

# essen & trinken

Schnelle  
Küche  
VON SALAT  
BIS SUPPE

**GOLDIG**  
WIE MAIS ZUR  
DELIKATESSE  
WIRD

UNTERWEGS  
IM ENGADIN

**PFIFFERLINGE**  
Zu Spanferkel,  
Schnitzel oder  
Knoblauchcreme

# Pasta zum Verlieben

Pici mit Paprikasud, Spaghetti mit grüner Carbonara oder  
Pappardelle al ragù – Neues von der Nudel



Dicke Spaghetti  
aus der Toskana  
mit gerösteter  
Paprika, Kapern  
und Mascarpone



# Ich mixe und spare Plastik.

Ich wechsle zu den neuen **Mix&Clean Nachfüllbeuteln** von **Pril**, **Sidolin** und **Biff**. Einfach die leere Originalflasche nach Anleitung mit Wasser befüllen, das Mix&Clean Konzentrat dazugeben, leicht schütteln – fertig in Sekunden! So erhalte ich Reinigungsergebnisse in bewährter Markenqualität und **spare bis zu 92% Plastik** gegenüber der Standard-Flasche.

WEIL ES  
EINEN  
UNTERSCHIED  
MACHT



Weitere Informationen zur neuen Nachhaltigkeitskampagne von Henkel finden Sie hier:  
[weileseinenunterschiedmacht.de](http://weileseinenunterschiedmacht.de)





## Liebe Leserin, lieber Leser,

dienstags und freitags ist in Hamburg Isemarkt. Er ist, Sie wissen das vielleicht, der schönste Wochenmarkt unserer Stadt. Nicht, weil er (regengeschützt!) unter einem schmucken Hochbahn-Viadukt verläuft, sondern weil er mit einer wirklich beeindruckenden Auswahl exzellenter Produkte aufwartet. Achim ist dort regelmäßig, um für unsere Fotoproduktionen einzukaufen. Die Feigen von Seite 8 zum Beispiel. Die hat er dort vor genau einem Jahr entdeckt. Um die herrlichen Früchte besonders gut zur Geltung zu bringen, hat er sie auf ein Nest aus Kataifi-Teig gebettet, nur leicht mariniert in Orangensirup. Ganz pur, ganz stark. Schließlich ist in unserer Saison-Rubrik das Produkt der Star. Genau deshalb produzieren wir das Thema ein Jahr im Voraus. Vor ein paar Wochen sind wir übrigens mit der Redaktion umgezogen. Vom Baumwall an den Straßenbahnenring in Hoheluft. Fünf Minuten zu Fuß vom Isemarkt entfernt. Wir teilen uns die Räume mit den Kolleginnen und Kollegen von Flow und Living at home mit wechselnden Teamtagen. »essen&trinken« ist immer dienstags und freitags vor Ort. Reiner Zufall, versteht sich.

Herzlichst, Ihre

**ARABELLE STIEG**  
Redaktionsleitung

**ACHIM ELLMER**  
Küchenchef

---

## ZEIGT HER EURE TELLER

Wir möchten Sie erneut dazu ermutigen, uns Ihre Kochkünste vorzuführen. Zeigen Sie uns Ihre Teller! Lassen Sie uns daran teilhaben, welche Rezepte Sie nachgekocht und wie Sie sie angerichtet haben. Wir freuen uns über Ihre Fotos unter [leserservice@essenundtrinken.de](mailto:leserservice@essenundtrinken.de), Stichwort „Nachgekocht“.

# Inhalt



20

Frisch gewickelt:  
Pasta-Klassiker  
mit neuem Dreh

## ESSEN

### 8 Saison

Süß und saftig: marinierte Feigen im Knuspernest

### 18 Guten Morgen

Spätsommerlicher Schatz: Brombeer-Walnuss-Konfitüre

### 20 Pasta zum Verlieben

Grüne Carbonara, gelbe Arrabbiata und Cacio e Pepe mit Safran-Fusilli – neues Glück für bewährte Verbindungen

### 32 Vegetarisch

Von Suppe bis Risotto – vier fabelhafte Veggie-Teller

### 42 Jens' schnelle Woche

Was unser Koch hier auftischt, ist in 45 Minuten gekocht

### 66 Pifferlinge

Sie schmecken in Rahm, zu Pasta oder schlicht in der Pfanne gebraten – kleine Pilze ganz groß

### 76 Menü des Monats

Meeresfrüchte, Iberico-Rücken mit Piri-Piri-Schaum und Reispudding mit Kaffee-Eis – drei Gänge aus Portugal

### 86 Pizza des Monats

Üppig belegt: ein Pizza-Sandwich mit reichlich Mortadella

### 94 Veganer Liebling

Genuss ohne tierische Produkte: diesmal Spinat-Salat mit Sojabohnen und Sesamsauce

### 98 Mais

Mal lässig als Streetfood, mal edel zu Lamm oder Kaisergranat: fünf wunderbare Ideen zur Saison in Gelb

### 110 Bei »e&t« zu Gast

Die Zwillinge Sahar und Forough Sodoudi servierten uns eine persische Tafel mit vielen köstlichen Kleinigkeiten

### 122 Serie: Traumpaare

Diesen Monat vermählt unser Koch Pflaume und Thai-Basilikum zu zwei ganz besonderen Gerichten

### 128 Kuchen und Desserts

Safran, Chili, Ingwer oder Estragon geben bei Tartelettes, Eis und Gugelhupf den Ton an

### 140 Top 5

Ein Gericht, fünf süße Möglichkeiten: gebackene Pfirsiche

### 146 Das letzte Gericht

Zum Abschluss gibt's eine würzige Stulle mit Forelle

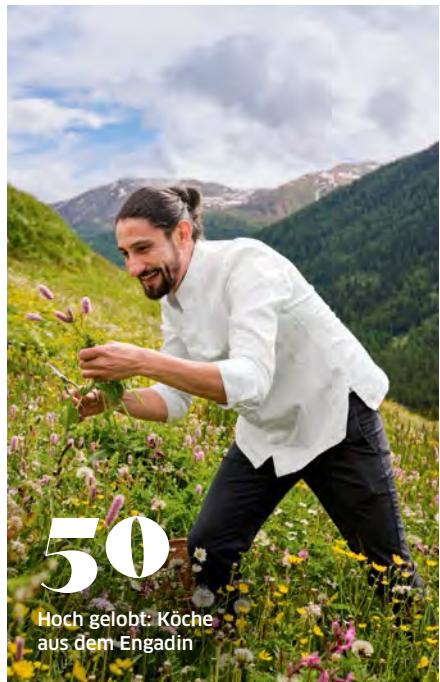
# TRINKEN

## 108 Gemixt

Zu unserem fruchtig scharfen Drink gibt's diesen Monat sogar noch einen passenden Snack

## 109 Getrunken

Was unsere Getränkeexpertin Marion Swoboda empfiehlt



**50**

Hoch gelobt: Köche aus dem Engadin



**122**

Fein verbandelt: Warum Pflaume und Thai-Basilikum ein Traumpaar sind



**128**

Gut gewürzt: süße Sachen mit Safran, Chili oder Estragon

# ENTDECKEN

## 12 Magazin

Im Italien-Fieber: Spezialitäten, Küchengeräte und Dekoratives

## 50 Unterwegs im Engadin

Unser Autor besuchte im Schweizer Kanton Graubünden abgeschiedene Dörfer, traf auf Produzenten, herzliche Gastgeber und jede Menge Weltoffenheit

## 90 Heute für morgen

Wie ein Reeder mit einem Segelschiff Waren über den Atlantik transportiert

## 92 Die grüne Seite

Was bei der Online-Direktvermarktung anders läuft

## 93 Der kleine Unterschied

Welche Messer schneiden in der Ökobilanz am besten ab?

*Alle Rezepte  
auf einen Blick  
Seite 144*

# IN JEDEM HEFT

## 3 Editorial

## 6 Making-of

## 97 Impressum

## 138 Unsere Leserseite

## 142 Vorschau

## 144 Rezeptverzeichnis

Alle unsere Titelthemen sind farbig gekennzeichnet

# Wie wir arbeiten

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



## In der Seilbahn

Die schönste Aussicht über das Engadin, die hat man hoch oben vom Muottas Muragl. Also bestiegen »e&t«-Autor Jonas Morgenthaler und »e&t«-Fotograf Frank Bauer die historische Standseilbahn, die seit 1907 den Berg hinaufführt, und bestaunten in einer Höhe von knapp 2500 Metern die Engadiner Seenplatte. Ihre Reportage aus dem berühmten Hochtal im Schweizer Kanton Graubünden ab »Seite 50«



## Auf der Brücke

Bei seinem ersten Besuch in Lissabon war »e&t«-Koch **Maik Damerius** begeistert: vom Top-Wetter, von der Freundlichkeit der Portugiesen und ihrer kreativen Küche. Sein Favorit: gebratene Garnelen mit Weißwein und Koriander. Zurück in Hamburg probierte er sich an einer eigenen Version und kreierte, inspiriert von seinen Eindrücken, ein ganzes Menü drum herum. Ab »Seite 76«



## Am Mittelmeer?

Die Kulisse täuscht. »e&t«-Redaktionsleiterin **Arabelle Stieg** steht nicht auf Capri, sondern im Westwing Store am Hamburger Jungfernstieg. Hier zeigte der italienische Küchengerätehersteller SMEG seine Kollektionen. Kühlschrank, Toaster, Milchaufschäumer und Espressomaschine der Serie „Blue Mediterraneo“ entstanden in Zusammenarbeit mit Dolce & Gabbana.

Unterwegs  
für  
»e&t«

JEDEN  
MONAT NEU

NÄTÜRLICH DEKORIEREN.  
GENUSS IM GRÜNEN.  
EIN HEIM ZUM WOHLFÜHLEN.

Mein Zuhause.

Die besten Ideen für ein  
schönes Leben Zuhause.

Jetzt im Handel

oder direkt

bestellen unter:

 [shop.livingathome.de](http://shop.livingathome.de)



LIVING AT HOME

*Ich liebe mein Zuhause!*

**ÄPFEL & QUITTEN**  
Herrlich köstliche  
Tartes und Blechkuchen

**AUF NACH FRANKREICH**  
So schön ist die Champagne

Regale & Co.  
So kommen Lieblingsstücke toll zur Geltung

**Das Glück des Spätsommers**

BESONDERE DEKO-IDEEN & REZEPTE FÜR EIN FEST IM GRÜNEN



# Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT



Text: Anne Streicher; Foto u. Styling: Tobias Pankratz, Styling u. Requisite: Patricia Chodacki / Blueberry Food Studios; Kreatividee u. Styling: Elisabeth Herzel



## **SAISON**

# Feigen

Isst man seine erste Feige frisch vom Baum, zwischen den von Drillingsblumen bewachsenen Gassen einer griechischen Insel, bleibt einem dieses Erlebnis in süßer Erinnerung. Zum Glück muss dafür niemand mehr nach Südeuropa reisen. Dem Feigenbaum gefällt es hier inzwischen sehr gut. Das haben in den letzten zehn Jahren versierte Gärtner und Gärtnerinnen erkannt und machen sich die Klimaanpassung zunutze. Durch trockenere, längere Sommer und weniger kalte Winter gedeihen Sorten wie „Longue d'Aout“, grün mit lila Backen, ebenso wie „Ronde Bordeaux“, leuchtend weinrot bis dunkelviolett. Auch geschmacklich unterscheiden sich die Scheinfrüchte, deren Blüten innerhalb der fleischigen Hülle zu Samen werden, von leichter Säure bis hin zu honigsüß. Unser Koch ließ sich übrigens von dem griechischen Genussmoment inspirieren. Er umhüllt die Früchte mit Kataifi-Teigfäden, die man auch in Griechenland gut kennt.

**Das Rezept dazu finden Sie auf der nächsten Seite.**



## Marinierte Feigen auf Kataifi

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- 100 g Butter
- 180 g TK-Kataifi-Teig  
(Engelhaar-Teigfäden;  
z. B. türkischer Laden)
- 200 ml Orangensaft  
(frisch gepresst)
- 100 ml Zitronensaft  
(frisch gepresst)
- 50 g Zucker
- 1 El Honig
- 2 El Orangenblüten-  
wasser
- 30 g Pistazienkerne
- 800 g frische Feigen
- 500 g griechischer  
Joghurt (10% Fett)
- Außerdem: Pizzablech  
(26 cm Ø)

**1.** Butter in einem Topf zerlassen. Teig vorsichtig mit den Händen auseinanderziehen und in eine große Schüssel geben. Butter zugeben und locker mischen. Teig auf einem Pizzablech zu einem großen Nest formen, dabei einen leichten Rand formen. Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad (190 Grad Umluft) auf der 2. Schiene von unten 18–20 Minuten hellbraun und knusprig backen.

**2.** Inzwischen Orangen-, Zitronensaft und Zucker in einem Topf auf ca. 120 ml sirupartig einkochen lassen. Vom Herd nehmen, Honig zugeben und den Sirup mit Orangenblütenwasser aromatisieren. Pistazien hacken. Feigen waschen, putzen, halbieren, größere Feigen vierteln. Feigen mit der Hälfte des Sirups marinieren.

**3.** Backblech aus dem Ofen nehmen und den Teig kurz abkühlen lassen. Feigen darauf verteilen. Mit dem restlichen Sirup beträufeln und mit der Hälfte der Pistazien bestreuen. Joghurt mit dem Rest der Pistazien bestreuen und zu den Feigen servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 8 g E, 25 g F, 53 g KH = 492 kcal (2062 kJ)



Ein verlockendes Dessert:  
Dünne gesponnene Teigfäden  
bilden ein knuspriges Nest  
für Feigen mit Orangennote



## GOLDKOST, GRAZ

**HINGEHEN** Das hübsche Ladengeschäft in der Grazer Innenstadt lockt mit jeder Menge Feinkost. Motto: „Nicht alles, aber von allem das Beste.“ Es gibt hausgemachte Aufstriche, italienische Pasta, Käse aus der Region, aber auch Weine und Spirituosen. Schon die Auslage ist verführerisch. Alles lässt sich vor Ort probieren oder mitnehmen. So oder so gilt: In der Goldgrube für Genießer werden nur Produkte angeboten, von denen sich das Team selbst überzeugt hat.

**ENTDECKEN** Es gibt knusprig-cremige Trüffel-Focaccia, Carpaccio aus Umbrien, Gwölbkäse aus der Region, Saft- und Kaffeespezialitäten, Weine, Spirituosen und mehr.

Landhausgasse 1, 8010 Graz, geöffnet von Mo–Fr 11:30–21:30 Uhr, Sa 10:00–21:30 Uhr, [www.goldkost.at](http://www.goldkost.at)

Viva  
Italia

## Drei kleine Italiener

Sie kommen aus dem Norden Apuliens und werden aus den dort typischen Peranzana-Oliven zusammen mit frischem Basilikum, Zitrone oder Chilipepper bei einer konstanten Temperatur von 27 Grad kalt gepresst. Das lässt sie nicht nur herrlich duften, ihr intensiver Geschmack macht sie in Salaten, Spaghetti oder auf Pizza unwiderstehlich – und als Mitbringsel kommen sie auch ganz groß raus. Geschenkset Bio-Olivenöl, Bio Orto, 3x100 ml, ca. 40 Euro [www.manufactum.de](http://www.manufactum.de)



## Geballtes Aroma

Wie gut, dass da jemand den italienischen Sommer konserviert hat. Die DOP-zertifizierten San-Marzano-Tomaten werden sonnengereift geerntet, sofort frisch verarbeitet und so hübsch verpackt, dass wir uns schon beim Anblick in den Süden träumen. „Pomodorino Datterino“, Attianese, 400 g, ca. 4 Euro, [www.amorestore.de](http://www.amorestore.de)



## Gemachtes Nest

Es gibt nichts Besseres als selbst gemachte Pasta. Wer die Arbeit scheut oder Zeit sparen möchte, ist mit diesen Bio-Bandnudeln gut bedient. Sie werden in traditioneller Handarbeit gefertigt und nehmen durch ihre raue Oberfläche Saucen optimal auf. Was wollen wir mehr? Ein großes Nest davon! Nudelschnüre, 500 g, ca. 7 Euro [www.mutterland.de](http://www.mutterland.de)





## Köstliche Mutprobe

Manchmal ist es eben doch gut, Feige zu sein. In Sizilien zum Beispiel, da werden die aromatischen Früchte zusammen mit Aceto balsamico eingekocht und als süßsäuerliche Konfitüre zu Käse oder Antipasti angeboten. Klar, dass da alle völlig furchtlos zugreifen. Feigen-Confit, Patrizia, 90 g, ca. 5 Euro [www.patrizia-feinkost.de](http://www.patrizia-feinkost.de)



## Gib Gummi

Wer die fruchtigen Geleewürfel einzeln und mit geschlossenen Augen probiert, errät bestimmt, ob er Birne, Aprikose oder Pfirsich erwischt hat. Sie schmecken herrlich intensiv und werden im Piemont gefertigt. Fruchtwürfel Obstgarten, Pastiglie Leone, 150 g, ca. 7 Euro [www.manufactum.de](http://www.manufactum.de)



## Herzhafte Knabbererei

Lassen sich prima zu einem Glas Wein wegknuspern: (1) Cracker mit extra nativem Olivenöl und Meersalz, The Fine Cheese Company, 125 g, ca. 8 Euro, [www.viani.de](http://www.viani.de) (2). Taralli, Salzgebäck mit Rosmarin, Terre dei Trulli, 250 g, ca. 4 Euro [www.mondogusto.de](http://www.mondogusto.de)

## Süße Schmuckstücke

Diamonds Are a Girl's Best Friend ... aber das sizilianische Mandelkonfekt namens Torrone könnte ihnen glatt den Rang ablaufen. Es ist von Milch-, Zartbitter-, Orangen- und Zitronenschokolade umhüllt und kommt einzeln verpackt in der Schmuckdose so verführerisch daher, dass es auch Männer um den Finger wickelt. Fiasconaro Torroncini, Dolce & Gabbana-Dose, 250 g, ca. 26 Euro, [www.cellini-shop.de](http://www.cellini-shop.de)



## Distelkatesse

Wenn Artischocken, von Hand geerntet, mit Petersilie, Salz und Knoblauch in einem Glas landen, dann können sich Bruschetta oder Pizza auf etwas besonders Feines gefasst machen. Bio-Artischockencreme, Bio Orto, 180 g, ca. 6 Euro [www.olivenoel-lanzilotti.de](http://www.olivenoel-lanzilotti.de)



## SUMM, SUMM, SUMM

Weil der Bio-Imker Davide Bosio aus dem Piemont seine Bienen wandern lässt und sie überall dort Nektar naschen, wo sie Wildblumen finden, entsteht ein bernsteinfarbener Honig, der schonend geschleudert, mit seinem blumig-sanften Aroma jedes Frühstück bereichert. Hochgebirgs-Wildblumenhonig, 250 g, ca. 10 Euro, [www.dinsesculinarium.de](http://www.dinsesculinarium.de)





1

3



4



5

## ITALIENISCHE MOMENTE

**1** Bella Donna! Hübsches Damengedeck aus Keramik: Magni-Teller „Sofia“ groß, ca. 90 Euro, [www.shop-arrabiata.com](http://www.shop-arrabiata.com)

**2** Lauter Lieblingsbecher, die Wärme lange speichern: Espressobecher „Zafferano“, 6 Stck., 49 Euro [www.torquato.de](http://www.torquato.de)

**3** Für Antipasti oder Obst: Servierschale „Lemon“, Byon, 32 cm, ca. 81 Euro, [www.nordienest.de](http://www.nordienest.de)

**4** Stellt den Stiefel in den Mittelpunkt: Dinnerplate italy, ca. 50 Euro, [www.bitossihome.it](http://www.bitossihome.it)

**5** Handbemaltes Schmuckstück mit Goldrand: Oriente Italiano Teller „porpora“, Ginori 1735, 121 Euro [www.raumconceptstore.com](http://www.raumconceptstore.com)

**6** Fantastisch plastisch: Frühstücksteller De La Mer aus Dolomit mit 3-D-Effekt, &k amsterdam, 4er-Set, ca. 50 Euro [www.westwing.de](http://www.westwing.de)



2



6



## Eleganz für die Ewigkeit

Stil haben die Italiener. Das beweist nicht nur ihre Mode, sondern auch dieses schicke Besteckset aus 100 Prozent rostfreiem Stahl 18/10, das durch die Galvanisierung ein Leben lang glänzt. Auch in anderen Farben erhältlich. Römisches Besteck, Scope Kitchen, 24 Teile, ca. 80 Euro, [www.scopekitchen.de](http://www.scopekitchen.de)



## Gekonnt geschwenkt

Gewusst, wie: Mit den mundgeblasenen, dünnwandigen, aber stabilen Gläsern des österreichischen Glasdesigners Kurt Josef Zalto (siehe Foto) lässt sich Wein jetzt noch effektiver schwenken. Dank eines kleinen Knicks fließt der Wein spiralförmig zurück ins Glas, was dafür sorgt, dass er intensiver mit Sauerstoff in Kontakt kommt und sich das Aroma optimal entfaltet. Josephine No 3 – Rot, Josephinenhütte, Stück 60 Euro, [www.josephinen.com](http://www.josephinen.com)



## Schwedische Servicekraft

Aus FSC-zertifiziertem Birkenholz wird das hübsche Tablett auf der schwedischen Insel Öland handgefertigt. Es ist Hingucker und Handlanger zugleich. Tablett Vino red, Jamida of Sweden, 32x15 cm, ca. 27 Euro, [www.matter-shop.com](http://www.matter-shop.com)



## Zart, aber hart

Die Karaffe in pastelligem Rosé serviert nicht nur Wasser ausgesprochen stilvoll, dank des hitzebeständigen Borosilikatglases ist sie robust, kratzfest und auch mit heißen Getränken souverän am Start. Torino Glaskaraffe, Lyngby Glas, pink-green, 1,1 l, 35 Euro [www.nordicnest.de](http://www.nordicnest.de)

## TISCH MIT MEERBLICK

Dass der Schwarm schimmernder Sardinen auf dem hochwertigen Tischset zu schwimmen scheint, liegt an dem komplexen Jacquard-Webverfahren einer toskanischen Traditionsweberei, das sowohl für lebendige Optik als auch für eine robuste, aber weiche Haptik sorgt. Aus 100 Prozent Baumwolle, garngefärbt. Tischset Sardinen, Busatti, 50x40 cm, ca. 33 Euro, [www.shop.busatti.com](http://www.shop.busatti.com)





## PASTA, ABER PRONTO!

Der vollautomatisierte Pasta Maker liefert Nudeln am laufenden Band – auf Knopfdruck: Eine integrierte Waage berechnet die nötige Flüssigkeitsmenge für Ihre Mehlsorte, der Teig wird in der professionellen Knetkammer mit leistungsstarkem Metallrührstab zuverlässig und exakt zubereitet und dank der speziellen Technologie mit leistungsstarkem Motor, robustem Metallrührstab und starker Metallscheibe sind, ganz nach Gusto, verschiedene Nudelsorten in zehn Minuten bereit, ins kochende Wasser zu gleiten. Zeit genug, um den Tisch zu decken. Nudelmaschine 7000 series, Philips, ca. 270 Euro, [www.philips.de](http://www.philips.de)

## Wie am Schnürchen

Weder Kabel noch Steckdose braucht der vielseitige Handrührer, um Vollgas zu geben. Sein langlebiger Akku hält bis zu drei Stunden, in denen alles möglich ist – von einem Soft-Start, ohne zu spritzen, bis zum Schlagen von Eischnee in sieben Geschwindigkeitsstufen. Und das Beste: Der Akku passt auch auf alle anderen tragbaren KitchenAid-Go-Küchengeräte. Kabelfreier Handrührer mit Akku, ca. 180 Euro [www.kitchenaid.de](http://www.kitchenaid.de)



## Scharfes Gerät

Die elegante Reibe mit ihren messerscharfen Klingen schneidet nicht nur Hartkäse oder Nüsse aromaschonend und mit Leichtigkeit, sie darf auch gern, hübsch wie sie ist, mit an den Tisch. Microplane-Reibe mit Zweiwege-Schneide, ca. 43 Euro, [www.microplane-brandshop.com](http://www.microplane-brandshop.com)



## Tüten wie diese

Es sind die kleinen Dinge, auf die es ankommt: Wer etwa diese Müllbeutel nutzt, die aus 100 Prozent recyceltem Plastik hergestellt werden, trägt dazu bei, die Produktion von Neuplastik zu reduzieren. Auslaufsicher und reißfest sind sie trotzdem. Müllbeutel, everdrop, 3 Rollen à 25 Stck., ab ca. 10 Euro [www.everdrop.de](http://www.everdrop.de)



## Italienische Handarbeit

Wie Sie hausgemachte Nudelspezialitäten mustergültig produzieren? Mithilfe des handgeschreinerten, unbehandelten Pastabretts aus heimischer Eiche, das Gnocchi oder Malloreddus hübsch in Form bringt. Ein Edelstahlstab mit rundem Querschnitt erweitert die kulinarischen Möglichkeiten und macht sogar Maccheroni und Fusilli al ferro machbar. Pastabrett Eichenholz, ca. 100 Euro, 21 x 12 cm [www.manufactum.de](http://www.manufactum.de)

# STERNCHEN AM HORIZONT

Jetzt kommen die jungen Starnberger Stars an den Herd. Im Rahmen des „Azubi-Gourmet-Menüs“ übernehmen die Nachwuchsköche im oberbayerischen „Hotel Vier Jahreszeiten“ vom 29. Juli bis 27. August die Kochlöffel. Statt dem Chefkoch über die Schulter zu schauen oder nur zur Hand zu gehen, dürfen die Auszubildenden zeigen, was sie schon können: In Eigenregie konzipieren und kochen die angehenden Gastronomen ein hochklassiges Vier-Gänge-Menü, das täglich ab 18:30 Uhr im „Restaurant Oliv's“ serviert wird. Das „Azubi-Gourmet-Menü“ kostet 59 Euro pro Person, Reservierung empfohlen.

[www.vier-jahreszeiten-starnberg.de](http://www.vier-jahreszeiten-starnberg.de)



1 Natürlich, geradlinig und auf Wunsch auch glutenfrei: die Küche im „Hotel Petrus“ 2 Küchenchef Hannes Baumgartner und sein Team kochen regional, auf allerhöchstem Niveau 3 Biken, wandern, Ski fahren – die Umgebung bietet Abwechslung für Aktivurlauber 4 Bei gutem Wetter können die Gäste auf der Terrasse essen 5 Modern und gemütlich zugleich sind die Zimmer eingerichtet



3



4



5

## Kleine Flucht in Südtirol

**DIE GASTGEBER** Familie Aichner tut alles, damit sich die Gäste im „Hotel Petrus“ wie zu Hause fühlen. Bei Bruneck im Pustertal liegt das elegante Holzhaus, in dem jetzt auch die drei erwachsenen Töchter mitmischen und überall kleine Wohlfühlcken erschaffen haben.

**DAS ESSEN** Vom üppigen unverpackten Frühstücksgedeck, das mit frischem Joghurt vom Bauernhof um die Ecke an den Tisch kommt, bis zum exklusiven 7-Gänge-Menü von Hannes Baumgartner. Im Mittelpunkt steht alles, was der Obst- und Gemüsegarten der Familie hergibt, ergänzt durch Produkte aus der Umgebung. Auch die vierte Mahlzeit „Marenade“ mit Suppe und Strudel – unvergesslich gut.

**DIE ZIMMER** Mit viel Liebe und hochwertigen Naturmaterialien eingerichtet und mit persönlichem Gruß, fühlt man sich hier willkommen. Vor die Tür lockt auch der 25-Meter-Pool oder das schöne Spa.

**DIE UMGEBUNG** Schon die Gondelfahrt auf den 2275 Meter hohen Hausberg Kronplatz lohnt sich und bietet neben den Outdoor-Aktivitäten gleich drei Highlights: Reinhold Messners MMM Corones, das Lumen rund um die Berg-Fotografie und gleich nebenan das „Bistro AlpINN“ von Sterne-Koch Norbert Niederkofler. Sein Käse-Fondue – ein kleiner Traum!

Familie Aichner, Reinalthalstraße 11,  
I-39031 Reischach-Bruneck,  
Südtirol, Italien, [www.hotelpetrus.com](http://www.hotelpetrus.com)

# Guten Morgen

B wie Brombeer, Brioche und Brie – gemeinsam geben sie ein sinnliches Trio, das fürs morgendliche Gleichgewicht aus süß und herhaft sorgt



**Samtige Brombeer-Konfitüre verträgt sich herrlich mit Walnüssen und Muskatblüte**

## Brombeer-Walnuss-Konfitüre mit geröstetem Brioche

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 30 g Walnusskerne
- 200 g Brombeeren
- 100 g Gelierzucker 2:1
- 1 El fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- ½ Ti gemahlene Macis (Muskatblüte)
- 2 El Butter (20 g)
- 4 Scheiben Brioche (à 40 g)
- 100 g Brie

Außerdem: Sterilisiertes Twist-off-Glas (300 ml Inhalt)

**1.** Für die Konfitüre am Vortag Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Brombeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Mit Gelierzucker, Orangenschale und Macis in einen Topf geben und bei milder Hitze langsam aufkochen und 10 Minuten unter Rühren kochen lassen.

**2.** Konfitüre mit einem Stabmixer fein mixen. Walnüsse unter die Konfitüre mischen, in ein sterilisiertes Glas füllen, verschließen, abkühlen lassen und über Nacht im Kühlschrank kalt stellen.

**3.** Am nächsten Tag jeweils ½ El Butter in einer Pfanne erhitzen und darin 1 Scheibe Brioche bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten rösten. Aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller geben und mit Käse und Konfitüre servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Kühlzeit über Nacht

**PRO PORTION** 17 g E, 31 g F, 34 g KH = 497 kcal (2082 kJ)

**Tipp** Restliche Konfitüre hält sich ca. 14 Tage im Kühlschrank.



# Fleischlos glücklich



Versand-  
kostenfrei  
bestellen!

Heft ansehen und bis 5.9.2024  
versandkostenfrei bestellen!



[www.esSEN-UNd-trINKEn.de/veGGIE](http://www.esSEN-UNd-trINKEn.de/veGGIE)



Jetzt QR-Code  
scannen!



# Pasta la vista!

Carbonara, Arrabbiata oder al ragù kommen Ihnen bekannt vor? Schon möglich. Aber so, wie hier serviert, kennen Sie sie sicher nicht. Mit ausgewählten Nudelsorten, sonnenreifem Gemüse und feinen Kräutern verpassen wir Pasta-Klassikern einen spätsommerlichen Twist



## Spaghetti mit grüner Carbonara und Zitrone

Viel frischer Dill und marinierte Zitrone mischen den beliebten Klassiker sommerlich auf.  
**Rezept Seite 25**

## **Busiate mit Zucchini und Ricotta salata**

Eine fein gedrehte Nudelsorte aus Sizilien begleitet mediterranes Gemüse. Schmeckt übrigens auch als kalt servierte Antipasti extrem gut.

**Rezept Seite 25**





## Safran-Fusilli Cacio e pepe

Kleiner Aufwand, große Wirkung: Safran, etwas gerösteter Fenchel und geschmorte Kirschtomaten veredeln das simple Pastagericht.

**Rezept Seite 26**



## **Pastablätter mit Ofenlachs und Koriander-Flakes**

Zart gegarter Lachs, Spinat und hausgemachte Nudelplatten in sahniger Sauce. Rosa Beeren und Salzflocken mit frischem Koriander setzen Akzente.

**Rezept Seite 29**



## Pici-Pasta mit Röstpaprika

Üppige, spaghettiartige Pici sind der perfekte Partner für die cremig-würzige Sauce aus gerösteter Paprika, die volles Sommeraroma auf den Teller bringt.

Rezept rechts

Titel  
Rezept



Foto links und Titel

## Pici-Pasta mit Röstpaprika

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### GERÖSTETE PAPRIKA

- 1 Knoblauchzehe
- 600 g Spitzpaprika
- 2 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer

### PAPRIKASUD

- 1 große Zwiebel (100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 1 El Paprikamark
- 3 Sternanis
- 2 Lorbeerblätter

**1.** Für die gerösteten Paprika Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Spitzpaprika waschen, trocken tupfen, längs halbieren und entkernen. Paprika und Knoblauch in einer Schüssel mit Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 25–20 Minuten rösten.

**2.** Für den Paprikasud Zwiebel und Knoblauch grob schneiden. Paprika aus dem Ofen nehmen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und die Hälfte der Paprika darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprikamark, Sternanis und Lorbeerblätter zugeben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Brühe und Mascarpone einrühren, aufkochen und offen bei milder Hitze ca. 15 Minuten kochen.

**3.** Inzwischen Nudeln in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente garen. Kapern in einem Sieb abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Kapern und restliche geröstete Paprika darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten.

**4.** Sternanis und Lorbeerblätter aus dem Saucenfond entfernen. Fond mit einem Stabmixer feincremig mixen und durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Pasta abtropfen lassen und zum Paprikasud geben. Alles ca. 1 Minute bei kleiner Hitze kochen und durchschwenken. Kresse vom Beet schneiden. Nudeln in vorgewärmte Pasta- oder tiefe Teller verteilen. Mit Kresse und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 16 g F, 77 g KH = 551 kcal (2308 kJ)

*„Es ist der spezielle Hartweizen, der Pasta und Pastamehl aus Italien so besonders macht, für den richtigen Biss sorgt.“*

»e&t«-Koch Maik Damerius



Foto Seite 20

## Spaghetti mit grüner Carbonara und Zitrone

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 100 ml trockener Weißwein (alternativ Apfelsaft)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 El Mascarpone

### PASTA UND GARNIERUNG

- 400 g Pici (dicke Hartweizen-Spaghetti-Sorte aus der Toskana)
- Salz
- 50 g feine Kapern (Nonpareilles)
- 1 El Olivenöl
- 1 Beet Gartenkresse

- 8 Stiele Dill plus etwas zum Garnieren

- 400 g Hartweizen-Spaghetti (z.B. Spaghetti Rustichella d’Abruzzo)
- 2 Eier (KI. M.)
- 3 Eigelb (KI. M.)
- Pfeffer

Außerdem: Küchenmixer

**1.** Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Mit einem scharfen Messer in sehr dünne (ca. 1 mm) Scheiben schneiden. In einer Schüssel leicht salzen und zugedeckt beiseitestellen.

