

essen & trinken

Birnen

VON TORTE
BIS SORBET

FÜR GÄSTE
DAS PERFEKTE
KNUSPERHUHN

SALATE
DER SAISON

CRÊPES &
GALETTES
*Vier feine
Franzosen*

Einfach
hausgemacht:
von Schüttelbrot
bis gefüllte
Teigtaschen

Das Beste aus Südtirol

Schlutzkrapfen, Rehrücken und
gratinierte Vinschgauer – HüttenGlück für Genießer



4 190766 005206

AB 06.09.2024 21:15

**NDR FERNSEHEN
ARD MEDIATHEK**

VOM BODENSEE ZUM GARDASEE MIT
INGOLF LÜCK, GISA FLAKE, OLIVER MOMMSEN,
BETTINA TIETJEN, LOLA WEIPPERT,
COSSU UND LUCY DIAKOVSKA

TIETJEN CAMPT DER ROADTRIP



NDR
FERNSEHEN



Liebe Leserin, lieber Leser,

Zweifel sind bekanntlich nicht angenehm. Geradezu lärmend, eine Fülle an Möglichkeiten zu haben und sich nicht entscheiden zu können. Unsere Kollegin Inken Baberg hatte es für ihre Recherche in Gent in eine „Frituur“ verschlagen, ein belgisches Frittenlokal der besseren Art, das nicht einfach nur anständige doppelt frittierte Pommes frites im 11-mm-Format zum Selbersalzen parat hielt. Die Speisekarte fasste rund 70 Positionen. Es war zum Verzweifeln. Die Betreiber wussten das. Und hatten Abhilfe geschaffen. Die heißt „Doubter“, kostet 5 Euro 50 und besteht aus sechs verschiedenen Frittierstückchen am Spieß. Zweifelsfrei eine charmante Idee. Die Kollegin hat den Doubter nicht probiert. Aber sie fühlte sich für einen Moment verstanden. Und wusste plötzlich sehr genau, dass es in Gent mit Sicherheit viel mehr zu entdecken gibt. Sie sollte recht behalten. Die Reportage ab Seite 98.

Herzlichst, Ihre

ARABELLE STIEG
Redaktionsleitung

ACHIM ELLMER
Küchenchef



GESCHENKE FÜR GENIESSEN

Wir wollen ja nicht drängeln, aber Weihnachten steht quasi vor der Tür. Sollte Ihnen noch die eine oder andere Geschenk-Idee fehlen, hätten wir da einen köstlichen Vorschlag: das »essen & trinken«-Geschenk-Abo. Für 31,20 Euro bekommt der oder die Beschenkte sechs Monate lang unser Magazin und damit rund 300 neue Rezepte. Ein Traum für alle, die gern kochen. Mehr Infos unter www.essen-und-trinken.de/verschenken oder Sie scannen einfach den QR-Code



inhalt

Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite 144

18

Alpine Eleganz:
Köstliches aus
Südtirol



ESSEN

8 Saison

Wir vergleichen Birnen mit Birnen. Ein Überblick über Sorten und ein geniales Rezept dazu

16 Guten Morgen

Porridge, mal herhaft – serviert mit wachsweichem Ei

18 Bestes aus Südtirol

Käsenocken, Schlutzkrapfen, Forelle mit Schupfnudeln und Rehrücken mit Krautsalat – deftig und elegant zugleich

32 Salate

Mit Kürbis, Radicchio, Apfel oder Endivie – vier frische Kreationen, die den Herbst einläuteten

44 Maiks schnelle Woche

Einfach gut im Alltag kochen – unser Koch zeigt, wie's geht

52 Menü des Monats

Knusperhähnchen steht im Mittelpunkt unserer drei koreanischen Gänge – würzig mariniert und frittiert

68 Vegetarisch

Von Kartoffel-Curry bis Möhrensuppe mit Dill-Dip

84 Serie: Traumpaare

Pfifferlinge und Ingwer vertragen sich bestens

90 Crêpes und Galettes

Die französischen Flachmänner lassen sich wunderbar raffiniert füllen, dreimal herhaft, einmal süß

114 Pizza des Monats

Mit langer Teigruhe und feinstem Belag: Thunfisch-Pizza

120 Kleine Helfer

Was man mit Quark alles machen kann: drei Rezepte

124 Veganer Liebling

Genuss ohne tierische Produkte: Kardamom-Creme

130 Kuchen und Desserts

Torte, Sorbet oder Mousse – süße Sachen mit Birne

140 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Quetschkartoffeln

146 Das letzte Gericht

Schinken-Schnitte mit Kümmel-Schmand

TRINKEN

31 »e&t«-Weinpaket

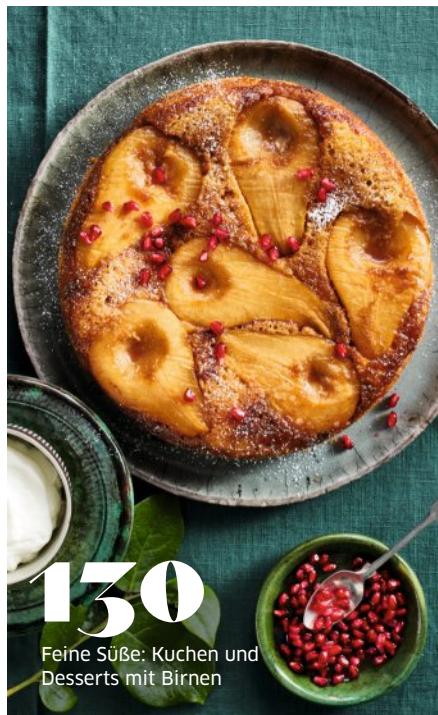
Drei kräftige Rote aus Italien, Frankreich und Spanien

118 Gemixt

Auf den Herbst! Wir trinken einen Trauben-Smash zu Senf-Feigen

119 Getrunken

Was unsere Getränkeexpertin Marion Swoboda empfiehlt



ENTDECKEN

12 Magazin

Zum Würzen, Naschen und Dekorieren, was uns diesen Monat gut gefällt

40 Küchen-Trends

Nachhaltig, smart oder besonders schön – Neues von renommierten Herstellern

60 Produzenten

Hausgemacht nach dem Rezept der Koreanischen Großmutter: Ein Hamburger Familienunternehmen bringt Kimchi auf den Wochenmarkt

80 Heute für morgen

Warum die Winzerin Eva Fricke Bäume zwischen ihre Reben setzt

82 Der kleine Unterschied

Gesammelt oder gekauft: Welche Pilze haben die bessere Ökobilanz?

98 Unterwegs in Gent

Kreative Kulinarik in Belgien zweitgrößter Stadt. »&t«-Redakteurin Inken Baberg kam begeistert zurück

IN JEDEM HEFT

3 Editorial

6 Making-of

127 Impressum

128 Unsere Leserseite

143 Vorschau

144 Rezeptverzeichnis

Wie wir arbeiten

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



Unterwegs
für
»e&t«



Auf Salzfeldern

In der südfranzösischen Camargue lernte »e&t«-Redakteurin Anne Streicher die Salzgärten von „La Baleine“ kennen. Salzbauer Luc Vernhes (l.) und Omar Bennamane (r.) von „Salins du Midi“ erklärten den Prozess der Salzernte und wieso die Salzbecken rosa werden.

1

Im Käse-Mekka

Der Recherchetag war voll: morgens Pralinen, Bier-Tasting, Gemüse-Sichtung, abends Casual Fine Dining, danach in die Weinbar. Und dazwischen stand »e&t«-Redakteurin Inken Baberg (l.) plötzlich vor „Het Mekka van de Kaas“, einer Pilgerstätte für Käse-Fans: 300 Sorten im Sommer, im Winter 350. „Cheeeese!“ musste Chefin Cédrine Van Lancker fürs Foto nicht sagen. Den lebt sie. Die kulinarische Reportage aus Gent ab **» Seite 98**



2

Zum Sommerfest

Es war der perfekte Tag, um mit den finnischen Produkten von Fiskars Mittsommer zu feiern. Auf dem Gut Haidehof in Wedel, Schleswig-Holstein, stand unter anderem ein Blumenkranz-Workshop auf dem Programm. »e&t«-Redakteurin Antje Klein (r.) kam, band und freute sich über ihr kunterbuntes Exemplar, das sie mitnehmen durfte.

KAUFLAND FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT



EIN NEUES ZEICHEN FÜR GUTES AUS DEUTSCHLAND.

Mit über 1.000 einheimischen Produkten haben wir schon heute eines der größten Sortimente aus deutscher Produktion – und es werden immer mehr. Das neue Siegel „Gutes aus deutscher Landwirtschaft“ findest du bei uns jetzt an immer mehr Produkten. Weiterhin kennzeichnet unser „Qualität aus Deutschland“ -Siegel Produkte unserer verlässlichen, heimischen Partner.

Weitere Informationen unter kaufland.de/heimat

**Unterstütze auch du mit deinem
Einkauf die deutsche Landwirtschaft!**



Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT

Bürgermeister
(Altes Land)

Xenia
(Altes Land)

Williams Christ
(Italien)

Conference
(Altes Land)

Abate Fetel
(Italien)

SAISON

Birnen

Um für dieses Bild möglichst unterschiedliche Birnen zu ergattern, ging unser Küchenchef Achim auf den Markt. Er kam mit sieben Sorten zurück: die eine zartgelb, die andere strahlend rot, manche mit schlankem Hals, andere kugelrund. Seine Ausbeute lagerte Achim knapp eine Woche lang dunkel bei Zimmertemperatur, dann rief er zur Verkostung. Die fein gepunktete Williams Christ schmeckte intensiv aromatisch, war weich und saftig, die hellgrüne Deveci knackig im Biss und säuerlich-frisch. Die rotschalige Alessia zeigte sich zurückhaltender im Aroma, dafür schön fruchtig, die bräunliche Xenia war süß und kaum sauer. Klar, dass im Team gleich Ideen aufkamen, welche Birne zu welchem Gericht passen könnte. Und dann wurde gekocht und gebacken. Die köstlichen Ideen inklusive Sorten-Tipps zeigen wir Ihnen **auf der nächsten Seite und ab Seite 130**.

Alessia
(Bayern)

Deveci
(Türkei)



Kartoffelgratins mit Birnen-Frisée-Salat

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

BIRNEN-CHUTNEY

- 2 Birnen (z.B. Conference)
- 40 ml Zitronensaft
- 10 g frischer Ingwer
- 1 Zwiebel (50 g)
- 100 g Zucker
- 100 ml Weißweinessig
- 60 ml Birnensaft
- 2 Msp. gemahlener Zimt
- Salz • Pfeffer

GRATINS

- 125 g Roquefort
- 2 Stiele Thymian
- 200 g Crème fraîche
- 1 El Schlagsahne
- Salz • Pfeffer • Muskatnuss
- Butter zum Fetten der Ringe
- 1 Knoblauchzehe
- 700 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 50 g Gruyère (fein gerieben)

SALAT UND GARNIERUNG

- 1 El Walnussöl
 - 2 El Honig-Balsamico (ersatzweise Aceto balsamico)
 - 6 El Birnensaft • 1 El Akazienhonig
 - 1 Tl körniger Senf
 - Salz • Pfeffer
 - 350 g Frisée-Salat
 - 3 Birnen (à 180 g; z.B. Abate Fetel)
 - 60 g rote kernlose Weintrauben
 - 30 g Pekannüsse
 - 4 Stiele Thymian
- Außerdem: 4 Edelstahlringe (à 8 cm Ø)

1. Für das Birnen-Chutney Birnen schälen, längs vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft mischen. Ingwer schälen, fein hacken. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen. Mit Weißweinessig und Birnensaft ablöschen und bei mittlerer Hitze kochen, bis sich der Zucker löst. Birnen mit Sud, Ingwer und Zwiebeln zugeben, aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 30 Minuten kochen. Mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Für die Gratins inzwischen Roquefort zerbröseln. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Crème fraîche und Sahne verrühren, Roquefort und Thymian untermischen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken. 4 Edelstahlringe innen mit etwas Butter fetten, mit angedrückter Knoblauchzehe einreiben und am Boden mit Backpapier auskleiden. Die Ringe auf ein Backblech stellen. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Mit der Käse-Thymian-Creme vermischen und in die Ringe schichten.

3. Gratins mit geriebenem Gruyère bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen. Falls sie zu dunkel werden, kurz vor dem Ende der Garzeit mit Backpapier abdecken.

4. Für den Salat inzwischen Walnussöl, Balsamico, Birnensaft, Honig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Frisée verlesen, waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Birnen waschen, längs vierteln und entkernen. Birnenviertel in dünne Spalten schneiden. Trauben waschen und halbieren. Pekannüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und abkühlen lassen. Salat mit der Hälfte des Dressings, Birnen und Trauben vermischen.

5. Je 1 Gratin auf einen flachen Teller setzen und vorsichtig aus dem Ring lösen, dabei das Backpapier entfernen. Mit Salat, Birnen-Chutney, Pekannüssen und abgezupften Thymianblättern bestreuen und mit restlichem Dressing beträufelt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 17 g E, 35 g F, 83 g KH = 754 kcal (3157 kJ)

Roquefort und Gruyère verleihen dem Kartoffelgratin herzhafte Würze, süßes Birnen-Chutney und Friséé-Salat mit Obsteinlage ergänzen fruchtige Leichtigkeit



MAGAZIN: GENUSS



ADLERHOF WEINCAFÉ, SANKT JOHANN

HINGEHEN Wer einen entspannten Ort sucht, um wie in Südeuropa das Wochenende mit einem Glas Wein und etwas Handfestem einzuläuten, ist in dem charmanten Café von Natascha Popp in Rheinhessen genauso gut aufgehoben, wie Frühstücks-Fans, die Wert auf beste regionale Bio-Produkte legen.

ENTDECKEN Es gibt herrliches Sauerteigbrot, hausgemachte Kuchen, dazu Fairtrade-Kaffee, ein „Dinnerle“, regionale Weine – und donnerstags ist von Lesung bis Weinverkostung alles möglich.

Hindenburgstraße 32, 55578 Sankt Johann, geöffnet Do 9–22 Uhr, Fr, Sa und So 9–18 Uhr, www.adlerhof-projekt.de



Süßes Versteck

Drum herum kräftige, zart schmelzende Schokolade, innen drin Gebäck. Die drei feinherben Tafeln verbergen einen köstlichen Kern – mal mit Karamell, mal ohne, mal mit Waffelstückchen. Die neuen Sorten sind perfekt für alle, die sich zwischen Kuchen und Schokolade nur schwer entscheiden können. „Excellence Pailleté feinherb“, Lindt, je 100 g, je ca. 3 Euro, im Supermarkt



Geballter Geschmack

Junger grüner Kampot-Pfeffer wird durch Fermentation nicht nur haltbar gemacht, er behält dadurch auch seine knackig-saftige Konsistenz. Auf der Zunge überrascht dann die säuerlich-salzige Note. Echt besonders. „Fermentierter Kampot Pfeffer“, Hennes' Finest, 150 g, ca. 20 Euro
www.hennesfinest.com



Königliche Prise

Es wird auch Königskümmel genannt. Kein Wunder, denn das indische Ajowan, eng mit Kreuzkümmel verwandt, hebt, kurz geröstet und sparsam dosiert, Fisch, grüne Bohnen, Hülsenfrüchte oder Wurzelgemüse geschmacklich auf den Thron. „Ajowan ganz“, Fam. Holland, 80 g, ca. 11 Euro, www.altesgewuerzamt.de

Lila Laune

Man nehme etwas aromatischen Beeren-sirup mit leicht herber Grapefruitnote, fülle ihn mit prickelndem Mineralwasser auf und genieße den erfrischenden Mix in kleinen Schlucken. Süße Pointe: Es ist kein Zucker, sondern nur natürliche Apfelsüße im Spiel. „Wilde Lilli“, Bio-Sirup, Sonnentor, 500 ml, ca. 10 Euro, www.sonnentor.com





Aroma und Amore

Einer Großmutter namens Maria aus einem kleinen Dorf in Kalabrien haben wir es zu verdanken, dass es heute immer noch diese kleinen Gewürzbomben aus Auberginen, Paprika und vor allem Chilischoten gibt, die sie damals mit viel Liebe und Leidenschaft schuf. Feuer frei! „Bombetta da Roda“, 90 g, ca. 10 Euro, www.dinsesculinarium.de

Termine, Termine!

Nach dem Sommer ist vor den Food-Festivals: In Hamburg, Schleswig-Holstein und Berlin gibt's drei Events, die Sie sich merken sollten



Hamburg

Nach dem Motto essen, trinken, staunen findet das Open Mouth Food Festival in Hamburg vom 12. bis 16. September zum 2. Mal statt. Der kreative Hotspot möchte Menschen zusammenbringen, um zu feiern, zu lernen, zu genießen und gemeinsam eine kulinarische Vielfalt zu erschaffen. Mit von der Partie: viele nachhaltige Gastro-Konzepte wie zum Beispiel die Markthalle und das Restaurant „Hobenköök“ (links). www.openmouth.hamburg



Schleswig-Holstein

Bereits zum 38. Mal startet am 15. September das Schleswig-Holstein Gourmet Festival, das 33 Veranstaltungen mit spannenden nationalen und internationalen Top-Köchen im Angebot hat: Neu dabei ist das „StrandGut Resort“ in St. Peter-Ording mit dem prominenten TV- und Fernsehkoch Nelson Müller. Ein rein vegetarisches Fünf-Gänge-Menü im „Seeblick Genuss und Spa Resort Amrum“, feiert ebenfalls Premiere. www.gourmetfestival.de



Berlin

Das größte Food-Festival Deutschlands geht unter der Geschäftsführung von Alexandra Laubrinus und Michael Hetzinger vom 7. bis 13. Oktober an den Start. Bereits zum 10. Mal beweist die Berlin Food Week, dass sich Genuss und Nachhaltigkeit großartig verbinden lassen: Im House of Food werden spannende Food-Start-ups präsentiert, Berlins angesagte Weinbars servieren zum Apéro französische nachhaltige Weine und vieles, vieles mehr. www.berlinfoodweek.de

Jetzt hingehen



Grüner Gaumen

Unser neues Magazin »essen & trinken veggie« geht in die 2. Runde und macht es uns leicht, ganz oder öfter, auf Fleisch zu verzichten. Mit 54 vegetarischen Rezepten, die sich wunderbar im Alltag umsetzen lassen. Ab 6. September für 5,50 Euro am Kiosk oder versandkostenfrei bestellen unter essen-und-trinken.de/veggie oder Sie scannen einfach den QR-Code.



Regionaler Fang

Die Hessen machen's möglich: Seit 2014 werden dort in artgerechten Aquakulturen, antibiotikafrei, auf nachhaltige, umweltfreundliche Weise aromatische Salzwassergarnelen gezüchtet, die durch die kurzen Wege schön frisch sind, sodass niemand mehr in fremden Gewässern fischen muss. „Die Landgarnele“, ab 500 g, 35 Euro www.die-landgarnele.de



Gold mit Medaille

Dieses ausgezeichnete Olivenöl wird ausschließlich aus italienischen DOP-Taggiasca-Oliven gewonnen, weshalb es schön mild, etwas fruchtig und sogar leicht süßlich schmeckt – und ab sofort unser Champion zu Tomaten, Käse, Fisch und Geflügel ist. „Olio Roi“, Olivenöl nativ Extra, Carte Noire, 500 ml, ca. 30 Euro, www.oliceto.de



HINTER GITTERN

Hier wird niemand eingesperrt – ganz im Gegenteil. In diesem getöpferten Flechtkorb aus Keramik, der von Hand auf kunstvolle Art geformt wird, fühlt sich nicht nur Obst hübsch aufgehoben, es werden auch Brot, Brötchen oder Snacks stylish in Szene gesetzt. „Keramik Centerpiece Schale“, Cashmere, Ferm Living, ca. 55 Euro www.connex.de



Willkommen in der Grauzone

Wenn Sie das Sommerbunt satthaben und den Tisch in warmen Grautönen eindecken möchten, kommt das elegante Besteck aus rostfreiem Stahl und langlebigen Kunststoffgriffen gerade recht. Besteck „Marstal“, Broste Copenhagen, grau, 8-teilig, ca. 40 Euro www.dalivo.de

Transparenz im Dreierpack

Ob bernsteinfarben, ob grün oder rosa – diese handgemachten Glasgefäße sind für alles zu haben, was Sie appetitlich anrichten möchten. Oder stehen auch gern ganz pur als Schmuckstück herum. „Radiant Schalen multifarben“, Hübsch, 22, 18 und 12 cm Ø, 3er-Pack, 110 Euro, www.hubsch-interior.com



Schöner Schein

Die pastelligen Kristallgläser tauchen auch Weißwein in wohlwarmes Licht und machen selbst bei Regen oder Sturm lila Laune. Und das Beste: Es funktioniert sogar bei Wasser. Weinglas „Like Glass“, lila, Villeroy & Boch, 2er-Set, ca. 23 Euro www.porzellantreff.de

In der Blüte unserer Lieben

Eine Chrysantheme macht noch keinen Herbst, aber dieser bildschöne Porzellanteller macht große Lust auf gemütliche Runden mit Freunden. Wie gut also, dass es ihn auch mit fünf anderen traumhaften Blumenmotiven gibt. Mittelgroßer Porzellanteller mit Blumenprint, H&M, 20 cm Ø, ca. 8 Euro www2.hm.com



Wir brauchen Bast

Denn die sonnigen Tisch-Sets im Ethno-Stil sorgen nicht nur für eine hübsche Platzierung der Teller, sondern unterstützen auch eine Frauenvereinigung in Madagaskar, wo der Bast als Teil eines solidarischen Projekts von Hand geflochten wird. Tisch-Set „Globe“, Maison Sarah Lavoine, safran/natur, 38 cm Ø, 26 Euro www.madeindesign.de



SOULFOOD: BANANEN

Der praktisch verpackte Gute-Laune-Snack hat es in sich: Bananen punkten nämlich mit einem vergleichsweise hohen Serotonin-Gehalt. Das sogenannte Glückshormon gelangt durch die Verdauung ins Blut und kann dort den körper-eigenen Serotonin-Spiegel positiv beeinflussen. Der Mix aus Mineralstoffen wie Magnesium, Kalium und Phosphor macht die fröhliche Frucht außerdem zur Top-Nervennahrung, die Stresssymptome wie Nervosität und Schlafstörungen lindern kann.



Ciao, Kakao!

Die kräftige Kaffeealternative aus einer speziellen Pilzmischung, ayurvedischen Kräutern und Kakao lässt uns konzentriert und energiegeladen arbeiten und dabei lässig durch den Tag gleiten. **Mushroom Cacao**, von Hazel, 180 g, ca. 60 Euro www.hazel.store.de

In der Ruhe liegt der Saft

„Probier's mal mit Gemütlichkeit ...“ und einem Getränk: Die Bio-Saft-Kräuter-Tee-Mischung mit Kamille, Zitronenmelisse und Passionsblumenkraut beruhigt Schluck für Schluck und sorgt dafür, dass die Gelassenheit von ganz allein kommt. Mehrfruchtsaft „Innere Ruhe“, Rabenhorst, 700 ml, ca. 4,30 Euro, im Supermarkt



Träumen Sie schön!

La-le-lu ... Dieser Gute-Nacht-Tee mit wohltuenden Bio-Kräuterblüten, wie apfelsüßer Kamille, fruchtigem Hopfen und duftenden Rosen, wirkt wie ein süßes Schlaflied, nur leckerer: Also heiß aufgießen, entspannt trinken und dann schlafen wie gewiegt! Bio-Kräuter-Tee „Sweet Lullaby – №816“, Paper & Tea, 50 g, 15 Euro, www.paperandtea.de



IMMUN POWER^{a)}

MULTI-VITAMIN ENERGETIKUM*

**Mit Kräutern & Früchten.
Ohne künstliche Zusatzstoffe.**



Erhältlich in
Reformhaus,
Apotheke
und Biomarkt.



VEGAN

**Mit natürlichem Vitamin C.
Plus Vitamin D₃, A, B₁, B₂, B₃, B₆ und E.
Für die ganze Familie.**

a) Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

* Vitamin B₁, B₂ und B₃ tragen zum normalen Energiestoffwechsel bei.

Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

**Unsere Kraft
liegt in
der Natur**

Guten Morgen

Wer morgens lieber herhaft als süß mag, muss nicht mehr auf Porridge verzichten.

Deftig angesetzt, mit buntem Gemüse getoppt, starten wir voll Power in den Tag



Ungewöhnliche Kombi:
Wir toppen den
Porridge mit Avocado,
Radieschen und Ei

Herzhafter Porridge mit wachsweichem Ei

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 450 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt • Salz • Pfeffer
- 80 g kernige Haferflocken
- 2 Eier (Kl. M) • 1 Avocado
- 2 El Zitronensaft • 4 Radieschen
- 30 g Pinienkerne • 2 Tl Röstzwiebeln
- 4 Stiele Kerbel

1. Gemüsebrühe und Lorbeer in einem Topf kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer leicht abschmecken. Topf vom Herd ziehen, Haferflocken unterrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen.

2. Inzwischen Eier in kochendem Wasser in 6–7 Minuten wachsweich kochen. Abschrecken und vorsichtig pellen.

3. Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Avocadolängen in feine Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und vierteln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, auf einem Teller abkühlen lassen und grob hacken.

4. Porridge auf 2 Schalen verteilen. Avocadoscheiben, Radieschen, Röstzwiebeln und Pinienkerne darauf verteilen. Eier halbieren und je 2 Hälften darauflegen. Mit abgezupften Kerbelblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 27 g F, 31 g KH =
460 kcal (1927 kJ)



1. GUTE STIMMUNG Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer hatten sichtlich Spaß **2. EXTRA-BOOST**

Stefano Zarrella's Tipp für sauberes Geschirr ohne Stress: die Somat Excellence Premium 5in1 Caps

3. GEWINNERTELLER Die Rigatoni al forno von Team Nr. 3 haben die Jury besonders überzeugt



3



Küchenparty à la Stefano Zarrella

Gemeinsam mit Somat hat Stefano Zarrella zur Pasta-Challenge in Hamburg geladen. Bei bester Stimmung wurde ein beliebter Klassiker der italienischen Küche gekocht: Rigatoni al forno wie bei Mama

Es wurde gelacht, getanzt, gesungen und gekocht: 15 Leserinnen und Leser von Essen & Trinken sowie die Influencerinnen Ana Johnson und Kimberly Devlin-Mania haben, aufgeteilt auf vier Teams, bei der Pasta-Challenge von Stefano Zarrella und Somat in Hamburg um die Wette gekocht – und natürlich alles am Herd für die besten Rigatoni al forno gegeben. Stefano Zarrella's Papa Bruno sorgte währenddessen mit Italoklassikern für Stimmung und verwandelte die Pasta-Challenge kurzerhand in eine Küchenparty. Der Gewinnerteller wurde anschließend von der Jury, bestehend aus Achim Ellmer (Küchenchef Essen & Trinken), Stefano Zarrella und Noemi Filici (Brand Management Somat) gekürt. „Alles, was wir

probiert haben, war wirklich lecker. Trotzdem haben uns geschmacklich und optisch die Rigatoni al forno von Team Nr. 3 besonders überzeugt“, so Stefano Zarrella. Nach der Challenge konnten die Teilnehmenden mit Unterstützung des Porzellanfräuleins noch einen Pastateller als Andenken an den Tag designen – tja, und den Abwasch, den hat selbstverständlich Somat übernommen.



UNGLAUBLICH SCHNELL So heißt das neue Kochbuch von Stefano Zarrella mit 60 einfachen und leckeren Rezepten für den Feierabend

- 200 g Rigatoni
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl + etwas mehr zum Einfetten der Form
- 200 g Hackfleisch
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter (z. B. Oregano, Basilikum, Thymian)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Dose passierte Tomaten (ca. 400 g)
- 100 g geriebener Mozzarella
- 50 g geriebener Parmesan
- frische Basilikumblätter zum Garnieren

1. Rigatoni in gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung kochen, abgießen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Hackfleisch hinzugeben und bei hoher Temperatur anbraten, bis es leicht braun und krümelig wird.
3. Mischung kräftig mit den getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer würzen, Tomatenmark einrühren und kurz anrösten. Passierte Tomaten hinzufügen, alles gut vermengen und die Sauce 5 bis 10 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden.
4. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten.
5. Die abgetropften Rigatoni unter die Hackfleischsauce heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Mischung in die Auflaufform geben und jeweils die Hälfte Mozzarella und Parmesan darüberstreuen. Vorgang wiederholen und mit einer Käseschicht abschließen.
6. Die Rigatoni im Ofen ca. 15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht goldbraun ist.
7. Zum Servieren frische Basilikumblätter darüberstreuen.

Mehr Informationen unter: somat.de

Somat

Rustikale Eleganz

Die Südtiroler Küche kann mehr als nur deftig. Wir frischen Klassiker mit saisonalen Zutaten auf. Dabei treffen Mangold auf Schlutzkrapfen, Steinpilze auf Brennsuppe und Maronen auf Käsenocken. Und sogar das obligatorische Knusperbrot backen und schütteln wir selbst



Schüttelbrot

Hart, knusprig und herrlich nach Kümmel und Fenchel duftend. Das Südtiroler Traditionsbrot passt nicht nur hervorragend zu unserer Brennsuppe, sondern auch zu jeder Vesper. Der Teig wird durch Schütteln gelockert und in Form gebracht. **Rezept Seite 29**



Käsenocken mit Maronen und Spinatschaum

Fein und deftig zugleich: Bergkäse macht die Nocken schön würzig, der luftige Schaum verbindet sie mit in Butter gedünsteten Esskastanien und Spinat.

Rezept Seite 24



Schlutzkrapfen mit Mangold-Ricotta-Füllung

Die halbmondförmigen Teigtaschen bergen leicht bitteren Mangold und milden, cremigen Ricotta. Kürbiskernöl veredelt das Ganze. **Rezept Seite 24**





Gratinierte Vinschgauer mit Kaminwurz-Radi-Salat

Geräuchertes, Geschmolzenes, Geschärftes und
Gewürztes vereint auf einem Teller – so geht Brotzeit
in Südtirol. Rezept Seite 27

Schöpsernes Bratl mit marinierten Rüben

Wir veredeln den sogenannten „Schafbraten“ mit Lamm statt Hammel. Dazu servieren wir junge Kartoffeln und gepickelte Koriander-Möhren. Ein Fest!

Rezept Seite 27





Brennsuppe mit Steinpilzen und Schüttelbrot

Von der „Einbrenne“ – auch „Mehlschwitze“ genannt – hat diese Suppe ihren Namen. Samtig, cremig ist sie hier die Grundlage für Edelpilze, pikantes Schnittlauchöl und Knusper-Topping.

Rezept Seite 29



Foto Seite 19

Käsenocken mit Maronen und Spinatschaum

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

KÄSENOCKEN

- 100 g Brioche
 - 4 Eier (Kl. M)
 - 200 g Bergkäse
 - 200 g Mehl
 - 400 g Magerquark
 - Salz
 - Pfeffer
 - Muskatnuss
- SPINATSCHAUM**
- 200 g Spinat
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 El Olivenöl

- 50 ml weißer Portwein
 - 150 ml Bio-Gemüsebrühe
 - 100 ml Milch
 - 1 El Butter (10 g; kalt)
 - Salz • Pfeffer
- MARONEN UND SPINAT**
- 300 g Maronen (vorgegart; vakuumiert)
 - 200 g Spinat
 - 1 rote Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 El Butter (10 g)
 - Salz • Pfeffer

1. Für die Käsenocken Brioche in sehr feine Würfel schneiden und in einem Küchenmixer mit den Eiern fein mixen. Bergkäse fein reiben. Mehl, Quark und Eimasse in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Käse untermischen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen. Teig ziehen lassen.

2. Für den Spinatschaum Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin den Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten goldgelb braten. Mit Portwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und kurz aufkochen lassen. Mit Spinat in einen Küchenmixer geben und sehr fein pürieren. Durch ein feines Sieb in einen Topf gießen.

3. Reichlich Salzwasser in einem großen, breiten Topf zum Kochen bringen. Inzwischen für Maronen und Spinat Maronen halbieren. Spinat waschen, putzen, trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Maronen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Spinat zugeben, durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Aus dem Käsenockenteig mithilfe von 2 angefeuchteten Esslöffeln Nocken formen und in das kochende Salzwasser geben und bei mittlerer Hitze im leicht siedenden Wasser ca. 4 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

5. Spinatsud erhitzen, vom Herd ziehen. Milch und nach und nach kalte Butter in kleinen Flocken unter Rühren zugeben, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen.

6. Käsenocken mit Maronen und Spinat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Spinatschaum beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde**PRO PORTION** 47 g E, 34 g F, 85 g KH = 878 kcal (3678 kJ)

Foto Seite 20

Schlutzkrapfen mit Mangold-Ricotta-Füllung

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

TEIG

- 50 ml Milch
- 15 g Butter
- 70 g Roggenmehl (Type 1150)
- 70 g Weizenmehl (Type 405) plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Ei (Kl. M)
- Salz

FÜLLUNG

- 400 g Mangold
- 120 g Schalotten
- 4 Knoblauchzehen

- 1 El Butter (10 g)

- Salz
- Pfeffer
- 1 Ei (Kl. M)
- 80 g Ricotta
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 El Olivenöl

GARNIERUNG

- 40 g Kürbiskerne
 - 4 El Kürbiskernöl
- Außerdem: runder Ausstecher (9 cm Ø)

1. Für den Teig Milch lauwarm erwärmen und die Butter darin schmelzen. Roggen- und Weizenmehl in eine Schüssel geben. Lauwarmer Milch, Ei und $\frac{1}{4}$ TL Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.

