

magazin

Lust auf Genuss

no. 10

MAGISCHE
GEWÜRZE -
AROMA PUR

Genießen Sie
die Vielfalt
aus aller Welt



Geschmortes
Lamm mit
Dukkah-Kruste
und würziger
Tomatensauce

RUBS, PASTEN, MARINADEN – WIE DAS DUFTET!

- + Homemade Harissa, Würzbutter, aromatisiertes Öl & Co: Umami satt
- + Das Garum-Projekt: So wird in Südtirol intensiver Geschmack konserviert
- + Stöbern & entdecken: Diese kleinen Gewürzmanufakturen begeistern

lust-auf-genuss.de

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

Der neue Ford Puma®



Mehr erfahren.



Jetzt bei Ihrem Ford Partner Probe fahren.

Energieverbrauch (kombiniert)¹: 6,5–5,4 l/100 km; CO₂-Emissionen (kombiniert)¹: 146–121 g/km; CO₂-Klasse: E–D.

¹Die angegebenen Werte wurden nach dem vorgeschriebenen Messverfahren WLTP (Worldwide harmonised Light-duty vehicles Test Procedures) ermittelt. Weitere Angaben finden Sie hier: www.ford.de/energie

Ford | BEREIT FÜR
MORGEN



GEWÜRZE SIND DIE SEELE DER GERICHTE

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Eigentlich fängt der Zauber des Genießens schon bei Salz und Pfeffer an: graues Meersalz, Fleur de Sel an der Spitze der Salz-Pyramide, rotes Himalaya-Salz, Mixturen wie japanisches Gomasio oder Knoblauchsalz mit Hibiskusblüten (zu Butter und Fisch, siehe S. 71). Und erst Pfeffer – in all seinen roten, grünen, weißen Versionen... Bereits das scheinbar so bodenständige Paar Salz und Pfeffer hat also unzählige Nuancen zu bieten, die es zu entdecken lohnt. Um das reich gefüllte Fass der Aromen noch weiter zu öffnen, haben wir uns auf die Suche gemacht nach den herrlichsten Gewürzkombinationen. Herausgekommen ist eine wunderbar duftende, perfekt abgeschmeckte Auswahl an Gerichten aus aller Welt. Zum Nachkochen, zum Schwelgen, vielleicht auch in Urlaubserinnerungen. Und auch schon mit der ein oder anderen Geschenk-Idee. Denn viele unserer selbst gemachten Mischungen oder die fixen Knabberereien (auf S. 46/47) lassen sich prima an liebe Menschen weitergeben – zum Mitgenießen. Folgen Sie mir nun in die Küche und freuen Sie sich auf einen deliziosen Schnupperkurs in der Kunst des Würzens.

Experimentieren ausdrücklich erwünscht!

NEU!



AUF DER SUCHE
NACH GEHEIMREZEPTEN?

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

Irmgard Schultheiß
TEXTCHEFIN REZEPTE

Folgen Sie uns auf: www.lust-auf-genuss.de



www.facebook.com/lustaufgenuss



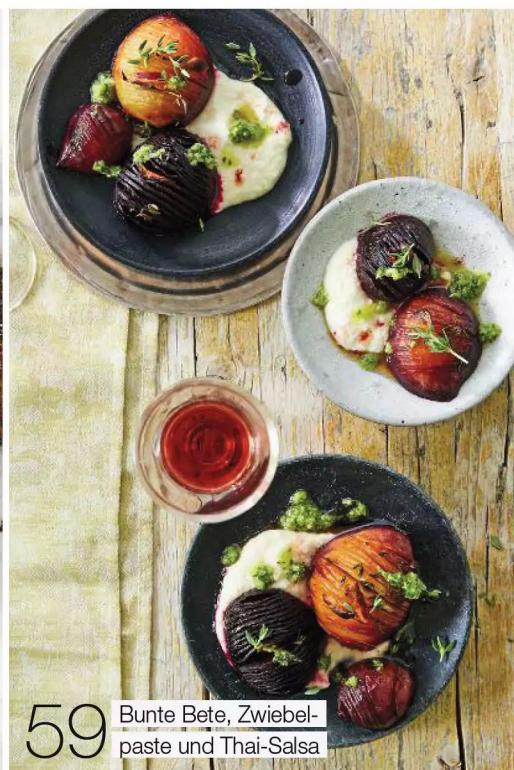
www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/



12 Rote-Bete-Grapefruit
Salz zu Eiern im Glas



14 Flanksteak mit
Pfeffer-Orangen-Rub



59 Bunte Bete, Zwiebel-
paste und Thai-Salsa



Unser Titelrezept finden
Sie auf Seite 13



Besuchen Sie uns auch
auf lust-auf-genuss.de –
einscannen, abtauchen,
genießen!

Aromavielfalt: Die kulinarische Welt der Gewürze

Magazin

Besonderes für Foodies.....6-8

Restaurant-Tipp

Im Kölner Gourmetrestaurant Sahila lädt
Sterneköchin Julia Komp ihre Gäste auf eine
fein-aromatische Reise ein.....10

Rubs & Mixes

Feurige Chilis, feiner Zitrusabrieb und
mediterrane Kräuter: Köstlich abgestimmte
Gewürzmischungen für feine Gerichte 12-27

Menschen

Mattia Baroni und Gregor Wenter haben
das spannende Garum-Projekt ins Leben
gerufen.....28-30

Marinieren, beizen, fermentieren

Delikate Fische, zartes Rinderfilet und
knackiges Gemüse überzeugen mit
einzigartigen Texturen und Aromen.....32-45

Snacks

Wassabi, Honig oder Curry verwandeln
Nüsse und Co. in coole Snacks.....46-48

Pasten und Dips

Erlesene Gewürze aus aller Welt vereinen
sich mit verschiedenen Basics zu
vollmundigen Saucen und Dips.....50-65

Schnell und Easy

Deftig oder süß: So vielseitig können Chilis
eingesetzt werden.....66-67

Menschen

Viola Vierk erzählt im „Spicy's“
Gewürzmuseum in Hamburg faszinierende
Gewürzgeschichten.....68-69

Butter & Öle

Dank raffinierter Zutaten und harmonischer
Verbindungen erhalten Butter und Öle einen
neuen Twist.....70-82

An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen



70 Tomaten-Würbutter zu Ofen-Blumenkohl



38 Umeboshi-Schweinebauch



86 Grünes Matcha-Apfel-Sorbet

Außerdem: Tipps, Themen, Trends

Getränke

10 Spitzenweine, passend zu unseren Gerichten aus der Gewürzküche **84-85**

Desserts

Kostbare Vanille, gerösteter Kaffee und süßlicher Zimt fügen sich elegant in feinste Dessert-Spezialitäten ein **86-93**

Lust auf ...

Gewürze aus nachhaltigen Gewürz- manufakturen. Entdecken Sie köstliche Aromen aus hochwertiger Herstellung. **94-96**

Experten-Kolumne

Gewürz-Expertin Ute Bornholdt über die besondere Wirkung von Chili und Co. auf unsere Sinne **97**

Editorial

3

Rezept-Register/Impressum **98**

Vorschau ins nächste Heft **99**



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

Dank fermentierter Gewürzsauen gelingt Mattia Baroni eine neue Art der Gastronomie:

28



84

Natürlich schön aufgetischt

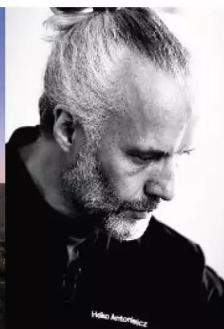
Edles Essen trifft auf echte Hingucker: Innen fein poliert und außen mit natürlicher Hornkruste belassen, zieren die Schälchen in zwei verschiedenen Größen samt Gewürzlöffel jede Tafel. Sie entstehen aus einem großen Stück Büffelhorn, das längs aufgeschnitten und mit viel Hitze verformt wird. Jedes Stück ist ein Unikat und einfach wunderschön. Ø 10 cm ab 22,90 Euro, Ø 13 cm ab 7,90 Euro, Löffelchen um 7,90 Euro, www.holz-leute.de



SCHON GEWUSST?

Es sind die Düfte der Gewürze, die unsere Sinne betören und Gerichten das gewisse Etwas schenken. Mit diesen Accessoires und einer Prise Extra-Wissen kommt Würze ins Leben

Drachenblutbäume
sind auf der Inselgruppe
Sokotra (Indischer
Ozean) heimisch



AROMATISCHES GOLD

Kreative Namen für Produkte voller kulinarischer Magie, das mag der deutsche Spitzenkoch Heiko Antoniewicz. „Drachenblut“ ist ein rotes Edel-Baumharz aus Ostafrika: Das „Blut“ des Baumes wird seit Langem zu kulturellen und medizinischen Zwecken genutzt. Hier wurde es zu einem süßlich-rauchigen Gewürzsalz veredelt, ideal für Fisch, Fleisch, Gemüse, aber auch als Topping für Schokoladenkuchen oder Karamelleis. Um 12,50 Euro, www.thegoldencircle.com

PRODUKT DES MONATS



STYLISH KOMBINIERT ...

... NICHT NUR FÜR DEN GAUMEN
EIN LECKERBISSEN, AUCH DAS AUGE ISST
BEI DIESEM SCHÖNEN SALZ- UND
PFEFFERMÜHLEN-SET AUS MATT GLASIERTEM
STEINGUT MIT EICHENHOLZDECKEL MIT.
DAS KERAMISCHE MAHLWERK HAT
EINE 5-JÄHRIGE GARANTIE UND
DIE TÜRKISGRÜNEN FARBNUANZEN LASSEN
UNS VOM SOMMER AM MEER TRÄUMEN!
UM 79,90 EURO, www.bitzliving.com

ABTAUCHEN IN 1001 NACHT

Vorab sei eines gesagt: Diese Adresse ist nicht neu, aber kaum ein anderes Restaurant hat es mehr verdient, in diese Ausgabe zu kommen, als die kleine Perle – das Gourmetrestaurant Piment – mitten in Hamburg. Mit kulinarischer Eleganz führt Chef Wahabi Nouri seine Gäste durch die Welt der Gewürze – seit 23 Jahren hält er dafür einen Michelin-Stern – und kredenzt eine Fusion aus seiner nordafrikanischen Heimatküche und Haute Cuisine. „Gewürze sind für mich eine Stärkung für die Seele und regen Körper und Geist an“, sagt der gebürtige Marokkaner. „Erst sie machen meine Gerichte zum Geschmackserlebnis.“ Das können wir nur bestätigen!

Mehr unter: <https://restaurant-piment.de>



Meisterhaft:
Gelernt hat
Wahabi Nouri
u. a. bei
Star-Chef
Harald Wohlfahrt

Gemütlich:
Nur 30 Plätze
gibt es in
dem familien-
geführten
Genuss-Kleinod



Für Genuss-Künstler:
Prestel Verlag,
240 Seiten, um 36 Euro



Für Einkoch-Fans:
at Verlag, 288 Seiten,
um 37 Euro



Für Wissenshungrige:
Christian Verlag,
240 Seiten, um 35 Euro



EINE PRISE LESEGENUSS

Wenn die Tage kürzer und die Abende länger werden, kommt sie wieder – die Lust, neue Bücher zu entdecken. Vor allem, wenn es um Meisterwerke für Foodies geht: In „**Kunst Kochen**“ verwandeln sich z. B. Andy Warhols berühmte Suppendosen zu einer knusprigen Tomaten-Mozzarella-Galette oder Claude Monets verschneiter Heuhaufen in puderzuckerbestäubte Muffins. Hier findet man 52 Rezepte, die von Meisterwerken der Kunst inspiriert sind. Ein Augenschmaus! Wer jetzt den Sommer einfangen und die Einmach-Saison nutzen möchte: „**Rosensirup und Wildapfelgelee**“ liefert liebevolle Rezepte und wunderschöne (Natur-)Geschichten der schwedischen Erfolgsautorin My Feldt. In „**144 Gewürze**“ lernt jeder Hobbykoch noch viel über Aroma-Pairings und das ABC von über 100 Gewürzen und Kräutern. Sehr lesenswert!

Alles gut sortiert

Es geht doch nichts über Ordnung und ein schönes Zuhause: In diesen handgefertigten Behältern aus mundgeblasenem Borosilikatglas fühlen sich Curry & Co. bestens aufbewahrt. Ob Landhausküche oder Industriechic, dank des schlichten Designs passen die stapelbaren Vorratsdosen überall hin. Jeder Deckel

aus unbehandeltem Akazienholz ist mit einer BPA-freien Silikonlippe ausgestattet, die die Gewürze luftdicht einschließt. Perfekt für lang anhaltendes Aroma! 6-teiliges Set um 37 Euro, www.econovo-shop.de





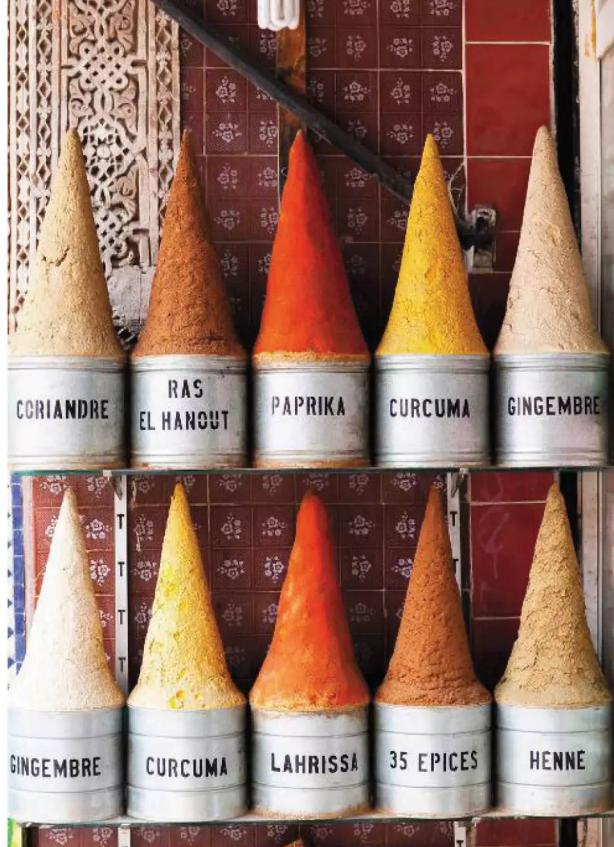
Sylt trifft Süden: Mediterranes Gold von Küste

Wenn im Norden ein Spitzenkoch seinen Kompositionen ein bisschen südliches Flair schenken möchte, produziert er kurzerhand sein hochwertiges Produkt selber. Für das köstliche Thymianöl erntet Johannes King das frische Kraut aus dem Morsumer Bauerngarten, extrahiert es kalt und mischt es mit bestem Rapsöl von der Nordsee. Was dann rauskommt, bringt eine wundervolle und intensiv-duftige Note an Gerichte mit Lamm, Fisch, Meeresfrüchten, Tomatenkreationen genauso wie Desserts mit Kernobst oder Zitrusfrüchten. Unbedingt probieren! 100 ml um 20 Euro, <https://johannesking.de>



SPICE UP YOUR LIFE!

1. Kochen mit aromatischem Tee – haben Sie es schon mal ausprobiert? Es lohnt sich. Vor allem in der Dessertküche schenkt der Bio-Schwarztee „Kapitänskamin“ mit seinen feinen Zimt-, Mandarine- und Tonka-Noten süße Fruchtigkeit und feine Würze. 80 g um 9,50 Euro, <https://7tea.de>
2. Ab zum nächsten Food-Trend: Wer Gemüse selbst fermentiert, bekommt Aroma-Hilfe vom „Einmach Einlege Gewürz“ mit seinem Mix aus Dill, Koriander, Ingwer, Senf, Chili, Piment. Top: Frei von Farb- und Konservierungsstoffen. 100 g um 3,95 Euro, <https://hansepepper.de>
3. Wie frisch an der Küste gefangen schmeckt ab jetzt unsere Scholle & Co., wenn sie vorm Braten in etwas „Scandinavian Fisch Rub“ badet. Ahoi, nordische Brise aus Dill, Senf, Pfeffer und Zitrone! Auch super für Geflügel oder Gemüsegerichte. 50 g um 13 Euro, <https://rosemary-co.de>



Kleines Gewürzswissen

Wir alle lieben sie, doch wo kommen Pfeffer, Muskat und Curry eigentlich her? Aus was werden sie gewonnen? Warum tun sie so gut? Wir verraten es ...

/ Natürlicher Ursprung

Abgeleitet wird das Wort „Gewürz“ vom althochdeutschen „wurz“, was Wurzel bedeutet. Frische, getrocknete oder bearbeitete Pflanzenteile (Blätter, Blüten, Zwiebeln, Rinde, Früchte, Saft) machen also unsere Aroma-Schätze aus. Sie sind reich an ätherischen Ölen, deswegen müssen sie gut verschlossen gelagert werden.

/ Lange Geschichte

Es gibt Aufzeichnungen, die belegen, dass bereits in der Steinzeit regionale Gewürze fürs Essen verwendet wurden; die Verwendung von Koriander wurde vor über 23 000 Jahren in Israel offiziell nachgewiesen. Die meisten kommen ursprünglich aus Indien und China, kamen über See zu uns nach Europa. Im Mittelalter waren Gewürze (z. B. Salz, Saffron) sehr wertvoll und standen auf einer materiellen Stufe mit Gold, Edelsteinen, edlen Stoffen. Sie waren wichtiges Handelsgut, außerdem nutzte man sie zur Konservierung von Lebensmitteln und zur Herstellung von Arzneimitteln.

/ Begehrte Heilkunst

Ob in der chinesischen TCM oder indischen Ayurveda: Gewürze gelten als echte Gesundheitsbooster. Viele wirken antioxidativ (zellschützend, z. B. Paprika, Rosmarin, Zimt, Kurkuma), sowie entzündungshemmend (z. B. Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel), verdauungsfördernd (z. B. schwarzer und roter Pfeffer) oder risikosenkend für Herz und Kreislauf (z. B. Chili, Knoblauch).

VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN



**slowly
veggie!**
VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN
RESTLOS GLÜCKLICH

65 KREATIVE REZEPTE
Von der Wurzel bis zum Blatt: Möhrengrün-Frittata mit Ziegenkäse, Pulled-Banana-Burger, French-Toast-Auflauf – so genial & nachhaltig!

TAJINE MIT KOKOSMILCH UND FERMENTIERTEN ORANGENSCHALEN

Zero Waste
Nachhaltig kochen & lecker essen

UPCYCLING
Coole Accessoires für die Veggie-Küche

SLOW TRAVEL
Geheimtipps für eine Auszeit in Kärnten

Rezepte, die s...



JETZT NEU BEI IHREM LEBENSMITTELHÄNDLER

ODER UNTER WWW.BURDA-FOODSHOP.DE



APP ERHÄLTLICH BEI
Google Play

Laden im
App Store

AUCH ALS E-PAPER!

Sterneköchin Julia Komp sammelte auf ihren Reisen Erfahrungen in verschiedensten Küchen in der ganzen Welt. Dieses erlernte ist die Basis, aus der sie heute schöpft



In der wohligen Atmosphäre des Kölner Sahilas erwarten Gäste feine Kreationen, die von aufregenden Gewürzen leben

SAHILA

IN IHREM GOURMETRESTAURANT LÄDT **JULIA KOMP** IHRE GÄSTE AUF EINE FEINE REISE RUND UM DEN GLOBUS EIN

Mitte im Herzen von Köln befindet sich das Fine Dining Restaurant Sahila. Umgeben von einem orientalisch-modernen Interieur, verführt Sterneköchin Julia Komp hier gemeinsam mit ihrem internationalen Team die Gäste an verschiedenste Orte dieser Welt. Alle zwei Monate wechselt das saisonale Menü und bietet 6 oder 7 Gänge, die jeweils von einem anderen Land inspiriert sind. Jedes Gericht schmeckt so authentisch wie das Original vor Ort und ist dabei aber aus regionalen und saisonalen Zutaten zubereitet. So wird inmitten der Dom-Metropole der beliebte Klassiker aus Thailand „Sticky Rice“ statt mit Mango mit Aprikosen und Nektarinen serviert. Auch ein blauer Salat mit feinen Streifen aus Kürbis und gelben Karotten, der an einen fruchtigen Mango-Papaya-Salat aus Thailand erinnert, findet hier seinen Weg

auf die Teller. Gewürze spielen ebenfalls eine wichtige Rolle: Seien es Kardamom, Sternanis, Kreuzkümmel oder Zimt – in den ausgefallenen Menüs findet sich beinahe das gesamte Gewürzregal wieder. Bei der Zubereitung achtet das Team des Sahila darauf, dass jedes Gericht seine eigene Geschichte erzählt. Nicht die einzelnen Komponenten, sondern das harmonische Zusammenspiel aus Düften, Geschmäckern und Gewürzen stehen im Fokus. Inspiration für die exotischen und doch heimischen Köstlichkeiten sammelte die 35-Jährige auf einer Weltreise, während der sie in unzähligen Küchen arbeitete: von der traditionellen „Pho“-Küche in Vietnam bis hin zum renommierten Sterne-Restaurant „INUA“ in Tokio. Dort lernte sie authentische Aromen und eine herzliche Gastfreundschaft kennen, die noch heute in ihre Art des Kochens und Servierens einfließen und bezeichnend für das Sahila sind.

www.sahila-restaurant.de 



Das edle Interieur vereint Moderne und Tradition

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

**SCHÖNER
WOHNEN**

DIE PERFEKTE MISCHUNG

Feurige Chilis, feiner Zitrusabrieb, würzige Samen, orientalische Schätze und mediterrane Kräuter: Sie alle heben in köstlich aufeinander abgestimmten Gewürzmischungen Flanksteak, Miesmuscheln, Räuchertofu und Co. auf das nächste Level



Rote-Bete-Grapefruit-Salz

zu Eiern im Glas

Erdige, säuerliche und pfeffrige Noten schenken dem Salz Raffinesse. So wird die edle Eierspeise mit Avocado, Radieschen und Kresse zum Highlight beim nächsten Brunch!

REZEPT AUF SEITE 24



Geschmortes Lamm mit Dukkah-Kruste und würziger Tomatensauce

Die Haxen werden beim Schmoren im Ofen butterzart. Süßer Honig, scharfe Harissa und Aromen aus 1001 Nacht entführen in eine neue Geschmackswelt. Magisch!

REZEPT AUF SEITE 24

**Flanksteak mit
Pfeffer-Orangen-Rub**

Bevor der Cut vom Rind zartrosa gebraten wird, erhält er einen Mantel aus geröstetem Knoblauch, Thymian, Zitrusabrieb, Meersalz und fermentiertem Pfeffer. So fein!

REZEPT AUF SEITE 24

**GUTEN
APPETIT!**

Berbere-Hähnchenflügel

In Äthiopien und Eritrea hat jede Familie ihr Geheimrezept für den Gewürzmix.

Die wesentlichen Bestandteile sind Chili, Ingwer, Piment, Koriander und Nelke.

REZEPT AUF SEITE 25

VIVE LA FRANCE



Mit French Rub überbackene Muscheln

Genuss im französischen Stil:

Zu den knusprig gratinierten
Meeresfrüchten passt vorzüglich ein
Glas prickelnder Champagner. Santé!

REZEPT AUF SEITE 25

Carpaccio vom Gewürz-Sommersellerie

90 Minuten, die sich richtig lohnen: Beim Sous-vide-Garen nehmen die runden Knollen das Zitronen-Haselnuss-Öl und den Rub aus acht verschiedenen Gewürzen richtig gut auf.

REZEPT AUF SEITE 25



KLASSIKER MIT UPGRADE



Levante-Gewürz-Rub für Pastrami-Sandwich

Mit Senfcreme, Gurken, Wildkräutern und Zwiebelnbettet sich das Ochsenfleisch im krossen Baguette. Zuvor pökelt und ruht es rund eine Woche in Salz, Rohrzucker und orientalischen Schätzen.

REZEPT AUF SEITE 26

Pilz-Linsen-Bolognese mit Chili-Kräuter-Mix

Umami at its best: Hülsenfrüchte sowie Champignons schmoren mit scharfen, süßen und herben Komponenten zu einem kräftigen Sugo. Ein Gedicht mit Tagliatelle und marinierten Mozzarella-Minis.

