIEBLINGSPLATZ?

Mein Zuhause.

JETZT
NEU IM
HANDEL



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

Alle Rezepte auf einen Blick

55
Rezepte

Mit Fleisch



Grilled-Cheese-Brioche Seite 146



Knoblauch-Limetten-Hähnchen Seite 41



Melone, gebratene Seite 120



Gartensalat mit Pfifferlingen Seite 51



Marktgemüse-Sommer-Pizza Seite 100



Palbohnenpüree mit Steinpilzen Seite 10



Palbohnen mit Ciabatta Seite 77



Pappardelle mit Nduja Seite 73



Rinderfilet mit Möhren Seite 107



Paneer-Paprika-Spieße Seite 40



Pflanzerl mit Schmor-gurken Seite 60



Risotto mit Tomaten Seite 32



Takoyaki mit Schwei-nebauch Seite 116



Tomatensalat mit Koteletts Seite 31



Wachsbohnen mit Lamm Seite 70



Sellerie „Saint Jacques“ Seite 105



Sommersalat mit Heidelbeeren Seite 35



Spaghetti aglio olio mit Bimi Seite 51

Vegetarisch



Auberginen-Tagliatelle Seite 36



Auflauf mit sardi-schem Brot Seite 32



Beeren-Bowl mit Erdnussmus Seite 18



Takoyaki mit Avocado Seite 118



Takoyaki mit Shiitake Seite 116



Tomaten, eingemachte, in Gewürzsud Seite 30



Brechbohnensalat mit Crostini Seite 74



Empanadas mit Melonen-Salsa Seite 50



Frühlingsrollen mit Salat Seite 37



Tomatenessenz Seite 22



Tomaten-Gewürzsalz Seite 26



Tomaten, halbgetrocknete Seite 25



Tomaten-Sugo Seite 29



Tomatensuppe mit Tramezzini Seite 38



Tomaten-Tarte Seite 50

Mit Fisch



Backfisch mit Erbsen-
püree Seite 39



Dicke Bohnen mit
Dorade Seite 77



Garnelen, Calamaretti
mit Tomaten Seite 32



Garnelen mit
Tapenade Seite 124



Heilbutt mit Schoko-
laden-Sand Seite 84



Loup de mer mit
Fenchel Seite 124



Salade niçoise
Seite 31



Takoyaki, klassische
Seite 115



Takoyaki mit Krab-
benfleisch Seite 115

Süß



Chouquettes mit
Aprikosen Seite 127



Himbeer-Cheesecake-
Tarte Seite 136



Himbeer-Torte mit
Konfitüre Seite 135



Kokoscreme mit
Engelshaar Seite 136



Lemon-Cheesecake
Seite 108



Pfirsich auf Tonka-
Sabayon Seite 132



Pfirsich-Weißwein-
Parfait Seite 132



Schoko-Creme mit
Blumenkohl Seite 82



Sticky Rice mit Mango
Seite 140

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

A Auberginen-Tagliatelle mit Estragon.....	* 36
Auflauf mit sardischem Brot und dreierlei Käse.....	* 32
B Backfisch mit Erbsenpüree und Zitronen-Minz-Vinaigrette.....	* 39
Beerens-Bowl mit Erdnussmus.....	* 18
Brechbohnensalat mit Ziegenkäse-Crostini.....	* 74
C Chouquettes mit Aprikosen und Sauce Chantilly.....	* 127
D Dicke Bohnen und Dorade mit Fumet	** 77
E Empanadas mit feuriger Melonen-Salsa	* 50
Erdbeer-Spritzer.....	* 120
F Frühlingsrollen mit Koriander-Gurken-Salat	* 37
G Garnelen mit Tapenade und Zucchini-Zitronen-Gemüse	* 124
Garnelen und Calamaretti mit Tomatensalz	* 32
Gartensalat mit Pfifferlingen und Zucchini-Blüten	* 51
Grilled-Cheese-Brioche mit Tomatencreme und Tiroler Speck	* 146
H Heilbutt mit Blumenkohl-Schaum, Rauchmandel-Schokoladen-Sand und gebackenem Blumenkohl	*** 84
Himbeer-Cheesecake-Tarte mit Pfirsichen	* 136
Himbeer-Torte mit Pfirsichkonfitüre	* 135
K Kokoscreme mit Engelshaar und Himbeeren	* 136
Knoblauch-Limetten-Hähnchen mit Süßkartoffeln	* 41
L Lemon-Cheesecake mit geflammten Meringue-Tupfen	** 108
Loup de mer mit Bouillabaisse-Schaum und Fenchel	* 124
M Marktgemüse-Sommer-Pizza vom Blech	* 100
Melone, gebratene	* 120
P Palbohnen, mediterrane, mit selbst gebackenem Ciabatta	* 77
Palbohnenpüree mit Steinpilzen und Kräuteröl	* 10
Paneer-Paprika-Spieße mit Currycreme und Naan	* 40
Pappardelle mit Schneidebohnen und Nduja	* 73
Pfirsichkonfitüre	* 135
Pfirsich, pochierter, auf Tonka-Sabayon	** 132
Pfirsich-Weißwein-Parfait mit Pistazien	* 132
Pflanzerl, vegane, mit Schmorgurkengemüse	* 60
Pizzateig mit 48-Stunden-Reife	* 100
R Rinderfilet mit Paprikajus, Kräutercreme und Möhren	** 107
Risotto mit halbgetrockneten Tomaten	* 32
S Salade niçoise mit Tomaten-Vinaigrette	* 31
Schoko-Creme mit getrocknetem Blumenkohl	** 82
Sellerie „Saint Jacques“ mit gehobelter Belper Knolle	** 105
Sommersalat mit Heidelbeeren und gratiniertem Brie	* 35
Spaghetti aglio olio mit Bimi und Salzzitrone	* 51
Sticky Rice mit Mango und Maracuja	* 140
T Takoyaki, klassische, mit Oktopus	** 115
Takoyaki mit Avocado und gepufften Reisflakes	* 118
Takoyaki mit Krabbenfleisch und Chilisauce	* 115
Takoyaki mit Schweinebauch und Rettich	** 116
Takoyaki mit Shiitake und Pflaumen-Sake-Sauce	** 116
Tomaten, eingemachte, in Gewürzsud	** 30
Tomatenessenz	* 22
Tomaten-Gewürzsalz	* 26
Tomaten, halbgetrocknete eingelegte	* 25
Tomatensalat mit Lammkoteletts	* 31
Tomaten-Sugo	* 29
Tomatenuppe mit Basilikumsahne und Pecorino-Tramezzini	* 38
Tomaten-Tarte mit Ziegenkäsecreme	* 50
W Wachsbohnen mit Lamm und Tomaten-Salsa	* 70
Z Zanderfilet mit Nuss-Schaum und Salzzitronen-Quinoa	** 105