2. Für die Füllung Mangold putzen, mehrmals sorgfältig waschen und gut abtropfen lassen. Die Hälfte davon beiseitelegen. Stiele in feine Würfel und Blätter in feine Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, je die Hälfte der Schalotten und vom Knoblauch darin glasig dünsten. Mangoldstiele und Blätter zugeben, 2–3 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Ei und Ricotta in einer Schüssel verrühren, Mangold zugeben und gut mischen. Füllung mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 1–2 mm dünn ausrollen. Mit dem runden Ausstecher 16 Kreise ausschneien. In die Mitte der Teigkreise jeweils 1 TL Füllung geben. Die Hälfte des Teigrands mit etwas Wasser einpinseln. Den Teig über die Füllung legen, sodass Halbkreise entstehen. Dann die Ränder mit den Fingern fest zusammendrücken.

4. Beiseitegelegten restlichen Mangold in Stiele und Blätter teilen, beides in feine Streifen schneiden. Blätter in reichlich kochendem Salzwasser ca. 30 Sekunden blanchieren, in Eiswasser abschrecken und im Sieb abtropfen lassen.

5. Für die Garnierung Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Pfanne auswischen und Olivenöl (2 EL) darin erhitzen. Mangoldstiele zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Restliche Schalotten, restlichen Knoblauch und Mangoldblätter zugeben und ca. 2 weitere Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Schlutzkrapfen in reichlich leicht kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen, mit einer Schaumkelle herausheben und mit dem Mangoldgemüse in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit Kürbiskernöl beträufeln. Mit Kürbiskernen bestreuen, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit 1 Stunde**PRO PORTION** 14 g E, 29 g F, 31 g KH = 464 kcal (1946 kJ)



Rehrücken mit Vogelmiere-Krautsalat und Kirschsauc

Feiner Teller: Die Sauce aus Sauerkirschen, Portwein und Kirschgeist ergänzt die Aromen des Wildes perfekt. Elegant dazu der raffinierte Krautsalat.

Rezept Seite 29





Forelle mit Schupfnudeln, Estragon-Rahm und Kräutern

Sind die Schupfnudeln gerollt, kommt dieses Gericht fast mühelos daher. Fisch, Sauce und Wildkräuter bringen Leichtigkeit und komplexe Aromen.

Rezept Seite 30



Foto Seite 21

Gratinierte Vinschgauer mit Kaminwurz-Radi-Salat

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 2 Vinschgauer (à 100 g)
- 2 EL Butter (20 g)
- Salz
- 4 EL Sahnemeerrettich (Glas)
- 80 g Bergkäse (fein gerieben)
- 40 g Wildkräutersalat
- 100 g Rettich
- 6 Radieschen
- 2 Schalotten (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Kaminwurz (Südtiroler Räucherwurst)
- 3 EL Kräuteressig (z. B. „Bio-Kräuteressig“ von Ölühle Solling)
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL Honig
- 4 EL Rapsöl
- Pfeffer
- 20 g frischer Meerrettich

1. Vinschgauer mit einem Brotmesser waagerecht halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Vinschgauer mit der Schnittseite nach unten ca. 2 Minuten goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und leicht salzen. Mit Sahnemeerrettich bestreichen, Bergkäse darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 12–15 Minuten goldbraun gratinieren.

2. Inzwischen Wildkräuter verlesen, waschen und trocken schütteln. Rettich schälen und in feine Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben hobeln. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Kaminwurz in feine Scheiben schneiden. Kräuteressig, Senf, Honig, Rapsöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Geschnittene Zutaten und Wildkräuter in die Schüssel geben und alles gut mischen.

3. Meerrettich schälen. Gratinierte Vinschgauer aus dem Ofen holen, leicht abkühlen lassen. Kaminwurz-Salat darüber verteilen. Meerrettich fein darüberreiben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 25 g E, 45 g F, 32 g KH = 655 kcal (2742 kJ)



Foto Seite 22

Schöpsernes Bratl mit marinierten Rüben

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

EINTOPF

- 6 Stiele Oregano
- 6 Stiele Thymian
- 8 Zweige Rosmarin
- 4 Knoblauchzehen
- Salz
- 5 EL Olivenöl
- 1,5 kg Lammkeule (ohne Knochen)
- Pfeffer
- 3 Möhren (à 150 g)
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- ½ TL Kümmelsaat

MARINIERTE RÜBEN

- 4 Möhren (à 150 g)
 - 1 TI Koriandersaat
 - Salz • Zucker
 - 1 EL Weißweinessig
 - 2 EL Olivenöl
 - Pfeffer
- Außerdem: Fleischthermometer

1. Kräuterblätter und Nadeln abzupfen und fein hacken. Knoblauch fein schneiden. Kräuter, Knoblauch, Salz und Olivenöl in einer großen Schüssel verrühren.

2. Lammkeule putzen, trocken tupfen und Sehnen und Häute entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Kräuteröl rundum einreiben. Bei Raumtemperatur abgedeckt ca. 1 Stunde marinieren lassen.

3. Inzwischen Möhren putzen, schälen und auf einer Reibe grob raspeln. Frühlingszwiebeln putzen, längs halbieren und das Weiße und Hellgrüne in feine Streifen schneiden.

4. Lammkeule leicht abtropfen lassen. Sonnenblumenöl in einem passenden Bräter erhitzen und darin die Lammkeule bei mittlerer bis starker Hitze ca. 6 Minuten rundum scharf anbraten. Kräuteröl, Möhrenraspel, Frühlingszwiebelstreifen und Kümmelsaat zugeben und ca. 2 weitere Minuten braten. Mit Lammfond auffüllen, Lorbeer zugeben und im vorgeheizten Backofen 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten offen garen. Gelegentlich mit dem Sud beträufeln.

5. Für die marinierten Rüben inzwischen Möhren putzen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Koriandersaat in einem Mörser sehr fein mahlen. Möhrenscheiben mit Koriandersaat, Salz und 1 Prise Zucker locker verkneten und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Drillinge putzen und halbieren. Drillinge zur Lammkeule geben, Backofentemperatur auf 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) reduzieren und ca. 30 weitere Minuten garen. Der Braten sollte eine Kerntemperatur von 70 Grad erreichen (Fleischthermometer benutzen!). Braten aus dem Ofen nehmen und abgedeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Lamm in Scheiben schneiden. Sauce kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Petersilienkresse vom Beet schneiden. Braten mit Kartoffeln und Sauce auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Marinierte Rüben und Kresse darübergeben. Mit Preiselbeeren servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:40 Stunden plus Marinierzeit ca. 1 Stunde

PRO PORTION 55 g E, 26 g F, 30 g KH = 598 kcal (2511 kJ)

„Fenchel, Kümmel und Koriander zeichnet den Geschmack vom Vinschgauer aus. Wer keins bekommt, ersetzt es mit einem würzigen Roggenmischbrot.“

»e&t«-Koch Tom Pingel



Zwetschgen-Krapfen mit Mohnzucker

Frittiertes ist ein Must-have des süßen Südtirols.
Wir gönnen uns luftige Klößchen, die in Mohnzucker
gewälzt und mit spätsommerlicher Konfitüre
gefüllt sind. **Rezept Seite 30**





Foto Seite 23

Brennsuppe mit Steinpilzen und Schüttelbrot

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SCHÜTTELBROT

- 20 g frische Hefe
- 375 g Roggenmehl (Type 1150)
- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 12 g Salz
- 1½ El Brotgewürz

EINLAGE

- 1 Bund Schnittlauch
- 150 ml Sonnenblumenöl
- 500 g Steinpilze
- 2 Schalotten (60 g)

• 4 El Olivenöl

• Salz • Pfeffer

BRENNSUPPE

- 2 El Buchweizen
 - 1 El Kümmelsaat
 - 80 g Butter
 - 80 g Mehl
 - 1 l Bio-Gemüsebrühe
 - 2 Lorbeerblätter
 - Salz • Pfeffer • Muskatnuss
 - gemahlene Kümmelsaat
- Außerdem: sterilisiertes Gefäß (200 ml Inhalt)

1. Für das Schüttelbrot einen Vorteig ansetzen. Dazu Hefe in 125 ml warmem Wasser auflösen. 125 g Roggenmehl zugeben, verrühren und ca. 2 Stunden abgedeckt ruhen lassen.

2. Für die Einlage Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Mit Sonnenblumenöl in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer ca. 2 Minuten fein mixen. Schnittlauchöl in einen Topf geben und kurz zum Kochen bringen. Öl sofort durch ein feines Sieb in ein sterilisiertes Gefäß füllen und vollständig abkühlen lassen.

3. Vorteig mit restlichem Roggenmehl (250 g), Weizenmehl, 420 ml kaltem Wasser, Salz und Brotgewürz in der Küchenmaschine ca. 2 Minuten kneten. Teig abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

4. Teig in 6 gleich große Stücke teilen. Diese zu 3–4 cm großen Fladen formen, auf ein mehliertes Tuch legen und ca. 15 weitere Minuten ruhen lassen. Fladen auf ein bemehltes Pizzablech oder rundes Brett legen. Dann durch eine schüttelnde, kreisende Bewegung zu runden flachen Fladen formen. Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen 220 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene ca. 22 Minuten backen.

5. Für die Brennsuppe Buchweizen und Kümmelsaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute rösten. Auf einen Teller geben, beiseitestellen. Butter im Topf erhitzen. Mehl zugeben, rasch verrühren und bei mittlerer Hitze leicht goldgelb anrösten. Mit Brühe auffüllen und aufkochen lassen. Lorbeerblätter zugeben und bei milder bis mittlerer Hitze ca. 10 Minuten offen kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz, Pfeffer, frisch geriebenem Muskat und Kümmel abschmecken.

6. Für die Einlage inzwischen Pilze putzen und in walnussgroße Stücke schneiden. Schalotten fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4 Minuten scharf anbraten. Schalotten zugeben und ca. 2 weitere Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

7. Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Pilze und Buchweizen-Kümmel-Mix darüber verteilen. Mit Schnittlauchöl beträufeln und Schüttelbrot dazu servieren. Restliches Schüttelbrot luftdicht und trocken lagern.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Ruhezeit ca. 3 Stunden
PRO PORTION 21 g E, 39 g F, 96 g KH = 852 kcal (3570 kJ)

Tipp Aufgrund des hohen Roggenanteils und der dichten Krume bleibt das Schüttelbrot lange frisch und haltbar. Dabei ist am wichtigsten, Feuchtigkeit zu vermeiden. Sollte das Brot doch einmal weich geworden sein, lässt es sich bei ca. 100 Grad (Umluft) wieder kurz knusprig aufbacken.



Foto Seite 25

Rehrücken mit Vogelmiere-Krautsalat und Kirschsause

* EINFACH

Für 4 Portionen

KIRSCHSAUCE

- 400 g TK-Sauerkirschen
- 500 g Champignons
- 200 g weiße Zwiebeln
- 100 g Knollensellerie
- 100 g Möhren
- 5 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 1 El Tomatenmark
- 80 ml Kirschgeist
- 400 ml roter Portwein
- 500 ml Wildfond
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Ti Wacholderbeeren
- 1 Ti Pimentkörner
- 1 El Speisestärke
- Salz
- Zucker

1. Für die Sauce Kirschen auftauen lassen und Saft auffangen. Champignons putzen und grob schneiden. Zwiebeln grob würfeln. Sellerie und Möhren putzen, schälen, grob würfeln.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin bei starker Hitze ca. 10 Minuten rösten. Tomatenmark unterrühren und 30 Sekunden mitrösten. Mit Kirschgeist ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Portwein zugeben und fast vollständig einkochen lassen. Mit Wildfond, Kirschen samt Saft und 300 ml kaltem Wasser auffüllen. Kurz aufkochen lassen und offen bei kleiner bis mittlerer Hitze 1 Stunde schwach kochen lassen. Lorbeer, Wacholderbeeren und Pimentkörner zugeben und 20 weitere Minuten schwach kochen lassen. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und bei milder Hitze auf 250 ml einkochen. Kurz vor dem Servieren die Sauce mit der in wenig Wasser angerührten Stärke binden, 2–3 Minuten schwach kochen lassen und mit Salz und Zucker abschmecken.

3. Rehrücken trocken tupfen, eventuell vorhandene Sehnen und Silberhaut entfernen. Fleisch in ca. 200 g große Stücke schneiden. Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Öl und Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Rehrücken bei mittlerer Hitze rundum ca. 5 Minuten braun anbraten. Nach 2–3 Minuten Lorbeer und Rosmarin zugeben. Rehrücken mit Lorbeer und Rosmarin auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten garen.

4. Für den Krautsalat inzwischen Weißkohl putzen, äußere Blätter entfernen. Kohl halbieren, Strunk entfernen und Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. Möhren putzen, schälen

REHRÜCKEN

- 800 g Rehrücken (küchenfertig; ohne Knochen)
- Salz • Pfeffer
- 4 El Olivenöl
- 2 El Butter (20 g)
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Rosmarin

KRAUTSALAT

- 1 Weißkohl (600 g)
- 2 Möhren (à 80 g)
- 3 Schalotten (100 g)
- Salz • Pfeffer • 1 Ti Zucker
- 3 El Weißweinessig
- 1 El Honig • 2 El grober Senf
- 4 El Olivenöl
- 40 g Vogelmiere
- 1 Beet Petersilienkresse

und in feine Streifen schneiden. Schalotten in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Zucker verkneten, anschließend ca. 15 Minuten ziehen lassen.

5. Weißweinessig, Honig, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Dressing zu dem Weißkohlsalat geben und gut mischen.

6. Rehrücken aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Vogelmiere unter den Krautsalat mischen. Etwas Salat mittig auf vorgewärmte Teller geben. Petersilienkresse vom Beet schneiden. Rehrücken aufschneiden, jeweils 2–3 Scheiben mit etwas Kirschsause auf die Teller geben. Mit Petersilienkresse garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden

PRO PORTION 48 g E, 29 g F, 39 g KH = 677 kcal (2836 kJ)



Foto Seite 26

Forelle mit Schupfnudeln, Estragon-Rahm und Kräutern

* EINFACH, GUT VORZUBEKREITEN

Für 4 Portionen

SCHUPFNUDELN

- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 70 g Butter (weich)
- 2 Eigelb (KI. M)
- 65 g Speisestärke plus etwas zum Bearbeiten
- Salz • Muskatnuss

RAHM, FORELLE UND SALAT

- 400 ml Schlagsahne

- 4 Stiele Estragon
- Salz • Pfeffer
- 100 g Wildkräutersalat
- 4 Forellenfilets (à 100 g; mit Haut)
- 2 EL Mehl
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Kräuteressig
- 1 EL Honig • 2 EL Rapsöl

Außerdem: Kartoffelpresse

1. Für die Schupfnudeln Kartoffeln waschen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 1 Stunde garen.

2. Für den Estragon-Rahm inzwischen die Sahne in einem Topf bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten dicklich einkochen lassen. Estragonblätter von den Stielen abzupfen, grob schneiden. Estragon unter die eingekochte Sahne rühren, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und leicht abkühlen lassen.

3. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und noch warm pellen. Durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. 50 g Butter, Eigelbe und Stärke schnell unterrühren. Teig mit Salz und frisch geriebenem Muskat würzen. Teig auf einer leicht mit Stärke bestäubten Arbeitsfläche zur Rolle formen und in ca. 20 gleich große Stücke schneiden. Diese jeweils unter der leicht gewölbten Handfläche zu fingerdicken, spitz zulaufenden Schupfnudeln rollen.

4. Schupfnudeln vorsichtig in leicht kochendes Salzwasser geben. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, weitere 2 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausheben, im Sieb abschrecken und abtropfen lassen. Zwischen 2 leicht feuchten Tüchern kalt stellen.

5. Wildkräutersalat verlesen, waschen, trocken schleudern und kalt stellen. Forellenfilets ggf. putzen, kalt abspülen, trocken tupfen und wenn nötig Gräten entfernen. Filets von beiden Seiten leicht salzen. Hautseite in Mehl wälzen und leicht abklopfen.

6. Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne leicht erhitzen und Forellenfilets darin mit der Hautseite zuerst bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Filets wenden, Pfanne vom Herd ziehen und ca. 2 weitere Minuten gar ziehen lassen.

7. Für die Schupfnudeln in einer weiteren Pfanne restliche Butter (20 g) erhitzen und die Schupfnudeln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. In einer Schüssel Kräuteressig, Honig, Rapsöl, Salz und Pfeffer verrühren. Wildkräutersalat zugeben und mischen. Forellenfilets, Estragon-Rahm und Schupfnudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Kräutersalat darübergeben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:40 Stunden

PRO PORTION 27 g E, 60 g F, 45 g KH = 851 kcal (3569 kJ)



Foto Seite 28

Zwetschgen-Krapfen mit Mohnzucker

* EINFACH, GUT VORZUBEKREITEN

Für 18 Stück

KRAPFEN

- 100 ml Milch
- 20 ml Zwetschgenwasser
- 170 g Zucker
- 20 g frische Hefe
- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 3 Eigelb (KI. M)
- 30 g Butter (weich) • Salz
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g Backmohn (z.B. „Mohn Back“ von Dr. Oetker)

FÜLLUNG

- 1 Vanilleschote
 - ½ Bio-Zitrone
 - 200 g Zwetschgenmarmelade
 - 2 EL Ahornsirup
- Außerdem: 1 l Öl (z.B. Sonnenblumenöl) zum Frittieren, Küchenthermometer, runder Ausstecher (6 cm Ø), Spritzbeutel mit Krapfentülle (4 mm Ø)

1. Für die Krapfen Milch und Zwetschgenwasser leicht erwärmen. 20 g Zucker und Hefe darin auflösen. Hefemilch, Mehl, Eigelbe, Butter und 1 Prise Salz mit den Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig an einem warmen Ort zugedeckt 1 Stunde gehen lassen.

2. Öl in einer Fritteuse (oder einem Topf) auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zusammenkneten und ca. 5 mm dick ausrollen. Mit einem Ausstecher (oder einer Tasse) 13 Kreise ausstechen. Teigreste zusammenkneten, ausrollen und weitere 5 Kreise ausstechen. Mit einem Küchentuch abdecken und 15–20 Minuten gehen lassen.

3. Gemahlene Mandeln und Backmohn in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. In eine Schale geben und abkühlen lassen. Restlichen Zucker (150 g) zugeben und gut mischen.

4. Für die Füllung Vanilleschote längs halbieren, das Mark mit dem Messerrücken auskratzen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Zwetschgenmarmelade, Vanillemark, Zitronenschale, -saft und Ahornsirup in einer Schüssel verrühren. Füllung in einen Spritzbeutel mit Krapfentülle füllen.

5. Teigkreise nacheinander in 4 Portionen vorsichtig ins heiße Öl gleiten lassen. Krapfen 3–4 Minuten zugedeckt frittieren, wenden und offen weitere 3–4 Minuten frittieren. Krapfen einmal kurz wenden und sofort mit einer Schaumkelle herausnehmen. Krapfen kurz abtropfen lassen und in der Mohn-Mandel-Zucker-Mischung wälzen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

6. Die Tüle kräftig in die Krapfen stechen und etwas Füllung hineinspritzen. Krapfen auf einer Platte anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Gehzeit 1 Stunde

PRO STÜCK 3 g E, 9 g F, 28 g KH = 212 kcal (890 kJ)

Aus dem Süden

In unserem Weinpaket befinden sich diesmal drei Rotweine aus Spanien, Frankreich und Italien. Sie stimmen auf die kühlere Jahreszeit ein und passen hervorragend zu deftigen Gerichten

1



1 Doble o Nada Tinto 2020

Ein fruchtiger Fund aus den Bodegas Yllera im Ribera del Duero im Norden Spaniens. Die lokalen Rebsorten Tempranillo, Merlot und Cabernet Sauvignon wurden im Barrique ausgebaut und entfalten Röstaromen von Kakao und Zedernholz im Glas. 15,90 Euro

2



2 Étoile du Sud 2022

Das tief-dunkle Purpur im Glas lässt den intensiven Geschmack der französischen Cuvée erahnen. Aus dem sonnigen Roussillon stammt dieser temperamentvolle Südfranzose, der neben feiner Zimtwürze mit vollem Körper und üppiger, süßer Amarena-kirsche beeindruckt. 15,80 Euro

3



3 Primitivo Ripa di Sotto 2022

Der Primitivo verkörpert das warme Klima Südaloniens mit weichen Tanninen und intensiver Frucht nach Heidelbeeren und Pflaumenmus. Anklänge von Vanille und Bitterschokolade, die durch die Reifung im Barrique entstehen, unterstreichen die süßliche Note. 14,80 Euro

Jetzt
bestellen
für 59 Euro statt
93 Euro*
[www.moenvipick-wein.de/
essen-und-trinken](http://www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken)

MÖVENPICK
WEIN

* Das 6er-Set mit je 2 Flaschen kostet 59 Euro (statt 93 Euro). Versandkosten 6,90 Euro, ab 120 Euro Bestellwert versandkostenfrei. Exklusiv über www.moenvipick-wein.de/essen-und-trinken oder über die kostenlose Hotline 0800 72 33 974.

Die Farben der Saison

Wenn der Sommer in den Herbst übergeht, wird es auf dem Wochenmarkt noch mal so richtig bunt. Unser Koch kombiniert Endiviengrün, Apfelrot und Kürbisorange zu äußerst geschmackvollen Salaten

Endivien-Linsen-Salat mit gebratenem Lachs

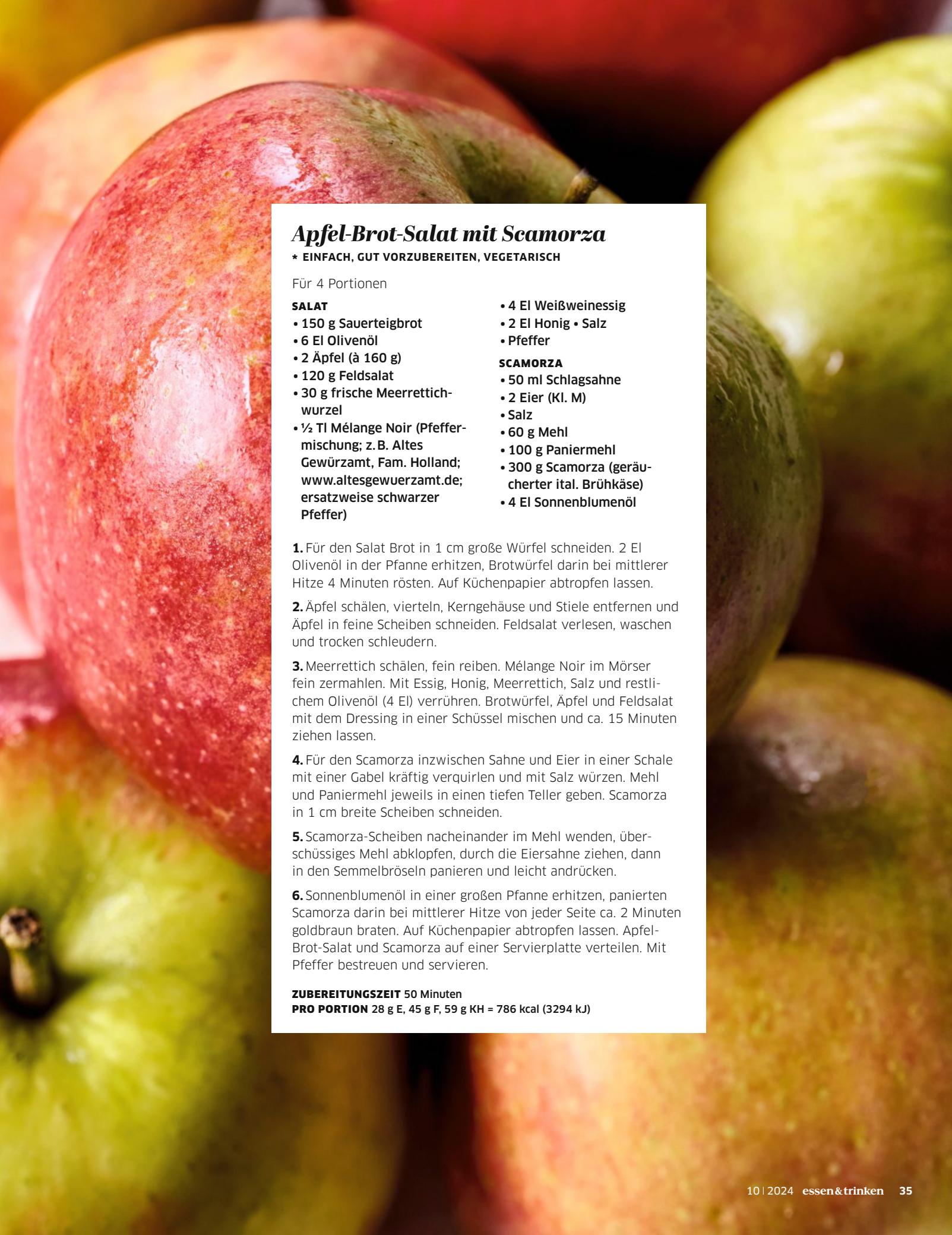
Hellbraune Hülsenfrüchte, grüner Blattsalat und rosa Lachs sind ein schicker Dreiteiler, unser Dressing mit Orange und Koriander sorgt für das gewisse Etwas. **Rezept Seite 39**



Apfel-Brot-Salat mit Scamorza

Must-have zum deftigen Brotsalat:
fruchtig-frische Accessoires.
Wir entscheiden uns für knackige
Apfelscheiben und knallgrünen
Feldsalat. Rezept rechts





Apfel-Brot-Salat mit Scamorza

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SALAT

- 150 g Sauerteigbrot
- 6 El Olivenöl
- 2 Äpfel (à 160 g)
- 120 g Feldsalat
- 30 g frische Meerrettichwurzel
- ½ Ti Mélange Noir (Pfeffermischung; z.B. Altes Gewürzamt, Fam. Holland; www.altesgewuerzamt.de; ersatzweise schwarzer Pfeffer)

- 4 El Weißweinessig

- 2 El Honig • Salz

- Pfeffer

SCAMORZA

- 50 ml Schlagsahne
- 2 Eier (Kl. M)
- Salz
- 60 g Mehl
- 100 g Paniermehl
- 300 g Scamorza (geräucherter ital. Brühkäse)
- 4 El Sonnenblumenöl

1. Für den Salat Brot in 1 cm große Würfel schneiden. 2 El Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse und Stiele entfernen und Äpfel in feine Scheiben schneiden. Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern.

3. Meerrettich schälen, fein reiben. Mélange Noir im Mörser fein zermahlen. Mit Essig, Honig, Meerrettich, Salz und restlichem Olivenöl (4 El) verrühren. Brotwürfel, Äpfel und Feldsalat mit dem Dressing in einer Schüssel mischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

4. Für den Scamorza inzwischen Sahne und Eier in einer Schale mit einer Gabel kräftig verquirlen und mit Salz würzen. Mehl und Paniermehl jeweils in einen tiefen Teller geben. Scamorza in 1 cm breite Scheiben schneiden.

5. Scamorza-Scheiben nacheinander im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durch die Eiersahne ziehen, dann in den Semmelbröseln panieren und leicht andrücken.

6. Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen, paniereten Scamorza darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Apfel-Brot-Salat und Scamorza auf einer Servierplatte verteilen. Mit Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 28 g E, 45 g F, 59 g KH = 786 kcal (3294 kJ)



Radicchio-Bohnen-Salat mit Hirschfilet

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- | | |
|--|----------------------------------|
| • 100 g getrocknete weiße Bohnen | • Salz • Pfeffer |
| • 1 rote Zwiebel (160 g) | • 100 ml Madeira |
| • 200 ml Rotweinessig | • 400 ml Wildfond |
| • 4 El Honig | • 1 Tl Five-Spice-Gewürzmischung |
| • 3 Lorbeerblätter | • 300 g Radicchio di Treviso |
| • 2 Hirschfilets (à 350 g; küchenfertig) | • 3 El Weißweinessig |
| • 2 Schalotten (60 g) | • 1 El Agavendicksaft |
| • 1 Knoblauchzehe | • 20 g Butter (kalt; in Würfeln) |
| • 6 El Olivenöl | • 2 Stiele krause Petersilie |
- Außerdem: Fleischthermometer

1. Am Vortag Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Rote Zwiebel in feine Scheiben hobeln. 100 ml Wasser, Rotweinessig, Honig und 2 Lorbeerblätter in einem Topf aufkochen. Zwiebelscheiben zugeben und über Nacht ziehen lassen.
2. Am nächsten Tag eingeweichte Bohnen abgießen und in reichlich leicht kochendem Wasser zugedeckt bei milder Hitze 30–40 Minuten weich garen.
3. Inzwischen Hirschfilets putzen und trocken tupfen. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hirschfilets darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten rundum scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Filets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 60 Grad erreicht ist (Fleischthermometer verwenden!).
4. Schalotten und Knoblauch in der Pfanne mit dem Bratfett vom Hirschfilet bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Madeira ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Wildfond, Five-Spice-Gewürzmischung und restliches Lorbeerblatt zugeben und bei mittlerer Hitze offen ca. 10 Minuten auf $\frac{1}{2}$ einkochen lassen. Fertig gegarte Bohnen in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.
5. Radicchio putzen, längs halbieren und den Strunk abschneiden. Radicchio in 2 cm breite Streifen schneiden. $\frac{1}{2}$ der Bohnen im Küchenmixer mit Weißweinessig, Agavendicksaft, 50 ml Wasser, Salz und Pfeffer fein mixen. Schließlich mit restlichem Olivenöl (5 El) vermischen. Bohnen-Dressing beiseitestellen.
6. Hirschfilets aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Sauce vom Herd ziehen, Butterwürfel nach und nach zugeben und rasch unterrühren. Radicchio, Bohnen und abgetropfte Zwiebelscheiben in einer großen Schale mit dem Dressing mischen. Hirschfilets in je 6 Stücke schneiden.
7. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Salat und je 3 Stücke Hirschfilet auf leicht angewärmten Tellern anrichten. Mit Sauce beträufeln und mit Petersilie und Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Ziehzeit über Nacht
PRO PORTION 43 g E, 25 g F, 22 g KH = 516 kcal (2167 kJ)



Radicchio-Bohnen-Salat mit Hirschfilet

Neuer Look: Violetter Radicchio peppt die blassen Bohnen auf – so passen sie bestens zu edlem Wild und Weinsauce. [Rezept links](#)



Kürbissalat mit Lammbällchen

Gelungene Kombi: Löwenzahn, gebackener Hokkaido und Bällchen aus Lammhack fügen sich zum köstlichen Sattmacher-Salat. Cranberrys ergänzen fruchtige Säure, eingelegter Pfeffer sorgt für eine schöne Schärfe.

Rezept rechts

Foto links

Kürbissalat mit Lammbällchen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

SALAT

- 800 g Hokkaido-Kürbis
- 1 TL Macis (Muskatblüte)
- 1 TL Koriandersaat
- 1 TL Pfefferkörner
- Salz
- 2 EL Agavendicksaft
- 6 EL Olivenöl
- ½ TL eingelegte grüne Pfefferkörner
- 100 g frische Cranberries (ersatzweise TK-Cranberries)
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Honig

LAMMBÄLLCHEN

- 1 TL Pfeffer
- 150 g Löwenzahn
- 1 Beet Gartenkresse
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Lammhackfleisch
- 1 Ei (Kl. M)
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 10 EL Panko-Brösel
- Salz • Pfeffer
- 6 EL Sonnenblumenöl

1. Für den Salat Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel auslösen. Kürbis in 1 cm breite Spalten schneiden. Muskatblüte, Koriandersaat und Pfefferkörner im Mörser fein zermahlen. Kürbis mit der Gewürzmischung, Salz, Agavendicksaft und 2 EL Olivenöl mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen.

2. Inzwischen eingelegte grüne Pfefferkörner abtropfen lassen und fein hacken. Cranberries verlesen. 40 g davon mit Weißweinessig, Honig, restlichem Olivenöl (4 EL), Salz und Pfeffer in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein mixen. Restliche Cranberries (60 g) und grüne Pfefferkörner unter das Dressing mischen, beiseitestellen.

3. Für die Lammbällchen Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Lammhack, Ei, Zimt, Paprikapulver, Schalotten, Knoblauch, 2 EL Panko-Brösel, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen und gut durchkneten. Aus der Hackmasse 20 gleich große Bällchen (à 35–40 g) formen. Bällchen in restlichen Panko-Bröseln (8 EL) wälzen und die Brösel gut andrücken.

4. Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Panierte Lammbällchen darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten rundum goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Für den Salat Löwenzahn putzen, waschen und trocken schleudern. Gartenkresse vom Beet schneiden. Gebackenen Kürbis, Löwenzahn und Lammbällchen auf einer Servierplatte oder in einer großen Schale anrichten. Mit Dressing beträufeln und mit Kresse und Pfeffer bestreut servieren. Restliches Dressing separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 32 g E, 35 g F, 50 g KH = 675 kcal (2830 kJ)



Foto Seite 33

Endivien-Linsen-Salat mit gebratenem Lachs

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

LINSEN

- 100 g braune Linsen
- Salz
- 150 g Rettich
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200 g Endiviensalat
- 1 Bio-Orange
- 6 Stiele Koriandergrün
- 2 EL helle Sojasauce

- 1 EL Honig
- 3 EL geröstetes Sesamöl
- Pfeffer
- 4 Lachsfilets (à 160 g; ohne Haut)
- 100 ml Teriyaki-Sauce
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL helle Sesamsaat

1. Linsen nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Rettich schälen und in feine Scheiben hobeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, dritteln, in feine Streifen schneiden und bis zum Servieren in eine Schale mit kaltem Wasser legen. Endiviensalat putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen.

