NEUE QUICHES & TARTES

magazin
Lust auf Genuss
no. 11

NEUE QUICHES & TARTES
Ofenglück von herzhaft bis süß

Rüben-Kürbis-Tarte-Tatin mit Stilton und Salbei

KNUSPRIGE LIEBLINGE FÜR DIE GESELLIGE RUNDE

+ Raffinierte Vielfalt mit Fisch, Fleisch und Saisongemüse
+ Handverlesen für Sie: die feinsten Weine zu unseren Gerichten
+ Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise ins Elsass

lust-auf-genuss.de

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

11/2024

Die besten Storys der Woche.

Immer donnerstags
Exklusiv-Storys aus der
BUNTE Redaktion

Jetzt reinhören.

Zum kostenlosen Download auf
allen gängigen Podcast-Plattformen

EIN STÜCK URLAUB AUF DEM TELLER

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Außen kross, innen köstlich und supersaftig zubereitet – einer ofenfrischen Quiche oder Tarte kann man nicht widerstehen! Besonders, wenn man so wie ich dem Urlaub in der Provence nachtrauert und die einzigartige idyllische Landschaft und vor allem die regionale Küche mit frischen Kräutern, Gewürzen und Gemüse weiterhin in Gedanken trägt. Die Füllungen der pikanten Kuchen sind so vielfältig und erlauben es, die Fantasie spielen zu lassen. Das beweisen die Gerichte dieser Ausgabe, die auch ein Fest für die Augen sind. Mit ihrer goldenen Kruste und den kunstvoll arrangierten Zutaten sind Quiches und Tartes wahre Kunstwerke auf dem Teller. Sie eignen sich perfekt für ein gemütliches Essen mit Freunden und Familie, einem Picknick im Grünen oder als Highlight auf einem Buffet. Mein Lieblingsrezept: Galette Lorraine mit Artischocken (S. 15), die lauwarm mit einem Gläschen Rotwein ein Knüller ist. Viel Freude beim Nachbacken und Genießen wünscht

KATHARINA SCHINDLER-SCHWEDE
ART-DIREKTORIN

Fotos: StockFood Studios/Ulrike Holsten

NEU! magazin G

AUF DER SUCHE NACH GEHEIMREZEPTEN?

Unseren Newsletter abonnieren!

Dort verraten wir jede Woche geniale Rezepte und noch viel mehr rund um unser liebstes Thema Genuss. Lassen Sie sich aufs Köstlichste überraschen!

Folgen Sie uns auf: **www.lust-auf-genuss.de**
www.facebook.com/lustaufgenuss www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/

INHALT

13 Lauch-Speck-Quiche

14 Orientalische Tartelettes

39 Rote-Bete-Quiche

Unser Titelrezept finden Sie auf Seite 31

Feine Quiches & Tartes frisch aus dem Ofen

Magazin
Besonderes für die Foodies..... **6-8**

Restaurant-Tipp
Im „Les Deux“ laden Chefkoch Christian Aguilar und Gastgeberin Jennifer Dienstbach in die Welt des Savoir-vivre ein..... **10**

■ **Mit Fleisch**
Herrlich deftige Kuchen überzeugen mit Speck, Lamm, Hack & Co..... **12-25**

Menschen
TV-Köchin und Autorin Aurélie Bastian über ihr Leben und ihre Liebe zur französischen Küche..... **26-28**

■ **Mit Gemüse**
Eine bunte Geschmacksvielfalt, einmal querbeet und ganz ohne Verzicht. Das überzeugt auch Fleischliebhaber..... **30-45**

■ **Getränke**
Die 10 besten Weine zu unseren Rezepten im Heft..... **46-48**

Salate
Vom Thai- bis zum Kräutersalat auf Pilzen, diese frischen Begleiter passen wunderbar zu Quiches und Tartes..... **50-55**

Menschen
Der gebürtige Elsässer Alain Weissgerber erzählt von der Küche seiner Kindheit und seinem Weg zum Spitzenkoch..... **56-57**

■ **Mit Fisch**
Von klassischen Tartes mit Lachs oder Garnelen bis zu überraschenden Kombinationen mit Sardinen oder Räucherfisch..... **58-73**

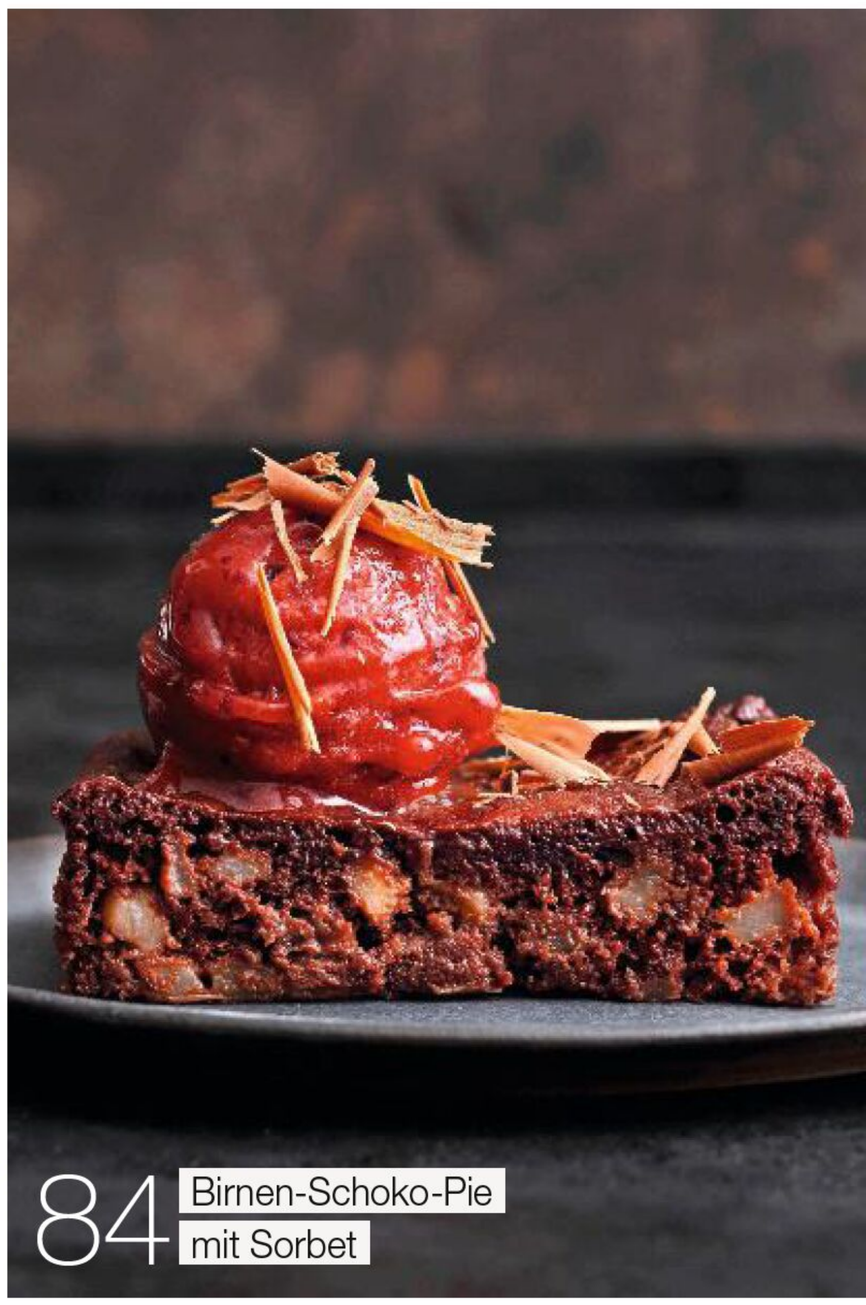
Schnell & Easy
Feine Kreationen mit Kürbiskernen **74-75**

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

■ An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen

50 Pastinaken-Apfel-Salat

61 Weizengras-Tartelettes



84 Birnen-Schoko-Pie mit Sorbet

Außerdem: Tipps, Themen und Trends

Für Sie probiert
Fünf besondere Begleiter, um frische Tartes auf ein nächstes Level zu heben **76**

Süsses
Diese kleinen und großen Ideen aus dem Ofen sind einfach unwiderstehlich, mit unterschiedlichen Teigen und Füllungen von fruchtig bis schokoladig **78-93**

Lust auf ...
... Elsass und typisch traditionelle Restaurants, eine gemütliche „Winstub“ oder edle Gourmetoasen **94-96**

Experten-Kolumne
Backfee Véronique Witzigmann verrät ihre Tricks zum Mürbeteig und warum Quiches und Tartes perfekt für Gäste sind **97**

Editorial **3**

Rezept-Register/Impressum **98**

Vorschau ins nächste Heft **99**

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

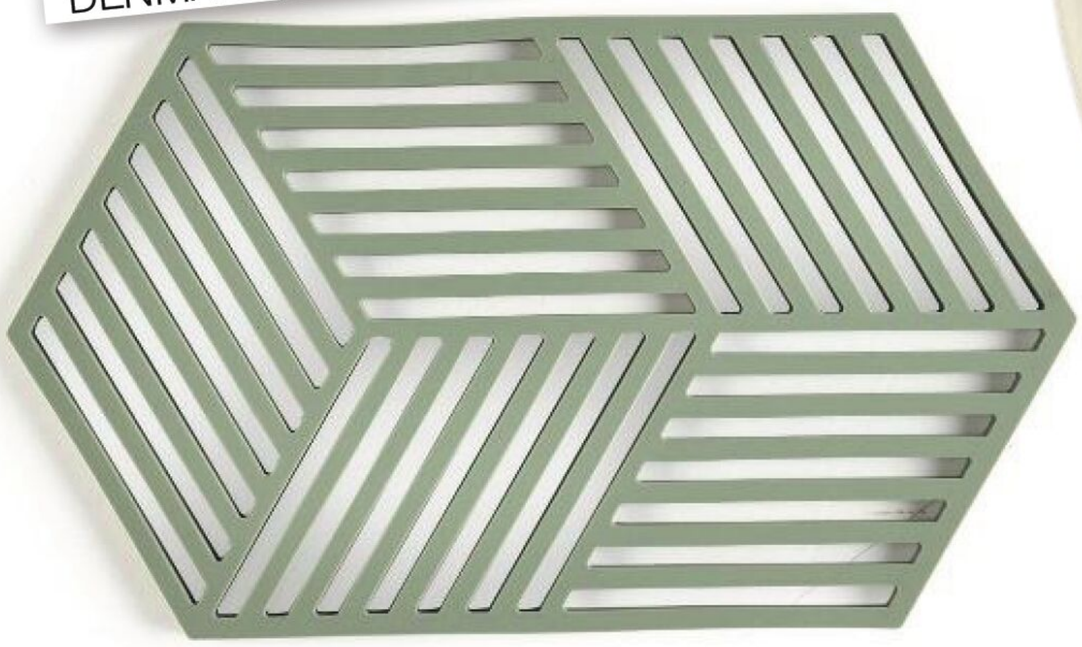
46

Alain Weissgerber verzaubert mit Saisonalität und Regionalität

56

STANDESGEMÄSS

MIT DEM GEOMETRISCHEN UNTERSETZER KOMMT DIE QUICHE ODER TARTE MIT GANZ VIEL STIL AUF DEN TISCH: AUS STRAPAZIERFÄHIGEM SILIKON, BIS ZU 250 °C HITZEBESTÄNDIG, SPÜLMASCHINENFEST – IDEAL. VON ZONE DENMARK, UM 12 EURO, ÜBER *www.connox.de*



Für gehobene Ansprüche catern der goldene Tortenheber und das passende Messer

SCHON GEWUSST?

Oh, là, là: Französische Lebensart ofenwarm vom Blech – mit diesen Accessoires, Tipps und Helfern pas de problème

Must-haves zur Vorbereitung

1. Stylish: Das Geheimnis eines jeden guten Backwerks ist der luftig-lockere Teig – mit diesem hübschen Buchenholz-Edelstahl-Werkzeug kann man ihn zügig, gleichmäßig und ohne klebrige Hände verarbeiten. L: ca. 36 cm, um 13 Euro, *www.roggenwolf.de*

2. Handlich: Dank des geölten Griffs aus schwedischem Birkenholz und dem Edelstahlblatt lassen sich Teig-Portionen perfekt abteilen oder Reste problemlos aus der Rührschüssel bekommen. Très bon! Von Iris Hantverk, H: 9,5 cm, B: 15 cm, um 28 Euro, über *www.manufactum.de*

3. Chic: In die massive, rustikal-schöne Steingutschüssel „Mynte Latte“ aus Dänemark haben wir uns sofort verliebt. Sie schenkt einen stabilen Griff, ist ofen-, mikrowellen-, spülmaschinen- sowie frostfest. Volumen: 1,7 l, über *www.torquato.de*

Meisterhaft in Szene gesetzt werden Tartes & Co. auf dem schönen Ottolenghi-Teller

… fürs Servieren

Das Auge isst mit – gerade bei den kulinarischen Kunstwerken, die als hausgemachte Quiches und Tartes duftend aus der Küche kommen. Wer die Leckerbissen schön servieren möchte, hat hier zwei tolle Accessoires zur Auswahl: Der weiße Steingut-Teller mit fröhlichen roten Strichen der „Feast tableware“ von Starkoch Ottolenghi (Ø 22,5 cm, um 27 Euro, über *serax.com)* sorgt schon vorab für gute Laune. Das zweiteilige „Vista“-Tortenset (von Beckmann & Rommerskirchen, um 19,90 Euro, über *www.bestecke.de*) schenkt puristisch-goldene Genussmomente.

… zum Backen

Sowohl praktisch als auch stilecht: Der große, runde Klassiker aus Steingut der Heritage-Serie von „Le Creuset“ (Farbe: Deep Teal, V: 2,1 l, um 52 Euro, *www.lecreuset.de*) verteilt die Wärme schön gleichmäßig für beste Backergebnisse. Und auch die Tartelette-Minis im Retro-Look von Tranquillo (Ø 11 cm, um 8 Euro, über *www.avocadostore.de*) sorgen auf Partys Happen für Happen für Hochgenuss. Wer es lieber eckig mag, setzt auf die antihaftbeschichtete „La Forme Plus Tarte- und Quicheform“ von Kaiser (35 x 13 cm, um 30 Euro, über *www.wmf.com*). Vorteil: Dank der geschwungenen Seitenwände verleihen alle drei dem Gebäck sein charakteristisches Aussehen.

Fotos: BWF2024 (3)/Dirk Mathesius, Ulf Büschleb; Christian Geisler; David Lakenbrink; Gert Laursen; Paul Kuchel Pykado; PR (6); The Golden Circle/Mario Stockhausen (2)

PRODUKT DES MONATS

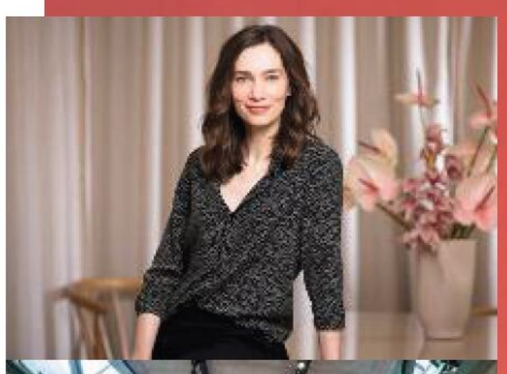
DER WALD LÄSST GRÜSSEN

Naturnah und erdverbunden: Haubenkoch Vitus Winkler aus Salzburg

Der Duft von Nadelholz, die Atmosphäre nach einem lauen Sommerregen oder der nussig-erdige Geschmack der Buchecker wecken Kindheitserinnerungen in Starkoch Vitus Winkler. Ein Grund, warum er sein unvergleichlich gutes Bärlauch-Bucheckernsalz kreiert hat – ein Aromawerk aus 100 Prozent wild gesammelten Waldfrüchten, ideal zum Würzen von Gemüse-, Fleisch-, Fisch- oder Quiche-Kreationen. Einfach dort, wo sonst gern Knoblauch verwendet wird. Auch ideal zum Toppen von herbstlichen Suppen. Unbedingt ausprobieren! Um 12,50 Euro, *www.thegoldencircle.com*

Hipp, hipp, hurra! 10 Jahre Genuss pur

Gourmets, aufgepasst! Dieses Jahr feiert das legendäre Berliner Food-Festival (7. bis 13. Oktober 2024) ein Jahrzehnt Erfolgsgeschichte. Und das mit echten Highlights wie innovativen Start-Ups, Inspirationsaktionen für den Gastro-Nachwuchs, mit Vorträgen über die Ernährung der Zukunft und internationalen Starköchen. Highlight ist das Pop-Up-Restaurant „Food Clash Canteen“: Auf seiner Speisekarte stehen signature dishes, die von Starköche und -köchinnen wie Rosina Ostler (2 Sterne, „Alois“) oder Marco Müller (3 Sterne, „Rutz“) neu interpretiert und als Casual Fine Dining serviert werden. Top: Spaniens Koryphäe Ferran Adrià eröffnet das Event als Ehrengast. Der Marktplatz „House of Food“ im Bikini Berlin zeigt zudem alle nachhaltigen Trends der Branche, wie Biodiversität, zukunftsrelevante Agrarprodukte, Foodtech, aber auch traditionelles Food-Handwerk. Wir sagen: Happy Birthday!



Kuratorin Alexandra Laubrinus (oben) freut sich auf Foodies aus aller Welt

Patisserie de Pierre, Wangen

Im Allgäu „versteckt“ duftet es nach großer weiter Welt, wenn man die Räumlichkeiten von Pierre-Julien Rebuzzi betritt: Geboren in Paris entdeckte der Spitzenkonditor mit 15 Jahren seine Liebe für die süße Kunst. Es folgten eine Ausbildung in Lyon, die Arbeit in 5-Sterne-Hotels weltweit – und schließlich seine eigene Patisserie mit Café im Zentrum von Wangen. Tartes, Tartelettes, Macarons, Quiches, Croissants und noch viel mehr – alles wird hergestellt mit regionalen, saisonalen Produkten, nach allen Regeln der französischen Backkunst. *www.patisserie-de-pierre.de*

QUICHES & TARTES TO GO

Lust auf Ofenlieblinge, aber keine Zeit zu backen? Dafür catern diese netten Experten aufs Allerfeinste

Tartes Cézanne, Tübingen

Ob Sie einen guten Rotwein suchen, Sehnsucht nach Café au lait und einer guten Tarte haben, eine Party planen oder einfach nur mal wieder Französisch sprechen wollen: In diesem kulinarischen Hotspot finden Sie alles. Denn das Tartes Cézanne ist vieles: Feinkostgeschäft, Boulangerie, Café, Mittagstisch und Caterer in einem. Top: Auf Wunsch gibt es Quiches auch glutenfrei. *www.tartes-cezanne.de*

Formidable: Agnès Brinker begrüßt ihre Gäste gern persönlich

PAR ICI!, HAMBURG

Als Agnès Brinker ihr wunderschönes Kleinod an der Alster über 10 Jahren eröffnete, war sie sehr aufgeregt. Keine geringere Jury als diese Redaktion war mit einer der ersten Kunden der sympathischen Französin und ihrem Team. Gleich am ersten Tag bestellten wir Quiches und Tartes „to go“ für ein Team-Meeting. Und sind seither begeistert. Ofenfrisch und so harmonisch abgestimmt, dass man die Liebe zum Backen förmlich schmecken kann, könnte man beim Genießen meinen, man säße direkt an der Seine. Dazu gibt es noch delikates Fingerfood (inhouse oder zum Bestellen für Hochzeiten, Geburtstage und Co.), ein herrliches Frühstück mit den besten Croissants außerhalb der Grande Nation oder wunderbare Kuchen-Spezialitäten (Apfel-, Zitronen-, Aprikosentarte bis Eclairs oder Clafoutis). Wir kommen immer wieder! *www.parici.de*

Kleine Meisterwerke: Den Köstlichkeiten des „par ici!“ kann keiner widerstehen

WEITERE FEINE ADRESSEN

• **La Maison, Berlin** Die Auswahl der meterlangen Theke ist gigantisch – gigantisch gut! Hippes Café in Kreuzberg zum Verweilen oder Genuss to go. *www.lamaison.berlin* • **Die Patisserie, Hamburg** Ein Stück Frankreich inmitten der Hansestadt. Bitte die Quiche Provencale probieren: veggie und unfassbar lecker. *www.die-patisserie.deo* • **Madame Tartine, Köln** Täglich aktuelle Quiches, feines Gebäck, alles mit Bio-Zutaten der Region, auch glutenfrei. *www.madame-tartine.com* • **Café la Maison, München** Ob Tarte au chocolat noir, Mandel-Tarte, Mini-Quiches mit Ziegenkäse – formidable! *www.cafe-maison.de*

Fotos: Par ici! (4); PR (3)

empfohlen von Lust auf Genuss

roastmarket

Wir lieben Kaffee.

SIE LIEBEN RICHTIG GUTEN KAFFEE?

Wir laden Sie herzlich ein, die beeindruckend vielfältige Welt des Kaffees mit uns zu entdecken. Mit unserer gemeinsamen Kaffeeleidenschaft sind wir Ihr persönlicher Ansprechpartner, um den perfekten Kaffeegenussmoment zu erleben.

Exklusiv für Lust auf Genuss Leser:

VERSANDKOSTEN GESCHENKT*

CODE: **GENUSS24**

JETZT BESTELLEN unter **www.roastmarket.de/lust-auf-genuss**

Mehr als 100 Röstereien

Lieferung in 1-2 Tagen

Kostenloser Versand ab 39€

1 Mio. glückliche Kund*innen

Zertifizierter Bio-Fachhändler

*Aktion gültig bis zum 31.12.2024; Rabattcode im Warenkorb einlösbar; Aktion ist nicht mit anderen Gutscheinen oder Rabattcodes kombinierbar; Aktion gilt nur auf Produkte der Kategorie Kaffee und Zubehör; keine Barauszahlung; kein Rabattanspruch bei Retoure.

Trés chic: In elegant-modern gestylter Atmosphäre kommen Raffinessen der Saison und Region auf den Tisch

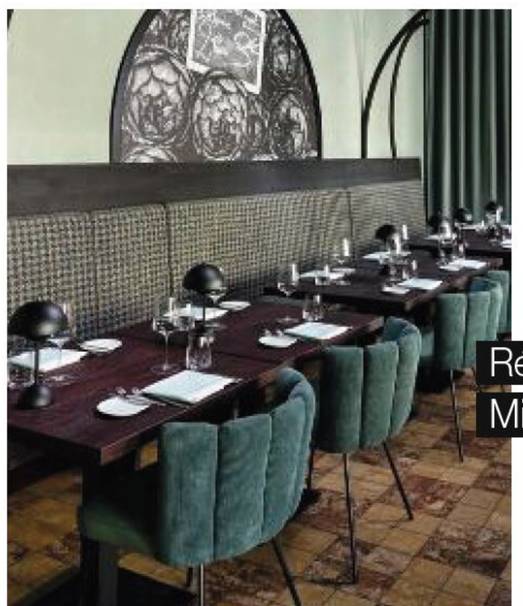
Avec joie: Mit Charme und Leidenschaft für gutes Essen schenken Jennifer Dienstbach und Chefkoch Christian Aguilar Genussmomente für alle Sinne

AVEC AMOUR

IN SCHÖNER WEINLAGE AM MAIN ENTFÜHREN CHEFKOCH **CHRISTIAN AGUILAR** UND GASTGEBERIN **JENNIFER DIENSTBACH** IHRE GÄSTE IN DIE WELT DES SAVOIR-VIVRE

Foodies weltweit sind sich einig: Die französische Küche – als die Mutter aller Gourmet-Tempel – ist magnifique! Nur das Drumherum scheint oftmals etwas verstaubt: Sternerestaurants – meist zu steif. Klassische Bistros – tendenziell retro. Ganz anders geht es im modern eingerichtetem „Les Deux“ am Rand der urigen Hochheimer Altstadt zu: In dem stylish umgestalteten historischen Säulensaal des bekannten Weinguts Künstler heißt Inhaberin und Küchendirektorin Jennifer Dienstbach Liebhaber der gehobenen frankophilen Kreationen herzlich willkommen. Bistrokultur 2.0 könnte man es neudeutsch nennen, was hier gelebt und dem Gast geschenkt wird: Keine hochgestochenen künstlich-kreativen Kombinationen, sondern vielmehr eine bodenständig-traditionelle Art beste Produkte der Saison und auch Region auf den Teller zu bringen – immer mit dem gewissen Etwas. „Das Produkt ist der Star, weniger ist einfach mehr“, erklärt Chef Christian Aguilar. Und: „Die Philosophie des Hauses ist, die Qualität für sich sprechen zu lassen. Ein Huhn aus Freilandhaltung mit nachhaltiger Fütterung ist im Geschmack einzigartig und macht den feinen Unterschied.“ Teller-Titel wie „Le ciel et la terre“ (gebratene Blutwurst von Monsieur Franz Keller, Calvados, Apfel, Kartoffelstampf), „Célébration de la pomme terre“ (Kartoffeln, Junglauch, Gremolata, Citron) oder „Notre classique“ (Entrecôte vom Wagyu, frites fait maison, Sauce béarnaise, Salade de tomates) unterstreichen diesen Gourmet-Gedanken. Zu der Authentizität der Küche kommt ein sehr charmanter Service plus hochklassige Tropfen aus den Kellern des hauseigenen Weinguts, sowie feine französische Kompositionen und immer wieder Neuigkeiten von ausgesuchten Gastwinzern hinzu, welche im Zusammenspiel den Abend zu einem unvergesslichen machen. Magnifique!

les-deux-dienstbach.de



Réserver! Das Restaurant hat nur Mittwoch bis Samstag geöffnet

Fotos: Les deux Dienstbach (4)/Faruk Pinjo (2)

ANZEIGE

Weil Ihre Meinung zählt!

LIEBE LESERINNEN
UND LESER,

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

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

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

IHRE REDAKTION

magazin Lust auf Genuss

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

GOLDENE ZEITEN FÜR DEN GENUSS

Mit diesen pikanten Kuchen heißen wir Sie herbstlich willkommen! Die raffinierten Kreationen mit Speck, Lamm, Würstchen und Co. sind perfekt für eine gesellige, gemütliche Runde – aber auch ein unkompliziertes Abendessen für die Familie. In jedem Fall begeistern sie bis zum letzten Krümel

Puten-Kürbis-Quiche
Knuspriger Hefeteig mit einer spannenden Füllung aus Tomaten, Kürbis und Frischkäse. Für feine Würze sorgt geräucherte Putenbrust, Cranberrys für süße Raffinesse.

