

essen & trinken

Für
Gäste

MENÜ MIT
MARTINS-
GANS

GULASCH &
RAGOUT

Von Rind
bis Reh

SCHNELLE
TELLER
ALLE UNTER
45 MINUTEN

UNTERWEGS IN
OBERFRANKEN

Himmlische Plätzchen

Haselnuss-Kipferl, Kokos-Schneebälle, Limetten-Herzen
oder Karamell-Spekulatius – Süßes mit Sternchen

Besonders fein:
12 neue Sorten für
die Adventsbäckerei





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 unbeschwerter Lebenslust.

www.fachingen.de/hydrogencarbonat

STAATL.
FÄCHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.



Liebe Leserin, lieber Leser,

fast hätten wir sie im Kühlschrank vergessen. Wie jedes Jahr fand das Shooting unserer Plätzchen nämlich im Hochsommer statt. Zur Urlaubszeit also. Deshalb hatte »e&t«-Bäckerin Julia Otto versprochen, von jeder Sorte ein paar zur Seite zu stellen, damit die zuständige Redakteurin sie nach den Ferien erneut probieren konnte. Gut verpackt in Dosen mit Pergament, standen sie im Kühlschrank unserer Foodstudios. Eine Woche. Zwei Wochen. Inzwischen war die Kollegin zwar aus dem Urlaub zurück, sie musste jedoch andere Themen dringender bearbeiten. Umso überraschter war sie, als sie die Plätzchen schließlich probierte: Vier Wochen nach dem Backen hatte sich die feine Aromatik kaum verändert, lediglich die Knusprigkeit hatten einige Sorten eingebüßt. Macht nichts. Es ist eh schwer vorstellbar, dass Nusskipferl, Limettenherzen oder Kokos-Passionsfrucht-Streifen jemals wieder vier Wochen unentdeckt bleiben.

Herzlichst, Ihre


ARABELLE STIEG
Redaktionsleitung


ACHIM ELLMER
Küchenchef

LESEN, KOCHEN, PRÄMIE SICHERN

Für alle, die schon länger mit einem »essen & trinken«-Abo liebäugeln, kommt hier ein tolles Angebot: Sechs Ausgaben für 31,20 Euro. Gratis dazu gibt es ein Küchenhandtuch-Set aus der Cawö Cuisine Collection, die zusammen mit »e&t« entstanden ist (mehr zur Kooperation auf Seite 16). Zum Abo geht es hier: www.esSEN-UNd-trinkEN.de/cawoe oder Scannen Sie einfach den QR-Code



Inhalt

22

Kipferl-Treffen:
wunderbare neue
Plätzchen

ESSEN

8 Saison

Kennen Sie Kai-lan? Der chinesische Brokkoli schmeckt hervorragend zu Entenbrust mit cremiger Kokossauce

20 Guten Morgen

Ofen-Pfannkuchen, getoppt mit Trauben und Granola

22 Himmlische Plätzchen

Zwölf feine Sorten stehen zur Auswahl – knusprig, kernig oder fruchtig und immer mit einem ganz besonderen Twist

42 Gulasch & Ragout

Von Kalbsbäckchen bis Wildschwein: fünf fabelhafte Schmorgerichte – deftig und edel zugleich

52 Jans schnelle Woche

Unser Koch beweist, dass Alltagsküche raffiniert sein kann

68 Vegetarisch

Geschmorter Spitzkohl, Kürbis-Lasagne oder Ofen-Lauch mit Pilz-Ragout – so geht Comfort-Food

80 Veganer Liebling

Genuss ohne tierische Produkte: vegane Jakobsmuscheln

90 Menü des Monats

Highlight mit Gans – vorweg gibt es gebeizten Zander und zum Abschluss Limetten-Cheesecake-Törtchen

100 Serie: Traumpaare

Kaffirlimette und Kürbis geben sich ein Stelldichein

118 Pizza des Monats

Mit Sauerteig und langer Teigruhe, belegt mit Spinat, Taleggio und eingelegten Walnüssen

122 Asia-Küche

Alles gerollt: Pfannkuchen, Onigiri oder Sommerrollen – die haben den Dreh raus

130 Desserts

Kokos gibt in Flan, Küchlein oder Pudding den Ton an

140 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Graupotto

146 Das letzte Gericht

Kichererbsen-Dal mit Rote-Bete-Joghurt

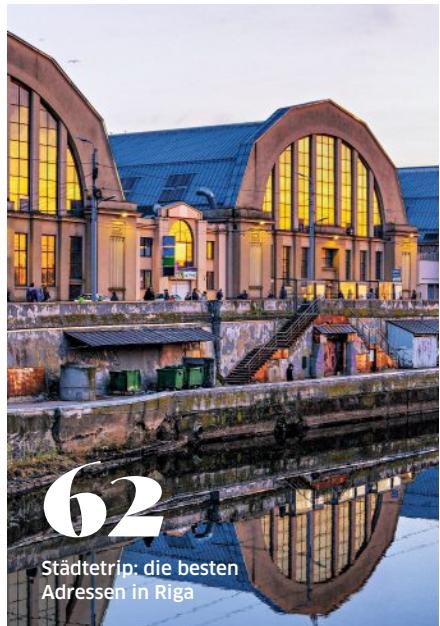
TRINKEN

98 Gemixt

Wir servieren Mocha Flip zu mallorquinischen Salzmandeln

99 Getrunken

Was unsere Getränkeexpertin Marion Swoboda empfiehlt



ENTDECKEN

12 Magazin

Baumkuchen, bunte Teller und ganz besondere Küchenhandtücher

62 Stadtporträt Riga

Wo man in Lettlands Hauptstadt einkehren sollte

84 Heute für morgen

Wie ein Start-up mithilfe von KI Lebensmittelverschwendungen reduziert

86 Einkaufen

Warum Eigenmarken immer wichtiger werden. Ein Gespräch über Qualität

106 Genussregion Oberfranken

Von Klößen und heimischem Stör: Unsere Autorin hat sich zwischen Bamberg und Coburg auf eine kulinarische Spurensuche begeben

*Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite 144*

IN JEDEM HEFT

3 Editorial

6 Making-of

88 Impressum

128 Unsere Leserseite

142 Vorschau

144 Rezeptverzeichnis

Wie wir arbeiten

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



1

Sternen-Stunde

Kunst liegt zu ihrem Schutz hinter Glas. »e&t«-Pâtissière Julia Otto (linkes Foto, rechts) und »e&t«-Fotografin Denise Gorenc legten Julias Plätzchen fürs Shooting aufs Glas. So blieben die kunstvollen Papiersterne darunter unbeschadet, die Designerin Annette Herzl (unten) für jede der zwölf neuen Sorten von Hand gemacht hat. Unsere neue Plätzchen-Kollektion inklusive Falt-Anleitung glänzt » ab Seite 22



2

Riga-Trip

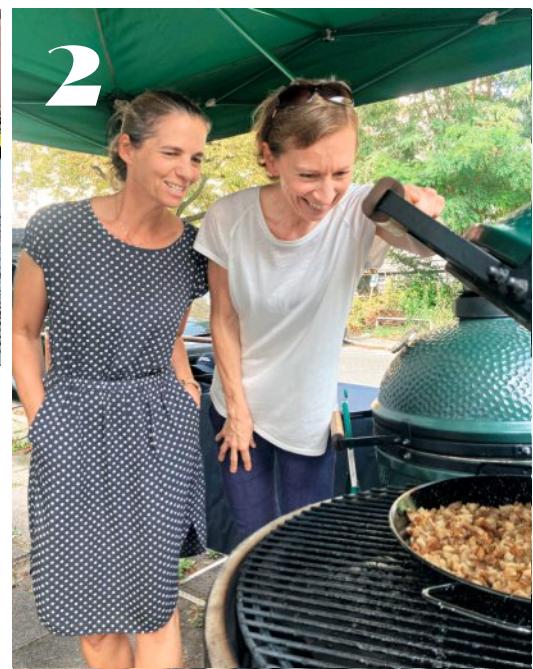
In Lettlands Hauptstadt traf »e&t«-Autorin Gunthild Kupitz auf alte Bekannte: eine Skulptur der Bremer Stadtmusikanten, ein Geschenk der norddeutschen an die lettische Hansestadt. Die Kulinarik-Tipps der Wahl-Hanseatin » ab Seite 62



3

Überraschungs-Ei

»e&t«-Redaktionsleiterin Arabelle Stieg (l.) und »e&t«-Redakteurin Inken Baberg staunten nicht schlecht, als sie beim Pressetermin den Deckel eines Big Green Egg lüpfen und im Innern des Highend-Grills eine Schale mit Franzbrötchen-Crumbles vorfanden. Aber das hatte alles seine Richtigkeit. Rib-Eye und Salsicce waren schon vom Rost – und die Crumbles fürs Dessert.



NIVEA

Verbesserte Q10 Formel **MIT DUO KOLLAGEN BOOST***

Unsere innere Stärke ist das, was uns strahlen lässt – in jedem Alter. Die neue Formel der Q10-Tagespflege aktiviert die natürliche Anti-Falten-Power deiner Haut und verleiht ihr die Stärke, die du in dir spürst.

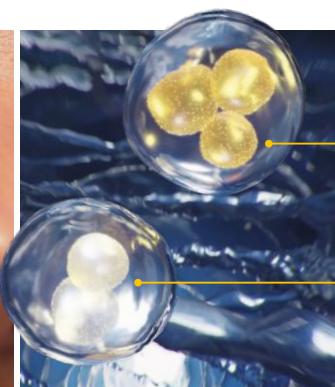
 KLINISCH BESTÄTIGT

STRAFFERE HAUT in 7 TAGEN

NEUE
FORMEL



**SICHTBARE
FALTENMILDERRUNG
bei 100 % DER FRAUEN****



Q10 + KREATIN: das Power-Duo

Pures Q10 stärkt die Zellkraft und das Kollagen der Haut.***

Kreatin führt Hautzellen sofort Energie zu, indem es die Produktion von Kollagen und Elastin anregt.***

* An Hautzellen getestet. ** Faltenreduktion in 4 Wochen; wissenschaftliche Studie zur Faltentfernung bei 44 Frauen, 2021.

*** Wissenschaftliche Studie über Elastizität, Feuchtigkeit, Faltenvolumen & Regeneration der Haut, 32–45 Frauen, 2020–2023.

Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT



Text: Anna Floors; Foto u. Styling: Bruno Schröder; Styling u. Requisite: Ayline Beutin / Blueberry Food Studios; Kreatividee u. Styling: Elisabeth Hezel



SAISON

Kai-lan

Familie Kohl hat uns ja schon oft überrascht: Der Grünkohl etwa mauserte sich von der Hausmannskost zum Superfood, Weißkohl wurde als Coleslaw plötzlich cool. Nun sorgt ein weiteres Mitglied der Sippe für Aufsehen: Kai-lan, der mit seinen glänzenden grünen Blättern optisch an Mangold erinnert, aber wie Brokkoli schmeckt und dabei leicht bitter ist. In seiner Heimat China ist der Gemüsekohl weit verbreitet, bei uns noch eher ein Geheimtipp. Unser Küchenchef entdeckte ihn als „chinesischen Brokkoli“ auf dem Wochenmarkt, auch in größeren Asia-Läden findet man Kai-lan. Übrigens sind sowohl Stiele und Blätter als auch die je nach Sorte weißen oder gelben Blüten essbar. Nur die unterschiedlichen Garzeiten sollten Sie beachten. Im **Rezept auf der nächsten Seite** zeigen wir, wie's geht.

Am
besten
jetzt!

Kai-lan mit Entenbrust und Kokos

*** EINFACH, LOW CARB, SCHNELL**

Für 3 Portionen

- 480 g Kai-lan
(„chinesischer Brokkoli“;
ersatzweise Bimi)
- 100 g Schalotten
- 15 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El helle Sesamsaat
- 2 Entenbrustfilets
(à 160 g)
- 3 El neutrales Öl
(z. B. Maiskeimöl)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Koriandersaat
- 1 Sternanis
- 2 El helle Sojasauce
- 200 ml Gemüsefond
- 400 ml Kokosmilch
- 2 El Fischsauce
- 3 El Limettensaft
- 1 El geröstetes Sesamöl
- 1 El Kokosblütenzucker
- 4 Stiele Koriandergrün
- 2 El Chilöl

1. Kai-lan putzen, waschen und die Stielenden knapp abschneiden. Blätter mit den sehr feinen Stielen grob schneiden. Blütenknospen abtrennen. Die oberen dünneren Stiele in 3–4 cm große Stücke schneiden, die unteren dicken Stiele in Scheiben schneiden. Schalotten halbieren, in Streifen schneiden. Ingwer schälen. Ingwer und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Öl hellbraun rösten und beiseitestellen.

2. Die Haut der Entenbrüste kreuzweise einschneiden. Brüste von beiden Seiten mit 1 El Öl einstreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine ofenfeste Pfanne erhitzen. Entenbrüste auf der Hautseite darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Brüste wenden, 1 Minute auf der Fleischseite anbraten, dann wieder auf die Hautseite legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12–15 Minuten rosa garen.

3. Restliches Öl (2 El) in einer Pfanne (oder im Wok) erhitzen. Kai-lan-Stiele, Ingwer, Knoblauch, Schalotten, Koriandersaat und Sternanis darin 2 Minuten bei starker Hitze braten. Mit Sojasauce und Gemüsefond ablöschen, mit Kokosmilch auffüllen. Kai-lan-Blätter zugeben und 2–3 Minuten leise kochen lassen. Mit Fischsauce, Limettensaft, Sesamöl, Salz und Kokosblütenzucker würzen. Blüten zugeben, 2 Minuten in der Sauce ziehen lassen.

4. Entenbrüste aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden. Ente, Gemüse und Sauce auf Tellern anrichten und mit geröstetem Sesam und abgezupften Korianderblättern garnieren. Mit Chilöl beträufeln und servieren. Dazu passt Reis.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**PRO PORTION** 30 g E, 58 g F, 20 g KH = 753 kcal (3140 kJ)

Von dem als „chinesischer Brokkoli“ bekannten Kai-lan verwendet unser Küchenchef Stiele, Blätter und Blüten und gart alles in cremiger Kokosmilch. Zu der feinen Gemüsesauce serviert er rosa gegarte Entenbrust. Wer gute Esser erwartet, reicht noch Reis dazu





AROMA COLLECTIVE

DAS TEAM Jasmin Baltres (Mitte) und Antonie Hoffmann (rechts) sind leidenschaftliche Gastgeberinnen. Als Gründerinnen des Full-Service-Caterings „Aroma Collective“ gestalten sie sinnliche und interaktive Ereignisse rund um das Thema Essen und Trinken. Dabei stehen regionale und saisonale Produkte, vor allem Obst und Gemüse, im Mittelpunkt.

DIE IDEE Sie inszenieren Veranstaltungen, wie eine Kitchen Party im foodlab beim Open Mouth Festival 2023 in Hamburg (siehe oben), und laden Gäste dazu ein, sich neugierig und mutig auf ihre individuellen, gern spielerischen Konzepte einzulassen.

Mehr Infos über Instagram: @_aromacollective_

Ein Baum und eine Krone

Jetzt ist die schönste Zeit für den König unter den Kuchen. Dieser, halb in zartbittere Kuvertüre und halb in süß-saftige Fondant-Glasur getaucht, geht definitiv in die Weihnachtsgeschichte ein. Auch in kleineren Varianten zu haben. Baumkuchen Fondant/Zartbitter 5 Ringe, 1700 g, ca. 80 Euro, www.koeniglicher-salzwedelerbaumkuchen.de



Süßer Dezember

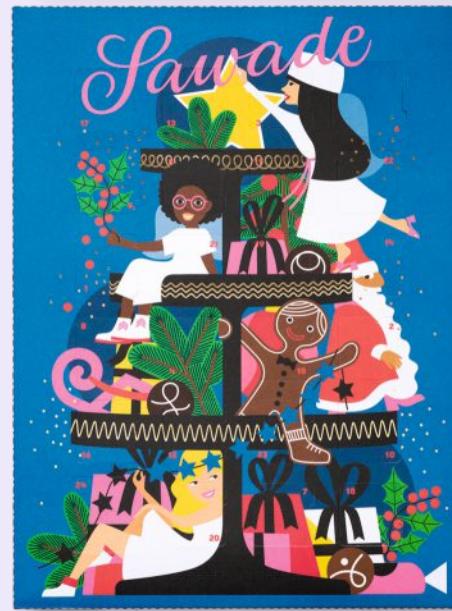
Die zauberhaften dreidimensionalen Figuren, wie Rentier, Schneemann, Pinguin oder Tannenbaum aus feinsten Vollmilchschokolade, sind fast zu schade zum Vernaschen. Aber eben nur fast! Adventskalender mit Hohlfiguren, Simon Coll, insgesamt ca. 220 g, ca. 19 Euro, www.camondas.de (1)

Wenn beste Pralinen, Trüffel und erlesenes Konfekt die Zeit bis Heiligabend auf so köstliche Weise versüßen, wünscht sich jeder, dass der Dezember nie zu Ende geht. Adventskalender „Etagere“, mit und ohne Alkohol, 320 g, ca. 55 Euro, www.sawade.berlin.de (2)

1



2



1

2

3

4

5

GESUND & MUNTER

Eine Handvoll Adventskalender für alle, die nicht naschen, sondern fit bleiben wollen: Vier bitterschöne Überraschungen für die Adventssonntage, die Fitness und Stoffwechsel nach vorne bringen. Adventsbox Bitter Liebe, ca. 100 Euro, www.bitterliebe.com (1). Der Kracher für Nussknacker: Insgesamt rund 600 g knackige Snacks von Cashewkernen bis Studentenfutter. Adventskalender GeNuss von Seeberger, ca. 25 Euro, www.dm.de (2). Von Chai bis Zitronengras: 24 Beutel blumige, süße und würzige Bio-Teemischungen. Bio-Tee Wohlfühlkalender von Pukka, ca. 13 Euro www.rosmann.de (3). Nougat Bits mit Haselnuss und Skinny Dipped Mandeln mit Schoko und Kakao sind nur zwei von 24 süßen und salzigen Leckerbissen. KoRo Veganer Adventskalender, ca. 55 Euro www.korodrogerie.de (4). Ingwer Shots in sieben Geschmacksrichtungen plus eine große Flasche, die uns topfit durch den Winter bringen. Kloster Kitchen Adventskalender, ca. 60 Euro, www.klosterkitchen.de (5)



IMMUN POWER^{a)}

MULTI-VITAMIN ENERGETIKUM*

Mit Kräutern & Früchten.
Ohne künstliche Zusatzstoffe.



VEGAN

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

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

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

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

Unsere Kraft liegt in der Natur



EIN LICHTLEIN BRENNT

Lasst uns froh und bunter sein: Eine Version der gläsernen Kerzenhalter ist offen für Teelichte, die andere bevorzugt normale Stabkerzen. Schon jeder Einzelne sorgt für schöne Stimmung, kunterbunt kombiniert, entsteht ein farbenfrohes Flammenmeer, das uns auch nach Weihnachten den Weg leuchtet. Und falls Ihnen noch eine zündende Geschenkidee fehlt, haben Sie jetzt sogar zwei oder drei.
Kerzenleuchter „Lumi“, Born in Sweden, in sechs Farben, Stck. ab ca. 15 Euro
www.erkmann.de

Ihr Tellerlein kommt

1 Schöne Bescherung: Handbemalte Porzellanteller, die festliche Tafeln schmücken oder den Nikolaus großzügig stimmen, wenn er sie vor der Tür entdeckt. Teller „bliss“ (klein), &klevering, 4er-Set, 12,5 cm Ø, ca. 40 Euro, www.klevering.com

2 Sternstunde: Zeitlos schöne Teller mit Sternmotiv und edler Goldkante, die kleine Plätzchen groß rausbringen. Teller-Set „Casquets“, Vito Nesta, 2-teilig, schwarz-weiß, 21 cm Ø, 100 Euro
www.contemporium.com

3 „O du fröhliche“ – bunter Keramikteller, der nicht nur vom Weihnachtsmorgen bis in die heilige Nacht für gute Laune sorgt. Glasteller „until early morning“, Bitossi Home, 16,5 cm Ø, ca. 40 Euro
www.bitossihome.it





2



3

Platz für Plätzchen

1 Weißblechdosen mit grafischen Mustern – viel zu schön, um im Küchenschrank zu landen. Tin Container, Hay, verschiedene Formen und Größen, ab ca. 12 Euro www.connox.de

2 Die zarten grünen Zapfen des Zylinders aus stabilem Borosilikatglas werden mit Fantasie zu Tannenspitzen. Ganz bestimmt ein Wohlfühlort für Weihnachtsgebäck. Glas-Container „Agave“ mit Deckel M, Octaevo, ca. 20 Euro, www.contemporium.com

3 In den geometrischen Gläsern in zarten Pastelltönen werden Kekse so appetitlich aufbewahrt, dass sie schnell weggeknuspert sind. Jar astral lilac, jar astral yellow, &klevering, 35 bzw. 45 Euro, www.klevering.com



Nachhaltiger Milchgenuss
aus Europa



Gut fürs Klima.
Gut für die Artenvielfalt.
Heumilch: Einfach urgut.

- Heumilchkühe erhalten frische Gräser und Kräuter im Sommer und Heu im Winter. Vergorene Futtermittel sind verboten.
- Diese nachhaltige Wirtschaftsweise fördert die Artenvielfalt und schützt das Klima.
- Weide, Auslauf oder Laufstall sorgen für ausreichend Bewegung. Eine dauernde Anbindehaltung ist verboten.
- Die Höfe sind in den Bergregionen der Alpen und des Alpenvorlands beheimatet.

Mehr auf heumilch.com

GARANTIERT GENETECHNIKFREI



Kofinanziert von der
Europäischen Union

<https://worldmap.eea.europa.eu> Dieser Veröffentlichung gibt allein die Meinung des Autors wieder, der allein für den Inhalt verantwortlich ist. Die Europäische Kommission haftet nicht für die etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



IN TROCKENEN TÜCHERN

»essen & trinken« und die Emsdettener Frottier-Weberei Cawö bringen gemeinsam eine Küchenkollektion auf den Markt

Die hängt man sich gern hin: Gefertigt aus Halbleinen oder reiner Baumwolle, die Cuisine Collection von Cawö ist hübsch und praktisch zugleich. Das Traditionssunternehmen fertigt seit 75 Jahren hochwertige Frottiertücher in Westfalen. Das Geschirrtuch Cuisine Duo (großes Bild und kleines links) gibt es in sechs verschiedenen Farbkombinationen und besteht aus 52 Prozent Leinen und 48 Prozent Baumwolle (12,95 Euro pro Stück), die gestreiften und strukturierten Küchenhandtücher Cuisine Piqué sind aus reiner Baumwolle und in vier verschiedenen Farben erhältlich (11,95 Euro pro Stück). So macht Abtrocknen Spaß. <https://www.cawoe-shop.com/>





1. EINLADEND Die liebevoll eingedeckte Tafel lud zum gemeinsamen Essen bei guten Gesprächen ein

2. KRAFTVOLL Den Abwasch überließ Stefano Zarrella den Somat Excellence Premium 5in1 Caps



3. MUSIKALISCH Vollblutmusiker Bruno Zarrella sorgte mit Italo-Klassikern für Stimmung

4. KREATIV Als Andenken an den Tag konnten die Teilnehmenden einen Pasta-Teller designen

5. AUSGELASSEN Während der Pasta-Challenge wurde nicht nur gekocht, sondern auch gefeiert



Ein Tag voller Gastlichkeit

Was steckt dahinter, wenn Menschen, die einander nicht kennen, zusammenkommen, miteinander kochen und gemeinsam Spaß haben? Ganz genau, die Pasta-Challenge von Stefano Zarrella und Somat

Eine lange Tafel, fein eingedeckt mit schönem Geschirr und glänzenden Gläsern, köstliche Rigatoni al forno aus besten Zutaten, gute Gespräche und ganz viel Gastlichkeit: Die Pasta-Challenge von Stefano Zarrella und Somat in Hamburg war zweifellos ein besonderes Erlebnis, das die Teilnehmenden nicht so schnell vergessen werden. Gemeinsam wurden köstliche Rigatoni al forno gekocht – selbstverständlich nach einem Familienrezept von Stefano Zarrellas Mama Clementina. „Ein perfektes Dinner braucht kein High-End-Rezept. Vielmehr steht die gemeinsame Zeit beim Kochen im Vordergrund“, findet Teilnehmerin Bianca aus Bremen.

Von dieser kostbaren Zeit gab es reichlich bei der Pasta-Challenge in der Küchenpraxis an der Hamburger Elbe. Und weil Musik bei so einem Event selbstverständlich nicht fehlen darf, gab sich Vollblutmusiker Bruno Zarrella am Mikrofon die Ehre und sorgte mit Italo-Klassikern für eine ausgelassene Stimmung an den Kochtöpfen. Gemeinsam wurde anschließend genossen, was zuvor liebevoll zubereitet wurde. Tja, und so richtig wollte keiner, dass der Tag zu Ende geht – und das ist wohl eines der besten Komplimente, die Gäste ihren Gastgebern machen können!

Mehr Informationen unter:
somat.de

„Das perfekte Dinner ist für mich gelungen, wenn die richtigen Menschen zusammenkommen und das Essen jeden Gast glücklich macht.“

VISHI AUS BIELEFELD,
TEILNEHMERIN



EINFACH LECKER Das Rezept für die Rigatoni al forno wie bei Mama stammt aus dem Kochbuch „Unglaublich schnell“ von Stefano Zarrella

Somat



BRILLANT BRÜHEN

Fantastisch, diese Falten! Denn sie sorgen dafür, dass das Wasser gleichmäßig durch den Kaffee fließt und damit für ein perfektes Brühverhältnis. Der formschöne Porzellanfilter wird in Japan handgefertigt. Was Sie sonst noch für eine wirklich gute Tasse Kaffee brauchen? Spezielles Filterpapier, einen Filterhalter, beides ebenfalls hier erhältlich – und natürlich Ihre Lieblingsbohnen. Coffee Dripper „Origami“, Johann Jacobs Haus, Größe S, ca. 40 Euro, www.johann-jacobs-haus.de

Der kleine
Schwarze

Kaffee-Kunststück

Tassenweise oder volle Kanne – diese Maschine bezieht immer genauso viel Wasser, wie für die gewünschte Menge gebraucht wird, und das auf Knopfdruck. Und dank des wiederverwendbaren Goldtonfilters ist Kaffeeklatsch ab sofort ein nachhaltiges Vergnügen. Filterkaffee-Vollautomat „Filka“ Dark Inox, Severin, ca. 300 Euro www.severin.com



— 3 — Fragen an

Veronica Rossi

Nachhaltigkeits- und Stiftungsmanagerin bei Lavazza



1 Die Lavazza Stiftung unterstützt Kaffeebauern in den Anbauregionen. Wie gehen Sie dabei vor?

Um eine maximale Wirkung zu erzielen, entwickeln wir mit den Menschen vor Ort maßgeschneiderte Programme. Dabei passen wir die Maßnahmen flexibel und gezielt an lokale Bedürfnisse an. Das geht von Bildungsangeboten bis zur Förderung nachhaltiger Anbaumethoden.

2 Wie wählt die Stiftung ihre Partner vor Ort aus?

Für uns ist die enge Zusammenarbeit mit Organisationen entscheidend, die lokales Wissen und Expertise besitzen, effektiv vor Ort handeln und über zuverlässige Monitoring- und Evaluierungssysteme verfügen. Partner wie Save the Children stehen uns seit über 20 Jahren zur Seite.

3 Ist der Klimawandel bereits spürbar?

Der Klimawandel führt bereits heute zu Ernteverlusten und rapidem Rückgang von Anbauflächen. Unsere Projekte unterstützen Kaffeebauern mit geeigneten Anbaumethoden, um den Wandel zu meistern und ökologisch wertvolle Regionen zu schützen – etwa im peruanischen Regenwald, wo seit 2020 über 5200 Paranussbäume gepflanzt wurden.



Immer der Nase nach

Es geht nichts über den Duft von frisch gemahlenem Kaffee. Diese Mühle mit hochwertigem Edelstahl-Kegelmahlwerk hat 40 präzise Einstellungen. Für den perfekten Mahlgrad – von fein für Espresso bis größer für Filterkaffee. Kaffeemühle CM 8007, Pistazie, Graef, ca. 200 Euro, www.graef.de



Ruhig mal blaumachen

Frischen Kaffee kochen, in die schicke Thermoskanne mit hochwertigem Glaseinsatz füllen, aufs Sofa kuscheln und einhändig per Knopfdruck einschenken. Dank der Top-Wärmespeicherung gehören die nächsten 12 Stunden Ihnen. Isolierkanne, Emsa Motiva, nordblau, 1 Liter, ca. 20 Euro, www.tefal.de



Hans Dampf in allen Tassen

Der kleine Design-Schatz im gebürsteten Aluminium-Look ist dank des Triple-Thermoblock-Heizsystems in unter vier Minuten betriebsbereit, zaubert zuverlässig besten Espresso und schäumt mit seiner Dampflanze aus hochwertigem Edelstahl Milch wie ein großer. Espressomaschine Minipro, Smeg, weiß-matt, ca. 1400 Euro, www.smeg.com



Das Geheimnis eines perfekten Kaffees



Professionelle Entkalkung



Hygienische Reinigung



Das Schweizer Original gegen Kalk

Guten Morgen

Kein Wenden und Warten – unser Ofenpfannkuchen backt sich quasi wie von selbst und begeistert mit Fluffigkeit und fruchtig-knusprigem Topping



Dutch Baby mit marinierten Trauben

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2–3 Portionen

TEIG

- 80 g Mehl
- 240 ml Milch
- 6 Eier (Kl. M)
- 4 El Zucker
- Salz • 20 g Butter

TOPPING

- 120 g rote Weintrauben
 - 120 g grüne Weintrauben
 - 2 El weißer Schokoladensirup (z.B. von Monin)
 - 1 Tl Bio-Zitronenschale (fein abgerieben)
 - 2 El Olivenöl
 - 2 El Kürbiskerne • 2 El Granola
- Außerdem: ofenfeste Pfanne (26 cm Ø)

1. Für den Teig Mehl, Milch, Eier, Zucker und 1 Prise Salz in einer großen Schüssel zu einem glatten Teig verrühren und 20 Minuten quellen lassen.

2. Inzwischen den Backofen mit einer ofenfesten Pfanne auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Trauben verlesen, waschen, trocken tupfen und halbieren. Trauben in einer Schüssel mit Sirup, Zitronenschale und Olivenöl mischen.

3. Teig durchrühren. Die heiße Pfanne aus dem Backofen nehmen. Butter darin zerlassen und Teig eingleißen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten backen.

4. Inzwischen Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken.

5. Dutch Baby aus dem Ofen nehmen, mit Trauben, Granola und Kürbiskernen garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION (bei 3) 24 g E, 32 g F, 62 g KH = 657 kcal (2752 kJ)

Die Schoko-Sirup-Olivenöl-Marinade verleiht den Trauben Finesse, Granola und Kerne geben dem Ganzen den nussigen Crunch

KAFFEEGENUSS FÜR ZU HAUSE

Sie lieben Kaffee? Dann dürfen Sie sich jetzt schon freuen – auf eine neue Kaffeespezialität und einen ganz besonderen Genuss, der Ihr Herz garantiert höherschlagen lässt. Aber sehen Sie selbst



Dallmayr Home Barista ist ideal für Kaffeevollautomaten, Siebträgermaschinen und Cafetières

Cream-Team: Espresso Intenso, Caffè Crema Dolce, Crema e Aroma und Caffè Crema Forte



In der Dallmayr Academy lernen Sie auch die Kunst der Latte-Art



Die Dallmayr Academy ist sowohl für Einsteiger als auch für Profis einen Besuch wert

Für die perfekte Tasse Kaffee lohnt sich ein genauer Blick auf jedes Detail



Pistazien Cappuccino

REZEPT FÜR EINE PORTION

30 ml Dallmayr Home Barista Espresso Intenso · 1 TL Pistaziencreme · gehackte Pistazien · 100 ml Milch

- 1 Die Pistaziencreme in die Ränder der Tasse streichen.
- 2 Gehackte Pistazien an den Rand streuen.
- 3 Einen Espresso in die Tasse laufen lassen und mit geschäumter Milch auffüllen.

Tipp:
Unter dallmayr.com gibt es noch viel mehr leckere Kaffee-Rezeptideen zum Ausprobieren

Ihnen als Kaffeeliebhaber müssen wir wahrscheinlich nicht erzählen, dass Kaffee in ganzer Bohne und die frische Zubereitung zu Hause voll im Trend liegen. Aber wussten Sie, dass jeder dritte Haushalt mittlerweile einen Kaffeevollautomaten oder eine Siebträgermaschine besitzt? Doch zu einer guten Maschine gehört auch ein guter Kaffee. Ob mild oder kräftig – das ist Geschmackssache, denn wer Kaffee bewusst genießt, entdeckt von Mal zu Mal die feinen Unterschiede. Dallmayr hat darum seine erfolgreiche Linie Home Barista um einen Crema e Aroma erweitert und bietet so anspruchsvollen Genussmenschen noch mehr Geschmacksvielfalt. Der Neuzugang schmeckt kräftig und aromatisch, hat wenig Säure und ist durch seine cremige Struktur und die lange, schonende, dunkle Röstung ideal für alle Kaffeespezialitäten mit Milch, von Cappuccino bis Latte Macchiato.

Für den perfekten Kaffeegenuss:

Damit Ihr Lieblingskaffee das nächste Mal besonders gut gelingt – hier noch ein paar Tipps: Wichtig sind eine hochwertige und frische Kaffeequalität, professionelles Equipment, frisches Wasser mit einem mittleren Härtegrad, der passende Mahlgrad zur Zubereitung, die exakte Einstellung der Maschine und das richtige Verhältnis von Kaffee- und Wassermenge.

Für ambitionierte Kaffefreunde:

Wissenswertes rund um das Thema Kaffee und wie man das Beste aus den Caffè-Crema- und Espresso-Bohnen herauhtolt, zeigen Kaffee-Experten in der Dallmayr Academy. Woher kommen die Kaffeebohnen? Welche Sorte ist die richtige? Wie bereite ich Kaffee perfekt zu? Wie bedient man eine Siebträgermaschine? Wie gelingt einem der weltbeste Espresso? Wie wird man zum Latte-Artist?

Unter dem Motto „Wissen schafft Genuss“ nimmt ein professionelles Barista-Team interessierte Selfmade-Baristas und Profis mit auf eine spannende Schulungsreise. Einsteiger wie Fortgeschrittene erleben Kaffeekultur live, üben, verschiedene Qualitäten mit allen Sinnen zu unterscheiden, lernen die einzelnen Zubereitungsmethoden kennen und entdecken neue Trends.