2. Orange heiß waschen und trocken reiben. Schale ohne das Weiße fein abreiben, Orange halbieren und den Saft auspressen. Korianderblätter von den Stielen abzupfen, beiseitestellen. Stiele in feine Röllchen schneiden. Orangenschale und -saft, Sojasauce, Korianderstiele, Honig, geröstetes Sesamöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Dressing beiseitestellen.

3. Lachs trocken tupfen, ggf. Gräten entfernen. Lachs rundum leicht mit Salz würzen und mit Teriyaki-Sauce einstreichen.

4. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Lachs aus der Pfanne nehmen und mit Sesam bestreuen.

5. Gegarte Linsen, Rettich, Endiviensalat und Korianderblätter in einer großen Schale mit dem Dressing mischen. Frühlingszwiebelstreifen im Sieb abtropfen lassen. Je 1 Lachsfilet mit etwas Salat und Frühlingszwiebeln anrichten, mit Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 42 g E, 28 g F, 26 g KH = 560 kcal (2341 kJ)

„Mein fruchtiges Dressing mit Orange und Honig gleicht das leicht Bittere vom Endiviensalat aus.“

»e&t«-Koch Maik Damerius

NEUES AUS DER KÜCHE

Kunstvolle Objekte, clevere Küchenhelfer und umweltfreundliche Ideen: drei Trends, die uns dieses Jahr begeistern



1

Die in Mailand lebende Künstlerin Alice Ronchi verleiht dem wohl bekanntesten Mülleimer der Welt einen neuen Look

DESIGN & FARBE

Kunst am Mülleimer, Farben von fröhlich bunt bis wirkungsvoll – ein Trend mit Gute-Laune-Effekt

1 Die italienische Künstlerin Alice Ronchi (Foto links) inspiriert zur Neugestaltung des ikonischen Tretmüllers von Vipp. Sie entwarf organische Formen in einem farbenfrohen Metallic-Look, die wie Magnete auf der Oberfläche platziert werden. „The Magnetic Edition“, limitiert, 1105 Euro, www.vipp.com

2 Vom Traditionssunternehmen Fissler kommt eine beeindruckende Neuheit: ein Bräter aus Gusseisen mit Antihaft-Emaillierung, der durch Form und Farbe modern und elegant wirkt. „Original-Profi Collection“, Smaragdgrün mit Roségold, ab 219 Euro, www.fissler.com

3 „Wir wollen die Welt vereinfachen und die Umgebung der Menschen in allen Lebensbereichen verschönern“, sagt Michael Andersen, einer der Gründer von Reform. Mit der Kollektion „Column Pistachio“ ist die Mission zumindest in der Küche erfüllt. Preis auf Anfrage, www.reformcph.com

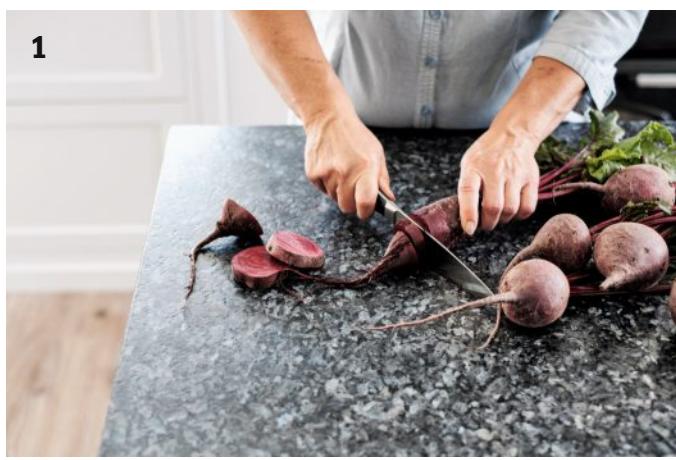
4 Ihr Keramik-Mahlstein ist härter als Stahl. Ihre Farben reichen von Masala-Gelb bis Rote-Bete-Rot, ihr Design ist typisch dänisch schlüssig. Gewürzmühle „Billund“ von CrushGrind, 35 Euro www.crushgrind.com



5 Nach der Farbenlehre des Architekten Le Corbusier, der 63 Farben entwickelt hat, hebt Rot Objekte und Strukturen hervor. Bei der Küche „Contino 12“ in Corbusiers „L'ocre rouge“ kann man das bestens beobachten. Von Leicht Küchen, www.leicht.com

6 1967 brachte Fiskars die weltweit erste Schere mit Kunststoffgriffen auf den Markt – in einem Orangeton, der überall auf der Welt ein Synonym für die Firma ist. Fiskars, der Gründungs-ort und Namensgeber des finnischen Unternehmens, ist heute ein bedeutendes Kultur-, Kunst- und Designzentrum mit Ateliers, Museen, Galerien und Designshops. www.fiskarsvillage.fi





NACHHALTIG & NATÜRLICH

Langlebigkeit und Möbel aus recycelten Materialien sind das Credo vieler Hersteller

1 Arbeitsplatten aus Naturstein, wie hier der in Norwegen abgebaute Larvikit, sind bruch- und hitzebeständig und halten ein Küchenleben lang. Von Lundhs, www.lundhsrealstone.com

2 Kvik bedeutet übersetzt lebendig, aber auch clever. Ein passender Name für den dänischen Küchenhersteller, der seine Schrankoberflächen aus recyceltem PET, etwa ehemaligen Wasserflaschen, herstellt. Modell „Bordo“, Preis auf Anfrage, www.kvik.de

3 Textilunternehmen, die in Deutschland produzieren, garantieren faire Löhne und geregelte Arbeitsbedingungen. Die in Emsdetten ansässige Weberei für Frottier- und Geschirrtücher, Cawö Textil, plant zudem, 80 Prozent der verwendeten Baumwolle bis 2025 aus zertifiziertem Anbau zu beziehen. Geschirrtuch aus Leinen und Baumwolle, ca. 13 Euro, www.cawoe-shop.com

4 Stuhl REX der niederländischen Designerin Ineke Hans (Foto) besteht aus recycelten Industrieabfällen wie Fischernetzen. Er ist der erste niederländische Pfandstuhl, den man jederzeit bei Sammelstellen gegen eine Erstattung von 20 Euro zurückgeben kann. Anschließend wird REX gereinigt, bei Bedarf repariert und weiterverkauft. Preis auf Anfrage unter www.de.circuform.com

5 Die Stärken des Ökomöbel-Pioniers Grüne Erde (gegründet 1983) sind sein zeitloses Design, beste handwerkliche Verarbeitung und hochwertige Materialien, bei Holz aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern. Neuestes Beispiel ist der Esstisch „Tenso“ aus Buchenholz. 2598 Euro, www.grueneerde.com



SMART & HILFREICH

Genau dosiertes Wasser oder ein KI-Kochassistent: die schöne neue und unkomplizierte Küchenwelt

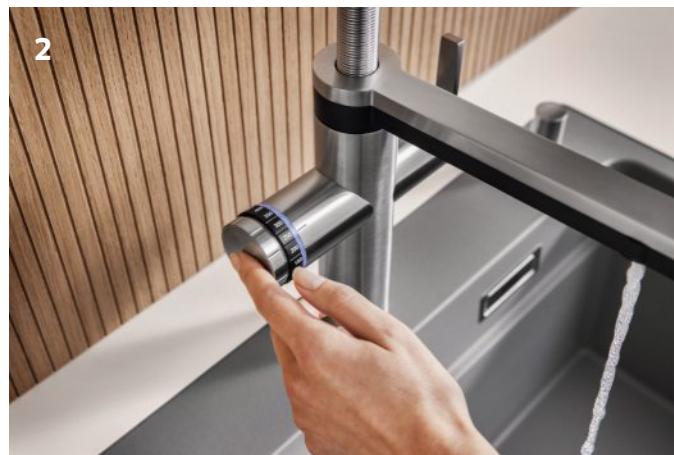
1 Sogenannte Vakuum-Isolationspaneele mit Kieselsäure ermöglichen eine hochwirksame Dämmung, sodass der „FNa 6625“ als erster Gefrierschrank in der Energieeffizienzklasse A eingestuft wird. Von Liebherr, Preis auf Anfrage, www.liebherr.com

2 Die Armatur „Choise Icona“ spendet kaltes, heißes sowie gekühltes, medium und sprudelndes Wasser. Per Drehrad und Sensorberührung kann man genau die Menge einstellen, die man haben möchte. Von Blanco, Preis auf Anfrage, www.blanco.de

3 Kochen bei bester Luft: Der Kochfeldabzug „Downline Performance“ passt seine Abzuleistung automatisch an den Kochvorgang an – das spart auch Energie. Von Berbel, Preis auf Anfrage, www.berbel.de

4 In Vilvoorde bei Brüssel betreibt Miele ein Food Lab, in dem Prototypen getestet werden. Vielversprechend ist das KI-Assistenzsystem „Cooking Companion“, das beim Kochen Hilfestellung leistet, indem es beispielsweise Temperaturen und Garzeiten für bestimmte Gerichte berechnet. www.miele.de

5 Ähnlich wie bei Umluft im Backofen werden im Airfryer die Lebensmittel mit heißer Luft umwirbelt – allerdings ist der Luftstrom hier wie ein Tornado. So werden Speisen auch mit wenig Fett knusprig. Im neuen „Airfryer 3000 Series Dual Basket“ von Philips können sogar zwei verschiedene Zutaten gleichzeitig zubereitet werden. 249,99 Euro, www.philips.de



Maiks schnelle Woche

Selbst ein entspannter Typ wie unser Koch hat es im Alltag mal eilig. Dann kocht er flott, aber mit ganz und gar nicht alltäglichen Ideen. Sein Plan in sieben Rezepten



Maik putzt Pfifferlinge am liebsten mit einer weichen Pilzbürste – eine Babybürste eignet sich dafür auch



30 Min.
Montag

Tagliatelle alla carbonara mit Kürbis

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 30 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 1 Ei (Kl. M)
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 200 g Tagliatelle
- 2 Stiele krause Petersilie

1. Kürbis putzen, waschen, trocken tupfen, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Kürbiswürfel darin bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und geräuchertem Paprikapulver abschmecken.

2. Käse fein reiben. Mit Ei und Eigelben in einer Schüssel verquirlen und bis zum Gebrauch beiseitestellen. Tagliatelle in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, dann in einem Sieb abtropfen lassen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen.

3. Tagliatelle und Nudelwasser zum Kürbis in die Pfanne geben und 1 Minute kochen, danach in eine vorgewärmede Schüssel geben. Die Ei-Mischung sofort zügig unterheben. Ei-Mischung und Nudeln sollen sich gut verbinden und sämig sein.

4. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Die Pasta auf vorgewärmte Teller geben, mit Petersilie und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 25 g E, 24 g F, 86 g KH =
688 kcal (2883 kJ)

Gebratene Butter-Birne mit Bohnen und mariniertem Bauchspeck

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

BAUCHSPECK

- 4 Scheiben Bauchspeck (à 80 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL edelsüßer Paprikapulver
- Salz • Pfeffer

GEMÜSE UND VINAIGRETTE

- 1 Birne (180 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g grüne Bohnen
- 150 g Wachsbohnen
- Salz
- 1 EL Butter (10 g)
- Pfeffer
- 4 Stiele Estragon
- 1 EL Estragonessig
- 1 TL Honig • 2 EL Olivenöl

1. Für den marinierten Bauchspeck Speck trocken tupfen. Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Bauchspeck mit der Marinade mischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

2. Für das Gemüse inzwischen Birne waschen, trocken tupfen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Birnenviertel in 1 cm breite Spalten schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Grüne Bohnen und Wachsbohnen putzen, waschen. Bohnen in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten leicht bissfest garen, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Butter in einer Pfanne zerlassen. Birnenspalten, Bohnen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

4. Für die Vinaigrette inzwischen Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Estragonblätter, -essig, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

5. Grillpfanne erhitzen. Bauchspeckscheiben bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten kross braten. Bauchspeck mit Birne, Bohnen und Estragon-Vinaigrette auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passen Kartoffeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 29 g E, 68 g F, 20 g KH = 844 kcal (3533 kJ)

45 Min.
Dienstag



Joghurt-Curry-Hähnchen

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 300 g Hähnchenbrustfilets (ohne Haut)
- 2 TL mildes Currys (z. B. „Anapurna“; über www.altesgewuerzamt.de)
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 200 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 5 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 1 Süßkartoffel (350 g)
- 1 Blumenkohl (250 g)
- 1 Zwiebel (100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter (20 g)
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 300 ml Gemüsebrühe • 1 Lorbeerblatt
- 30 g Pistazienkerne • 2 Stiele Minze

45 Min.
Mittwoch

1. Hähnchenbrust trocken tupfen und in 2 cm große Stücke schneiden. In einer Schüssel mit 1 TL Currys, Tomatenmark, Zimt, 100 g Joghurt, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen, ca. 15 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen Süßkartoffel schälen und in 2 cm breite Scheiben schneiden. Mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten goldbraun backen.
3. Inzwischen Blumenkohl putzen, die äußeren Blätter und den Strunk entfernen. Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Restliches Currys (1 TL) und Kurkuma zugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Blumenkohl, Gemüsebrühe und Lorbeerblatt zugeben und 15 Minuten offen leise kochen lassen. Kurz vor dem Ende der Garzeit restlichen Joghurt (100 g) zugeben und verrühren, nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Pistazien in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Abkühlen lassen und grob hacken. Restliches Olivenöl (2 EL) in der Pfanne erhitzen, Hähnchenbrust bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten scharf anbraten.
5. Minzblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen. Süßkartoffeln, Curry und Hähnchenbrust anrichten. Mit Pistazien und Minze bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 48 g E, 46 g F, 51 g KH = 854 kcal (3578 kJ)

Rote Bete aus dem Ofen mit Zitronen-Dill-Quark

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

OFEN-BETE

- 1,2 kg Rote Bete
- 2 El Dattelsirup
- 1 Ti fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 Ti gemahlener Kreuzkümmel
- 2 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer

KRÄUTERQUARK

- 2 Frühlingszwiebeln
- 8 Stiele Dill
- 500 g Magerquark
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Zitronensaft
- 1 El grober Senf
- 4 El Milch (3,5 % Fett)
- 2 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 4 Naan-Brote (Natur; zum Aufbacken)
- Chiliflocken

1. Für die Ofen-Bete Rote Bete schälen (mit Küchenhandschuhen arbeiten!) und in 1 cm breite Spalten schneiden. Mit Dattelsirup, Zitronenschale, Kreuzkümmel, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

2. Für den Kräuterquark inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Weiße und Hellgrüne schräg in sehr feine Röllchen schneiden. Dillspitzen von den Stielen abzupfen, etwas davon für die Garnierung beiseitelegen, restliche Dillspitzen grob schneiden. Knoblauch fein hacken. Quark mit Frühlingszwiebeln, gehacktem Dill, Knoblauch, Zitronensaft, Senf, Milch und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

3. Rote-Bete-Spalten aus dem Ofen nehmen. Naan-Brote nach Packungsanweisung aufbacken. Rote Bete und Quark anrichten. Mit restlichem Dill und Chiliflocken bestreuen. Mit Naan-Brot servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 25 g E, 13 g F, 56 g KH = 464 kcal (1954 kJ)

45 Min.
Donnerstag



Garnelen mit Fregola und Pfifferlingen

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 100 g **Fregola sarda**
(sardische Hartweizen-Pasta
in Kugelchenform) • Salz
- 1 Tomate (120 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g getrocknete Tomaten
(in Öl) • 1 El Aceto balsamico
- Pfeffer
- 6 Garnelen (à 60 g; mit Kopf
und Schale; aus regionaler
Aquakultur; z.B. von Hanse
Garnelen)
- 150 g Pfifferlinge
- 120 g rote Zwiebeln
- 2 El Olivenöl
- 8 Stiele Thymian
- 1 Bio-Zitrone
- 4 Stiele Basilikum

1. Für den Salat Fregola nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen. Tomate waschen, trocknen, den Stielansatz entfernen. Tomate vierteln, entkernen und fein würfeln. Knoblauch fein hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, dabei 3 El Öl auffangen, in feine Streifen schneiden. Fregola abgießen und mit Tomaten, -öl, Essig, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.
2. Garnelen trocken tupfen. Pfifferlinge putzen, große Pilze halbieren. Rote Zwiebeln halbieren und in 1 cm breite Spalten schneiden.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Pfifferlinge bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten braten. Zwiebelpalten zugeben und weitere 2 Minuten braten. Zutaten aus der Pfanne nehmen. Garnelen und Thymian in die Pfanne geben und 4 Minuten braten.

Pfifferlinge und Zwiebeln wieder zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Zitrone halbieren. Eine weitere Pfanne erhitzen, die Zitronenhälften mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten leicht bräunen.

5. Garnelen mit Pfifferlingen, Fregola und karamellisierten Zitronenhälften in Schalen anrichten. Mit abgezupften Basilikumblättern und mit Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 33 g E, 31 g F, 45 g KH =
626 kcal (2623 kJ)

40 Min.

Freitag





Romanesco-Suppe mit Gartenkresse und schwarzen Bohnen

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 600 g Romanesco
- 100 g Schalotten
- 50 g Blattspinat
- 2 El Butter (20 g)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- 150 g schwarze Bohnen (aus der Dose; Abtropfgewicht)
- 1 El Olivenöl
- Muskatnuss
- 1 Beet Gartenkresse

1. Romanesco waschen, putzen und in kleinste Röschen teilen. 120 g Röschen für die Einlage beiseitestellen. Romanesco-Stiel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten in feine Ringe schneiden. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen.

2. 1 El Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten darin glasig dünsten. Romanesco-Stiel und -Röschen zugeben, 2–3 Minuten mitdünsten. Brühe und Sahne zugießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen.

3. Restliche Butter (1 El) in einer Pfanne zerlassen. Beiseitegestellte Romanesco-Röschen darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen in ein Sieb geben, kalt abspülen, gut abtropfen lassen und in einer Schale mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

4. Nach dem Ende der Kochzeit Suppe und Spinat im Küchenmixer fein pürieren, dann zurück in den Topf gießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Suppe warm stellen.

5. Gartenkresse vom Beet schneiden. Suppe in vorgewärme Schalen geben. Gebratenen Romanesco, schwarze Bohnen und Gartenkresse darauf verteilen, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 9 g E, 23 g F, 12 g KH = 314 kcal (1319 kJ)





Königsberger Klopse mit Kohlrabi und Liebstöckel

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 600 g kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge) • Salz
- 3 Scheiben Toastbrot (à 30 g)
- 100 ml Milch (3,5% Fett)
- 600 g Rinderhackfleisch
- 1 TL grober Senf
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale • Pfeffer
- 1 EL Butter (10 g)
- 1 EL Mehl
- 500 ml Rinderbrühe
- 200 ml Schlagsahne
- 2 EL Zitronensaft
- Muskatnuss
- 1 Kohlrabi (350 g)
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Kapern
- 4 Stiele Liebstöckel

1. Drillinge sorgfältig waschen, dann ungeschält in reichlich kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen.

2. Inzwischen Toastbrot entrinden und in Milch einweichen. Toastbrot gut ausdrücken. Rinderhack, Toastbrot, Senf, Ei, Zitronenschale, Salz und Pfeffer mit den Händen zu einer glatten Hackmasse verkneten. Mit nassen Händen zu 20 Klopsen (à 30 g) formen.

3. Butter in einem großen Topf zerlassen. Mehl unterrühren. Brühe und Sahne unter Rühren mit dem Schneebesen nach und nach zugeben, offen aufkochen und bei milder Hitze kochen lassen. Mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Klopse in die Sauce geben und darin bei milder Hitze 15–20 Minuten ziehen lassen.

4. Kohlrabi putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln in ein Sieb

abgießen und abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Kohlrabi darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Kapern im Sieb abtropfen lassen und zu den Klopsen geben. Liebstöckelblätter von den Stielen abzupfen, grob schneiden. Kartoffeln und Klopse in tiefen Tellern anrichten, mit Liebstöckel und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 40 g E, 45 g F, 36 g KH =
733 kcal (3075 kJ)

45 Min.
Sonntag

MENÜ DES MONATS

Süßsaurer Gurkensalat

Erfrischende Gurkenstücke, serviert in perfekt mit Essig, Zucker und leichter Schärfe ausbalancierter Marinade. **Rezept Seite 56**

Zum Teilen gedacht

Mit Herz und Tradition pflegt man in Korea die Gastfreundschaft. Dazu gehört auch, dass alle von allem nehmen und probieren dürfen. Im Mittelpunkt unserer bunten Auswahl steht ein geniales Knusperhähnchen mit allerlei Extras

DAS MENÜ

VORSPEISE

Gimbap (koreanische Reisröllchen)

HAUPTSPEISE

Knusperhähnchen mit eingelegtem Rettich und Kimchi-Pancakes

DESSERT

Reis-Eiscreme mit Dalgona-Creme und Litschi

VORSPEISE

Gimbap

Durchaus mit Sushi vergleichbar, aber die koreanische Variante enthält traditionell keinen Fisch. Unser Koch füllt sie mit einem Gemüse-Mix und Filetstreifen.
Rezept Seite 56



MAIK DAMERIUS
»e&t«-Koch

So plant unser Koch sein Menü

AM VORTAG

- Chiliöl zubereiten, bei Zimmertemperatur lagern
- Litschi-Ragout zubereiten, kühl stellen
- Rettich einlegen, zugedeckt ziehen lassen

DREI STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Reis für die Gimbap kochen, auskühlen lassen
- Würzmischung für das Hähnchen anrühren und Fleisch untermischen
- Weitere Zutaten für die Gimbap vorbereiten und zugedeckt kühl stellen

EINE STUNDE VORHER

- Kimchi-Mayonnaise mixen, zugedeckt kühl stellen
- Gurkensalat mischen, ziehen lassen
- Teig für die Pancakes anrühren
- Masse für das Cremeeis zubereiten, gefrieren lassen
- Marinade für das Hähnchen zubereiten

30 MINUTEN VORHER

- Gimbap fertigstellen

KURZ VOR BEGINN

- Pancakes zubereiten, warm stellen
- Für den Gurkensalat Sesam rösten. Salat abschmecken, Sesam darüberstreuen

NACH DER VORSPEISE

- Knusperhähnchen zubereiten, mit Marinade mischen und mit Pancakes und eingelegtem Rettich anrichten

NACH DEM HAUPTGANG

- Dalgona-Creme anrühren
- Dessert anrichten



Kimchi-Mayo

Zartcremig und mit viel Würze ist der rasch gerührte Dip ein perfekter Begleiter zum Gimbap.
Rezept Seite 56

Crispy Chiliöl

Noch ein bisschen Extra-Schärfe gefällig? Dann kann jeder Guest rasch noch auf das mit frischem Ingwer, Knoblauch, Sesam und viel Chili gewürzte Öl zugreifen.

Rezept Seite 58



HAUPTGANG

Knusperhähnchen mit eingelegtem Rettich

Kross frittiert, mit leicht süßsäuerlicher Note wird das zarte Keulenfleisch vom Hähnchen serviert. Von eher milder Seite präsentiert sich eingelegter Rettich dazu.

Rezept Seite 58



Kimchi ist das Traditionsgericht der koreanischen Küche und gehört zu jeder Mahlzeit dazu

Kimchi-Pancakes

Es muss nicht immer Reis sein...
Das würzige Hähnchenfleisch wird
diesmal von mit Kimchi aromatisierten
Pfannkuchen begleitet.

Rezept Seite 58





Foto Seite 53

Gimbap (koreanische Reisrollen)

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Rollen (32 Stücke)

- 200 g Rundkornreis (z. B. Sushi-Reis)
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- 3 Eier (Kl. M)
- 6 El Sesamöl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Möhren (120 g)
- 100 g Blattspinat
- 150 g Rinderfilet
- 2 El helle Sojasauce
- 120 g eingelegter gelber Daikon-Rettich (Asia-Laden)
- 4 Nori-Algen-Blätter
- Außerdem: Sushi-Bambus-matte

1. Reis nach Packungsangabe zubereiten. Knoblauch und 1 Prise Salz auf ein Arbeitsbrett geben und sehr fein hacken. Fertigen Reis damit gut mischen und abkühlen lassen.

2. Eier in der Schüssel verquirlen und mit Salz würzen. In einer kleinen beschichteten Pfanne 1 El Sesamöl erhitzen und die Hälfte der Eiermasse einfüllen, zu einem Omelett ausbacken und auf einen Teller geben. Aus der restlichen Eiermasse ein weiteres Omelett backen, auskühlen lassen.

3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und trocken tupfen. Möhren putzen und schälen. Frühlingszwiebeln und Möhren in ca. 1 x 10 cm lange Streifen bzw. Stifte schneiden. Blattspinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Rinderfilet trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden.

4. In einer Pfanne 1 El Sesamöl erhitzen. Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute anbraten. Sojasauce zugeben, durchschwenken und aus der Pfanne nehmen. Pfanne auswischen. 1 El Sesamöl in der Pfanne erhitzen. Möhrenstifte darin ca. 2 Minuten anbraten. Leicht mit Salz würzen und aus der Pfanne nehmen. Weitere 2 El Sesamöl in der Pfanne erhitzen. Spinat darin unter Wenden dünsten, bis er zusammenfällt. Leicht salzen, aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen.

5. Pfanne nochmals auswischen. Restliches Sesamöl (1 El) darin erhitzen. Rinderfiletscheiben darin bei starker Hitze ca. 1 Minute scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, in Streifen schneiden.

6. Rettich abtropfen lassen. Rettich und Omeletts in feine Streifen schneiden. Sushi-Matte mit Frischhaltefolie und einem Nori-Blatt belegen. Mit angefeuchteten Händen ca. ¼ vom Reis auf die untere Hälfte geben, etwas flach drücken, dabei einen 1 cm breiten Reisrand an der unteren Längsseite formen.

7. Jeweils etwas Möhrenstifte, Frühlingszwiebel- und Omelett-Streifen, Spinat, Rinderfilet und Rettich längs auf dem unteren Ende verteilen. Den freien Teil des Nori-Blatts mit Wasser befeuchten, Nori-Blatt mithilfe der Matte aufrollen. So weitere 3 Reisrollen zubereiten. Reisrollen in je 8 Stücke teilen. Dazu die Kimchi-Mayonnaise und eventuell übrig gebliebene Zutaten reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Abkühlzeit 1 Stunde
PRO ROLLE 17 g E, 20 g F, 44 g KH = 446 kcal (1871 kJ)



Foto Seite 52

Süßsaurer Gurkensalat

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 6 Portionen

- 2 Bio-Salatgurken (500 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Pfefferschoten
- 3 El Zucker
- 60 ml Reisessig
- 4 El helle Sojasauce
- 4 El geröstetes Sesamöl
- 2 El schwarze Sesamsaat

1. Gurken waschen, trocken tupfen, längs vierteln und mit einem Nudelholz darüberrollen, sodass sie leicht weich werden. Anschließend schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

2. Knoblauch grob würfeln. Pfefferschoten waschen, trocken tupfen, längs halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch, Pfefferschoten und Zucker im Mörser zu einer Paste zerreiben. Mit Reisessig, Sojasauce und Sesamöl in einer Schüssel verrühren. Gurken unter die Marinade mischen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 1 Stunde ziehen lassen.

3. Zum Servieren Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Sesam über den Gurkensalat streuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten plus Ziehzeit 1 Stunde
PRO PORTION 2 g E, 9 g F, 12 g KH = 150 kcal (630 kJ)

Kimchi, der mit Chili fermentierte Chinakohl, gehört als Beilage zu jedem koreanischen Essen dazu



Foto Seite 53

Kimchi-Mayo

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6–8 Portionen

- 150 g Kimchi (Abtropfgewicht)
- 200 g japanische Mayonnaise (z. B. Kewpie; Asia-Laden; ersatzweise Mayonnaise)
- 1 Tl Gochugaru (koreanische Chiliflocken)
- 1 El Limettensaft
- Salz
- Pfeffer

1. Kimchi fein schneiden. Mit Mayonnaise, Chiliflocken, Limettensaft, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben.

2. Mischung mit dem Stabmixer fein pürieren. Kimchi-Mayo bis zum Servieren kühl und mit Frischhaltefolie bedeckt lagern.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten
PRO PORTION (BEI 8) 1 g E, 18 g F, 2 g KH = 181 kcal (759 kJ)



DESSERT

Reis-Eiscreme mit Litschi und Dalgona-Creme

Zart schmelzende Eiscreme, süßliche Früchte und eine herb-würzige Kaffeecreme zum exotischen Dreiklang vereint. **Rezept Seite 59**





Foto Seite 54

Knusperhähnchen mit eingelegtem Rettich

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

KNUSPERHÄHNCHEN

- 30 g frischer Ingwer
- 80 ml Reiswein
- 50 ml Sojasauce
- 1 TL Salz
- 1½ TL Zitronenpfeffer
- 600 g Hähnchenkeulen (ausgelöst; ohne Haut)
- 1 TL Chilipaste
- 1 EL Zucker
- 2 EL Reisessig
- 200 ml Hühnerfond
- 3 Sternanis
- 2 EL helle Sesamsaat

FRÜHLINGSZWIEBEL

- 1 Frühlingszwiebel
- 70 g Speisestärke
- 80 Mehl
- 1 l hoch erhitzbare Pflanzenöl zum Frittieren
- 300 Kimchi zum Dazureichen (Abtropfgewicht)

RETTICH

- 500 g Daikon-Rettich
- 130 ml Reisessig
- 100 g Zucker
- 1 TL Salz
- Außerdem: eventuell Fritteuse, Küchenthermometer

1. Für das Hähnchen Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Ingwerscheiben, Reiswein, 10 ml Sojasauce, Salz und 1 TL Zitronenpfeffer in einer Schüssel verrühren. Hähnchenfleisch zugeben, gut vermischen und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden zugedeckt marinieren.

2. Für den Rettich inzwischen Rettich putzen, schälen und in 1,5–2 cm große Würfel schneiden. In einem Topf 250 ml Wasser, Essig, Zucker und Salz unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. Rettichwürfel zugeben, beiseitestellen und zugedeckt mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

3. Für die Marinade inzwischen restliche Sojasauce (40 ml), Chilipaste, Zucker, Reisessig, Fond und Sternanis in einem Topf bei mittlerer Hitze dicklich einkochen (ca. 15 Minuten).

4. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Frühlingszwiebel putzen, waschen, trocken tupfen und das Weiße und Hellgrüne schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

5. Speisestärke, Mehl, Salz und restlichen Zitronenpfeffer (½ TL) in einer Schüssel vermischen. Kurz vor der Zubereitung die marinierten Hähnchenkeulen in der Mischung wenden, sodass sie rundum gut bedeckt sind. Öl in einer Fritteuse oder einem breiten Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer verwenden!). Hähnchenteile darin in 4–5 Portionen jeweils 4–5 Minuten knusprig und goldbraun frittieren. Aus dem Öl nehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Knusperhähnchen mit der Würzmarinade beträufeln und z.B. in vorgewärmten Schalen anrichten. Mit Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen. Kimchi-Pancakes, Knusperhähnchen und Rettich anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Marinier- und Ziehzeit mindestens 2 Stunden

PRO PORTION 27 g E, 22 g F, 32 g KH = 452 kcal (1894 kJ)



Foto Seite 55

Kimchi-Pancakes

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Stück

MILCH

- 300 ml Milch
- 4 Eier (Kl. M)
- 160 g Mehl • Salz

KIMCHI

- 250 g Kimchi (Abtropfgewicht)

- 6 TL Sesamöl

1. Milch, Eier, Mehl und 1 Prise Salz in einer Schüssel sorgfältig verrühren und ca. 20 Minuten quellen lassen. Inzwischen Kimchi in feine Streifen schneiden.

2. Kimchi unter den Teig mischen. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne (20 cm Ø) erhitzen. Etwa ¼ vom Teig gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Teig bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten backen und stocken lassen. Dann vorsichtig auf einen flachen Topfdeckel oder Teller gleiten lassen und auf der ungebackenen Seite zurück in die Pfanne geben. Weitere 2–3 Minuten backen. Auf die Weiße 6 Pancakes herstellen. Fertige Pancakes nach Belieben im Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) warm stellen. Kimchi-Pancakes, Knusperhähnchen und Rettich anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Quellzeit 20 Minuten

PRO STÜCK 10 g E, 8 g F, 25 g KH = 214 kcal (900 kJ)

Wer Kaffee und Desserts aromenreich, kräftig und richtig süß liebt, wird in Korea glücklich werden



Foto Seite 54

Crispy Chiliöl

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 8–10 Portionen

- 20 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL helle Sesamsaat
- 100 g Chiliflocken
- 1 EL brauner Zucker
- 200 ml Sonnenblumenöl
- 1 EL Sojasauce
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Ingwer schälen. Ingwer und Knoblauch fein würfeln und mit Sesam, Chiliflocken und braunem Zucker mischen.