REZEPT AUF SEITE 26

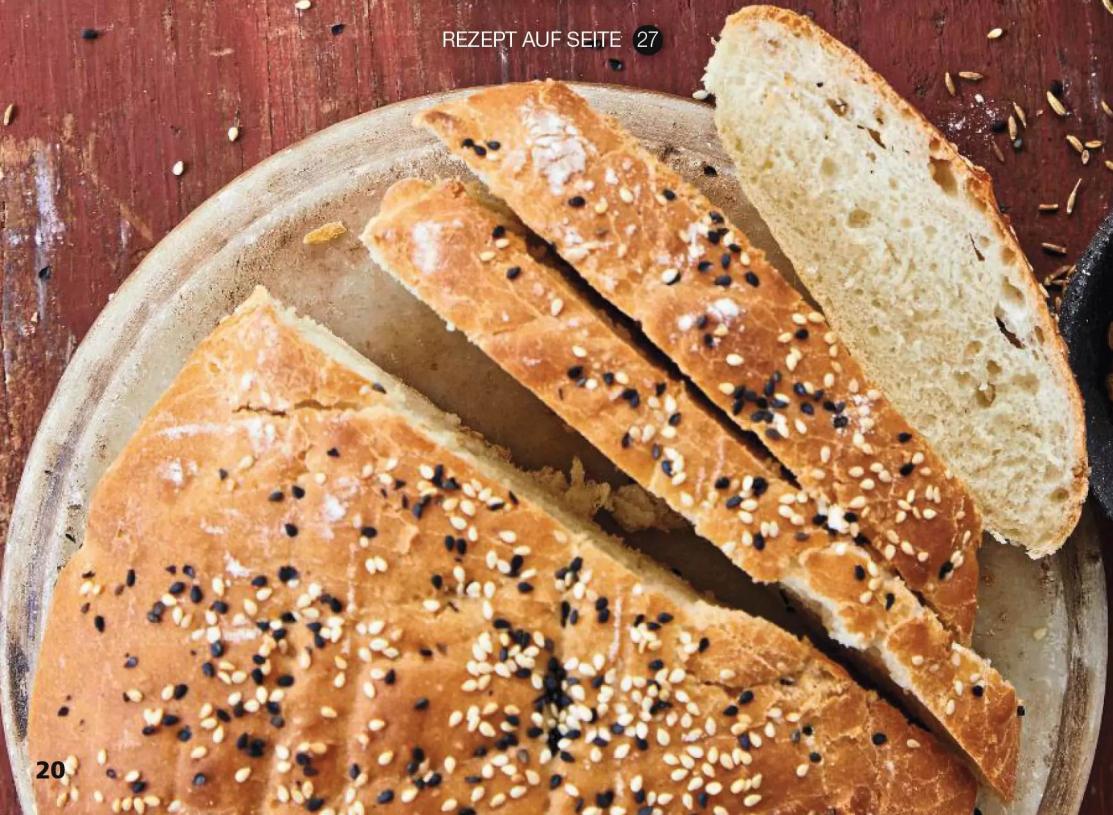




**Bohnen-Hummus
mit Dukkah zu Fladenbrot**

Geröstete Haselnüsse, Pinienerne, Cashews, Sesam, Kreuzkümmel, Koriander und Paprika bilden die Basis für den knusprig-pikanten Mix aus Nordafrika.

REZEPT AUF SEITE 27



Homemade Räuchertofu mit Jerusalem-Gewürz

Eingepackt im Feigenblatt und eingerieben mit Kurkuma, Koriander, Kreuzkümmel, Kardamom sowie Pfeffer räuchern die Tofuwürfel im Wok. Ein knackig-bunter Sommersalat bringt Frische ins Spiel.

REZEPT AUF SEITE 27



GESCHMACK AUS ALLER WELT

KULINARISCHES DREAM-TEAM

Gewürzbirne mit Topinambur-Salat

Die pochierten Früchte im Rotweinsud sind eine wahre Freude für Auge und Gaumen. Flambierter Ziegenkäse krönt das Werk.

REZEPT AUF SEITE 27



Weil Ihre Meinung zählt!

LIEBE LESERINNEN
UND LESER,

**Sie begeistern sich genauso
für Zeitschriften wie wir? Dann
interessiert uns Ihre Meinung!**

Nutzen Sie Ihre Chance und bestimmen Sie mit, welche Inhalte in unseren Heften landen, indem Sie an unseren Onlineumfragen zu Produkten des Verlags Hubert Burda Media teilnehmen. Gestalten Sie aktiv mit, was in der Medienwelt von morgen passiert.

Melden Sie sich gleich jetzt an und werden Sie Mitglied des bmcTeams (Burda Medien Check). Ihre Teilnahme ist mit keinerlei Kosten verbunden und kann jederzeit beendet werden.

IHRE REDAKTION

magazin *Lust auf*
Genuss



Jetzt anmelden unter
bmc-team.com/reg oder
direkt über den QR-Code

Rubs und Gewürzmischungen, die

Fermentierter Pfeffer

Hierfür werden die Früchte der Pfefferpflanze nicht ausschließlich getrocknet, sondern man legt sie in Salz ein – und lässt dieses seine Reifearbeit erledigen, indem es den Pfefferbeeren Feuchtigkeit entzieht. Das Ergebnis ist ein frisch-knackiger Pfeffer, der im Salz zusätzlich zu seiner Schärfe noch weitere Geschmacksnuancen entwickeln konnte. Übrigens: Wie Sie grünen Pfeffer selber fermentieren, das lesen Sie in unserem Rezept auf Seite 43 rechts.



Rote-Bete-Grapefruit-Salz zu Eiern im Glas

Bild auf Seite 12

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

50 g kleine eingelegte Kapern (Glas)
1 kleine Rote-Bete-Knolle
1 TL Senfkörner, 1 Bio-Grapefruit
80 g grobes Meersalz
1 TL rote Pfefferkörner (ersatzweise schwarzen Pfeffer oder rosa Pfefferbeeren verwenden), Salz, 4 EL Essig
8 Eier, 2 Avocados, 4 Radieschen
1 Kästchen Rettichkresse

1 Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Kapern auf einem Blech mit Backpapier im Ofen ca. 20 Minuten trocknen, ab und zu wenden. Rote Bete schälen, grob raspeln. Senfsaat dreimal in frischem Wasser aufkochen, wieder abgießen. Abkühlen lassen.
2 Grapefruit waschen, trocken tupfen. 1 TL Schale fein abreiben, Saft auspressen. Saft und Rote-Bete-Raspel in einem zugedeckten Topf 10 Minuten kochen. Durch ein feines Sieb passieren. Mus im Sieb beiseitelegen, aufgefangene Flüssigkeit mit grobem Salz und Grapefruit-Schale mischen. Auf einem Blech mit Backpapier verteilen und im Ofen bei 80 Grad Umluft ca. 35 Minuten trocknen lassen. Abkühlen lassen, mit Senf, Kapern, zerstoßenem Pfeffer mischen. Die getrocknete Salzmischung in ein Schraubglas füllen.
3 Wasser mit Salz und Essig aufkochen. Eier einzeln aufschlagen, nacheinander darin 6 Minuten pochieren. Avocados halbieren, schälen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Rote-Bete-Mus leicht salzen, samt Avocados und je 2 Eiern in Gläser verteilen. Radieschen waschen, in Scheiben schneiden und mit der Kresse darauf verteilen. Mit etwas Rote-Bete-Grapefruit-Salz würzen, servieren.

Tipp: Dieses fruchtige rote Salz schmeckt auch einfach nur zu frischem Brot mit Öl. Es hält sich einige Wochen, eignet sich daher gut zum Bevorraten und Verschenken.



Titelrezept

Geschmortes Lamm mit Dukkah-Kruste und würziger Tomatensauce

Bild auf Seite 13 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

2-4 EL Harissa (scharfe Chilipaste)
200 g passierte Tomaten
1 EL Honig, 4 EL Zitronensaft
5 EL Olivenöl, Salz
4 Hinterhaxen vom Lamm
(à ca. 500 g)
400 g Kürbisfruchtfleisch
(z.B. vom Muskatkürbis)
1 TL Ras el Hanout (orientalische Würzmischung, im Gewürzregal)
80 g Dukkah (wie Sie die arabische Gewürzmischung selber machen können, siehe im Rezept „Bohnen-Hummus mit Dukkah“ auf Seite 27)
etwas rote Shiso-Kresse

1 Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Harissa mit passierten Tomaten, Honig, 2 EL Zitronensaft, 4 EL Öl und etwas Salz verrühren. Lammhaxen abbrausen, trocken tupfen. Das Fleisch rundum mit der scharfen Mischung einstreichen und auf ein tiefes Backblech legen. In den Ofen schieben und in ca. 2 1/2 Stunden weich schmoren. Dabei nach Bedarf etwas Wasser angießen und die Lammhaxen mehrmals mit dem Saft vom Blech bepinseln.

2 Inzwischen das Kürbisfruchtfleisch (ohne Schale und Kerne) in Spalten schneiden, diese mit dem übrigen Öl (1 EL) bepinseln. Kürbis mit Ras el Hanout sowie Salz würzen und mit den restlichen 2 EL Zitronensaft beträufeln. Die Kürbisspalten während der letzten ca. 30 Minuten Garzeit zu den Lammhaxen aufs Blech legen und mitgaren.

3 Die gegarten Keulen in etwas Dukkah-Mischung wenden und mit dem Kürbis auf Tellern anrichten. Mit dem übrigen Dukkah bestreuen und mit Kresse garniert servieren.



Flanksteak mit Pfeffer-Orangen-Rub

Bild auf Seite 14
Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

600 g Flanksteak vom Rind (evtl. beim Metzger vorbestellen)
1 Knoblauchknolle, 6 EL Olivenöl
1/2 Bund Zitronenthymian
3 EL fein abgeriebene Bio-Orangenschale, 3 EL fermentierter Pfeffer (siehe Info links), 120 g grobes Meersalz, 150 g (violette) Zuckerschoten, 150 g Kirschen (gern gelbe Knubberkirschen), 100 g Rucola, 1 Zitrone
1 EL Honig, 2 EL Sesamöl, Salz

1 Das Fleisch Raumtemperatur annehmen lassen. Inzwischen Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden, in 2 EL Olivenöl braten. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Thymianblättchen hacken, mit Orangenschale und Knoblauch auf einem Blech verteilen. Im Backofen bei 80 Grad Umluft ca. 30 Minuten trocknen lassen. Dann samt Pfeffer portionsweise im Mörser zerstoßen. Mit Meersalz mischen, Rub in ein Glas füllen.

2 Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Fleisch mit 2 EL Rub einreiben, auf dem heißen Grill oder in der Pfanne je Seite 3 Minuten anbraten. Dann im vorgeheizten Ofen in ca. 10 Minuten medium garen.

3 Zuckerschoten waschen, putzen. Kirschen waschen, entsteinen. Rucola waschen und trocken schleudern. Schoten und Kirschen in 2 EL Olivenöl 5 Minuten anbraten. Zitrone auspressen, Saft mit 1 EL Rub, Honig, Sesamöl, übrigen 2 EL Olivenöl verrühren. Mit Salz abschmecken, Dressing mit den Salatzutaten mischen. Fleisch vor dem Servieren einige Minuten ruhen lassen. Aufschneiden und mit dem Salat anrichten.

Tipp: Fein für Frischkäsebrote, Gemüse-, Fisch- und Fleischgerichte. In ein Schraubglas gefüllt und im Kühlschrank aufbewahrt ist der Rub mindestens eine Woche haltbar.



GETRÄNKE-TIPP

Passende Weine finden Sie auf S. 84/85

Fleisch und Gemüse kreativ veredeln



Berbere-Hähnchenflügel

Bild auf Seite 15

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
plus Warte-/Marinierzeit: ca. 4 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

je 1 TL Gewürznelken, Koriander- und Pimentkörner
nach Belieben je 1 TL Bockshornklee- sowie Kreuzkümmelsamen
4-6 getrocknete Chilischoten
1 TL gemahlener Ingwer
1 TL Knoblauchpulver
1 1/2 kg Hähnchenflügel
5-6 Bio-Limetten
2 EL Rapsöl, Salz

- 1 Für die Berbere-Mischung die ganzen Gewürze in einer trockenen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Dann in einem Mörser fein zerstoßen. Die Chilis dazugeben, noch mal mörsern und mit dem Ingwer- sowie Knoblauchpulver verrühren.
- 2 Hähnchenflügel abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen. 2 Limetten aussprechen. Chicken Wings mit dem Limetten- saft und dem Rapsöl vermengen.
- 3 Von der Berbere-Mischung 2 EL abnehmen (übriges Gewürz in ein verschließbares Glas füllen und trocken aufbewahren), mit den Flügeln gut vermischen und diese zugedeckt ca. 4 Stunden kühl gestellt durchziehen lassen.
- 4 Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Flügel darauf verteilen und salzen. Im vorgeheizten Ofen in ca. 35 Minuten gut gebräunt backen. Restliche Limetten vierteln und zu den Hähnchenflügeln dazuservieren.

Dazu passt: Joghurt-Dip mit Kräutern.

Tipp: Getrockneten Knoblauch und Ingwer weglassen. Stattdessen frischen Knoblauch und Ingwer fein würfeln und erst beim Kochen dazugeben bzw. unter das Berbere-Gewürz mischen.



Mit French Rub überbackene Muscheln

Bild auf Seite 16

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten
Zutaten für 4 Portionen
MAN BRAUCHT: 4 ofenfeste Pfännchen

15 g Fenchelsamen
3-5 getrocknete Tomaten (ohne Öl)
1 EL gerebelteter Estragon
6 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl
30 ml Pastis (französischer Anis- schnaps), 1/2 Bund Petersilie
20 gekochte Muschelhälften (TK, z.B. Grünschal- oder Miesmuscheln oder frisch gegarte Muscheln)
150 g Butter, 20 g Semmelbrösel, Salz

- 1 Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Getrocknete Tomaten hacken. Fenchelsaat, getrocknete Tomaten und Estragon in einem Mixer fein mahlen.
- 2 Knoblauch abziehen, hacken und im Öl goldbraun braten. Pastis dazugießen und unter Rühren dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Petersilienblättchen hacken. Knoblauch und die Hälfte der Petersilie in den Mixer dazugeben und alles fein mahlen.
- 3 Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im Backofen bei 80 Grad Umluft etwa 1 Stunde trocknen lassen. Abgekühlt in ein Schraubglas füllen.
- 4 Inzwischen die tiefgekühlten Muscheln auftauen lassen. Die Muschelhälften in ihren Schalen auf 4 ofenfeste Pfännchen verteilen. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Butter schmelzen, mit 2-3 EL Rub sowie den Semmelbröseln verrühren. Auf die Muscheln träufeln, salzen. Muscheln im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten überbacken. Mit übriger Petersilie bestreuen, servieren.

Tipp: Restlichen Rub kühl aufbewahren. Ideal auch zum Würzen von Kartoffeln oder mit Butter und Semmelbröseln gemischt als Kruste für Fisch- sowie Nudelgerichte.



Carpaccio vom Gewürz-Sommersellerie

Bild auf Seite 17

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden
plus Wartezeit: 1 Tag
Zutaten für 4-6 Portionen
MAN BRAUCHT: Vakuumbeutel und Vakuumiergerät

1 Bio-Zitrone, 2 Knoblauchzehen
200 ml Haselnussöl
1 TL Gewürznelken, 1 Sternanis
1 EL Kümmelsamen, 1 TL Pimentkörner, 1 EL Paprikapulver
1 EL (geräucherter) Pfeffer
1/2 Bund Zitronenthymian, Meersalz
1 Sellerieknothe (gern mit Grün)
60 g Wildkräutersalat
4 (violette) Radieschen
130 g Sahnejoghurt

- 1 Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. Schale grob abraspeln, Saft auspressen. Knoblauch abziehen, würfeln. Haselnussöl mit Zitronenschale, -saft und Knoblauch bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen, dann abkühlen lassen. Ölmischung in ein Glas gießen, 1 Tag ziehen lassen. Würzöl durch ein Sieb passieren, in ein Fläschchen füllen.

2 Nelken, Anis, Kümmel, Piment, Paprika und Pfeffer in einem Mörser gut zerstoßen. Thymianblättchen abzupfen, mit 1 EL Meersalz untermischen. Selleriegrün abschneiden, beiseitelegen. Sellerieknothe schälen und halbieren. Hälften rundum mit etwas Zitronenöl einpinseln, im Gewürz-Mix wenden.

3 Selleriehälften und 4 EL Zitronenöl in einem Beutel vakuumieren und im 90 Grad heißen Wasserbad ca. 1 1/2 Stunden garen.

- 4 Selleriegrün und Kräutersalat waschen, trocken schütteln, evtl. zerzupfen und mischen. Radieschen waschen, in Scheiben schneiden. 2 EL Zitronenöl mit Joghurt verrühren, mit Meersalz und Pfeffer würzen.
- 5 Sellerie in feine Scheiben hobeln und mit Joghurt-Dressing, Salat-Mix und Radieschen dekorativ anrichten. Gewürzöl aus dem Vakuumierbeutel darüberträufeln, servieren.

Wir kombinieren Klassiker mit einem

Pökelsalz und Ersatz dafür

Pökelsalz (für das Pastrami-Rezept rechts) kann man online bestellen, in Läden für Anglerbedarf und eventuell beim Schlachter vor Ort bekommt man es ebenfalls. Wer aus gesundheitlichen Gründen lieber auf Pökelsalz verzichtet, macht mit dem Griff zu normalem Salz nichts falsch. Denn das kann man stattdessen genausogut verwenden. Allerdings erhält das Fleisch damit nicht die schöne Rotfärbung, die es durchs Pökeln, also durchs Einlegen in Pökel-salz, sonst bekommen würde.



Levante-Gewürz-Rub für Pastrami-Sandwich

Bild auf Seite 18

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden plus Wartezeit: 6–7 Tage

Zutaten für ca. 1 kg Pastrami und 4–6 Sandwich-Portionen
MAN BRAUCHT: Vakuumbeutel und Vakuumiergerät

FÜR DAS PASTRAMI

40 g Pökelsalz (siehe Info links)
 50 g Rohrzucker
 2 EL Pul Biber (türkische Gewürzmischung; ersatzweise Chiliflocken oder scharfes Paprikapulver)
 2 EL rosa Pfefferbeeren
 2 EL Senfkörner
 1 ½ EL Gewürznelken
 1 ½ EL Pimentkörner
 1 ½ EL Wacholderbeeren
 2 EL Korianderkörner
 1 EL gemahlener Ingwer
 1 kg Ochsenbrust am Stück (evtl. beim Metzger vorbestellen)
 1 EL geräucherter Pfeffer, 2 EL Öl

FÜR DIE SANDWICHES

2 rote Zwiebeln, 1 EL Zucker
 3 EL Rotweinessig, Salz
 4 Gewürzgurken
 70 g Wildkräutersalat
 3 EL Mayonnaise
 2 EL mittelscharfer Senf sowie 1 EL süßer Senf
 1 Baguette nach Belieben Dillblüten

1 Für das Pastrami 6–7 Tage vor dem Essen das Pökelsalz mit dem Zucker vermengen. Pul Biber mit rosa Beeren, Senfkörnern, Gewürznelken, Pimentkörnern, Wacholderbeeren und Koriandersamen mischen und in einer trockenen Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Die Mischung zusammen mit dem Ingwer in einer Küchenmaschine fein mahlen. Dann 2 EL davon abnehmen und in einem kleinen Glas beiseitstellen.

2 Die restliche Gewürzmischung mit dem Salz-Zucker-Mix verrühren.

3 Von der Ochsenbrust Fett und Sehnen wegschneiden. Fleisch abbrausen, trocken tupfen und rundum mit der Pökelsalz-Gewürz-Mischung gründlich einreiben. Das gewürzte Fleisch in einem großen Beutel vakuumieren. Den Beutel mit dem Fleisch in eine Schüssel legen, Ochsenbrust im Kühlschrank 4–5 Tage pökeln, dabei den Beutel jeden Tag einmal wenden.

4 Nach 4–5 Tagen das gepökelte Fleisch aus dem Beutel holen und gut abbrausen. Dann das Fleisch zweimal hintereinander jeweils 30 Minuten in reichlich frisches Wasser legen. Das gewässerte Fleisch gut trocken tupfen und dann mit dem restlichen Rub (also den übrigen 2 EL Gewürze-Mix) sowie mit dem zerstoßenen Räucherpfeffer einreiben.

5 Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, das Fleisch darin rundum kräftig anbraten. Dann im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten (je nach gewünschtem Gargrad evtl. auch noch etwas länger) braten, dabei einmal wenden. Nach dem Braten das Fleisch abkühlen lassen und wiederum in einen Beutel geben und diesen vakuumieren. Das Fleisch im Vakuumbeutel kalt gestellt 2 Tage ruhen lassen.

6 Am Tag des Essens: Zum Anrichten das Fleisch in feine Scheiben schneiden.

7 Für die Sandwiches die Zwiebeln abziehen, in feine Scheiben schneiden. Zucker, Rotweinessig und Salz verrühren, die Zwiebelscheiben darin 30 Minuten marinieren. Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen, trocken schütteln, evtl. kleiner zupfen. Mayonnaise und beide Senfsorten verrühren.

8 Baguette in 4–6 Portionen schneiden. Jedes Stück horizontal etwas mehr als bis zur Hälfte einschneiden und mit der Senfcreme bestreichen. Salat, Gurken, Zwiebelringe und einige Scheiben Pastrami darauf verteilen. (Restliches Pastrami im Kühlschrank aufbewahren und binnen weniger Tage verbrauchen. Oder zwischen Lagen Pergament oder Backpapier schichten und einfrieren.) Sandwiches zusammenklappen und nach Belieben evtl. mit Dillblüten garnieren und servieren.



Pilz-Linsen-Bolognese mit Chili-Kräuter-Mix

Bild auf Seite 19

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 95 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

2 getrocknete Chilischoten
 1 EL grüne Pfefferkörner
 2 EL Selleriesamen

je 1 EL getrockneter Thymian und Oregano
 3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
 500 g braune Champignons
 130 ml Olivenöl, 4 EL Tomatenmark
 130 g rote Linsen, 250 ml Rotwein
 1 Bund Basilikum
 Salz, Pfeffer, brauner Zucker
 250 g Mini-Mozzarella-Kugeln
 50 g gemahlene Mandeln
 1 EL abgeriebene Bio-Zitronenschale
 500 g frische Tagliatelle

1 Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Chilis samt Pfeffer und Selleriesaat fein zerstoßen, mit den Kräutern mischen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Pilze putzen, hacken. 3 EL Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Pilze zugeben und anbraten. Tomatenmark unterrühren, anrösten. Linsen zufügen. Alles in einen Bräter umfüllen und mit Wein sowie 350 ml Wasser aufgießen. Sellerie-Chili-Mix unterrühren. Linsen-Bolognese im Ofen ca. 60 Minuten schmoren.

2 Basilikum waschen, Hälfte der Blättchen abzupfen, beiseitelegen. Übrige Blätter und Stiele hacken, im restlichen Öl (ca. 100 ml) fein pürieren. Mandeln und Zitronenschale unterrühren, mit Salz, Pfeffer, ca. 1 TL Zucker würzen. Abgetropfte Mozzarella-Kugeln darin mindestens 30 Minuten marinieren.

3 Inzwischen Pasta nach Packungsangabe garen, abgießen. Bolognese aus dem Ofen nehmen, evtl. noch etwas Flüssigkeit zufügen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta und Linsen-Bolognese mischen, anrichten. Marinierten Mozzarella und übriges Basilikum darauf verteilen.

raffinierten Extra-Kniff



Bohnen-Hummus mit Dukkah zu Fladenbrot

Bild auf Seite 20

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

250 g Weizenmehl (Type 405)
1 EL Meersalz, 2 EL Olivenöl
1 EL Zucker, 15 g frische Hefe
1-2 EL Sesamsamen (gern schwarzer und weißer Sesam gemischt)
AUSSERDEM
30 g Haselnusskerne, 20 g Cashewkerne, 20 g Pinienkerne
2 EL Sesamsamen, 1 EL Kreuzkümmelsamen, 1 EL Korianderkörner, 1 EL Pfefferkörner
1 EL gerebelter Oregano
1 EL Paprikapulver, feines Meersalz
1 Knoblauchzehe, 1 Dose weiße Bohnenkerne (Abtropfgewicht: 230 g)
70 ml Olivenöl, 40 ml Zitronensaft
Pfeffer, einige Zweige Koriander

1 Mehl und Meersalz mischen. Öl, Zucker, Hefe und 170 ml lauwarmes Wasser pürieren. Mit dem Mehl-Mix zu einem weichen Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

2 Teig auf Backpapier zum Fladen formen, mit Messer ein Rautenmuster eindrücken. Teig mit Sesam bestreuen und zugedeckt ca. 25 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, Fladenbrot darin ca. 17 Minuten backen.

3 Für die Dukkah-Mischung die Nüsse und Kerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Sesam sowie ganze Gewürze in der Pfanne unter Wenden rösten, bis sie duften. Im Mörser zerstoßen, abkühlen lassen. Nuss- und Gewürz-Mix mit Oregano, Paprika sowie etwas Meersalz verrühren.

4 Knoblauch abziehen, hacken. Bohnen im Sieb abbrausen, mit Knoblauch, 50 ml Öl, Zitronensaft pürieren. Salzen, pfeffern. Bohnenmus mit übrigem Öl (20 ml) beträufeln, mit etwas Dukkah sowie Koriandergrün bestreuen und mit dem Fladenbrot servieren.

Homemade Räuchertofu mit Jerusalem-Gewürz

Bild auf Seite 21

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

DAS BRAUCHT MAN: Küchengarn, Räuchermehl (z.B. aus Buchenholz), Wok oder evtl. Räucherofen

2 EL gem. Kurkuma, 15 g geröstete Korianderkörner, 4 EL Kreuzkümmelsamen, 5 Kardamomkapseln
1 TL schwarze Pfefferkörner
2 EL Sesamöl, 2 EL Limettensaft, Salz
Pfeffer, 500 g schnittfester Tofu
8 Feigenblätter (stattdessen ersatzweise z.B. Weinblätter, Weißkohl- oder Mangoldblätter verwenden; aber auch frische Blätter von Birke, Ahorn, Linde, Buche wären essbar und eignen sich zum Einwickeln)
3 Rosmarinzweige, 3 Mini-Gurken
3 (rote) Lauchzwiebeln
400 g bunte Sommertomaten
1 Bund Koriandergrün, 3 EL Granatapfelkerne, 4 EL Olivenöl

1 Kurkuma und Gewürze im Mörser fein zerstoßen, Kardamomhäutchen entfernen. Sesamöl, Limettensaft, Salz, Pfeffer verrühren. Tofu in 8 Würfel schneiden. Mit Öl-Mix einpinseln, mit etwas Gewürz-Mix einreiben.

2 Tofuwürfel in je 1 Feigenblatt wickeln, mit Garn festbinden. 3-4 EL Räuchermehl und die Rosmarinstiele in einen Wok oder Räucherofen geben, die Tofupäckchen auf ein Gitter darüber setzen. Deckel schließen und den Tofu bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten räuchern. Lauwarm abkühlen lassen.

3 Inzwischen die Gurken waschen, in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Korianderblättchen abzupfen. Gurken, Tomaten, Korianderblättchen, Granatapfelkerne, Lauchzwiebeln auf Tellern verteilen. 1 TL Gewürzmischung und Öl verrühren, salzen, darüberträufeln. Den lauwarmen Tofu dazu anrichten, servieren.