„Qualität und Frische sind der Anfang einer guten Tasse Kaffee. Kommen noch Wissen und Leidenschaft hinzu, wird das Ergebnis perfekt.“ Phil Semelink, Dallmayr Barista-Profi und Schulungsleiter Dallmayr Academy.



Mehr Infos zur Dallmayr Academy erhalten Sie mit dem Scannen des QR-Codes oder unter: dallmayr-academy.com



Dallmayr

PLÄTZCHEN

Aprikosen-Kokos-Schneebälle

Der weiße Kokos-Mantel verbirgt das köstliche Innere: einen betörend mürben mit Tonkabohne aromatisierten Teig, der einen fruchtig-süßen Kern aus Aprikosenstückchen umhüllt.

Rezept Seite 29

Neue Kollektion

Es sind die Details, die unsere Plätzchen so besonders machen. Etwa ein Hauch Basilikum im Bethmännchen, kandierte Olive im Nusskipferl oder Miso im Karamell-Cookie. Freuen Sie sich auf zwölf himmlische Kreationen von extravagant bis klassisch – allesamt echte Liebhaberstücke

Nusskipferl mit kandierter Olive

Kipferl, die nussig und zartknusprig sind, kennt man. Für Überraschung sorgen jedoch feine Stückchen von süßlich-würzigen Oliven, die eine ganz neue Geschmacksdimension mitbringen.

Rezept Seite 29

Zitronen-Bethmännchen

Saftig-zarte Bethmännchen gehören zu den Klassikern der Adventsbäckerei. Unvergesslich macht diese Neukomposition das Aromenduo aus Zitrone und frischem Basilikum.

Rezept Seite 29



Himbeer-Kakao-Swirls

Die fruchtige Konfitürenfüllung und der mit getrockneten Himbeeren umhüllte Knusperrand können einem ganz schön den Kopf verdrehen.

Rezept Seite 35

Miso-Karamell-Cookies

Mit Miso-Paste aromatisierte Karamellcreme zwischen nussigen Cookies: Hier ergänzen sich süße und würzig-salzige Komponenten zu einem magischen Ganzen.

Rezept Seite 35

Limetten-Herzen mit Fenchelduft

Auf den ersten Blick klassisch mit Limette und Mürbeteig, dann aber verblüffend neu mit Fenchelsamen und einer zartschmelzenden Füllung aus weißer Schoko-Ganache.

Rezept Seite 36

Kokos-Passionsfrucht-Streifen

Die Plätzchenform kennt man auch als „Eisenbahnschienen“. Unsere Version glänzt mit Kokos, Makronenmasse und feiner Passionsfruchtfüllung. Da träumt man sich gern in die Ferne.

Rezept Seite 36



Foto Seite 22

Aprikosen-Kokos-Schneebälle

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 24 Stück

TEIG

- ½ Tonkabohne
- 190 g Mehl
- 160 g Kokosraspel
- 170 g vegane Margarine oder Butterersatz (z.B. Alsan)
- 70 g Agavendicksaft

FÜLLUNG

- 50 g Soft-Aprikosen
- 50 g Aprikosenkonfitüre
- 1 Prise Zimt

DEKORATION

- 2 Ei Aprikosenkonfitüre
- 50 g Kokosraspel

1. Für den Teig Tonkabohne fein reiben. Tonkabohne, Mehl und Kokosraspel in eine Rührschüssel geben und gut mischen. Margarine und Agavendicksaft zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten. Ca. 30 Minuten kühl stellen.

2. Für die Füllung Aprikosen sehr fein hacken. Aprikosen, Konfitüre und Zimt in einer Schüssel vermischen.

3. Aus dem Teig nach und nach 24 Kugeln (à 25 g) rollen. Jede Teigkugel auf der Handfläche flach drücken, mittig jeweils etwas von der Füllung daraufgeben. Teigmasse um die Füllung schließen und mit Händen rasch wieder rund rollen. Teigkugeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 11–12 Minuten backen. Backblech aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen.

4. Konfitüre und 1 TL Wasser in einem kleinen Topf unter Röhren aufkochen. Plätzchen damit rundum einstreichen und in den Kokosraspeln wälzen. Schneebälle vollständig auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus
Kühlzeit ca. 2 Stunden

PRO STÜCK 1 g E, 11 g F, 12 g KH =
160 kcal (675 kJ)

Aufbewahrung Schneebälle zwischen Backpapier in luftdicht verschließbare Dosen schichten. So halten sie sich 3–4 Wochen frisch.



Foto Seite 23

Nusskipferl mit kandierten Oliven

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN,
RAFFINIERT

Für 32 Stück

- 50 g kandierte schwarze Oliven (z.B. aus dem italienischen Feinkostgeschäft oder online über bosfood.de oder gourmandis.de)
- Mark von ½ Vanilleschote
- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 240 g Butter
- Salz
- 50 g Muscovado-Zucker
- 50 g Puderzucker
- 150 g gemahlene Haselnüsse
- 70 g feinster Zucker
- 80 g Ruby-Kuvertüre (Callets; z.B. von Callebaut; z.B. online über pati-versand.de)

1. Für den Kipferlteig Oliven fein hacken. 1 Ei davon für die Dekoration beiseitelegen. Vanillemark, gehackte Oliven, Mehl, Butter, 1 Prise Salz, Muscovado- und Puderzucker sowie Haselnüsse rasch glatt verkneten. Teig zum einem flachen Ziegel formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.

2. Teig halbieren, daraus 2 ca. 1,5 cm dicke Rollen formen. In ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Teigstücke mit Händen zunächst rund rollen, dann zu länglichen, spitz zulaufenden Kipferln formen. Mit Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 8 Minuten hell backen, bis die Spitzen zu bräunen beginnen.

3. Kipferl aus dem Ofen nehmen, noch warm direkt auf dem Backblech mit feinem Zucker bestreuen. Auskühlen lassen. Kuvertüre fein hacken, über einem warmen Wasserbad schmelzen. Kuvertüre in sehr feinen Streifen über die Kipferl ziehen. Mit den restlichen Oliven (1 Ei) bestreuen und fest werden lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus

Kühlzeit ca. 1:30 Stunden

PRO STÜCK 2 g E, 10 g F, 12 g KH =
152 kcal (635 kJ)

Aufbewahrung In luftdicht verschließbaren Dosen zwischen Lagen von Backpapier ca. 4 Wochen haltbar.



Foto Seite 24

Zitronen-Bethmännchen

* EINFACH, GLUTENFREI,
GUT VORZUBEREITEN

Für 16 Stück

BETHMÄNNCHEN-MASSE

- 115 g Paranusskerne
- 40 g Puderzucker
- 9 Basilikumblätter
- 115 g Marzipanrohmasse
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 1 Ei (KI. M)
- 1 Prise Salz
- 1 gehäufter Ei Speisestärke

GLASUR

- 30 Mandelkerne ohne Haut
- 50 g Zitronenmarmelade
- ½ TL Basilikum (gerebelt)

1. Für die Bethmännchen-Masse Paranüsse und Puderzucker in einen Mixer oder Blitzhacker geben und auf höchster Stufe zu einer feinen Nussmasse mixen. Zwischendurch die Nüsse mit einem Teigschaber öfter vom Gefäßrand lösen.

2. Basilikumblätter sehr fein hacken. Nussmasse, Marzipan, Zitronenschale und Basilikum in eine Rührschüssel geben und gut vermischen. Ei trennen. Eiweiß, Salz und Stärke zur Nussmasse geben. Mit den Knethaken des Handrührers glatt verkneten.

3. Masse zu 16 Kugeln (à 20 g) rollen. Mandelkerne längs halbieren. Eigelb und 1 Ei Wasser leicht verquirlen. Kugeln damit rundum dünn bestreichen und je 3 Mandelhälften seitlich andrücken. Bethmännchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Umluft 130 Grad) auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

4. Für die Glasur Marmelade und 1 TL Wasser unter Rühren in einem kleinen Topf einmal kurz aufkochen. Bethmännchen mit der Marmelade bestreichen, mit gerebeltem Basilikum bestreuen und trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus
Abköhl- und Trockenzeiten 1 Stunde

PRO STÜCK 3 g E, 9 g F, 9 g KH =
133 kcal (558 kJ)

Aufbewahrung In luftdicht verschließbaren Dosen zwischen Lagen von Backpapier ca. 3 Wochen haltbar.



Karamell-Spekulatius

Für die nächste Überraschung sorgt ein mit Salzstangen zubereiteter Spekulatiusteig. Seine leicht salzige Note schmeckt köstlich zu der aus süßer Kondensmilch cremig eingekochten Karamellfüllung. Rezept Seite 36



Zimt-Mürbchen mit Schoko-Tupfen

Sie verbreiten schon beim Backen
einen magischen Duft: butterzarte
Plätzchen mit Lebkuchengewürz,
köstlich getoppt mit feiner Schoko-
Ganache und einer Prise Zimt.

Rezept Seite 37

Orientalische Pflaumen-Mohn-Spitzen

Mit würzigem Pflaumenmus gefüllte Plätzchen aus Mohn-Mürbeteig. Rosenwasser gibt ihnen einen duftigen Dreh. Rezept Seite 38

Mango-Kürbiskern-Ecken

Genau die Mischung, die Weihnachtsplätzchen so unwiderstehlich macht: eine feine Schicht buttriger Keksteig, belegt mit knusprig-aromatischen Nüssen und süßen Mangostückchen. Die Schoko-Ecke nehmen wir auch gern mit. **Rezept Seite 38**

Feigen-Panforte-bianco

Nicht nur in Italien liebt man die süße Mischung aus getrockneten Früchten, Nüssen, Honig und weihnachtlichen Gewürzen. Fruchtiges Highlight unserer Gebäckstreifen sind soft-getrocknete Feigen und kandierte Orangenschalen.

Rezept Seite 40



Foto Seite 25

Himbeer-Kakao-Swirls

** MITTELSCHWER,
GUT VORZUBEREITEN

Für 40 Stück

MÜRBETEIG

- 1 Ei (Kl. M)
- 250 g Mehl plus 3 El plus etwas zum Bearbeiten
- 150 g Puderzucker
- Salz
- ½ TI Backpulver
- 125 g Butter (weich)
- 15 g Kakaopulver
- 2 El Rote-Bete-Saft

DEKORATION

- 20 g Himbeeren (gefriergetrocknet)
- 200 g Himbeerkonfitüre

1. Für den Mürbeteig das Ei trennen. Eiweiß verquirlen und zugedeckt kalt stellen. Mehl, Puderzucker, 1 Prise Salz, und Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Butter in Stückchen und Eigelb zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers (oder in einer Küchenmaschine) rasch zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig halbieren. Backkakao unter eine Teighälfte kneten. Saft und ca. 3 El Mehl unter die zweite Teighälfte kneten. Teige flach formen, getrennt in Frischhaltefolie wickeln und ca. 45 Minuten kalt stellen.

2. Die beiden Teigportionen jeweils auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (30x15 cm) ausrollen. Den dunklen Teig dünn mit Eiweiß bestreichen. Pinken Teig passgenau darauflegen und ebenfalls mit etwas Eiweiß bestreichen. Teigplatte von der langen Seite aus zu einer festen Rolle aufrollen und halbieren. Jede Hälfte mit den Händen zu ca. 20 cm langen Strängen (3 cm Ø) ausrollen. In Frischhaltefolie gewickelt, weitere ca. 45 Minuten kalt stellen.

3. Jeden Teigstrang in 20 Scheiben (5 mm dick) schneiden. Mit den Schnittflächen nach oben auf zwei mit Backpapier belegten Backblechen verteilen. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 8 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

4. Gefriergetrocknete Himbeeren fein hacken oder im Mörser fein zerstoßen. Konfitüre in einem kleinen Topf unter

Röhren einmal aufkochen. Auf die Hälfte der Plätzchen jeweils etwas Konfitüre geben. Restliche Plätzchen darauflegen und leicht zusammendrücken, bis die Konfitüre an den Plätzchenrand quillt. Plätzchenrand rundum in die zerkleinerten gefriergetrockneten Himbeeren drücken und trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus

Kühlzeit 2 Stunden

PRO STÜCK 1 g E, 3 g F, 12 g KH = 82 kcal (344 kJ)

Aufbewahrung Die Plätzchen sind in einer luftdicht verschließbaren Gebäckdose, zwischen Lagen von Backpapier gelagert, ca. 3 Wochen haltbar.

1 Prise Salz in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührers hellcremig aufschlagen. Eigelb gut unterrühren. Gehackte Haselnüsse und Mehlmischung zugeben und alles kurz glatt rühren. 2 El Miso-Karamell zugeben und mit einer Gabel durch den Teig ziehen.

3. Teig z.B. mit Teelöffeln zu walnussgroßen Bällchen formen. Mit reichlich Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Cookies ca. 2 Stunden kalt stellen (alternativ die Cookies 15 Minuten einfrieren).

4. Cookies im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 6–7 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, Cookies mithilfe des Backpapiers auf ein Kuchengitter ziehen und auskühlen lassen.

5. Auf die Hälfte der Cookies jeweils einen Klecks Miso-Karamell-Paste auf die Unterseite geben. Restliche Cookies daraufsetzen und leicht andrücken.

6. Kuvertüre fein hacken. ⅓ der Kuvertüre in einer kleinen Metallschüssel über einem warmen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Vom Herd nehmen. Restliche Kuvertüre unterrühren und darin schmelzen. Cookies etwa zu einem Drittel in die Kuvertüre tauchen, auf Backpapier legen. Kuvertüre fest werden lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus
Kühl- und Wartezeiten mindestens 4:30 Stunden

PRO STÜCK 2 g E, 15 g F, 25 g KH = 252 kcal (1057 kJ)

Aufbewahrung In luftdicht verschließbaren Gebäckdosen ca. 3 Wochen haltbar.



Foto Seite 26

Miso-Karamell-Cookies

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 24 Stück

MISO-KARAMELL

- 150 g Puderzucker
- 50 g Reissirup
- 150 ml Schlagsahne
- 100 g Butter
- 60 g helle Miso-Paste

COOKIE-TEIG

- 220 g Mehl
- ½ TI Backnatron
- ½ TI Backpulver
- 170 g Butter (weich)
- 160 g brauner Zucker
- 50 g feinster Zucker
- Salz
- 2 Eigelb (Gr. M)
- 70 g gehackte Haselnüsse

DEKORATION

- 100 g Vollmilchkuvertüre

1. Für den Miso-Karamell Puderzucker und Reissirup in einem Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren. Sahne langsam zugießen und unter Röhren ca. 1 Minute köcheln, bis sich alles gut verbunden hat. In einen hohen Mixbecher füllen. Butter in kleinen Stückchen und Miso-Paste zugeben. Mit einem Stabmixer zu einem glänzenden Karamell mixen. Mit Folie bedeckt mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, kalt stellen.

2. Für die Cookies Mehl, Natron und Backpulver in eine Schüssel sieben. Butter, braunen und weißen Zucker und

„Cookie-Teig wird zu Bällchen geformt aufs Blech gesetzt. Dazwischen genügend Abstand lassen, denn der Teig zerläuft beim Backen stark.“

»e&t«-Konditorin Julia Otto



Foto Seite 27

Limetten-Herzen mit Fenchelduft

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 35 Stück

MÜRBETEIG

- ½ Bio-Limette
- 250 g Mehl
- 160 g Butter
- 80 g Puderzucker
- 10 g Fenchelsamen (alternativ 3 Beutel Fencheltee à 3 g)

LIMETTEN-GANACHE

- 150 g weiße Kuvertüre
- 1½ Bio-Limetten
- 80 g Butter
- Salz

Außerdem: Ausstecher in Herzform (4 cm Ø), Spritzbeutel mit Lochtülle (5 mm Ø)

1. Für den Mürbeteig Limette heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Mehl, Butter, Puderzucker und 7–8 g Fenchelsamen in eine Rührschüssel geben. Mit den Knethaken des Handrührers glatt verkneten. In Folie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2. Teig portionsweise zwischen 2 Lagen Backpapier etwa 5 mm dick ausrollen. Herzen ausstechen und auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen. Mit wenig Wasser bestreichen und mit Limettenschale und restlichem Fenchel (2–3 g) bestreuen. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 8 Minuten hellbraun backen. Plätzchen mithilfe des Backpapiers auf Kuchengitter ziehen und abkühlen lassen.

3. Für die Ganache Kuvertüre fein hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Limetten heiß abwaschen, trocken reiben und Schale fein abreiben.

4. Butter, 1 Prise Salz und Limettenschale mit den Quirlen des Handrührers hellcremig aufschlagen. Kuvertüre bei geringer Geschwindigkeit langsam einfließen lassen. Ganache kurz kühnen, bis sie spritzfähig ist. Dann in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Auf die Hälfte der Herzen (Unterseite) jeweils kleine Ganache-Tupfen setzen. Jeweils ein weiteres Herz daraufsetzen und vorsichtig andrücken. Limetten-Herzen

15 Minuten kalt stellen, damit die Ganache-Füllung fest wird.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Kühlzeit ca. 1 Stunde
PRO STÜCK 1 g E, 7 g F, 10 g KH = 110 kcal (464 kJ)

Aufbewahrung Die Kekse halten sich in einer luftdicht verschließbaren Gebäckdose, zwischen Lagen von Backpapier kühl und trocken gelagert, etwa 2–3 Wochen frisch.



Foto Seite 28

Kokos-Passionsfrucht-Streifen

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 36 Stück

KOKOS-MÜRBETEIG

- 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 40 g Kokosraspel
- 50 g Puderzucker
- 1 Eigelb (Kl. M)
- Salz
- 120 g Butter

MAKRONENMASSE

- 250 g Marzipanrohmasse
- 50 g Puderzucker
- 3 Eigelb (Kl. M)
- 3 Ei Kokosraspel

FÜLLUNG

200 g Passionsfrucht-Konfitüre mit Kernen (z. B. von St. Dalfour Mango & Passionsfrucht)

Außerdem: Spritzbeutel mit Sterntülle (1,5 cm Ø)

1. Für den Mürbeteig Mehl, Kokosraspel, Puderzucker, Eigelb, Salz und Butter in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer flachen Scheibe formen und in Folie gewickelt ca. 25 Minuten kalt stellen.

2. Für die Makronemasse inzwischen Marzipan grob raspeln, mit Puderzucker und Eigelben in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers zu einer glatten Masse verkneten. Marzipanmasse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.

3. Den Teig zwischen Backpapier zu einem Rechteck von 18 x 38 cm ausrollen. In 3 Streifen à 6 x 38 cm schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech

legen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen. Im heißen Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene etwa 7 Minuten vorbacken. Herausnehmen, evtl. nochmals nachschneiden und kurz abkühlen lassen.

4. Makronemasse jeweils als Strang auf die langen Seiten der Mürbeteigstreifen spritzen, sodass in der Mitte Platz für die Konfitüre ist. Teigstreifen mit Kokosraspeln bestreuen. Die Streifen im Ofen bei gleicher Temperatur auf der mittleren Schiene nochmals etwa 5 Minuten backen.

5. Konfitüre und 1 El Wasser unter Rühren aufkochen und etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Noch warm zwischen den Marzipanstreifen verteilen. Auskühlen lassen. Die Teigstreifen in ca. 3 cm breite Plätzchen schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Kühlzeit ca. 1:15 Stunden
PRO STÜCK 2 g E, 6 g F, 12 g KH = 121 kcal (506 kJ)

Aufbewahrung Die Streifen sind in einer luftdicht verschließbaren Gebäckdose, zwischen Lagen von Backpapier eingeschichtet, ca. 3 Wochen haltbar.



Foto Seite 30

Karamell-Spekulatius

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 40 Stück

KARAMELLCREME

- 1 Dose gesüßte Kondensmilch (400 g; z. B. Milchmädchen)

TEIG

- 100 g Salzstangen
- 125 g brauner Zucker
- 145 g Butter (weich)
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 200 g Mehl
- 2 Ei Spekulatius-Gewürz

Außerdem: Blitzhacker, Plätzchen-Ausstecher (5 x 4 cm) und Prägestempel (z. B. in Ilexform), Einmalspritzbeutel

1. Für die Karamellcreme einen Topf mit 3 Lagen Küchenpapier auslegen. Die ungeöffnete Kondensmilchdose einstellen. Wasser eingleßen, bis die Dose vollständig bedeckt ist. Halb zugedeckt bei mittlerer Hitze 2 Stunden kochen. Dose vorsichtig herausheben, am besten über Nacht auskühlen lassen.

2. Für den Teig Salzstangen und Zucker in einem Blitzhacker fein mahlen. Butter in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührers 3 Minuten hell aufschlagen. Ei und Eigelb zugeben und gut (ca. 2 Minuten) unterrühren. Mehl, Salzstangen und Spekulatius-Gewürz mischen, zugeben und mit den Knethaken des Handrührers zügig zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zu einer flachen Scheibe formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.

3. Den Teig halbieren. Nacheinander auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche oder zwischen zwei Lagen Backpapier 5 mm dünn ausrollen. Mit einer Ausstechform und passendem Stempel ausstechen und auf zwei mit Backpapier belegten Backblechen verteilen. Dabei die Teigreste immer wieder zusammenkneten, ausrollen und weitere Kekse ausstechen, bis der Teig verbraucht ist. Plätzchen ca. 45 Minuten kalt stellen (oder, sofern möglich, im Gefrierschrank ca. 15 Minuten tiefkühlen).

4. Spekulatius nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 8 Minuten hell backen. Aus dem Backofen

nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

5. Zum Fertigstellen die Kondensmilchdose öffnen und ca. die Hälfte der Karamellcreme in einen Spritzbeutel füllen. Eine feine Spitze abschneiden und die Unterseiten der Hälften der Spekulatius mit einer dünnen Karamellschicht bespritzen. Die restlichen Spekulatius-Plätzchen daraufsetzen, leicht andrücken und noch etwas trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Abkühl- und Wartezeiten ca. 12 Stunden

PRO STÜCK 1 g E, 4 g F, 11 g KH = 86 kcal (364 kJ)

Tipp Die restliche Karamellcreme schmeckt köstlich als Brotaufstrich oder eignet sich auch als Füllung für z.B. Engelsaugen oder statt Pflaumenmus für die Mohn-Spitzen (Rezept Seite 38).

Aufbewahrung Die Plätzchen sind in einer luftdicht verschließbaren Gebäckdose, zwischen Lagen von Backpapier kühl und trocken gelagert, ca. 4 Wochen haltbar.



Foto Seite 31

Zimt-Mürbchen mit Schoko-Tupfen

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 30 Stück

TEIG

- 250 g Mehl plus etwas zum Arbeiten
- 1 TL Backpulver
- 70 g feinster Zucker
- 3 TL Lebkuchengewürz
- Salz
- 1 Ei (KI. M.)
- 125 g Butter (weich)

FÜLLUNG

- 50 g Butter (weich)
- 1 TL Kakaopulver
- 75 g brauner Zucker
- ½ TL Zimt plus etwas zum Bestäuben

GANACHE

- 150 g Vollmilchkuvertüre
- 45 ml Schlagsahne
- ½ TL Zimt

Außerdem: evtl. Winkelpalette, kleiner Spritzbeutel mit Mini-Lochtülle oder Einmalspritzbeutel



Rotbäckchen®



IMMUNSTARK DURCH JEDEN TAG

Die enthaltenen Vitamine C und D sowie der Mineralstoff Zink unterstützen gezielt das Immunsystem – einfach lecker das Immunsystem unterstützen.

Das Beste weitergeben.

1. Für den Teig Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel sieben. Zucker, Lebkuchengewürz und 1 Prise Salz gut untermischen. Ei und Butter zugeben und alles rasch glatt verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

2. Für die Füllung Butter, Kakao, Zucker, Zimt in einer kleinen Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührers ca. 1 Minute cremig aufschlagen.

3. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche oder zwischen 2 Lagen Backpapier zu einem Rechteck (35 x 30 cm) ausrollen. Füllung z.B. mit einer Winkelpalette, daraufstreichen. Teig längs halbieren, sodass zwei Teigplatten à 35 x 15 cm entstehen. Beide Teigplatten von der langen Seite her aufrollen. Die Rollen in knapp 2 cm dicke Stücke schneiden.

4. Plätzchen mit der Schnittfläche nach oben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit den Händen leicht flach drücken, dabei darauf achten, dass die Marmorierung erkennbar bleibt. Mit dem Stielende eines Kochlöffels in jedes Teigstück mittig eine kleine Mulde hineindrücken. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten goldgelb backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

5. Für die Ganache Kuvertüre fein hacken. Mit Sahne und Zimt in eine Schüssel über ein heißes Wasserbad geben und unter Röhren schmelzen. Etwas abkühlen lassen, bis die Ganache gut spritzfähig ist.

6. Ganache in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen. Jeweils etwas Ganache in die Mulden der Plätzchen spritzen und fein mit Zimt bestäuben. Ganache fest werden lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühl- und Wartezeiten 1:30 Stunden
PRO STÜCK 2 g E, 13 g F, 21 g KH = 214 kcal (894 kJ)

Aufbewahrung In luftdicht verschließbaren Gebäckdosen ca. 3 Wochen haltbar. Damit die Kekse nicht aneinanderkleben, Backpapier dazwischenschichten.



Foto Seite 32

Orientalische Pflaumen-Mohn-Spitzen

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 60 Stück

TEIG

- 100 g feinster Zucker
- 200 g Butter
- 1 Ei (Kl. M.)
- 50 ml Pflaumendirektsaft
- 1 TL Rosenwasser (z.B. aus der Apotheke oder online z.B. über www.teeshop.de)
- Salz • 2 Msp. gemahlener Zimt
- 370 g Mehl
- 2 El Mohn (frisch feingeschrotet)

FÜLLUNG

- 200 g Pflaumenmus
 - 4 El Puderzucker
 - 1 TL Pflaumendirektsaft
 - ½ TL Rosenwasser
 - 2 El Rosenblütenblätter (getrocknet)
- Außerdem: runder Ausstecher (5 cm Ø)

1. Zucker und Butter in eine Rührschüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers oder in der Küchenmaschine ca. 1 Minute cremig aufschlagen. Ei, Pflaumensaft, Rosenwasser, 1 Prise Salz, Zimt, Mehl und Mohn zugeben und alles kurz mit den Knethaken vermischen. Mit den Händen rasch zu einem glatten Teig kneten und zu einer flachen Scheibe formen. In Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde kühlen.

2. Teig halbieren, nacheinander auf leicht bemehlter Arbeitsfläche 3–4 mm dünn ausrollen. Kreise ausschneiden. Teigreste wieder kurz zusammenkneten, erneut ausrollen und ausschneiden, bis der gesamte Teig verarbeitet ist. Auf jeden Kreis mittig je ½ TL Pflaumenmus geben. Teigränder von 3 Seiten etwas über die Füllung klappen und leicht andrücken, sodass Dreiecke entstehen, bei denen die Füllung mittig sichtbar ist. Plätzchen auf zwei mit Backpapier belegten Backblechen verteilen. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen, mit dem Backpapier auf Kuchengitter ziehen und auskühlen lassen.

3. Für die Füllung Puderzucker, Pflaumensaft und Rosenwasser dickflüssig verrühren. Plätzchen damit beträufeln, mit Blütenblättern dekorieren. Trocknen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Kühl- und Wartezeiten ca. 2 Stunden

PRO STÜCK 1 g E, 3 g F, 8 g KH = 66 kcal (278 kJ)

Aufbewahrung In luftdicht verschließbaren Gebäckdosen sind die Kekse ca. 3 Wochen haltbar.

„Rosenwasser stets sparsam dosieren. Es ist intensiv, kann rasch parfüm-artig wirken.“

»e&t«-Konditorin Julia Otto



Foto Seite 33

Mango-Kürbiskern-Ecken

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 70 Stück

MÜRBETEIG

- 380 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- ½ TL Backpulver
- 130 g Puderzucker
- Salz
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 265 g vegane Margarine

MANGO-KÜRBISKERN-BELAG

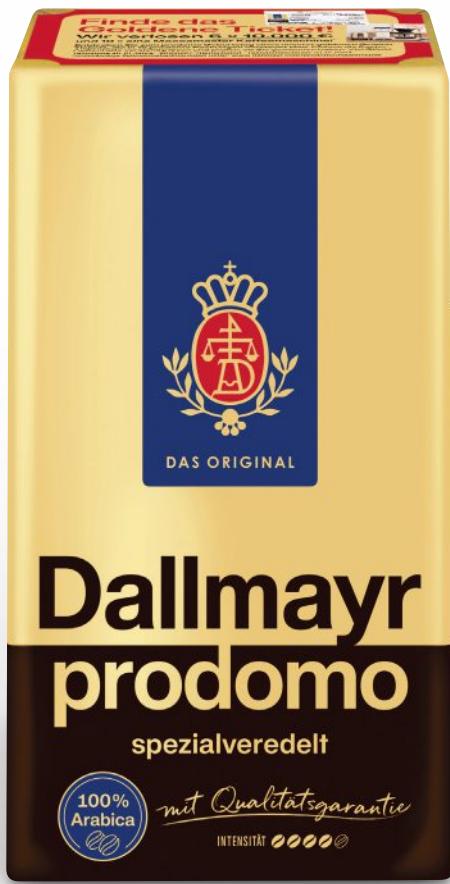
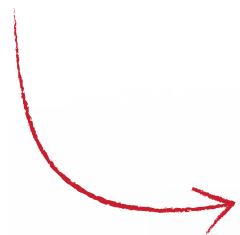
- 1 Bio-Orange
- 70 g getrocknetes Mangofruchtfleisch
- 300 g Kürbiskerne
- 50 g Mandelkerne ohne Haut
- 150 g vegane Margarine
- 110 g Zucker • Salz
- 70 g gemahlene Mandeln
- 3 El Mango-Fruchtaufstrich (passiert; z.B. von Glück)

SCHOKO-GLASUR

- 200 g vegane Zartbitterkuvertüre
 - 1 El Sonnenblumenöl
- Außerdem: Backpalette oder Teigkarte

1. Für den Mürbeteig Mehl, Backpulver, Puderzucker, 3 Prisen Salz und Kurkuma in einer Rührschüssel mischen. Margarine zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers oder in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. Zu einem flachen Rechteck formen und in Frischhaltefolie mindestens 30 Minuten kühlen.

60 Jahre prodomo. Finde das Goldene Ticket!



dallmayr.com/prodomo

<https://worldmags.net>

2. Für den Mango-Kürbiskern-Belag Orange heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Mangofruchtfleisch fein hacken. Kürbis- und Mandelkerne in einem Blitzhacker grob hacken. Margarine, Zucker und 2 Prisen Salz in einem Topf unter Rühren einmal kurz aufkochen lassen. Orangenschale, Mango, Kürbiskerne, gehackte und gemahlene Mandeln untermischen. Masse abkühlen lassen.

3. Teig auf einem mit Backpapier belegten, leicht mit Mehl bestreuten Backblech zu einem Rechteck (ca. 39 x 28 cm) ausrollen. Teigplatte mit einer Gabel mehrfach einstechen. Konfitüre aufstreichen. Kürbiskernmasse gleichmäßig auf der Teigplatte verteilen und z.B. mit einer langen Backpalette oder Teigkarte vorsichtig glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

4. Teigplatte noch warm in ca. 35 Quadrate (ca. 5 cm) schneiden. Quadrate diagonal in 70 Dreiecke schneiden.

5. Für die Schoko-Glasur Schokolade fein hacken und in einer Metallschüssel über einem warmen Wasserbad sacht schmelzen. Das Öl gut unterrühren. Jeweils eine Spalte der Kürbiskerne in die Glasur tauchen, am Schüsselrand etwas abstreifen. Die Ecken auf Backpapier legen und die Glasur fest werden lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Kühlzeit 1 Stunde

PRO STÜCK 2 g E, 8 g F, 11 g KH = 129 kcal (542 kJ)

Aufbewahrung In luftdicht verschlossenen Gebäckdosen gelagert, sind die Kekse ca. 3 Wochen haltbar.



Foto Seite 34

Feigen-Panforte-bianco

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 28 Stück

PANFORTE-MASSE

- 80 g Walnusskerne
- 50 g Pistazienkerne
- 80 g Mandelkerne
- 150 g softgetrocknete Feigen (ersatzweise Soft-Aprikosen)
- 40 g Mehl
- 150 g Orangeat (fein gewürfelt)
- Salz
- ½ TL gemahlener Kardamom
- 1 TL Orangenblütenwasser
- 75 g gemahlene Mandeln
- 100 g Honig
- 75 g Puderzucker

DEKORATION

- 20 g Pistazien
- 50 g Puderzucker

1. Walnüsse, Pistazien und Mandeln auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 8 Minuten rösten. Aus dem Ofen nehmen, auf ein Tablett geben und abkühlen lassen.

2. Nüsse, Kerne und Feigen mit einem schweren Messer grob hacken. In einer Schüssel mit Mehl, Orangeat, 2–3 Prisen Salz, Kardamom, Orangenblütenwasser und gemahlenen Mandeln vermischen.

3. Honig mit Puderzucker in einen Topf geben und bei milder Hitze unter Rühren flüssig werden lassen. Lauwarm zu den

zerkleinerten, trockenen Zutaten geben und alles mit einem Kochlöffel verrühren.

4. Masse in einer mit Backpapier ausgelegten eckigen Back- oder Auflaufform (20 x 18 cm) verteilen und leicht andrücken. Alternativ einen passend eingestellten Backrahmen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stellen und die Nussmasse eindrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Umluft 130 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen.

5. Für die Dekoration inzwischen die Pistazien fein hacken. Den noch warmen Panforte mit wenig Wasser bestreichen, mit Pistazien bestreuen und sacht andrücken. Hälfte Puderzucker auf eine Arbeitsfläche sieben. Panforte mit der Unterseite daraufsetzen. Oberfläche mit restlichem Puderzucker gleichmäßig bestreuen.

6. Panforte warm in ca. 28 rechteckige Stücke (à 5 x 2,5 cm) schneiden und vollständig auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Abkühlzeit ca. 1:15 Stunden

PRO STÜCK 2 g E, 6 g F, 16 g KH = 133 kcal (560 kJ)

Back-Tipp Wer keine passende eckige Backform oder Backrahmen besitzt, kann die Panforte-Nussmischung auch in einer Springform mit 20 cm Durchmesser backen.

Aufbewahrung Panforte vor dem Genießen mindestens 2 Tage, besser 1 Woche, durchziehen lassen. Ähnlich wie weicher Lebkuchen hält sich Panforte in einer luftdicht verschließbaren Gebäckdose kühl und trocken gelagert bis zu 2 Monate frisch.