**2.** Speck in 1–2 cm große Streifen schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Parmesan fein reiben. Dillspitzen von den Stielen abzupfen.

**3.** Inzwischen Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen. Guanciale-Fett (aus der Pfanne), Dill, Eier, Eigelbe, Käse, etwas Salz und Pfeffer in einem Küchenmixer kurz cremig mixen. Pasta abgießen, dabei 50 ml Kochwasser auffangen.

**4.** Aufgefangene Flüssigkeit und Nudeln wieder in den Kochtopf geben. Auf die heiße, aber ausgeschaltete Kochplatte stellen. Dill-Ei-Masse unter Rühren zugießen und erwärmen, bis alles cremig bindet. Pasta auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen, Zitronenscheiben und Guanciale darauf anrichten. Mit Dill bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 27 g E, 23 g F, 71 g KH = 615 kcal (2577 kJ)



Foto Seite 21

## Busiate mit Zucchini und Ricotta salata

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Zucchini (300 g)
- 8 Mini-Zucchini (à 30 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g getrocknete Tomaten (in Öl; Abtropfgewicht)
- 60 g Taggiasca-Oliven (in Öl; ohne Steine)
- 6 Stiele Thymian
- 6 Artischockenherzen (Glas)
- 400 g Busiate (sizilianische Spiralinudeln oder andere Spiralinudeln nach Wahl)
- Salz
- 2 El Olivenöl
- Pfeffer
- 100 g Ricotta salata
- 4 Stiele Krause Petersilie

Außerdem: Grillpfanne

**1.** Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen, längs vierteln und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Mini-Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch in feine Streifen schneiden. Tomaten und Oliven in einem Sieb abtropfen lassen. Tomaten in grobe Stücke schneiden.

**2.** Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Artischockenherzen in einem Sieb abtropfen lassen und in jeweils ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

**3.** Inzwischen Pasta in einem Topf in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente garen. Eine Grillpfanne erhitzen. Die Artischockenscheiben darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten anrösten. Währenddessen Olivenöl in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zucchini, Knoblauch und Tomaten darin bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Ricotta grob zerbröseln. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Pasta in einem Sieb abtropfen lassen. Nudeln und Artischocken zum Gemüse geben und alles vorsichtig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta auf vorgewärmten Tellern verteilen. Mit Ricotta, Petersilie und Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 19 g E, 14 g F, 76 g KH = 548 kcal (2295 kJ)



Foto Seite 22

## Safran-Fusilli „Cacio e pepe“

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- |   |  |
|---|--|
| • 1 Fenchelknolle mit Grün (400 g)              | • 1 El Mehl  |
| • 1 Zwiebel (100 g)                             | • 300 ml hoch erhitzbares Öl zum Frittieren                    |
| • 1 Knoblauchzehe                               | • 400 g Fusilli (z.B. Fusilli col Buco; spiralförmige Nudeln)  |
| • 4 Stiele Thymian                              | • 100 g junger italienischer Hartkäse (z.B. Pecorino)          |
| • 1 Butter (10 g)                               | • 1 TL Melange Noir plus etwas zum Bestreuen (Altes Gewürzamt) |
| • Salz  | • 200 g Kirschtomaten  |
| • Pfeffer                                       | • 1 El Olivenöl  |
| • 100 ml Wermut (z.B. Noilly Prat)              | Außerdem: Küchenhobel, Küchenthermometer                       |
| • 1 Döschen Safran (0,1 g; gemahlen oder Fäden) |  |
| • 250 ml Gemüsebrühe                            |  |
| • 100 ml Schlagsahne                            |  |

**1.** Fenchel putzen, waschen, trocken tupfen, das zarte Grün abzupfen und beiseitestellen. 80 g Fenchel mit einem Küchenhobel längs in 1–2 mm dünne Scheiben hobeln. Restlichen Fenchel (ca. 250 g) grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch grob schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen.

**2.** Für den Sud Butter in einem Topf zerlassen. Grob geschnittenen Fenchel, Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie Thymian darin bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wermut angießen und Safran zugeben. Aufkochen und die Flüssigkeit ca. auf die Hälfte einkochen lassen. Gemüsebrühe und Sahne zugießen. Mit Deckel bei mittlerer Hitze weitere 10–15 Minuten kochen.

**3.** Inzwischen fein gehobelten Fenchel und Mehl in einer Schale locker mischen. Öl zum Frittieren in einer Fritteuse oder in einem Topf auf 170 Grad erhitzen (Küchenthermometer verwenden!). Fenchelscheiben darin portionsweise 1–2 Minuten knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz würzen.

**4.** Pasta in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente garen. 70 g Pecorino fein reiben, restlichen Pecorino (ca. 30 g) fein hobeln. Melange Noir in einem Mörser grob zerstoßen. Tomaten waschen und halbieren.

**5.** Fenchelsud durch ein feines Sieb passieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten und Pfeffermischung darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute anrösten. Sud zugießen und kurz aufkochen. Pasta abtropfen lassen. Nudeln und geriebenen Pecorino in die Pfanne geben. Bei kleiner Hitze unter Rühren erhitzen, bis eine cremige Sauce entsteht. Pasta auf vorgewärmte Teller verteilen. Frittierten Fenchel und -grün, gehobelten Pecorino und etwas Pfeffermischung darüberstreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 22 g E, 26 g F, 79 g KH = 669 kcal (2803 kJ)

Foto rechts

## Calamarata mit gelber Arrabbiata

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### PASTA

- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Zwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 500 g gelbe Tomaten
- 4 Stiele Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 El Olivenöl
- 100 ml trockener Weißwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Dosen geschälte gelbe Tomaten (400 g Füllmenge)
- 400 g Calamarata (große ringförmige Nudeln)

### CONFIRTER KNOBLAUCH

- 200 ml Olivenöl
- 10 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Thymian
- 2 Zweige Rosmarin

**1.** Knoblauch und Zwiebeln grob schneiden. Chilischote putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe scheiden. Tomaten putzen, waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen.

**2.** Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln, Chili, Thymian und Rosmarin darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen. Mit Gemüsebrühe und Dosentomaten auffüllen. Offen bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde einkochen, währenddessen gelegentlich durchrühren.

**3.** Für den confierten Knoblauch Olivenöl, Knoblauchzehen, Thymian und Rosmarin in einen kleinen Topf geben und bei sehr kleiner Hitze ca. 20 Minuten confieren, ohne zu bräunen.

**4.** Pasta in einem Topf in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente garen. Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker kräftig abschmecken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Nudeln gut abtropfen lassen. Nudeln unter die Arrabbiata mischen. Pasta und jeweils etwas confierten Knoblauch auf vorgewärmte Tellern verteilen. Stracciatella darauf verteilen. Pasta mit Petersilie und Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden

**PRO PORTION** 20 g E, 20 g F, 84 g KH = 634 kcal (2648 kJ)



## **Calamarata mit gelber Arrabiata**

Mit genau der richtigen Schärfe bilden die Sauce aus gelben Tomaten, kurze Röhrennudeln und cremiger Stracciatella di Bufala eine perfekte Geschmackseinheit.

**Rezept links**

## Pappardelle al ragù

Das Geheimnis eines idealen Ragù? Viel Geduld beim Schmoren und eine Nudelsorte, die die Sauce perfekt aufnimmt. **Rezept rechts**



## Pappardelle al ragù

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### RAGOUT

- 150 g Möhren
- 100 g Staudensellerie
- 200 g Zwiebeln
- 100 g Pancetta
- 700 g Rinderschulter
- 700 g Schweineschulter (ohne Schwarze und Knochen)
- 2 EL Pflanzenöl zum Braten
- 80 g Tomatenmark
- 200 ml trockener Rotwein
- 200 ml passierte Tomaten
- Salz • Pfeffer
- 1 rote Chilischote
- 2 Lorbeerblätter
- 8 Stiele Thymian
- 150 ml Milch

### • 1 EL Butter (10 g)

### PASTATEIG

- 250 g Pastamehl (Tipo 00)
- 50 g doppelt gemahlener Hartweizengrieß (Semola di grano duro rimacinata) plus etwas zum Bearbeiten
- 2 Eier (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- Salz
- 2 EL Olivenöl

### GREMOLATA

- 1 Knoblauchzehe
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 1 EL Bio-Zitronenschale
- 2 EL Olivenöl

Außerdem: Nudelmaschine

**1.** Für das Ragout Möhren und Sellerie putzen, waschen und trocken tupfen. Möhren schälen. Möhren, Sellerie und Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Pancetta in feine Streifen schneiden. Fleisch trocken tupfen und in 2–3 cm große Würfel schneiden. Dabei gegebenenfalls aufliegende Silberhaut und sichtbare Sehnen entfernen.

**2.** Öl in einem breiten Topf oder Bräter erhitzen. Fleisch darin portionsweise scharf anbraten, auf einen Teller geben. Gemüse und Pancetta im Bratfett bei mittlerer Hitze 10 Minuten anbraten. Fleisch und Tomatenmark zugeben, Temperatur erhöhen und alles unter Wenden braten, sodass Röststoffe entstehen. Mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Dann mit 400 ml Wasser und passierten Tomaten auffüllen. Mit ca. 1½ TL Salz und Pfeffer würzen. Chilischote, Lorbeerblätter und Thymian zugeben. Ragout-Ansatz einmal aufkochen. Dann bei kleiner Hitze offen 2:30–3 Stunden schmoren. Dabei nach und nach weitere 400 ml Wasser und zum Ende der Schmorzeit die Milch zugießen, sodass dass Fleisch stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt sämig schmort. Ansatz gelegentlich durchrühren.

**3.** Für die Pappardelle inzwischen Mehl, Semola, Eier, Eigelb, 1 Prise Salz, Olivenöl und ca. 2 EL kaltes Wasser mit den Knethaken des Handrührers oder in der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

**4.** Teig nach der Ruhezeit in 2 Portionen teilen. Teigstücke geschmeidig kneten und jeweils auf bemehlter Arbeitsfläche flach drücken, danach mehrmals durch die glatte Walze der Nudelmaschine von Stufe 1 bis zur höchsten Stufe zu langen dünnen Bahnen ausrollen. Nudelbahnen auf bemehlter Arbeitsfläche ausbreiten, in 3 cm breite Streifen schneiden. Locker auf mit Semola bestreutem Backblech verteilen, beiseitestellen.

**5.** Für die Gremolata Knoblauch sehr fein hacken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Knoblauch, Petersilie, Zitronenschale und Öl mischen.

**6.** Sobald das Fleisch sehr weich geschmort ist, für die Pasta in einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Nudeln darin portionsweise ca. 2 Minuten al dente garen. Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen.

**7.** Nudeln und Butter vorsichtig unter das Ragout mischen, alles nochmals kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit der Gremolata bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Schmorzeit 2:30 Stunden

**PRO PORTION** 56 g E, 47 g F, 45 g KH = 850 kcal (3562 kJ)

Foto Seite 23



## Pastablätter mit Ofenlachs und Koriander-Flakes

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### PASTATEIG

- 250 g Pastamehl (Tipo 00) plus etwas zum Bearbeiten
- 2 Eier (Kl. M)
- Salz
- 1 EL Olivenöl
- doppelt gemahlener Hartweizengrieß (Semola) zum Bearbeiten

### ZITRONEN-KNOBLAUCH-SAUCE

- 3 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten (à 30 g)
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Butter (20 g)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Schlagsahne
- 1 TI Honig
- Salz • Pfeffer

### LACHS

- 6 Stiele Kerbel
- 500 g Lachsfilet (küchenfertig; ohne Haut)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL fein geriebene Bio-Zitronenschale
- 2 EL Olivenöl

### SPINAT UND GARNIERUNG

- 250 g Babyleaf-Spinat
- 2 Stiele Koriandergrün
- 1 EL Meersalzflocken
- 1 EL Butter (10 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TI Rosa Beeren

Außerdem: Nudelmaschine

**1.** Für den Pastateig Mehl, Eier, 1 Prise Salz, Öl und 2 EL kaltes Wasser in einer Schüssel mit den Händen verkneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 Minuten weiterkneten. Alternativ den Teig in einer Küchenmaschine zubereiten. Teig zu einer Kugel formen, mit etwas Grieß bestreuen und in Frischhaltefolie gewickelt 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

**2.** Für die Sauce Knoblauch und Schalotten fein würfeln. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 1 EL Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten farblos andünsten. Gemüsebrühe, Sahne, Zitronenschale, -saft, Honig, Salz und Pfeffer zugeben, aufkochen. Bei milder Hitze offen ca. 15 Minuten kochen lassen.

**3.** Für den Lachs Kerbelblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Lachs trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform (ca. 24 x 18 cm) setzen. Lachs gleichmäßig mit Kerbel und Zitronenschale bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Umluft 120 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten garen.

**4.** Inzwischen Spinat putzen, waschen, trocken schleudern und zugedeckt kühl stellen. Pastateig aus dem Kühlschrank nehmen. Teig halbieren, geschmeidig kneten. Eine Hälfte auf der fein mit



## Hausgemachte Orecchiette mit Anchovis und Pesto

Gut, dass die kompakten Öhrchen-nudeln aromenstarke Partner mögen, denn Olivenpesto und Anchovis machen dieses Pastagericht besonders geschmacksintensiv. **Rezept rechts**

Semola bestreuten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz flach rollen. Mehrmals durch die glatte Walze der Nudelmaschine (von Stufe 1 bis zur höchsten Stufe) drehen. Auf bemehlter Arbeitsfläche ausbreiten und in 20 ca. 8 cm breite Platten schneiden. Auf einem mit Semola bestreuten Backblech verteilen, beiseitestellen.

**5.** Für die Koriander-Flakes Korianderblätter von den Stielen abzupfen, mit Meersalzflocken in einem Mörser mörsern. Saucenansatz mit einem Stabmixer fein mixen, durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und zugedeckt warm halten. Butter in einer Pfanne zerlassen und Spinat darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs aus dem Ofen nehmen und grob zerzupfen, kurz warm halten.

**6.** Nudelplatten in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser portionsweise 30–60 Sekunden kochen. Knoblauch-Zitronen-Sud nochmals kurz erhitzen, restliche Butter (1 El) zugeben, abschmecken und alles mit dem Stabmixer fein aufschäumen. Nudelplatten mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen. Je 2–3 Nudelplatten, zerzupften Lachs und Spinat in vorgewärmeden tiefen Tellern anrichten. Zitronen-Knoblauch-Sauce darüberträufeln. Pasta mit Koriander-Flakes und Rosa Beeren bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 37 g E, 42 g F, 52 g KH = 765 kcal (3205 kJ)

Foto links

## Hausgemachte Orecchiette mit Anchovis und Olivenpesto

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### NUDELTEIG

- 125 g Pastamehl (Tipo 00)
- 125 g doppelt gemahlener Hartweizengrieß (Semola di grano duro rimacinata) plus etwas zum Bearbeiten
- ½ TL Salz

### PESTO

- 40 g Pistazienkerne
  - 50 g Kalamata-Oliven (ohne Stein; in Öl; Abtropfgewicht)
  - 120 g Grüne Oliven (ohne Stein; in Öl)
- Außerdem: Blitzhacker

- 4 Stiele Basilikum plus etwas zum Garnieren
- 4 Stiele Estragon
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz • Pfeffer
- 12 Anchovis (in Öl)
- 1 EL Chiliflocken

**1.** Für den Teig Mehl, Semola und Salz auf eine Arbeitsfläche geben, mischen und zu einem Kegel formen. Eine Mulde in die Mitte drücken, 100 ml lauwarmes Wasser hineingießen.

**2.** Mit den Fingerspitzen vom Mehrland nach und nach Mehl und Wasser mischen und alles kräftig zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, mit Semola bestreuen, in Folie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

**3.** Für den Pesto inzwischen Pistazien in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Oliven abtropfen lassen. Basilikum- und Estragonblätter von den Stielen abzupfen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Käse fein reiben. Alle Zutaten mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einem Blitzhacker fein mixen.

**4.** Nach der Ruhezeit Teig in 4 Stücke teilen. Auf leicht mit Semola bestreuter Arbeitsfläche zu ca. 30 cm langen Rollen formen. Mit Frischhaltefolie bedecken. Rollen nacheinander in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Scheibchen jeweils mit dem Daumen auf die Arbeitsfläche drücken, sodass eine Vertiefung entsteht. Dann mit der Vertiefung über eine Fingerkuppe stülpen und mit Fingern andrücken, sodass eine Art „Öhrchen“ entsteht. Auf einem mit Semola bestreuten Backblech locker mischen.

**5.** Anchovis in einem Sieb abtropfen lassen. Orecchiette in einem Topf in reichlich kochendem Salzwasser gegebenenfalls portionsweise ca. 2 Minuten kochen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben. 50 ml Kochwasser abmessen. Mit Pasta und Pesto in den heißen Topf geben und vorsichtig mischen. Orecchiette auf vorgewärmten Tellern verteilen, Anchovis darauf anrichten. Mit Chiliflocken und Basilikum bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Wartezeit 1 Stunde

**PRO PORTION** 13 g E, 26 g F, 50 g KH = 506 kcal (2121 kJ)

## So gelingen Orecchiette



Zunächst Teigportionen mit Händen auf der Arbeitsfläche (ideal ist z.B. Marmor) zu ca. 30 cm langen Strängen rollen. Am besten nacheinander verarbeiten und mit Folie bedecken, damit sie nicht antrocknen. Dann in ca. 5 mm dicke Scheibchen schneiden.



Die Teigstückchen fein mit Semola bestreuen und jeweils mit einem Daumen leicht auf die Arbeitsfläche drücken. Dabei den Daumen etwas nach links und rechts rollen, sodass die Stückchen breiter werden und eine Vertiefung entsteht.



Zum abschließenden Formen Hände nochmals fein mit Semola bestreuen. Die Stücke mit der entstandenen Vertiefung auf eine Finger- oder die Daumenkuppe setzen. Mit Fingern rundum leicht andrücken, so entstehen typische Orecchiette (Öhrchen).

VORHER

*Die Zutaten*



# Dasselbe in Grün?

Dafür sind unsere vier Veggie-Teller viel zu abwechslungsreich!  
Wir servieren italienisch inspiriertes Soulfood, Asia-Gemüse mit  
Wumms und eine ziemlich erfrischende Suppe

NACHHER

## **Gnocchi mit Trauben und Kräuterseitlingen**

Für seine Kartoffelknöcken schneidet unser Koch den Teig unkompliziert in Stückchen – und spart sich damit Formen und Feinarbeit. Die gewonnene Zeit nutzt er für Pilzsauce und Salbei-Topping. Rezept Seite 40



VORHER  
*Die Zutaten*



NACHHER

## Gebratener Pak choi mit Crispy Chiliöl und Reis

Das scharfe Öl mit Crunch-Einlage heizt Pak-choi-Gemüse und Soja-Geschnetzeltem ordentlich ein, Jasminreis und frische Kräuter lassen Milde walten.

Rezept Seite 40



VORHER  
*Die Zutaten*





NACHHER  
**Kalte Rucola-Gurken-Suppe  
mit Grissini**

So geht Suppe im Sommer: In die Schalen kommen Rucola, Gurke und Petersilie, dazu gibt es selbst gebackene Knusperstangen, und dann wird das Ganze – ná klar – kalt serviert. **Rezept Seite 41**

VORHER  
*Die Zutaten*



NACHHER

## Gefüllte Spitzpaprika mit Pfeffer-Risotto

Mit eingekochten Pfefferkörnern gewürzter Risotto ist an sich schon großartig, die mit Käse und Tomaten gefüllte Paprikahälften setzt dem Gericht die Krone auf.

Rezept Seite 41





Foto Seite 33

## Gnocchi mit Trauben und Kräuterseitlingen

\*\* MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

**GNOCCHI**

- 800 g mittelgroße Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 30 g Butter • Muskatnuss
- Salz • 2 Eigelb (Kl. M)
- 50 g Hartweizengrieß plus etwas zum Bearbeiten
- 50 g Mehl
- 25 g Speisestärke plus etwas zum Bearbeiten

**PILZSAUCE**

- 4 Kräuterseitlinge (à 70 g)
- 2 Schalotten (60 g)
- 2 Knoblauchzehen

- 6 El Butter (60 g)
  - 1 Tl Fenchelsaat
  - 1 El Crema di balsamico
  - 100 ml Weißwein
  - 400 ml Pilzfond
  - 6 Stiele Salbei
  - 4 El Olivenöl
  - 200 g kernlose rote Weintrauben
  - Salz • Pfeffer
  - 200 ml Schlagsahne
  - Muskatnuss
- Außerdem: Kartoffelpresse

**1.** Für die Gnocchi Kartoffeln waschen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 60–70 Minuten garen. Kartoffeln aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. Kartoffeln noch warm pellen und zweimal durch die Kartoffelpresse drücken.

**2.** Butter in einem Topf zerlassen, etwas Muskat und 2 gestrichene Tl Salz zugeben. Kartoffeln, flüssige Butter, Eigelbe, Grieß, Mehl und Stärke zügig zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig in 4 Portionen teilen. Handflächen mit Stärke bestäuben.

**3.** Jede Teigportion auf der leicht mit Grieß bestäubten Arbeitsfläche zu einer gleichmäßigen, rissfreien, 2 cm dicken und ca. 20 cm langen Rolle formen, dabei mit den flachen Händen arbeiten. Jede Rolle mit einer Teigkarte (oder einem scharfen Messer) in ca. 2 cm breite Stücke teilen.

**4.** In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Gnocchi vorsichtig ins Wasser geben und nochmals aufkochen lassen. Hitze reduzieren. Sobald die Gnocchi an die Oberfläche steigen, 2 Minuten in leicht siedendem Wasser ziehen lassen. Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser direkt in Eiswasser geben und abschrecken. Mit der Schaumkelle vorsichtig herausnehmen, abtropfen lassen und beiseitestellen.

**5.** Für die Pilzsauce Kräuterseitlinge putzen, je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

**6.** 3 El Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Schalotten, Knoblauch und Fenchelsaat zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Crema di balsamico zugeben und ca. 1 Minute reduzieren lassen. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Pilzfond auffüllen und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze offen kochen.

**7.** Inzwischen Salbeiblätter von den Stielen abzupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Salbei von beiden Seiten bei mittlerer Hitze ca. 30 Sekunden knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**8.** Pfanne auswischen. Restliche Butter (3 El) in der Pfanne zerlassen, Gnocchi darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten goldbraun braten.

**9.** Inzwischen Trauben waschen und halbieren. Trauben zu den Gnocchi geben und ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne zu den Pilzen gießen und ca. 10 Minuten sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**10.** Gnocchi und Pilzsauce auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit Salbeiblättern garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Garzeit mindestens 1 Stunde

PRO PORTION 12 g E, 40 g F, 67 g KH = 707 kcal (2969 kJ)



Foto Seite 73

## Gebratener Pak choi mit Crispy Chiliöl und Reis

\*\* MITTELSCHWER, VEGAN

Für 2 Portionen

**CRISPY CHILIÖL**

- 2 Schalotten (60 g)
- 5 Knoblauchzehen
- 5 Sternanis
- 4 Stangen Zimt (à Länge 6 cm)
- 200 ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 2 El Chiliflocken

**REIS, SOJAGESCHNETZELTES UND GEMÜSE**

- 150 g Jasminreis
- 2 El Reisessig
- 100 g Sojagranulat (z.B. von Davert)

- 360 ml Pilzfond
- 4 El Sesamöl
- 4 Stangen Zitronengras
- 3 El Agavendicksaft
- 4 El helle Sojasauce
- 2 Pak choi (à 150 g)
- 120 g Möhren
- Salz • Zucker
- 4 Stiele Minze
- 6 Stiele Koriandergrün
- 4 Stiele Thai-Basilikum

- 1 El schwarze Sesamsaat
- Außerdem: Küchenthermometer

**1.** Für das Chiliöl Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Schalotten, Knoblauch, Sternanis, Zimtstangen und Öl in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten erhitzen. Zutaten mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen und in eine Schale geben. Öl auf 160 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Topf vom Herd ziehen, Chiliflocken zugeben und ca. 5 Minuten im heißen Öl ziehen lassen. Schalotten-Knoblauch-Mix wieder zugeben und abkühlen lassen.

**2.** Jasminreis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen. Gegarten Reis in eine Schale geben, mit Reisessig locker vermengen und abkühlen lassen.

**3.** Für das Sojageschnetzelte Sojagranulat mit Pilzfond in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze garen, bis das Granulat die Flüssigkeit aufgenommen hat. Sesamöl zugeben und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten scharf anbraten.

**4.** Inzwischen Zitronengras putzen und die äußeren harten Schichten entfernen. Stangen mit einem Messerrücken andrücken und dritteln. Agavendicksaft, Sojasauce und Zitronengras zum Sojageschnetzelten geben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten sämig einkochen lassen.

**5.** Pak choi putzen, waschen und in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und mit dem Sparschäler längs in feine Streifen schälen. Pak choi und Möhren mit Salz und 1 Prise Zucker verkneten. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen, zum Gemüse geben und untermischen.

**6.** Reis mit Sojageschnetzeltem in den Schalen anrichten. Gemüse darübergeben, mit Sesam bestreuen und mit 1–2 EL Crispy Chiliöl beträufeln. Restliches Chiliöl hält sich gut verschlossen und gekühlt ca. 1 Monat.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 31 g E, 44 g F, 85 g KH = 919 kcal (3852 kJ)



Foto Seite 37

## Kalte Rucola-Gurken-Suppe mit Grissini

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### SUPPE

- 150 g Rucola
- 1 Salatgurke
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund krause Petersilie
- 200 g saure Sahne
- 50 ml Estragonessig
- 3 EL Honig
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer

### GRISSENI

- 125 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- ¼ Pk. Trockenhefe

- 2 TL getrockneter Thymian
- 20 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- ½ TL Salz • 1 EL Olivenöl

### TOPPING

- 2 Mini-Gurken (à 30 g)
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Schalotte (30 g)
- 2 EL Zitronenöl • Salz
- 4 EL Paprikaöl (z.B. über [www.altesgewuerzamt.de](http://www.altesgewuerzamt.de) oder selbst gemacht; siehe Zitat)

**1.** Für die Suppe Rucola waschen und trocken schleudern. Etwas für die Garnierung beiseitelegen. Gurke waschen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch grob würfeln. Petersilie waschen, trocken schleudern und mit den Stielen grob schneiden.

**2.** Gurke, Rucola, Knoblauch, Petersilie, saure Sahne, Essig, Honig und Gemüsebrühe im Küchenmixer sehr fein pürieren. Suppe durch ein feines Sieb in eine große Schale gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe bis zum Verzehr kalt stellen.

**3.** Für die Grissini Mehl, Hefe, 60 ml Wasser, Thymian, Käse, Salz und Olivenöl mit dem Knethaken der Küchenmaschine ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 15 x 20 cm) ausrollen und längs in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

**4.** Die Enden eines Teigstreifens übereinanderlegen, zusammendrücken und leicht eindrehen. Auf der Arbeitsfläche mit flachen Händen zu einer länglichen Stange formen, dabei mit den Händen in entgegengesetzte Richtungen rollen und den Streifen spiralförmig eindrehen. Restliche Streifen ebenso verarbeiten.

**5.** Grissini auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kühlgitter abkühlen lassen.

**6.** Für das Topping inzwischen Gurken waschen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Schalotte fein würfeln. Gurken mit Ingwer, Schalotten, Zitronenöl und Salz vermengen.

**7.** Suppe in Schalen anrichten. Mit Gurkenscheiben und Rucola garnieren, mit Paprikaöl beträufeln und mit Grissini servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 9 g E, 25 g F, 38 g KH = 424 kcal (1773 kJ)



Foto Seite 39

## Gefüllte Spitzpaprika mit Pfeffer-Risotto

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### GEFÜLLETE PAPRIKA

- 2 rote Spitzpaprika (à 100 g)
- 2 Tomaten (130 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zweige Rosmarin
- 100 g Provolone (italienischer Schnittkäse; ersatzweise Mozzarella)
- 4 EL Panko-Brösel
- 2 Eier (Kl. M)
- Salz • Pfeffer
- Muskatnuss

### PFEFFER-RISOTTO

- 2 Schalotten (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL eingelegte grüne Pfefferkörner
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Butter (20 g)
- 250 g Risotto-Reis
- Salz
- 200 ml Weißwein
- 60 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
- Pfeffer
- 6 Stiele Basilikum

**1.** Für die gefüllte Paprika Spitzpaprika putzen, waschen, längs halbieren und entkernen. Tomaten putzen, waschen und vierteln, dabei den Stielansatz und die Kerne entfernen. Tomaten in feine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und fein hacken. Provolone fein würfeln.

**2.** Tomaten, Knoblauch, Rosmarin, Käse, Panko, Eier, Salz, Pfeffer und etwas Muskat in einer Schüssel vermengen. Spitzpaprikahälften gleichmäßig mit der Masse füllen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten goldbraun backen.

**3.** Für den Risotto inzwischen Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Pfefferkörner in einem Sieb mit kaltem Wasser gut abspülen, trocken tupfen und fein hacken. Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen und warm halten.

**4.** 1 EL Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten, Knoblauch und grünen Pfeffer darin bei milder Hitze dünsten. Risotto-Reis zugeben, kurz mitdünsten und mit Salz würzen. Mit Wein ablöschen und unter Rühren fast vollständig einkochen lassen. Mit so viel heißer Brühe aufgießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Risotto unter Rühren 20 Minuten garen. Dabei nach und nach restliche heiße Brühe zugeben.

**5.** Käse fein reiben. 50 g Käse mit restlicher Butter (1 EL) unter den Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto auf die Teller geben, je 1 Paprikahälfte darauflegen. Mit restlichem Käse (10 g) und abgezupften Basilikumblättern bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 55 Minuten

**PRO PORTION** 21 g E, 20 g F, 62 g KH = 538 kcal (2253 kJ)

*„Das Paprikaöl für meine kalte Gurkensuppe ist schnell selbst gemacht: 4 EL Olivenöl mit edelsüßem Paprikapulver, Chiliflocken, Raz el Hanout und Salz verrühren.“*

>e&t<-Koch Tom Pingel



# Jens' schnelle Woche

Hier gibt es Abwechslung auf Rezept: Frikassee, Fisch, Flammkuchen, eine Suppe und drei Ofen-Hits hält unser Koch für Sie parat. Alles andere als langweilig!

Jens rollt den Flammkuchenteig zuerst auf der Arbeitsfläche, dann auf Backpapier aus, um ihn so später leichter aufs Blech ziehen zu können

**45 Min.**  
**Montag**



## Ofenkartoffel mit Teriyaki-Gemüse

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Süßkartoffel (400 g)
- 3 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Ingwer (gemahlen)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 2 El Zucker
- 4 El Sesamöl
- 2 Möhren (150 g)
- 2 Stangen Staudensellerie (80 g)
- 1 rote Paprikaschote (180 g)
- 1 Stange Lauch (150 g)
- 100 ml Teriyaki-Sauce
- 6 Stiele Koriandergrün
- 1 El helle Sesamsaat

**1.** Süßkartoffel sorgfältig waschen, putzen, trocken tupfen und längs halbieren. Olivenöl, Salz, Pfeffer und Ingwer mischen und die Kartoffelschnittstellen damit bestreichen. Kartoffelhälften auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.

**2.** Inzwischen Knoblauch und Chili fein hacken und mit Zucker und 2 El Sesamöl verrühren. Möhren schälen, und in feine Streifen schneiden. Sellerie waschen, putzen, Fäden abziehen und in feine längliche Streifen schneiden. Paprika waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Lauch längs halbieren, sorgfältig waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.

**3.** Süßkartoffeln aus dem Backofen holen, mit einer Gabel leicht andrücken. Mit Knoblauch-Chili-Öl beträufeln. Kartoffeln auf der 2. Schiene von oben 10 weitere Minuten backen.

**4.** Inzwischen restliches Sesamöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen und das geschnittene Gemüse darin bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten scharf anbraten. Teriyaki-Sauce zugeben und 1 Minute köcheln lassen.

**5.** Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Kartoffeln aus dem Ofen holen und 1 Hälfte auf vorgewärmten Tellern anrichten. Teriyaki-Gemüse darübergeben. Mit Sesam und Koriander bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 10 g E, 39 g F, 95 g KH = 821 kcal (3435 kJ)

**45 Min.**

Dienstag

## Kartoffelsuppe mit Lauch, Speck und Weintrauben

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Portionen

- 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
  - 1 Zwiebel (100 g)
  - 1 Knoblauchzehe • 100 g Speck
  - 2 EL Butter (20 g) • 100 ml Weißwein
  - 800 ml Gemüsebrühe • 1 Lorbeerblatt
  - 1 Stange Lauch (150 g)
  - 100 g dunkle, kernlose Weintrauben
  - 100 g Schmand • 1 EL Zitronensaft
  - Salz • Pfeffer
  - 2 EL Olivenöl • Muskatnuss
- Außerdem: Kartoffelstampfer

**1.** Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Speck in Streifen schneiden.

**2.** Speck in einen Topf geben und bei milder bis mittlerer Hitze 2 Minuten auslassen. Butter, Zwiebel und Knoblauch zugeben und 2 weitere Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Kartoffeln, Gemüsebrühe und Lorbeerblatt zugeben und bei mittlerer Hitze abgedeckt 15 Minuten kochen lassen.

**3.** Inzwischen Lauch putzen, längs halbieren, sorgfältig mit Wasser abspülen, trocken schütteln und quer in feine Streifen schneiden. Weintrauben waschen, trocken tupfen und halbieren. Schmand mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer glatt rühren.