REZEPT AUF SEITE 22

Lauch-Speck-Quiche
Ein Klassiker, der auf jeder Party gut ankommt. Als Boden dient ein Mürbteig mit Quark, der würzige Speck-Lauch-Belag erhält Extra-Würze durch Senf und Emmentaler.

REZEPT AUF SEITE 22

Fotos: burdafood.net/Maike Jessen; StockFood/Mathias Neubauer

Orientalische Tartelettes mit Lammragout

Traumhaft gewürztes Schmorfleisch aus 1001 Nacht, serviert im Filoteigkörbchen. Gekrönt mit frischem Joghurtdip, gebratenen Auberginen und Granatapfelkernen.

REZEPT AUF SEITE 22

Fotos: StockFood Studios/Ulrike Holsten

OH LÀ LÀ – WIE DELIZIÖS

Galette Lorraine mit Artischocken

Klassiker herrlich neu interpretiert: Die deftige Köstlichkeit wird mit frischen Artischocken, Pancetta und Gruyère belegt. Besonders lauwarm mit einem Gläschen Rotwein ganz wunderbar.

REZEPT AUF SEITE 23

EINE KROSSE OFFENBARUNG

Grünkohl-Salsiccia-Pie
Der Boden wird vorgebacken. Wurstbrät, Kohl und Zwiebeln huschen erst durch die Pfanne, bevor es mit Eier-Schmand und Almkäse in den Ofen geht.

REZEPT AUF SEITE 23

Zucchini-Feta-Tarte mit Steaks vom Rehrücken

Außergewöhnliches Backwerk für Wildfreunde. Käsemürbteig mit gebratenen Zucchini, Sauerrahm, zweierlei Käse und zartem Rehfleisch.

REZEPT AUF SEITE 23

Fotos: burdafood.net/Thorsten Suedfels; StockFood/Klaus-Maria Einwanger

Kichererbsen-Lammhack-Tarte
Großartiges Aroma, wenig Arbeit. Mit einem Boden aus Crackern, darauf eine Mischung aus Lammhack, Kichererbsen, Joghurt, Salzzitrone und Petersilie.

REZEPT AUF SEITE 24

Fotos: StockFood/Grossmann.Schuerle, PhotoCuisine

Linsen-Debrecziner-Muffins
Schwäbisch angehauchte Goldstücke gefüllt mit Berglinsen und pikanten Würstchen. Abgerundet wird mit Essig, Ahornsirup und Senf. Ein herrlicher Pausensnack oder mit Salat ein top Abendessen.

REZEPT AUF SEITE 24

BITTE ZUGREIFEN

EIN STÜCK VOM GLÜCK

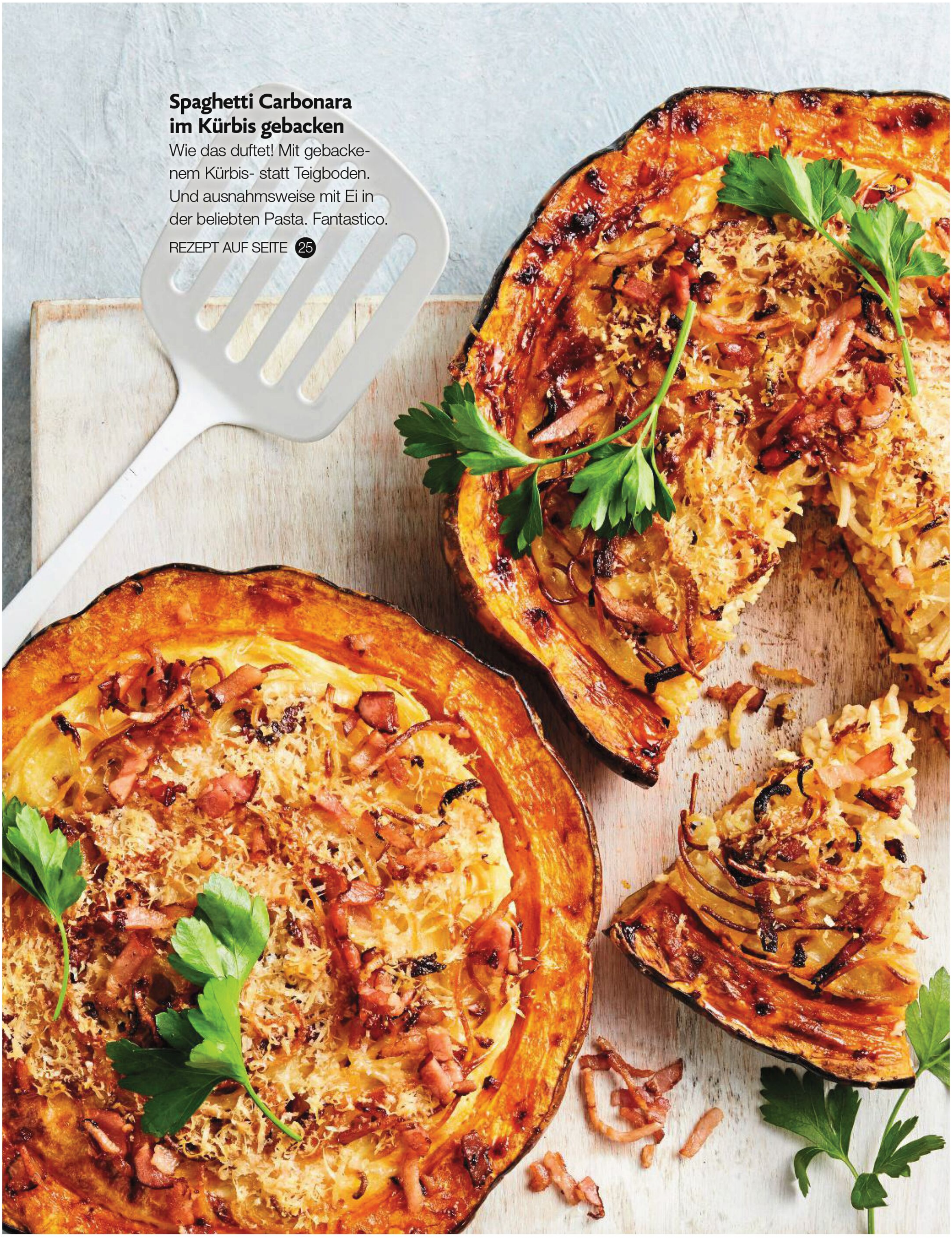
Lauch-Hack-Quiche
Saftige Schlemmerei mit Pfiff. Apfel, Senf und eingelegter grüner Pfeffer machen den herzhaften Kuchen so aromatisch und besonders.

REZEPT AUF SEITE 24

Spaghetti Carbonara im Kürbis gebacken

Wie das duftet! Mit gebackenem Kürbis- statt Teigboden. Und ausnahmsweise mit Ei in der beliebten Pasta. Fantastico.

REZEPT AUF SEITE 25



Fotos: burdafood.net/Maike Jessen; StockFood/News Life Media

So feine und knusprige Lieblinge mit

Gut in Form

Neben den klassischen Formen eignet sich für unsere Quiches und Tartes notfalls auch eine Auflauf- oder Springform, in der Sie aus dem Teigboden einen kleinen Rand formen. Nicht die passende Größe parat? Kein Problem – Sie können alle Kreationen in einer Form beliebiger Größe backen. Hierfür müssen die Mengen der Zutaten entsprechend angepasst werden. Eine praktische Tabelle zum Umrechnen finden Sie in dieser Ausgabe auf Seite 89.

Puten-Kürbis-Quiche

Bild auf Seite 12

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
plus Warte-/Backzeit: ca. 1 ½ Stunden

Zutaten für ca. 6 Stücke
MAN BRAUCHT:
Tarteform (Ø ca. 28 cm)

200 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
75 g Dinkelmehl (Type 630), Salz
½ Würfel Hefe, 1 Prise Zucker
8 EL Olivenöl und Öl für die Form
½ Hokkaido-Kürbis, 2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
½ Dose stückige Tomaten (200 g)
2 Stiele Salbei, Pfeffer
150 g geräucherte Putenbrust
3 EL Cranberrys, 175 g Frischkäse
2 Eier, 50 g geriebener Parmesan

1 Mehle mit ½ TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefe und Zucker in 120 ml lauwarmem Wasser auflösen. Dann mit 4 EL Öl zum Mehl geben. Alles zum geschmeidigen Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

2 Kürbis putzen, in schmale Spalten schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln. Pfanne mit 2 EL Öl erhitzen, Kürbis darin zugedeckt ca. 5 Minuten andünsten, herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett andünsten. Tomaten und Salbei hinzufügen. Sauce salzen, pfeffern und etwas einköcheln lassen. Salbei herausnehmen. Putenbrust in Streifen schneiden.

3 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Tarteform einfetten. Teig nochmals durchkneten. Auf bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen. Form samt Rand mit Teig auskleiden. Teig mit restl. Öl (2 EL), dann mit Tomatensauce bestreichen. Kürbis, Putenbrust, Cranberrys darauf verteilen. 10 Minuten ruhen lassen.

4 Frischkäse und Eier verrühren, salzen, pfeffern. Über den Belag gießen. Parmesan überstreuen. Quiche ca. 35 Minuten backen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen.

Lauch-Speck-Quiche

Bild auf Seite 13

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
plus Kühl-/Backzeit: ca. 1¾ Stunden

Zutaten für ca. 6 Stücke
MAN BRAUCHT:
Tarteform (ca. 10 x 28 cm)

200 g Mehl und Mehl für die
Form und zum Arbeiten
75 g Quark, 75 g weiche Butter
und Butter für die Form
1 Eigelb, Salz
2 Stangen Lauch
1 EL Butterschmalz
100 g Speckwürfel
Pfeffer, 3 Eier, 100 g Schmand
1 TL Senf, 1 Prise Muskatnuss
50 g geriebener Emmentaler
1 Lauchzwiebel

1 Mehl, Quark, Butter, Eigelb und 1 TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie gewickelt ca. 1 Stunde kühl stellen.

2 Lauch putzen, in feine Ringe schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Speck darin goldbraun anbraten. Lauch hinzufügen und 3–4 Minuten mitdünsten. Lauch-Speck-Mischung leicht salzen, pfeffern und abkühlen lassen.

3 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Form einfetten und bemehlen. Teig auf bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen. Form damit auskleiden, an Boden und Rand andrücken. Überstehende Teigränder abschneiden.

4 Eier mit Schmand und Senf verrühren, mit Salz und Muskat würzen. Lauch-Speck-Mischung auf dem Teig verteilen. Eierguss darübergießen, dann Emmentaler darüberstreuen. Quiche im Ofen auf der untersten Schiene in ca. 45 Minuten goldbraun backen. Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden. Quiche damit bestreuen und zum Servieren in Stücke schneiden.

Orientalische Tartelettes mit Lammragout

Bild auf Seite 14

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde
plus Warte-/Garzeit: ca. 1 ½ Stunden

Zutaten für 6 Stücke
MAN BRAUCHT:
Förmchen oder Muffinblech mit 6 großen Mulden (Ø 9–10 cm)

1 kleine rote Zwiebel, 15 g Ingwer
100 g Möhren, 100 g Knollensellerie
50 g getr. Feigen, 500 g Lammschulter, 3 EL Olivenöl, 3 EL Butter
je ½ TL Chiliflocken, gemahlener Koriander und Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer, 1–2 TL Zitronensaft
1 Pck. Filo- & Yufkateig (250 g; 10 Teigblätter), 3 Mini-Auberginen
100 g griechischer Joghurt, 2 EL Granatapfelkerne, 2 EL Minzeblättchen

1 Zwiebel abziehen, hacken. Ingwer schälen, reiben. Möhren und Sellerie putzen, schälen, mit Feigen klein würfeln. Fleisch 1–2 cm groß würfeln. Je 1 EL Öl und Butter in Bräter erhitzen. Zwiebel, Ingwer, Gewürze darin andünsten. Fleisch zugeben, scharf anbraten. 250 ml warmes Wasser angießen, salzen, pfeffern. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 1 ½ Stunden köcheln lassen. Dabei nach der Hälfte der Garzeit Möhren, Sellerie und Feigen hinzufügen. Ragout mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

2 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Übrige Butter (2 EL) zerlassen. Teigblätter mit Butter bepinseln und jeweils 5 Blätter aufeinanderlegen. Daraus 6 Kreise (Ø 15 cm) ausstechen. Förmchen fetten. Mit Teigkreisen auskleiden, überstehende Ränder nach oben stehen lassen. Teigschalen ca. 15 Minuten backen. Abkühlen lassen.

3 Auberginen putzen, längs halbieren und salzen. Im restl. Öl (2 EL) goldbraun anbraten. Zum Servieren Ragout in die Teigschalen füllen. Mit Joghurt, Auberginen, Granatapfelkernen und Minze toppen.

Passende Weine finden Sie auf S. 46–48

Speck, Rehrücken und Putenbrust

Galette Lorraine mit Artischocken

Bild auf Seite 15

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde plus Kühl-/Backzeit: ca. 2½ Stunden

Zutaten für ca. 6 Portionen

50 g Butterschmalz
100 g + 1 TL Butter
230 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
Salz, 4 EL Zitronensaft
6 kleine Artischocken, 1 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, 35 g Pancetta
1 rote Zwiebel, 1 kleine Lauchstange
250 g Schmand, 2 Eier
80 g geriebener Gruyère
Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss

1 Butterschmalz und 100 g Butter würfeln, 10 Minuten einfrieren. Mehl mit ½ TL Salz mischen. Butter zugeben, alles glatt verkneten. Teig in Folie wickeln, 2 Stunden kühlen.

2 Zitronensaft mit 1 l kaltem Wasser mischen. Artischocken putzen, halbieren, sofort in das Zitronenwasser legen. In einer großen Pfanne Olivenöl und 1 TL Butter erhitzen. Knoblauch abziehen. Mit Artischocken in die Pfanne geben, 5 Minuten garen. Artischocken herausnehmen, abkühlen lassen.

3 Pancetta in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und im Bratfett andünsten. Lauch putzen und längs in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 20 Sekunden blanchieren. Kalt abschrecken und die Lauchstreifen zu Röschen wickeln.

4 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Schmand, Eier, Gruyère verrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Teig auf bemehlter Fläche rund ausrollen, auf Blech mit Backpapier ziehen. Schmandcreme darauf verteilen, dabei rundum 5 cm Rand frei lassen. Pancetta, Zwiebeln, Artischocken und Lauchröschen auf der Creme verteilen. Teigränder einschlagen. Galette ca. 30 Minuten backen. Lauwarm oder abgekühlt servieren.

Grünkohl-Salsiccia-Pie

Bild auf Seite 16

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten plus Warte-/Backzeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für ca. 6 Stücke

MAN BRAUCHT:
Tarteform (Ø ca. 26 cm)

250 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
125 g Butter in Würfeln und Butter für die Form, 1 Eigelb, Salz
2 Zwiebeln, 800 g Grünkohl
200 g Salsiccia, Pfeffer
Hülsenfrüchte zum Blindbacken
200 g Schmand, 2 Eier
75 g geriebener Almkäse
3 EL Cashewkerne

1 Mehl mit Butter, Eigelb und ½ TL Salz krümelig verkneten. 2 EL kaltes Wasser hinzufügen und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Form einfetten. Teig auf bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen. Form damit auskleiden, an Boden und Rand andrücken. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. 20 Minuten kühlen.

2 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. Grünkohl verlesen, klein zupfen. Salsiccia-Brät aus der Pelle drücken. In einer Pfanne krümelig anbraten, herausnehmen. Zwiebeln im Bratfett kurz andünsten. Kohl zugeben, 5 Minuten mitbraten. Mischung salzen, pfeffern. Bei Bedarf abtropfen lassen.

3 Den Boden mit Backpapier belegen und Hülsenfrüchte einfüllen. Im Ofen 15 Minuten blindbacken. Backpapier samt Hülsenfrüchten entfernen, Boden weitere 5 Minuten backen. Die Ofentemperatur auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) reduzieren.

4 Schmand mit Eiern verquirlen, salzen und pfeffern. Mit Salsiccia, Zwiebeln und Kohl auf dem Boden verteilen. Käse und Cashews darüberstreuen. Pie auf der untersten Ofenschiene 30–35 Minuten backen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen.

Zucchini-Feta-Tarte mit Steaks vom Rehrücken

Bild auf Seite 17

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten plus Kühl-/Backzeit: ca. 80 Minuten

Zutaten für ca. 6 Stücke

MAN BRAUCHT:
Tarteform (Ø ca. 26 cm)

200 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
90 g Butter und Butter für die Form
3 Eier, 30 g fein geriebener Pecorino
Salz, Hülsenfrüchte zum Blindbacken
1 Zucchini, 4 EL Olivenöl
Pfeffer, 500 g Rehrücken
200 g Feta, 80 g Sauerrahm
3 EL geriebener Mozzarella

1 Mehl mit Butter, 1 Ei, Pecorino und ½ TL Salz glatt verkneten. Teig in Folie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

2 Den Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Tarteform einfetten. Teig auf bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen. Form damit auskleiden, an Boden und Rand andrücken. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Mit Backpapier belegen, Hülsenfrüchte einfüllen. Boden im Ofen 15 Minuten blindbacken. Backpapier samt Hülsenfrüchten entfernen, Boden weitere 5 Minuten backen.

3 Zucchini putzen und in feine Scheiben hobeln. In einer Pfanne mit 2 EL Öl kurz anbraten. Salzen, pfeffern, herausnehmen und abkühlen lassen. Rehrücken in 2 cm dicke Steaks schneiden. Übriges Öl (2 EL) in Pfanne erhitzen. Steaks darin auf jeder Seite 1 Minute anbraten, salzen und pfeffern.

4 Feta würfeln. Die übrigen 2 Eier trennen. Eigelbe mit Sauerrahm verquirlen, Feta und Mozzarella unterheben. Eischnee steif schlagen, Zucchini unterheben. Zucchinimischung auf den Tarteboden geben. Steaks darauf verteilen. Alles mit Fetamix bedecken. Die Tarte 30–35 Minuten backen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen.

Große und kleine Stars präsentieren

Tipps für Mürbeteig

Mürbeteig ist recht simpel – und doch kann es passieren, dass er zu weich, brüchig oder zäh gerät. Der Klassiker mag Kälte und eine rasche Zubereitung. Die Butter sollte eiskalt sein, idealerweise stellen Sie die Butterwürfel 10–15 Minuten in den Froster. Den Teig zügig verkneten und bei Bedarf etwas Mehl oder 1–2 EL kaltes Wasser einarbeiten, bis sich die Zutaten verbinden. Nun muss der Teig in Folie gewickelt mind. 30 Minuten kühlen. Zusätzlich können Sie gerne die Form mit dem Teigboden vor dem Backen weitere 30 Minuten kalt stellen.

Kichererbsen-Lammhack-Tarte

Bild auf Seite 18

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten plus Warte-/Backzeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für ca. 6 Stücke

MAN BRAUCHT: Tarteform (Ø ca. 24 cm)

200 g Salz-Cracker
100 g zerlassene Butter und Butter für die Form, 1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl
500 g Lammhackfleisch
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Zimt, Salz, Pfeffer
1 Dose Kichererbsen
2 Salzzitronen (aus dem Glas)
1 Handvoll Petersilie
2 Eier, 200 g Sahnejoghurt

1 Cracker fein zerbröseln. Mit zerlassener Butter vermengen. Tarteform einfetten. Die Brösel hineinfüllen, am Boden andrücken und dabei einen Rand formen. Boden bis zur Verwendung kalt stellen.

2 Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln. Pfanne mit Öl erhitzen, Hackfleisch darin krümelig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen, kurz mitbraten. Das Ganze mit Kreuzkümmel, Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen.

3 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Kichererbsen abtropfen. Zitronen klein schneiden. Petersilienblättchen abzupfen. Von den drei Zutaten jeweils ein wenig zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Kichererbsen stückig zerkleinern. Petersilienblättchen abzupfen und hacken.

4 Kichererbsen, Zitronen und Petersilie in einer Schüssel mit Hackfleisch, Eiern und Joghurt vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse auf dem Boden verteilen. Quiche im Ofen in ca. 45 Minuten goldbraun backen. Quiche zum Servieren mit beiseitegelegten Kichererbsen, Zitronen und Petersilie garnieren.

Linsen-Debrecziner-Muffins

Bild auf Seite 19

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde plus Warte-/Backzeit: ca. 25 Minuten

Zutaten für 12 Stück

MAN BRAUCHT: Muffinblech mit 12 Mulden

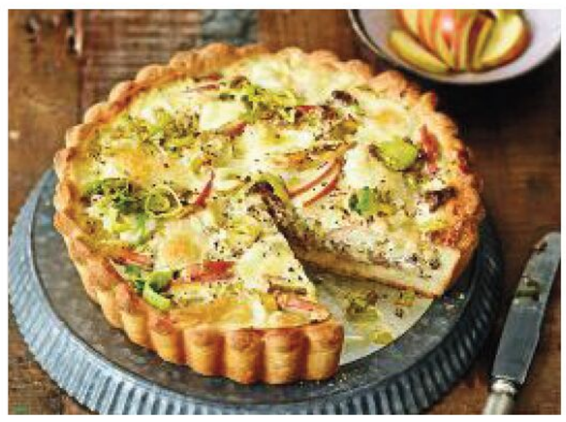
120 g Butter und Butter für die Form
200 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
3 Eier, Salz
120 g Berglinsen
2 Paar Debrecziner
1–2 EL Balsamicoessig
1 TL Ahornsirup
150 g Schlagsahne
1 TL süßer Senf, Pfeffer

1 Butter in kleine Würfel schneiden. Mit Mehl, 1 Ei und ½ TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen die Linsen in kochendem Wasser 30 Minuten garen. Erst gegen Ende der Kochzeit salzen. Linsen abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Debrecziner klein würfeln. Mit Linsen, Balsamico und Ahornsirup mischen.

3 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Mulden des Muffinblechs einfetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, daraus 12 Kreise (Ø 10–12 cm) ausstechen. Die Mulden des Muffinblechs mit den Teigkreisen auskleiden, an Boden und Rand andrücken.

4 Die übrigen 2 Eier mit Sahne und Senf verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Linsen-Debrecziner-Mischung in den Muffinböden verteilen. Eiermasse darübergießen. Muffins im Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Die Muffins kurz ruhen lassen, aus den Mulden lösen und servieren.



Lauch-Hack-Quiche

Bild auf Seite 20

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten plus Warte-/Backzeit: ca. 55 Minuten

Zutaten für 6–8 Stücke

MAN BRAUCHT: Quiche- oder Springform (Ø ca. 28 cm)

275 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
1 TL Backpulver, 150 g Magerquark
80 ml + 2 EL Öl, 4–6 EL Milch, Salz
Butter für die Form, 3 Stangen Lauch
Pfeffer, 1 TL getr. Thymian
2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
500 g Rinderhackfleisch
2 EL eingelegter grüner Pfeffer
1 säuerlicher Apfel, 200 g Schmand
300 g Speisequark, 4 Eier, 2 TL Stärke
2 TL körniger Senf, 125 g Mozzarella

1 Mehl, Backpulver, Quark, 80 ml Öl, Milch und 1 TL Salz verkneten. Teig auf bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen. Form einfetten. Mit dem Teig auskleiden, an Boden und Rand andrücken. Boden kühlen.

2 Lauch putzen, in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne in 1 EL Öl andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln. In der Pfanne im restl. Öl (1 EL) glasig dünsten. Hackfleisch hinzufügen und krümelig anbraten. Eingelegten Pfeffer hacken und mit etwas Salz untermischen.

3 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) heizen. Apfel schälen, entkernen, in schmale Spalten schneiden. Hackfleisch auf dem Boden verteilen. Hälfte Lauch, Apfelspalten und übrige Hälfte Lauch einschichten.

4 Schmand, Quark, Eier, Stärke und Senf verrühren. Salzen, pfeffern. Masse in Form gießen. Mozzarella in Scheiben schneiden, darauf verteilen. Quiche auf der untersten Ofenschiene ca. 55 Minuten backen. Sollte die Oberfläche zu dunkel werden, die Form mit Backpapier abdecken. Die Quiche vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen.

sich von ihrer köstlichsten Seite

Spaghetti Carbonara im Kürbis gebacken

Bild auf Seite 21

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten plus Warte-/Backzeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 4–6 Portionen

ca. 1½ kg Kürbis (siehe dazu auch die Info unter dem Rezept)
3 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer
150 g Räucherspeck
2 Knoblauchzehen
500 g Spaghetti
100 g Parmesan
200 g Schlagsahne
200 ml Milch
3 Eier
Petersilie zum Granieren

1 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Kürbis waagrecht halbieren. Kerne und Fasern herausschaben. Die Kürbishälften bei Bedarf an der Unterseite gerade schneiden, sodass sie stabil stehen können. Kürbishälften mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit Öl bepinseln, salzen und pfeffern. Im Ofen 20 Minuten vorbacken.

2 Den Speck in Streifen schneiden. In einer Pfanne ohne Fett anbraten. Knoblauch abziehen, hacken und kurz mit dem Speck mitbraten. Alles in eine große Schüssel geben und leicht abkühlen lassen.

3 Die Spaghetti nach Packungsangabe in Salzwasser al dente kochen. Inzwischen Parmesan fein reiben. 60 g Parmesan mit Sahne, Milch und Eiern verquirlen. Masse in der Schüssel mit dem Speck vermengen. Spaghetti abgießen und untermischen.

4 Pasta in die vorgebackenen Kürbishälften füllen. Das Ganze im Ofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen. Mit restl. Parmesan bestreuen und mit Petersilie garniert servieren.

Info: Ein toller Blickfang für dieses Gericht sind die kleinen Patisson-Kürbisse. Bei dieser Sorte können Sie gerne pro Portion einen Kürbis einplanen und vor dem Aushöhlen einfach nur die Deckel abschneiden. Weiters eignen sich Hokkaido-Kürbisse prima. Hier reicht ein großer Kürbis, der mittig waagrecht halbiert wird und dann zwei Schalen ergibt. Erwischen Sie besonders kleine Exemplare, greifen Sie gerne zu 2–3 Stück.

Quiches & Tartes à la maison

Fannytastisch einfach, fannytastisch gut!