Anleitung zum Sterne-Falten

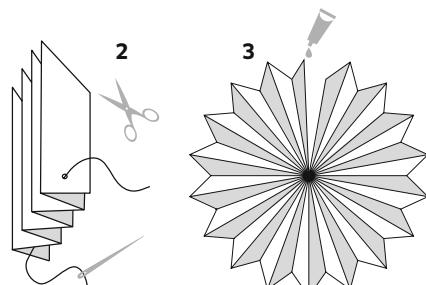
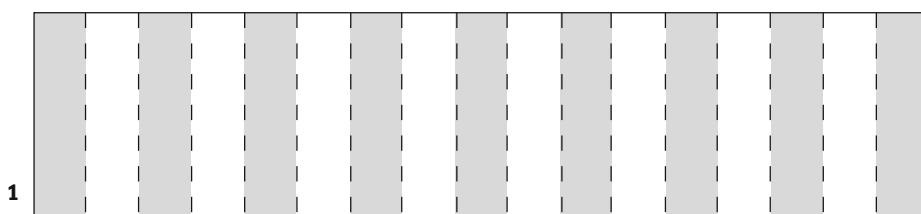
1. Ein DIN-A4-Blatt der Länge nach halbieren und mit einem Klebestreifen verbinden. Nun 15-mal von jeder Seite zur Mitte falten, sodass eine Ziehharmonika mit 16 Elementen entsteht.

2. Mit Nadel und Faden in einer Höhe von ca. 5 mm die Ziehharmonika durchfädeln. Und die Sternform mithilfe einer Schere zu Spitzen kürzen. Je steiler der Winkel, umso spitzer wird der Stern.

Nun den Faden mit ein paar festen Knoten zusammenziehen, damit aus der Ziehharmonika die Sternform entsteht.

3. Die offenen Seiten mit einem weiteren Klebestreifen oder mit Kleber verbinden.

Tipp: Je länger die Streifen, umso flexibler und eleganter wird der Stern.





Ich wechsle zu ECO

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

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

WEIL ES
EINEN
UNTERSCHIED
MACHT



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

<http://worldimage.net>



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



SCHMOREN

Mit Seele und Sauce

Deftig und edel zugleich – das ist die wunderbare Kombination unserer neuen Gulasch- oder Ragout-Rezepte. Mal klassisch, mal asiatisch inspiriert, immer mit Bedacht geschnitten und mit aromatischem Tiefgang



Gulasch vom Wildschwein mit Paprikacreme

Aromenreich und saftig schmort
deftiges Fleisch aus der Keule in
einem gehaltvollen Saucenfond
mit Piment, Lorbeer und Rotwein.

Rezept Seite 46

<https://worldmags.net>



Beef Ragout mit Nudeln und eingelegtem Ingwer

Gelingt mit Fleisch aus der Rinderschulter besonders aromatisch. Dazu servieren wir handgezogene Nudeln nach Asia-Art. **Rezept Seite 48**



Kalbsbäckchen mit Pastinaken und Gremolata

Einzigartig, wie wunderbar zart und saftig das Fleisch aus der Wange bei langer Schmorzeit gelingt.
Würzige Pastinaken und eine frische Kräutermischung sind die Begleiter.
Rezept Seite 49

Kokos-Lamm-Gulasch mit Naan-Brot und Joghurt-Dip

Exotisch-würzig, mit all den wunderbaren Aromen
geschmort, die die asiatische Küche so köstlich machen.
Den Ton geben aber Kokos, Chili und duftiges
Thai-Basilikum an. **Rezept Seite 50**





Foto Seite 42

Gulasch vom Wildschwein mit Paprikacreme

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

GULASCH

- 1,25 kg Wildschweinkeule (ohne Knochen; gegebenenfalls beim Wildhändler vorbestellen)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 El Rapsöl
- 2 El Paprikamark
- 1 El edelsüßes Paprikapulver
- 1 Tl Wacholderbeeren
- 1 Tl Pimentkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 6 Stiele Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 500 ml trockener Rotwein

1. Für das Gulasch Fleisch trocken tupfen, gegebenenfalls Fett und Sehnen entfernen. Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln halbieren, in Streifen schneiden, Knoblauch in Scheiben schneiden. Rapsöl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise braun anbraten, auf einen Teller geben. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett andünsten. Paprikamark und Paprikapulver einröhren und alles weitere 3–4 Minuten unter Rühren anrösten. Fleisch wieder zugeben. Wacholderbeeren und Piment andrücken, mit Lorbeer und Thymian zugeben. Gulasch mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, mit Rotwein ablöschen. Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Dann ca. Hälften Fond und 250 ml Wasser angießen, aufkochen und halb zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 1:30 Stunden schmoren. Währenddessen nach und nach Fond und ca. 250 ml Wasser angießen, sodass das Fleisch stets gut mit Flüssigkeit bedeckt schmort.

2. Für die Creme inzwischen Pfefferschoten und Knoblauch fein schneiden. Im Olivenöl 3–4 Minuten andünsten. Herausnehmen. Eingelegte Paprika in einem Sieb abtropfen lassen, dabei 2 El Öl auffangen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, 4 El Saft auspressen. Gedünstete Pfefferschoten, Knoblauch, Paprika, aufgefangenes Öl, 2 El Zitronensaft und Frischkäse in einem Blitzhacker cremig mixen. Creme mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale abschmecken.

3. Für das Gulasch Spitzpaprika waschen, in grobe Stücke schneiden und entkernen. Paprika zum Gulasch geben, salzen, pfeffern und weitere 30 Minuten sanft kochen lassen.

4. Schwarzwurzeln waschen, putzen und schälen (Einmalhandschuhe benutzen!). Wurzeln nochmals waschen und in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Schwarzwurzeln, 300 ml Wasser und restlichen Zitronensaft (2 El) in einen Topf geben und aufkochen. Ca. 5 Minuten kochen. Wurzeln herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne zerlassen, Schwarzwurzeln darin bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten goldgelb braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 500 ml Wildfond
 - 6 rote Spitzpaprika (600 g)
 - 1 Tl Speisestärke
 - 4 Stiele Estrand
- CREME UND SCHWARZWURZELN**
- 2 rote Pfefferschoten
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 El Olivenöl
 - 200 g eingelegte Paprika (in Öl)
 - 1 Bio-Zitrone
 - 250 g Frischkäse
 - Salz
 - Pfeffer
 - 800 g Schwarzwurzeln
 - 2 El Butter (20 g)

5. Stärke in wenig kaltem Wasser anrühren, unter das Gulasch mischen, kurz kochen und leicht binden lassen. Estrandblätter von den Stielen abzupfen. Gulasch und Schwarzwurzeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Estrand, etwas Pfeffer und restlicher Zitronenschale bestreuen. Paprikacreme dazu servieren. Dazu passen Baguette, Knödel, Polenta oder Salzkartoffeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Schmorzeit ca. 2 Stunden

PRO PORTION 49 g E, 50 g F, 18 g KH = 781 kcal (3274 kJ)

Tipp Das Fleisch vom Wildschwein kann auch schon mal ein etwas ausgeprägteres, arttypisches Aroma haben. Milder im Geschmack ist das Fleisch von Frischlingen oder sogenannten Überläufern (bis zu etwa 2 Jahre alte Tiere). Gegebenenfalls beim Metzger nachfragen.

Foto rechts

Rehragout mit Blumenkohl und marinierter Zwiebeln

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

MARINIERTE ZWIEBELN

- 1 El schwarze Pfefferkörner
- 2 Sternanis
- 2 El Senfkörner
- 1 Zimtstange
- 100 ml Apfelessig
- 2 El Zucker • Salz
- 300 g Zwiebeln

RAGOUT

- 2 Pimentkörner
- 1 El schwarze Pfefferkörner
- 1 El Koriandersaat
- 3 Gewürznelken
- 4 Wacholderbeeren
- 2 Sternanis
- 1 El getrockneter Oregano
- 1,25 kg Rehkeule (ohne Knochen; gegebenenfalls beim Wildhändler vorbestellen)

- 4 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Möhren
- 3 El Rapsöl
- 150 ml Rotwein
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Portwein
- 500 ml Wildfond
- 400 g kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)
- 100 g Rosinen
- 1 Tl Speisestärke

BLUMENKOHL

- 1 kleiner Blumenkohl (600 g)
- Salz
- 2 El Olivenöl
- Pfeffer
- 1 Beet Gartenkresse

1. Für die marinierten Zwiebeln Pfeffer, Sternanis, Senfkörner und Zimtstange in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 4 Minuten anrösten. Essig, 100 ml Wasser, Zucker und 1 Tl Salz zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten offen kochen lassen. Zwiebeln halbieren, in feine Ringe schneiden und in den heißen Sud geben. Topf vom Herd ziehen, Zwiebeln abkühlen lassen und zugedeckt mindestens 4 Stunden marinieren.

2. Für das Ragout Piment, Pfefferkörner, Koriandersaat, Gewürznelken, Wacholderbeeren und Sternanis in einer Pfanne ohne Fett 2–3 Minuten rösten, bis sie zu duften beginnen. Auf einem Teller abkühlen lassen. Gewürze und Oregano im Mörser fein zerstoßen. Rehkeule trocken tupfen, eventuell noch vorhandene Silberhaut, Sehnen und Fett entfernen. Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch fein schneiden. Möhren schälen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

3. Rapsöl in einem großen Bräter erhitzen. Das Fleisch darin bei starker Hitze unter Wenden ca. 5 Minuten braun braten. Hitze



Rehragout mit Blumenkohl und marinierter Zwiebeln

Würzige Allianz heimischer Zutaten. Die sanft geschmorten Stückchen aus der Rehkeule harmonieren mit Kartoffeln, Zwiebeln und gebratenem Blumenkohl. [Rezept links](#)

reduzieren, Gemüse und Gewürzmischung zugeben, 4 Minuten mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Portwein, Hälfte Wildfond und 200 ml Wasser auffüllen, aufkochen und bei kleiner bis mittlerer Hitze halb zugedeckt 1 Stunde schmoren. Währenddessen nach und nach restlichen Fond und weitere 200 ml Wasser angießen, sodass das Fleisch stets mit Flüssigkeit bedeckt schmort.

4. Fleisch und Möhren aus dem Fond heben, warm halten. Fond mit einem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Kartoffeln sorgfältig waschen und trocken reiben. Rehfleisch und Möhren zurück in den passierten Fond geben, Kartoffeln und Rosinen zufügen. Alles weitere ca. 30 Minuten halb zugedeckt bei kleiner Hitze kochen.

5. Für die Gemüsebeilage inzwischen Blumenkohl putzen, waschen und in grobe Röschchen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren. Kohl gut abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Kohlröschen darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Gartenkresse vom Beet schneiden. Stärke in wenig kaltem Wasser anrühren. Ragout damit leicht binden, abschmecken. Ragout, Blumenkohl und abgetropfte Zwiebeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Gartenkresse und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Schmor- und Marinierzeit 4 Stunden
PRO PORTION 51 g E, 16 g F, 36 g KH = 530 kcal (2230 kJ)



Foto Seite 43

Beef Ragout mit Nudeln und eingelegtem Ingwer

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEKREITEN

Für 6 Portionen

ASIA-NUDELN (BIANG BIANG)

- 600 g Weizenmehl (Type 405)
- Salz
- 4 EL Rapsöl plus etwas zum Bearbeiten

RAGOUT

- 1,25 kg Rinderschulter
- 4 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Ingwer
- 4 EL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- 5 Sternanis
- 2 Zimtstangen
- 4 Lorbeerblätter

- 150 ml Sake
- 4 EL Sojasauce
- 600 ml Rinderfond
- Salz
- Pfeffer
- 2 Bio-Limetten
- 1 EL Speisestärke

TOPPING

- 60 g Erdnusskerne
 - 8 Stiele Koriander
 - 100 g eingelegter Sushi-Ingwer
 - 4 TL Chiliöl
- Außerdem: Rollholz

1. Für die Asia-Nudeln Mehl, ½ TL Salz und 300 ml Wasser in eine Rührschüssel geben und mit einem Holzlöffel gut verrühren. Zugedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen. Mischung dann mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In 2 Portionen teilen, zu Kugeln formen und mit je 2 EL Öl bestreichen. Teig mit Folie bedeckt mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

2. Für das Ragout Fleisch trocken tupfen, eventuell noch vorhandenes Fett und Sehnen entfernen. Fleisch in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Knoblauch fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden. Rapsöl in einem Bräter erhitzen,

Fleisch darin bei starker Hitze unter Wenden 5 Minuten braun braten. Knoblauch und Ingwer kurz mitrösten, Hitze reduzieren. Tomatenmark, Sternanis, Zimt und Lorbeer zugeben und anrösten. Mit Sake und Sojasauce ablöschen, Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Rinderfond und ca. 600 ml Wasser auffüllen, aufkochen, salzen, pfeffern. Bei kleiner bis mittlerer Hitze 1:30 Stunden halb zugedeckt schmoren. Evtl. offen noch etwas einkochen lassen.

3. Für das Topping inzwischen Erdnusskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken. Koriander in kaltes Wasser legen. Eingelegten Ingwer in einem Sieb abtropfen lassen.

4. Für das Ragout Limetten heiß abwaschen und trocken reiben. Von einer Limette die Schale fein abreiben. Limette halbieren, 4 EL Saft auspressen. 2. Limette in Spalten schneiden. Stärke in wenig kaltem Wasser anrühren. Unter Rühren zum Ragout gießen, kurz kochen und leicht binden lassen. Beef-Ragout mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

5. Für die Asia-Nudeln Teigkugeln nacheinander auf einer leicht geölten Arbeitsfläche mit dem Rollholz ca. 4 mm dünn ausrollen. Teig in 3–4 cm breite Streifen schneiden. Jeden Teigstreifen mit den Händen der Länge nach ausziehen, bis die Streifen ca. 2 mm dünn sind. Dafür die einzelnen Teigstreifen an beiden Enden mit den Händen greifen und durch wellenartige Ziehbewegungen vorsichtig ausziehen. Nudeln nebeneinander auf einer leicht geölten Arbeitsfläche kurz ruhen lassen.

6. Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Nudeln, damit sie nicht zusammenkleben, nacheinander ins kochende Wasser geben und ca. 2 Minuten garen. Nudeln abtropfen lassen. Koriander trocken schütteln und die Blätter von den Stielen abzupfen. Beef-Ragout und Nudeln in vorgewärmten Schalen anrichten. Mit Erdnüssen, Koriander und Limettenschale bestreuen. Etwas Chiliöl darüberträufeln und Limettenspalten dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Schmorzeit 1:30 Stunden

PRO PORTION 55 g E, 40 g F, 82 g KH = 944 kcal (3961 kJ)



JAN SCHÜMANN

»e&t«-Koch

„Für Ragouts oder Gulasch sind Schulterstücke perfekt. Aber bitte schön langsam, bei kleiner Hitze garen!“



Foto Seite 44

Kalbsbäckchen mit Pastinaken und Gremolata

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

KALBSBÄCKCHEN

- 20 g getrocknete Mörcheln
- 150 g Knollensellerie
- 150 g Möhren
- 2 Knoblauchzehen
- 8 Schalotten (250 g)
- 6 Kalbsbäckchen
(à 250 g; küchenfertig vorbereitet)
- 3 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 5 Stiele Thymian
- 1 EL Vadouvan-Gewürzmischung (z.B. von Altes Gewürzamt über www.dinsesculinarium.de)

• 250 ml Rotwein

- 1 l Kalbsfond
- 1 EL Speisestärke

PASTINAKEN UND GREMOLATA

- je 30 g Wal- und Haselnüsse
- 8 Stiele Kerbel
- 8 Stiele glatte Petersilie
- 2 Bio-Zitronen
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 800 g kleine Pastinaken
- 4 EL Butter (40 g)
- Muskatnuss
- 300 ml Kalbsfond

1. Für die Kalbsbäckchen Mörcheln ca. 10 Minuten in 200 ml heißem Wasser einweichen. Inzwischen Sellerie und Möhren putzen, schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Knoblauch andrücken, Schalotten grob schneiden. Kalbsbäckchen trocken tupfen, eventuell noch aufliegende Silberhäutchen und Sehnen entfernen. Mörcheln in einem Sieb abtropfen lassen und

zusätzlich ausdrücken. Abtropfendes Mörchelwasser dabei auffangen und durch ein feines Sieb gießen.

2. Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin bei mittlerer Hitze rundum braun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einen Teller geben und kurz beiseitestellen. Sellerie, Schalotten und Knoblauch im Bratfett unter Wenden braun anbraten.

Tomatenmark einrühren und 2–3 Minuten anrösten. Thymian und Vadouvan zugeben, mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Mörcheln und Fleisch zugeben, und so viel Fond angießen, dass das Fleisch gut mit Flüssigkeit bedeckt ist. Fond kurz aufkochen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten offen ca. 2 Stunden schmoren. Währenddessen das Fleisch mehrfach wenden und restlichen Fond nach und nach angießen, sodass das Fleisch stets mit Flüssigkeit bedeckt gart.

3. Für die Gremolata inzwischen Nüsse in einer Pfanne ohne Fett ca. 5 Minuten rösten. Aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen abzupfen. Kräuter fein schneiden. Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben, Schale fein abreiben. 1 Zitrone halbieren, 4 EL Saft auspressen. Restliche Zitrone (1) so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Zitronenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Mit Nüssen, Kräutern, Zitronenschale, -saft, -filets und Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur bis zum Servieren ziehen lassen.

4. Pastinaken putzen, schälen, je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen, bis sie leicht gebräunt ist. Pastinaken in der Nussbutter unter Wenden

ANZEIGE

GEWINNSPIEL

Slow-Aging mit dem Slow-Juicer von Hurom!

Ein ausreichender Verzehr von Gemüse und Obst fördert die Gesundheit und verlangsamt den Alterungsprozess. Lebenswichtige „Enzyme“ sind für ein langes und gesundes Leben unerlässlich. Enzyme sind jedoch hitzeempfindlich, weshalb sie unbedingt in rohem Zustand verzehrt werden sollten. Der Verzehr großer Mengen rohen Gemüses und Obstes ist jedoch keine leichte Aufgabe. Der Slow-Juicer macht es einfach, große Mengen an Gemüse und Obst in einer einzigen Tasse zu verzehren, wobei die natürliche Farbe, der Geschmack und die Nährstoffe von Gemüse und Obst erhalten bleiben. Hurom ist ein Pionier auf dem Gebiet der Slow-Juicer und bietet eine 15-jährige Garantie.

Genießen Sie einen gesünderen Lebensstil mit Hurom!

Instagram: @huromeuropeofficial

Alle weiteren Infos auf essen-und-trinken.de/gewinnspiele



Einfach QR-Code scannen und mitmachen



SO GEHT ES: Ab dem 11.10.2024 können Sie einen Slow-Juicer „H330P“ im Wert von 629 € gewinnen. Der Gewinn wird von der Hurom Europe GmbH unter allen verlost, die bis zum 08.11.2024 unter [www.esSEN-UNd-trinken.de/gewinnspiele](http://essen-und-trinken.de/gewinnspiele) teilnehmen. Weitere Details und Hinweise dort.

<https://worldmags.net>

ca. 5 Minuten sacht rösten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Fond zugeben und aufkochen. Bei milder Hitze halb zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

5. Bräter aus dem Backofen nehmen. Kalbsbäckchen vorsichtig aus dem Fond heben und auf einem Teller zugedeckt warm halten. Den Fond durch ein Sieb in einen weiteren Topf passieren und aufkochen. Stärke in wenig kaltem Wasser anrühren. Angerührte Stärke unter Rühren zum Fond gießen, kurz köcheln und leicht binden lassen. Das Fleisch zurück in die Sauce geben und noch ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

6. Kalbsbäckchen, Schmorfond und Pastinaken auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Gremolata, etwas Pfeffer und nach Belieben Kerbel bestreuen und servieren. Dazu passen z.B. Kartoffelstampf, Polenta oder Gnocchi.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Schmorzeit ca. 2 Stunden
PRO PORTION 42 g E, 49 g F, 24 g KH = 743 kcal (3111 kJ)



Foto Seite 45

Kokos-Lamm-Gulasch mit Naan-Brot und Joghurt-Dip

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 5–6 Portionen

RAGOUT UND JOGHURT-DIP

- 1,25 kg Lammschulter (ausgelöst; küchenfertig)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Pfefferschoten
- 30 g frischer Galgant (ersatzweise Ingwer)
- 50 g frische Kurkuma
- 2 Bio-Limetten
- 4 El Rapsöl
- 4 Kaffirlimettenblätter
- 1 El gemahlene Kurkuma
- 1 El Curry Anapurna
- 4 El Fischsauce
- 500 ml Kokosmilch
- 500 ml Lammfond
- Salz
- Pfeffer

- 4 Stiele Thai-Basilikum
- 200 g Vollmilchjoghurt
- 40 g geröstete Kokoschips

AROMAÖL

- 4 Stangen Zitronengras
 - 150 ml Rapsöl
 - NAAN-BROT**
 - 1 El Schwarzkümmel
 - 160 g Mehl plus etwas für die Arbeitsfläche
 - ½ Tl Trockenhefe
 - ½ Tl Salz
 - 1 Tl Zucker
 - 60 g Vollmilchjoghurt
 - 1 El Olivenöl
 - 2 El Butterschmalz
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Für das Ragout Lammschulter trocken tupfen, eventuell noch aufliegende Silberhäutchen, Sehnen und Fett entfernen. Fleisch in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, Pfefferschoten putzen und in Ringe schneiden. Galgant und Kurkuma schälen und in feine Scheiben schneiden. Limetten heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale ohne das Weiße mit einem Sparschäler fein abschälen. Eine Limette halbieren, 4 El Saft auspressen.

2. Rapsöl in einem Bräter erhitzen, die Fleischwürfel darin portionsweise bei starker Hitze braun braten. Hitze reduzieren. Zwiebeln, Knoblauch, Pfefferschoten, Galgant, Kurkuma, Kaffirlimettenblätter und Limettenschale zugeben und 2–3 Minuten braten. Mit Kurkuma- und Currypulver bestäuben, 1–2 Minuten anrösten. Fischsauce und je ca. Hälfte Kokosmilch und Lammfond zugießen, sodass das Fleisch gut mit Flüssigkeit bedeckt ist.

Gulasch mit Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner bis mittlerer Hitze halb zugedeckt 1:30 Stunden schmoren. Währenddessen öfter durchrühren und restlichen Lammfond und Kokosmilch nach und nach angießen.

3. Für das Öl Zitronengras andrücken, die äußeren harten Schichten entfernen, Stiele grob schneiden. Rapsöl und Zitronengrasstücke in einen Topf geben und auf ca. 120 Grad erhitzen (Küchenthermometer verwenden!). Ca. 5 Minuten ziehen lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren abkühlen lassen.

4. Für die Naan-Brote Schwarzkümmel in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2 Minuten rösten. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen. Mehl, Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. 50 ml handwarmes Wasser, Joghurt, Olivenöl und Schwarzkümmel zugeben. Mit den Knethaken des Handrührers oder in der Küchenmaschine zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Mit einem feuchten Geschirrtuch bedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

5. Naan-Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 6 gleich große Stücke teilen. Teigstücke zu Kugeln formen und jeweils zu 15 cm langen ovalen Fladen ausrollen. Butterschmalz in einem kleinen Topf zerlassen. Eine große Pfanne stark vorheizen. Fladen nacheinander in der heißen Pfanne von beiden Seiten jeweils 30–60 Sekunden braun backen. Gebackene Naan-Brote dünn mit Butterschmalz bestreichen und zugedeckt warm halten.

6. Thai-Basilikum von den Stielen abzupfen. Joghurt glatt rühren. Ragout mit Salz, Pfeffer und Limettensaft (4 El) abschmecken. Ragout auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Basilikum und Kokoschips bestreuen und mit etwas Zitronengrasöl beträufeln. Naan-Brote und Joghurt dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Geh- und Schmorzeit 1:30 Stunden
PRO PORTION (bei 6) 42 g E, 43 g F, 28 g KH = 692 kcal (2888 kJ)

Tipp Achtung, frische Kurkuma färbt sehr stark! Am besten mit Einmalhandschuhen arbeiten. Wenn Sie keine frische Kurkumawurzel bekommen, ersetzen Sie sie durch 1 El gemahlene Kurkuma.

„Gutes Gulasch braucht Zeit. Es lohnt sich, gleich große Portionen zuzubereiten und einzufrieren.“

>e&t<-Koch Jan Schümann

Salami-Soulfood aus Ungarn – herzhafte Langos mit PICK

Ungarn fasziniert mit seiner reichen Geschichte und vielfältigen Kultur, begeistert aber auch mit köstlichen Aromen, die das Herz von Feinschmeckern seit jeher höherschlagen lassen. Besonderes Highlight ist die Original Ungarische Salami von PICK.

Rezept:

Zutaten für 6 Portionen:

- 500 g Mehl
- 2-3 Kartoffeln
- Je 1 TL Salz und Zucker
- ½ Würfel Hefe
- 3 EL Öl
- Je 150 ml Milch und Wasser
- 100 g Original Ungarische Salami von PICK
- 200 g Käse gerieben
- Je 200 g saure Sahne und Schmand
- 1 Bd. gehackte Petersilie
- 3 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 1 Liter Speiseöl zum Frittieren

Zubereitung:

Geschälte Kartoffeln garen, abkühlen lassen und stampfen. Zerdrückten Knoblauch in ein Glas mit Wasser geben und ziehen lassen. Sauerrahm und Schmand verrühren und zur Seite stellen. Wasser und Milch leicht erwärmen und die Hefe mit dem Zucker und Salz in der Milchmischung auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, Hefemischung zugießen



und mit den Händen verkneten. Zerstampfte Kartoffeln zugeben und unterkneten (falls der Teig klebt, ggf. mehr Mehl unterkneten). Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt an einen warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Teig portionieren und flache Fladen formen, die Rän-

der sollten etwas dicker bleiben. Fladen ins heiße Öl geben. Von beiden Seiten goldbraun backen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Fladen mit etwas Knoblauchwasser bepinseln, Schmandcreme aufgeben, mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen und mit Salamischeiben belegen.

Salamiwissen für Experten:

Was ist das Besondere an Original Ungarischer Salami?

PICK Salami schmeckt durch den Verzicht auf Zusatzstoffe, die spezielle Würzmischung und die traditionelle Herstellungsart besonders aromatisch. Zudem ist PICK-Salami reich an hochwertigem Schweinefleisch. So werden 100 Gramm Salami aus 159 Gramm Schweinefleisch hergestellt.

Woher kommt das volle Aroma?

PICK verwendet nur ausgewachsene Sauen, die nicht als Jungtiere geschlachtet werden, sondern ein langes Leben genießen dürfen. Daher muss der Salami während des Reife-Prozesses weniger Wasser entzogen werden, und das langsam gewachsene Fleisch ist rei-



cher an Aromen. Typisch ist auch, dass die Oberfläche mit einem natürlichen grauweißen Edelschimmelbelag überzogen ist.

Was hat es mit dem Edelschimmel auf sich?

Original Ungarische Salami wird traditionell für zwei Wochen in einer Reifekammer über schwelendem Buchenholzfeuer kalt geräuchert. Anschließend reift sie für mindestens 80 Tage. Dabei bildet sich eine natürliche Schicht aus fein verästelten Edelschimmelkulturen,

die die Salami schützt, ihr Austrocknen verhindert und somit ein besonders aromatisches und langanhaltendes Geschmackserlebnis garantiert.

Reifung und Salamimeister

Jede einzelne PICK-Salami wird von einem Salamimeister persönlich inspiziert und aufwendig von Hand gebürstet. Nur so kann sich der natürliche weißgraue Edelschimmel, der für Aussehen und Geschmack unverzichtbar ist, an der Oberfläche gleichmäßig verteilen.

Weitere Informationen unter www.PICK.de



Jans schnelle Woche

Unser Koch serviert sieben alltagstaugliche Wohlfühl-Gerichte:
Vom Bohneneintopf über Mac and Cheese bis zum scharfen
Schnitzel – und alles steht in maximal 40 Minuten auf dem Tisch



In Handarbeit: Jan mischt seinen Ofen-Blumenkohl mit einer frischen Minz-Vinaigrette



Falafeln mit Cranberry-Gurken-Salat und Knoblauch-Joghurt

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- 4 Knoblauchzehen
- 2 El getrocknete Datteln
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 4 El Mehl • 1 Tl Backpulver
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 El Dattelessirup
- 8 Stiele glatte Petersilie
- Salz • Pfeffer
- 1 Salatgurke • 4 El Olivenöl
- 2 El Weißweinessig
- 1 Tl Zucker
- 30 g getrocknete Cranberrys
- 4 Stiele Dill
- 200 g griechischer Joghurt
- 1 El Zitronensaft
- 1 l Öl zum Frittieren
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. 2 Knoblauchzehen fein schneiden. Datteln halbieren, Kerne entfernen, Datteln fein schneiden. Alles mit Kreuzkümmel, Mehl, Backpulver, Ei und Dattelessirup in einer Küchenmaschine (oder im Blitzhacker) fein mixen. Blätter von 4 Petersilienstielen abzupfen und fein schneiden. Falafelmasse kräftig mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen und ca. 15 Minuten kalt stellen.

2. Inzwischen Gurke waschen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl, Essig und Zucker mischen. Cranberrys halbieren. Dillspitzen und restliche Petersilienblätter von den Stielen (4) abzupfen. Gurken, Cranberrys und Kräuter in einer Schale mit der Vinaigrette mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Knoblauchzehen (2) fein reiben und mit Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.

3. Einen schmalen, hohen Topf 6–8 cm hoch mit Öl füllen und auf ca. 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Mit 2 geölten Esslöffeln aus der Falafelmasse 8–10 Nocken formen und direkt ins heiße Öl gleiten lassen. Falafeln 4–5 Minuten goldbraun frittieren, vorsichtig mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Falafeln auf die Teller verteilen. Mit Gurkensalat und etwas Knoblauch-Joghurt anrichten und mit Pfeffer bestreuen. Restlichen Joghurt separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 21 g E, 55 g F, 79 g KH =
937 kcal (3928 kJ)

40 Min.
Montag

Mac and Cheese mit scharfem Rosenkohl

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

MAC AND CHEESE

- 2 El Butter (20 g)
- 1 El Mehl
- 450 ml Milch
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 g geriebener Gouda
- 200 g geriebener Cheddar
- 2 El Panko-Brösel
- 350 g kurze Makkaroni (ersatzweise andere kurze Nudeln; z. B. Penne)
- Salz • Pfeffer
- 4 Stiele Kerbel

SCHARFER ROSENKOHL

- 400 g Rosenkohl
- 2 El Butter • 2 El Honig
- Salz • Pfeffer
- Sriracha-Sauce

1. Für die Mac and Cheese Butter in einem Topf zerlassen. Mehl zugeben und unter Rühren mit dem Schneebesen ca. 1 Minute anschwitzen. Milch und Brühe unter ständigem Rühren nach und nach zugießen, aufkochen und bei milder Hitze ca. 10 Minuten offen kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

2. Inzwischen Käsesorten in einer Schüssel mischen. 100 g der Käsemischung in eine zweite Schüssel geben und mit Panko-Bröseln mischen. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten vorkochen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3. 200 g Käsemischung (ohne Panko-Brösel) zur Béchamel geben und unter Rühren darin schmelzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vorgekochte Nudeln untermischen. Nudeln und Sauce in eine Auflaufform (18 x 26 cm) geben und mit der Käse-Panko-Mischung bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten goldbraun backen. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken.

4. Für den scharfen Rosenkohl inzwischen Röschen putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Rosenkohl darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Honig zugeben und den Rosenkohl ca. 5 Minuten leicht karamellisieren. Mit Salz, Pfeffer und Sriracha-Sauce würzen.

5. Mac and Cheese aus dem Backofen nehmen und kurz ruhen lassen. Mit Rosenkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit etwas Pfeffer und Kerbel bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 37 g E, 36 g F, 81 g KH = 837 kcal (3506 kJ)

40 Min.
Dienstag





Ofen-Blumenkohl mit Risoni-Risotto

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

OFEN-BLUMENKOHL

- 1 Blumenkohl (1 kg)
- 6 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 6 Stiele Minze
- 2 El Weißweinessig
- 1 Tl Honig

RISONI-RISOTTO

- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Butter (40 g)
- 250 g Risoni-Nudeln (reisförmige Nudeln; ersatzweise Orzo)
- 100 ml Weißwein
- 1 Tl Bio-Zitronenschale
- 50 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- Salz • Pfeffer

1. Für den Ofen-Blumenkohl Kohlkopf putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Blumenkohl auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit 3 El Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen.

2. Für den Risoni-Risotto inzwischen Gemüsebrühe erhitzen, Schalotte und Knoblauch fein würfeln. 2 El Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten, Knoblauch und Risoni-Nudeln darin ca. 2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach mit der heißen Brühe auffüllen und unter Rühren 12–14 Minuten bissfest garen.

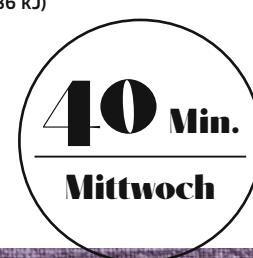
3. Restliche Butter (2 El), Zitronenschale und die Hälfte vom geriebenen Käse zum Risoni-Risotto geben, unterrühren und auf der ausgeschalteten Herdplatte ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Für den Ofen-Blumenkohl Minzblätter von den Stielen abzupfen. Einige Blätter für die Garnierung beiseitelegen. Restliche Blätter fein schneiden und mit restlichem Olivenöl (3 El), Essig und Honig verrühren. Blumenkohl aus dem Backofen nehmen und mit der Minz-Marinade mischen.

5. Risoni-Risotto und Blumenkohl in vorgewärmeden Schalen anrichten. Mit restlichem Käse (25 g), beiseitegelegter Minze und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 28 g F, 50 g KH =
545 kcal (2286 kJ)





40 Min.
Donnerstag



Fenchel-Bohnen-Eintopf mit Weizen

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 2 Fenchelknollen (500 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose weiße Bohnen (400 g Füllmenge)
- 7 EL Olivenöl
- 1 EL Fenchelsaat
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 8 Stiele glatte Petersilie
- 1 TL Bio-Zitronenschale (fein gerieben)
- Salz • Pfeffer
- 200 g vorgegarte Weizenkörner (loose; z. B. Ebly)

1. Fenchel putzen, das Grün beiseitelegen. Fenchel halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel in feine Streifen schneiden. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Bohnen im Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.

2. 3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Fenchel, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Fenchelsaat zugeben, 2 Minuten mitdünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, Lorbeer zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze halb zugedeckt ca. 10 Minuten kochen.