**4.** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lauchstreifen darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Weintrauben zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Kartoffelsuppe mit einem Kartoffelstampfer leicht andrücken und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. In vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten. Etwas Schmand und Lauch-Trauben-Gemüse darübergeben und mit restlichem Schmand servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 16 g E, 45 g F, 40 g KH = 659 kcal (2762 kJ)



**30 Min.**  
**Mittwoch**



## Zanderfilet mit Gurkensalat

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Salatgurke (300 g)
- 1 rote Zwiebel (80 g)
- 8 Radieschen
- 8 Stiele Kerbel
- 100 g Schmand
- 1 El Zitronensaft
- 3 Tl Sahnemeerrettich
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zanderfilets  
(à 200 g; mit Haut)
- 100 g Baguette
- 4 El Olivenöl
- 4 El Mehl

**1.** Gurke waschen, putzen und der Länge nach in feine Scheiben hobeln. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen, etwas Grün stehen lassen und in feine Scheiben schneiden. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen, einen Teil beiseitelegen, den Rest grob schneiden. Schmand, Zitronensaft, Sahnemeerrettich, Salz und Pfeffer glatt rühren. Gurke, Radieschen, Zwiebel und geschnittenen Kerbel zugeben und gut mischen.

**2.** Zanderfilets putzen, wenn nötig Gräten entfernen, unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Baguette schräg in 2 cm breite Scheiben schneiden. 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Baguettescheiben darin von beiden Seiten 1 Minute goldbraun anrösten.

Leicht mit Salz würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4.** Pfanne auswischen und restliches Olivenöl (3 El) darin erhitzen. Mehl auf einen Teller geben. Zanderfilets von beiden Seiten im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und mit der Hautseite zuerst in das Öl geben. Bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten braten. Filets wenden und 1 weitere Minute braten.

**5.** Gurkensalat mit Sud und gebratenen Zanderfilets auf vorgewärmeden Tellern anrichten. Mit restlichem Kerbel bestreuen und mit geröstetem Baguette servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 47 g E, 35 g F, 40 g KH =  
692 kcal (2902 kJ)

# Hühnerfrikassee mit Erbsen und Champignons

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- **600 g Hähnchenbrustfilets (ohne Haut)**
- **2 Lorbeerblätter**
- **Salz**
- **100 ml Weißwein**
- **600 ml Geflügelbrühe**
- **400 grüner Spargel**
- **200 g weiße Champignons**
- **2 Möhren (à 70 g)**
- **4 El Butter (40 g)**
- **2 El Mehl**
- **100 ml Schlagsahne**
- **300 g Erbsen (TK)**
- **Muskatnuss**
- **4 Stiele Estragon**
- **1 Baguette**

- 1.** Hähnchenbrust kalt abspülen und trocken tupfen. Hähnchenbrust, Lorbeerblätter, Salz, Weißwein und Geflügelbrühe in einen Topf geben, kurz aufkochen lassen und zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten kochen.
- 2.** Inzwischen Spargel putzen, im unteren Drittel schälen, die Enden knapp abschneiden und den Spargel in 2 cm große Stücke schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Möhren schälen, der Länge nach halbieren und schräg in 1 cm breite Scheiben schneiden.
- 3.** Hähnchenbrust aus der Brühe nehmen und mit 2 Gabeln grob zerzupfen. 2 El Butter in einem Topf zerlassen. Mehl unterrühren und bei mittlerer Hitze farblos anschwitzen. Brühe und Sahne unter Rühren mit einem

Schneebesen zugeben und bei mittlerer Hitze 5–10 Minuten sämig einkochen lassen.

**4.** Restliche Butter (2 El) in einer Pfanne erhitzen und Spargel, Champignons, Möhren und aufgetaute Erbsen darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

**5.** Gebratenes Gemüse und Hähnchenfleisch in die Sauce geben und erwärmen. Hühnerfrikassee in vorgewärmte Schalen geben. Estragon darüberstreuen und mit Baguette servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 52 g E, 19 g F, 55 g KH = 632 kcal (2645 kJ)

**45 Min.**  
Donnerstag



## Gebackene Minz-Aubergine mit Walnuss

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 Knoblauchzehen
- Zucker • Salz
- 1 El Tomatenmark
- 4 El Olivenöl
- 1 Aubergine (300 g)
- 300 g Blattspinat
- 100 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 4 El Walnussöl
- 2 El Weißweinessig
- 1 El Honig • Pfeffer
- 80 g Walnusskerne • 8 Stiele Minze
- 30 g Parmesan • 100 g Joghurt
- 2 El Zitronensaft

45 Min.  
Freitag

**1.** Knoblauch grob schneiden und mit 1 Prise Zucker,  $\frac{1}{2}$  TL Salz und Tomatenmark in einen Mörser grob zu einer Paste zerreiben. Dann mit 3 EL Olivenöl verrühren. Aubergine waschen, putzen, trocken tupfen und quer in 6 Scheiben schneiden. Die Schnittflächen von beiden Seiten leicht einritzen. Auberginescheiben mit der Paste mischen.

**2.** Auberginescheiben nebeneinander in einer kleinen Auflaufform (15 x 20 cm) verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 25 Minuten backen.

**3.** Inzwischen Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Walnussöl, Weißweinessig, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Spinat und Tomaten mit der Vinaigrette vermengen und leicht verkneten.

**4.** Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, leicht abkühlen lassen und grob hacken. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Parmesan in grobe Stücke hobeln. Joghurt mit Zitronensaft, restlichem Olivenöl (1 EL), Salz und Pfeffer glatt rühren.

**5.** Spinat-Tomaten-Salat mit jeweils 3 Auberginescheiben und Joghurtsauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Walnüsse und Minze darüberstreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 21 g E, 80 g F, 31 g KH = 970 kcal (4064 kJ)



## Flammkuchen mit Spitzkohl und Speck

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 3 El Olivenöl • Salz
- 200 g Spitzkohl
- 2 Stiele Estragon
- Pfeffer • 1 El Zucker
- 2 El Weißweinessig
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Schmand
- 1 El Zitronensaft
- 1 rote Zwiebel (80 g)
- 80 g Bergkäse
- 1 Frühlingszwiebel
- 100 g Speck in Streifen
- ½ Beet Gartenkresse



1. Mehl, Olivenöl, 120 ml Wasser und 1 Prise Salz in einer Küchenmaschine mit Knethaken 2–3 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde ruhen lassen.

2. Spitzkohl putzen, äußere Blätter entfernen. Spitzkohl halbieren, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Spitzkohl mit Salz, Pfeffer, Zucker, Estragon und Essig kräftig durchkneten. Knoblauch fein reiben. Mit Schmand, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Zwiebel in dünne Ringe schneiden oder hobeln. Bergkäse grob raspeln. Frühlingszwiebel putzen, das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Röllchen schneiden. Backofen mit einem Backblech auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

3. Teig halbieren und die Hälften nacheinander zuerst mit einem Rollholz auf leicht bemehlter Arbeitsfläche rund ausrollen, dann auf je einen Bogen Backpapier legen und dünn (32–34 cm Ø) ausrollen. Teig mit dem Knoblauch-Schmand bestreichen, mit Bergkäse, Speck, Zwiebeln und Spitzkohl gleichmäßig belegen. Backblech aus dem Ofen nehmen. Einen Flammkuchen mithilfe des Backpapiers auf das heiße Blech ziehen. Flammkuchen im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 8–10 Minuten knusprig backen.

4. Gartenkresse vom Beet schneiden. Flammkuchen aus dem Ofen holen. Dann 2. Flammkuchen backen. Flammkuchen mit Kresse und Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 20 g E, 38 g F, 58 g KH =  
678 kcal (2841 kJ)



**35 Min.**  
**Sonntag**



## Birnen-Blattsalat mit Kotelett und Ofenkartoffeln

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 400 g kleine, vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 7 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 60 g Bergkäse
- 2 Schweinekoteletts (à 200 g)
- 2 El Rapsöl
- ½ Kopfsalat (100 g)
- 1 Birne (200 g)
- 1 Stange Staudensellerie (40 g)
- 1 Möhre (120 g)
- 2 El süßer Weißwein
- 1 El Zitronensaft
- 1 Tl Honig
- 4 Halme Schnittlauch

**1.** Kartoffeln putzen, sorgfältig waschen, trocken tupfen, vierteln und in einer Schüssel mit 3 El Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen. Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Bergkäse grob raspeln und über die Kartoffeln streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 25 Minuten knusprig backen.

**2.** Inzwischen Koteletts trocken tupfen und mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch bei starker Hitze von jeder Seite 1 Minute anbraten. Mit Pfeffer würzen. Fleisch zu den Kartoffeln auf das Backblech geben und die letzten 6 Minuten mitgaren.

**3.** Salat putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Birne waschen, trocken tupfen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen

und die Birnenhälften in Spalten schneiden. Sellerie putzen, Fäden abziehen und schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Möhre putzen, schälen und mit dem Sparschäler längs in feine Scheiben schneiden. Weißwein, Zitronensaft, Honig und restliches Olivenöl (4 El) in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Birnen, Sellerie, Möhren und Salat zugeben und mischen.

**4.** Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Koteletts in Scheiben schneiden und mit Kartoffeln und Salat auf flachen Tellern anrichten. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten  
**PRO PORTION** 45 g E, 60 g F, 43 g KH = 935 kcal (3920 kJ)

# ÜBERRASCHEND AUSGEFALLEN

Wer beim Engadin nur an St. Moritz denkt, verpasst die stillen Stars, die man im schönen Schweizer Kanton Graubünden findet. Eine Geschichte übers Abgeschiedene, die Weltöffnheit und die hohe Kunst, die Küche im Dorf zu lassen

TEXT JONAS MORGENTHALER FOTOS FRANK BAUER



Die Küche von Paolo Casanova ist stark von der Region und den Jahreszeiten geprägt. Im Sommer sammelt der Küchenchef des „Chesa Stüva Colani“ viele Zutaten auf blühenden Wiesen



Exotik trifft auf  
Regionalität: Taube  
mit Brokkoli, Jus und  
eine Kruste aus  
frittiertem Knoblauch  
und Szechuan-Pfeffer  
aus dem Restaurant „La  
Chavallera“ in La Punt



1

## Restaurant Chasa Chalavaina

**1+2** Küchenchef Oliver Thialer in seinem Kräutergarten hinter dem Restaurant, über dem die Schweizer Flagge weht

**3** Die gerade geernteten Erbsensprossen schmücken geröstete Auberginen mit Frischkäse



2



3

Über die Jahrhunderte hat der Ruß die Steinmauern in der alten Küche der „Chasa Chalavaina“ schwarz gefärbt. Neben der von Zirbelkieferholz geprägten Gaststube wirkt der rustikale Raum wie eine Höhle. Schon im 13. Jahrhundert brannte hier ein Feuer für Reisende. Manche übernachteten auf den gemauerten Stufen gegenüber des Eckkamins, hinter dem sich ein großer Holzbackofen öffnet. Das wärmende Herz der Herberge schlägt noch immer, das Haus im Dorf Müstair ist noch immer für Gäste da: Nur eine Tür weiter bereitet Koch Oliver Thialer für sie gerade das Abendessen zu. Das Bio-Kalb für das Rahmgulasch, das er mit Gemüse und Eierspätzle anrichtet, kommt vom Hof des Klosters St. Johann nebenan.

Das „Hotel Chasa Chalavaina“ steht ganz im Osten der Schweiz, im Val Müstair, einem Seitental des Engadins. Es ist Teil dieser Ferienregion im Kanton Graubünden, aber nur einen Kilometer vom Vinschgau in Südtirol entfernt. „Der Vinschgau war lange sumpfig“,

erzählt Uli Veith. „Das machte die Pässe im Val Müstair zu wichtigen Verbindungsachsen zwischen Nord und Süd.“ Veith ist Geschäftsführer der Stiftung, die sich um das Weltkulturerbe des karolingischen Klosters nebenan kümmert – und neuerdings Gastgeber der „Chasa Chalavaina“. Als der vorherige Wirt mit 80 Jahren aufhören wollte, setzte er sich mit dem Kloster-Team dafür ein, das über 700 Jahre alte Gebäude als Hotel zu erhalten. Das Haupthaus, die Scheune von 1696 und die vielen historischen Bauernmöbel wurden zurückhaltend saniert, und alles ist jetzt mit dem Ort verbunden: Die Tischwäsche stammt von der Handweberei Tessanda im Tal, die Kräuter kommen aus dem Garten hinter dem Haus, der Käse reift im Klosterkeller.

+++

Längst sind es nicht mehr die Handelsrouten, die Gäste ins Tal führen, sondern die mittelalterlichen Fresken im Kloster und das ländliche Idyll. Denn das Engadin, das ist nicht nur das überdrehte St. Moritz mit seinen Luxus-

hotels, nicht nur Champagner, Kaviar und Seezunge. Das Hochtal ist auch eine Region voller geerdeter Genussorte. Sie sind so abgeschieden und zugleich weltoffen wie das Engadin selbst. Nicht nur wegen der alten Handelswege, sondern auch wegen der Randulins, Rätoromanisch für Schwalben. So wurden hier über Jahrhunderte Menschen genannt, die ausgewandert und erst nach Jahren wieder zurückgekehrt sind. Viele versuchten sich als Zuckerbäcker in Italien oder Frankreich und hatten bei ihrer Rückkehr neue Ideen, Zutaten und Rezepte im Gepäck.

+++

Darunter war wohl auch das für die Urversion der Engadiner Nusstorte. Der gedeckte Mürbeteigkuchen mit Karamell-Walnuss-Füllung ist heute das kulinarische Aushängeschild der Region. Dabei stehen hier kaum Walnussbäume. Sehr wahrscheinlich wurde er im Ausland von Randulins entwickelt, die ihn später zurück in die Bergregion brachten, wo er – deutlich später – zum Verkaufsschlager wurde. Die Spuren



2



3

## Bäckerei und Café Meier-beck

**1+2+3** Lucia Meier und Giancarlo Marco De Santis in ihrem Café, in dem die knusprig-klebrige Engadiner Nusstorte konkurrenzlos begehr ist. Wer nicht genug davon bekommen kann, kauft im Laden einen Vorrat

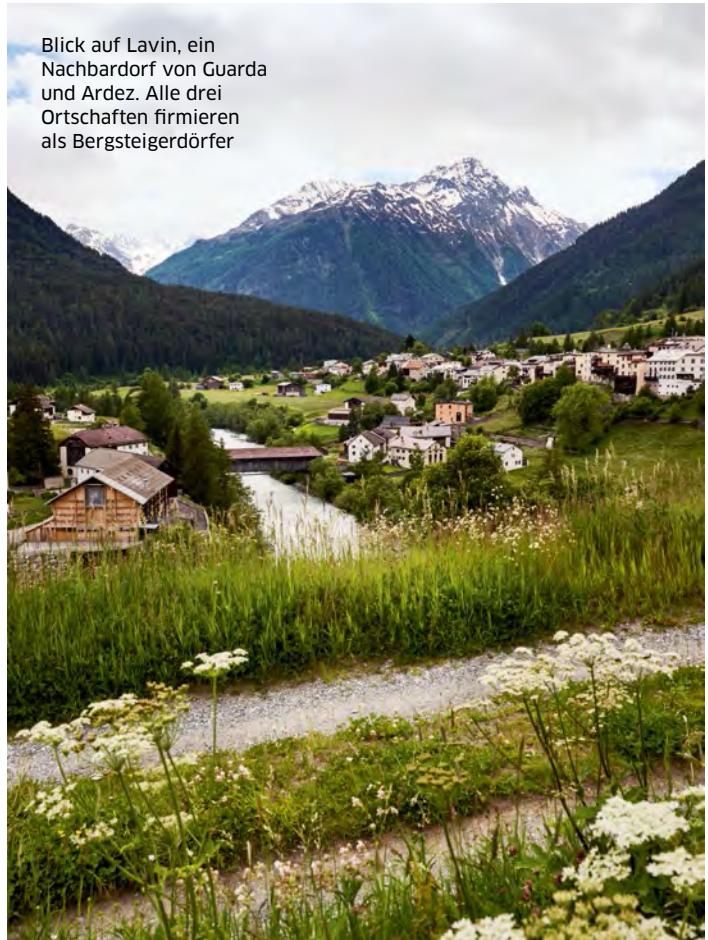
## Bäckerei Giacometti

**4** Neben der Engadiner Nusstorte backt Arthur Thoma-Giacometti auch Sauerteigbrote im alten Dorfbackofen **5** Zum Espresso passt auch Birnbrot. Gleichzeitig eignet sich die Bündner Spezialität vorzüglich als Wegzehrung



5

Blick auf Lavin, ein Nachbardorf von Guarda und Ardez. Alle drei Ortschaften firmieren als Bergsteigerdörfer





1

## Alp-Schaukäserei Morteratsch

**1** Alpmeister Raphael Weyrich präsentiert einen Heutaler, einen Kuhmilchkäse aus dem Val dal Fain **2** Der Gletscher-Mutschli, eine Spezialität der Käserei, reift noch **3** Käser Conrad Schmid portioniert den Bruch, eine Stufe der Käseherstellung



2



3

lassen sich bis zu der von Randulins gegründeten Konditorei „Heinz & Tester“ in Toulouse zurückverfolgen, in der die beliebte Nusstorte ab 1881 kommerziell hergestellt wurde.

+++

Einige der besten kommen heute vom „Meier-beck“ in Santa Maria, dem Nachbardorf von Müstair. Das Erfolgsrezept: Handwerk und hochwertige Rohstoffe, möglichst bio, möglichst regional. Und bei den Nusstorten nicht an der namensgebenden Zutat sparen. Außergewöhnlich ist eine ungedeckte Bio-Variante: Für die werden tatsächlich die seltenen Walnüsse verbacken, die in Graubünden reifen. Sonst kommen sie oft aus Übersee, etwa aus Kalifornien.

Der nächste Big Player im Nusstorten-Business ist eine kurvenreiche Panoramafahrt entfernt: über den Ofenpass ins Haupttal und am Inn entlang nach Lavin. Bei „Giacometti“ mag Bäcker Arthur Thoma-Giacometti aber gar nicht so gern über die altbekannte Spezialität sprechen. Lieber erzählt er

vom alten Dorfbackofen, den er vor Kurzem reaktiviert hat: Baujahr 1751, Holzbefeuerung, Garraum für 70 Brotlaibe. Ein- bis zweimal in der Woche heizt das „Giacometti“-Team ihn spät-abends auf und backt früh am Morgen Sauerteigbrot. Zum Renner wurde die Idee, den Ofen danach erneut hochzuheizen und mittags Pizza zu backen. Touristen, Einwohner, Freunde, alle genießen dann vor dem rustikalen Steinhäuschen den knusprigen Imbiss. Manchmal bringt jemand später noch ein Gulasch vorbei, damit es in der Restwärme schmoren kann – so ein Dorfbackofen verbindet eben.

Wenige Meter weiter duftet es im Warter Raum des alten Bahnhofs nach frisch gebackenem Kuchen. Der Bahnhofsvorstand hat das charmante Gebäude von 1913 längst verlassen, die Züge der Rhätischen Bahn halten nur auf Verlangen. Doch ein Verein hat dem Bahnhof neues Leben eingehaucht. Der Lagerraum ist jetzt ein Kino, der Warte-Raum wird am Wochenende zu einem

einfachen Bistro, manchmal abends auch zur Bühne für Lesungen. Es gibt Suppe, Kuchen, Eis und eine zünftige Brotzeit mit Käse, Trockenfleisch, Lammwurst und Salsiz, eine luftgetrocknete, leicht geräucherte Rohwurst. Das meiste auf dem kalten Plättli kommt von einem Demeter-Hof in Sichtweite – Mitbetreiber Jürg Wirth hält dort Grauvieh, eine alte Zweinutzungsrasse, dazu Wollschweine und Heidschnucken.

+++

Sowieso kommen alle auf ihre Kosten, die im Engadin rustikale Kost suchen. In der Alp-Schaukäserei „Morteratsch“ zum Beispiel werden zweimal täglich vor Publikum über dem offenen Feuer 240 Liter Milch zu Käse verarbeitet. Rund eine Stunde lang muss der Alpmeister dafür im großen Kupferkessel rühren, währenddessen aufmerksam die Temperatur beobachten und im richtigen Moment den festen Bruch aus der flüssigen Molke ziehen. Wer genug gesehen hat, bestellt ein kaltes Plättli und genießt es inmitten einer imposanten Landschaft.



## Bistro Staziun

**1+2+4** Im ehemaligen Wartesaal des Bahnhofs in Lavin (oben) serviert das Team vor allem Bündner Spezialitäten, etwa eine Brotzeit mit Alpkäse, Wurst und Trockenfleisch

**3** Rebekka Kern betreibt neben dem Bistro seit zwei Jahren auch ein Kino im früheren Lagerschuppen – mit nur 25 Sitzplätzen



2

3

4



3





Schweizerisch-luxuriös:  
ein Flickenteppich aus  
blühenden Wiesen und  
Tannengruppen, die wie  
sanfte Wellen ins Tal  
schwappen. In der Ferne  
die schneebedeckten  
Alpen. Unten rechts liegt  
Guarda im Miniaturformat



1

## Pension Aldier

**1+2** Das Design-Hotel im Dorfzentrum von Sent beherbergt auch zahlreiche Grafiken des Bergeller Künstlers Alberto Giacometti. Im Restaurant wird feine regionale Küche serviert. Schönstes Beispiel: eine Art Risotto aus Buchweizen mit Bohnen und Schnittlauchblüte



2

Ein Kontrastprogramm zu dieser Wurst- und Käsewelt bietet ein 1865 gebautes Hotel in Sent, einem Vorzeigeort mit intaktem Dorfleben. Seit Familie Gross das Haus mit den vielen Holzbalkonen vor etwas mehr als zehn Jahren übernommen hat, heißt es „Pension Aldier“. Der Name ist aus den Anfangsbuchstaben der Vornamen des Bündner Künstlers Alberto Giacometti, dessen Bruder Diego sowie des Schweizer Fotografen Ernst Scheidegger gebildet, und die sind Programm: Ihre Werke prägen das ganze Haus, die zeitlos gestalteten Zimmer, die Flure, den Eingangsbereich. Wer hier eincheckt, umgibt sich mit Kunst und Hunderten von Büchern.

+++

Stimmig und zeitlos ist auch die Küche. Der Wermut ist selbst gemacht, gekocht wird schnörkellos und schmackhaft: marinierte Sardellen mit Minze, grüne Bohnen mit Buchweizensalat, saftig gebrilltes Schweinekotelett mit den streichholzdünnen Pommes allumettes.

Bester Abschluss ist ein Besuch in den Gewölbekellern: Dort sind Künstlerbücher und die wohl vollständigste Sammlung von Alberto Giacometti's druckgrafischen Werken ausgestellt.

+++

Kuchen im Wartesaal, Kunst im Keller: Das Engadin kann überraschend ausgefallen sein. Und wie wäre es mit französischer Patisserie in einem 300-Seelen-Bergdorf? Genau das haben sich die Geschwister Lucie und Rémy Bailloux gefragt, als im Weiler Ardez eine Bäckerei frei wurde. Sie versuchten es. Der Plan: ein Pop-up-Laden, einen Sommer lang. „Der Sommer dauert immer noch an“, sagt Rémy jetzt, vier Jahre später.

Die beiden sind in der französischen Alpenstadt Annecy aufgewachsen und kannten Ardez von Ferienaufenthalten. Nach dem Studium hat Lucie zuerst in der Finanzwirtschaft gearbeitet, doch sie hatte bald genug und machte in Paris eine Ausbildung als Patissière. Rémy

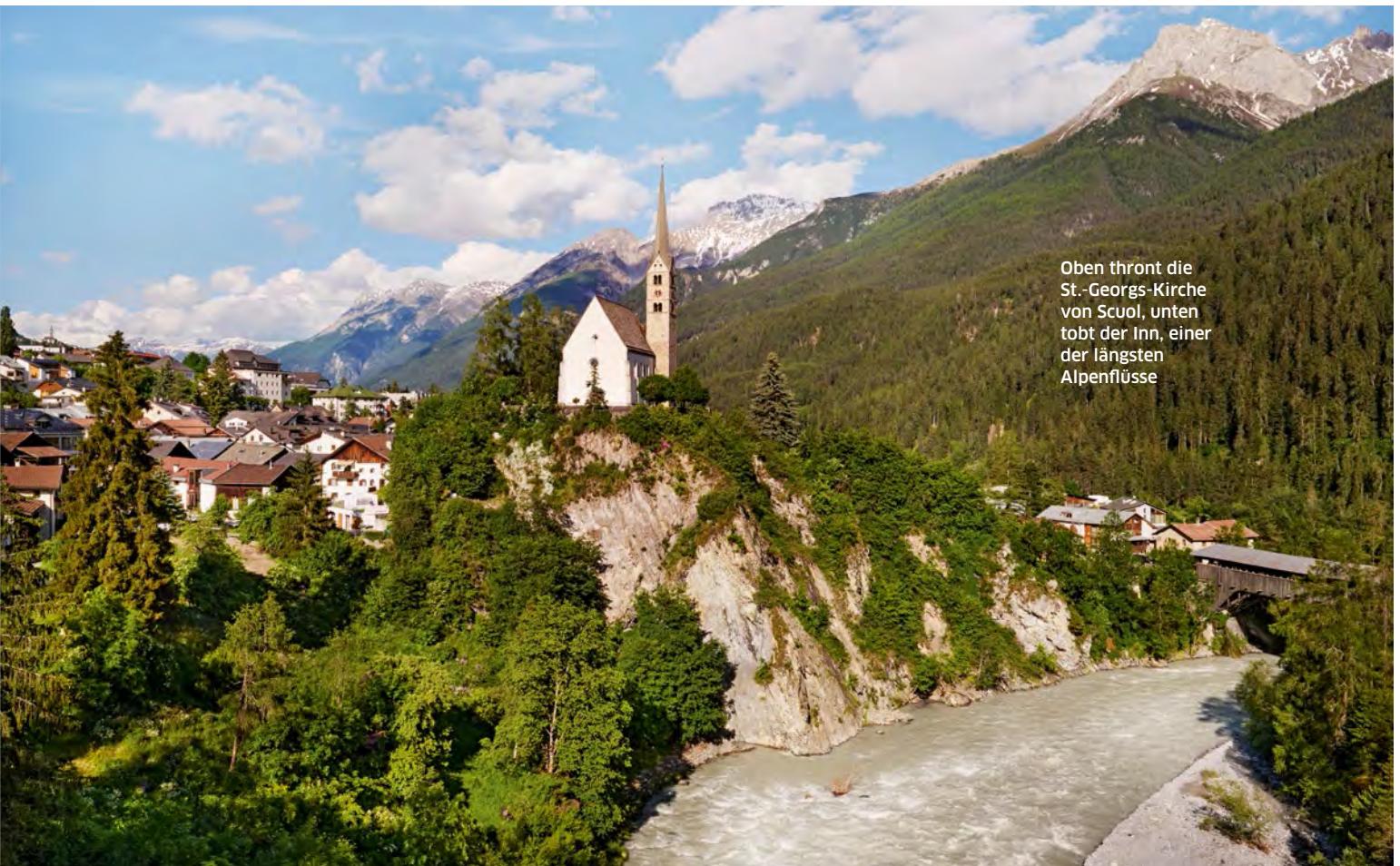


3

## Garde-Manger

**3** Mit ihren Patisserie-Kunstwerken brachten die Geschwister Lucie und Rémy Bailloux (Mitte) ein Stückchen Frankreich nach Ardez. Der Dritte im Bund ist der Pâtissier Guillaume Jacinto, der neu im Team ist

wohnte schon in der Gegend, weil er gern jagt und in der Natur ist – und ihn sein Reisebüro für Jagd-Expeditionen an keinen Arbeitsort band. So hat es angefangen mit „Garde-Manger“, einer Mischung aus Patisserie, Feinkostladen und Café mit Mittagstisch. In den Regalen stehen Pasteten aus selbst gejagtem Wild, Hauptattraktion sind aber die Köstlichkeiten in der Kühlvitrine. Klassiker wie Erdbeertörtchen (als luftig-leichte Joghurt-Variante) gehören ebenso dazu wie fein abgestimmte Neukreationen: Buchweizen-Biskuit kombiniert Lucie mit Preiselbeeren und Heu-Mousse, auf einen anderen Teigboden schichtet sie Kardamom-Milchreis, eine Orangenblütenwasser-Ganache und Pistaziencreme – délicat!



Oben thront die St.-Georgs-Kirche von Scuol, unten tob't der Inn, einer der längsten Alpenflüsse

## Ustaria Crusch Alba

**1+3** Zusammen mit ihrem Partner Felix Hüfner kehrte Sophie Badel in ihre Heimat Guarda zurück, um das Traditionslokal zu übernehmen

**2** Bio-Ziegenkäse von der nahe gelegenen Alp mit Salat und Cashewkernen





Wo die Schweizer Welt  
noch in Ordnung ist: der  
Dorfplatz von Sent im  
Unterengadin, mit Brunnen,  
Käserei und Bäckerei



## Chesa Stüva Colani

**1+3** Paolo Casanova aromatisiert seine Minestrone di Bosco unter anderem mit Spitzwegerich und Isländischem Moos, einer Flechte, die im Hochgebirge im Wald wächst  
**2** Chalet-Charme mit Designermöbeln



Inzwischen haben Lucie und Rémy in Zürich eine weitere Patisserie eröffnet, Ende des Jahres soll ein Café im Nachbarort Guarda folgen. Ein Besuch dort lohnt sich schon jetzt. Guarda ist eines der schönsten Dörfer im Engadin, ein intaktes Ensemble aus jahrhundertealten Häusern. Und mittendrin die „Ustaria Crusch Alba“, ein weiterer Engadiner Wohlfühlort, mit holzgetäfelten Wänden, Kaminfeuer und Kronleuchter. Auch das Restaurant hat eine Schwalben-Story: Die Gastgeberin Sophie Badel kommt ursprünglich aus Guarda und ist 2021 hierher zurückgekehrt, um sich zusammen mit ihrem Partner Felix Hüfner selbstständig zu machen. Die Limonaden sind wie fast alles fat in chasa, also hausgemacht, die Zutaten oft selbst gesammelt: Fichtensprossen, Holunder, Löwenzahn. Zu den 45 Weinen auf der Karte, größtenteils aus Graubünden und Südtirol, kann Sophie immer etwas erzählen – sie hat alle Betriebe selbst besucht. Zu Mittag bereitet Felix aus besten Zutaten einfache, wohl-

schmeckende Gerichte zu: Bio-Ziegenkäse von der Alp Suot, die nur ein paar Kilometer bergaufwärts liegt, als leichte Vorspeise mit Salat und Cashewkernen. Felix kauft wann immer möglich ganze Tiere und verarbeitet sie von Kopf bis Fuß. Abends kommen die edlen Stücke auf die Tische, mittags der Rest, etwa als Terrine oder Schmorgericht, wie heute beim Lammragout mit Zitrone. Am letzten Sonntag im Monat kreiert Felix ein Menü per Bocca Fina. Der rätoromanische Begriff ist nicht schwer zu erraten: ein Menü für Feinschmecker.

+++

Die Pilgerorte für Boccas Finas aber sind zwei benachbarte Dörfer am Inn, in denen zwei der besten Köche in Graubünden zeigen, was sie können. Madulain ist die Bühne von Paolo Casanova. Im Restaurant „Chesa Stüva Colani“ hat er eine ganz eigene Kräuterküche entwickelt. Aufgewachsen in einem Dorf in den Dolomiten, lernte er sein Handwerk unter anderem bei der Kochlegende Massimo Bottura. Mit den Gerichten, die

er seit 2017 in der Gourmetstube des gleichnamigen Hotels serviert, erzählt er Geschichten, die mal poetisch, mal nachdenklich sind. Immer wieder tauchen dabei ungewohnte Aromen auf, die Paolo Casanova in der Umgebung findet: Inzwischen kennt er über 100 Kräuter und Pflanzen, die er in seine Menüs integriert. Am liebsten sammelt er sie selbst, mit Musik im Ohr auf dem E-Bike. „So spare ich mir das Geld für einen Therapeuten“, sagt er und grinst.

+++

Die kulinarisch-botanische Erkundungstour beginnt mit fermentiertem Gemüse und Gels zum Dippen: Sanddorn, fermentierte Heidelbeere, Sauerkraut. Als Servietten liegen daneben samtig-weiche und erstaunlich strapazierfähige Blätter der Großen Klette. Der folgende Gang heißt Right Now und soll mit Mooscreme, Schwarzknothauch und gegrillten Schnecken zeigen, was draußen in der Natur gerade passiert. Bei Cervo e Licheni ist es ein Vanitas-Motiv, das den Tod eines Hirsches symboli-

siert: eine Kugel aus frittierten Flechten, serviert auf einem Knochen, gefüllt mit saftig geschmortem Fleisch und einer Kugel aus fermentierten Brombeeren als Herz, dazu Pilze. „Wenn das Tier tot ist, kommt der Pilz“, sagt Paolo Casanova. Ein Dorf weiter in La Punt haben James und Natacha Baron vor zwei Jahren die „Krone“ übernommen. Zeitgenössische Kunst und Architektur prägen das Ambiente hinter den über 450 Jahre alten Mauern des Hotels. Das Gastgeberpaar hat ihm den Untertitel „Säumerei am Inn“ verliehen, weil das statliche Haus schon früh als Unterkunft für Reisende auf den alten Säumerwegen diente. Sie brachten Köstlichkeiten aus der Ferne mit, und daran orientiert sich auch Baron: Im Gourmetrestaurant „La Chavallera“ verbindet er Zutaten aus dem Alpenraum mit delikaten Aromen aus der weiten Welt.