2. Sonnenblumenöl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Heißes Öl über die Chilimischung gießen. Sojasauce einröhren und ca. 1 Stunde abkühlen lassen. Z.B. zum Knusperhähnchen und den Pancakes servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten plus Abkühlzeit ca. 1 Stunde

PRO PORTION 2 g E, 23 g F, 5 g KH = 243 kcal (1020 kJ)



Foto Seite 57

Reis-Eiscreme mit Litschi und Dalgona-Creme

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,
RAFFINIERT

Für 6–8 Portionen

REIS-EISCREME

- 100 g Zucker
- 6 Eigelb (Kl. M)
- 250 ml Reisdrink (Natur)
- 250 ml Schlagsahne

LITSCHI-RAGOUT

- 270 g Litschi (aus der Dose; Abtropfgewicht)
- 50 ml Sake
- 1 Stange Zimt (3 cm Länge)
- 1 TL Speisestärke

SHISO-ÖL

- 50 g Blattspinat

- 100 ml Sonnenblumenöl
- 20 Shiso-Blätter plus etwas zum Garnieren

GEPUFFTER REIS

- 200 ml hoch erhitzbare Pflanzenöl zum Frittieren
- 1 El grüne Reisflocken

DALGONA-CREME

- 4 El Instant-Kaffeepulver
 - 4 El Zucker
- Außerdem: Schlagkessel, Küchenthermometer, Eismaschine

1. Für das Eis Zucker und Eigelbe in einem Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers auf kleinster Stufe 4–5 Minuten cremig rühren. Reisdrink und Sahne leicht erwärmen und unter ständigem Rühren z.B. mit dem Teigschaber langsam unter die Eiercreme mischen. Schlagkessel anschließend über ein heißes Wasserbad setzen. Die Creme unter ständigem Rühren mit dem Teigschaber auf 75–80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!), bis sie dicklich wird. Zum Prüfen, ob die Masse ausreichend gebunden ist, Teigschaber mit etwas Creme darauf aus der Masse heben und sacht von der Seite auf die Creme pusten. Bilden sich wellenförmige Linien, die an eine Rose erinnern, ist die Masse ausreichend erhitzt („zur Rose abgezogen“).

2. Schlagkessel in ein eisgekühltes Wasserbad stellen, Masse unter Rühren auskühlen lassen. Eismasse dann in einer Eismaschine cremig gefrieren (30–60 Minuten, je nach Gerät). Sofort servieren oder nach Belieben in eine gefriergeeignete Schale mit Deckel füllen und in den Tiefkühler stellen. So wird die Eismasse deutlich fester, muss gegebenenfalls zum Servieren kurz antauen.

3. Für das Ragout Litschis abgießen, den Sud dabei auffangen. Sud, Sake, Zimtstange und 100 ml Wasser aufkochen. Stärke und etwas kaltes Wasser verrühren. Unter Rühren zum Sud gießen und bei mittlerer Hitze 1 Minute kochen. Inzwischen Litschis halbieren. Litschis in den Sud geben und abkühlen lassen.

4. Für das Shiso-Öl Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Sonnenblumenöl auf 80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Öl, Shiso-Blätter und Spinat in einen Küchenmixer geben und ca. 2 Minuten auf höchster Stufe pürieren. Anschließend durch ein sehr feines Sieb gießen und kalt stellen.

5. Für den gepufften Reis Sonnenblumenöl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Reisflocken darin kurz aufpuffen lassen. Sofort aus dem Öl heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Für die Dalgona-Creme kurz vor dem Servieren Kaffeepulver, Zucker und 4 El Wasser in einen Mixbecher geben und mit den Quirlen des Handrührers zu einer festen Creme aufschlagen.



Fruchtig punktet

Mit vielfältigen Noten von Holunder, Zitrone und Honig, aber auch dem Duft nach Ananas, gelingt es dem gelben Muskateller Illyr aus der Südsteiermark, harmonisch zwischen den intensiven Aromen unseres koreanischen Gastmahls zu vermitteln. Eine frische Säure balanciert den lieblich ausgebauten Wein, verleiht ihm dadurch eine gewisse Leichtigkeit.

Reinhard Muster, Gelber Muskateller Illyr, Jahrgang 2022; Weingut Muster-Gamlitz, Steiermark, 17 Euro, über www.muster-gamlitz.at

7. Jeweils 1 Nocke Eiscreme, etwas Litschi-Ragout und Dalgona-Creme in Tupfen in Dessertschälchen anrichten. Reisflocken darüberstreuen. Shiso-Öl darüberträufeln und das Dessert mit Shiso-Blättern garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Abkühl- und Gefrierzeit
ca. 1:30 Stunden

PRO PORTION 3 g E, 26 g F, 46 g KH = 441 kcal (1849 kJ)



AUFGEMERKT, KRAUTS!

Man muss kein Sauerkraut lieben, um für Kimchi zu schwärmen. Dass der fermentierte Kohl „Korea-Style“ geschmacklich wunderbar vielfältig ist, nicht zwingend aus Chinakohl besteht und auch nicht immer höllenscharf sein muss, beweist das kleine Hamburger Familienunternehmen „That's Kimchi“

TEXT BIRGIT HAMM FOTOS BRUNO SCHRÖDER

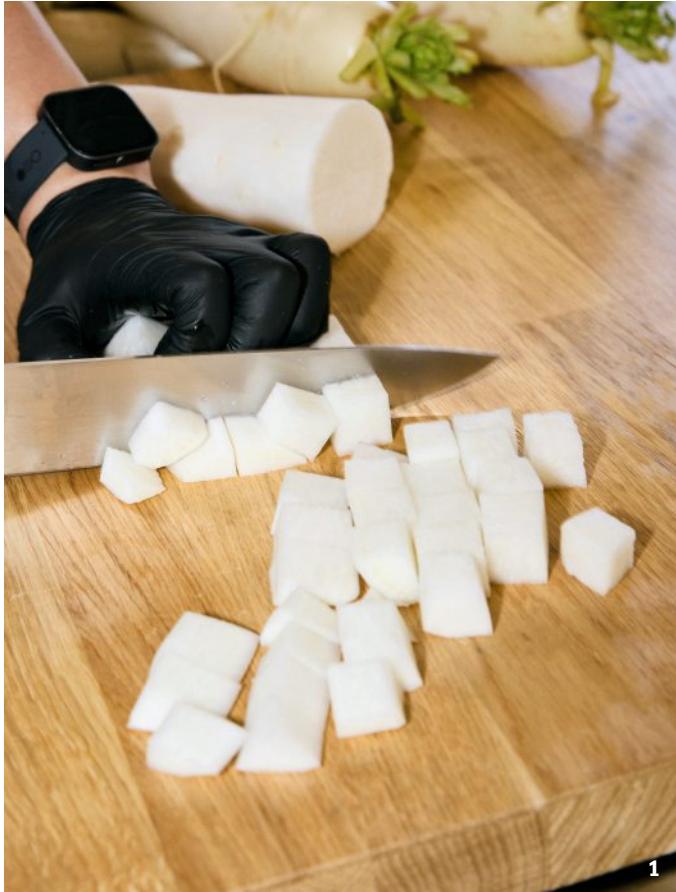


Macht schweres Essen leichter:
Kkakdugi-Kimchi mit knackigen Daikon-
Rettichwürfeln und Koriandergrün



Kulinarisches
Botschafter-Paar:
Annaria Bahr-Schmidt
und Guido Schmidt
verkaufen ihr Kimchi
auf dem Hamburger
Isemarkt unterm
Hochbahn-Viadukt





1 Zuschnitt: Kkakdugi-Kimchi, das als Erfrischung zu schwererem Essen gereicht wird, basiert auf Daikon-Rettichwürfeln **2** Zutaten: Ins Schmidt'sche Original gehören Chinakohl, Lauchzwiebeln, Sesam



3 Würze: Die rote Chilipaste gibt dem Kimchi das Aroma und bestimmt seinen Schärfegrad **4** Zubereitung: Die Mischung aus Chinakohl, Kohlrabi, Sesam und Chilipaste wird traditionell von Hand geknetet



„KOREANER LIEBEN „SON MAT“, DASS ETWAS WIE HANDGEMACHT SCHMECKT.“



Der Isemarkt im lässig-feinen Hamburg-Eppendorf ist ein Paradies für alle, die gern kochen, essen, riechen, schmecken, sich inspirieren lassen. Appetitliche, bunte Gemüseberge, duftendes Holzofenbrot, edle Fischspezialitäten, Fleisch, feine Käse, frische Austern, die direkt am Stand genossen werden können. Verlockungen, so weit Auge und Portemonnaie reichen.

Und mittendrin Guido Schmidt. An seinem kleinen Stand bietet er etwas an, das selbst für den Isemarkt, Hamburgs Vorzeige-Wochenmarkt, außergewöhnlich ist: hausgemachtes Kimchi nach dem Rezept seiner koreanischen Mutter. Gut gelaunt verteilt der 42-Jährige Kostproben verschiedener Kimchi-Sorten an die neugierigen Marktbesucher. Heute hat er ein erfrischendes Gurken-Kimchi dabei, außerdem Kkakdugi, knackiges Kimchi aus Daikon-Rettichwürfeln. Es gibt fruchtig-mildes Mul-Kimchi mit Nashi-Birne und Möhre – und natürlich das Original-Kimchi aus Chinakohl und Kohlrabi – exakt so gewürzt, dass es den Geschmacksnerv all jener trifft, die es angenehm scharf, aber eben nicht höllenscharf mögen. Und das sind hierzulande viele. Schmidt, ein extrovertierter Typ, ist in seinem Element. Er liebt den direkten Kontakt, den so ein Markt bietet, hat sichtlich Freude daran, mit den Menschen zu sprechen, das Besondere seiner Produkte zu erklären. „Natürlich haben

wir auch einen Onlineshop, aber auf dem Wochenmarkt ist es ein schönes Miteinander. Und man bekommt sofort Feedback, das ist sehr wertvoll“, erzählt er begeistert.

Guido Schmidt und seine Frau, Annaria haben beide beruflich etwas völlig anderes gemacht, bevor sie im September 2023 „That's Kimchi“ gründeten. Er ist Ingenieur, war viele Jahre für Airbus im gesamten asiatischen Raum unterwegs – zwischen Korea, Japan, China, Malaysia und Vietnam. Sie ist Produktdesignerin, hat an der Weimarer Bauhaus-Uni studiert. Fast vier Jahre lebte die Familie in Busan, der zweitgrößten Stadt Koreas, wo auch eine der beiden Töchter zur Welt kam.

Für Guido ist Korea ein Thema, das ihn schon ein Leben lang begleitet. Seine Mutter kam in den 70er-Jahren als Krankenschwester nach Deutschland und blieb. Er selbst wuchs in Hamburg auf. „Es gibt hier eine große zweite Generation – wir nennen das „i zä“ (i heißt zwei, zä Generation). Ich bin stolz auf meine

koreanische Seite und hatte schon immer ein ziemliches Sendungsbe-wusstsein, was die koreanische Kultur angeht – nicht nur die Esskultur.“

Und Essen ist ein sehr guter, emotionaler Zugang zur Kultur eines Landes. Die koreanische Küche erlebt bei uns gerade einen Hype. Kein schlechter Zeitpunkt, um ein Kimchi-Business zu starten. Vor allem, wenn man auf die Originalrezeptur der eigenen Mutter zurückgreifen kann. Das fermentierte Gemüse ist eine Säule der koreanischen Küche und wird zu praktisch allem gereicht. Es schmeckt säuerlich-frisch, würzig-scharf und ist extrem gesund: Vitamin C, Kalium, Kalzium und Eisen, dazu Ballaststoffe für die Verdauung und die bei der Fermentation entstehenden Milchsäurebakterien, die das Darm-Mikrobiom günstig beeinflussen und so das Immunsystem stärken.

Kimjang, der koreanische Brauch, Kimchi gemeinschaftlich herzustellen, gehört zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO. Gemeinsam mit einem Freund haben die beiden dann auch angefangen, Kimchi zu machen. Ganz klein, im „Food Lab“, einer Art Experimentierlabor für Food-Start-ups. Den ganzen Tag geackert, mit viel Muskelkraft 30, 40 Kilo Kimchi fertiggestellt. Unter Anleitung von Guidos Mutter. „Sie hatte kein geschriebenes Rezept, hat einfach gemacht – und wir haben dann irgendwann angefangen, abzuwiegen und mitzuschreiben. Es gibt einen Begriff, „Son Mat“ – „Geschmack der Hände“. Das heißt nicht, dass die Hände nach etwas schmecken, sondern, dass es handgemacht schmeckt. Koreaner lieben es, wenn etwas handgemacht ist: Noch ein bisschen mehr hiervon, eine Prise davon, abschmecken, gucken, dass es passt – das ist „Son Mat“. Wir paaren das jetzt mit exakten Rezepten, damit es wiederholbar ist“, erzählt Guido.

Mittlerweile ist „That's Kimchi“ gewachsen, hat einen fest angestellten Vollzeit-Mitarbeiter, mehrere Aushilfen und seine Produktionsstätte auf das alte Schlachthofgelände verlegt. Eine eigene



Der Gründer und die Urheberin: Guido Schmidt und seine Mutter Young-Nam Lee-Schmidt. Sie kam in den 1970er-Jahren nach Deutschland, um als Krankenschwester zu arbeiten, er war viele Jahre als Ingenieur für Airbus unterwegs. Heute wollen die Mutter, der Sohn und seine Frau vermitteln, was Kimchi ist und wie es schmeckt, wenn es noch handgemacht ist – nach koreanischem Originalrezept.

„DIE QUALITÄT VON KIMCHI STEHT UND FÄLLT MIT GOCHUGARU, KOREANISCHEM CHILIPULVER.“



kleine Welt, mitten im Hamburger Schanzenviertel. Guido nimmt mich mit in die Produktionsküche. Es duftet säuerlich-streng – von der Milchsäuregärung, die Chinakohl, Rettich, Gurken in Kimchi verwandelt. Eine große Mischmaschine steht da, ein Dörrautomat für die knusprigen Kimchi-Chips – erst Resteverwertungsidee, jetzt unverhoffter Verkaufsschlager – und auf den Arbeitstischen Wannen voller Gurkenstücke, Chiliringe, Rettichwürfel, liebevoll geschnippelt von koreanischen Austauschstudenten, für die Kimchi nichts Exotisches ist, sondern eine schöne Erinnerung an die ferne Heimat.

Guido und seine Frau legen großen Wert auf ein freundliches, lockeres Miteinander und packen auch beide mit an: „Wir machen Musik an und füllen zusammen ab, essen gemeinsam zu Mittag“, erzählt Annaria. Eine gewisse Arbeitsteilung gibt es trotzdem: Annaria, die Kreative, ist für den Onlineshop zuständig und für das Produktdesign der Marke. Guido, das Kommunikations-talent, macht die Wochenmärkte, kümmert sich um den Ausbau des B2B-Geschäfts – und kann als Ingenieur auch mal Hand anlegen, wenn etwas mit der Technik nicht läuft.

„Heute machen wir Rettich-Kimchi“, erklärt Guido. „Das nennt sich Kkakdugi, hier noch nicht so bekannt, aber in Korea die Nr. 2 der beliebtesten Kimchi-Sorten. Es wird dort meist zu schwerem Essen serviert. Du kannst dir mit Stäbchen so

ein knackiges Klötzchen nehmen und den Gaumen damit erfrischen.“

Im Gegensatz zu anderen Kimchis, die häufig Fischsauce enthalten, sind die Produkte von „That's Kimchi“ vegan. Und alle Gemüse stammen von regionalen Produzenten – nur eine der wichtigsten Zutaten nicht: „Das einzige Produkt, das wir von weiter holen, ist unser Chilipulver, Gochugaru. Mit ihm steht und fällt die Qualität von Kimchi. In Korea wird viel Bohei darum gemacht: auf welchem Hang die Chilis wachsen, wie lange sie auf dem Feld stehen, ob sie handgepflückt werden, wie lange sie in der Sonne getrocknet werden... Wir beziehen ein tolles Chilipulver über einen koreanischen Händler. Es hat eine fruchtige Note und ist nicht so scharf. Das macht einen großen Unterschied.“

Der Fermentationsprozess hingegen ist im Prinzip immer ähnlich: Gemüse zerkleinern, mit Salz, Zucker, Gewürzen

ziehen lassen, kompakt zusammendrücken, mit Flüssigkeit bedeckt fünf bis zehn Tage fermentieren lassen, luftdicht abfüllen. Fertig. Doch was sich einfach anhört, braucht Wissen und Erfahrung, damit es am Ende gelingt und richtig gut schmeckt. „Es gibt eine Fermentationskurve, die steigt am Anfang steil an, weil die ganzen Kohlenhydrate und Zuckerstoffe der Pflanze viel ‚Futter‘ für die Bakterien bieten. Später, wenn das meiste abgebaut und verarbeitet ist, wird die Kurve flacher, es findet weniger Fermentation statt.“ Dann ist ein Ideallevel erreicht, es bleibt relativ stabil und kann luftdicht abgefüllt werden. Nach dem Öffnen schreitet die Gärung langsam weiter fort. Kimchi ist eben ein lebendiges Produkt: „Es wird mit der Zeit saurer. Frisches Kimchi kannst du als Salat essen, als Beilage, wenn es etwas reifer ist, kannst du es braten, in Suppen verarbeiten... In Korea gibt es sogar spezielle Kimchi-Kühlschränke für ‚Mugeunji‘ (altes Kimchi), das drei, vier oder mehr Jahre lagert. Eine besondere Spezialität, über die gefachsimpelt wird wie über teuren Wein“, erzählt Guido. Und legt nach: „Kimchi ist eben kein normales Produkt in Korea – es ist Teil der DNA. Kein Essen ohne Kimchi. Sogar, wenn man Pizza bestellt, wird dazu Kimchi gereicht. Ich erinnere mich an koreanische Kollegen, die hatten bei Reisen, die länger als zwei Tage dauerten, immer eine kleine Dose Kimchi dabei. Als Notration.“

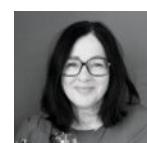
So weit wird es hier kaum kommen. Aber gut denkbar, dass bald in jedem Kühlschrank eine Tüte Kimchi steht. So wie jeder ein Glas Cornichons daheim hat. Wie einfach kann man sich dann ein Grilled-Cheese-Sandwich mit Kimchi machen oder eine schnelle Kimchi-Pasta – auch Koreaner essen schließlich nicht immer nur koreanisch.



Chili-Check im Ursprungsland:
Guido Schmidt auf dem Jungbu
Market in Seoul

Kaufen und bestellen

„That's Kimchi“ ist auf zwei Hamburger Wochenmärkten vertreten: Di und Fr (8:30–14 Uhr) auf dem Isemarkt zwischen den U-Bahn-Stationen Hoheluft und Eppendorfer Markt; Sa (8–13 Uhr) auf dem Goldbekmarkt in Winterhude. Online bestellbar sind neben vier Sorten Kimchi (230 g, 6,30 Euro), Kimchi-Salz, Kimchi-Mayo und Kimchi-Crisps. www.thatskimchi.de



»e&t«-Autorin Birgit Hamm schätzt die koreanische Küche, die hölisch scharf sein kann, aber nicht muss. Bei ihr im Kühlschrank hat frisches Kimchi längst seinen Platz.

ORIGINAL KIMCHI ORIGINAL KIMCHI ORIGINAL KIMCHI ORIGINAL KIMCHI ORIGINAL KIMCHI LOVE KIMCHI

A TRUE ROMANCE KIMCHI LOVER

1 KIMCHI
Dinner Walli 10.00
KIMCHI Couple 10.00
2 KIMCHI
Dinner Walli 10.00 10.00

KIMCHI Lover 10.00
3 KIMCHI 10.00 10.00

KIMCHI SALZ 10.00
KIMCHI CRISP 10.00
KIMCHI MAYO 10.00



Kostprobe gefällig?
Guido Schmidt macht
Marktbesucher mit
seinem Kimchi bekannt

Guter Geschmack im Abo



Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.

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

Auch zum Verschenken



Ihre Vorteile

Frisch auf den Tisch:

Jede Ausgabe portofrei direkt nach Hause

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und nur für Sie entwickelt

Zahlt sich aus:

12 Hefte + Gratis-Prämie für 62,40 €

**Gratis
Prämie zur
Wahl!**



Bodum CHAMBORD 1L:

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



20 € Douglas Gutschein:

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



**Einmachset in
Geschenkbox:**

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

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

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

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

Jetzt bestellen!



www.esSEN-und-trinkEN.de/aboangebot



02501/8014379



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

VORHER

Die Zutaten



Feines vom Feld

Mit Lust in den goldenen Herbst eintauchen und noch einmal die Sonne auf die Teller zaubern. Diese vier raffinierten Erntedank-Rezepte machen es uns leicht, den Sommer ziehen zu lassen



NACHHER

Zweierlei vom Kürbis mit Ei und Kichererbsen

Hier beweist goldgelber Hokkaido einmal mehr seine Vielseitigkeit: Roh, würzig mariniert und als cremiges Püree ist er Hauptakteur dieser herbstlichen Kombi.

Rezept Seite 76

VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Kartoffel-Curry mit Koriander-Blumenkohl-Salat

Eine cremige Sauce auf Cashewbasis umhüllt die Kartoffeln.
Der frisch-würzige Kontrast dazu: Salat aus einer Blumenkohlspezialität und viel Koriandergrün.

Rezept Seite 76



VORHER

Die Zutaten



NACHHER

Paprika mit Pfifferlingen und Grünkern

Würzig, mit fruchtigen Anklängen: Durch Aprikosenstückchen erhält die getreidige Füllung einen süßlichen Twist. Pfifferlinge veredeln die Sauce.

Rezept Seite 78



VORHER
Die Zutaten





NACHHER

Möhrencremesuppe mit Crackern und Dill-Dip

Cracker aus Buchweizenmehl und - ein Dip aus Dill, Limettensaft und etwas Knoblauch topfen die rasch gemachte Gemüsecrèmesuppe.

Rezept Seite 78



Foto Seite 69

Zweierlei vom Kürbis mit Ei und Kichererbsen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

KICHERERBSEN-GEMÜSE

- 100 g getrocknete Kichererbsen
- Salz
- 800 g Hokkaido-Kürbis
- 200 ml trockener Weißwein
- 100 ml Weißweinessig
- 60 g Zucker
- 1 Zimtstange (4 cm Länge)
- Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Baby-Curly-Kale (junger Grünkohl)

• 4 El Olivenöl

PÜREE

- 2 Zwiebeln (120 g)
- 2 El Butter (20 g)
- 100 ml trockener Weißwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- Salz
- Pfeffer

EIER-BEILAGE

- 4 Eier (Kl. M)
- 1 Beet Gartenkresse

1. Für den Salat am Vortag Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen.

2. Am folgenden Tag Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen. Reichlich Wasser aufkochen, die Kichererbsen zugeben, einmal aufkochen lassen. Dann Temperatur reduzieren und die Kichererbsen halb zugedeckt ca. 40 Minuten weich kochen. Erst zum Ende der Garzeit großzügig mit Salz würzen. Kichererbsen abgießen und gut abtropfen lassen.

3. Inzwischen Kürbis waschen, putzen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. 200 g Kürbisfruchtfeisch in feine Scheiben hobeln. Restlichen Kürbis (ca. 500 g) in grobe Würfel schneiden und für das Püree beiseitestellen.

4. Für den Mariniersud Weißwein, Essig, Zucker, Zimt, ½ TL Salz, Pfeffer und 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Kürbisscheiben vorsichtig unter die Marinade mischen, ca. 30 Minuten mit Deckel ziehen lassen.

5. Für das Püree Zwiebeln in grobe Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Kürbiswürfel zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Gemüsebrühe zugeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze offen ca. 15 Minuten weich kochen, bis die Flüssigkeit fast komplett verkocht ist.

6. Kürbis im Küchenmixer fein mixen. Joghurt unterrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und warm stellen.

7. Eier in 6–7 Minuten wachsweich kochen, abschrecken und pellen. Für die Kichererbsen Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Kohlblätter putzen, waschen und trocken schleudern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kichererbsen darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Knoblauch zugeben, weitere ca. 2 Minuten braten. Kohl zugeben, unter Schwenken 1 weitere Minute braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Kresse vom Beet schneiden. Marinierte Kürbisstreifen abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbisstreifen und -püree auf vorgewärmte Teller verteilen. Kichererbsen-Mischung darüber verteilen. Je 1 Ei nach Belieben halbieren und darauf anrichten. Mit Kresse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Einweichzeit über Nacht
PRO PORTION 16 g E, 24 g F, 40 g KH = 466 kcal (1955 kJ)



Foto Seite 71

Kartoffel-Curry mit Koriander-Blumenkohlsalat

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

KARTOFFEL-CURRY

- 80 g Cashewkerne
- 600 g kleine festkochende Kartoffeln
- Salz
- 160 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g frischer Ingwer
- 1 grüne Pfefferschote
- 6 Kardamomkapseln
- 1 TL Kreuzkümmelsaft
- 3 Gewürznelken
- 4 El Sonnenblumenöl
- 400 ml Kokosmilch

- 200 ml Kokoswasser
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 1 EL Tomatenmark
- Pfeffer

SALAT

- 1 Bio-Limetze
- 6 Stiele Koriandergrün
- 200 g wilder Blumenkohl (siehe auch Zutateninfo)
- 1 EL schwarze Sesamsaat
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Chiliöl

1. Cashewkerne grob hacken. 350 ml Wasser aufkochen. Nüsse mit dem kochendem Wasser übergießen und ca. 30 Minuten einweichen. Kartoffeln waschen, in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen und in grobe Würfel schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.

2. Kardamomkapseln im Mörser andrücken. Mit Kreuzkümmel und Gewürznelken in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2 Minuten rösten. Auf einen Teller geben. Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Pfefferschote darin bei milder bis mittlerer Hitze ca. 3 Minuten andünsten.

3. Cashewkerne abgießen. Angeröstete Gewürze, Zwiebelmischung, Cashews, Kokosmilch und -wasser, Kurkuma und Tomatenmark in einem stabilen Küchenmixer sehr fein mixen. Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Kartoffeln abgießen. Cashewsauce und Kartoffeln in die Pfanne geben und offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten kochen lassen.

4. Für den Salat Limette heiß waschen, trocken reiben, Schale ohne das Weiße fein abreiben. Limette so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Wilden Blumenkohl putzen, waschen und trocken tupfen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anrösten und in eine Schüssel geben. Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen. Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten braten.

5. Limettenschale und -filets, Sesamöl, Blumenkohl und Koriander zum Sesam geben, mischen und abschmecken. Curry und Salat auf Teller verteilen. Mit Chilöl beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 41 g F, 32 g KH = 563 kcal (2352 kJ)

Zutateninfo Wilder Blumenkohl ist eine milde, nussig-buttrig schmeckende Kohlsorte, die gut sortierte Gemüsehändler anbieten (gegebenenfalls vorbestellen). Alternativ lässt sich der Salat auch mit klassischem Blumenkohl oder Bimi (wilder Brokkoli) zubereiten.

Neu
aus der
Redaktion der
Landlust



Herbstgenuss

Holen Sie sich den Goldenen Herbst auf den Tisch. Unser neues Sonderheft widmet sich u.a. dem Thema Birnen – lassen Sie sich von unseren kreativen Rezepten inspirieren. Aus dem Ofen kommen leckere Flammkuchen. Wir zeigen, wie diese gelingen. Dazu gibt es u.a. herzhafte Suppen, Leckeres aus Topf und Pfanne sowie Desserts und Kuchen.

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





Foto Seite 73

Paprika mit Grünkern-füllung und Pfifferlingen

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

FÜLLUNG

- 200 g Grünkern (grob geschrotet)
- 450 ml Gemüsebrühe
- 6 Stiele krause Petersilie plus etwas zum Garnieren
- 80 g getrocknete Aprikosen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Ei Joghurt (3,5% Fett)
- Salz • Pfeffer

PAPRIKA UND SAUCE

- 4 rote Paprikaschoten
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Kirschtomaten

• 2 El Olivenöl

- 2 Sternanis
- 2 Lorbeerblätter
- 2 El Paprikamark
- 250 ml trockener Rotwein oder Tomatensaft
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml passierte Tomaten

PFIFFERLINGE

- 250 g Pfifferlinge
 - 1 El Olivenöl
 - Salz
 - Pfeffer
 - 100 g Joghurt (3,5% Fett)
- Außerdem: Bräter

1. Für die Füllung Grünkern und Brühe in einen Topf geben, aufkochen und 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Vom Herd nehmen, Grünkern 20 Minuten mit Deckel quellen lassen.
2. Inzwischen Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Aprikosen und Knoblauch fein würfeln. Grünkern, Petersilie, Aprikosen, Knoblauch, Ei und Joghurt in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. Paprika putzen, waschen und trocken tupfen. Von den Schoten jeweils einen Deckel abschneiden. Kerne und Trennhäute aus Schoten entfernen. Schoten auf der Unterseite eventuell leicht begradigen, damit sie sich aufstellen lassen. Grünkernmasse in die Paprikaschoten füllen und leicht eindrücken.
4. Für die Sauce Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen, putzen und abtropfen lassen. Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Sternanis und Lorbeerblätter zugeben und alles weitere 2 Minuten dünsten. Paprikamark einrühren und ca. 1 Minute anrösten. Mit Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Gemüsebrühe und passierte Tomaten angießen, würzen und aufkochen lassen.
5. Paprikaschoten und -deckel nebeneinander in den Schmortopf setzen. Kirschtomaten zugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 35–40 Minuten ohne Deckel garen.
6. Inzwischen Pfifferlinge putzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pfifferlinge darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Wenden 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Zum Servieren je 1 Deckel auf die Paprikaschoten setzen. Mit Sauce und Pfifferlingen in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Joghurt glatt rühren und jeweils etwas davon über die Schotenträufeln. Mit Petersilie und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde**PRO PORTION** 14 g E, 12 g F, 53 g KH = 435 kcal (1821 kJ)

Foto Seite 75

Möhrencremesuppe mit Crackern und Dill-Dip

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SUPPE

- 500 g Möhren
- 1 Schalotte (30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 säuerliche Äpfel (à 160 g; z. B. Gala)
- 1 El Butter (10 g)
- 150 ml Apfelsaft

- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer

CRACKER

- 40 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 50 g Buchweizenmehl

• 50 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten

- 1 TL Backpulver
- Salz
- 1 Ei Eigelb (Kl. M)
- 1 El Mohn

DILL-DIP

- 8 Stiele Dill
- 1 Schalotte (30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- $\frac{1}{4}$ TL Salz
- 1 Bio-Limette
- 4 El Olivenöl
- Pfeffer

1. Für die Suppe Möhren putzen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Äpfel vierteln, schälen und Kerngehäuse entfernen. Äpfel in grobe Würfel schneiden.

2. Butter in einem Suppentopf erhitzen. Möhren, Schalottenwürfel, Knoblauch und Äpfel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Mit Apfelsaft ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Gemüsebrühe und Sahne angießen. Offen bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten weich kochen.

3. Für den Cracker inzwischen Käse fein reiben. Mit Buchweizenmehl, Mehl, Backpulver und 1 TL Salz mischen. 80 ml Wasser zugeben und alles glatt verkneten. Auf einen fein mit Mehl bestäubten Bogen Backpapier geben. Teig mit reichlich Mehl bestäuben und auf dem Backpapier ca. 1 mm dünn ausrollen.

4. Eigelb und 1–2 El Wasser mischen. Teig damit dünn bestreichen und Mohn daraufstreuen. Teigplatte im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten goldbraun und knusprig backen.

5. Für den Dill-Dip Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Schalotte und Knoblauch grob schneiden. Knoblauch, Schalotte und Salz im Mörser fein zerstoßen. Dill zugeben. Limette heiß waschen, trocken reiben und 1 TL Schale fein abreiben. Limette halbieren und 2–3 El Saft auspressen. Limettensaft und -schale in den Mörser geben und verrühren. Öl zugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Crackerplatte kurz abkühlen lassen, in Stücke brechen. Die Suppenzutaten portionsweise in einer Küchenmaschine (oder mit dem Stabmixer) fein mixen. Cremesuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in vorgewärmten Schalen anrichten. Etwas Dill-Dip darüberträufeln und die Cracker dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten**PRO PORTION** 10 g E, 33 g F, 48 g KH = 554 kcal (2323 kJ)

Landlust

Buchempfehlungen für den Herbst



Gesundheit und Wohlbefinden im Herbst und Winter

Hier finden Sie die besten Heilpflanzen-Rezepte aus der Landlust zum Selbermachen: von wärmenden Tees und entspannenden Wärmekissen bis zu wohltuenden Ölen und Tinkturen. Mit Tipps zum Sammeln, Ernten und Aufbewahren von Heilpflanzen.

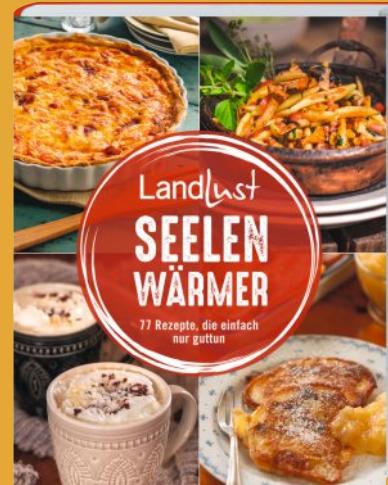
Hardcover · 200 Seiten · Preis: 32 € · ISBN 978-3-7843-5786-7

Die besten Rezepte aus der Landlust

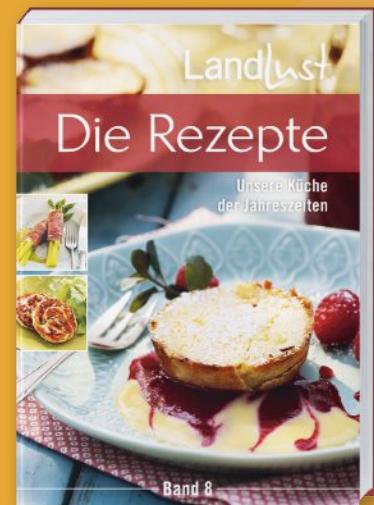
Freuen Sie sich auf übersichtliche Rezeptsammlungen mit Wohlfühlgerichten für Ihre Herbstküche und entdecken Sie Suppen, Aufläufe, Süßes und vieles mehr in bewährter Landlust-Qualität.