3. Inzwischen Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Petersilie, Zitronenschale und restliches Olivenöl (4 EL) verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Weizenkörner zum Eintopf geben und ca. 10 weitere Minuten zugedeckt kochen. Bohnen zugeben, kurz erwärmen. Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Fenchel-Bohnen-Eintopf auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen, mit Fenchelgrün und etwas Pfeffer bestreuen. Mit Petersilienöl beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 18 g F, 30 g KH =
345 kcal (1452 kJ)





Pilz-Linsen-Pfanne mit Gnocchi und Grünkohlsalat

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

PILZ-LINSEN-PFANNE UND GNOCCHI

- 1 Dose braune Linsen (265 g Abtropfgewicht)
- 200 g Champignons
- 200 g Austernpilze
- 2 Schalotten • 4 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer • 1 Lorbeerblatt
- 250 ml Pilzfond • 2 El Butter
- 560 g Gnocchi mit Spinatfüllung (Kühlregal; z. B. von Giovanni Rana)
- Muskatnuss
- 4 El Crème fraîche

SALAT

- 100 g junger Grünkohl (z. B. „Curly Kale“)
- 1 El Weißweinessig
- 1 Tl Honig • 2 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 2 Stiele glatte Petersilie

1. Für die Pilz-Linsen-Pfanne Linsen im Sieb abtropfen lassen. Pilze putzen. Champignons vierteln, Austernpilze grob zerzupfen. Schalotten in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Linsen, Lorbeerblatt und Pilzfond zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten offen kochen.

2. Für die Gnocchi inzwischen Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Gnocchi darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Für den Salat Grünkohl verlesen, waschen und trocken schleudern. Essig, Honig und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken.

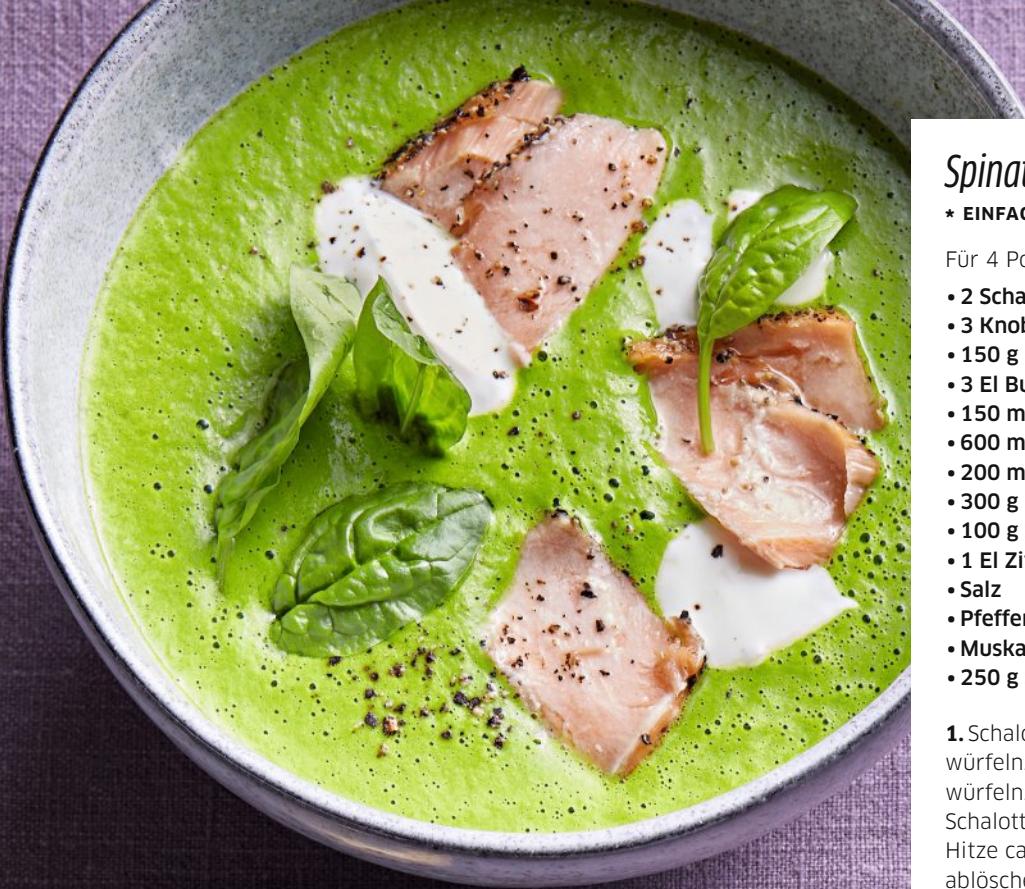
4. Für die Pilz-Linsen-Pfanne Crème fraîche unter die Pilz-Linsen-Mischung rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Grünkohl in einer großen Schale mit dem Dressing mischen. Pilze und Linsen mit Gnocchi in vorgewärmten Tellern anrichten und mit Petersilie bestreuen. Grünkohlsalat separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 30 g F, 52 g KH = 582 kcal (2442 kJ)





Spinatsuppe mit Stremellachs

* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 150 g Knollensellerie
- 3 EL Butter (30 g)
- 150 ml Weißwein
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 300 g Babyleaf-Spinat
- 100 g Schmand
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 250 g Stremellachs

30 Min.
Samstag

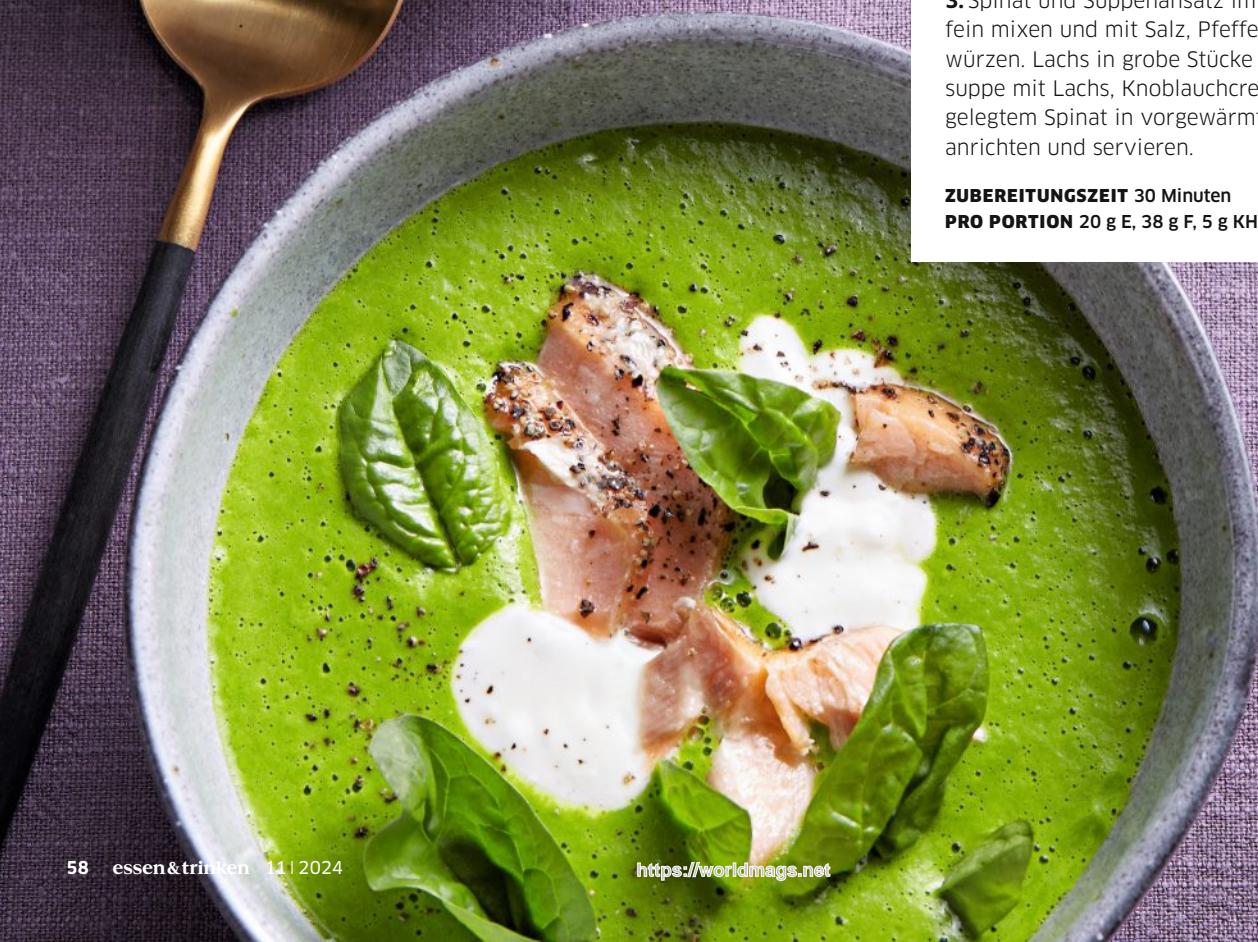
1. Schalotten und 2 Knoblauchzehen fein würfeln. Sellerie putzen, schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Sellerie, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen.

2. Inzwischen Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und 1 kleine Handvoll für die Garnierung beiseitelegen. Restliche Knoblauchzehen fein reiben, mit Schmand, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.

3. Spinat und Suppenansatz im Standmixer sehr fein mixen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Lachs in grobe Stücke zupfen. Spinatsuppe mit Lachs, Knoblauchcreme und beiseitegelegtem Spinat in vorgewärmten Schalen anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 38 g F, 5 g KH = 469 kcal (1963 kJ)



#MISSIONFISH
DENN FISCH IST
VERTRAUENSSACHE!

ANZEIGE

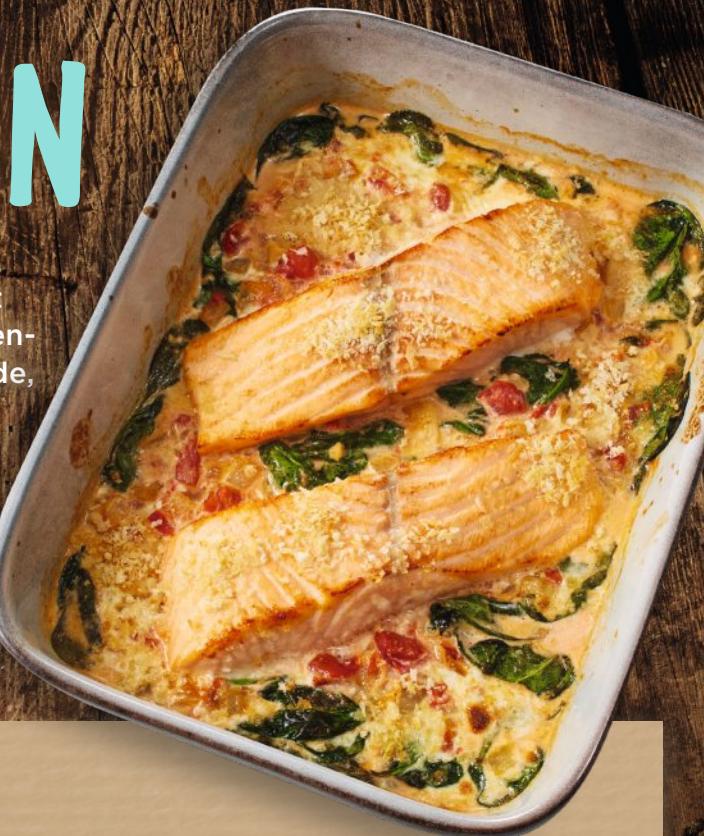


Ein Herbst-Gedicht:

LACHSFILET AUS DEM OFEN

Im Herbst haben Ofengerichte Saison. Das hier solltest du unbedingt probieren: Lachsfilet in cremiger Tomaten-Weißwein-Soße. Zubereitet in unter einer halben Stunde, überzeugt es ab dem ersten Bissen.

Deutsche See Lachsfilets dafür gibt's in der Tiefkühl- oder in der Frischetruhe im Supermarkt.



Lachsfilet in Tomaten-Sahnesauce

✿ Schwierigkeit: Leicht ☺ Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- 2 Deutsche See Lachsfilets frisch oder tiefgefroren (aufgetaut) • 50 ml Weißwein • 2 Knoblauchzehen • 1 Zwiebel • 125 g Babyspinat
- 30 g Butter • 200 ml Sahne • 200 g stückige Tomaten • 3 EL Panko, alternativ Semmelbrösel oder Paniermehl • Salz & Pfeffer



Schritt 1

Lachsfilets kalt abspülen und trocken tupfen. Knoblauch und Zwiebel schälen und würfeln. Spinat waschen, trocken schütteln und in einer Auflaufform verteilen. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Schritt 2

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets darin von beiden Seiten kurz, aber kräftig anbraten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in die Auflaufform auf den Spinat legen.

Schritt 3

Pfanne erneut erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Alles mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Schritt 4

Sahne und die stückigen Tomaten zugeben, 2-3 Minuten kochen lassen und ebenfalls in die Auflaufform um die Lachsfilets herum verteilen. Mit Panko bestreuen, auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 15 Minuten backen und servieren.

Tipp: Dazu passen frisch gekochte Bandnudeln, z.B. Tagliatelle.

Senfschnitzel mit Bratkartoffeln und Birne

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

BRATKARTOFFELN

- 300 g kleine Kartoffeln
- 2 feste Birnen (z. B. Forelle)
- 2 El Sonnenblumenöl
- 1 El Butter (10 g)
- Salz
- Pfeffer

SENFSCHNITZEL UND GARNIERUNG

- 1 Zwiebel
- 2 Eier (kl. M.)
- 60 g Gouda (fein gerieben)
- Salz
- Pfeffer
- 4 El Mehl
- 2 Schweineschnitzel (à 125 g)
- 3 El mittelscharf Dijon-Senf
- 4 El Sonnenblumenöl
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 1 Bio-Zitrone

1. Für die Bratkartoffeln Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und in 5 mm breite Scheiben schneiden. Birnen putzen, waschen, vierteln und Kerngehäuse und Strunk entfernen. Birnenviertel in dünne Spalten schneiden.
2. Für die Schnitzel Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden und in einen tiefen Teller geben. Eier und Gouda in einem zweiten tiefen Teller verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in einem dritten tiefen Teller geben. Schnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie leicht plattieren und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel rundum mit Senf bestreichen.
3. Schnitzel erst in den Zwiebeln, dann im Mehl wenden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Mehlierte Schnitzel durch das Ei-Käse-Gemisch ziehen, sofort ins heiße Öl geben und von jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten.
4. Für die Bratkartoffeln inzwischen Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten knusprig braten, dabei gelegentlich wenden. Birnenspalten und Butter zugeben, kurz durchschwenken und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Für die Garnierung Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Senfschnitzel in Scheiben schneiden und mit Kartoffeln, Birnen und Zitronenscheiben auf flachen Tellern anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren. Nach Belieben Remoulade und Wildpreiselbeeren aus dem Glas dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 47 g E, 51 g F, 52 g KH =
891 kcal (3731 kJ)

40 Min.
Sonntag



UNSERE EIGENMARKEN-LIEBLINGE:

4 X GEWINNER ... UND 11 WEITERE AUSZEICHNUNGEN

Die Kaufland Eigenmarken:
beste Qualität zum kleinen Preis.



Für die Auszeichnung „Eigenmarken-Liebling 2024“, initiiert von der Lebensmittel Praxis und dem Beratungsunternehmen IPLC, konnte man sich aktiv mit Produkteinsendungen im Zeitraum von 16.04. – 07.06.2024 bewerben. Eine Fachjury hat die Produkte in insgesamt 17 Kategorien bewertet. Bewertungskriterien waren u. a. Besonderheit, Produktnutzen, Nachhaltigkeit usw. Einige Produkte der Kaufland-Eigenmarken wurden hierbei mit Gold, Silber und Bronze ausgezeichnet. Mehr Informationen in der Ausgabe LP Nr. 16/2024.

Weitere Informationen unter kaufland.de/eigenmarken

Abbildungen ähnlich. Irrtum vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Filialangebote auch unter filiale.kaufland.de.

<https://worldmags.net>



Hier bin ich richtig

Der Rigaer
Roland aus
Sandstein
versinnbildlicht
auf dem
Rathausmarkt
die allgemeinen
Stadtrechte



RIGA KOCHT AUF

34 Jahre ist es her, dass Lettland seine Unabhängigkeit von der Sowjetunion erklärt hat. Seitdem experimentiert die kreative Kochszene. Sechs ausgesuchte Adressen

Krönender Abschluss im „3 Pavāru“: Spargel, Litschi und Pinie zum Dessert vereint

1

3 PAVĀRU RESTORĀNS

Als Amuse-gueule gibt es ein Bild, gemalt wie von Joan Miró. Sechs köstlich bunte Saucen werden dafür zum frisch gebackenen Brot auf ein Pergamentpapier gekleckst; intensives Basilikumöl ist darunter, fruchtiges Himbeerzentrat ebenso wie aromatische Tomate. Es ist dieser Mix aus Improvisation und Perfektion, der die Menüs von Pāvels Skopa auszeichnet – 2019 übrigens mit 31 als bester lettischer Koch ausgezeichnet! Was Pāvels inspiriert? Wandern. Tagelang. Auch bei minus 5 Grad ist er unterwegs, baut sich im Wald einen Unterstand, hackt Holz fürs Lagerfeuer – und kehrt zurück mit Ideen wie Fjordforelle an Holundersauce und gebackenem Shiso-Blatt.

Torņa iela, 4, Riga, LV-1050, Tel. 00372/20 37 05 37
3pavari.lv/en

2

MĪKLA BAKERY

Dass vor der Dzirnavustraße 42 tagsüber immer wieder Menschen gut gelaunt Schlange stehen, hat einen Grund, und der heißt Diana Ozolina.

Die junge Frau kreiert hier nämlich feine Haselnuss-Aprikosen-Tartelettes, Törtchen aus schmelzender Erdbeerjoghurt-Mousse und herrlich cremige Triplechoc-Torten. Herausragend ist das Café übrigens auch als Bäckerei – Spezialität: saftiges Sauerteigbrot mit knuspriger Kruste. „Essen“, zitiert Diana das „Mīkla“-Motto, „sollte nicht nur satt machen, sondern auch inspirieren.“ Davon ist man offenbar auch im „Grand Hotel Kempinski“ überzeugt: Dort gibt es die einzige „Mīkla“-Filiale.

Dzirnavu iela 42, Riga, LV-1010,

Tel. 00371/25 77 83 33

Instagram: mikla_bakery

plus: Zweigstelle im „Grand Hotel Kempinski“



- 1 Klar gesetzt: Neben Kaffee und feinem Gebäck lockt knuspriges Sauerteigbrot
2 Herhaft und süß: Blätterteig-Tartes mit Ziegenkäse (links) und Blaubeer-Topping

3

ZENTRALMARKT

Groß, größer, grandios: Gleich hinter dem Bahnhof erstrecken sich die fünf imposanten Hallen des Zentralmarkts. Die Dächer, 1930 aus den Gewölbe-konstruktionen zweier Zeppelin-Hangars der preußischen Armee recycelt, ragen weithin sichtbar in den Himmel. Bei seiner Eröffnung galt der Markt nicht zuletzt wegen seiner gigantischen unterirdischen Kühlräume als der größte und modernste Europas. Heute besuchen ihn täglich rund 80 000 Menschen. Denn hier gibt es (nahezu) alles im Überfluss: Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch – frisch, gedörrt, gekocht, geräuchert, mariniert; zig Sorten Käse, Honig und sogar eingelegte salzige Äpfel. Kurz: ein Paradies für alle, die gern naschen und probieren.

Nēgu iela 7, Riga, LV-1050,

Tel. 00371/67 22 99 85

liveriga.com/de/1597-riagaer-zentralmarkt



Der Bauch der Stadt: Rigas Zentralmarkt lockt täglich mit frischen Lebensmitteln und kulinarischen Spezialitäten in seine fünf imposanten Markthallen

4

MULBERRY

Das „Mulberry“ liegt etwas abseits vom Zentrum, doch der Weg lohnt sich, und das gleich doppelt! Erstens: das – süße wie herzhaft – Frühstück. Es ist eine Wucht, und die Wahl fällt schwer: Spinatsalat mit Büffelmozzarella und Sesamsauce? Oder doch lieber Zucchini-Tatar mit geschäumtem Ziegenkäse? Und dann gibt es ja noch die fruchtigen Smoothie Bowls mit hausgemachtem Müsli, die Eclairs, Macarons und zahllose köstliche kleine Kuchen. Zweitens: das Café selbst. So sehr entschleunigt die entspannt-elegante Einrichtung mit den Samtsofas und filigraner Holzvertäfelung. Wer kann, sollte hier ein paar Stunden verbummeln – und sich durch die Köstlichkeiten der Speisekarte essen.

**Ausekļa iela 14, Riga, LV-1010, Tel. 00371/27 97 31 72
mulberry.lv**

1 Feine Ästhetik: Gefüllte Wolkentörtchen aus cremiger Eischneemasse und traumschöne Mousse-Desserts locken ab morgens ins „Mulberry“
2 Klare Kante: Brot, Muffins und Croissants werden inhouse gebacken



Der Dom zu Riga erhebt sich in der Altstadt, im Hintergrund überspannt die Vanšu-Brücke die Düna



5

TAILS

Als Vladislavs Vainovskis die Küche des „Tails“ übernahm, war er gerade 27, hatte nach Stationen in lettischen Spitzenrestaurants zwei Jahre lang im österreichischen Kaprun sein Können in der Zubereitung von Tafelspitz perfektioniert („mein absolutes Lieblingsessen“). Von Fisch allerdings verstand er herzlich wenig. Ideale Voraussetzung, fand Vlad. „Denn dann ist es für mich interessant.“ Seit März 2023 experimentiert er nun jeden Tag, fügt hier etwas Säure hinzu, nimmt dort etwas Schärfe weg, hängt den Thunfisch mal für neun, mal für elf Tage in den Reiferaum. Und die Gäste? Schreiben begeisterte Bewertungen: „Die Gerichte sind nicht von dieser Welt.“

Antonijas iela 6A, Riga, LV-1010,

Tel. 00371/28 68 81 83

tails.lv



Fine-Dining-Fisch: trocken gereifte Meerbarbe mit Pilz-Carpaccio und Bisque

1 Feinschliff: Chef Ainārs Volodka richtet Rib-Eye mit Spargel, Rucola und Bourbon-Sweet-Cream-Sauce an **2** Stilmix: modernes lettisches Interieur und ein Hauch Art déco



6

KOLONĀDE

Mehr Postkartenpanorama geht nicht! Direkt gegenüber, inmitten des hübschen Bastejkalns Park (Basteiberg), thront der neoklassizistische Bau der Lettischen Nationaloper, links erhebt sich stolz das Freiheitsdenkmal, rechts die Laima-Uhr und dazwischen: das „Kolonāde“ samt Wintergarten und Terrasse. Seit acht Jahren kocht hier sehr erfolgreich Ainārs Volodka. Seine internationalen Gerichte mit lettischem Twist, wie beispielsweise geräuchertes Forellenfilet mit Rote-Bete-Apfel-

Salsa, schätzen Einheimische wie Touristen.

Was Volodka an seinem Beruf besonders liebt?

„Dass man ein und dasselbe Produkt auf ganz unterschiedliche Art und Weise zubereiten kann.“

Brīvības bulvāris 26, Riga, LV-1050,

Tel. 00371/26 60 88 82

kolonade.lv/en



1



2

WEITERE EMPFEHLUNGEN

• **Kalve [Rösterei]**

der beste Kaffee-Spot
Stabu iela 38, Riga, LV-1011,

Tel. 00371/25 75 55 75
kalvecoffee.com

• **Āgenskalna tirgus [Markt]**

Nometņu iela 64, Riga, LV-1002,
Tel. 00371/24 87 49 39
agenskalnatirgus.lv/en

• **Chef's Corner [v.a. Fleischgerichte]**

Jeruzalemes iela 5, Riga, LV-1010,
Tel. 00371/27 00 11 01
chefscorner.lv/en

- 1 „Kalve Coffee“: Die Rösterei lockt mit ausgesucht guten Kaffees und Espresso-Spezialitäten
2 „Chef's Corner“: Rib-Eye (o.) ist bei dem Steakprofi Pflicht, Wagyu und Taube sind Teile der Kür

A close-up photograph of a person's legs and feet wearing black and pink Joya running shoes. The focus is on the thick, textured sole, which is highlighted with a yellow brushstroke. Text overlays on the left side of the image read: "Verwöhnt die Füße", "Schont die Gelenke", and "Fördert gesundes Gehen".

Verwöhnt die Füße
Schont die Gelenke
Fördert gesundes Gehen

Joya
Schuhe für
deine Gesundheit.



Dank der Schweizer
Sohlentechnologie

Erlebe unvergleichlichen Komfort mit Joya Schuhen durch die speziell entwickelte Schweizer Sohlentechnologie. Diese Technologie macht harte Böden weich und federnd und bietet optimale Dämpfung und Rückfederung. Dein Rücken, deine Füße und Gelenke werden entlastet, deine Körperhaltung verbessert und Schmerzen vorgebeugt.



Jetzt entdecken

VORHER
Die Zutaten



Vier für alle Fälle

Wenn die Tage kürzer werden, sehnen sich die einen nach deftigem Comfort-Food, die anderen nach farbenfroher Frische.

Unsere raffinierte Gemüseküche erfreut beide Lager: mit Pilz-Lasagne, Ofen-Lauch, Maultaschen und Schmor-Spitzkohl



NACHHER

Maultaschen mit Kohlrabigemüse

Für Nudelliebhaber: Die schwäbischen Ravioli zeigen sich überraschend elegant – dank selbst gemachtem Pasta-Teig, feiner Gemüsefüllung, Kohlrabi-Beilage und Kürbiskern-Knusper. Rezept Seite 76

VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Kürbis-Pilz-Lasagne

Für Gesellige: Unsere Veggie-Lasagne mit Hokkaido, Austernpilzen und Champignons schmeckt der ganzen Familie. Passen Sie nur auf, dass Sie auch ein Stück abbekommen! Rezept Seite 76



VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Geschmorter Spitzkohl mit Birnen-Pickles

Für Puristen: Etwas Ahornsirup, Weißwein, Öl und ein paar Gewürze reichen, um den Kohl zum Star des Gerichts zu machen. In den Nebenrollen: eingekochte Birnen und cremiges Selleriepuree. Rezept Seite 77



VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Lauch mit Pilzragout und Hasselback-Kartoffeln

Für Unentschlossene: Wer es frisch und gleichzeitig herhaft mag, wird unseren knackigen Ofen-Lauch mit grünem Salat, würzigem Pilzragout und hübsch gefächerten Kartoffeln lieben. Rezept Seite 77





Foto Seite 69

Maultaschen mit Kohlrabigemüse

** MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

TEIG

- 120 g Pasta-Mehl (Type 00) plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 60 g Semola (feiner Hartweizengrieß) plus etwas zum Bearbeiten
- 2 Eier (Kl. M)

FÜLLUNG

- 120 g Pastinaken
- 100 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel (80 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 4 EL Panko-Brösel
- 50 g Ricotta
- 2 Eier (Kl. M)
- Salz • Pfeffer
- 1 EL Weißweinessig

1. Für den Teig Mehl, 1 großzügige Prise Salz, Grieß und Eier zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde im Kühl schrank ruhen lassen.

2. Für die Füllung Pastinaken und Kartoffeln putzen, schälen und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch in grobe Stücke schneiden. Pastinaken, Kartoffel, Zwiebel und Knoblauch im Küchenmixer fein krümelig mixen.

3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin in zwei Portionen bei mittlerer bis starker Hitze 4–6 Minuten braten. Herausnehmen und in einer Schüssel abkühlen lassen. Panko Brösel mit Ricotta und Eiern glatt rühren. Mit dem Gemüse mischen, kräftig mit Salz, Pfeffer und Essig würzen.

4. Teig in zwei Portionen teilen und mit einer Nudelmaschine jeweils von Stufe 1 bis Stufe 4 (ca. 2 mm dick) ausrollen. Teigbahnen auf je 1 Küchentuch geben. Je die Hälfte der Füllung auf die Teigbahnen geben und je $\frac{1}{3}$ der Teigbahn damit glatt einstreichen. Teigfläche ohne Füllung dünn mit Wasser bestreichen. Teig mithilfe des Küchentuchs von der langen, mit Füllung bestrichenen Seite aus aufrollen.

5. Beide Teigrollen mit dem Kochlöffelstiel in je 8 etwa gleich große Stücke unterteilen, Teigränder dabei fest andrücken. Die Stücke mit einem Messer abtrennen. Maultaschen nebeneinander auf ein mit Grieß bestreutes Backblech legen.

6. Für das Gemüse Kohlrabi putzen und schälen, zartes Kohlrabi grün dabei abschneiden und in kaltes Wasser legen. Kohlrabi erst in 1 cm dicke Scheiben, dann in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. Kohlrabi in kochendem Salzwasser 5–6 Minuten garen und in ein Sieb abgießen, dabei 600 ml Kochwasser auffangen. Kohlrabi in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

7. Butter in einem Topf zerlassen. Mehl darin unter Rühren 30 Sekunden bei milder Hitze anschwitzen. Nach und nach das Kohlrabi-Kochwasser unter Rühren zugießen und bei mittlerer

GEMÜSE

- 2 Kohlrabi (à 250 g) mit Grün)
 - Salz
 - 3 EL Butter (30 g)
 - 1 EL Mehl
 - Muskatnuss
- TOPPING**
- 40 g Kürbiskerne
 - 1 Schalotte (30 g)
 - 1 EL Butter (10 g)
 - 2 EL Panko-Brösel
 - 1 TL Bio-Zitronenschale (fein gerieben)
 - 20 g Sprossen (z.B. Erbsensprossen)
 - 4 EL Kürbiskernöl
- Außerdem: Nudelmaschine

Hitze 10–15 Minuten offen kochen lassen. Mit Salz und Muskat würzen. Kohlrabiblätter in feine Streifen schneiden und mit dem Kohlrabi in die Sauce geben.

8. Inzwischen Maultaschen in reichlich kochendes Salzwasser geben, Hitze reduzieren und die Maultaschen darin ca. 10 Minuten gar ziehen (nicht kochen!) lassen.

9. Für das Topping Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Schalotte fein würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Schalotten darin hellbraun braten. Panko-Brösel zugeben und 1–2 Minuten hellbraun rösten. Kürbiskerne und Zitronenschale zugeben.

10. Maultaschen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, mit Kohlrabigemüse und Sprossen in tiefen Tellern anrichten. Mit Kürbiskern-Bröseln bestreuen und mit je 1 EL Kürbiskernöl beträufelt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Kühlzeit 1 Stunde

PRO PORTION 20 g E, 33 g F, 58 g KH = 648 kcal (2716 kJ)

Foto Seite 71



Für 4 Portionen

Kürbis-Pilz-Lasagne

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 400 g weiße Champignons
 - 400 g Austernpilze
 - 2 Schalotten (60 g)
 - 2 Knoblauchzehen
 - 3 EL Olivenöl
 - Salz • Pfeffer
 - 4 EL Tomatenmark
 - 3 Lorbeerblätter
 - 1 l Pilzfond
 - 400 g Hokkaido-Kürbis
 - 1 EL Zucker
 - 3 EL Weißweinessig
 - 70 g Butter
 - 40 g Mehl
 - 700 ml Milch
 - Muskatnuss
 - 12 Lasagne-Platten
 - 100 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
 - 6 Stiele glatte Petersilie
- Außerdem: Auflaufform (20x30 cm)

1. Für die Füllung Pilze putzen und grob schneiden. Schalotten und Knoblauch grob würfeln. Pilze, Schalotten und Knoblauch in der Küchenmaschine fein krümelig mixen. Olivenöl in einer breiten Pfanne erhitzen. Pilzmischung darin bei mittlerer bis starker Hitze 5–6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark einrühren, 1 Minute mitbraten. 2 Lorbeerblätter zugeben, mit Pilzfond auffüllen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten sämig einkochen, dabei gelegentlich umrühren.

2. Inzwischen Kürbis putzen, waschen, vierteln und die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Kürbis in feine Scheiben hobeln (oder schneiden) und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig in einer großen Schüssel mischen. 10 Minuten ziehen lassen.

3. Für die Béchamelsauce Butter im Topf zerlassen. Mehl zugeben und unter Rühren mit dem Schneebesen kurz anschützen. Kalte Milch unter ständigem Rühren nach und nach zugießen und aufkochen. Restliches Lorbeerblatt zugeben, Béchamel bei milder Hitze 10–15 Minuten offen kochen lassen, gelegentlich umrühren. Mit Salz und Muskat würzen.

4. Zum Schichten etwas Béchamelsauce in der Auflaufform verteilen, mit Lasagne-Platten bedecken, etwas Pilz-Bolognese, einige Kürbisscheiben und etwas Béchamel darübergeben und mit etwas Käse bestreuen. Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind. Mit Béchamelsauce und Käse abschließen.

5. Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten goldbraun backen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Lasagne aus dem Backofen nehmen und mit Petersilie bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Backzeit mindestens 30 Minuten
PRO PORTION 30 g E, 36 g F, 70 g KH = 763 kcal (3196 kJ)



Foto Seite 73

Geschmarter Spitzkohl mit Birnen-Pickles

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

BIRNEN-PICKLES

- 1 Birne (180 g)
- 2 Schalotten (60 g)
- 60 ml Weißweinessig
- 200 ml Apfelsaft
- 20 g Zucker
- 2 El helle Senfsaat
- 2 Lorbeerblätter
- 1 El schwarze Pfefferkörner
- 1 Sternanis
- ½ TI Speisestärke

SELLERIECREME

- 600 g Knollensellerie
- 2 El Butter (20 g)

- Salz
- 4 El Schlagsahne
- 3 El weißer Portwein
- Muskatnuss
- SPITZKOHL**
- 1 kleiner Spitzkohl (600 g)
- 2 Knoblauchzehen
- Zimt
- 1 El Ahornsirup
- 3 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 5 El Weißwein
- 1 El Butter (10 g)
- 1 Beet Honigkresse

1. Für die Pickles Birne waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen. Birnhälften in feine Spalten schneiden. Schalotten halbieren und in feine Spalten schneiden. Essig, Apfelsaft, Zucker, Senfsaat, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Sternanis und Schalotten in einem Topf aufkochen und bei milder Hitze 5–6 Minuten kochen. Sud mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke ganz leicht binden. Heißen Sud über die Birnen gießen und ca. 30 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

2. Für die Selleriecreme inzwischen Sellerie putzen, schälen (ergibt ca. 450 g) und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Sellerie zugeben und zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen (dabei wird der Sellerie leicht braun). Mit wenig Salz würzen.

3. Für den Spitzkohl inzwischen Kohl putzen, dabei den Strunk nicht entfernen. Kohl waschen und längs vierteln, den Strunk leicht einschneiden. Knoblauch fein reiben und mit 1 Prise Zimt, Ahornsirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Spitzkohl rundum mit der Marinade einstreichen und in eine Auflaufform legen. Wein angießen, Butter in Flocken auf dem Kohl verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten schmoren.

4. Inzwischen Sellerie abgießen und ausdampfen lassen. Sellerie mit Sahne und Portwein in der Küchenmaschine sehr fein pürieren und mit Salz und Muskat würzen.