25 JAHRE Tante Fanny

Einfach fannytastisch!

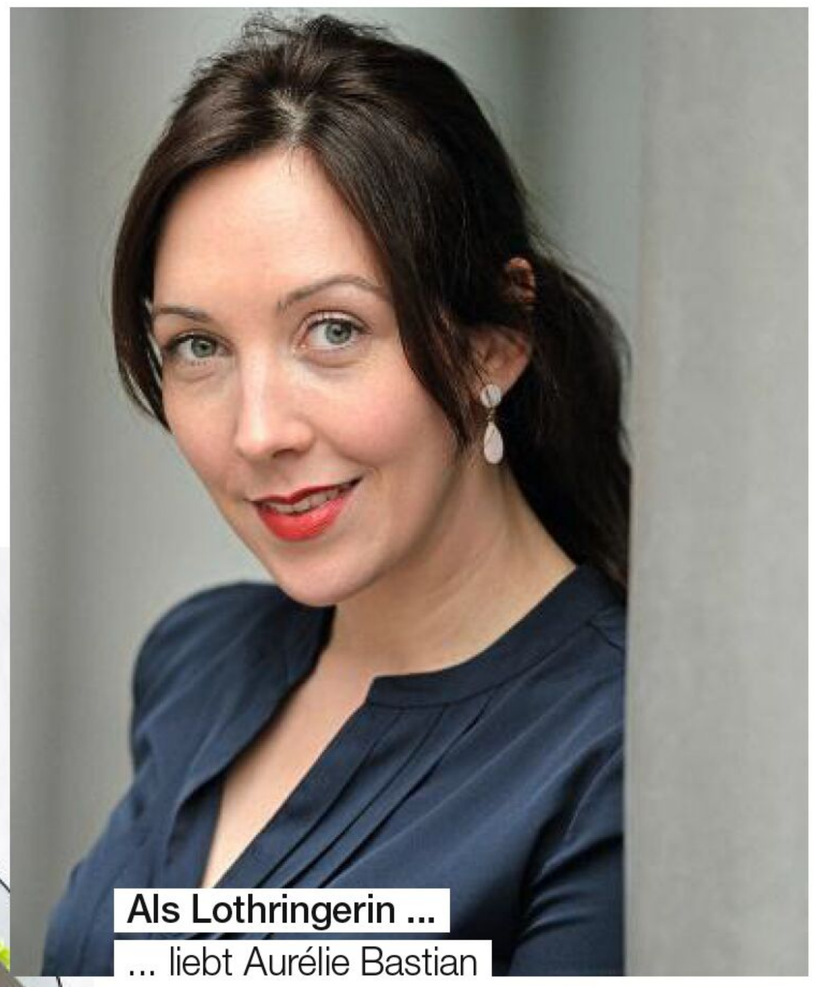
DIE FABELHAFTE KÜCHENWELT DER AURÉLIE

AURÉLIE BASTIAN IST FRANZÖSIN UND LEBT DAS MIT GANZEM HERZEN IN IHRER KÜCHE – OBWOHL SIE DER LIEBE WEGEN SEIT 2006 IN DEUTSCHLAND ZUHAUSE IST. SIE SCHWÄRMT FÜR APRIKOSENTARTE MIT ROSMARINCREME UND DEN KLASSIKER QUICHE LORRAINE. DEUTSCHE SPEISEN? „AH OUI, ICH LIEBE ROTKOHL.“

Aurélie Bastian

Kochbuchautorin, Bloggerin und Fernsehköchin

/ ... betreibt seit 2008 den Blog www.franzoesischkochen.de, tritt im Fernsehen auf, veröffentlicht Bücher und kombiniert in ihrem Podcast Rezepte mit praktischen Tipps. Die traditionelle französische Küche passt sie der heutigen Zeit an. Viele Rezepte lassen sich schnell und einfach umsetzen, sodass auch Familien mit Kindern leckeres, frisches und gesundes Essen auf dem Tisch haben.



Als Lothringerin ...

... liebt Aurélie Bastian Quiche Lorraine. Traditionell zubereitet, ganz wie sie früher zu Hause auf den Tisch kam

Wenn jemand für uns kocht, fühlt sich das gerne an wie eine liebevolle Umarmung oder ein Kokon, der uns mit Wärme und Wohlbefinden umhüllt. Ganz wunderbar zeigt das der französische Kultfilm Chocolat, in dem Juliette Binoche mit ihren süßen Kreationen so viel Wohlbehagen erzeugt, dass auch das kälteste Herz schmilzt. All das kommt einem in den Sinn, wenn man Aurélie Bastian trifft. Auch sie ist Französin und von temperamentvoller Herzlichkeit gepaart mit sprudelnder Kreativität. Beides bricht sich Bahn, indem sie kocht – für ihre Familie, für Freunde und letztlich auch für die Welt da draußen. Sie füllt ihren Blog „franzoesischkochen.de“ mit immer neuen Rezepten, praktischen Tipps fürs kulinarische Gelingen und einer Prise französischen Lifestyles. Das macht sie so charmant, dass sogar das Fernsehen bei ihr anfragte. Im Mitteldeutschen Rundfunk MDR backt und kocht sie vor laufender Kamera alles, was einen französischen Touch hat – von Mandelkuchen aus Marseille bis Tarte Tropézienne à la Brigitte Bardot. Dazu betreibt sie einen Podcast, ein Online-Kochstudio und hat zahlreiche Bücher mit Titeln wie „Französisch backen“, „Macarons für Anfänger“ oder „Tartes und Tartelettes“ veröffentlicht.

Französischer Charme par excellence

Was ist ihr Geheimnis? Sie lacht, blinkert mit ihren dunklen Augen und wirft die Arme in die Luft. Voilà, so genau wisse sie auch nicht, warum sie so beliebt ist. Vielleicht weil sie der französischen Küche mit einer gehörigen Portion Bodenständigkeit begegnet und ihr die Aura der Abgehobenheit nimmt. Vielleicht weil man ihre Leidenschaft spürt – und ein klein wenig auch, weil sie eine so charmante französische Ausstrahlung hat und sich – bei fast perfektem Deutsch – einen kleinen Akzent aus der melodischen Sprache unserer südlichen Nachbarn erhalten hat.

Mit beiden Beinen im Leben

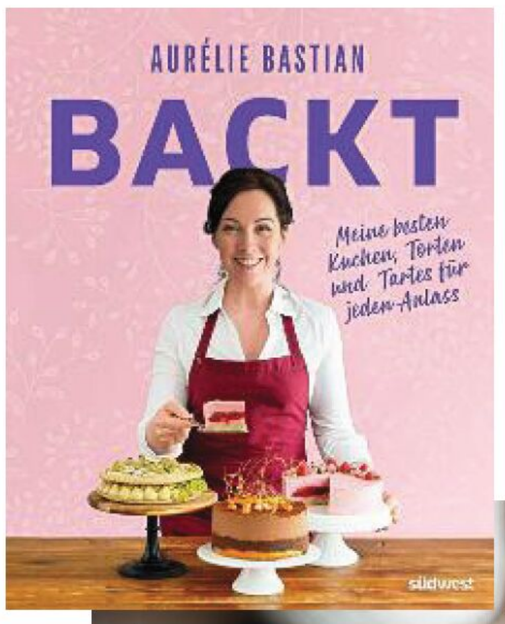
Geplant war das nicht. „Ich habe mich furchtbar angestrengt, richtig gut Deutsch zu lernen“, erzählt sie. Nach Deutschland kam sie, weil sie ihrem damaligen Freund und jetzigen Ehemann folgte. Er ist professioneller Musiker und trat als Franzose eine Stelle als Trompeter im Gewandhausorchester in Leipzig an. Heute wohnt das Paar, inzwischen mit Sohn zur Familie geworden, auf dem Land bei Halle. Der Umzug aus Lothringen im Nordosten Frankreichs in den Osten Deutschlands brachte für Aurélie Bastian viele Veränderungen. Beruflich musste sie sich neu orientieren. Sie hatte in Frankreich Klarinette studiert, später Heil- und Sozialpädagogik sowie Musikpädagogik. Kaum etwas davon konnte sie nutzen. Eine Karriere als Musikerin entfiel, weil das Griffsystem der Klarinetten in Deutschland anders ist als das in Frankreich. Da ihre Pädagogikabschlüsse nicht anerkannt wurden, arbeitete sie zunächst als einfache Erzieherin. Sie liebte „ihre Kinder“, aber fühlte sich schnell unterfordert. Doch: „Mit den Kindern habe ich Deutsch gelernt, intuitiv und einfach durchs Nachsprechen.“ Ein weiterer Helfer war Roger Cicero mit seinen Jazz- und Popsongs. „Ich habe die Lieder ständig mitgesungen und so die deutschen

Gesund und fein

Eine Quiche à la Ratatouille präsentiert Gemüse bunt und appetitlich – sodass auch Kinder sofort zugreifen

Fotos: Aurelie Bastian (4); dpa Picture-Alliance/Frank May; Hagen Wolf; Sophia Molek; Südwest Verlag

Quiche oder Tarte
... es kommt darauf an, was drin ist. „Der Boden ist wie eine Schüssel aus Teig, die man nach Herzenslust befüllen kann."



Kunstwerke zum Kosten
Tartelettes zaubert Aurélie Bastian aus wenig Teig und ganz viel Obst – zur Krönung gibts eine Haube aus Baiser

Sätze und Formulierungen in meinem Kopf gespeichert."
Kleine Schnitzer unterlaufen ihr auch heute noch manchmal. So sagte sie im Fernsehen „Pi mal Nase", weil man das auf Französisch so vergleicht. Manchmal lässt ihre Aussprache schmunzeln. Ein „Ü" wird bei ihr schnell zum „U", was Lacher beim „schwülen Wetter" verursacht und auch das „ß" hat seine Tücken, sodass bei ihr im November gerne ein „Busen- und Bettag" vor der Tür steht. Aus „Muffin" wird schnell „Möffien" und wenn sie Wurst sagt, kichert ihr Sohn. Freundliche Lacher hört sie oft – und die sind okay. Doch nicht alles ist lustig. „Wenn eine Frau mit französischem Akzent spricht, wird sie als ‚süß' abgestempelt. Doch ich bin nicht ‚süß'. Ich habe zwei Studienabschlüsse, betreibe mein eigenes Business und stehe auch sonst mit beiden Beinen im Leben." Doch ihrem Podcast und den Fernsehauftritten kommt ihre französische Aura zugute. Ausruhen will sie sich darauf nicht. Ihr Markenzeichen ist eine ganz eigene Interpretation der französischen Küche. Mit langwieriger und komplizierter Zubereitung hat sie nichts am Hut. „Ich bin eine echte Französin und koche, wie wir in der Familie zu Hause kochen. Ich koche für alle, die mit Kindern leben und abends in 20 Minuten etwas auf den Tisch bringen wollen, das frisch und lecker ist." Das sei ja gar nicht echt französisch, wollten sie – meist Männer – manchmal belehren. Doch da sind sie bei Aurélie Bastian an die Falsche geraten. „Wer mir sagt, dass in einen Brioche-Teig mindestens 500 Gramm Butter gehören, lebt an der Wirklichkeit vorbei. Französinnen würden das nie machen. Sie achten sehr auf ihre Linie und vermeiden zu viel Fett."

Kulinarische Traditionen

Zu kalorienreich, das ist auch ihre Kritik an der deutschen Küche, wobei sie vor allem an viel Sauce, Klöße und Kartoffeln denkt. Doch sie spart auch nicht am Lob für die Esskultur in ihrer neuen Heimat. Die deutsche Küche sei sehr offen für neue Einflüsse etwa exotische Gewürze oder Zubereitungsarten aus aller Welt. Man klebe einfach nicht so an Traditionen, wie man es in Frankreich tue. „Alternativ, originell und gesund – so sind viele Gerichte, die man zum Beispiel in Berlin in den Restaurants und an den Streetfood-Ständen bekommt."
Beim Backen steht Aurélie Bastian jedoch fest zu den Gepflogenheiten in ihrer französischen Heimat. Der deutsche „Kuchen" habe zu viel Teig und nur wenige Früchte. Ganz anders ist es etwa in Lothringen, woher Aurélie stammt. „Eine Tarte in Frankreich hat einen ganz dünnen Boden und gaaaanz viele Früchte, dicht an dicht darauf geschichtet. Der Boden ist bloß eine Schüssel, die man mit leckerem Obst und köstlicher Creme füllt." Eine Tarte in Frankreich sei ein zartes Kunstwerk: klein, fragil mit dünnem Boden und raffiniert zusammengestellt. Aurélies Lieblingsvariante ist eine Aprikosentarte mit Rosmarin- oder Kokosnusscreme. Ihr Tipp: Da der Tarte-Teig süß ist, sollte die Füllung am besten eine feine Säure haben. Auch eine „herzhafte Tarte" sei möglich, zum Beispiel ein salziger Boden mit einer frischen Füllung aus Melone und Schinken. Eine Quiche hingegen sei immer komplett gebacken. Den Mürbeteig würzt Aurélie übrigens gerne mit zerstoßenen getrockneten Waldpilzen. Ihre Lieblingsquiche? Die Lothringerin lacht: „Voilà, ganz klar – der Klassiker Quiche Lorraine. Da kann man nix schief machen."

Jutta Lemcke

magazin Lust auf Genuss

13 AUSGABEN + SHOPPINGBON SICHERN!

+

Sie sparen 23 % ggü. UVP/Handel *

20 € ShoppingBON ▸ Nr.: D733

Mit diesem Universalgutschein erhalten Sie bei mehreren Partnerunternehmen Geschenkgutscheine. Z.B.: IKEA, Müller, Douglas u.v.m.

20 € ShoppingBON	20,00 €
13 Ausgaben Lust auf Genuss	63,70 €
Regulärer Preis	~~83,70 €~~
Gesamt-Sparpaket nur	**63,70 €**

Ihre Vorteile: Pünktliche & bequeme Zustellung - Zustellgebühr inklusive

burda-foodshop.de

Per Telefon: 01806 - 93 94 00 66

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

EINFACH EINSCANNEN UND BESTELLEN:

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

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

GENUSSVOLL QUERBEET

Hauptsache Gemüse – das ist bei diesen bunten Ideen das Motto. Gern gepaart mit aromatischem Käse. Eine edle Geschmacksvielfalt, die spannende Kombinationen und viele neue Lieblingsideen bereithält

Ziegenkäse-Minis mit Balsamico-Zwiebeln

Achtung Suchtgefahr! Die Häppchen mit Ziegenkäse und süßsauren Zwiebeln sind aber auch verführerisch. Also vielleicht lieber gleich die doppelte Menge machen?!

REZEPT AUF SEITE 41

Rüben-Kürbis-Tarte-Tatin mit Stilton und Salbei

Clever: Der Mürbteig dient beim Backen zunächst als Haube für das karamellisierte Kürbis-Rüben-Gemüse. Zum Servieren wird alles gestürzt und mit kräftigem Blauschimmelkäse getoppt.

REZEPT AUF SEITE 41

Fotos: StockFood/Are Media; StockFood Studios/Ulrike Holsten

Bunte Kohl-Quiche

So macht Kohl richtig Freude: Eingebettet in einer Safran-Ricotta-Sahne mit Parmesan auf fluffig-knusprigem Blätterteig. So fein!

REZEPT AUF SEITE 41

Roscoff-Scamorza-Tarte

Die aus der Bretagne stammende rosafarbene Roscoff-Zwiebel ist nicht nur eine Augenweide, sondern auch sagenhaft lecker. Auf Knusperboden kombiniert mit Käse, Apfel und Rosmarin ein echtes Highlight.

REZEPT AUF SEITE 42

EINFACH BILDSCHÖN

Fotos: StockFood Studios/Ulrike Holsten

Chicorée-Walnuss-Tarte mit Tête de Moine

Für Liebhaber feiner Bitternoten. Getoppt wird das Backwerk mit zart-würzigen Käserosetten und getrockneten Kornblumen.

REZEPT AUF SEITE 42

Fotos: StockFood Studios/Ulrike Holsten; burdafood.net/Andrea Thode

ZUM DAHINSCHMELZEN

Pikanter Käsekuchen
Da steckt mal wirklich Käse drin: Emmentaler und ein kräftiger Munster nämlich. Wer es milder mag, nimmt anstelle Camembert. Perfekt dazu passt ein Baby-Leaf-Salat mit Honig-Senf-Vinaigrette.

REZEPT AUF SEITE 42

Süßkartoffel-Quiche à la Hasselback

Ein Muss für Süßkartoffel-Fans: Das Windengewächs dient als Boden und fächerartig eingeschnitten als Füllung. Für Halt sorgt ein Feta-Eier-Mix. Dazu eine pikant-würzige Peproni-Salsa.

REZEPT AUF SEITE 43

Pilz-Tarte

Steinpilze und Kräuterseitlinge spielen die Hauptrolle in diesem dekorativen Meisterwerk. Das wundervolle Aroma steckt sogar im nussigen Dinkelteig. So deliziös, Hut ab!

REZEPT AUF SEITE 44

GENUSS MIT KÖPFCHEN

Fotos: StockFood Studios/Ulrike Holsten

LIEBE AUF DEN ERSTEN BISS

Bunte Tomaten-Tarte

Welch geschmackvolle Verlängerung des Sommers! Sonnengereifte Tomaten, Knoblauch, Thymian und Parmesan vereinen sich mit bestem Olivenöl. Perfetto!

REZEPT AUF SEITE 44

Fotos: StockFood/Jennifer Braun; StockFood Studios/Ulrike Holsten

Rote-Bete-Quiche

Sieht die nicht toll aus? Und erst das Aroma! Die rote Knolle harmoniert einfach prächtig mit der Ziegenkäsefüllung. Estragon und Dill, sorgen für das Tüpfelchen auf dem „i“.

REZEPT AUF SEITE 44

Sellerie-Pie mit Gurkendip und Rote-Bete-Chips

Braucht etwas Zeit, die sollte man sich aber nehmen. Denn die Kombination aus frischer Gurke, kross-erdigen Rübenchips und der aromastarken Pie ist unglaublich.

REZEPT AUF SEITE 45

GESCHMACKVOLL VERFLOCHTEN

Foto: burdafood.net/Thorsten Suedfels

Marktfrisches Gemüse der Saison

Ziegenkäse-Minis mit Balsamico-Zwiebeln

Bild auf Seite 30

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
plus Warte-/Backzeit: ca. 25 Minuten
Zutaten für 12 Stück
MAN BRAUCHT:
Muffinblech mit 12 Mulden

250 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
Salz, 150 g Butter und Butter für das Blech, 3 Eier
400 g rote Zwiebeln
1 EL Olivenöl, 2–3 TL brauner Zucker
3 EL Balsamicoessig
3 Zweige Thymian
100 g Schmand, 2 EL Schlagsahne
Pfeffer, 60 g Ziegenfrischkäse

1 Mehl mit Salz mischen. 125 g Butter in Würfeln und 1 Ei zugeben, krümelig kneten. 2 EL Wasser hinzufügen und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie gewickelt 30 Minuten kühlen.

2 Zwiebeln abziehen, in schmale Spalten schneiden. Öl und restl. Butter (25 g) in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig andünsten, salzen. Zucker untermischen und karamellisieren lassen. Alles mit Balsamico ablöschen, 8–10 Minuten köcheln lassen. Thymianblättchen abzupfen, hacken und unter die Zwiebeln mischen.

3 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Mulden des Muffinblechs einfetten und bemehlen. Teig auf bemehlter Fläche ausrollen und daraus 12 Kreise (Ø 10–12 cm) ausstechen (nach Belieben Ausstecher mit Wellenrand verwenden). Mulden des Muffinblechs damit auskleiden, an Boden und Rand andrücken.

4 Übrige 2 Eier mit Schmand und Sahne verquirlen, salzen, pfeffern. Die Teigmulden mit Balsamico-Zwiebeln und Schmandcreme füllen. Ziegenkäse zerbröckeln und darauf verteilen. Muffins ca. 25 Minuten backen. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Rüben-Kürbis-Tarte-Tatin mit Stilton und Salbei

Bild auf Seite 31 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
plus Kühl-/Backzeit: ca. 1 Stunde
Zutaten für ca. 6 Stücke
MAN BRAUCHT:
ofenfeste Pfanne (Ø ca. 26 cm)

50 g gemahlene Haselnüsse
125 g Butter
150 g Dinkelmehl (Type 630)
Salz, 1 Ei, 250 g Hokkaido-Kürbis
250 g weiße Rüben (Teltower Rübchen), 2 Schalotten
25 g Zucker, 3 Stiele Salbei, Pfeffer
80 g Stilton (alternativ anderer Blauschimmelkäse)

1 Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie zu duften beginnen. Auf einem Teller abkühlen lassen. 100 g Butter würfeln. Mit Haselnüssen, Mehl, 2 Prisen Salz und Ei krümelig reiben. Dann rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig zwischen 2 Bögen Backpapier rund (Ø ca. 26 cm) ausrollen. Den Boden 30 Minuten kühlen.

2 Inzwischen den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Kürbis und Rüben schälen, in Spalten schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren. Abgießen, trocken tupfen. Schalotten abziehen und halbieren. Zucker in der ofenfesten Pfanne auf dem Herd karamellisieren. Übrige Butter (25 g) einrühren. Schalotten und Salbei zum Karamell geben, umrühren. Dann Kürbis und Rüben darauf verteilen. Alles salzen und pfeffern.

3 Teig auf das Gemüse in die Pfanne legen. Leicht andrücken und mehrmals mit einer Gabel einstechen. Die Pfanne in den Ofen schieben und die Tarte in 20–30 Minuten goldbraun backen. Tarte aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Teig vom Pfannenrand lösen, Tarte Tatin auf eine Platte stürzen. Mit Stilton servieren.

Bunte Kohl-Quiche

Bild auf Seite 32

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
plus Warte-/Backzeit: 35–40 Minuten
Zutaten für 6 Stücke
MAN BRAUCHT: Auflauf- oder Springform (Ø 26–28 cm)

450 g TK-Blätterteig (6 Scheiben)
750 g verschiedene Kohlsorten (z. B. Rosenkohl, wilder Blumenkohl, Brokkolini und Romanesco)
Salz, 50 g Mandelblättchen
1 Knoblauchzehe, 80 g geriebener Parmesan, 250 g Ricotta
100 g Schlagsahne, 4 Eier, Pfeffer
¼ TL gemahlener Safran, 1 Prise Muskatnuss, Mehl zum Arbeiten
Butter für die Form
Shiso-Kresse zum Garnieren

1 Blätterteig auftauen lassen.

2 Kohlsorten putzen, evtl. kleiner schneiden. Portionsweise in Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken, abtropfen lassen und trocken tupfen. Mandelblättchen goldbraun anrösten. Knoblauch abziehen. Mit ½ TL Salz fein mörsern. Mit Parmesan, Ricotta, Sahne und Eiern verrühren. Masse mit Salz, Pfeffer, Safran und Muskat würzen.

3 Ofen auf 200 Grad (180 Grad Umluft) vorheizen. 3 Teigscheiben auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (Ø 26–28 cm) ausrollen. Übrige 3 Teigscheiben halbieren, sodass 6 Teigstreifen entstehen. Form einfetten. Boden mit dem Teigfladen auslegen. Ränder mit den Teigstreifen überlappend auskleiden, Nähte gut andrücken.

4 Hälfte Gemüse in die Form geben. Eiermasse darübergießen. Rest Gemüse mit Mandeln einfüllen, dabei 1 EL Mandeln zum Garnieren abnehmen. Quiche auf unterster Ofenschiene 35–40 Minuten backen, dabei Form nach ca. 20 Minuten mit Backpapier bedecken. Quiche kurz ruhen lassen. Mit Mandeln und Kresse garniert servieren.

Restlos glücklich

Angebrochene Milchprodukte, Eier, übriges Gemüse, Wurst und Co: Aus allerlei Resten lässt sich im Nu eine feine Quiche zubereiten. Belegen Sie den Teigboden mit beliebigen Resten aus dem Kühlschrank und Vorrat. Für einen einfachen Guss 200 g Ricotta, Quark und/oder Sahne mit 3 Eiern und 100 g geriebenem Käse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Form füllen. Die Quiche im Ofen bei 200 Grad ca. 40 Minuten backen.

Passende Weine finden Sie auf S. 46–48

Zart Gebackenes mit ausgewählten

Peperoni-Salsa

Der scharfe Dip passt ideal zur Süßkartoffel-Quiche rechts. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln. 15 g Ingwer schälen, fein würfeln. 50 g rote Peperoni putzen, samt Kernen fein hacken. 80 g getrocknete Soft-Tomaten klein schneiden. In einem Topf 3 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln darin 3 Minuten andünsten. Knoblauch, Ingwer, Peperoni und Tomaten dazugeben, 3 Minuten mitdünsten. 2 TL braunen Zucker, 3 EL Weißweinessig und 5 EL Wasser zufügen. Das Ganze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Salsa grob pürieren und mit Salz würzen.

Roscoff-Scamorza-Tarte

Bild auf Seite 33

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten plus Warte-/Backzeit: ca. 35 Minuten

Zutaten für 6–8 Stücke

MAN BRAUCHT:

Tarteform (ca. 10 x 35 cm)

50 g weiche Butter und Butter für die Form, 300 g Quark
3 Eier, Salz
125 g Dinkelmehl (Type 630) und Mehl zum Arbeiten
1 TL Backpulver
550 g Roscoff-Zwiebeln (Rosé-Zwiebeln aus der Bretagne)
300 ml Apfelsaft, 70 ml Apfelessig
3 Zweige Rosmarin, Pfeffer
1 Prise Muskatnuss, 50 g Scamorza
evlt. Radicchio und Rosmarin zum Garnieren

1 Butter mit 100 g Quark, 1 Ei und ½ TL Salz verrühren. Mehl mit Backpulver mischen, unterkneten. Teig in Folie gewickelt 15 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen Zwiebeln abziehen, halbieren. Apfelsaft mit Essig, Rosmarin und ½ TL Salz aufkochen. Die Zwiebeln darin zugedeckt 10–12 Minuten schmoren. Zwiebeln herausheben, übrige Flüssigkeit zu einer dicken Glasur einkochen lassen.

3 Rest Quark (200 g) mit übrigen 2 Eiern cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Scamorza grob reiben.

4 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Teig auf bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen. Form einfetten. Mit Teig auskleiden, an Boden und Rand andrücken. Scamorza auf den Boden streuen. Quarkmasse einfüllen. Zwiebeln darauf verteilen. Die Tarte im Ofen auf der zweiten Schiene von unten ca. 35 Minuten backen. Tarte kurz ruhen lassen. Zum Servieren mit Apfelglasur beträufeln, mit Radicchio und Rosmarin garnieren.