Neugierig?

Jetzt im Buchhandel
oder unter
shop.landlust.de
bestellen!



Hardcover · 144 Seiten ·
Preis: 22 € · ISBN 978-3-7843-5727-0



Spiralbindung · 128 Seiten ·
Preis: 16 € · ISBN 978-3-7843-5728-7

Schatten im Weinberg

Statt auf Monokulturen setzt Eva Fricke auf Artenvielfalt und pflanzt Bäume zwischen ihre Weinreben. Noch steckt das Projekt „Vitiforst“ in den Kinderschuhen, doch die erfolgreiche Winzerin verspricht sich von den Schattenspendern auch eine bessere Qualität ihrer Weine

»e&t«: Frau Fricke, zusammen mit der Hochschule Geisenheim setzen Sie auf Ihrem Weingut das Projekt Vitiforst um. Worum genau geht es dabei?

Eva Fricke: Mit Vitiforst, der Name bezieht sich auf den wissenschaftlichen Namen der Weinrebe Vitis vinifera, wird die Monokultur im Weinberg durch das Pflanzen von Bäumen aufgebrochen. Dadurch erhoffen wir uns eine Steigerung der Artenvielfalt. Gleichzeitig werden die Reben und der Boden beschattet, was sich positiv auf die Wasserspeicherung im Boden auswirkt.

Sie haben dieses Jahr damit begonnen.

Wie sah der erste Schritt aus?

Wir haben 19 Bäume gepflanzt, darunter Quitten, Kastanien und Walnüsse, an Stellen, an denen alte Reben ausgefallen sind. Es handelt sich um kleine Ergänzungen, da wir den Weinberg nicht komplett verändern möchten. Langfristig werden diese Bäume jedoch beispielsweise viel Schatten spenden.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen?

Ich interessiere mich schon seit längerer Zeit für Mischkulturen. Vor einigen Jahren fiel mir ein Kompendium über die Geschichte des Rheingaus in die Hände, das den Weinbau bis ins 15. Jahrhundert zurückverfolgt. Dabei wurde mir bewusst: Hier herrschte nicht immer Monokultur. Auch auf Luftbildern aus den 1950er-Jahren erkennt man, dass damals noch viele Bäume in den Weinbergen standen.

Welche Folgen des Klimawandels sehen Sie heute schon in Ihren Weinbergen?

Hier erleben wir seit fünf Jahren zwei

Extreme: einerseits heiße, sehr trockene Sommer, andererseits sintflutartige Niederschläge im Herbst, die teilweise bis zu 50 Liter Wasser pro Quadratmeter und Tag mit sich bringen. Entweder können die Böden so viel Wasser nicht aufnehmen und werden ausgewaschen, oder sie saugen es auf, was dazu führt, dass das Wasser in die Reben gedrückt wird und die Trauben platzen.

Was versprechen Sie sich vom Vitiforst?

Der Schatten der Bäume verlangsamt die Verdunstung, was die Reifung der Trauben reguliert. Die großen Wurzeln der Bäume saugen erhebliche Mengen Wasser auf. Solange ich das Wasser im Boden halten kann, gedeihen die Mikroorganismen besser. Ein Weinberg mit einem kleinen Baumbestand könnte für Rehe oder Hasen attraktiv sein.

Als Winzerin werden Sie vor allem an den Weinen gemessen, die Sie hervorbringen. Welche Risiken bringt so eine Maßnahme mit sich?

Erst mal treten die Bäume mit den Reben in Konkurrenz um Wasser und Nährstoffe. Dem muss man entgegenwirken, indem man Bodenanalysen macht und regelmäßig etwa Pflanzenreste in die Erde einarbeitet, um Humus aufzubauen. Eine andere Frage wird sein, wie man in Zukunft unter den Bäumen mit den Fahrzeugen durchfahren kann. Manche warnen, dass wir Vögel in den Weinberg locken, die unsere Trauben fressen werden – glaube ich aber nicht.

Welche Effekte erwarten Sie sich auf Ihren Wein?

In Jahren, in denen es sehr trocken ist, kann der Effekt groß sein, weil unter

den Bäumen zwischen drei und fünf Grad weniger Luft- und auch Boden-temperatur herrschen. Das heißt, dass meine Rebe weniger Trocken-, Hitze- und UV-Stress hat. Und das wirkt sich natürlich auch auf das Aroma aus.

Wie genau?

Wenn Reben Stress haben, bilden sie zu viele Phenole. Die Weine werden gelber, hochprozentiger, und die Aromatik wird ein wenig reifer. Bäume helfen uns, die Fruchtigkeit unserer Weine zu erhalten. Das ist ein Vorteil, um unseren schlanken Riesling-Typ zu erhalten.



Unter wissenschaftlicher Anleitung pflanzte Eva Fricke im Winter 2024 erstmals Bäume in die Lücken der Rebzeilen

ZUR PERSON

Eva Fricke (47) ist in der Nähe von Bremen aufgewachsen und studierte Weinbau an der Universität Geisenheim. Im Rheingau gründete sie ihr eigenes Weingut „Eva Fricke“. Ihre hochgelobten Weine sind ökologisch und vegan. Seit 2019 bewirtschaftet sie zusätzlich Flächen des historischen Weinguts Schloss Eltz. www.evafricke.com



Eva Fricke zählt zu den besten Winzerinnen Deutschlands. Ihre Weine werden von Kritikern regelmäßig hochgelobt

Die
Zukunft ist
nachhaltig

Gesammelt oder gekauft

Der Weg zu essbaren Pilzen führt entweder in den Wald oder in den Supermarkt.

Aber welche Produkte haben die bessere Ökobilanz: **Wild- oder Kulturpilze?**

Die einfache Antwort: Beide, wenn man auf wenige Punkte achtet

R

Rund zwei Kilo frische Pilze isst jeder Deutsche im Jahr. Auch wenn das Sammeln wild wachsender Pilze im Trend liegt, ist der große Liebling der Kulturchampignon. Er ist der mit Abstand wichtigste Speisepilz in Deutschland, liegt weit vor ebenfalls kultivierten Edelpilzen wie Kräuterseitlingen und Shiitake-Pilzen und auch vor Wildpilzen wie Pfifferlingen und Steinpilzen.

Halle oder Wald?

Die gute Nachricht fürs Klima: Kulturchampignons werden nicht nur tonnenweise importiert, sondern auch tonnenweise in Deutschland angebaut. Wer Wert auf kurze Transportwege legt, findet im Supermarkt immer heimische Kulturpilze. Und zwar über das ganze Jahr über, denn sie haben immer Saison. Schwieriger wird es bei den Wildpilzen. Pfifferlinge oder Steinpilze wachsen nur in einer komplizierten Symbiose mit anderen Waldorganismen, sie können somit nicht kultiviert werden. Gleichzeitig stehen sie in Deutschland unter Artenschutz, dürfen nur in kleinen Mengen für den Eigenbedarf geerntet und nicht gehandelt werden. Derartige Ware, egal ob frisch zur Pilzsaison oder getrocknet, stammt also in aller Regel aus dem europäischen Ausland. Und hat damit einige Transportkilometer mehr auf dem Buckel. Klar ist jedoch auch: Im



Die Vielfalt der Speisepilze ist groß – auch dank Zuchtpilzen wie dem Shiitake (Mitte). Pfifferlinge (links) dürfen übrigens nur für den Eigenbedarf gesammelt werden

Gegensatz zu Wildpilzen erfordert der Anbau von Kulturpilzen Energie. Diese werden meist in großen Hallen gezüchtet, in denen Licht, Temperatur und Luftfeuchtigkeit reguliert werden müssen. Im Sommer muss der Züchter kühlen, im Winter heizen. Nicht ohne Grund wurden Pilze früher vor allem in Kellern oder Höhlen kultiviert, wo das Klima das ganze Jahr über konstant blieb.

Positive Ökobilanz

Aus eigenem Interesse erzeugen viele Züchter heute ihre eigene grüne Energie, etwa mit Solaranlagen auf den großen Hallendächern, die ohnehin kein Licht durchlassen dürfen. Oder sie nutzen Biogasanlagen, in denen die Reste aus dem Anbau vergoren werden. Im Gegensatz zu Gemüse oder Getreide

benötigen Pilze keine mineralischen Dünger, deren Produktion viel CO₂ verursacht. Kulturpilze wachsen auf einem Substrat, das überwiegend aus Stroh und organischem Dünger besteht, wie zum Beispiel fermentiertem und pasteurisiertem Mist aus der Landwirtschaft – einem Abfallprodukt. Darüber hinaus kann der Kompost aus dem Pilzanbau am Ende sogar selbst wieder als Dünger in der Landwirtschaft verwendet werden. Der CO₂-Fußabdruck also ist vergleichsweise gering.

Wie sieht es mit Bio aus

Was für Dünger gilt, gilt auch für chemische Pflanzenschutzmittel: Sie sind im Pilzanbau nicht zugelassen. Umso wichtiger ist eine keim- und schädlingsfreie Umgebung. Die Pilzzüchter reinigen die Frischluft durch Filter, halten Schadinsekten durch Überdruck in den Hallen fern und töten Krankheitserreger durch Hitze ab. Diese Maßnahmen gelten sowohl für konventionelle als auch für Bio-Pilze. Der Unterschied beim Bio-Anbau besteht darin, dass das Substrat, auf dem die Pilze wachsen, ökologisch sein muss.

Kulturpilze sind also eine umweltfreundliche Möglichkeit, den Pilzhunger zu stillen. Apropos Hunger: Wer gern sammelt, sollte aber daran denken, nur kleine Mengen mitzunehmen.

JETZT
IM HANDEL!

WER WILLST DU SEIN?

Lass dich inspirieren von flow.

DAS MAGAZIN FÜR PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG, KREATIVITÄT & MEHR RUHE

KÄRTCHEN
FÜR NETTE
KOMPLIMENTE
& WORK-
BOOK

flow

Das Gedächtnis ist das Tagebuch,
das wir immer mit uns herumtragen.

OSCAR WILDE

THEMEN IM HEFT:

DIE SÜSSE
SEHNSUCHT
NACH FRÜHER:
WAS NOSTALGIE
UNS BRINGT

RICHTIG GUT
SCHLAFEN UND
DIE BEZIEHUNG
VERBESSERN

SCHLUSS MIT DER
AUFSCHIEBERITIS

FOTO: SHUTTERSTOCK

Das Magazin, das dir Ruhe schenkt.

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





Serie
Teil 7

Pfifferlinge & Ingwer

Aus gutem Grund

Die einen erdig-würzig, der andere fruchtig-scharf.
»e&t«-Koch Maik Damerius bringt zusammen, was zusammengehört – und eint Pilze und Rhizom in der asiatischen Aromenwelt. Eine geschmeidige Terrine mit Spinat und ein gehobenes Sashimi-Arrangement



Getrocknete und eingelegte Pfifferlinge mit Ingwer und Hamachi

Trio mit Sashimi: Ein Pilz-Zweierlei, knusprig-pikant und feinwürzig gebeizt, rosa Sushi-Ingwer und nussige Algen-Erde umringen die roh servierte, feine, fette Gelbschwanzmakrele.

Rezept Seite 88



Ein Traumpaar, weil

beide erdverbunden sind und beide ein Faible fürs Asiatische haben. Vor allem aber sind sie wandelbar: Heiß, kalt, weich, knusprig – alles kann, nichts muss. Ihre Anpassungsfähigkeit hilft, Differenzen zu überbrücken: Pfifferlinge sind Kinder ihrer Zeit. Von Juni bis Oktober haben sie Saison, züchten lassen sie sich nicht. Ingwer ist immer zu haben, das ausge reife Rhizom ganzjährig aus tropischer Ferne, junger frischer ab Oktober für ein paar Wochen auch aus heimischem Anbau. Und was die Flexibilität anbelangt: Jungen Ingwer kann man genauso schön einlegen, frittieren und als fruchtigen Scharfmacher nutzen wie ausgereiften. Pfifferlinge lassen sich trocknen, braten, beizen. Roh essen sollte man sie, anders als Ingwer, allerdings nicht. Und Ingwer macht sich auch zu Süßem. Was Pfifferlinge nun gar nicht können. Nobody's perfect.



Foto rechts

Pfifferlings-Terrine mit frittiertem Ingwer

** MITTEL SCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

TERRINE

- 700 g Pfifferlinge
- 120 g Spinat (große Blätter)
- Salz
- 2 El Olivenöl
- Pfeffer
- 80 g junger Ingwer (ersatzweise herkömmlicher frischer Ingwer)
- 25 g getrocknete Steinpilze
- 1 Sternanis
- ½ Tl schwarze Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 2 El helle Sojasauce

- 200 ml Sonnenblumenöl plus etwas zum Fetten der Form
- 7 Blatt Gelatine

SALAT

- 120 g Babyleaf-Salat
 - 1 El Sojasauce
 - 1 El Hoisin-Sauce
 - 1 El Mirin
 - 2 El Ingweröl
 - 1 El Olivenöl
 - Salz • Pfeffer
- Außerdem: längliche Terrinen- oder Kastenform (800 ml Inhalt), Frischhaltefolie, Küchenthermometer

1. Für die Terrine Pfifferlinge putzen, größere Pilze in dünne Scheiben schneiden. Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 30 Sekunden blanchieren. Spinat in Eiswasser abschrecken, Blätter ausbreiten und gut trocken tupfen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Vom Ingwer die Schale mit einem Löffel abschaben. 30 g Ingwer in dünne Scheiben schneiden. 600 ml Wasser in einen Topf geben. Getrocknete Steinpilze, Ingwer, Sternanis,

Pfefferkörner, Lorbeerblatt und Sojasauce zugeben, aufkochen und offen ca. 30 Minuten kochen lassen. Fond vom Herd ziehen.

4. Inzwischen eine längliche Terrinen- oder Kastenform leicht mit Sonnenblumenöl fetten und mit Frischhaltefolie auslegen. ¼ der Pilze gleichmäßig darin und die Hälfte des Spinats darauf verteilen.

5. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen und lauwarm erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gelatine ausdrücken und im Fond auflösen. So viel Fond in die Terrinenform gießen, bis die 1. Schicht aus Pilzen und Spinat leicht bedeckt ist. Im Kühlschrank ca. 2 Stunden fest werden lassen. Nach der Kühlzeit für die 2. Schicht die Hälfte der restlichen Pilzen und restlichen Spinat daraufgeben. Abschließend restliche Pilze als 3. Schicht daraufgeben, mit Fond bedecken und weitere ca. 4 Stunden kalt stellen.

6. Restlichen geschälten Ingwer (50 g) in feine Streifen schneiden und trocken tupfen. 200 ml Sonnenblumenöl in einem breiten Topf auf 170 Grad erhitzen (Küchenthermometer verwenden!). Ingwerstreifen im heißen Öl 1–2 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

7. Salat waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel Sojasauce, Hoisin-Sauce, Mirin, 2 El Wasser, Ingweröl, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Salat mit dem Dressing mischen.

8. Terrine aus der Form stürzen und in 2 cm breite Scheiben schneiden. Mit Salat, frittiertem Ingwer und Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit ca. 6 Stunden

PRO PORTION 7 g E, 14 g F, 2 g KH = 184 kcal (771 kJ)



MAIK DAMERIUS
»e&t«-Koch

„Junger Ingwer hat einen zartblumigen Geschmack und eine frische, fruchtige Schärfe. Er ist weniger faserig als herkömmlicher Ingwer, genauso nutzbar, aber kürzer haltbar.“



Pfifferlings-Terrine mit frittiertem Ingwer

Kalte Küche Asia-Style: Ein gelierter Würzfond mit Sternanis und Sojasauce hält fünf Schichten Bratpilze und Spinat geschmeidig in Form. Mit Ingwer-Crunch und kleinem Salat-Bouquet.

[Rezept links](#)



Foto Seite 85

Getrocknete und eingelegte Pfifferlinge mit Ingwer-Crumble und Hamachi

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 6 Portionen

GETROCKNETE UND EINGELEGTE PFIFFERLINGE

- 350 g Pfifferlinge
- Sonnenblumenöl zum Einstreichen
- 1 El Shichimi Togarashi (japanische Gewürzmischung)
- 40 g frischer junger Ingwer
- 4 El Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Sternanis
- 2 Stangen Zimt (à 6 cm Länge)
- 300 ml Pilzfond
- 1 El helle Senfsaat
- 2 El Zucker
- 4 El Reissessig
- 2 El Sojasauce

INGWER-CRUMBLE

- 1 Blatt Nori-Alge
 - 30 g Haselnusskerne (mit Haut)
 - 30 g Panko-Brösel
 - Salz
 - 2 El Ingweröl
- FISCH**
- 400 g Hamachi (Gelbschwanzmakrele; küchenfertig; ohne Haut; beim Fischhändler vorbestellen; siehe Tipp) • Salz
 - 30 g eingelegter rosa Ingwer (Sushi-Ingwer)
 - Außerdem: hohes Weckglas (750 ml Inhalt), einige Kornblumenblüten

1. Für die getrockneten und eingelegten Pilze die Pfifferlinge putzen. 150 g große Pfifferlinge in 1–2 mm dünne Scheiben schneiden. Pilzscheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit Sonnenblumenöl von beiden Seiten bestreichen und mit Togarashi bestreuen.

2. Im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene einschieben. Einen Holzlöffel zwischen Tür und Backofen klemmen, damit die Ofentür einen schmalen Spalt geöffnet bleibt. Pilze im Ofen mindestens 6 Stunden trocknen lassen.

3. Inzwischen restliche Pfifferlinge (200 g) in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Vom Ingwer die Schale mit einem Löffel abschaben und den Ingwer in feine Scheiben schneiden. 2 El



Zum Anrichten je 5 Hamachischeiben leicht überlappend vertikal in die Tellermitte geben. Am besten mit einer Palette arbeiten.



Getrocknete und eingelegte Pfifferlinge, etwas Sushi-Ingwer und Kornblumenblüten seitlich anlegen. Eine Pinzette hilft beim Anrichten.



Je 1 El Ingwer-Crumble seitlich auf den Teller geben und die Hamachischeiben mit etwas Einlegesud beträufeln.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Pfifferlinge darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und in ein hohes Weckglas füllen.

4. Restliches Sesamöl (2 El) in der Pfanne erhitzen und Ingwer, Sternanis und Zimt bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute dünsten. Mit Pilzfond auffüllen, Senfsaat, Zucker, Reissessig und Sojasauce zugeben, aufkochen und offen ca. 5 Minuten kochen lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heißes Sud über die Pilze gießen, Glas verschließen und ca. 4 Stunden ziehen lassen.

5. Für den Crumble Nori-Blatt mit einer Schere in grobe Stücke schneiden. Nori und Haselnüsse in einer Küchenmaschine grob mahlen. Panko, Haselnuss-Nori-Blatt-Mix, 1 Prise Salz in einer Pfanne ca. 1 Minute rösten. Ingweröl zugeben und 1 weitere Minute rösten. Anschließend auf einem Teller abkühlen lassen.

6. Für den Fisch Hamachi putzen und ggf. Gräten entfernen. In einer Schüssel 500 ml Wasser mit 1 Tl Salz verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Hamachi darin kurz waschen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend in 30 je 5 mm breite Stücke schneiden.

7. Sushi-Ingwer in einem Sieb abtropfen lassen. Je 5 Scheiben Hamachi mittig auf Teller geben, einige eingelegte und getrocknete Pilze, etwas Sushi-Ingwer, einige Kornblumenblüten und 1 El Ingwer-Crumble auf den Tellern anrichten. Mit etwas Einlegesud beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Trocknungszeit mind. 6 Stunden plus Ziehzeit ca. 4 Stunden

PRO PORTION 15 g E, 22 g F, 6 g KH = 290 kcal (1218 kJ)

Tipp Wer keinen Hamachi bekommt, kann auch Zander oder Makrele verwenden.

„Zum Hamachi passt statt der frischen Kornblumenblüten auch Koriandergrün.“

»e&t«-Koch Maik Damerius

Fleischlos glücklich



Heft ansehen und bis 31.12.2024
versandkostenfrei bestellen!

 www.esSEN-und-trinken.de/veggie



Jetzt QR-Code
scannen!

Gefüllt & gefaltet

Hauchdünn gebacken, süß oder herhaft serviert – Crêpes und Galettes sind Klassiker der französischen Küche. Wir haben sie viermal raffiniert kombiniert

Der kleine Unterschied: Während klassische Crêpes mit Weizenmehl zubereitet werden, gehört in den Teig der bretonischen, meistens würzig servierten Galettes auf jeden Fall herhaft-nussiges Buchweizenmehl.



Galette mit Sardinen, Artischocken und Zwiebel-Chutney

Würziges Kraftpaket in bester Tradition:
Artischocken, Sardinen und Zwiebeln sind klassische
Zutaten der bretonischen Küche. Rezept Seite 95

Galette mit geschmortem Spitzkohl und Feta

Überzeugt als vegetarische Variante, mit Kohl und Dattelstückchen belegt. Eine angenehm salzige Note trägt Feta bei. **Rezept Seite 96**





Kartoffel-Käse-Galette mit Jamón Ibérico

Mit in Wein gedünsteten Kartoffelscheiben und zart schmelzendem französischen Käse opulent serviert. Dazu empfehlen unsere Köche hauchdünn geschnittenen Schinken.
Rezept Seite 96



Crêpe mit Apfel-Pfeffer-Kompott und Karamellsauce

Mit süßem Karamell und Kompott aus Äpfeln arrangiert, das durch feine Schärfe auf sich aufmerksam macht.
[Rezept rechts](#)



Foto links

Crêpe mit Apfel-Pfeffer-Kompott und Karamellsauce

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

APFELKOMPOTT

- 500 g säuerliche Äpfel (z.B. Elstar oder Holsteiner Cox)
- ½ TL eingelegte grüne Pfefferkörner
- 1 Sternanis
- 100 ml Sake (ersatzweise Apfelsaft)
- 60 g Zucker
- 4 Stiele Minze

KARAMELLSAUCE

- 70 g Zucker
 - 300 ml Schlagsahne
 - 1 Prise Meersalzflocken
- CRÊPES-TEIG**
- 100 g Mehl
 - 200 ml Milch
 - 3 Ei neutrales Öl
 - 1 Ei (KI. M.)
 - Salz • Muskatnuss

1. Für das Kompott Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Grüne Pfefferkörner in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser spülen und gut abtropfen lassen. Anschließend im Mörser sehr fein mahlen. Äpfel, Sternanis, Sake, Pfeffer und Zucker in einem Topf aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten zugedeckt weich kochen. Kompott in eine Schüssel geben und nach Belieben auskühlen lassen.

2. Für die Karamellsauce Zucker in einem breiten Topf hellgelb karamellisieren lassen. Mit Sahne ablöschen, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren dicklich einkochen. Mit Salzflocken aromatisieren und auskühlen lassen.

3. Für den Teig Mehl, Milch, 1 EL Öl, Ei und je 1 Prise Salz und Muskat zum glatten Teig verrühren. Ca. 10 Minuten quellen lassen.

4. Eine beschichtete Pfanne (ca. 24 cm Ø) erhitzen. Jeweils dünn mit ca. ½ EL Öl auspinseln. Gerade nur so viel Teig in die Pfanne geben und unter Schwenken verteilen, dass der Boden dünn bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten backen, bis sich der Teigrand von der Pfanne löst. Wenden und ca. 1 weitere Minute backen. Auf diese Weise nacheinander 4 dünne Crêpes backen.

5. Crêpes auf vorgewärmten Tellern locker anrichten. Etwas Kompott darübergeben, mit der Karamellsauce beträufeln und mit abgezupften Minzblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 8 g E, 34 g F, 72 g KH = 650 kcal (2727 kJ)



HERBE FRUCHT IN FLÜSSIG

Für Bretonen keine Frage: Zu Galettes serviert man Cidre! Etwa diesen herbkräftigen, der sowohl das nussige Buchweizen-Aroma als auch herzhafte Beläge bestens in Szene setzt.

Le Domain Olivier
Bio-Cidre fermier brut;
ungefiltert, 12,80 Euro
www.vineyard-weinhandel.de

Foto Seite 91

Galette mit Sardinen, Artischocken und Zwiebel-Chutney

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

GALETTES-TEIG

- 3 EL Butter (30 g)
- 70 g Buchweizenmehl
- 25 g Mehl
- Salz
- 1 Ei (KI. M.)
- 120 ml Milch

ZWIEBEL-CHUTNEY

- 3 rote Zwiebeln (150 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g frischer Ingwer
- 4 EL Olivenöl
- 70 g Zucker

- 500 ml Rotwein
- 1 EL Koriandersaat
- 1 EL Speisestärke
- Salz • Pfeffer

ARTISCHOCKEN

- 4 Mini-Artischocken (à 100 g)
- 4 EL Olivenöl
- 150 ml trockener Weißwein
- Salz • Pfeffer
- 2 Stiele krause Petersilie
- 8 Sardinen in Öl (à 20 g)

1. Für den Teig 1 EL (10 g) Butter zerlassen. Buchweizen- und Weizenmehl und ½ TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Ei und Milch zugeben und mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verquirlen. 30 ml kaltes Wasser und die abgekühlte flüssige Butter gut einrühren. Teig 1 Stunde ruhen lassen.

2. Für das Chutney inzwischen Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Zucker zugeben, mit 450 ml Rotwein ablöschen und offen ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze kochen. Inzwischen Koriandersaat im Mörser fein mahlen. Speisestärke und restlichen Rotwein (50 ml) verrühren, unter das Chutney rühren und alles weitere 2 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und Koriandersaat abschmecken. Chutney abkühlen lassen.

3. Artischocken putzen, dazu die äußeren Blätter rundum entfernen, Stiele schälen. Das obere Drittel der Artischocken abschneiden. Artischocken längs vierteln. Olivenöl in einer breiten Pfanne nicht zu stark erhitzen. Artischocken hineingeben, kurz braten, mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Für die Galettes eine beschichtete Pfanne (ca. 25 cm Ø) erhitzen, 1 TL (5 g) Butter darin zerlassen. Gerade nur so viel Teig in die Pfanne geben und unter Schwenken verteilen, dass der Boden dünn bedeckt ist. Teig bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten backen, bis sich der Rand von der Pfanne löst. Galette wenden und ca. 1 weitere Minute backen. Galette auf einen Teller gleiten lassen und im Backofen bei 80 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) warm stellen. In restlicher Butter aus dem restlichen Teig weitere 3 Galettes backen.

5. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Sardinen leicht abtropfen lassen. Galettes auf vorgewärmte Teller geben, Sardinen, Zwiebel-Chutney und Artischocken mittig darauf anrichten. Teigränder rundum zur Mitte etwas über den Belag klappen. Mit Petersilie und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Wartezeit 1 Stunde

PRO PORTION 15 g E, 34 g F, 48 g KH = 619 kcal (2598 kJ)



Foto Seite 92

Galette mit geschmortem Spitzkohl und Feta

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

GALETTES-TEIG

- 3 El Butter (30 g)
- 70 g Buchweizenmehl
- 25 g Weizenmehl
- Salz
- 1 Ei (Kl. M)
- 120 ml Milch

SPITZKOHL

- 400 g Spitzkohl
- 2 El Ahornsirup
- 1 El Garam Masala
- Salz
- Pfeffer

• 3 El Olivenöl

• 100 ml Rote-Bete-Saft

BELAG

- 100 g Datteln (z.B. Medjool; ohne Kern)
- 150 g Crème fraîche
- 2 El Olivenöl
- 1 Tl Bio-Zitronenschale
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Feta-Käse
- 1 Beet Gartenkresse
- 1 Beet Shiso-Kresse

1. Für den Teig 1 El Butter zerlassen. Buchweizen-, Weizenmehl und $\frac{1}{2}$ Tl Salz in einer Rührschüssel mischen. Ei und Milch zugeben und alles mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verquirlen. 30 ml kaltes Wasser und die abgekühlte flüssige Butter gut einrühren. Teig 1 Stunde ruhen lassen.

2. Spitzkohl putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Kohl in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Spitzkohl, Ahornsirup, Garam Masala, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verkneten. Öl in einer Pfanne erhitzen. Spitzkohl darin unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten. Mit Rote-Bete-Saft ablöschen und ca. 4 Minuten einkochen lassen. Pfanne vom Herd ziehen, den Spitzkohl warm stellen.

3. Datteln halbieren. Crème fraîche, Olivenöl und Zitronenschale glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für die Galettes eine beschichtete Pfanne (ca. 25 cm Ø) erhitzen, 1 Tl Butter darin zerlassen. Gerade nur so viel Teig in die Pfanne geben und unter Schwenken verteilen, dass der Boden dünn bedeckt ist. Teig bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten backen, bis sich der Teigrand von der Pfanne löst. Galette wenden und ca. 1 weitere Minute backen. Galette auf einen Teller gleiten lassen und im Backofen bei 80 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) warm stellen. In restlicher Butter aus dem restlichen Teig nacheinander weitere 3 Galettes backen.

5. Galettes auf vorgewärmte Teller verteilen, mittig mit jeweils etwas Crème fraîche bestreichen. Gebratenen Spitzkohl abtropfen lassen, abschmecken und mit halbierten Datteln auf den Galettes verteilen. Feta darüberbröseln. Teigränder rundum zur Mitte etwas über den Belag klappen. Beide Kressesorten vom Beet schneiden, über die Galettes streuen. Galettes mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Wartezeit 1 Stunde

PRO PORTION 16 g E, 38 g F, 43 g KH = 604 kcal (2530 kJ)



Foto Seite 93

Kartoffel-Käse-Galette mit Jamón Ibérico

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

GALETTES-TEIG

- 3 El Butter (30 g)
- 70 g Buchweizenmehl
- 25 g Weizenmehl
- Salz
- 1 Ei (Kl. M)
- 120 ml Milch

BELAG

- 300 g kleine festkochende Kartoffeln (z.B. Drillinge)
- 6 Stiele Thymian
- 3 El Olivenöl

• 100 ml trockener Weißwein oder Gemüsebrühe

- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 8 Scheiben Morbier (120 g; franz. halbfester Rohmilchkäse)
- 150 g Schmand
- $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
- 4–8 Scheiben luftgetrockneter Schinken (z.B. Ibérico-Schinken)

1. Für den Teig 1 El Butter zerlassen. Buchweizen-, Weizenmehl und $\frac{1}{2}$ Tl Salz in einer Rührschüssel mischen. Ei und Milch zugeben und alles mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verquirlen. 30 ml kaltes Wasser und die flüssige Butter gut einröhren. Teig 1 Stunde bei Zimmertemperatur quellen lassen.

2. Inzwischen Drillinge waschen, abtropfen lassen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Wenden braten. Weißwein angießen und Thymian zugeben. Flüssigkeit offen vollständig einkochen lassen. Kartoffelscheiben mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Für die Galettes eine beschichtete Pfanne (ca. 25 cm Ø) erhitzen, 1 Tl Butter darin zerlassen. Gerade nur so viel Teig in die Pfanne geben und unter Schwenken verteilen, dass der Boden dünn bedeckt ist. Teig bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten backen, bis sich der Teigrand von der Pfanne löst. Galette wenden und ca. 1 weitere Minute backen. Galette auf einen Teller gleiten lassen und im Backofen bei 80 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) warm stellen. In restlicher Butter aus dem restlichen Teig weitere 3 Galettes backen.

4. Galettes auf 2 mit Backpapier belegten Backblechen verteilen. Die Mitte der Galettes mit jeweils etwas Schmand bestreichen. Kartoffeln und Käse gleichmäßig darauf verteilen. Teigränder rundum etwas zur Mitte über den Belag klappen, sodass viereckige Päckchen entstehen. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von oben ca. 10 Minuten gratinieren.

5. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zum Servieren fertige Galettes mit jeweils 1–2 Scheiben Schinken belegen. Schnittlauch darüberstreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Wartezeit 1 Stunde

PRO PORTION 16 g E, 33 g F, 30 g KH = 502 kcal (2103 kJ)



#2 ARBEITE
AN DIR SELBST



10 GOLDENE ERFOLGSREGELN

MONTAGS 20:15
**DIE HÖHLE DER
LÖWEN**

und streamen – exklusiv auf



IM SCHATTEN EIN GLANZ VON MORGEN

Nicht lange her, da gab es in Gent ein paar Sterne-Restaurants, zahllose Brasserie, dazwischen: nichts. Es war Zeit für Neues, die Jungen, die anderes wollten. Dank ihnen ist Belgien zweitgrößte Stadt, was manche gern wäre: ein vitaler Hotspot kreativer Kulinarik

TEXT INKEN BABERG FOTOS CHRISTIAN KERBER



Im Herzen jung: Mit moderner Architektur belebt der City-Pavillon seit 2012 die Genter Altstadt

Im „Lepelblad“. Seehecht
auf Kartoffelpüree mit
grünem Spargel, Zucchini
und Verbene-Jus



Stellt euch vor, ihr steht in einer euch unbekannten Stadt: zentraler Platz, historisches Zentrum, ringsum jahrhundertealte Gebäude – Sandstein, Kalkbruchstein, viel grauer Granit. Drei Türme streben zum Himmel. Ihr habt die Köpfe im Nacken. Es ist drei viertel zwölf, und ein Glockenspiel erklingt. Kurzes Stutzen. Leises Lächeln, dann Grinsen: Die trauen sich was! Hoch oben vom Belfried, einem der alten Türme, verblüffend zart von einem Carillon mit 54 Glocken angespielt: die ersten Akkorde von Queens „Bohemian Rhapsody“. Willkommen in Gent, dieser schönen, jungen, alten Stadt in Ostflandern.