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH ** MITTELSCHWER *** ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

Guten Abend

Doppelt hält besser: Der eine ist zum Schmelzen da, der andere für den Geschmack. Zweierlei Käse fügen sich mit Brot, Speck und mediterraner Tomatencreme zu einem knusprigen Hochgenuss



Grilled-Cheese-Sandwich auf Italienisch. Können wir Ihnen sehr empfehlen

Grilled-Cheese-Brioche mit Tomatencreme und Tiroler Speck

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 80 g getrocknete Tomaten (in Öl; Abtropfgewicht)
- 2 El Frischkäse
- Salz • Pfeffer
- 1 Ti getrockneter Oregano
- 50 g Fontina-Käse
- 4 Scheiben Brioche (à 40 g)
- 4 Scheiben Provolone (ital. Brühkäse)
- 4 Scheiben Tiroler Speck (dünn geschnitten)
- 1 El Butter (10 g; weich)
- 10 Halme Schnittlauch

1. Getrocknete Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen, dabei 2 El Öl auffangen. 40 g Tomaten grob schneiden, mit aufgefanganem Öl und Frischkäse mit einem Stabmixer fein-cremig mixen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

2. Fontina-Käse in 4 dünne Scheiben schneiden. Brioche-Scheiben gleichmäßig mit Tomatencreme bestreichen. Zwei Brotscheiben mit jeweils zwei Scheiben Provolone, Fontina, restlichen getrockneten Tomaten (40 g) und jeweils 2 Scheiben Tiroler Speck belegen. Restliche Brioche-Scheiben mit der Tomatencreme-Seite auf den Speck legen. Brioche auf beiden Außenseiten mit weicher Butter bestreichen.

3. Brioche-Sandwiches in einer vorgeheizten Grillpfanne bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten goldgelb und knusprig braten, bis der Käse geschmolzen ist. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Grilled-Cheese-Brioche halbieren, mit Schnittlauch und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO PORTION 30 g E, 61 g F, 33 g KH = 825 kcal (3456 kJ)

Tipp Wer keinen Fontina bekommt, kann auch einen kräftigen Bergkäse verwenden. Und statt Provolone schmeckt auch ein hochwertiger Mozzarella.

Kulinarische Vielfalt zum Vorteilspreis.

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



Jetzt
28 %
sparen!

Ihre Vorteile

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und nur für Sie entwickelt

Günstig – 28 % sparen:

3 Ausgaben portofrei für nur 11,20 €

Ohne Risiko:

Nach 3 Ausgaben jederzeit kündbar

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

Jetzt bestellen!



www.esSEN-und-trinken.de/miniabo



02501/8014379

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046



Unser Weißwein-Tipp für Genießer

ÜBER
50%
REDUZIERT!



8 Flaschen + 2 Weingläser statt € 99,50 nur € **42⁹⁰**

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: hawesko.de/et

Hier zum Angebot:



JAHRZEHNTLANGE ERFAHRUNG 60 Jahre
Erfahrung im Versand und Leidenschaft für
Wein bündeln sich zu einzigartiger Kompetenz.

Zusammen mit 8 Fl. im Vorteilspaket erhalten Sie 2 Gläser der Serie PURE von Zwiesel Glas, gefertigt aus Tritan® Kristallglas, im Wert von € 19,90. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der Vorteilsnummer (wie links angegeben). Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur, solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt.

Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Informationen zu Lieferbedingungen und Datenschutz finden Sie unter www.hawesko.de/service/lieferkonditionen und www.hawesko.de/datenschutz. Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Alex Kim, Nicolas Tantzen, Anschrift: Friesenweg 24, 22763 Hamburg, Handelsregisterintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr: DE 25 00 25 694.

Vorteilsnummer
1113236

 **HAWESKO**
JEDER WEIN EIN ERLEBNIS