Chicorée-Walnuss-Tarte mit Tête de Moine

Bild auf Seite 34

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten plus Kühl-/Backzeit: ca. 1 ½ Stunden

Zutaten für ca. 6 Stücke

MAN BRAUCHT:

Tarteform (Ø ca. 26 cm)

80 g Walnusskerne
140 g Butter plus Butter für die Form
230 g Mehl plus Mehl zum Arbeiten
5 Eier, Salz
2 rote Zwiebeln
2 EL Olivenöl, Pfeffer
200 g Chicorée
200 g Schmand
100 g Schlagsahne
50 g gehobelter Tête de Moine
2 EL getrocknete Kornblumen zum Garnieren

1 Walnüsse in einer Pfanne anrösten. Abkühlen lassen. 40 g davon fein mahlen.

2 Butter würfeln. Mit Mehl, gemahlenen Walnüssen, 1 Ei und ½ TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.

3 Zwiebeln abziehen und in dicke Ringe schneiden. In Öl glasig andünsten, salzen und pfeffern. Chicorée putzen und die Blätter voneinander lösen.

4 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Form einfetten. Teig auf einer leicht bemehlten Fläche etwas größer als die Form ausrollen. Form damit auskleiden, an Boden und Rand andrücken. Boden mehrmals mit Gabel einstechen.

5 Übrige 4 Eier mit Schmand und Sahne verrühren, salzen und pfeffern. Chicorée, Zwiebelringe und 20 g Walnüsse in der Form verteilen. Eiermasse darübergießen. Tarte auf unterster Ofenschiene 30–35 Minuten backen. Tarte kurz ruhen lassen. Mit übrigen Walnüssen (20 g), Tête de Moine und Kornblumen garniert servieren.

Pikanter Käsekuchen

Bild auf Seite 35

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten plus Warte-/Backzeit: ca. 55 Minuten

Zutaten für 6–8 Stücke

MAN BRAUCHT:

Springform (Ø ca. 26 cm)

1 Pck. Quiche- und Tarteteig (Ø 32 cm; z. B. von Tante Fanny, mehr Infos auf Seite 76)
Hülsenfrüchte zum Blindbacken
250 g Quark, 250 g Ricotta
1 EL Speisestärke, 4 Eier
125 g Munsterkäse (alternativ Camembert), 1 Bund Schnittlauch
200 g geriebener Emmentaler
Salz, Pfeffer, ½ TL Piment d'Espelette
200 g Babyleaf-Salat, 1 Beet Shiso-Kresse, 3 EL Rotweinessig
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Honig, 5 EL Olivenöl

1 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Form mit Backpapier auskleiden. Teig in die Form legen, an Boden und Rand andrücken. Teig mit Backpapier belegen, Hülsenfrüchte einfüllen. Boden im Ofen auf der untersten Schiene 10 Minuten blindbacken. Herausnehmen, Backpapier samt Hülsenfrüchten entfernen. Ofentemperatur auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) reduzieren.

2 Quark, Ricotta, Stärke und Eier verquirlen. Munsterkäse würfeln, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Beides mit Emmentaler unter die Quarkmasse rühren. Masse mit Salz, Pfeffer und Piment würzen. Auf dem Boden verteilen. Kuchen im Ofen auf der zweiten Schiene von unten ca. 45 Minuten backen. Dabei Form mit Backpapier bedecken, sollte der Kuchen zu dunkel werden.

3 Salatblätter verlesen. Kresse vom Beet schneiden. Essig mit Senf, Honig und Öl verquirlen. Dressing salzen und pfeffern. Mit Salat und Kresse vermengen. Käsekuchen kurz ruhen lassen. Mit Salat servieren.

Käsesorten

Süßkartoffel-Quiche à la Hasselback

Bild auf Seite 36

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
plus Warte-/Backzeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für ca. 6 Stücke

MAN BRAUCHT:
Auflaufform (Ø ca. 26 cm)

---

1 kg längliche Süßkartoffeln
Butter für die Form, 200 g Schalotten
ca. 8 Lorbeerblätter, 2 EL Olivenöl
Abrieb von 1 Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer, 4 Eier
200 ml Milch, 120 g Feta
2 Prisen Muskatnuss
40 g geröstete Haselnusskerne
Peperoni-Salsa (Rezept siehe links am Rand)

---

1 Süßkartoffeln schälen und etwa 300 g in feine Scheiben hobeln. Form einfetten. Boden und Rand fächerartig mit den Süßkartoffelscheiben auslegen. Form bis zur Weiterverwendung mit Folie bedecken.

2 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Übrige Süßkartoffeln fächerartig ein-, aber nicht ganz durchschneiden. Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Einige Schalottenringe und Lorbeerblätter in die Fächer der Süßkartoffeln stecken. Süßkartoffeln evtl. in kleinere Stücke teilen und auf ein Blech mit Backpapier setzen. Öl mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer verrühren. Süßkartoffeln damit bestreichen. Im Ofen 15 Minuten vorbacken.

3 Eier mit Milch verquirlen. Feta dazubröseln und alles fein pürieren. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Übrige Schalotten sowie die vorgebackenen Süßkartoffeln in die Form auf den Boden legen. Fetamasse hineingießen. Quiche ca. 35 Minuten backen.

4 Quiche vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen. Nüsse grob hacken, darüberstreuen. Quiche mit Peperoni-Salsa servieren.

Lactose-Intoleranz?

Lactrase® 6000 aus der Apotheke

- Mini-Tabletten mit 6000 Einheiten im praktischen Klickspender
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung
- Top: 480er-Jumbo-Nachfüllpack! Ökologisch sinnvoll und Mini-Preis**

Seit 23 Jahren die Nr.1*

Lactrase®

Milchprodukte unbeschwert genießen!

www.lactrase.de

*Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.;
**39,95 € UVP.

Sellerie, Steinpilze & Bete entfalten

Steinpilz-Plätzchen

Den übrigen Teig von der Pilz-Tarte im Rezept rechts auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und daraus kleine Pilze ausstechen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im Ofen bei 200 Grad 10–12 Minuten backen. Tolle Idee: Einige Teig-Pilze ca. 15 Minuten vor Ende der Backzeit dekorativ auf der Tarte verteilen und mitbacken.

Pilz-Tarte

Bild auf Seite 37

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten plus Kühl-/Backzeit: ca. 3 Stunden

Zutaten für ca. 8 Stücke

MAN BRAUCHT: Tarteform (ca. 20 x 30 cm)

15 getrocknete Steinpilze
350 g Dinkelmehl (Type 630), Salz
180 g + 4 EL Butter und mehr zum Arbeiten, 35 g Pinienkerne
1 Zwiebel, 5 Stiele Thymian
je 250 g Steinpilze u. Kräuterseitlinge
Hülsenfrüchte zum Blindbacken
3 Eier, 200 g saure Sahne, 100 g Schlagsahne, Pfeffer, Muskatnuss

1 Getrocknete Pilze fein mahlen. Mit 6 EL heißem Wasser verrühren. 1 Stunde kühlen.

2 Mehl mit 1 ½ TL Salz, 180 g Butter in Würfeln und Pilzpaste glatt verkneten. Teig in Folie gewickelt 1 Stunde kühlen.

3 Pinienkerne anrösten. Zwiebel abziehen, würfeln. Thymianblättchen abzupfen. Pilze putzen und in dicke Scheiben schneiden. 1 EL Butter in Pfanne erhitzen. Zwiebeln mit Thymian darin andünsten. Herausnehmen. Übrige Butter (3 EL) in der Pfanne erhitzen. Pilze darin goldbraun anbraten, salzen.

4 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) heizen. ¼ Teig abnehmen, daraus Plätzchen backen (siehe Info links am Rand). Übrigen Teig auf leicht bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen. Form einfetten. Mit Teig auskleiden, an Boden und Rand andrücken. Boden mit Backpapier bedecken, Hülsenfrüchte einfüllen. Boden 15 Minuten blindbacken. Papier samt Hülsenfrüchten entfernen. Boden weitere 5 Minuten backen.

5 Ofentemperatur auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) reduzieren. Eier mit saurer Sahne, Schlagsahne, Salz, Pfeffer, Muskat verrühren. Zwiebeln, Pilze und Hälfte Pinienkerne auf Boden verteilen. Guss darübergießen. Tarte ca. 30 Minuten backen. Mit übrigen Pinienkernen und evtl. Thymian garniert servieren.

Bunte Tomaten-Tarte

Bild auf Seite 38

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten plus Kühl-/Backzeit: ca. 1 ¼ Stunden

Zutaten für 6–8 Stücke

MAN BRAUCHT: Tarteform (ca. 13 x 35 cm)

250 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
Salz, 4 Eier
150 g Butter und Butter für die Form
½ Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
½ Handvoll Thymianzweige
3 EL Olivenöl
Hülsenfrüchte zum Blindbacken
350 g bunte Tomaten (verschiedene Sorten und Größen)
150 g Schlagsahne
60 g geriebener Parmesan, Pfeffer

1 Mehl mit ½ TL Salz, 1 Ei und Butter in Würfeln zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie gewickelt 30 Minuten kühlen.

2 Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Hälfte Thymianblättchen abzupfen, hacken. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und gehackten Thymian darin andünsten.

3 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Form einfetten. Teig auf bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen. Form mit Teig auskleiden, an Boden und Rand andrücken. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Backpapier auflegen und Hülsenfrüchte einfüllen. Boden im Ofen 15 Minuten blindbacken. Papier samt Hülsenfrüchten entfernen.

4 Tomaten putzen, je nach Größe halbieren oder in Scheiben schneiden. Übrige 3 Eier, Sahne und Parmesan verquirlen, salzen und pfeffern. Zwiebelmischung auf dem Boden verteilen. Eiermasse hineingießen. Tomaten gleichmäßig darauf verteilen. Die Tarte im Ofen ca. 30 Minuten backen. Zum Servieren mit restl. Olivenöl (1 EL) beträufeln und mit Thymian garnieren.

Rote-Bete-Quiche

Bild auf Seite 39

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten plus Kühl-/Backzeit: ca. 3 Stunden

Zutaten für ca. 6 Stücke

MAN BRAUCHT: Quicheform (Ø ca. 26 cm); Kugelausstecher (Ø ca. 3 cm);

250 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
20 g Rote-Bete-Pulver, Salz
165 g Butter und Butter für die Form
5 Eier, 750 g Rote-Bete-Knollen (evtl. samt Grün), Hülsenfrüchte zum Blindbacken, 80 g Ziegengouda
je 5 Stiele Estragon und Dill
150 g Ziegenfrischkäse
150 g Schlagsahne, Pfeffer
essbare Blüten zum Garnieren

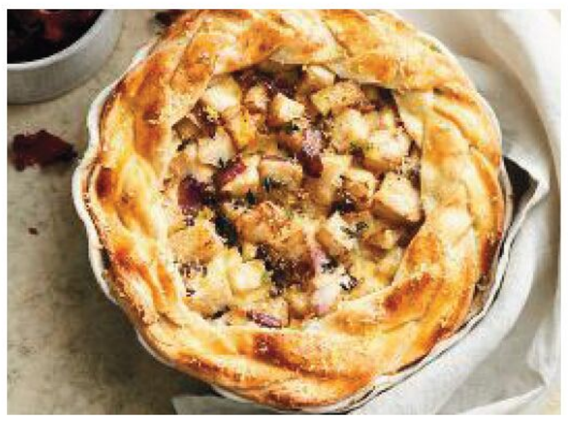
1 Mehl, Rote-Bete-Pulver, ½ TL Salz und Butter in Würfeln krümelig reiben. 1 Ei und 2 EL kaltes Wasser zugeben, alles verkneten. Teig in Folie gewickelt 2 Stunden kühlen.

2 Inzwischen Rote-Bete-Knollen putzen, dabei evtl. junges Grün beiseitelegen. Bete in Salzwasser je nach Größe 35–50 Minuten gar kochen. Abgießen und abkühlen lassen. Bete schälen und daraus Kugeln ausstechen.

3 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Teig auf bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen. Form fetten. Mit Teig auskleiden, an Boden und Rand andrücken. Backpapier auflegen, Hülsenfrüchte einfüllen. Boden 15 Minuten blindbacken. Papier und Hülsenfrüchte entfernen. Boden weitere 5–8 Minuten vorbacken.

4 Ziegengouda grob reiben. Kräuterblättchen und -spitzen abzupfen. Ein wenig zum Garnieren abnehmen, Rest hacken. Übrige 4 Eier, Ziegenfrischkäse, Sahne verrühren. Geriebenen Käse und Kräuter untermischen, salzen und pfeffern. Masse auf den Boden füllen. Rote-Bete-Kugeln hineinsetzen. Quiche im Ofen ca. 35 Minuten backen. Kurz ruhen lassen. Mit Bete-Grün, restl. Kräutern und Blüten garniert servieren.

im Ofen ihre volle Kraft



Sellerie-Pie mit Gurken-Dip und Rote-Bete-Chips

Bild auf Seite 40

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 110 Minuten plus Kühlzeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für ca. 6 Portionen

MAN BRAUCHT:

Quicheform (Ø ca. 20 cm)

FÜR DEN TEIG

250 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
1 TL Backpulver
50 g Butter und Butter für die Form
100 ml Buttermilch

FÜR DEN BELAG

100 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
500 g Knollensellerie
2 EL Olivenöl
2 TL Thymianblättchen
Abrieb von 1 Bio-Zitrone
3 Eier
100 ml Milch
100 g Schlagsahne

FÜR DEN DIP

50 g Gurke
1 EL Dillspitzen
200 g Crème fraîche

FÜR DIE CHIPS

100–150 g Rote-Bete-Knollen
ca. 300 ml Frittieröl
1 EL Speisestärke
Meersalz

AUSSERDEM

Salz, Pfeffer
1 Ei, 1 EL Milch

---

1 Für den Teig Mehl mit Backpulver mischen. Butter in Stücken und Buttermilch hinzufügen, alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt ca. 1 Stunde kühl stellen.

2 Die Quicheform mit Butter einfetten und mit Mehl ausstreuen. Vom Teig etwa ein Viertel für den Zopf abnehmen und wieder kühl stellen. Übrigen Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen. Form damit auskleiden, an Boden und Rand andrücken. Boden 20 Minuten in den Tiefkühler stellen.

3 Inzwischen für den Belag Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln 1 cm groß würfeln. Knoblauch fein hacken. Sellerie putzen, schälen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Wenden ca. 10 Minuten anrösten. Thymianblättchen und Zitronenabrieb untermengen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen.

4 Eier mit Milch und Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Boden aus dem Tiefkühler nehmen. Selleriemischung hineinfüllen und die Eiermasse darübergießen.

5 Den übrigen Teig auf einer bemehlten Fläche 4–5 mm dick ausrollen. In 3 etwa 60 cm lange und fingerbreite Streifen schneiden. Die Teigstreifen zu einem Zopf flechten. Den Zopf um den Rand der Pie legen und leicht andrücken. Die Pie weitere 20 Minuten einfrieren.

6 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Das Ei mit 1 EL Milch verquirlen. Die Pie damit bestreichen. Pie im Ofen in 40–45 Minuten goldbraun backen.

7 Währenddessen für den Dip Gurke schälen und raspeln. Gurkenraspel mit etwas Salz vermengen und 10 Minuten ziehen lassen. Dill grob hacken. Gurkenraspel gut ausdrücken, mit Dill und Crème fraîche verrühren. Den Dip salzen und pfeffern.

8 Für die Chips Rote Bete schälen und in dünne Scheiben hobeln. Frittieröl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen. Die Rote-Bete-Scheiben in Stärke wenden. Dann im heißen Öl portionsweise knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalz würzen.

9 Die Pie vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen. Zusammen mit Gurken-Dip und Rote-Bete-Chips servieren.

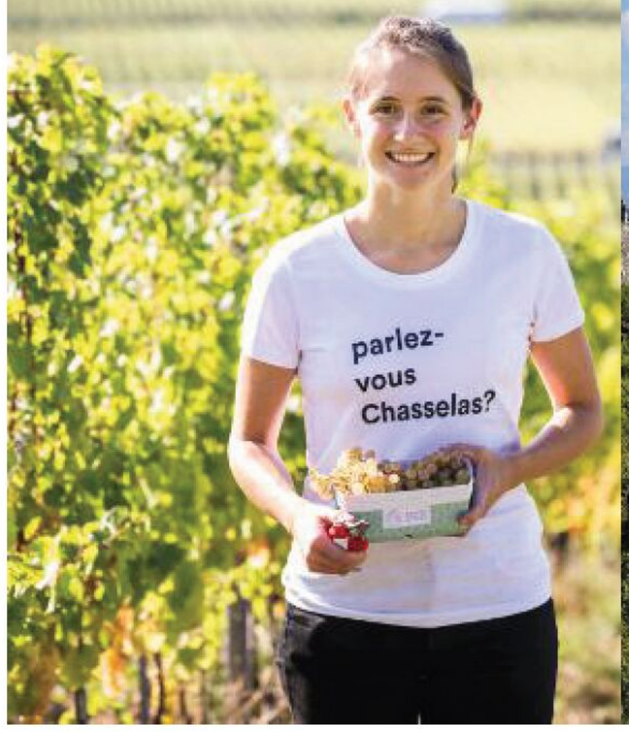
„Zum typischen Winzeressen ist ein gutes Glas Wein meine erste Wahl“

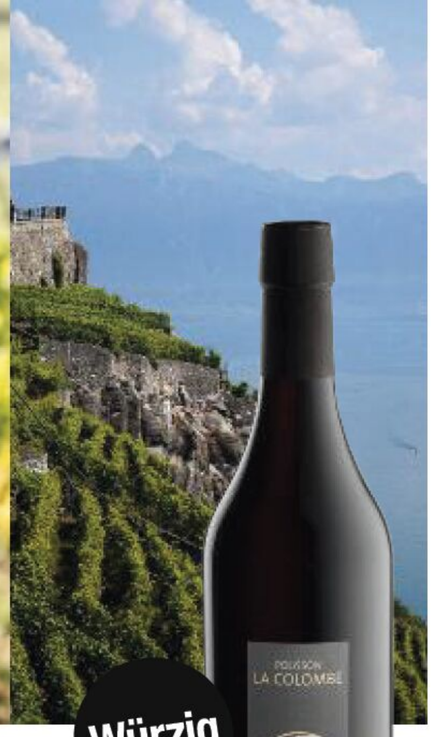
Sommelière Christina Hilker

Familientradition
Die Cousins Martin und Michael, sowie Martins Sohn Julian, ziehen an einem Strang

DIE BESTEN WEINE ZUM FEINEN OFENGLÜCK

Die Urform der salzigen Tarte oder Quiche stammt aus Elsass-Lothringen – die Quiche Lorraine. Von hier aus traten die Lieblinge aus dem Ofen ihren Siegeszug an und erfreuen vor allem in Deutschland, Österreich, der Schweiz und in Südtirol die Gaumen der Genießer. Wie wunderbar, dass sich auch hier direkt die passenden Weine für die abwechslungsreichen Kreationen dieser Ausgabe finden lassen!





Würzig

FLEISCH

1 Domaine La Colombe

„Polisson“ La Côte, La Colombe, Fechy, Waadt, Schweiz

Die Domaine La Colombe liegt in der Weinbaugemeinde Fechy, an einem sanft zum Genfer See hinabfallenden Hang. Raymond Paccot und seine Tochter Laura bewirtschaften die Weinberge biodynamisch. Hauptaugenmerk liegt auf der Chasselas Traube, daneben finden wir rote Rebsorten, hier vereint in der Cuvée Polisson, mit Aromen von schwarzem Pfeffer und Pflaume, werden sie zur traumhaften Begleitung von orientalischen Tartelettes mit Lammragout (S. 14) oder Kichererbsen-Lammhack-Tarte (S. 18). Um 30 Euro, z. B. über **www.chuchichaeschtli.de**

Lebendig

2 Nikolaihof

2022 Hefeabzug Grüner Veltliner, Nikolaihof, Wachau, Österreich

Der Nikolaihof ist ein besonderer Ort. Die Familie Saahs leitet dieses Kult-Weingut seit über 100 Jahren. Die Weinberge werden seit mehr als 50 Jahren biologisch-dynamisch bewirtschaftet. Die Biodiversität ihrer Weingärten ist sagenhaft. Dies spiegelt sich im Duft des Weins nach Wiesenkräutern Apfelblüte und hellem Tabak wider. Mit feinen Nuancen und seiner Vielschichtigkeit tanzt der Wein den Reigen zu Puten-Kürbis-Quiche (S. 12) und Spaghetti Carbonara im Kürbis gebacken (S. 21). Um 20,50 Euro, etwa über **www.lebendigeweine.de**

3 Terlan

2023 Terlan Weißburgunder, Kellerei Terlan, Südtirol, Italien

Facettenreich

Dieser Betrieb gehört zur Spitze der Südtiroler Genossenschaften und blickt auf eine Tradition bis ins Jahr 1893 zurück. Unter Obmann Georg Eyrl und Keller-meister Rudi Kofler entstehen hier Weine mit Charakter und Facetten, die Kultstatus genießen. Die Rebsorte Weißburgunder gehört seit jeher zu den bedeutendsten der Kellerei. Ein Wein, der nach Birne, vollreifem Apfel und Zitrusfrucht duftet und eine facettenreiche Mineralität und Struktur aufweist, ist eine Wonne zu Lauch-Speck-Quiche (S. 13) oder Galette Lorraine mit Artischocken (S. 15). Um 16 Euro, etwa über **www.silkes-weinkeller.de**

GEMÜSE

4 Zotz

2023 Gutedel „Uff der Hefe“, Weingut Zotz, Markgräflerland, Baden

Cremig

In vierter und fünfter Generation wird das Weingut von Michael, Julian und Martin Zotz gemeinschaftlich geführt. Sie alle sind auf und mit dem Weingut aufgewachsen, bringen langjährige Erfahrung und eine tief verwurzelte Leidenschaft für Wein mit. Das überaus sympathische Familienweingut versteht sich als Gutedel-Botschafter und bietet vom Gutedelsekt, über „Chasslie“ bis zu holzfassgereiften Lagenweinen das ganze Spektrum dieser spannenden Rebsorte. Der Gutedel „Uff der Hefe“ verdankt seiner fünfmonatigen Hefelagerung viel Saftigkeit und einen cremigen Schmelz. So entsteht eine perfekte Symbiose zu bunter Kohl-Quiche (S. 32) oder Roscoff-Scamorza-Tarte (S. 33). Um 9 Euro, etwa über **www.weingut-zotz.de**

Exotisch

5 Domaine Albert Mann

2022 Pinot Gris, Domaine Albert Mann, Elsass, Frankreich

Wer Spitzenqualitäten im Elsass sucht, kommt an der Domaine Albert Mann nicht vorbei. Das Weingut ist ein Zusammenschluss der Familien Barthelmé und Mann, die beide seit dem 17. Jahrhundert rund um Wettolsheim Weinreben anbauen. Heute führen die Brüder Maurice und Jacky Barthelmé mit ihren Frauen Marie-Claire und Marie-Thérèse den biodynamisch zertifizieren Betrieb. Mit Antoine und Pauline steht die junge Generation bereits am Start. Typisch für das Elsass und überaus passend zu Kürbis-Rüben-Tarte-Tatin (S. 31) und Süßkartoffel-Quiche à la Hasselback (S. 36) ist dieser exotische Pinot Gris, der mit Finesse und nussigen Noten aufwartet. Um 20,50 Euro, z. B. über **www.unserweinladen.de**

Fotos: Bettina Meister; Gregor Semrad; Hyp Yerlikaya; M. Reinartz; Paolo Dutto Photographer/dutto.photo; PR (13); Tiago Bonato

GEMÜSE

6 St. Michael Eppan

2023 St. Magdalener, St. Michael-Eppan, Südtirol, Italien

Mitten im Ort gelegen, beeindruckt der über drei Etagen ins Erdreich gebaute Keller mit angeschlossener Vinothek und lädt zum Besuch, zum Staunen und natürlich zum Kosten der nicht minder imposanten Weinkollektion ein. Kellermeister Hans Terzer, gilt schon zu Lebzeiten als Legende und hat hier ein Niveau sondergleichen geschaffen. Der Rotwein aus dem Bozner Ortsteil Sankt Magdalener zeigt sich würzig und vollmundig, mit Aromen von dunklen Beeren, schwarzen Kirschen und Pflaumen. Das samtige Tannin mag Gerichte wie Chicorée-Walnuss-Tarte mit Tête de Moine (S. 34) und pikanter Käsekuchen (S. 35).
Um 11 Euro, etwa über **www.hawesko.de**

FISCH

7 Les Caves du Prieuré

2023 Neuchatel Blanc Non Filtré, Les Caves du Prieuré, Neuenburg, Schweiz

Die kleine Genossenschaft gegründet 1939 hat ihren Sitz im ehemaligen Winzerhaus der Mönche von Môtiers. Beim ungefilterten Neuchâtel handelt es sich um eine Perle des Schweizer Weinbaus mit besonderem Hintergrund: Weil auf jegliche Filtration verzichtet wurde, zeigt er viel Saftigkeit und Mineralität. Bevor man ihn einschenkt, sollte man die Flasche schütteln. Damit das nicht vergessen wird, steht das Etikett Kopf! Aromen von Salzzitrone und Hefe sind wie gemacht für Garnelen-Fenchel-Tarte (S. 58) und Chicorée-Quiche mit Garnelen (S. 63).