Gewürzbirne mit Topinambur-Salat

Bild auf Seite 22

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Flambierbrenner

150 ml Rotwein
5 Pfefferkörner, 5 Pimentkörner
5 Wacholderbeeren, 1 Sternanis
2 Lorbeerblätter, 3 Stiele Estragon
Salz, 2 EL Ahornsirup
2 Birnen
ca. 20 g Haselnusskerne
250 g Topinambur
50 g Brunnenkresse (ersatzweise stattdessen Rucola verwenden)
1 Kästchen rote Kresse
150 g Ziegenkäserolle
4 EL Balsamico-Essig
3 EL Haselnussöl, Pfeffer

1 In einem Topf Rotwein mit Gewürzen, Estragonstielen, Salz sowie 1 EL Ahornsirup mischen und aufkochen. Birnen waschen, halbieren, Kerngehäuse herauschneiden oder ausstechen. Birnen schälen. Die Birnen in den Würzsud legen und in ca. 30 Minuten (variiert je nach Sorte und Reifegrad) weich garen. Birnen im Weinsud abkühlen lassen.

2 Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, hacken. Topinambur waschen, evtl. mit einer Bürste säubern, in Streifen schneiden oder grob raspeln. Brunnenkresse putzen, rote Kresse vom Beet schneiden. Birnen aus dem Sud heben. Sud auf ca. 50 ml einkochen, durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

3 Ziegenkäse in 4 Scheiben schneiden. Mit übrigem Ahornsirup (1 EL) beträufeln, mit einem Flambierbrenner oder unter dem heißen Backofengrill gratinieren. Topinambur, Brunnenkresse und Kresse mischen. Birnen mit etwas Salat füllen. Einreduzierten Sud mit Essig und Öl verquirlen, salzen, pfeffern. Übrigen Salat auf Teller verteilen, mit Nüssen bestreuen und mit Dressing beträufeln. Birnen und Käse daraufsetzen und servieren.



GENUSS NEU GEDACHT

DIE BEGEGNUNG ZWISCHEN
GREGOR WENTER UND
MATTIA BARONI WAR KEIN
ZUFALL. SCHLIESSLICH EINT DIE
BEIDEN VISIONÄRE EINE TIEFE
LEIDENSCHAFT FÜR
KULINARISCHE KREATIVITÄT
UND NACHHALTIGKEIT.
EINE KRAFT, MIT DER SIE DIE
KÜCHEN DER WELT
REVOLUTIONIERT HABEN

Mattia Baroni

Küchenchef und Weltverbesserer

Als leidenschaftlicher Globetrotter finanzierte er sich seine Reisen durch seinen Beruf als Koch. Dabei entdeckte Mattia Baroni die Vielfalt der internationalen Küche. Musste jedoch gleichzeitig auch feststellen, dass in Sterneküchen enorme Mengen an Abfall produziert werden. Dies weckte seinen Wunsch, Lebensmittel nachhaltiger und ressourcenschonender zu verarbeiten. Mehr unter: www.bad-schoergau.com



Ganzheitliche Verwendung

Die Basis für diese Rote-Bete-Tortellini mit Alpkäse, Kresse und Senfsauce ist das hauseigene Milch-Garum, hergestellt aus Südtiroler Molke – dem am häufigsten anfallenden Nebenprodukt der Käseproduktion

Im malerischen Südtiroler Sarntal, wo die Natur noch unberührt scheint, liegt das Genuss- und Wellnesshotel Bad Schörgau. Hier haben Gregor Wenter und Mattia Baroni vor knapp drei Jahren eine kulinarische Revolution ins Leben gerufen: das Garum-Projekt. Diese Initiative verbindet alte Traditionen mit modernen Fermentationstechniken und ebnet den Weg für eine nachhaltige Gastronomie, die geschmacklich begeistert.

Vergessene Werte neu entdeckt

Aufgewachsen in einer Familie, in der Kochkunst und Gastfreundschaft tief verwurzelt waren, entwickelte Gregor Wenter früh ein Gespür für höchste Qualität. Als sein Vater inmitten der Umbauarbeiten des Hotels im Jahr 2002 unerwartet verstarb, übernahm der 47-Jährige trotz geringer Erfahrung die Verantwortung am Herd – und das mit großem Erfolg: Mithilfe seines Schwagers Egon Heiss gelang es sogar einen Michelin-Stern, für die ausgezeichnete Küche des Hauses zu erkochen. Doch diese Art der Anerkennung reichte Gregor bald nicht mehr aus: „Ich wollte unserer Küche mehr Sinn geben, weg von bloßer Ästhetik hin zu einer nachhaltigeren Philosophie“, erklärt der Hotelier. Gesagt, getan löste er sein bewährtes Küchenteam auf, um die kulinarischen Traditionen seiner Heimat neu interpretieren zu können.

Eine Begegnung, die alles veränderte

Auf der Suche nach einem Gleichgesinnten entdeckte Gregor Mattia Baroni. Im Fernsehen. Als weltgereister Koch hatte der 37-Jährige bereits unter einigen der besten Köche gearbeitet. Doch trotz seines Erfolges plagten ihn zunehmend Bedenken wegen der Verschwendungen hochwertiger Lebensmittel in den

Spitzenküchen: „Der hohe ästhetische Anspruch führte dazu, dass ganz viele hochwertige Lebensmittel im Müll landen. Das konnte ich nicht länger ignorieren“, betont Mattia. Ein zufälliger Anruf von Gregor brachte schließlich alles ins Rollen. Bei ihrem ersten Treffen im Hotel Bad Schörgau formten sie so gleich eine Vision: eine Küche, die auf Fermentationstechniken basiert – geschmackvoll sowie mikrobiotisch wertvoll.

Die Praxis der Fermentation

Gregor und Mattia war bewusst, dass sie zunächst neu definieren mussten, was sie unter Abfall in der Küche verstehen „denn vieles wird einfach so genannt, weil es in der klassischen Küche keine Verwendung findet“, erklärt Mattia. Von Paprikakernen bis hin zu Fischköpfen nutzen sie alles Erdenkliche und transformieren es mittels eigens gezüchteter Bakterienkulturen auf Basis von Koji-Schimmelpilzsporen in kostbare Garums – fermentierte Würzsauen mit tiefgreifenden Geschmacksprofilen.



Dieses Verfahren ist erstaunlich einfach: „Man kocht etwas Gerste und fügt Sporen dieses speziellen Schimmels hinzu.“

Zwei Experten, eine Vision

Gregor Wenter und Mattia Baroni schafften eine neue Art der Gastronomie, die Genuss und Nachhaltigkeit auf einzigartige Weise vereint

Nebenprodukte als Stars

Hier wird alles verwertet und in feine Garums verwandelt – von Fischköpfen bis hin zu den vom Frühstücksbuffet gesammelten Orangenschalen

Der Schimmelpilz ist für die Herstellung von Garum unerlässlich, da er extrazelluläre Enzyme bildet, die komplexe Matrixen, wie den Kopf eines Fisches, aufspalten und langsam in kräftige Essensen und Aromen verwandeln können“, erklärt der Spitzenkoch. Die tiefgehende Auseinandersetzung mit den Techniken der Fermentation hat Gregor Wenter und Mattia Baroni dazu befähigt, herkömmliche Lebensmittelreste in außergewöhnliche Geschmacksverstärker zu transformieren. Ihre Garums, die eine Reifezeit von mindestens sechs Monaten bis zu anderthalb Jahren benötigen, zeichnen sich durch eine intensive Würze aus, die es ermöglicht, klassische Zutaten wie Brühe und Salz in der Küche zu ersetzen. „Der Fermentationsprozess, bei dem Schimmel eine Rolle spielt, mag zunächst befreudlich erscheinen. Dies röhrt allerdings daher, dass das Wissen um alte Verarbeitungsmethoden von Lebensmitteln in Vergessenheit geraten ist. Garum zum Beispiel ist eine fermentierte Würzsauce, die schon von den Römern geschätzt wurde“, erzählt uns Gregor. Zu Recht! Denn sie verleiht jedem Gericht die unvergleichliche Umami-Note. Doch der Nutzen dieser Methoden beschränkt sich allein auf den Geschmack und die Vorteile für unsere Umwelt: „Fermentierte Produkte sind zudem äußerst gesundheitsfördernd. Sie unterstützen das Mikrobiom im Magen, stärken das Immunsystem und tragen allgemein zum Wohlbefinden bei.“

Für eine bessere Zukunft

Die nachhaltige Philosophie des Hotel Bad Schörgau ist tief in einer Kreislaufwirtschaft verwurzelt: Jährlich transformieren Gregor Wenter und Mattia Baroni 5.000 bis 6.000 Kilogramm an Nebenprodukten in Garums, von denen dann etwa 7.000 Kilogramm als Taste-Booster in ihrer Küche zum Einsatz kommen. Doch ihr Engagement erstreckt sich weit über den kulinarischen Genuss hinaus und repräsentiert einen Appell, unsere Verbindung zur Natur neu zu beleben. Im Jahr 2019 riefen Gregor und Mattia daher „La Fuga“ (Laboratory for Future Gastronomy) ins Leben – eine globale Bewegung, die Hunderte von Anhängern und Experten aus verschiedenen Disziplinen vereint. Ihr erklärt Ziel ist es, Menschen durch wegweisende gastronomische Konzepte wieder näher an die Natur zu bringen. Das Hotel Bad Schörgau macht vor, wie genau das aussehen kann: Gäste können sich hier nicht nur mit außergewöhnlichen Menükreationen verwöhnen lassen, sondern passend dazu auch belebende Wellnessbehandlungen genießen. „Wir haben ein ganzheitliches Konzept erschaffen, das Genuss und Erholung gekonnt vereint. Unsere Detox-Programme sind beispielsweise perfekt auf die Küche abgestimmt“, betont Gregor Wenter. Mit ihrer innovativen Philosophie und dem Engagement für Nachhaltigkeit haben Gregor Wenter und Mattia Baroni eine Vorreiterrolle übernommen. Sie zeigen, dass Tradition und Moderne Hand in Hand gehen können und setzen ein Zeichen für eine geschmackvolle Gastronomie mit Zukunft.

Svenja Köllmer 



Die Essenz des Geschmacks

Zu kaufen gibt es fünf verschiedenen Garums – von Milch über Veggie, Chicken, Beef bis hin zu Fisch. (250 ml, ab 8 Euro über garumproject.com)



magazin *Lust auf*
Genuss

13 AUSGABEN + SALATBESTECK SICHERN!



Pinar Salatbesteck 2-tlg.

Rustikal und elegant zugleich wirkt dieses Salatbesteck aus Frankreich von Laguiole Jean Dubost®. Die Griffen sind in der typischen Laguiole-Form gearbeitet. Rostfrei. **Zuzahlung 1,- €**

| | |
|-----------------------------|--------------------|
| Pinar Salatbesteck 2-tlg. | 24,90 € |
| 13 Ausgaben Lust auf Genuss | 63,70 € |
| Regulärer Preis | 88,60 € |
| Gesamt-Sparpaket nur | 64,70 € |

► Nr.: BA58

Ihre Vorteile: Pünktliche & bequeme Zustellung - Zustellgebühr inklusive

burda-foodshop.de/wein

Per Telefon: 01806 - 93 94 00 66

20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen. LAG1PRE / LAG1PRG

EINFACH EINSCANNEN
UND BESTELLEN:



Im Paket enthalten Pinar Salatbesteck 2-tlg. *UVP/Handel/ Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand

Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/ggv). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb abrufen. Alle angebotenen Weine enthalten Sulfite. Silkes Weinkeller behält sich aufgrund Verfügbarkeiten einen Jahrgangswechsel vor. Angebot und Lieferung nur an Personen über 18 Jahren. **Datenschutzinfo:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44f. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.burda-foodshop.de/datenschutz

DIE KRAFT VON SALZ & SÄURE

Ein paar Stunden mariniert, mehrere Tage gebeizt oder über Wochen fermentiert.

Delikate Fische, zartes Rinderfilet sowie knackiges Gemüse brauchen Zeit und belohnen schlussendlich mit einzigartigen Texturen und unwiderstehlichen Aromen



Kalbsleber in scharfer Apfel- Nelken-Marinade

Kalt und warm, leicht und deftig, fruchtig und würzig: Gegensätze ziehen sich an und ergeben hier ein äußerst harmonisches Zusammenspiel.

REZEPT AUF SEITE 42



Makrelen in japanischer Ume-Su-Beize

Neben typischen Asia-Aromen unterstreichen Nelken und Wacholder den Eigengeschmack der kleinen Fischfilets. Sushi-Reis, Erbsen-Auberginen und Shiso machen die Bowl komplett.

REZEPT AUF SEITE 42





Süßsauer eingekochte Weintrauben

Milder Asia-Knoblauch und rote Thai-Schalotten liefern den perfekten Gegenspieler zu den Früchten. Schmeckt fein zur Käseplatte oder zu Wildgerichten.

REZEPT AUF SEITE 42

FÜR ECHTE
GENIESSEN



Rinderfilet in der Whiskey-Beize mit Püree

In nur wenigen Tagen entwickelt das Fleisch in der Zucker-Gewürz-Mischung eine einmalige Struktur. Pürierte Petersilienwurzel und ein paar Tropfen Trüffelöl runden ab.

REZEPT AUF SEITE 43



Melonen-Feta-Salat mit Currykraut- Marinade

Das raffinierte Dressing schenkt dem Trendsalat des Sommers einen neuen Dreh. So genial!

REZEPT AUF SEITE 43

**Fermentierter
grüner Pfeffer,
Sardinen, Brioche**

Frische Pfefferbeeren mit Meersalz entwickeln über vier Wochen Gärzeit einen besonders intensiven Geschmack. Tipp: Das Gewürz immer zum Schluss verwenden, nie mitkochen, um die Power zu bewahren.

REZEPT AUF SEITE 43



**UNGÄBLICH
KRAFTVOLL**



Umeboshi-Schweinebauch

Tauchen Sie ein in eine fulminante Aromenwelt: Japanische Salzpflaume, Knoblauch-Ingwer-Karamell und Sojasauce veredeln das Fleisch mit süßen, sauren, salzigen sowie fruchtigen Akzenten.

REZEPT AUF SEITE 44

**Bratheringe in
arabischer Salz-
zitronenmarinade**

Lila Süßkartoffeln, rote
Zwiebelringe und frische
Kräuter umrahmen
die sauer eingekochten
Fischfilets.

REZEPT AUF SEITE 44

GUT DING WILL WEILE HABEN





Marinierte Möhren mit Cashew-Dip

Dunkle Senfkörner, gemischte Kräuter, Cayenne, Olivenöl und Granatapfelkerne lassen das bunte Wurzelgemüse in neuem Glanz erstrahlen.

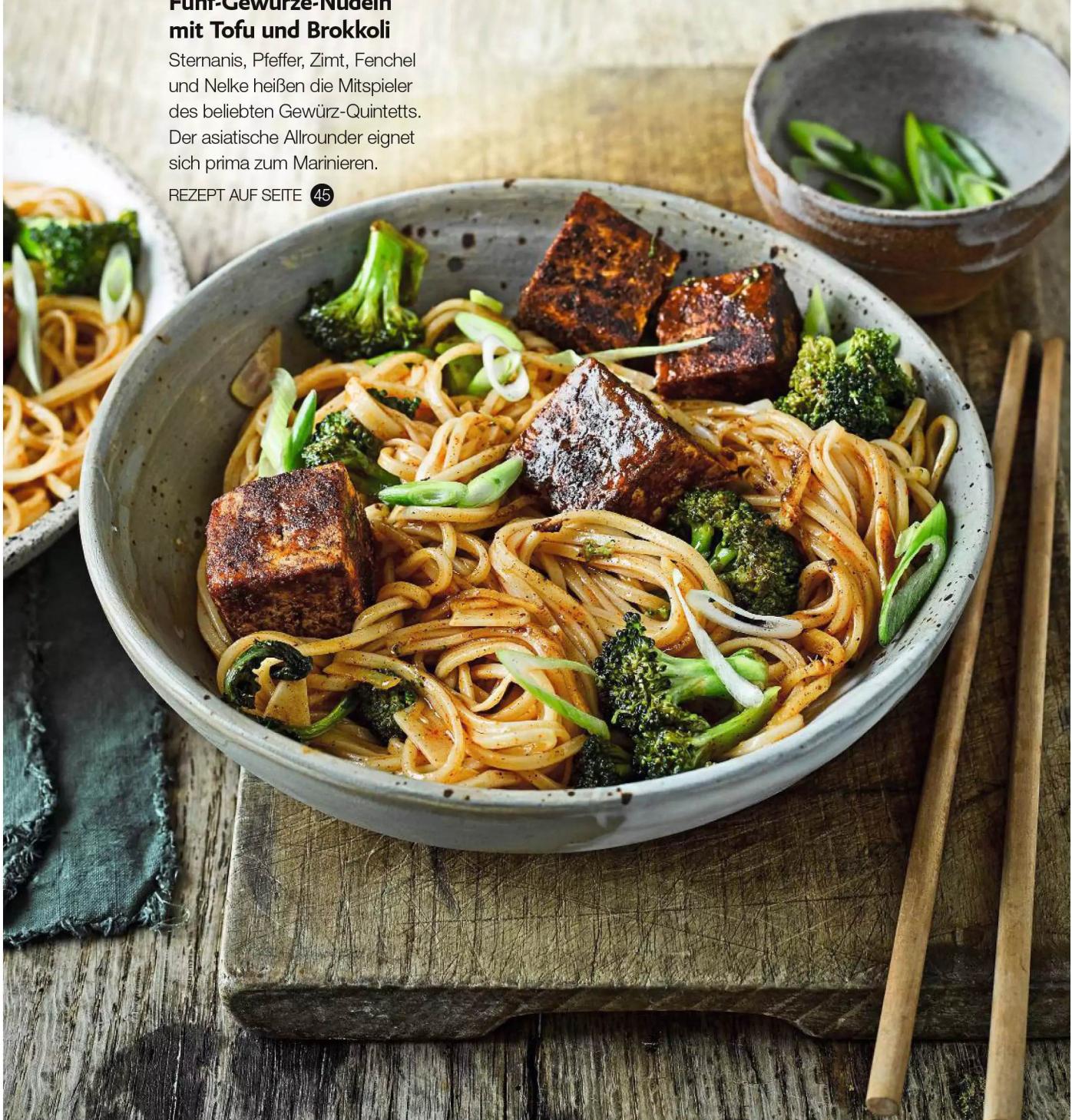
REZEPT AUF SEITE 44

SO AUFREGEND ANDERS

Fünf-Gewürze-Nudeln mit Tofu und Brokkoli

Sterianis, Pfeffer, Zimt, Fenchel und Nelke heißen die Mitspieler des beliebten Gewürz-Quintetts. Der asiatische Allrounder eignet sich prima zum Marinieren.

REZEPT AUF SEITE 45



Marinieren, Beizen und Fermentieren:

Was ist „Ume Su“?

Diese asiatische Essigspezialität verleiht den gebeizten Makrelen (Rezept siehe rechts) eine ganz besondere salzig-sauer-fruchtige Note. Ume Su entsteht aus fermentierten Ume-Früchten, die bei uns als Japanische Aprikosen oder Japanische Pflaumen bezeichnet werden. Sauer eingelegt sind Ume Japan-Kennern als Umeboshi bekannt (siehe dazu das Schweinebauch-Rezept auf Seite 44). Auch Umeshu, der wohl bekannteste japanische Likör, wird aus diesen vielseitigen Früchten hergestellt.



GETRÄNKE-TIPP

Passende Weine finden Sie auf S. 84/85



Kalbsleber in scharfer Apfel-Nelken-Marinade

Bild auf Seite 32

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten plus Warte-/Kühlzeit: 2-3 Tage
Zutaten für 4 Portionen

1 säuerlicher Apfel
1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe, 1 EL Honig
100 ml Weißweinessig, 6 Gewürznelken, 1 getrocknetes Lorbeerblatt
ca. ½ TL Chiliflocken
3 Stiele Estragon, Salz
300-400 g Kalbsleber
1 EL Mehl, 4 EL Olivenöl
½ Bund Salbei
120 g (Wild-)Kräutersalat
(z.B. Löwenzahn, Liebstöckel, Vogelmiere, Melisse, Petersilie) oder ein anderer Blattsalat, je nach Saison
Pfeffer

1 Apfel schälen, Zwiebel und Knoblauch abziehen und alles in feine Würfel schneiden. Honig, Essig, Nelken, Lorbeer, Chili und die gehackten Estragonblättchen verrühren. Mit ca. 1 TL Salz abschmecken, aufkochen. Zwiebel-, Knoblauch- und Apfelwürfel in ein sauber ausgekochtes Glas geben, den heißen Sud darübergießen. Glas verschließen, das Ganze 2-3 Tage in den Kühlschrank stellen.

2 Die Leber abbrausen, trocken tupfen, in dünne Stücke schneiden. Diese im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Leberstücke zusammen mit den Salbeiblättchen von jeder Seite kurz anbraten. Gebratene Leber auf eine Platte geben und im Backofen bei 70 Grad warm halten.

3 Die Kräuter bzw. Salate putzen, waschen, trocken schütteln, mit der Leber auf Tellern anrichten. Leber mit Salz, Pfeffer würzen, marinierte Apfel-Zwiebel-Würfel darauf verteilen. Den Sud als Dressing über den Salat gießen. Mit dem übrigen Olivenöl (2 EL) beträufeln und den Salat servieren.



Makrelen in japanischer Ume-Su-Beize

Bild auf Seite 33

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten plus Warte-/Kühlzeit: ca. 30 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

60 g frischer Ingwer
40 g Zucker, Salz
40 ml Ume Su (siehe dazu auch die Info links am Seitenrand)
20 ml Zitronensaft
2 Chilischoten, 4 Gewürznelken
5 Wacholderbeeren
8 kleine Makrelenfilets (à ca. 80 g)
180 g Sushi-Reis, 4 EL Reisessig
100 g thailändische Mini-Auberginen (im Asienladen)
2 EL Chilöl, 1 EL Ahornsirup
12 große Blätter Shiso (auch Perilla genannt; gern rote und grüne Sorten verwenden, da diese unterschiedlich schmecken), Sojasauce zum Dippen

1 Ingwer schälen, raspeln, mit den Fingern den Ingwersaft auspressen. Ingwersaft mit Zucker, 15 g Salz, Ume Su und Zitronensaft verrühren. Chilischoten hacken, Nelken und Wacholder fein zerstoßen, unterrühren.

2 Die Fischfilets abbrausen und trocken tupfen. Mit einer Pinzette alle Gräten entfernen und die Filets mit der Beize in einem Beutel vakuumieren (alternativ in einen passenden Gefrierbeutel legen, diesen verschließen). Beutel mit den Fischen täglich zweimal wenden. Makrelenfilets 30 Stunden beizen.

3 Etwa 30 Minuten vor dem Servieren den Reis mit Wasser bedeckt 4 Minuten kochen, dann bei kleinster Hitze in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Reis mit Reisessig und Salz würzen. Auberginen waschen, putzen und im Chilöl kurz anbraten. Mit dem Ahornsirup karamellisieren und salzen.

4 Makrelenfilets aus dem Beifond nehmen und die Gewürze abschaben. Filets in Stücke schneiden und mit dem Reis und den Mini-Auberginen auf den Shiso-Blättern anrichten. Sojasauce getrennt dazureichen.



Süßsauer eingekochte Weintrauben

Bild auf Seite 34

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten plus Warte-/Kühlzeit: mind. 2 Tage
Zutaten für 1 großes Schraubglas bzw. 4-6 Portionen mit Käse

10 kleine Asia-Schalotten
4 große Asia-Knoblauchzehen (auch Solo-Knoblauch genannt)
100 ml Erdnussöl zum Frittieren
80 ml Sake, 50 ml Reisessig
60 ml Sojasauce
50 g brauner Zucker, Salz
500 g grüne und rote Weintrauben

AUSSERDEM

Käse nach Belieben (z.B. Parmesan oder „Le Cabrissac“, ein Weichkäse aus Ziegenmilch mit schwarzer Rinde; evtl. noch ergänzt durch weitere Käsesorten) und Brot

1 Schalotten für ca. 10 Minuten in kochend heißem Wasser einweichen. Abgießen, etwas abkühlen lassen und dann die Schale abziehen. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Knoblauchscheiben darin portionsweise frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Sake, Reisessig, Sojasauce, brauen Zucker und 1 gestrichenen EL Salz in einem Topf erhitzen. Die Schalotten hinzufügen. Die Trauben waschen, von den Stielen zupfen. Traubenhaut mit einer Messerspitze mehrmals einstechen, Trauben sowie die frittierten Knoblauchscheiben in den Sud geben.

3 Die Mischung in ein sauber ausgekochtes Schraubglas füllen, dieses verschließen und die Trauben für mind. 2 Tage gut gekühlt marinieren. Eingelegte Trauben mit etwas Sud zu Käse und Brot servieren.

Tipp: Außer zu Käse passen die eingelegten Trauben auch für Salate aller Art oder als Beilage zu Fleischgerichten. Im Kühlschrank mindestens 2 Wochen haltbar.

Damit wird's garantiert köstlich!