5. Honigkresse vom Beet schneiden. Selleriecreme, Spitzkohl und Birnen in zwei großen Schalen anrichten, etwas Birnensud darüberträufeln. Mit Kresse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 11 g E, 35 g F, 37 g KH = 592 kcal (2474 kJ)



Foto Seite 75

Lauch mit Pilzragout und Hasselback-Kartoffeln

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 600 Kartoffeln
 - 4 Stangen Lauch (à 200 g)
 - 3 El Weißwein
 - 3 El Gemüsebrühe
 - 7 El Olivenöl plus etwas zum Fetteln der Formen
 - Salz • Pfeffer
 - 3 El Butter (30 g)
 - 25 g getrocknete Morschen
 - 2 Schalotten (60 g)
 - 50 ml Calvados (ersatzweise Apfelsaft)
 - 200 ml Schlagsahne
 - 1 TI Speisestärke
 - 3 El Zitronensaft
 - 80 g Salat-Mix (Kühlregal oder Wochenmarkt)
 - 1 El ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
 - 4 Stiele Kerbel
 - ½ Bund Schnittlauch
- Außerdem: 2 Auflaufformen (à 20 x 28 cm)

1. Kartoffeln schälen, waschen und trocken reiben. Kartoffeln auf der Arbeitsfläche am besten zwischen zwei Stäbchen (z.B. Sushi-Stäbchen) legen und quer mit ca. 2 mm Abstand tief einschneiden (die Stäbchen verhindern das Durchschneiden). Kartoffeln locker aufblättern.

2. Kartoffeln mit den eingeschnittenen Seiten nach oben in eine leicht gefettete Auflaufform legen. Lauch putzen, jede Stange dritteln, waschen und gut abtropfen lassen. Lauchstücke in einer weiteren leicht gefetteten Auflaufform verteilen. Weißwein und Gemüsebrühe zugießen. Kartoffeln und Lauch mit je 2 El Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Je 1 El Butter in Flocken auf den Kartoffeln und dem Lauch verteilen. Beides im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der zweiten Schiene von unten ca. 30 Minuten garen.

3. Inzwischen Morschen in 500 ml lauwarmem Wasser 10 Minuten einweichen. Schalotten fein würfeln. Morschen abgießen und gut ausdrücken, dabei das Einweichwasser auffangen. Morschen je nach Größe halbieren oder dritteln. Restliche Butter (1 El) in einer Pfanne erhitzen, Morschen und Schalotten darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Calvados ablöschen und einkochen lassen. Einweichwasser und Sahne zugießen und offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten cremig einkochen. Mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden und mit Salz, Pfeffer und 1 El Zitronensaft abschmecken.

4. Salat waschen und trocken schleudern. Restlichen Zitronensaft (2 El) mit restlichem Olivenöl (3 El), Salz und Pfeffer verrühren.

5. Auflaufformen aus dem Backofen nehmen, Backofen anschaltet lassen. Lauch abgedeckt beiseitestellen, Kartoffeln mit Käse bestreuen und weitere 10 Minuten im heißen Ofen backen.

6. Inzwischen Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Hasselback-Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit Lauch und Ragout auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Schnittlauch und Kerbel garnieren. Salat mit Zitronen-Vinaigrette mischen und separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 8 g E, 43 g F, 28 g KH = 571 kcal (2395 kJ)

Guter Geschmack im Abo



Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.

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

Auch zum Verschenken



Ihre Vorteile

Frisch auf den Tisch:

Jede Ausgabe portofrei direkt nach Hause

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und nur für Sie entwickelt

Zahlt sich aus:

12 Hefte + Gratis-Prämie für 62,40 €

**Gratis
Prämie zur
Wahl!**



Bodum CHAMBORD 1L:

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



20 € Douglas Gutschein:

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



**Einmachset in
Geschenkbox:**

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

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

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

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

Jetzt bestellen!



www.esSEN-und-trinkEN.de/aboangebot



02501/801 43 79



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



Das Muschelessen

Jakobsmuscheln sind etwas Wunderbares. Die möchte man teilen. Mit allen. Seit unsere Redakteurin **Inken Baberg** weiß, wie man die Meeresfrüchte mit natürlichen Mitteln täuschend echt kopieren kann, sieht sie dem nächsten Essen mit veganen Gästen ziemlich entspannt entgegen

Das sagt unsere Redakteurin:

„Man lernt ja nie aus!“ hatte ich mir gedacht, als ich einem Menschen meines Herzens einen Gutschein für die Teilnahme an einem veganen Kochkurs schenkte. Tatsächlich war ich dann die, die was lernte: nämlich, wie es sich anfühlt, mit einem Geschenk danebenzuliegen. Der Gutschein lag und lag. Irgendwann beschloss ich, nicht länger beleidigt zu sein und selbst hinzugehen. Was ein guter Entschluss war. Denn mit dem Lernen ging es in der Kochschule gleich weiter. Ich lernte, wie man Kartoffelrosen arrangiert, wie eine Sauce ohne Braten zur Bratensauce wird, dass man mit Seidentofu, Kokosmilch und Kakaobutter eine hinreißende Weiße-Schoko-Mousse hinbekommt. Und: Ich lernte, Jakobsmuscheln zu

faken. Mithilfe von Kräuterseitlingen nämlich. Farbe und Textur der Pilze sind schon von Natur aus recht nah am Vorbild, die dicken Stiele mit drei Schnitten leicht ins charakteristische Format gebracht. Und als ich die Packung mit den Nori-Algen aufschnitt, wusste ich auch, wie man das mit dem Geschmack hinkriegt. Die Nori-Blätter verströmten den unverwechselbaren Geruch des Meeres – fischig, würzig, und man ahnte das Salz. Sie gaben dem Soja-saucensud, in dem die Pilze dann marinierten, den entscheidenden Dreh. Gebraten wurden die gefakten Muscheln wie echte. Die Pilzabschnitte wanderten in ein Linsenragout. Das Ergebnis – ein Geschenk! Einen herzlichen Dank für dieses Lehrstück an die Hamburger Kochschule Kurkuma!“

Vegane Jakobsmuscheln mit Linsenragout

Der Pilz-Trick: Die marinierten Stiele vom Kräuterseitling haben Jakobsmuschel-Format, die Hüte würzen klein gewürfelt das Ragout. That's umami! **Rezept Seite 82**





Foto Seite 81

Vegane Jakobs-muscheln mit Linsenragout

* EINFACH, RAFFINIERT,
VEGAN

Für 4–6 Portionen

VEGANE JAKOBSMUSCHELN

- 500 g dicke Kräuterseitlinge
- 3 Nori-Blätter
- 500 ml Bio-Gemüsebrühe
- 4 El Sojasauce
- 3 TL Zucker
- 3 Knoblauchzehen
- 2 El Margarine (20 g)
- Salz • Pfeffer
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

LINSEN RAGOUT

- 250 g Beluga-Linsen
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 rote Zwiebeln (à 100 g)
- 2 El Margarine (20 g)
- Salz • Pfeffer
- 1 El Mehl
- 150 ml Weißwein
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 2 El Zitronensaft
- 150 g vegane Crème fraîche
(z.B. Creme Vega von Dr. Oetker)
- 8 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Dill

1. Für die veganen Jakobsmuscheln Kräuterseitlinge putzen. Stiele quer in ca. 3 cm breite Stücke bis zur Kappe schneiden. Restliche Pilzstücke in feine Würfel schneiden, für das Ragout beiseitelegen.

2. Nori-Blätter in grobe Streifen schneiden und mit Gemüsebrühe, Sojasauce und Zucker in einem Topf aufkochen. Große Pilzstücke zugeben, beiseitestellen und abgedeckt ca. 4 Stunden ziehen lassen.

3. Für das Ragout inzwischen Linsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abbrausen und

abtropfen lassen. Linsen mit ca. 750 ml Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und abgedeckt bei milder bis mittlerer Hitze ca. 25 Minuten kochen lassen. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

4. Zwiebeln in feine Würfel schneiden.

Margarine in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Pilzwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl darüberstäuben und rasch verrühren. Mit restlicher Gemüsebrühe (250 ml) und Weißwein auffüllen und unter Rühren bei milder Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen. Mit Senf, Zitronensaft und veganer Crème fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Linsen zugeben, gut mischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

5. Inzwischen Kräuterseitlinge aus dem Sud nehmen und auf Küchenpapier trocken tupfen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Kräuterseitlinge darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten von jeder Seite anbraten. Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 1 weitere Minute braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und die Hälfte in feine Streifen schneiden. Dillspitzen von den Stielen abzupfen. Ge-schnittene Petersilie mit dem Linsensalat vermengen und mittig auf den Tellern anrichten. Je nach Größe jeweils ca. 3–4 Stücke Kräuterseitling darauf verteilen. Mit Dill und Petersilie dekorieren und servieren. Nach Belieben mit etwas Bratfett von den Seitlingen beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Ziehzeit 4 Stunden

PRO PORTION (bei 6) 15 g E, 14 g F, 25 g KH = 309 kcal (1293 kJ)

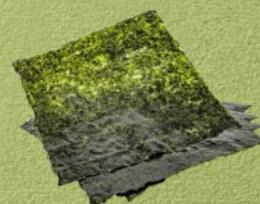
Tipp Der Einlegesud von den Kräuterseitlingen lässt sich auch gut als Würzsauce für asiatische Gerichte verwenden.



Beluga-Linsen Der Name der glanzvollen Hülsenfrüchte soll Kaviar-Assoziationen wecken. Dabei stehen Geschmack und Textur dieser kleinen schwarzen Linsen für sich: fein nussig und auch nach dem Kochen noch dunkel und schön fest.



Kräuterseitlinge Die dick-stieligen, festfleischigen Kulturpilze enthalten, wie andere Pilze auch, natürliches Glutamat. Ihre Umami-Note macht sie zum schmackhaft-würzigen Fleischersatz, der beim Garen den Biss behält.



Nori Die Blätter aus getrockneten Meeresalgen sind mit ihrem dezerten Umami auch jenseits von Maki-Rollen gefragt. Nach der Ernte zerkleinert, getrocknet, gepresst, geröstet und gewürzt, aromatisieren sie z.B. Salate, Nudeln oder Reis (Bowls).



FOTO BORIS LAEWE/NDR / VIKTORIA GRUNIAJEW

AM 16. OKTOBER 2024



DasErste.de
DasErste.orgs.net



Intelligente Lösung:
Justus Lauten (rechts)
und Co-Founder Jan
Brormann unterstützen
Bäckereien mittels KI,
um Nahrungsmittel-
abfall zu reduzieren

Zur Person

Justus Lauten (36) hat an der RWTH Aachen Informatik studiert und dort mit Studienkollegen eine künstliche Intelligenz entwickelt, die exakte Verkaufsprognosen ermittelt. Nach mehreren Start-up-Gründungen brachte er 2022 Foodforecast auf den Markt. Mit Claudia Päffgen zusammen hostet er den Food-Waste-Podcast „Teller statt Tonne“. www.foodforecast.com

Bäckervorhersage

Mit seinem Start-up Foodforecast hilft Justus Lauten, die Verschwendungen in Lebensmittelproduktion und -verkauf zu reduzieren. Das funktioniert mittels künstlicher Intelligenz (KI)

»e&t«: Herr Lauten, in Deutschland landen viel zu viele Backwaren im Müll. Was kann KI dagegen tun?

Justus Lauten: KI kann helfen, Bedarf präziser zu prognostizieren. Wir haben Foodforecast gegründet, um Unternehmen zu helfen, ihr Angebot so zu kalkulieren, dass weniger Food Waste anfällt.

Wie kamen Sie auf die Idee?

Ich bin Informatiker, wollte gründen und habe nach einem spannenden Problem gesucht. Eher zufällig bin ich an eine Kölner Bäckerei mit 60 Filialen geraten. Die haben mir erzählt, dass sie jeden Tag viel wegschmeißen. In Deutschland werfen Bäckereien täglich um die 15 Prozent der produzierten Waren weg. Das ist ökologisch ein Riesenproblem, weil wir ja Ressourcen verschwenden: die Anbauflächen, die für diese Lebensmittel genutzt werden, das Wasser, das verschwendet wird, der Strom, die Energie, der Sprit, der verbraucht wird, um die Waren durch die Straßen zu fahren.

Woran liegt es, dass in Bäckereien so viel weggeworfen wird?

Bäckereien haben Produkte, die teilweise nur drei, vier Stunden frisch oder nur einen Tag haltbar sind. Und die Verkaufsmenge schwankt stark: Scheint am Wochenende die Sonne, gehen die Leute vielleicht lieber in den Park zum Grillen und kaufen entsprechend mehr Baguettes, als wenn es regnet. Anfang des Jahres greift man vielleicht eher zum Körnerbrötchen als zur Cremetorte.

Was ist Ihr Lösungsansatz?

Mittels KI lässt sich der Warenbedarf, z.B. in Bäckereien, Tankstellen oder der Gastronomie, so prognostizieren, dass rund 30 Prozent weniger Food Waste

anfällt. Die KI trifft Vorhersagen, wie viel wann gebraucht wird. Mit diesen Prognosen können Mitarbeiter, die Bestellungen der jeweiligen Filiale optimieren. Das spart Zeit und Ressourcen.

Kalkuliert ein erfahrener Mitarbeiter ohne KI nicht genauso gut oder besser?

Eine unserer größten Herausforderungen war, die Mitarbeiter zu überzeugen, dass die KI ihnen hilft. Es funktioniert übers Ausprobieren. Beispiel: Ein Mitarbeiter sagte: „Kommende Woche ist das Eifeler Brot im Angebot. Die KI sagt: 20 Stück. Ich glaube, dass ich gut 30 Stück verkaufe.“ Verkauft wurden 18. Wir werten jede Bestellung aus und gucken, wer war besser: Mensch oder KI? In zwei Dritteln der Fälle hat KI die Nase vorn.

Welche Daten nutzen Sie?

Wir füttern die KI mit den historischen Verkaufsdaten jeder einzelnen Filiale sowie Daten zu Ferien, Feiertagen etc. Seit Anfang des Jahres sind auch Daten zum Bahnstreik drin. Das ist sinnvoll, weil wir Kunden haben, die Filialen an Bahnhöfen oder Flughäfen betreiben.

Wie viel Food Waste konnten Sie bislang reduzieren, wie viel peilen Sie an?

Dieses Jahr haben wir 4000 Tonnen Lebensmittelabfall verhindert. Das Ziel ist, bis 2034 Abfall im Wert von 10 Milliarden Euro zu vermeiden. Das klingt extrem viel, ist aber realistisch. Wir haben überschlagen, dass wir grob 38 000 Filialen anschließen müssten, um dieses Ziel zu erreichen. Das ist gar nicht so viel. Wir haben in Deutschland aktuell 2500 Filialen, die unsere KI täglich nutzen. Für 50–80 Euro im Monat. Dafür kann man keinen Studenten einstellen, der sich um die Bestellungen kümmert.



Qualität ohne große Namen

Mit einem Marktanteil von über 40 Prozent spielen Eigenmarken beim Einkauf von Lebensmitteln eine immer wichtigere Rolle. Wir haben nachgefragt, was sie so erfolgreich macht

Beim Wettbewerb „Eigenmarken-Liebling“ kürte das Fachmagazin „Lebensmittel Praxis“ 2024 zum zweiten Mal besonders gelungene Handelsmarken-Artikel. Mit dabei waren neben »e&t«-Redakteurin Claudia Muir auch René Dolata und Sonja Jacobs. Sie arbeiten bei der Eigenmarken-Beratungsfirma IPLC, die den Wettbewerb mit ins Leben gerufen hat.

»e&t«: Sind die goldenen Zeiten der klassischen Markenartikel vorbei?

René Dolata: Viele Menschen haben verstanden, dass sie mit Eigenmarken ihren Bedarf an alltäglichen Dingen ohne Abstriche in der Qualität decken können. Aber es wird auch zukünftig ein Nebeneinander mit den Herstellermarken bleiben. Sie bilden nach wie vor Ankerpunkte im Regal und haben eine psychologische Wirkung, die das Belohnungszentrum anspricht: Wer sich etwas gönnen will, greift oft zu den großen Marken.

Haben die niedrigen Preise wirklich keine Auswirkungen auf die Qualität?

Sonja Jacobs: Der Hauptfaktor sind geringere Marketingkosten, dazu kommen ein schlanker Vertrieb und preiswerte Verpackungen. Bei bestimmten Inhaltsstoffen werden aber auch mal weniger teure Zutaten eingesetzt. Die Ansprüche der Händler an die Produzenten sind aber immer sehr hoch, weil der Vertrauensvorschuss der Kundschaft bei Eigenmarken groß ist. Wenn da einer nicht das hohe Qualitätsniveau liefert, kann das der gesamten Eigenmarke schaden. Der Handel hat sich auch ambitionierten Nachhaltigkeitszielen verpflichtet. Guter Preis, hohe Qualität und Nachhaltigkeit schließen sich nicht aus, wenn Handel und Hersteller zusammenarbeiten.

Eigenmarken gelten oft als billige Kopien eines Originals. Stimmt das noch?

René Dolata: Die Zeiten sind längst vorbei. Inzwischen werden sie vom Handel wie „echte Marken“ entwickelt, bis hin zu Feinkostlinien mit Produkten, deren Qualität die führender Markenartikel



1



2

1+2 Vom Fach: René Dolata und Sonja Jacobs beraten für die internationale Consulting-Firma IPLC Händler, Hersteller und Zulieferer zum Thema Eigenmarken



In der Jury: »e&t«-Redakteurin Claudia Muir bewertete im Rahmen des Wettbewerbs „Eigenmarken-Liebling 2024“ etliche Produkte

sogar übertrifft. Tatsächlich können sie auch Innovationen treiben und neue Kategorien erschließen, das ist zum Beispiel bei Fleischersatz- oder Bio-Produkten der Fall. Eigenmarken werden heutzutage gern als „Testballons“ genutzt, um die Marktfähigkeit neuer Ideen und Konzepte zu ermitteln.

Genuss im Abonnement

Das Leben genießen: Reisen, Essen & Trinken

Nr. 11/2024 · Deutschland € 13,90

FEINSCHMECKER

Mahlzeit!
**50 beste
Lunch-Lokale**
Klassiker und
Insidertipps von Hamburg
bis München



Große Braten
Rezepte für
Reh, Huhn und
Kalbshaxe

Herbststreise Oberpfalz
Spitzenrestaurants und Gasthäuser
in Regensburg und auf dem Land

Florenz
Tolle Trattorien,
die Italiener lieben

Alle Empfehlungen getestet & bewertet:
anonym, unabhängig, kompetent

11/2024 CH SFR 26,50 F 17,90 € P (CONT)
D 19,90 € I 17,90 € D 19,90 €
A 14,90 € E 15,70 € DR 19,90 € DKR

4 191752 773907 11









IMPRESSUM

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

SITZ DER REDAKTION STRASSENBAHNRING 15, 20251 HAMBURG
TELEFON 040/210 91 66 70

PUBLISHER FRANK GLOYSTEIN

STELLV. PUBLISHERIN SINA HILKER

REDAKTIONSLÉITUNG ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

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

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR

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

LAYOUT KATRIN FALCK, MATTHIAS MEYER, ALINA RENK

BILDREDAKTION MARTINA RAABE, CHRISTINE KNÄBLE (FR)

SCHLUSSREDAKTION SIGRID NIEDERHAUSEN

REDAKTIONASSISTENZ CHRISTINA STÜVEN

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGER

VERTRIEB DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

HANDELSAUFLAGE DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

ANZEIGEN VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL

ARNE ZIMMER, AD ALLIANCE GMBH, AM BAUMWALL 11,
20459 HAMBURG
ES GILT DIE GULTIGE PREISLISTE. INFOS HIERZU UNTER
WWW.AD-ALLIANCE.DE

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

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

VERANTWORTLICH FÜR

WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE CHEFKOCH GMBH

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

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELLEN INHALT ARABELLE STIEG
STRASSENBAHNRING 15, 20251 HAMBURG

COPYRIGHT © 2024: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

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

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

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

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

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

DRUCKEREI: MOHN MEDIA MOHNDRUCK GMBH, GÜTERSLOH

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



HERSTELLER

ANNETTE HERZEL DESIGN
www.annetteherzeldesign.de

NORDAL
www.nordal.dk

ASA SELECTION
www.asa-selection-shop.com

ROBBE & BERKING
www.robbeberking.de

CAWÖ
www.cawoe-shop.com

SENZ CERAMICS
www.senzceramics.com

DENK KERAMIK
www.denk-keramik.de

SERAX
www.serax.com

FISSLER
www.fissler.com

THE TABLE
www.thetable.store

JARS CÉRAMISTES
www.jarsceramistes.com

ZAFFERANO
www.murano-shop-hamburg.de

K.H. WÜRTZ

ZARA HOME

MATEUS
www.mateuscollection.com

ZWIESEL GLAS
www.zwiesel-glas.com



Veni, Vidi, Veggie

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

ABONNENTEN-SERVICE

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

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

Tel. 02501/801 43 79

E-Mail service@DMMVerlag.de

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice,
48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

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

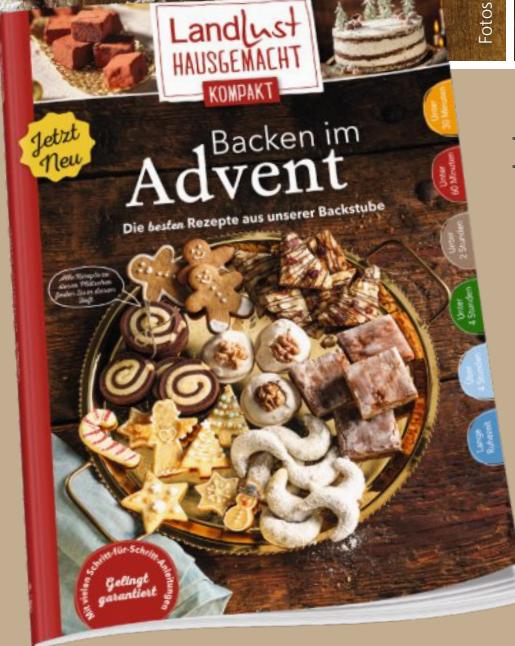
Ein Abo oder einzelne Ausgaben von »essen & trinken« können Sie hier bestellen:
shop.essen-und-trinken.de

Abonnement-Preis, inkl. MwSt. und Versand:

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



Fotos: Manuela Rüther, Annette Robers-Thesing



Backen im Advent

Entdecken Sie die besten Rezepte aus unserer Backstube und erleben Sie den Zauber der Vorweihnachtszeit noch intensiver. Mit köstlichen Plätzchen und Torten, die begeistern.

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



Sonderheft Weihnachten

Entdecken Sie in dieser Ausgabe inspirierende Bastelideen für die Advents- und Weihnachtszeit und freuen sich auf kleine Holzengel oder bunte Papiersterne.



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



Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstraße 2 - 8, 48165 Münster



Fotos: Heinz Duttmann, Merle Weidemann



Pomp, Gans & Circumstance

Es ist wieder so weit, das Schwergewicht der Edel-Geflügel betritt die große Bühne. Flankiert von zart gebeiztem Zander mit Roter Bete, mariniertem Rotkraut und Gewürzknödeln, wagt die Gans den Showauftritt. Mit einem Cheesecake-Törtchen als Tusch

VORSPEISE

Gebeizter Zander mit Roter Bete

Einstieg mit Wow-Effekt: Schon wegen der Optik wird das gebeizte Zanderfilet für Gesprächsstoff sorgen. Geschmacklich ebenfalls ein Knaller durch Piment, Sternanis und Wacholder.

Rezept Seite 95



DAS MENÜ

VORSPEISE

Gebeizter Zander mit Roter Bete und Nüssleinsalat

HAUPTSPEISE

Gans mit Sauerteig-Gewürz-Knödeln und mariniertem Krautsalat

DESSERT

Limetten-Cheesecake-Törtchen mit Zimtblütenduft



JAN SCHÜMANN
»e&t«-Koch

So plant unser Koch
sein Menü

AM VORABEND

- Zanderfilet vorbereiten, gekühlt beizen
- Rote Bete garen, auskühlen lassen
- Cheesecake-Törtchen und Limetten-Topping zubereiten, mit Folie bedeckt im Kühlschrank lagern

VIER STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Gans bratfertig vorbereiten, füllen und kalt stellen
- Saucenansatz im Backofen vorbereiten, dann damit Saucenfond zubereiten, einkochen lassen
- Gans in den Backofen schieben und garen

ZWEI STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Für die Beilage marinierten Rotkohl zubereiten, zugedeckt ziehen lassen
- Knödelmasse vorbereiten, zu Knödeln formen und zugedeckt kühl stellen

KURZ VOR BEGINN

- Für die Vorspeise Zanderfilet portionieren, Dressing anrühren, Salat vorbereiten
- Für den Hauptgang Knödel garen, Saucenfond entfetten, Sauce vorbereiten

NACH DER VORSPEISE

- Sauce fertigstellen und Rotkraut abschmecken, Gans portionieren
- Cheesecake-Törtchen aus dem Kühlschrank nehmen

NACH DEM HAUPTGANG

- Törtchen und Limetten-Topping anrichten



Teller „Serie DE“: Serax, lila Schale: Mateus, Besteck „Gio“, Robbe & Berking,
Wassergläser „Perle schwarz“: Zafferano, Weingläser „Gramorous“, Zwiesel Adressen Seite 88



HAUPTSPEISE

Gans mit Sauerteig-Gewürz-Knödeln und mariniertem Rotkraut

Der Star des Abends, umgeben vom durchaus klassischen Ensemble – aber raffiniert neu interpretiert.
Rezept Seite 95



DESSERT

Limetten-Cheesecake-Törtchen

Süßes Highlight zum Dessert: sahniges Törtchen mit Limetten-Topping.

Rezept Seite 96

VORSPEISE

FOTO SEITE 90/91

Gebezter Zander mit Roter Bete und Nüssleinsalat

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

GEBEIZTER ZANDER

- 600 g Zanderfilet (ohne Haut; ohne Gräten)
- 1 El Wacholderbeeren
- 1 Tl Pimentkörner
- 5 Sternanis
- 2 El grobkörniges Salz
- 5 El brauner Zucker
- 120 ml Rote-Bete-Saft
- 20 ml Limettensaft

ROTE BETE

- 2 Rote Beten (400 g)
- 5 El Olivenöl
- Salz

• 2 El Rotweinessig

- 1 El Honig
- Pfeffer

SALAT UND BUTTERMILCH-DRESSING

- 50 g kleinblättriger Feldsalat (Nüssleinsalat)
 - 150 ml Buttermilch
 - 1 El Ahornsirup
 - Salz
 - Pfeffer
 - 4 El Rapsöl
- Außerdem: evtl. runder Ausstecher (5 cm Ø)

1. Am Vortag Zanderfilet putzen, mit kaltem Wasser kurz waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Zanderfilet in eine passende flache Form legen. Wacholderbeeren, Piment und Sternanis in einem Mörser grob zerstoßen. Gewürze, Salz und Zucker mischen. Gewürzmischung, Rote-Bete-Saft und Limettensaft verrühren. Beize über das Filet gießen, sodass es möglichst gut mit Flüssigkeit bedeckt ist. Direkt mit Frischhaltefolie bedecken und mindestens 12 Stunden im Kühlschrank beizen. Filet währenddessen einmal wenden.

2. Rote Beten putzen, waschen und trocken tupfen. Knollen mit 2 El Olivenöl einreiben, mit etwas Salz bestreuen und in eine kleine Auflaufform setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten knapp garen. Rote Bete aus dem Backofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

3. Rote Beten schälen (evtl. Einmalhandschuhe benutzen) und in 2–3 mm feine Scheiben hobeln oder schneiden. Bete Scheiben nach Belieben mit einem runden Ausstecher (ca. 5 cm Ø) ausstechen. Restliches Olivenöl (3 El), Rotweinessig und Honig in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Bete Scheiben untermischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

4. Für den Salat inzwischen Feldsalat putzen, sorgfältig waschen und gut trocken schütteln. Für das Dressing Buttermilch, Ahornsirup, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Das Öl mit einem kleinen Schneebesen darunterschlagen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Zanderfilet aus der Beize heben, gut trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Rote Bete abtropfen lassen, Marinade auffangen. Filetstücke, Rote Bete und Feldsalat auf Tellern anrichten. Buttermilch-Dressing angießen und alles mit etwas Rote-Bete-Vinaigrette beträufeln, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Beizzeit 12 Stunden

PRO PORTION 21 g E, 15 g F, 11 g KH = 275 kcal (1159 kJ)

HAUPTSPEISE

FOTO SEITE 92/93

Gans mit Sauerteig-Gewürz-Knödeln und mariniertem Rotkraut

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

GANS

- 1 küchenfertig vorbereitete Gans (4 kg; mit Hals und Innereien)
- 1 kg Gänse- oder Entenklein
- 400 g Suppengemüse
- 2 Gemüsezwiebeln
- 2 El Tomatenmark
- 200 ml roter Portwein
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Äpfel • 1 Bio-Orange
- 4 Stiele Beifuß
- Salz • Pfeffer
- 1 El Speisestärke
- 100 ml Schlagsahne

KNÖDEL

- 400 g Sauerteigbrot (altbacken)

- 2 Zwiebeln (150 g)

- 4 El Butter (40 g)
- 240 ml Milch
- 4 Eier (Kl. M.)
- Salz • Pfeffer
- 2 Tl Five-Spice-Gewürz
- ½ Tl Backpulver

ROTKOHL

- 1¼ kg Rotkohl
 - 120 g getrocknete Pflaumen
 - 60 g Honig
 - 100 ml Rotweinessig
 - 5 El Olivenöl
 - Salz • Pfeffer
 - 10 Stiele glatte Petersilie
- Außerdem: kleine Metall- oder Holzspieße, Küchengarn, Fettkännchen

1. Gans vorbereiten, dazu Innereien entnehmen. Leber, Magen und Herz anderweitig verwenden. Hals in grobe Stücke teilen. Fett aus dem Bauchraum entfernen. Bürzel entfernen. Untere Flügelknochen abschneiden. Gans sorgfältig kalt waschen, trocken tupfen und kalt stellen.

2. Für die Sauce Flügelknochen, Hals und Gänseklein waschen, trocken tupfen. Mit etwas vom entnommenen Gänselfett (Rest z. B. zu Griebenschmalz verarbeiten) auf der Fettspalte (tiefer Backblech) mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der unteren Schiene 1 Stunde braun rösten. Inzwischen Suppengemüse putzen und grob schneiden. 1 Zwiebel grob schneiden. Nach etwa 40 Minuten Suppengemüse und Zwiebel unter das Gänseklein mischen, mitrösten.

3. Saucenansatz in einen großen Topf geben und stark erhitzen. Tomatenmark einröhren, 3–4 Minuten anrösten. Portwein angießen und fast vollständig einkochen lassen. 3 l kaltes Wasser und Lorbeer zugeben, aufkochen und bei milder Hitze auf ca. 1,5 l einkochen (dauert 2,5–3 Stunden). Fond passieren, weiter auf ca. 500 ml einkochen lassen. Saucenfond entfetten, beiseitestellen.

4. Für die Füllung inzwischen Äpfel und Orange waschen und grob schneiden. Restliche Zwiebel (1) grob würfeln. Beifuß zerzupfen. Gans innen und außen mit Salz einreiben, vorbereitete Zutaten einfüllen, Öffnung mit Spießen und Küchengarn verschließen. Schenkel zusätzlich zusammenbinden. Gans mit der Brustseite nach unten in die Fettspalte des Backofens legen. 200 ml Wasser angießen. Gans im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten garen. Gans wenden und weitere ca. 2½ Stunden fertig garen. Währenddessen öfter mit leicht gesalzenem Wasser bepinseln (insgesamt 600 ml).

5. Für die Knödel Sauerteigbrot fein würfeln, in eine Schüssel geben. Zwiebeln fein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen.



ZWEI STOLZE ITALIENER

Sein Bouquet von blumigen Noten bis zu roten Früchten macht den RosaMati aus Mittelitalien zum edlen Begleiter für gebeizten Fisch. Ein massiveres Kaliber fordern die Aromen des Hauptgangs. Viel Mineralität und feine Tannine bietet der Chianti Classico Brolio.

RosaMati 2023, Maremma DOC; Fattoria Le Pupille ca. 17,90 Euro; z.B. über www.hawesko.de. Chianti Classico Brolio DOCG 2022 / Ricasoli; Castello di Brolio ca. 14,50 Euro; z.B. über www.superiore.de

Zwiebelwürfel darin 3–4 Minuten braten. Milch zugeben und erhitzen. Mischung über die Brotwürfel gießen, zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Eier, Salz, Pfeffer, Five-Spice-Gewürz und Backpulver verquirlen und unter das Brot kneten. Mit angefeuchteten Händen zu ca. 18 Knödeln (à 45–50 g) formen.

6. Für den Rotkohl Kohlkopf putzen, vierteln und Strunk entfernen. Kohl in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Pflaumen fein schneiden. Rotkohl, Pflaumen, Honig, Essig und Olivenöl in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Händen gut durchkneten und bis zum Servieren zugedeckt ziehen lassen.

7. Für die Knödel reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Knödel hineingeben, einmal kurz aufkochen. Knödel dann bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.

8. Ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit der Gans die Backofentemperatur auf 220 Grad erhöhen und die Haut knusprig rösten. Gans aus dem Backofen nehmen, vom Backblech heben und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Fond und Fett vom Backblech vorsichtig in ein Fettkännchen gießen. Kurz ruhen lassen und den Gänselfond mit wenig Fett zur Gänseauce geben. Mit in wenig kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden, Sauce kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne halbsteif schlagen und unter die Sauce rühren. Gans in Portionsstücke teilen.

9. Knödel abtropfen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Rotkohl abschmecken, Petersilie darüberstreuen. Gans, Knödel, Rotkohlsalat und Sauce anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Einkoch- und Garzeiten ca. 3 Stunden
PRO PORTION 55 g E, 74 g F, 70 g KH = 1194 kcal (5014 kJ)

DESSERT
FOTO SEITE 94

Limetten-Cheesecake-Törtchen mit Zimtblütenduft

* EINFACH, GUT VORZUBEEREITEN

Für 6 Stück

CHEESECAKE

- 1 Vanilleschote
- 120 g Butter
- 130 g Butterkekse

CREME

- 5 Blatt Gelatine
- 1 TL Zimtblüte
- 500 g Doppelrahmfrischkäse

- 1 Prise Zimt
- 2½ EL feinster Zucker
- 200 ml Schlagsahne

LIMETTEN-TOPPING

- 4 Bio-Limetten
- 50 g Zucker
- Außerdem: Blitzhacker,
6 Garnierringe (8 cm Ø)

1. Für den Cheesecake-Boden Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark mit einem Messer herauskratzen. Vanillemark und Butter in einen kleinen Topf geben und bei niedriger Hitze zerlassen. Butterkekse portionsweise in einem Blitzhacker fein mahlen. Butter unter die Keksbrösel mischen. Garnierringe auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Keksmischung gleichmäßig in den Ringen verteilen und als Boden fest andrücken. Ca. 30 Minuten kalt stellen.