Um 21,50 Euro, etwa über **www.weingood.de**

8 Strauch

Crémant Chardonnay Extra Brut Bio, Strauch Sekt, Osthofen, Rheinhessen

Es ist erstaunlich, was Isabel Strauch-Weißbach und Ihr Mann Tim Weißbach in zehn Jahren mit dieser Sektmanufaktur auf die Beine gestellt haben. Hier hat man sich ganz der Herstellung von biozertifizierten Premium-Sekten, die in klassischer Flaschengärung aus eigenen Grundweinen erzeugt werden, verschrieben. Zu Sardinen & Artischocken aus dem Ofen (S. 59) und Weizengras-Tartelettes mit Räucherforelle (S. 61) war meine erste Wahl dieser präzise und elegante Crémant, der mit Kraft, Fülle und perfekter Perlage ein wunderbarer Essensbegleiter ist. Um 18 Euro, etwa über **www.strauchsektmanufaktur.de**

9 Württemberg

2023 evoé! Rosé trocken, Weingut Rainer Schnaitmann, Fellbach, Württemberg

Was für eine großartige Erfolgsstory: Rainer Schnaitmann, der 1997 als ehrgeiziger Jungwinzer das Weingut gründete, zählt längst zu den Top-Winzern Württembergs. Neben den großen Weinen der Region aus Spitzenlagen sind es die Weine, die pure Trinkfreude und Spaß vermitteln, die das Schaffen von Rainer Schnaitmann auszeichnen. Der evoé!, benannt nach dem Ruf der Mänaden, der weiblichen Jüngerschaft des Weingotts Dionysos, ist ein duftiger, saftiger Rosé, der erheitert zu Lachs-Dill-Kuchen (S. 64) und Brokkoli-Lachs-Törtchen (S. 66).
Um 11 Euro, z. B. über **www.weingut-schnaitmann.de**

DESSERT

10 Lapierre

2023 „Raisins Gaulois", VdF rouge, Marcel Lapierre - Villié-Morgon, Beaujolais

Mathieu und Camille Lapierre, beide exzellent ausgebildet, führen das Erbe des Vaters fort, der bereits Anfang der 1980er-Jahre komplett auf Bio-Produktion umgestellt und den Einsatz von Schwefel im Wein auf ein Minimum zurückgefahren hat, was zu dieser Zeit, ein mutiger Schritt war. Der Raisins Gauloise ist ein hellroter, fruchtiger Wein, der mit Aromen von Kirschen, Johannisbeeren und Blüten, seinem milden Gerbstoff und der süffigen Struktur zu Brombeer-Haselnuss-Tartelettes (S. 82) und Birnen-Schoko-Pie mit Zwetschgen-Sorbet (S. 84) Freude bereitet. Um 14 Euro, etwa über **www.pinard-de-picard.de**

Natürlich besser leben.

Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend und angenehm im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerte Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

STAATL. FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

FRISCHE BEGLEITER

Zu den herzhaften Goldstücken aus dem Ofen passt hervorragend ein Salat. Für alle, die auch hier das Besondere suchen, haben wir raffinierte Ideen zusammengestellt: vom Thai- bis zum Kräutersalat auf Pilzen

Pastinaken-Apfel-Salat

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

2 Pastinaken (ca. 350 g)
2 Knoblauchzehen
1 EL Rosmarinnadeln
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 EL Kürbiskerne
4 EL Apfelessig
1 TL körniger Senf
2–3 TL Ahornsirup
3 EL Kürbiskernöl
2–3 Handvoll Blattsalate (z. B. Radicchio und Frisée)
2 kleine säuerliche Äpfel

1 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Pastinaken putzen, schälen, längs halbieren und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Knoblauch abziehen und fein hacken, Rosmarin fein hacken. Beides mit 2 EL Olivenöl mischen, salzen und pfeffern. Pastinaken damit bepinseln. Im Ofen 15–20 Minuten garen, bis sie etwas gebräunt sind.

2 Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Etwas abkühlen lassen und grob hacken. Essig, Senf, Ahornsirup, etwas Salz und Pfeffer, Kürbiskernöl und übriges Olivenöl (2 EL) verquirlen. Salate putzen, verlesen und kleiner zupfen. Äpfel quer in dünne Scheiben schneiden und dabei entkernen.

3 Die Pastinaken aus dem Ofen nehmen und in dünne Spalten schneiden. Blattsalate mit Pastinaken und Äpfeln auf Tellern anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln, mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen und servieren.

Fotos: StockFood Studios/Wolfgang Schardt, Ulrike Holsten

Kräutersalat auf Pilz-Carpaccio

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

2 Handvoll Kräutersalat-Mischung
200 g Staudensellerie samt Grün
400 g kleine, möglichst feste Steinpilze oder Kräuterseitlinge
Saft von 2 Zitronen, 6 EL Olivenöl
2 TL Dukkah (orientalische Gewürzmischung)
Salz, Pfeffer, 2 EL Kapern (aus dem Glas)
2–3 EL Sonnenblumenöl
4 kleine Kugeln Burrata

1 Kräutersalate verlesen. Staudensellerie putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Samt Grün unter den Kräutersalat mischen. Pilze putzen. Hälfte davon klein würfeln. Übrige Hälfte in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Zitronensaft mit Olivenöl und Dukkah verrühren, salzen und pfeffern. Kapern untermischen.

2 Etwas Dressing auf Tellern verstreichen. Pilzscheiben flach darauf verteilen. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilzwürfel darin anbraten, salzen, pfeffern. Kräutersalat mit etwas Dressing vermengen. Mit gebratenen Pilzen und Burrata auf dem Pilz-Carpaccio verteilen. Alles mit restl. Dressing beträufeln und evtl. noch etwas Dukkah darüberstreuen. Servieren.

Asiatischer Cole Slaw

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

200 g Rotkohl, 100 g Chinakohl, 3 Möhren
2 rote Chilischoten, 4 Lauchzwiebeln
1 Handvoll Korianderblättchen, 2 cm Ingwer
4 EL geröstetes Sesamöl, 5 EL Reisessig, 2 EL Sojasauce
1 EL Zitronensaft, 1 EL Tahin, Salz, Pfeffer
2 EL Sesamsamen, 2 EL Granatapfelkerne

1 Beide Kohlsorten putzen. Jeweils den Strunk herausschneiden und das Gemüse fein hobeln. Möhren schälen und in dünne Streifen schneiden oder raspeln. Chilis putzen und in dünne Ringe schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in dünne Scheiben schneiden. Korianderblättchen grob hacken.

2 Ingwer schälen und fein hacken. Mit Sesamöl, Reisessig, Sojasauce, Zitronensaft und Tahin verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing mit den vorbereiteten Zutaten vermengen. Den Salat etwa 20 Minuten ziehen lassen.

3 Salat in einer Schale anrichten. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit Granatapfelkernen über den Salat streuen. Servieren.

Möhren-Sellerie-Salat

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

2 Möhren, 1 Gurke, 2 Stangen Staudensellerie
100 g Radieschen, 1 Babyfenchel samt Grün
½ Kopf Eisbergsalat, Saft und Abrieb von ½ Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl, 1–2 TL Agavendicksaft
1 EL Kapern, 2 EL frisch gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer, 2 EL geröstete Kürbiskerne

1 Möhren schälen. Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Sellerie putzen. Möhren, Gurke und Sellerie in lange Streifen hobeln. Radieschen und Fenchel putzen, fein hobeln. Fenchelgrün beiseitelegen. Eisbergsalat putzen, verlesen und zerpflücken.

2 Zitronensaft und -abrieb mit Olivenöl und Agavendicksaft verrühren. Kapern, Petersilie und Fenchelgrün untermischen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Dressing vermengen. Salat auf Tellern anrichten. Mit Kürbiskernen bestreuen und servieren.

Fotos: StockFood (2)/Jan Wischnewski, Veslemøy Vråskar; burdafood.net/Brigitte Sporrer

BUNT UND KNACKIG

Bunter Thai-Salat

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

180 g Zuckerschoten, 4 große Möhren, 8 Lauchzwiebeln
250 g Shiitake-Pilze, 4 Baby-Pak-Choi, 8 Radieschen
1 rote Chilischote, 30 ml frischer Ingwersaft
5–6 EL Yuzusaft (alternativ Limettensaft), 2 EL Orangensaft
5 EL Reisessig, 1 Prise gemahlene Koriandersamen
1 EL Kokosblütensirup, 5 EL mildes Olivenöl
2 TL geröstetes Sesamöl, Salz, Pfeffer

1 Zuckerschoten in Streifen schneiden. 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Möhren schälen, in feine Scheiben hobeln. Lauchzwiebeln putzen, in dünne Ringe schneiden. Pilze putzen, in feine Streifen schneiden. Pak Choi putzen und kleiner zupfen. Radieschen putzen und in feine Scheiben hobeln.

2 Chili putzen, entkernen, in feine Ringe schneiden. Mit Ingwersaft, Yuzusaft, Orangensaft, Reisessig, Koriander, Kokosblütensirup, Oliven- und Sesamöl vermengen. Dressing mit Meersalz und Pfeffer würzen. Das vorbereitete Gemüse in eine Schale geben. Mit dem Dressing vermengen. Salat 10 Minuten ziehen lassen, dann noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Orangen-Bete-Salat

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

2 Bio-Orangen, 1 Knoblauchzehe, 1 Lauchzwiebel
1 EL Ingwersaft, 30 ml Apfelessig, 1 EL Ahornsirup
1 Prise Zimt, 1 TL geröstetes Arganöl, 100 ml Olivenöl
Meersalz, Pfeffer, 1 EL Korinthen
3 Stiele Minze, 3 Stiele Koriander
400 g Rote-Bete-Knollen, 2 große Möhren
½ TL Schwarzkümmelsamen
essbare Blüten zum Garnieren

1 Den Saft von 1 Orange auspressen. Knoblauch abziehen und Lauchzwiebel putzen, beides hacken. Mit Orangensaft, Ingwersaft, Apfelessig, Ahornsirup und Zimt fein mixen. Arganöl und Olivenöl unterrühren. Dressing mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

2 Schale der übrigen Orange fein abreiben. Orange schälen, die Filets herausschneiden. Orangenfilets klein schneiden. Korinthen hacken. Minze- und Korianderblättchen abzupfen, grob hacken. Bete und Möhren schälen, grob raspeln, in eine Schüssel geben. Mit dem Dressing übergießen. Orangenabrieb, Orangenfilets, Korinthen, Kräuter und Schwarzkümmel untermischen. Salat etwas durchziehen lassen. Mit Blüten bestreut servieren.

FIX AUFGEGABELT

Fotos: StockFood Studios/Brigitte Sporrer; burdafood.net/Andrea Thode

Eingelegter Fenchel mit Bergkäse und Trauben

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Zutaten für 4 Portionen
MAN BRAUCHT: 2 Schraubgläser (Inhalt à ca. 500 ml)

125 ml weißer Balsamicoessig, 3 EL Akazienhonig
1 TL Anissamen, Salz, Pfeffer, 1 Fenchelknolle (400 g)
200 g kernlose rote Weintrauben, 2 EL Rapsöl
1 TL grober Senf, 300 g Bergkäse (in dünnen Scheiben)

1 Balsamico, 250 ml Wasser, Honig und Anis aufkochen. Sud salzen und pfeffern. Fenchel samt Strunk längs in dünne Scheiben schneiden. Im Sud ca. 3 Minuten köcheln lassen. Trauben verlesen, halbieren, zum Fenchel geben. Das Ganze noch heiß in die sauber ausgekochten Gläser füllen. Gläser gut verschließen, abkühlen lassen. Der eingelegte Fenchel ist nun mind. 6 Monate haltbar.

2 Zum Servieren Fenchel und Trauben abtropfen lassen, dabei 3 EL Sud auffangen. Sud mit Rapsöl und Senf verrühren, salzen und pfeffern. Bergkäse mit Fenchel und Trauben anrichten, mit Dressing beträufeln.

BONJOUR ET BIENVENUE EN ALSACE

Choucroute, Baeckeoffe, Grumbeereknöpfle – was für die meisten nach Zungenbrecher klingt, ist für die Menschen im Elsass kulinarische Heimat. Der gebürtige Elsässer **Alain Weissgerber** erzählt von seiner Kindheitsküche, davon, wie er Koch wurde und von seiner Lieblingsquiche

Tief verwurzelt
Auch wenn er bereits mit 17 Jahren aus Ingwiller fortgezogen ist und nun in Österreich lebt, bleibt der Koch im Herzen Elsässer

Alain Weissgerber

Sternekoch

Alain Weissgerber hat das Rampenlicht nie gesucht, doch als Koch des Jahres 2024 wird sein außergewöhnliches Talent nun gebührend gewürdigt. Seit vielen Jahren verzaubert er im Zwei-Sterne-Restaurant Taubenkobel, das idyllisch im österreichischen Burgenland gelegen ist, und kreiert dort herausragende regionale und saisonale Gerichte, die begeistern. Mehr Infos unter: www.taubenkobel.com

Uriges Amuse-Gueule
Selbst im Sternerestaurant von Alain Weissgerber und seiner Frau Barbara Eselböck darf die Tarte nicht fehlen

Sanfte Hügel, malerische Dörfer, endlose Weinberge und charmante Fachwerkhäuser – das Elsass ist nicht nur eine Region, sondern ein Lebensgefühl. Hier, wo Tradition und Genuss Hand in Hand gehen, hat Alain Weissgerber seine Wurzeln. Mit uns teilt der 57-Jährige seine Erinnerungen an die einzigartige elsässische Küche und verrät uns sein liebstes Quiche-Rezept.

Wie würden Sie das Elsass kulinarisch beschreiben?
Das Elsass zeichnet sich durch eine tief verwurzelte Wertschätzung für gutes Essen und Trinken aus, besonders beeinflusst natürlich durch die Weinregion. Hier findet sich von urigen Weinstuben und gemütlichen Brasserien bis hin zu Fine-Dining-Restaurants, Bistros und Cafés einfach alles. Diese Bandbreite macht das Elsass so einmalig.

Wie war Ihre kulinarische Kindheit im Elsass?
Sie war geprägt von traditionell elsässischen Gerichten: Choucroute (Sauerkraut), Baeckeoffe (in speziellen Tontöpfen gegarter Eintopf mit Fleisch, Kartoffeln und Gemüse) sowie Grumbeereknöpfle mit geröstetem Speck. Pissenlit, ein Salat aus wildem Löwenzahn mit Speck und Croutons gab es auch oft und freitags Grumbeereküchli, also Kartoffelpuffer mit Apfelmus (erinnert er sich schmunzelnd).

Hat sich die elsässische Küche verändert?
Ja, die kulinarischen Traditionen haben sich weiterentwickelt, es gibt mittlerweile mehr Sternerestaurants, eine modernere Küche. Köche gehen mit den Trends, setzen etwa weniger Butter ein, machen die Saucen leichter, bieten vegetarische und vegane Gerichte an. Das ist vor allem für die jungen Leute wichtig. Die Essenz des Elsass bleibt jedoch bei alldem stets erhalten: Das Einfache wird geschätzt.

Hat das Aufwachsen mit diesen Spezialitäten Ihre Leidenschaft fürs Kochen geweckt?
Nein, nein (lacht er)! Ich bin Koch geworden, weil es damals eben nur zwei Optionen gab: Entweder weiter zur Schule gehen oder arbeiten. Dieses romantische Bild, dass man schon als Kind von einer Kochkarriere träumt, ist meist nicht wahr. Wenn man nicht lernen wollte, musste man eben arbeiten. Und ich hab mich für den Beruf des Kochs entschieden – alles andere ist dann gekommen.

Sie waren also ein Naturtalent?
Talent macht maximal fünf Prozent des Erfolges aus, der Rest ist Fleiß. Das ist wie im Fußball: Warum ist Ronaldo so gut? Weil er mehr trainiert als alle anderen. Klar, Mut und Glück kommen hinzu. Doch wenn man fleißig ist, sich weiterbildet, offen bleibt, ist alles möglich.

Was macht die Quiche Lorraine zum Klassiker?
Auch sie ist an sich nichts Besonderes und zeigt nur einmal mehr, dass simples, gutes Essen immer überzeugt. Wichtig sind der Käse und der Schinken. Ich empfehle Gruyère und Beinschinken.

Haben Sie eine Lieblingsquiche?
Die Zwiebeltarte! Die biete ich auch im Restaurant als Amuse-Gueule an – mein absoluter Liebling (schwärmt er)! Die Zwiebeln zunächst mit Schmalz anrösten, mit Mehl bestäuben und mit etwas Milch einkochen, würzen, in Formen füllen und backen. Simpel und köstlich.

Gibt es eine besondere Geschichte zur Zwiebeltarte?
Ja, ich habe sie als Lehrling oft gebacken, zu Hause und für Freunde. Ich habe sie gut beherrscht, alle waren begeistert. Wo wir wieder beim Thema wären: Einfach und gut ist besser als kompliziert, aber geschmacklos. Das Produkt ist der Star und es so zu belassen, wie es ist – das ist eine Kunst, die viele nicht mehr beherrschen.

Apropos „einfach". Wie gelingt perfekter Mürbeteig?
Man sollte den Teig einen Tag, mindestens aber zwei Stunden vorher zubereiten. Danach wird er eingewickelt und gekühlt, damit er die richtige Struktur erhält. Dann nicht zu dünn und nicht zu dick ausrollen, damit er hält und nicht zerbricht. Das Blindbacken ist ebenfalls wichtig. Dabei wird der Teig mit Linsen beschwert und halb fertig gebacken, bevor die Garnitur und die Royal hinzugefügt werden.

Noch ein Schlusswort zur Quiche?
Es gibt sie in jeder Variante: Vegetarisch als Zucchini-, Paprika- oder Tomatenquiche. Oder vegan: Die Tomaten auf den vorgebackenen Boden schichten, backen, bis die Tomaten trocken sind. Rosmarin, Thymian und Olivenöl darüber – et voilà. Bei Quiche ist alles erlaubt!

Interview: Katrin Hummel

Fotos: Restaurant Taubenkobel

Garnelen-Fenchel-Tarte
Feine Kombination für einen genussvollen Abend: aromatischer Kartoffelteig, darauf eine Schicht Zitronen-Crème fraîche, gedünsteter Fenchel und Garnelen.

REZEPT AUF SEITE 70

Sardinen & Artischocken aus dem Ofen

Mediterranes Low-Carb-Arrangement aus nur wenigen Zutaten: gebratene Artischockenscheiben mit Knoblauch, Sardinenfilets, Olivenöl und etwas Weißbrot. Köstlich!

REZEPT AUF SEITE 70

FISHING FOR COMPLIMENTS!

Da haben wir was Feines für Sie an Land gezogen. Mal eine klassische Tarte mit Lachs oder Garnelen, aber auch mal Überraschendes mit Sardinen oder Räucherfisch. Probieren Sie es unbedingt aus, wir sind sicher, damit angeln Sie jede Menge Komplimente

Fotos: StockFood/Kramp + Gölling, Stile Italia Edizioni

EIN WIRKLICH FEINER FANG

Schellfisch-Lauch-Quiche
Auf dem luftigen Blätterteig begeistert eine cremige Mischung aus gezupftem Fisch, Fenchel und Lauch. Überbacken wird mit Cheddar.

REZEPT AUF SEITE 70

Fotos: StockFood/Great Stock!; StockFood Studios/Ulrike Holsten

Weizengras-Tartelettes mit Räucherforelle

Raffinierter Appetizer: Die Schälchen kann man vorab backen. Die übrigen Zutaten wie Wachteleier, Apfel, Kaviar und Fisch werden dann frisch, kurz vor dem Servieren darauf platziert. Grandios!

REZEPT AUF SEITE 71

Pissaladière

Die Spezialität aus Nizza ist eine Art französischer Zwiebelkuchen mit schwarzen Oliven und Sardellenfilets. Jeder Biss ein Gedicht.

REZEPT AUF SEITE 71

Chicorée-Quiche mit Garnelen

Während der Mürbteig im Kühlschrank ruht, wird der Chicorée gedämpft. Dieser kommt mit Garnelen und Eier-Sahne auf den vorgebackenen Teig und in den Ofen. Dann folgt der Hochgenuss.

REZEPT AUF SEITE 71

Fotos: StockFood/Are Media, Photocuisine

DAS DUFTET NACH MEER

Lachs-Dill-Kuchen

Das Traumpaar Lachs und Dill gebettet in Ricotta-Sahne auf knusprig, buttrigem Teig. In handliche Streifen geteilt köstliches Fingerfood.

REZEPT AUF SEITE 72

Kabeljau-Pithivier

Eine weitere französische Spezialität, die gekennzeichnet ist durch eine geschichtete Füllung und einen knusprigen Blätterteigmantel. In diesem wunderbaren Exemplar erwartet sie eine mit Senf verfeinerte Mandel-Pistazienmasse und saftiger Kabeljau. Bon appétit!

REZEPT AUF SEITE 72

AUF SCHLEMMER-KURS

Fotos: StockFood/Profimedia, Stile Italia Edizioni

AUS NEPTUNS SCHATZKISTE

Brokkoli-Lachs-Törtchen

Perfekt, wenn es mal schnell gehen muss: Der Filoteig ist gekauft, und die übrigen Zutaten wie das Gemüse, der Fisch und Camembert werden nur klein geschnitten, mit Eier-Sahne gemischt und gebacken.

REZEPT AUF SEITE 72

Fotos: StockFood/Javier Soldevila Carrera, Photocuisine

Forellen-Kartoffel-Quiche

Neuinterpretation von Pellkartoffeln mit Schmand und Räucherfisch: Statt auf dem Teller wird alles auf krossem Mürbteig serviert. Nicht fehlen darf die Extraportion Dill.

REZEPT AUF SEITE 73

KÖSTLICHE AUSSICHTEN

Thunfisch-Zucchini-Tarte
Fix gemacht dank Fertigteig! Verfeinert mit Thunfisch, Ziegenkäse und Zucchini hat man ein tolles, mediterranes Essen für den entspannten Feierabend.

REZEPT AUF SEITE 73

Foto: PhotoCuisine/Tom Swalens

VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN

JETZT NEU BEI IHREM LEBENSMITTELHÄNDLER

ODER UNTER WWW.BURDA-FOODSHOP.DE

APP ERHÄLTLICH BEI Google Play

Laden im App Store

AUCH ALS E-PAPER!

Besuchen Sie uns auf: slowlyveggie.de

Edle Kreationen mit dem Besten aus

Die richtige Lagerung

Während Weizenmehl meist schnell aufgebraucht wird, stehen besondere Mehlsorten oft lange in unseren Vorratsschränken. Hier lohnt sich ein Umfüllen in verschließbare Gläser oder Vorratsbehälter, um die Nahrungsmittel vor Feuchtigkeit und Lebensmittelmotten zu schützen. Greifen Sie idealerweise zu Behältern mit Extra-Dichtung, um einen absolut sicheren Verschluss zu garantieren (z. B. über www.robertauer.de).

GETRÄNKE-TIPP

Passende Weine finden Sie auf S. 46–48

Garnelen-Fenchel-Tarte

Bild auf Seite 58

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde
plus Warte-/Backzeit: ca. 100 Minuten
Zutaten für 2 Tartes bzw. 8 Stücke

300 g mehligkochende Kartoffeln
Salz, 275 g Mehl und Mehl zum Arbeiten, 100 g Butter, 1 Ei (Größe L)
2 Fenchelknollen samt Grün
2 Stangen Lauch, 2 EL Olivenöl
Pfeffer, 275 g Garnelen (küchenfertig; ohne Kopf und Schale, evtl. mit Schwanzsegment)
200 g Crème fraîche, 1 Eigelb
1 TL Bio-Zitronenabrieb
Zitronenspalten zum Servieren

1 Kartoffeln in kochendem Salzwasser in ca. 30 Minuten weich garen. Abgießen, pellen, noch heiß durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Etwas ausdampfen lassen.

2 Mehl, Butter, Ei und 1 TL Salz hinzufügen. Alles rasch zu einem glatten Teig verkneten, der nicht mehr klebt. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder kaltes Wasser einarbeiten. Teig zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

3 Fenchel putzen, Grün beiseitelegen. Fenchel fein hobeln. Lauch putzen, in Ringe schneiden. Öl in Pfanne erhitzen. Fenchel und Lauch darin 4–5 Minuten andünsten. Salzen, pfeffern. Garnelen trocken tupfen. Crème fraîche mit Eigelb und Zitronenabrieb verrühren, salzen und pfeffern.

4 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Teig halbieren. Jeweils auf bemehlter Fläche rund (Ø ca. 28 cm) ausrollen. Die Teige auf 2 mit Backpapier belegte Bleche legen. Mit Fenchel und Lauch belegen, dabei rundum 3–4 cm Rand frei lassen. Creme darauf verteilen. Teigränder über die Füllung klappen. Jede Tarte in ca. 35 Minuten goldbraun backen. Dabei 10–15 Minuten vor Ende der Backzeit mit Garnelen belegen. Tarte mit Fenchelgrün und Zitronenspalten garniert servieren.

Sardinen & Artischocken aus dem Ofen

Bild auf Seite 59

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 65 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

6 EL Zitronensaft
6 Artischocken
2 Knoblauchzehen
1 Handvoll glatte Petersilie
5 EL Olivenöl und Öl für die Form
Salz, 500 g Sardinen (küchenfertig)
1 Scheibe Weißbrot vom Vortag

1 Eine Schüssel mit Wasser und 3 EL Zitronensaft bereitstellen. Artischocken putzen, dafür die harten Blätter und das Heu entfernen. Artischocken in Scheiben schneiden und sofort in das Zitronenwasser legen. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Petersilienblättchen abzupfen und hacken.

2 In einer Pfanne 4 EL Öl erhitzen. Die Artischocken gut abtropfen lassen und im Öl anbraten. Knoblauch unterrühren. Mit Salz würzen. 200 ml Wasser angießen und kurz köcheln lassen, bis die Artischocken weich sind. Petersilie untermischen und alles abkühlen lassen.

3 Sardinen ggf. von Schuppen befreien. Kopf und Mittelgräte entfernen, dabei evtl. ein kleines Stück Schwanzflosse dranlassen. Sardinenfilets trocken tupfen.

4 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine runde Auflaufform einfetten. Die Hälfte der Artischocken am Boden der Form verteilen. Sardinenfilets aufklappen und überlappend am Formrand entlang mit den Flossen nach außen hineinschichten. Die übrigen Artischocken mittig darauf verteilen. Weißbrot fein zerbröseln oder reiben und darüberstreuen. Das Ganze mit restl. Öl (1 EL) beträufeln und im Ofen ca. 25 Minuten backen. Mit restl. Zitronensaft (3 EL) verfeinern und servieren.