Gent – das ist Jan van Eycks berühmter „Altar“ aus dem 15. Jahrhundert, der in Teilen geraubt und gerettet wurde und der inzwischen weitgehend restauriert

EIN FRISCHER **SOUND** AUF ALTEM PFLASTER

in der St.-Bavo-Kathedrale hinter Glas wieder seine Flügel ausbreitet. Gent – das ist Bürgerstolz und Kaufmannsehre, ist Kirche, Kunst, Design. Und wer Pralinen, Bier und Pommes sucht, auch Waffeln, wird die natürlich finden. Weniger allerdings als gedacht. Ein Spaziergang durch das historische Zentrum, die größte autofreie Zone Europas, und die Straßen von SoGo, das hübsche Boutiquen-Viertel für Mode- und Kulturinteressierte, führt an jungen Cafés vorbei, viele „plant based“ und hip, an belgischen Burger-Läden und vietnamesischem Streetfood.



1

PUBLIEK

- 1 Händchen fürs Lokale: Kartoffeln und Auberginen mit Kräuter-Vinaigrette
- 2 Natürlich casual: Star-Chef Olly Ceulenaere schätzt die entspannte Küche

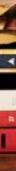
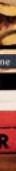
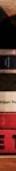
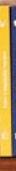
Hinter bunten Fassaden: Indisches, Libanesisches, Kubanisches. Sushi, Poké, Phô. Italiens Küche ist vertreten, Frankreichs sowieso. Die multiethnische Vielfalt, die sich in dieser gemütlichen 265000-Einwohner-Stadt über die Küchen vermittelt, sie öffnet einem das Herz.

Wir sind früh dran an diesem Mittwochmittag Ende Mai, es ist noch nicht halb eins und das Lokal fast



2

LET'S
DRINK
THE SEA AND
DANCE



Lässig lunchen:
Viele Stammgäste
kommen mittags
zum Drei-Gänge-
Menü ins „Publiek“

CHOCOLATIER DEDUYTSCHAEVER

- 1 Geben Pralinen in Gent einen Namen:
Jannes Deduytschaever und seine Frau Karen
- 2 Von Mango-Zimt bis Rose-Litchi: Kuvertüre
und Füllung sind schön im Einklang



1



2

voll besetzt. Olly Ceulenaere, weißes Shirt, grauer Schopf, steht in der kompakten Küche am Pass und richtet an: Wels mit Gurke und Zucchini, der Starter aus dem Mittagsmenü, steht kurz darauf bei uns auf dem Tisch: im Ceviche-Style anmariniert, frisch und knackig, dazu junge Kartoffeln und Aubergine, dünn gehobelt, frittiert, mit Kräuter-Vinaigrette. Aufs Produkt konzentriert, geradlinig, ohne Chichi.

Kein Wunder, dass Olly damals aus allen Wolken fiel, als die Nachricht vom „Guide Michelin“ kam. 2014 war das. Und man muss dazusagen: Der Mann hatte Erfahrung, hatte jahrelang in Zwei- und Drei-Sterne-Restaurants in Frankreich, Spanien, auch Belgien gearbeitet. Und wollte genau das nicht

mehr: schicke Teller, die alle gleich aussehen. „Ob man nun in Peru aß, in Gent oder in den Vereinigten Staaten“, erinnert er sich, „es ähnelte sich alles in der Spitzengastronomie. Immer war alles High End, alle kopierten die internationales Stars.“ Er hatte der Szene den Rücken gekehrt, um ein Restaurant zu eröffnen, das er gern mit seinen Freunden besuchen würde. In dem der „Vibe“ stimmt und das man gut gelaunt wieder verlässt. Das „Publik“ war ein Gegenentwurf zum Etablierten, sie waren gerade sieben Monate dabei – und jetzt hatten sie plötzlich den Stern. „Ich dachte, die haben sich vertan“, erzählt Olly, „wir verzichten hier auf so vieles, was man von der Sterne-Küche erwartet, dass ich jedes Jahr damit rechne, dass einer kommt“

und sagt: Sorry, war ein Irrtum.“ War es nicht, die Auszeichnung blieb. Ollys Anspruch auch: „Essen ist etwas Soziales, die Gäste sollen hier eine gute Zeit miteinander haben.“ Und sollen erkennen können, wo sie sind. Deshalb nutzt er Produkte, die die belgische Küche gut kennt: viel Wurzelgemüse, Kartoffeln, Käse und Milchprodukte. Keine Ananas, keine Avocado, keine Sojasauce. Fisch gern lokalen, Austern schon mal. Hummer nicht. Fleisch? Kein Problem.

Man mag auf die Sterne vertrauen oder nicht. Man mag sich wundern, wie ruhig und entspannt es in einem Lokal zugehen kann, das als „trendiges Bistro“ gilt, junges Bier und Kombucha ausschenkt, aufstrebenden Bio- und Naturwein, auch belgischen. Und dann bestellt man die Dame blanche. Dieses etwas in die Jahre gekommene Eis-Dessert mit Schokosauce und Sahne – hier

LÄSSIGKEIT UND LOKALER **SPIRIT** BRACHTEN DEN STERN

kommt es bei aller vanilligen Gemütlichkeit so cremig zart, elegant und mit Krapfen auf drei Teller verteilt zu Tisch, dass einem fast die Worte fehlen. Dabei gibt es ein recht passendes: Wenn man etwas sehr, sehr möchte, eine Dame blanche zum Dessert etwa (oder auch ein Gegenüber aus Fleisch und Blut, aber das ist eine andere Geschichte), gibt es im Flämischen dafür den Begriff „goesting“, gesprochen in etwa „chusting“. Die Bedeutung changiert zwischen „Appetit“ und „Geschmack“, „Lust“ und „Verlangen“. Was soll man sagen. Wir



LEPELBLAD

1 Immer im Mai: Spargel mit Rind, Rhabarber-Gel und Eiskraut 2 Das Ganze im Blick: Tina Van der Heyden dachte und kochte nachhaltig, bevor es angesagt war

hatten direkt wieder Lust auf was Süßes. Schwer aufzutreiben dürfte das ja nicht sein in einem Land, in dem ein Mann namens Jean Neuhaus die Praline erfand. Neuhaus war Apotheker und hatte die Idee, bittere Arznei mit Schokolade zu überziehen, um sie annehmbarer zu machen. Er praktizierte zwar in Brüssel, und erst sein Enkel kam auf die Idee, die Medizin durch eine wohl schmeckende,





Mit nostalgischer
Kraft: Vilhjálmur
Sigurdsson und
seine Frau Joke
Michiel servieren
Sterne-Küche unter
Denkmalschutz

SOUVENIR

1 Gestern und heute: In den denkmalgeschützten Räumen einer früheren Metzgerei sind jetzt Gemüse und Fisch die Stars
2 Glattbutt, Sellerie, Herzmuschel und Minze

weiche Füllung zu ersetzen. Aber Neuhaus und andere, deren Namen man mit belgischen Pralinen assoziiert, sind auch in Gent prominent vertreten.

Jannes Deduytschaever ist keiner von ihnen. Im Mai 2020 eröffnete er im historischen Zentrum seine Chocolaterie-Boutique, mit Ein-Mann-Produktion im Obergeschoss und Blick auf den Belfried. Ein Jahr später kürte ihn der „Gault Millau“ zum besten Chocolatier Flanderns. Ein Perfektionist, der angenehmen Art. Einer, der sagt, was ihm wichtig ist: „Ich bin Chocolatier, kein Chocolate-Maker.“ Er macht Pralinen, aber nicht die Schokolade. Ein Unterschied, der in der Branche gern verwischt oder verschwiegen wird. Jannes macht kein Hehl daraus, benennt seine Quellen: „Ich mag Kuvertüren, die Säure und Bittertöne haben. Die von Valrhona und l'Opéra sind für mich die besten.“ Längst arbeitet er an der eigenen: mit Kakaobohnen, die er selbst wählt und die nicht zu Mondpreisen an der Börse gehandelt werden. Sehr gute Varietäten aus Vietnam und dem Kongo, von denen er weiß: Sie sind fair produziert.

„Kuvertüre und Zutaten müssen aufeinander abgestimmt sein. Viele Chocolatiers kümmern sich in erster Linie um die Zutaten, und die Schokolade ist Beiwerk.“ Wir verkosten, unter Anleitung: eine orange glänzende Halbkugel mit Passionsfrucht und Kokos-Ganache. Und Jivara, eine Vollmilch-Kuvertüre mit kräftiger Kakaonote: cremige Textur mit tropisch-sommerlichem Akzent. Als Nächstes eine nicht minder farbenfrohe mit Feigengelee und verbotener Ganache. Verboten, weil sie verführerisch gut aussieht und duftet und im Mund zergeht und – Funfact – weil sie neben Bergamotte Tonkabohne enthält und dieses weithin bekannte und nicht nur in der gehobenen Küche gefragte Gewürz in Belgien (und den USA) bis heute offiziell nicht zugelassen ist.

Wir nehmen nach: einen zart schmelzenden Vollmilchquader mit gesalzener Karamell-Ganache und die Haselnuss-



praline, mit Piemonteser Nüssen, die Jannes selbst röstet und karamellisiert. Die Erdnusspraline mit Karamell setzt den Schlusspunkt. „Die ist ein bisschen klebrig, daher kommt sie zum Schluss.“

Bis zu 28 Sorten hat er zur Hochsaison im Angebot. Eine Praline kostet 1 Euro. Ab zehn Pralinen wird gewogen. Das ist fair kalkuliert. Eine Kunst, auch in der Gastronomie.



ELDERS

1 Garnelen-Tatar mit Naan-Brot 2 Tom Pauwelyn kocht jahreszeitlich innovativ, Romy Deconinck sorgt für passende Weine

Die sind auf Tinas Tellern gesetzt. So erklärt sich wohl auch der Name ihres Restaurants. „Lepelblad“ bezeichnet nicht nur das konkave Ende eines Essgeräts. Es ist auch der Name eines fast vergessenen Heil- und Küchenkrauts: Echtes Löffelkraut, eine schöne, kräftig-pfeffrige Salatzutat, ähnlich wie Rukola, hier und da in Nordeuropa zu finden. Es blüht von April bis Juni, ist ein Frühblüher – „Lepelblad“ ein Pionier.



1



2

STATT THUNFISCH ZUM **VITELLO** LIEBER HEIMISCHE MAKRELE

Tisch bekommt und sich dafür nicht verschulden muss. Ihre Preise kalkuliert sie so, dass sich möglichst viele ein Essen bei ihr leisten können. Auch das ist ihr wichtig, und das geht, weil die Selfmade-Köchin keine Brigade unterhält. Tina stemmt ihr Restaurant allein, sie entwickelt, plant, macht den Einkauf, kocht. Im Service hat sie Unterstützung. Und sie hat ja ihre Partner vor Ort, die Farmer und Produzentinnen. Die den verlässlich guten grünen Spargel liefern, Seehecht. Und die Erdbeeren fürs Dessert, das sie mit Gurke – die hat gerade Saison – serviert. Superkombi. Natürlich mit Wildkräutern und Blüten.



Abendliche Anmut:
Nach Einbruch der
Dunkelheit bringt die
Stadt ihre Schönheit
nach speziellem
Lichtplan zur Geltung

THE BAKERY

- 1 Croissants mit Pralinenkern, Vanille-Blätterteig-Törtchen und Brioche ergänzen das Sauerteigbrot- und -Baguette-Sortiment
- 2 In der gläsernen Backstube der „Bakery“ werden ab fünf Uhr morgens die Croissants für den Tag gerollt und gebacken
- 3 Joost Arijs machte sich als Chocolatier einen Namen und entdeckte neben Pralinen und Pastry den Sauerteig für sich



1



3



2

Villi, eigentlich Vilhjálmur Sigurdsson, ist auch so einer. Fleisch? Findet der gebürtige Isländer langweilig. Fisch? Kommt schon ins Menü. Beim Gemüse aber schlägt das Herz des Kochs höher: „Die Möglichkeiten von Gemüse sind fast unerschöpflich. Die einzige Grenze, die es dir aufgibt, ist deine eigene Kreativität.“

Wer mit Villi ins Gespräch kommt, nach dem Essen, in dem Restaurant, das seine Frau Joke und er in den denkmalgeschützten Räumen einer ehemaligen Metzgerei betreiben, wo sie 2019 einen Michelin-Stern bekamen und 2020 den grünen dazu, der landet schnell beim Wesentlichen. Bei Marcel Proust und bei der emotionalen Kraft, die eine Geschmackserinnerung entfalten kann.

Nicht nur im Guten. „Wir haben Gäste, die sagen, wir essen keinen Blumenkohl, weil sie so schreckliche Erinnerungen an den Blumenkohl in ihrer Kindheit haben. So wirkt misshandeltes Gemüse!“ Dem will er entgegentreten. Serviert den Kohl als luftige Mousse oder macht eine Demiglace daraus, mit der Fülle und Struktur einer Fleisch-Jus, mit den gleichen Röstaromen. Die reicht er zur Zucchini mit frischem Bärlauch. Er kombiniert gegrillte Gurke mit schwarzem Knoblauch in seinen Menüs, Aubergine mit Spinat. Das ist schon sehr gekonnt, das ist da und dort ungewohnt. Wer die Säure und Roughness skandinavischer Provenienz nicht scheut, kann hier eine sehr eigene Finesse erleben. Die Getränkebegleitung ist individuell



Wasserstraße in der Fußgängerzone:
Die Flüsse Leie und Schelde durchziehen die Stadt und locken aufs Boot

darauf abgestimmt, vom hausgemachten Kombucha über eine Lambic-Cuvee zu modernem pilzresistenten Weißwein und belgischem Blaufränkisch. Joke, gelernte TV-Journalistin, hat sich nach und nach in die Materie eingearbeitet, längst sind die Getränke ihr Metier.

Vor zwei Jahren wurden die beiden dann mit dem „Parabere Care Award“ ausgezeichnet, einem internationalen Preis, der jährlich an Menschen vergeben wird, die sich um die Work-Life-Balance in Hotellerie und Gastronomie verdient gemacht haben. Joke und Villi erhielten ihn nicht zuletzt, weil das „Souvenir“ am Wochenende geschlossen ist. Auch Menschen in der Gastronomie sollten, das ist Joke und Villi nicht nur aus Eigeninteresse wichtig, ein Privatleben haben. Auch mal ausgehen, wenn alle ausgehen. Den Wein und die Bars nicht nur den Touristen überlassen.

Überhaupt: Weinbars. Man könnte meinen, wer jung ist in Gent und in die Gastronomie geht, lässt das Bier links liegen und räumt Naturwein in die Regale. Serviert vielleicht noch ein paar schicke Snacks dazu. Geht der Stadt das Gebraute verloren? Natürlich nicht. Es ändert sich nur, setzt die Lust am Experiment konsequent fort.

Im Dok Noord, einem ehemaligen Industriegelände mit alten Lagerhallen, wird heute modern gearbeitet, geshopppt, gegessen – und gebraut wie entfesselt. Die Dok Brewing Company in Halle 16 hat 20 bis 30 Biere „on the tap“. Die meisten sind Unikate, entwickelt von

Janos De Baets. Vor sechs Jahren hat er die Mikrobrauerei gegründet. Mit von der Partie: Dimitri Messiaen, grauer Iro, Brauer wie Janos und Erfinder der Genter Craft-Pils-Marke „13“, die man in der gehobenen Gastronomie trinkt, aber auch in einer guten Frituur (Frittenlokal) findet. Die beiden verfolgen gemeinsam die Mission: Ertüchtige den Gast! „Wir brauen unsere Biere nur einmal, 2000 Liter in zwei Batches. Nur drei sind fest im Programm, für die lokale Gastro-Szene. Ansonsten gilt: Was aus ist, ist aus und macht Neuem Platz“, erklärt Dimitri. Für die Gäste heißt das: nicht an Marken festhalten, sondern den persönlichen Geschmack ausbilden, wissen – und beschreiben können, was man will. Wir kosten Sauerbier und Bier mit Riesling-Most, Honigbier und die

DER TREND ZUR **WEINBAR** BELEBT DIE GASTRO-SZENE

schwarze „13“. Assoziationen von Berliner Weiße, von Geuze und Spontanvergorenem und geschmeidig malzigem Porter. Die Einladung zur Geschmacksbildung, sie mündet in die Erkenntnis: Reinheitsgebot? Schaum von gestern. Hier und heute gilt ein anderer Style: Freestyle.

Ein Abend später. Wir haben zwei Plätze an der Bar bekommen. Das war nett gemeint – wer sich für Essen interessiert, bekommt ja meist gern mit, was in der Küche passiert. Hier,



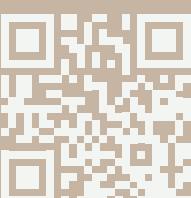
Landlust
HOTELS

Gaumenfreuden für Genießer

Lassen Sie sich in einem unserer Landlust Hotels verwöhnen!

Es gibt sie noch: Genussorte, die das Landlust-Gefühl vermitteln. Mit ehrlicher, bodenständiger Küche. Herzliche Gastgeber, die Sie mit ihren Kochkünsten und mit ihrem liebevollem Service begeistern wollen. Die regionale Zutaten verwenden und inmitten schönster Natur liegen.

Dafür stehen unsere **Landlust Hotels**. Was sie auszeichnet und wo sie sich befinden, erfahren Sie auf der Seite www.landlust-hotels.com. Lassen Sie sich inspirieren!



www.landlust-hotels.com



Dienst am Bier:
Janos De Baets und
Dimitri Messiaen
mit Hündin Loca,
der ein süffig-
elegantes Pale Ale
der beiden seinen
Namen verdankt

im „Elders“, im Norden von Gent, etwas außerhalb des touristischen Zentrums, wird, wer an der Bar sitzt, unvermittelt Teil einer Jugendbewegung: Da sieht man die Hände sausen, einer schaufelt Kohlen in den Grill, ein anderer steigt auf den Tritt, prüft die Temperatur der Weidehühner anhand des Thermometers, das drinsteckt. Der Dritte, der vorhin noch Radieschen gehobelt hat, belegt jetzt Salatteller mit Lardo, die gleich unter die Wärmelampe wandern, und erklärt nebenbei der Auszubildenden, wie man die Austern anrichtet, mit denen die Sause beginnt. Im Zentrum des Geschehens: Tom Pauwelyn, Chef und Taktgeber des erfrischend jungen urbanen Lokals. Ein unprätentiöser Wirbelwind, der die Jahreszeiten mit inspirierenden Rezepten würdigt.

URBANE KÜCHE, BROT & BIERE: **JETZT** IST HIER DIE ZEIT DAFÜR

Radieschen mit Rettich, Minze und Holunderblüten. Fermentierter Spargel mit Wachtelei und Haselnuss. Handgemachte Garganelli mit Rotbarbe und Bouillabaisse-Sauce. Das Menü besteht aus fünf Gängen. Mit Küchengrüßen zu Beginn und am Schluss sollte man rechnen und vier Stunden Zeit mitbringen.

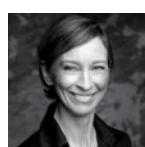
Toms Frau, Romy Deconinck, erklärt kurz die Getränkekarte. Knapp 30 Biere. Auf der Weinkarte mehr als 100 Positionen, alle europäisch, bio bis biodynamisch. Viele Flaschen um die 60 Euro, die im Laden schon 30 kosten. „Wir wollen offen und fair sein“, sagt die junge Mutter. Das spiegelt sich auch in der

Wasserpolitik. Berechnet wird pauschal, getrunken so viel man will. Gut so.

Denn, sapperlot, hier pulst der Beat.

Joost kennt das, die Taktung, den Groove, den Präzisionsschliff mit Blick auf die Uhr. Joost Arijs, auch er einer mit reichem Erfahrungsschatz aus der gehobenen Gastronomie, hatte als Chocolatier in Gent längst einen Namen. In der Corona-Pause dann die Entschleunigung. Er entdeckte den Sauerteig. Er tüftelte Rezepte mit langer Teigführung, erarbeitete sich ein Sortiment. Dass Skandinavier sich auf Sauerteig verstehen, ist bekannt, ihr Können auf Exportkurs. Belgien aber hat eine andere Tradition, hier war man weiches, helles, Hefegetriebenes gewohnt, mit überschaubarer Frische. Schwierig, wenn man aus Erfahrung weiß, dass es auch anders schmecken kann. Wie geht man's an? „Wir haben Praktika gemacht, Rat von anderen Sauerteigbäckereien eingeholt, haben probiert und getestet.“ Nach zwei Wochen stand die Rezeptur. Und sie war gut. Manche sagen, sie brachte für Gent in Sachen Brot eine Wende. Die Leute wollen sein Brot, die Hotels und besseren Restaurants in der Nähe ohnehin. Ob's am guten französischen Mehl liegt? An der Kraft, die aus der Ruhe erwächst, wenn man dem Teig Zeit lässt?

Die Leute jedenfalls stehen Schlange, bleiben morgens auf einen Kaffee zum Croissant oder Brioche, nehmen kurz Platz auf der Bank, blicken raus in den Tag. Ein paar 100 Meter Luftlinie entfernt erklingt das Carillon vom Belfried. „Klokke Roeland“ diesmal, ein Volkslied aus dem 19. Jahrhundert. Über die erste große Glocke des Belfrieds. Über den Mut zur Freiheit. Kennt jeder hier, wir auch inzwischen. Es ist die Hymne von Gent.



»**e&t**«-Redakteurin Inken Baberg war zufällig morgens in der St.-Bavo-Kathedrale und dabei, als der Genter Altar langsam seine Flügel öffnete. Es war ein Erlebnis.

1 Fassgereift mit Rieslingmost: „Brett Sheeran“, ein frisches Wild Ale mit 7,5 Vol.-%

2 Beers und Bites: Barbecue und Burger von Rök erwarten die Freunde der süßen, sauren, reinen, wilden Dok-Brewing-Biere



WARUM GENT EINE REISE WERT IST: UNSERE KULINARIK-TIPPS

Essen + Trinken

Publiek Ham 39, 9000 Gent
Tel. +32/9/330 0486
www.publiekgent.be

Lepelblad Onderbergen 40,
9000 Gent, Tel. +32/9/324 0244
www.lepelblad.be

Souvenir Brabantdam 134,
9000 Gent, Tel. +32/9/335 6073
<http://souvenirgent>

Elders E. van Beverenplein 16
9000 Gent, Tel. +32/9/273 6712
www.elders.gent

Frituur Tartaar Regional-Imbiss.
Pommes frites zum Selbstsalzen,
Bitterballen, Frikandel, Burger & Co., „Stoofvlees“ (Rinderkarbonade),
hausgemachte Saucen; vegan friendly.
Heilige Geeststraat 3
9000 Gent, Tel. +32/467 05 1002
www.frituurtartaar.be

Dok Brewing Company Hal 16 /
Dok Noord 4B, 9000 Gent
www.dokbrewingcompany.be

Bar Terroir Wine, Cheese, Food
Prima Aperitivo-Adresse mit Terasse am Groentenmarkt. Ausgewählte Natur- und Bio-Weine aus Europa, Aufschnitt- und Käse-

spezialitäten, im Winter kleine Auswahl warmer Speisen, u.a. Käsefondue. Groentenmarkt 15
9000 Gent, Tel. +32/467/019480
www.barterroir.be

Chubby Cheaks Weinbar-Bistro mit gehobenen Tellergerichten, z.B. Austern mit Tigermilch. Ondenbergen 33, 9000 Gent
Tel. +32/490/301822
www.chubbycheeks.be

Einkaufen

Chocolatier Deduystschaever
Mageleinstraat 2, 9000 Gent
Tel. +32/9/311 5010
www.deduystschaever.be

The Bakery by Joost Arijs
Vlaanderenstraat 28, 9000 Gent
Tel. +32/9/496 5370
www.thebakery-joostarijs.be

Lousbergmarkt lokales Bio-Gemüse- und -Obst, große Käseauswahl des ausgezeichneten Produzenten Het Hinkel spel. Ferdinand Lousbergskaaï 33
www.lousbergmarkt.be

Het Mekka van de Kaas Käsefachgeschäft in zweiter Generation. Große Auswahl: neben

Spezialitäten aus Italien und Frankreich belgische Originale wie der goudaartige World-Cheese-Award-Gewinner Gentenaer.

Koestraat 9, 9000 Gent
Tel. +32/9/225 8366
www.hetmekkavandekaas.be

Mostaardfabriek Tierenteyn
Traditioneller Senf, Senffrüchte, Tee, Feinkost. Groentenmarkt 3
9000 Gent, Tel. +32/9/225 8336
www.tierenteyn-verlent.be

Schlafen

Yalo Urban Boutique Hotel
Mit Rooftop-Bar, lichter Restaurant-Lounge, Lunch- und Dinnerkarte. Zentrale Lage, DZ mit F ca. 250 Euro.
Brabantdam 33, 9000 Gent
Tel. +32/9/225 8336
www.yalohotel.com

Anreise

Per Zug bis Gent-Sint-Pieters. Alternativ per Zug/Flugzeug bis Brüssel, von dort ca. 1 Stunde mit dem Zug bis Gent.

Infos <http://visit.gent.be>



Autofreie Zone: Gents historisches Zentrum lässt sich entspannt zu Fuß erschließen und ist per Straßenbahn, Bus oder Rad zu erreichen

BUCHEN SIE UNTER 040 874 057 09*

STICHWORT „POSTSCHIFF ESSEN & TRINKEN“, MO.-FR.: 8.30-20 UHR, SA.: 9-18.30 UHR, SO.: 10-18.30 UHR

FOTOS: Trym Ivar Bergmo/Hurtigruten (Montage/Hurtigruten rechts oben), Ørjan Bertelsen/Hurtigruten (Mitte rechts), Erika Tönzer/Hurtigruten (rechts unten), ©Shutterstock (rechts unten)

* Innerdeutscher Festnetzanschluss, Kosten je nach Netzanbieter. ** Limitiertes Konigen I Garantiekabinen. Gültig für Neubuchungen bis 06.10.2024 Preise pro Person bei Doppelbelegung der Kabine. Die Kabinenummer erfährt sie bei der Einschiffung. 200 € Bordguthaben pro Kabine bei Doppelbelegung. *** Informationen unter: hurtigruten.de/nordlicht • Änderungen vorbehalten.



Auf der legendären Postschiffroute von Hurtigruten werden von Bergen bis rau nach Kirkenes und zurück jeweils 34 Häfen angelaufen. Der nördliche Polarkreis wird zweimal überquert. Da kommt Freude auf!



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



Die Magie der Natur erleben

Die wohl authentischste Weise, die atemberaubende Schönheit Norwegens zu entdecken, ist sicher eine Seereise mit Hurtigruten auf der traditionellen Postschiffroute

Wollen Sie die beeindruckendste Definition von Schönheit, Weite und Kraft erfahren? Und zwar im wahrsten Sinne des Wortes? Dann lassen Sie sich von der Natur des Nordens in eine Welt entführen, die in jeder Hinsicht magisch ist – am besten auf der klassischen Postschiffroute von Bergen nach Kirkenes und zurück. Sie gilt zu Recht als schönste Seereise der Welt, die unbeschreiblich und selbstverständlich unvergesslich ist. Dazu hat Hurtigruten ein komfortables 12-Tage-Reisepaket geschnürt – zu attraktiven Aktionspreisen inklusive Flug ab Deutschland. Im norwegischen Bergen gehen Sie dann an Bord des originalen Postschiffs, das modern ausgestattet ist und zum Wohlfühlen einlädt. Ihr Gastgeber an Bord ist ein deutschsprachiges Expertenteam, das Ihnen mit Rat und Tat zur Seite steht, durch Vorträge Hintergrundwissen vermittelt, Aktivitäten organisiert und auch Tipps zum Fotografieren der legendären Nordlichter gibt, die mit höchster Wahrscheinlichkeit in dieser Reisezeit zu bewundern sind. Falls sie doch nicht auftauchen, gilt das Hurtigruten Nordlicht-Versprechen: Wenn keine Nordlichter zu sehen sind, reisen Sie erneut auf Kosten des Veranstalters.***

HURTIGRUTEN

Mehr Informationen unter:
hurtigruten.de

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Economy-Class-Flug ab/bis Frankfurt (weitere ausgewählte Flughäfen buchbar)
- Hurtigruten Rail & Fly, 2. Klasse, innerhalb Deutschlands
- 12-Tage-Seereise mit dem originalen Postschiff von Hurtigruten
- 200 €** Bordguthaben pro Kabine bei Doppelbelegung
- Halbpension an Bord (Vollpension gegen Aufpreis zubuchbar)
- Kaffee, Tee und Tischwasser in Karaffen zu den Mahlzeiten
- deutschsprachiges Hurtigruten Expertenteam an Bord

REISEVERLAUF

- TAG 1: Flug von Deutschland nach Bergen**
TAG 2: Ålesund
TAG 3: Trondheim
TAG 4: Polarkreis und Lofoten
TAG 5: Tromsø
TAG 6: Nordkap
TAG 7: Kirkenes
TAG 8: Hammerfest und Tromsø
TAG 9: Vesterålen und Lofoten
TAG 10: Helgelandküste mit Torghatten
TAG 11: Trondheim
TAG 12: Bergen/Rückflug nach Deutschland

ROUTEN-HIGHLIGHTS

- Überquerung des Polarkreises – inklusive Taufe
- Erkundung der wahrhaft malerischen Inselwelt der Lofoten
- Besuch des Nordkaps auf einem optionalen Landausflug. Am berühmten Globus-Denkmal bestaunen die Reisenden die scheinbar endlose Weite des Ozeans. Ein persönliches Erinnerungsfoto gehört zum Pflichtprogramm
- Beliebte norwegische Städte auf der Route: Ålesund, die Jugendstilstadt, Trondheim mit dem Nidaros-Dom sowie Tromsø, das sogenannte Tor zur Arktis.

Kleiner Tipp: Ein Spaziergang über die Brücke Gamle Bybro in Trondheim soll Glück bringen

LESERREISEN-ANGEBOT

Aktionspreise inklusive Flug und Hurtigruten Rail & Fly

Reisetermine 2024	Garantie-Innenkabine	Garantie-Außenkabine (zum Teil eingeschränkte Sicht)	Garantie-Außenkabine	Garantie-Außenkabine Superior
29. Okt., 06. od. 26. Nov., 18. od. 29. Dez.	ab 2.099 €	ab 2.399 €	ab 2.699 €	ab 3.099 €

Preise pro Person bei Doppelbelegung der Kabine**

Hurtigruten GmbH · Große Bleichen 23 · 20354 Hamburg • Veranstalter der Reisen ist die Hurtigruten Global Sales AS, Langkaia 1, 0150 Oslo, Norwegen



Der Pizza-
Trend:
13. Folge

Die Edle

Zeit ist eine der wichtigsten Zutaten für eine herausragende Pizza. Deshalb arbeitet auch unser Back-Profi Maik Damerius – wie viele Italienische Pizza-Bäcker – mit gereiftem Vorteig und doppelter Teigruhe. Und als Belag gönnt er sich diesmal eine ganz besondere Delikatesse



Thunfisch-Pizza mit Kapern und Chimichurri

Aromatischer Hefeteig, gebacken mit feinem Käse und serviert mit edlem Fisch, frischem Kräuter-Dip und würzigen Kapernäpfeln.
Rezept Seite 116

Pizzateig mit gereiftem Vorteig und langer Teigruhe

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 3 Portionen

VORTEIG

- 4 g frische Hefe (knapp haselnuss-kerngroßes Stück)
- 250 g Mehl (Tipo 00)

HAUPTTEIG

- 250 g Mehl (Tipo 00) plus etwas zum Bearbeiten
- 1 g frische Hefe (etwa erbsengroßes Stück)
- 14 g Salz
- neutrales Öl zum Fetten der Form
Außerdem: Schüssel mit Deckel, Pizzaballen-Reifebox mit Deckel (ersatzweise tiefes Backblech)

1. Am Vortag für den Vorteig 115 g kaltes Wasser in eine Schüssel gießen. Hefe einrühren, bis sie ganz gelöst ist. Mehl nach und nach untermischen, bis ein fester Teig entstanden ist. Teig in grobe Stücke zerzupfen, in eine Schüssel mit Deckel geben und bei Zimmertemperatur (20–22 Grad) ca. 1 Stunde ruhen lassen. Den Teig dann ca. 12 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank reifen lassen.

2. Am nächsten Tag für den Hauptteig den Vorteig aus dem Kühlschrank nehmen und erneut grob zerzupfen. Teigstücke mit Mehl, Hefe und 110 g kaltem Wasser in der Küchenmaschine mit dem Knethaken bei mittlerer Stufe 2–3 Minuten verkneten. Weitere 100 g Wasser und Salz zugeben und etwa 12–15 Minuten weiterkneten, bis der Teig geschmeidig ist und seidig glänzt.

3. Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, 3- bis 4-mal etwas auseinanderziehen und die Teigenden wieder übereinanderklappen. Teig zu einer glatten Kugel formen. Zugedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen.