+++

Zuvor haben James und Natacha Baron in Hongkong gearbeitet. Sie haben alles

probiert in dieser rastlosen Stadt, egal ob Streetfood oder Sterne-Restaurant. Aber nach zwei Jahren hatten sie genug. Dann kam schließlich das Angebot aus der Schweiz – und die Familie zog ins Bergdorf. Mitgebracht hat James Baron unter anderem den Szechuan-Pfeffer, den er in Asien lieben gelernt hat. Der wächst jetzt auch in La Punt, neben Sanddorn, süßen Vogelbeeren, Koreanischer Berberitze und Japanischem Ingwer. Der 39-Jährige möchte die regionale Küche auf eine neue Stufe heben, die Zutaten aus dem alpinen Naschgarten sollen ihm dabei helfen. Eine Weißwurst-Espuma macht gleich am Anfang klar, dass James Baron mit seiner Alpenküche die gesamte Bergregion bespielt, von München bis Mailand und von Nizza bis Wien. Sein Signature Dish ist aber ein hiesiges Traditionsgericht: Ravioli mit Dörrbirnenfüllung, dessen Süße Baron mit herbem Salbeiöl und kräftigem Käseschaum austariert. Zum Hauptgang folgt ein aromatischer Paukenschlag: eine

zarte Taube mit Brokkoli, tiefer Jus und einer pikanten Kruste aus frittiertem Knoblauch und last but not least Szechuan-Pfeffer.

+++

Draußen ist es ganz ruhig, nur der Inn rauscht in der Engadiner Bergnacht. Was für ein Gegensatz zum fordernden Hongkong das sein muss. Vor Kurzem haben Natacha und James Baron gegenüber der „Krone“ eine Bäckerei mit Café übernommen, wo sie jetzt Brotsorten aus dem Alpenraum backen und alpines „Comfort Food“ anbieten. So wollen sie sich als Gastgeber noch stärker mit dem Ort verbinden. Denn der britische Koch und seine thailändisch-schweizerische Frau wollen bleiben. Sie sind angekommen im abgeschiedenen, weltoffenen Engadin. —



»e&«-Autor Jonas Morgenthaler lebt in Hamburg. Als gebürtiger Schweizer musste er sich bremsen: Zwischen den Terminen war keine Zeit, um Berge zu erklimmen.



### Restaurant „La Chavallera“

- 1 James Baron kam aus Hongkong ins Engadin. Er brachte asiatische Zutaten mit, besinnt sich aber auch auf die Region
- 2 Charmante Idee: Das Besteck wird von einem lokalen Schmied gefertigt
- 3 So zählt die Birnenravioli mit Käseschaum und Salbeiöl längst zum Klassiker



Foto: Dan Avila/Hurtigruten



**Umweltschonend und nachhaltig reisen** Sie mit MS Roald Amundsen (links). Nach einer Fahrt mit dem Expeditionsboot durch die unvergesslich schöne Eislandschaft können Sie es sich in Ihrer exklusiv ausgestatteten Kabine gemütlich machen



**REISETERMIN:**  
**27.02.2025, AB PREIS: 10.931 €**  
**P. P.\*\* IN EINER AUSSENKABINE**  
**(eingeschränkte Sicht)**



Foto: Agurzane Concilione/Hurtigruten

## Erleben Sie ein magisches Antarktis-Abenteuer!

Fast schon märchenhaft mutet die eisige Welt der Antarktis an.  
Mit Hurtigruten Expeditions nehmen Sie Kurs auf eine atem-  
beraubende Dimension des Winters

**E**s ist ein unbeschreibliches Gefühl, wenn Sie mit dem weltweit ersten Hybrid-Expeditionsschiff durch eine vereiste Landschaft gleiten, die von glitzernden, weißen Bergen bestimmt wird. Und wird das Knacken der frostigen Schollen von einem zunehmenden Grollen übertönt, bis schließlich das Eis mit lautem Getöse vom Gletscher bricht, ist es nicht die Kälte, die für Gänsehaut sorgt. Warm ums Herz wird Ihnen dafür ganz sicher beim Anblick der Pinguine, Robben und Seevögel, die keine Furcht vor Menschen zeigen. Schließlich ist dieser wildeste, entlegenste und spektakulärste Kontinent der Welt auch der einzige, der noch nie von Menschen besiedelt wurde. An Bord von MS Roald Amundsen können Sie in die Fußstapfen des berühmten Entdeckungsreisenden in der Antarktis treten. Während der Fahrt lernen Sie zudem internationale Forschungsprojekte kennen, an denen Sie sich bei Interesse auch beteiligen können. Zugleich genießen Sie an Bord jeglichen Komfort, tolle Aussichten, Wellness-Angebote sowie Spitzenkulinarik in

drei Restaurants. An jedem Tag gibt es einen Landausflug, das heißt eine Erkundungsfahrt im Expeditionsboot, eine Wanderung oder eine Anlandung mit dem Expeditions-team. Auf dieser Seereise von Hurtigruten Expeditions können Sie ganz und gar in die Welt der Antarktis eintauchen – um alles andere kümmern sich Ihre freundlichen Gastgeber auf dem Schiff.



Foto: Oscar Farra/Hurtigruten

### REISEVERLAUF

- TAG 1-2: Flug von Deutschland nach Buenos Aires**
- TAG 3: Flug nach Ushuaia/Einschiffung**
- TAG 4-5: auf See**
- TAG 6-10: Antarktis**
- TAG 11-12: auf See**
- TAG 13: Ausschiffung/Flug von Ushuaia nach Buenos Aires**
- TAG 14-15: Rückflug nach Deutschland**

### ALL-INCLUSIVE-ABENTEUER

- Flug in der Economy-Class ab/bis Deutschland inklusive Transfers
- Seereise in der gebuchten Kabinenkategorie
- Vollpension inklusive Getränke
- deutschsprachiges Expeditionsteam mit Kompetenzen in unterschiedlichen Fachrichtungen
- Fahrten zu abgelegenen Orten und Anlandungen mit Expeditionsbooten
- umfangreiches Aktivitätenprogramm an Bord
- tägliche Vorträge und Workshops rund um die Natur, Geschichte und Kultur Ihres Reiseziels
- kostenfreies WLAN an Bord\*\*\*
- Nutzung von Sauna, Whirlpools und Fitnessraum
- Hurtigruten Expeditions Kit: nachfüllbare Trinkflasche und Expeditionsjacke
- professionelle Fotos Ihrer Reise vom Bordfotografen
- Trinkgelder

**Mehr Informationen unter:**  
**[travelhx.com/de](http://travelhx.com/de)**

**HX** HURTIGRUTEN EXPEDITIONS



Nach Bewegung an der frischen Luft genießt man auf der Panoramaterrasse des Hotels „Muottas Muragi“ einen Aperitif – und die grandiose Aussicht aufs Bernina-Massiv

## Hier geht es hoch hinaus

**Hotel Chalavaina** Uriges Hotel im ruhigen Müstair mit knarrenden Dielen, historischen Wandmalereien, gehobener Regionalküche. Via Maistra 70, Müstair, Tel. 0041/81/858 54 68, [www.hotelchalavaina.ch](http://www.hotelchalavaina.ch)

**Meier-beck** Die Bäckerei ist bekannt für Spezialitäten wie die Engadiner Nusstorte und setzt möglichst auf regionale Zutaten. Via Veglia 6, 7536 Santa Maria Val Müstair, Tel. 0041/81/858 51 16, [www.meierbeck.ch](http://www.meierbeck.ch)

**Bäckerei Giacometti** Top-Adresse für Bündner Klassiker wie Nusstorten oder Birnbrote. Wenn der historische Holzofen im Dorf angefeuert wird, gibt's rustikale Brote und mittags Pizza. Suzöl 55, 7543 Lavin. Tel. 0041/81/860 30 30, [www.giacometti-lavin.ch](http://www.giacometti-lavin.ch)

**Bistro Staziuin Lavin** Von Freitag bis Sonntag wird der Bahnhof von Lavin zum Bistro, Kino und Kulturort. Bahnhof Lavin, Tel. 0041/79/438 50 08, [www.staziun-lavin.ch](http://www.staziun-lavin.ch)

**Schaukäserei Morteratsch** Oberhalb von Pontresina wird hier zweimal täglich am Holzfeuer gekäst. Hit im Freiluft-Restaurant sind die Plättli mit Käse und Trockenfleisch. Morteratsch 4, Pontresina, Tel. 0041/81/842 62 73, [www.alp-schaukaeserei.ch](http://www.alp-schaukaeserei.ch)

**Hotel Pension Aldier** Stilvoll gestaltetes Hotel mit Bibliothek, Kunstsammlung und stimmigem Restaurant. Plaz 154, 7554 Sent, Tel. 0041/81/860 30 00, [www.aldier.ch](http://www.aldier.ch)

**Garde-Manger** Café mit Feinkost und französischer Patisserie. Gerade entsteht ein weiteres Lokal im Nachbarort Guarda. Bröl 56, Ardez, [www.garde-manger.ch](http://www.garde-manger.ch)

**Ustaria Crusch Alba** Ein Restaurant zum Wohlfühlen mit herzlichem Service und schmackhaften Gerichten, die mittags bodenständig und abends etwas feiner sind. Chasa 45, 7545 Guarda, Tel. 0041/81/860 16 16 [www.cruschalba-guarda.ch](http://www.cruschalba-guarda.ch)

**Restaurant Stüva Colani** In der Gourmetstube des Hotels „Chesa Stüva Colani“ kocht Paolo Casanova mit Dutzenden von Kräutern aus der Umgebung. Via Principela 25, 7523 Madulain, Tel. 0041/76/606 72 16, [www.paolocasanova.ch](http://www.paolocasanova.ch), [www.hotelchesacolani.com](http://www.hotelchesacolani.com)

**Krone – Säumerei am Inn** James Baron präsentiert im Gourmetrestaurant „La Chavallera“ des schicken Hotels seine moderne Interpretation der Alpenküche. Via Cumünela 2, 7522 La Punt Chamues, Tel. 0041/81/854 12 69, [www.krone-lapunt.ch](http://www.krone-lapunt.ch)

**Hotel Guardaval** Das Boutiquehotel bietet direkten Zugang zum Mineralbad in Scuol, eine tolle Aussicht und mehrere Restaurants, darunter ein großes Gourmetrestaurant, in dem regionale Zutaten in Szene gesetzt werden. Vi 383, Scuol, Tel. 0041/8/861 09 09, [www.belvedere-hotel-familie.ch](http://www.belvedere-hotel-familie.ch)



FÜR DEINE ME-TIME:  
Dusch den Alltag  
einfach weg – mit  
einer sanften Pflege  
und einem besonderen  
Duft, der dir guttut



# Hol dir den Sommer unter die Dusche

Schöner duschen: mit sanft reinigenden, hautschonenden und naturnahen Duschgelen. Angenehm mild und dezent duftend sorgen sie für herrliche Entspannungsmomente im Alltag

Kurz durchschnaufen, den Stress abwaschen und regenerieren ... Hört sich gut an? Dann gönn dir eine Dusche und genieß die Düfte der neuen Duschgele „Granatapfel“, „Zitrone & Minze“ oder der limitierten Sommer-Edition „Hibiskusblüte“ von Frosch Senses!

Mit ihnen machst du die alltägliche Duschroutine zu deinem persönlichen Wohlfühlmoment – ganz gleich, ob dir nach ein wenig Urlaubsfeeling ist, einem Frische-Kick oder einer Extraption Entspannung.

Besonders schön: Die milde Textur mit belebenden Extrakten und sorgfältig ausgewählten, dermatologisch geprüften Inhaltsstoffen reinigt und pflegt auf sanfte Weise und hilft gleichzeitig, die natürliche SchutzbARRIERE der Haut zu bewahren. Zudem sind die Duschgele nicht nur sanft zur Haut, sondern auch zur Umwelt: Die Rezeptur ist frei von Mikroplastik und vegan; die Verpackung ist aus 100 % Recyclat (Deckel 25 %) – alles natürlich 100 % recycelbar. Und? Welche Sensitiv-Dusche probierst du als Erstes aus?



ALLER GUTEN DINGE SIND DREI:  
die Frosch Sensitiv-Dusche mit  
„Zitrone & Minze“, „Granatapfel“  
und als limitierte Sommer-Edition  
mit „Hibiskusblüte“



Übrigens: Frosch Sensitiv-Dusche „Zitrone & Minze“ und „Granatapfel“ gibt es auch im praktischen Nachfüllbeutel, der 78 % Plastik spart.

Mehr Infos findest du,  
wenn du den QR-Code  
scannst oder unter:  
[froschladen.com/Kosmetik](http://froschladen.com/Kosmetik)



# Ganz schön goldig!

Außen zart, innen voll pfeffriger Würze: Pfifferlinge gehören zu den köstlichsten Schätzen des Spätsommers. Und phänomenal vielseitig sind die feinen Waldpilze obendrein: Wir servieren sie deftig zu Schnitzel und Pasta, überraschend asiatisch und wunderbar pur mit Baguette und Salat



## Gebratene Pfifferlinge mit Aioli und Salat

Einfach und so gut: mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern gebraten, dazu Knoblauch-Dip, Wildkräutersalat und Baguette. Mehr braucht man nicht zum Glück. **Rezept Seite 70**

## *Knuspriges Spanferkel mit Pfifferling-Kartoffel-Salat*

Das saftige Spanferkel hält sich vornehm im Hintergrund und macht damit Platz für den heimlichen Star: lauwärmer Kartoffelsalat mit gebratenen Pfifferlingen, Estragon und Dill.

Rezept Seite 72



## **Beef-Schnitzel mit Rahm-Pfifferlingen**

Schnitzel und Pilzrahm sind alte Bekannte.  
In unserer Variante gibt es zartes Rinder- statt  
Schweineschnitzel und Pfifferlinge statt  
Champignons – außergewöhnlich gut!

**Rezept Seite 74**





Foto Seite 67

## Gebratene Pfifferlinge mit Aioli und Salat

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### AIOLI

- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- Salz
- 200 ml neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 2 Eier (Kl. M)
- 1 TL Zitronensaft
- Pfeffer
  
**GEBRATENE PFIFFERLINGE**- 2 Schalotten (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 800 g Pfifferlinge

- 1 EL neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Butter (10 g)
- 6 Stiele Kerbel
  
**SALATBEILAGE**- 80 g Wildkräutersalat
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 rustikales Baguette

1. Für die Aioli Knoblauch fein hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen, fein schneiden. Knoblauch, Chili und ½ TL Salz in einem Mörser zu einer feinen Paste reiben. Öl in einen hohen Rührbecher füllen. Eier zugeben und mit einem Stabmixer zu einer cremigen Mayonnaise mixen. Mayonnaise mit Knoblauch-Chili-Paste und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt kalt stellen.
2. Für die gebratenen Pfifferlinge Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Pfifferlinge putzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter, Schalotten und Knoblauch in die Pfanne geben und 2–3 Minuten weiterdünsten. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Pfanne vom Herd ziehen, Kerbel unter die Pilze mischen.
3. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Salat zugeben und mischen. Baguette in Scheiben schneiden. Gebratene Pfifferlinge mit Salat, Aioli und Baguette servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 17 g E, 62 g F, 51 g KH = 872 kcal (3650 kJ)



LISA NIEMANN

»e&t«-Köchin

*„Damit Öl und Eier bei der Aioli perfekt emulgieren, sollten beide Zutaten die gleiche Temperatur haben.“*

Foto rechts

## Rigatoni mit Salsiccia-Pfifferling-Ragout

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten
- 1 rote Chilischote
- 100 g Knollensellerie
- 1 Möhre (60 g)
- 600 g Pfifferlinge
- 400 g Salsiccia-Wurst
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
  
• Tomatenmark- 200 ml trockener Rotwein
- 200 ml Rinderbrühe
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Stiele Thymian
- 400 g Rigatoni
- 60 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 4 Stiele Basilikum

**1.** Für das Ragout Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Schalotten und Chilischote fein würfeln. Sellerie und Möhre schälen und fein würfeln. Pfifferlinge putzen, größere halbieren. 250 g Pilze beiseitestellen. Salsiccia-Brät aus der Pelle drücken.

**2.** 2 EL Olivenöl in einem großen, breiten Topf erhitzen und Salsiccia-Brät darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten anbraten. Vorbereitetes Gemüse und Pilze (bis auf die 250 g) zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Mit Rinderbrühe und stückigen Tomaten auffüllen, Lorbeerblätter und Thymian zugeben, aufkochen und offen bei kleiner Hitze 30–40 Minuten einkochen lassen.

**3.** Inzwischen restliches Olivenöl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen, die restlichen Pilze (250 g) darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.

**4.** Käse fein hobeln. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Nudeln abgießen, tropfnass mit 20 g gehobeltem Käse zum Ragout geben und unter Rühren 1 Minute leise kochen. Nudeln in tiefe Teller geben, mit gebratenen Pfifferlingen, restlichem Käse (40 g) und Basilikumblättern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 30 g E, 38 g F, 76 g KH = 802 kcal (3357 kJ)

## Rigatoni mit Salsiccia-Pfifferling-Ragout

Im würzigen Ragout mit italienischer Bratwurst präsentieren sich die feinen Waldpilze von ihrer deftigen Seite. Unser Koch serviert Pasta dazu und toppt das Ganze mit Käsespänen und Basilikum. [Rezept links](#)





Foto Seite 68

## Knuspriges Spanferkel mit Pfifferling-Kartoffel-Salat

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### SPANFERKEL

- 50 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Fenchelsaat
- 1 TL Koriandersaat
- 6 EL neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- Salz • Pfeffer
- 900 g Spanferkelrücken mit Schwarze (küchenfertig)

### KARTOFFELSALAT

- 700 g Kartoffeln
- Salz

- 3 Schalotten
- 5 EL neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Weißweinessig
- 1 EL mittelscharfer Senf
- Pfeffer
- ½ TL Zucker
- 400 g Pfifferlinge
- 6 Stiele französischer Estragon
- 6 Stiele Dill

**1.** Für den Spanferkelrücken am Vortag Schalotten und Knoblauch sehr fein würfeln. Fenchel- und Koriandersaat in einem Mörser zerstoßen. Schalotten, Knoblauch, Gewürze, Öl im Blitzhacker zu einer Paste pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schwarze des Spanferkelrückens mit einem sehr scharfen Messer im Abstand von 1 cm gitterartig einritzen. Fleisch von allen Seiten mit der Paste einreiben, straff in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht im Kühlschrank marinieren.

**2.** Für den Salat am nächsten Tag Kartoffeln waschen und mit Schale in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten knapp gar kochen. Kartoffeln abgießen und etwas abkühlen lassen. Schalotten fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 2 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Topf vom Herd nehmen, Brühe mit Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken.

**3.** Warme Kartoffeln pellen und in ca. 5 mm dicke Scheiben in die Brühe schneiden. Salat ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur durchziehen lassen. Pfifferlinge sorgfältig putzen.

**4.** Schweinerücken aus der Folie wickeln und mit der Schwarze nach oben auf ein Backofengitter legen. Das Gitter auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten garen.

**5.** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Pfifferlinge darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pfifferlinge und restliches Öl (3 EL) zum Kartoffelsalat geben und unterheben. Estragonblätter und Dillspitzen von den Stielen zupfen, grob schneiden. Kräuter unter den Salat heben, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

**6.** Fleisch aus dem Backofen nehmen und 15 Minuten ruhen lassen. Backofengrill auf 240 Grad vorheizen. Fleisch mit der Schwarze nach oben 8–10 Minuten auf der 2. Schiene von unten knusprig garen (dabei nach Sicht garen, damit die Schwarze nicht verbrennt). Rücken aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit dem Kartoffelsalat auf Tellern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:40 Stunden plus Marinierzeit über Nacht  
**PRO PORTION** 52 g E, 35 g F, 25 g KH = 646 kcal (2707 kJ)

**„Ein harter Wasserstrahl kann die empfindlichen Pfifferlinge beschädigen. Starke Verschmutzungen daher lieber so entfernen: Pilze in einer Schale mit etwas Mehl bestäuben, schwenken, ganz kurz ins Wasserbad geben und gut trocken tupfen.“**

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

Foto rechts

## Udon-Nudeln mit Miso-Pfifferlingen und Hamachi

\* EINFACH

Für 3 Portionen

- 1 kleiner Blumenkohl (500 g; mit Grün)
- 1 Maiskolben (300 g)
- Salz
- 5 EL neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- Pfeffer
- 300 g Pfifferlinge
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 20 g frischer Ingwer
- 2 TL geröstete Sesamsaat
- 3 TL helle Miso-Paste (Asia-Laden)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Fischsauce
- 3 EL geröstetes Sesamöl
- 2 EL Sojasauce
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Beet Sakura-Kresse (ersatzweise Gartenkresse oder violette Shiso-Kresse)
- 250 g Udon-Nudeln (japanische Weizennudeln)
- 250 g Hamachi (Gelbschwanzmakrele; küchenfertig; ohne Haut; ersatzweise Lachs- oder Thunfischfilet)
- 3 TL Chiliöl

**1.** Blumenkohl putzen, dabei einige Blätter stehen lassen. Maiskolben putzen, Blätter und Fasern entfernen. Maiskörner mit einem großen, schweren Messer vom Kolben schneiden. Reichlich Salzwasser im Topf aufkochen. Blumenkohl darin 3–4 Minuten garen. Nach 1–2 Minuten Mais zugeben und mitgaren. Kohl und Mais abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Blumenkohl mit Strunk und Blättern dritteln. Mit dem Mais in einer großen Auflaufform verteilen, mit 2 EL Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen.

**2.** Inzwischen Pfifferlinge putzen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Chilischote putzen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze, Knoblauch, Chili und Ingwer darin bei mittlerer



### ***Udon-Nudeln mit Miso-Pfifferlingen und Hamachi***

Kleiner Pilz auf großer Reise: Mit heller Miso-Paste und Sojasauce gewürzt und zu Gelbschwanzmakrele im Sushi-Stil serviert, zeigt der Pfifferling, wie weltgewandt er ist.

**Rezept links**



Hitze 2 Minuten braten. Sesam zugeben, Miso-Paste einrühren. Mit Gemüsebrühe, Limettensaft, Fischsauce, 2 EL Sesamöl und Sojasauce auffüllen und 2–3 Minuten kochen lassen. Von der Herdplatte ziehen und warm halten. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne schräg in dünne Ringe schneiden. Kresse vom Beet schneiden.

**3.** Udon-Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen, abschrecken und beiseite abtropfen lassen. Hamachi-Filet auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Sonnenblumenöl (1 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hamachi darin bei starker Hitze von jeder Seite 30–40 Sekunden braten (das Filet soll in der Mitte roh bleiben; siehe Zitat). Aus der Pfanne nehmen und bis zur weiteren Verwendung ruhen lassen.

**4.** Blumenkohl und Mais aus dem Backofen nehmen. Pfifferlinge mit Miso-Sud erwärmen, Udon-Nudeln darin schwenken. Hamachi-Filet in dünne Tranchen schneiden. Blumenkohl, Mais, Nudeln, Pfifferlinge mit Miso-Sud und Hamachi in Schalen anrichten. Mit restlichem Sesamöl (1 EL) und Chiliöl beträufeln, mit Frühlingszwiebeln und Kresse bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 36 g E, 42 g F, 76 g KH = 873 kcal (3661 kJ)



**ACHIM ELLMER**  
»e&t«-Küchenchef

**„Wer den Fisch zu meinen Udon-Nudeln statt „sushi roh“ lieber medium oder durchgegart isst, sollte besser Lachs, Zander oder Kabeljau nehmen. Denn Hamachi hat kaum Fett, wird beim Braten schnell trocken und ist eher ein Sushi- oder Sashimi-Fisch.“**



Foto Seite 69

## Beef-Schnitzel mit Rahmpfifferlingen

\* EINFACH

Für 4 Portionen

### SCHNITZEL

- 100 g Mehl
- 2 Eier (kl. M)
- 200 g Paniermehl
- 2 EL Schlagsahne
- Salz
- 8 Minutensteaks vom Rind (dünn geschnitten; à 80 g)
- 8 TL Tafelmeerrettich
- 8 EL Butterschmalz (80 g)

### RAHMPILZE

- 500 g Pfifferlinge
- 1 Schalotte (30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- Salz

### Pfeffer

- 100 ml trockener Weißwein
- 300 ml Schlagsahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- 3 Stiele Bohnenkraut
- 1 TL Speisestärke

### SALAT

- 300 g Salat-Mix (z.B. Eichblatt, Fingersalat, Endivie)
- 1 Bund Radieschen
- 8 EL Olivenöl
- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Ahornsirup

**1.** Für die Schnitzel Mehl, Eier und Paniermehl getrennt in je 1 tiefen Teller geben. Sahne und etwas Salz zu den Eiern geben und kräftig verquirlen.

**2.** Steaks auf einer Seite dünn mit Meerrettich bestreichen. Dann nacheinander erst im Mehl wenden und überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen. Steaks durch die Eimasse ziehen und in den Semmelbröseln panieren, Panierung dabei nur ganz leicht andrücken. Schnitzel beiseitestellen.

**3.** Für die Rahmpilze Pfifferlinge putzen, größere halbieren. Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Schalotten- und Knoblauchwürfel zugeben und ca. 1 Minute mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißwein zugeben und fast vollständig einkochen lassen. Mit Sahne und Gemüsebrühe aufgießen. Bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten cremig einkochen lassen. Bohnenkraut von den Stielen zupfen. Stärke mit wenig kaltem Wasser anröhren und die Sauce damit leicht binden. Bohnenkraut zugeben.

**4.** Salate verlesen, waschen und trocken schleudern. Radieschen waschen, putzen und vierteln. Olivenöl, Weißweinessig, 3 EL heißes Wasser, Salz, Pfeffer und Ahornsirup in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren.

**5.** Butterschmalz in einer breiten Pfanne erhitzen. Die Steaks darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun braten. Dabei immer wieder mithilfe eines Esslöffels mit dem heißen Fett beschöpfen. Schnitzel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schnitzel und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Salat mit der Vinaigrette mischen und separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 50 g E, 68 g F, 47 g KH = 1048 kcal (4394 kJ)

Ihr Magazin für Haus und Küche



Ab 16.08.  
im Handel!

Gefülltes Gemüseglück

Backen mit Blaubeeren

Blumenkohl-Küche

KOCHMESSER-KUNDE:  
15 scharfe Klingen  
für Sie im Überblick



Die aktuelle Ausgabe bestellen oder direkt im Abo lesen:

Tel. 02501/8014374 | [www.einfachhausgemacht.de/abo](http://www.einfachhausgemacht.de/abo)

# Dem Atlantik so nah

Aus Portugal brachte »e&t«-Koch Maik Damerius die Idee für sein Menü mit. Wie dort typisch, kombiniert er bodenständige regionale Zutaten und entwickelt daraus seine Hommage an Land und Meer





**MAIK DAMERIUS**  
»e&t«-Koch

## So plant unser Koch sein Menü

### AM VORTAG

- Sherry-Zwiebeln für den Hauptgang einlegen und kühl stellen
- Reispudding und Orangensirup für das Dessert zubereiten, kühl stellen

### VIER STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Teig für das Brot kneten und gehen lassen
- Eismasse vorbereiten, ziehen lassen
- Muscheln und Garnelen vorbereiten und kühl stellen
- Korianderöl für die Vorspeise zubereiten

### ZWEI STUNDEN VORHER

- Brot in den Backofen schieben
- Fleisch und Gemüsebeilagen für den Hauptgang vorbereiten

### 30 MINUTEN VORHER

- Kaffee-Eis zubereiten, in einem gefriergeeigneten Behälter im Tiefkühler lagern
- Das Fleisch in den Backofen schieben

### KURZ VOR BEGINN

- Saucenfond, Zwiebelpüree und -gemüse für den Hauptgang vorbereiten
- Vorspeise zubereiten und servieren

### NACH DER VORSPEISE

- Piri-Piri-Schaumsauce, Zwiebelpüree und Gemüse fertigstellen
- Gemüse, Fleisch und Sauce anrichten

### NACH DEM HAUPTGANG

- Dessert anrichten

#### VORSPEISE

#### Meeresfrüchte im Weissweinsud

Wie eine Brise vom Atlantik: aromatisch gedünstete Venusmuscheln und Garnelen, serviert in pfeffrig abgeschmecktem Sud.  
Rezept Seite 46

#### DAS MENÜ

#### VORSPEISE Meeresfrüchte im Weissweinsud

#### HAUPTSPEISE Iberico-Rücken mit Piri-Piri-Schaum und Zwiebelgemüse

#### DESSERT

#### Reispudding mit Kaffee-Eis und Orangensirup



*„Vor Jahrhunderten von Seefahrern aus Mexiko mitgebracht, würzen Piri Piri jetzt viele klassisch portugiesische Gerichte.“*

»e&t«-Koch Maik Damerius

---

#### HAUPTSPEISE

### Iberico-Rücken mit Piri-Piri-Schaum und Zwiebelgemüse

Ein bunter Zwiebel-Mix flankiert den zart gegarten Braten vom Iberischen Schwein, einer in Portugal heimischen Rasse. **Rezept Seite 82**



Teller: Ono Mao, Adressen Seite 97



## Portugiesisches Hausbrot mit Maismehl

Perfekt, um den tollen Sud der Meeresfrüchte aufzutunken: selbst gebackenes Brot mit Maismehl.

**Rezept rechts**



### VORSPEISE

FOTO SEITE 76/77

## Meeresfrüchte im Weißweinsud

**\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

Für 6 Portionen

### KORIANDERÖL

- 12 Stiele Koriandergrün
- 150 ml neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)

### MEERESFRÜCHTE

- Salz
- 800 g Venusmuscheln
- 2 El Koriandersaat
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Pfefferschote

- 18 Garnelen (mit Kopf und Schale; z. B. aus regionaler Aquakultur)
- 6 El Olivenöl
- 250 ml trockener Weißwein
- Pfeffer
- 1 Beet Korianderkresse
- Außerdem: Küchenthermometer, Küchenmixer, Passiertuch

**1.** Für das Korianderöl Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Öl auf 80 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen!). Korianderblätter und warmes Öl in einen Küchenmixer geben und mixen. Durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb gießen, kalt stellen.

**2.** Reichlich kaltes Wasser in eine große Schüssel geben, 1 TL Salz untermischen. Muscheln darin ca. 20 Minuten spülen. Wasser währenddessen mehrfach wechseln. Koriandersaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, bis sie zu duften beginnt. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Pfefferschote waschen, putzen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.

**3.** Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen. Eventuell am Rücken noch enthaltenen dunklen Darmfaden entfernen, dafür entlang des Rückens Schale fein aufschneiden. Darmfaden z. B. mit einer Pinzette herausziehen. 2 EL Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Garnelen darin bei mittlerer Hitze je Seite ca. 1 Minute braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

**4.** Restliches Olivenöl (4 EL) in der Pfanne erhitzen. Knoblauch und Pfefferschote darin bei starker Hitze ca. 30 Sekunden anrösten. Muscheln zugeben, Wein angießen. Sofort einen Deckel auflegen. Muscheln bei starker Hitze 4–5 Minuten dünsten. Dann die Garnelen zu den Muscheln geben und alles offen weitere 1–2 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Korianderkresse vom Beet schneiden. Je 3 Garnelen, einige Muscheln und etwas Sud auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit dem Korianderöl beträufeln und mit Koriandersaat und Kresse bestreuen und servieren. Dazu das Hausbrot reichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 18 g E, 34 g F, 3 g KH = 405 kcal (1700 kJ)

**Foto links**

## Portugiesisches Hausbrot mit Maismehl

**\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

Für 1 Laib/ca. 16 Scheiben

- 200 g feines Maismehl
  - ½ Würfel (21 g) frische Hefe
  - 300 g Mehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten und Bestäuben
  - ½ TL Zucker
  - ½–1 TL Salz
  - 2 EL Olivenöl
- Außerdem: gusseiserner Topf mit Deckel (26 cm Ø)

**1.** Maismehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. 500 ml Wasser in einem Topf aufkochen, über das Maismehl gießen und alles rasch und möglichst klümpchenfrei verrühren. Maisbrühstück 15–20 Minuten bis zu einer Temperatur von maximal 40 Grad abkühlen lassen.

**2.** Hefe zerbröseln und mit 50 ml kaltem Wasser, Mehl, Zucker, Salz und Olivenöl zum Teigbrühstück in die Rührschüssel geben. Alles mit den Knethaken der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe ca. 10 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verketten. Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken. Teig ca. 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

**3.** Nach der Gehzeit Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen und zu einem runden Laib (ca. 20 cm Ø) formen. Teig auf ein Stück Backpapier legen, mit etwas Mehl bestäuben. Nochmals mit einem sauberen Geschirrtuch bedeckt 30 Minuten gehen lassen.

**4.** Inzwischen einen gusseisernen Topf inklusive Deckel im Backofen bei 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten aufheizen. Heißen Topf aus dem Ofen nehmen. Teig vorsichtig in den Topf setzen. Sofort den Deckel auflegen und im heißen Backofen ca. 25 Minuten backen. Dann Deckel entfernen und das Brot weitere ca. 10 Minuten goldbraun fertig backen. Aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen. Am besten noch offenwarm servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Gehzeit 1:15 Stunden plus Abkühlzeit 20 Minuten

**PRO SCHEIBE** 3 g E, 2 g F, 22 g KH = 124 kcal (523 kJ)

---

DESSERT

*Reispudding  
mit Kaffee-Eis und  
Orangensirup*

Ein duftiger Sirup mit Orangenschale und frischer Minze verleiht diesem Dessert die richtige Prise Leichtigkeit.  
**Rezept Seite 83**



## Iberico-Rücken mit Piri-Piri-Schaum und Zwiebelgemüse

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### EINGELEGTE ZWIEBELN

- 100 ml Sherry-Essig
- 2 EL Zucker
- Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Sternanis
- 160 g rote Zwiebeln

### FLEISCH

- 1¼ kg Ibérico-Schweinerücken mit Fettdeckel (küchenfertig)
- 2 EL neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Butter (10 g)
- 4 Stiele Thymian

### ZWIEBelpüree

- 1 kg Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Butter (10 g)
- 200 ml trockener Weißwein
- Salz
- Pfeffer

### PIRI-PIRI-SCHAUM

- 1 rote Paprikaschote (200 g)
- 150 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 3 getrocknete Chilischoten (Piri-Piri-Chili)
- Salz
- Pfeffer
- 150 ml trockener Weißwein
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Schlagsahne
- 1 EL Butter (10 g)

### GEMÜSE

- 250 g Perlzwiebeln
  - 4 Frühlingszwiebeln
  - 2 EL Olivenöl
  - 2 Zweige Rosmarin
  - Salz
  - Pfeffer
- Außerdem: Fleischthermometer, Küchenmixer, Stabmixer

**1.** Für die eingelegten Zwiebeln am Vortag 200 ml Wasser, Sherry-Essig, Zucker, ½ TL Salz, Lorbeerblätter und Sternanis in einem Topf aufkochen und offen bei milder Hitze ca. 5 Minuten kochen lassen. Inzwischen Rote Zwiebeln halbieren und in ca. 5 mm dicke Spalten schneiden. Topf vom Herd nehmen, Zwiebeln in den Sud geben, abkühlen und über Nacht ziehen lassen.