2. Für die Creme inzwischen Gelatine kalt einweichen. Zimtblüte sehr fein mörsern. Frischkäse, Zimtblüte, Zimt, Zucker und 150 ml Sahne glatt rühren. Restliche Sahne (50 ml) leicht erwärmen. Gelatine ausdrücken und in der warmen Sahne schmelzen. 3–4 EL der Creme unter die Gelatine rühren. Gelatine dann unter die restliche Creme schlagen. Cheesecake-Creme in den Ringen verteilen und glatt streichen. Zugedeckt mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) kalt stellen.

3. Für das Topping Limetten heiß abwaschen und trocken reiben. Limettenschalen fein abreiben. 2 Limetten halbieren, Saft auspressen. 60 ml Saft, 50 ml Wasser und Zucker in einem Topf offen ca. 3 Minuten kochen. Dann etwas abkühlen lassen. Restliche Limetten (2) so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem kleinen scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Limettenfilets und 3 TL Limettenschale (restliche Limettenschale mit Frischhaltefolie bedeckt kühl stellen) unter den Sud mischen. Limetten-Topping vollständig abkühlen lassen.

4. Cheesecake-Törtchen ca. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Zum Anrichten die Törtchen aus den Ringen lösen, mit Limettenfilets und jeweils etwas Sud auf Desserttellern anrichten. Mit restlicher Limettenschale (1 TL) bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Gelierzeit 2 Stunden
PRO STÜCK 13 g E, 55 g F, 36 g KH = 707 kcal (2959 kJ)



Nur Nur
NATUR

BIO, DAS WEITER GEHT



**Nur Nur Dinkel
à la Mutter Natur.**

SO LECKER SCHMEKT NATÜRLICHE HERSTELLUNG:

NUR NUR NATUR BIO-DINKEL-SPAGHETTI MIT NUR NUR ERLESENEN
ZUTÄTEN UND NUR NUR 100 % DINKEL AUS DEUTSCHLAND.



NATURLAND-
ZERTIFIZIERT



NUR IN DEINER ALDI SÜD FILIALE
ALDI-SUED.DE/NUR-NUR-NATUR

<https://worldimage.net>

Ausgeflipt

Für den ersten Flip-Cocktail wurden 1690 noch Bier, Rum und Zucker mit einem glühenden Eisen aufgeschäumt. Heute sorgt Eiweiß statt Bier für die Schaumkrone. Perfekt dazu: Salzmandeln

Mocha Flip

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 1 Glas

- 20 ml Zuckersirup (z. B. von Monin)
- 45 ml weißer Rum
- 15 Tropfen Black Cherry Bitters (von The Bitter Truth, z. B. über www.weinquelle.com; ersatzweise Angostura-Bitters)
- 1 frisches Eiweiß (Kl. M)
- 45 ml abgekühlter Espresso
- 2–3 Eiswürfel
- Zartbitterschokolade zum Dekorieren

1. Zuckersirup, Rum, Cherry Bitters und Eiweiß in einem Cocktaillmixer geben. Kräftig für etwa 10 Sekunden schütteln. Espresso und Eiswürfel zugeben und erneut für etwa 10–15 Sekunden schütteln. Mocha Flip in einen Rotweinkelch abseihen, nach Wunsch mit grob geraspelter Zartbitterschokolade dekorieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten

PRO GLAS 4 g E, 0 g F, 17 g KH = 192 kcal (806 kJ)

Mallorquinische Salzmandeln

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 4–8 Portionen

- 200 g Mandelkerne mit Haut
- 1 Ti Salzflocken (z. B. Maldon oder Fleur de sel)
- 1 El Rapsöl

1. Mandeln in einer Schüssel mit Salzflocken und Rapsöl mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten rösten. Mandeln abkühlen lassen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION (bei 8) 6 g E, 14 g F, 1 g KH = 163 kcal (685 kJ)



MARION SWOBODA
»e&t«-Getränkeexpertin

Was Marion mag

Bestes von der Traube hat unsere Getränkeexpertin in Österreich entdeckt – einmal ohne, zweimal mit Alkohol. Mit feiner Trinkschokolade aus Hamburg und kernigem Whisky aus Dänemark läutet sie dann den Herbst ein



PERFEKTE UNREIFE

Traubensaft ist Ihnen zu süß? Dann greifen Sie beherzt zum Verjus aus unreifen Trauben: Als frischer Spritz punktet er auch ohne Prozente mit typisch „weinigen“ Noten. 9,20 Euro, über www.vinospirit.de

MIT DER NÖTIGEN WÜRZE

Früher als bloßer Zechwein in Rot verschrien, fährt der Zweigelt heute regelmäßig Bestnoten ein – insbesondere im niederösterreichischen Carnuntum. Mit großer Saftigkeit und feiner Kräuterwürze bietet die Carnuntum Cuvée von Pitnauer schon viel Wein fürs Geld (9,50 Euro, über www.weingrube.com), während Artners rote Orts-Cuvée aus Höflein mit reichlich dunkler Frucht und feinen Röstnoten ins Glas kommt. 12,90 Euro, über www.kamawine.de

SCHOKOLADE ZUM FRÜHSTÜCK

Wo andere Leute schlicht frühstücken, ruft der Hamburger zum Fofftein. Cremige Trinkschokolade gehört nicht zwingend zu den sprichwörtlichen 15 Minuten, macht sie aber deutlich schöner. 8,50 Euro, über www.schokovida.de

DOPPELT HÄLT BESSER

Die Kombi aus Gersten- und Roggeng malz läuft bei der dänischen Destillerie Stauning als „Double Malt“ – und ergibt im „Høst“ einen wunderbar sanften Whisky mit feiner Honignote. 44,90 Euro, über www.whisky.de



Kaffirlimette & Kürbis

Einzig, nicht artig

Die Kaffirlimette wird für ihren betörenden Duft geschätzt, der Hokkaido-Kürbis für seine cremige Fülle.

Wir nutzen ihre Stärken und loten ihre Grenzen aus.
Kürbis servieren wir mit Schokolade und die Limette
samt Schale, Blättern und gezuckertem Fruchtfleisch





Carabinero mit Kürbis und Kaffirlimette

Kleiner Luxus: Die rote Tiefseegarnele mit dem leicht süßlichen Fleisch ehren wir mit erlesinem Krustentierfond und einer Blüte aus eingelegten Kürbisscheiben. **Rezept Seite 102**

Ein Traumpaar, weil

beide etwas exzentrisch sind und trotzdem gut miteinander können. Kennengelernt haben die zwei sich in Südostasien. Er kam von der japanischen Insel, die ihm den Namen gab, sie von den Philippinen, aus Myanmar oder Sri Lanka. Es könnte auch Afrika oder Mittelamerika gewesen sein. Was spielt das für eine Rolle in einer globalen Welt. In der Thai-Küche fanden die beiden jedenfalls zusammen, und dort trifft man sie bis heute, vor allem in recht schmackhaften Currys. Sie steuert meist nur die Blätter bei, er dagegen gibt alles. Aber für moderne Partnerschaften gilt: Beide müssen sich bewegen. Mit anderen Worten: Liebe ist Arbeit, Arbeit, Arbeit. Und auch ein Früchtchen wie die Kaffirlimette, so bitter es sein mag, muss sich einbringen – mit Schale, Fruchtfleisch, allem, was man hat.



Foto Seite 101

Carabinero mit Kürbis und Kaffirlimette

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

CARABINEROS UND FOND

- 8 Carabineros (rote Tiefseegarnelen; à 80 g; ersatzweise Garnelen; mit Kopf und Schale)
- 500 g Hokkaido-Kürbis (für 400 g Kürbis-Fleisch; geputzt und entkernt)
- 100 g Zwiebeln (1–2 Stück)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Hummerbutter (20 g)
- 1 TL Tomatenmark
- 100 ml trockener Roséwein
- 300 ml Krustentierfond
- 4 Kaffirlimettenblätter (TK; Asia-Laden)
- 100 g Eiswürfel
- Salz • Pfeffer
- 2 El Olivenöl
- 2 El Butter (kalt)
- 50 ml Milch (kalt)

EINGELEGTER KÜRBIS

- 200 ml trockener Roséwein

• ½ TL schwarze Pfefferkörner

- 4 El Zucker
- 6 Kaffirlimettenblätter (TK; Asia-Laden)
- Salz
- 1 Beet Honigkresse (ersatzweise Gartenkresse)

CRUNCH

- 2 Bio-Kaffirlimetten (Feinkost- oder Asia-Laden; ersatzweise 1 Limette)
 - 1 Nori-Blatt
 - 2 TL Ingweröl
 - 2 El Panko-Brösel
 - 2 El Tenkasu Tempura Crisps (z.B. von Otafuku, über asia-foodstore.de; siehe Tipp)
 - Salz • Pfeffer
- Außerdem: Garnierring (6 cm Ø), 8 Holzspieße (à 12 cm Länge)

1. Für die Carabineros die Köpfe der Garnelen vorsichtig von den Schwänzen abtrennen, dabei den Darm entfernen. Köpfe mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die Bauchseiten der Garnelenschwänze links und rechts vom Panzer vorsichtig mit einer Schere bis zum letzten Schwanzsegment einschneiden und das Bauchsegment so entfernen. Jede Garnele auf einen

Holzspieß stecken. (Das bewirkt später beim Braten, dass die Garnelen sich nicht krümmen, sondern gerade bleiben.) Garnelenspieße abgedeckt kalt stellen.

2. Kürbis waschen, trocken tupfen und mit einem Sparschäler schälen. Schale beiseitelegen, Kürbis vierteln. Kürbisviertel in feine Scheiben hobeln, in ein feuchtes Küchentuch einschlagen und beiseitestellen.

3. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Hummerbutter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Garnelenköpfe, Bauchschnitte und Kürbisschalen darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten. Tomatenmark einröhren und weitere 2 Minuten dünsten. Mit Wein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Krustentierfond, Limettenblättern und Eiswürfeln auffüllen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 30 Minuten ganz sanft kochen lassen. Kürbis-Garnelen-Fond durch ein mit einem feuchten Mulltuch ausgelegtes Sieb in einen zweiten Topf passieren. Fond mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

4. Für den eingelegten Kürbis inzwischen Roséwein, Pfefferkörner, Zucker, Kaffirlimettenblätter, 150 ml Wasser und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Herd ausschalten, Kürbisscheiben in den Sud legen. Zugedeckt ca. 1 Stunde auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen.

5. Für den Crunch Kaffirlimetten so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Das Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten herausschneiden und mit einer Gabel zerdrücken. Nori-Blatt mit einer Schere in sehr kleine Stücke schneiden. Ingweröl in einer Pfanne erhitzen. Panko-Brösel darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute knusprig rösten. Limettenfrucht-fleisch, Nori-Brösel, Panko-Brösel und Tenkasu in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Für die Carabineros Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten, dabei leicht salzen. Kürbis-Garnelen-Fond erhitzen. Butter und Milch zugeben und mit dem Stabmixer kräftig aufschäumen. Kürbisscheiben aus dem Sud nehmen und leicht abtropfen lassen. Honigkresse vom Beet schneiden. Holzstäbe aus den Garnelen ziehen und entfernen.

7. Kürbisscheiben mithilfe eines Garnierrings kreisförmig überlappend bzw. blütenartig auf Tellern anrichten, mit Kresse bestreuen. Je 2 gebratene Garnelen neben dem Kürbis anrichten, mit Limettencrunch bestreuen. Mit Krustentierschaum beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Ziehzeit 1 Stunde
PRO PORTION 17 g E, 19 g F, 16 g KH = 325 kcal (1362 kJ)

Tipp Wer kein Tenkasu bekommt, ersetzt die Crisps durch die doppelte Menge Panko-Brösel und Ingweröl.



Kürbis-Mousse mit Sud und Öl von der Kaffirlimette

Süßer Luftikus: Die Spritzigkeit von Sud und Öl machen die farbenfrohe Mousse aus Kürbis, Sahne und weißer Schokolade zum leichten, wunderbar frischen Vergnügen. **Rezept Seite 104**



Foto Seite 103

Kürbis-Mousse mit Sud und Öl von der Kaffirlimette

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

KÜRBIS-MOUSSE

- 400 g Hokkaido-Kürbis (für 350 g Kürbisfleisch; geputzt und entkernt)
- 1 El Butter (10 g)
- ½ El Zucker • ½ Tl Mehl
- 50 ml Weißwein
- 250 ml Sahne
- 2 Blatt weiße Gelatine
- 50 g weiße Schokolade

LIMETTENSUD

- 1 Bio-Kaffirlimette
- 6 Kaffirlimettenblätter (TK; Asia-Laden)
- 2 El Zucker
- 250 ml Weißwein
- 4 Sternanis

LIMETTENÖL

- 50 g Kaffirlimettenblätter (TK; Asia-Laden)

1. Für die Mousse Kürbis putzen, waschen, halbieren, Kerne und Fasern herauskratzen und entfernen. 250 g Kürbis abwiegen und für den Sud beiseitelegen.

2. 100 g Kürbis in feine Würfel schneiden. Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Kürbiswürfel und Zucker darin bei milder Hitze ca. 10 Minuten fast weich dünsten. Mehl darüberstäuben und ca. 2 Minuten hell andünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit 100 ml Sahne auffüllen. Aufkochen und unter Rühren bei milder Hitze ca. 10 Minuten offen einkochen lassen. Alles in einem Küchenmixer sehr fein mixen. Masse durch ein Sieb streichen und vollständig abkühlen lassen.

3. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Weiße Schokolade hacken und in einer kleinen Schüssel über einem heißen

Wasserbad schmelzen. In einem Topf etwas Kürbispüree leicht erwärmen. Gelatine leicht ausdrücken und in dem warmen Kürbispüree auflösen. Weiße Schokolade und restliches Kürbispüree zugeben und verrühren. Masse 5–10 Minuten kühl stellen, aber nicht gelieren lassen. Restliche Sahne (150 ml) mit den Quirlen des Handrührers halbsteif schlagen. Sahne locker unter die Kürbismasse heben. Kürbis-Mousse in den verteilen und abgedeckt mindestens 5 Stunden einfrieren.

4. Für den Sud beiseitegelegten Kürbis (250 g) fein würfeln. Kaffirlimette heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Kürbiswürfel, Limettenschale, Limettensaft, Limettenblätter, Zucker, Weißwein, Sternanis und 100 ml Wasser in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten zugedeckt kochen lassen. Alles in einem Küchenmixer fein mixen und durch ein feines Sieb streichen. Sud abkühlen lassen.

5. Für das Öl Kaffirlimettenblätter auftauen lassen und zwischen Küchenpapier trocken tupfen. Traubenkernöl in einem kleinen Topf auf 100 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen!). Heißes Traubenkernöl mit Limettenblättern in einen Küchenmixer geben und auf höchster Stufe 2 Minuten pürieren. Öl sofort durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb gießen und abtropfen lassen. Limettenöl mit Kürbiskernöl verrühren und kalt stellen.

6. Kaffirlimetten so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Das Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Fruchtfleisch leicht mit Puderzucker bestäuben, mit einer Gabel zerdrücken und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

7. Kürbis-Mousse aus den Mulden der Form lösen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit etwas Abstand zueinander verteilen. Kakaobutterspray kräftig schütteln und jede Kürbis-Mousse rundum aus ca. 20 cm Entfernung orange ansprühen. Mousse ca. 1 Stunde auftauen lassen.

8. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett ca. 1 Minute rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Kürbis-Mousse mittig in tiefen Tellern oder Schalen anrichten. Gesüßtes Limettenfruchtfleisch rundum verteilen und mit Kürbiskernen bestreuen. Etwas Sud angießen, mit etwas Limettenöl beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus
Gar-, Gefrier-, Aufbau- und Abkühlzeiten mindestens 6 Stunden

PRO PORTION 4 g E, 39 g F, 26 g KH = 494 kcal (2073 kJ)



Zum Anrichten die Kürbis-Mousse mit einer Palette in den Teller setzen. Kakaobutterspray gibt der durchgekühlten Mousse die Farbe.



Mit einem Teelöffel das gezuckerte Limettenfruchtfleisch und den Kürbiskern-Crunch um die Kürbis-Mousse herum verteilen.



Sud von der Kaffirlimette rundum angießen, Kürbis-Mousse mit Kaffirlimettenöl beträufeln und servieren.

Nur Nur
NATUR

BIO, DAS WEITER GEHT

Das muss natürlich gefeiert werden.

Wir gratulieren unseren
fünf Eigenmarken-Produkten zur Auszeichnung
„Eigenmarken-Liebling 2024“.*



NATURLAND-
ZERTIFIZIERT



NUR IN DEINER ALDI SÜD FILIALE
ALDI-SUED.DE/NUR-NUR-NATUR

* [HTTPS://LEBENSMITTELPRAXIS.DE/EIGENMARKEN-LIEBLING](https://LEBENSMITTELPRAXIS.DE/EIGENMARKEN-LIEBLING)

REPORTAGE

Andreas und Alexandra Rehberger beleben die Slow-Food-Idee auf Schloss Hohenstein mit fränkisch-österreichischer Spitzenküche



VON SÜSSHOLZ, KLÖSSEN UND HEIMISCHEM STÖR

Die Genussregion Oberfranken wahrt Traditionen und schafft Neues auf der Basis des Bewährten. Eine kulinarische Spurensuche zwischen Bamberg, Seßlach und Neustadt bei Coburg

TEXT CAROLA RÖNNEBURG FOTOS FLORIAN JAENICKE



Hidden Star:
Stör mit Blumen-
kohl-Mousse
und Brokkoli im
„Schlossrestaurant
Hohenstein“



1

EIN KLEINER LUXUS UND EIN ERBE VON WELT



2

Confiserie Storath

1 Klare Haltung: Chocolatier Johannes Storath schätzt fair bezahlten Kakao, ursprünglichen Geschmack und einen bedachten Umgang mit Zucker
2 Handgemachte Originale: Die Matcha-Praline mit weißer Schokolade (o.) ist alkoholfrei. Die „Bambergerin“ (r.) birgt Marzipan, Preiselbeerkonfitüre und Jamaika-Rum und ist zartbitterschokoladig umhüllt

Wohin zuerst in Bamberg? Ein guter Ort, um sich das zu überlegen, ist der Rosen- garten im Hof der Neuen Residenz am Domplatz, in dem 4500 Rosen in 50 Sorten blühen und duften. Wer sich dort oben an die steinerne Brüstung begibt, hat einen weiten Blick auf die roten Giebeldächer der Altstadt.

Vor gut 30 Jahren wurden Bambergs drei historische Siedlungszentren von der UNESCO zum Welterbe erklärt: Die Bergstadt mit ihrem Dom, der Neuen Residenz und der Alten Hofhaltung, den Klöstern und Kirchen; die Inselstadt zwischen den beiden Flussarmen der Regnitz mit ihren Fachwerkhäusern, Gassen und dem Alten Rathaus. Vor allem aber war der UNESCO die frühmittelalterliche Grundstruktur der Stadt wichtig, womit das dritte Siedlungszentrum ins Spiel kommt, die Gärtnerstadt.

Etwa ab dem 14. Jahrhundert ließen sich Gärtnerfamilien östlich des rechten Regnitzarms nieder und bauten Gemüse an. Vor allem Rüben und Kohl, hinzu kamen Zwiebeln und der Handel mit Samen. Ab dem 16. Jahrhundert wurde Süßholz zum Exportschlager, dessen Wurzeln als Heilmittel galten und weit über Bamberg hinaus verkauft wurden. Während die Flächen außerhalb dieses Gebiets der wachsenden Stadt zum Opfer fielen, blieb die Straßenführung

des Gärtnerviertels unverändert. Noch heute gibt es Gärten hinter Häusern, die im 19. Jahrhundert errichtet wurden.

Neue alte Gärtnerstadt

Auf einem solchen Anwesen stehe ich jetzt mit Sebastian Niedermaier, Gärtner in 13. Generation. Sein Vater hatte hier früher nebenberuflich Gemüse angebaut und, als sich der Verkauf an den Großhandel nicht mehr lohnte, eine Baumschule betrieben. Mit 15 Jahren entschied sich der Junior dennoch für eine Ausbildung in der Fachrichtung Gemüsebau, aber in einer Bio-Gärtnerei. 2010 pachtete er Flächen am Stadtrand und

stellte dort wie auch hinter dem Elternhaus auf Bioland-Anbau um. Die Zeit, die es brauchte, bis der Boden sich erholt hatte und die Ernte biozertifiziert verkauft werden durfte, nutzte Niedermaier, um im Ausland zu arbeiten. Er hackte Unkraut in der Schweiz, kümmerte sich um Kräuter auf Teneriffa und war Teil eines internationalen Teams einer Bio-Farm auf der US-amerikanischen Insel Nantucket, Massachusetts. Als Gärtner kam er gut mit Sprachbarrieren zurecht, erzählt er mit breitem Lächeln. „Man versteht mich nicht, aber ich verstehe die Pflanze.“ Zurück in Deutschland, absolvierte er die Meister-



Bioland-Gärtnerei Niedermaier

Sebastian Niedermaier übernahm den väterlichen Gärtnereibetrieb und bewahrt seither ein Stück Bamberg's Hausgarten-Tradition: Neben Bamberger Hörnla, diversen Gemüsesorten und Salat baut er auch Melonen an, Haferwurzel, Kurkuma und jungen Ingwer

kaufe zehn verschiedene Pralinen und telefoniere später mit Storath, der mir leidenschaftlich erklärt, was ihm wichtig ist. „Zuerst, die Kakao-Produzenten fair zu bezahlen.“ Das sei eine Selbstverständlichkeit, genauso wie nachhaltiger Anbau. Dann, nah am ursprünglichen Geschmack zu bleiben, weil die Rohstoffe je nach Herkunftsland – Storath arbeitet mit Plantagen in Ecuador, Peru, Venezuela und Kolumbien zusammen – eine andere Schokolade ergäben. Außerdem, gute Qualität zu liefern: Er arbeite mit 13–15 Prozent weniger Zucker als üblich. „Wir brauchen den nur für die Schokoladenherstellung, nicht in der Praline.“ Diese Haltung war in meinen Probe-pralinen zu schmecken, unter anderem in meiner Lieblingskomposition, dem süß-herben Kirschherz aus 75-prozentiger Schokolade mit französischer Griotte-Kirsche, ordentlich Sahne und Butter. „Eine Praline, die muss fett sein!“, sagt Storath überzeugt – und spricht mir aus dem Kirschherzen.

Oberfrankens Untergäriges

Am nächsten Tag fahre ich mit dem Bus nach Seßlach. Das mittelalterliche Städtchen mit fast komplett erhaltener Stadtmauer hat als Drehort für Filmproduktionen wie „Luther“ Berühmtheit erlangt. Doch nicht nur Sightseeing-Touristen zieht es hierher. Seßlach besitzt auch eine eigene Brauerei, das Kommunbrauhaus. Ihr Braumeister, Michael Lengenfelder, wollte eigentlich Brauwesen und Getränketechnologie studieren und ging der Wissenschaft während eines Praktikums in einer Brauerei verloren. „Ich stellte fest, dass ich viel mehr Lust dazu hatte, den Beruf richtig zu lernen“, erzählt er. Seit gut drei Jahren ist der 33-Jährige verantwortlich für das untergärtige Hausbrauer-Bier Pilsener Art, das er, wie die

prüfung und begann, sein Gemüse direkt zu vermarkten. Unterstützt vom Vater, bewirtschaftet der Mitt dreißiger 6 Hektar außerhalb Bambergs und 2000 Quadratmeter in der Gärtnerstadt. Hier steht das große Gewächshaus, in dem er neben Paprika auch Tomaten und Auberginen zieht. Nebenan gedeihen unter freiem Himmel Melonen, ein gärtnerischer Wissenstransfer von Nantucket. Davor, im Hof, ist ein Marktstand aufgebaut. Ich koste kleine rote und gelbe Tomaten – herrlich intensiv und erfrischend. Zur Kundschaft der Gärtnerei zählen längst auch Gastronomen, z.B. Alexander Herrmann. Der kocht einmal

im Jahr im Gewächshaus. Anfang Oktober gelte „Tomaten raus, Feldsalat rein!“, und anlässlich dieses Wechsels gibt es ein „Farm to table“-Menü des Zwei-Sterne-Kochs – die Plätze sind heiß begehrte.

Pralinen mit Herz

Auf dem Rückweg entdecke ich den „Kleinen Luxus“. Der elegant eingerichtete Laden bietet Schokolade und Pralinen, die der Chocolatier Johannes Storath in seiner Manufaktur nahe Bamberg herstellen lässt. Zum Ambiente gehört junges Servicepersonal im Kostüm, das auch kleine Törtchen und ein Glas Sekt an die Kundschaft bringt. Ich



Braumeister
Michael Lengen-
felder schultert
die Geschickte der
Seßlacher
Kommunbrauerei
im Alleingang

TRUE SLOW FOOD BRAUCHT ZEIT



2

stärkeren Festtagsbiere, nach alter Tradition zubereitet. Er mag das Bier: „Es hat nicht zu viel Kohlensäure und ist gut zu trinken.“

Das Innere der Brauerei, 1892 erbaut, ist ein schräger Mix aus alten und neuen Apparaturen, unüberblickbar vielen Rohrleitungen, Schläuchen und Messgeräten. Lengenfelder zeigt mir das Mahlwerk im Obergeschoß. Es stamme vermutlich aus den 30er-Jahren. Nur zwei Walzen zerschrotten hier das Gerstenmalz aus der Rhön für sein untergäriges Hausbrauer-Bier. „Moderne Anlagen haben vier bis sechs Walzen.“ Gebraut wird außerdem mit

Seßlacher Leitungswasser und Hallertauer Hopfen-Pellets. Vom Maischen bis zum Abfüllen in Fässer und Dosen ist Lengenfelder für alle Arbeitsschritte allein zuständig. Ein einsamer Posten? Nein, sagt Lengenfelder und lacht. Er sei an drei Tagen im Kommunbrauhaus und an zwei Tagen in einer anderen Brauerei. „Dort habe ich dann auch soziale Kontakte.“ Zudem könne er in seinem Einmannbetrieb die Musik aufdrehen, wenn er wolle. Was hört er dann? „Metal, Blues, Folk, wie es mich grad laust.“ Wir werden uns morgen wiedersehen, am monatlichen Tag der „Bierausgabe“. Freunde und Freundinnen der Brauerei



Alte Henne

1 Lokale Wertschöpfung: In Daniel Polzers Restaurant und Wald-Biergarten kommen am Wochenende Wiesenfelder Wildsalami, Forelle aus Seidmannsdorf und Coburger Käse auf den Tisch

2 Und immer ein Lächeln: Servicekraft Elena Kratzert trägt das Rehragout auf, natürlich mit Klößen

können dann frisches Jungbier kaufen, das in ihren Kellern noch drei bis vier Wochen reifen muss. In dieser Zeit bildet sich der Geschmack, die Kohlensäure bindet sich an die Brühe und die Hefe setzt sich ab – das Bier wird klar.

Am Abend besuche ich „Schloss Hohenstein“, eine einstige Burgenlage, die im Laufe der Geschichte niedergebrannt, geplündert, wiederauf- und umgebaut wurde. Dieses nicht mehr ganz sortenreine, grundsympathische Anwesen mit hohen Mauern, Turm und Türmchen haben die Österreicher Alexandra und Andreas Rehberger nach ihrer letzten Station in Berlin übernommen und in ein ansprechendes Hotel-Restaurant verwandelt. „Bodenständig“ nennen sie ihre gastronomische Ausrichtung und unterstreichen damit schamlos. Das beginnt mit dem verblüffenden Aperitif: eine klare Tomatenessenz, aromatisiert mit einem Hauch Ingwer und einer Bohnenkrautblüte, aufgefüllt mit Sekt. Den Umami-Gedanken auch einmal in Getränke zu bringen sei die Idee gewesen, sagt Alexandra Rehberger. Besser kann ein Essen nicht beginnen. Und nun fährt die Küche auf,

Am Coburger Marktplatz: Das „Café Pfannküchle“ der Konditorei Schubart glänzt mit Hausgemachtem aus regionalen Zutaten und Eis in Konditorqualität

mit Löffel-Häppchen, die Melone mit Käse und Rote Bete mit Hühnerhaut kombinieren. Es folgen Brot, Butter und hervorragender Schinken. Zum Arrangement gehört jedoch auch ein Möhrenaufstrich, der den Schinken geschmacklich schlägt. Das muss man erst einmal schaffen. Ich esse mich glücklich. Es gibt Stör-Tatar mit Störschaumhaube, Rauchfischsauce, Dill und Zucchini. Das Pilzgericht mit perfekt gegartem Ei – eine Stunde lang bei 64 Grad – ist eine herrlich cremige Angelegenheit, das Perlhuhn mit Brioche, Erbsen und Fenchel wunderbar, das schaumige Dessert mit weißer Schokolade benötigte man eigentlich nicht mehr – aber warum verzichten? Alexandra Rehberger, mehrfach ausgezeichnete Sommelière, sorgt für eine sehr stimmige Weinbegleitung der einzelnen Gänge.

Fine Dining auf dem Schloss

Später im Gespräch erwähnt Andreas Rehberger mit keiner Silbe, dass er in Berlin einen Stern erkocht hatte. Er berichtet einfach vom „Schritt in unsere eigene Gastronomie“. Eine Voraussetzung seien lokale Versorger gewesen: „Wir wollten in eine Gegend, in der gute, regionale Produzenten arbeiten.“ Zu den Betrieben, die das Restaurant nun beliefern, gehört die Fischzucht „Rhönforelle“. Sie zieht Störe auf und stellt Kaviar her. „Das Störfleisch ist eine Bereicherung für unsere Küche“, sagt Rehberger, der den Fisch immer wieder in neuen Varianten auf die Karte setzt. Sich auf die Lebensmittel der Umgebung zu beschränken führt dazu, dass neue Gerichte, Geschmäcke und Aromen entstünden. Die Bodenständigkeit, so viel steht für mich fest, wird womöglich vom Landkreis Coburg aus um eine Definition erweitert.

Am nächsten Morgen stehe ich erneut in der Pfarrgasse in Seßlach. Heute ist Bierausgabe! Die beiden Gasthöfe gegenüber und nebenan, das „Reinwand“ und der „Rote Ochse“, haben ihre Bestellung bereits früh in Tankwagen



abtransportiert. Jeder Endverbraucher muss eigene Gefäße mitbringen. Seßlacher und Auswärtige stehen Schlange. Lengenfelder, in grauer Arbeitslatzhose und Gummistiefeln, befüllt in seinem vollverfliesten „Ausliterraum“, der Tankstelle der Brauerei, aus einem armdicken roten Schlauch Kanister und bauchige Braunglasflaschen mit Bügelverschluss, sogar den Haushalts-Löscheimer einer Freiwilligen Feuerwehr. Sehr große Behältnisse kann er auf der Straße betanken – den Schlauch lässt er dazu durchs Fenster hinab. Bis elf Uhr geht das, der Braumeister ist zufrieden: „Ein guter Tag.“

Lust auf Italien

Mein nächstes Ziel ist Coburg. In der Altstadt bestaune ich ein doppeltes Fachwerk-Penthouse in der Kirchgasse, wandere die Fußgängerzone hinunter und folge einer Empfehlung der Food-Fotografin Angela Endress, die sich in Oberfranken gut auskennt: Da ist es, das kleine Café „Ribollita“ in einer ehemaligen Hutmacherei. Ich setze mich nach draußen und werde flott und freundlich von einem bärigen Mann in Kellnerschürze bedient. Er serviert mir eine Pasta mit Auberginen, Tomatensauce und Scamorza-Käse – und als ich den ersten Bissen nehme, liegt Coburg auf



einmal in Italien. Was ich esse, ist das perfekte einfache Gericht, mit Herz auf den Teller gebracht – delizioso! Die Betreiber des „Ribollita“, aufgewachsen im Coburger Umland, sind Autodidakten. Barbara Kerbel und Oliver Götz haben lange als Journalisten in München und Berlin gelebt und eines Tages festgestellt, dass ihre Arbeit sie nicht mehr glücklich machte, erzählt Götz. Sie konzentrierten sich daher auf Kerbels Passion für die italienische „Arme-Leute-Küche“. Es seien vor allem „die alten Gerichte, die ich hochmodern finde“, sagt Kerbel. „Sie sind zeitgemäß, vegetarisch und aufgrund der Zutaten

oft vegan.“ Einmal in der Woche kommt auch Fleisch auf den Speiseplan. Und Götz? Der schätzt den direkten Kontakt zum Publikum. „Wenn ich jemandem einen Kaffee bringe und sehe, dass der sich darüber freut, ist diese direkte Reaktion viel wert.“

Nach ausgiebigen Streifzügen durch die ehemalige Residenzstadt und den öffentlichen Hofgarten kehre ich hungriger als gedacht in die Altstadt zurück und bemühe mich um einen Platz im „Goldenen Kreuz“ am Marktplatz. Leider ist die historische Gaststube schon voll belegt, aber auch im überdachten Innenhof werde ich gut



Klößerei „Lindenhof“

1 Kochen ist Handwerk: Hannes und Kerstin Muff verstehen sich auf Coburger Kartoffelklöße. Der Holzquirl gehört zur Grundausrüstung

2 Eine Runde „Rutscher“: Die weichen Klöße zu füllen und zu formen erfordert Technik und Fingerfertigkeit

versorgt mit ordentlichem Sauerbraten, Rotkraut und – Klößen.

Der Klöß will errungen sein

Ja, die Klöße. Auf Kartoffelklöße – laut Fachleuten unterscheidet sich die Zubereitung in Oberfranken von Dorf zu Dorf – habe ich mich seit Wochen gefreut. Ich will noch mehr Klöße! Garant dafür an einem Sonntagmittag ist die „Alte Henne“, erneut auf dem Hohenstein, wo man mich erwartet. Da ich autofrei reise, nehme ich den Bus bis zum Fuß des Felsrückens und will von dort aus wandern. Doch der im Web herbeirecherchierte Weg existiert nicht. Nach ungeahnt abenteuerlichem Marsch und beträchtliche Höhenmeter eine schmale Straße hinauf, kommt das ersehnte gelbe Haus mit den grünen Fensterläden in Sicht. Servicekraft Elena begrüßt mich mit freundlichem Spott: „Wir haben überlegt, ob wir Sie suchen lassen müssen!“ Sie bugsiert mich erst einmal in den Garten ihres Chefs. Zum Erholen. Chef Daniel Polzer, ein liebenswürdiger, bescheidener Mensch, der nicht gern vor die Küchentür geht, ist auf Caterings spezialisiert und kocht nur an Wochenenden für Gäste. Seinen Weg in den Beruf verortet er in seiner Kindheit. „Nach dem Sonntagsessen bin ich oft zur Oma gelaufen und habe dort noch eine Portion verspeist.“ In der „Alten Henne“ bereitet er

Klassiker wie Karpfen oder Spanferkel zu. „Ich kochte wie eine Oma!“, behauptet er fröhlich. Und sein Rehragout mit Pilzen und Kloß schmeckt wunderbar – das Fleisch schön zart, der Kloß herrlich kartoffelig, und da ist noch etwas in diesem Gericht: Seele. Polzer kocht tatsächlich wie eine Oma – eine, die möchte, dass es allen gut geht, die mit ihrem Essen die Welt wieder in Ordnung bringt und übrigens für die Enkelin immer einen veganen Risotto parat hält.