4. Teig in 3 Portionen (à ca. 275 g) teilen und diese wieder rund rollen. In einer Pizzaballen-Reifebox oder in einem tiefen Backblech mit Frischhaltefolie bedeckt bei Zimmertemperatur ca. 5 Stunden gehen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Ruhe-, Reife- und Gehzeit ca. 18 Stunden



Foto Seite 115

Thunfisch-Pizza mit Kapern und Chimichurri

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 3 Stück

CHIMICHURRI

- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Schalotte (30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ TL Salz
- 1 Bio-Limette
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Oregano
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer

TOMATENSAUCE

- 2 Stiele Basilikum
- 200 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- ¼ TL Zucker

BELAG

- 2 Kugeln Büffelmozzarella (à 125 g Abtropfgewicht)
- 120 g Thunfisch (in Olivenöl; Abtropfgewicht)
- 40 g Kapernäpfel (Abtropfgewicht)
- 180 g Thunfischfilet/Bonito in Sashimi-Qualität (frisch oder TK aus MSC-zertifizierter Fischerei; z.B. über www.deutscheseed.de) • Salz
- Außerdem: Back- bzw. Pizzastein, eventuell Back-/Pizzaschieber

1. Für das Chimichurri Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Schalotte fein würfeln. Knoblauchzehe, Schalottenwürfel und Salz im Mörser fein zerstoßen. Petersilie zugeben. Limette heiß waschen und trocken reiben. ½ TL Schale fein abreiben. Limette halbieren und 2–3 EL Saft auspressen. Thymian, Oregano, Limettensaft und -schale ebenfalls in den Mörser geben und alles vermischen. Olivenöl zugießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chimichurri mindestens 1 Stunde bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

2. Backofen inklusive Pizzastein auf der mittleren Schiene rechtzeitig auf höchster Stufe, mindestens aber auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

3. Für die Tomatensauce inzwischen Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Tomaten, Knoblauch, Basilikum, jeweils etwas Salz, Pfeffer und Zucker in einen Pürierbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Sauce abschmecken.

4. Für den Belag Mozzarella abtropfen lassen und zerzpufen. Thunfisch abtropfen lassen und grob zerzpufen. Kapernäpfel in ein Sieb geben, kurz kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Kapernäpfel, je nach Größe, eventuell halbieren.

5. Thunfisch gegebenenfalls auftauen lassen. Frisches Filet putzen. 500 ml kaltes Wasser und 1 EL Salz in einer Schüssel verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Frischen Thunfisch darin kurz waschen, mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Filet in 5 mm breite Scheiben schneiden.

6. Die Teigballen (siehe Rezept links) nacheinander auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Pizzaböden (à 30 cm Ø) ausstreichen. Dabei die im Teig enthaltene Luft vorsichtig von innen nach außen drücken, sodass ein dickerer Teigrand entsteht.

7. Böden mit je 2 EL Sauce bestreichen, dabei rundum einen ca. 3 cm breiten Rand frei lassen. Je etwas Mozzarella und Thunfisch aus der Dose auf den Böden verteilen. Böden nacheinander z.B. mithilfe eines Pizzaschiebers mit etwas Schwung auf den heißen Backstein gleiten lassen. Im heißen Backofen 6–8 Minuten backen.

8. Pizza aus dem Ofen nehmen. Zum Servieren mit je 4–5 Scheiben Thunfisch belegen und jeweils etwas Chimichurri und einige Kapern darauf verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Ziehzeit mindestens 1 Stunde

PRO STÜCK 54 g E, 51 g F, 127 g KH = 1230 kcal (5154 kJ)



Begehrte Delikatesse

Mit seinem festen, mildaromatischen Fleisch gehört Thunfisch zu den beliebtesten Speisefischen weltweit. Aus ökologischer Sicht ist der Fang bestimmter Thunarten allerdings höchst umstritten. Doch es gibt laut der International Seafood Sustainability Foundation (siehe auch MSC-Bericht; Darf man Thunfisch noch essen?/www.thunfischbericht.msc.org) nach internationalen Bemühungen wieder einige Arten, wie z.B. Gelbflossenthun (Bestände aus Pazifik und Atlantik), Weißen Thun (nicht aus dem Mittelmeer!) und Echten Bonito, deren Bestände als gut eingestuft werden. Achten Sie beim Kauf auf Herkunft und nachhaltigen Fang.

Früchte des Spätsommers

Ein Cocktail mit Trauben, dazu ein Snack mit Senf-Feigen – wir verabschieden uns stilvoll vom Sommer und stoßen auf den Herbst an



Trauben-Smash

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 1 Tumbler-Glas

- 10 hellrote kernlose Weintrauben (z.B. „King Ruby“)
 - 4 Stiele rotes Basilikum (oder Basilikum)
 - 1 Bio-Limetze • 25 ml Zuckersirup (z.B. von Monin) • 60 ml Tequila blanco
- Außerdem: Shaker, Crushed Ice, 1 Tumbler-Glas (300 ml Inhalt)

1. Trauben waschen und von den Stielen abzupfen. 4 davon halbieren und mindestens 1 Stunde einfrieren, restliche beiseitelegen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Einige Blätter für die Garnierung beiseitelegen.

2. Limette heiß waschen, trocken reiben, in grobe Stücke schneiden. Basilikum, restliche Trauben und Limettenstücke mit einem Stößel grob zerstoßen. In einen Shaker geben, Zuckersirup und Tequila zugießen und ca. 10 Sekunden kräftig shaken.

3. Drink durch ein feines Sieb in einen mit Crushed Ice gefüllten Tumbler abseihen, Gefrorene Trauben zugeben, mit Basilikum garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten plus Gefrierzeit 1 Stunde
PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 28 g KH = 230 kcal (968 kJ)

Senf-Feigen mit gehobeltem Käse

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 TL mittelscharfer Senf • 3 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig • Salz • Pfeffer
- 2 frische Feigen (à 60 g) • 50 g alter Gouda
- 1 Stiel krause Petersilie

1. Senf, 2 EL Olivenöl, Weißweinessig, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren. Feigen waschen, trocken tupfen und vierteln. Restliches Olivenöl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen und Feigen darin bei mittlerer bis starker Hitze 1–2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Senf-Dressing mischen.

2. Gouda in dünne Scheiben hobeln. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Feigen und Käse auf Tellern anrichten. Mit Petersilie und etwas Pfeffer bestreuen, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 6 g E, 23 g F, 8 g KH = 267 kcal (1122 kJ)



MARION SWOBODA
»e&t«-Getränkeexpertin

Was Marion mag

Aus ihrer Heimat Namibia hat unsere Getränkespécialistin einen Dattelbrand mitgebracht, in ihrer zweiten Heimat Hamburg kauft sie Kaffee ein. Außerdem empfiehlt sie zwei Weine und ein Elixier



AUS DATTELN

In der Nähe des Naute-Stausees im Süden Namibias wachsen kultivierte Dattelpalmen. Aus ihren Früchten destilliert die dort ansässige Kristall-Kellerei den Brand „Dandy“, der mit Karamellaroma und Mandelnoten begeistert. 29,90 Euro, über www.namshop.de

VON DER NAHE

Handarbeit im Weinberg, Spontangärung und eine späte Abfüllung sind nur einige der Arbeitsmethoden von Winzer Marcus Hees, der an der Nahe vor allem Steillagen bewirtschaftet. Der frische „½ Liter Weißburgunder 2022“ lagert 6 Monate auf der Hefe, was ihm seinen Schmelz verleiht. Der „Auener Sauvignon Blanc 2022“ besticht mit exotischen Aromen von Litschi und Thai-Basilikum und schmeckt herrlich frisch. 11 bzw. 17 Euro, über www.weinamlimit.de

IN HAMBURG

Foodstylistin Susanne Walter hat zusammen mit ihrem Jugendfreund und Barista Christoph Mauermann in Hamburg eine Rösterei mit Café eröffnet. Sie bieten fünf exzellente Kaffeesorten an. Den No. 1 genieße ich mal als milden Espresso, mal als kräftigen Filterkaffee. 9,50 Euro, über www.labetenoire.cc

ZUM DESSERT

Was die Berliner Likör-experten aus Äpfeln, Malve, Süßholz, Kardamom, Nelken, Koriander, Zimt und Sternanis kreieren, ist große Kunst. Das „Apfel-Malven-Elixier“ ist ein perfekter Dessertlikör, schmeckt auch mit Prosecco aufgegossen. 29,95 Euro, über www.dr-jaglas.de

Neue
Serie

FOLGE 4:
QUARK

Kulinarische Fertigkeiten

Wenn es schnell gehen soll, sind Produkte aus dem Kühlregal ungemein praktisch. In loser Folge zeigen wir Ihnen, wie Sie damit durchaus Köstliches zubereiten

FRISCHE ANGELEGENHEIT

Quark gibt es als Magerstufe, als Halbfettquark mit 20 Prozent oder als Sahnequark mit 40 Prozent Fett. So oder so ist er extrem vielseitig, bringt herrliche Frische in herzhafte und süße Gerichte und liefert ganz nebenbei jede Menge Kalzium, Milcheiweiß und Molkenprotein Whey für stabile Knochen und Muskeln

Flammkuchen mit Cheddar

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Flammkuchen
(4 Portionen)

- 200 g Magerquark
- 1 TL Meersalz
- 2 Eier (Kl. M)
- 50 ml Olivenöl
- 350 g Weizenmehl
(Type 550)
- 1 ½ TL Weinsteinbackpulver
- 300 g Schmand
- Salz • Pfeffer
- 3 kleine rote Zwiebeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 120 g Speck (in Scheiben)
- 120 g Cheddar (fein gerieben)

1. Quark, Meersalz, Eier und Öl in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Mehl und Backpulver mischen, zugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Quark-Öl-Teig in Frischhaltefolie wickeln und 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Inzwischen Schmand in einer Schüssel glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen waschen, schräg in Ringe schneiden. Speck in Streifen schneiden.

3. Teig halbieren und 1 Hälfte auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Erst mit dem Rollholz etwas flach drücken, dann von der Mitte her nach außen oval

dünn ausrollen. Teig vorsichtig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

4. Flammkuchen mit der Hälfte des Schmands bestreichen und mit je der halben Menge Zwiebelringe, Speck und Cheddar belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 8–10 Minuten backen. Einen weiteren Flammkuchen auf gleiche Weise zubereiten und backen. Flammkuchen mit Frühlingszwiebelringen bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
PRO PORTION 33 g E, 50 g F, 70 g KH =
896 kcal (3751 kJ)



Knuspert herhaft:
hauchdünner Quark-Öl-Teig mit zweierlei
Zwiebeln und Speck

Kartoffeln mit Knoblauchquark und Leinöl

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- **2 große Kartoffeln**
(à 275 g)
- **Salz**
- **2 Knoblauchzehen**
- **300 g Sahnequark**
- **2 El Leinöl**
- **1 TL getrockneter Oregano**
- **1 TL getrockneter Majoran**
- **Pfeffer**
- **100 g Babyleaf-Salat**
- **1 El Olivenöl**
- **2 El Aceto balsamico**
- **½ TL Zucker**
- **6 Stiele glatte Petersilie**
- **6 Stiele Schnittlauch**

1. Kartoffeln sorgfältig unter kaltem Wasser waschen und in kochendem Salzwasser 25 Minuten vorkochen. Inzwischen Knoblauch fein hacken. Quark mit 1 El Leinöl glatt rühren und mit Knoblauch, Oregano, Majoran, Salz und Pfeffer würzen.

2. Kartoffeln abgießen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Kartoffeln der Länge nach einschneiden. Mit etwas Salz bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.

3. Inzwischen Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing Olivenöl mit Balsamico, 2 El Wasser, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden.

4. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, vorsichtig aufbrechen, mit etwas Quark füllen, mit Kräutern bestreuen und mit je ½ El Leinöl beträufeln. Mit Salat und Dressing anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 22 g E, 32 g F, 44 g KH = 567 kcal (2378 kJ)

Etwas Gesünderes
gibt es kaum: Kartoffel mit
Quark, Leinöl, würzigen
Kräutern und Salatbeilage.
Einfach, aber gut



Heidelbeer-Quarkkuchen

* EINFACH, FETTARM

Für 10 Stücke

- 80 g Butter plus etwas zum Fetten der Form
 - 40 g Puderzucker plus etwas zum Bestäuben • Salz
 - 2 Eier (Kl. M) • 1 Eigelb (Kl. M)
 - 200 g Mehl (Type 405)
 - 450 g Magerquark
 - 80 g Zucker
 - 1 Msp. Vanillepaste
 - 1 Ei Speisestärke
 - 2 Ei Limettensaft
 - 300 g frische Heidelbeeren
- Außerdem: Tarte-Form (28 cm Ø), Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1. Butter würfeln, mit Puderzucker, 1 Prise Salz, 1 Ei, Eigelb und Mehl mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie einwickeln, etwas flach drücken und 30 Minuten kalt stellen. Inzwischen Quark, restliches Ei, Zucker, Vanillepaste und Stärke in einer Schüssel verrühren. Mit Limettensaft abschmecken.

2. Teig auf der gut bemehlten Arbeitsfläche 4–5 mm dick rund ausrollen. Boden und Rand der leicht gefetteten Tarte-Form mit dem Teig auslegen. Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen, mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten befüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (180 Grad Umluft) auf der mittleren Schiene 10 Minuten blindbacken. Herausnehmen, Backpapier mit Hülsenfrüchten entfernen, weitere 5 Minuten backen und etwas abkühlen lassen.

3. Quarkmasse mit 200 g Heidelbeeren mischen, auf dem gebackenen Boden verteilen und mit den restlichen Heidelbeeren (100 g) bestreuen. Heidelbeer-Quark-Kuchen im heißen Backofen auf der mittleren Schiene weitere 30 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Kühlzeit
30 Minuten plus Backzeit 45 Minuten

PRO STÜCK 10 g E, 8 g F, 31 g KH =
250 kcal (1050 kJ)



Knusprig, cremig,
fruchtig: Auf mürbem
Boden lockt limetten-
frische Quarkcreme
mit Heidelbeeren



Crème de la Crème

Die italienische Panna cotta ist ein echtes Sahnestück. Lässt sich der Dessertklassiker auch mit pflanzlichen Ersatzprodukten zubereiten, und wie schmeckt er ganz ohne Sahne? Unsere Redakteurin **Claudia Muir** ging in die Küche, um zu experimentieren

Das sagt unsere Redakteurin:

„Vegan kochen und backen ist Neuland für mich. Ein spannendes Abenteuer. Ich muss von meinen gewohnten, routinierten und selbstverständlichen Kochgewohnheiten abweichen und mir überlegen, wie ich ein Gericht, ein Dessert oder einen Kuchen zubereiten kann, ohne die Zutaten zu verwenden, die ich mein Kochleben lang benutzt habe. Können vegane Alternativen für Hackfleisch mit dem Original mithalten? Teils, teils. Wie schmeckt Käse, der aus Nüssen und verschiedenen Zusätzen hergestellt wird? Nicht mein Fall. Kann ich Sahne durch pflanzliche Alternativen ersetzen? Da ich mich als Schlagsahne-Fan nicht traue, Ersatzprodukte pur

zum Kuchen zu probieren, entschied ich mich, eine italienische Panna cotta zu kochen. Im Supermarkt stieß ich auf eine überraschend große Auswahl an veganen Cremes, die Sahne ersetzen sollen. Auch im Bereich der Geliermittel hat sich einiges getan. Gab es in früheren Jahren nur Agar-Agar im Reformhaus, bieten jetzt Backwarenhersteller Gelatine-Ersatz in Tütchen an. Zurück am Herd ging der erste Versuch daneben. Die Konsistenz der veganen ‚Gekochten Sahne‘ stimmte, nur fehlte der Sahnegeschmack. Erst starke Aromen – ich habe Orangenschale und Kardamom genommen – konnten die fehlende Sahnigkeit ersetzen. Aber vielleicht haben Sie andere Aromen im Kopf – experimentieren erwünscht!“





Kardamom-Creme mit Trauben-Ragout

Die Früchte werden in Orangenmarmelade und Weißwein mariniert, Pistazienkrokant sorgt für Knusper spaß. Rezept Seite 126



Foto Seite 125

Kardamom-Creme mit Trauben-Ragout

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 2 Portionen

„PANNA COTTA“

- 1 Vanilleschote
- 1 Bio-Orange
- 2 Kardamomkapseln
- 25 g Zucker
- 250 ml vegane ungesüßte Schlagcreme (z.B. „Vega“ von Dr.Oetker)
- 250 ml Mandelmilch (ohne Zuckerzusatz)
- 1 Tüte Agartine (15 g; z.B. von Ruf)

PISTAZIENKROKANT

- 50 g Zucker
- 25 g gehackte Pistazien
- Meersalzflocken

TRAUBEN-RAGOÜT

- 300 g helle kernlose Weintrauben
 - 3 Ei fruchtige Orangenmarmelade (60 g)
 - 100 ml veganer trockener Weißwein
- Außerdem: 2 Gläser (à 400 ml Inhalt)

1. Für die „Panna cotta“ am Vortag die Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Orange heiß abspülen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Kardamomkapseln mit dem Messerrücken leicht andrücken. Vanillemark und -schote, Orangenschale und Kardamom mit Zucker, veganer Sahne und Mandelmilch in einem Topf bei milder

Hitze aufkochen. Vom Herd nehmen und 2 Stunden ziehen lassen.

2. Die Mischung durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf gießen, aufkochen, die Agartine zügig unterrühren und 2 Minuten bei kleiner Hitze unter Rühren leise kochen lassen. Die Masse leicht abkühlen lassen, dann in 2 Gläser füllen und abgedeckt über Nacht kalt stellen.

3. Für den Pistazienkrokant am nächsten Tag den Zucker in einem kleinen Topf bei kleiner Hitze hellbraun karamellisieren lassen. Von der Herdplatte ziehen, die gehackten Pistazien und 1 Prise Meersalzflocken unterrühren. Sofort auf ein Stück Backpapier geben und erkalten lassen. Mit einem großen Küchenmesser grob hacken.

4. Für das Trauben-Ragout die Trauben waschen, abzupfen und längs halbieren. Die Orangenmarmelade in einem Topf bei kleiner Hitze flüssig werden lassen. Wein zugießen und kurz aufkochen. Topf vom Herd nehmen, die Trauben zugeben, vorsichtig untermischen und mindestens 1 Stunde marinieren lassen.

5. Die Kardamom-Creme ca. 1 Stunde vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Pistazienkrokant und Trauben-Ragout darauf verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Ziehzeit
2 Stunden plus Kühlzeit über Nacht plus
Marinierzeit 1 Stunde

PRO PORTION 7 g E, 45 g F, 87 g KH =
848 kcal (3525 kJ)



Orangenmarmelade Viele kennen den Aufstrich nur mit herben, leicht bitteren Noten, die allerdings für die Creme zu dominant sind. Die süßen und fruchtigen Varianten enthalten meist Frucht und Zucker und keine Pektine.



Agartine, eine Marke der Firma Ruf, besteht aus Maltodextrin, Agar-Agar und Guarkernmehl. Das Pulver in 15-g-Tütchen hat den Vorteil, dass es genau die richtige Menge ist, um 500 ml Flüssigkeit fest werden zu lassen.



Pflanzlicher Sahneersatz Basis ist meist Hafer, Soja oder Reis, angereichert mit neutralem Öl wie Raps- oder Sonnenblumenöl. Auch Verdickungsmittel und Stabilisatoren sind in der Regel darin enthalten.

Text u. Rezept: Claudia Muir; Foodstyling: Maik Damerius, Styling u. Requisite: Tobias Pankratz / Blueberry Food Studios; Fotos u. Styling: Bruno Schröder, Kreatividee u. Styling: Elisabeth Herzel; Fotos: AdobeStock (2)/Nikoas/Oiga Yastremska; Matthias Haupt

HERSTELLER

SENZ CERAMICS
www.senzceramics.com

DIBBERN
www.dibbern-onlineshop.de

FISSLER
www.fissler.com

JARS CÉRAMISTES
www.jarsceramistes.com

JUNIQE
www.juniqe.de

SWEET POTTERY
www.sweetpottery.de

UGLY DUCKLY
www.uglyduckly.com

WMF
www.wmf.de



Jetzt
am
Kiosk



Wieder im Handel

Falls Sie unser Italien-SPEZIAL verpasst haben sollten: Wir haben es wieder aufgelegt. Freuen Sie sich auf 66 wunderbare Rezepte von Antipasti bis Zabaione. Bis zum 30.9. können Sie das Heft sogar versandkostenfrei für 8,90 Euro bestellen unter:
essen-und-trinken.de/sonderhefte
Oder Sie scannen einfach den QR-Code:

ABONNENTEN-SERVICE

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

Tel. 02501/801 43 79
E-Mail service@DMMVerlag.de

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice,
48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

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

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

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

IMPRESSUM

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

SITZ DER REDAKTION STRASSENBANHNRING 15, 20251 HAMBURG

TELEFON 040/210 91 66 70

PUBLISHER FRANK GLOSTEIN

SELLV. PUBLISHERIN SINA HILKER

REDAKTIONSLITIGATION ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

BLUEBERRY FOOD STUDIOS STUDIO MANAGEMENT: ELLEN HANSELMANN

REZEPTENTWICKLUNG UND FOODSTYLING: MAIK DAMERIUS,

JENS HILDEBRANDT, LISA NIEMANN,

TOM PINGEL, JAN SCHÜMANN

FOTO: FLORIAN BONANNI, DENISE GORENC,

TOBIAS PANKRATH, THORSTEN SUEDFELS,

STYLING: PATRICIA CHODACKI

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR

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

LAYOUT KATRIN FALCK, MATTHIAS MEYER, ALINA POHLMANN

BILDREDAKTION MARTINA RAABE

SCHLUSSREDAKTION SIGRID NIEDERHAUSEN, INGRID OSTLENDER

REDAKTIONSASSISTENZ CHRISTINA STÜVEN

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGER

VERTRIEB DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

HANDELSAUFLAGE DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

ANZEIGEN VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL

ARNE ZIMMER, AD ALLIANCE GMBH, AM BAUMWALL 11,

20459 HAMBURG

ES GILT DIE GULTIGE PREISLISTE. INFOS HIERZU UNTER

WWW.AD-ALLIANCE.DE

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

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

VERANTWORTLICH FÜR

WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE CHEFKOCH GMBH

REDAKTION ESSEN-UND-TRINKEN.DE DAVID BREUL (LTG.), BERENICE EULENBURG,

SEBASTIAN KAGERER, JENNY KIEFER, INA LASARZIK,

MARIA MARNITZ, SASKIA MENZYK, JUDITH OTTERSBACK,

ALBERTINE THUMM

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELEN INHALT ARABELLE STIEG

STRASSENBANHNRING 15, 20251 HAMBURG

COPYRIGHT © 2024: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

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

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

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

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

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

DRUCKEREI: MOHN MEDIA MOHNDRUCK GMBH, GÜTERSLOH

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



Johannisbeer-Offenbarung

„Lassen sich die Johannisbeer-Tartelettes aus »e&t« 7/2024 auch in einer großen Tarteform mit Hebeböden backen? Wenn ja, mit welchen Mengenangaben?“

Gisela Haier, per E-Mail

Liebe Frau Haier,
statt kleiner Tartelettes können Sie anhand des Rezepts auch eine große Tarte in einer Form mit Hebeböden backen. Das Rezept für 8 kleine Tartelettes sollte auch für eine 26–30 cm große Form passen. Da wir bislang nur in kleinen Formen gebacken haben, können wir beim Mengenverhältnis keine Gelinggarantie geben. Boden und Füllung werden je nach Größe der Form eventuell etwas dünner oder dicker.



Wurzeln frosten

„Kann man Petersilienwurzeln einfrieren? Und wenn ja, wie sollte man vorgehen?“

Christa Wolf-Kesseler, per E-Mail

Liebe Frau Wolf-Kesseler,
Petersilienwurzeln lassen sich problemlos einfrieren. Am besten putzen und schälen Sie die Wurzeln bereits vor dem Einfrieren. Denn die aufgetauten Wurzeln oder Wurzelstücke sind etwas weicher und lassen sich nicht mehr so gut schälen. Je nachdem, wie Sie die Wurzeln dann verwenden wollen, ist es gegebenenfalls sinnvoll, sie bereits in Stücke, Würfel oder Scheibchen zu schneiden. Diese können dann auch unaufgetaut z.B. für einen Eintopf, in Suppe oder als Schmorzutat verwendet werden. Petersilienwurzeln können ohne Weiteres 4 Monate ohne Qualitätsverlust eingefroren werden.



Semmelstoppelpilze



Zutaten für Gartensalat aus »e&t« 8/2024

Falscher Pfifferling

„Auf Ihrem Zutatenfoto zum ‚Gartensalat mit Pfifferlingen und Zucchiniblüte‘ in »e&t« 8/2024 sind keine Pfifferlinge abgebildet, sondern Semmelstoppelpilze. Pfifferlinge haben kräftige Lamellen an der Unterseite des Pilzhuts, und dieser rollt sich am Rand nach unten bzw. innen. Der Semmelstoppelpilz hat weder Röhren noch Lamellen, sondern sogenannte Stoppeln, die man sich wie in einer Tropfsteinhöhle die Stalaktiten vorstellen kann. Bei genauem Hinsehen kann man auf dem Bild diese Stoppeln gut sehen. Die Verwechslung ist in diesem Fall völlig ungefährlich, da auch der Semmelstoppelpilz zu den essbaren Pilzen gehört, allerdings nicht ganz so schmackhaft ist wie der Pfifferling. Die Stoppeln würde ich mit einem Messer vorsichtig abkratzen, da sie sich beim Kochen oder Braten lösen und dann etwas unansehnlich in der Sauce schwimmen. Zu kaufen gibt es ihn eher selten, weil er auch viel seltener zu finden ist.“

Herbert Kraus, per E-Mail

Lieber Herr Kraus, vielen Dank für Ihren Hinweis. Sie haben recht – und weiteren Sachverständan Ihrer Seite. Andrea Vaupel, Pilzsachverständige, schrieb uns in gleicher Sache und um einen Verzehr-Tipp ergänzt:

„Das Rezept für Gartensalat mit Pfifferlingen fand ich interessant. Leider fand ich auf dem Zutatenfoto keine Pfifferlinge, konnte aber Stoppeln an den Pilzen erkennen. Ich nehme daher an, dass es sich um Semmelstoppelpilze handelt. Auch kulinarisch besteht ein Unterschied. Da Semmelstoppelpilze im Alter bitter werden können, sollten nur junge Exemplare verzehrt werden.“

Andrea Vaupel, Pilzsachverständige, per E-Mail



LESERSERVICE

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

E-Mail leserservice@essenundtrinken.de

Adresse Redaktion »essen&trinken«, Straßenbahnhof 15, 20251 Hamburg, Fragen zum Abonnement siehe Seite 136

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

Tomaten einfach haltbar machen

„Anbei eine Anregung für eine ökonomische, stressfreie Verarbeitung frischer Tomaten. Fleischtomaten in großen Stücken, kleinere Sorten im Ganzen oder halbiert in einen Topf geben, der 6 Liter fasst. 2-3 Handvoll grobes Meersalz dazu, ohne Zugabe von Flüssigkeit auf großer Stufe aufkochen und mit Deckel 30 Minuten sammern lassen. Die Masse lasse ich über Nacht stehen. Anderntags hänge ich ein Sieb in den Topf und schöpfe den klaren Sud ab. Er lässt sich einkochen, in sterilisierte Flaschen mit Twist-off-Deckel füllen und ist 1-2 Jahre haltbar. Ich verwende ihn für Suppen, Saucen und Vinaigrettes. Das Tomatenfleisch mit Haut und Kernen wird in Gläser gefüllt, im Einkochautomaten bei 95 Grad 30 Minuten lang eingekocht und ist leicht 2 Jahre haltbar.“

Juliane Duvigneau, per E-Mail

Liebe Frau Duvigneau, vielen Dank für Ihren Tipp. Probieren wir aus. Mit 3 El Meersalz und den Sud um die Hälfte eingekocht. In der nächsten Saison.



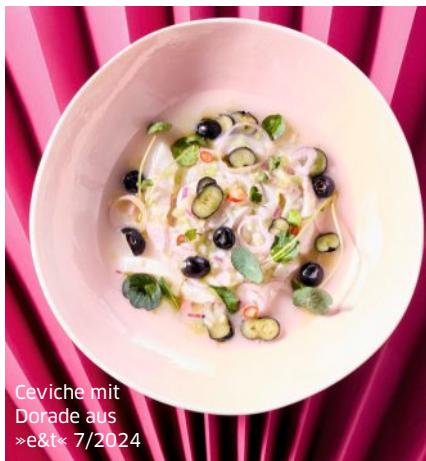
azafran
Wir stehen für einen bewussten & hochwertigen Genuss zu fairen Preisen!

» BIO GEWÜRZE*
z.B. Kurkuma, Zimt & Ingwer
» MISCHUNGEN
» SUPERFOODS
» BIO TEES*

*DE-ÖKO-009

Erhältlich auf Amazon, Ebay & AZAFRAN.DE

LESERLOB



Mit Heidelbeeren und Tigermilch

„Dieses wunderbare Rezept haben wir jetzt schon zum zweiten Mal zubereitet und sind total begeistert! Die Heidelbeeren bringen eine leichte Süße und passen zur Schärfe und Säure der Tigermilch – toll! Die ausgelösten Doradenfilets haben wir im Tiefkühler angefroren, um sie schräg in etwas breitere Streifen schneiden zu können. Als wir den Fisch auf die Teller drapiert hatten, haben wir die festen Bestandteile in der Flüssigkeit ausgesiebt, um diese anzugeben. Oben ein Foto vom Arbeitsprozess. Hat großen Spaß gemacht! Überhaupt finden wir die Ausgabe 7/2024 oberklassig!“

Hjördis Christiansen und Folkert Bockentien, per E-Mail

Mit Eat the World 49 Städte kulinarisch-kulturell entdecken.

AUCH ALS GESCHENK-GUTSCHEIN!
www.eat-the-world.com

EAT THE WORLD
CULTURE & FOOD TOUR

WIE GEMALT

Mit ihren eleganten Formen und zarten Farben darf die Birne in der Kunst immer wieder Modell stehen. Und weil sie dazu ein feines Inneres hat – mal süß, mal säuerlich, schön saftig –, lassen auch wir uns inspirieren: zu Torten, Kuchen, Sorbet und Mousse. Fünf bildschöne Köstlichkeiten



BIRNEN-NUSS-TORTE

Fast zu hübsch zum Anschneiden, doch auch das Innenleben überzeugt.
Dank fluffigem Haselnuss-Biskuit und sahniger Birnencreme im Schichten-Look.

Rezept Seite 136



BIRNEN-SORBET AUF MANDEL-NOUGATINE

Ein Fest für Dessert-Fans: Zu erfrischendem Sorbet servieren wir golbraun gebackene Knusperriegel und feines Ragout aus Birnen und Feigen. **Rezept Seite 136**



UPSIDE-DOWN-BIRNEN-MANDEL-KUCHEN

Die Birnenhälften baden im Orangensirup und dürfen dann als Erstes in die Form. Obendrauf kommt der Rührteig mit gemahlenen Mandeln. Nach dem Backen wird das Ganze gestürzt. **Rezept Seite 137**





BIRNEN-MOUSSE- TORTE MIT KARAMELL-GLASUR

Ein Mantel aus Karamell umhüllt
Walnuss-Schoko-Biskuit, Nougat-Mousse
und Birnenfüllung mit Vanille – müssen
wir wirklich mehr sagen?

Rezept Seite 138



JOGHURT-BIRNEN- MOUSSE

Die Mousse aus griechischem Joghurt und Birnenpuree kommt als kleiner Gugelhupf daher und thront auf zartem Mandelboden. Obstsalat mit Birne, Kiwi und Apfel ist das köstliche Extra.

Rezept Seite 138





Foto Seite 131

Birnen-Nuss-Torte

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Stücke

HASELNUSS-BISKUIT

- 65 g gemahlene Haselnüsse (mit Haut)
- 6 Eier (Kl. M.)
- 130 g Zucker • Salz
- 45 g Butter
- 130 g Mehl
- 45 g Speisestärke
- 1 gestr. TL Backpulver
- 1 Prise gemahlener Zimt

BIRNENFÜLLUNG

- 1 Vanilleschote
 - 500 g Birnen (3 Stück Williams Christ)
 - 50 ml Birnensaft
 - 100 g Zucker
- WILLIAMS-CREME**
- 6 Blatt weiße Gelatine
 - 175 ml Milch
 - 550 ml Schlagsahne

- 75 g Zucker
- 4 Eigelb (Kl. M.)

- 1 Dose Williams-Christ-Birnen (460 g Abtropfgewicht)
- 60 ml Birnengeist (z.B. Williamsgeist)

CRUNCH

- 50 g Haselnusskerne (mit Haut)
- 150 g Nussnougat
- 50 g Cornflakes

VERZIERUNG

- 2 Birnen (à 100 g)
 - 2 EL Zitronensaft
 - 2 EL Birnengelee
 - 1 EL Haselnusskrokant
- Außerdem: kleine Springform (20 cm Ø), Küchenthermometer, Tortenring (20 cm Ø; 10 cm Höhe)

1. Für den Haselnuss-Biskuit gemahlene Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, abkühlen lassen. Eier, Zucker und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen der Küchenmaschine (oder den Quirlen des Handrührers) ca. 5 Minuten cremig aufschlagen. Butter in einem Topf zerlassen. Mehl, Stärke, Backpulver und Zimt mischen, dann sieben. Haselnüsse unter die Mehlmischung rühren. Mehlmischung und abgekühlte flüssige Butter abwechselnd unter die Eiermasse heben.