**2.** Für das Fleisch am Serviertag Iberico-Rücken trocken tupfen, eventuell noch aufliegende Sehnen oder Silberhäutchen entfernen. Fettschicht kreuzweise fein einschneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch zunächst auf der Fettschicht bei milder bis mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, wenden und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten weiterbraten. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Butter und Thymian auf dem Fleisch verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Umluft 130 Grad) auf der mittleren Schiene 50–55 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von ca. 55 Grad zartrosa garen.

**3.** Für das Zwiebelpüree inzwischen Zwiebeln und Knoblauch grob würfeln. Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln, Knoblauch und Weißwein zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei milder bis mittlerer Hitze offen 20–25 Minuten weich dünsten. Dabei gelegentlich umrühren.

**4.** Für den Piri-Piri-Schaum Paprika putzen, waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und grob schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Gemüse und Chilischoten darin bei milder Hitze 2–3 Minuten andünsten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißwein angießen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen. Brühe und Sahne zugeben, aufkochen und offen ca. 15 Minuten kochen lassen.

**5.** Fertig geschmorte Zwiebeln in einen Küchenmixer geben, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wieder in den Topf geben und zugedeckt warm halten. Für den Piri-Piri-Schaum den Saucenansatz mit einem Stabmixer fein mixen, durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und zugedeckt warm halten.

**6.** Für das Gemüse Perlzwiebeln putzen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und in 2 cm große Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Perlzwiebeln und Rosmarinzweige darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Frühlingszwiebeln zugeben und unter Wenden ca. 2 Minuten sacht mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**7.** Fleisch bei einer Kerntemperatur von ca. 55 Grad aus dem Ofen nehmen. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 5 Minuten ruhen lassen. Eingelegte Zwiebeln (vom Vortag) abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren Saucenfond nochmals erhitzen (nicht kochen!), Butter zugeben und alles mit einem Stabmixer durchmixen und aufschäumen. Fleisch in 6 Scheiben schneiden. Iberico-Scheiben, Zwiebelpüree, eingelegte Zwiebeln und Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Piri-Piri-Schaum beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Wartezeit 24 Stunden

**PRO PORTION** 46 g E, 40 g F, 16 g KH = 642 kcal (2690 kJ)



**MAIK DAMERIUS**

»e&t«-Koch

*„Das Besondere bei diesem Schweinebraten ist der feine Fettdeckel. Darunter gart das zarte Fleisch geschützt, und abschmelzendes Fett gibt ihm ein einzigartig nussiges Aroma.“*

## Reispudding mit Kaffee-Eis und Orangensirup

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### KAFFEE-EIS

- 350 ml Schlagsahne
- 350 ml Milch
- 100 g geröstete Kaffeebohnen
- 100 g Zucker
- 1 Ei Glukosesirup (z.B. aus dem Backshop oder Barbedarf)
- 5 Eigelb (Kl. M.)

### ORANGENSIRUP

- 2 Bio-Orangen
- 100 ml trockener Weißwein
- 150 ml Orangenblütensirup
- 2 Ei Zitronensaft

### REISPUDDING

- 150 g Milchreis
  - 1 Prise Salz
  - 1 Vanilleschote
  - 300 ml Milch
  - ½ TL Zimt • 75 g Zucker
  - 1 EL fein geriebene Bio-Zitronenschale
  - 1 Blatt Gelatine
  - 2 Eigelb (Kl. M.)
  - 6 Stiele Minze
- Außerdem: Eismaschine, Küchenthermometer, 6 Sturzformen (à 70–80 ml Inhalt; z.B. aus Silikon), Schlagschüssel, Küchenspatel

**1.** Für das Eis Sahne und Milch in einem Topf aufkochen. Kaffeebohnen zugeben, kurz mitkochen lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und die Mischung ca. 4 Stunden ziehen lassen.

**2.** Für den Orangensirup die Orangen heiß waschen, trocken reiben und mit einem Sparschäler oder Zestenreißer die Schale ohne das Weiße in feinen Streifen abschälen. Eine Orange halbieren und den Saft auspressen. Orangensaft, Weißwein, Orangenblütensirup und Zitronensaft in einem Topf aufkochen. Bei mittlerer Hitze offen 3–4 Minuten kochen lassen. Orangen schale zugeben und offen weitere 2–3 Minuten kochen. Topf vom Herd nehmen und den Sirup auskühlen lassen

**3.** Für den Reispudding Reis, 300 ml Wasser und 1 Prise Salz in einen Topf geben. Zugedeckt aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze 10–15 Minuten garen, bis der Reis das Wasser vollständig aufgenommen hat.

**4.** Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, -schote, Milch, Zimt, Zucker und Zitronenschale in einem weiteren Topf aufkochen. Vom Herd nehmen und die Vanilleschote entfernen. Gekochte Milch zum Reis geben und offen bei milder bis mittlerer Hitze 10–15 Minuten unter Röhren garen, bis die Milch fast vollständig eingekocht ist.

**5.** Gelatine kalt einweichen. Den cremig gekochten Milchreis vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen. Gelatine gut ausdrücken und mit den Eigelben unter den Reis rühren. Reispuddingcreme in 6 Sturzformen füllen, abkühlen und dann ca. 4 Stunden im Kühlschrank gelieren lassen.

**6.** Kaffeemilch durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. 60 g Zucker und Glukosesirup zugeben und aufkochen. Topf vom Herd ziehen. Restlichen Zucker (40 g) und Eigelbe in einem Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers auf kleinster Stufe 4–5 Minuten cremig rühren. Kaffeemilch unter ständigem Rühren mit einem Küchenspatel langsam unter die Eiercreme



### VOM DOURO GEPRÄGT

Mit intensiven Noten von Pfirsich und dazu einer feinen Mineralität ist dieser goldfarbene Vinha Grande 2021 eine fabelhafte Begleitung zu allen Menü-Komponenten. Eine elegante Alternative wäre der körperreiche, mineralisch-rauchige Redoma Rosé 2022, ein weiterer Vertreter aus der Douro-Region.

Vinha Grande 2021, Casa FerreiraInha ca. 12,30 Euro, z.B. über [www.winehouseportugal.com](http://www.winehouseportugal.com). Redoma Rosé 2022, Niepoort Vinhos 18,90 Euro, z.B. über [weingaumen.com](http://weingaumen.com)

rühren. Schlagkessel über ein heißes Wasserbad setzen und die Creme unter ständigem Rühren auf 75–80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!) erhitzen und dicklich werden lassen („zur Rose abziehen“). Schlagkessel dann in ein eisgekühltes Wasserbad stellen. Masse unter Röhren vollständig auskühlen lassen. Masse rechtzeitig in eine vorbereitete Eismaschine geben und gefrieren lassen (Gefrierdauer abhängig von der Eismaschine). Eis gegebenenfalls in eine Schüssel füllen und bis zum Servieren im Tiefkühler lagern.

**7.** Kurz vor dem Servieren Minzblätter von den Stielen abzupfen. Reispudding auf Dessertsteller stürzen. Vorbereitete Orangenschale und jeweils etwas Orangensirup auf dem Pudding verteilen. Aus dem Kaffee-Eis Nocken formen und mit dem Reispudding anrichten. Mit Minzblättern dekorieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Wartezeit 4:30 Stunden und Gefrierzeit  
**PRO PORTION** 10 g E, 29 g F, 63 g KH = 566 kcal (2371 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](http://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](http://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](http://www.esSEN-und-trinkEN.de/aboangebot)



02501/801 43 79



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

## Sandwich-Pizza mit Mortadella und Rucola

Erst backen, dann belegen! Und das bitte nicht zu knapp. Die heiß servierten Pizzataschen im Sandwich-Style bieten reichlich Platz für Mortadella, Ricottacreme, Rucola und Burrata.

**Rezept Seite 88**



# Große Klappe

Dass sich Pizza ganz neu definieren lässt, beweist die Idee unseres Kochs Maik Damerius: Er serviert den extralang gereiften und luftigen Hefeteig solo gebacken als Sandwich. Damit schafft er reichlich kreativen Freiraum für üppigen Belag

Der Pizza-Trend:  
12. Folge



## Gereifter Pizzateig zum Solobacken

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 3 Portionen

- 500 g Pizzamehl (Tipo 00) plus etwas Mehl für die Arbeitsfläche

- 2 g frische Hefe (knapp kirschkerngroßes Stück)

- 15 g Salz

- Olivenöl zum Einfetten

Außerdem: große, lebensmittelechte Kunststoffbox mit Deckel (z.B. Pizzaballen-Box; alternativ tiefes Backblech/Fettpfanne des Backofens)

**1.** Für den Teig bereits 2 Tage vor dem Backtag Mehl, 325 g kaltes Wasser und Hefe in der Küchenmaschine mit den Knethaken auf mittlerer Stufe 10–12 Minuten kneten. Nach etwa der Hälfte der Knetzeit das Salz einstreuen. Teig mit einem sauberen Geschirrtuch bedeckt bei Zimmertemperatur ca. 15 Minuten ruhen lassen.

**2.** Teig dann in 3 Portionen à ca. 275 g teilen. Mit leicht bemehlten Händen rund formen. Mit Abstand zueinander in eine mit Öl ausgestrichene Box einsetzen, Deckel auflegen. Im Kühlschrank 48 Stunden reifen lassen.

**3.** Am Zubereitungstag ca. 4 Stunden vor dem Backen Teig mit einem sauberen Geschirrtuch bedeckt bei Zimmertemperatur (20–22 Grad) temperieren und gehen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten plus Ruhe-, Reife- und Gehzeit 52 Stunden



Foto Seite 86

## Sandwich-Pizza mit Mortadella und Rucola

\* EINFACH

Für 3 Stück

**BELAG**

- 1 Knoblauchzehe

- ½ Bio-Zitrone

- 4 Stiele Thymian

- 120 g Ricotta

- 5 El Olivenöl

- Salz

- Pfeffer

- 50 g Pistazienkerne
- 100 g Rucola
- 3 Kugeln Burrata (à 100 g Abtropfgewicht)

- 12 Scheiben Mortadella (hauchdünne geschnitten; à 30 g; z.B. Mortadella di Bologna; ital. Feinkostgeschäft)

Außerdem: Pizzastein, Mehl zum Bearbeiten, eventuell Pizzaschieber

**1.** Den Backofen inklusive Pizzastein auf der mittleren Schiene rechtzeitig auf höchste Stufe, mindestens aber 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert), vorheizen.

**2.** Für den Belag Knoblauch fein schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitronensaft auspressen. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Zitronenschale und -saft, Ricotta, Thymian und 2 El Olivenöl mit dem Stabmixer cremig mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Pistazien in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten. Auf einen Teller geben, etwas abkühlen lassen und grob hacken. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Burrata abtropfen lassen.

**4.** Eine Teigkugel auf wenig Mehl zu einem dünnen Fladen (ca. 30 cm Ø) ausstrecken, dabei nicht kneten. Mit 1 El Olivenöl bestreichen, den Teig zur Hälfte umklappen und z.B. mithilfe eines Pizzaschiebers mit Schwung auf den heißen Backstein schieben. Im heißen Backofen 5–6 Minuten backen.

**5.** Sandwich-Pizza herausnehmen, auf ein Kuchengitter setzen und kurz abkühlen lassen. Inzwischen die nächste Teigportion wie beschrieben vorbereiten und ebenso backen.

**6.** Zum Servieren die Pizza-Sandwiches vorsichtig wieder aufklappen. 1–2 El Ricottacreme auf eine Teighälfte streichen. Mit 4 Scheiben Mortadella und etwas Rucola belegen. Eine Burrata-Kugel grob zerzpfen und auf dem Belag verteilen. Pistazienkerne darüberstreuen. Sandwich-Pizza wieder zusammenklappen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten  
**PRO STÜCK** 54 g E, 81 g F, 131 g KH = 1522 kcal (6351 kJ)

**Tipp** Unser Pizza-Experte empfiehlt, den Teig in einem speziellen Pizzaofen bei 300–350 Grad zu backen, dann gelingt er am besten. Entsprechende Geräte für den Hausgebrauch gibt es ab ca. 300 Euro.

„Wenn es der Backofen mitmacht,  
die Sandwich-Böden bei  
350 Grad backen! Das gibt dem  
Teig die typischen Röstaromen.“

>e&t<-Koch Maik Damerius



Der Star unserer Pizza-Sandwiches: original Mortadella di Bologna, hauchdünn aufgeschnitten und üppig eingeschichtet

# Wind of Change

Der Reeder Cornelius Bockermann transportiert fair gehandelte Waren mit einem Zweimastschoner über den Atlantik. Auf diese Weise möchte er unser Umweltbewusstsein für die Auswirkungen der Globalisierung schärfen

## **Herr Bockermann, wo ist Ihr Frachtsegelschiff „Avontuur“ jetzt unterwegs?**

Sie ist auf dem Rückweg von Amerika und liegt im Hafen von Horta auf den Azoren, wo wir ein paar Reparaturen gemacht haben. In wenigen Wochen soll sie dann in Hamburg ankommen, beladen mit Rum aus Guadeloupe, Kaffee aus Nicaragua und Mexiko, Kakao aus Belize und deutschem Whisky von Föhr.

## **Frachten per Segelschiff zu transportieren wirkt in der Zeit von Containerschiffen wie aus der Zeit gefallen.**

Es ist etwas Historisches, ja. Tausende von Jahren haben wir so Waren über See transportiert.

## **Warum glauben Sie, dass Frachtdragsegler die Zukunft sein können?**

Für den Seetransport bietet sich der Wind ideal an. Seine Kraft zu nutzen ist eine alte, aber gute Methode, um fossile Brennstoffe zu vermeiden.

Mit denen müssen wir aufhören.

## **Sie haben vorher in der klassischen Schifffahrt gearbeitet. Was haben Sie da gesehen, das Sie zum Umdenken gebracht hat?**

Ich habe 23 Jahre lang in Nigeria gelebt und Transporte für die Ölindustrie gemacht. Ich habe gesehen, wie viel Dreck beim Bohren nach Öl gemacht wird. Ich habe zum Beispiel im Nigerdelta Landstriche gesehen, die für Generationen zerstört sind.

Mangrovensümpfe und Wasserläufe, deren Oberfläche komplett mit Öl bedeckt war. Und überall lebten Menschen, die dort fischten und krank wurden. Ich habe aber auch die gesehen, die extreme Profite damit gemacht haben. Und korrupte Politiker, die sich bereichert haben.

**Sie haben dann ein über 100 Jahre altes Segelschiff gekauft und instand gesetzt. Warum haben Sie kein neues gekauft?**

Die „Avontuur“ stammt aus jener Zeit, Anfang des letzten Jahrhunderts, in der die Segelschiffe die Spitze ihrer Entwicklung erreicht hatten. Es war also klar, dass das Schiff funktionieren würde. Ein anderer Gedanke war natürlich, dass man mit einem alten Schiff mehr Aufmerksamkeit bekommt. Die „Avontuur“ ist ja als Leuchtturmprojekt gedacht.

## **Mit Containerschiffen werden Sie damit nie mithalten können.**

Das war auch nie das Ziel. Wir können unsere Rechnungen bezahlen, und auch das geht nur, weil bei uns alle aus Überzeugung mitmachen. Unsere Besatzung verdient weniger als auf anderen Schiffen, und unsere Partner bezahlen höhere Frachtraten. Dafür lagern wir aber auch keine Kosten an die Umwelt aus. Wir erzeugen keine Emissionen und keinen Unterwasserlärz. Aber es geht noch um was anderes.

## **Worum genau?**

Das Projekt soll uns anregen, unseren Konsum zu überdenken. Mit Frachtsegeln können wir weniger Ladung transportieren. Wir müssen uns also überlegen, was wir wirklich dringend brauchen. Zum Beispiel, ob es wirklich bei jedem Italiener auf der ganzen Welt italienisches Wasser geben muss. Das ist doch verrückt!

## **Wie oft hat Sie der Wind schon im Stich gelassen?**

Wir fahren ja im Nordatlantik immer um das Azorenhoch herum. Auf dessen Südseite weht der Passat, der uns bequem in die Karibik bringt. Und auf der anderen Seite segelt man dann mit der Westwinddrift an der Nordseite des Hochs wieder zurück. Man merkt aber im Nordatlantik schon gewisse Veränderungen, die die Klimakrise hervorruft, häufigere Stürme zum Beispiel. Die heute hervorragenden Wetterdaten und hochmodernen Routenprogramme helfen natürlich. Nur bei unserer ersten Fahrt gerieten wir in eine Flaute und trieben neun Tage im Ozean.

## **Wie kam es dazu?**

Sagen wir es so: Es gibt immer noch den menschlichen Faktor, der dazu führt, dass man glaubt, es besser zu wissen als die Wettervorhersage. Ein Irrglaube.



Die  
Zukunft ist  
nachhaltig

Bockermann auf seinem  
Schoner „Avontuur“,  
einem der letzten Frachtsegler  
des 21. Jahrhunderts

## PERSON & PROJEKT

**CORNELIUS BOCKERMANN**, 65 Jahre alt, studierte Nautik und Schiffsingenieurewesen und erwarb das Kapitänspatent auf Großer Fahrt. Nach über 20 Jahren in der Schifffahrtsbranche gründete er 2014 die Organisation Timbercoast, kaufte die 1920 vom Stapel gelaufene „Avontuur“ und transportiert damit u.a. Rum, Schokolade und Kaffee. Die Waren gibt es auch im Onlineshop unter [www.timbercoast.de](http://www.timbercoast.de).

# Worum geht's bei der Online-Direktvermarktung?



Obst oder Gemüse direkt beim Bauern kaufen? Klar, das geht in Hofläden und auf Bauernmärkten. Dort bekommt man auch Fleisch, Käse und Milchprodukte aus der Region. Wenn es aber um nicht heimische Produkte wie Orangen oder Avocados geht, blieb bislang nur der Gang in den Supermarkt. Neuerdings gibt es jedoch eine Form der Direktvermarktung, die mittels Online-Plattformen die Kunden in Deutschland mit Bauern aus aller Welt verbindet.

## Warum das nötig ist

Das System der Supermärkte ist praktisch, aber in vielen Punkten problematisch. Sie diktieren den Landwirten Preise, die oft kaum die Kosten decken. Sie akzeptieren nur Gemüse und Obst in bestimmten Mengen, Formen, Farben und Größen. Was diesen Vorgaben nicht entspricht, wird von den Anbauern entweder gar nicht erst geerntet oder aussortiert und entsorgt. Die Händler müssen Lager und Verkaufsflächen beheizen oder kühlen. Viele Früchte und Gemüse sind in kleinen Mengen in Plastik verpackt.

## Was Direktvermarktung besser macht

Vor allem für Produzenten, die keinen Zugang zu Supermärkten haben – sei es wegen unzureichender Produktionsmengen

oder fehlender Produktvielfalt oder für jene, die den Handel anders gestalten möchten –, bietet die Direktvermarktung eine gute und faire Lösung. Betreiber von Online-Plattformen vernetzen diese Produzenten direkt mit Verbrauchern, die ihre Favoriten – meist aus ökologischem Anbau – direkt beim Landwirt bestellen können. Da die Ware oft Monate im Voraus bestellt wird, gewinnen die Produzenten Planungssicherheit und ernten ihre Produkte erst dann, wenn Obst und Gemüse wirklich reif und am besten sind. Außerdem können sie auch krumme Möhren oder grüne (dennoch reife) Orangen in die Pakete legen.

## Was man bedenken muss

Die täglichen Einkäufe werden die Kunden in naher Zukunft nicht vollständig über Online-Direktvermarktung erledigen können. Das Angebot ist begrenzt, und die Preise sind im Vergleich zum Supermarkt etwas höher. Zudem werden oft größere Mengen verkauft. Wer nicht eine Großfamilie versorgen muss, sollte sich entweder Mitbesteller suchen oder gut überlegen, wie und ob man mehrere Kilo Orangen oder viele Kokosnüsse lagern kann. Auch die Online-Plattformen erhalten einen Anteil vom Umsatz. Im Gegensatz zu vielen Supermärkten verhandeln sie jedoch mit den Bauern auf Augenhöhe.

## Orangen & Co. ab Hof

AUS SPANIEN Olivenöl und Zitrusfrüchte, dazu Avocados, alles in Bioqualität und von Bauern aus Andalusien. Olefruits pflegt die Plattform und die Kontakte zu den Landwirten und Erzeugern, die die Produkte von ihren Farmen kurz nach der Ernte verschicken. Kühlhäuser oder Lagerhallen sind da überflüssig. Alles streng nach Saison und nur solange der Vorrat reicht. [www.olefruits.com](http://www.olefruits.com)



AUS DER GANZEN WELT Kokosnüsse aus Togo, Zitronen aus Griechenland, Pistazien aus der Türkei: Das Schweizer Unternehmen Gebana wurde schon 1998 gegründet, seit 2003 wird der Direktversand aufgebaut. Dank Standorten in sechs Ländern und einer direkten Zusammenarbeit mit Tausenden Bauernfamilien umfasst das Angebot neben Früchten und Gemüse sogar Austern und Trockenfleisch. [www.gebana.com](http://www.gebana.com)



# Besser abschneiden

Das wichtigste Werkzeug in der Küche ist das Messer. Ob aus Stahl oder Keramik, mit Holz- oder Plastikgriff – die Ökobilanz ist am besten, wenn man ein Messer „made in Solingen“ kauft und es vorher in die Hand nimmt

## S

Sie sind die wichtigsten Werkzeuge in der Küche, schneiden stets am besten ab und sind dazu immer griffbereit. Messer gibt es in jeder Qualitäts- und Preisklasse. Unter ihnen befinden sich Spezialisten und Generalisten, man findet sie mit Holz- oder Plastikgriffen sowie Stahl- oder Keramikklingen. Wer sich ein neues Messer zulegen möchte, steht zunächst vor einer scheinbar riesigen Auswahl und somit vor vielen Entscheidungen. Seit einigen Jahren stellen sich umweltbewusste Käufer eine weitere Frage: Wie sieht es mit der Ökobilanz aus?

Fangen wir mit der Klinge an: Vereinfacht gesagt, gibt es sie aus den Werkstoffen Stahl und Keramik. Beide benötigen in der Herstellung viel Energie. Stahlklingen werden bei etwa 1000 Grad Celsius in Öfen geschmiedet, die mit Kohle, Gas oder Strom betrieben werden. Je nach Messer dauert dieser Prozess unterschiedlich lange, am längsten bei Damastmessern, die aus 50, 100 oder manchmal sogar aus 1000 Lagen Stahl bestehen. Je länger geschmiedet wird, desto mehr Energie wird verbraucht.

Keramikklingen bestehen aus mikrofeinem Keramikpulver, das gepresst und dann ebenfalls bei etwa 1000 Grad Celsius gebrannt wird. Immer mehr Hersteller wie Black Chili Messer



Messer gibt es in vielen Ausführungen und Qualitätsstufen. Wer das richtige Messer für sich gefunden hat, ist meist ein Leben lang damit zufrieden

schmieden Messer aus Stahlresten oder recyceltem Stahl, etwa aus ausrangierten Lkw-Federn. So werden Ressourcen wie Wasser und Energie gespart.

## Lieber heimisches Holz

Erst mit einem Griff wird die Klinge zum Messer. Und wenn man hier an Nachhaltigkeit denkt, drängt sich der Gedanke auf: Müssen viele so ausgefallen sein? Da sind einmal die Hölzer. Von der heimischen Buche bis zum Grenadill aus Tansania ist hier alles dabei. Je exotischer ein Holz, umso wichtiger und schwieriger ist es, die Herkunft zu erfragen und zu prüfen, wie es um die Bestände steht. Die Hersteller selbst machen dazu nur selten Angaben. Im Zweifel also lieber auf Walnuss- oder Pflaumenholz achten. Sehr fraglich sind Griffe aus Mammutfelsenbein. Zwar ist

der Handel damit in der EU grundsätzlich erlaubt. Aber Umwelt- und Tierschützer warnen, dass in den Ladungen immer wieder auch Elfenbein von afrikanischen Elefanten geschmuggelt werden könnte. Nicht schön anzusehen, dafür hygienischer, sind Griffe aus Kunststoff. Manche Hersteller setzen hier auf Bio-Kunststoffe, zum Beispiel aus Zuckerrohr. Andere, wie die deutsche Schmiede Facto Messer, verwenden recyceltes Plastik, das sie neu in Form bringen. Fazit: Auch Griffe aus Kunststoff können nachhaltig sein.

## Und lieber von hier

Wer „made in Solingen“ kauft, kauft ebenfalls nachhaltig, denn wie so oft sind es die langen Transportwege, die einen Großteil der Klimaschäden anrichten. Traditionsmarken wie Windmühlenmesser, Zwilling, Wüsthof, Güde und Nesmuk produzieren in der Klingstadt im Bergischen Land. Manche noch als Manufaktur, oft wird mit heimischem Stahl geschmiedet und europäisches Holz für die Griffe verwendet. Letztendlich aber zählen individuelle Vorlieben: Liegt das Messer gut in der Hand? Für welche Schneidearbeiten brauche ich welches Messer? Wer dann „sein“ Messer gefunden hat und es gut pflegt, behält es ein Leben lang – nachhaltiger kann ein Kauf kaum sein.



# Königliche Audienz

Die Japaner nennen sie Fleischpflanze. Man kann Vieh mit ihr füttern (für Fleisch). Man kann sie zu Tofu verarbeiten (als Fleischersatz). Unsere Redakteurin **Inken Baberg** entdeckte die Vorteile der ganzen Sojabohne – als smarter Eiweißlieferantin in einem schmackhaften asiatischen Gemüsesalat

#### **Das sagt unsere Redakteurin:**

„Ich hab's nicht so mit der veganen Küche. Jedenfalls nicht mit dieser zeitgeistigen, die vorgeblich das Klima schont und tatsächlich die Bäuche überlädt mit Erfindungen, die besser im Labor geblieben wären. Und Soja? Na ja. Dann kam Yixin Yang mit ihrer Hommage an die ‚Königin der Bohnen‘, einem Kochbuch rund um die Sojabohne, das jahrtausendealte Kochkultur neu entdeckt‘. Klar und originell bebildert, mit persönlichen Anekdoten, Warenkunde, Praxistipps und 35 Rezepten. Eines davon ist dieser einfache Spinatsalat. Mit dem hatte sie mich. Und mit Waweispü. Ohne Waweispü geht bei getrockneten Sojabohnen nämlich gar nichts. Egal, ob man sie kocht, brät oder frittiert – man muss sie vorher waschen („Wa“), über Nacht einweichen („Wei“)

und gründlich „Spü“len. Dann sind sie – noch nicht ready to eat. Sondern werden gekocht. Erst danach sind sie bereit für eine Vielzahl von warmen, kalten, süßen, herzhaf-ten, ganz einfachen bis ziemlich komplexen Anschlussverwendungen. Man kann nach Yixin Yangs Anleitung Tofu selbst machen, auch Sojamilch. Ich ziehe diesen lässigen Salat vor, der sesamsäsig, leicht scharf, knackig frisch und angenehm sättigend den Teller einnimmt. Nicht nur, weil er schmeckt. Auch weil ich den Weg dorthin mag. Waweispü, das gute alte Hülsenfrucht-Prozedere, erinnert daran, dass man den Dingen auch mal Zeit lassen darf, ja muss, wenn sie gelingen sollen. Waweispü ist Slow Food auf Chinesisch – und dieser Salat die gebührende Würdigung einer kleinen Königin.“

## **Spinatsalat mit Sojabohnen und Sesamsauce**

Sämig, frisch und sättigend: Für die gekochten Sojabohnen stecken gedämpfter Spinat und knackige Paprika in leicht pikanter Sesamsauce aromatisch den Rahmen ab. **Rezept Seite 96**





Foto Seite 95

## Spinat mit Sojabohnen und Sesamsauce

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, KALORIENARM, LOW CARB, VEGAN

Für 4 Portionen

- 160 g getrocknete Sojabohnen
- Salz
- 2 Sternanis
- 200 g Blattspinat
- 1 gelbe Paprikaschote (120 g)
- 1 rote Paprikaschote (120 g)
- 1 El Limettensaft
- 2 El Olivenöl
- Pfeffer
- 2 El Tahin
- 1 Beet Korianderkresse
- 2 El Chiliöl
- 1 El helle Sesamsaat (geröstet)

1. Am Vortag Sojabohnen in 1,5 l kaltem Wasser 8 Stunden über Nacht einweichen.
2. Am Tag danach Sojabohnen samt Einweichwasser, 1 TL Salz und Sternanis in einen Topf geben, mit Deckel aufkochen und offen bei milder bis mittlerer Hitze ca. 40 Minuten weich kochen lassen. Sojabohnen in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Inzwischen Spinat waschen, putzen, trocken schleudern und beiseitestellen. Gelbe und rote Paprika putzen, waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Würfel mit Limettensaft, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und beiseitestellen.
4. Tahin mit 4 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. Restliches Olivenöl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen, Spinat und Sojabohnen darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Korianderkresse vom Beet schneiden.
5. Spinat, Sojabohnen, Paprika und Sesamsauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Chiliöl beträufeln, mit Sesam, Kresse und Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Einweichzeit über Nacht  
**PRO PORTION** 20 g E, 25 g F, 7 g KH = 364 kcal (1527 kJ)



**Tahin** Die Paste aus fein gemahlener, meist gerösteter Sesamsaat enthält reichlich B-Vitamine, Proteine und ungesättigte Fettsäuren. Weißes Tahin wird aus geschältem, dunkleres aus ungeschältem Sesam oder beidem gewonnen.



**Blattspinat** Spinat ist bekömmlich und reich an lebenswichtigen Mineralstoffen. Mit seinen zarten Stielen und Blättern eignet sich das Sommergemüse besonders für feinherbe Salate. Als Gemüse nur kurz dünsten und nicht mehrfach erwärmen.



**Sojabohnen** Die geschmacklich neutrale Hülsenfrucht liefert viel pflanzliches Eiweiß und essentielle Aminosäuren, die für die menschliche Ernährung wertvoll sind. Inzwischen ist Soja aus Deutschland auch in Bioqualität erhältlich.



## IMPRESSUM

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

**SITZ DER REDAKTION** STRASSENBAHNRING 15, 20251 HAMBURG

**TELEFON** 040/210 91 66 70

**PUBLISHER** FRANK GLOYSTEIN

**STELLV. PUBLISHERIN** SINA HILKER

**REDAKTIONSLÉITUNG** ARABELLE STIEG

**CREATIVE DIRECTOR** ELISABETH HERZEL

**ART DIRECTOR** ANKE SIEBENEICHER

**LEITER E&T-KÜCHE** ACHIM ELLMER

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

**RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE** CLAUDIA MUIR

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

**LAYOUT** KATRIN FALCK, MATTHIAS MEYER, ALINA POHLMANN

**BILDREDAKTION** MARTINA RAABE

**SCHLUSSREDAKTION** SIGRID NIEDERHAUSEN

**REDAKTIONSSISTENZ** CHRISTINA STÜVEN

**LESERSERVICE** ANTE KLEIN, TEL. 040/210 91 66 77

**GESCHÄFTSFÜHRUNG** MALTE SCHWERDTFEGER

**VERTRIEB** DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

**HANDELSAUFLAGE** DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

**ANZEIGEN** VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL  
ARNE ZIMMER, AD ALLIANCE GMBH, AM BAUMWALL 11,  
20459 HAMBURG  
ES GILT DIE GÜLTIGE PREISLISTE. INFOS HIERZU UNTER  
[WWW.AD-ALLIANCE.DE](http://WWW.AD-ALLIANCE.DE)

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

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

**VERANTWORTLICH FÜR** 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  
STRASSENBAHNRING 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 VERVERVIELFÄLTIGUNG AUF DATENTRÄGER WIE  
CD-ROM, DVD-ROM ETC. NUR NACH VORHERIGER SCHRIFTLICHER ZUSTIMMUNG DES VERLAGES. FÜR UNVERLANGT  
EINGESANDTE MANUSKRIPTE, FOTOS UND ZEICHNUNGEN WIRD KEINE HAFTUNG ÜBERNOMMEN.

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

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

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

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE  
MEDIEN  
MANUFAKTUR  
Verlagsgruppe



## HERSTELLER

**DIBBERN**  
[www.dibbern-onlineshop.de](http://www.dibbern-onlineshop.de)

**PEUGEOT SAUVERS**  
[www.Peugeot-Saveurs.com](http://www.Peugeot-Saveurs.com)

**H&M HOME**  
[www2.hm.com](http://www2.hm.com)

**SENZ CERAMICS**  
[www.senzceramics.com](http://www.senzceramics.com)

**KENTAUR**  
[www.kentaur.com](http://www.kentaur.com)

**SINIKKA HARMS CERAMICS**  
[www.sinikkaharms.de](http://www.sinikkaharms.de)

**MUUBS**  
[www.muubs.com](http://www.muubs.com)

**SWEET POTTERY**  
[www.sweetpottery.de](http://www.sweetpottery.de)

**NANA KÖNIG DESIGN**  
[www.nanakoenigdesign.com](http://www.nanakoenigdesign.com)

**UGLY DUCKLY**  
[www.uglyduckly.com](http://www.uglyduckly.com)

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



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](http://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](mailto: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](http://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

# Von Korn und Kolben

Sonnengelb, knackig und schön süß: Jetzt zeigt Mais, was in ihm steckt. Wir servieren ihn im Ganzen gegrillt oder klein geschnitten, lässig als Streetfood oder edel zu Lammkarree und Kaisergranat. Fünfmal anders, immer gut!