Kartoffeln zwei zu eins

Coburger Klöße heißen „Rutscher“, weil sie besonders weich sind. Wie man sie zubereitet, will mir Hannes Muff in Neustadt bei Coburg im „Lindenholz“ zeigen. Der Kloßspezialist hat ein Außer-Haus-Konzept für fränkische Hausmannskost und Klöße aufgebaut, die „Klößerei“ an sechs Standorten. Auf dem Herd wartet eine Art Kartoffelsuppe dampfend auf ihren Einsatz. Muff röhrt die heiße Masse noch einmal mit dem Schneebesen um. „Wichtig ist, mehlige Kartoffeln mit wenig Wasser zu kochen“, sagt er. Mein Coach ist ein großer, kräftiger Mann. Er greift sich eine feine Reibe, eine Schüssel und geschälte rohe Kartoffeln. „Das Verhältnis von geriebenen zu gekochten Kartoffeln ist zwei zu eins“, erklärt er und zerraspelt in beeindruckendem Tempo eine Kartoffel nach der anderen. Die Masse füllt er in den Stoffsack einer mechanischen Presse und quetscht ihn über einer Schüssel aus. Nachdem sich die Stärke am Boden abgesetzt hat, kippt er das Wasser ab und vermengt die fast trockenen Kartoffeln mit der Stärke, etwas Salz und einem Antioxidationsmittel, das die Klöße weiß hält. Jetzt folgt der hektische Teil: Das gekochte und breiige Drittel der Kartoffeln kommt brühend heiß über die geriebenen Kartoffeln. Muff benutzt in dieser Phase einen klassischen hölzernen Quirl. Er rakt damit durch den Kloßteig und ist unzufrieden. Das Arbeitsgerät passt ihm nicht. Er eilt in einen Nebenraum und kommt mit einem neuen Quirl zurück. „Sol! Ich sehe keinen Unterschied, darf aber auch mal die Masse bearbeiten – und das



Klein Venedig:
In Bamberg's Inselstadt
reihen sich Fischer-
häuser mit winzigen
Gärten an der Regnitz

erfordert Kraft. Muff stellt die Schüssel auf den Herd und röhrt erneut: „Das Ganze muss sich etwas vom Rand lösen, dann ist es richtig.“ Nun geht es ans Formen der Rutscher. Muff taucht die breiten Hände in kaltes Wasser, nimmt eine Portion Kloßteig, die er leicht andrückt. In die Mitte gibt er ein paar in Butter geröstete Weißbrotwürfel und zieht die Ränder des Teigs in einer einzigen eleganten Bewegung mit den Fingern hoch – schwups, der Kloß ist geschlossen. Jetzt, sagt er, sei der Kloß fertig; ins Wasser komme er nur noch für einen Moment. Beim Versuch, das nachzumachen, nehme ich zu wenig

vom Teig, der fast flüssig und übrigens immer noch verflucht heiß ist. Die Croûtons bekomme ich noch in die Mitte, verschließe aber meinen Kloß mit einem Zipfel. Beim nächsten Anlauf nehme ich eine bessere Menge, aber den Kloß so spielerisch abzudrehen, wie es Muff gelingt, wird sicher noch eine Weile dauern. Ich werde nun zurückfahren – und üben, üben, üben.



»e&t«-Autorin Carola Rönneburg erkundete Oberfranken per pedes und hatte auf Schloss Hohenstein ihr persönliches Umami-Erweckungserlebnis im Glas.



„BRIGITTE ist eine Komplizin.“
Danke, Iris. Wir sind zu allem bereit.

70 JAHRE

Brigitte

zusammen stärker



Schmucke Fassade:
Das Alte Rathaus an
der Regnitz zählt zu
Bambergs fotogenen
Wahrzeichen

OBERFRÄNKISCHE ORIGINALE

Bamberg

Confiserie Storath Lange Straße 24,
96047 Bamberg, Tel. 0951/208 36 66
www.storath.shop

Hofladen und Bioland-Gärtnerei
Sebastian Niedermaier Mittelstraße 42,
96052 Bamberg, Tel. 0951/1206 09 16
www.sebastian-niedermaier.de

Seßlach

Kommunbrauhaus Seßlach Pfarrgasse 105,
98145 Seßlach, Tel. 09569/452
Bierausgabe 2024 am 19.10., 2. und 23.11.,
sowie 21.12., 8–11 Uhr. Ausschank in den
Gaststätten „Reinwand“ und „Roter Ochse“

Ahorn

Romantik Hotel Schloss Hohenstein Hohenstein 1, 96482 Ahorn, Tel. 09565/939 3151
www.schlosshotel-hohenstein.de

Weinstube Alte Henne Hohenstein 6,
96482 Ahorn, Tel. 09565/617 5733
www.altehenne.de

Coburg

Gasthaus Goldenes Kreuz Herrngasse 1,
96450 Coburg, 09561/51 34 07
www.goldenes-kreuz-coburg.de

Ribollita Steinweg 40, 96450 Coburg,
Tel. 09561/513 07 66, www.ribollita.de

Klößerei Judengasse 25, 96450 Coburg,
Tel. 09561/512 68 69, www.linden-hof.com

Neustadt bei Coburg

Gasthaus Linden Hof Ketschenbacher
Straße 61, 96465 Neustadt bei Coburg,
Tel. 09568/28 72, www.linden-hof.com

JETZT BUCHEN UNTER
040 797 691 88*
 STICHWORT „LESERREISE“
 MO.-FR.: 8.30-20 UHR
 SA.: 9-18.30 UHR
 SO.: 10-18.30 UHR

Exklusiv
 für Sie als Leser:
100€**
 BORDGUTHABEN
 pro Kabine



Foto: Ted Gattlin/Hurtigruten

Die 14-tägige Expedition nach Grönland
 treten Sie mit dem komfortabel ausgestatteten Expeditionsschiff Fridtjof Nansen an, dem jüngsten Mitglied der Flotte von Hurtigruten Expeditions, das für die Erkundung der spektakulärsten Regionen dieser Welt gemacht ist



Foto: Shutterstock

REISETERMIN & PREIS:
31.05.2025, AB 8.771 € P. P.**
 in einer Außenkabine
 (eingeschränkte Sicht)



Foto: Getty Images

Wenn Sie ein Reiseziel suchen, das Sie in jeder Hinsicht zum Staunen bringt, dann besuchen Sie Grönland - am besten an Bord eines Schiffes von HX Hurtigruten Expeditions!

Bereit für große Inselabenteuer?

* Innerdeutscher Festnetzanschluss. Kosten je nach Netzabnehmer. Mobil deutlich teurer. ** Spezialpreis, limitiertes Kontingent, 100 € Bordguthaben bei Doppelbelegung der Kabine. Preis in € pro Person. Nur buchbar bis 25.11.2024.
 • Alle geplanten Anlandungen und Einführungstoren sind abhängig von Wetter- und Eisbedingungen. Änderungen vorbehalten. *** In abgelegenen Gebieten begrenzte Verfügbarkeit. Kein Streaming.

Wer bei dem Wort Diskobucht an einen mit Clubs und Bars gepflasterten Küstentor in Spanien denkt, ist absolut auf dem Holzweg. Denn die für ihre atemberaubenden Eisberge bekannte Location in Grönland ist nichts für Partypeople, sondern für Menschen, die unberührte Natur, eine artenreiche Tierwelt sowie eine einzigartige Kultur kennenlernen möchten. Die größte Insel der Welt ist ein Land der Gegensätze. Vor einer grünen Bergkulisse kalbt das gigantische Inlandeis, lange Fjorde durchkreuzen die Landschaft, während malerische Ortschaften mit farbenfrohen Häusern die Küste wie an einer Perlenschnur verzieren. Wenn Sie diesen außergewöhnlichen Teil der Erde live erleben möchten, gehen Sie an Bord eines Schiffs von Hurtigruten Expeditions. Eine Besonderheit dieser Seereise ist das einzigartige All-inclusive-Paket, das keine Wünsche of-

fenlässt. Auf der Route werden Sie Orte besuchen, die nur wenige Menschen jemals zu sehen bekommen. Sie werden staunen, wie das hellblaue Gletschereis in der Sonne funkelt, durch herrlich grüne Täler und die arktische Tundra wandern, dabei aber auch Ausschau nach Wildtieren halten. Mit etwas Glück lassen sich Wale, Polarfüchse oder die urzeitlichen Moschusochsen entdecken und per Kamera festhalten. Da die Sommerstage in Grönland gefühlt endlos sind, haben Sie ausreichend Zeit, die Schönheit dieser Landschaft zu erkunden.

REISEVERLAUF

- TAG 1:** Flug von Deutschland nach Reykjavík
- TAG 2-3:** auf See – Dänemarkstraße
- TAG 4-7:** Südgrönland
- TAG 8-10:** Südwestgrönland
- TAG 11-12:** Nuuk-Fjord
- TAG 13:** Nuuk/Ausschiffung, Flug nach Kopenhagen und Übernachtung
- TAG 14:** Kopenhagen und Rückflug nach Deutschland

Hurtigruten GmbH · Große Bleichen 23 · 20354 Hamburg | Veranstalter dieser Reise ist die Hurtigruten Global Sales AS, Langkaia 1, 0150 Oslo, Norwegen

ALL-INCLUSIVE-ABENTEUER

- Flug in der Economy-Class ab/bis Deutschland inklusive Transfers
- Seereise in der gebuchten Kabinenkategorie
- Vollpension inklusive Getränke während der Mahlzeiten und an der Bar
- Deutschsprachiges Expeditionsteam mit Expertenwissen in unterschiedlichen Fachrichtungen
- An jedem Tag ist eine Erkundungsfahrt im Expeditionsboot, eine Wanderung oder eine Anlandung mit dem Expeditionsteam inklusive. Die Aktivität wird an Bord bekannt gegeben
- Umfangreiches Aktivitätenprogramm an Bord
- Tägliche Vorträge und Workshops rund um die Natur, Geschichte und Kultur Grönlands
- Kostenloses WLAN an Bord***
- Kostenfreier Zugang zu Sauna, Whirlpools und Fitnessraum
- Hurtigruten Expeditions Kit: nachfüllbare Trinkflasche und Expeditionsjacke

Mehr Informationen unter:
travelhx.com/de

HX HURTIGRUTEN EXPEDITIONS

Pizza mit Taleggio, Spinat und eingelegten Walnüssen

Mit würzigem Belag, der mit
Orangenschale und frischem
Spinat noch einmal den Sommer
anklingen lässt. **Rezept Seite 120**



Der Pizza-
Trend:
14. Folge



Die Reifeprüfung

Als besonderes Extra gönnst unser Pizza-Profi dem Boden eine Portion Sauerteig. Kombiniert mit langer, kalter Teigruhe, entwickeln sich so kräftige, leicht säuerliche Aromen. Das schmeckt grandios und ist zudem auch noch leichter verdaulich

Kalt geführter Pizzateig mit Sauerteig und Hefe

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Böden

- 50 g flüssiger, gebrauchsfertiger Sauerteig (z. B. Natur Sauerteig von Seitenbacher)
- 5 g frische Hefe
- 550 g Pizzamehl (Typo 00) plus etwas zum Bearbeiten
- 10 g Salz
- 2 El Olivenöl plus etwas zum Ausfetten der Box

Außerdem: evtl. stabile Teigkarte, Pizzaballen-Reifebox mit Deckel oder tiefes Backblech

1. Am Vortag Sauerteig im Beutel durchkneten. Hefe und 330 g kaltes Wasser in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen, bis sich die Hefe gelöst hat. Sauerteig und Mehl nach und nach zum Wasser geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine bei niedriger Stufe 5–8 Minuten kneten. Dann Salz und 2 El Olivenöl zugeben und alles auf mittlerer Stufe weitere 8–10 Minuten zum geschmeidigen, seidig glänzenden Teig kneten.

2. Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, kurz durchkneten. Dann rund formen und auf der Arbeitsfläche, mit der Schüssel bedeckt, ca. 15 Minuten ruhen lassen.

3. Teig z. B. mit einer Teigkarte in 4 Portionen (à ca. 220 g) teilen und rund „schleifen“. Dazu die Teiglinge mit beiden Händen fassen, etwas auseinanderziehen, wieder zusammenfassen und rund formen. Vorgang mehrfach wiederholen. Teigballen nebeneinander in eine mit Olivenöl ausgestrichene Pizzabox setzen. Deckel schließen. Alternativ die Fettpfanne des Backofens verwenden, mit Frischhaltefolie verschließen. Teiglinge ca. 16 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

4. Am folgenden Tag Box aus dem Kühlschrank nehmen, Teig mit einem Geschirrtuch bedeckt 3–4 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus Ruhe-, Reife- und Gehzeit ca. 19:15 Stunden



Foto Seite 118/119

Pizza mit Taleggio, Spinat und eingekochten Walnüssen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Stück

BELAG

- ½ Bio-Orange
 - Meersalzflocken
 - 1–2 Stück Macis (Muskatblüte)
 - ¼ TL schwarze Pfefferkörner
 - ½ TL Koriandersaat
 - 2 Knoblauchzehen
 - 300 g Schmand (ersatzweise Crème fraîche)
 - 500 g Wurzelspinat
 - 6 El Olivenöl
 - Salz • Pfeffer
 - 250 g junger Taleggio (ital. Weichkäse)
 - 4 eingekochte schwarze Walnüsse (à 20 g; z. B. aus dem Feinkostgeschäft)
- Außerdem: Pizza- oder Backstein, Pizzaschieber

1. Für den Belag Orangenhälfte auspressen, den Saft anderweitig verwenden. Orangenschale inklusive der weißen Haut in feine Streifen hobeln oder schneiden. Orangenstreifen und ca. 1 TL Meersalz in einer Schüssel vorsichtig verkneten. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2. Den Backofen inklusive Pizzastein auf der 2. Schiene von unten rechtzeitig auf 250 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert).

3. Für die Creme inzwischen Muskatblüte, Pfeffer und Koriandersaat in einen Mörser geben und fein zermahlen. Knoblauch fein reiben oder durch eine Presse drücken. Gemörserte Gewürze, Knoblauch und Schmand in einer Schüssel verrühren. Die Creme mit Meersalz abschmecken.

4. Spinat putzen, dabei die groben Stiele entfernen. Blätter sorgfältig waschen und trocken schleudern. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Spinat zugeben und bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 1 Minute dünsten, bis die Blätter zusammenfallen. Spinat mit Salz und Pfeffer würzen, in einem Sieb abkühlen und gut abtropfen lassen. Spinat dann zusätzlich mit den Händen etwas ausdrücken.

Taleggio in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Nüsse abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

5. Teigportionen nacheinander auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu runden Pizzafladen (ca. 25 cm Ø) formen. Dabei die enthaltenen Gärgerüste von der Mitte aus sanft zu den Teigrändern streichen und einen wulstigen Rand formen. Pizzen nacheinander auf einen bemehlten Backschieber ziehen, rasch mit je ¼ Schmandcreme bestreichen und mit ¼ Taleggio belegen.

6. Pizzen nacheinander vorsichtig, aber mit etwas Schwung auf den heißen Pizzastein gleiten lassen. Im heißen Backofen ca. 5 Minuten vorbacken. Jede Pizza vorsichtig mithilfe des Schiebers kurz wieder aus dem Backofen nehmen. Je ¼ Spinat und Orangenschale darauf verteilen und den Boden weitere 3–4 Minuten knusprig und je nach gewünschter Bräune fertig backen.

7. Zum Servieren Pizzen mit Walnusscheiben belegen, mit je 1 El Olivenöl beträufeln und sofort anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO STÜCK 31 g E, 72 g F, 115 g KH = 1240 kcal (5180 kJ)



TOM PINGEL
»e&t«-Koch

„Klassische Tomatensauce wäre hier geschmacklich zu dominant. Ich verwende deshalb Schmand.“

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

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

Mit Eat the World 49 Städte kulinarisch-kulturell entdecken.

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



Taleggio, Spinat und süßlich-würzig eingelegte Walnüsse – als Pizzabelag ein perfekt aufeinander abgestimmtes Team. Unser Koch verwendet jungen, nur kurz gereiften Taleggio (Foto). Dessen milde, feinsäuerlich-milchige Note überdeckt geschmacklich nicht die anderen Belagzutaten. Wer es gern würzig mag, greift zu gereiftem Taleggio, mit weichem, cremigem Teig und einer für diesen Käse typischen gelben Rinde

Da kommt was ins Rollen

Unser Koch macht der guten alten Frühlingsrolle Konkurrenz: Er ummantelt Reisbällchen mit Bacon, wickelt Pfannkuchen um würziges Hack und verleiht Tempura eine neue Form. Vier runde Sachen aus Fernost, allesamt fingerfoodtauglich



Tempura-Rollen mit Trüffelschaum

Die frittierten Häppchen sind fester Bestandteil der japanischen Küche. Unsere hübsch aufgerollte Variante ist von Sushi inspiriert, mit Reis und Lachs gefüllt und mit Trüffelschaum veredelt.
Rezept Seite 125



Nikumaki Onigiri mit Ponzu

Mit Speck umhüllte, knusprig gebratene Reisbällchen sind in Japan eine beliebte Vorspeise. Typisch ist auch die Marinade aus Teriyaki-Sauce, die dem Ganzen eine süß-salzige Würze verleiht. **Rezept Seite 126**

Sommerrollen mit Kimchi und Tofu

In ihrer Heimat Vietnam heißen die bunt gefüllten Reispapierblätter „Salatrollen“. Wir bestücken sie mit koreanischem Kohl, Sprossen und mariniertem Tofu. **Rezept rechts**



Foto links

Sommerrollen mit Kimchi und Tofu

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SOMMERROLLEN

- 200 g Tofu
- 2 El Sesamöl
- 2 El Hoisin-Sauce
- 1 Mango (500 g)
- 160 g Babyleaf-Salat
- 200 g Salatgurke
- 200 g Kimchi (aus der Dose oder dem Glas; z.B. „Classic Kimchi“ von Suur)
- 8 Stiele Minze

- 60 g Erbsensprossen (ersatzweise Sojasprossen oder rote Rettichsprossen)
- 4 Blätter Reispapier (à 22 cm Ø; Asia-Laden)

DIP

- 6 Stiele Schnittlauch
- 1 Bio-Zitrone
- 3 El Zitronenöl
- 3 El Ingweröl
- 3 El Mirin • Salz

1. Für die Sommerrollen Tofu abtropfen lassen, quer halbieren und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Tofustreifen darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Hoisin-Sauce vermengen. Tofu beiseite abkühlen lassen.

2. Für den Dip inzwischen Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Schnittlauch, Zitronenschale und -saft, Zitronenöl, Ingweröl und Mirin in einer Schüssel verrühren, mit Salz würzen.

3. Für die Sommerrollen Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Gurke waschen und in feine Streifen schneiden. Kimchi in einem Sieb abtropfen lassen und leicht ausdrücken. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Sprossen waschen und abtropfen lassen.

4. 1 Reispapierblatt ca. 2 Sekunden in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen und auf einem Küchentuch glatt ausbreiten. Auf dem unteren Drittel Reispapier mittig etwas Tofu, Mango, Gurke, Salat, Kimchi, Erbsensprossen und Minzblätter verteilen. Reispapier an den Seiten über der Füllung einschlagen. Vorsichtig und nicht zu stramm die Füllung im Reispapier so aufrollen, dass längliche Röllchen entstehen. Auf diese Weise 3 weitere Röllchen herstellen.

5. Fertige Röllchen mit etwas Abstand auf ein leicht angefeuchtetes Küchentuch setzen und mit einem weiteren leicht angefeuchteten Tuch bis zum Servieren abdecken (die Röllchen dürfen sich nicht berühren, sie kleben sonst aneinander).

6. Sommerrollen vierteln und auf flachen Tellern anrichten, den Dip separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 24 g F, 26 g KH = 391 kcal (1639 kJ)



Foto Seite 122

Tempura-Rollen mit Trüffelschaum

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

GARNIERUNG UND TRÜFFELSCHAUM

- 4 Radieschen
 - 200 ml Milch
 - 100 ml Schlagsahne
 - Salz • Pfeffer
 - 3 El Trüffelbutter (30 g)
 - 12 Stiele grüner Sauerklee
- Außerdem: Sushi-Matte, 500 ml Öl zum Frittieren (z.B. Sonnenblumenöl), Küchenthermometer
- TEMPURA-ROLLEN**
- 400 g Lachsfilets (ohne Haut; küchenfertig) • Salz
 - 1 Avocado (300 g)
 - 2 El Zitronensaft
 - 200 g Salatgurke
 - 4 Nori-Blätter (Asia-Laden)
 - 100 g Tempura-Teigmischung (Asia-Laden)

1. Für den Sushi-Reis Reis mehrmals sorgfältig mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser nicht mehr trüb ist. Reis mit 270 ml Wasser in einen Topf geben und ca. 30 Minuten quellen lassen. Anschließend zugedeckt bei mittlerer Hitze aufkochen. Reis bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen, dann vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

2. Reisessig, Zucker und $\frac{1}{4}$ TL Salz im Topf bei milder Hitze unter Röhren erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat. Reisessig zum fertig gegarten Reis geben und vorsichtig unterheben.

3. Für die Tempura-Rollen Lachs kalt abspülen, trocken tupfen, gegebenenfalls Gräten entfernen. 500 ml kaltes Wasser mit 2 TL Salz verrühren. Lachs durch die Salzlake ziehen, erneut kalt abspülen und trocken tupfen. Lachs in feine Streifen schneiden. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Avocado in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Gurke waschen, längs vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Gurke in feine Stifte schneiden.

4. Eine Sushi-Matte mit Frischhaltefolie belegen und einschlagen. Vorbereitete Zutaten in je 4 Portionen teilen. Ein Nori-Blatt auf die Sushi-Matte legen. 1 Portion Reis auf ca. $\frac{2}{3}$ des Nori-Blatts verteilen und andrücken. Je 1 Portion Lachs, Gurkenstifte und Avocadostreifen längs auf das untere Reisdrittel legen. Mithilfe der Matte fest aufrollen. Auf diese Weise aus den restlichen Zutaten 3 weitere Rollen herstellen.

5. Tempura-Teig nach Packungsanweisung anrühren. Öl im Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer verwenden!). Sushi-Rollen durch den Teig ziehen und im heißen Öl ca. 4 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Für die Garnierung Radieschen putzen, waschen, in sehr feine Scheiben hobeln und in Eiswasser legen. Für den Trüffelschaum 100 ml Milch und Sahne im Topf aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Trüffelbutter und restliche kalte Milch (100 ml) zugeben und mit dem Stabmixer aufschäumen.

7. Tempura-Rollen in 2–3 cm dicke Scheiben schneiden und in flachen Schalen anrichten. Trüffelschaum darüberträufeln, mit Radieschen und Sauerklee garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Quellzeit 40 Minuten
PRO PORTION 29 g E, 46 g F, 76 g KH = 870 kcal (3649 kJ)



Foto Seite 123

Nikumaki Onigiri mit Ponzu

** MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

ONIGIRI

- 250 g Sushi-Reis
- 50 ml Reisessig
- 1 El Zucker • Salz
- 16 Scheiben Bacon
- 2 El Sesamöl
- 6 El Teriyaki-Sauce

SALAT

- 200 g Chinakohl
- 2 Möhren (à 100 g)
- Salz

• ½ TL Zucker

- 1 El Shichimi Togarashi (japanische Gewürzmischung; Asia-Laden)
- 1 Bio-Limette
- 4 Stiele Thai-Basilikum
- 3 El Sesamöl

PONZU-SAUCE

- 2 Orangen
- 1 Zitrone
- 120 ml helle Sojasauce

1. Für die Onigiri Sushi-Reis mehrmals sorgfältig mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser nicht mehr trüb ist. Reis mit 270 ml Wasser in einen Topf geben und ca. 30 Minuten quellen lassen. Anschließend zugedeckt bei mittlerer Hitze aufkochen. Reis bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten kochen, dann vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

2. Reisessig, Zucker und Salz im Topf bei milder Hitze unter Rühren erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat. Reisessig zum fertig gegarten Reis geben und vorsichtig unterheben.

3. Für den Salat Chinakohl putzen, waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Chinakohl und Möhren in eine Schüssel geben und mit Salz, Zucker und Shichimi Togarashi verkneten und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

4. Inzwischen Limette heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Sesamöl, Limettenschale und -saft verrühren, zum geschnittenen Gemüse geben und unterrühren. Thai-Basilikum untermischen.

5. Für die Onigiri Reis in 16 Portionen teilen und mit befeuchteten Händen zu ovalen Bällchen formen. Bacon der Länge nach halbieren. Reisbällchen mit je 2 halbierten Bacon-Scheiben längs und quer einschlagen. Sesamöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Bällchen darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten rundum knusprig anbraten. Kurz vor Ende der Bratzeit Teriyaki-Sauce zugießen und ca. 2 Minuten sämig einkochen lassen.

6. Für die Ponzu-Sauce Orangen und Zitrone halbieren und Saft auspressen. Orangen- und Zitronensaft in einer Schüssel mit der Sojasauce verrühren.

7. Nikumaki Onigiri mit dem Salat auf einer Servierplatte anrichten. Mit etwas Ponzu-Sauce beträufeln, restliche Sauce separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Quellzeit 40 Minuten
PRO PORTION 14 g E, 29 g F, 71 g KH = 622 kcal (2597 kJ)

Foto rechts

Asiatische Pfannkuchen mit Hackfleisch

** MITTELSCHWER, SCHNELL

Für 4 Portionen

TEIG

- 8 Eier (Kl. M)
- 4 El Reismehl
- 3 El Sojasauce

FÜLLUNG

- 100 g getrocknete Steinpilze
- 40 g frischer Ingwer
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 4 El Sesamöl plus etwas für die Pfanne
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 5 El Fischsauce
- 2 El Honig
- Salz • Pfeffer

DIP UND GARNIERUNG

- 2 Knoblauchzehen
 - 2 rote Chilischoten
 - 3 El Zucker
 - 2 El helle Sojasauce
 - 2 El Fischsauce
 - 50 ml Reisessig
 - 2 Frühlingszwiebeln
 - 6 Stiele Koriander
- Außerdem: Tamagoyaki-Pfanne (rechteckige japanische Omelett-Pfanne; 12x16 cm; z.B. über www.1mal1japan.de; siehe Tipp)

1. Für den Teig Eier, Reismehl und Sojasauce in einer Schüssel verrühren und ca. 15 Minuten quellen lassen.

2. Für die Füllung inzwischen Steinpilze in reichlich Wasser einweichen. Ingwer schälen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer in feine Würfel schneiden. Eingeweichte Pilze gut ausdrücken und in feine Streifen schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten krümelig anbraten. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Steinpilze zugeben und ca. 4 Minuten weiterbraten. Mit Fischsauce, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Für den Dip Knoblauch in grobe Stücke schneiden. Chilischoten putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch, Chili und Zucker in einem Mörser zu einer stückigen Paste mahlen. 80 ml heißes Wasser zugießen und so lange rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Mit Sojasauce, Fischsauce und Reisessig abschmecken.

4. Für die Garnierung Frühlingszwiebeln putzen, waschen, erst längs, dann quer halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Eiswasser legen. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden.

5. Tamagoyaki-Pfanne dünn mit Sesamöl auspinseln und erhitzen. $\frac{1}{4}$ vom Teig in die Pfanne geben, sofort dünn verteilen und bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute leicht stocken lassen. Auf dem unteren Drittel etwas Hackfleischmasse verteilen. Den halbfesten Teig vorsichtig mithilfe einer Palette (oder eines Pfannenwenders) von einer Seite nach und nach zu einer kompakten Rolle aufrollen. Ca. 30 Sekunden am Pfannenrand liegen lassen, dann herausnehmen und nach Belieben warm halten. Pfanne nochmals mit etwas Öl fetten und mit dem restlichen Teig und der restlichen Füllung 3 weitere Pfannkuchen zubereiten. Mit etwas Dip auf flachen Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln und Korianderblättern garnieren. Restlichen Dip separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**PRO PORTION** 50 g E, 46 g F, 44 g KH = 841 kcal (3522 kJ)

Tipp Wer keine Tamagoyaki-Pfanne hat, kann stattdessen eine kleine runde Pfanne verwenden.



Asiatische Pfannkuchen mit Hackfleisch

Wir verleihen der geliebten Eierspeise ein wenig Exotik: In den Teig kommt Reismehl, in die herzhafte Hackfüllung Fischsauce, dazu gibt's einen scharfen Dip. [Rezept links](#)



Zitronen-Fault-Line-Cake
aus »e&t« 5/2024

Handreichung zur Buttercreme

„Der Zitronenkuchen aus »e&t« 5/2024 hat uns so großartig gefallen, dass wir ihn gleich nachbacken wollten. Es ist (fast) alles prima gelungen, nur die Buttercreme zum Bestreichen wurde auch in zwei Anläufen nichts, sie krisselte beide Male aus. Schmecken tut die Torte wunderbar, aber ein bisschen traurig sind wir doch. Wissen Sie, worin das Problem gelegen haben kann? Wir haben beim zweiten Versuch darauf geachtet, dass die Zutaten eine ähnliche Temperatur haben.“

Petra Sachs, per Mail

Liebe Frau Sachs, wir haben Ihre Frage an unsere Konditorin Lisa Niemann weitergeleitet, die die Torte entwickelt und gebacken hat. Anbei ihre Antwort:

„Ein Krisseln der italienischen Buttercreme kann verschiedene Ursachen haben:

1. Temperaturunterschiede: Es ist sehr wichtig, dass die Baisermasse dieselbe Temperatur wie die Butter hat. Die Baisermasse sollte nach Zugabe des Zucker-

sirups weiter geschlagen werden, bis sie auf Raumtemperatur abgekühlt ist, ehe die Masse zur Butter gegeben wird. Die Butter sollte weich, nicht schmelzend, aber nicht zu kalt sein (etwa 18–20 Grad).

2. Eischnee zu schnell zur Butter geben: Bei zu schneller Zugabe der Baisermasse zur cremigen Butter kann es passieren, dass die Zutaten nicht richtig emulgieren und sich trennen, was eine ungleichmäßige Textur und ein Krisseln verursacht. Lösung: Baisermasse langsam in kleinen Portionen zugeben und die Mischung gründlich nach jeder Zugabe weiter rühren, um eine gleichmäßige Emulgierung zu gewährleisten.

3. Stabilität der Baisermasse: Der Zuckersirup muss sehr gleichmäßig und langsam in dünnem Strahl zum Eischnee gegeben werden und so lange weiter geschlagen werden, bis die Mischung Raumtemperatur erreicht hat. Dann kann das Baiser die notwendige Stabilität erreichen.

4. Zu kalte Umgebung: Ist die Umgebungstemperatur zu niedrig, kann die Buttercreme während des Mixens zu schnell abkühlen und krisseln. Daher Zugluft und Kältequellen vermeiden.

Wenn trotz aller Sorgfalt die Buttercreme krisselt, gibt es Möglichkeiten, sie zu retten: **1. Erwärmen:** Sollte die Buttercreme leicht geronnen sein, kann es helfen, sie kurz über einem warmen Wasserbad zu erwärmen: Entweder entnimmt man einen Teil der Creme (ca. ¼), erwärmt sie unter Rühren mit dem Schneebesen in einem kleinen Topf auf dem Herd, bis sie etwas schmilzt und die Zutaten sich wieder verbinden. Dann gibt man die warme Masse zur restlichen kalten Creme und schlägt alles ordentlich mit der Küchenmaschine auf (das kann ein paar Minuten dauern).

Alternativ erwärmt man die gesamte Buttercreme – aber nur leicht – über einem Wasserbad oder mit einem Föhn, während man sie weiter schlägt. Die Wärme hilft, die Zutaten wieder zu emulgieren.

In manchen Fällen hilft auch **2. Kühlen:** Die Schüssel mit der Buttercreme für 15–20 Minuten in den Kühlschrank stellen und dann weiter schlagen.“

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen, und lassen Sie sich nicht entmutigen!

Man(n) mag »veggie«

„Ihre Zeitschrift »essen&trinken veggie« ist super. Daher meine Frage: Wann kommt die nächste Ausgabe heraus?“
Stefan Bockemühl, per E-Mail

Lieber Herr Bockemühl,
wie schön, dass Ihnen unser »veggie«-Magazin so gut gefällt! Wir haben es ja auch ins Herz geschlossen. Die zweite Ausgabe ist seit September erhältlich – mit den Themen Gesund genießen, Herzhafte Tartes sowie Süße Sachen mit Apfel. Die nächste Ausgabe ist für den 3. Januar 2025 geplant, unter anderem mit Alles aus dem Ofen, Eintöpfe und Bestes mit Linsen.



LESERSERVICE

Unsere Kollegin Antje Klein steht Ihnen in der Redaktion Rede und Antwort. Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr. Tel. 040/210 91 66 77
E-Mail leserservice@essenundtrinken.de.
Adresse Redaktion »essen&trinken«, Straßenbahnhofring 15, 20251 Hamburg. Fragen zum Abonnement siehe Seite 88

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

LESERLOB

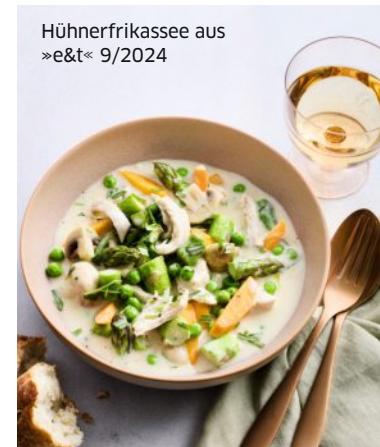
Hühnerfrikassee

„Ich koche regelmäßig die Rezepte aus »e&t« nach und bin jedes Mal begeistert. In meinem Urlaub habe ich das leckere Hühnerfrikassee aus »e&t« 9/2024 nachgekocht (natürlich an einem Donnerstag). Das Gericht ist mir sehr gut gegückt, auch wenn ich leider keinen grünen Spargel hatte. Ein herrliches Sommergericht, das man einfach zubereiten kann! Ich möchte mich ganz herzlich für die großartigen und abwechslungsreichen Rezeptideen bedanken.“

Martin Olbort, München



Hühnerfrikassee aus
»e&t« 9/2024



DIE SHOPPING DAYS – DAS ORIGINAL

MEHR EXKLUSIVE ANGEBOTE ONLINE UNTER
www.DieShoppingDays.de



ReisenAKTUELL.COM
EHRLICH GÜNSTIG VERREISEN!

GUTSCHEINCODE

50 €

RAET924

Mindestbuchungswert: 500€ | Gültig bis: 10.11.24

ReisenAKTUELL.com

Reisen, die Sie lieben werden!

Lassen Sie sich von der Vielfalt unserer Reiseziele inspirieren und buchen Sie noch heute Ihre nächste PKW-Reise, Kreuzfahrt oder Flugreise.

* Keine Barauszahlung möglich. Nicht auf bereits bestehende Buchungen anwendbar. Es gelten die AGB und Datenschutzbedingungen der Reisen Aktuell GmbH. Weitere Infos unter reisenaktuell.com/gutscheinbedingungen.

Reisen Aktuell GmbH, In den Weniken 1, 56070 Koblenz



eismann

Schmeck das wow!

Dein Eismann liefert dir deine Genussmomente zum ausgemachten Termin versandkostenfrei bis an die Haustür.

* Einmalig einlösbar von Neukunden über eismann.de oder App. Pro Haushalt/Neukunde eine Einlösung. Gastbestellungen, Barauszahlung, Teileinlösung ausgeschlossen. Nicht kombinierbar. Nur für verfügbare Regionen in DE und AT. eismann Tiefkühl-Heimservice GmbH, Seibelstr. 36, 40822 Mettmann



BITTERLIEBE

Perfekt nach dem Essen statt Schnaps & Espresso

Das schmeckt aber bitter! Und das ist gut so, denn Bitterstoffe helfen nach einem schweren Essen, bei Flatulenzen oder wenn der Hunger nach Süßem ruft auf ganz natürliche Weise.

* Ab dem Kauf von 2 Produkten, nicht mit anderen Rabatten kombinierbar, nur gültig auf der offiziellen Website von www.bitterliebe.com. BitterPower GmbH, Turleystraße 8, 68167 Mannheim

www.bitterliebe.com

SÜSSER KNACKPUNKT

Kokos gibt in Kuchlein, Flan, Eis, Pudding und Gâteau den Ton an. Ihr Duft lässt uns von Palmen träumen. Fünf exotische Rezepte mit einem Hauch Karibik



Getränktes Kokosküchlein

Frisches Kokosfleisch im Teig macht die luftigen Hefeküchlein besonders saftig. Spritzig-frisch getränkt werden sie zudem mit Zitronensirup.

Rezept Seite 136



Kokos-Flan mit Kiwi und Nusskaramell

Hier bringt Kiwi Frische, einen Hauch Säure und auch Farbe ins Spiel. Ein perfekter Kontrast zum cremig gekochten Flan. **Rezept Seite 136**





Kokos-Mousse-Gâteau

Lassen Sie sich nicht vom schlichten Erscheinungsbild täuschen: Dieser Schichtkuchen mit Schoko-Boden, Ganache-Creme und Kokos-Mascarpone-Mousse hat es in sich. **Rezept Seite 137**





Kokoseis mit Knäcke-Cookie und Limettensirup

Kühl und knusprig: Der Keks zum Eis überrascht mit Knäckebroßeln, Limettensirup steuert frische Süße bei.

Rezept Seite 138

Kokospudding mit Kaffee-Crumble und Passionsfrucht

Unter feinsäuerlicher Fruchtschicht wartet cremiger Pudding. Kaffee aromatisiert die Streusel.

Rezept Seite 138





Foto Seite 131

Getränkete Kokosküchlein

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

KOKOSKÜCHLEIN

- ½ frische Kokosnuss (200 g; daraus 120 g Fruchtfleisch plus 30 ml Kokoswasser)
- 140 g Mehl plus etwas für die Förmchen
- 4 g frische Hefe
- 10 g feinster Zucker
- 2 Eier (Kl. M)
- 45 g Butter plus etwas zum Fetten der Form
- 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
- Salz
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

ZITRONEN-KOKOS-SIRUP

- 4 EL Zitronensaft
- 2 EL Zucker
- 80 ml brauner Rum (ersatzweise Kokoswasser)

KOKOSSCHAUM

- 150 ml Kokosdrink (aufschäumbar; z. B. Barista Kokos von Alpro)
- 6 Stiele Melisse
- Außerdem: Einmalspritzbeutel, 6 kleine Backförmchen (Höhe 6 cm, 6 cm Ø; z. B. Baba-Backförmchen), langer Holzspieß

1. Kokosnuss anbohren, das Kokoswasser ablaufen lassen, dabei durch ein feines Sieb gießen und auffangen. Die Nuss eventuell rundum ansägen und dann aufschlagen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen. 120 g Fruchtfleisch abwiegen und fein raspeln. Kokoswasser für den Sirup beiseitestellen.

2. Für die Kokosküchlein Mehl, Hefe und Zucker in einer Küchenmaschine mit Knethaken bei kleiner Stufe ca. 2 Minuten mischen. Eier, geriebene Kokosnuss und Butter nach und nach zugeben und bei mittlerer Stufe ca. 3 Minuten zu einem glatten Teig verkneden. Vanillezucker, 1 Prise Salz und Zitronenschale zugeben und ebenfalls unterkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

3. Inzwischen 6 Baba-Backförmchen mit wenig Butter ausfetten und mit Mehl ausstäuben. Vor dem Backen mit einem Teigspatel oder -schafer die entstandenen Gäägase etwas aus dem Teig schlagen. Teig in einen Spritzbeutel füllen und eine ca. 3 cm breite Spitze abschneiden.

4. Förmchen zu $\frac{1}{3}$ mit dem Teig füllen. Mit einem Geschirrtuch bedeckt weitere ca. 30 Minuten gehen lassen, bis der Teig knapp bis zum Formrand aufgegangen ist. Babas im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad Umluft auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten backen.

5. Für den Sirup inzwischen 30 ml Kokosnusswasser abmessen, mit Zitronensaft und Zucker in einem Topf aufkochen und bei kleiner Hitze 10 Minuten offen einkochen lassen. Vom Herd nehmen und den Rum einrühren.

6. Küchlein aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und 4–5 Minuten abkühlen lassen. Die Küchlein vorsichtig auf eine Platte stürzen und noch warm mehrfach mit einem langen Holzspieß einstechen. Küchlein mit dem Kokossirup bestreichen bzw. tränken und den Sirup aufsaugen lassen.

7. Kokosdrink in einem Topf leicht erhitzen und mit einem Stabmixer aufschäumen. Jeweils ein Kokosküchlein mittig auf einen Dessertsteller setzen. Kokosschaum rundum verteilen.

Melissenblätter von den Stielen abzupfen, Kokosküchlein mit Melissenblättern garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:15 Stunden plus Gehzeit 1 Stunde

PRO PORTION 5 g E, 15 g F, 29 g KH = 318 kcal (1334 kJ)



Foto Seite 132

Kokos-Flan mit Kiwi und Nusskaramell

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

KOKOS-FLAN

- 1 Vanilleschote
- 100 ml Milch
- 150 ml Kokosmilch
- 30 g feinster Zucker
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Limettenenschale
- 2 Eier (Kl. M)
- 2 Eigelb (Kl. M)

NUSSKARAMELL

- 70 g Zucker • 1 Prise Zimt

MARINIERTE KIWIS

- 4 Kiwis
- 1 Bio-Limette
- 2 EL Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- Außerdem: 4 Flan-Förmchen (à 90 ml Inhalt), Auflaufform (30x24 cm)

1. Für den Flan Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Milch, Kokosmilch, Zucker, Vanillemark und Limettenschale einmal kurz aufkochen lassen, beiseitestellen und etwas abkühlen lassen. Eier und Eigelbe verquirlen und gut unter den noch heißen Flan rühren. Die Creme in 4 Flan-Förmchen verteilen.

2. Förmchen mit Abstand zueinander in eine Auflaufform setzen. Form in den heißen Backofen bei 140 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten auf das Backofengitter stellen. Dann so viel heißes Wasser in die Auflaufform gießen, dass die Förmchen bis ca. 1 cm unter dem Rand im Wasser stehen. Flan im heißen Backofen 45–50 Minuten stocken lassen. Förmchen aus dem Wasserbad heben und mindestens 3 Stunden kalt stellen.

3. Für den Karamell inzwischen Zucker, Zimt, Salz und 50 ml Wasser in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Erdnüsse zugeben und unter Rühren kochen, bis das Wasser verdampft ist. Anschließend unter weiterem Rühren den Zucker goldgelb karamellisieren. Nusskaramell auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und auskühlen lassen.

4. Kiwis schälen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Limette heiß abwaschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft und -schale, Ahornsirup und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Kiwischeiben vorsichtig untermischen und marinieren.

5. Zum Servieren den Nusskaramell grob hacken. Kiwischeiben abtropfen lassen und kreisförmig leicht überlappend auf Desserttellern anrichten. Flan vorsichtig vom Formrand lösen und mittig auf die Kiwischeiben stürzen. Mit dem Mariniersud beträufeln. Nusskaramell darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Kühlzeit 3 Stunden

PRO PORTION 14 g E, 25 g F, 40 g KH = 468 kcal (1957 kJ)

Tipp Der Flan kann auch gut bereits am Vortag zubereitet werden und über Nacht in den Förmchen im Kühlschrank lagern.



Foto Seite 133

Kokos-Mousse-Gâteau

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 16 Stücke

SCHOKO-BODEN

- 70 g Zartbitterschokolade
- 70 g Butter plus etwas zum Einfetten
- 1 Msp. Vanillemark
- 100 g fein gemahlene Mandeln
- 100 g Zucker
- 2 TL Backpulver
- 2 Eier (Kl. M)

KARAMELL-GANACHE

- 200 g Karamellschokolade (z.B. von Callebaut)
- 20 g Butter
- 100 ml Schlagsahne

KOKOS-MOUSSE UND GLASUR

- 5 Blatt Gelatine
 - 3 Eigelb (Kl. M)
 - 30 g Zucker
 - 40 ml Kokoslikör
 - 120 ml Kokosmilch
 - 300 g Mascarpone
 - 200 ml Schlagsahne
 - 200 g Karamellschokolade
 - 2 El Kokosöl
- Außerdem: Backrahmen (28 x 22 cm), evtl. Winkel-Teigpalette

1. Für den Boden Zartbitterschokolade hacken, mit Butter und Vanillemark in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Mandeln, Zucker und Backpulver in einer Schüssel mischen. Mandelmischung und Eier nacheinander unter die Schokoladen-Butter-Masse rühren.

2. Einen Backrahmen von unten gegebenenfalls mit Alufolie abdichten, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Schokoladenteig darin gleichmäßig verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten backen. Herausnehmen und lauwarm abkühlen lassen.

3. Für die Ganache Karamellschokolade grob hacken. Schokolade und Butter in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Sahne einrühren. Ganache auf dem noch lauwarmen Boden verteilen und glatt streichen. Anschließend ca. 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.

4. Für die Mousse inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelbe, Zucker und Kokoslikör in einen Schlagkessel geben und über ein heißes Wasserbad setzen. Mit einem Schneebesen cremig-dicklich aufschlagen. Eigelbcreme in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben und mit den Schneebesen kalt schlagen. Kokosmilch in einem kleinen Topf aufkochen, vom Herd nehmen. Gelatine ausdrücken und in der warmen Kokosmilch auflösen. 4 El Eigelbmasse unter die Kokosmilch rühren, dann die angerührte Gelatine zügig unter die restliche Eigelbmasse rühren. Mascarpone glatt rühren und ebenfalls unterrühren.

5. Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen und mit einem Teigspatel unter die Kokos-Mascarpone-Creme heben. Mousse auf dem abgekühlten Schokoladenboden gleichmäßig verteilen und glatt streichen. Zugedeckt weitere ca. 4 Stunden im Kühlschrank kalt stellen und gelieren lassen.

6. Für die Glasur Karamellschokolade grob hacken. Mit Kokosöl in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Vom Wasserbad nehmen und unter gelegentlichem Rühren etwa handwarm abkühlen lassen. Die noch flüssige Schokoladenglasur vorsichtig, z.B. mit einer Winkel-Teigpalette, auf der gekühlten Mousse verteilen und glatt streichen. Weitere ca. 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

7. Nach der Kühlzeit Gâteau vorsichtig mit einem Messer aus dem Backrahmen lösen, in 16 gleich große Schnittchen teilen und auf einer Platte anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Kühlzeit ca. 7 Stunden

PRO STÜCK 7 g E, 36 g F, 26 g KH = 469 kcal (1965 kJ)

Eine echt harte Nuss, aber auch die lässt sich knacken:



1
Zunächst mindestens zwei der dunklen, leicht vertieften Stellen (Grübchen) mit breitem Bohrer oder Schraubenzieher durchbohren.



2
Kokoswasser durch ein Loch ablaufen lassen. Nuss mittig rundum an-, aber nicht durchsägen und mithilfe eines Hammers sauber öffnen.



3
Fleisch mit stabilem Messer nach und nach in Stücken aus den Schalenhälfte lösen. Dunkle Haut nach Belieben dünn abschneiden.



Foto Seite 134

Kokoseis mit Knäcke-Cookie und Limettensirup

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

KNÄCKE-COOKIE

- 75 g Butter
- 1 Vanilleschote
- 2 Scheiben Roggen-Knäckebrot
- 110 g Mehl
- 60 g Zucker • Salz

LIMETTENSIRUP

- 4–5 Bio-Limetten
- 75 g Zucker

KOKOSEIS

- 1 frische Kokosnuss (450 g, daraus 250 g Fruchtfleisch und 60 ml Kokoswasser)

- 300 ml Schlagsahne
- 60 g Glukosesirup (z.B. im Backsortiment gut sortierter Lebensmittelmarkte oder online erhältlich)
- 50 ml weißer Rum
- 1 Msp. Johannisbrotkernmehl
- 4 Stiele Minze
- Außerdem: Zestenreißer, stabiler Küchenmixer, Eismaschine, Garnier-/Backring (7 cm Ø)

1. Für die Knäcke-Cookies Butter zerlassen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Knäckebrot in grobe Stücke brechen und z.B. in einem Küchenmixer nicht zu fein zerkleinern. Mehl, Zucker, 1 Prise Salz, Vanillemark und Knäckebrösel in einer Rührschüssel mischen. Butter zugießen und alles zunächst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit Händen krümelig verkneten. Ca. 30 Minuten kalt stellen.
2. Für den Sirup Limetten heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale von ca. 3 Limetten mit einem Zestenreißer in feinen Streifen (Zesten) abziehen. Limetten halbieren, den Saft auspressen. 150 ml Limettensaft abmessen (gegebenenfalls mit Wasser auf 150 ml auffüllen). Limetten-Zesten in kochendem Wasser blanchieren. Blanchierte Limettenstreifen, 150 ml Limettensaft und Zucker in einen Topf geben, bei mittlerer Hitze offen leicht sirupartig einkochen lassen (ca. 10 Minuten).
3. Inzwischen Kokosnuss anbohren, das Kokoswasser auffangen. Kokosnuss ansägen, aufbrechen und das Fruchtfleisch auslösen. Fruchtfleisch schälen (siehe auch Handgriffe Seite 137). 250 g Fruchtfleisch abwiegen und grob schneiden. Kokosfruchtfleisch, 60 ml Kokoswasser und Sahne in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen lassen. Mischung, Glukosesirup und Rum in einen Küchenmixer geben und auf höchster Stufe sehr fein mixen. Masse durch ein feines Sieb streichen, abkühlen lassen. Johannisbrotkernmehl unter die Kokoscreme rühren. In einer Eismaschine gefrieren lassen (dauert je nach Gerät 30–60 Minuten).
4. Einen Garnierring auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. $\frac{1}{6}$ der Cookie-Masse hineinfüllen und leicht flach drücken. Garnierring abheben, aus der restlichen Masse 5 weitere Teigkreise aufs Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
5. Knäcke-Cookies auf 6 Dessertteller verteilen. Aus dem Eis Nocken abstecken und darauf anrichten. Mit Limettensirup beträufeln. Abgezupfte Minzblätter darüberstreuen, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Kühl- und Gefrierzeiten ca. 3 Stunden
PRO PORTION 5 g E, 42 g F, 53 g KH = 643 kcal (2696 kJ)



Foto Seite 135

Kokospudding mit Kaffee-Crumble und Passionsfrucht

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

KOKOSPUDDING

- 40 g Zucker
- 400 ml Kokosmilch
- 35 g Maisstärke

KAFFEE-CRUMBLE

- 2 TL Espressopulver
- 60 g Mehl
- 20 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 40 g kalte Butter

PASSIONSFRUCHT-RAGOUT

- 6 Passionsfrüchte
- 50 g getrocknete Aprikosen
- 1 Prise Zimt
- 2 TL Honig
- 4 EL Kokoslikör (ersatzweise Kokos-Aromasirup)
- 2 Msp. Speisestärke

1. Für den Pudding Zucker und Kokosmilch in einen Topf geben und aufkochen. Maisstärke und 100 ml kaltes Wasser verrühren. Stärkemischung unter Rühren zur Kokosmilch gießen und bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute kochen lassen. Puddingmischung auf 4 Dessertgläser (à ca. 200 ml Inhalt) verteilen, zugedeckt auskühlen lassen. Pudding ca. 2 Stunden kalt stellen.
2. Für den Crumble Espressopulver, Mehl, Zucker und Salz in einer kleinen Rührschüssel mischen, Butter in Stückchen zugeben und alles mit Händen krümelig verkneten. Crumble auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 12–14 Minuten knusprig backen. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.
3. Für das Ragout inzwischen die Passionsfrüchte halbieren. Mark und Kerne mit einem Löffel auslösen. Aprikosen sehr fein würfeln. Passionsfruchtmark, Zimt und Honig in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Kokoslikör und Speisestärke verrühren, zum Passionsfruchtmark gießen und bei kleiner Hitze einmal kurz aufkochen. Aprikosen zugeben, abkühlen lassen.
4. Pudding etwa 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Zum Servieren Passionsfrucht-Ragout und Kaffee-Crumble auf dem Pudding verteilen und anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Kühl- und Temperierzeiten
2:30 Stunden

PRO PORTION 4 g E, 26 g F, 50 g KH = 484 kcal (2015 kJ)

„Der schnell gemachte Kokospudding, Haupia genannt, ist ein Dessert-Klassiker aus Hawaii.“

»e&t«-Koch Maik Damerius

GEO
lino

Die Welt für junge
Entdeckerinnen und Entdecker

Hier entdeckt ihr was

Foto: Jacob Ammentorp Lund

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

ab 9
Jahren



ab 5
Jahren



ab 3
Jahren



Folgt uns auf Instagram
[@GEOLINO_MAGAZIN](https://www.instagram.com/@GEOLINO_MAGAZIN)

Perlen der Kleinkunst

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.
An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten. **112. FOLGE: GRAUPOTTO**



Unser
Liebling

Graupotto mit getrockneten Tomaten und Basilikum

GRUNDREZEPKT FÜR 4 PORTIONEN

700 ml Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und warm halten. **2 Schalotten** und **1 Knoblauchzehe** in feine Würfel schneiden. **2 El Olivenöl** in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. **150 g Perlgraupen** zugeben und unter Rühren 2 Minuten dünsten. Mit **100 ml Weißwein** ablöschen und einkochen. Ein Drittel der Brühe zugießen und bei mittlerer Hitze unter Rühren einkochen, bis die Graupen die

Flüssigkeit aufgenommen haben. Vorgang mit der restlichen Brühe wiederholen, bis alles verbraucht ist. **100 g getrocknete Tomaten** (in Öl) in feine Streifen schneiden. **2 El geriebenen Parmesan**, **10 g Butter** und getrocknete Tomaten unterrühren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **1 Ti Zitronensaft** abschmecken. In vorgewärmten Schalen anrichten. Mit abgezupften Blättern von **4 Stielen Basilikum** bestreuen und servieren.



Mit Salsiccia und Fenchelsalat

Graupen-Risotto nach Grundrezept (siehe links; ohne Tomaten und Basilikum) zubereiten. **1 Fenchelknolle** (300 g) putzen, waschen, trocken tupfen. Fenchelgrün abzupfen, fein schneiden. Fenchel halbieren, Strunk entfernen, Fenchel in sehr feine Scheiben hobeln. Mit **½ TL Salz**, **½ TL Zucker**, **1 EL Weißweinessig** und **2 EL Olivenöl** in einer Schüssel verkneten. Fenchelgrün untermischen. **4 Fenchel-Salsicce** (à 60 g) leicht einschneiden. **2 EL Olivenöl** in der Pfanne erhitzen, Salsicce darin von beiden Seiten ca. 6 Minuten braten, herausnehmen und in Scheiben schneiden. Graupotto mit Fenchelsalat und Salsicce in Schalen anrichten.



Mit roten Zwiebeln und Ziegenkäse

Graupen-Risotto nach Grundrezept (siehe linke Seite; ohne Tomaten und Basilikum) zubereiten. **200 g Ziegenkäse** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **6 kleine rote Zwiebeln** (à 25 g) halbieren. **20 g Butter** in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit **1 TL Zucker** bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Mit **50 ml Weißwein** ablöschen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. 150 g Käsewürfel zum Graupotto geben und unterrühren. In Schalen anrichten, je 3 Zwiebelhälfte anlegen, mit abgeschnittener **Erbsenkresse** (1 Beet) und restlichem Käse (50 g) bestreuen und servieren.



Mit Grünkohl und Senfkaviar

Graupen-Risotto nach Grundrezept (siehe links; ohne Tomaten und Basilikum) zubereiten. **3 EL helle Senfsaat** in kochendem Salzwasser blanchieren und abseihen. Vorgang 2-mal wiederholen. Senfsaat abtropfen lassen, in einer Schale mit **1 TL Honig**, **1 TL Aceto balsamico**, **1 EL Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **300 g Kale** (junger Grünkohl) waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. **2 Knoblauchzehen** in feine Scheiben schneiden. **20 g Butter** in der Pfanne erhitzen, Knoblauch darin ca. 1 Minute dünsten. Kale zugeben, 1 weitere Minute dünsten. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Mit Kale und Senfkaviar in Schalen anrichten.



Mit Calamaretti und Chilipulver

Graupen-Risotto nach Grundrezept (siehe linke Seite; ohne Tomaten und Basilikum) zubereiten. **20 kleine Calamaretti** (küchenfertig; à 50 g) trocken tupfen. **2 Knoblauchzehen** in feine Scheiben schneiden. **2 EL Olivenöl** und **20 g Butter** in einer Pfanne erhitzen, Calamaretti darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Knoblauch zugeben, 1 weitere Minute braten. Mit **Salz**, **Pfeffer**, **½ TL Piment d'Espelette** (mildes Chilipulver) und **½ TL fein abgeriebener Bio-Zitronenschale** abschmecken. Graupotto mit Calamaretti in Schalen anrichten, mit abgeschnittener **Gartenkresse** (½ Beet) bestreuen und servieren.

Vorschau



1

Festlich: Schwarzfederhuhn mit Geflügelfarce

2

Knusprig: Saibling mit Topinambur-Linsen und Senfsauce



Das Dezember-Heft erscheint am
8. November 2024

Bis dahin täglich im Internet unter
www.esSEN-und-trinkEN.de

3

Üppig: Billionaire's Chocolate Tarte mit Aprikosenkonfitüre



IM NÄCHSTEN HEFT

1 Frohes Fest

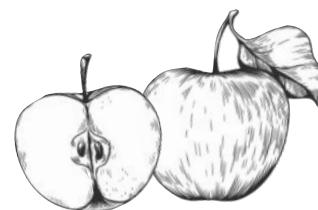
Drei Menüs, drei Gänge: Im Zentrum: Rehrücken und Orangen-Portwein-Jus, Schwarzfederhuhn mit Geflügelfarce und gebackene Bete mit Gnocchi und Roquefort-Salbei-Schaum

2 An der Angel

Wir backen Kabeljau, braten Saibling und feine Languste, und für Seafood-Fans gibt's Jakobsmuscheln und Pulpo

3 Death by chocolate

Darf es der Cheesecake mit Zartbitter sein? Wir hätten auch eine Tarta tres chocolates, Schoko-Mandel-Kuchen und die saftige Variante mit Kaffee-Ganache. Für alle, die keinen Milliardär wollen



Top 5 Bratapfel

Mit Marzipan, Mohn-Crumble, Pistazie und Aprikose, Nougat-Cantuccini und Schoko-Nuss-Spekulatius

FÜR ALLE RÄUME UND TRÄUME



SCHÖNER WOHNEN gibt Ihrer Persönlichkeit mehr Raum!
Lassen Sie sich inspirieren und verwirklichen Sie Ihren individuellen Wohnstil.
Jetzt mit dem aktuellen Magazin, digital oder mit den Produkten der
SCHÖNER WOHNEN KOLLEKTION. schoener-wohnen.de

**SCHÖNER
WOHNEN**

Alle Rezepte auf einen Blick

Mit Fleisch



Beef-Ragout mit Nudeln Seite 48



Gans mit Gewürz-Knödeln Seite 95



Gulasch vom Wildschwein Seite 46



Kai-lan mit Enten-brust Seite 10



Kalbsbäckchen mit Pastinaken Seite 49



Kokos-Lamm-Gulasch mit Naan Seite 50



Nikumaki Onigiri mit Ponzo Seite 126



Pfannkuchen mit Hackfleisch Seite 126



Rehragout mit Blumenkohl Seite 46



Senfschnitzel mit Birne Seite 60

Mit Fisch



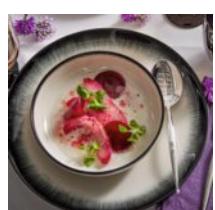
Carabinero mit Kaffirlimette Seite 102



Spinatsuppe mit Stremellachs Seite 58



Tempura-Rollen mit Trüffel Seite 125



Zander mit Roter Bete und Salat Seite 95

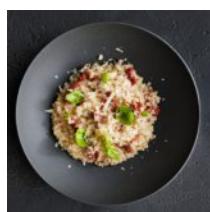
Vegetarisch



Falafeln mit Salat und Joghurt Seite 53



Fenchel-Bohnen-Eintopf Seite 56



Graupotto mit Basilikum Seite 140



„Jacobsmuscheln“ mit Linsenragout Seite 82



Kichererbsen-Dal mit Roter Bete Seite 146



Kürbis-Pilz-Lasagne Seite 76



Lauch mit Pilzragout Seite 77



Mac and Cheese mit Rosenkohl Seite 54



Maultaschen mit Kohlrabi Seite 76



Ofen-Blumenkohl mit Risoni Seite 55



Pilz-Linsen-Pfanne mit Gnocchi Seite 57



Pizza mit Taleggio und Spinat Seite 120



Salzmandeln, mallorquinische Seite 98



Sommerrollen mit Kimchi Seite 125



Spitzkohl mit Birnen-Pickles Seite 77

51
Rezepte

Süß



Aprikosen-Kokos-Schneebälle Seite 29



Dutch Baby mit Trauben Seite 20



Feigen-Panforte-bianco Seite 40



Himbeer-Kakao-Swirls Seite 35



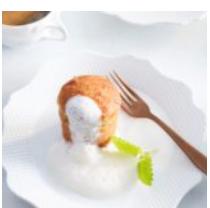
Karamell-Spekulatius Seite 36



Kokoseis mit Cookie und Limette Seite 138



Kokos-Flan mit Nusskaramell Seite 136



Kokosküchlein, getränkte Seite 136



Kokos-Mousse-Gâteau Seite 137



Kokos-Frucht-Streifen Seite 36



Kokospudding mit Crumble Seite 138



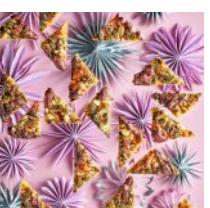
Kürbis-Mousse mit Limette Seite 104



Limetten-Cheesecake-Törtchen Seite 96



Limetten-Herzen mit Fenchelduft Seite 36



Mango-Kürbiskern-Ecken Seite 38



Miso-Karamell-Cookies Seite 35



Nusskipferl mit Oliven Seite 29



Pflaumen-Mohn-Spitzen Seite 38



Zimt-Mürbchen mit Schoko Seite 37



Zitronen-Bethmännchen Seite 29

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

A Aprikosen-Kokos-Schneebälle.....	* 29
B Beef-Ragout mit Nudeln und eingelegtem Ingwer.....	** 48
C Carabinero mit Kürbis und Kaffirlimette.....	* 102
D Dutch Baby mit marinierten Trauben.....	* 20
F Falafeln mit Cranberry-Gurken-Salat und Knoblauch-Joghurt.....	* 53
Feigen-Panforte-bianco.....	* 40
Fenchel-Bohnen-Eintopf mit Weizen.....	* 56
G Gans mit Sauerteig-Gewürz-Knödeln und Rotkraut.....	** 95
Graupotto mit getrockneten Tomaten und Basilikum.....	* 140
Gulasch vom Wildschwein mit Paprikacreme.....	* 46
H Himbeer-Kakao-Swirls.....	** 35
J Jakobsmuscheln, vegane, mit Linsenragout.....	* 82
K Kai-lan mit Entenbrust und Kokos.....	* 10
Kalbsbäckchen mit Pastinaken und Gremolata.....	* 49
Karamell-Spekulatius.....	* 36
Kichererbsen-Dal mit Rote-Bete-Joghurt.....	* 146
Kokoseis mit Knäcke-Cookie und Limettensirup.....	* 138
Kokos-Flan mit Kiwi und Nusskaramell.....	* 136
Kokosköchlein, getränkete.....	* 136
Kokos-Lamm-Gulasch mit Naan-Brot und Joghurt-Dip.....	* 50
Kokos-Mousse-Gâteau.....	* 137
Kokos-Passionsfrucht-Streifen.....	** 36
Kokospudding mit Kaffee-Crumble und Passionsfrucht.....	* 138
Kürbis-Mousse mit Sud und Öl von der Kaffirlimette.....	* 104
Kürbis-Pilz-Lasagne.....	* 76
L Lauch mit Pilzragout und Hasselback-Kartoffeln.....	* 77
Limetten-Cheesecake-Törtchen mit Zimtblütenduft.....	* 96
Limetten-Herzen mit Fenchelduft.....	* 36
M Mac and Cheese mit scharfem Rosenkohl.....	* 54
Mango-Kürbiskern-Ecken.....	* 38
Maultaschen mit Kohlrabigemüse.....	** 76
Miso-Karamell-Cookies.....	* 35
Mocha Flip.....	* 98
N Nikumaki Onigiri mit Ponzu.....	** 126
Nusskipferl mit kandierten Oliven.....	* 29
O Ofen-Blumenkohl mit Risoni-Risotto.....	* 55
P Pfannkuchen, asiatische, mit Hackfleisch.....	** 126
Pflaumen-Mohn-Spitzen, orientalische.....	** 38
Pilz-Linsen-Pfanne mit Gnocchi und Grünkohlsalat.....	* 57
Pizza mit Taleggio, Spinat und eingelegten Walnüssen.....	* 120
Pizzateig, kalt geführter, mit Sauerteig und Hefe.....	* 120
R Rehragout mit Blumenkohl und marinierten Zwiebeln.....	* 46
S Salzmandeln, mallorquinische.....	* 98
Senfschnitzel mit Bratkartoffeln und Birne.....	* 60
Sommerrollen mit Kimchi und Tofu.....	* 125
Spinsatsuppe mit Stremellachs.....	* 58
Spitzkohl, geschmorter, mit Birnen-Pickles.....	* 77
T Tempura-Rollen mit Trüffelschaum.....	** 125
Z Zander, gebeizter, mit Roter Bete und Nüssleinsalat.....	* 95
Zimt-Mürbchen mit Schoko-Tupfen.....	** 37
Zitronen-Bethmännchen.....	* 29

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH ** MITTELSCHWER *** ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

Guten Abend

Highlight für trübe Tage: Unser Dal mit Kichererbsen, Kokosmilch und Kurkuma wärmt von innen. Was wie Heringssalat aussieht, ist ein würziger Joghurt-Dip

Rote-Bete-Joghurt kontrastiert die Würze des Eintopfs. Als Getränk dazu empfehlen wir Kurkuma-Milch („Golden Milk“)

Kichererbsen-Dal mit Rote-Bete-Joghurt

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 Dosen Kichererbsen (à 400 g Füllmenge)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Suppengemüse (400 g)
- 20 g frischer Ingwer
- 3 El Sonnenblumenöl
- 1 El Garam Masala
- 1 El gemahlene Kurkuma
- 1 Tl gemahlener Zimt
- 1 Tl Chilipulver
- 200 g passierte Tomaten
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- Salz
- 200 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)
- 4 Stiele Dill
- 200 g Joghurt (3,5% Fett)
- 1 El Zitronensaft
- Pfeffer

1. Kichererbsen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Suppengrün putzen, waschen bzw. schälen und in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und vorbereitetes Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten. Garam Masala, Kurkuma, Zimt, Chili, Knoblauch und Ingwer zugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Kichererbsen, passierte Tomaten, Gemüsebrühe und Kokosmilch zugeben. Mit Salz absmecken, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 15 Minuten garen.

3. Rote Bete im Sieb abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Joghurt mit Zitronensaft, Roter Bete, Dill, Salz und Pfeffer verrühren.

4. Kichererbsen-Dal in vorgewärmten Schalen anrichten. Mit etwas Rote-Bete-Joghurt garnieren, restlichen Joghurt separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 16 g E, 31 g F, 40 g KH =
538 kcal (2241 kJ)

Kulinарische Vielfalt zum Vorteilspreis.

Freuen Sie sich auf 3 Ausgaben »essen & trinken« voller köstlicher Rezepte, die ganz neu für Sie kreiert wurden und jedem Anlass die ganz besondere Note verleihen.



Jetzt
28 %
sparen!

Ihre Vorteile

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und nur
für Sie entwickelt

Günstig – 28 % sparen:

3 Ausgaben portofrei für nur 11,20 €

Ohne Risiko:

Nach 3 Ausgaben jederzeit kündbar

Ja, ich möchte die Vorteile von »essen & trinken« kennenlernen.

Jetzt bestellen!

www.esSEN-und-trinken.de/minabo

02501/801 4379

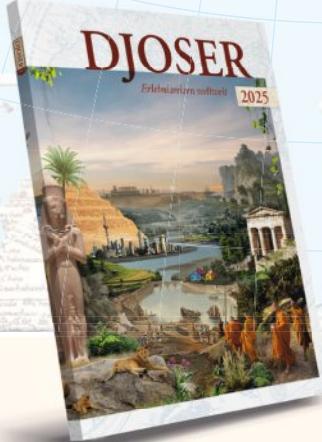
Bitte Bestellnummer angeben: 026M046



DJOSER



Erlebnisreisen weltweit



Djoser Reisen
200 Seiten voll großartiger
Reiseinspirationen



Djoser Family
Entdeckt die Welt mit
euren Kindern



Katalog bestellen?
www.djoser.de
0221 920 15 80
oder QR-Code scannen