Schellfisch-Lauch-Quiche

Bild auf Seite 60

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
plus Warte-/Backzeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für ca. 6 Stücke
MAN BRAUCHT:
Quicheform (Ø 24–26 cm)

1 Rolle Blätterteig
300 g Schellfischfilet
500 ml Milch
1 Fenchelknolle
2 Stangen Lauch
20 g Butter und Butter für die Form
Salz, weißer Pfeffer
125 g Schmand
125 g Sauerrahm
3 Eier (Größe L)
150–200 g geriebener Cheddar
rote Zwiebelringe und Brunnenkresse zum Garnieren

1 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Form einfetten. Blätterteig ausbreiten, zurechtschneiden und die Form damit auskleiden. An Boden und Rand andrücken, Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Boden im Ofen ca. 10 Minuten vorbacken. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Fisch trocken tupfen. Milch aufkochen und das Fischfilet darin 8–10 Minuten köcheln lassen. Fenchel putzen, in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Fenchel und Lauch darin andünsten. Fisch aus der Milch nehmen. In kleine Stücke zupfen und unter den Lauch mischen. Alles salzen und pfeffern.

3 Schmand, Sauerrahm, Eier und 125 ml von der Kochmilch verrühren, salzen und pfeffern. Fisch-Lauch-Mischung auf dem Boden verteilen. Eierguss darübergießen und Cheddar darüberstreuen. Quiche in ca. 40 Minuten goldbraun backen. Mit Zwiebeln und Brunnenkresse garniert servieren.

Fluss & Meer – bitte noch ein Stück!

Weizengras-Tartelettes mit Räucherforelle

Bild auf Seite 61

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde plus Kühl-/Backzeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für 8 Stück

MAN BRAUCHT:
8 Tartelette-Förmchen (Ø 10–12 cm)

1 Bund glatte Petersilie
250 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
10 g Weizengraspulver und mehr zum Bestäuben, Salz, 120 g eiskalte Butter und Butter für die Förmchen
1 Ei, 100 g weiße Zwiebeln
350 g Fenchelknollen, Pfeffer
Saft und Abrieb von 1 Bio-Limette
80 g junge Spinatblätter, 1 EL Olivenöl, 12 Wachteleier, 1 kleiner grüner Apfel, 120 g geräuchertes Forellenfilet (ohne Haut und Gräten)
1–2 EL Forellenkaviar
1 EL Dillspitzen, 120 g Crème fraîche

1 Petersilienblättchen hacken. Mit Mehl, Weizengras, ½ TL Salz, Butter in Würfeln und Ei krümelig verkneten. Teig zur Kugel formen, in Folie gewickelt 1 Stunde kühlen.

2 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) heizen. Förmchen fetten. Teig in 8 Portionen teilen. Auf bemehlter Fläche rund ausrollen. Förmchen mit Teig auskleiden, an Boden und Rand andrücken. Böden mehrmals mit Gabel einstechen. 12–15 Minuten backen.

3 Zwiebel abziehen, Fenchel putzen, beides fein hobeln. Mit 2 EL Limettensaft mischen, salzen, pfeffern. Spinat verlesen. Mit Olivenöl, 1 EL Limettensaft, Salz, Pfeffer mischen. Wachteleier ca. 2½ Minuten kochen. Kalt abschrecken, pellen, halbieren. Apfel entkernen, in feine Scheiben hobeln, mit restl. Limettensaft beträufeln. Forelle klein zupfen.

4 Tartelette-Böden mit allen vorbereiteten Zutaten sowie Kaviar und Dill füllen. Crème fraîche mit Limettenabrieb verrühren, salzen, pfeffern. In Tupfen auf Tartelettes verteilen. Mit Weizengraspulver bestäubt servieren.

Pissaladière

Bild auf Seite 62

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

Zutaten für ca. 8 Stücke

10 g Trockenhefe
350 g Weizenmehl (Type 550) und Mehl zum Arbeiten
Salz, 5 EL Olivenöl
4 rote Zwiebeln
Pfeffer
2 Prisen Zucker
ca. 24 Sardellenfilets in Öl (abgetropft)
1 Handvoll schwarze Oliven (entsteint)

1 Hefe mit 230 ml lauwarmem Wasser verrühren, 10 Minuten stehen lassen. Mehl mit ½ TL Salz mischen. 1 EL Olivenöl und Hefewasser hinzufügen. Alles in ca. 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Inzwischen Zwiebeln abziehen, halbieren, in feine Streifen schneiden. Übriges Öl (4 EL) in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig andünsten. Mit wenig Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zwiebeln zugedeckt bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 45 Minuten dünsten, bis sie weich sind und karamellisieren.

3 Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Teig auf bemehlter Fläche auf ca. 25 x 35 cm ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Zwiebeln darauf verteilen. Mit Sardellen und Oliven belegen. Pissaladière im Ofen in ca. 15 Minuten goldbraun backen. In Stücke geschnitten servieren.

Chicorée-Quiche mit Garnelen

Bild auf Seite 63

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten plus Kühl-/Backzeit: ca. 70 Minuten

Zutaten für 6–8 Stücke I

MAN BRAUCHT:
Quicheform (Ø 24–26 cm)

250 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
Salz, 4 Eier
125 g Butter und Butter für die Form
3 Stauden Chicorée
Hülsenfrüchte zum Blindbacken
200 g gekochte Garnelen (ohne Schale)
150 g Schlagsahne
Pfeffer
Kresse zum Garnieren

1 Mehl mit ½ TL Salz, 1 Ei und Butter in Würfeln zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie gewickelt 30 Minuten kühlen.

2 Chicorée von Strunk und äußeren Blättern befreien. Die Stauden längs halbieren. In einem Topf mit ein wenig kochendem Wasser auf einem Dämpfeinsatz etwa 10 Minuten dämpfen.

3 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Form einfetten. Teig auf bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen. Form mit Teig auskleiden, an Boden und Rand andrücken. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Backpapier auflegen und Hülsenfrüchte einfüllen. Boden im Ofen 10 Minuten blindbacken. Papier samt Hülsenfrüchten entfernen.

4 Die Garnelen abbrausen und abtropfen lassen. Übrige 3 Eier mit Sahne verquirlen, salzen und pfeffern. Chicorée und die Hälfte der Garnelen in der Form auf dem Boden verteilen. Eierguss darübergießen. Quiche im Ofen ca. 30 Minuten backen. Mit übrigen Garnelen und Kresse garniert servieren.

Lachs, Forelle & Thunfisch gekonnt

Der perfekte Boden

Für einen ebenmäßigen Rand den überstehenden Teig über den Formrand nach außen klappen. Nun mit einem Teigroller über den Formrand rollen, so fällt der darüberhängende Teig ab. Für einen knusprigen Boden lautet das Zauberwort: Blindbacken. Dafür wird der Teigboden mit Backpapier belegt, mit Hülsenfrüchten oder Backkugeln beschwert und dann im Ofen vorgebacken. Der Boden behält seine Form und weicht später beim Befüllen nicht durch.

Lachs-Dill-Kuchen

Bild auf Seite 64

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
plus Kühl-/Backzeit: ca. 1¼ Stunden
Zutaten für 6–8 Portionen
MAN BRAUCHT:
Tarteform (ca. 13 x 35 cm)

250 g Mehl plus Mehl zum Arbeiten
Salz, 4 Eier
125 g Butter plus Butter für die Form
Hülsenfrüchte zum Blindbacken
320 g Lachsfilet (ohne Haut und Gräten)
1 Handvoll Dill
130 g Ricotta
200 g Schlagsahne
100 ml Milch
Pfeffer

1 Mehl, ½ TL Salz, 1 Ei und Butter in Würfeln zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie gewickelt 30 Minuten kühlen.

2 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Teig auf bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen. Form einfetten. Mit dem Teig auskleiden, an Boden und Rand andrücken. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Backpapier auflegen und Hülsenfrüchte einfüllen. Boden im Ofen ca. 10 Minuten blindbacken. Papier samt Hülsenfrüchten entfernen.

3 Lachs trocken tupfen und in 2–3 cm große Stücke zupfen. Dillspitzen abzupfen. Ricotta in Stücke bröckeln. Übrige 3 Eier mit Sahne und Milch verquirlen, salzen und pfeffern. Die Hälfte des Dills hacken und unterrühren. Lachs und Ricotta in der Form auf dem Boden verteilen. Eierguss darübergießen. Kuchen ca. 35 Minuten backen. Mit restl. Dillspitzen garniert servieren.

Kabeljau-Pithivier

Bild auf Seite 65

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
plus Warte-/Backzeit: ca. 45 Minuten
Zutaten für ca. 6 Stücke
MAN BRAUCHT: Tortenring

2 Eier
50 g gemahlene Mandeln
50 g gehackte Pistazien
1 EL Mehl
100 g weiche Butter
2–3 EL körniger Senf
Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer
450 g Kabeljaufilet (ohne Haut und Gräten)
2 Pck. Blätterteig (Kühlregal)
1 Eigelb, 2 EL Milch

1 Eier in einer Rührschüssel verquirlen. Mandeln, Pistazien, Mehl, Butter und Senf hinzufügen. Alles zu einer glatten Masse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzen. Kabeljau trocken tupfen und in kleinere Stücke schneiden.

2 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. 1 Rolle Blätterteig auf einem mit Backpapier belegten Blech ausbreiten. Tortenring auf Ø ca. 22 cm einstellen und mittig daraufsetzen. Die Hälfte der Mandel-Pistazien-Mischung hineinfüllen. Fischstücke drauf verteilen, salzen. Übrige Mischung hineingeben, leicht andrücken. Tortenring behutsam entfernen. Die zweite Rolle Blätterteig ausbreiten, auf die Füllung legen. Rand rundum andrücken, abschneiden und nach Belieben ein Muster bilden (z. B. mit dem Ende eines Herz-Ausstechers).

3 In die Teigdecke ein beliebiges Muster einritzen und oben mittig ein kleines Loch (Ø ca. 1 cm) ausstechen. Eigelb mit Milch verquirlen, Teig damit bestreichen. Pithivier in ca. 45 Minuten goldbraun backen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen.

Brokkoli-Lachs-Törtchen

Bild auf Seite 66

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
plus Warte-/Backzeit: ca. 25 Minuten
Zutaten für 8 Stück
MAN BRAUCHT:
8 Backförmchen (Ø ca. 8 cm)

125 g Brokkoli
50 g Stangensellerie
½ Zwiebel
250 g Lachsfilet (ohne Haut und Gräten), Salz, Pfeffer
2 EL kleine Kapern (aus dem Glas)
120 g cremiger Weichkäse (z. B. Almzeit von Bergader, nach Belieben mild oder würzig)
6 Blätter Filoteig (à ca. 30 x 30 cm)
40 g zerlassene Butter und Butter für die Förmchen
4 Eier
150 g Schlagsahne
3 EL Zitronensaft

1 Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen. Sellerie putzen, in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden. Lachs trocken tupfen und ca. 2 cm groß würfeln. Alle vorbereiteten Zutaten vermengen, salzen und pfeffern. Kapern abtropfen lassen. Camembert in dünne Scheiben schneiden.

2 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Förmchen einfetten. Jedes Teigblatt in 4 Quadrate schneiden, mit Butter bepinseln. Jeweils 3 Teigblätter versetzt in die Förmchen legen. Am Boden andrücken, Ränder nach oben stehen lassen.

3 Eier, Sahne und Zitronensaft verquirlen, salzen und pfeffern. Die Brokkoli-Lachs-Mischung gleichmäßig in den Förmchen verteilen. Eierguss darübergießen. Kapern und Camembert darauf verteilen. Törtchen im Ofen ca. 25 Minuten backen. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

in Szene gesetzt

Forellen-Kartoffel-Quiche

Bild auf Seite 67

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten plus Warte-/Backzeit: ca. 1½ Stunden

Zutaten für ca. 9 Stücke

MAN BRAUCHT: quadratische Backform (ca. 20 x 20 cm)

---

300 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
Salz, 1 Eigelb, 175 g Butter und Butter für die Form
1 kg kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)
4 Eier, 100 g Sauerrahm
100 g Schmand, 100 g Schlagsahne
1 Handvoll Dill
1 EL Zitronensaft
½ TL Bio-Zitronenabrieb, Pfeffer
250 g Räucherforellenfilet (ohne Haut und Gräten)

---

1 Mehl mit 1 Prise Salz, Eigelb und Butter in Würfeln zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Folie wickeln und 1 Stunde kühlen.

2 Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser weich garen. Abgießen und gut ausdampfen lassen. Eier mit Sauerrahm, Schmand und Sahne verrühren. Spitzen von 2 Dillstielen hacken. Mit Zitronensaft und -abrieb unter den Eierguss rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Die Form einfetten. Teig auf bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen. Form mit Teig auskleiden, an Boden und Rand andrücken. Boden mehrmals mit Gabel einstechen.

4 Die Kartoffeln halbieren und auf dem Boden verteilen. Eierguss darübergießen. Fisch darauf verteilen, dabei evtl. etwas kleiner zupfen. Quiche ca. 35 Minuten backen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen. Mit restl. Dill garniert servieren.

Thunfisch-Zucchini-Tarte

Bild auf Seite 68

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten plus Warte-/Backzeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für ca. 6 Stücke

---

2 Zucchini
1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft, ca. 130 g Abtropfgewicht)
1 Zwiebel
2 Eier
75 ml Milch
1 EL Kräuter der Provence
Salz, Pfeffer
1 Pck. Quiche- und Tarteteig (Ø 32 cm; z. B. von Tante Fanny, mehr Infos auf Seite 76)
150 g Ziegenkäserolle
2 EL Olivenöl
Dillspitzen zum Garnieren

---

1 Zucchini putzen, in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Thunfisch abtropfen lassen, gut ausdrücken und zerzupfen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Eier mit Milch verquirlen. Zwiebeln und Kräuter untermischen, salzen und pfeffern.

2 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Teig ausbreiten und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Rand leicht einschlagen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen.

3 Thunfisch und Zucchini auf dem Boden verteilen. Eierguss darübergießen. Ziegenkäse zerbröckeln und darüberstreuen. Den Teigrand mit Olivenöl bestreichen. Die Tarte im Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen. Mit Dill garniert servieren.

ANZEIGE

Was häufig hinter Magen-Darm-Problemen steckt:

Fructose-Intoleranz![1]

Jeder Dritte ist betroffen – Sie auch?[2]

30 % aller Erwachsenen und rund 70 % der Kinder vertragen keinen Fruchtzucker[2] – doch viele wissen nichts davon. Dabei lassen sich die Beschwerden leicht vermeiden.

Ein Apfel am Tag erspart den Arzt? Oft gilt das Gegenteil: Vielen Menschen grummelt es nach dem Verzehr von Obst und Süßigkeiten im Bauch. Kennen Sie das auch? Dann reagieren Sie vermutlich empfindlich auf Fruchtzucker (Fructose). Das Problem: Dieser ist längst nicht nur in Früchten und Säften enthalten, sondern auch in Gemüse und dem „normalen" Haushaltszucker. Was dazu führt, dass wir oft viel mehr davon verzehren, als wir ahnen …

Zucker in der Nahrung: die Fructose-Bombe

Ein Stück Schokoladenkuchen etwa enthält mit ca. 20 g Fructose schon deutlich mehr, als ein Großteil von uns verträgt.

Die größten Fructose-Quellen
- Früchte und Fruchtsäfte
- Haushaltszucker (Saccharose)
- Eiscreme
- Back- und Süßwaren
- Brotaufstriche, Honig und Marmeladen
- Fastfood und Softdrinks
- Fruchtjoghurts

Fructose-Unverträglichkeit[1]

Bei Fructose-Unverträglichkeit wird nur ein Teil der verzehrten Fructose über die Dünndarmschleimhaut aufgenommen (Malabsorption). Die nicht aufgenommene Fructose gelangt in den Dickdarm und wird dort von Darmbakterien unter Gasbildung abgebaut. Die Folge: Verdauungsbeschwerden, die oft erst Stunden später auftreten und daher nicht mit einer Fructose-Unverträglichkeit in Verbindung gebracht werden. Gewissheit kann ein H2-Atemtest beim Arzt bringen. Und dann? Ständiger Fructose-Verzicht? Nicht nötig!

Typische Symptome einer Fructose-Intoleranz[1]
- Blähungen und Flatulenzen
- Bauchschmerzen und Bauchkrämpfe
- Völlegefühl und Übelkeit
- Verstärkter Stuhldrang bis hin zu Durchfall

Mit Fructaid gegen Fructose-Beschwerden

Denn Fructaid® wandelt Fructose im Dünndarm in leicht aufnehmbare Glucose um. So können Sie alles, was Fructose und Haushaltszucker enthält, z. B. Obst, Gemüse und Süßes, wieder unbeschwert genießen[3].

- Patentiertes Medizinprodukt
- Schaltet Fructose einfach aus[4]
- Ohne Nebenwirkungen

In jeder Apotheke erhältlich!

[1] Zur Verhütung / Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden.
[2] https://t1p.de/tpckg
[3] www.fructaid.de/anwendung
[4] Fructaid® wandelt Fructose in Glucose (Traubenzucker) um.

Fructaid®– das patentierte Medizinprodukt bei Fructose-Intoleranz[1]

Ausführliche Informationen unter www.fructaid.de

Vegetarian Society APPROVED

KÜRBISKERNE

Sie sind gesund, herrlich aromatisch und unglaublich abwechslungsreich einsetzbar. Genau das beweisen die knackigen Kerne in diesen geling-leichten Kreationen!

NUSSIGES GRANOLA

FÜR 4 PORTIONEN

150 g kernige Haferflocken, 100 g Hirseflocken, 80 g Pekannusskerne, 60 g Kürbiskerne, 60 g Sesamsamen, 50 g getrocknete Cranberrys, ½ TL Zimt und *½ TL Kardamom* vermengen. *80 g Kokosöl, 80 g Honig, 2 EL Tahini* verrühren, untermischen. Alles auf mit Backpapier belegtem Blech verteilen. Im Ofen bei 160 Grad ca. 30 Minuten backen. Abkühlen lassen. Nach Belieben mit Joghurt und frischem Obst servieren.

CREMIGER HUMMUS

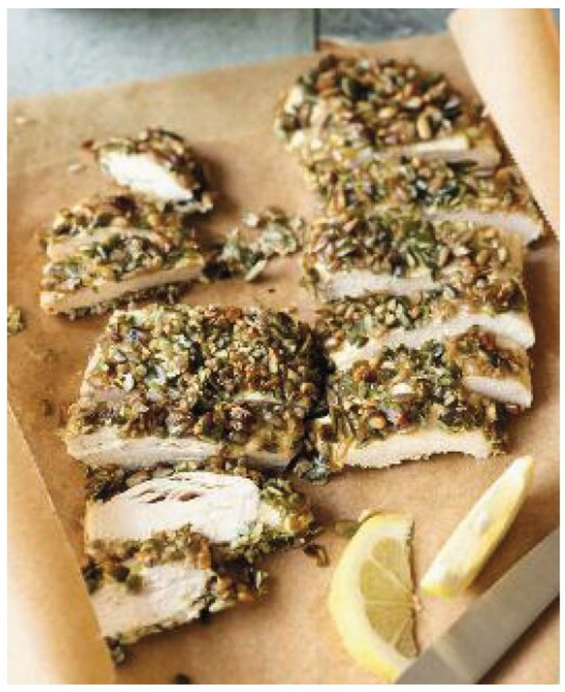
FÜR 4 PORTIONEN

½ Hokkaido-Kürbis putzen, entkernen und würfeln. Mit *1 EL Olivenöl* auf einem Backblech verteilen. Im Ofen bei 200 Grad Umluft ca. 20 Minuten backen. Abkühlen lassen. *2 Knoblauchzehen* abziehen, *1 Dose Kichererbsen* abtropfen lassen. Beides zusammen mit Kürbis und *3 EL Tahini* zu einer sämigen Masse pürieren. Mit *Zitronensaft, Salz* und *Pfeffer* abschmecken. Dazu passen geröstete Kürbiskerne, Salbei und Schwarzbrot.

OFEN-KARTOFFELN

FÜR 4 PORTIONEN

4 große Kartoffeln mehrmals mit einer Gabel einstechen. Mit *2 EL Öl* einreiben, in Alufolie wickeln und im Ofen bei 180 Grad 50–60 Minuten backen. *Je ½ Bund Petersilie* und *Schnittlauch* hacken. Mit *1 geraspelten Möhre* und *500 g Magerquark* verrühren. Mit *Salz* und *Pfeffer* abschmecken. Kartoffeln in der Mitte einschneiden, mit Quark füllen und mit *je 1 EL Kürbiskernen* toppen.



KNUSPER-HÄHNCHEN

FÜR 4 PORTIONEN

1 Ei verquirlen. *3 EL Semmelbrösel, 2 EL Sesamsamen, 1 TL Leinsamen* und *2 EL Kürbiskerne* mischen. *4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)* trocken tupfen, salzen und pfeffern. Hähnchen in *2 EL Mehl* wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt im Bröselmix wälzen. *2 EL Öl* in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen darin 2–3 Minuten je Seite anbraten. Anschließend im Ofen bei 140 Grad in ca. 20 Minuten fertig garen. In Streifen schneiden und mit *etwas Zitronensaft* beträufelt servieren.

Fotos: StockFood (5)/Monika Rosa, Silvio Knezevic, Stile Italia Edizioni, The Picture Pantry, Victoria Firmston

NÄHRSTOFFWUNDER

Es gibt viele verschiedene Kürbisarten, wobei die Kerne nicht von allen Sorten zum Verzehr geeignet sind. Die bekanntesten Kürbisarten hierfür sind der Moschuskürbis und der Steirische Ölkürbis. Dessen Kerne können nicht nur pur genossen, sondern auch zu cremigem, intensiv-aromatischen Kürbiskernöl weiterverarbeitet werden. Dieses „flüssige Gold“ besitzt einen nussigen Geschmack und eine tiefgrüne Farbe, die es durch den hohen Chlorophyll-Gehalt in den Kernen erhält. Auch gesundheitlich sind die knackigen Samen empfehlenswert: Sie enthalten eine beeindruckende Menge an ungesättigten Fettsäuren, Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen – ein wahres Powerfood.

Ein altbewährter Klassiker, der durch die perfekte Balance intensiver Aromen und abwechslungsreicher Texturen begeistert

GEKONNT VEREDELT

Nichts übertrifft den Genuss einer knusprig-frischen Tarte aus dem Ofen. Um dieses Geschmackserlebnis auf das nächste Level zu heben, haben wir fünf Begleiter für Sie zusammengestellt

SVENJA KÖLLMER
ist unsere Test-Expertin in Sachen Feinkost

KARAMELLIG

Für den süßen Twist: Dieser Bioland Waldhonig stammt direkt aus den Wäldern Thüringens und zeichnet sich durch sein kräftiges, malzig-würziges Aroma aus.
Das gefällt mir: Dank der behutsamen Ernte und schonenden Verarbeitung bleibt das Produkt über lange Zeit hinweg flüssig.
Infos: 400 g um 11,50 Euro, von und über www.schlossimkerei.de

LUFTIG

Ob für eine herzhaft gefüllte Quiche oder eine süße Tarte – dieser frische Teig ist ein Muss für jede Genießer-Küche.
Das gefällt mir: Perfekt wenn es mal schnell gehen muss: Der vorgeformte Teig ist in nur 55 Minuten servierbereit, vegan und begeistert mit seiner zarten, mürben Konsistenz.
Infos: 300 g um 2 Euro, von Tante Fanny z. B. über EDEKA

NUSSIG

Ganz, gehackt oder gemahlen – diese naturbelassenen Bio-Haselnüsse bringen das besondere Etwas in süße und herzhafte Kreationen.
Das gefällt mir: Das Start-up röstet die goldenen Schätze in ihrer kleinen Manufaktur in Helmbrechts mit großer Sorgfalt.
Infos: 275 g um 9 Euro, von und über www.tarabao.bio

FRUCHTIG

Die im delikaten Sirup eingelegten handverlesenen Birnen bestechen durch die raffinierte Note echter Bourbon-Vanille.
Das gefällt mir: Der Hofladen engagiert sich leidenschaftlich für den Vertrieb regionaler Produkte, um die Wirtschaft im Sauerland zu stärken und einen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten.
Infos: 270 g um 7 Euro, von und über www.hofladen-sauerland.de

HERB

Nach einer sanften Trocknung wird der Thymian in sorgfältiger Handarbeit gerebelt, um sein volles Aroma zu entfalten.
Das gefällt mir: Die hochwertigen Keramikdosen stammen aus einem kleinen Familienbetrieb im benachbarten Westerwald und entstehen in fast 20 Arbeitsschritten.
Infos: 20 g um 9 Euro, von und über www.pfeffersackundsoehne.de

Fotos: PR (5); privat; StockFood/Sporrer/Skowronek

ANZEIGE

KLIMASCHUTZ & GEWINN

500.000 Euro von ClimaClic an Klimaschutzprojekte

Fördergeldübergabe an die Loki Schmidt Stiftung zur Renaturierung von Mooren in Deutschland

ClimaClic, Deutschlands erste Klimalotterie, hat bereits 500.000 Euro an Klimaschutzprojekte in ganz Deutschland vergeben. Damit wird unter anderen die Loki Schmidt Stiftung beim Moorschutz unterstützt. Moore sind zwar flächenmäßig klein, speichern aber viel Kohlenstoff, der bei Entwässerung freigesetzt wird. Ihre Renaturierung reduziert Emissionen und fördert den Naturschutz. Werde auch du Teil der Bewegung und unterstütze ClimaClic auf dem Weg zu einer klimaneutralen Welt.

Hier mehr erfahren:
CLIMA-LOS KAUFEN,
GEWINNEN & KLIMA SCHÜTZEN.
www.climaclic.de/genuss

Clima Clic.
Die Klimalotterie.

Spielteilnahme ab 18 Jahren. Spiel mit Verantwortung. Glücksspiel kann süchtig machen. Hilfe unter www.buwei.de. Wöchentliche Chance 1 : 10.000.000. Teilnahmebedingungen unter: www.climaclic.de/genuss

SÜSSE TRÄUME AUS DEM ROHR

Hier kommen endlich die Naschkatzen auf ihre Kosten. Mit kleinen und großen Ideen, unterschiedlichen Teigen und Füllungen von fruchtig bis schokoladig. Da weiß man gar nicht, womit man anfangen soll – am besten einmal alles!

Nuss-Nougat-Gebäck

Unglaublich: Diese kleinen Schönheiten aus Filoteig sind in nur 20 Minuten im Ofen. Für die Schicht-arbeit brauchen wir nur Nuss-Nougat-Creme, Butter und Walnüsse.

REZEPT AUF SEITE 90

Karamellisierte Vanille-Tarte

Innen herrlich cremig oben mit knackiger Karamellkruste: quasi eine Crème brûlée mit Boden. Zum Niederknien!