## Kaisergranat mit Mango-Mais-Chutney

Auf den ersten Blick spielt hier das Seafood die Hauptrolle – doch die heimlichen Stars sind fruchtiges Chutney mit Mais und würziger Curryschaum. **Rezept Seite 102**



## Tortilla-Pizza mit Aubergine und Mais

Als Boden nehmen wir fertige Tortillas, so bleibt mehr Zeit, um Tomatensauce, Gemüsebelag, Kräuteröl und Popcorn-Topping zuzubereiten. Rezept Seite 102





## *Mais-Fritters mit pochiertem Ei*

Knusprige Mais-Bratlinge, getoppt mit Spinat, Ei und Hollandaise: Wer Eggs Florentine mag, wird unsere Fritters lieben.  
**Rezept Seite 104**



Foto Seite 99

## Kaisergranat mit Mango-Mais-Chutney

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

**CHUTNEY**

- 2 Maiskolben (à 300 g)
- 1 El Zucker
- 1 reife Mango (450 g)
- ½ rote Chilischote
- 2 Schalotten (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Mangosaft
- 1 TL Speisestärke
- Salz
- Pfeffer
- 4 Stiele Koriandergrün

**CURRY-SCHAUM**

- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stangen Zitronengras

**• 2 Sternanis**

- 1 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1 El gelbe Thai-Currypaste
- 100 ml Milch (kalt)
- 2 El Butter (20 g)

**KAISERGRANATE UND BROKKOLI**

- 250 g wilder Brokkoli (ersatzweise Bimi)
- 12 Kaisergranate (à 100 g; küchenfertig ausgelöst; ersatzweise Black-Tiger-Garnelen; ohne Kopf und Schale)
- 1 El Olivenöl
- 1 El Butter (10 g)
- Salz • Pfeffer

**1.** Für das Chutney Maiskolben putzen, dabei Blätter und Fäden entfernen. Maiskolben waschen und trocken tupfen. In einem großen Topf ca. 2 l Wasser und Zucker aufkochen. Maiskolben darin ca. 20 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze zugedeckt garen (die Kolben müssen mit Wasser bedeckt sein). Maiskolben herausnehmen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und trocken tupfen. Maiskolben längs halbieren und in 1 cm breite Stücke schneiden.

**2.** Für den Curryschaum Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in grobe Stücke schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Zitronengras putzen und die äußeren harten Schichten entfernen. Stangen mit einem Messerrücken andrücken und in grobe Stücke schneiden. Sternanis in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute anrösten. Öl, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Zitronengras zugeben und ca. 2 Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch auffüllen, Thai-Currypaste unterrühren. Bei kleiner bis mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Currysud durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und beiseitestellen.

**3.** Für das Chutney inzwischen Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Chilischote putzen und in feine Ringe schneiden. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

**4.** Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Chili darin bei milder bis mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mangosaft zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und den Sud damit abbinden. Topf vom Herd nehmen und den Sud leicht abkühlen lassen. Mango und Mais zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Chutney vollständig abkühlen lassen. Korianderblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und zugeben.

**5.** Für Kaisergranate und Brokkoli wilden Brokkoli putzen und waschen. Kaisergranate trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Brokkoli darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Butter und Kaisergranat zugeben. Kaisergranat bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rundum braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Currysud erhitzen. Kalte Milch und Butter in Flocken zugeben, mit dem Stabmixer aufschäumen. Je 3 Kaisergranate mit Brokkoli und Chutney auf den Tellern anrichten und mit Schaum beträufelt servieren. Restliches Chutney separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden****PRO PORTION 21 g E, 36 g F, 38 g KH = 587 kcal (2454 kJ)**

Foto Seite 100

## Tortilla-Pizza mit Aubergine und Mais

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

**TOMATENSAUCE**

- 1 Knoblauchzehe
- ½ rote Chilischote
- 300 g stückige Tomaten
- 2 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

**KRÄUTERÖL**

- 10 Stiele glatte Petersilie
- 150 ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

**TORTILLA-PIZZA**

- 2 Maiskolben (à 300 g)
- 1 El Zucker
- 1 Aubergine (250 g)
- Salz

**• 100 g Cheddar**

- Pfeffer
- 4 El Olivenöl
- 4 Weizen-Tortillas
- 1 Beet Petersilienkresse (ersatzweise ½ Bund glatte Petersilie)

**POPCORN**

- 1 El Sonnenblumenöl
- 1 El Popcorn-Mais
- 1 El Butter (10 g)
- ¼ TL Cayennepfeffer
- ½ TL Rauchsalz (z.B. von Sonnentor)

Außerdem: Küchenthalermeter, Passiertuch

**1.** Für die Tomatensauce Knoblauch grob schneiden. Chilischote putzen und grob schneiden. Knoblauch, Chili, stückige Tomaten, Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer fein mixen.

**2.** Für das Kräuteröl Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Das Öl in einem Topf auf 80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Öl mit Petersilie in einem Blitzhacker ca. 2 Minuten fein mixen. Öl durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb gießen. Öl bis zum Servieren kalt stellen.

**3.** Für die Tortilla-Pizza Maiskolben putzen, dabei Blätter und Fäden entfernen. Maiskolben waschen und trocken tupfen. In einem großen Topf ca. 2 l Wasser und Zucker aufkochen. Maiskolben darin ca. 20 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze zugedeckt garen (die Kolben müssen mit Wasser bedeckt sein).

**4.** Inzwischen Aubergine waschen, putzen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. In einer Auflaufform oder Schüssel mit Salz bestreuen und ca. 10 Minuten beiseitestellen. Cheddar fein reiben.

**5.** Fertig gegartes Mais aus dem Wasser nehmen, in Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen, trocken tupfen und Körner vom Kolben schneiden (ergibt ca. 200 g). Auberginscheiben



## Lammkarree mit Mais-Paprika-Gemüse

Rosa gegartes Lammfleisch, dunkle  
Kaffeesauce und buntes Maisgemüse  
sehen zusammen fantastisch aus – und  
schmecken auch so. **Rezept Seite 106**

## *„Elotes“ mit falschem Rinderfilet*

„Elote“ ist spanisch für Mais. In Mexiko werden die Kolben auf der Straße gegrillt und als Fingerfood gegessen. Mit Rind und Kaffeesauce serviert, machen sie sich auch auf dem Teller gut. **Rezept Seite 106**



trocken tupfen und mit Pfeffer würzen. 3 El Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Auberginenscheiben darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten braten. Auberginenscheiben und Mais in einer Schale mit restlichem Olivenöl (1 El), Salz und Pfeffer mischen.

**6.** Für das Popcorn Öl in einen Topf geben, Popcorn-Mais hineingeben (der Topfboden soll gleichmäßig bedeckt sein). Topf mit einem Deckel gut verschließen, Mais bei milder Hitze in ca. 10 Minuten aufpoppen lassen. Topf kurz durchröhren und geschlossen lassen, bis keine Geräusche mehr zu hören sind. Vom Herd nehmen, Butter, Cayennepfeffer und Rauchsalz zugeben und gut mischen. Popcorn beiseitestellen.

**7.** Für die Tortilla-Pizza Tortillas im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) ca. 2 Minuten vorbacken. Herausnehmen und mit Tomatensauce bestreichen. Mit je  $\frac{1}{4}$  der Maiskörner und je 5–6 Auberginenscheiben belegen, je  $\frac{1}{4}$  des Cheddars darüberstreuen. Fladen nacheinander im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten backen.

**8.** Petersilienkresse vom Beet schneiden. Tortilla-Pizzen mit Popcorn und Petersilienkresse bestreuen und mit je 1–2 El Kräuteröl beträufelt servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Backzeit mindestens 40 Minuten

**PRO PORTION** 13 g E, 40 g F, 35 g KH = 575 kcal (2411 kJ)



Foto Seite 101

## Mais-Fritters mit pochiertem Ei

\*\* MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### FRITTERS

- 3 Maiskolben (à 300 g)
- 1 El Zucker
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 TL gemahlene Kreuzkümmelsaat
- 2 Eier (KI. M.)
- 1 El Limettensaft
- 130 g Mehl
- 1 TL Chiliflocken
- 30 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- Salz • Pfeffer
- 4 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 1 Beet Gartenkresse

### HOLLANDAISE

- 1 Schalotte (30 g)
- 1 TL weiße Pfefferkörner
- 2 El Weißweinessig
- 125 g Butter
- 2 Eigelb (KI. M.)
- 1 TL Zitronensaft
- Salz • Pfeffer

### SPINAT UND EIER

- 120 g Babyleaf-Spinat
- 2 Schalotten (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Butter (10 g)
- Salz • Pfeffer
- Muskatnuss
- 100 ml Weißweinessig
- 4 Eier (KI. M; sehr frisch)

**1.** Für die Fritters Maiskolben putzen, dabei Blätter und Fäden entfernen. Maiskolben waschen und trocken tupfen. In einem großen Topf ca. 2 l Wasser und Zucker aufkochen. Maiskolben darin ca. 20 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze zugedeckt garen (die Kolben müssen mit Wasser bedeckt sein).

**2.** Für die Hollandaise inzwischen Schalotte fein würfeln. Pfefferkörner leicht andrücken. Schalotte, Essig, Pfefferkörner und 50 ml Wasser aufkochen und auf die Hälfte einkochen lassen. Durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen. Butter in einem Topf zerlassen.

**3.** Für die Fritters fertig gegarten Mais aus dem Topf nehmen, in Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen, trocken tupfen und die Maiskörner vom Kolben schneiden (ergibt ca. 450 g Maiskörner). Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Mais, Kreuzkümmel, Eier, Limettensaft, Mehl, Chiliflocken, Käse, Frühlingszwiebeln mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Für die Hollandaise Eigelbe und Essigsud in einen Schlagkessel geben. Mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad cremig-dicklich aufschlagen. Flüssige Butter in sehr feinem Strahl unterschlagen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce über einem warmen Wasserbad warm halten (das Wasser darf nicht kochen!).

**5.** Für den Spinat Babyleaf-Blätter putzen, waschen und trocken schleudern. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten dünsten. Spinat zugeben, ca. 2 Minuten mitdünsten, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen. In eine vorgewärmte Schale geben und abgedeckt warm halten. Pfanne mit einem Küchenpapier sauber wischen.

**6.** Für die Mais-Fritters Öl in der Pfanne erhitzen. Maismasse mit einem Esslöffel in 12 gleich große Portionen (à ca. 60 g) teilen. 6 Teigportionen in das heiße Öl geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) warm halten. Restliche Teigportionen ebenso verarbeiten.

**7.** Für die pochierten Eier 3 l Wasser in einem breiten Topf mit Essig aufkochen. Eier einzeln aufschlagen und vorsichtig in je 1 Tasse gleiten lassen (das Eigelb soll dabei ganz bleiben). Mit dem Schneebesen einen leichten Strudel ins Wasser rühren, die Eier nacheinander vorsichtig hineingleiten lassen und bei milder Hitze 3–5 Minuten ziehen lassen, dabei Eiweiß gegebenenfalls mit einem Kochlöffel in Form bringen. Pochierte Eier mit der Schaumkelle aus dem Wasser heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**8.** Gartenkresse vom Beet schneiden. Auf 4 Tellern je 3 Fritters mit Spinat, Hollandaise und je 1 pochiertem Ei anrichten. Mit Kresse und Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden

**PRO PORTION** 21 g E, 51 g F, 45 g KH = 753 kcal (3154 kJ)

*„Die Inspiration für mein Fritters-Rezept sind Eggs Florentine. Pochiertes Ei, Spinat und Hollandaise sind einfach eine geniale Kombi, und die Süße vom Mais passt perfekt dazu.“*

»e&t«-Koch Maik Damerius



Foto Seite 103

## Lammkarree mit Mais-Paprika-Gemüse

\* EINFACH

Für 4 Portionen

**GEMÜSE**

- 2 Maiskolben (à 300 g)
- 1 El Zucker
- 200 g grüne Bohnen
- Salz
- 1 rote Paprikaschote (200 g)
- 100 g Schalotten
- 1 rote Pfefferschote
- 6 Stiele Estragon
- 4 El Olivenöl
- 2 El Limettensaft
- ½ Tl gemahlener Kreuzkümmel
- Pfeffer

**ROTWEINREDUKTION**

- 150 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe

- 1 El Butter (10 g)
- 1 Tl Tomatenmark
- 4 Stiele Thymian
- 200 ml Rotwein
- 200 ml Rinderbrühe
- Salz • Pfeffer
- 2 El Cassis-Likör (z. B. Crème de Cassis)
- evtl. Speisestärke zum Abbinden

**LAMMKARREE**

- 2 Lammkarrees (à 500 g; küchenfertig)
- Salz • Pfeffer
- 1 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- Außerdem: Fleischthermometer

**1.** Für das Gemüse Maiskolben putzen, dabei Blätter und Fäden entfernen. Maiskolben waschen und trocken tupfen. In einem großen Topf ca. 2 l Wasser und Zucker aufkochen. Maiskolben darin ca. 20 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze zugedeckt garen (die Kolben müssen mit Wasser bedeckt sein).

**2.** Für die Rotweinreduktion inzwischen Schalotten in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Tomatenmark und Thymian zugeben und kurz mitdünsten. Mit Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Rinderbrühe zugießen, aufkochen und bei milder Hitze 15–20 Minuten offen einkochen lassen. Reduktion durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf gießen, kurz aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Cassis abschmecken und gegebenenfalls mit etwas Speisestärke abbinden.

**3.** Für das Gemüse fertig gegarte Maiskolben aus dem Wasser nehmen, in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen. Maiskolben in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Bohnen putzen und waschen. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, Bohnen darin 4–5 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

**4.** Für die Lammkarrees Fleisch trocken tupfen, gegebenenfalls Sehnen entfernen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten. Herausnehmen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten rosa garen.

**5.** Für das Gemüse inzwischen Schalotten in feine Streifen schneiden. Pfefferschote waschen und in feine Ringe schneiden. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Bohnen, Paprika, Schalotten, Pfefferschotenringe und Mais darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Estragon, Limettensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

**6.** Fertig gegarte Lammkarrees aus dem Ofen nehmen, sie sollten eine Kerntemperatur von ca. 54 Grad haben (Fleischthermometer benutzen!). Fleisch abgedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen und in je 6 Stücke schneiden.

**7.** Auf vorgewärmten Tellern je 3 Stück Lammkarree mit Gemüse und Rotweinreduktion anrichten, mit Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden**PRO PORTION** 28 g E, 31 g F, 22 g KH = 514 kcal (2152 kJ)

Foto Seite 104

## „Elotes“ mit falschem Rinderfilet

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

**KAFFEEREDUKTION**

- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g frischer Ingwer
- 100 g Shiitake-Pilze
- 1 El Olivenöl
- 1 Tl Tomatenmark
- ½ Tl schwarze Pfefferkörner
- 2 Sternanis
- 4 Gewürznelken
- 4 Pimentkörner
- 150 ml Rinderbrühe
- 100 ml Kaffee (frisch aufgebrüht)

**MAISKOLBEN**

- 4 Maiskolben (à 300 g)
- 1 El Zucker
- 2 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

**SCHMANDCREME**

- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Mayonnaise
- 2 El Schmand
- 2 El Limettensaft
- 1 Tl geräuchertes Paprikapulver
- 1 Tl Chiliflocken
- Salz • Pfeffer

**FLEISCH UND GARNIERUNG**

- 800 g falsches Rinderfilet (beim Metzger vorbestellen; siehe Info)
- 2 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- Salz • Pfeffer
- 150 g Käse Oaxaca Art (z. B. über www.latortilla.de; ersatzweise milder Cheddar)
- 4 Stiele krause Petersilie
- Außerdem: Fleischthermometer

**1.** Für die Kaffeereduktion Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer grob würfeln. Shiitake-Pilze putzen und fein würfeln. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, vorbereitete Zutaten darin bei kleiner bis mittlerer Hitze 1–2 Minuten dünsten. Tomatenmark, Pfeffer, Anis, Nelken und Piment zugeben und kurz mitdünsten. Brühe und Kaffee zugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 12–15 Minuten offen leicht dicklich einkochen lassen. Durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und warm halten.

**2.** Maiskolben putzen, dabei die Blätter dranlassen. Maiskolben waschen und trocken tupfen. In einem großen Topf ca. 2 l Wasser und Zucker aufkochen. Maiskolben darin 15–20 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze zugedeckt garen (die Kolben müssen mit Wasser bedeckt sein).

**3.** Für die Schmandcreme inzwischen Knoblauch in eine Schale reiben und mit Mayonnaise, Schmand, Limettensaft, Paprikapulver, Chiliflocken, Salz und Pfeffer verrühren. Creme kalt stellen.

**4.** Für das Fleisch falsches Filet trocken tupfen und gegebenenfalls Sehnen entfernen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl von jeder Seite ca.

1 Minute braun anbraten. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) auf der mittleren Schiene 35–40 Minuten rosa garen, dabei alle 5–10 Minuten wenden.

**5.** Inzwischen fertig gegarten Mais aus dem Topf nehmen, in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen. Die Blätter eindrehen und knapp abschneiden.

**6.** Für die Garnierung Käse fein zerbröseln. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Fertig gegartes Fleisch aus dem Ofen nehmen, es sollte eine Kerntemperatur von ca. 54 Grad haben (Thermometer verwenden!). Fleisch abgedeckt 5–6 Minuten ruhen lassen.

**7.** Für die Maiskolben inzwischen Mais mit Olivenöl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Grillpfanne bei mittlerer bis starker Hitze 4–5 Minuten rundum grillen.

**8.** Mais aus der Pfanne nehmen, mit Schmandcreme bestreichen und mit Käse bestreuen. Fleisch in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf vorgewärmten Tellern je 1 Maiskolben mit 2 Scheiben Fleisch und etwas Kaffeedrektion anrichten. Mit Petersilie und Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 53 g E, 48 g F, 22 g KH = 760 kcal (3180 kJ)

**Info** Falsches Rinderfilet ist ein Teilstück aus der Schulter. Optisch ähnelt es „echtem“ Filet, daher auch sein Name. Das Fleisch ist jedoch langfaseriger und magerer und sollte langsam gegart werden, damit es schön zart wird.



**MAIK DAMERIUS**

»e&t«-Koch

*„Elotes sind gegrillte Maiskolben und in Mexiko ein typisches Streetfood. Meine Variante mit Rind und Kaffeedrektion ist durchaus dinnertauglich.“*



## EINE PRISE TEMPERAMENT EINE PRISE KÖSTLICH.



Entdecke die wilde Seite unseres roten Paprikas. Schonend getrocknet, werden unsere Paprikaschoten langsam über Eichenholz geräuchert und mit größter Sorgfalt fein gemahlen. Seine leichte angenehme Schärfe und die einzigartige Rauchnote sorgen für besonders aromatische Geschmackserlebnisse in deiner Küche. Ob klassisch zum BBQ, für Gulasch oder für mehr Tiefe in deinem veggie Gemüsegericht – was wirst du damit zubereiten? [www.fuchs.de](http://www.fuchs.de)



Zum Nachkochen & Genießen:  
Paella mit geräuchertem Paprika.

# Feuer & Flamme

Zwei, die zusammengehören: unser fruchtig-säuerlich-scharfer Drink und Tortilla-Chips mit Dip



## Michelada

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Longdrink-Gläser

- 1 TL Selleriesalz • 1 TL Chiliflocken
- 2 Bio-Limettenspalten • 8 EL Tomatensaft
- 2 TL Worcestershiresauce
- 4–6 Spritzer Tabasco • 4 EL Limettensaft
- Eiswürfel • 500 ml alkoholfreies Bier
- 2 Stangen Staudensellerie mit Grün

**1.** Selleriesalz und Chiliflocken auf einem Teller mischen. Mit einer Limettenspalte an den Gläserrändern entlangfahren und den Rand jeweils in die Gewürzmischung tauchen.

**2.** Tomatensaft, Worcestershiresauce, Tabasco und Limettensaft in den Gläser verteilen. Gut umrühren. Eiswürfel in die Gläser geben, Bier zugießen, Limettenspalten zugeben und kurz umrühren. Mit Selleriestangen dekorieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten

**PRO PORTION** 1 g E, 0 g F, 19 g KH = 97 kcal (401 kJ)

## Tortilla-Chips mit Koriander-Pesto

\* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 4 Weizen-Tortillas • 4 EL Olivenöl
- 1 TL Cajun-Gewürzmischung • Salz
- 6 Stiele Koriandergrün • 1 EL Limettensaft
- 20 g geröstete, gesalzene Cashewkerne
- 1 Knoblauchzehe • Pfeffer

**1.** Tortilla-Fladen in ca. 4 cm breite Streifen schneiden und diese schräg in ca. 4 cm große Dreiecke schneiden. Mit 2 EL Olivenöl, Cajun-Gewürz und Salz mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden. Gut abkühlen lassen.

**2.** Inzwischen Koriander grob schneiden. Mit dem restlichen Olivenöl (2 EL), Limettensaft, Cashews und Knoblauch im Blitzhacker fein mixen und abschmecken. Pesto mit Chips zu dem Cocktail servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 9 g E, 30 g F, 47 g KH = 509 kcal (2131 kJ)



**MARION SWOBODA**  
»e&t«-Getränkeexpertin

# Was Marion mag

Unsere Getränkeexpertin feiert den Spätsommer mit Bier aus München, Verjus aus Hamburg und Eistee aus Frankfurt. Nur für den Wein macht sie einen kleinen Abstecher nach Österreich



## MIT TRAUBEN, OHNE PROMILLE

Der „Strictly Verjus“ ist ein erfrischendes, alkoholfreies, prickelndes Getränk aus dem Saft von unreif geernteten Trauben. Nicht zu süß und mit leichter Säure – am besten gut gekühlt servieren. 12,90 Euro, [www.highlevelzero.com](http://www.highlevelzero.com)

## ZWEI STARKE CHARAKTERE

Mit seiner Selektion „illyr“ versteht es der Winzer Reinhard Muster aus Gamlitz in der Steiermark meisterhaft, das Terroir zum Ausdruck zu bringen. In seiner Cuvée „illyr Rosé 2021“ vereint er die Rebsorten Blauer Wildbacher, Zweigelt und Merlot. Der „illyr Sauvignon Blanc 2022“ besticht durch kraftvolle Noten von Stachelbeeren und Cassis sowie einem langen Nachklang. 17 bzw. 19 Euro. [www.muster-gamlitz.at](http://www.muster-gamlitz.at)

## MÜNCHNER FREIHEIT

Vom Braumeister Tilman Ludwig kommen zwei großartige Sommerbiere: „Der Weizen“, mit fruchtigen Zitrusnoten, und das hopfige „Mit Øhne“. Beide Sorten Craftbeer für je ca. 3,30 Euro, über [www.beyondbeer.de](http://www.beyondbeer.de)

## DA FEHLT NICHTS

Statt auf Zucker oder künstliche Süßstoffe setzen die Macher von Besser im Glas auf Süßkrautblätter. Dadurch kommen die Aromen in den Eistees „Zitrone“ und „Mint & Lime“ besonders gut zur Geltung. 9,90 Euro, [www.besserimglas.de](http://www.besserimglas.de)



# Kulinarische Botschafterinnen

Weil die Kultur Irans zu oft von Politik und Religion überschattet wird, möchten die Zwillinge Sahar und Forough Sodoudi aus Teheran zeigen, wie vielfältig ihre Heimat ist. Sie eröffneten in Berlin ein Labor für Esskultur, haben ein Kochbuch geschrieben und besuchten uns in der »essen & trinken«-Küche

TEXT CLAUDIA MUIR FOTOS DENISE GORENC/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

Neben dem Reis, der obligatorisch ist, und einer Hauptspeise gehören etwas Cremiges, etwas Frisches, etwas Knackiges und etwas Eingelegtes auf eine persische Tafel





Hochwertiger Safran, minderwertiger Safran: Sahar und »e&t«-Koch Jan Schümann tauschten ihre Erfahrungen über eines der teuersten Gewürze der Welt aus

in Seismologie am GeoForschungs-Zentrum Potsdam forschte und später Geschäftsführerin eines hochschul-übergreifenden Graduiertenprogramms für Mathematik wurde. 2019 wagten sie mit „Dr&Dr“ – der Name ist eine Anlehnung an ihre früheren Berufe – einen Neuanfang.

Ein Herzensprojekt, wie sie beinahe gleichzeitig sagen, während sie sich in der »e&t«-Küche die Schürzen umbinden. Im Gepäck haben sie Berberitzen und Safran für den Reis, Aragh Bide-meshk, ein Weidenkonzentrat, sowie Rosen- und Hibiskusblüten für den Gin Tonic Shiraz und Labneh sowie Za'atar für eine der Vorspeisen. Am Ende der Kochsession werden sie eine Sofreh präsentieren – eine reich gedeckte Tafel mit Rezepten aus ihrem Buch. Unterstützt werden sie dabei von »e&t«-Koch Jan Schümann.

**»e&t«: Forough, Sahar, ihr fangt mit dem Reis an, den ihr mit Berberitzen, Pistazien und Safran zubereiten möchtet. Woran kann ich guten Safran erkennen?**

**Sahar:** Safran sollte trocken sein. Das bedeutet, dass die Fäden sich leicht voneinander trennen sollten. Wenn sie kleben, ist der Safran minderwertig. Die Farbe sollte dunkelrot sein – nicht gelb und nicht hellrot. Zudem muss sich Safran leicht mörsern lassen, wobei er durch Oxidation seine Farbe von Dunkelrot zu einem rötlichen Orange verändert.

**Sahar legt 0,3 Gramm (= 3 Döschen) Safran in den Mörser und dreht und presst den Stößel so lange, bis die Fäden zu Pulver zerstoßen sind. Dann gibt sie den Safran und 5 Eisswürfel (aus ca. 120 ml Wasser) in ein Glas.**

**Sahar:** Wir warten, bis die Eisswürfel geschmolzen sind, und haben dann Safranwasser. Das kann man gut im Kühlschrank aufbewahren. Wir brauchen ständig Safranwasser.

**E**s ist einer der ersten warmen Morgen des Jahres in Hamburg, als die Zwillingsschwestern Sahar und Forough Sodoudi zum Gastkochen in der »essen&trinken«-Küche eintreffen. Am Abend zuvor haben sie ihr neues Kochbuch „Hier fließt die Liebe. Persische Küche“ im Kochkontor präsentiert, wobei mehr als 50 Personen dabei waren unter anderem eine Gruppe von Frauen, die in Teheran aufgewachsen sind und dort zusammen die deutsche Schule besuchten. Einmal im Jahr buchen sie ein Kochevent im „Dr & Dr Middle Eastern Culture and Food Lab“ von Sahar und Forough.

Wer das Küchenstudio in Berlin-Kreuzberg betritt, mit seinen handgemalten, von einem Teheraner Palast inspirierten Fliesen, den hohen Ein-

machgläsern mit allerlei fermentiertem Gemüse, auf Persisch „Torshi“ genannt, und dem langen Esstisch für maximal 20 Personen, über dem kleine goldene Vogelkäfige mit Kerzen schweben, ist von der stilvollen persischen Üppigkeit überwältigt – und von der Energie, die die Gastgeberinnen ausstrahlen.

Im Westteil der Hauptstadt Mitte der 1970er-Jahre geboren, sind Sahar und Forough echte Berlinerinnen. Ihre persischen Eltern lernten sich während des Studiums an der Berliner Universität kennen und zogen dann mit den fünfjährigen Töchtern zurück in die Heimat. Die Zwillinge studierten in Teheran Physik und kamen 2000 nach Berlin zurück, um zu promovieren. Sahar wurde Professorin an der Freien Universität im Bereich Stadtclima und Nachhaltigkeit, während Forough zunächst

**1** Kadayif-Teigfäden sind eine typische Zutat der orientalischen und nahöstlichen Küche. Um die dünnen Streifen besser verarbeiten zu können, benetzt Forough sie vorher mit etwas Wasser



**2** Labneh dar Kadayif: Hauchdünne Teigfäden bilden ein Nest für die Bällchen aus festem Joghurt  
**3** Aromen von Rosen und Hibiskus geben dem Gin Tonic Shiraz weiche, florale Noten





## *Bademjoon e Tanoori*

Geröstete Auberginen, bedeckt mit Joghurt, einer würzigen Kräuterpaste, Granatapfel- und Pinienkernen. Die roten, weißen und grünen Streifen erinnern an die Flagge Irans. **Rezept Seite 119**



**1** Sahar und Jan garnieren die gebackenen Auberginen **2** Die Schwestern freuen sich über das „Torshi“, eingelegtes Gemüse, das Jan nach ihrem Rezept zubereitet hat

»e&t«: Ihr sagt, eure „Dr & Dr Middle Eastern Culture & Food Labs“ sei Kulturarbeit. Was meint ihr damit?

**Sahar:** Wir sind der Meinung, dass die Kultur des Nahen Ostens, insbesondere die persische Kultur, in Deutschland nicht richtig dargestellt wird. Die faszinierenden Feinheiten dieser Kultur werden oft von Politik und Religion überlagert. Schon immer wollten wir den Menschen zeigen, dass unsere Heimat verschiedene kulturelle Elemente zu bieten hat – einige davon können in unserem Labor betrachtet werden. Da wir leidenschaftlich gern kochen, dachten wir, dass wir mit der Esskultur beginnen sollten.

»e&t«: Warum habt ihr ein Food-Labor und kein Restaurant eröffnet?

**Forough:** Als promovierte

Wissenschaftlerinnen konnten wir die Forschung nicht einfach aufgeben. Zum Beispiel arbeiten wir wie Forscherinnen an den Rezepturen unserer Gerichte, um den gleichen Geschmack persischer Speisen mit den in Deutschland verfügbaren Zutaten zu erzielen.

**Sahar:** Wir haben daran gearbeitet, den Ölverbrauch zu reduzieren und die Kochzeiten zu optimieren. Uns ist bewusst, dass viele Menschen in Deutschland wenig Zeit zum Kochen haben. Als ehemalige Professorin für Stadtclima und Nachhaltigkeit ist mir Klimaschutz sehr wichtig. Gemüsereste konservieren wir in Essig oder Salzwasser, sodass wir viel Torshi herstellen. In unseren Kochkursen verwenden wir möglichst regionale und saisonale Produkte, was bedeutet, dass

Granatäpfel manchmal mehrere Monate lang nicht auf dem Plan stehen.

*Inzwischen gart der Reis mit geschlossenem Deckel auf dem Herd. Die Hähnchenschenkel, die Jan am Vortag in Safran-Jogurt mariniert hat, schmoren im Ofen.*

»e&t«: Einen Großteil eurer Kindheit und Jugend habt ihr im Iran verbracht. Wer hat bei euch gekocht?

**Sahar:** Unsere Mutter. Unsere Mutter und Oma kommen aus der Stadt Rascht, die zwischen dem Kaspischen Meer und dem Alborz-Gebirge in der Provinz Gilan liegt. Diese Region ist sehr grün und berühmt für ihr frisches Gemüse und ihre Kräuter.

**Forough:** Unsere Mutter kocht sehr gut. Aber auch unser Vater kochte gern. Er war der Erste, der im Iran eine Grill-Pfanne für Steaks produzierte. Er konnte tolle Steaks braten. Wenn wir Gäste hatten, haben alle gesagt, sie sind nur wegen seiner Steaks da (lacht).

**Sahar:** Er hat auch Eisportionierer in verschiedenen Größen produziert.

**Für den Salad Shirazi, einem All-Time-Favorit der beiden, schneidet Forough Tomaten und Gurken in winzige Würfel, würzt großzügig mit Salz, gibt etwas Olivenöl und Zitronensaft dazu.**

**»e&t«: Wann habt ihr mit dem Kochen angefangen?**

**Forough:** Als wir in Berlin waren. Vorher haben wir uns nur für das Lernen interessiert. Für unsere wissenschaftlichen Arbeiten sind wir viel gereist, besuchten Kochkurse in verschiedenen Ländern und betrieben mit Leidenschaft kulinarische Recherchen.

**»e&t«: Erinnert ihr euch an den Moment, als ihr gemerkt habt, dass ihr nicht weiter als Wissenschaftlerinnen arbeiten möchtet?**

**Sahar:** Das war am 2. November 2018, einem Freitag. Mein Mann, der ein indisches Restaurant besitzt, rief mich an der Uni an und bat mich, bei einem Private Dining für 50 Personen in einer Galerie zu helfen. Gemeinsam mit dem Team richtete ich die Speisen in der offenen Küche dort an und servierte. Die Gäste schauten zu, waren

interessiert und stellten viele Fragen zu den Gerichten. Ich bekam positives Feedback und hatte viel Spaß. Nachts holte mich mein Mann ab und fragte, ob ich müde sei. Ich antwortete: „Nein, ich kann überhaupt nicht schlafen. Ich bin überglücklich und denke, dass ich meinen Job wechseln möchte.“

**Forough:** Am selben Freitag hatte ich eine Vorstandssitzung, die um 14 Uhr begann und bis drei Uhr morgens ging. Irgendwann fragte ich mich: Ist es wirklich notwendig, dass ich hier sitze, oder habe ich auch andere Aufgaben, die auf mich warten? Ich dachte an Heiligabend und an das persische Neujahrstag. Sahar und ich haben dann immer viele Freunde eingeladen, für sie gekocht, den Tisch schön gedeckt und bis zum Morgen zusammen gefeiert. Einige Freunde sagten dann: Ihr solltet beruflich kochen.