Rinderfilet in der Whiskey-Beize mit Püree

Bild auf Seite 35

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten
plus Warte-/Marinierzeit: 2-3 Tage
Zutaten für 4 Portionen

1 EL fermentierter Pfeffer oder Rauchpfeffer (wie Sie grünen Pfeffer selber fermentieren können, siehe im Rezept ganz rechts)
60 ml Whiskey, 50 g brauner Zucker
1 EL Meersalz, 3 Zweige Rosmarin
500 g Rinderfilet
600 g Petersilienwurzeln, Salz
1 Sternanis, 60 ml Olivenöl
4 EL Zitronensaft sowie 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
frisch geriebene Muskatnuss
5 EL Sonnenblumenöl
1 Bund Petersilie, evtl. Trüffelöl

1 Pfeffer zerdrücken, mit Whiskey, Zucker und Meersalz mischen. Rosmarinnadeln fein hacken und unterrühren. Filet parieren (Fett und Sehnen abschneiden), Fleisch mit der Beize in einen Gefrierbeutel füllen. Beutel verschließen, Filet für 2-3 Tage zum Beizen in den Kühlschrank legen, Beutel mit dem Fleisch pro Tag einmal wenden.

2 Etwa 1 Stunde vor dem Essen Petersilienwurzeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser mit dem Sternanis darin ca. 20 Minuten weich kochen. Kochwasser abgießen, Petersilienwurzeln gut ausdampfen lassen. Olivenöl, Zitronensaft und -schale hinzufügen, alles fein pürieren. Püree mit Salz und Muskat abschmecken.

3 Filet aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Sonnenblumenöl erhitzen, Fleisch darin rundum ca. 5 Minuten braten. Dann 5 Minuten ruhen lassen. Restliche 3 EL Öl in die Pfanne geben, die Petersilienblättchen darin frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Filet dünn aufschneiden und mit dem Püree und der frittierten Petersilie anrichten. Nach Belieben mit ein paar Tropfen Trüffelöl beträufeln.



Melonen-Feta-Salat mit Currykraut-Marinade

Bild auf Seite 36

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

2 Bio-Zitronen
3 (rote) Schalotten
4 EL Olivenöl, 1 EL Ahornsirup
1 EL schwarze Senfsamen
1 Bund Currykraut, Salz, Pfeffer
je ¼ Wasser- und Cantaloup-Melone
200 g Feta

1 Zitronen waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Den Zitronensaft auspressen. Die Schalotten abziehen, in feine Ringe schneiden und in Olivenöl glasig braten. Mit Ahornsirup beträufeln und diesen leicht karamellisieren lassen.

2 Die Senfsamen in einer trockenen Pfanne ohne Fett anrösten und mit dem Zitronensaft ablöschen. Das Currykraut (bis auf ein paar Spalten zum Garnieren) fein hacken. Gehacktes Currykraut, Zitronenschale und die Schalottenmischung zu den Senfsamen geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Melonen schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Mit der Currykraut-Marinade mischen, 10 Minuten ziehen lassen. Feta in Stücke schneiden oder bröseln. Melonen mit dem Feta und dem übrigen Currykraut auf einer Platte anrichten.

Tipp: Aus der übrigen Melone können Sie ein eisiges Dessert zubereiten. Dafür das Fruchtfleisch kurz pürieren, mit Ahornsirup und Limettensaft würzen. In einer flachen Schale 4-5 Stunden einfrieren. Mit einer Gabel mehrmals durchrühren, bis größere Eiskristalle entstehen. Sie bevorzugen es pikant? Dann braten Sie doch die Melone!

Dafür das Fruchtfleisch mundgerecht würfeln. Aus Sojasauce, Reisessig, Sesamöl eine Marinade rühren. Die Melonenstücke darin über Nacht einlegen. Am nächsten Tag gut abtropfen lassen und in einer Pfanne in Olivenöl kurz und kräftig anbraten.



Fermentierter grüner Pfeffer, Sardinen, Brioche

Bild auf Seite 37

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten
plus Warte-/Fermentierzeit: 4 Wochen + 1 Tag

Zutaten für 150 g Pfefferbeeren bzw. 4 Portionen mit Sardinen und 4 Brioches

DAS BRAUCHT MAN: Brioche-Förmchen oder andere ofenfeste Formen

150 g frische grüne Pfefferbeeren (die Rispen gibt es z.B. in Asienläden)
50 g Meersalz
320 g Mehl (Type 405), Salz
Zucker, 100 ml Milch, 1 Prise Safran
10 g frische Hefe
1 Ei und 1 Eigelb (Eier: Größe M)
50 g Butter und Fett für die Formen
1-2 Dosen Sardinen in Öl
(Abtropfgewicht je ca. 80 g)

1 Pfefferbeeren von den Stielen zupfen, mit Meersalz vermischen. In einer Schüssel zugedeckt 4 Wochen fermentieren. Dabei täglich einmal umrühren. Fermentierte Pfefferbeeren auf einem Teller ausgebreitet 1 Tag trocknen lassen, in ein Schraubglas füllen.

2 Mehl, 1 TL Salz und ½ TL Zucker in einer Schüssel mischen. Milch, Safran, 25 ml Wasser erwärmen. Hefe, 1 Ei, 50 g Butter dazugeben, pürieren. Zum Mehl geben, verkneten. Teig zugedeckt 1 Stunde gehen lassen.

3 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Drei Viertel des Teiges abnehmen, in 4 eingefettete Förmchen verteilen. Eigelb verquirlen und den Teig damit einstreichen.

4 Restlichen Teig zu 4 Kugeln formen, eine auf jede Teigportion drücken. Brioches im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen (sollten sie zu dunkel werden, abdecken).

5 Fermentierten Pfeffer grob zerstoßen, mit Sardinen und warmen Brioches anrichten.

Tipp: Ein weiteres Rezept mit fermentiertem Pfeffer, „Flanksteak mit Pfeffer-Orangen-Rub“, siehe auf Seite 24.

Säure, Salz und der Faktor Zeit, das

Was heißt „Umami“?

Köstlich-würzig und vollmundig, so lässt sich dieser japanische Begriff übersetzen. Anfang des 20. Jahrhunderts von einem Professor in Tokio definiert, gilt heutzutage Umami weltweit als fünfte Geschmacksrichtung, die wir Menschen wahrnehmen können. Denn die Attribute süß, sauer, bitter und salzig treffen auf diese Aromenkonstellation nicht zu, ihnen fehlt die spezielle fleischig-intensive Note. Typische Umami-Träger sind daher getrocknete Pilze oder Tomaten, gereifter Käse und vor allem auch Algen und Sojasaucen.



Umeboshi-Schweinebauch

Bild auf Seite 38

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden
plus Warte-/Marinierzeit: 2-3 Tage
Zutaten für 6 Portionen

3 Knoblauchzehen, 60 g kandierter Ingwer, 8 Umeboshi-Aprikosen (siehe Info Seite 42 links), ca. 60 g brauner Zucker, 100 ml Aprikosensaft 1 TL Anispulver, 1 TL Chiliflocken, Salz Pfeffer, 50 ml Sojasauce, 50 ml Reisessig, 1 1/2 kg Schweinebauch (evtl. vorbestellen), 4 frische Pflaumen 150 g Sommerportulak (oder Feldsalat), 30 ml Sesamöl, 30 ml Reisessig

1 Knoblauch abziehen, grob hacken. Ingwer raspeln. 6 Umeboshi entsteinen, würfeln. Zucker in einer Pfanne hell karamellisieren. Knoblauch, Ingwer, Aprikosensaft zufügen. Rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Aprikosenkaramell samt Umeboshi pürieren. Anis, Chili, Salz, Pfeffer einröhren, alles aufkochen. Sojasauce und Essig unterrühren.

2 Fleisch mit der Umeboshi-Mischung in einen großen Gefrierbeutel geben, diesen gut verschließen. Fleisch 2-3 Tage kalt stellen, Beutel dabei einmal täglich wenden.

3 Ca. 3 Stunden vor dem Essen Fleisch aus der Beize holen, auf der Hautseite in einen Bräter legen. Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Sud mit 100 ml Wasser mischen, in den Bräter gießen. Im Ofen im geschlossenen Bräter 60 Minuten schmoren.

4 Schwarze mit scharfem Messer rautenförmig einritzen, Braten auf der Fleischseite 45 Minuten backen. Temperatur um 40 Grad erhöhen. Fleisch ohne Deckel ca. 20 Minuten braten, bis eine schöne Kruste entsteht.

5 Pflaumen waschen, entsteinen, in Spalten schneiden. Portulak waschen, trocken schütteln. Übrige 2 Umeboshi mit Sesamöl und Essig pürieren, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Salatzutaten auf einer Platte anrichten, mit Dressing beträufeln. Fleisch in Scheiben schneiden, auf dem Salat anrichten. Sauce aus dem Bräter darauf verteilen.



Bratheringe in arabischer Salzzitronenmarinade

Bild auf Seite 39

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
plus Warte-/Marinierzeit: 2 Tage
Zutaten für 4 Portionen

2 rote Zwiebeln
2 rote Chilischoten
1 TL Korianderkörner
1 TL Kreuzkümmelsamen (Kumin)
1-2 eingelegte Salzzitronen sowie 150 ml Sud aus dem Glas
120 ml Reisessig, 50 g Zucker
8 Heringsfilets
2 EL Mehl, 5 EL neutrales Bratöl
600 g violette Süßkartoffeln Pfeffer, Salz, 2 EL Sesamöl
1 Bund Kräuter zum Garnieren (z.B. Koriander, Minze, Dill)

1 Für die Marinade die Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Chilis entkernen und hacken. Koriander und Kumin grob zerstoßen. Salzzitronen in Scheiben schneiden. Den Sud mit Essig und Zucker verrühren.

2 Die Heringsfilets in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen und die Filets in 3 EL Öl von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Filets in einer flachen Schüssel oder einem Glas mit den Zwiebeln, Salzzitronenscheiben, den Gewürzen und Chilis mischen. Den Salzzitronensud darübergießen und alles zugedeckt im Kühlschrank 2 Tage marinieren. Dabei die Filets täglich drehen.

3 Süßkartoffeln waschen, schälen, würfeln und im übrigen Bratöl (2 EL) in einer Pfanne anrösten. Mit Pfeffer bestreuen, leicht salzen. Bratheringe aus dem Einlegesud heben und mit den Süßkartoffeln anrichten. Mit dem Sesamöl sowie mit etwas Sud beträufeln und mit den gehackten Kräutern bestreuen.

Tipp: Diese herb-fruchtige Salzzitronen-Marinade eignet sich auch zum Einlegen von Perlzwiebeln oder zum Abschmecken von Blattsalat-Dressings.



Marinierte Möhren mit Cashew-Dip

Bild auf Seite 40

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
plus Warte-/Einweichzeit: über Nacht
plus Marinierzeit: mind. 1 Stunde
Zutaten für 4-6 Portionen

90 g Cashewkerne plus mehr zum Garnieren, 1 EL weißer Balsamico-Essig, 100 ml Olivenöl 1 TL gemahlener Kreuzkümmel 100 g Schmand, 150 g Naturjoghurt Salz, Pfeffer, 1 kg bunte Möhren 3 EL braune Senfsamen 1 Bund gemischte Kräuter (Minze, Petersilie, Koriander, Basilikum z.B.) Cayennepfeffer, 1 kleiner Granatapfel (oder bereits ausgelöste Kerne)

1 Cashews in reichlich Wasser über Nacht zugedeckt einweichen. Am Folgetag in ein Sieb abgießen. Mit Essig, 2 EL Olivenöl, Kreuzkümmel, Schmand, Joghurt mischen, cremig pürieren. Dip salzen und pfeffern.

2 Möhren schälen, je nach Dicke längs halbieren oder vierteln. Anschließend in reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren (siehe auch den Tipp unten). Möhren abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. Senfsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kräuterblättchen hacken.

3 Senfsamen, Cayennepfeffer, restliches Olivenöl (ca. 80 ml), Kräuter, Salz und Pfeffer verrühren. Mit den Möhren gut vermengen, mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

4 Granatapfel halbieren, Kerne auslösen (oder bereits ausgelöste verwenden). Die Möhren auf einer Platte anrichten, mit Granatapfelnüssen bestreuen. Übrige Cashews hacken. Dip damit bestreuen, dazureichen.

Tipp: Dunkle Möhrensorten färben ab. Wenn Sie daher vermeiden wollen, dass sich auch die helleren Karottenstücke lila verfärbten, müssen Sie die Sorten getrennt voneinander kochen und marinieren.

bringt Genuss



Fünf-Gewürze-Nudeln mit Tofu und Brokkoli

Bild auf Seite 41

Vor-/Zubereitungszeit: 30–40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g asiatische Eiernudeln
400 g Brokkoli, 4 Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen
20 g frischer Ingwer
400 g Räuchertofu
2 EL Fünf-Gewürze-Pulver
2 EL Erdnussöl
1 TL Speisestärke, 3 EL Sojasauce
2 EL Sriracha-Sauce (scharfe thailändische Chilisauce; ersetztweise z.B. Sambal Oelek verwenden)
2 EL Mirin (süßer Reiswein)
2–3 EL Zitronensaft

- 1 Nudeln nach Packungsangabe garen bzw. in heißem Wasser einweichen. Fertige Nudeln abtropfen lassen. Brokkoli und Lauchzwiebeln abbrausen und putzen. Brokkoli in Röschen teilen, Lauchzwiebeln schräg in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein würfeln.
- 2 Tofu trocken tupfen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Tofu im Gewürz-pulver wenden und in einer großen Pfanne im heißen Öl rundum goldbraun braten.
- 3 Tofu aus der Pfanne nehmen, dann darin Brokkoli, Knoblauch und Ingwer ganz kurz anbraten. Stärke mit 1–2 EL Wasser glatt rühren. Sojasauce, Sriracha, Mirin, Zitronensaft darunterrühren und die Würzsauce zum Brokkoli-Mix gießen. Gemüse in wenigen Minuten garen bzw. bissfest köcheln.
- 4 Nun die abgetropften Nudeln zusammen mit den Lauchzwiebeln (ein paar Lauchzwiebelringe zum Garnieren beiseitelegen) und dem Tofu untermischen. Alles zusammen noch kurz ziehen lassen. Mit Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und mit den übrigen Lauchzwiebelringen bestreut servieren.

ENTDECKEN SIE DIE WELT DES PROSECCO DOC



Tradition, Schönheit und Stil vereinen sich in jeder Flasche Prosecco DOC. So verkörpert er auf einzigartige Weise die Essenz seiner Herkunft im Nordosten Italiens, denn Prosecco DOC wird in neun Provinzen im Veneto und in Friaul-Julisch-Venetien hergestellt. Deshalb ist Prosecco DOC mehr als nur ein Schaumwein. **Entdecken Sie die Region und tauchen Sie ein in das Prosecco DOC Dreamland auf prosecco.wine**



CAMPAIGN FINANCED ACCORDING
TO UE REGULATION NO. 2021/2115



PROSECCO DOC
ITALIAN GENIO

BITTE ZUGREIFEN!

Wasabi, Honig, Currysauce oder BBQ-Sauce verwandeln

Kichererbsen, Rote Bete und Nüsse in coole Snacks. So wunderbar
für gesellige Stunden beim Film- oder Spieleabend mit Freunden



Smoky Peanuts

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Zutaten für 4–6 Portionen

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
1 EL BBQ-Sauce, etwas **Liquid Smoke** (flüssiges Raucharoma),
½ Eiweiß und **1 EL Ahornsirup** verrühren und **150 g Erdnusskerne** (ungeröstet, ohne Salz) damit mischen. Erdnüsse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten rösten. Dabei mehrmals wenden. Nach dem Abkühlen sofort genießen oder luftdicht verpacken (mehrere Tage haltbar).

Scharfe Rote-Bete-Chips

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

2 Rote-Bete-Knollen schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Rote-Bete-Scheiben in **50 ml gesüßtem Reisessig** (Asienregal) ca. 20 Minuten marinieren. **1 l Frittieröl** in einem Topf erhitzen. Bete-Scheiben trocken tupfen und portionsweise im Fett in 3–4 Minuten kross frittieren. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. **1 TL Wasabi-Pulver** und **½ TL Puderzucker** mischen und über die Chips stäuben. Mit **Salz** würzen, nach Möglichkeit bald genießen.





Geröstete Chili-Kichererbsen

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Zutaten für 4–6 Portionen

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln und mit **1 EL Chiliflocken**, **2 EL Ahornsirup**, **1 TL Currysirup** und **1 EL flüssigem Kokosfett** verrühren. **250 g Kichererbsen** (aus der Dose) in einem Sieb abbrausen, dann trocken tupfen. Mit der Gewürzmischung und **1 EL grobem Meersalz** vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten rösten. Dabei mehrmals wenden. Abkühlen lassen und rasch genießen, sie schmecken frisch und kross am besten.

Cashewkerne in Tonka-Sesam-Honigkruste

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Zutaten für 4–6 Portionen

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen. In einem Topf **2 EL Honig**, **½ TL Salz** und **1 EL Zucker** erhitzen. **½ Tonkabohne** hineinreiben. **150 g Cashewkerne** mit **½ Eiweiß** vermengen, mit der Honigmischung verrühren. Cashewkerne auf einem Backpapier verteilen und mit **3 EL Sesamsamen** bestreuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten rösten und dabei mehrmals wenden. Abkühlen lassen und in ein luftdichtes Schraubglas füllen (kühl und trocken aufbewahrt mehrere Tage haltbar).

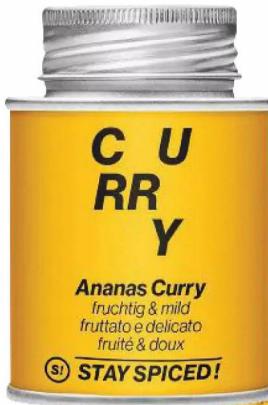




Von farbenfrohem Pulvern wie Paprika und Curry über kleine runde Körnchen bis hin zu zarten Streifen – Gewürze sind wunderbar vielfältig

EDEL VERFEINERT

Leuchtende Farben, kräftige Aromen & zarte Texturen: Diese Gewürze verwandeln jedes Gericht in wahre Geschmackserlebnisse. Schicken Sie Ihre Sinne auf eine feinwürzige Genussreise



EXOTISCH

Wer sein Curry gerne fruchtig mag, wird diese Gewürzmischung mit Ananaspulver lieben! Am besten erst kurz vor dem Servieren hinzugeben, so bleibt der süße Geschmack erhalten.

Das gefällt mir: Enthält nur natürliche Zutaten und verzichtet auf Zusatzstoffe.

Infos: 70 g um 9 Euro, von und über www.stay-spiced.com



INTENSIV

Entdecken Sie das besondere Aroma von Kaffee auf eine ganz neue Art! Diese Mischung aus naturbelassenem portugisischem „Marisol“-Meersalz und feinem Kaffeestaub ergibt einen einzigartigen Aromenverstärker.

Das gefällt mir: Die perfekte Paarung, um herzhafte und auch süße Speisen zu veredeln.

Infos: 180 g um 18 Euro, von und über www.antoniewicz.shop



MILD

Für das ultimative Geschmackserlebnis frittieren oder braten Sie die Chili-Strings kurz an und verzieren damit Suppen und Dips. Ihre Gäste werden begeistert sein!

Das gefällt mir: Mit diesen hauchdünnen Chili-Streifen lässt sich der gewünschte Schärfegrad perfekt dosieren.



Infos: 10 g um 8 Euro, von und über www.gewuerze-boomers.de

FRUCHTIG

Diese feine Bio-Gewürzzubereitung verleiht dank geschmackvollem Himbeer- und Mangopulver jedem Gericht ein frisches Aroma.

Das gefällt mir: Eignet sich nicht nur zum Würzen von Tofu, sondern gibt auch Gemüse, Dips und Saucen eine fruchtige und zugleich pikante Note.

Infos: 70 g um 8,50 Euro, von und über www.rimoco.de



PIKANT

Die Fusion aus aromatischer Vanille, fruchtiger Mango und würzigem Pfeffer verfeinert herzhafte Speisen und süße Desserts im Handumdrehen. Dafür einfach eine frisch gemahlene Prise drüberstreuen.

Das gefällt mir: Die Fermentation des Pfeffers bewirkt ein intensives Aroma. Probieren lohnt sich!

Infos: 60 g um 10 Euro, von und über www.spicebar.de

Ihr persönliches Abo-Angebot



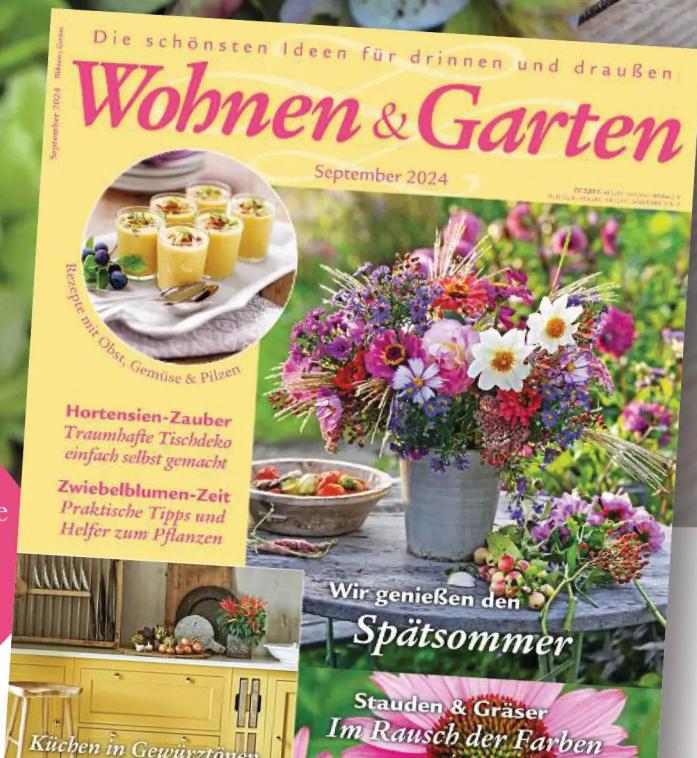
Highlight

heißt bei uns

✉ Hortensiendeko Gastfreundschaft

Neue Ausgabe

16.8.

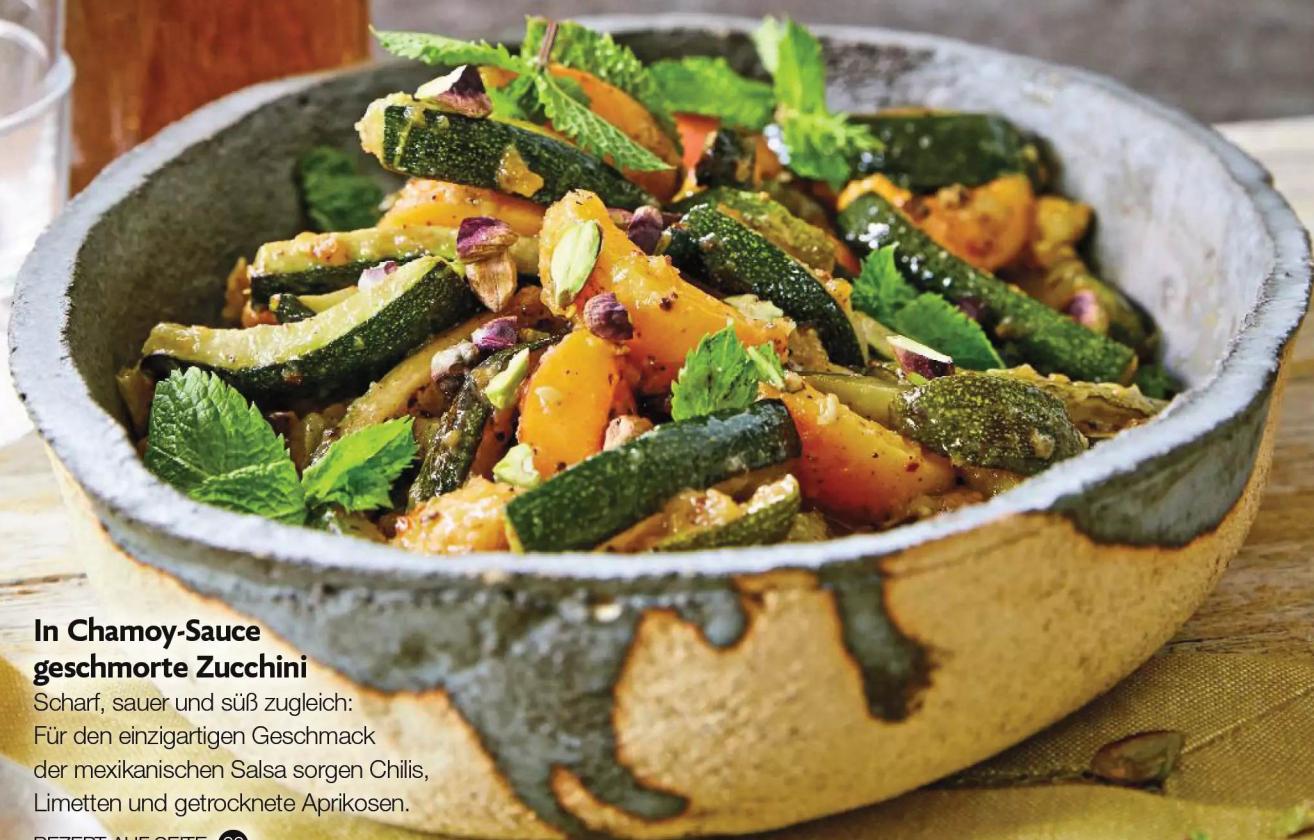


Wohnen & Garten

Willkommen im schönsten Zuhause

TANZ DER AROMEN

Erlesene Gewürze aus aller Welt vereinen sich mit verschiedenen Basics zu vollmundigen Saucen und Dips. So entstehen wunderbar stimmige Kreationen wie Pute in Pflaumen-Balsamico-Paste, Steinbeißer mit würziger Umami-Kruste oder gebackener Tofu auf Kichererbsen-Miso



In Chamoy-Sauce geschmorte Zucchini

Scharf, sauer und süß zugleich:
Für den einzigartigen Geschmack
der mexikanischen Salsa sorgen Chilis,
Limetten und getrocknete Aprikosen.

REZEPT AUF SEITE 62



Auberginenröllchen mit Kokos-Currypaste

In den Rollen verbirgt sich eine Füllung aus Rinderhack mit Koriander. Die Sauce aus allerlei thailändischen Zutaten entfaltet im Ofen ihre volle Kraft.

REZEPT AUF SEITE 62

**Fruchtiger
Asia-Ketchup
zu Bratwürsten**

Chipotle-Chilischoten verleihen dem Zwetschgen-Dip dezente Schärfe und eine rauchige Note. Perfekt für den Vorrat oder als Mitbringsel zur Party!

REZEPT AUF SEITE 62



**FRUCHTIG
TRIFFT PIKANT**



In Pflaumen-Balsamico-Paste marinierte Pute

Zum weich geschmorten Geflügel servieren wir Möhren, Okraschoten und duftenden Kräuterreis.

REZEPT AUF SEITE 63



ZEIT FÜR SNACKS



Hot Banana Dip zu Tortilla-Chips aus blauem Mehl

In die würzige Salsa dippen wir gerne ein zweites und drittes Mal ... Welch köstlicher Snack mit selbst gemachten Nachos!

REZEPT AUF SEITE 63



Ofenkartoffeln mit hausgemachter Harissa

Hot stuff: Rote Spitzpaprika, duftend
geröstete Gewürzsaamen, getrocknete
Rosenblätter, scharfe Chili und Öl
verschmelzen zu einer feurigen Paste.

REZEPT AUF SEITE 63

PERFECT MATCH!

Steinbeißer mit würziger Umami-Kruste

Schwarze Oliven, Knoblauch, frische Petersilie, halbgetrocknete Tomaten, Pilze und Butter: Die simplen Zutaten schenken uns im Zusammenspiel ein unvergessliches Genusserlebnis.

REZEPT AUF SEITE 64





Gebackener Tofu auf Kichererbsen-Miso

Miso entsteht durch die Fermentation mit Kome Koji, einem Reis mit Edelschimmel. Dieser Prozess dauert mindestens einen Monat – belohnt werden wir mit purem Umami-Geschmack.

REZEPT AUF SEITE 64



IN SCHALE GEWORFEN



Eiweiß-Stich im Tomatensud, dazu Shiitake-Pesto

Eine edle Vorspeise für Gourmets:
Die sonnengereiften Tomaten entfalten
im Ofen mit italienischen Kräutern
ihr wunderbares Aroma.

REZEPT AUF SEITE 64

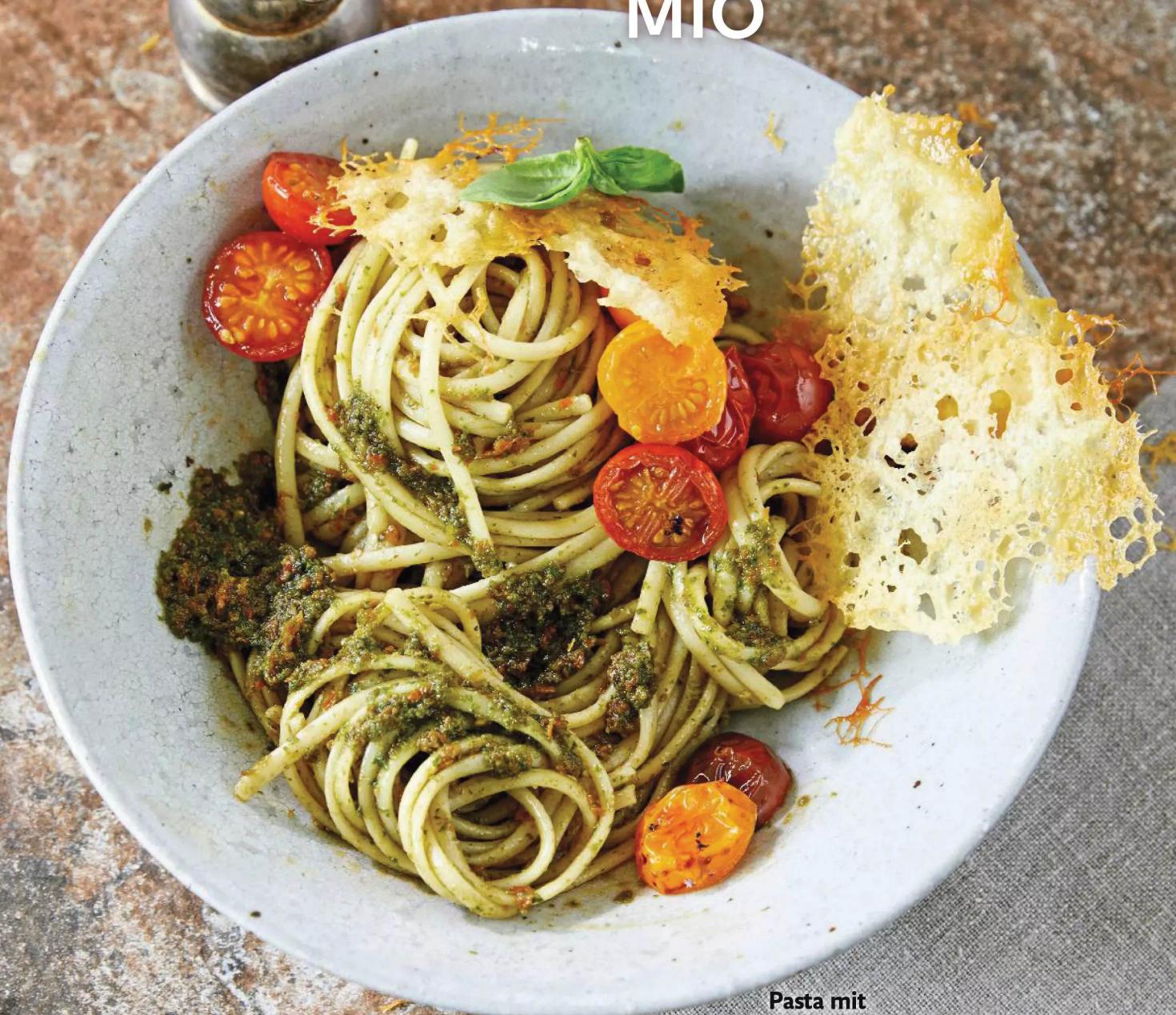


Bunte Bete, Zwiebelpaste und Thai-Basilikum-Salsa

Die schmackhafte Creme aus fermentierten Zwiebelringen, Cashewmus, Muskat und Piment begleitet die gebackenen Knollen im Hasselback-Style gekonnt.

REZEPT AUF SEITE 65

O SOLE MIO



Pasta mit Anchovis-Basilikum-Creme

In Öl eingelegte Sardellen, in Balsamico geschmorte Kirschtomaten und knusprige Parmesan-Chips bringen mediterrane Leichtigkeit auf unsere Teller.

REZEPT AUF SEITE 65



Essen
verbindet



meine
Familie &
ICH

Kürbis

Unschlagbar gut in Frikadellen, Lasagne, Rösti & Quiche

MITTELMEER-KÜCHE

OKTOBERFEST

MITTAGS-HITS FÜR KIDS

NEUE APFEL KÜCHE

Jetzt an Ihrer Supermarktkasse

Gemixt, gemörser, gekocht: Pasten

So kocht man die Paste

Zum Marinieren der Putenkeule (Rezept und Zutatenmengen siehe auf der rechten Seite) die Pflaumen-Balsamico-Mischung zubereiten: Knoblauch und Zwiebel abziehen, hacken, im Öl andünssten. Die Gewürze im Mörser zerstoßen, dann samt Trockenpflaumen, Essig, Senfpulver, 2 EL Honig, Salz, Pfeffer sowie 130 ml Wasser in einen Topf geben. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 20 Minuten weich garen. Dann pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in ein Schraubglas füllen.



In Chamoy-Sauce geschmorte Zucchini

Bild auf Seite 50

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für 4–6 Portionen

4–5 Zucchini (à ca. 250 g)
6 EL Olivenöl, Salz, 1 EL brauner Zucker, 2 Knoblauchzehen
100 g getrocknete Soft-Apriken
2 EL Ahornsirup
2–3 TL Sumach (säuerliches Pulver aus den Früchten des Färberbaums; z.B. in türkischen Lebensmittelläden)
Saft und 1 EL abgeriebene Schale von 3 Bio-Limetten
1 EL Chiliflocken, Pfeffer
6 frische Aprikosen, 1 Bund Minze
2 EL Pistazienkerne (geschält)

- 1 Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zucchini waschen, in Stifte schneiden. In 3 EL Öl wenden. Mit Salz und Zucker bestreuen und auf einem Blech mit Backpapier im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten rösten. Dabei mehrmals wenden.
- 2 Für die Chamoy Knoblauch abziehen, fein hacken. Getrocknete Aprikosen würfeln, mit Knoblauch, Ahornsirup, Sumach, Limettensaft und -schale, Chiliflocken sowie übrigen 3 EL Olivenöl in der Küchenmaschine zu einer Paste pürieren, eventuell etwas Wasser zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Zucchini stifte etwas abkühlen lassen, mit 3–4 EL Chamoy mischen und 20 Minuten ziehen lassen. (Übrige Chamoy-Sauce in ein Schraubglas füllen und kalt stellen; hält sich im Kühlschrank noch mind. 1 Woche).
- 4 Aprikosen waschen, putzen, würfeln. Alle Zutaten mischen, mit Minzeblättchen und gehackten Pistazien bestreut anrichten.

Tipp: Chamoy heißen in Mexiko scharfe Saucen aus Obst. Unsere Aprikosen-Variante passt nicht nur zu Gemüse vom Blech, sondern eignet sich auch als fruchtige Würzpaste zu Fisch- oder Fleischgerichten.



Auberginenröllchen mit Kokos-Currypaste

Bild auf Seite 51

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

3 Auberginen, Salz, ca. 4 EL Olivenöl
3 Schalotten, 2 Knoblauchzehen
50 g Ingwer, 2 EL Kokosöl
2 EL getrocknete Curryblätter (in Asienläden), 50 g rote Linsen
1 EL Tomatenmark
je 1 TL Kreuzkümmelsamen (Kumin), Korianderkörner und gemahlene Kurkuma, 1 rote Chilischote
400 ml Kokosmilch, 3 EL Yuzu- oder Limettensaft, 3 EL thailändische Fischsauce, 1 Bund Koriandergrün
400 g Rinderhack, 1 Ei, Pfeffer

- 1 Auberginen waschen, längs in dünne Scheiben schneiden. Salzen und 30 Minuten ziehen lassen. Wasser abtupfen, Auberginescheiben portionsweise in Olivenöl anbraten.
- 2 Schalotten, Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Alles fein hacken, in Kokosöl rösten. Curryblätter, Linsen, Tomatenmark zugeben, anbraten. Gewürze samt Kurkuma und Chili fein mörsern, unterrühren. 250 ml Kokosmilch und 50 ml Wasser zugießen, bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln. Alles pürieren, mit Salz, Saft, Fischsauce abschmecken.
- 3 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Koriandergrün hacken und – bis auf etwas zum Garnieren – mit Hack, Ei, 2 EL Currysauce vermengen. Salzen, pfeffern. Je 2 Scheiben Aubergine überlappend nebeneinanderlegen, mit Hack-Mix gefüllt einrollen.

- 4 Übrige Currysauce, Kokosmilch (150 ml) und 100 ml Wasser verrühren, zur Hälfte in eine große ofenfeste Form gießen. Rollen darin verteilen, mit restlicher Sauce übergießen. Im Ofen ca. 20 Minuten backen und mit übrigem Koriander garniert servieren.

Tipp: Diese Currysauce lässt sich auch für Wok-Gerichte, zum Verfeinern von Hummus und Frischkäse oder als Dip verwenden.



Fruchtiger Asia-Ketchup zu Bratwürsten

Bild auf Seite 52

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten
Zutaten für ca. 1 1/2 l Ketchup bzw. für 4 Portionen mit Würsten

1 kg Zwetschgen oder Pflaumen
Salz, 100 g brauner Zucker
80 g frischer Ingwer
4 Schalotten, 3 Knoblauchzehen
ca. 3 EL Öl (Sonnenblumen- oder Rapsöl), 2 Sternanis
ca. 1 TL gemahlene Chipotle-Chilischoten (geräucherte Chilis)
2 EL Tamarindenpaste (Asienregal)
50 ml Reissessig
1 Zimtstange, 2 Kardamomkapseln
1 TL gemahlener Koriander
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
4–12 Bratwürste (je nach Größe)

- 1 Früchte waschen, halbieren, entsteinen, dann grob hacken. Mit 1 TL Salz und Zucker vermengen, 30 Minuten ziehen lassen.
- 2 Inzwischen Ingwer, Schalotten, Knoblauch abziehen, fein hacken und in 2 EL Öl anbraten. Früchte samt Saft dazugeben. Anisstern, Chilipulver, Tamarindenpaste, Reissessig, Zimtstange, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel und 150 ml Wasser hinzufügen. Bei kleiner Hitze in ca. 60 Minuten auf die gewünschte Konsistenz einkochen.
- 3 Zimtstange und Anis entfernen, Ketchup mit Salz und Zucker abschmecken. Dann pürieren und in sterilisierte Gläser füllen.
- 4 Würste in einer Pfanne in etwas Öl oder auf einem Grill rundum braun braten. Den abgekühlten Ketchup dazureichen.

Dazu passt: Auch Burger oder Steaks schmecken prima mit diesem fruchtigen Ketchup. Probieren Sie auch Varianten aus anderem Obst wie Aprikosen, Melonen oder Papaya. Dann gegebenenfalls jedoch die Zuckermenge etwas reduzieren.



GETRÄNKE-TIPP
Passende Weine finden Sie auf S. 84/85

und Dips mit Überraschungseffekt



In Pflaumen-Balsamico-Paste marinierte Pute

Bild auf Seite 53

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 1/2 Stunden
plus Warte-/Marinierzeit: ca. 24 Stunden
Zutaten für 8 Portionen

2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 2 EL Öl
4 Gewürznelken, 1 EL Korianderkörner, 1 EL Pimentkörner
160 g Backpflaumen (entsteint)
100 ml Balsamico-Essig, 1 EL Senfpulver, 4 EL Honig, Salz, Pfeffer
1 1/2 kg Puten-Oberkeule
1 Bund Möhren, 150 ml Rotwein
3 Schalotten, 2 EL Sesamöl
200 g Basmati- oder Jasmin-Reis
1 TL Kreuzkümmelsamen (Kumin)
je 1/2 Bund Koriandergrün und Dill
3 EL Granatapfelkerne
500 g Okraschoten, 1 EL Speisestärke
1 EL (schwarze) Sesamsamen

- 1 Am Vortag die Paste zubereiten (wie, siehe ganz links). Keule gut mit Paste einreiben, in einem Gefrierbeutel 24 Stunden marinieren.
- 2 Etwa 2 Stunden vor dem Essen den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Möhren schälen, samt Wein, übrigen 2 EL Honig in einen Bräter geben. Keule samt Marinade zugeben, im geschlossenen Bräter im Ofen in ca. 90 Minuten weich schmoren, den Deckel nach 75 Minuten entfernen.
- 3 Schalotten abziehen, in einem Topf in Sesamöl andünsten. Reis abbrausen, dazu geben, anrösten. Kumin und 1/2 l Wasser zufügen, Reis zugedeckt 5 Minuten kochen. Dann bei kleinstem Hitze in ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Kräuter hacken, mit den Granatapfelkernen mischen. Okras waschen, putzen, in Salzwasser 5 Minuten kochen.
- 4 Keule aus dem Bräter heben. Möhren herausheben, mit den Okras mischen. Alles warm halten. Sauce durch ein Sieb passieren. Etwas einkochen und mit in Wasser angerührter Stärke andicken, mit Salz würzen. Sesam und Kräutermischung unter den Reis heben, mit Gemüse, Fleisch, Sauce servieren.



Hot Banana Dip zu Tortilla-Chips aus blauem Mehl

Bild auf Seite 54

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

100 g blaues Maismehl (dieses Mehl aus blauem Mais gibt es in Lebensmittelläden aus Lateinamerika oder in Online-Shops)
90 g Weizenmehl (Type 405 oder 550), 2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Paprikapulver ca. 1 l Öl zum Frittieren
2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
2 EL Sesamöl, 1 EL Tomatenmark
3 Bananen, 3 EL Zitronensaft
1 Bund Koriandergrün
1/2 TL gemahlene Kurkuma

- 1 Beide Mehlsorten mischen und mit 140 ml Wasser, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie gewickelt 30 Minuten quellen lassen. Dann den Teig portionsweise zwischen 2 Bögen Backpapier hauchdünn ausrollen, dabei mit etwas Paprikapulver bestreuen. Teig mit einem Wellenrandräddchen oder mit einem Messer in Dreiecke schneiden.
- 2 Das Frittieröl in einem Topf erhitzen und die Teigcken darin portionsweise ca. 2 Minuten frittieren. Tortillas aus dem Öl heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 3 Für den Dip Schalotten und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Chili entkernen, fein hacken und mit den Schalotten- und Knoblauchwürfeln im Sesamöl anrösten. Tomatenmark dazugeben, kurz mitbraten. Die Bananen schälen und in Stücke schneiden. Bananen mit dem Zitronensaft beträufeln, fein zerdrücken und mit der Schalottenmischung verrühren.
- 4 Koriander hacken und unterrühren. Den Dip mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und zu den Tortilla-Chips dazureichen.



Ofenkartoffeln mit hausgemachter Harissa

Bild auf Seite 55

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten
plus Warte-/Trockenzeit: ca. 2 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

3 rote Spitzpaprikaschoten
5 Knoblauchzehen, 1 Chilischote
1 TL Korianderkörner, 1/2 TL Kümmel-
samen, 1 EL Kreuzkümmelsamen
1 EL getrocknete Rosenblütenblätter
(in Gewürz- oder Teeläden)
1 EL abgeriebene Bio-Zitronenschale
100 ml Rapsöl, 100 ml Olivenöl
Salz, ca. 1,2 kg kleine Kartoffeln
150 g Kichererbsen (aus der Dose)
3 EL Tahini (Sesampaste)
1/2 Bund Basilikum
3 EL Zitronensaft, 100 ml Buttermilch
je 1 Bund Koriander und Minze

- 1 Paprikaschoten waschen, halbieren. Auf Blech mit Backpapier bei 100 Grad Umluft im Backofen ca. 2 Stunden trocknen lassen.
- 2 Knoblauch abziehen, hacken. Getrocknete Paprika entkernen, in Stücke schneiden. Chili und Gewürze in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und im Mörser fein zerstoßen. Paprika, drei Viertel vom Knoblauch, Rosenblätter, Gewürz-Mix, Zitronenschale und beide Öle mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten. Harissa mit Salz würzen, in ein Schraubglas füllen.
- 3 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Kartoffeln waschen, gut abtropfen und halbieren. Mit etwa der Hälfte der Harissa-Paste mischen, auf einem Blech mit Backpapier verteilen. Im Ofen ca. 25 Minuten rösten, dabei mehrmals wenden.
- 4 Kichererbsen im Sieb abbrausen, abtropfen lassen und mit Tahini, Basilikumblättern, restlichem Knoblauch sowie dem Zitronensaft und der Buttermilch fein pürieren. Koriander- und Minzblättchen grob hacken und über die Kartoffeln streuen. Mit Hummus zum Dippen und übriger Harissa zum individuellen Nachsärfen anrichten.

Geniale Geschmackserlebnisse mit

Tofu für das Rezept rechts

Tofu trocken tupfen, würfeln. 4 EL Sojasauce und Chili verrühren, Tofu darin marinieren. Dann mit Stärke bestäuben, in den Reisflocken wenden. Das Frittieröl erhitzen, Tofu darin ausbacken. Knoblauch abziehen, fein hacken. Wasserspinat waschen, putzen, in Stücke schneiden und trocken schütteln. Erdnussöl in einem Wok erhitzen, Knoblauch und Wasserspinat darin andünnen. Mit übriger Sojasauce (2 EL) würzen. Wasserspinat aus dem Wok nehmen. Selbst gemachtes Miso und die Brühe in dem Wok erhitzen, dann mit Tofu und Wasserspinat in kleinen tiefen Tälern anrichten.



Steinbeißer mit würziger Umami-Kruste

Bild auf Seite 56

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

30 g getrocknete Shiitake-Pilze und /oder Steinpilze
50 g schwarze Oliven (entsteint)
3-4 getrocknete Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer
600 g sehr kleine Kartoffeln
600 g Bimi (Spargelbrokkoli)
650 g Steinbeißerfilet
ca. 4 TL Zitronensaft
120 g weiche Butter
4 EL Olivenöl
1 Prise gemahlene Kurkuma

- 1 Die getrockneten Pilze mit 100 ml Wasser bedeckt 10 Minuten einweichen. Pilze abtropfen lassen (Einweichwasser auffangen), dann mit den Oliven, Tomaten, dem abgezogenen Knoblauch sowie den Petersilienblättchen in der Küchenmaschine zu einer stückigen Paste pürieren (eventuell etwas vom Pilz-Einweichwasser hinzufügen). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Kartoffeln waschen und in Salzwasser in ca. 15 Minuten weich kochen. Kartoffeln abgießen und pellen. Bimi waschen und längs halbieren. Das Fischfilet in 4 Portionen teilen. Den Fisch mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. Die Butter unter die Pilzpaste rühren und die Mischung auf den Steinbeißerfilets verteilen.
- 3 Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Steinbeißerfilets im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten überbacken.
- 4 Inzwischen Kartoffeln und Bimi getrennt in jeweils 2 EL Olivenöl etwa 5 Minuten anbraten. Die Kartoffeln mit Kurkuma, den Bimi mit Salz und Pfeffer würzen. Die überbackenen Steinbeißerfilets mit dem Bimi und den Kartoffeln anrichten und servieren.



Gebackener Tofu auf Kichererbsen-Miso

Bild auf Seite 57

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten plus Wartezeit: mind. 1 Monat, besser 6 Monate
Zutaten für 4 Portionen

MAN BRAUCHT: großes Fermentiergefäß
300 g getrocknete Kichererbsen
140 g Reis-Koji für Miso (online bestellen, z. B. über mimferments.com oder helden-pilz.de)
60 g Meersalz, 600 g Tofu
6 EL Sojasauce, 1/2 TL Chilipulver
1 EL Speisestärke, 50 g Reisflocken
1 Öl zum Frittieren, 2 Knoblauchzehen, 400 g Wasserspinat (Morning Glory) oder Gemüsespinat
3 EL Erdnussöl, 3-4 EL selbst gemachte Miso-Paste, 250 ml Gemüsebrühe

- 1 Kichererbsen abbrausen, in viel Wasser 24 Stunden einweichen. Dann mit frischem Wasser bedeckt in ca. 1 Stunde sehr weich kochen. In ein Sieb abgießen, Kochfond auffangen und zimmerwarm abkühlen lassen.
- 2 Kichererbsen, Reis-Koji, Meersalz sowie ca. 100 ml Kochfond mischen, fein pürieren (evtl. mehr Kochfond zugeben, die Masse sollte weich, aber gut formbar sein). Paste löffelweise ins Glas geben, dabei immer wieder fest andrücken; es sollten möglichst keine Lufteinschlüsse entstehen. Oberfläche mit Backpapier abdecken, gut beschweren (z. B. mit Fermentationsgewichten, sauberen Steinen in einem Beutel; unsere Autorin verwendete einen verschlossenen Gefrierbeutel mit grobem Meersalz darin). Gefäß locker zudecken, Miso bei Zimmertemperatur mind. 1 Monat (besser bis zu 6 Monate) reifen lassen. Gewichte dabei immer wieder nach unten drücken, damit Luft entweichen kann.
- 3 Frühstens nach einem Monat eine Probe entnehmen (für unser Rezept war das Miso etwa einen Monat „alt“) bzw. je nach gewünschter Intensität weiterreifen lassen. Wenn der Geschmack schön würzig ist, die Paste in kleinere Gläser abfüllen und kühlen.

4 Wie man den Tofu zubereitet, siehe links.



Eiweiß-Stich im Tomatensud, dazu Shiitake-Pesto

Bild auf Seite 58

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 145 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

1 kg sehr reife Sommertomaten
1 Bund gemischte Kräuter (Rosmarin, Thymian, Oregano), Salz, Pfeffer
je 1 TL Fenchelsamen, Selleriesamen und Korianderkörner, 9 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
30 g getrocknete Shiitake-Pilze
70 g Brunnenkresse und etwas zum Garnieren, 30 g geriebener Parmesan
5 Eiweiß, 150 ml fettarme Milch
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
2-3 (violette) Radieschen

- 1 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Tomaten waschen, halbieren. Mit Kräutern, Salz, Pfeffer, Samenkörnern, 2 EL Öl, 1 zerdrückten Knoblauchzehen mischen. In einem Bräter mit Deckel im Ofen 1 Stunde schmoren. 30 Minuten ruhen lassen. Tomaten durch ein Sieb passieren, Sud auffangen und mit Salz, Pfeffer würzen. (Tomaten im Sieb anderweitig verwenden, z. B. für Sauce).
- 2 Pilze in 200 ml Wasser 20 Minuten einweichen. Pilze aus dem Fond heben, gut ausdrücken. Pilzwasser mit dem Tomatenfond verrühren. Pilze grob hacken, samt Brunnenkresseblättchen, übrigem geschälten Knoblauch, Käse und dem restlichen Öl (7 EL) fein pürieren. Pesto mit Salz, Pfeffer abschmecken, evtl. etwas Wasser zugeben.
- 3 Eiweiße und Milch verrühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale würzen. Eine kleine Auflaufform mit hitzebeständiger Frischhaltefolie auslegen, Eiweißmasse hineingießen. Form mit Alufolie zudecken, in einen Topf stellen. Bis zur Hälfte der Form kochend heißes Wasser angießen. Eimasse bei kleiner Hitze in ca. 25 Minuten stocken lassen.
- 4 Eiweiß-Tofu in Würfel schneiden, mit dem Shiitake-Pesto im lauwarmen Tomatensud anrichten. Mit Brunnenkresse und in Scheiben geschnittenen Radieschen garnieren.

Pesto, Miso, Salsa & Co.



Bunte Bete, Zwiebelpaste und Thai-Basilikum-Salsa

Bild auf Seite 59

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden plus Warte-/Fermentierzeit: 2 Wochen
Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: großes Eimachglas (ca. 1,5 l) mit Deckel; Fermentiergefäße

850 g Zwiebeln, 20 g Meersalz
3 Lorbeerblätter, 2 Sternanise
6 Knoblauchzehen, 12 kleine Rote- und Gelbe-Bete-Knollen
1 Bund Thymian, 11 EL Olivenöl
60 ml Rotwein, 3–4 EL Cashewmus
Muskatnuss, Piment, Salz, Pfeffer
20 g Thai-Basilikum, 2 Toastbrot-Scheiben, 3 EL Zitronensaft

1 Zwiebeln abziehen, fein hobeln. Mit dem Meersalz mischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 2 Stunden Wasser ziehen lassen, dabei gut durchkneten (Küchenhandschuh tragen). Dann ins Sieb abgießen, Zwiebelsaft auffangen. Zwiebelringe, Lorbeer, Anis in das sauber ausgekochte Glas füllen, gut zusammendrücken. Mit Zwiebelsaft aufgießen, die Zwiebelringe mit Gewichten beschweren. Das Glas verschließen und die Zwiebelringe 2 Wochen lang fermentieren lassen.

2 Am Essens-Tag Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Knoblauch abziehen, fein schneiden. Bete-Knollen schälen, längs halbieren, mit Messer dicht an dicht ein-, jedoch nicht durchschneiden. Etwa die Hälfte von Thymian und Knoblauch in die Einschnitte füllen. 3 EL Öl und Wein in einen Bräter gießen, Bete hineinlegen. Mit 3 EL Öl beträufeln, im Ofen ca. 35 Minuten backen.

3 Für die Paste 200 g fermentierte Zwiebelringe aus dem Glas nehmen (Rest kühl lagern), mit dem Cashewmus fein pürieren. Mit etwas Muskat, Piment, Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikumblättchen mit Toastbrot, restlichem Öl (5 EL), übrigem Knoblauch sowie Zitronensaft pürieren. Salzen, pfeffern. Zwiebelpaste mit Bete-Hälften, grüner Salsa, übrigem Thymian anrichten.



Pasta mit Anchovis-Basilikum-Creme

Bild auf Seite 60

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

5–6 Knoblauchzehen
12–16 Anchovis (eingelagerte Sardellenfilets), 2 Bund Basilikum
10 getrocknete Tomaten in Öl
100 g schwarze Oliven (entsteint)
ca. 2 TL zerstoßener Pfeffer
200 ml Olivenöl, Salz
5–6 EL Balsamico-Essig
1–2 EL brauner Zucker
600 g bunte Kirschtomaten
ca. 100 g Parmesan
400 g Linguine (oder Spaghetti)

1 Knoblauch abziehen und fein hacken. Anchovis abbrausen und trocken tupfen. Basilikumblättchen abzupfen und hacken. Getrocknete Tomaten grob würfeln. Alle vorbereiteten Zutaten (bis auf etwas Basilikum zum Garnieren) zusammen mit Oliven, Pfeffer, Öl in der Küchenmaschine fein pürieren. Vorsichtig salzen. Mischung in ein Glas oder eine kleine Schüssel füllen.

2 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Balsamico und Zucker verrühren. Tomaten waschen, halbiert. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, mit der Balsamico-Mischung beträufeln. Käse fein reiben, kleine Häufchen davon auf das Backpapier setzen. Tomaten und Parmesan-Chips im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten backen, Käse-Chips evtl. etwas eher aus dem Ofen holen. Inzwischen Pasta nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen.

3 Nudeln abgießen, mit der Anchovis-Paste sowie etwas Kochwasser mischen. Pasta mit Tomaten, Parmesan-Chips und übrigen Basilikumblättchen anrichten.

Tipp: Diese Anchovis-Paste schmeckt auch als Aufstrich auf Brot oder zu gekochten und gebratenen Eiern.

magazin Lust auf Genuss

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



3 ×

Sie sparen
33 %

LUST AUF GENUSS: zum Kennenlernen ab der nächsterreichbaren Ausgabe für zunächst 3 Ausgaben. Möchte ich die Zeitschrift weiterlesen, brauche ich nichts unternehmen. Ich erhalte dann Lust auf Genuss zum Preis von z.Zt. 4,90 €* je Ausgabe. Das Abo kann ich nach den 3 Ausgaben jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Produktversand nur innerhalb Deutschlands. Auslandskonditionen auf Anfrage.

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

So einfach können Sie bestellen:

burda-foodshop.de/mini

Oder per Telefon:

01806 - 93 94 00 66

20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen.

Einfach einscannen
und bestellen:



Bitte die Bestell-Nr.
angeben: LAG1PRM

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

Datenschutzhinweis: Kontakt zum Datenschutzabfragekanal: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77652 Offenburg, Tel.: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen oder fremden Werbezwecken (Art. 1 b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 (1 f) DSGVO ist unserer berechtigten Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einem Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.burda-foodshop.de/datenschutz

MANCHE MÖGENS SCHARF

Chilis sorgen eingekocht, pikant inszeniert oder in Verbindung mit Schokolade für ordentlich Feuer. Plus: Spannende Fakten über Sortenvielfalt und Schärfegrade

PASTA

Für 4 Portionen 500 g Spaghetti (oder beliebige Pastasorte) al dente kochen. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe abziehen, hacken. In einer Pfanne in 5–6 EL Olivenöl glasig dünsten.

150 g getrocknete Tomaten und 2–3 eingekochte rote Chilis grob hacken. Mit 2 EL Kapern (aus dem Glas) mit in die Pfanne geben. Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles vermengen, mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.



POPPERS

Für 4 Portionen 16 Jalapeños seitlich aufschneiden, entkernen. 150 g Frischkäse mit 80 g geriebenem Cheddar vermengen, salzen. Jalapeños damit füllen. 2 Eier verquirlen, salzen. Jalapeños in 3 EL Mehl wenden, durch das Ei ziehen, dann in 3 EL Semmelbrösel wälzen. Reichlich Öl auf 170 Grad erhitzen. Jalapeños darin goldbraun frittieren. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu passt ein Sauerrahm-Dip mit gebratenem Speck.

TRÜFFEL

Für etwa 20 Stück 1 rote Chilischote putzen und hacken. Mit 150 g gehackter Zartbitterschokolade in eine Schüssel geben. 100 g Schlagsahne erhitzen, über die Schokolade gießen und alles glatt verrühren. Masse über Nacht kühlen. Am nächsten Tag die Masse durchrühren und daraus kleine Kugeln formen. Kugeln in Kakaopulver wälzen. Die Trüffel kühl lagern.



PICKLES

Für 2 Gläser (Inhalt à ca. 350 ml) etwa 15 Jalapeños von den Stielen befreien und in Ringe schneiden. 4 Knoblauchzehen abziehen, halbieren. Mit den Jalapeños in sauber ausgekochte Gläser füllen. 500 ml

Wasser, 150 ml Weißweinessig, 1 EL Salz und 1 EL Zucker aufkochen. In die Gläser füllen, sodass die Jalapeños vollständig bedeckt sind. Gläser gut verschließen. Die Pickles sind bis zu 1 Jahr haltbar.

JETZT WIRD ES FEURIG

Jalapeño, Peperoni, Cayenne und Co: Sie alle zählen zur Familie der Paprikagewächse und haben ihren Ursprung in Südamerika. Chilischoten verleihen verschiedenen Gerichten aus aller Welt Würze und Feuer. Verantwortlich für ihre Schärfe ist der Gehalt an Capsaicin. Der wird eingeteilt in Scoville und Schärfegraden von 0 für mild bis 10+ für extra scharf. Eine Gemüsepaprika weist 0 Scoville auf, die Habanero erreicht mit rund 300.000 Scoville den Schärfegrad 10. Als feurigste Chili der Welt galt lange die Sorte Carolina Reaper. Kürzlich wurde sie abgelöst von Pepper X, einer neuen Kreuzung aus den USA. Mit einem Gehalt von rund 2,7 Millionen Scoville warnt selbst ihr Züchter vor dem Verzehr.



Mehr als Exponate
Im Museum können
Gäste die Aromen
kosten, sich beraten
lassen, shoppen,
Vorträgen lauschen
und auf „Pfeffer-
sacktour“ gehen



AUF VERBORGENEN GEWÜRZPFADEN

In Hamburgs Speicherstadt, wo einst angesehene Kaufleute mit dem kostbaren Gut handelten und die „Pfefferkörner“ ihre Abenteuer erlebten, findet man heute das „Spicy's Gewürzmuseum“. Seit 1993 erzählt **Viola Vierk** hier faszinierende Gewürzgeschichte

Viola Vierk

Inhaberin des Gewürzmuseums "Spicy's"

/ „Wir haben vergessen, dass man mit Gewürzen nicht nur großartige Gerichte zaubern, sondern auch viel für die Gesundheit tun kann.“ In ihrem Museum lässt die 62-Jährige verlorenes Wissen wieder aufleben. www.spicys.de



Leise gleiten die Schuten durch Hamburgs schmale Wasserstraßen, beladen mit Pfeffer aus Indien, Zimt aus Sri Lanka und Muskathuss aus Indonesien. Bahnen sich ihren Weg zwischen prächtigen Backsteinhäusern hindurch, wo die schweren Säcke schließlich an den massiven Außenwinden befestigt und nach oben gezogen werden. Sackkarren rollen knatternd über die Böden der Speicherhallen, befördern die wertvolle Fracht in die so gewieft gestalteten Lagerräume, in denen die Temperaturen selbst im Winter nicht unter 18 Grad sinken. Lang ist sie her, diese Epoche, in der die Hamburger Speicherstadt das Tor zu einer Welt voller aromatischer Abenteuer und kulinarischer Schätze war. Doch eine Frau vermag es, die Zeit anzuhalten und diese glorreiche Geschichte weiterleben zu lassen. Wie? Indem sie ein Museum führt, das sich ausschließlich mit Gewürzen und ihrer Historie befasst.

Wie kam es zu der Idee eines Gewürzmuseums?

Dass Gewürze meine Leidenschaft wurden, war genau genommen reiner Zufall. Ich wollte Groß- und Außenhandelskauffrau werden und fand einen Ausbildungsplatz in einer Hamburger Firma, die mit Gewürzen handelt. In meinen 14 Jahren in diesem Job war ich auf zahlreichen Reisen in die verschiedenen Ursprungsländer, habe mit erlebt, wie sich die Verarbeitung der Gewürze von beschwerlicher Handarbeit immer mehr zu kommerziellen Abläufen entwickelt hat. Meine Kollegen und ich wollten das Wissen um die ursprünglichen Techniken retten und begannen, erst kleinere, dann immer größere Gegenstände zu sammeln. Die Idee, sie in einem Museum auszustellen, war quasi die logische Schlussfolgerung (lacht).

Was macht Ihr Museum so einzigartig?

Wir erzählen auf 350 m² mit über 1.000 Exponaten die faszinierende Geschichte der Gewürze vom Anbau bis zum fertigen Produkt. Wir stellen zahlreiche alte Bearbeitungsmaschinen aus, wie mein Lieblingsstück: ein massives Stampfwerk. Vor Ort kann man über 90 verschiedene Gewürze und Mischungen probieren, sich zu den Verwendungsmöglichkeiten beraten lassen, unseren Audioguide nutzen oder an einer der vielen Veranstaltungen teilnehmen.

Sie sprachen von abenteuerlichen Reisen. Welche ist Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?

Meine erste Ägypten-Reise! Nach stundenlanger Flugverspätung blieb beim Umstieg auch noch unser Gepäck auf der Strecke. In Kairo erwartete mich dann eine völlig andere Welt und in meiner Zeit dort lernte ich so viel über Land und Leute. Dass Oasen – anders als das Bild eines Palmenhains mit einigen Zelten und Brunnen, wie

wir es aus dem Fernsehen kennen, – so unglaublich viel größer und lebendiger sind (lacht). Anfangs war es mir etwas peinlich, dass ich als blonde Frau so oft angestarrt wurde, besonders von Kindern, die so etwas noch nie gesehen hatten. Sie fassten mir vorsichtig in die Haare, da es Glück bringen soll. Ich bin danach noch häufig nach Ägypten gereist. Die Gastfreundschaft und das Vertrauen der Menschen haben mich jedes Mal tief beeindruckt.

Sie sagten, dass sich Anbau und Handel verändert hätten. Aber auch das Wissen um Gewürze, oder?

Anders als früher kommen Gewürze heute bereits super aufbereitet in Containerschiffen an. Hier in Hamburg haben wir mit jährlich etwa 80.000 Tonnen den drittgrößten Umschlagplatz der Welt für Gewürze – und trotzdem sind wir Deutschen eines der würzfaulsten Völker. Und obwohl sich heute fast jeder Gewürze leisten kann, scheint doch das Wissen des guten Würzens vielfach verloren. Für alles gibt es Gewürzmischungen. Doch nur weil draufsteht, dass es gut für Fleisch, Fisch oder sonst etwas ist, heißt es nicht, dass es nicht auch zu vielem anderen passt. Jeder Mensch hat einen unterschiedlichen Geschmackssinn, daher bitte einfach ausprobieren!

Was ist das größte Missverständnis über Gewürze?

Dass Salz ein Gewürz sei, obwohl es genau genommen ein Mineral ist. Es gibt auch immer wieder Schlagzeilen, dass man bestimmte Gewürze nicht in größeren Mengen essen sollte – aber wie groß müssten diese Mengen sein! Ich bin der Meinung, dass wenn man vernünftig – auch gerne etwas mehr – würzt, nichts falsch macht. In anderen Ländern wie z. B. Indien spielen Gewürze eine so viel bedeutendere Rolle. Also gerne mutiger würzen!

Können Sie uns Ihre Top 5 Gewürze nennen?

Es fällt schwer, mich auf nur fünf Gewürze zu reduzieren (lacht). Auf jeden Fall wild wachsender Schokoladenpfeffer aus Indien sowie der für mich weltbeste Kampot-Pfeffer aus Kambodscha. Galgant, bekannt durch Hildegard von Bingen als Gewürz des Lebens und der Liebe. Außerdem Tulsi, ein heiliges indisches Basilikum mit pfeffriger Note. Und Tonkabohne – egal ob allein, mit Kokosblütenzucker oder mit herben und schärferen Gewürzen gemischt.

Interview: Katrin Hummel 

GENUSS FÜR ALLE SINNE

Dank raffinierter Zutaten und harmonischer Verbindungen erhalten
zart schmelzende Butter und hochwertige Öle jetzt einen neuen Twist.
Entdecken Sie Röstbrot mit Koriander-Limetten-Öl, herhaftes Franzgebäck
mit Steinpilzbutter oder hausgemachtes Chili-Crisp-Öl

Tomaten-Würzbutter zu Ofen-Blumenkohl

Jede Menge mediterrane
Zutaten umschmeicheln
das im Ofen überbackene
Gemüse. Die Butter passt
ebenso gut zum Verfeinern
von Fleisch, Fisch oder
Pasta. Buon appetito!

REZEPT AUF SEITE 80





Hibiskusblüten-Knoblauch- Butter zu Fisch

Fermentierter Knoblauch, getrocknete Blüten, roter Kampot-Pfeffer und frischer Estragon offenbaren ihre Magie, wenn die Butter langsam auf dem gegrillten Wolfsbarsch zerläuft.

REZEPT AUF SEITE 80



**Herzhaftes
Franzgebäck mit
Steinpilzbutter**

Geformt werden die
fluffigen Brötchen wie
das Hamburger Original,
eine äußerst gelungene
Überraschung ist die
Pilz-Kräuter-Füllung,
Tipp: lauwarm genießen!

REZEPT AUF SEITE 80

BITTE ZUGREIFEN!



Snackboard mit Feigen-Senf-Butter

Mit der köstlich inszenierten Platte und einem Glas Wein zelebrieren wir den Spätsommer in vollen Zügen. Wunderbar zum Dippen passen Grissini, Brotchips oder Cracker.

REZEPT AUF SEITE 81



Chili-Gewürzöl für Asia-Spareribs

Um seine volle Power zu entwickeln, zieht das Öl mindestens fünf Tage durch. Das Ergebnis: ein kräftig-scharfes Topping für Fleisch, Bowls und Currys.

REZEPT AUF SEITE 81



**FEINSTE
AROMEN**

Röstbrot mit Koriander-Limetten-Öl zum Dippen

Passt hervorragend zu Antipasti, Salat oder gegrilltem Fleisch. Einfach in die Mitte des Tisches stellen und alle dürfen zugreifen!

REZEPT AUF SEITE 81



Spiegeleier mit Chili-Crisp-Öl

Tipp für Genießer: Auf Röstbrot mit Avocado avancieren die feurig gewürzten Spiegeleier zu einem köstlichen Snack. Unbedingt ausprobieren!

REZEPT AUF SEITE 82



JETZT WIRD ES FEURIG SCHARF



Hausgemachtes Chili-Crisp-Öl

Das intensive Öl mit knusprig gerösteten Schalotten, Knoblauch, Sesamsamen und Gewürzen verleiht Asia-Gerichten, Eierspeisen oder Gegrilltem einen aufregenden Kick.

REZEPT AUF SEITE 82

EIN HAUCH ORIENT



Möhren-Hummus mit Gewürzöl und Röstbrot

Leuchtend orange Karotten, Ingwer und Senfsamen sind eine vorzügliche Bereicherung für den cremigen Kichererbsen-Dip.

REZEPT AUF SEITE 82

LÄNDLICHER GENUSS & REGIONALE VIELFALT

meine gute Landküche

Rezepte, Deko-Tipps und Reportagen

September/Okttober 2024 5,90 €

Das Original

Braten, Suppe & mehr: Bestes mit Haselnuss

Von Lauch-Quiche bis Zwiebelkuchen

Süße & würzige Ideen mit Trauben

Genuss-Schätze im Herbst

Kürbis-Küche wie Kürbis-Kartoffel-Auflauf mit Speck S. 50

Hausgemacht schmeckt's am besten!

- Einladung zum Winzerfest
- Grieß-Nockerl & -Pudding neu entdeckt
- Eintöpfe für jeden Tag • Unterwegs in den Weinbergen rund um Dresden



AB 16. AUGUST IM HANDEL

Jetzt Ihren Vorteil sichern und online bestellen:
www.landkueche-abo.de



Cremige Butter-Kreationen, pikante

Kampot-Pfeffer

Der macht die Hibiskusblüten-Butter rechts zu einem besonderen Genuss, denn diese kambodschanische Spezialität zählt zu den besten Sorten weltweit. Auch Kampot-Pfeffer gibt es in den obligatorischen Farben, die sich durch den unterschiedlichen Reifegrad und die Verarbeitung der Körner ergeben. Zu Beginn der Erntezeit sind alle Beeren an den Pfeffer-rispen grün. Roter Pfeffer bleibt am längsten an der Pflanze, was ihm nach dem Trocknen bei aller fruchtigen Schärfe zusätzlich eine mild-süße Aromatik verleiht.



Tomaten-Würzbutter zu Ofen-Blumenkohl

Bild auf Seite 70

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

2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
3 EL Tomatenmark
50 g schwarze Oliven (entsteint)
3 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt)
½ Bund Oregano
50 g Parmesan
300 g weiche Butter, Salz, Pfeffer
1 Kopf Blumenkohl

1 Knoblauch abziehen, klein würfeln und im Olivenöl anbraten. Das Tomatenmark dazugeben, kurz mitdünsten und die Mischung dann abkühlen lassen.
2 Die Oliven fein hacken, dann zusammen mit den Röstzwiebeln mit dem Knoblauch-Mix verrühren. Oreganoblättchen hacken, Käse reiben. Die Butter hellcremig aufschlagen. Knoblauch-Oliven-Mischung, Oreganoblättchen und geriebenen Käse unterrühren. Die Würzbuttermit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den Blumenkohl putzen, waschen und in Salzwasser in ca. 15 Minuten bissfest dünsten. Inzwischen den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blumenkohl herausheben, abtropfen lassen und in eine ofenfeste Form legen. Den Blumenkohl mit 4–5 EL der Gewürzbuttermit bestreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten überbacken.

Tipp: Restliche Butter portionsweise in kleine Gläser füllen. Gut zugedeckt bzw. verschlossen im Kühlschrank aufbewahren und binnen weniger Tage aufbrauchen. Oder in Eiszapfenbehältern einfrieren; dann ist die Würzbuttermit bis zu sechs Monate haltbar. Sie eignet sich nicht nur zum Überbacken, sondern auch als Brotaufstrich oder Würze für Fleisch, Fisch- und Pasta-Gerichte.



Hibiskusblüten-Knoblauch-Butter zu Fisch

Bild auf Seite 71

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

10 g getrocknete Hibiskusblüten (z.B. im Teeladen oder Reformhaus)
1 Knolle fermentierter Knoblauch
grobes Meersalz, 1 EL roter Kampot-Pfeffer (s. Info links), ½ Bund Estragon, 200 g weiche Butter
einige essbare Blüten (je nach Saison, z.B. von Malven, Veilchen, Astern)
4 kleine Wolfsbarsche (vom Fischhändler fertig ausgenommen und geschuppt; evtl. vorbestellen)
1 kleine rote Zwiebel
½ Bio-Limette, einige Thymianstiele, Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl

1 Hibiskusblüten mit 100 ml kochendem Wasser übergießen und 20 Minuten ziehen lassen. Hibiskus in ein Sieb abgießen, den Sud auffangen. Blüten gut ausdrücken und beiseitelegen, den Sud auf 50 ml einkochen.

2 Inzwischen den Knoblauch aus den Häutchen drücken und mit 1 TL grobem Meersalz und dem frisch zerstoßenen Pfeffer mischen. Estragonblättchen fein hacken. Butter cremig aufschlagen, den Hibiskussud langsam darunterschlagen. Knoblauch-Salz-Mischung und Estragon unterziehen. Ausgedrückte Hibiskusblüten und die frischen essbaren Blüten fein hacken und auf einem Bogen Backpapier verteilen. Butter daraufstreichen und einrollen. Im Kühlschrank in mind. 30 Minuten fest werden lassen.

3 Fische abbrausen, trocken tupfen. Zwiebel abziehen, in feine Scheiben schneiden. Limette in Scheiben schneiden, diese vierfeln. Fische kreuzweise einschneiden und die Schnitte mit Limettenstücken, Zwiebelscheibchen, Thymian füllen. Fische salzen, pfeffern, mit Olivenöl beträufeln und unter dem heißen Backofengrill (oder auf einem Grill) von jeder Seite 5–7 Minuten garen. Sofort servieren, die Butter dazu anrichten.



Herhaftes Franzgebäck mit Steinpilzbutterm

Bild auf Seite 72

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden
Zutaten für ca. 16 kleine Teilechen

500 g Mehl, 20 g Zucker
Salz, 30 g Hefe, 240 ml lauwarme Milch, 330 g (weiche) Butter
30 g getrocknete Steinpilze
1 Zwiebel, 1 Bund Thymian
½ Bund Petersilie, 1–2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale, Pfeffer
3 EL Schlagsahne, grobes Meersalz

1 Mehl in eine Schüssel füllen, eine Mulde ins Mehl drücken. Zucker und ½ TL Salz zugeben, Hefe in die Mulde bröseln. Hefe und etwas Mehl mit etwas Milch verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen. Übrige Milch noch mal erwärmen, 70 g Butter darin schmelzen. Mix mit den Zutaten in der Schüssel glatt verkneten. Teig zugedeckt 45 Minuten gehen lassen.

2 Inzwischen den Pilz 20 Minuten in 80 ml heißem Wasser einweichen. Pilze abtropfen lassen (Sud auffangen), fein hacken. Zwiebel abziehen, würfeln, in einer Pfanne in 10 g Butter anbraten. Pilze zufügen, mitbraten. Pilzwasser angießen, etwas einkochen. Leicht abgekühlt zu einer Paste pürieren. Thymian- und Petersilienblättchen hacken. Übrige weiche Butter (250 g) hellcremig aufschlagen. Pilzpaste, Kräuter, Zitronenschale unterheben, salzen, pfeffern. Kalt stellen.

3 Teig halbieren, jeweils auf ca. 42 x 22 cm ausrollen. Pilzbutterm aufstreichen, einrollen. Rollen in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Mittig mit einem dünnen Löffelstiel so eindrücken, dass die typische Form entsteht. Teiglinge auf mit Backpapier belegte Bleche setzen, mit etwas Sahne bestreichen und leicht salzen. Zugedeckt 30 Minuten gehen lassen. Dann im Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze 15–20 Minuten backen.

Tipp: Steinpilzbutterm eignet sich auch zum Verfeinern von Saucen. Gut auch zu gebratenem Fleisch oder auf Sauerteigbrot.



Passende Weine finden Sie auf S. 84/85

Würzöle – welche Aromenvielfalt!



Snackboard mit Feigen-Senf-Butter

Bild auf Seite 73

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

2-3 frische reife Feigen
1 EL Salz, 70 g Kürbiskerne
300 g Butter

2 EL Senf (Dijon-Senf oder mittelscharfer, je nach Vorliebe)
2 EL Feigensenf, ½ Bund Thymian
1 TL weiße Pfefferkörner

AUSSERDEM

Obst nach Belieben (z.B. Physalis
rote Weintrauben, Feigen)
Erbensprossen, roter Chicorée
Granatapfelerne
salziges Gebäck wie etwa Grissini,
Cracker oder Breadsticks

1 Für die Butter Feigen waschen, Stielansatz abschneiden. Feigen klein schneiden, mit dem Salz bestreuen und für ca. 20 Minuten Wasser ziehen lassen. Inzwischen die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kürbiskerne abkühlen lassen, dann – bis auf einige – zum Garnieren – grob mahlen.

2 Die Feigen abtupfen und fein pürieren. Butter hellcremig aufschlagen. Feigenpüree und beide Senfsorten löffelweise darunterrühren. Thymianblättchen abzupfen, Pfeffer zerstoßen, beides unter die Butter rühren. Gemahlene Kürbiskerne unterheben. Butter-Mix mit einem Spatel oder Spritzbeutel auf einem großen Teller oder Brett verteilen.

3 Frisches Obst waschen, evtl. kleiner schneiden und zusammen mit den übrigen Kürbiskernen und allen anderen Zutaten nach Belieben darauf verteilen.

Tipp: Schmeckt auch gut als Brotaufstrich oder zu gekochtem Fisch. Übrige Butter in Eiswürfelformen einfrieren und vor der Verwendung langsam auftauen lassen.

Getränk: Ein Hibiskustee mit Eis passt ebenso dazu wie ein Wermut on the Rocks.



Chili-Gewürzöl für Asia-Spareribs

Bild auf Seite 74

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 140 Minuten
plus Wartezeit: mind. 6 Tage
Zutaten für 6 Portionen

1 TL Kardamomsamen
1 EL Korianderkörner, 1 EL Fenchelsamen, 300 ml Erdnussöl
1 TL Pul Biber, ca. 20 rote Chilischoten, 4 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 1 ½ kg Schweinerippchen
2 Sternanise, 50 ml Sojasauce
50 ml Ahornsirup

500 g grüne Bohnen, 30 ml Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, 1 EL Zucker
1 Bund Petersilie, ½ Bund Thymian

1 Kardamom, Koriander, Fenchel mischen und in 50 ml Erdnussöl anrösten. Mischung samt Pul Biber im Mörser fein zerstoßen. Chilis längs halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. 150 ml Öl in einem kleinen Topf auf etwa 180 Grad erhitzen, Chilis und Knoblauch darin in ca. 4 Minuten goldbraun frittieren. Abkühlen lassen, mit Gewürze-Mix, Salz, Pfeffer und den übrigen 100 ml Erdnussöl vermengen. In ein Glas füllen, dieses verschließen. Das Würzöl mind. 5 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Am Vortag des Essens die Rippchen abbrausen, in Salzwasser mit dem Anis darin in ca. 60 Minuten weich garen. 100 ml vom Chiliöl abnehmen, mit Sojasauce und Ahornsirup verrühren. Die Rippchen damit in einen Gefrierbeutel füllen, über Nacht marinieren.

3 Backofen auf 200 Grad Umluft heizen. Ribs auf einem Blech im Ofen ca. 25 Minuten braten. Dabei einmal wenden und öfter mit Marinade bepinseln. Inzwischen Bohnen putzen, waschen, in Salzwasser ca. 6 Minuten kochen. Zitronensaft, Öl, Zucker, gehackte Kräuter verrühren, salzen, pfeffern. Bohnen abtropfen lassen und mit dem Dressing vermengen. Ribs portionieren, mit übriger Chiliöl-Marinade auf den Bohnen anrichten.



Röstbrot mit Koriander-Limetten-Öl zum Dippen

Bild auf Seite 75

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
plus Wartezeit: über Nacht, besser 2 Tage
Zutaten für ca. 500 ml Öl
bzw. 4-6 Snack-Portionen

1 Bund Koriander mit Wurzeln (gibt es im Kühlregal in Asienläden)
10 Kaffir-Limettenblätter (gibt es meist tiefgekühlt in Asienläden; statt der frischen Blätter kann man auch getrocknete Kaffir-Limettenblätter verwenden)
1 EL Korianderkörner
10 getrocknete Limettenscheiben
500 ml Erdnussöl
1 Knoblauchzehe
1 Baguette
2 EL Meersalz
½ TL Rote-Bete-Pulver

1 Korianderwurzeln abschneiden, gründlich waschen und hacken. Übriges Koriandergrün vorerst beiseitelegen (und am besten bis zum Gebrauch im Kühlschrank lagern). Limettenblätter einmal falten, den harten Mittelstiela entfernen bzw. abziehen und die Blätter hacken. Korianderkörner in einem Topf ohne Öl rösten, im Mörser zerstoßen.

2 Korianderwurzeln, Limettenblätter, getrocknete Limettenscheiben (wer will, kann diese noch halbieren) und gemörserten Koriander im Topf mischen und mit dem Öl aufgießen. Auf 50 Grad erwärmen, dann zugedeckt ziehen lassen (mind. über Nacht, besser 2 Tage). Das Öl durch ein Sieb in Gläser gießen und gekühlt aufbewahren.

3 Zum Servieren Knoblauch abziehen. Brot in Scheiben schneiden, evtl. im Ofen bzw. Toaster rösten. Brote mit dem Knoblauch einreiben. Einige Korianderblättchen hacken (übrige anderweitig verwenden), mit Meersalz und Rote-Bete-Pulver mischen. Brot mit dem Würzöl und dem roten Salz anrichten.

Scharfe Gaumenschmeichler

Tahini selber machen

In einer Pfanne ohne Öl 250 g Sesamsamen (nach Belieben schwarze oder weiße) vorsichtig anrösten, dabei nicht zu dunkel werden lassen, das macht die Paste sonst bitter. Sesam abkühlen lassen. Dann in einem leistungsstarken Mixer fein mahlen, dabei esslöffelweise so viel neutrales Öl (Sonnenblumen- oder Rapsöl) zugießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das selbst gemachte Tahini nun ganz nach Belieben würzen: süß mit Zucker, Kakao oder Honig (sehr fein: Sanddornhonig). Oder pikant mit Salz und nach Belieben weiteren Aromen wie Zitrusschale, Chili, Ingwer.



Spiegeleier mit Chili-Crisp-Öl

Bild auf Seite 76

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

2 EL Pflanzenöl oder Butter
8 Eier, 4–6 TL Chili-Crisp-Öl
(Rezept siehe gleich rechts)
Salz, Pfeffer

nach Belieben noch frisch gehackter Koriander oder Schnittlauch

1 Pflanzenöl oder Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eier aufschlagen, hineingleiten lassen und zu Spiegeleieren braten, dabei mit etwas Chili-Crisp-Öl sowie etwas von der darin enthaltenen Knoblauch-Schalotten-Mischung beträufeln.

2 Je 2 Spiegeleier auf Tellern anrichten, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Eier evtl. noch mit etwas Chili-Crisp-Öl umträufeln und mit gehacktem Koriandergrün oder mit Schnittlauchrölchen bestreuen. Servieren.

Dazu passt: knuspriges Baguette.

Tipp: Bereits so einem simplen Gericht wie den Spiegeleieren oben verleiht dieses Chilöl eine ganz besondere Note. Das scharf-aromatische Öl schmeckt ebenfalls als Topping für Currygerichte und Bowls oder zu gebratenem und gegrilltem Fisch oder Fleisch. Auch weitere Eierspeisen wie Rührei oder Omelett (ein Rezept siehe unten) können Sie damit aufpeppen.

Variation: 8 Eier in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und 1–2 EL Chili-Crisp-Öl würzen. Mischung mit einer Gabel gründlich verquirlen. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Butter erhitzen. Eiermischung dazugießen, kurz anstocken lassen. 150 g Feta würfeln, daraufstreuen. Pfanne zudecken und das Omelett bei kleiner Hitze fertig stocken lassen. Nach Belieben mit geröstetem Sesam bestreuen, servieren.



Hausgemachtes Chili-Crisp-Öl

Bild auf Seite 77

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten plus Warte-/Ruhezeit: über Nacht
Zutaten für 3 Gläser (à ca. 300 ml)

8 Schalotten, 3 Knoblauchknollen
750 ml Pflanzenöl
4 Sternanise
4 Kardamomkapseln
1 EL Szechuan-Pfeffer
5 EL Sesamsamen
50 g Chiliflocken
60 g frischer Ingwer
60 ml helle Sojasauce
1 EL brauner Zucker, 1 TL Meersalz

1 Schalotten und Knoblauch abziehen. Schalotten halbieren, in kurze Streifen schneiden und den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Beides in einer großen Pfanne oder einem Topf mit dem Öl und Sternanise erhitzen. Kardamom leicht andrücken, zufügen und alles ca. 40 Minuten bei nicht zu großer Hitze unter gelegentlichem Umrühren garen und leicht bräunen.

2 Szechuan-Pfeffer grob zerstoßen, mit dem Sesam und den Chiliflocken untermischen und das Öl noch ca. 1 Minute erhitzen.

3 Dann das Öl durch ein Metallsieb in einen hitzefesten Krug gießen. Mischung im Sieb über Nacht abtropfen lassen.

4 Am nächsten Tag den Ingwer schälen, fein würfeln und mit Sojasauce und Zucker unter das Würzöl rühren. Salz zufügen, alles gut verrühren und abschmecken.

5 Nach Belieben die Knoblauchmischung wieder ins Öl geben. Würzöl in sterilisierte Gläser gießen, diese verschließen und kalt und dunkel aufbewahren. So bleibt das Öl 2–3 Wochen frisch. Noch länger hält es sich, wenn Sie auch den Ingwer-Mix nach kurzem Durchziehen wieder abfiltern und nur das aromatisierte Öl in Gläser abfüllen.



Möhren-Hummus mit Gewürzöl und Röstbrot

Bild auf Seite 78

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für 4–6 Portionen

1 EL Kreuzkümmelsamen
8 Bundmöhren, 5 EL Olivenöl
Salz, 8 Scheiben Brot
30 g frischer Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 100 ml Pflanzenöl (Sonnenblumenöl z.B.), 1 EL Senfsamen
2 Lauchzwiebeln
½ rote Chilischote
1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 265 g)
Saft von 1 Zitrone
1 EL Tahini (Sesampaste, ein Rezept zum Selbermachen siehe links)

1 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Kreuzkümmel fein mörsern. Möhren putzen, schälen, in Stücke schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Blech mit 2 EL Olivenöl und Kreuzkümmel mischen, salzen. Im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen. Etwa 8 Minuten vor Ende der Backzeit die Brotscheiben dazulegen und mitrösten.

2 Inzwischen Ingwer schälen, in sehr feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Pflanzenöl in einem Topf erwärmen, Ingwer, Knoblauch und Senfsamen darin bei niedriger Hitze hellbraun rösten. Beiseite stellen. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in feine Scheiben schneiden, in Eiswasser legen.

3 Chili halbieren, evtl. entkernen, Chili in sehr feine Streifen schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen. Dann mit Möhren, Zitronensaft, Tahini sowie übrigem Olivenöl (3 EL) in einem Mixer zu Hummus verarbeiten. Hummus mit Salz abschmecken, evtl. noch etwas Wasser untermixen.

4 Hummus auf einem Teller verstreichen, mit Gewürzöl beträufeln, mit Lauchzwiebeln und Chili bestreuen. Röstbrot dazuservieren.

Seit 50
Jahren
die
Nr.1

Hochbetrieb im Spätsommer!

Farbenfrohe Pflanzideen für die Sommerterrasse, köstliche Feigen aus eigener Ernte und nützliche Tipps gegen Schnecken. Außerdem: Wieso Florfliegen wichtig für den Garten sind.



ALLES FÜR DEINEN GARTEN. UND FÜR DICH.

Hier geht's direkt zum Abo:



garten-abo.de



„Die Kombination von Wein mit intensiven Gewürzen ist magisch“

Sommeliere
Christina Hilker

DIE TOP 10 WEINE FÜR EINE INTENSIVE GEWÜRZKÜCHE

In dieser Ausgabe wurden die Gerichte vortrefflich verfeinert. Zu den gewürzintensiven Marinaden, Pasten und Dips, zu Butter, Ölen und Beizen passen aromatische und gehaltvolle Weine, gerne auch mit Restsüße. Aber auch durch erfrischende Kontrapunkte, mit Säure und Mineralität, können magische Geschmackserlebnisse entstehen

RUBS & GEWÜRZMISCHUNGEN

1 VOLLMUNDIG

2021 Langmeil 'Hangin' Snakes' Shiraz, Barossa, Eden Valley, Australien

Der feurige Rotwein aus einem der besten Weingüter Australiens vereint Aromen von Pflaumen, Schwarzen Johannisbeeren, asiatischen Gewürzen und Tabak, perfekt zu Flanksteak mit Pfeffer Orangen-Rub (S. 14) und Berbere-Hähnchenflügel (S. 15). Um 14,50 Euro, etwa über www.vineshop24.de



2 DUFTIG

2022 Muskat-Trollinger, Felsengartenkellerei Besigheim, Württemberg

Inmitten des idyllischen Neckartales liegen die imposanten Muschelkalkfelsen. Ich liebe den Duft nach Rosen und die feine Süße – traumhaft mit Rote-Bete-Grapefruit-Salz zu Eiern im Glas (S. 24) und Levante-Gewürz-Rub für Pastrami-Sandwich (S. 18). Um 7,50 Euro, z. B. über <https://shop.felsengartenkellerei.de/>



3 INTENSIV

2023 Gewürztraminer Alsace AOP, Sophie Schaal, Hunawihr, Elsass

Julien Schaal ist Sommelier und Winzer. Der Gewürztraminer seiner Frau Sophie glänzt mit Rosen und Ananas zu Geschmortes Lamm mit Dukkah-Kruste und Gewürzkürbis (S. 13) und Bohnen-Hummus mit Dukkah zu Fladenbrot (S. 20). Um 11,50 Euro, etwa über www.maluni-weine.de



PASTEN UND DIPS

4 SAFTIG

2022 L'Amourouse Rosé, Majas, Roussillon, Frankreich

Granatapfel, Tomate und Rosmarin in der Nase, kräftig und druckvoll am Gaumen: ein grandioser und saftiger Rosé aus südlichen französischen Gefilden zu in Chamoy-Sauce geschmorte Zucchini (S. 50) und Fruchtiger Asia-Ketchup zu Bratwürsten (S. 52). Um 12,00 Euro, etwa über www.unserweinladen.de



5 SPRITZIG

2023 Goivo Vinho Verde DOC, Herdade do Rocim, Portugal

Der „grüne“ Wein aus Portugal lebt von Zitrus, Apfel, leichtem Alkohol, spritziger Säure und feiner Süße, das beflogt zu Gebackener Tofu auf Kichererbsen-Miso (S. 57) und Bunte Bete und Zwiebelpaste und Thai-Basilikum-Salsa (S. 59). Um 8 Euro, z. B. über www.winzewelt.de



BUTTER UND ÖLE

6 ELEGANT

2023 FINE Riesling VDP.GUTSWEIN, Gut Hermannsberg, Nahe

Rote Äpfel, Zitrus sowie eine dezente Süße, gepaart mit Säure, Mineralität und viel Eleganz, optimal mit Hibiskusblüten-Knoblauch-Butter zu Fisch (S. 71) und Snackboard mit Feigen-Senf-Butter (S. 73). Um 11,50 Euro, z. B. über www.gut-hermannsberg.de



MARINADEN, BEIZEN, FERMENTIEREN

7 FACETTENREICH

2023 Schönberg Grüner Veltliner, Nibiru Wine, Kamptal, Österreich

Josef Schenter und Julia Nather produzieren facettenreiche, charakterstarke Weine. Ihr Grüner Veltliner ist mit Salzzitrone und Kräutern wunderbar zu Makrelen in japanischer Ume-Su-Beize (S. 33) und Bratheringe in arabischer Salzzitronenmarinade (S. 39). Um 18,50 Euro, etwa über www.weingood.de



8 ERFRISCHEND

Perry Cuvée 22, 1785 Cider, Schwarzwald

Auf dem 1785 erbauten Hof verwirklichen Wendy LeBlanc und Patrick Mann ihren Traum und keltern fantastische Cidre und Perry. Dieser ist wie gemacht für Melonen-Feta-Salat mit Currykraut-Marinade (S. 36) und Umeboshi-Schweinebauch (S. 38). Um 16 Euro, etwa über www.1785-cider.de



9 TROPISCH

2024 Chenin Blanc, Groot Phesantekraal, Durbanville, Südafrika

Auf Groot Phesantekraal arbeiten vier Generationen zusammen. Tropische Aromen von Guave und Cassis sind wie gemacht für Gerichte, wie Kalbsleber in scharfer Apfel-Nelken-Marinade (S. 32) und Rinderfilet in der Whiskey-Beize mit Püree (S. 35). Um 8,50 Euro, z. B. über www.caphehouse.eu



DESSERT

10 FEINPERLIG

2023 Ponte 1948 – Prosecco DOC Treviso Extra Dry, Viticoltori Ponte, Venetien, Italien

Feine Perlen vereint mit hellen Früchten und einer angenehmen Süße. Perfekte Erfrischung zu Desserts, wie Grünes Matcha-Apfel-Sorbet (S. 86) und Halbgefrorene Zitronen Passionsfrucht-Mousse (S. 87). Um 10 Euro, etwa über www.weinzentrale.de





**Grünes
Matcha-Apfel-Sorbet**

Säuerliche Frucht und herber Grüntee ergeben ein frostiges, aber überaus stimmiges Duett. Ein Schuss kühler Wodka schenkt den finalen Kick.

REZEPT AUF SEITE 92

AUF DAS SÜSSE LEBEN

Wie herrlich das duftet: Kostbare Vanille, gerösteter Kaffee und süßlicher Zimt fügen sich elegant in unsere Dessert-Spezialitäten ein. Genießen Sie französische Canelés, cremige Pannacotta oder eine rosa Salzkaramell-Tarte. Viel Vergnügen!

Halbgefrorene Zitronen-Passionsfrucht-Mousse

Die samtige Creme erfrischt so wunderbar, nachdem sie kurz in der tropischen Fruchtschale eist.

REZEPT AUF SEITE 92



Orangen-Mandel-Canelés mit weißer Schokolade

Beim Anbeißen zeigen sich die Brombeeren, die sich im Herzen der französischen Küchlein verbergen. Kaffee, Tonkabohne, Orange und Blüten verleihen ein herb-florales Finish.

REZEPT AUF SEITE 92



SO HARMONISCH KOMBINIERT

Zimt-Pannacotta, süßes Pesto und Pflaumen

Portwein-Früchte und Honig-Pistazien-Pesto
mit einer Prise Kardamom und Orange
umschmeicheln die gelierte Sahnecreme.

REZEPT AUF SEITE 93

BITTE NOCH EIN STÜCK



Salzkaramell-Tarte mit rosa Schoko-Ganache

Ein süßer Traum in Flieder: Sauce und Eis aus Holunderbeeren zieren die hübsche Tarte.

REZEPT AUF SEITE 93

Gewürz-Tartelettes mit Espresso-Mousse

Die luftige Schokocreme mit Röstaromen
bettet sich elegant auf Böden aus Nüssen,
Datteln, Zimt, Kakao und Kardamom.

REZEPT AUF SEITE 93

Wir schwelgen im Dessert-Himmel

Tarte rechts fertigstellen

Rosa Schoko-Creme noch mal aufschlagen.
2 EL Fliederbeersauce auf den Tarte-Boden streichen, rosa Ganache darauf verteilen. Angefrorene Holler-Eiswürfel mit etwas Wasser im Mixer pürieren. Eismasse in Schüssel füllen, noch mal 20 Minuten tiefkühlen. Dann mit Eisportionierer Kugeln formen, bis zum Verzehr einfrieren. Bonbons mit etwas Wasser in kleinem Topf unter Röhren schmelzen, in Streifen über die Tarte ziehen. Etwas Sauce, Johannisbeeren und Blütenblätter dekorativ auf der Tarte verteilen. Tarte noch mal kurz kühlen, mit Eiskugeln, evtl. übriger Sauce anrichten.



Passende Weine finden Sie auf S. 84/85



Grünes Matcha-Apfel-Sorbet

Bild auf Seite 86

Vor-/Zubereitungszeit: 20–30 Minuten plus Gefrierzeit: ca. 30 Minuten mit Eismaschine und mind. 3–4 Stunden ohne Maschine

Zutaten für 6 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Eismaschine oder hohen Becher und Pürierstab

100 ml Zitronensaft

100 g Puderzucker, 1 Eiweiß

2 grünschalige Äpfel sowie

½ grüner Apfel als Garnitur

2 EL Matcha-Pulver (fein gemahlener Grüntee) und nach Belieben mehr

Matcha für die Garnitur

ca. 40 ml eisgekühlter Wodka

1 Zitronensaft und Puderzucker unter Rühren leicht erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Das Eiweiß mit den Schneebesen des Handrührgerätes darunterschlagen. 2 Äpfel waschen und vierteln, Kerngehäuse entfernen. Apfelschale würfeln. Apfelwürfel, Zitronenmischung und 2 EL Matcha-Pulver fein pürieren, dann durch ein Sieb passieren.

2 Masse in der Eismaschine in ca. 30 Minuten (bzw. nach Gebrauchsanleitung) cremig gefrieren. Oder die Masse in einen hohen Becher füllen und darin für mind. 3–4 Stunden in den Gefrierschrank stellen und tiefkühlen. Dabei die Eismasse alle 30 Minuten herausheben und mit einem Mixstab durchpürieren (so bilden sich keine groben Eis-Kristalle, das Eis gerät cremiger). Wenn das Eis die richtige Konsistenz bekommen hat, mit einem Eisportionierer Kugeln daraus formen und im Tiefkühlfach aufzubewahren.

3 Am besten auch die Serviergläser (z.B. Champagnerschalen) zum Vorkühlen im Gefrierfach deponieren. Für die Garnitur den übrigen Apfel samt Schale in hauchdünne Scheiben schneiden, evtl. die Ränder mit Matcha-Pulver bestäuben. Eiskugeln in die Schalen legen, mit je ca. 10 d eisgekühltem Wodka begießen. Die Apfelscheiben darauf anrichten und das Eis sofort servieren.



Halbgefrorene Zitronen-Passionsfrucht-Mousse

Bild auf Seite 87

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten plus Gefrierzeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

8 Passionsfrüchte

Mark von 1 Vanilleschote

120 g Puderzucker

80 ml frisch gepresster Zitronensaft

500 g Schlagsahne

evtl. Eiswürfel zum Anrichten

Kräuter zum Garnieren (z.B. etwas Minze oder Melisse)

1 Passionsfrüchte halbieren. Das Fruchtfleisch mitsamt der Kernchen aus der Schale löffeln und zusammen mit Vanillemark und Puderzucker in einem Topf aufkochen. Die Schalenhälften nach Belieben beiseitelegen.

2 Die Passionsfrucht-Zucker-Mischung etwas abkühlen lassen und durch ein Sieb passieren, den Sirup dabei auffangen. Einige Löffel vom Sirup mit etwa 1 TL Kernchen mischen und für die Garnitur beiseitestellen.

3 Restlichen Passionsfruchtsirup komplett abkühlen lassen. Zitronensaft nach und nach mit 200 g Sahne verquiren. Passionsfruchtsirup unterrühren. Restliche Sahne (300 g) halbsteif schlagen und unterheben.

4 Die Hälften der Mousse in die leeren Passionsfruchthälften verteilen (oder die Creme in kleine gefriergeeignete Schalen füllen) und für ca. 30 Minuten in das Tiefkühlgerät stellen. Dann die restliche Mousse darauf verteilen und alles für weitere 30 Minuten einfrieren.

5 Die halbgefrorene Mousse mit der Kerne-Sirup-Mischung beträufeln. Die Mousse in den Passionsfruchtschalen evtl. auf einer wasserfesten Unterlage mit Eiswürfeln darin anrichten. Mit ein paar Kräuterstielen garnieren und sofort servieren.



Orangen-Mandel-Canelés mit weißer Schokolade

Bild auf Seite 88

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 140 Minuten

Zutaten für 12 Stück

DAS BRAUCHT MAN:

12 Canelé-Förmchen aus Silikon

1 große Bio-Orange und 1 EL fein abgeriebene Bio-Orangenschale 1 Bio-Zitrone, 150 g weiße Schokolade, 140 g brauner Zucker

1 Prise Salz, Mark von 1 Vanilleschote 3 Eier, 300 g gemahlene Mandeln

60 g Mehl, 1 EL Backpulver

12 Brombeeren und mehr Beeren

zum Garnieren, 250 ml Mascarpone

60 g Puderzucker, 1 EL Kaffeebohnen, ½ Tonkabohne essbare Blütenblätter nach Belieben

1 Orange heiß waschen, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit 100 ml Wasser bedeckt in einem kleinen verschlossenen offenfesten Gefäß bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 60 Minuten schmoren. Gegarte Orange etwas abgekühlt fein pürieren.

2 Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, 1 TL Schale fein abreiben. Schokolade fein raspeln. Brauner Zucker, Salz, Hälften Vanillemark, abgeriebene Zitronenschale und die Eier in einer Küchenmaschine hellcremig aufschlagen. Orangenpüree unterrühren. Geraspelte Schokolade, Mandeln, Mehl und Backpulver mischen, unterrühren. Brombeeren vorsichtig waschen.

3 Förmchen je zur Hälfte mit Teig füllen. Je 1 Brombeere einsetzen, den übrigen Teig darauf verteilen. Canelés im vorgeheizten Ofen 35–40 Minuten backen.