REZEPT AUF SEITE 90

Fotos: StockFood/Natasha Breen, Are Media

Lemon Curd Tarte

Sonnige Aussichten verspricht dieses Naschwerk mit Mürbteig, Zitronencreme und karamellisierten Zitronen. On top erfreut ein Klecks Sahne und Zitronensirup.

REZEPT AUF SEITE 90

ABSTECHER IN DIE SONNE

Weiße Schokoladen-Tarte mit Himbeer-Swirl

Wie gemalt kommt dieses schokoladige Meisterwerk daher. Eine längere Kühlzeit braucht es allerdings, bis endlich genascht werden kann.

REZEPT AUF SEITE 91

Fotos: StockFood/News Life Media; burdafood.net/Kathrin Koschitzki

SCHNELL ZUGREIFEN

Brombeer-Haselnuss-Tartelettes
Vegane Kombination zum Anbeißen: Denn hier trifft nussiger Boden auf eine orangige Cashewcreme und Brombeeren.

REZEPT AUF SEITE 91

Gestürzte Apfel-Tarte mit Mandelkruste

Paradiesische Verführung mit den Hauptdarstellern Apfel, Honig und Mandeln. Perfekt dazu passt eine Kugel Vanille- oder Sahneeis.

REZEPT AUF SEITE 91

Fotos: burdafood.net/Brigitte Sporrer; StockFood/Julia Hoersch

Birnen-Schoko-Pie mit Zwetschgen-Sorbet

Durch und durch herrlich saftig. Das Geheimnis: kein Mehl, nur gemahlene Mandeln, Birnen und Eischnee im Teig. Das selbst gemachte Sorbet macht das Glück perfekt.

REZEPT AUF SEITE •92

SPÄTSOMMER-VERFÜHRUNG

Passionsfrucht-Tarte

Ein Hauch Exotik für den Kuchenteller, der in Urlaubsstimmung versetzt. Die knusprigen Baiserstücke ergeben einen tollen Kontrast zur frischen, leicht säuerlichen Creme.

REZEPT AUF SEITE 92

Fotos: StockFood/Mathias Neubauer; burdafood.net/Kathrin Koschitzki

No Bake Cake mit Feigen

Perfekte Idee, wenn der Ofen schon besetzt ist. Der Kokos-Macadamia-Boden und die Cashew-Birnencreme werden nämlich im Kühlschrank fest.

REZEPT AUF SEITE 92

QUITTE? JA, BITTE!

Fotos: The Picture Pantry/Alanna Taylor-Tobin; Seasons Agency/mona binner Photographie

Gewürzquitten-Tarte-Tatin
Herbstliches Tête-à-tête vom Feinsten. Die Quitten werden erst mit Rotwein und Gewürzen gekocht, bevor es unter einer Blätterteighaube in den Ofen geht.

REZEPT AUF SEITE 93

EINE GANZ GROSSE LIEBE

Schoko-Haselnuss-Tarte
Schlichte Dekadenz mit reichlich dunkler Kuvertüre und Nuss-Nougatcreme auf einem Haselnuss-Mürbteig. Ein wenig Fleur du Sel sorgt für knisternde Spannung.

REZEPT AUF SEITE 93

DAS RICHTIGE MASS

für jede Menge Backspaß

NICHT DIE PASSENDE FORM PARAT? KEIN PROBLEM – SIE KÖNNEN ALLE REZEPTE IN DIESER AUSGABE IN EINER FORM BELIEBIGER GRÖSSE BACKEN

Backformgröße laut Rezept

Gewünschte Größe

	Ø 16	Ø 18	Ø 20	Ø 22	Ø 24	Ø 26	Ø 28	Ø 30	Ø 32	20x20	42x35*
Ø 16		1,3	1,6	1,9	2,3	2,7	3,1	3,5	4	2	7,4
Ø 18	0,8		1,2	1,5	1,8	2,1	2,4	2,8	3,2	1,6	5,8
Ø 20	0,6	0,8		1,2	1,4	1,7	2	2,3	2,6	1,3	4,7
Ø 22	0,5	0,7	0,8		1,2	1,4	1,6	1,9	2,1	1,1	3,9
Ø 24	0,4	0,6	0,7	0,8		1,2	1,4	1,6	1,8	0,9	3,3
Ø 26	0,4	0,5	0,6	0,7	0,9		1,2	1,3	1,5	0,8	2,8
Ø 28	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,9		1,2	1,3	0,7	2,4
Ø 30	0,3	0,4	0,4	0,5	0,6	0,7	0,9		1,1	0,6	2,1
Ø 32	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9		0,5	1,8
20x20	0,5	0,6	0,8	1	1,1	1,3	1,5	1,8	2		3,7
42x35*	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,6	0,3	

Mithilfe der Tabelle können Sie die Zutatenmengen für jede beliebige Backform im Nu umrechnen: In der Tabelle oben die Wunschgröße auswählen, links die Größe laut Rezept. Den Wert, bei dem sich die Spalten kreuzen, notieren und jede Zutat mit diesem Faktor multiplizieren. Bei Eiern runden Sie den Wert auf oder ab. Bei Mürbeteigen im Zweifel erst mal nur das Eigelb verwenden und bei Bedarf noch ein wenig Eiweiß oder 1–2 EL kaltes Wasser in den Teig einarbeiten. Beim Backen unbedingt ab und zu einen Blick in den Ofen werfen und Teig und Belag prüfen, da sich die Backzeit entsprechend verkürzen oder verlängern kann.

*Angabe für ein handelsübliches Backblech

Foto: StockFood/Wolfgang Schardt

Foto: StockFood/The Picture Pantry

Unwiderstehlich süße Backideen

Lemon Curd

Wenn dir das Leben Zitronen gibt, mach Limonade daraus. Oder Lemon Curd – denn das lohnt sich! Für 2 Gläser 130 g Zucker, 100 g Butter, Abrieb von 4 Bio-Zitronen und 100 ml Zitronensaft in einem Topf bei schwacher Hitze unter Rühren erwärmen. Nach und nach 4 Eier unterrühren. 10–15 Minuten weiterrühren, bis die Masse erhitzt und andickt, dabei aber nicht kocht. Lemon Curd in Gläser füllen und abkühlen lassen. Haltbarkeit: gekühlt ca. 2 Wochen.

GETRÄNKE-TIPP

Passende Weine finden Sie auf S. 46–48

Nuss-Nougat-Gebäck

Bild auf Seite 78

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Zutaten für 8 Stück
MAN BRAUCHT:
8 Muffinförmchen bzw.
1 Muffinblech mit 12 Mulden

125 g Walnusskerne
200 g Nuss-Nougat-Creme
1 Pck. Filoteig (12 Blätter, aus dem Kühlregal)
40 g Butter und Butter für das Blech

1 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Walnüsse hacken. Nuss-Nougat-Creme über einem heißen Wasserbad erwärmen. Teigblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Butter zerlassen.

2 Die Hälfte der Teigblätter mit Butter bepinseln. Jeweils ein zweites Teigblatt auflegen. Die Teigblätter dünn mit Nuss-Nougat-Creme bestreichen. Walnüsse darüberstreuen. Alle Teigblätter aufeinanderlegen. Den Teigstapel locker zu einer Rolle einrollen. Die Rolle in 8 Stücke schneiden.

3 8 Mulden des Muffinblechs mit Butter einfetten. Die Rollen mit den Schnittflächen nach unten hineinsetzen. Rollen mit Butter bestreichen und im Ofen in 20–25 Minuten goldbraun backen. Das Nuss-Nougat-Gebäck etwas abkühlen lassen. Aus dem Blech nehmen und bis zum Servieren vollständig auskühlen lassen.

Tipp: Das Gebäck ist im Nu zubereitet und passt ideal, wenn sich spontan Besuch zum Kaffee ankündigt. Die knusprigen Teilchen schmecken ebenso fein mit anderen Füllungen. Tolle Kombinationen sind zum Beispiel Pistazienmus mit gehackten Mandeln. Oder Honig, Zimt und Äpfel. Schauen Sie einfach, was Vorratsschrank und Kühlfach hergeben.

Karamellisierte Vanille-Tarte

Bild auf Seite 79

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
plus Kühl-/Backzeit: mind. 2½ Stunden
Zutaten für ca. 12 Stücke
MAN BRAUCHT:
Tarteform (Ø ca. 26 cm); Flambiergerät

FÜR DEN BODEN
220 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
70 g Zucker, 1 Prise Salz
125 g Butter und Butter für die Form
1 Eigelb

FÜR DEN BELAG
4 Eigelb, 180 g Zucker
30 g Speisestärke
700 ml Milch, 1 TL Vanilleextrakt
1 Prise Salz, 60 g Butter

1 Form einfetten. Für den Boden Mehl mit Zucker und Salz mischen. Butter in Stücken und Eigelb hinzufügen, alles glatt verkneten. Bei Bedarf 1 EL kaltes Wasser einarbeiten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen. Form damit auskleiden, an Boden und Rand andrücken. Boden 30 Minuten kalt stellen.

2 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Für den Belag Eigelbe mit 100 g Zucker, Stärke und 50 ml Milch verquirlen. Übrige 650 ml Milch mit Vanille und Salz aufkochen. Heiße Milch langsam unter Rühren zur Eigelbmasse fließen lassen. Alles zurück in den Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis die Creme andickt. Creme vom Herd nehmen, dann Butter in Stückchen zugeben und unterrühren. Creme auf den Boden füllen, glatt streichen. Tarte im Ofen ca. 30 Minuten backen. Auskühlen lassen, dann mind. 2 Stunden kalt stellen.

3 Die Oberfläche der Tarte gleichmäßig mit restl. Zucker (80 g) bestreuen. Mit dem Flambiergerät abflämmen, bis der Zucker goldbraun karamellisiert. Die Tarte in Stücke geschnitten servieren.

Lemon Curd Tarte

Bild auf Seite 80

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
plus Kühl-/Backzeit: ca. 3 Stunden
Zutaten für ca. 12 Stücke
MAN BRAUCHT:
Tarteform (ca. 25 x 25 cm)

FÜR DEN BODEN
250 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
70 g Zucker, 140 g Butter und Butter für die Form, 1 Eigelb
Hülsenfrüchte zum Blindbacken

FÜR DEN BELAG
1 Pck. Vanille-Puddingpulver, 240 g Zucker, 500 ml Milch, 250 g Lemon Curd (Fertigprodukt oder Rezept siehe links am Rand), 2 Bio-Zitronen 2 EL Zitronensaft, 150 g Schlagsahne

1 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Für den Teig Mehl, Zucker, Butter in Stücken und Eigelb glatt Teig verkneten. Teig in Folie gewickelt 30 Minuten kühlen.

2 Form einfetten. Teig auf bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen. Form mit Teig auskleiden. Boden mit Backpapier belegen, Hülsenfrüchte einfüllen. Boden im Ofen 10–15 Minuten blindbacken. Papier samt Hülsenfrüchten entfernen. Boden in ca. 10 Minuten fertig backen. Auskühlen lassen.

3 Für den Belag aus Puddingpulver, 40 g Zucker und Milch nach Packungsangabe einen Pudding kochen. Pudding etwas abkühlen lassen, Lemon Curd einrühren. Creme auf dem Tarteboden verstreichen. Tarte mind. 2 Stunden kühlen.

4 Zitronen in dünne Scheiben schneiden. Rest Zucker (200 g) in Topf karamellisieren. Zitronensaft und 100 ml Wasser einrühren (bitte Vorsicht, kann spritzen). Zitronen im Sirup 5 Minuten köcheln lassen. Herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen.

5 Vor dem Servieren Sahne steif schlagen. Die Tarte in Stücke schneiden. Mit Sahne, Zitronenscheiben und etwas Sirup anrichten.

zum Dahinschmelzen und Genießen

Weiße Schokoladen-Tarte mit Himbeer-Swirl

Bild auf Seite 81

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
plus Back-/Kühlzeit: mind. 5½ Stunden
Zutaten für ca. 15 Stücke

MAN BRAUCHT:
Tarteform (ca. 40 x 25 cm)

FÜR DEN BODEN
50 g Zucker, Salz
400 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
240 g kalte Butterwürfel und Butter für die Form, 1 Ei

FÜR DEN BELAG
300 g TK-Himbeeren, 2 EL Zitronensaft, 50 g Zucker, ½ TL Speisestärke
350 g weiße Schokolade, 150 ml Crème double, 70 g weiche Butter

1 Für den Boden Zucker, ½ TL Salz und 80 ml Wasser verrühren. Mehl mit Butterwürfeln bröselig verreiben. Ei und Zuckermischung hinzufügen, alles glatt verkneten. Teig in Folie gewickelt 1 Stunden kühlen.

2 Form einfetten. Teig auf bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen. Form damit auskleiden, an Boden und Rand andrücken. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. 1 Stunde kalt stellen.

3 Ofen auf 170 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen. Boden in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen.

4 Für den Belag Himbeeren, Zitronensaft und Zucker erhitzen. Durch ein feines Sieb streichen, zurück in den Topf geben. Stärke mit 2 EL Wasser anrühren, Püree damit binden. Aufkochen lassen, vom Herd nehmen.

5 Schokolade hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen. Vom Herd nehmen. Crème double und weiche Butter einrühren. Mischung auf dem Tarteboden verstreichen. Himbeerpüree in Klecksen darauf verteilen, mit einem Stäbchen marmorieren. Tarte bis zum Servieren mind. 2 Stunden kühlen.

Brombeer-Haselnuss-Tartelettes

Bild auf Seite 82

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
plus Warte-/Kühlzeit: ca. 2½ Stunden
Zutaten für 4 Stück

MAN BRAUCHT:
4 Tartelette-Förmchen (Ø 8–10 cm)
BITTE BEACHTEN: Cashewkerne müssen 6 Stunden einweichen

FÜR DIE BÖDEN
200 g Haselnusskerne
3 EL Ahornsirup, 1 EL Kokosöl
½ TL gemahlene Vanille
1 EL Kakaopulver, 1 Prise Salz

FÜR DEN BELAG
90 g Cashewkerne (ca. 6 Sunden in Wasser eingeweicht)
Mark von 1 Vanilleschote
50 ml Orangensaft
10 ml Zitronensaft
30 ml Dattelsirup, 1 Prise Salz
3 EL flüssiges Kokosöl
120 g Brombeeren
etwas Minze und Zitronenabrieb zum Garnieren

1 Für die Böden die Haselnüsse in der Küchenmaschine klein hacken. Ahornsirup, Kokosöl, gemahlene Vanille, Kakao und Salz hinzufügen. Alles zu einem krümeligen und leicht klebrigen Teig verarbeiten. Teig in die Förmchen füllen, am Boden andrücken und dabei einen Rand formen. Böden mind. 30 Minuten kühlen.

2 Für den Belag Cashewkerne abgießen und abtropfen lassen. Im Mixer mit Vanillemark, Orangensaft, Zitronensaft, Dattelsirup und Salz zu einer feinen Creme mixen. Kokosöl einrühren. Creme auf den Böden verteilen und glatt streichen. Tartelettes mind. 2 Stunden kalt stellen.

3 Brombeeren verlesen. Vor dem Servieren auf der Creme verteilen. Die Tartelettes mit Minze und Zitronenabrieb garnieren.

Gestürzte Apfel-Tarte mit Mandelkruste

Bild auf Seite 83

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
plus Backzeit: ca. 30 Minuten
Zutaten für ca. 6 Stücke

MAN BRAUCHT:
Tarteform (Ø ca. 28 cm)

FÜR DEN BELAG
4–5 säuerliche Äpfel
1 EL Zitronensaft
1 EL Honig
1 EL Butter und Butter für die Form

FÜR DIE KRUSTE
20 g Butter
50 g Schlagsahne
3 EL Honig
200 g Mandelblättchen

1 Für den Belag die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Apfelviertel in Spalten schneiden. Tarteform gut einfetten. Äpfel darin verteilen und mit Zitronensaft beträufeln. Honig mit Butter schmelzen. Auf den Äpfeln verteilen.

2 Den Backofen auf 190 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Für die Kruste in einem Topf Butter mit Sahne und Honig aufkochen. Mandelblättchen untermischen. Die Masse gleichmäßig in der Form auf den Äpfeln verteilen. Die Kruste ein wenig glatt drücken. Tarte im Ofen in ca. 30 Minuten goldbraun backen.

3 Tarte etwas abkühlen lassen. Kruste vom Formrand lösen und die Tarte auf eine Platte stürzen. Nach Belieben abkühlen lassen oder lauwarm servieren.

Die Früchte des Herbstes bescheren

Herbstliche Quitten

Ob Quittenbrot, Kompott oder Gelee: Die leuchtend gelben Früchte sind wahre Juwele der Saison. Die meisten Sorten sind roh nicht genießbar, das Fruchtfleisch ist hart und bitter. Deswegen landen Quitten eher selten in unserem Obstkorb. Zu Unrecht – denn ihr einzigartiges Aroma nach Apfel, Birne und Zitrusfrüchten entfaltet sich beim Kochen. Zuvor müssen Quitten gründlich geputzt werden: Den flaumigen Pelz gut abreiben. Dann das Obst waschen, schälen und das Kerngehäuse großzügig herausschneiden.

Birnen-Schoko-Pie mit Zwetschgen-Sorbet

Bild auf Seite 84

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
plus Gefrier-/Backzeit: ca. 3½ Stunden
Zutaten für ca. 10 Stücke
MAN BRAUCHT:
Springform (Ø ca. 22 cm)

FÜR DAS SORBET
400 g Zwetschgen
3 EL Preiselbeerkompott (aus dem Glas), 2 TL Zitronensaft
80 g Puderzucker

FÜR DIE PIE
1–2 Birnen
300 g Zartbitterschokolade (70 % Kakaoanteil)
100 g Butter, 80 g Zucker
4 Eier, 1 Prise Salz
100 g blanchierte gem. Mandeln
Schokospäne zum Bestreuen

1 Für das Sorbet Zwetschgen halbieren, entsteinen und in Stücke schneiden. Mit Preiselbeeren und Zitronensaft verrühren. In eine flache Form füllen. 3 Stunden einfrieren und dabei alle 30 Minuten gut durchrühren.

2 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Für die Pie Birnen schälen, entkernen und würfeln. Schokolade hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Butter und Zucker zugeben, darin auflösen. Masse von der Hitze nehmen, in eine Rührschüssel umfüllen. Die Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelbe unter die Schokomasse rühren. Eischnee und Mandeln abwechselnd unterheben. Birnenwürfel unterziehen. Form mit Backpapier auslegen. Masse einfüllen, glatt streichen, 30–40 Minuten backen. Pie auskühlen lassen.

3 Sorbet mit Puderzucker in einen Mixer füllen und cremig pürieren. Bis zum Anrichten einfrieren. Pie in Stücke schneiden, mit Sorbet und Schokospänen servieren.

Passionsfrucht-Tarte

Bild auf Seite 85

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
plus Kühl-/Backzeit: ca. 4 Stunden
Zutaten für ca. 15 Stücke
MAN BRAUCHT:
Tarteform (ca. 35 x 25 cm)

FÜR DEN BODEN
250 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
125 g Puderzucker
1 gestr. TL Backpulver, 1 Msp. Salz
125 g Butter und Butter für die Form
1 Ei

FÜR DEN BELAG
3 Eier, 50 ml Zitronensaft
100 g Zucker, 30 g Butter
6–7 Passionsfrüchte
Baiser-Tropfen, Kräuterblättchen und Zitronenzesten zum Garnieren

1 Für den Boden Mehl mit Puderzucker, Backpulver, Salz und Butter in Stücken mit den Händen streuselig verreiben. Ei zugeben und alles glatt verkneten. Den Teig in Folie gewickelt ca. 1 Stunde kühlen.

2 Teig auf einer leicht bemehlten Fläche etwas größer als die Form ausrollen. Form einfetten. Mit Teig auskleiden, an Boden und Rand andrücken. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Mind. 30 Minuten kühlen.

3 Ofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Den Boden in ca. 30 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen.

4 Für den Belag Eier, Zitronensaft und Zucker in einem Topf verquirlen. Die Masse langsam unter Rühren erhitzen, bis sie andickt. Vom Herd nehmen. Butter in Stücken mit dem Stabmixer untermixen. Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtmark aus den Schalen lösen. 150 g Fruchtmark abwiegen und unter die Masse rühren. Masse auf dem Boden verteilen, glatt streichen. Tarte mind. 2 Stunden kühlen. Zum Servieren mit zerkrümeltem Baiser, Kräuterblättchen und Zitronenzesten garnieren.

No Bake Cake mit Feigen

Bild auf Seite 86

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
plus Kühlzeit: ca. 2½ Stunden
Zutaten für ca. 8 Stücke
MAN BRAUCHT:
Tarteform (ca. 35 x 11 cm)
BITTE BEACHTEN: Cashewkerne müssen 6 Stunden einweichen

FÜR DEN BODEN
80 g Kokosraspel
130 g Macadamianüsse
3–4 EL Kokosblütensirup
2 EL Zitronensaft
2 EL flüssiges Kokosöl und Öl für die Form, 1 Prise Meersalz

FÜR DEN BELAG
100 g Cashewkerne (6 Stunden in Wasser eingeweicht), 2 große reife Birnen, 4–6 EL Zitronensaft
2 TL Bio-Zitronenabrieb, 1 TL Vanillepulver, 4 EL flüssiges Kokosöl
1 Prise Meersalz, 4–5 Feigen

1 Für den Boden die Kokosraspel in der Küchenmaschine zu einem feinen Pulver verarbeiten. Macadamianüsse zufügen, fein zermahlen. Kokosblütensirup, Zitronensaft, Kokosöl und Salz dazugeben. Alles zu einer krümeligen und leicht klebrigen Masse verarbeiten. Form einfetten. Masse in die Form füllen. Am Boden andrücken, dabei einen Rand formen. Boden 30 Minuten kühlen.

2 Für die Creme Cashews abgießen und abtropfen lassen. Birnen evtl. schälen, halbieren, entkernen und grob würfeln. Cashews und Birnen mit 1–2 EL Wasser, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Vanille, Kokosöl und Salz im Mixer zu einer feinen Creme mixen. Creme auf dem Boden verteilen.

3 Feigen putzen und in dünne Scheiben schneiden. Gleichmäßig auf der Creme verteilen, leicht andrücken. Tarte ca. 2 Stunden kühlen. Zum Servieren in Stücke schneiden.

himmlische Momente

Gewürzquitten-Tarte-Tatin

Bild auf Seite 87

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
plus Warte-/Backzeit: ca. 30 Minuten
Zutaten für ca. 8 Stücke
MAN BRAUCHT:
Tarteform (Ø ca. 20 cm)

---

2 Quitten
400 ml Rotwein
1 Zimtstange
2 Gewürznelken
1 Sternanis
1 Pck. Vanillezucker
Saft und Abrieb von 1 Orange
80 g Zucker, 40 g Butter
1 Prise Salz, 1 Pck. Blätterteig (aus dem Kühlregal)

---

1 Die Quitten gründlich abreiben. Waschen, schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Quitten in schmale Spalten schneiden. Rotwein mit Zimt, Nelken, Anis, Vanillezucker, Orangensaft und -abrieb aufkochen. Quitten hinzufügen und darin bei schwacher Hitze 10–15 Minuten ziehen lassen. Abgießen, dabei den Sud auffangen.

2 Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren. Topf vom Herd nehmen, ca. 5 EL Gewürzsud, Butter und Salz einrühren (bitte Vorsicht, kann spritzen). Karamell rasch in die Tarteform gießen.

3 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Quitten in der Tarteform auf dem Karamell verteilen. Den Blätterteig ausbreiten und zuschneiden (etwas größer als die Form). Teig auf die Quitten legen, Rand nach unten drücken. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Tarte im Ofen 20–25 Minuten backen.

4 Die Tarte aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Teigrand von der Form lösen und die Tarte auf einen Teller stürzen. Tarte Tatin nach Belieben warm oder abgekühlt servieren.

Schoko-Haselnuss-Tarte

Bild auf Seite 88

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
plus Kühl-/Backzeit: ca. 5 Stunden
Zutaten für ca. 10 Stücke
MAN BRAUCHT:
Tarteform (Ø ca. 20 cm)

FÜR DEN BODEN
150 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
30 g gemahlene Haselnüsse
1 EL Zucker, 1 Prise Salz
80 g Butter und Butter für die Form
1 Eigelb
Hülsenfrüchte zum Blindbacken

FÜR DEN BELAG
300 g Zartbitterschokolade
150 g Nuss-Nougat-Creme
100 g Schlagsahne
Fleur de Sel zum Bestreuen
Haselnusskerne zum Garnieren

---

1 Für den Boden Mehl, gemahlene Nüsse, Zucker, Salz und Butter in Stücken krümelig verreiben. Eigelb hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie gewickelt ca. 1 Stunde kühlen.