**Sahar:** Am nächsten Tag habe ich dich angerufen und dich gefragt, wo du am Abend gewesen bist.

**Forough:** Genau. Wir haben kurz miteinander gesprochen, und am Montag habe ich gekündigt.

**Sahar:** Wir wollten etwas Eigenes, und es sollte unbedingt „Dr & Dr“ heißen. —



**1** Ein wenig Reis, etwas Safranwasser: Für den Safranreis wird alles im Topf geschichtet

**2+3+4** Am Ende wird der fertig gegarte Reis kopfüber auf einen Teller gestürzt, und der Tahdig, die knusprige Safrankruste, mit karamellisierten Berberitzen und Pistazienstiften bestreut





## Morgh e Kababi

Vor dem Schmoren marinieren die Hähnchenschenkel eine Nacht lang in einer Saffran-Joghurt-Marinade  
Rezept Seite 121





Traditionell werden im Iran alle Speisen, ob kalt oder warm, gleichzeitig auf den Tisch gestellt



Foto Seite 113

## Gin Tonic Shiraz

\* EINFACH

Für 1 Glas (z.B. Tumbler)

- 2 gehäufte EL getrocknete Hibiskusblüten
- Eiswürfel
- 2 getrocknete Rosenknospen
- 4 cl Gin
- 1 cl Rosenwasser
- 1 cl Aragh e Bidemeshk (Destillat aus der Ägyptischen Weide)
- Tonic Water

1. Hibiskusblüten für 10 Minuten in 500 ml heißem Wasser einweichen.
2. Durch ein Sieb gießen, dabei das Wasser auffangen. Hibiskuswasser abkühlen lassen und im Kühlschrank kalt stellen.
3. Glas mit Eiswürfeln füllen. Die Rosenknospen und Gin zugeben und kräftig verrühren. 4 cl Hibiskuswasser, Rosenwasser und Aragh e Bidemeshk zugeben und gut umrühren. Das Glas mit Tonic Water auffüllen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten plus Kühlzeit

**PRO PORTION** 0 g E, 0 g F, 4 g KH = 142 kcal (598 kJ)



Foto links und Seite 111

## Borani Esfenaj (Spinatjoghurt)

\* EINFACH, GUT VORZUBEKREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 4 Knoblauchzehen
- 2 EL Rapsöl
- 250 g Blattspinat • Salz
- 8 EL griechischer Joghurt (10% Fett)
- 1 TL Olivenöl
- 1 gestrichener TL edelsüßes Paprikapulver
- Safranwasser (optional; siehe Interview, Seite 112)

1. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. In eine große heiße Pfanne ohne Fett geben, nach 20 Sekunden das Rapsöl zugeben und bei mittlerer Hitze braten, bis der Knoblauch goldgelb ist.
2. Spinat zugeben und ca. 2 Minuten unter Wenden dünsten, bis die Blätter zusammengefallen sind. Spinat mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz würzen, mit einem Schaumloffel in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.
3. Joghurt unterrühren, Olivenöl zufügen und eventuell mit Salz (maximal  $\frac{1}{2}$  TL) nachwürzen.
4. Dip mit Paprikapulver garnieren und optional mit Safranwasser gekühlt servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten

**PRO PORTION** 3 g E, 11 g F, 4 g KH = 130 kcal (547 kJ)



Foto Seite 114

## Bademjoon e Tanoori (Geröstete Auberginen)

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### SCHUG-KRÄUTERPASTE

- 2 grüne Jalapeños
- 4 Kardamomkapseln
- 2 Knoblauchzehen
- 15 g glatte Petersilie
- 15 g Koriandergrün
- 4 EL frisch gepresster Zitronensaft
- $\frac{1}{2}$  gestrichener TL gemahlener Kreuzkümmel
- 3 EL Olivenöl • Salz

### GERÖSTETE AUBERGINEN

- 4 Auberginen (à 150 g)
- 25 g Butter (weich)
- Meersalz
- Olivenöl zum Beträufeln

### TOPPING

- 10 g Pinienkerne
- 500 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 50 g frische Granatapfelerne

1. Für die Schug-Kräuterpaste Jalapeños putzen, waschen, trocken tupfen, halbieren und die Samen herauskratzen. Kardamomkapseln aufbrechen und die Samen herausholen. Jalapeños, Kardamomsamen, Knoblauch, Petersilien- und

**1** Safran und Öl bilden die Basis für die Kruste des Reisgerichts **2** Forough reibt die Labnehkugeln mit Olivenöl und Za'atar ein, einer Mischung aus Kräutern, Samen und Gewürzen



Info: Dr & Dr „Middle Eastern Culture & Food Lab“ Kochkurse, Private Dinings und Veranstaltungen, Reichenberger Str. 116, 10999 Berlin, www.dranddr.de. Weitere Rezepte finden Sie in dem Buch „Hier fließt Liebe. Persische Küche“. Brandstätter, 35 Euro, www.brandstaetterverlag.com

Korianderblätter sowie Zitronensaft in einem Mixer sehr fein mixen. Zum Schluss Kreuzkümmel, Öl und  $\frac{1}{2}$  TL Salz zugeben und nochmals kräftig mixen, bis eine Paste entsteht.

**2.** Für die gerösteten Auberginen den Backofen auf 220 Grad (Ober-/Unterhitze ungeeignet) vorheizen. Auberginen mit Strunk längs halbieren. Fruchtfleisch mit tiefen Schnitten im Abstand von 1 cm kreuzweise einschneiden. Mit Butter großzügig bestreichen und anschließend mit Meersalz kräftig würzen. Auberginen mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 20 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene backen. Anschließend die Auberginen mit Olivenöl beträufeln und bei 300 Grad Oberhitze im Ofen ca. 8 Minuten rösten, bis das Fruchtfleisch tief dunkelbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und ein wenig abkühlen lassen.

**3.** Für das Topping inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett nebeneinander verteilen und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten goldgelb rösten. Pfanne dabei regelmäßig schwenken, da die Kerne sonst sehr leicht anbrennen. Pinienkerne in ein Schälchen geben und abkühlen lassen.

**4.** Auberginen auf einer Platte nebeneinanderlegen und das Fruchtfleisch komplett mit Joghurt bedecken. Die Kräuterpaste Schug mit einem Teelöffel in Streifen quer auf dem Joghurt verteilen. In die Zwischenräume Granatapfelkerne sowie geröstete Pinienkerne streuen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 6 g E, 31 g F, 11 g KH = 365 kcal (1536 kJ)

Foto Seite 113



### **Labneh dar Kadayif (Labneh mit Kadayif)**

\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 4 Labneh-Kugeln (aus dem Glas)
- 2 gehäufte EL Za'atar (Levantinische Gewürzmischung)
- 6 EL Olivenöl
- 100 g Kadayif (frische Engelshaar-Teigfäden)
- flüssiger Honig
- getrocknete Rosenblütenblätter (optional)

**1.** Backofen auf 250 Grad (Umluft) vorheizen. Labneh-Kugeln halbieren, mit den Schnittflächen nach unten auf ein Brett legen. Mit Za'atar bestreuen, mit 4 EL Olivenöl beträufeln und gleichmäßig verteilen, bis das Labneh komplett damit bedeckt ist.

**2.** Kadayif mit ein paar Tropfen Wasser benetzen und in 8 Stränge teilen. Jede Labneh-Halbkugel mit einem Teigstrang umwickeln (wie ein Nest), die Oberseite bleibt dabei unbedeckt. Halbkugeln mit je ca.  $\frac{1}{2}$  TL Olivenöl beträufeln und mit Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

**3.** Ca. 10 Minuten im Backofen backen, bis die Teigfäden eine goldbraune Farbe angenommen haben. Labneh-Kugeln aus dem Ofen nehmen und sofort mit je 1 Tropfen Honig beträufeln. Optional mit Rosenblütenblättern garnieren. Warm servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 9 g E, 30 g F, 16 g KH = 384 kcal (1607 kJ)



Foto Seite 111 und 116

## Zereshk Polo (Safranreis mit Berberitzen und Pistazien)

**\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

- 500 g Basmatireis
- Salz
- 60 g getrocknete Berberitzen
- Safranwasser (Rezept siehe Interview, Seite 112)
- 6 El Rapsöl
- 1 gestrichener El Zucker
- 15 g Pistazienstifte

1. Reis in warmem Wasser waschen, dabei das Wasser 3-mal wechseln. Mit 2 gehäuften El Salz in einen Topf mit kaltem Wasser geben (das Wasser sollte etwa 1 cm über dem Reis stehen) und 15 Minuten einweichen.
2. Kaltes Wasser dazugießen, sodass es zwei Fingerkuppen (ca. 5 cm) über dem Reis steht. Reis ohne Deckel bei starker Hitze 10–13 Minuten al dente (bissfest) kochen.
3. Inzwischen die Berberitzen waschen und 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Reis in einem Sieb (möglichst aus Metall) vollständig abtropfen lassen, dabei das Sieb hin und her bewegen.
5. Einen breiten, möglichst beschichteten Topf ohne Fett stark erhitzen und den Topfboden mit Safranwasser bedecken. 4 El Rapsöl zugeben. Sobald die Flüssigkeit anfängt zu brodeln, mit einem großen Löffel eine erste dünne Schicht Reis locker einfüllen. Dann Schicht um Schicht weiteren Reis lose dazugeben, dabei nicht umrühren oder andrücken. Jede Schicht mit ein wenig Safranwasser beträufeln. Zum Schluss das restliche Safranwasser zugeben und vorsichtig mit der obersten Schicht Reis vermischen.
6. Deckel mit einem Küchentuch umwickeln (es verhindert, dass der aufsteigende Dampf als Kondenswasser zurück auf den Reis tropft). Reis mit Deckel bei starker Hitze ca. 10 Minuten kochen, bis Dampf entsteht, dann die Hitze reduzieren und den Reis weitere 35 Minuten bei kleiner Temperatur garen.
7. Inzwischen restliches Rapsöl (2 El) in eine heiße Pfanne geben, Berberitzen zugeben, sofort die Pfanne schwenken und die Hitze reduzieren. Sobald die Berberitzen dick, rund und glänzend sind, den Zucker zugeben. Die Pfanne sofort wieder schwenken, den Herd ausschalten und die Berberitzen für weitere 5 Minuten in der Pfanne lassen.
8. Nach den 35 Minuten Garzeit den Deckel vom Reis abnehmen und einen großen Teller umgedreht auf den Topf legen. Den Reis auf den Teller stürzen.
9. Die Kruste in kleine Stücke brechen und rund um den gestürzten Reis verteilen. Karamellisierte Berberitzen und Pistazienstifte auf den Reis streuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Garzeit 45 Minuten**

**PRO PORTION 9 g E, 17 g F, 111 g KH = 656 kcal (2747 kJ)**



Foto Seite 111 und 117

## Morgh e Kababi (Hähnchenschenkel mit Safranjoghurt)

**\* EINFACH, RAFFINIERT**

Für 4 Portionen

- 2 rote Zwiebeln (mittelgroß)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Hähnchenschenkel (enthäutet)
- Saft von 2 Bio-Zitronen
- 7 Stiele Thymian
- 3 El Safranwasser (Rezept siehe Interview, Seite 112)
- 6 El griechischer Joghurt (10% Fett)
- 4 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer

1. Die Zwiebeln halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden.

2. Hähnchenschenkel mit Zwiebeln, Knoblauch, Zitronensaft, Thymian, Safranwasser, Joghurt, Öl sowie je 1 gestrichenen El Salz und eine Prise Pfeffer gut mischen und über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

3. Hähnchen im Backofen bei 200 Grad auf der mittleren Schiene (Ober-/Unterhitze ungeeignet) 50 Minuten garen. Die Temperatur auf 270 Grad (Oberhitze) erhöhen und die Schenkel für 10 Minuten weitergaren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Marinierzeit über Nacht**  
**PRO PORTION 36 g E, 23 g F, 4 g KH = 380 kcal (1590 kJ)**



Foto Seite 111 und 118

## Salad Shirazi (Tomaten-Gurken-Salat mit Minze)

**\* EINFACH, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

- 250 g Mini-Gurken
- 250 g Cherry-Tomaten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 20 g Minze
- 6 El frisch gepresster Zitronensaft
- 2 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

1. Gurken waschen, trocken tupfen, längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Tomaten waschen und in genauso kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Minzblätter fein schneiden.

2. 1 gestrichenen TL Salz, 1 Prise Pfeffer, Zitronensaft und das Öl zugeben und alles gut mischen. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

**ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten**

**PRO PORTION 1 g E, 5 g F, 5 g KH = 80 kcal (334 kJ)**



Thai-Basilikum & Pflaume

# Das A-Team

Wir blicken nach A wie Asien und nach Lateinamerika in Richtung Fusionsküche: Die saftige, festfleischige Steinfrucht und die würzige Basilikum-Varietät mit der prägnanten Anisnote frischen im Duett die Teller auf



## Lammfilet mit Pflaumen-Salsa und Thai-Basilikumpüree

Kräftig grundiert: Spinat gibt dem Püree Farbe, Basilikum und Knollensellerie Aroma. Darauf das pure Lamm: mit pikanter Salsa und würziger, süßsäuerlicher Pflaumensauce. **Rezept Seite 126**



# Ein Traumpaar, weil

beide kompromissfähig sind: Wer A wie Asien sagt, muss nicht B wie Basilikum sagen. T wie Thai-Basilikum ist auch nicht verkehrt, sondern genau richtig: Hat man nämlich P wie Prunus salicina im Kopf, die runde bis herzförmige Pflaumenart mit eher heller Haut und festem Fleisch, die einst in China gezüchtet und über Japan verbreitet wurde, passt Thai-Basilikum wunderbar: Es ist belebend frisch und birgt neben Anklängen von Nelke, Anis, Estragon, Zimt und einer grasig-minzigen Note, die herkömmliches Basilikum auszeichnen, einen Hauch von Lakritz, der sich in süßen wie herzhaften Speisen hübsch würzig hervortut. Die Pflaume, aromatisch mit weicher Fruchtigkeit ausgestattet, die Süße und Säure umfasst und gleichfalls etwas ins Grasige gehen kann, trägt Würze mit Fassung. Sie kann Salsa. Sie ist standfest. Bis Z wie Zen.



Foto rechts

## Pochierte Pflaumen mit Thai-Basilikumcreme und grünem Zucker

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,  
RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### ÖL

- 50 g Babyleaf-Spinat
- 10 Stiele Thai-Basilikum
- 150 ml neutrales Öl  
(z.B. Sonnenblumenöl)

### CREME

- 1 Bio-Limette
- 30 g Puderzucker
- 1 Vanilleschote
- 250 g Mascarpone
- 60 ml Schlagsahne

### POCHIERTE PFLAUMEN

- 20 g frischer Ingwer
- 1 Bio-Limette
- 400 ml Sake (z.B. Choya Sake; u.a. bei Kaufland)
- 300 ml heller Portwein

- 3 Ei brauner Zucker
- 1 Zimtstange (5 cm Länge)
- 3 Sternanis
- 5 Gewürznelken
- 12 runde festfleischige Pflaumen (à 70 g)

- GRÜNER ZUCKER UND DEKO**
- 1 Stiel Thai-Basilikum plus etwas zum Garnieren
  - 3 Ei Zucker
  - 6 essbare violette Blüten
- Außerdem: Thermometer, Passiertuch, Spritzbeutel mit Lochtülle (11 mm Ø), Backmatte (ersatzweise Backpapier)

1. Für das Öl am Vortag Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Das Öl in einem Topf auf ca. 80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!), mit Basilikum und Spinat in einem Blitzhacker fein pürieren. Öl durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb gießen. Öl bis zum Gebrauch kühl beiseitstellen.

2. Für die Creme Limette heiß abspülen, trocken reiben, die Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Puderzucker sieben. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen, ausgekratzte Vanilleschote für die pochierten Pflaumen beiseitstellen. Limettenschale, Limettensaft, Puderzucker und Vanillemark mit Mascarpone und Sahne mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen, 2–3 El Thai-Basilikumöl zugeben und unterrühren.

3. Masse in einen Spritzbeutel füllen. Mit der Creme auf einer Backmatte (oder auf Backpapier) in kleinen Tupfen, dicht an dicht, 6 Ringe (à 7–8 cm Ø) spritzen und 8 Stunden, am besten über Nacht, im Gefrierfach gefrieren lassen.

4. Für die pochierten Pflaumen am nächsten Tag Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale ohne das Weiß mit einem Sparschäler fein abschälen. Limette halbieren und den Saft auspressen. Alle Zutaten mit ausgekratzter Vanilleschote (vom Vortag), Sake, Portwein, Zucker, Zimtstange, Sternanis und Nelken in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze offen 10–15 Minuten kochen lassen.

5. Pflaumen waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen. Topf mit dem Sud vom Herd nehmen, Pflaumen hineingeben und 15–20 Minuten ziehen lassen.

6. Für den grünen Zucker inzwischen Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen, mit dem Zucker in einen Mörser geben und fein mahlen. Blütenblätter abzupfen.

7. Creme-Ringe aus dem Gefrierfach nehmen und mit grünem Zucker bestreuen. Je 4 Pflaumen und 3–4 El Sud in tiefen Tellern anrichten, Creme-Ringe daraufsetzen. Mit je 1 El Thai-Basilikumöl beträufeln, mit abgezupften Thai-Basilikumblättern und einigen Blütenblättern dekorieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Gefrierzeit über Nacht**

**PRO PORTION 3 g E, 33 g F, 39 g KH = 497 kcal (2083 kJ)**

**Tipp** Creme und Öl lassen sich einfrieren und sind daher gut vorzubereiten.

„Thai-Basilikum hat essbare zarte Blüten, die man mitnutzen kann: Ihr Aroma entspricht dem der Blätter und sie geben ein hübsches Schmuckelement ab.“

»e&t«-Koch Maik Damerius

## Pochierte Pflaumen mit Thai-Basilikumcreme und grünem Zucker

Frisch bekränzt: Wie ein Parfait krönt der kühle Ring Basilikumcreme die marzipanhafte texturierten Pflaumen im leichten Sake-Portwein-Sud. Mit Knisterzucker. [Rezept links](#)





**MAIK DAMERIUS**  
»e&t«-Koch

„Hier sind die Sidekicks die Stars: feinwürziges Basilikumpüree auf Selleriebasis, eine pikante grobstückige Salsa als zweite Beilage und eine komplexe Sauce, die Süße und Säure von ganzen Pflaumen und Pflaumensaft bezieht.“



Foto Seite 123

## Lammfilets mit Pflaumen-Salsa und Thai-Basilikumpüree

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,  
RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### PFLAUMENSÄUCE

- 2 Knoblauchzehen
  - 100 g Schalotten
  - 3 runde, festfleischige Pflaumen (à 70 g)
  - 1 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
  - 300 ml roter Portwein
  - 2 El Hoisin-Sauce
  - 3 Sternanis
  - 1 Zimtstange (5 cm Länge)
  - 5 Stück Langpfeffer (z. B. von Altes Gewürzamt)
  - 100 ml Pflaumensaft
  - 300 ml Lammfond
- THAI-BASILIKUMPÜREE**
- 700 g Knollensellerie
  - 1 Knoblauchzehe
  - 1 Zwiebel (100 g)
  - 1 El Butter (10 g)
  - 250 ml Schlagsahne

- 30 g Babyleaf-Spinat
- 8 Stiele Thai-Basilikum
- Salz • Pfeffer

### SALSA

- 2 runde, festfleischige Pflaumen (à 75 g)
- 1 rote Pfefferschote
- 1 kleine rote Zwiebel (60 g)
- 2 El Limettensaft
- 3 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer

### LAMM

- 12 Lammfilets (à 70 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- Salz • Pfeffer
- 1 El Butter (10 g)
- 4 Stiele Thai-Basilikum plus etwas zum Garnieren

**1.** Für die Pflaumensaute Knoblauch und Schalotten grob würfeln. Pflaumen waschen, trocken tupfen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Schalotten und Pflaumen darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten dünsten. Mit Portwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Hoisin-Sauce, Sternanis, Zimt, Langpfeffer, Pflaumensaft und Lammfond zugeben, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten dicklich einkochen lassen.

**2.** Für das Püree Sellerie schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Knoblauch und Zwiebel fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Gemüse darin bei mittlerer Hitze farblos dünsten. Sahne zugeben, aufkochen und abgedeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten weich garen, dabei mehrmals durchrühren.

**3.** Für die Salsa Pflaumen waschen, trocken tupfen, halbieren, entsteinen und fein würfeln. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel fein würfeln. Pflaumen, Pfefferschoten und Zwiebeln mit Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schale mischen.

**4.** Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Sellerie nach der Garzeit mit Spinat und Basilikum in einen Küchenmixer geben und fein mixen. Wieder in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt warm halten.

**5.** Für das Lamm Filets trocken tupfen und ggf. Sehnen entfernen. Knoblauch andrücken. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Lammfilets mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl von jeder Seite bei starker Hitze ca. 1 Minute braten. Butter, Thai-Basilikum und Knoblauchzehen in die Pfanne geben. Pfanne vom Herd nehmen, Lammfilets ca. 2 Minuten darin ziehen lassen. Dabei immer wieder mit der Butter übergießen. Filets aus der Pfanne nehmen und ca. 2 Minuten ruhen lassen.

**6.** Je 2 Lammfilets, Salsa, Thai-Basilikumpüree und Pflaumensaute auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit abgezupften Thai-Basilikumblättern bestreuen und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

**PRO PORTION** 33 g E, 29 g F, 23 g KH = 523 kcal (2191 kJ)

## Getränke-Tipps

### WEINBEGLEITUNG

Für dieses Traumpaar holen wir den „**Fior de Lambrusco Rosé Grasparossa Frizzante**“ der Familie Manzini aus dem Weinkeller. Mit Aromen von Himbeeren, dem Duft von Zwetschgen und einer hauchzarten, schmelzenden Süße passt er hervorragend zum Lamm. **11,90 Euro, über www.weinhalle.de**

### ALKOHOLFREIE BEGLEITUNG

Jörg Geigers Prisecco „Rotfruchtig“ bringt die passenden Fruchtaromen durch Sauerkirschen, Schwarze Johannis- und Holunderbeeren ohne Promille ins Glas. Quitte und Limette federn die dunkle Fruchtigkeit mit herben, spritzigen Noten ab. Erfrischend, mit feiner Perlage.

Jörg Geiger Prisecco „Rotfruchtig“, alkoholfrei: ca. 10 Euro, über [www.dinsesculinarium.de](http://www.dinsesculinarium.de)



# Lust auf Schönes und Nützliches?

Hochwertig. Natürlich. Authentisch.  
[shop.landlust.de](http://shop.landlust.de)



Landlust  
SHOP

# WÜRZIGES NACHSPIEL

Nach Safran duftend, mit Chili pikant gewürzt oder effektvoll mit Ajowan-Samen aromatisiert – diese Kuchen und Desserts wecken unsere volle Aufmerksamkeit





## Schokoladen-Sorbet mit Puffreis und spicy Mango-Ragout

Intensivem Schoko-Genuss wird mit  
**Chili-Mango** und Curry-Puffreis eingehiezt.  
Alles außer gewöhnlich.  
Rezept Seite 133

## Aprikosen-Joghurt-Kuchen mit Pistazien und Ajowan

Die indischen **Ajowan-Samen** erinnern geschmacklich ein bisschen an Thymian und geben dem Sommerkuchen einen würzigen Twist.

Rezept Seite 136



## *Tapiokaperlen mit Himbeeren, Limette und Estragon*

Perlen, die im Mund leicht zerplatzen, eine mit **Estragon** verfeinerte Limettencreme und Himbeeren – ein Dessert, das Spaß macht. **Rezept Seite 136**





## Ingwer-Limetten-Tartelettes mit Erdbeeren

Im Baiser gibt **Ingwer** den Ton an – die Krönung für feine Mürbeteigtörtchen mit Frucht.

**Rezept rechts**



Foto links

## Ingwer-Limetten-Tartelettes mit Erdbeeren

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Stück

### MANDELMÜRBETEIG

- 100 g Butter (weich)
- 50 g Puderzucker
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 1 Prise Salz
- 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 30 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)

### FÜLLUNG

- 6 Bio-Limetten
- 100 g Zucker
- 1 El Ingwer (frisch gerieben)
- 5 Eigelb (Kl. M)
- 40 g Speisestärke

### • 60 g Butter

### INGWER-BAISER

- 100 Zucker
  - 2 Eiweiß (Kl. M)
  - 1 Tl Ingwer (frisch gerieben)
  - 5 g Speisestärke
  - 200 g Erdbeeren
  - 6 Stiele Zitronenverbene
- Außerdem: Ausstecher (16 cm Ø), 6 Tartelette-Formen (12 cm Ø), Zuckerthermometer, Spritzbeutel mit Sterntülle (11 mm Ø), Crème-brûlée-Brenner

**1.** Für den Mürbeteig Butter, Puderzucker, Eigelb und Salz mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren. Mehl und Mandeln mischen, zugeben und mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einem flachen Rechteck formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dünn ausrollen. Mit einem Ausstecher 6 Teigkreise ausstechen und gleichmäßig in 6 Tartelette-Formen einlegen, dabei den Rand leicht andrücken, überstehende Teigränder mit einem Messer abschneiden und mit einer Gabel den Boden mehrfach einstechen. Die Tartelettes 30 Minuten kalt stellen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten goldgelb backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**3.** Für die Füllung inzwischen Limetten heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen (ergibt ca. 100–120 ml). Limettensaft, 120 ml Wasser, Zucker und Limettenschale in einem Topf aufkochen. Ingwer zugeben. Eigelbe mit Stärke verrühren und unter Rühren mit einem Schneebesen zugeben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen lassen, bis die Masse eindickt. Vom Herd nehmen, durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen und die Butter zügig unter die warme Masse rühren. Füllung auf die Tartelettes verteilen, glatt streichen und kalt stellen.

**4.** Für das Baiser vor dem Servieren 80 g Zucker mit 25 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Zuckersirup bei mittlerer Hitze sirupartig auf 118 Grad einkochen lassen (Thermometer verwenden!), dabei nicht umrühren (dauert ca. 5 Minuten). Eiweiß in einer Küchenmaschine mit Schneebesen steif schlagen. Den restlichen Zucker (20 g) einrieseln lassen und 2–3 Minuten weiterschlagen. Den Zuckersirup vorsichtig in einem dünnen Strahl zugießen. 10–15 Minuten bei mittlerer Geschwindigkeit weiterschlagen, bis ein cremig-fester Baiser entsteht. Geriebenen Ingwer und Stärke unterrühren. Masse in einen Spritzbeutel mit Sternfülle füllen.

**5.** Ingwer-Baiser nach Belieben in Tupfen auf die Tartelettes spritzen. Baiser mit einem Crème-brûlée-Brenner hellbraun

abflämmen. Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen und je nach Größe sechsteln oder achteln. Tartelettes mit Erdbeeren und abgezupften Zitronenverbeneblättern garnieren, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Kühlzeit 1 Stunde

PRO STÜCK 9 g E, 31 g F 72 g KH = 617 kcal (2587 kJ)

„Wer für das Baiser kein Zuckerthermometer hat, kann auch ein Küchenthermometer nehmen.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



Foto Seite 129

## Schokoladen-Sorbet mit gepufftem Reis und spicy Mango-Ragout

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 6 Portionen

### SCHOKOLADEN-SORBET

- 170 g Zartbitterkuvertüre
- 100 g Zucker
- 80 g Glukosesirup
- 3 g Apfelpektin (Bioladen; siehe Tipp)
- 50 g Kakaopulver
- 2 El Schokoladensirup (z.B. Monin)
- 1 Prise Salz

### PUFFREIS

- 25 g gepuffter Reis
- 1 Tl Purple Curry
- 1 Prise Salz

### MANGO-CHILI-RAGOOUT

- ½ rote Pfefferschote
- 1 Mango (400 g)
- 20 g Zucker
- 60 ml Maracuja-Direktsaft (z.B. von Rabenhorst)

### SAUCE UND GARNIERUNG

- 1 Mango (400 g)
  - 30 ml Maracuja-Direktsaft (z.B. von Rabenhorst)
  - 1 Tl Zucker
  - 4 Stiele Minze
- Außerdem: Eismaschine

**1.** Für das Sorbet Kuvertüre fein hacken, beiseitestellen. 375 ml Wasser, Zucker, Glukosesirup, Apfelpektin, Kakao, Schokoladensirup und Salz in einem Topf sorgfältig verrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen und 1 Minute kochen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

**2.** Kuvertüre mit der heißen Kakaomischung in einer Schüssel verrühren. Mit dem Stabmixer ca. 30 Sekunden sorgfältig mixen. Masse 1 Stunde kalt stellen, dann in eine Eismaschine füllen und 40–50 Minuten gefrieren lassen. Eismasse in eine vorgekühlte Schüssel füllen und abgedeckt weitere 2 Stunden einfrieren.

**3.** Für den Puffreis inzwischen den gepufften Reis in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anrösten. Purple

Curry und Salz zugeben und ca. 1 Minuten weiterrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

**4.** Für das Mango-Chili-Ragout Pfefferschote putzen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in feine Würfel schneiden. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, mit Maracujasaft ablöschen und bei kleiner Hitze kochen lassen, bis sich der Karamell komplett gelöst hat. Pfefferschoten- und Mangowürfel zugeben, untermengen und kalt stellen.

**5.** Für die Sauce Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden, in Würfel schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Maracujasaft und Zucker zugeben, mit dem Stabmixer fein mixen und durch ein Sieb gießen. Bis zum Servieren kalt stellen.

**6.** Minzblätter von den Stielen abzupfen. Sauce auf tiefen Desserttellern anrichten. Aus dem Schokoladen-Sorbet mit einem feuchten Löffel Nocken abstechen und jeweils eine Nocke auf der Sauce anrichten. Mango-Ragout verteilen, mit gepufftem Reis und Minze bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühl- und Gefrierzeit 3:40 Stunden  
**PRO PORTION** 5 g E, 12 g F, 65 g KH = 414 kcal (1728 kJ)

**TIPP** Apfelpektin ist ein idealer Stabilisator, der für eine bessere Textur und Standhaftigkeit beim Sorbet sorgt. So bleibt die Nocke nach dem Abstechen länger in Form. Noch dazu ist es eine perfekte vegane Alternative zu Gelatine.



**MAIK DAMERIUS**  
»e&t«-Koch

*„Die meisten kennen Schoko-Eis auf Milchbasis. Dieses Sorbet ist aber viel intensiver und etwas für echte Schokoholics.“*

Foto rechts

## Safran-Orangen-Gugelhupf mit Johannisbeeren

### \* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 14 Stücke

#### TEIG

- 1 Bio-Orange
- 0,1 g Safranfäden (1 Döschen)
- 225 g Butter (weich) plus etwas zum Einfetten
- 175 g Zucker
- 1 Pk. Bourbon-Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 5 Eier (KI. M)
- 350 g Mehl plus etwas für die Form
- 1 Pk. Weinsteinbackpulver
- 175 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 250 g Johannisbeeren

#### SIRUP

- 1 Bio-Orange
- 25 g Zucker

#### FROSTING UND DEKO

- 70 g Butter (weich) plus etwas zum Einfetten
  - 40 g Puderzucker
  - 125 g Doppelrahmfrischkäse
  - 100 ml Orangensaft
  - 200 g Johannisbeeren
- Außerdem: Gugelhupfform (1,8 l Inhalt)

**1.** Für den Teig Orange heiß abspülen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen und in einem Topf erwärmen. Safranfäden in einem Mörser zerstoßen, zum Orangensaft geben, verrühren und abkühlen lassen. Butter, Orangenschale, Zucker, Vanillezucker und Salz mit dem Schneebesen in der Küchenmaschine oder den Quirlen eines Handrührers 8–10 Minuten schaumig schlagen. Eier einzeln nach und nach zugeben.

**2.** 340 g Mehl und Backpulver mischen, sieben und im Wechsel mit dem Safran-Orangensaft und dem Joghurt unter die Butter-Ei-Masse rühren. Johannisbeeren verlesen, waschen und mit einer Gabel von den Rispen streifen. Mit dem restlichen Mehl (10 g) mischen, damit die Beeren nicht so leicht sinken, und mit einem Teigspatel unter den Teig heben.

**3.** Teig in eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Gugelhupfform füllen und verstreichen. Form auf den Ofenrost stellen. Gugelhupf im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 45–50 Minuten backen. Falls die Oberfläche zu dunkel wird, mit einem Bogen Backpapier abdecken. Zur Backprobe mit einem langen Holzspieß tief in den Teig stechen – bleibt kein Teig daran kleben, ist der Kuchen gar. Herausnehmen und in der Form auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

**4.** Für den Sirup Orangensaft (75 ml) auspressen. Zucker, 25 ml Wasser und Orangensaft in einem kleinen Topf aufkochen. Abgekühlten Gugelhupf aus der Form auf eine Tortenplatte stürzen und mit dem heißen Sirup beträufeln.

**5.** Für das Frosting Butter und 30 g Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig rühren. Frischkäse und Orangensaft unterrühren. Kuchen mit der Frosting-Creme leicht übergießen. Johannisbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Kuchen mit Johannisbeeren dekorieren, mit restlichem Puderzucker (10 g) bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Backzeit 45 Minuten plus Kühlzeit  
**PRO STÜCK** 6 g E, 24 g F, 40 g KH = 415 kcal (1740 kJ)

## *Safran-Orangen-Gugelhupf mit Johannisbeeren*

Mit Orangensirup getränk und **Safran** gewürzt,  
verbirgt sich der saftige Kuchen unter fruchtigem  
Frosting. Beeren bilden die Krone, stecken aber  
auch im Teig. **Rezept links**





Foto Seite 130

## Aprikosen-Joghurt-Kuchen mit Pistazien und Ajowan

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Stücke

### PISTAZIENBODEN

- 2 Eier (Kl. M)
  - 65 g Zucker
  - 30 g Pistaziengemüse (ersatzweise Pistazienmus)
  - 1 EL Butter (10 g)
  - 30 g Mehl
  - 30 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
  - 20 g gehackte Pistazien
- APRIKOSENKOMPOTT**
- 600 g Aprikosen
  - 120 g Zucker

### • 250 ml trockener Weißwein

- 5 Blatt weiße Gelatine

### JOGHURT-MOUSSE

- 3 Blatt weiße Gelatine
  - 200 g Joghurt (3,5% Fett)
  - 50 g Zucker
  - 1 TL Ajowan-Samen (Asia-Laden; ersatzweise Thymian)
  - 180 ml Schlagsahne
  - 40 g gehackte Pistazien
- Außerdem: Backrahmen (20 x 30 cm)

1. Für den Pistaziengemüseboden die Eier trennen und das Eiweiß mit 35 g Zucker steif schlagen und beiseitestellen. Eigelbe, Pistaziengemüse und restlichen Zucker (30 g) mit den Quirlen des Handrührers oder mit der Küchenmaschine cremig aufschlagen. Butter in einem Topf zerlassen. Ein Drittel des Eischnees unter die Eigelbmasse rühren.