4 Zitronensaft auspressen, mit Mascarpone, restlichem Vanillemark und Puderzucker verrühren. Kaffeebohnen hacken, Tonka fein reiben, beides mit Orangenabrieb mischen. Canelés mit Mascarponecreme anrichten. Tonka-Mischung überstreuen, mit Beeren und Blüten garnieren und servieren.

mit Sorbet, Mousse, Törtchen



Zimt-Pannacotta, süßes Pesto und Pflaumen

Bild auf Seite 89

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten plus Kühl-/Gelierzeit: mind. 2 Stunden

Zutaten für 4–6 Portionen

DAS BRAUCHT MAN:

4–6 kleine Förmchen oder Gläser

80 ml frisch gepresster Orangensaft

20 ml Zitronensaft

100 g Zucker, 450 g Schlagsahne

2 Zimtstangen, 1 Vanilleschote

1 Stück Bio-Zitronenschale

45 g veganes Geliermittel (siehe dazu auch die Info unten)

500 g Pflaumen, 100 ml Portwein

50 g brauner Zucker

30 g Pistazienkerne (geschält)

2 EL Honig, ½ Bund Minze

3 Zweige Thymian

½ TL Kardamom, 1 EL fein abgeriebene Bio-Orangenschale

1 Orangen- und Zitronensaft mit Zucker verrühren, aufkochen. Sahne, Zimt, Vanilleschote (längs aufgeschnitten), Zitronenschale zugeben, aufkochen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann das Gelierpulver einrühren. Mischung unter Rühren auf 68 Grad erhitzen und sofort in die Förmchen oder Gläser füllen. Mindestens 2 Stunden kühlen.

2 Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen. Mit Portwein und braunem Zucker mischen, im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten schmoren. Abkühlen lassen.

3 Pistazien mit Honig, abgezupfter Minze (bis auf etwas zum Garnieren), Thymian, Kardamom, Orangenschale pürieren. Pannacotta auf Teller stürzen, mit Pflaumen sowie etwas Sud, Pesto, übriger Minze anrichten.

Info: Veganer Gelierpulver gibt es z. B. von SOSA. Ersatzweise nicht-vegetarische Gelatine verwenden. Oder Agar-Agar, das aber mit der Sahne gekocht werden muss.



Salzkaramell-Tarte mit rosa Schoko-Ganache

Bild auf Seite 90

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden plus Warte-/Kühlzeit: über Nacht

Zutaten für 8 Portionen bzw. Stücke

DAS BRAUCHT MAN:

Tarte-Form (Ø ca. 20 cm), getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

400 g Schlagsahne, 250 g Ruby-Schokolade, Mark von 1 Vanilleschote 60 g Gelierzucker 2:1

400 ml Fliederbeersaft (Holundersaft)

2 EL Zitronensaft, 100 g Puderzucker

300 ml Buttermilch, 1 TL abgeriebene

Bio-Zitronenschale, 100 g weiche Butter

100 ml Salzkaramellsauce

½ TL Meersalz, 1 Eigelb, 250 g Mehl

5 Salzkaramellbonbons

einige Johannisbeeren und essbare Blüten (z. B. von kleinen Nelken)

1 Am Vortag Sahne, rosa Schokolade, Vanillemark unter Rühren erwärmen, bis alles flüssig ist. Creme über Nacht kalt stellen.

2 Am Folgetag Gelierzucker, 200 ml Holundersaft und Zitronensaft mischen, 4 Minuten sprudelnd kochen. Abkühlen lassen, öfter durchrühren. Übrigen Fliederbeersaft, Puderzucker, Buttermilch, Zitronenschale pürieren, in eine Eiswürfelform gießen und einfrieren.

3 Tarte-Form buttern. Übrige Butter, 1–2 EL heißes Wasser und die leicht erwärmte Karamellsauce hellcremig aufschlagen. Salz und Eigelb unterrühren, dann mit dem Mehl verkneten. Teig ausrollen, in die Form legen, mit Gabel öfter einstechen, 30 Minuten kühlen.

4 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig mit Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten beschweren, im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Dabei nach 13 Minuten Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Abkühlen lassen.

5 Tarte fertigstellen, wie links am Seitenrand beschrieben wird.



Gewürz-Tartelettes mit Espresso-Mousse

Bild auf Seite 91

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten plus Warte-/Kühlzeit: mind. 4 Stunden

Zutaten für 4 Stück

DAS BRAUCHT MAN:

4 Dessertringe (Ø ca. 10 cm); Spritzbeutel mit großer Lochtülle

30 g Cashewkerne

90 g geröstete gesalzene Pistazienkerne, 80 g weiche Datteln

2 ½ EL Mandelmus, je ½ TL gemahlener Zimt und Kardamom ca. 1 EL Kakaopulver

3 Blatt Gelatine, 100 g Zartbitterkuvertüre, 60 g Zucker

8 g löslicher Espresso (Granulat)

100 g Crème double, 100 g Schlagsahne, 1 Feige, 2 EL Granatapfelerne, 1–2 Prisen Garam Masala (indische Gewürzmischung)

1 Dessertringe auf mit Backpapier belegte Platte stellen. Cashews mit 60 g Pistazien, Datteln, Mandelmus, Zimt, Kardamom, ½ TL Kakao im Standmixer zur einer formbaren Masse pürieren. In 4 Portionen teilen, als Böden in die Ringe füllen. Andrücken, einen etwa 2 cm hohen Rand formen. Kalt stellen.

2 Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Kuvertüre hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen. In einem Topf 100 ml Wasser erwärmen, mit Zucker und Espresso verrühren. Gelatine ausdrücken, unter Rühren darin auflösen. In eine Schüssel umfüllen, Crème double und geschmolzene Kuvertüre unterrühren. Sahne steif schlagen, unterheben. In Spritzbeutel füllen und mind. 4 Stunden kalt stellen.

3 Feige waschen, in Spalten schneiden. Übrige 30 g Pistazien hacken. Böden aus den Ringen lösen. Espresso-Mousse in die Böden spritzen. Tartelettes mit Feigen, Pistazien, Granatapfelerne garnieren. Garam Masala und Kakao überstreuen, servieren.

KLEINE DOSEN, GROSSÉ WIRKUNG

KÖSTLICHE AROMEN, OB FEIN
ODER INTENSIV, BRINGEN FARBE IN
UNSEREN ALLTAG. IHRE HERSTELLUNG
IST DABEI EINE KUNST FÜR SICH.
DIESE GEWÜRZMANUFAKTUREN
ZEIGEN, DASS NACHHALTIGER
GENUSS NICHT NUR MÖGLICH,
SONDERN AUCH EXQUISIT IST



MUTTER-TOCHTER-GEСПANN

Tante Fine-Geschäftsführerinnen
Pilar und Tanja Hammerl packen
selbst am Feld mit an



KRÄUTER-KICK

Auf ihrem Blog gibt Tante Fine kreative Tipps vom Würzen bis zum Upcycling der Glasverpackung



TANTE FINE

Der Traum vom Kräutergarten

Tante Fine ist keine Einzelkämpferin in der Gewürzwelt, sondern steht als Synonym für ein ganzes Team. „Wir sähen, ernten, zupfen, trocknen – ohne Pestizide, ohne Geschmacksverstärker, überhaupt ohne Chemie. Eben wie die Bauern und Bäuerinnen früher gearbeitet haben – zu der Zeit, als viele Frauen Fine hießen“, so die Gründerinnen Tanja und Pilar Hammerl. Statt der Chemiekeule setzt Tante Fine auch wie früher auf traditionelle Anbaumethoden und biologische Dünger wie Grüngutkompost. Einer der Gründe dafür, dass es auf dem landwirtschaftlichen Hof samt wunderschönen Kräutergarten in Mainfranken so lebhaft summt und brummt. Getreu dem Motto „Nur Natur, sonst nix“ trägt der Hof deshalb auch das Bio-Siegel der EU. Die Kräuter werden am späten Vormittag geerntet und sofort in speziellen Holzkästen getrocknet, bevor sie in Leinensäcken lagern. Liebevolle Handarbeit, bei der man spürt, dass sich das Mutter-Tochter-Gespann hier ihren Traum eines eigenen Kräutergartens verwirklichten. Was alle im Team verbindet: eine Leidenschaft für Gewürze und deren vielfältige Einsatzmöglichkeiten, sei es als Heilmittel oder als Würze im täglichen Leben. Übrigens: Auf ihrem Blog und Social Media-Accounts gibt es regelmäßig kreative Ideen zum Upcycling der Glasbehälter oder Tipps, die mehr Geschmack in unseren Alltag bringen.

www.tantefine.de

CONFLICT FOOD

Von der Wertschöpfung zur Wertschätzung

Alles begann mit einer Reise nach Afghanistan und einem Frauengruppenkollektiv, das von gefährlichem Opiumanbau auf den Anbau von Safran umgestiegen war. Diese Begegnung inspirierte die Berliner Salem El-Mogaddedi und Gernot Würtenberger zu einem Unternehmen, das durch den Handel mit kulinarischen Schätzen aus Konfliktregionen zur Lösung sozialer und ökologischer Probleme beiträgt. Conflictfood war geboren. Seitdem bereist das Team Länder wie Afghanistan, Palästina und Myanmar, um landestypische Spezialitäten zu entdecken und von den Erzeugenden zu beziehen. Direkt und fair, versteht sich. Mehr über den jeweiligen Konflikt und die Kultur der Region kann man in den eigens produzierten Zeitungen nachlesen, die der Bestellung beiliegt. Ein kleines Friedenspaket, das Köstlichkeiten vom Krisenherd auf den Tisch bringt und damit das Verständnis fördert. Ihr starkes Motto: Handeln, wo Handel keine Selbstverständlichkeit ist und Schranken abbauen, vor allem die im Kopf.

www.conflictfood.com



BRÜCKEN BAUEN

Franziska Gerneth, Salem El-Mogaddedi und Gernot Würtenberger sehen Gewürze als Sprachrohr unterschiedlichster Kulturen





FIT DURCH GENUSS

Die Kombination aus Kräutern und gesunden Vitalgewürzen tut dem Körper gleich doppelt gut

ZAUBERFORMEL

Würz dich vital

Wie gut Gewürze wie Pfeffer, Sternanis oder Kurkuma für den Körper sind, beweisen nicht zuletzt uralte Lehren wie Ayurveda. Da geht aber noch mehr, dachten sich das Paar Marco Krumm und Julia Oeschger sowie ihr langjähriger Freund Halil Caprak und gründeten im Jahr 2022 Zauberformel. Im schweizerischen Basel tüfteln die drei seitdem an ihren Vitalgewürzen, die Geschmackserlebnis und Mehrwert für Körper und Geist verbinden. So ist das Gewürz „Klarheit“ beispielsweise eine aromatische Mischung aus schwarzem Sesam, Kurkuma, Hanfsamen, Hibiskusblüten und Ringelblumen. Die Prise Mehrwert dabei: Neben der Förderung eines vitalen Lebensstils unterstützt Zauberformel auch Projekte wie „Viva con Agua“, um sauberes Trinkwasser bereitzustellen.

www.zauberformel.store

DIREKT VOM FELD

Mit dem Gewürz-Bulli durch Europa

Bei „Direkt vom Feld“ ist der Name Programm: Seit 2016 bringt Richard Friedrich Biogewürze direkt von den leidenschaftlichen Erzeugern auf den Teller. Der Startschuss für das Start-up war eine Reise mit dem Bulli durch Europa, um die Produzenten persönlich kennenzulernen. „Los ging es auf dem Thymianfeld in Hessen, weiter nach Frankreich in die Kalkalpen zu unserem Rosmarinerzeuger, danach zu den Chilischoten ins Baskenland und schließlich auf die wunderschönen Salzfelder der Île de Ré“, schwärmt Richard noch heute. Seitdem reist er regelmäßig, um Erntebedingungen zu prüfen, Beziehungen zu pflegen und sicherzustellen, dass die Gewürze auch fair bezahlt sind – oft keine Selbstverständlichkeit. Direkt vom Feld will das natürlich ändern und steht für authentische Biogewürze, abseits von Massenware.

www.direktvomfeld.eu



BERUFUNG

Richard Friedrich war eigentlich Maschinenbaustudent, bevor er zum Gewürzbot-schafter wurde



MEHR WÜRZIGE TIPPS:

SONNENTOR SPRÖGNITZ

Bett im Kräutergarten

Die bunten Gewürze von Sonnentor kennt man mittlerweile auch weit über die Grenzen Österreichs hinaus. Ein Geheimtipp zum richtig Abschalten ist jedoch eine Produktionsbesichtigung vor Ort im kleinen Kräuterdorf Sprögnitz. Denn dort befinden sich die beiden gemütlichen Tiny Houses Anna Apfelmünze und Hans Hagebutte, die mitten im duftenden Kräutergarten zur Übernachtung einladen. Ruhiger und entspannter gehts kaum!

www.sonnentor.com

SOULSPICE

Schlemmen mit gutem Gefühl

SoulSpice steht für Gewürze direkt vom Bauern, regenerative Landwirtschaft, faire Bezahlung, soziales Engagement und Bio-Qualität. Der Anbau der Gewürze erfolgt aus einer Kombination von alt bewährten landwirtschaftlichen Traditionen der Bauern mit modernen ökologischen Modellen. 50 % der so erwirtschafteten Gewinne fließen anschließend zurück in lokale Entwicklunguprojekte. Mit der Hälfte des Gewinns werden Aufforstungs- und soziale Projekte finanziert, die den Kleinbauern und ihrer Gemeinschaft direkt zu Gute kommen.

www.soul-spice.com

SPICEBAR GEWÜRZKÜCHE

Absolut wild

Aus kontrolliert biologischer Wildsammlung: Die Gründer von Spicebar riefen eine Sammelinitiative in Nepal ins Leben, um wild wachsende Gewürze zu ernten. In einem eigens dafür konstruierten Trockenhaus werden die Gewürze schonend und ohne Schadstoffe getrocknet. Im Sortiment finden sich auch noch viele weitere Gewürz-Highlights rund um den Globus.

www.spicebar.de

VAN DEN BERG

Gewürze als Erlebniswelt

Ein Must für alle, die eine von Österreichs lässigsten Landeshauptstädten besuchen: Das Gewürzhaus des Grazer Spirituosen- und Gewürzherstellers Van den Berg ist ein Highlight für sich. Auf drei Etagen wurde hier ein Paradies für die Sinne geschaffen. Neben Showroom samt Shop gibt es eine Wermut-Bar mit Rooftop-Vibes zu entdecken, den Gewölbekeller mit Gewürzlager und eine Auswahl exklusiver Erlebnisse – von Verkostungen, über Führungen, bis hin zu Kochkursen und Gewürzseminaren.

www.vandenberg.at



Foto: Spirit of Spice

DEN GAUMEN AUF REISEN SCHICKEN

EINEN SPANNENDEN BLICK ÜBER
DEN TELLERRAND: DEN BEKOMMEN
WIR VON ECHTEN FOOD-PROFIS
AN DIESER STELLE SERVIERT. HEUTE
VERRÄT DIE GEWÜRZ-EXPERTIN
UTE BORNHOLDT DER MANUFAKTUR
„SPIRIT OF SPICE“, WIE CHILI UND CO.
UNSERE SINNE IN FERNE
WELTEN ENTFÜHREN

„ „

Mal ehrlich: Was wäre die Kulinistik ohne Gewürze? Fad und farblos, einfach schrecklich! Denn erst sie bringen Leben, Vielfalt und Genuss auf den Teller ... und das Besondere in die alltägliche Küche! Nehmen wir die gute alte Kartoffelsuppe: Ich kochte montags einen großen Topf und teile die Menge in drei Teile. Den einen würze ich klassisch mit Majoran und Pfeffer – als deutsche Variante. In den zweiten Topf gebe ich am nächsten Tag Garam Masala und etwas Chili als indische Kombination. Und dann als dritte Variation verwende ich Ras el-Hanout sowie ein paar klein geschnittene Datteln – schon bin ich geschmacklich im arabischen Genussraum gelandet. Mir helfen Gewürze jeden Tag, auf Aroma-Reise zu gehen, Vielfalt zu zaubern, ohne dass ich aufwendig drei Stunden in der Küche vorher schnippeln und groß kochen muss. Mein anderes Lieblingsbeispiel ist der Gurkensalat – mit Schmand, Dill und Estragon erinnern wir uns an die Kindheit bei Omi am Tisch, mit etwas Erdhussöl und Gomasio – einem Mix aus Sesam und Chili, den man in Japan auch gern zu Sushi serviert – reist man nach Fernost. Und mit Nigella, dem Schwarzkümmel, geht es ab in den Orient. Gewürze geben ALLEM einfach einen neuen Twist!

„Ich rate, Gewürze so ganz wie möglich zu kaufen und sie erst vorm Verwenden zu mahlen, hacken, was auch immer. Sonst geht zu viel Aroma verloren.“

Meine persönlichen beiden Lieblinge sind getrocknete Muskatnuss und frischer (!) Lorbeer. Das ist ganz wichtig, denn getrocknet finde ich ihn geschmacklich viel zu traurig. Wer einmal frische Blätter gekostet hat, nimmt nichts anderes mehr – der Knaller etwa im Kartoffelkochwasser! Und das Beste: Es gibt ihn als kleine Pflanze in so ziemlich jedem Baumarkt zu kaufen, man kann ihn auf dem Balkon super selber groß ziehen. Apropos, frisch: Ich rate immer, Gewürze so ganz wie möglich zu kaufen und sie erst direkt vorm Verwenden zu mahlen, hacken, was auch immer. Sonst geht zu viel wertvolles Aroma verloren. Denn der Geschmack kommt durch die ätherischen Öle – und die sind, wie der Name schon verrät, flüchtig. Wer mich nach Traumpaaren unter den vielen Gewürzen fragt, dem kann ich nach 19 Jahren Berufserfahrung drei Klassiker nennen: Knoblauch und Ingwer – unterstützen sich gegenseitig super, Wacholder und Piment – sind beide schön herbstlich, und Tomate-Basilikum – das ewige Superduo. Etwas überraschender und sehr spannend, sind für mich die Kombinationen Fenchelsaat und Tomate oder Vanille-Tomate. Vanille ist ja von Haus nicht süß, sondern eher herb-duftend und hebt die Noten anderer Aromen ganz hervorragend an. Gerade im Trend ist bei uns hochwertiger und besonderer Pfeffer, wie der fermentierte. Aber auch die geräucherte Sorte ist beliebt, vor allem für vegetarische Gerichte, da man ihn geschmacklich toll statt Speck einsetzen kann. Schon hat man den Fleischeinsatz gespart. Und außerdem tut man seinem Körper damit immer etwas Gutes, denn die meisten Gewürze signalisieren unserem System, den Stoffwechsel anzuschmeißen und die Verdauung hochzufahren. Ein echtes Plus – neben all dem guten Geschmack – für unsere Gesundheit!“

Clarissa Sponholz-Schmarje G

| | |
|--|----|
| Auberginenröllchen mit Kokos-Currypaste | 62 |
| Berbere-Hähnchenflügel | 25 |
| Bohnen-Hummus mit Dukkah zu Fladenbrot | 27 |
| Bratheringe in arabischer Salzzitronenmarinade | 44 |
| Bunte Bete, Zwiebelpaste und Thai-Basilikum-Salsa | 65 |
| Carpaccio vom Gewürz-Sommersellerie | 25 |
| Cashewkerne in Tonka-Sesam-Honigkruste | 47 |
| Chili-Gewürzöl für Asia-Spareribs | 81 |
| Chili-Pasta | 66 |
| Chili-Pickles | 66 |
| Chili-Poppers | 66 |
| Chili-Trüffel | 66 |
| Einweiß-Stich im Tomatensud, dazu Shiitake-Pesto | 64 |
| Fermentierter grüner Pfeffer, Sardinen, Brioche | 43 |
| Flanksteak mit Pfeffer-Orangen-Rub | 24 |
| Fruchtiger Asia-Ketchup zu Bratwürsten | 62 |
| Fünf-Gewürze-Nudeln mit Tofu und Brokkoli | 45 |
| Gebackener Tofu auf Kichererbsen-Miso | 64 |
| Geröstete Chili-Kichererbsen | 47 |
| Titelrezept: Geschmortes Lamm mit Dukkah-Kruste | 24 |
| Gewürz-Tartelettes mit Espresso-Mousse | 93 |
| Gewürzbirne mit Topinambur-Salat | 27 |
| Grünes Matcha-Apfel-Sorbet | 92 |
| Halbgefrorene Zitronen-Passionsfrucht-Mousse | 92 |
| Hausgemachtes Chili-Crisp-Öl | 82 |
| Herhaftes Franzgebäck mit Steinpilzbutter | 80 |
| Hibiskusblüten-Knobauch-Butter zu Fisch | 80 |
| Homemade Räuchertofu mit Jerusalem-Gewürz | 27 |
| Hot Banana Dip zu Tortilla-Chips aus blauem Mehl | 63 |
| In Chamoy-Sauce geschmortes Zucchini | 62 |
| In Pflaumen-Balsamico-Paste marinierte Pute | 63 |
| Kalbsleber in scharfer Apfel-Nelken-Marinade | 42 |
| Levante-Gewürz-Rub für Pastrami-Sandwich | 26 |
| Makrelen in japanischer Ume-Su-Beize | 42 |
| Marinierte Möhren mit Cashew-Dip | 44 |
| Melonen-Feta-Salat mit Currykraut-Marinade | 43 |
| Mit French Rub überbackene Muscheln | 25 |
| Möhren-Hummus mit Gewürzöl und Röstbrot | 82 |
| Ofenkartoffeln mit hausgemachter Harissa | 63 |
| Orangen-Mandel-Canelés mit weißer Schokolade | 92 |
| Pasta mit Anchovis-Basilikum-Creme | 65 |
| Pilz-Linsen-Bolognese mit Chili-Kräuter-Mix | 26 |
| Rinderfilet in der Whiskey-Beize mit Püree | 43 |
| Röstbrot mit Koriander-Limetten-Öl zum Dippen | 81 |
| Rote-Bete-Grapefruit-Salz zu Eiern im Glas | 24 |
| Salzkaramell-Tarte mit rosa Schoko-Ganache | 93 |
| Scharfe Rote-Bete-Chips | 46 |
| Smoky Peanuts | 46 |
| Snackboard mit Feigen-Senf-Butter | 81 |
| Spiegeleier mit Chili-Crips-Öl | 82 |
| Steinbeißer mit würziger Umami-Kruste | 64 |
| Süßsauer eingelegte Weintrauben | 42 |
| Tomaten-Würzbutter zu Ofen-Blumenkohl | 80 |
| Umeboshi-Schweinebauch | 44 |
| Zimt-Pannacotta, süßes Pesto und Pflaumen | 93 |

Titelmotiv: StockFood/Lookbook/House & Leisure



IMPRESSUM

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

Stellv. Chefredakteurin: Sonja Vignold

Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede

Produktionsleitung: Anna Talla

Textchefin: Anja Hanke

Textchefin Rezepte: Irmgard Schultheiß

Chefin vom Dienst: Kathrin Brandenburg

Redaktion Print + Online: Tina Eder, Mandy Giese (Bildredaktion), Christina Hofer, Svenja Köllmer, Sophia Schneider (Volontärinnen); Svea Dohrwardt (Praktikantin)

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

Fotografie: Silke Zander

Rezeptautorin/Foodstyling: Nicole Reymann

Styling: Krisztina Zombori

Repro: Florian Kraft

Redaktionsssekretariat: mfi-office@burda.com

Leserservice: leserservice.lustaufgenuss@burda.com
Verantwortlich für den Redaktionsteil: Gaby Höger,
Anschrift siehe Verlag.

Lust auf Genuss erscheint 13x jährlich im
BurdaVerlag Publishing GmbH,
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg.

Anschrift Redaktion:

Arabellastraße 23, 81925 München,
Telefon +49 (0) 89 9 25 00
www.lust-auf-genuss.de

Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda

Geschäftsführung: Manuela Kampff-Wirtz, Elisabeth Varn

Marketing & Business Development: Nadine Raverdy
BCN Brand Community Network GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München

Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe brand-community-network.de
Publisher Management: Meike Nevermann (Head),
Caroline Müller

Verantwortlich für den Anzeigenenteil: Katja Schomaker
Burda Service-Handel-Märkte GmbH

Head of Retail: Alexander Gabler, Tel.: +49 40 41314224

Einzelpreis in Deutschland: € 9,90 inklusive MwSt.,

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

Abonnement-Service: BurdaVerlag Publishing GmbH,
Postfach 290, 77649 Offenburg, Telefon +49 (0) 781 63 96 535,

Anruft zum Ortstarif, E-Mail: burdaverlag@burdadirect.de.

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

20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen.

Einzelheftbestellung:

Internet: www.burda-foodshop.de

E-Mail: Kundenservice@meine-zeitschrift.de

Datenschutzanfrage:

Tel. +49 (0) 7 81 6 39 61 00, Fax +49 (0) 7 81 6 39 61 01,

E-Mail: lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de

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

Ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszków, Polen

Nachdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion.

Alle Rechte vorbehalten. ISSN 0933-0828.

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

www.facebook.com/lustaufgenuss



magazin

Lust auf Genuss

OFENWARM VERFÜHRT: AUFREGENDE QUICHES & TARTES, DIE BEGEISTERN!

Köstliche Herzensbrecher: Weiße
Rüben Tarte Tatin mit karamellisiertem
Kürbis (li.), Quiche Lorraine mit
Artischocken & Pancetta (o. re.)
und Rote Bete Quiche mit Ziegen-
frischcreme (u. re.) – so fein



Jeder liebt sie. Und wir machen da keine Ausnahme! Denn die knusprigen Glücksboten aus dem Ofen sind herrlich wandel- und dabei immer wunderbar. Ob mit Fleisch, Fisch, vegetarisch oder gar süß – unser raffiniertes Duo aus Quiches und Tartes zeigt sich stets von seiner herrlich kreativen Seite. Alleskönner, die Ihre Gäste lieben werden!



Zeit für Naturgenuss



Fotos: Gartenbildagentur Friedrich Strauß/Seelöwen Schmid

mein schönes
Land

Ab dem
9.8.2024
im Handel!

Verkaufsstellen unter
mykiosk.com

Oder einfach online bestellen
unter www.meine-zeitschrift.de
und amazon