2. Biskuitmasse in eine mit Backpapier bespannte kleine Springform füllen, glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

3. Für die Birnenfüllung inzwischen Vanilleschote halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Birnen schälen, längs vierteln, entkernen und in feine Würfel (5–10 mm) schneiden. Birnensaft, Vanillemark, Zucker und Birnenwürfel in einem Topf aufkochen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze weich kochen (die Garzeit hängt vom Reifegrad der Birnen ab, daher ab und zu Garprobe machen). Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

4. Für die Williams-Creme inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. In einem Topf Milch, 150 ml Sahne, Zucker und Eigelbe verrühren und unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen auf ca. 85 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!), bis die Masse andickt. Vom Herd nehmen. Birnen aus der Dose im Sieb abtropfen lassen, in einen hohen Rührbecher geben, und mit dem Stabmixer fein mixen. Birnenpüree zur Sahnemischung geben und durch ein feines Sieb in eine große Schüssel streichen. Ausgedrückte Gelatine unter Rühren in der Masse auflösen. Masse abkühlen, aber nicht gelieren lassen. Birnengeist zugießen, untermischen. Restliche Sahne (400 ml) mit dem Schneebesen der Küchenmaschine steif schlagen und unter die Creme heben.

5. Für den Crunch Haselnüsse grob hacken. Nougat in einem kleinen Topf schmelzen, anschließend gehackte Haselnüsse und Cornflakes unterrühren.

6. Für die Birnenfüllung abgekühlte Birnenwürfel in ein Sieb abgießen, den Fond dabei auffangen. Biskuit aus der Form lösen und mit einem Sägemesser (oder Tortenbodenteiler) waagerecht in 3 etwa gleich dicke Böden (à ca. 2 cm Dicke) schneiden. Tortenböden jeweils dünn mit etwas Birnenfond bestreichen. 1 Boden auf eine Platte legen und mit dem Tortenring umspannen. Die Hälfte des Nougat-Crunchs darauf verteilen.

7. Etwa 350 g der Williams-Creme daraufstreichen und ca. 225 g Birnenwürfel darüber verteilen. Den 2. Biskuitboden darauflegen und leicht andrücken. Restlichen Crunch auf dem Boden verteilen. 350 g der Creme daraufstreichen und ca. 225 g Birnen darüber verteilen. Mit dem restlichen Boden abdecken, leicht andrücken. Mit ca. 100 g Creme bestreichen. Abgedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen.

8. Torte aus dem Ring lösen. Restliche Creme kurz glatt rühren und den Rand der Torte damit einstreichen. Torte für 1 Stunde kalt stellen.

9. Für die Verzierung inzwischen Birnen in dünne Scheiben hobeln und mit Zitronensaft mischen. Birnengelee in einem Topf leicht erhitzen. Torte nach der Kühlzeit rundum überlappend mit Birnscheiben belegen und mit Birnengelee bestreichen. Torte mit Haselnusskrokant bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Kühlzeiten ca. 3 Stunden
PRO STÜCK 13 g E, 38 g F, 100 g KH = 912 kcal (3819 kJ)



Foto Seite 132

Birnen-Sorbet auf Mandel-Nougatine

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

BIRNENSORBET

- 3 Birnen (à 180 g; z.B. Abate Fetel)
- 4 EL Zitronensaft
- 200 ml Birnensaft
- 50 g Glukosesirup (z.B. über www.bosfood.de)
- 75 ml Birnenlikör (z.B. Williams-Birnen-Likör)
- ½ TL Johannibrotkernmehl (Reformhaus oder Bioladen)

MANDEL-NOUGATINE

- 25 ml Milch
- 25 g Glukosesirup (z.B. über www.bosfood.de)
- 60 g Butter
- 1 g Pektin

- 70 g Zucker
- 70 g gehobelte Mandelkerne

BIRNEN-FEIGEN-RAGOUT

- 1 Vanilleschote
- 80 g Zucker
- 120 ml Birnensaft
- 35 ml Birnenlikör (z.B. Williams-Birnen-Likör)
- 1 Zimtstange (5 cm Länge)
- 3 Feigen
- 2 Birnen (z.B. Williams Christ)
- 1 EL Speisestärke
- 3 EL Granatapfelsirup
- 2 Stiele Minze

- Außerdem: Eismaschine, Küchenthermometer, Silikon-Backmatte, Winkelpalette

1. Für das Sorbet Birnen schälen, vierteln, entkernen, in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Birnen mit Birnensaft in einem Topf bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten zugedeckt weich garen. Glucosesirup und Birnenlikör zugeben, weitere 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Mit dem Stabmixer

fein pürieren und durch ein Sieb in eine Schale streichen. Johannibrotkernmehl mit dem Schneebesen untermischen. Masse in die Eismaschine füllen und ca. 45 Minuten gefrieren lassen.

2. Für die Mandel-Nougatine inzwischen Milch, Glucosesirup und Butter in einem Topf auf 45–50 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Pektin mit Zucker mischen, zur Milch-Butter-Mischung geben und auf 106 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Gehobelte Mandeln zugeben, untermischen und die Masse auf einer Silikon-Backmatte mit einer Winkelpalette dünn verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 8–10 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen, dann mit einem scharfen Messer in Streifen schneiden und vollständig abkühlen lassen.

3. Für das Ragout Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren lassen, dann mit Birnensaft und Birnenlikör ablöschen. Vanillemark und Zimtstange zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze offen ca. 5 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen.

4. Inzwischen Feigen waschen und vierteln. Birnen waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser verrühren, zum Birnensud geben und unter Rühren leicht abbinden. Birnenwürfel zugeben, ca. 1 Minute bei kleiner Hitze mitkochen. Ragout vom Herd nehmen, Feigen und Granatapfelsirup untermischen und abkühlen lassen.

5. Mandel-Nougatine auf Desserttellern mit Birnen-Feigen-Ragout anrichten. Einen Esslöffel in lauwarmem Wasser erwärmen, kurz abtropfen lassen. Je 1 Nocke Sorbet abstechen und auf das Ragout geben. Mit abgezupften Minzblättern bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 4 g E, 15 g F, 84 g KH = 529 kcal (2213 kJ)



LISA NIEMANN
»e&t«-Konditorin

„Meine knusprige Mandel-Nougatine passt zu vielen Desserts. Ich bereite gern die doppelte Menge zu und bewahre die Stangen zwischen Backpapier geschichtet in einer gut verschließbaren Dose auf.“



Foto Seite 133

Upside-Down-Birnen-Mandel-Kuchen

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 10 Stücke

- 1 Bio-Orange
 - 50 ml Granatapfel-Melasse (z. B. von Terroirs du Liban; ersatzweise Granatapfelsirup)
 - 50 g Zucker
 - 230 g Butter (weich) plus etwas für die Form
 - 3 Birnen (450 g; z. B. Xenia)
 - 100 g Puderzucker (gesiebt) plus etwas zum Bestäuben
 - 3 Eier (KI. M)
 - 100 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
 - 180 g Mehl
 - 1 TL Backpulver
 - 1 TL Natron
 - Salz
 - gemahlener Kardamom
 - 40 ml Mandeldrink
 - 1 Granatapfel
 - 200 ml Schlagsahne
- Außerdem: Springform (24 cm Ø)

1. Orange heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. 3 EL Orangensaft, Granatapfel-Melasse, Zucker und 30 g Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. 5 Minuten kochen lassen, bis die Mischung leicht reduziert ist. Birnen schälen, der Länge nach halbieren und entkernen. Birnenhälften mit der Schnittseite nach oben in die heiße Mischung geben und ca. 3 Minuten kochen, bis sie etwas Saft abgeben. Birnen wenden und weitere 3 Minuten leicht weich kochen. Pfanne vom Herd nehmen, Birnen etwas abkühlen lassen.

2. Springform mit Backpapier auslegen, dabei ca. 2 cm Papier über dem Rand stehen lassen. Birnen mit der Schnittseite nach unten in die vorbereitete Form legen. Die Flüssigkeit in der Pfanne erneut bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten sirupartig einkochen lassen. Sirup über die Birnen gießen. Birnen kalt stellen.

3. Für den Teig restliche Butter (200 g) mit dem Schneebesen der Küchenmaschine schaumig schlagen. Puderzucker und Orangenschale zugeben. Eier einzeln zugeben und untermischen. Gemahlene Mandeln mit Mehl, Backpulver, Natron, je 1 Prise Salz und Kardamom mischen und abwechselnd mit dem Mandeldrink untermischen. Teig über die Birnen gießen und die Oberfläche glatt streichen.

4. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 40 Minuten backen. Kuchen herausnehmen und in der Form auf einem Gitter mindestens 2 Stunden abkühlen lassen. Abgekühlten Kuchen mit einem kleinen Messer vorsichtig aus der Form lösen. Kuchen auf eine Servierplatte stürzen. Backpapier entfernen und den Kuchen vollständig abkühlen lassen.

5. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Birnenkuchen mit Puderzucker bestäuben und mit Schlagsahne und Granatapfelkernen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Backzeit 40 Minuten plus Abkühlzeiten mindestens 2:30 Stunden

PRO STÜCK 10 g E, 30 g F, 40 g KH = 488 kcal (2046 kJ)



Foto Seite 134

Birnen-Mousse-Torte mit Karamell-Glasur

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Stücke

WALNUSS-SCHOKOLADEN-BISKUIT

- 50 g Walnusskerne
- 3 Eier (Kl. M)
- Salz
- 75 g Zucker
- 75 g Mehl
- 15 g Kakaopulver
- ½ TL Backpulver

BIRNENFÜLLUNG

- 400 g Birnen (z.B. Williams Christ)
- 1 Vanilleschote
- 5 g gemahlene Gelatine (z.B. von Dr. Oetker)
- 50 g Zucker
- 20 ml Zitronensaft

1. Für den Walnuss-Schokoladen-Biskuit am Vortag Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Eier und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen der Küchenmaschine ca. 5 Minuten cremig-weißlich aufschlagen, dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Walnüsse im Küchenmixer fein mahlen. Mehl, Kakaopulver und Backpulver mischen und sieben. Mehlmischung mit gemahlenen Walnüssen mischen und vorsichtig unter die Eiermasse heben.

2. Biskuitmasse in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen, glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

3. Für die Birnenfüllung inzwischen Birnen schälen, entkernen und in 5 mm große Würfel schneiden. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen. 10 g Zucker mit Zitronensaft und Vanillemark in einem kleinen Topf aufkochen. Restlichen Zucker (40 g) in einer Pfanne karamellisieren lassen, mit dem heißen Vanille-Zitronen-Sud ablöschen. Birnenwürfel zugeben und leise kochen lassen, bis sich der Karamell wieder gelöst hat. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und die eingeweichte Gelatine unter Rühren darin auflösen. Masse in eine Silikonform (20 cm Ø) geben und glatt streichen. Abkühlen lassen und ca. 4 Stunden einfrieren.

4. Für die Nougat-Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Nougat klein schneiden. Kuvertüre grob hacken. Beides in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Vom Wasserbad nehmen, ausgedrückte Gelatine in der heißen Masse auflösen. Sahne steif schlagen und nach und nach unter die Schokoladen-Nougat-Masse heben.

5. Die Hälfte der Nougat-Mousse in eine Silikonform (26 cm Ø) füllen und glatt verstreichen. Gefrorene Birnenfüllung mittig hineinsetzen, mit restlicher Mousse bedecken, glatt streichen und den Walnuss-Schokoladen-Biskuit mittig auflegen. 8 Stunden (am besten über Nacht) gefrieren lassen.

NOUGAT-MOUSSE

- 3 Blatt weiße Gelatine
- 200 g Nussnougat
- 150 g Vollmilchkuvertüre
- 500 ml Schlagsahne

KARAMELL-GLASUR

- 10 g gemahlene Gelatine (z.B. von Dr. Oetker)
- 180 g Zucker
- 150 ml Schlagsahne
- 20 g Speisestärke

Außerdem: 2 Silikonformen (20 cm Ø und 26 cm Ø), Springform (24 cm Ø), Küchenthermometer, Ahornsirup zum Beträufeln

6. Für die Karamell-Glasur am Tag danach Gelatine nach Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen. Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren lassen. 150 ml kochend heißes Wasser zugießen, anschließend leise kochen lassen, bis sich der Karamell wieder gelöst hat. Sahne mit Speisestärke in einer Schüssel glatt rühren. Flüssigen Karamell in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren zur Sahne gießen. Eingeweichte Gelatine unter Rühren in der Sahnmischung auflösen. Glasur in ein Gefäß füllen und direkt an der Oberfläche mit Frischhaltefolie abdecken. Glasur auf ca. 30 Grad (Thermometer benutzen!) abkühlen lassen.

7. Torte aus der Form stürzen. Glasur von der Mitte aus gleichmäßig über die Torte gießen, herabtropfende Glasur am Rand am besten mit einer Palette abstreifen. Glasierte Torte ca. 2 Stunden im Kühlschrank auftauen lassen, anschließend mit Ahornsirup beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:50 Stunden plus Gefrierzeiten mindestens

12 Stunden plus Auftauzeit 2 Stunden

PRO STÜCK 10 g E, 49 g F, 67 g KH = 779 kcal (3261 kJ)

Foto Seite 135



Joghurt-Birnen-Mousse

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

MOUSSE

- 2 Birnen (à 150 g; z.B. Williams Christ)
- 100 ml Birnensaft
- 4 Blatt weiße Gelatine
- 160 ml Schlagsahne
- 20 g Zucker
- 100 g griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)

MANDELBODEN

- 60 g Eiweiß (von 2 Eiern, Kl. M; Eigelbe anderweitig verwenden)
- Salz
- 45 g Zucker
- 40 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
- 10 g Mehl

- 25 g Puderzucker plus etwas zum Bestäuben
- 6 TL Birnenkonfitüre

BIRNEN-KIWI-SALAT

- 1 Birne (150 g; z.B. Conference)
 - 1 Granny-Smith-Apfel (150 g)
 - 1 Kiwi
 - ½ Vanilleschote
 - 2 EL Zitronensaft
 - 1 EL Zucker
 - ½ Beet Honigkresse
- Außerdem: Küchenthermometer, 6 kleine Silikon-Gugelhupfformen (7 cm Ø), Winkelpalette, runder Ausstecher (7 cm Ø)

1. Für die Mousse Birnen schälen und fein würfeln. Birnen mit Birnensaft in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze weich garen. Weiche Birnen mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen, kalt stellen.

2. 100 g Birnenpüree mit Zucker im Topf erhitzen, ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Joghurt glatt rühren, 2–3 EL zur Birnenmischung geben. Birnen-Joghurt-Mischung zügig unter den restlichen Joghurt rühren. Masse auf 25 Grad abkühlen lassen (Thermometer benutzen!). Sahne unterheben. Masse auf 6 kleine Silikon-Gugelhupfformen verteilen und 2 Stunden im Gefrierfach anfrieren lassen. Restliches Birnenpüree kalt stellen.

3. Für den Mandelboden Eiweiß und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen der Küchenmaschine steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Mandeln, Mehl und Puderzucker sieben und vorsichtig unter den Eischnee heben. Masse mit einer Winkelpalette zügig auf einem mit Backpapier belegten Backblech zu einem Rechteck (ca. 30x20 cm) verstreichen. Mit Puderzucker bestäuben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 8–10 Minuten backen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

4. Boden vom Backpapier lösen. Mit dem runden Ausstecher 6 Kreise ausstechen und mit etwas Birnenkonfitüre bestreichen. Joghurt-Mousse aus den Gugelhupfförmchen lösen, auf die runden Böden setzen und im Kühlschrank 2 Stunden auftauen lassen.

5. Für den Birnen-Kiwi-Salat Birne und Apfel waschen, trocken tupfen, Kiwi schälen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. 50 ml Wasser, Zitronensaft, Zucker und Vanillemark in einem Topf aufkochen. Obst in kleine Würfel schneiden, in einer Schüssel mit dem Vanillesud vermischen und abkühlen lassen.

6. Joghurt-Birnen-Mousse auf Tellern anrichten und in der Mitte mit restlichem Birnenpüree befüllen. Mit Birnen-Kiwi-Salat garnieren und mit abgezupfter Honigkresse bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Abkühl-, Kühl- und Gefrierzeit
mindestens 2 Stunden plus Auftauzeit 2 Stunden

PRO PORTION 5 g E, 14 g F, 41 g KH = 322 kcal (1350 kJ)

„Birnen unterscheiden sich in Aroma und Textur. In unseren Rezepten nehmen wir verschiedene Sorten: Die süß-saftige Williams Christ ist ein Allrounder, Conference würziger, Abate Fetel hat eine schöne Säure und Xenia leichte Bittermandelnoten.“

»e&t«-Konditorin Lisa Niemann



Quiches & Tartes à la maison.

Fannytastisch einfach fannytastisch gut!



Einfach fannytastisch!

Da biste platt ...

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

111. FOLGE: QUETSCHKARTOFFELN

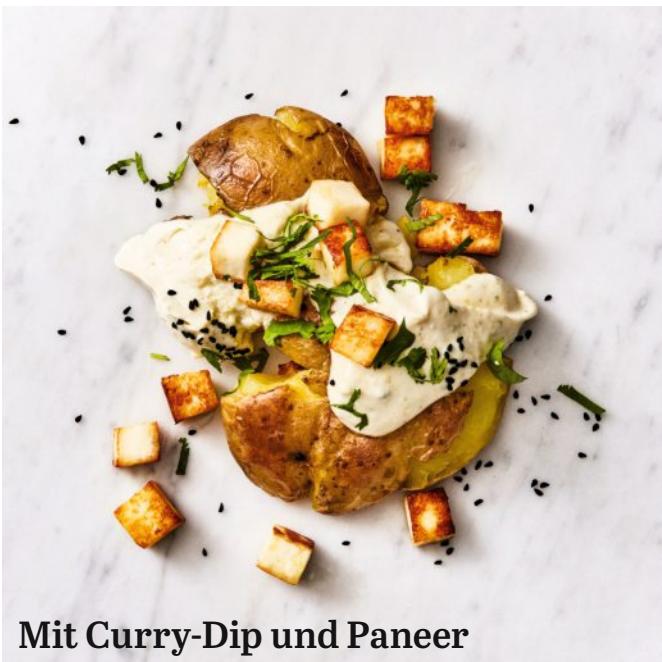


Quetschkartoffeln mit Kräuter-Knoblauch-Butter

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

800 g mittelgroße Kartoffeln (vorwiegend festkochend) sorgfältig waschen. In kochendem **Salzwasser** ca. 20 Minuten weich kochen. Inzwischen **120 g weiche Butter** mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Von je **6 Stielen Kerbel und Petersilie** die Blätter abzupfen und fein schneiden. **2 Knoblauchzehen** fein hacken, mit Salz, **Pfeffer** und **1 TL fein abgeriebener Bio-Zitronenschale** unter die Butter rühren. Kartoffeln abgießen, gut ausdampfen lassen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Kartoffeln z.B. mit dem Boden eines Trinkglases anquetschen und etwas flach drücken. Mit **80 g geriebenem Gruyère** bestreuen und **2 EL Olivenöl** darüberträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von oben ca. 15 Minuten knusprig backen. Kräuterbutter auf den Kartoffeln verteilen und servieren.

Unser
Liebling



Mit Curry-Dip und Paneer

800 g Quetschkartoffeln nach Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten. **½ Bio-Limette** heiß waschen, trocken reiben, etwas Schale fein abreiben. Saft aus der Hälfte auspressen. **1 TL grüne Curtypaste**, Limettensaft und -schale, **2 EL Honig, Salz und Pfeffer** verrühren. **200 g Crème fraîche** unterrühren. **200 g Paneer** (indischer Frischkäse) in 1 cm große Würfel schneiden. **1 EL Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. Paneer darin anbraten. Blätter von **6 Stielchen Koriandergrün** grob schneiden. Kartoffeln und Curry-Dip anrichten. Paneer darauf verteilen. Mit **2 TL Schwarzkümmelsaat** und Korianderblättern bestreuen und servieren.



Mit Kasseler und pikanten Beeren

800 g Quetschkartoffeln nach Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten. **300 g Rote Johannisbeeren** verlesen. **200 g Johannisbeeren, 100 g Gelierzucker (3:1)** und **100 ml Rotwein** in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten einkochen. Mit **Salz, Pfeffer** und **½ TL fein abgeriebener Bio-Zitronenschale** abschmecken. Leicht abkühlen lassen, restliche Johannisbeeren untermischen. **2 Frühlingszwiebeln** putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Kartoffeln und **150 g Kasseler-Aufschliff** auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die eingekochten Beeren darüberträufeln. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.



Mit Pesto und Mozzarella

800 g Quetschkartoffeln nach Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten. Von **10 Stielchen Basilikum** die Blätter abzupfen und grob schneiden. **120 g gesalzene Pistazienkerne**, Basilikum, **1 Knoblauchzehe**, **2 EL Zitronensaft** und **80 ml Olivenöl** im Blitzhacker mittelfein mixen. **50 g geriebenen ital. Hartkäse** (z.B. Parmesan) unterrühren. Pesto mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **200 g Mozzarellabällchen** abtropfen lassen und halbiieren. Quetschkartoffeln und Mozzarella auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit dem Pesto beträufeln. Nach Belieben mit Basilikumblättern bestreuen und servieren.



Mit Cajun-Chili und Schmand

800 g Quetschkartoffeln nach Grundrezept (siehe linke Seite) zubereiten. **1 Zwiebel** und **2 Knoblauchzehen** fein würfeln. **4 EL Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. **400 g Rinderhackfleisch** darin feinkrümelig braten. Zwiebeln, Knoblauch und **4 EL Tomatenmark** unterröhren, weitere 2 Minuten braten. Mit **300 ml Brühe** auffüllen, ca. 15 Minuten schmoren. **240 g Kidneybohnen** (Abtropfgewicht) untermischen, erhitzen. Mit **3 EL Cajun-Gewürz**, **Salz** und **Pfeffer** kräftig würzen. Kartoffeln und Chili auf Tellern anrichten. **120 g Schmand** glatt rühren, auf den Kartoffeln verteilen. Mit **2 EL Schnittlauchröllchen** bestreuen und servieren.

JEDEN
MONAT NEU

**WARME NATURTÖNE.
KERZENSchein.
WOHLFÜHLMOMENTE.**

Mein Zuhause.

Die besten Ideen für ein
schönes Leben Zuhause.

Jetzt im Handel

oder direkt
bestellen unter:

shop.livingathome.de



IM NÄCHSTEN
HEFT

1 Prachtvolle Plätzchen

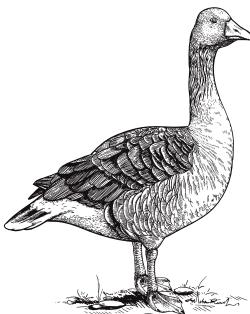
Unsere zwölf Sorten strahlen um die Wette. Von Mürbeteigherzen mit Limette bis Karamell-Spekulatius – Kreationen von einem anderen Stern

2 Großartiges Gemüse

Selbst gemachte Maultaschen, Kürbis-Pilz-Lasagne oder Schwarzwurzel mit Vanille – herbstlich vegetarisch

3 Formidables Fleisch

Schmor-Finesse mal fünf: Mit Wildschwein-Gulasch oder asiatischem Beef-Ragout wird's deftig und mürbe



Festlich

Die Martinsgans ist Höhepunkt des Menüs und ihre Beilagen die heimlichen Stars



1

SÜß: Kokos-Schneebälle mit Aprikose



2

Saftig: geschmorte Spitzkohlspalten auf Selleriecreme mit gepickelter Birne



3

Sämig: Bäckchen-Gulasch mit Morcheln und Pastinaken

Das November-Heft erscheint am
11. Oktober 2024

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

Alle Rezepte auf einen Blick

53
Rezepte

Mit Fleisch



Butter-Birne, Bohnen und Speck Seite 46



Flammkuchen mit Cheddar Seite 121



Gimbap (koreanische Reisrollen) Seite 56



Joghurt-Curry-Hähnchen Seite 47



Kartoffel-Käse-Galette Seite 96



Knusperhähnchen mit Rettich Seite 58



Königsberger Klopse Seite 51



Kürbissalat mit Lamm Seite 39



Radicchio-Salat mit Hirschfilet Seite 36



Rehrücken mit Kirschsause Seite 29



Schinken-Schnitte mit Schmand Seite 146



Schöpsernes Bratl Seite 27



Vinschgauer mit Radi-Salat Seite 27

Vegetarisch



Apfel-Brot-Salat mit Scamorza Seite 35



Brennsuppe mit Steinpilzen Seite 29



Crêpe mit Kompott Seite 95



Galette mit Spitzkohl und Feta Seite 96



Gurkensalat Seite 56



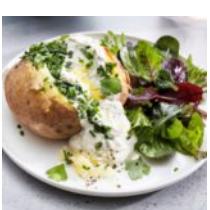
Käsenocken mit Spi-natschaum



Kartoffel-Curry mit Blumenkohl Seite 76



Kartoffelgratin mit Birnen Seite 10



Kartoffeln mit Quark und Leinöl Seite 122



Kimchi-Mayo Seite 56



Kimchi-Pancakes Seite 58



Möhrencremesuppe mit Crackern Seite 78



Paprika mit Pfifferlingen Seite 78



Pfifferlings-Terrine mit Ingwer Seite 86



Porridge mit Ei Seite 16



Quetschkartoffeln Seite 140



Romanesco-Suppe mit Bohnen Seite 50



Rote Bete mit Dill-Quark Seite 48



Schlutzkrapfen mit Mangold Seite 24



Tagliatelle alla carbonara Seite 45



Zweierlei vom Kürbis mit Ei Seite 76

Mit Fisch



Endivien-Linsen-Salat mit Lachs Seite 39



Forelle mit Schupfnudeln Seite 30



Galette mit Sardinen und Chutney Seite 95



Garnelen mit Pfifferlingen Seite 49



Pfifferlinge mit Hamachi Seite 88

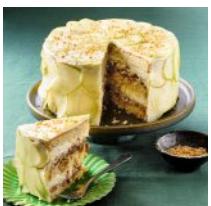


Thunfisch-Pizza mit Chimichurri Seite 116

Süß



Birnen-Mousse-Torte Seite 138



Birnen-Nuss-Torte Seite 136



Birnen-Sorbet auf Nougatine Seite 136



Heidelbeer-Quark-Kuchen Seite 123



Joghurt-Birnen-Mousse Seite 138



Kardamom-Creme mit Trauben Seite 126



Reis-Eis mit Dalgona-Creme Seite 59



Upside-Down-Birnen-Mandelkuchen Seite 137



Zwetschgen-Krapfen Seite 30

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

A Apfel-Brot-Salat mit Scamorza.....	* 35
B Birnen-Mousse-Torte mit Karamell-Glasur	* * 138
Brennsuppe mit Steinpilzen und Schüttelbrot	* 29
Birnen-Nuss-Torte.....	* * 136
Birnen-Sorbet auf Mandel-Nougatine	* * 136
Butter-Birne, gebratene, mit Bohnen und mariniertem Bauchspeck.	* 46
C Crêpe mit Apfel-Pfeffer-Kompott und Karamellsauce.....	* 95
Crispy Chiliöl.....	* 58
E Endivien-Linsen-Salat mit gebratenem Lachs.....	* 39
F Flammkuchen mit Cheddar.....	* 121
Forelle mit Schupfnudeln, Estragon-Rahm und Kräutern.....	* 30
G Galette mit geschmortem Spitzkohl und Feta.....	* 96
Galette mit Sardinen, Artischocken und Zwiebel-Chutney.....	* 95
Garnelen mit Fregola und Pfifferlingen.....	* 49
Gimbap (koreanische Reisrollen)	* * 56
Gurkensalat, süßsaurier.....	* 56
H Heidelbeer-Quarkkuchen.....	* 123
J Joghurt-Birnen-Mousse	* * 138
Joghurt-Curry-Hähnchen.....	* 47
K Käsenocken mit Maronen und Spinatschaum.....	* 4
Kardamom-Creme mit Trauben-Ragout.....	* 126
Kartoffel-Curry mit Koriander-Blumenkohl-Salat.....	* 76
Kartoffelgratins mit Birnen-Frisée-Salat	* 10
Kartoffel-Käse-Galette mit Jamón Ibérico	* 96
Kartoffeln mit Knoblauchquark und Leinöl.....	* 122
Kimchi-Mayo.....	* 56
Kimchi-Pancakes.....	* 58
Knusperhähnchen mit eingelegtem Rettich.....	* 58
Königsberger Klopse mit Kohlrabi und Liebstöckel.....	* 51
Kürbissalat mit Lammbällchen.....	* 39
M Möhrencremesuppe mit Crackern und Dill-Dip.....	* 78
P Paprika mit Grünkernfüllung und Pfifferlingen.....	* 78
Pfifferlinge, eingelegte, mit Ingwer-Crumble und Hamachi	* * 88
Pfifferlings-Terrine mit frittiertem Ingwer	* * 86
Pizzeig mit Vorteig und langer Teigrühe	* 116
Porridge, herzhafter, mit wachsweichem Ei	* 16
Q Quetschkartoffeln mit Kräuter-Knoblauch-Butter.....	* 140
R Radicchio-Bohnen-Salat mit Hirschfilet.....	* 36
Rehrücken mit Vogelmiere-Krautsalat und Kirschsause	* 29
Reis-Eiscreme mit Litschi und Dalgona Creme	* * 59
Romanesco-Suppe mit Gartenkresse und schwarzen Bohnen.....	* 50
Rote Bete aus dem Ofen mit Zitronen-Dill-Quark.....	* 48
S Schinken-Schnitte mit Kümmel-Schmand.....	* 146
Schlutzkrapfen mit Mangold-Ricotta-Füllung	* 24
Schöpsernes Bratl mit marinierten Rüben	* 27
Senf-Feigen mit gehobeltem Käse.....	* 118
T Tagliatelle alla carbonara mit Kürbis.....	* 45
Thunfisch-Pizza mit Kapern und Chimichurri.....	* 116
Trauben-Smash.....	* 118
U Upside-Down-Birnen-Mandelkuchen	* * 137
V Vinschgauer, gratinierte, mit Kaminwurz-Radi-Salat.....	* 27
Z Zweierlei vom Kürbis mit Ei und Kichererbsen.....	* 76
Zwetschgen-Krapfen mit Mohnzucker.....	* 30

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH ** MITTELSCHWER *** ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

Guten Abend

Die Flammkuchen-Erfolgsformel aus knusprigem Boden, Schmand und Schalotten haben sich unsere Schnitten einfach mal zu eigen gemacht. Nur noch getoppt mit Serrano-Schinken und Meerrettich



Deftig-würzig und heiß aus dem Ofen serviert: ein Snack, mit dem sich gut in den Feierabend starten lässt

Schinken-Schnitte mit Kümmel-Schmand

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Stück

- 1 TL Kümmelsaat • 1 Knoblauchzehe
- 150 g Schmand
- Salz • Pfeffer
- Muskatnuss
- 4 Scheiben Bauernbrot (à 40 g)
- 4 Schalotten (120 g)
- 80 g Emmentaler
- 80 g Serrano-Schinken (in dünnen Scheiben)
- 1 El Olivenöl
- 1 TL Essig (z.B. milder Apfelessig)
- 1 TL Tafelmeerrettich (aus dem Glas)
- ½ Beet Gartenkresse

1. Kümmel in einer Pfanne ohne Fett ca. 2 Minuten anrösten, abkühlen lassen und danach im Mörser grob zermahlen. Knoblauch fein hacken. Knoblauch, Kümmel und Schmand in einer Schüssel verrühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken.

2. Brotscheiben im Toaster oder in der Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze von beiden Seiten kurz anrösten. Schalotten in feine Spalten schneiden. Käse raspeln.

3. Brote üppig mit dem Kümmel-Schmand bestreichen. Mit Schalotten belegen und mit Käse bestreuen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 6–10 Minuten backen.

4. Inzwischen Schinken in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Öl, Essig, 1 Prise Pfeffer und Meerrettich verrühren, die Schinkenstreifen untermischen. Kresse vom Beet schneiden. Zum Servieren die gebackenen Brote auf Teller verteilen und mit den Schinkenstreifen belegen. Mit Kresse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO PORTION 30 g E, 43 g F, 43 g KH = 712 kcal (2982 kJ)

Tipp Für eine vegetarische Variante statt Schinken z.B. getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten fein schneiden, marinieren und auf die Brote geben.

Kulinарische Vielfalt zum Vorteilspreis.

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



Jetzt
28 %
sparen!

Ihre Vorteile

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und nur für Sie entwickelt

Günstig – 28 % sparen:

3 Ausgaben portofrei für nur 11,20 €

Ohne Risiko:

Nach 3 Ausgaben jederzeit kündbar

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

Jetzt bestellen!

www.esSEN-und-trINKEN.de/minIabo

02501/801 4379

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046



URLAUBS-GEFÜHLE -

... egal wo du bist!



2Strap Pigna gold women



myVALE®

www.my-vale.de



Schuhart und Wunsch-
Design im
Onlineshop
aussuchen oder selbst
konfigurieren



Fußabdrücke in der Box
hinterlassen und an
myVALE zurücksenden



Wir modellieren dein
individuell und
orthopädisch
optimiertes Fußbett



Fertigung deiner
einzigartigen und
extrem bequemen
Wohlfühl-Sandale



Gehen wie auf
Wolken
dank myVALE

Über 170 Modelle in verschiedenen Sandalen-Varianten bequem online bestellen!