2. Mehl und Mandeln mischen und mit der flüssigen Butter unterrühren. Restlichen Eischnee unterheben und die Masse in einem mit Backpapier ausgelegten Backrahmen verstreichen. Mit Pistazien bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene etwa 15–20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

3. Für das Kompott inzwischen Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und vierteln. Aprikosenviertel mit Zucker und Weißwein in einer passenden Auflaufform mischen und abgedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 30–45 Minuten garen, bis sie weich sind und gerade anfangen zu zerfallen. Jeweils 3 Blatt und 2 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

4. Zwei Drittel des warmen Aprikosenkompotts (ca. 350–400 g) mit 300 ml Sud und 3 Blatt ausgedrückter Gelatine vermengen und auflösen. Auf dem Pistaziengemüseboden verteilen und kalt stellen. Restliches Kompott mit 200 ml Sud und 2 Blatt ausgedrückter Gelatine in einem kleinen Topf vermengen und auflösen. Auf kleiner Hitze warm halten, immer wieder rühren und nicht gelieren lassen.

5. Für die Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 65 g Joghurt mit Zucker und Ajowan-Samen mischen und in einem Topf bei kleiner Hitze erwärmen. Topf vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen, nochmals erwärmen und durch ein Sieb streichen. Ausgedrückte Gelatine darin auflösen und den restlichen Joghurt (135 g) zügig unterrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Mousse auf dem abgekühlten Aprikosenkompott verstreichen und erneut 1 Stunde kalt stellen.

6. Restliches Aprikosenkompott (Zimmertemperatur) auf der Joghurt-Mousse verteilen, erneut 1 Stunde kalt stellen. Nach

dem Abkühlen den Backrahmen vom Kuchen entfernen. Kuchen mit Pistaziensplittern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühlzeit 3 Stunden

**PRO STÜCK** 7 g E, 14 g F, 34 g KH = 307 kcal (1288 kJ)



Foto Seite 131

## Tapiokaperlen mit Himbeeren und Estragon

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### CREMIGE TAPIOKAPERLEN

- 600 ml Milch (3,5% Fett)
- 60 g Zucker
- 60 g Tapiokaperlen (Asia-Laden)

### HIMBEERSIRUP

- 200 g Himbeeren
- 70 g Zucker

### LIMETTEN-ESTRAGON-CREME

- 1 Blatt weiße Gelatine

### • 4 Bio-Limetten

- 60 g Zucker
  - 3 Eigelb (Kl. M)
  - 2 Eier (Kl. M)
  - 120 g Butter (gewürfelt; kalt)
  - 4 Stiele Estragon plus etwas zum Dekorieren
  - 300 g Himbeeren
- Außerdem: 4 Dessertgläser (à 200 ml Inhalt)

1. Für die Tapiokaperlen Milch und Zucker in einem Topf aufkochen, Tapiokaperlen zugeben, leicht kochen lassen und abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde unter gelegentlichem Rühren quellen lassen.

2. Für den Sirup Himbeeren langsam in einem Topf erwärmen, sodass sie etwas Flüssigkeit abgeben. Zucker zugeben, auflösen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen.

3. Für die Limetten-Estragon-Creme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Limetten heiß waschen und trocken reiben, Schale fein abreiben, halbieren, den Saft auspressen.

4. Limettensaft, -schale und Zucker in einem Topf aufkochen. Eigelbe und Eier verquirlen. Heißen Limettensud unter Rühren zu den Eiern gießen, durch ein Sieb zurück in den Topf streichen und unter Rühren bei mittlerer Hitze 2 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen. Gelatine gut ausdrücken und mit Butter unterrühren. Estragonblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und unter die Creme rühren. Mit Frischhaltefolie bedeckt 1 Stunde kalt stellen.

5. Himbeeren verlesen und 150 g halbieren. Halbierte Himbeeren mit der Schnittfläche nach unten in 4 Dessertgläser legen. Auf Zimmertemperatur abgekühlte Tapiokaperlen mit dem Himbeersirup mischen und bis zu einem Drittel in die Gläser füllen. Limettencreme glatt rühren, auf die Himbeer-Tapiokaperlen geben und ca. 30 Minuten kalt stellen.

6. Restliche Himbeeren (150 g) auf die Creme geben, mit abgezupften Estragonblättern dekorieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Kühlzeit 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 12 g E, 37 g F, 77 g KH = 724 kcal (3038 kJ)

# Für junge Entdeckerinnen und Entdecker



ab 9  
Jahren

ab 5  
Jahren

ab 3  
Jahren

Für jedes Alter das richtige  
GEOLINO entdecken:  
[www.geolino.de/shop](http://www.geolino.de/shop)





## Getrockneter Dill getilgt

„Bisher habe ich getrockneten Dill aus der Küche verbannt („getrocknet schmeckt er nämlich wie Heu“, siehe »e&t« 4/1984, Seite 206). In dem Rezept „Stubenküken mit Orangen“ in »e&t« 5/2024 auf Seite 34 wird er verwendet mit dem Verweis auf einen Tipp. Aber wo ist der Tipp?“

**Helmut Wahle**, per E-Mail

Lieber Herr Wahle,  
der Tipp ist im Eifer des Redigierens versehentlich entfallen. Wir verwenden in diesem Falle getrockneten Dill, da frische Kräuter bei den hohen Temperaturen (240 Grad Ober-/Unterhitze, 220 Grad Umluft) schnell verbrennen und sich Bitterstoffe bilden würden.



## Rippchen-Hitze

„Eine ganz wesentliche Frage: Ich möchte im Backofen Kalbs-Spareribs braten. Mit welcher Garzeit muss ich bei wie viel Grad rechnen? Die einzelnen Stücke haben ein Gewicht zwischen 750 und 800 g.“

**Doris Becker**, per E-Mail

Liebe Frau Becker,  
wir empfehlen ein Rezept aus »e&t« 10/2020. Hier hat unser ehemaliger Koch und Fleisch-experte Marcel Stut großartige Kalbsrippen zubereitet. Anbei das Rezept:

### Kalbsrippchen

#### \* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

**1.** Für den Rub je **1 TL edelsüßes Paprikapulver, helle Senfsaat, Kummel, Majoran, Thymian, Pfefferkörner** und **Salz** im Mörser fein mahlen.

**2. 1,5 kg Kalbsrippchen** in kleinere Stücke à 2–3 Knochen schneiden und rundum mit dem Rub würzen. Fleisch in einer großen Auflaufform verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Umluft nicht geeignet) auf der 2. Schiene von unten 1 Stunde garen.

**3.** Inzwischen **200 g Schalotten** längs halbieren.

**1 Knoblauchzehe** andrücken. **400 g bunte Möhren** und **300 g Rote Bete** schälen (Küchenhandschuh benutzen!) und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. **500 g kleine Kartoffeln** (Drillinge) schälen und längs halbieren.

**4.** Fleisch aus dem Ofen nehmen. Rippchen auf einen Teller geben, Gemüse in der Form verteilen, salzen und pfeffern. Rippchen mit der Fleischseite nach oben auf das Gemüse setzen. **100 ml Weißwein, 200 ml Kalbsfond, 6 Stiele Thymian** und **4 Zweige Rosmarin** zugeben und 1 weitere Stunde garen.

**5. 2 EL Apfeldicksaft** und **1 TL Dijon-Senf** glatt rühren, das Fleisch damit bestreichen. Temperatur auf 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) erhöhen und in weiteren 30–45 Minuten zu Ende garen. Herausnehmen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten plus Garzeit 2:45 Stunden  
**PRO PORTION** 33 g E, 16 g F, 35 g KH = 445 kcal (1867 kJ)

# LESERLOB



Bunte Reis-Bowl mit Tofu aus »e&t veggie«

## Der »veggie«-Hammer

„Für einen lauen Sommerabend mit meinen Mädels habe ich die ‚Bunte Reis-Bowl mit Tofu‘ gemacht: super lecker, tolle Zutaten, optisch ansprechend und gut vorzubereiten, sodass ich nicht den ganzen Abend in der Küche stehen musste. Das Tahin-Dressing ist geschmacklich der Hammer! Die Mädels waren begeistert und haben sich gleich das »e&t veggie«-Heft zum Nachkochen gekauft! Zusätzlich zum Räucher-Tofu habe ich Basilkum-Tofu verwendet. Passte auch sehr gut!“

**Isabel Gutschow**, per E-Mail

Liebe Frau Gutschow, das ruft ja geradezu nach einer erweiterten Runde! Die Jungs mögen's ja heute auch schon mal fleischfrei.



## Müllers Lust – Bäckers Wonne

„Eine kurze Bemerkung zu Ihrem Artikel ‚Müllers neue Lust‘ (in »e&t« 6/2024). Neben den Gesundheitsaspekten ist meines Erachtens ein großes Plus der eigenen Getreidemühle, dass man portionsweise frisch mahlt und dieses frische Biomehl unvergleichlich besser schmeckt!“

**Klaus Wolf**, Siegen



## Verbotene Spätzle

„Liebes Team von »e&t Für jeden Tag Low Carb«, erst mal möchte ich mich für die tollen Rezeptideen bedanken. Mein Mann und ich leben Low Carb. Gesundheitsbedingt hat es uns zu neuer Lebensenergie verholfen, und wir genießen neue Low-Carb-Ideen sehr. Nun machen Sie in Ausgabe 2/2024 auf dem Foto auf Seite 3 ‚Werbung‘ für frische Eierspätzle. Wie erklärt sich das?“

**Jeannette Theuring**, per E-Mail

Liebe Frau Theuring,  
es freut uns sehr, dass unsere Low-Carb-Ideen Sie bei Ihrer Ernährungsweise unterstützen. Und man merkt, dass Sie im Thema sind. Zur Erklärung: Wir haben in den Rezepten unserer Low-Carb-Ausgabe keine Eierspätzle verwendet, und bei dem Foto handelt es sich nicht um Werbung, sondern um eine redaktionelle Abbildung, mit der wir gleich zu Beginn Lust aufs Einkaufen, Kochen und Neuentdecken machen wollten. Dass sich hier die Spätzle reingeschummelt haben, war ein Versehen. In den kommenden Ausgaben sind wir aufmerksamer. Davon abgesehen: Spätzle sind auch bei Low Carb nicht verboten. Das ist ja das Schöne an dieser Ernährungsweise: Es kommt auf die Summe und Art der Kohlenhydrate an, die man zu sich nimmt. Eine Pasta, auch eine aus Weizenmehl, darf man sich (möglichst mittags) schon mal gönnen – wenn man die Carbs an anderer Stelle wieder strenger in den Blick nimmt.“



## 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](mailto:leserservice@essenundtrinken.de)  
**Adresse** Redaktion »essen&trinken«, Straßenbahnring 15, 20251 Hamburg, Fragen zum Abonnement siehe Seite 97.

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

# Die sprechen Pfir-sich

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten. **110. FOLGE: GEBACKENE PFIRSICHE**



## Gebackene Pfirsiche mit Vanilleis und Himbeeren

### GRUNDREZEPKT FÜR 4 PORTIONEN

Für die gebackenen Pfirsiche (Grundrezept) Haut von **4 Bergpfirsichen** (à 120 g) kreuzweise einritzen. Pfirsiche in kochendem Wasser ½–1 Minute blanchieren. Eiskalt abschrecken, gut abtropfen lassen und die Haut abziehen, Pfirsiche halbieren und entsteinen. Pfirsiche in eine kleine Auflaufform (30 x 20 cm) geben. **100 ml Weißwein** angießen, mit **4 El Honig** beträufeln und **2 El Butter** in Flocken darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene ca. 12 Minuten backen.

Für die Variante mit Eis und Himbeeren **Honigkresse von 1 Beet** schneiden. **200 g Himbeeren** verlesen, in einer Schüssel mit einer Gabel leicht andrücken. Pfirsiche anrichten, jeweils **1 Kugel Vanilleis** anlegen, mit Weißweinsud beträufeln. Himbeeren und Honigkresse darauf verteilen und servieren.



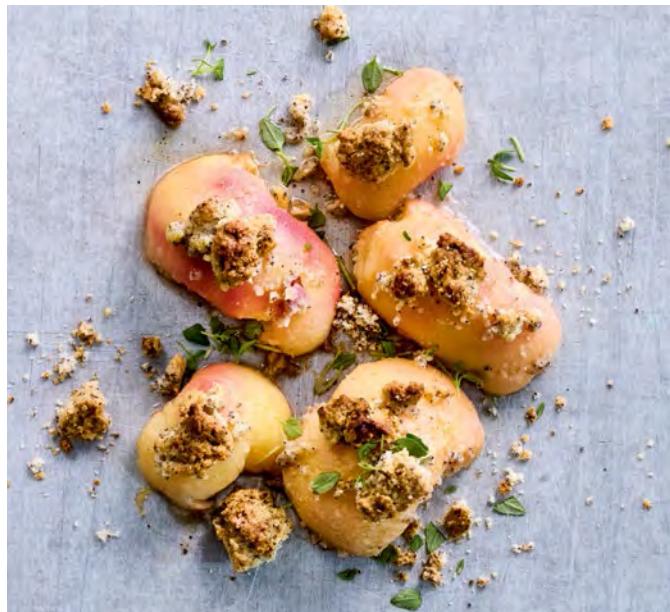
### Mit Marillenkernöl-Joghurt

Pfirsiche nach Grundrezept (siehe links) zubereiten. **200 g griechischer Joghurt** (10 % Fett), **100 ml Buttermilch**, **5 El Marillenkernöl**, **1 El Honig** in einer Schüssel verrühren. Mit einer **Prise Salz** und einer **Prise Zimt** abschmecken. Pfirsiche anrichten. Joghurt darübergeben und mit **4 El Marillenkernöl** beträufeln. **20 g Berberitzen** darüber verteilen, mit einer **Prise Zimt** bestreuen und servieren.



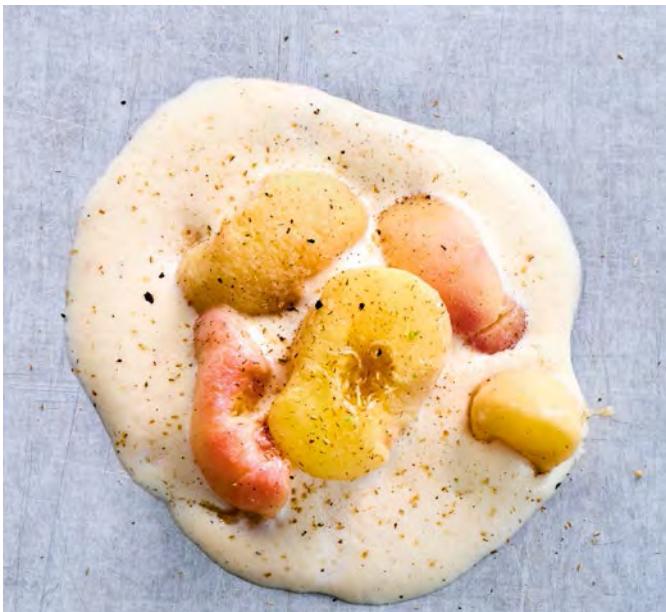
### Mit süßer Minz-Gremolata

Pfirsiche nach Grundrezept (siehe ganz links) zubereiten. **80 g geschälte Mandelkerne** in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen, grob hacken. Die Blätter von **4 Stielen Basilikum** und **8 Stielen Minze** abzupfen. **Einige Minzblätter** für die Deko beiseitelegen. Mandelkerne, Basilikum- und restliche Minzblätter in einem Mörser mit **1 El Zucker**, **1 Ti fein abgeriebener Bio-Limettenschale** und **4 El Olivenöl** zu einem Pesto verarbeiten. Pfirsiche anrichten. Mit Pesto beträufeln, mit restlichen Minzblättern bestreuen und servieren.



### Mit Mohn-Streuseln und Thymian

Für die Streusel **2 El Backmohn**, **2 El Butter**, **3 El Zucker**, **5 El Mehl** und eine **Prise Salz** in einer Schüssel mit den Händen zu Streuseln verkneten. Pfirsiche nach Grundrezept (siehe links) zubereiten. Kurz vor dem Ende der Backzeit Streusel darüber verteilen. Hitze auf 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) reduzieren und ca. weitere 15 Minuten backen. Von **6 Stielen Thymian** die Blätter abzupfen. Pfirsiche anrichten, mit Thymian bestreuen und servieren.



### Mit Tonkabohnen-Zabaione

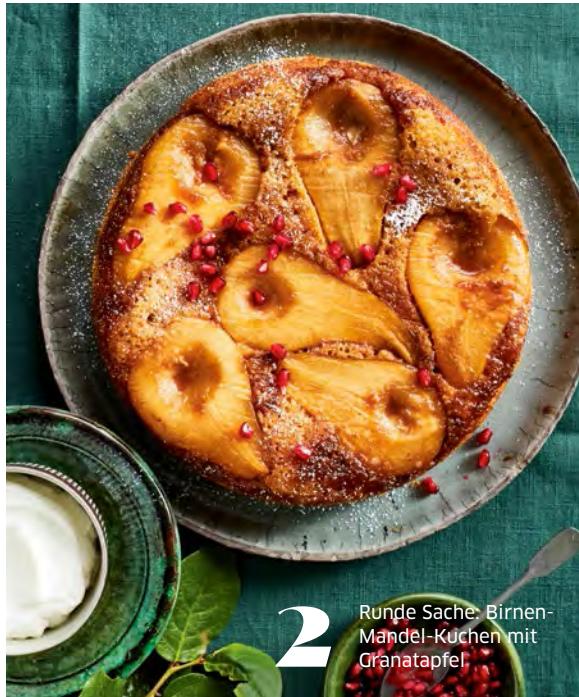
Pfirsiche nach Grundrezept (siehe ganz links) zubereiten. **½ Tonkabohne** fein reiben. **2 Eigelb** (Kl. M), fein geriebene Tonkabohne, **15 g Zucker** und **130 ml Weißwein** in einen Schlagkessel geben und über einem heißen Wasserbad cremig-luftig aufschlagen. Schüssel in Eiswasser stellen und die Masse kalt rühren. Pfirsiche mit Zabaione anrichten, **noch etwas Tonkabohne** darüberreiben und servieren.

# Vorschau



1

Kleines Kunstwerk:  
Rehrücken mit  
Kirschsause



2

Runde Sache: Birnen-  
Mandel-Kuchen mit  
Granatapfel

Das Oktober-Heft erscheint am  
**6. September 2024**

Bis dahin täglich im Internet unter  
[www.esSEN-und-trinkEN.de](http://www.esSEN-und-trinkEN.de)

IM NÄCHSTEN  
HEFT

## 1 Herrlich herhaft

Wir feiern die Küche Südtirols: von Brennsuppe über Käsenocken bis Zwetschgen-Krapfen, mal schön deftig, mal überraschend fein, immer raffiniert

## 2 Süß & saftig

In unseren Kuchen und Desserts spielt die Birne die Hauptrolle – und brilliert als erfrischendes Sorbet, feines Gebäck oder imposante Torte

## 3 Fantastisch frisch

Endivie und Radicchio treffen auf Kürbis, Apfel und Kräuter: vier Saison-Salate, mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch



## Duo mit Potenzial

Zarter Waldpilz sucht scharfe Knolle: Wir bringen Pfifferling und Ingwer zusammen

3

Gute Mischung:  
Endivien-Linsen-Salat mit  
gebratenem Lachs



# FÜR DAS ZUHAUSE MEINES LEBENS



SCHÖNER WOHNEN gibt Ihrer Persönlichkeit mehr Raum!  
Lassen Sie sich inspirieren und verwirklichen Sie Ihren individuellen Wohnstil.  
Jetzt mit dem aktuellen Magazin, digital oder mit den Produkten der  
SCHÖNER WOHNEN KOLLEKTION. [schoener-wohnen.de](http://schoener-wohnen.de)

**SCHÖNER  
WOHNEN**

# Alle Rezepte auf einen Blick

57  
Rezepte

## Mit Fleisch



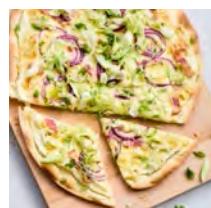
Beef-Schnitzel mit Pfifferlingen Seite 74



Birnen-Blattsalat mit Kotelett Seite 49



„Elotes“ mit falschem Rinderfilet Seite 10



Flammkuchen mit Speck Seite 48



Hühnerfrikassee mit Erbsen Seite 46



Iberico-Rücken mit Piri-Piri Seite 82



Kartoffelsuppe mit Speck Seite 44



Lammfilets mit Salsa Seite 12



Lammkarree mit Gemüse Seite 10



Morghe Kababi Seite 121



Pappardelle al ragù Seite 29



Rigatoni mit Salsiccia-Ragout Seite 70



Sandwich-Pizza mit Mortadella Seite 88



Spaghetti mit grüner Carbonara Seite 25



Spanferkel mit Pfiffler-Salat Seite 72

## Vegetarisch



Bademjoon e Tandoori Seite 119



Brombeer-Konfitüre mit Brioche Seite 18



Busiate mit Zucchini Seite 25



Gnocchi mit Kräuterseitlingen Seite 40



Hausbrot mit Maismehl Seite 80



Labneh dar Kadayif Seite 120



Mais-Fritters mit Ei Seite 105



Minz-Aubergine mit Walnuss Seite 47



Ofenkartoffel mit Gemüse Seite 43



Pak choi mit Crispy Chiliöl Seite 40



Pfifferlinge mit Aioli und Salat Seite 70



Pici-Pasta mit Röstpaprika Seite 25



Rucola-Gurken-Suppe mit Grissini Seite 41



Safran-Fusilli „Cacio e pepe“ Seite 26



Spinat mit Sojabohnen Seite 96



Spitzpaprika mit Risotto Seite 41



Tortilla-Pizza mit Aubergine Seite 102



Zereshk Polo Seite 121

## Mit Fisch



Calamarata mit gelber Arrabbiata Seite 26



Kaisergranat mit Mango-Mais Seite 102



Meeresfrüchte im Weißweinsud Seite 80



Orecchiette, Anchovis und Pesto Seite 31



Pastablätter mit Ofenlachs Seite 29



Rote-Bete-Forelle-Stulle Seite 146



Udon-Nudeln mit Hamachi Seite 72



Zanderfilet mit Gurkensalat Seite 45

## Süß



Aprikosen-Joghurt-Kuchen Seite 136



Feigen auf Kataifi Seite 10



Ingwer-Limetten-Tartelettes Seite 133



Pfirsiche mit Vanilleeis Seite 140



Pflaumen mit Thai-Basilikum Seite 124



Reispudding mit Kaffee-Eis Seite 83



Safran-Orangen-Gugelhupf Seite 134



Schoko-Sorbet Seite 133



Tapiokaperlen mit Himbeeren Seite 136

## Alphabetisches Rezeptverzeichnis

<b>A</b> Aprikosen-Joghurt-Kuchen mit Pistazien und Ajowan.....	* 136
<b>B</b> Bademjoon e Tanoori (Geröstete Auberginen).....	* 119
Beef-Schnitzel mit Rahm-Pfifferlingen.....	* 74
Birnen-Blattsalat mit Kotelett und Ofenkartoffeln.....	* 49
Borani Esfenaj (Spinatjoghurt).....	* 119
Brombeer-Walnuss-Konfitüre mit geröstetem Brioche.....	* 18
Busiate mit Zucchini und Ricotta Salata.....	* 25
<b>C</b> Calamarata mit gelber Arrabbiata.....	* 26
<b>E</b> „Elotes“ mit falschem Rinderfilet.....	* 106
<b>F</b> Feigen, marinierte, auf Kataifi.....	* 10
Flammkuchen mit Spitzkohl und Speck.....	* 48
<b>G</b> Gin Tonic Shiraz.....	* 119
Gnocchi mit Trauben und Kräuterseitlingen.....	* * 40
<b>H</b> Hausbrot, portugiesisches, mit Maismehl.....	* 80
Hühnerfrikassee mit Erbsen und Champignons.....	* 46
<b>I</b> Iberico-Rücken mit Piri-Piri-Schaum und Zwiebelgemüse.....	* 82
Ingwer-Limetten-Tartelettes mit Erdbeeren.....	* * 133
<b>K</b> Kaisergranat mit Mango-Mais-Chutney.....	* 102
Kalbsrippchen.....	* 138
Kartoffelsuppe mit Lauch, Speck und Weintrauben.....	* 44
<b>L</b> Labneh dar Kadaiyif (Labneh mit Kadaiyif).....	* * 120
Lammfilets mit Pflaumen-Salsa und Thai-Basilikum-Püree.....	* * 126
Lammkarree mit Mais-Paprika-Gemüse.....	* 106
<b>M</b> Mais-Fritters mit pochiertem Ei.....	* * 105
Meeresfrüchte im Weißweinsud.....	* 80
Michelada.....	* 108
Minz-Aubergine, gebackene, mit Walnuss.....	* 47
Morgh e Kababi (Hähnchenschenkel mit Safranjoghurt).....	* 121
<b>O</b> Ofenkartoffel mit Teriyaki-Gemüse.....	* 43
Orecchiette, hausgemachte, mit Anchovis und Pesto.....	* * 31
<b>P</b> Pak choi, gebratener, mit Crispy Chiliöl und Reis.....	* * 40
Pappardelle al ragù.....	* * 29
Pastablätter mit Ofenlachs und Korianderflakes.....	* * 29
Pfifferlinge, gebratene, mit Aioli und Salat.....	* 70
Pfirsiche, gebackene, mit Vanilleeis und Himbeeren.....	* 140
Pflaumen, pochierte, mit Thai-Basilikum-Creme und grünem Zucker.....	* * 124
<b>Pici-Pasta mit Röstpaprika</b> .....	* 25
Pizzateig, gereifter, zum Solobacken.....	* 88
<b>R</b> Reispudding mit Kaffee-Eis und Orangensirup.....	* * 83
Rigatoni mit Salsiccia-Pfifferling-Ragout.....	* 70
Rote-Bete-Frischkäse-Stulle mit Forelle.....	* 146
Rucola-Gurken-Suppe, kalte, mit Grissini.....	* 41
<b>S</b> Safran-Fusilli „Cacio e pepe“.....	* 26
Safran-Orangen-Gugelhupf mit Johannisbeeren.....	* 134
Salad Shirazi (Tomaten-Gurken-Salat mit Minze).....	* 121
Sandwich-Pizza mit Mortadella und Rucola.....	* 88
Schoko-Sorbet mit gepufftem Reis und spicy Mango-Ragout.....	* * 133
Spaghetti mit grüner Carbonara und Zitrone.....	* 25
Spanferkel, knuspriges, mit Pfifferling-Kartoffel-Salat.....	* 72
Spinat mit Sojabohnen und Sesamsauce.....	* 96
Spitzpaprika, gefüllte, mit Pfeffer-Risotto.....	* 41
<b>T</b> Tapiokaperlen mit Himbeeren und Estragon.....	* 136
Tortilla-Chips mit Koriander-Pesto.....	* 108
Tortilla-Pizza mit Aubergine und Mais.....	* 102
<b>U</b> Udon-Nudeln mit Miso-Pfifferlingen und Hamachi.....	* 72
<b>Z</b> Zanderfilet mit Gurkensalat.....	* 45
Zereshk Polo (Safranreis mit Berberitzen und Pistazien).....	* * 121

### SCHWIERIGKEITSGRAD:

\* EINFACH \*\* MITTELSCHWER \*\*\* ANSPRUCHSVOLL

### UNSER TITELREZEPT

# Guten Abend

Alles im Fluss: Das knusprige Brot entspringt der Pfanne, ist flink mit süßlich-senfigem Frischkäse und geräuchertem Forellenfilet belegt, mit Kerbel und Kresse getoppt und lässt Sie genussvoll in den Feierabend gleiten

Bunte Brotzeit: Ein Teil der Roten Bete wird feinsäuerlich mit Essig und Öl aufgemischt



## Rote-Bete-Frischkäse-Stulle mit Forelle

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 200 g Rote Bete (gegart; vakuumiert)
- 80 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz • Pfeffer
- 1 EL Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 EL Butter (10 g)
- 4 Scheiben Graubrot (à 50 g)
- 4 Stiele Kerbel
- 1 Beet Gartenkresse
- 100 g geräucherte Forellenfilets (ohne Haut)

**1.** Rote Bete in einem Sieb abtropfen lassen. 120 g Rote Bete, Frischkäse, Senf, Salz und Pfeffer in einen Blitzhacker geben, cremig mixen und kalt stellen.

**2.** Restliche Rote Bete (80 g) in feine Würfel schneiden (evtl. Einweghandschuhe verwenden!). In einer Schale mit Weißweinessig, Olivenöl, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer vermengen.

**3.** Butter in einer Pfanne zerlassen und die Brotscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 1–2 Minuten rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Gartenkresse vom Beet schneiden. Kerbel und Kresse mischen.

**4.** Rote-Bete-Frischkäse gleichmäßig auf den Brotscheiben verstreichen. Forelle grob zerzupfen und mit dem Rote-Bete-Salat über den Scheiben verteilen. Mit der Kräutermischung bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 24 g E, 28 g F, 56 g KH = 607 kcal (2542 kJ)

# Kulinарische 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!**

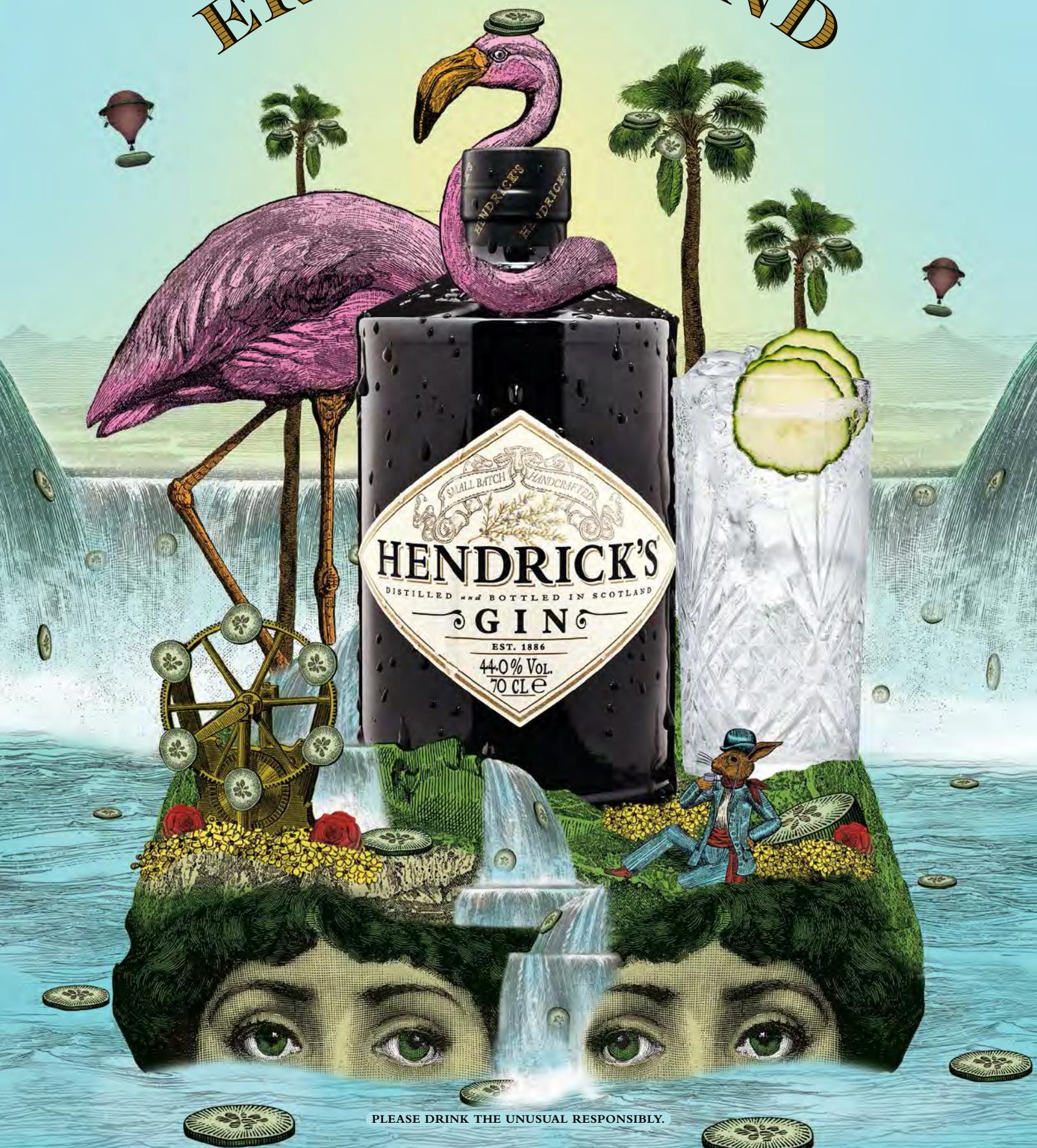
[www.esSEN-und-trinken.de/miniabo](http://www.esSEN-und-trinken.de/miniabo)

02501/801 4379

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046



UNGEWÖHNLICH  
ERFRISCHEND



PLEASE DRINK THE UNUSUAL RESPONSIBLY.