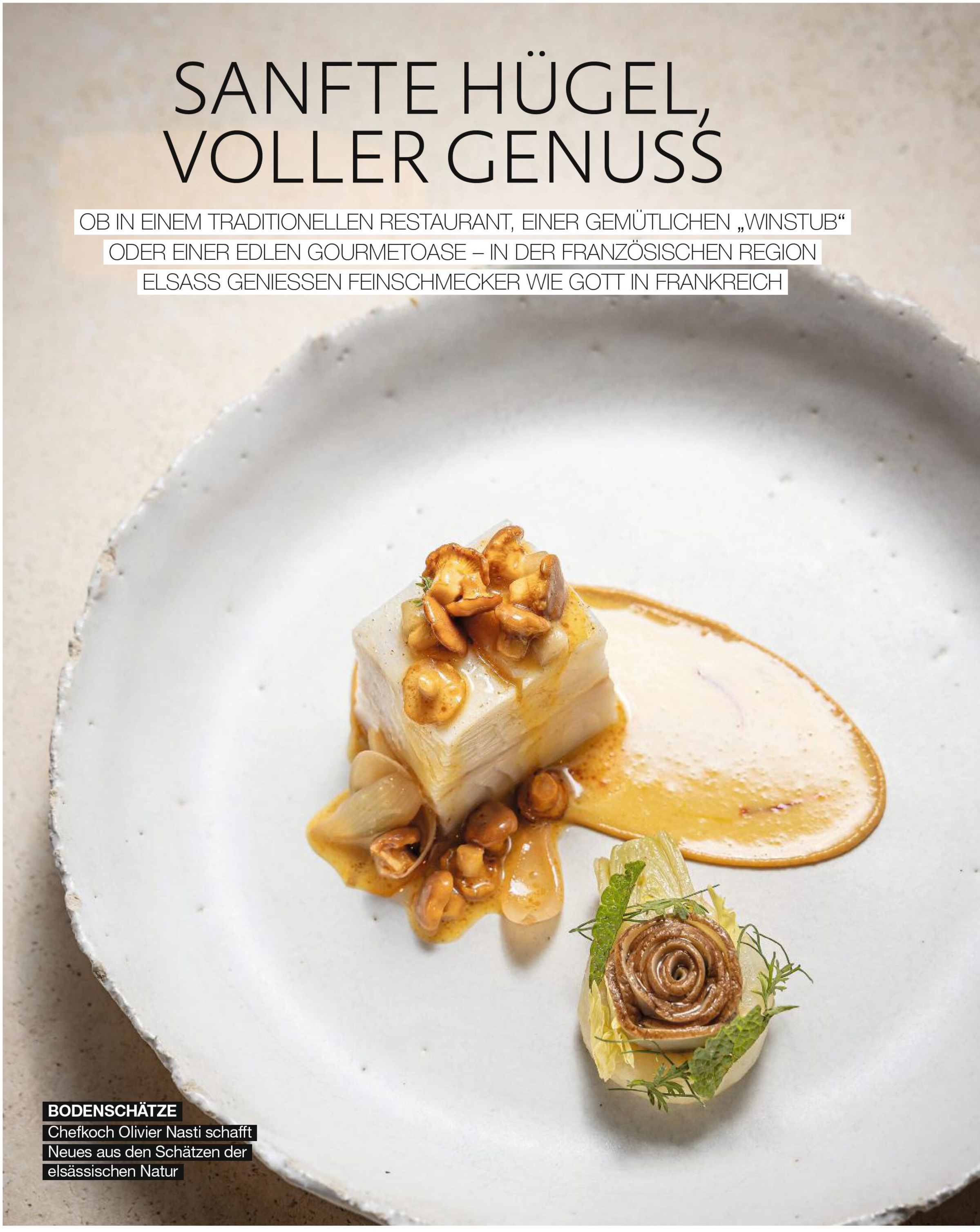
2 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Teig auf bemehlter Fläche etwas größer als die Form ausrollen. Form einfetten. Mit dem Teig auskleiden, an Boden und Rand andrücken. Backpapier auflegen und Hülsenfrüchte einfüllen. Boden im Ofen 15 Minuten blindbacken. Papier samt Hülsenfrüchten entfernen. Boden in 10–15 Minuten goldbraun fertig backen. Auskühlen lassen.

3 Für den Belag Schokolade hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Nuss-Nougat-Creme und Sahne einrühren. Die Masse auf den Boden gießen. Tarte mind. 3 Stunden kalt stellen.

4 Die Tarte 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Fleur de Sel darüberstreuen. Haselnüsse grob hacken und die Tarte damit garnieren.

SANFTE HÜGEL, VOLLER GENUSS

OB IN EINEM TRADITIONELLEN RESTAURANT, EINER GEMÜTLICHEN „WINSTUB“ ODER EINER EDLEN GOURMETOASE – IN DER FRANZÖSISCHEN REGION ELSASS GENIESSEN FEINSCHMECKER WIE GOTT IN FRANKREICH



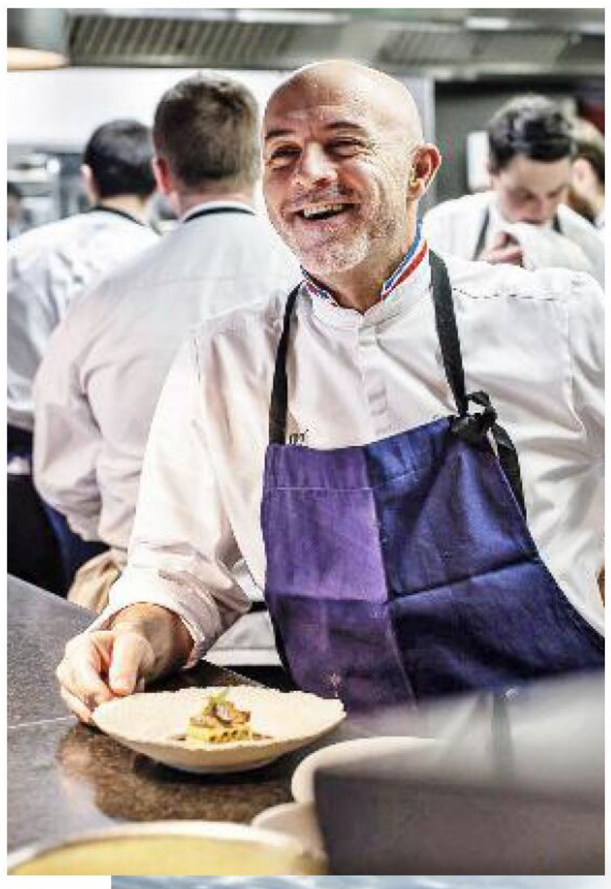
BODENSCHÄTZE
Chefkoch Olivier Nasti schafft Neues aus den Schätzen der elsässischen Natur

LA TABLE D'OLIVIER NASTI

Ein Tisch bei Olivier

Bereits beim Betreten des Hotels Chambard bleibt der Blick an den belebten Küchen seines Restaurants hängen, große Panoramafenster geben den Blick darauf frei. Die Atmosphäre des „La Table d'Olivier Nasti“, derzeit mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichnet, ist dabei ebenso offen und von Werten wie Transparenz, Natur, Regionalität und Authentizität geprägt. Das im April 2018 vollständig neu gestaltete Restaurant lässt die Natur wieder in den Vordergrund treten: Eine jahrhundertealte elsässische Holztraverse dominiert den Raum, das Holz der umliegenden Wälder ziert die Wände, und jedes Möbelstück wurde von Fachkräften der Region von Hand gefertigt. Die kulinarische Handschrift des Chefkochs Olivier Nasti und seines Souschefs Mathieu Silvestre harmoniert dabei perfekt mit dieser Umgebung. Mit einem neuen „Expression“-Menü präsentiert Chef Nasti seit Kurzem eine noch persönlichere Karte: Er arbeitet die Produkte in ihrer Gesamtheit aus, so soll eine Reise durch ein modernes Elsass entstehen, geprägt von den Schätzen der Region, ohne sich dabei zu sehr einengen zu lassen. Gelernt ist eben gelernt: Disziplin, Genauigkeit sowie der Fokus aufs Produkt führten Nasti 2007 zum Wettbewerb „Meilleurs Ouvriers de France“, bei dem er die begehrte Auszeichnung mit dem blau-weiß-roten Kragen erhielt. Er gibt sein Wissen außerdem gerne weiter. Sei es durch die Ausbildung junger Lehrlinge, als Juror bei Wettbewerben oder durch Bücher, in denen er seine Rezepte und Geheimnisse teilt.

www.lechambard.fr



ZWEI WELTEN
In Kaysersberg verbinden Olvier und Frau Patricia Nasti Luxushotellerie und Sterneküche mit bodenständiger Atmosphäre

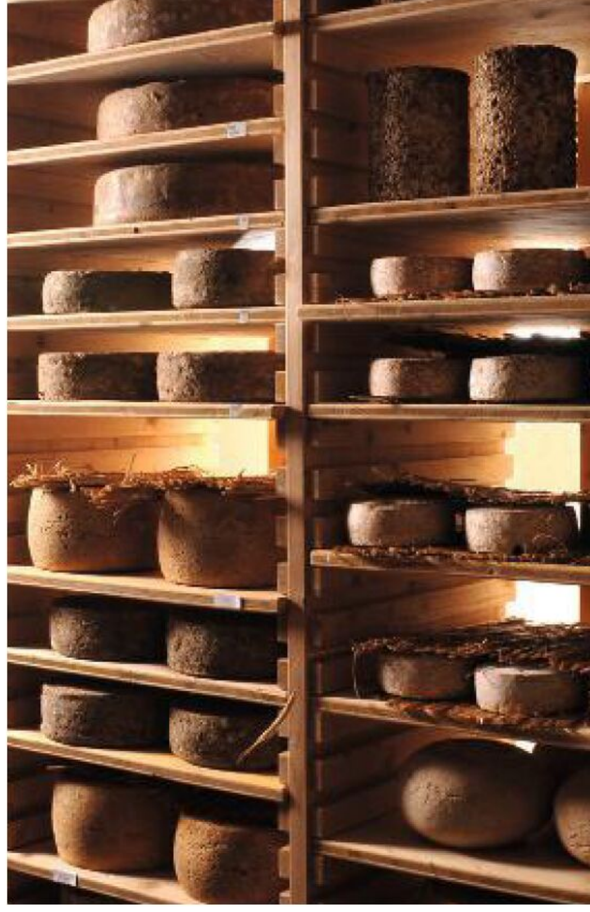
GETEILTE PASSION
Maître Bernard (li.) mit seinem Sohn Jean-François, der die Familientradition mit Leidenschaft weiterführt

FROMAGERIE ANTONY

Käse-Erfahrung

„Einen Käse aus der Fromagerie Antony zu kosten, ist, als würde man in die Sonne schauen: Man sieht danach keinen anderen Käse mehr.“ So lautet eine der begeisterten Online-Reviews, der unter Käse-Liebhabern bereits legendären Käserei im Sundgau. Chef und Käseveredler Bernard Antony beliefert heute Spitzenrestaurants weltweit. Doch begann seine Reise ganz bescheiden in den 1970ern, als er mit einem Verkaufswagen Lebensmittel durch südelsässische Dörfer brachte. Antony entdeckte seine Leidenschaft für Käse dann durch den Pariser Affineur Pierre Androuët, von dem er die Kunst der Käsereifung lernte. Danach bewies er seine erlernte Expertise auf Märkten und begeisterte dort mit seiner ansteckenden Liebe fürs Produkt – der Beginn einer Erfolgsgeschichte. Heute beliefert die Fromagerie Sterne-Restaurants und sogar den Elysee-Palast. Sein heimeliger Laden in Vieux-Ferrette ist dennoch ein gemütlicher Ort geblieben, wo Kunden ohne Eile Beratung finden. Käse aus pasteurisierter Milch oder mit künstlichen Zusätzen kommen ihm dabei nicht in die Regale. Der Grandseigneur der Käsemacherkunst hat außerdem das Glück, nicht wie viele andere seiner Zunft keine Nachfolger zu finden: Bernard baut bereits jetzt auf die Unterstützung seines ebenso käsebegeisterten Sohnes Jean-François. Unser Tipp: Die beliebten „Käsezeremonien“ laden ein, die Vielfalt an Rohmilchkäsen zu erleben, begleitet von erlesenen französischen Weinen.

www.fromagerieantony.fr/de



Fotos: Aude Boissaye; Bartosch Salmanski; Bernhard Winkelmann; Ilya Kagan/@ilyafoodstories-export (3); Marcel Ehrhard (2); Meteor (2)

DAS SÜSSE GLÜCK
Christine Ferbers Geheimnis: Langsames, sorgfältiges Rühren im Kupferkessel

CHRISTINE FERBER

Die Konfitüren-Fee

Christine Ferber, bekannt als „Fée Confiture“, verzaubert mit ihren köstlichen Konfitüren Naschkatzen von Frankreich bis nach Japan. In Niedermorschwihr, einem kleinen Dorf an der elsässischen Weinstraße, stellt sie in ihrer charmanten Dorf-Bäckerei samt Geschäft die laut Fans „besten Konfitüren der Welt“ her. Die ungekrönte Königin der Konfitüren entdeckte ihre Leidenschaft im Obstgarten ihrer Großmutter, die ihr das Handwerk lehrte. Heute leitet sie gleichzeitig das Familienunternehmen Maison Ferber – eine Confiserie und Chocolaterie. Dennoch steht Christine Ferber nicht gerne im Mittelpunkt. Viel lieber steckt sie ihre Nase tief in die tagesfrische Obstlieferung, immer auf der Suche nach der besten Qualität.

www.christineferber.com

BRAUEREI METEOR

Braukunst als Erbe

Die elsässische Weinstraße ist eine der ältesten in ganz Frankreich. Nicht zu unterschätzen und ebenso spannend sind aber auch die lokalen Biere. Die Brauerei Meteor beispielsweise blickt auf fast vier Jahrhunderte Erfahrung und Know-how in der Herstellung origineller Biere zurück. Seit 1640 braut die Brauerei in Hochfelden, einem regionaltypischen Fachwerkdorf im Elsass, ihre berühmten Biere. Als älteste Privatbrauerei Frankreichs und drittgrößte Brasserie des Landes wird Meteor dabei seit acht Generationen von der Familie Haag geführt. Die dazugehörige Villa Meteor lädt Besucher auf eine interaktive Tour ein, bei der man alles über den Brauprozess von Meteor-Bieren erfährt – vom Korn bis zum fertig eingeschenkten Glas. Neben der historischen Brauerei können Einzelpersonen und Gruppen auch das angeschlossene Museum besichtigen und anschließend bei einer Verkostung die Theorie in der Praxis schmecken.

www.brasserie-meteor.fr

EIN SCHLUCK GESCHICHTE
Vater Michel (re.) tüftelt mit Sohn Edouard bereits an der Zukunft des Familienunternehmens Haag

ELSASS SCHMECKEN:

RESTAURANT LA COURONNE

Flammkuchen-Freuden

Die beliebteste elsässische Spezialität ist der Flammenkuchen. Ursprünglich wurde er am Backtag aus übrigem Brotteig, saurer Sahne, Speck und Zwiebeln zubereitet. Heute gibt es zahlreiche süße und herzhafte Varianten. Psst: Er schmeckt am besten, wenn man ihn mit den Fingern isst, z. B. im Restaurant la Couronne in Scherwiller.
www.couronne.com

DAS MELKERMENÜ

Bodenständige Gaumenfreuden

Das sogenannte Melkeressen hat im Elsass lange Tradition. Es besteht meist aus Gemüsesuppe, Fleischpastete, „Roïgebragelti“ genannten Bratkartoffeln mit Speck und Münsterkäse. Zum Dessert serviert man Siesskas, einen frischen Münsterkäse mit Zucker und Kirschwasser. Genossen wird das Melkermenü am besten in einer der vielen urigen Ferme-Auberges.
www.fermeaubergealsace.fr/de

LES ROUTES DE LA CARPE FRITE

Karpfen als Kulturgut

Gebackenen Karpfen ist eine besondere Spezialität der Region. So besonders, dass es sogar einen Verein namens „les Routes de la Carpe Frite“ gibt, der eine Liste von Restaurants führt, die diese Spezialität streng nach Tradition zubereiten.
www.carpe-frite.com

MAISON DU PAIN

Betende Hände

Die Bretzel, das Symbol des Elsass, hat ihre eigene Legende: Ein Bäcker aus Bouxwiller soll 1477 vom König aufgefordert worden sein, ein Brot zu backen, durch das die Sonne dreimal hindurchscheinen würde. Inspiriert von den Händen seiner betenden Frau, kreierte er die erste Bretzel. Im Maison du Pain in Sélestat findet man besonders köstliche davon. Das charmante Lokal ist Backstube, Bäckerei, gemütliches Teehaus und Museum in einem.
www.maisondupain.alsace

DOMAINE FRITZ-SCHMITT

Bio-Wein in Familienhand

Im Jahr 1905 produzierte Monsieur Gregoire Fritz die ersten Liter Wein und legte damit den Grundstein für das heutige Weingut im schönen Ottrott. Nachfahrin Catherine Fritz machte das Weingut mit ihrem Mann Bernard und den beiden Kindern nun zukunftsfit, forcierte biologischen Weinanbau und tüftelt an neuen, jungen Jahrgängen.
www.fritzschmitt.com/de

Foto: Volker Debus

ALLROUNDER TOP ZUM VORBEREITEN

EINEN SPANNENDEN BLICK ÜBER DEN TELLERRAND – DEN BEKOMMEN WIR VON ECHTEN FOOD-EXPERTEN AN DIESER STELLE SERVIERT. HEUTE VERRÄT UNS BACKFEE **VÉRONIQUE WITZIGMANN,** WARUM QUICHES UND TARTES DAS PERFEKTE GÄSTEESSEN SIND UND GIBT TIPPS UND TRICKS RUND UM MÜRBTEIG

„Wenn sich Gäste ankündigen, bin ich ein absoluter Fan von Quiches und Tartes. Denn die Allrounder machen sich toll von der Vorspeise bis zum Dessert. Zudem kann man sie super vorbereiten. Mit Blätterteig empfinde ich das Ergebnis besonders fluffig. Meist wähle ich als Boden aber einen selbst gemachten Mürbteig – der wird herrlich knusprig und kann nach Belieben verfeinert werden z. B. mit Zitronenabrieb oder einer Prise Gewürz, die mit der Füllung harmoniert. Für die klassische 1,2,3 Variante (also 1 Teil Zucker, 2 Teile Butter, 3 Teile Mehl) ist es wichtig, dass die Butter sehr kalt ist und die Zutaten flott miteinander verknetet werden, sonst wird der Teig zäh. Ich genieße dieses Handwerk, das Arbeiten mit Teig. Am liebsten, wenn es absolut ruhig in der Küche ist. Das fühlt sich dann fast wie Yoga an. Wenn sich dann der gekühlte Teig noch geschmeidig ausrollen lässt und mühelos in die Form gleitet, ist das Glück komplett. Apropos geschmeidig: In Rezepten liest man ja häufig, dass man den Mürbteig zur Kugel formen und in den Kühlschrank legen soll. Ich mache das nie. Ich forme eher flache Ziegel oder eine Scheibe. So lässt der Teig zügiger und leichter ausrollen, ohne zu warm und damit brüchig zu werden.

„Zum Kühlen forme ich Mürbteig nie zur Kugel, sondern eher zu flachen Ziegeln.“

Ein Lieblingsteig für herzhafte Varianten unserer Familie besteht übrigens aus 200 g Vollkornmehl, 50 g Buchweizen, 120 g kalter Butter, 1 Ei (M), Salz, Pfeffer und 3-4 EL eiskaltem Wasser. Der Teig wird schön mürbe und kernig im Geschmack, ideal für herzhafte Beläge wie z. B. mit gekochter Polenta, getrockneten Tomaten und Spinat oder mit pikant abgeschmecktem Rotkraut und Ziegenkäse. Das eiskalte Wasser sorgt dafür, dass sich die Zutaten geschmeidig verbinden … ein kleiner Trick, wenn der Teig mal etwas bröselig ist. Zum Backen verwende ich dann am liebsten Formen mit Hebeboden. Damit geht die gebackene Quiche später perfekt aus dem Rahmen. Wer so was nicht parat hat, kann auch ein Blatt Backpapier über den Boden der Springform spannen. Die Ränder dünn mit Butter bestreichen und dann einen Backpapierstreifen daran „kleben“. Nach dem Backen den Streifen einfach abziehen.

Damit es schneller geht, wenn Gäste kommen, sehe ich auch zu, immer Teig im Vorrat zu haben. Das ist ehrlicherweise auch mal gekaufter Blätterteig für den Kühlschrank – aber nur einer mit hohen Butteranteil, das ist wichtig für den Geschmack. Wenn ich Zeit habe, friere ich auch gerne mal ein paar kleine Mürbteig-Tartelettes ein. Nach dem Auftauen können sie nämlich supereinfach und schnell gefüllt werden. Damit der Boden später schön knackig bleibt und nicht durchweicht, kann man ihn noch ganz dünn mit geschmolzener Schokolade ausstreichen. Die dann trocknen lassen und füllen z. B. mit einer dünnen Fruchtfüllung und einer Creme. Herrlich … am Wochenende kommt wieder Besuch, da könnte ich die gleich mal vorbereiten.“ *Tina Eder*

REZEPT-REGISTER

Asiatischer Cole Slaw 52
Birnen-Schoko-Pie mit Zwetschgen-Sorbet 92
Brokkoli-Lachs-Törtchen 72
Brombeer-Haselnuss-Tartelettes 91
Bunte Kohl-Quiche 41
Bunter Thai-Salat 53
Bunte Tomaten-Tarte 44
Chicorée-Quiche mit Garnelen 71
Chicorée-Walnuss-Tarte mit Tête de Moine 42
Cremiger Hummus 74
Eingelegter Fenchel mit Bergkäse und Trauben 55
Forellen-Kartoffel-Quiche 73
Galette Lorraine mit Artischocken 23
Garnelen-Fenchel-Tarte 70
Gestürzte Apfel-Tarte mit Mandelkruste 91
Gewürzquitten-Tarte-Tatin 93
Grünkohl-Salsiccia-Pie 23
Kabeljau-Pithivier 72
Karamellisierte Vanille-Tarte 90
Kichererbsen-Lammhack-Tarte 24
Knusper-Hähnchen 74
Kräutersalat auf Pilz-Carpaccio 51
Lachs-Dill-Kuchen 72
Lauch-Hack-Quiche 23
Lauch-Speck-Quiche 22
Lemon Curd Tarte 90
Linsen-Debrecziner-Muffins 23
Möhren-Sellerie-Salat 52
No Bake Cake mit Feigen 92
Nussiges Granola 74
Nuss-Nougat-Gebäck 90
Ofen-Kartoffeln 74
Orangen-Bete-Salat 54
Orientalische Tartelettes mit Lammragout 22
Passionsfrucht-Tarte 92
Pastinaken-Apfel-Salat 50
Pikanter Käsekuchen 42
Pilz-Tarte 44
Pissaladière 71
Puten-Kürbis-Quiche 22
Roscoff-Scamorza-Tarte 42
Rote-Bete-Quiche 44
Titelrezept Rüben-Kürbis-Tarte-Tatin mit Stilton und Salbei 41
Sardinen & Artischocken aus dem Ofen 70
Schellfisch-Lauch-Quiche 70
Schoko-Haselnuss-Tarte 93
Sellerie-Pie mit Gurken-Dip und Rote-Bete-Chips 45
Spaghetti Carbonara im Kürbis gebacken 25
Süßkartoffel-Quiche à la Hasselback 43
Thunfisch-Zucchini-Tarte 73
Weißeschokoladen-Tarte mit Himbeer-Swirl 91
Weizengras-Tartelettes mit Räucherforelle 71
Ziegenkäse-Minis mit Balsamico-Zwiebeln 41
Zucchini-Feta-Tarte mit Steaks vom Rehrücken 23

Titelmotiv: StockFood Studios/Ulrike Holsten

IMPRESSUM
Chefredakteurin: Gaby Höger (V.i.S.d.P.)
Stellv. Chefredakteurin: Sonja Vignold
Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede
Produktionsleitung: Anna Talla
Textchefin: Anja Hanke
Textchefin Rezepte: Irmgard Schultheiß
Chefin vom Dienst: Kathrin Brandenburg
Redaktion Print + Online: Tina Eder, Mandy Giese (Bildredaktion), Christina Hofer; Svenja Köllmer, Emma Challouf (Werkstudentin)
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Christina Hilker (fr.), Katrin Hummel (fr.), Jennifer Koutni (fr.), Jutta Lemcke (fr.), Clarissa Schmarje-Sponholz (fr.)
Fotografie: Silke Zander
Rezeptautorin/Foodstyling: Nicole Reymann
Styling: Krisztina Zombori
Repro: Florian Kraft
Redaktionssekretariat: mfi-office@burda.com
Leserservice: leserservice.lustaufgenuss@burda.com
Verantwortlich für den Redaktionsteil: Gaby Höger, Anschrift siehe Verlag.
Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im
BurdaVerlag Publishing GmbH,
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg.
Anschrift Redaktion:
Arabellastraße 23, 81925 München,
Telefon +49 (0) 89 9 25 00
www.lust-auf-genuss.de
Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda
Geschäftsführung: Manuela Kampp-Wirtz, Elisabeth Varn
Marketing & Business Development: Nadine Raverdy
BCN Brand Community Network GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe brand-community-network.de
Publisher Management: Meike Nevermann (Head), Caroline Müller
Verantwortlich für den Anzeigenteil: Katja Schomaker
Burda Service-Handel-Märkte GmbH
Head of Retail: Alexander Gabler, Tel.: +49 40 41314224
Einzelpreis in Deutschland: € 4,90 inklusive MwSt.,
Abonnementpreis: € 4,90 pro Heft inklusive MwSt.,
Abonnenten-Service: BurdaVerlag Publishing GmbH, Postfach 290, 77649 Offenburg, Telefon +49 (0) 781 63 96 535, Anruf zum Ortstarif, E-Mail: burdaverlag@burdadirect.de.
Bestell-Hotline: +49 (0) 1806 - 93 94 00 66, 20 Cent/Verbindung aus allen deutschen Netzen.
Einzelheftbestellung:
Internet: www.burda-foodshop.de
E-Mail: Kundenservice@meine-zeitschrift.de
Datenschutzanfrage:
Tel. +49 (0) 7 81 6 39 61 00, Fax +49 (0) 7 81 6 39 61 01,
E-Mail: lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de
Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o., Ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszków, Polen

Nachdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion.
Alle Rechte vorbehalten. ISSN 0933-0828.
Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

www.facebook.com/lustaufgenuss

PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.de
PEFC/04-32-0832

magazin Lust auf Genuss

NEHMEN SIE BITTE PLATZ: WIR SERVIEREN IHNEN NEUE IDEEN AUS DER WIRTSHAUSKÜCHE

Ob solo oder im Menü – das Trio aus gelierter Rote Bete-Consommée mit Meerrettichschaum (o. re.), rosa gebratener Roulade vom Ochsen (u.) und Riesling-Huhn mit Herbstpilzen (u. re.) überzeugt immer

Fotos: StockFood Studios/Silke Zander

Sie steht für Ehrlichkeit, Gemütlichkeit und Bodenständigkeit: Die Wirtshausküche ist ein wunderbares Zuhause für den Genuss. Dabei erlebt sie ein wunderbares Revival, bei dem der Tradition eine feine Prise Raffinesse hinzugefügt wird. Klassiker, die so leichter und modern zeigen, warum sie sich so großer Beliebtheit erfreuen!

Freuen Sie sich aufs nächste Heft! Ab 16. 10. 2024 an der Kasse Ihres Supermarktes

Seit 50 Jahren die Nr. 1

Bäume & Sträucher

Im neuen Mein schöner Garten Spezial „Die besten Gartengehölze“ finden Sie viele wertvolle Tipps rund um die richtige Auswahl, Pflanzung, Pflege und den Schnitt

Ab 20. 9. 2024 im Handel!

Foto: ddp/Lothar Hinz

ALLES FÜR DEINEN GARTEN. UND FÜR DICH.

Hier geht’s direkt zum Abo: