STEAKS, FILETS & SAUCEN

magazin

Lust auf Genuss

no. 1

STEAKS FILETS & SAUCEN

Zart-würzig trifft sämig: Harmonie pur!

Kalbsfilet mit Spinat-Gnudi und Fontina-Sauce

EDLE STÜCKE – PERFEKT SERVIERT

+ Klassisch, modern und auch für spontane Gäste
+ Know-how: Fonds, Cuts und Messer – darauf kommt es an
+ Geheimtipps: Hier kaufen die Profi-Köche ein

lust-auf-genuss.de

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

1/2025

Essen verbindet

meine Familie & ich





Jetzt an Ihrer Supermarktkasse



VORFREUDE IST DIE SCHÖNSTE FREUDE

Liebe Leserinnen
und liebe Leser!

Freunde zum Essen einladen und mit Ihnen einen stimmungsvollen Abend bei einem mehrgängigen Menü zu verbringen, ist mir immer eine Herzensangelegenheit. Besonders in der Weihnachtszeit, zu den Festtagen, aber auch unterm Jahr. Da darf bei mir als Hauptgericht ruhig auch mal ein gutes Fleischgericht auf den Teller kommen, selbstverständlich in Bio-Qualität vom Wochenmarkt. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise – in diesem Heft haben wir für Sie eine wahre Schatztruhe an Ideen zusammengestellt. Besonders inspirierend finde ich das Rehrückenfilet mit marinierten Orangen und Topinambur (S. 43), aber auch das Lammfleisch im Kartoffelmantel mit Rosmarin-Jus (S. 14) oder die schnell zubereiteten Kräuterkoteletts in Senf-Sahne-Sauce (S. 47) möchte ich unbedingt ausprobieren.
Als Dessert lege ich Ihnen den Espresso Martini Cheesecake (S. 78) ans Herz – eine Nachspeise, so grandios vielschichtig, dass sie ihre Gäste in Staunen versetzen wird! Doch nicht nur all die vielseitigen Rezepte, von einfach bis ambitioniert, warten auf Sie – wir haben noch so viel mehr vorbereitet. Freuen Sie sich z. B. auf die spannenden „Cuts“ vom Rind ab S. 56, hilfreiche „Basics“ wie die Zubereitung der verschiedenen Saucen (S. 34/35) und natürlich unseren „stahlharten“ Messer-Guide auf S. 76 für den perfekten Schnitt! „Vorfreude ist die schönste Freude“ – ich wünsche Ihnen jetzt schon viel Vergnügen beim Entdecken, Nachkochen und Genießen!

FLORIAN KRAFT
SENIOR MEDIA PRODUCER FOOD

Fotos: privat; Stockfood Studios/Ulrike Holsten

magazin G

SIE SIND AUF DER SUCHE NACH EINEM SCHÖNEN GESCHENK?

Dann haben wir genau das Richtige für Sie: Verschenken Sie ganz entspannt ein Jahresabo von Lust auf Genuss. Mehr Informationen finden Sie auf Seite 97.

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

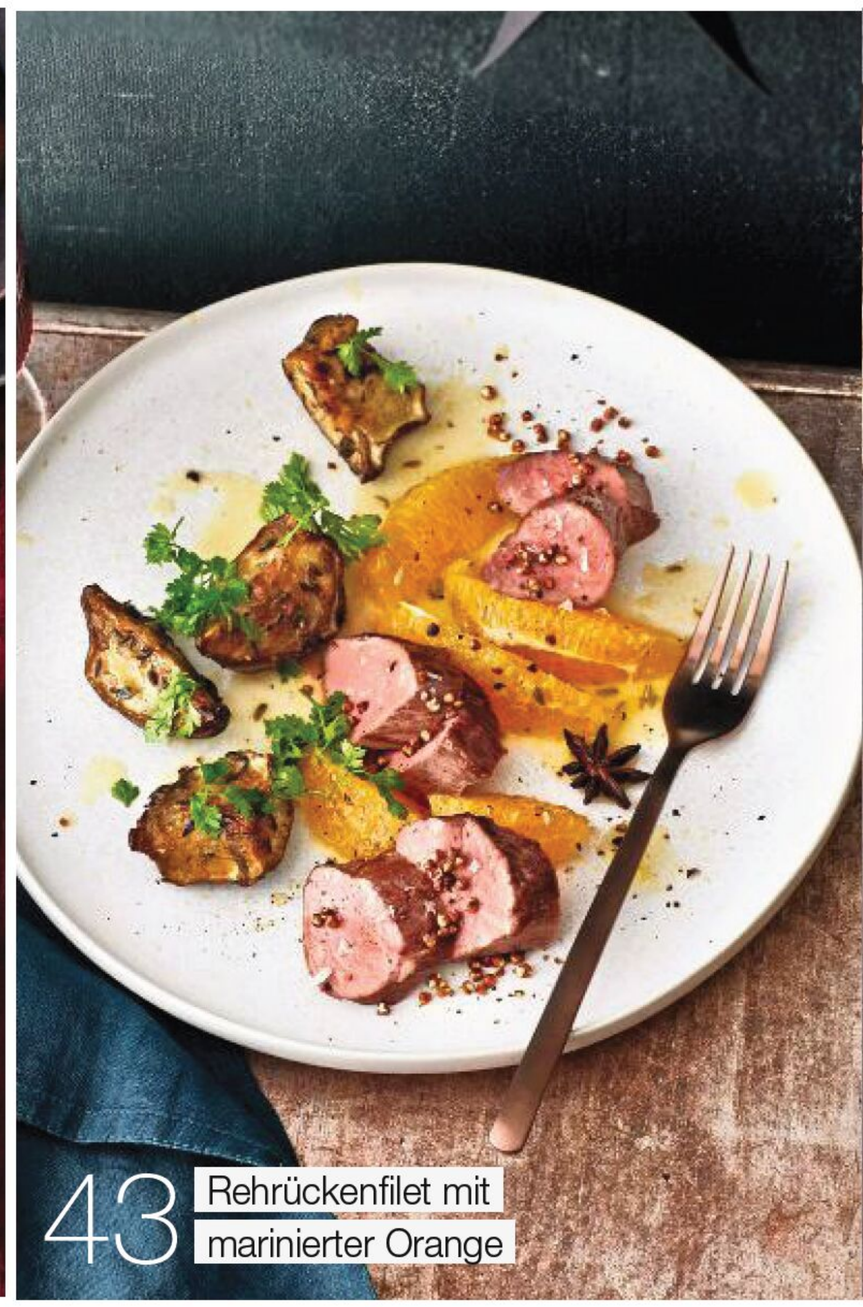
INHALT



12 Entenbrust mit Klößen und Kürbis



39 Confierter Kabeljau mit Mandel-Creme



43 Rehrückenfilet mit marinierter Orange



Unser Titelrezept finden Sie auf Seite 19

Auf den Punkt gegart: Filet, Steaks und Saucen

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

Restaurant-Tipp
Sebastian Felsing lädt im Dortmunder Emil in einzigartiger Kulisse zum Genießen ein..... **10**

Klassisch
Originell und edel: Hochwertige Zutaten verleihen diesen traditionellen Gerichten eine besonders feine Note **12-29**

Menschen
Sarah Henke begeistert im Restaurant Lemabri mit starken Aromen und einem feinen Sharing-Konzept. Die Spitzenköchin im Portrait **30-32**

Brühen und Fonds
Vegetarisch oder mit Fleisch, sie bringen die Würze, veredeln und sind einfach selbst gemacht..... **34-37**

Schnell
Diese herrlichen Festtagsgerichte gelingen in unter 45 Minuten..... **38-51**

Menschen
Artgerechte Haltung mit Respekt vor den Tieren: Landwirt, Koch und Autor Ludwig Maurer erzählt von seinen Wagyu-Rindern und was gutes Fleisch ausmacht..... **52-54**

Warenkunde
T-Bone, Tomahawk & Co.: Alles rund um die besten Cuts und ihre Besonderheiten.. **56-58**

Für Sie Probiert
Mit feinsten Gewürzen aromatisierte Butter hebt Fleisch auf ein neues Level..... **59**

Modern
Neue Kreationen wie vegetarisches Wellington-Filet und Ceviche auf Süßkartoffelcreme verwöhnen den Gaumen **60-75**

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

An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen



61 Butternut-Steaks & Shoestring-Fries



67 Tofusteaks, Duftreis & Cashew-Grünkohl



79 Waffel-Cannoli mit Ricotta und Pistazien

Außerdem: Tipps, Themen, Trends

Messervielfalt
Fünf unverzichtbare Modelle zum Tranchieren, Filetieren und Ausbeinen.. **76-77**

Süss
Diese kleinen Schätze versüßen jedes Menü, sind ein Hingucker zum Kaffee oder das Highlight auf der Silvesterparty..... **78-85**

Schnell und Easy
So vielseitig und so köstlich: Diese fünf Ideen mit Schokolade zergehen auf der Zunge, machen glücklich und Lust auf mehr **86-87**

Getränke
10 Weine, die Filet, Steaks und Saucen harmonisch ergänzen **88-90**

Lust auf...
... hochwertiges Fleisch – von der Weide bis zum Teller. Vier Produzenten zeigen wie gute Tierhaltung geht. Und wir stellen unsere Steakhaus-Favoriten vor..... **92-94**

Experten-Kolumne
Das perfekte Steak. Metzgerweltmeister Dirk Freyberger verrät spannende Tricks..... **96**

Editorial **3**

Rezept-Register/Impressum **98**

Vorschau ins nächste Heft **99**



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

88





Sterneköchin Sarah Henke über ihre Wurzeln und wie sie diese kulinarisch auslebt

30



„Das Original“ Chef-Messer C100 wird in einer schönen Holzbox geliefert



Messerscharf & stilvoll

Perfekt in der Hand liegt das geschmiedete Profi-Messer von Fyreza aus robustem Carbonstahl: Das Prachtstück ist nicht nur ein optischer Höhepunkt, sondern auch ein äußerst vielseitiges Werkzeug für die moderne Küche – ideal zum Zerkleinern, Schneiden, Hacken, nicht nur von Fleisch. Besonders edel: der ergonomisch geformte Griff aus Pflaumenholz. Länge: 30 cm, um 130 Euro, über *grill365.at*

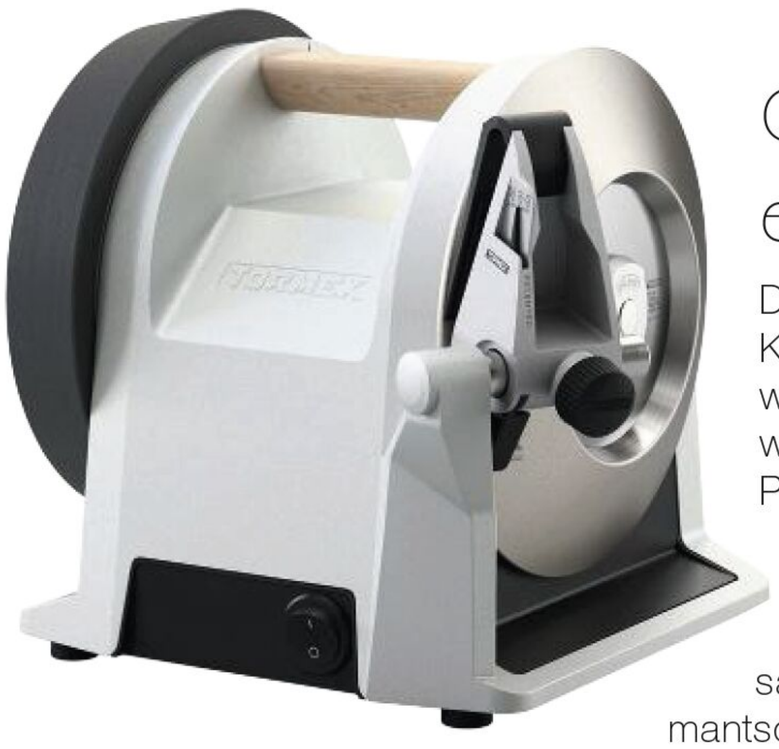
Schickes Handwerkszeug kann man mit diesem handgefertigten Unikat aus festem, strukturiertem Rindleder: Jedes Steak-Messer hat seinen Platz in den sechs einzeln gearbeiteten Köchern mit Schnittschutz aus Kevlargewebe. Wer mag, kann eine persönliche Gravur auf dem Gurt dazu bestellen. Ein Highlight für echte Gourmets! Um 229 Euro, von *wunschleder.de*



Fein verstaut: Die Premium-Tasche gibt es auch in Schwarz

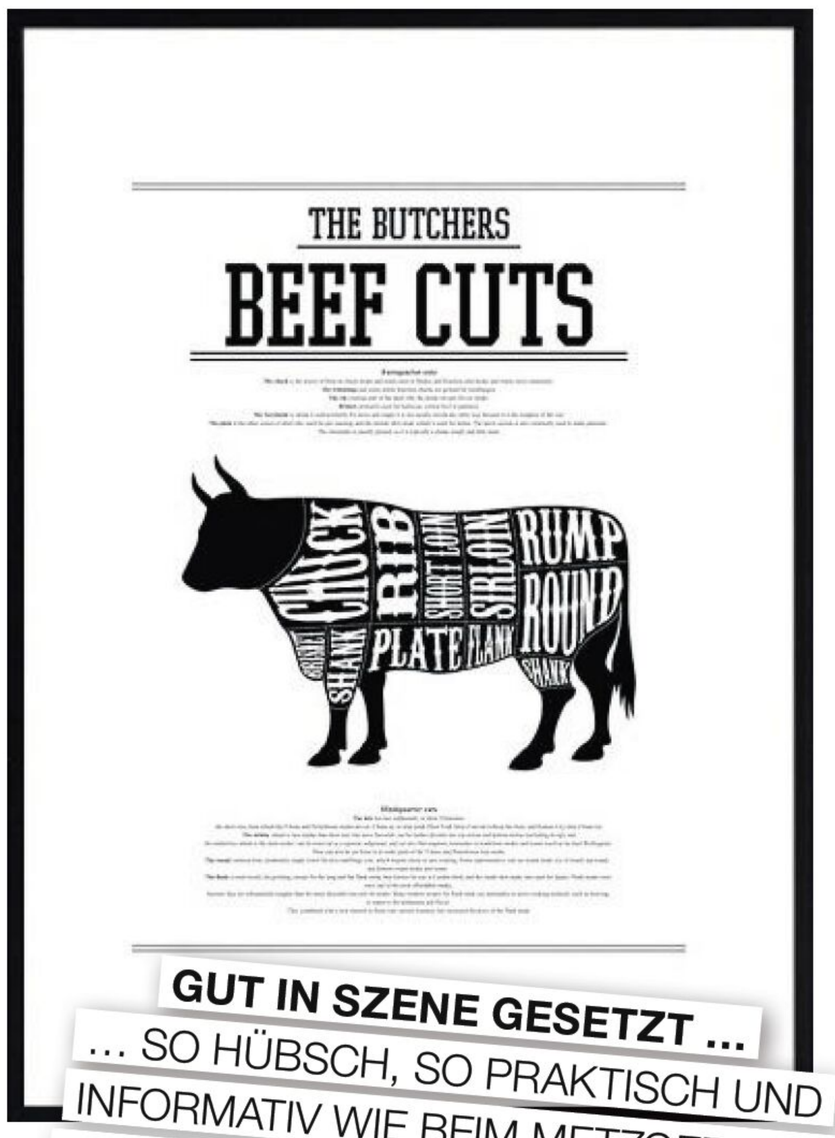
SCHON GEWUSST?

Einfach Lust auf ein gutes Stück Fleisch? Kennen wir! Diese Accessoires unterstützen beim vollendeten Genuss



Gerüstet wie ein Profi

Diese Maschine lässt Hobby-Koch-Herzen höherschlagen: Entwickelt für alle, die Wert auf hochwertige Messer ebenso wie die Pflege ihrer Ausrüstung legen. Die T-1 von Tormek ist nicht nur attraktiv, kompakt und einfach zu bedienen – ihre langsam laufende, feinkörnige Diamantschleifscheibe (plus Abziehscheibe) sorgt für besonders schonende Schleifvorgänge und macht jedes Messer sanft scharf und somit länger haltbar. Pluspunkt: Sie hat 8 Jahre Garantie! B: 20,4 x T: 19,6 x H: 18,1 cm, um 380 Euro, von *tormek.com*



GUT IN SZENE GESETZT …

… SO HÜBSCH, SO PRAKTISCH UND INFORMATIV WIE BEIM METZGER DES VERTRAUENS: DAS SCHWARZ-WEISSE POSTER ZEIGT ALLE TEILE VOM RIND AUF EINEN BLICK. UND NICHT NUR DAS: MIT SEINEM MODERNEN LOOK UND MATTEN PAPIER PASST ES IN FAST ALLE KÜCHEN. LIEBEN WIR! 40 X 50 CM, UM 22 EURO, VON *desenio.de*



Gastgeber aus Leidenschaft: Dr. Hubert Burda ist Badener und wuchs im Dreiklang Menschen, Kulinarik, Musik auf

ÜBER DIE KUNST, EIN GUTER GASTGEBER ZU SEIN

Es ist ein Werk, welches man als Genießer fürs Leben kauft, ein (Last-Minute-) Geschenk für alle, die das gute Essen, die Gesellschaft, aber auch große Biografien lieben. Als Unternehmer und Verleger gewährt uns Dr. Hubert Burda emotionale Einblicke in sein Leben, seine Gedankenwelt, schenkt uns nicht nur seine Lieblingsrezepte, aber auch Hintergrundbilder zur glanzvollen Bambi-Gala und offenbart seine Geheimnisse, wie Business-Lunches oder die Table d'Hôte unter Freunden perfekt gelingen. „Das gemeinsame Miteinander mit guten Gesprächen und dem regen Austausch von Ideen und Erfahrungen sollen ein Fest und zugleich ein Ort der Glückseligkeit sein", sagt Dr. Burda. Ein Mann, ein Versprechen, ein Wort.

J.P. Bachem Verlag, 288 Seiten, um € 29,90 Euro



PIMP MY STEAK!

1 Delikate Rauchnoten schenkt die kräftige Whisky Pfeffer Sauce rotem (gegrilltem) Fleisch, Burgern, aber auch Pfannen-Gerichten. Extra-Tipp: Ideal zum Dippen von blanchiertem Gemüse. 250 ml, um 8,50 Euro, von *www.gepps.de*

2 Fruchtige Schärfe verdankt die Kult-Sauce der lateinamerikanischen Küche seinen roten Chiliflocken, Knoblauch, vielen Kräutern wie Koriander und Petersilie sowie Limettensaft. Schmeckt köstlich zu saftigen Steaks vom Rind, Schwein, Geflügel. Von Stonewall Kitchen, 330 ml, um 15 Euro, über *www.nurgutes.de*

3 Würzige Vielfalt von dreierlei feinen, unterschiedlich gereiften Pfeffersorten aus Indien vereint dieser Mix – grüner Pfeffer sorgt für die grasig-frische Note, schwarzer für volles Aroma, weißer für dezente Schärfe. Abgerundet wird die Mischung durch fruchtige, rote Paprikaschotenstückchen. 45 g, um 7,50 Euro, von *www.spirit-of-spice.de*



Fotos: Blume PR; Buch Hubert Burda, Die Kunst ein guter Gastgeber zu sein (5)/Daniel Grund, J.P. Bachem Verlag, Pieter D'Hoop/pdsign.be; Jasper Uhlenbusch; Matthias Würfl; MFI-Archiv/Jan-Peter Westermann; PR (6); StockFood/Jan Baldwin; Thomas Apolt (2)



COOL! WINTERGRILLEN DIE DO'S & DONT'S

Nicht nur eingefleischte BBQler lieben es – das Grillen im Winter! Der Trend bei vielen Foodies geht klar Richtung heißer Rost auch bei kühlen Temperaturen. Wir haben die Bloggerin Anja Würfl („die-frau-am-grill.de") um ihre persönlichen Geheimtipps gebeten …



Die Frau am Grill: Anja Würfl bloggt seit 2017 über ihre Liebe zum BBQ

Auf was muss ich beim Wintergrillen besonders achten?

Auf jeden Fall auf ausreichend Grillkohle, denn bei niedrigen Temperaturen wird mehr Energie benötigt. Ein Anzündkamin ist von Vorteil, um die Kohlen schneller zum Glühen zu bringen. Auch ein Grill mit Deckel macht im Winter mehr Sinn, um die Hitze zu halten. Wichtig ist, die Briketts im Trocknen zu lagern, denn einmal angefeuchtet, entzünden sie sich schwer und es gibt eine enorme Rauchentwicklung. Wer einen Gasgrill besitzt, sollte ihn höher aufdrehen, um die gewünschte Temperatur zu halten. Mein Tipp: Besorgen Sie sich einen Windschutz für den Seitenbrenner vom Gasgrill, der sichert das einwandfreie Funktionieren. Clever ist es, kleines Grillgut zu verwenden, also Steaks als 100-Gramm- statt 300-Gramm-Portion. Das benötigt weniger Energie und Zeit beim Garen.

Wie sollte der Grillplatz aussehen?

Er sollte natürlich frei von Eis sein – sonst droht Rutschgefahr. Der Grill selber sollte sicher stehen: Nicht etwa unter einem Dachvorsprung, wo Schnee und Eis drauf fallen könnten. Achten Sie unbedingt auf ausreichend Belüftung – auf keinen Fall im Innenbereich grillen! Das passiert leider immer wieder. Es droht Erstickungsgefahr. Wichtig ist, vorab zu organisieren, wie man das Grillgut warm hält, also geeignete Gefäße bereithalten. Der Griller selbst braucht ein heißes Getränk, das von innen wärmt.

Was ist beim Grillen anders als im Sommer?

Die Hitze im Grill verändert sich und muss den kalten Außentemperaturen entgegenhalten. Auch der Grillmeister muss das tun, sich also warm anziehen, besonders auf isolierendes Schuhwerk achten, denn es gibt kaum etwas Unangenehmeres als kalte Füße beim Grillen. Das Gute: Alle Speisen können im Winter wunderbar draußen gelagert werden, sie verderben langsamer.

Was kommt jetzt auf den Rost?

Ich lege gern Kohlsorten aller Art auf den Grill – Kohlwickel gefüllt mit Hackfleisch oder Grillspieße mit leicht vorgegartem Rosenkohl. Als Fleisch liebe ich Wild, feines Wildschwein-Steak, Reh-Medaillons, Wildbratwurst, Spare Ribs vom Kirschkalb. Die Marinaden für Gemüse und Fleisch kann man schön mit weihnachtlichen Gewürzen wie Zimt, Nelke, Koriander verfeinern. Und selbst Eintöpfe und Suppen garen hervorragend auf dem Rost.



Immer heiß: Grillen kann in jeder Jahreszeit die kulinarische Vielfalt beleben

Was ist Ihr Geheimtipp vom Grill?

Ich liebe frische Lebkuchen aus dem Smoker. Oder auch gebrannte Mandeln, die in einer gusseisernen Pfanne fein vor sich hin rösten. Sogar Glühwein zieht toll auf dem Rost. Dazu ein bisschen Weihnachtsdeko, ein gemütliches Lagerfeuer plus natürlich liebe Gäste – welch perfekter Wintergenuss!

VICTORINOX

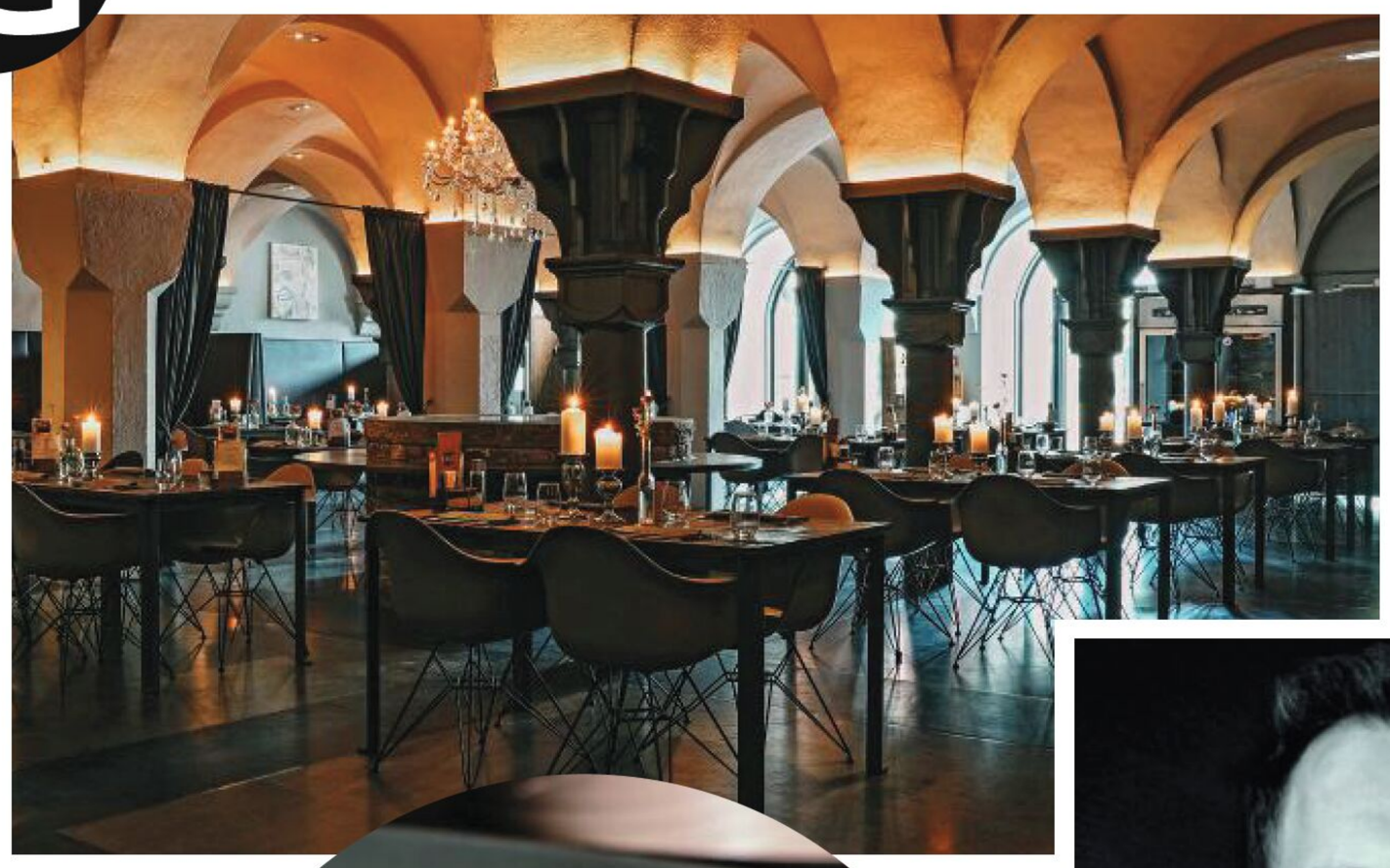


SANTOKU WOOD

GESCHAFFEN, UM FREUDE ZU SCHENKEN

Ideal für alle, die Expertise in der Küche schätzen: Das vom japanischen Messer der «drei Tugenden» inspirierte Santoku Wood meistert beim Kochen nahezu jede Aufgabe mühelos. Schenken Sie bleibende Freude – und das Gefühl, auf alles vorbereitet zu sein.

FROM THE MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE™
ESTABLISHED 1884







Das Genusserlebnis für alle Sinne, somit glänzt auch die einzigartige Atmosphäre



Sebastian Felsing setzt auf köstliche Konsequenz: Nur beste Zutaten werden in seiner Küche verarbeitet. Gerade bei den Hauptakteuren Fleisch und Fisch sei dies essenziell

EMIL

IM DORTMUNDER RESTAURANT EMIL VEREINT **SEBASTIAN FELSING** KULINARISCHE VIELFALT MIT HOHEM ANSPRUCH. WER EIN GUTES STÜCK FLEISCH ZU LIEBT, FINDET HIER SEINEN SIEBTEN HIMMEL

Im Wahrzeichen von Dortmund, im ehemaligen Auerbachkeller des Dortmunder U-Zentrums für Kunst und Kreative, befindet sich seit 2013 das EMIL – Grill & Meer. Ein Restaurant mit einer einzigartigen Atmosphäre: Durch den Erhalt der Deckenbögen des früheren Brauereikellers wurde ein Ambiente geschaffen, das in der Dortmunder Innenstadt einmalig ist. Auch der Einrichtungsstil lädt zum Bleiben ein: Durch das Zusammenspiel von edlem Mobiliar mit indirektem Licht und Kerzen wird ein Ort zum Wohlfühlen geschaffen. Sebastian Felsing – Koch aus Leidenschaft – verfolgt mit seinem Team ein Ziel: geschmacksintensiv und authentisch zu kochen. Die hochwertige Qualität von Fleisch und Fisch ermöglicht es. Das Wissen und der Bezug sowohl zum Tier als auch zu den Lieferanten oder den Bauern ist für ihn dabei entscheidend: „Wir wollen das beste Produkt, zum besten Zeitpunkt, nach unseren Vorstellungen zum Gast bringen." Denn das Wichtigste ist, erklärt der Küchenmeister: „Wir wollen, dass der Gast zufrieden ist." Um dieses Gefühl direkt einzufangen, bringen die Köche auch gerne selbst das Essen zum Tisch und – und sind so bei Fragen ein direkter Ansprechpartner. Um den Genuss auch mit nach Hause zu nehmen, bietet das EMIL die Möglichkeit, im eigenen Filetshop auch das Fleisch aus dem Restaurant zu kaufen. Das Motto hierbei lautet: „Esst weniger Fleisch, aber dafür besseres!" Neben den hochwertigen Fleischprodukten glänzt auch das Getränkesortiment, mit einer Auswahl an Wein, Whisky oder ausgesuchten Gins. Besonders sind auch die verschiedenen Tastings, die angeboten werden, von verschiedensten Sorten Rum über Gin bis hin zu Steakspezialitäten. Der Abend wird mit einer Einführung gestartet, bei dem jeder Gast schon ein paar erste Einblicke in die Materie bekommt. Es geht weiter mit einem Menü, welches auf den jeweiligen Abend saisonal abgestimmt wird und bei dem das jeweilige Thema im Mittelpunkt steht. Es ist ein Genusserlebnis für alle Sinne. So wird ein Abend im Restaurant EMIL im Handumdrehen zu einer unvergesslichen Erinnerung. *www.emil-dortmund.de*

Fotos: PanUrama GmbH

ANZEIGE

Weil Ihre Meinung zählt!

LIEBE LESERINNEN
UND LESER,

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

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

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

IHRE REDAKTION



magazin Lust auf Genuss

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

EDLE KLASSIKER ZUM FEST

Lamm im Kartoffelmantel mit Rosmarin-Jus und Rinderhüftsteak mit Meerrettichsauce: Geliebte Stücke von Fleisch oder Fisch mit raffinierten Beilagen und samtigen Saucen machen die ganze Familie glücklich

Entenbrust, Rotweinsauce und Kartoffelklöße

Mit Honig und Salbei verfeinerte Kürbisspalten ergänzen perfekt. Welch gelungener Klassiker für die anstehenden Feiertage!

REZEPT AUF SEITE 24

Fotos: Stockfood Studios/Julia Hoersch (7)

Rinderhüftsteak mit Meerrettichsauce

Kleine Kartoffeln, knackige Walnüsse und geröstete Feigen umschmeicheln die zarten Tranchen. So himmlisch!

REZEPT AUF SEITE 24

FÜR GOURMETS



Lammfilet im Kartoffelmantel mit Rosmarin-Jus

Bestens verpackt: Beim Anschneiden der Kruste offenbart sich das zartrosa gegarte Filet. Junge Möhren bringen Farbe und Frische auf den Teller.

REZEPT AUF SEITE 25

Lachsfilet auf Bohnen-Lauch-Gemüse

Geröstete Haselnüsse, würziger Pecorino, frische Zitronenschale sowie gehackte Petersilie schenken dem Fisch eine aromatische und zugleich hübsche Haube.

REZEPT AUF SEITE 26

Filet Mignon, Liebstöckel-Sauce und Mini-Rösti

Der Cut aus der Spitze des Rinderfilets lässt die Herzen aller Gourmets höherschlagen. Dazu gesellen sich grüne Sauce und knusprige Kartoffel-Fenchel-Puffer.

REZEPT AUF SEITE 26

KUNST AUF DEM TELLER

Rehrücken mit Quetschkartoffeln und Kohlsalat

Gebettet auf einer würzigen Rotwein-Wild-Reduktion begeistert die edle Kreation alle Gäste. Versprochen!

REZEPT AUF SEITE 27

EIN FEST FÜR DEN GAUMEN

Mit karamellisierten Schalotten gefülltes Schweinefilet
Brauner Zucker und dunkler Balsamico verleihen Schalotten und Fleisch süßsaure Nuancen. Dazu reichen wir Rucola und Apfelessig-Senf.

REZEPT AUF SEITE 27

Kalbsfilet mit Spinat-Gnudi und Fontina-Sauce

Das feine Filet pochiert in einem Gewürzsud aus Fenchelsamen, Kreuzkümmel, Koriander, Nelken und Zimt. Ricotta-Spinat-Nocken und Käsesahne mit einem Schuss Grappa schmiegen sich elegant dazu.

REZEPT AUF SEITE 28

Fotos: Stockfood Studios/Julia Hoersch (re.); StockFood/Immediate Media/Olive

ZEIT ZUM GENIESSEN

Lendchen und Radicchio in Mandel-Dattel-Sauce

Dank Datteln, Orangensaft und Sherryessig erhalten Wintersalat und Schweinesteaks unvergleichliche Aromen. So gut!

REZEPT AUF SEITE 28

Fotos: StockFood (2)/Are Media, Bauer Syndication

Pies à la Filet Wellington

Im Mantel aus Zwiebeln, Pilzen, Speck und Blätterteig bleibt das Beef schön saftig. Ein Traditionsgericht, das auch im Mini-Format überzeugt und alle glücklich macht!

REZEPT AUF SEITE 29

IM OFEN GRATINIERT

Filetsteaks mit Brioche-Kruste, Selleriecreme und Trüffelsauce

Ob Weihnachten, Silvester oder Neujahr: Diese extravagante Kreation passt an jedem Festtag. Karamellisierte Apfelspalten runden geschmackvoll ab.

REZEPT AUF SEITE 29

Foto: StockFood/Mathias Neubauer

Das Gute leben.

Schweizer Käse.
Gemacht, um Menschen zu verbinden.



SCHWEIZ SUISSE SVIZZERA SWITZERLAND

Schweiz. Natürlich.

Käse aus der Schweiz.
www.schweizerkaese.de

Perfekt zubereitet und klassisch gut:

Kloß, Knödel oder Klut?

In Deutschlands Süden heißen die aus Kartoffeln bzw. Brot oder Brötchen zubereiteten Beilagen-Kugeln Knödel, im Westen und Osten isst man Klöße – und im Norden findet sich auch der Name Klut. Doch ganz egal, wie man sie nennt: Sie passen hervorragend zu klassischen Gerichten mit feinen Saucen. Und ihre Zubereitung ist herrlich vielseitig: Ob als Serviettenkloß, Semmelknödel oder auch süß als Germknödel – die leckeren Bällchen sind immer eine kulinarische Freude.



Entenbrust, Rotweinsauce und Kartoffelklöße

Bild auf Seite 12

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE GEWÜRZBROT-SCHMELZE

40 g Honiggewürzbrot (Pain d'épice)
40 g Semmelbrösel, 100 g Butter
Salz, ½ TL mildes Currypulver

FÜR DIE ROTWEINSAUCE

50 g getrocknete Steinpilze
150 g Zwiebeln, 2 EL Rapsöl
1 kg Entenklein (beim Metzger vorbestellen; ersatzweise Hühnerflügel)
½ TL Pfefferkörner, 1 TL Koriandersamen, 150 ml Rotwein
1 l Geflügelfond (Glas; oder selbst gekochte Brühe: siehe Seite 34 ff.)
3 EL Ketjap Manis (süße Sojasauce; Asienladen), Salz, 2 TL Speisestärke

FÜR DIE KARTOFFELKLÖSSE

900 g mehligkochende Kartoffeln
20 g Butter, Salz, 3 Eigelb (Größe M)
60 g Speisestärke (plus etwas zum Arbeiten), 15 g Hartweizengrieß

FÜR DEN KÜRBIS

1 Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)
50 ml Olivenöl, 2 EL Zitronensaft
1 EL Honig, 4 Salbeiblätter
4 Stiele Thymian, Salz, Pfeffer

FÜR DIE ENTE

4 Entenbrustfilets mit Haut (mit je 180–200 g Gewicht), 2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, 6–8 Stiele Thymian

1 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Gewürzbrot in 5 mm dünne Scheiben schneiden, auf einem Blech mit Backpapier verteilen. Im vorgeheizten Ofen in ca. 8 Minuten hell rösten. Brotscheiben erkalten lassen, dann zusammen mit den Semmelbröseln im Blitzhacker fein mahlen.

2 Butter in einem kleinen Topf zerlassen, mit Salz und Curry würzen, kurz abkühlen lassen. Bröselmischung unterrühren und die Schmelze zugedeckt beiseitestellen.

3 Für die Sauce die Trockenpilze mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten einweichen. Zwiebeln abziehen, würfeln. Pilze in ein Sieb abgießen, Pilzwasser auffangen. Pilze mit den Händen ausdrücken, grob hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Entenklein darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum braun braten. Zwiebeln, Pilze, Pfeffer- und Korianderkörner zugeben, kurz mitbraten. Wein angießen, zur Hälfte einkochen lassen. Pilzwasser, Geflügelfond und Ketjap Manis zufügen, bei milder Hitze auf ca. 500 ml einkochen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren, mit Salz würzen und mit in etwas kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden. Noch mal kräftig kochen lassen, dann zugedeckt beiseitestellen.

4 Kartoffeln waschen, ungeschält auf einem Blech im Backofen bei 160 Grad in ca. 1 Stunde weich garen. Aus dem Ofen holen, noch warm pellen und zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken. Butter zerlassen. Kartoffelmasse salzen, mit flüssiger Butter, Eigelben, Stärke und Grieß verkneten. Aus der Masse 8 Klöße formen, die Hände dabei leicht mit Stärke bestäuben. Knödel mit Tuch zugedeckt beiseitestellen. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

5 Inzwischen Kürbis waschen, halbieren, Kerne herausschaben (mit Löffel). Kürbis in 1,5 cm breite Spalten schneiden und mit Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salbei, Thymian, Salz, Pfeffer mischen. Kürbisspalten auf einem mit Backpapier belegten Blech im auf 200 Grad aufgeheizten Backofen in ca. 12 Minuten garen. Herausnehmen.

6 Klöße in das leicht kochende Salzwasser gleiten lassen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, Hitze reduzieren und die Kartoffelklöße 15 Minuten ziehen lassen.

7 Haut der Entenbrustfilets mit scharfem Messer rautenförmig einritzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch auf der Hautseite in 3–4 Minuten darin goldbraun braten. Filets (Hautseite oben) auf ein Blech mit Backpapier legen. Salzen, pfeffern, mit Thymianblättchen bestreuen und im Ofen bei 160 Grad in 8–10 Minuten garen.

8 Fleisch aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen. Inzwischen Kürbisspalten im ausgeschalteten Ofen noch mal erwärmen. Brotschmelze und Sauce auf dem Herd erhitzen. Klöße mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, kurz abtropfen lassen. Fleisch, Klöße, Kürbis und Sauce anrichten, Klöße mit je 1 EL Brotschmelze beträufeln.



Rinderhüftsteak mit Meerrettichsauce

Bild auf Seite 13

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

400 g kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)
Salz, 3 EL Butter, 1½ EL Mehl
300 ml Milch, 100 ml Gemüsebrühe
80 g Walnusskerne
50 g frischer Meerrettich sowie evtl. etwas mehr zum Anrichten (ersatzw. 4 TL Tafelmeerrettich aus dem Glas)
Pfeffer, Zucker, 1–2 TL Zitronensaft
4 Feigen, 3 EL Öl
4 Rinderhüftsteaks (à ca. 150 g; etwa 2,5 cm dick), 1 EL Walnussöl
6 Stiele glatte Petersilie
grober Pfeffer, Meersalzflocken

1 Kartoffeln waschen, mit Schale in reichlich Salzwasser aufkochen. Dann offen bei mittlerer Hitze in ca. 15 Minuten garen.
Inzwischen 2 EL Butter zerlassen, Mehl unter Rühren darin anschwitzen. Milch und Brühe nach und nach einrühren (mit dem Schneebesen. Sauce bei milder Hitze 10 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

2 Walnüsse hacken. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Meerrettich schälen, reiben. In die Sauce rühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft abschmecken. Sauce nicht mehr kochen.

3 Feigen waschen, halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch salzen, pro Seite 1–2 Minuten bei starker Hitze braun anbraten. Feigen auf der Schnittfläche kurz mitbraten. Fleisch und Feigen auf einer ofenfesten Platte im heißen Ofen (auf dem Rost) 8–10 Minuten garen.

4 Kartoffeln abgießen, gut abtropfen lassen. Halbieren und mit den Walnüssen in einer Pfanne in 1 EL Butter und Walnussöl rundum anrösten, salzen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Petersilie fein schneiden. Sauce erwärmen, mit Stabmixer aufschäumen. Fleisch aufschneiden, mit Pfeffer und Salzflocken bestreuen und mit Kartoffeln, Feigen und Meerrettichsauce anrichten. Mit Petersilie bestreuen und evtl. noch etwas Meerrettich darüberreiben.



Passende Weine finden Sie auf S. 88/89

neue festliche Lieblingsgerichte



Lammfleisch im Kartoffelmantel mit Rosmarin-Jus

Bild auf Seite 14

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

Zutaten für ca. 6 Portionen

1 Bund glatte Petersilie
1,5 kg festkochende Kartoffeln
400 g Mini-Möhren (oder stattdessen sehr kleine Bundmöhren mit Grün)
100 g Semmelbrösel
6 EL Pflanzenöl, Salz
3 Lammrückenfilets ohne Knochen (à ca. 200 g), Pfeffer
500 ml Lamm- oder Kalbs- bzw. Rinderfond (Glas; stattdessen können Sie auch selbst gekochte Rinderbrühe verwenden, ein Rezept dafür siehe auf Seite 37)
3 kleine Zweige Rosmarin
3 Zehen junger Knoblauch
100 g Butter (davon 75 g eiskalt und in Würfeln), Meersalzflocken

1 Petersilienblätter fein schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, grob raspeln. Die Kartoffelraspel in 3 Portionen teilen. Möhren putzen, schälen, zartes Grün stehen lassen. Semmelbrösel in eine flache Schale geben.

2 In einer beschichteten Pfanne (Ø 28 cm) 2 EL Öl erhitzen. 1 Kartoffelportion darin verteilen, zum flachen Rösti drücken. Diesen im heißen Öl nur auf einer Seite goldbraun braten. Rösti (rohe Seite nach oben) auf ein Küchentuch gleiten lassen. Übrige Portionen im restlichen Öl ebenso backen und auf ein Tuch gleiten lassen. Alle Rösti mit etwas Salz würzen, mit Petersilie bestreuen. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Das Fleisch rundum salzen, pfeffern, in den Semmelbröseln wenden und jeweils 1 Fleischportion auf ein unteres Rösti-Drittel legen. Fleisch mithilfe des Küchentuchs fest in den Rösti einrollen. Die so entstandenen 3 Lammpäckchen mit je 1 Knoblauchzehe belegen, auf einen Ofenrost setzen und auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben; dabei ein Blech unter den Rost einschieben. Die Lammpäckchen in 12–14 Minuten garen.

4 Inzwischen in einem Topf den Fond mit dem Rosmarin darin zur Hälfte einkochen. In einem weiteren Topf 100 ml Wasser mit 25 g Butter aufkochen. Möhren zugeben, mit Salz würzen und in ca. 8 Minuten garen.

5 Lammpäckchen aus dem Ofen nehmen und ca. 8 Minuten ruhen lassen. Restliche kalte Butter in Stückchen nach und nach mit dem Schneebesen in die Sauce rühren, diese jedoch nicht mehr kochen lassen. Die Lammpäckchen mit Meersalz bestreuen, aufschneiden und mit den Möhren und der Rosmarin-Sauce anrichten.



Edle Stücke in feinen Kompositionen

Spinat im Winter

Das zarte grüne Blattgemüse enthält viel Eisen, reichlich C- und B-Vitamine, Folsäure sowie Beta-Carotin. Doch kann man auch im Winter frischen Spinat genießen? Ja, denn Herbstspinat kann von September bis Dezember geerntet werden und Winterspinat hat bis in den April hinein Saison. Die Wintersorten zeichnen sich durch kräftigeres Grün und intensiveren Geschmack aus. Frischen Spinat am besten im Gemüsefach des Kühlschranks lagern und binnen zwei Tagen verarbeiten.



Lachsfilet auf Bohnen-Lauch-Gemüse

Bild auf Seite 15

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

50 g (italienische) Haselnusskerne
2 Dosen weiße Bohnenkerne (Abtropfgewicht: à 240 g)
1 Lauchstange, 6 Salbeiblätter
4–5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
80 ml trockener Weißwein
400 ml Geflügel- oder Gemüsebrühe (Fertigprodukt oder selbst gekocht: Rezepte siehe auf Seite 36/37)
4 Lachsfilets (à ca. 200 g)
60 g mittelalter Pecorino
6 Stiele glatte Petersilie
1 Bio-Zitrone

1 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Haselnüsse auf einem Blech im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten rösten, herausnehmen, abkühlen lassen. Bohnen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen.

2 Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen. Dann fein würfeln. Die Salbeiblätter abzupfen und fein schneiden.

3 In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und den Lauch darin 2 Minuten dünsten. Bohnenkerne und Salbei dazugeben, kurz mitdünsten, dabei mit Salz, Pfeffer würzen. Mit Wein ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen. Brühe angießen, aufkochen, ca. 8 Minuten leise köcheln lassen.

4 Inzwischen restliches Öl (2–3 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lachsstücke mit wenig Salz würzen und bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten anbraten. Wenden, 2 Minuten weiterbraten. Lachs aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen.

5 Inzwischen Haselnüsse grob hacken. Pecorino fein reiben. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Bohnengemüse und Lachs auf Tellern anrichten. Lachs mit Nüssen, Pecorino und Petersilie bestreuen. Zitronenschale fein darüber abreiben.



Filet Mignon, Liebstöckel-Sauce und Mini-Rösti

Bild auf Seite 16

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 95 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE SAUCE
1 Schalotte, 2 EL Olivenöl
1 TL Senfkörner
½ TL weiße Pfefferkörner
50 ml trockener Weißwein
500 ml Geflügelfond (Glas oder selbst gekochte Hühnerbrühe: Rezept siehe auf Seite 36)
1 TL Speisestärke
10–12 Stiele Liebstöckel (siehe auch den Tipp unter dem Rezept)
50 g Butter, Salz

FÜR DIE RÖSTI
350 g Kartoffeln (vorwiegend festkochende), Salz
1 große Fenchelknolle, 1 Ei, Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
ca. 3 EL Butterschmalz

FÜR DIE FILETS
8 Stücke Rinderfilet (am besten Lendenspitzen à 60–80 g; Teile aus der Filetspitze, dem schmalsten Stück, werden auch Filet Mignon genannt), 2 EL Öl (z. B. Rapsöl)
grober Pfeffer, Meersalzflocken

1 Für die Sauce die Schalotte abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalottenwürfel, Senf- und Pfefferkörner darin bei mittlerer Hitze unter Rühren in ca. 3 Minuten farblos dünsten.

2 Mit Weißwein ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen. Mit 250 ml Geflügelfond auffüllen und alles 10 Minuten kochen lassen. Dann durch ein feines Sieb passieren. Sauce zurück in den Topf geben, mit in etwas kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden. Noch mal kochen lassen und beiseitestellen.

3 Für die Rösti die Kartoffeln waschen, in Salzwasser zugedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten vorkochen. Abgießen, pellen. Vollständig abkühlen lassen.

4 Fenchelknolle putzen und grob raspeln, mit ½ TL Salz mischen und 15 Minuten ziehen lassen. Die Fenchelraspel in einem sauberen Geschirrtuch kräftig ausdrücken. Dann in eine Schüssel geben und mit den Fingern auflockern.

5 Kartoffeln grob raspeln. Ei in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen und verquirlen. Vorsichtig mit den Kartoffel- und Fenchelraspeln mischen.

6 Etwas Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffel-Fenchel-Masse in kleinen Portionen von jeder Seite in ca. 5 Minuten zu knusprigen Rösti braten. Fertige Rösti herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

7 Die Filets mit Küchenpapier trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons von beiden Seiten 1 Minute scharf anbraten. Anschließend auf dem Ofengitter für 15 Minuten bei 80 Grad im vorgeheizten Backofen garen. Die Rösti gleichzeitig im Backofen warm halten.

8 Inzwischen 1 Stiel Liebstöckel beiseitelegen. Restlichen Liebstöckel mitsamt den Stielen grob hacken. Die Sauce noch mal aufkochen, gehackten Liebstöckel und die Butter dazugeben und alles in einer Küchenmaschine zu einer grasgrünen Sauce mixen. Sauce mit Salz würzen, warm stellen.

9 Restliche Liebstöckelblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Filetspitzen und Rösti aus dem Ofen nehmen. Fleisch mit Rösti und Liebstöckel-Sauce auf Tellern anrichten. Mit Liebstöckel, grobem Pfeffer und Salzflocken bestreuen und sofort servieren.

Tipp: Liebstöckel gilt als altbewährte Heilpflanze, deren Blätter, Blüten, Samen und sogar Wurzeln wohltuende Wirkung zu allerlei Beschwerden zeigen. In der Küche dagegen finden vor allem die Blätter des unscheinbaren Krauts Verwendung. Wegen seines ähnlichen Aromas trägt Liebstöckel auch den Namen Maggi-Kraut – obwohl in der flüssigen, ebenso beliebten wie umstrittenen Suppenwürze gar kein Liebstöckel enthalten ist. Wenn Ihnen der intensive Geschmack vom Liebstöckel nicht behagt, ersetzen Sie ihn durch Petersilie, Kerbel oder durch Blattspinat (siehe dazu auch die Info links am Seitenrand).

für genussvolle Feiertage



Rehrücken mit Quetschkartoffeln und Kohlsalat

Bild auf Seite 17

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten plus Wartezeit: mind. 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DEN ROTKOHLSALAT

800 g Rotkohl
2 Bio-Limetten
50 g frischer Ingwer
1 (rote) Chilischote
100 g getrocknete Cranberrys
1 TL Meersalzflocken
1 EL Reisessig
1 EL Fischsauce
2 EL Rapsöl
2 EL Ahornsirup, Salz

FÜR DIE QUETSCHKARTOFFELN

250 g kleine Kartoffeln (vorwiegend festkochende), Salz
30 g Butterschmalz, Meersalz

FÜR DEN REHRÜCKEN

2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
500 g Rehrücken (ohne Knochen, küchenfertig; am besten beim Wildhändler vorbestellen)
Meersalz, 2 EL Olivenöl
3 Stiele Thymian
1 Zweig Rosmarin
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
50 ml trockener Rotwein
200 ml Wildfond (Glas; oder selbst gekochte Wildbrühe: Rezept dafür siehe auf Seite 36)
40 g kalte Butter
6 Stiele glatte Petersilie

1 Rotkohl vierteln, harten Strunk entfernen und den Kohl in sehr feine Streifen schneiden. 1 Limette heiß waschen, trocken tupfen und die Schale von dieser Limette fein abreiben. Saft von beiden Limetten auspressen. Ingwer schälen, fein reiben. Chilischote nach Belieben entkernen und fein würfeln.

2 Rotkohlstreifen mit Cranberrys, Limettenschale und -saft, Ingwer, Chili, Meersalz, Reisessig, Fischsauce, Rapsöl sowie Ahornsirup gut verkneten und für mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

3 Kartoffeln waschen, samt Schale in Salzwasser in ca. 15 Minuten gar kochen. Dann kurz ausdämpfen lassen und pellen.

4 Für den Rehrücken die Schalotten abziehen und vierteln. Knoblauch in der Schale andrücken. Rehrücken rundum mit Meersalz würzen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze rundum 2–3 Minuten anbraten, dann aus der Pfanne nehmen, beiseitestellen. Schalotten, Knoblauch, Thymian und Rosmarin in die Pfanne geben, 3 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten und beiseitestellen.

5 Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln auf einem Brett mit der Hand flach drücken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 4 Minuten braten. Mit Meersalz würzen.

6 Den Rehrücken auf die Knoblauch-Schalotten in der Pfanne legen. Alles auf den Rost auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben und das Fleisch in 10–12 Minuten rosa garen.

7 Pfanne aus dem Ofen nehmen, Ofen ausschalten, die Kartoffeln darin warm halten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Pfeffer würzen und beiseitegestellt ruhen lassen.

8 Inzwischen die Knoblauch-Schalotten in der Pfanne auf dem Herd stark erhitzen, mit Rotwein ablöschen und diesen bei mittlerer Hitze auf etwa ein Drittel einreduzieren. Den Wildfond dazugießen, auf die Hälfte einkochen. Dann die Sauce durch ein Sieb in einen kleinen Topf passieren. Sauce erhitzen, kalte Butter in Stücken einrühren, Sauce nun nicht mehr kochen lassen.

9 Rotkohlsalat noch mal durchkneten und gegebenenfalls mit Salz abschmecken. Petersilienblätter abzupfen, fein schneiden. Rehrücken in ca. 3 cm dicke Stücke schneiden, mit Quetschkartoffeln und Rotkohlsalat auf Tellern anrichten und zum Servieren mit Petersilie, Salz und Pfeffer bestreuen.



Mit karamellisierten Schalotten gefülltes Schweinefilet

Bild auf Seite 18

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 4–6 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Küchengarn

6 kleine Schalotten
10 EL Olivenöl, 6 Salbeiblätter
2 TL brauner Zucker
2–3 EL Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer
800 g Schweinefilet (2 Stücke)
2 EL Apfelessig
2 EL Dijon-Senf
2 EL glatte Petersilie (gehackt)
1 Bund Rucola (gewaschen, geputzt)

1 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Schalotten abziehen. 1 EL Öl in einer kleinen ofenfesten Pfanne erhitzen, Schalotten darin rundum kurz anbraten. Pfanne zudecken, Schalotten im Ofen ca. 30 Minuten garen, bis sie weich genug sind, um sie flach zu drücken.

2 Vom Salbei 2 Blätter fein hacken, mit Zucker und Balsamico zu den Schalotten geben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3 Filetstücke längs einschneiden, aber nicht ganz durchschneiden. Schalotten in die jeweils entstandene tiefe Tasche drücken. Fleisch mit 2 EL Olivenöl einreiben, kräftig salzen und pfeffern. Anschließend Fleisch mit Küchengarn zusammenbinden und die übrigen Salbeiblätter unters Garn schieben.

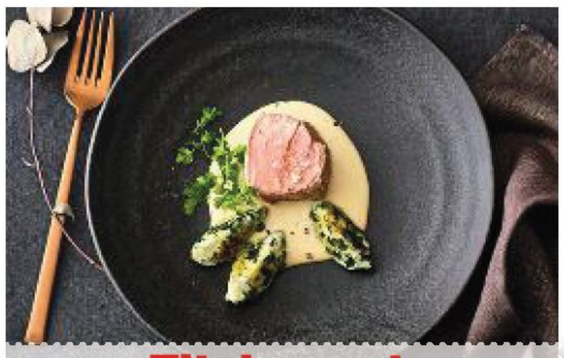
4 Etwas Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen, Filets von allen Seiten anbraten. Dann in eine Bratform legen und im Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze in 25–30 Minuten garen. Gefüllte Filets in Alufolie wickeln und 10 Minuten ruhen lassen.

5 Inzwischen Essig, Senf und übriges Öl (5 EL) verrühren, salzen, pfeffern und die gehackte Petersilie untermischen. Das Schweinefilet in Scheiben schneiden. Rucola mit dem Dressing anmachen, alles servieren.

Köstliche Filets, raffinierte Beilagen

Gnocchi statt Gnudi

Diese Form der Teigklößchen ist zu empfehlen, wenn Sie die Beilage einige Zeit vor dem Essen vorbereiten möchten, denn zugedeckt können diese Teigstücke eine Weile beiseitegelegt warten, bis sie ins kochende Wasser kommen. So geht's: Halbieren Sie die Teigmasse und formen sie dann auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu zwei langen Rollen. Von den Rollen schräg etwa 4 cm lange Stücke abschneiden bzw. abtrennen. Die Teiglinge auf der bemehlten Arbeitsfläche ablegen und mit einem Küchentuch bedecken. Garen, wie im Rezept rechts angegeben.



Titelrezept

Kalbsfilet mit Spinat-Gnudi und Fontina-Sauce

Bild auf Seite 19 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 85 Minuten
Zutaten für 4–6 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: Küchengarn

FÜR DIE GNUDI
450 g Babyspinat (siehe dazu auch die Info links auf Seite 26), Salz
40 g Parmesan sowie evtl. noch etwas mehr zum Bestreuen
500 g Ricotta
1 EL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
160 g Dinkelmehl (Type 630) und evtl. etwas Mehl zum Arbeiten
2 Eier (Größe M), Pfeffer, etwas Öl

FÜR DEN GEWÜRZSUD
1 TL Fenchelsamen
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Korianderkörner
2 Gewürznelken
1 Stück Zimtstange (ca. 8 cm)
1,5 l Kalbs- oder Rinderfond (Glas; oder selbst gekochte Rinderbrühe, ein Rezept dafür siehe auf Seite 37)
Salz, Pfeffer
1 ganzes Kalbsfilet (ca. 800 g)

FÜR DIE SAUCE
150 g Fontina (halbfester Schnittkäse aus Norditalien; ersatzweise stattdessen kräftigen Bergkäse verwenden)
100 g Schlagsahne
frisch geriebene Muskatnuss
Salz, 2 TL Speisestärke
3–4 EL Grappa

AUSSERDEM
2 EL Butter, 6 Salbeiblätter
ca. 3 Stiele Kerbel
Meersalzflocken, Pfeffer

1 Für die Gnudi den Spinat waschen und in sprudelnd kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren. Dann in Eiswasser abschrecken, in ein Sieb abgießen und den blanchierten Spinat mit den Händen gut ausdrücken. Parmesan fein reiben.

2 Spinat fein hacken und mit Ricotta, Parmesan, Zitronenabrieb, Mehl und Eiern in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles zügig zu einem weichen Teig verrühren.

3 In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Aus der Teigmasse Gnudi formen: Mithilfe von zwei Esslöffeln etwas von der Masse abnehmen und zu Nocken formen (wie Sie stattdessen auch eine Art Gnocchi aus dem Teig formen können, siehe links). Gnudi portionsweise in das sprudelnd kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 8–10 Minuten darin gar ziehen lassen. Fertige Gnudi herausheben, abtropfen lassen, auf ein geöltes Blech legen und zudecken.

4 Für den Sud alle Gewürze in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen, dann fein mörsern. Den Fond mit der Gewürzmischung, Salz und Pfeffer in einem Topf kurz aufkochen lassen.

5 Das Kalbsfilet mit Küchengarn wie einen Rollbraten binden, damit es beim Pochieren seine Form behält. Das Fleisch in den heißen Gewürzfond legen und bei mittlerer Hitze darin in 20–25 Minuten gar ziehen lassen; der Fond sollte dabei nicht kochen!

6 Inzwischen für die Sauce den Fontina fein reiben. Sahne, 200 ml vom Gewürzfond, etwas Muskat und wenig Salz in einem Topf aufkochen. Mit der in etwas kaltem Wasser angerührten Stärke binden und 1 Minute unter Rühren köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen, Käse und Grappa hinzugeben und rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Sauce zugedeckt beiseitestellen.

7 Kalbsfilet aus dem Fond heben, fest in Alufolie einwickeln und 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen Butter und Salbei in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Gnudi dazugeben und darin schwenken, bis sie heiß sind, dabei leicht salzen.

8 Kerbelspitzen abzupfen. Die Sauce unter Rühren noch mal erhitzen (nicht kochen!). Mit dem Schneidstab sehr fein pürieren und nach Belieben mit Salz nachwürzen. Das Fleisch aufschneiden und mit Gnudi und Sauce anrichten. Mit Kerbel und Meersalzflocken bestreuen, mit etwas Pfeffer übermahlen und die Gnudi evtl. noch mit etwas Parmesan bestreuen. Alles servieren.



Lendchen und Radicchio in Mandel-Dattel-Sauce

Bild auf Seite 20

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

800 g Schweinelende (in 4 Steaks bzw. Portionen geschnitten)
2 EL Pflanzenöl
4 Datteln (siehe auch die Info unten)
200 g Radicchio
40 g Butter
40 g gehackte geröstete Mandeln
1 EL Sherry-Essig
100 ml Orangensaft

1 Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2 Die Steaks in einer Pfanne im heißen Pflanzenöl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf das Backblech legen und im vorgeheizten Ofen in ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

3 Inzwischen die Datteln entsteinen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Radicchio abbrausen, putzen und mundgerecht zerpflücken. In der Pfanne bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren braten, bis er leicht „welk" ist. Butter, Mandeln und Essig dazugeben und alles aufkochen.

4 Die dünn geschnittenen Datteln und den Orangensaft hinzufügen und köcheln lassen, bis die Sauce eine schöne Konsistenz hat. Steaks aufschneiden, mit dem Radicchio und der Sauce auf Tellern anrichten.

Info: Besonders fein sind die großen Früchte der fleischig-saftigen Datteln namens „Medjool". Aber natürlich können Sie genausogut jede andere Sorte verwenden. Eventuell dann Datteln, die nicht mehr weich genug sind, noch kurz in warmem Wasser einweichen.

und Saucen, adrett angerichtet



Pies à la Filet Wellington

Bild auf Seite 21

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: 4 ofenfeste Tartelette-Förmchen (Ø ca. 12 cm)

1 Zwiebel, 200 g Champignons
40 g fein gewürfelte Pancetta (Schweine-Bauchspeck), 2 EL Butter
und etwas Butter für die Förmchen
1 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl, 400 g schmales Rinderfilet (mit Raumtemperatur)
270 g Blätterteig (Kühlregal)
4 Thymianstiele, 200 ml Rinderbrühe (Rezept siehe S. 37), 30 ml Portwein
2 EL Worcestersauce, 1 TL brauner Zucker, edelsüßes Paprikapulver
50 g Schlagsahne, 1–2 TL Speisestärke

1 Zwiebel abziehen, fein würfeln. Pilze putzen, dünn schneiden. Zwiebel und Pancetta in einer Pfanne in 1 EL Butter anbraten. Pilze 3–4 Minuten mitbraten. Tomatenmark unterrühren, salzen, pfeffern. In einer Pfanne Öl und 1 EL Butter erhitzen. Fleisch darin ringsum kräftig anbraten. Herausnehmen, etwas abgekühlt in 4 Medaillons schneiden.

2 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Förmchen ausbuttern. Teig dünner ausrollen, 8 Kreise (etwas größer als die Formen) ausschneiden. Formen mit je 1 Teigkreis auslegen, etwas Pilzmasse, je 1 Filetstück, dann übrige Pilzmasse darauf verteilen. Übrige Teigkreise auflegen, am Rand gut andrücken und evtl. mittig öffnen. Je 1 Stiel Thymian auflegen. Pies mit etwas beschweren (z. B. mit weiteren Förmchen), 5–8 Minuten backen. Abdeckung entfernen, die Pies in 10–15 Minuten fertig backen.

3 Inzwischen Brühe, Portwein, Worcestersauce und Zucker auf ein Drittel einkochen, mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Sahne angießen. Stärke mit kaltem Wasser anrühren, dazugießen, Sauce kurz weiterköcheln und abschmecken. Pies aus dem Ofen nehmen, mit etwas Sauce beträufeln und servieren.



Filetsteaks mit Brioche-Kruste, Selleriecreme und Trüffelsauce

Bild auf Seite 22

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 65 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE SELLERIECREME
400 g Knollensellerie
300 ml Gemüsebrühe (Fertigprodukt oder selbst gekocht, siehe Seite 36)
75 g Butter, Salz, Pfeffer

FÜR DIE STEAKS
80 g Brioche (Hefegebäck)
50 g weiche Butter
1 EL grober Dijon-Senf
1 TL Honig
4 Rinderfiletsteaks (à 150 g)
Salz, Pfeffer
1 EL Butterschmalz

FÜR DIE TRÜFFELSAUCE
100 ml Madeira
50 ml Cognac
50 ml Portwein
250 ml Kalbs- oder Rinderfond (Glas; oder selbst gekochte Brühe, ein Rezept dafür siehe auf Seite 37)
100 ml Trüffelfond (aus dem Glas)
ca. 30 g Wintertrüffel (frisch oder eingelegt)
1 TL Speisestärke
30 g eiskalte Butter
Salz, Pfeffer

FÜR DIE KARAMELLISIERTEN ÄPFEL
2 säuerliche Äpfel
1–2 Rosmarinzweige
2 EL Butter, 1–2 TL (brauner) Zucker

1 Für die Creme den Knollensellerie schälen und würfeln. Die Brühe aufkochen, die Selleriewürfel hineingeben und zugedeckt in etwa 20 Minuten weich kochen. Den weich gekochten Sellerie mit einem Schaumlöffel herausheben und in eine Küchenmaschine umfüllen. Sellerie zusammen mit der Butter sowie mit 3–4 EL der Kochbrühe fein pürieren. Die Selleriecreme mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

2 Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Krustenmasse der Steaks die Brioche grob würfeln und in einem Mixer fein mahlen. In einer Schüssel weiche Butter, Senf und Honig verrühren, mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Dann die Brioche-Brösel unterheben.

3 Rinderfiletsteaks mit Salz und Pfeffer rundum kräftig würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Steaks auf beiden Seiten je 1–2 Minuten anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und in den vorgeheizten Ofen geben (auf einem Teller oder Backblech). Die Filets in ca. 12 Minuten im Ofen garen.

4 Inzwischen den Bratansatz in der Pfanne mit Madeira, Cognac sowie Portwein ablöschen und mit Kalbs- bzw. Rinderfond sowie Trüffelfond aufgießen. Das Ganze bei mittlerer Hitze auf ca. 150 ml einköcheln.

5 Inzwischen Trüffel fein hacken. Dann in die Sauce geben, diese noch mal ein wenig einkochen lassen. Dabei die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit leicht binden. Die Sauce zum Schluss mit der eiskalten Butter verfeinern (dann nicht mehr kochen lassen) und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Die Äpfel waschen, vierteln und jeweils das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in Spalten schneiden. Die Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Butter in einer Pfanne schmelzen, den Zucker zugeben und darin schmelzen. Dann die Apfelspalten in die Pfanne geben und von jeder Seite in etwa 3 Minuten goldbraun karamellisieren. Apfelspalten mit Rosmarin bestreuen.

7 Backofengrill auf höchste Stufe vorheizen. Brioche-Masse etwa 1 cm dick gleichmäßig dick auf die Rindersteaks verteilen, glatt streichen. Fleisch unter dem heißen Grill in etwa 3 Minuten goldbraun gratinieren. Filetsteaks mit Selleriecreme, Trüffelsauce und karamellisierten Rosmarin-Äpfeln auf Tellern anrichten und servieren.

NICHTS FÜR SCHWACHE NERVEN

SARAH HENKE IST IN SÜDKOREA GEBOREN, DOCH GANZ JUNG ALS ADOPTIVKIND NACH DEUTSCHLAND GEKOMMEN. HEUTE KOCHT SIE AUF STERNENIVEAU – WÜRZIG, SCHARF UND GERNE AUCH MAL DEFTIG. IHR SIGNATURE DISH: SCHWEINEBAUCH MIT KIMCHI.



Starke Aromen
In Sarah Henkes Küche dürfen Gewürze nicht fehlen. Schärfe hat es ihr besonders angetan

Ihr deutsches Lieblingsgericht ist Kartoffelsuppe, ihr koreanisches Schweinebauch. „Wer mich zum ersten Mal sieht, wundert sich vielleicht über diese deftigen Gerichte“, sagt sie lachend. Und tatsächlich. Die junge Mutter ist klein und zierlich. Sie wirkt ausgeglichen und konzentriert. Doch das ist nur eine Seite der Medaille: „Ich bin sehr zielstrebig und kann auch mal energisch werden“, sagt sie von sich selbst. Ihr Werdegang zeigt jedenfalls, dass sie weiß, was sie will und das auch durchsetzen kann.

Mit Tieren aufgewachsen

Mehrmals im Leben haben sich für Sarah Henke die Weichen neu gestellt. Sie ist 1982 in Seoul in Südkorea geboren und kam als Findelkind in ein Kinderheim. Mit eindreiviertel Jahren wurde sie adoptiert und zog nach Deutschland. „Meine deutschen Eltern hatten ein altes Forsthaus in der Nähe von Göttingen. Dort bin ich inmitten von Hühnern, Schafen und Rindern großgeworden. Die Tiere wurden auch geschlachtet. Nur die Lämmer, die wir mit der Flasche aufgezogen hatten, nicht. Das hätten wir nicht übers Herz gebracht“, erzählt sie. Dass Fleisch auf den Tisch kommt, war für sie als Kind normal und ist es heute noch. Es sei eine Frage des Maßes und auch der Qualität. Die Tiere müssten artgerecht gehalten werden und eine gesunde Ernährung bekommen. „Wenn ich weiß, dass die Qualität stimmt, esse ich sehr gerne ein Entrecôte oder ein Rip-Eye-Steak, aber auch ein Stück Geflügel.“ Auch in Korea, so hat sie später festgestellt, kommt gerne Fleisch auf die Teller. Beliebt ist das koreanische Barbecue – vom Konzept ein wenig wie Raclette. In der Mitte des Tisches steht ein meist mit Gas betriebener Grill. Drumherum gibt es unzählige Schälchen mit Leckereien, die jeder ganz nach Belieben und eigenem Geschmack auf dem Grill gart. Das fein geschnittene Fleisch ist mit geriebener Birne eingestrichen, deren Enzyme es zart werden lassen. Marinaden aus Sesamöl, Sojasauce, Knoblauch und der von Sarah Henke geliebte koreanische Paprikapaste „Gochujang“ sorgen für eine schöne Würze.

Als Kind und selbst als junge Frau hatte Sarah Henke mit Korea nichts am Hut. „Meine Eltern sind immer sehr offen mit meiner Herkunft umgegangen. Man hat ja auch sofort gesehen, dass ich nicht das leibliche Kind sein kann.“ Die Eltern fuhren mit ihr einige Male zu Adoptierten-Treffen und besuchten andere Familien, die ein koreanisches Kind adoptiert hatten. Doch Sarah war nicht interessiert. „Ich wusste einfach nicht, warum ich mit fremden Kindern spielen sollte, die nur zufällig so ähnlich aussahen wie ich. Ich fühlte mich ausschließlich als Deutsche – und bin es ja schließlich auch.“

Den Wurzeln auf der Spur

Eine erste Annäherung an ihr Geburtsland gab es, als sie 2011 als Küchenchefin im Restaurant Spices im A-Rosa auf Sylt arbeitete. „Du siehst koreanisch aus, also musst du das auch können“, sagt ihr damaliger Chef. In der Küche gab es neben Sarah Henke zwei Koreanerinnen und langsam gewöhnte sie sich an die asiatische Küche und ihre Aromenwelt. 2018 fuhr sie für ein Buchprojekt (Christian Verlag: Korea – Meine kulinarische Reise ins Land der vielen Wunder) nach Südkorea und die kulinarische Liaison mit ihrem Geburtsland vertiefte sich. „Es war eine sehr emotionale Reise. Ich hatte zuvor Angst, dass man mich dort als

Fotos: BFOUND GmbH (6)



Neues Domizil

Gemeinsam mit ihrem Ehemann Christian Eckhardt lädt Sarah Henke seit einem Jahr ins Lemabri ein. Ein aufregendes Gastronomiekonzept, in dem ihre Wurzeln kulinarisch verschmelzen

Sarah Henke

Sternegastronomin, Buchautorin, Fernsehköchin

/ betreibt seit 2023 gemeinsam mit Ehemann und Sternekoch Christian Eckhardt das Restaurant Lemabri mit angeschlossener Eventgastronomie im rheinland-pfälzischen Boppard-Buchholz. Die Spitzenköchin mit koreanischen Wurzeln bereicherte Top-Restaurants wie das Spices auf Sylt und das YOSO in Andernach mit ihren raffinierten Kreationen, die auf asiatische Aromen und Schärfe setzen. Mehr: www.lemabri.com

Fremde betrachtet. Aber schon die Stewardessen im Flugzeug redeten mit mir koreanisch, eine Sprache, die ich gar nicht beherrsche.“ Im Land verflogen alle Bedenken. Sarah Henke wurde mit offenen Armen empfangen. „Ich wurde als Koreanerin gesehen und fühlte mich heimisch. Fast meinte ich, die Gerüche dort zu kennen. Vielleicht war das tatsächlich eine frühe Erinnerung.“

Viele Schritte zum Ziel

Heute ist Sarah Henke mit ihren beiden Identitäten vollkommen im Reinen. Und auch mit ihrem beruflichen Werdegang. Ursprünglich wollte sie Tierärztin werden, doch der Abiturdurchschnitt reichte nicht fürs sofortige Studium. Sie jobbte als Servicekraft im Restaurant, hatte Einblick in die Küche und entschied, Köchin zu werden. Nach mehreren Engagements in renommierten Häusern, darunter im 3-Sterne-Restaurant Aqua im Ritz-Carlton in Wolfsburg, wurde sie 2010 Küchenchefin im Planea in Göttingen und 2011 im Spices im A-Rosa auf Sylt, wo sie mit 32 Jahren ihren ersten Michelinstern erkochte. Dann folgte von 2015 bis 2022 das Sterne-Restaurant YOSO in Andernach. Nebenbei fand sie noch Zeit für Fernsehauftritte, etwa als Gastjurorin bei „The Taste“, bei „Koch im Ohr“ mit Horst Lichter und seit 2019 in „Die Küchenschlacht“ im ZDF.

Nächster Wendepunkt war die Geburt ihres Sohnes Sam Je Joon 2021. Der Vater und Sarahs jetziger Ehemann Christian Eckhardt liegt auch beruflich auf derselben Wellenlänge – er war Küchenchef im PURS in Andernach, brachte dort französische Einflüsse ein und erlangte zwei Michelinsterne. Was lag näher, als sich auch kochend zusammenfinden? „Wir waren uns einig, dass wir Zeit für unsere Familie brauchen und haben beschlossen, gemeinsam etwas Neues zu starten.“

Gesagt, getan. In Kooperation mit dem Logistik-Unternehmen Ehrhardt + Partner Group eröffneten Sarah Henke und Christian Eckhardt Ende 2023 das Restaurant Lemabri im rheinland-pfälzischen Boppard-Buchholz unter dem Motto „Kulinarische Vielfalt und Familienfreundlichkeit“. Ein Restaurant in Deutschland, in dem koreanische Aromen und französische Raffinesse einen kulinarischen Bund eingehen? Sarah Henke lacht: „Wir haben uns einfach für ein Sharing-Konzept entschieden. Auf den Tisch kommen viele Speisen in kleinen Portionen und jeder greift sich, was ihn anspricht. Wir nehmen unsere Gäste mit auf eine kulinarische Reise.“

Das Lemabri lädt Feinschmecker von Dienstag bis Samstag am Abend zu aromatischen Hochgenüssen ein. Doch das Koch-Duo Sarah und Christian stellt sich einer weiteren Herausforderung. Es bereitet auch das Essen für die Kita EPGlinos der Ehrhardt Partner Group zu ebenso wie den Mittagstisch für die Mitarbeiter, der auch bei den externen Gästen beliebt ist. Vor allem die Kost für die Kleinen war für Sarah Henke zunächst eine Herausforderung. „Ich liebe Gewürze und Schärfe. Doch für die Kids muss ich mich zurückhalten.“ Am Abend entfacht sie dann gerne ein raffiniertes Aromen-Feuerwerk. Sie greift zu Chilis und zur Paprikapaste „Gochujang“, fermentiert Chinakohl zu Kimchi und mariniert Schweinebauch mit Birne. Sie lächelt auf ihre zurückhaltende und doch energisch-verschmitzte Art: „Meine Kochkunst ist nichts für schwache Nerven“.

Jutta Lemcke



Goldene Zeiten
Im edel-glänzenden Ambiente vereint das kochende Ehepaar Kochkunst mit Gemütlichkeit





Teilen erwünscht
Mit einem köstlichen Sharingkonzept lädt Sarah Henke ihre Gäste ein, viele wunderbare Aromen an einem Abend zu genießen

Favourites

RICHTIG WEIHNACHTEN
RICHTIG SPAREN

Mehr als 350 Artikel von K-FAVOURITES entdecken.



Weitere Informationen unter kaufland.de/weihnachten

Abbildungen ähnlich. Irrtum vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. • Kaufland Dienstleistung GmbH & Co. KG, Rötelstraße 35, 74172 Neckarsulm, Firma und Anschrift unserer Vertriebsgesellschaften finden Sie unter **filiale.kaufland.de** bei der Filialauswahl oder mittels unserer **Service-Nummer 0800 / 15 28 352**; E-Mail: **kundenmanagement@kaufland.de**.

Kaufland

Hier bin ich richtig

DIE BASIS MUSS STIMMEN

Kräftige Brühen sind die Grundlage für allerlei Saucen in dieser Ausgabe. Gekocht aus Gemüse, Suppenhuhn, Wildknochen oder Rindfleisch unterstreichen sie den Geschmack der verschiedensten Kreationen perfekt

Gemüsebrühe
So fein als Grundlage für vegetarische Saucen, Suppen und Chutneys.
REZEPT AUF SEITE 36

Hühnerbrühe
Die richtige Wahl für deftige Geflügelgerichte wie Hähnchen oder Ente.
REZEPT AUF SEITE 36

Foto: burdafood.net/Oliver Brachat

Rinderbrühe

Die perfekte Ergänzung für Trüffelsauce, Rosmarin-Jus und mehr zum edlen Steak.

REZEPT AUF SEITE 37

Wildbrühe

Bringt die passende Würze und einen kräftigen Geschmack in sämige Saucen zu Rehrücken und Co.

REZEPT AUF SEITE 36

Selbst gekocht: Grundrezepte für vier

Brühe oder Fond?

Beides sind geschmackvolle Flüssigkeiten, gekocht aus Fleisch, Gemüse, Knochen und / oder Fischkarkassen. Fonds sind noch dickflüssiger, ihr Grundmaterial wurde vorher oft auch angeröstet. Und sie sind meist wenig oder gar nicht gesalzen: Ihr kräftiges Aroma erhalten sie durch langes Einkochen. Wenn Sie die Brühen rechts (vor dem Abschmecken mit Sojasauce oder Salz) noch mal deutlich einreduzieren, erhalten Sie einen konzentrierten Fond. Brühen wie auch Fonds kann man einfrieren oder einwecken – so ist diese feine Basis für Suppen und Saucen jederzeit parat.



Gemüsebrühe

Bild auf Seite 34

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 105 Minuten
Zutaten für ca. 2 l (ca. 10 Portionen)

2 Möhren
2 Petersilienwurzeln
3 Stangen Staudensellerie
2–3 Tomaten
1 gelbe Paprikaschote
150 g Knollensellerie
1 kleine Stange Lauch
20 g Ingwer, 2–3 Knoblauchzehen
2–3 Stängel Zitronengras
1 Zwiebel, 3 Stiele Liebstöckel
1–2 Lorbeerblätter
3–4 Gewürznelken
1 EL zerstoßener weißer Pfeffer
2 EL Meersalz
ca. 2 EL Sojasauce, evtl. Salz

1 Alle Gemüse putzen, waschen, evtl. schälen und grob würfeln. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen, beides in Scheiben schneiden. Zitronengras putzen, mit einem schweren Topf andrücken und in Stücke schneiden. Zwiebel samt Schale halbieren, auf den Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett dunkel anrösten.

2 Gemüse, Kräuter, Gewürze, Meersalz in einen Topf füllen. 3 l Wasser angießen, alles etwa 60 Minuten köcheln lassen. Anschließend Herd ausschalten, Brühe auf der ausgeschalteten Herdplatte noch 20 Minuten ziehen lassen.

3 Brühe mit Sojasauce, evtl. Salz abschmecken und durch ein mit einem Küchentuch ausgelegtes Sieb in einen anderen Topf passieren.

Gut für: vegetarische Saucen und als Grundlage für Suppen aller Art.

Haltbarkeit: In sauber ausgekochte Einmachgläser umfüllen. Glas sofort mit einem Deckel verschließen und auf den Deckel drehen, bis die Brühe abgekühlt ist. Gut verschlossen und im Kühlschrank gelagert kann man die Brühe bis zu zwei Wochen aufbewahren. Im Tiefkühlgerät verlängert sich die Haltbarkeit auf mindestens drei Monate.



Hühnerbrühe

Bild auf Seite 34

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 Stunden
Zutaten für ca. 2 l (ca. 10 Portionen)

1 Suppenhuhn (Bio)
1 Zwiebel, 2 Möhren
150 g Knollensellerie und evtl.
3 dünne Stangen Staudensellerie
1 Stange Lauch
2 Stängel Zitronengras
3–4 Gewürznelken
1 EL zerstoßener weißer Pfeffer
2 EL Meersalz, 2–3 Lorbeerblätter
3–4 Stiele glatte Petersilie
ca. 2 EL Sojasauce, evtl. Salz

1 Huhn innen und außen gut abbrausen. In einen großen Topf legen und 3 l kaltes Wasser dazugießen. Aufkochen, dann Hitze reduzieren und das Huhn ca. 90 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu den Schaum abschöpfen.

2 Inzwischen die Zwiebel ungeschält halbieren. Die Zwiebelhälften auf den Schnittflächen in einer Pfanne dunkel anrösten. Zwiebelhälften in den Topf geben.

3 Möhren, Sellerie und Lauch waschen, putzen, in grobe Stücke schneiden. Zitronengras mit einem schweren Topf andrücken. Gemüse und Zitronengras mit Nelken, Pfeffer, Meersalz, Lorbeerblättern und Petersilie zum Huhn geben. Alles noch 60 Minuten köcheln lassen.

4 Ein Sieb mit einem Tuch auslegen, Brühe durch das Sieb in einen anderen Topf passieren und mit der Sojasauce und evtl. etwas Salz abschmecken. In Einmachgläser oder Gefrierbeutel umfüllen und bis zur weiteren Verwendung kühl aufbewahren bzw. einfrieren.

Gut für: wärmend-wohlige Nudelsuppen und als Basis z. B. für Asia-Gerichte.

Haltbarkeit: siehe links. Sie können die Brühe auch in Eiswürfelbehältern portionsweise einfrieren. So lassen sich kleine Mengen – etwa zum Abschmecken – entnehmen.



Wildbrühe

Bild auf Seite 35

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2½ Stunden
Zutaten für ca. 2 l (ca. 10 Portionen)

1½ kg Wildknochen (am besten vom Schlachter in kleinere Stücke zerteilen lassen)
1 große Gemüsezwiebel
100 g Möhren
2 Stangen Staudensellerie
½ Stange Lauch, 2 Gewürznelken
1 TL schwarze Pfefferkörner
4 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt, Salz

1 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Knochen auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten anrösten.

2 Inzwischen Zwiebel samt Schale halbieren. Zwiebelhälften in einem großen Topf ohne Fett auf den Schnittflächen goldbraun rösten (jedoch nicht anbrennen lassen). Möhren schälen, Sellerie und Lauch waschen und putzen. Alles Gemüse in Stücke schneiden und zusammen mit den angerösteten Knochen zur Zwiebel in den Topf geben.

3 So viel kaltes Wasser (ca. 3 l) angießen, bis alles gut bedeckt ist. Nelken, Pfefferkörner, Wacholder, Lorbeer und 1 TL Salz hinzufügen. Zum Kochen bringen. Dann (ohne Deckel) ca. 90 Minuten köcheln lassen, entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen.

4 Fertige Brühe durch ein feines Sieb in einen sauberen Topf gießen, mit Salz abschmecken.

Gut für: Wildgerichte, kräftige Saucen.

Haltbarkeit: Die Wildbrühe kann bis zu 3 Monate lang eingefroren werden. Dafür etwas abgekühlt in gefriergeeignete Gefäße mit Deckel abfüllen, erkalten lassen und tiefkühlen. Zum Verwenden die gewünschte Menge aus dem Gefrierschrank nehmen. Bei Raumtemperatur ca. 60 Minuten (oder über Nacht im Kühlschrank) auftauen lassen.

feine Brühen



Rinderbrühe

Bild auf Seite 35

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 4 Stunden
Zutaten für ca. 2,5 l (ca. 12 Portionen)

---

2 kg Rinderknochen (das Knochenmark vom Metzger entfernen, gern aber mitgeben lassen und z. B. für Markklößchen verwenden)
1 kg Suppenfleisch vom Rind
1 große Zwiebel, 2–3 Lorbeerblätter, 3–4 Gewürznelken
1 EL zerstoßener weißer Pfeffer
3 Stiele Liebstöckel
2–3 EL Meersalz, 2 große Möhren
1 kleine Stange Lauch
150 g Knollensellerie
2–3 EL Sojasauce, evtl. Salz

---

1 Knochen und Suppenfleisch für etwa 1 Minute in einem großen Topf in kochendem Wasser blanchieren. Anschließend abgießen, Knochen und Fleisch unter kaltem Wasser abbrausen und zurück in den sauberen Topf legen. Etwa 4 l kaltes Wasser angießen.

2 Zwiebel ungeschält halbieren, auf den Schnittflächen in einer Pfanne dunkel anrösten. Zwiebelhälften, Lorbeerblätter, Nelken, Pfeffer, Liebstöckel und Meersalz in den Topf geben, aufkochen lassen. Hitze reduzieren und die Brühe ca. 90 Minuten köcheln. Aufsteigenden Schaum gelegentlich abschöpfen.

3 Inzwischen Möhren, Lauch und Sellerie putzen, waschen und klein schneiden. Gemüse zur Brühe geben und alles mindestens weitere 90 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4 Brühe durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb in anderen Topf passieren. Noch mal aufkochen, mit Sojasauce, evtl. Salz abschmecken.

Tipp: Suppen und Saucen aller Art.

Haltbarkeit: In Einmachgläser oder Gefrierbeutel umfüllen und bis zur weiteren Verwendung kühl aufbewahren oder einfrieren. Tiefgefroren mind. 3 Monate haltbar.



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

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

Zucker in der Nahrung: die Fructose-Bombe

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

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

Fructose-Unverträglichkeit[1]

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

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

Mit Fructaid gegen Fructose-Beschwerden

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

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

In jeder Apotheke erhältlich!



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

Fructaid®– das patentierte Medizinprodukt bei Fructose-Intoleranz[1]
Ausführliche Informationen unter www.fructaid.de

Vegetarian Society APPROVED

DAS GUTE LIEGT SO NAH

Auch ohne stundenlanges Vorbereiten, Schnippeln und Braten entstehen grandiose Gerichte für besondere Feste und Momente. Schnelle Saltimbocca mit Kürbisstampf, Minutensteaks mit Zimt-Polenta oder Kräuterkoteletts in Senfsahnesauce stehen in unter 45 Minuten auf dem Tisch

Tatar Surf & Turf mit Avocadocreme

Knusprige Kartoffelchips krönen diese gelungene Kombination aus Aromen, Farben und Konsistenzen. Bon appétit!

REZEPT AUF SEITE 48

Confierter Kabeljau mit Bohnen-Mandel-Creme

Der Fisch gart sanft in hochwertigem Olivenöl, ehe er sich mit Rosinen und Kirschtomaten auf der Creme bettet.

REZEPT AUF SEITE 48

Fotos: Stockfood Studios/Julia Hoersch (7); StockFood (3)/Becky Lawton, Mathias Neubauer, Wolfgang Schardt

Steak Benedict auf Brioche-Bun

Auf dem Brötchen türmen sich eine Spinat-Tomaten-Creme, kurz gebratenes Steak, pochiertes Ei und eine Senf-Hollandaise. Diese geniale Version des Brunch-Klassiker lieben wir schon jetzt!

REZEPT AUF SEITE 48

KLASSIKER MIT TWIST

Schnelle Saltimbocca mit Kürbisstampf

Das plattierte Kalbfleisch mit Parmaschinken und Salbei brät nur 5 Minuten. Unwiderstehlich dazu: der eingekochte Fond mit Rosmarin und Weißwein.

REZEPT AUF SEITE 49

Minutensteaks mit Zimt-Polenta

Dazu Prinzessbohnen, die kurz im Zwiebel-Cranberry-Chutney schwenken. Toll: In der Grillpfanne sind die Schweinesteaks im Nu fertig und erhalten das typische Muster.

REZEPT AUF SEITE 49

STILVOLL INSZENIERT

Rehrückenfilet, marinierte Orangen und Topinambur
Die winterlichen Zitrusfrüchte mit Sternanis, Fenchelsaat und Nelken sorgen für einen süß-würzigen Twist.

REZEPT AUF SEITE 49

SO ZARTES FLEISCH

Hähnchensteaks mit persischem Reis

„Tahdig“ mit seiner typischen Kruste gelingt mit Zimt, Kreuzkümmel, Kardamom und Safran besonders aromatisch. Lauwarmer Joghurt und Granatapfelkerne toppen die Spezialität.

REZEPT AUF SEITE 50

Rinderfilet mit Kastaniensauce

Pssst – das fantastische Maronen-Aprikosen-Bett verbirgt drei Geheimzutaten: dunkle Schokolade, Brandy und Cantuccini. Unbedingt ausprobieren!

REZEPT AUF SEITE 50

Hirschmedaillons mit Birnen-Chutney

Das Fruchtkompott lässt sich easy vorbereiten. Und während das edle Wild im Ofen gart, können die Beilagen zubereitet werden. So simpel, so gut!

REZEPT AUF SEITE 50

INTENSIVE AROMEN

Kräuterkoteletts in Senfsahnesauce

Stilvoll angerichtet mit Speck-Rosenkohl und Selleriepüree gleicht dieses feine Gericht einem Kunstwerk.

REZEPT AUF SEITE 51

Auf den Punkt gebracht – und alles

Gebratene Polenta

Zu den Minutensteaks rechts servieren wir cremige Zimt-Polenta. Wer diese breiartige Maisgrieß-Konsistenz nicht mag, der kann auch Polenta-Schnitten als Beilage reichen. So geht's: Für ca. 4 Portionen 150 g Maisgrieß in 500 ml kochendes Wasser rühren, 2 Minuten köcheln. Vom Herd ziehen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5 Minuten quellen lassen. Masse 1–2 cm hoch auf ein mit Backpapier ausgelegtes kleines Blech streichen, erkalten lassen. Zum Servieren in Stücke (z.B. Rauten) schneiden und in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

GETRÄNKE-TIPP

Passende Weine finden Sie auf S. 88/89



Tatar Surf & Turf mit Avocadocreme

Bild auf Seite 38

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Spritzbeutel mit Lochtülle, Garnierring (Ø ca. 8 cm)

350 g Rinderfilet, 20 g Ingwer
1 Lauchzwiebel, 1 Knoblauchzehe
4 EL Sojasauce, 1 TL flüssiger Honig
2 EL geröstetes Sesamöl
½ TL Pul Biber (türkische Gewürzmischung), 350 g frisches Lachsfilet (in Sushi-Qualität)
1–2 TL Wasabi (scharfe Meerrettichpaste), 4 EL Limettensaft
Salz, brauner Zucker
1 reife Avocado
1 EL griechischer Joghurt (10 % Fett)
Pfeffer, ca. 100 g Kartoffelchips
Abrieb von 1 Bio-Limette

1 Filet sehr fein würfeln, zugedeckt kalt stellen. Ingwer schälen, fein reiben. Lauchzwiebel putzen, fein würfeln. Knoblauch abziehen, fein hacken. Fleisch mit Ingwer, Lauchzwiebel, Knoblauch, 2 EL Sojasauce, Honig, 1 EL Sesamöl und dem Pul Biber vermengen. Rindertatar zugedeckt kalt stellen.

2 Lachsfilet sehr fein würfeln, kalt stellen. Lachs mit 2 EL Sojasauce, Wasabi, 1 EL Sesamöl und 3 EL Limettensaft verrühren. Lachstatar mit Salz und Zucker würzen und zugedeckt kalt stellen.

3 Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit 1 EL Limettensaft und Joghurt pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Creme in Spritzbeutel mit Lochtülle füllen, kalt stellen.

4 Garnierring auf Teller setzen. Zunächst ¼ vom Rindertatar darin verteilen, leicht andrücken. Darauf ¼ vom Lachstatar geben, Ring vorsichtig abziehen. Mit übrigem Tatar genauso verfahren. Tupfen von der Avocadocreme daraufspritzen, mit Kartoffelchips garnieren. Mit Pfeffer übermahlen, etwas Limettenschale darüberreiben. Servieren.



Confierter Kabeljau mit Bohnen-Mandel-Creme

Bild auf Seite 39

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Dosen weiße Bohnenkerne (je 400 g Abtropfgewicht)
1 Zwiebel, 1 EL Butter
50 ml trockener Weißwein
3 EL weißes Mandelmus (ohne Zucker), Salz, Pfeffer
4 Kabeljaufilets ohne Haut und Gräten (à ca. 150 g)
200 ml Olivenöl sowie noch 2 EL Öl
50 g Mandelkerne mit Haut
200 g Kirschtomaten
2 EL Rosinen

1 Bohnenkerne in einem Sieb abbrausen, gut abtropfen lassen. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen, Bohnen und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Mit Wein ablöschen. Bohnen-Mix und Mandelmus in einem Mixer sehr fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kabeljaufilets mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in eine kleine Auflaufform gießen und die Fischfilets hineinlegen. Fisch im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten confieren, bis er zart und glasig gegart ist.

3 Inzwischen Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Etwas abgekühlt grob hacken.

4 In die noch heiße Pfanne 2 EL Olivenöl, Kirschtomaten und Rosinen geben und bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Tomaten leicht weich werden und aufplatzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Bohnen-Mandel-Creme bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen. Fisch vorsichtig aus dem Öl heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Creme, Fisch und Tomaten auf Tellern anrichten und mit den Mandeln bestreuen.



Steak Benedict auf Brioche-Bun

Bild auf Seite 40

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

200 g Babyspinat
4 getrocknete Tomatenfilets in Öl
1 Zwiebel, 8 Schnittlauchhalme
125 g Butter, 3 Eigelb, 4 Eier (Gr. M)
Salz, Pfeffer, 1–2 EL körniger Senf
Saft von ½ Zitrone, 2–3 EL Weißweinessig, 2–4 Brioche-Brötchen
2 EL Olivenöl, 4 Rinder-Minutensteaks, 1 EL Crème fraîche

1 Spinat waschen, trocken schütteln. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, Zwiebel abziehen und beides fein würfeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

2 Butter in kleinem Topf schmelzen, bis die Molke aufsteigt. Molke vorsichtig abschöpfen, Topf vom Herd nehmen. 3 Eigelbe in einer hitzebeständigen Schüssel über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Geschmolzene Butter langsam unter Rühren zufügen, bis eine cremige Sauce entsteht. Hollandaise mit Salz, Pfeffer, Senf, Zitronensaft abschmecken. Zugedeckt warm halten.

3 In Topf Wasser und Essig aufkochen. Hitze reduzieren, das Wasser soll nur leicht simmern. Eier einzeln in Tasse aufschlagen, vorsichtig ins Wasser gleiten lassen. 3–4 Minuten pochieren, bis das Eiweiß gestockt, das Eigelb aber noch weich ist. Mit Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen.

4 Brioche-Buns halbieren, in Pfanne ohne Fett auf der Schnittfläche anrösten. Beiseitestellen. 2 EL Öl in der heißen Pfanne erhitzen, Steaks je Seite 1–2 Minuten scharf anbraten. Herausnehmen, salzen, pfeffern.

5 Zwiebel, Tomaten in der Pfanne anbraten. Spinat zugeben, zusammenfallen lassen. Crème fraîche unterrühren, mit Salz, Pfeffer würzen. Spinat-Mix, Steaks, pochierte Eier auf 4 Bun-Hälften verteilen. Mit Senf-Sauce beträufeln und mit Schnittlauch bestreuen. Evtl. übrige Bun-Hälften dazureichen.

steht so fix auf dem Tisch



Schnelle Saltimbocca mit Kürbisstampf

Bild auf Seite 41

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

1 kleiner Hokkaido-Kürbis
1 EL helle Miso-Paste, 4 EL Olivenöl
Salz, 50 g Kürbiskerne
4 Kalbssteaks (à 100–120 g)
Pfeffer, 2–3 Stiele Salbei
8 Scheiben Parmaschinken
1 kleines Bund Schnittlauch
100 ml Weißwein
1 Zweig Rosmarin, 200 ml Kalbs- oder Rinderfond (Glas; oder selbst gekochte Brühe, siehe ein Rezept auf Seite 37), 2 EL eiskalte Butter

1 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kürbis halbieren, entkernen, in große Stücke schneiden und diese auf einem mit Backpapier belegten Blech mit Miso-Paste, 2 EL Olivenöl und etwas Salz mischen. Kürbis im Ofen ca. 25 Minuten backen.

2 Kürbiskerne in Pfanne ohne Fett rösten. Steaks halbieren, plattieren, salzen und pfeffern. Jeweils mit 1–2 Salbeiblättern belegen und mit je 1 Scheibe Parmaschinken umwickeln. Schinkenscheiben leicht andrücken.

3 Kürbis in einer Schüssel grob zerdrücken (mit Gabel oder Kartoffelstampfer), mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm stellen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

4 In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Steaks bei mittlerer Hitze je Seite 2–3 Minuten braten, bis der Schinken knusprig wird. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

5 Bratensatz in der Pfanne mit Wein ablöschen, Rosmarin zufügen und den Wein kurz einköcheln. Den Fond zugießen, unter Rühren etwas einreduzieren. Pfanne vom Herd nehmen, kalte Butter zügig einrühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Kürbisstampf mit Kürbiskernen und Schnittlauch bestreuen und mit den Saltimbocca und der Sauce servieren.



Minutensteaks mit Zimt-Polenta

Bild auf Seite 42

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

200 g Prinzessbohnen, Salz
1 Zwiebel, 2 EL Butter
100 g frische Cranberrys
100 ml Gemüsebrühe
1 TL Speisestärke, Pfeffer
ca. 250 ml Milch, 100 g Schlagsahne
1 Knoblauchzehe, 4 Stiele Thymian
½ TL gemahlener Zimt, 80 g Instant-Polenta (siehe auch Tipp links)
50 g Parmesan, 4 Schweine-Minutensteaks (à ca. 150 g), Meersalzflocken

1 Bohnen waschen, Enden abschneiden. Bohnen in Salzwasser ca. 6 Minuten kochen. Abgießen und in Eiswasser abschrecken.

2 Zwiebel abziehen, fein würfeln. 1 EL Butter in kleinem Topf zerlassen, Cranberrys und Zwiebel darin andünsten. Brühe angießen, aufkochen. Mit der in etwas kaltem Wasser angerührten Stärke leicht binden. Bohnen zugeben, salzen, pfeffern, vom Herd ziehen.

3 Milch, Sahne, Knoblauchzehe und 2 Stiele Thymian in einem Topf zum Kochen bringen. Zimt und 1 Prise Salz zufügen. Topf vom Herd nehmen, Mischung ca. 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend Knoblauch und Thymian entfernen, die Flüssigkeit erneut aufkochen. Polenta einrühren, unter ständigem Rühren einmal aufkochen. Dann zugedeckt beiseite quellen lassen. Käse reiben.

4 Grillpfanne erhitzen. Steaks darin auf beiden Seiten 2–3 Minuten braten, bis sie eine schöne Kruste haben, innen jedoch noch saftig sind. Bohnen-Mix erhitzen, noch mal salzen, pfeffern. Polenta unter Rühren erhitzen, evtl. noch etwas Milch oder Wasser zugeben, bis sie schön cremig ist. Parmesan und 1 EL Butter unterrühren, abschmecken.

5 Steaks mit Salzflocken und Pfeffer bestreuen, mit Polenta und Bohnen anrichten. Mit übrigen Thymianblättchen garnieren.



Rehrückenfilet, marinierte Orangen und Topinambur

Bild auf Seite 43

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

500 g Topinambur
4–5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
2 Orangen, 50 g Buchweizenkörner
2 Rehrückenfilets à ca. 450 g (wer vom Wildhändler 1 Rehrücken mit Knochen kauft, kann die Filets auslösen lassen und aus den Knochen Wildbrühe kochen: Rezept dafür siehe Seite 36), 1 Sternanis
1 TL Fenchelsamen, 1 Gewürznelke
Meersalzflocken, 2–3 Stiele Kerbel

1 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Topinambur gründlich waschen bzw. abbürsten. Knollen halbieren, größere vierteln. Topinambur auf einem mit Backpapier belegten Blech mit 2–3 EL Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen.

2 Orangen so dick schälen, dass die weiße Haut mitentfernt wird. Orangen filetieren, dabei abtropfenden Saft auffangen. Die Orangenfilets in einer Schüssel mit dem aufgefangenen Saft beträufeln. Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet.

3 Filets halbieren. 2 EL Öl in Pfanne erhitzen, Filets darin rundum ca. 1 Minute kräftig anbraten, salzen. Fleisch auf Blech im Ofen bei 150 Grad ca. 11 Minuten garen (bei 58–59 Grad Kerntemperatur ist es rosa). Aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Topinambur im Ofen noch mal erwärmen.

4 Orangenfilets abtropfen lassen, Saft auffangen und in kleinem Topf mit Sternanis, Fenchel und Nelke etwas einkochen. Vom Herd nehmen, Orangenfilets darin leicht erwärmen. Rehrücken aufschneiden, mit Salzflocken und Pfeffer bestreuen. Mit Topinambur sowie Orangenfilets auf Tellern anrichten. Mit Orangensud beträufeln und mit geröstetem Buchweizen und den abgezupften Kerbelblättchen bestreuen.

Zartes Fleisch, vereint mit idealen

Homemade Dukkah

Die orientalisch-nordafrikanische Gewürzmischung (oft auch Ducca geschrieben) verfeinert Gemüse, Fisch, Fleisch – und eignet sich, mit Olivenöl verrührt, ideal zum Eindippen von Brot. Das Rezept: 1 TL Koriandersamen und 2 TL Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Abgekühlt in einem Mörser zermahlen. 4–5 EL Nüsse und Kerne (z. B. Cashews, Pinienkerne, Haselnüsse) in einem Blitzhacker zerkleinern. Mit den gemahlenen Gewürzen sowie mit je 1 TL Salz, Paprikapulver und gerebeltem Thymian (oder Kräutern der Provence) vermischen.



Hähnchensteaks mit persischem Reis

Bild auf Seite 44

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

200 g Basmati-Reis, Salz
30 g Butter, 4 EL Olivenöl
1 kleine Zimtstange
½ TL Kreuzkümmelsamen
3 angedrückte Kardamomkapseln
1 Prise Safranfäden
200 g Joghurt, 1 TL Speisestärke
2 Eigelb (Eier: Größe M), Pfeffer
1 EL Dukkah (orientalische Gewürzmischung; siehe auch links) und etwas mehr zum Bestreuen
1 Granatapfel, 3 Stiele Petersilie
3 Stiele Dill, 2 Stiele Minze
4 Hähnchenbrustfilets

1 Reis im Sieb kalt abbrausen, bis das Wasser klar abläuft. Reis in reichlich kochendem Salzwasser 8–10 Minuten vorgaren.

2 Butter und 2 EL Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zimt, Kreuzkümmel, Kardamom, Safran darin anbraten. Reis abgießen, tropfnass zugeben, gleichmäßig im Topf verteilen und leicht andrücken. Ein Küchentuch zwischen Topf und Deckel legen. Reis bei milder Hitze in ca. 25 Minuten fertig garen.

3 Inzwischen Joghurt mit Stärke und Eigelben verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Dukkah würzen. Granatapfel halbieren, die Kerne herauslösen. Kräuterblätter grob schneiden.

4 Hähnchenfilets leicht plattieren, salzen, pfeffern. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin von beiden Seiten in 8–10 Minuten goldbraun und gar braten. Fertige Filets auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Joghurt in die Pfanne geben, bei kleiner Hitze lauwarm erwärmen. Dabei ständig rühren, damit der Joghurt nicht gerinnt. Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chicken-Steaks mit Reis und Joghurtsauce anrichten, mit Kräutern, Granatapfelkernen und etwas Dukkah bestreuen. Servieren.



Rinderfilet mit Kastaniensauce

Bild auf Seite 45

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

750 g Rinderfilet
400 g gegarte Maronen (Esskastanien), 1 Zwiebel
2 EL Olivenöl und etwas Öl zum Bestreichen, 30 g Butter
50 ml Brandy, 100 ml Sherry
50 ml Weißwein, 350 ml Rinderbrühe (ein Rezept dafür siehe Seite 37)
4 Cantuccini, 30 g dunkle Schokolade
1 Knoblauchzehe
150 g getrocknete Aprikosen
Salz, Pfeffer, 2 rote Chilischoten
etwas Fleur de Sel

1 Fleisch ca. 30 Minuten Raumtemperatur annehmen lassen. Inzwischen Kastanien grob hacken. Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl und 1 EL Butter erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Brandy, Sherry und Wein angießen und die Flüssigkeit weitgehend einköcheln. Brühe angießen, Maronen zufügen und alles bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln.

2 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Cantuccini und Schokolade fein hacken. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Aprikosen klein schneiden, mitsamt Knoblauch und dem Schokolade-Cantuccini-Mix zu den Kastanien geben. Alles sämig einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und die übrige Butter unterziehen.

3 Filet trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Olivenöl bestreichen. 1 EL Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Fleisch darin ringsum scharf anbraten und bräunen. Anschließend im vorgeheizten Backofen in 5–8 Minuten fertig braten. Herausnehmen und kurz ruhen lassen. Chilis waschen, putzen, in Ringe schneiden. Kastaniensauce mit Salz, Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen. Fleisch portionieren, darauf anrichten. Mit Pfeffer übermahlen, mit Fleur de Sel und den Chiliringen bestreuen und servieren.



Hirschmedaillons mit Birnen-Chutney

Bild auf Seite 46

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: Küchengarn

FÜR DAS CHUTNEY
3–4 Birnen, 200 ml trockener Weißwein, Saft von 1 Zitrone
2–3 EL Honig, 1 Zimtstange
2 Gewürznelken
evtl. eine Handvoll Weintrauben
FÜR DIE HIRSCHMEDAILLONS
4 Hirschrücken-Medaillons (à ca. 200 g), Pfeffer
4 Scheiben Bacon
4 frische Lorbeerblätter
1 EL Butterschmalz, Salz

1 Die Birnen schälen, vierteln, das Kernhaus herausschneiden und die Viertel in Stücke schneiden. Wein mit Zitronensaft, Honig, Zimt und den Nelken aufkochen. Birnenstücke und nach Belieben noch ein paar Trauben in den Sud geben und darin etwa 10 Minuten leise köcheln lassen, bis die Birnen weich sind, aber noch nicht zerfallen. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

2 Für den Hirschrücken den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Die Medaillons mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Fleisch pfeffern, mit je 1 Streifen Bacon umwickeln und mit Küchengarn binden. Die Lorbeerblätter unter das Garn stecken.

3 Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Medaillons darin von allen Seiten gut gebräunt anbraten. Dann das Fleisch in den vorgeheizten Backofen schieben und in 15–20 Minuten darin gar ziehen lassen.

4 Hirschmedaillons auf Tellern anrichten, salzen, leicht pfeffern. Chutney dazureichen.

Tipp: Dazu passt z. B. Spitzkohlgemüse oder ein grüner Salat.

Begleitern



Kräuterkoteletts in Senfsahnesauce

Bild auf Seite 47

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

---

500 g Rosenkohl
Salz, 800 g Knollensellerie
7 EL Butter, 100 ml Milch
2 Prisen frisch geriebene Muskatnuss
2 Zweige Rosmarin
2 TL Wacholderbeeren
1 TL Pfefferkörner
4 Schweinekoteletts (à ca. 200 g)
200 ml Weißwein
2 TL körniger Senf
100 g Schlagsahne
80 g Räucherspeck (gewürfelt), Pfeffer

---

1 Rosenkohl waschen, putzen und halbieren. In Salzwasser in ca. 15 Minuten bissfest garen. Sellerie schälen, in große Stücke schneiden und in Salzwasser in ca. 20 Minuten weich kochen. Beides abgießen, abtropfen lassen. Sellerie zurück in den Topf geben. 1 EL Butter, Milch, Muskat hinzufügen und alles mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Selleriepüree zugedeckt beiseitestellen.

2 Rosmarinnadeln abzupfen, zusammen mit den Wacholderbeeren, Pfefferkörnern und 1 TL Salz im Mörser zerstoßen. Koteletts trocken tupfen, von beiden Seiten mit der Würzmischung (evtl. etwas davon zum Garnieren beiseitenehmen) einreiben.

3 In einer Pfanne 4 EL Butter erhitzen, Koteletts darin bei mittlerer Hitze je Seite ca. 5 Minuten anbraten. Aufeinanderlegen, in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen. Wein in die Pfanne gießen, Bratensatz unter Rühren lösen, ca. 1 Minute aufkochen. Senf und Sahne zugeben, Sauce bei kleiner Hitze in 2–3 Minuten cremig einköcheln.

4 Speckwürfel in einer Pfanne in 2 EL Butter anbraten. Rosenkohl dazugeben und mit Pfeffer und Salz würzen. Koteletts auswickeln. Entstandenen Fleischsaft zur Sauce geben und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koteletts, Selleriepüree, Rosenkohl und Sauce anrichten, mit der evtl. übrigen Würzmischung bestreuen und servieren.



Lactose-Intoleranz?

Lactrase® 32000 aus der Apotheke

- Stärkstes Produkt Deutschlands**
- Sie brauchen weniger? In 2 x 16000 teilbar
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung

Seit 23 Jahren die Nr.1*



Lactrase®

Milchprodukte unbeschwert genießen!

www.lactrase.de

*Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.;
** FCC-Einheiten je Tbl./Kps.



Bei ihm geht es nicht nur um Fleisch – es geht um Leidenschaft, Ehrlichkeit und vor allem um Respekt vor dem Tier. Uns erzählt **Lucki Maurer** was gutes Fleisch ausmacht, wovon er gerade jeden Tag zwei Bund verputzen könnte und wie er mit nur 27 Jahren zur eigenen Rinder-Herde kam

ZWISCHEN WEIDE, WAGYU UND WERTEN



Ludwig Maurer

Koch, Landwirt & Kochbuchautor

Lucki Maurer ist Landwirt, Koch und Gastronom – und einer der führenden Experten für Fleisch in Deutschland. Auf seinem Hof in Niederbayern züchtet er Wagyu-Rinder mit einem besonderen Fokus auf artgerechte Haltung. Zudem betreibt er das „STOI“, eine Eventlocation und Restaurant, in dem er seine Gäste mit hochwertigem Fleisch und regionalen Produkten verwöhnt. Mehr unter: www.ludwigmaurer.com

Eiskalte Cola direkt aus der Leitung und jeden Tag die volle Auswahl aus Schnitzel, Braten oder Pommes, dazu eine Tiefkühltruhe voll leckerer Eissorten. Ein Kindheitstraum, den Lucki Maurer leben durfte, denn er wuchs im elterlichen Hotel auf. Doch er kennt auch eine andere Küche: die seiner Großeltern auf dem Bauernhof. Dort gab es nicht selten schlichte Süßspeisen wie Apfelstrudel oder Milchreis mit eingemachtem Obst zum Mittagessen und der Sonntagsbraten aus eigener Schlachtung war wirklich noch was Besonderes. Zwischen Überfluss und Bodenständigkeit lernte der 45-Jährige schon früh, Lebensmittel zu schätzen – und beides hat ihn bis heute geprägt.

Woher kommt Ihre Fleisch-Leidenschaft?

Zwischen Hotel und Hof aufgewachsen, wusste ich immer, dass manche Tiere Nutztiere sind, andere nicht. Haben wir einen Hasen geschlachtet, haben wir unser Stück Fleisch aufgegessen und nicht die Hälfte liegen lassen – aus Respekt dem Lebewesen gegenüber. Aber dass ich mich jetzt auf Fleisch spezialisiert habe, liegt wohl an meinem Vater. In der Küche gibt es ja verschiedene Posten: einer macht die Salate, die Beilagen, die Desserts und mein Vater meinte immer: Wenn du mal richtig gut bist, darfst du das Fleisch machen! Das habe ich dann natürlich auch angestrebt. Es ist ja eine andere Verantwortung, ob man im Restaurant mal die Nudeln verkocht oder das Steak durchbrät (lacht er).

Sie sind bekannt für Ihre Wagyu-Zucht. Was macht dieses Fleisch so besonders?

Wagyu wird oft als edelstes und bestes Fleisch der Welt angesehen. Letztendlich ist Rindvieh zwar Rindvieh, aber das Besondere am Wagyu ist die einzigartige Marmorierung, das intermuskuläre Fett. Zum einen liegt das an der Genetik, zum anderen an der Fütterung und Haltung. Fett ist ja bekanntlich ein Geschmacksträger, d. h. je mehr Marmorierung, desto zarter und geschmackvoller das Fleisch.

Wie kam es überhaupt zur eigenen Rinderzucht?

Ich habe 2005 den Hof meiner Eltern übernommen, aber quasi bei null angefangen. Von Ackerbau wusste ich nichts und Milchkühe, wie wir sie früher hatten, kamen aufgrund der tiefen Milchpreise zu der Zeit nicht infrage. Also suchte ich nach etwas Edlem, für das ich ein gutes Netzwerk hatte. Da Hummer, Austern oder Kaviar hier bei uns eher flach fallen (lacht er), kam ich aufs Fleisch. Mit meinem Freund Wolfgang Otto, der auch die Sterneküche beliefert, hatte ich also schon einen Fuß in der Tür. Und weil damals TK-Wagyu aus Amerika so beliebt war, dachte ich, bayerisches Wagyu müsste dann mindestens genauso gut laufen.

Gab es zu Beginn besondere Herausforderungen?

Definitiv! (Er lacht.) Es gab kaum Wagyu-Tiere in Deutschland und ich kaufte den zweiten in Bayern geborenen Wagyu-Bullen, der durch Embryotransfer entstanden war. Das war eine fünfstellige Investition, und ich war 26 oder 27 – also pleite. Ein Freund half mir bei Stallbau und Co., dann ging es los mit drei Kühen und absolut null Ahnung.

Hat das Führen Ihrer eigenen Herde Ihre Einstellung zu Fleischproduktion und Fleischkonsum verändert?

Tierwohl war für uns immer schon sehr wichtig. Mein Vater hatte den Hof bereits 1998 auf Bio umgestellt und wir Kinder lernten von Anfang an: Wenn ich Tiere halte, muss das korrekt und nachhaltig sein. Ein Rind muss die Elemente spüren, auf der Weide, auf der Erde stehen, die Wärme spüren, den Wind, muss bei Regen nass werden. Kein Tier ist dafür gemacht, sein Leben lang auf Beton zu stehen. Mir ist zudem wichtig, dass meine Tiere keinen Stress oder Angst haben, bevor sie geschlachtet werden. Im Kochbuch blättert man von ‚Kuh auf grüner Wiese bei Sonnenschein‘ auf das Steak auf der nächsten Seite. Dazwischen passiert jedoch noch so viel!

In guter Gesellschaft
Zu seinem Steak braucht der Koch nicht viele Beilagen: grobes Meersalz, Pfeffer und ein Schuss gutes Olivenöl



Fotos: Thomas Pfeiffer/Pfeiffer Kreativ (5); DK Verlag/Thorsten kleinhorst Holthaus (1)



Fleischprofi
Ob auf dem Grill, in der Pfanne oder aus dem Smoker – der Niederbayer trifft immer den besten Geschmack



Ich will einfach nicht, dass es einem Lebewesen schlecht geht, nur damit es mir besser geht. Ich glaube fest daran, dass es kein gutes Fleisch geben kann, wenn das Tier nicht gut behandelt wurde.

Zusammengefasst: Was macht gutes Fleisch aus?

Es sind verschiedene Zahnräder, die da ineinandergreifen und die ich in einem meiner Bücher mal als „Beef-Getriebe“ beschrieben habe. Neben der Haltung sind das die Rasse, die Genetik sowie das Futter. In Schottland wird zum Beispiel viel mit Gras gefüttert, in Amerika mehr mit Mais und wie beim Menschen gilt auch beim Rind: Kohlenhydrate machen dick. Ich persönlich bin ein Fan von Grasfütterung, dazu Heu und Grassilage. Getreide füttern wir so gut wie nicht, nur etwas geschroteten Mais als Kirsche auf der Sahne.

Welche Cuts eignen sich wofür am besten?

Alles, was langfristig ist, hat man früher geschmort. Kochtechniken wie Niedertemperatur-, Rückwärts- oder Sous-vide-Garen lassen jetzt aber auch langfaserige Fleischstücke zart werden. Ich bin zum Beispiel großer Smoker-Fan. Das muss nicht immer das klassische Brisket sein, gerne auch eine Semmerrolle oder Oberschale.

Was ist Ihr Lieblingssteak?

Ich kann mich tatsächlich nicht erinnern, wann ich das letzte Steak gegessen habe. Seit ich aus gesundheitlichen Gründen meine Ernährung umgestellt habe, essen wir zu Hause sehr viel Fisch oder Geflügel. Mein persönlicher Lieblingsschnitt ist das Kronfleisch, das Muskelfleisch aus dem Zwerchfell des Rinds. Es gibt relativ wenig davon und ist eines der günstigeren Stücke, doch richtig zubereitet, ist es das beste. Vorher salzen, etwas Ahornsirup darüber und auf offener Flamme grillen, bis es schöne Röstaromen hat, fast schon leicht schwarz ist. Zwei, drei Minuten ruhen lassen. Pfeffer, grobes Meersalz, ein Spritzer schönes Olivenöl drüber – ein Gedicht!

Und die beste Beilage zum Steak?

Das werde ich so oft gefragt. Und immer sage ich: Die wichtigste Hauptkomponente sind die Leute, mit denen man isst. Wenn ich mit meiner Frau zusammen bin, ist eine Wurstsemmel zum Abendbrot genauso gut wie ein Acht-Gänge-Menü im Sterne-Restaurant. Aber zurück zur Frage: Was ich immer mag, ist Salat! Den gibt es jeden Tag. Momentan habe ich auch einen kompletten Radieschen-Fimmel und könnte jeden Tag zwei Bund essen (lacht er).

Wie erkennt man als Verbraucher gutes Fleisch?

Die Marmorierung ist wichtig. Es kommt zudem auf Geschlecht und Alter des Tieres an. Alles, was langsam wächst, ist besser. Man kann auf Bio- und Demeter-Siegel achten. Natürlich spielt der Preis eine Rolle. Roastbeef für 8 Euro pro Kilo kann nichts Gescheites sein. Aber auch die Discounter haben es mit diesen Haltungsstufen von eins bis vier gut gelöst. Ich bin ein Verfechter davon, dass man realistisch bleibt. Ein Student kann sich kein teueres Bio-Fleisch leisten. Aber wenn er sich einmal in der Woche ein gutes Stück Fleisch gönnt, bekommt es auch den Stellenwert, den es verdient.

Abschließende Worte zum Thema Fleisch?

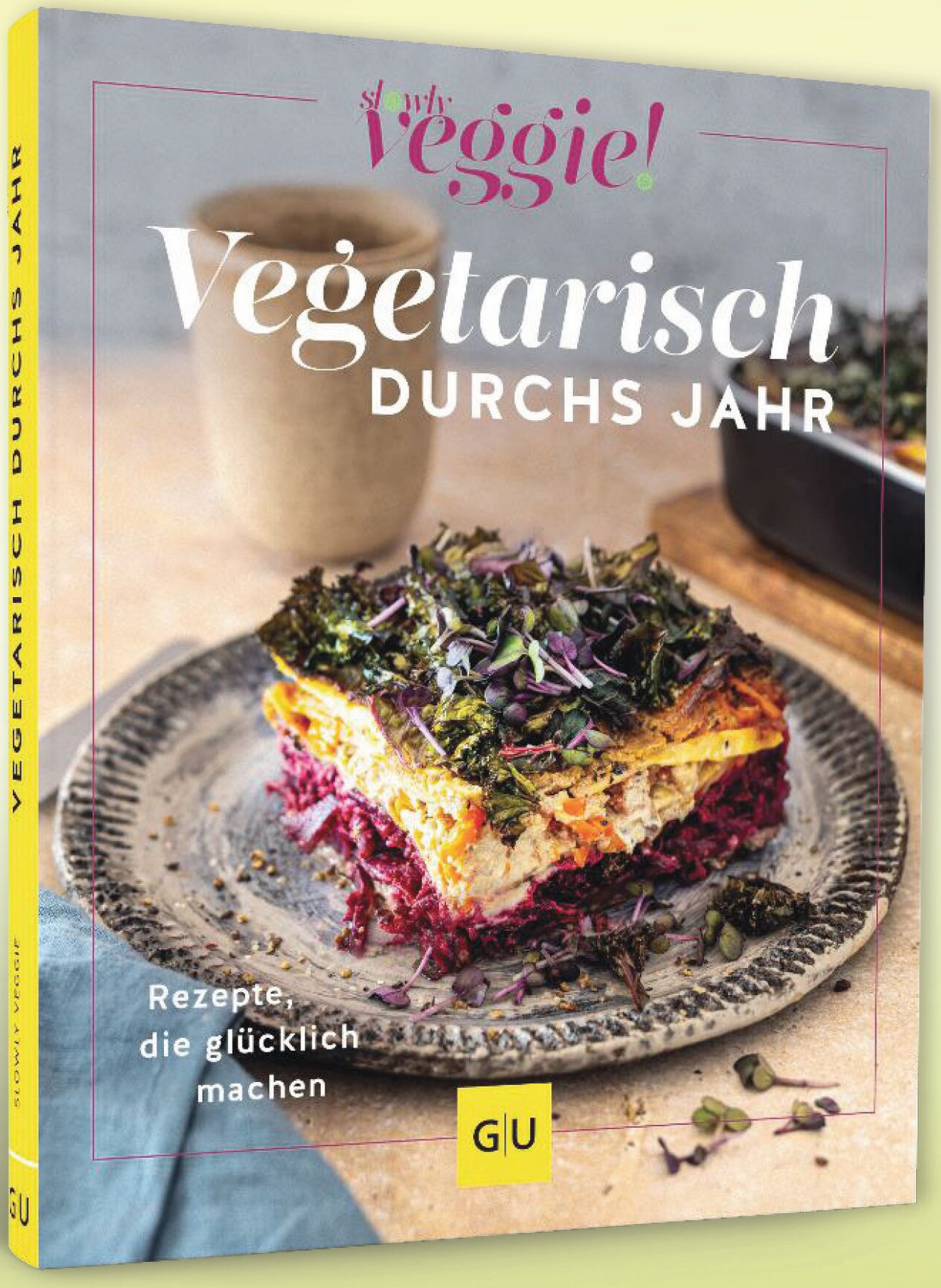
Mir ist wichtig, Fleisch nicht als ‚Produkt‘ zu sehen. Tiere haben Gefühle und sollten mit Respekt behandelt werden. Solange Haltung, Schlachtung und Tötung so geschehen, dass das Tier möglichst wenig leidet, spricht für mich nichts gegen Fleischkonsum. Warum ist Wildfleisch so gut? Weil das Reh frei in der Natur lebt und weiß nicht, was passiert, bis es auf einen Schlag vorbei ist. Wenn wir uns wieder auf den maßvollen Umgang mit Fleisch besinnen, wenn der Sonntagsbraten wieder zum Highlight wird, würde das viel ändern. Fleisch sollte wieder etwas Besonderes sein, nichts Alltägliches.

Interview: Katrin Hummel

Wärme, Erde, Wasser und Wind
Lucki Maurers Rinder sollen die Elemente spüren und dürfen das ganze Jahr lang auf der Weide stehen



NEUE KULINARISCHE HORIZONTE ENTDECKEN MIT SLOWLY VEGGIE

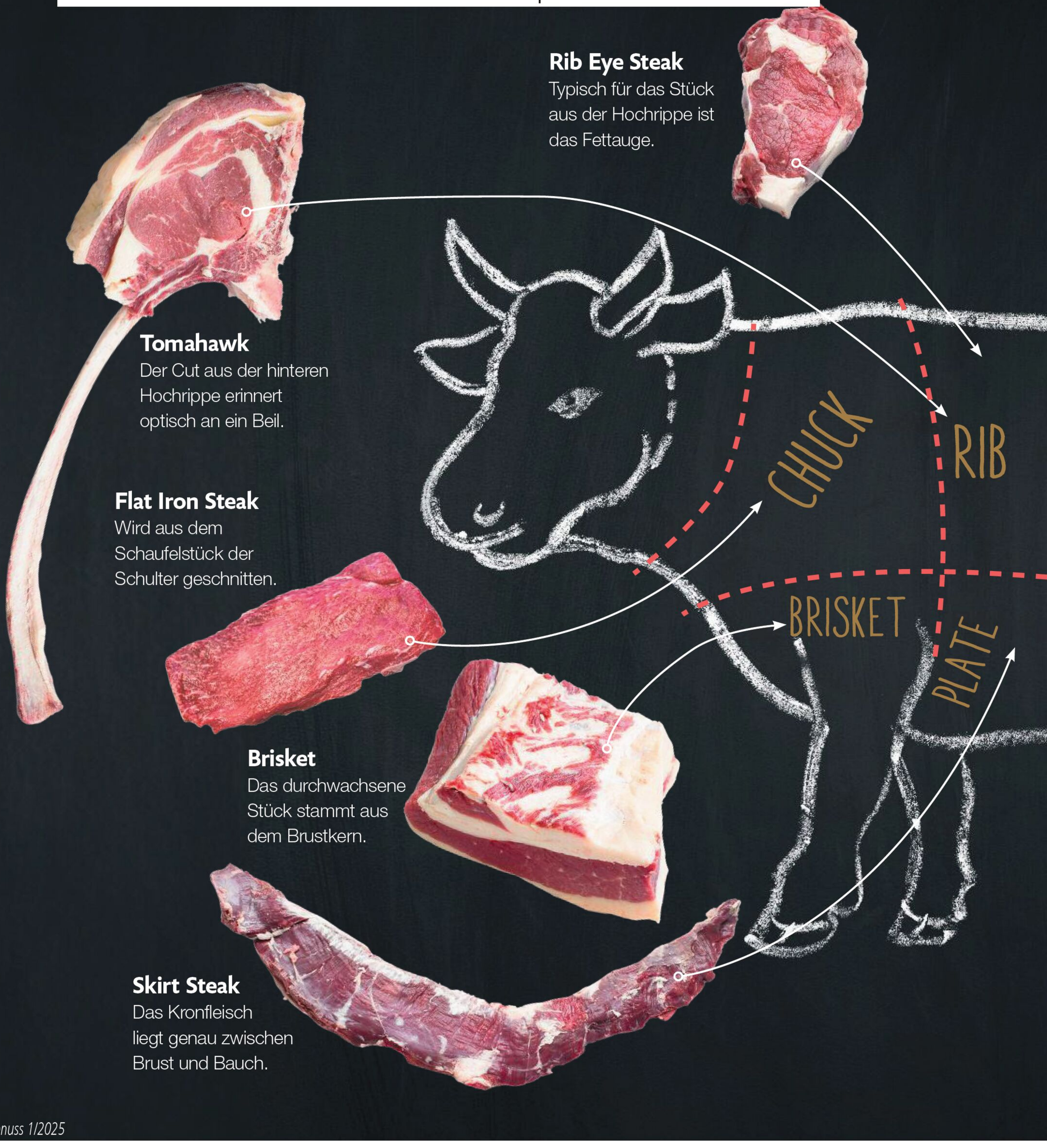


So genießt auch du gesunde und entspannte kulinarische Leckerbissen! Inspiriert von der großen Fan-Gemeinde des Magazins slowly veggie!, kennt dieses Kochbuch das Geheimnis einer achtsamen Ernährung: Einfach mit den Jahreszeiten gehen! Mit ‚Vegetarisch durchs Jahr' wird der vegetarisch-vegane Alltag jetzt so bunt und abwechslungsreich wie nie zuvor.

Überall, wo es Bücher gibt – oder gleich hier entdecken!

WHO IS WHO

T-Bone, Filet Mignon, Tomahawk und Co: Es gibt zahlreiche Stücke aus den verschiedensten Teilen des Rindes. Lernen Sie hier die feinen Unterschiede von bekannten Steaks und spannenden Cuts kennen



Rib Eye Steak
Typisch für das Stück aus der Hochrippe ist das Fettauge.

Tomahawk
Der Cut aus der hinteren Hochrippe erinnert optisch an ein Beil.

Flat Iron Steak
Wird aus dem Schaufelstück der Schulter geschnitten.

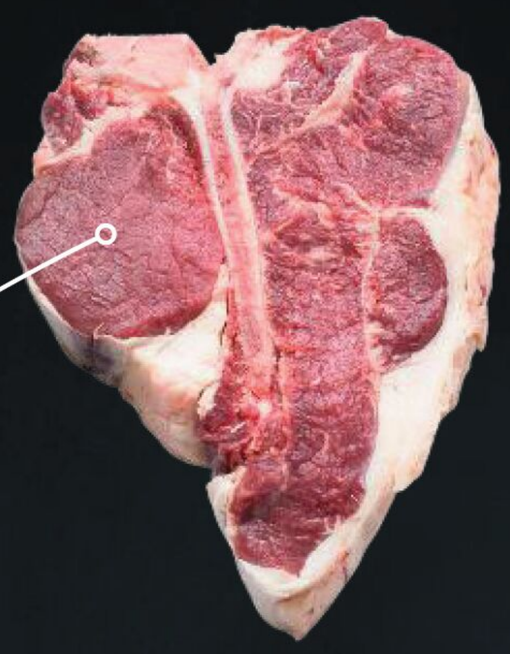
Brisket
Das durchwachsene Stück stammt aus dem Brustkern.

Skirt Steak
Das Kronfleisch liegt genau zwischen Brust und Bauch.

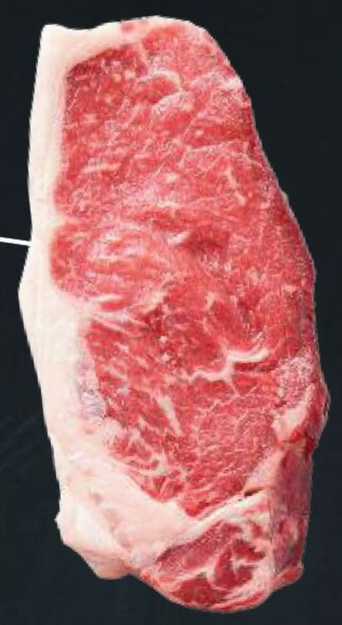
T-Bone Steak
Der Knochen verbindet Roastbeef und ein kleineres Filetstück.



Porterhouse Steak
An einer Seite des Knochens hängt Filet, an der anderen Roastbeef.

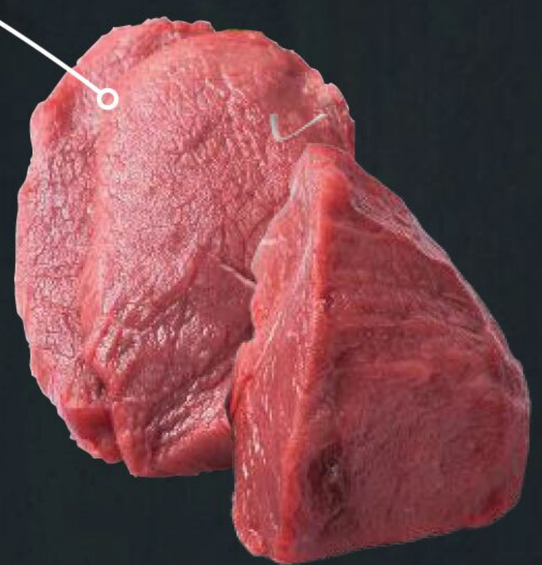


Rumpsteak
Das beliebte Stück ist Teil des Roastbeefs.





Sirloin
Das Hüftsteak ist ein Cut aus dem hinteren Roastbeef bzw. der vorderen Hüfte.



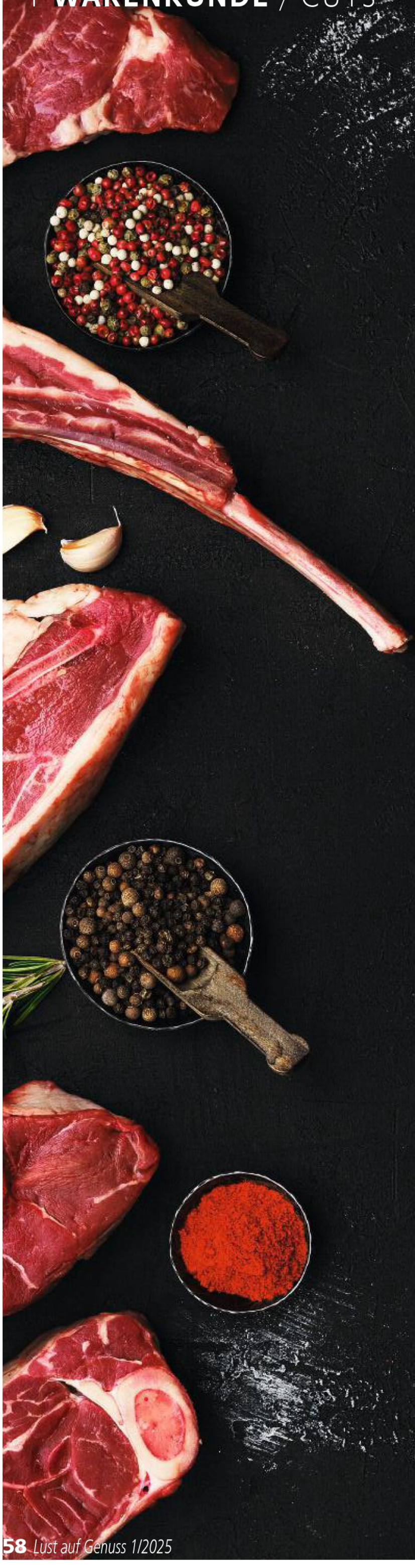
Filet Mignon
Der edle Cut aus dem Filet bringt ca. 80 g auf die Waage.



Flank Steak
Ein BBQ-Klassiker aus dem unteren Bauchlappen.



DETAILLIERTE INFOS AUF SEITE 58



DER GUIDE FÜR DEN PERFEKTEN SCHNITT

Porterhouse Steak Der Cut aus dem hinteren Rücken vereint Roastbeef und Filet. Typisch ist der T-Knochen, an dem die Teile hängen. Das dicke Stück bringt rund 1 kg auf die Waage, verträgt hohe Hitze und eignet sich zum Grillen.

T-Bone Steak Ähnelt sehr dem Porterhouse, auch hier verbindet der charakteristische Knochen Roastbeef und Filet. Allerdings einen kleineren Teil von Letzterem, da das Stück aus der Spitze geschnitten wird. Das marmorierte Fleisch bleibt beim Grillen sehr saftig.

Rumpsteak Wird aus dem Roastbeef geschnitten, das im hinteren Rücken liegt. Der beliebte Cut mit Fettrand weist eine gute Marmorierung auf und eignet sich zum Kurzbraten. Vorher sollte der Fettrand eingeschnitten werden, um Wölbungen zu vermeiden. Roastbeef im Ganzen gelingt im Ofen besonders zart. Die ideale Kerntemperatur beträgt ca. 56 Grad, dann ist das Fleisch medium.

Sirloin Das kräftige Fleisch stammt aus dem hinteren Roastbeef bzw. der vorderen Hüfte und wird von einer breiten Sehne durchzogen. Das ganze Stück bringt bis zu 2 kg auf die Waage, meist werden daraus 4–6 cm dicke Steaks geschnitten. Leicht fasrig und sehr geschmacksintensiv zählt das Fleisch den rustikaleren Sorten.

Filet Mignon Das edle Rinderfilet besteht aus drei Teilen: Kopf, Mittelstück und Spitze. Aus dem Kopf bis in das Mittelstück werden Chateaubriand und Filetsteak geschnitten. Vor und bis in die Spitzen Tournedos und Filet Mignon. Dieser Cut ist butterzart und wiegt um die 80 g. Das ganze Rinderfilet ist auch als Lungenbraten und Tenderloin bekannt. Dieser Teil des Rindes ist geringen Belastungen ausgesetzt, daher ist das Fleisch besonders feinfasrig und mager. Neben dem Kurzbraten ist es roh als Carpaccio und Tatar eine Delikatesse.

Flank Steak Das kräftige Fleisch aus dem unteren Bauchlappen ist in den USA ein BBQ-Klassiker. Dank seiner festen Fasern und ausgeprägten Marmorierung ist es zum schnellen Grillen bei hoher Hitze bestens geeignet. Das Fleisch immer quer zur Faser schneiden – das gilt für alle Steaks, ist aber beim robusten Flank besonders wichtig.

Skirt Steak Das als Saum- und Kronfleisch bekannte Stück ist das Zwerchfell des Rindes und liegt genau zwischen Brust und Bauch. Das stark beanspruchte Muskelfleisch weist eine grobfasrige, feste Struktur auf. Früher beliebt als Suppenfleisch, wird es heute immer populärer zum Grillen.

Brisket Die mit Fett durchzogene Rinderbrust eignet sich ideal zum Langzeitgaren bei niedriger Temperatur im Smoker oder Schmortopf.

Flat Iron Steak Den Namen verdankt der Cut seiner flachen Form, die an ein Bügeleisen erinnert. Das Fleisch stammt aus dem Schaufelstück der Schulter und ist der Geheimtipp vieler Profis.

Tomahawk Steak Der lange Knochen erinnert optisch an das „Tomahawk“ ein ursprüngliches Beil. Das saftige Stück aus der Hochrippe ist eine bewährte Grillspezialität, da der Knochen für Pfannen meist zu groß ist.

Rib Eye Steak Die ausgeprägte Marmorierung und das Fettauge sind charakteristisch für den Cut aus der Hochrippe. Das intensive und saftige Fleisch eignet sich ideal zum Kurzbraten.

Fotos: iStock/martinwimmer/altmodern; Shutterstock/Milanchikov Sergey; StockFood (11)/Boomeart (1), Eising Studio (2), FoodCollection (1), Joerg Lehmann (6), Tre Torri (1)



Wenn die samtige Butter langsam auf dem saftigen Steak zergeht, offenbart sich ein unvergleichlicher Genussmoment

ALLES IN BUTTER

Ob würzig, frisch oder pikant – diese exklusiven Kreationen bereichern Steak, Gemüse & Co. und beweisen, wie vielseitig der beliebte Küchenklassiker sein kann

SVENJA KÖLLMER
ist unsere Test-Expertin in Sachen Feinkost



BARBECUE

Mit seiner dezenten Rauch-Note und der kräftigen Würze von Paprika, Knoblauch und Thymian verwandelt dieser Feinschmecker jede Butter in ein wahres Gourmet-Highlight.
Das gefällt mir: Vegan, glutenfrei und kommt dank bester Zutaten ganz ohne Geschmacksverstärker aus.
Infos: 50 g um 6 Euro, von und über www.laux-deli.de





KRÄUTER

Perfekt, wenn es schnell gehen muss: Für eine köstliche Kräuterbutter einfach ein bis zwei Teelöffel der Gewürzmischung mit zimmerwarmer Butter vermischen und wieder kühl stellen. Genial!
Das gefällt mir: Dieses und viele weitere Produkte tragen das Bio-Siegel.
Infos: 60 g um 6 Euro, von und über www.salze-gewuerze.de

PFEFFER-SENF

Für das besondere Aroma sorgt körniger Pommerysenf und geschroteter Pfeffer. Köstlich zu gegrilltem Rind- und Schweinefleisch!
Das gefällt mir: Die Gourmet-Kochmanufaktur unterstützt soziale Projekte wie die Schwäbische Tafel e. V. oder Social Bee. **Infos:** 100 g um 6 Euro, von gourmet compagnie über www.frischeparadies-shop.de



ZITRONE-PETERSILIE

Mit dem natürlichen Aroma toskanischer Zitronen verfeinert diese Butter herzhafte Speisen wie Risotto, Fisch, Pasta oder gegrilltes Gemüse im Handumdrehen.
Das gefällt mir: Sie wird aus der frisch geschöpften Sahne gewonnen, die bei der Herstellung von Parmigiano Reggiano anfällt.
Infos: 80 g um 6 Euro, von Casa Lombardi über www.better-eat-better.shop



CHILI-RÖSTZWIEBEL

Die harmonische Mischung aus moderater Schärfe und leichter Süße verleiht gegrilltem, gebratenem oder geräuchertem Fleisch die ideale Würze.
Das gefällt mir: Für ihre Produkte verwenden sie ausschließlich Fassbutter von einer Familienkäserei im Allgäu.
Infos: 100 g um 4 Euro, von und über www.butterboyz.de



Fotos: PR (6); privat; StockFood/Olive

MONDÄNE KREATIONEN

Tournedos mit geflämmten Adlerfisch-Schuppen, Rinderfilet im Orangen-Kakao-Rub, vegetarisches Wellington-Filet auf Quitten-Rotkohl und weitere neue Kompositionen warten darauf, entdeckt und nachgekocht zu werden. Viel Vergnügen!

Stielkoteletts mit Carbonara-Kartoffelgratin
Das Kalbfleisch am Knochen brät in einer gusseisernen Pfanne scharf an. So genial zur mit Thymian und Lindenblütenhonig veredelten Jus.

REZEPT AUF SEITE 70

Fotos: Stockfood Studios/Julia Hoersch (10)

Butternut-Steaks, Kimchi-Ranch-Dip und Shoestring-Fries

Kartoffeln in krossen Sticks, fermentierter Chinakohl im Dip und Kürbis mit einzigartigem Umami-Geschmack: Wir präsentieren Gemüse in seiner Bestform.

REZEPT AUF SEITE 70

IN SCHALE GEWORFEN

Surf & Turf Ceviche auf Süßkartoffelcreme

Marinierte Garnelen und Rinderfilet übernehmen die Hauptrolle in dieser modernen Interpretation. Delikate Nebendarsteller sind grüner Koriander, geflämmter Mais und rote Zwiebel-Pickles.

REZEPT AUF SEITE 70

In Roter Bete gebeizter Lachs, Labneh und Tahini-Flammkuchen-Sticks

Ein kulinarischer Traum aus 1001 Nacht: Nach 20 Stunden in erdigem Salz trifft der Fisch auf orientalische Klänge.

REZEPT AUF SEITE 71

BESTE GRÜSSE AUS ASIEN

Tournedos mit geflämmten Adlerfisch-Schuppen

Zu diesem vorzüglichen Duett gesellen sich gebratener Sushi-Reis, Pak Choi, Lauchzwiebeln und eine süß-scharfe Birnen-Ingwer-Marinade. WOW!

REZEPT AUF SEITE 72

Vietnamesische Fischkoteletts mit Papayasalat

So wohlschmeckend und harmonisch dazu: eine asiatische Jus aus Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Fischfond, Austern- und Sojasauce.

REZEPT AUF SEITE 72

Flanksteak und Hummer vom Grill

Die de-luxe-Version des Surf and Turf wird komplettiert von würzigen Miso-Möhren, buttrigem Kartoffelstampf und einer cremigen Kurkuma-Hollandaise.

REZEPT AUF SEITE 73

EXQUISITE KREATIONEN

Tofusteaks zu Cashew-Grünkohl und Duftreis

Eine Glasur aus Mirin, Sojasauce, Ketchup und braunem Zucker schenkt dem Tofu aufregende Würze und einen genialen Look.

REZEPT AUF SEITE 73

AUFREGEND ANDERS



Rinderfilet im Orangen-Kakao-Rub mit Bete-Salat

Einfach wunderbar: Wildkräuter und ein Zitrus-Dressing unterstreichen die erdigen Noten der bunten Bete.

REZEPT AUF SEITE 74

Vegetarisches Wellington-Filet auf Quitten-Rotkohl

Goldbraun gebackener Teig und eine Masse aus Champignons, Spinat, Nüssen und Parmesan umhüllen die Portobello-Pilze. So köstlich – Fleisch vermisst hier niemand!

REZEPT AUF SEITE 74

Moderne, innovative Rezepte – und

Gewusst wie

Fisch zu beizen ist gar nicht so schwer, wenn man ein paar Dinge beachtet: Handelt es sich um ein dickes Stück Fisch (wie bei der Lachsseite auf der rechten Seite), dann braucht die Beize, die ja zum Großteil aus groben Salzkörnern besteht, eine ganze Weile, bis sie von der Oberseite durch den Fisch nach unten durchgedrungen ist. Lässt man den Fisch nun aber zu lange in der Beize, dann laugt die Oberseite aus, sie wird trocken und zäh. Daher ist es eine gute Lösung, den Fisch nach etwa 10 Stunden zu wenden und von der anderen Seite mit Beize zu bedecken.

GETRÄNKE-TIPP

Passende Weine finden Sie auf S. 88/89



Stielkoteletts mit Carbonara-Kartoffelgratin

Bild auf Seite 60

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Schalotten
150 g Guanciale (italienische Speckspezialität aus der Schweinebacke)
4 EL Olivenöl, 500 g Schlagsahne
Salz, 1 kg festkochende Kartoffeln
2 Kalbs-Stielkoteletts (à ca. 270 g; beim Metzger vorbestellen)
2 EL Butter, Pfeffer, 4 Stiele Thymian
2 EL Lindenblütenhonig
100 ml trockener Weißwein
200 ml Kalbs- oder Rinderfond (Glas; oder selbst gekochte Brühe, Rezepte siehe auf Seite 36/37)
1–2 TL Stärke, 3 Stiele Petersilie

1 Schalotten abziehen, wie den Speck fein würfeln und beides in 1 EL Öl glasig dünsten. Sahne angießen, mit Salz würzen, Sauce 5 Minuten köcheln lassen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Kartoffeln waschen, schälen und mit einer Mandoline (feiner Küchenhobel) in dünne Scheiben hobeln. Kartoffelscheiben aufrecht in eingeölte Auflaufform schichten. Sahne-Mix über die Kartoffeln gießen. Gratin im Ofen in 40–50 Minuten goldbraun backen.

3 In gusseiserner Pfanne übriges Öl (ca. 2 EL) erhitzen. Fleisch bei starker Hitze je Seite 30–60 Sekunden im Öl anbraten. Butter zugeben, salzen, pfeffern. Fleisch aus der Pfanne auf den Backofenrost legen (Blech darunterschieben), am Ende der Gratin-Backzeit im Ofen 8–10 Minuten mitgaren. Dann herausnehmen und kurz ruhen lassen.

4 Thymian und Honig in die Pfanne zum Bratensatz geben, unter Rühren aufkochen. Wein angießen, fast völlig einkochen. Fond angießen, zur Hälfte einkochen, Sauce dabei mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke leicht binden. Petersilie fein schneiden. Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen, mit Sauce, Gratin, Petersilie anrichten.



Butternut-Steaks, Kimchi-Ranch-Dip und Shoestring-Fries

Bild auf Seite 61

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 großer Butternut-Kürbis (ersatzweise 2 kleine), 2 EL helle Miso-Paste
3 EL Olivenöl, 1 TL gem. Kreuzkümmel, ½ TL Chiliflocken
1 TL Oregano, ½ TL Pimentón (geräuchertes Paprikapulver), Salz
4 große mehligkochende Kartoffeln
150 g Kimchi (Abtropfgewicht 120 g)
80 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
2 EL Mayonnaise, Pfeffer
ca. 1 l Rapsöl zum Frittieren
4 Stiele Koriander

1 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Kürbis schälen, Enden abschneiden. Kürbis in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, diese auf ein Blech mit Backpapier legen.

2 Miso-Paste, Olivenöl, Kreuzkümmel, Chili, Oregano, Pimentón glatt rühren. Kürbisscheiben dünn damit bestreichen, salzen. Im Ofen 40–50 Minuten backen, dabei alle 10 Minuten mit Marinade dünn bestreichen.

3 Inzwischen Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben hobeln. Diese in sehr feine Streifen schneiden. Streifen in reichlich kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und auf einem Küchentuch gut abtropfen lassen.

4 Für die Ranchsauce Kimchi in einem Sieb abtropfen lassen, dann fein hacken. Joghurt mit Mayonnaise und Kimchi verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Öl in einem tiefen Topf erhitzen. Kartoffelstreifen im heißen Öl knusprig frittieren, dabei mit einem Schaumlöffel vorsichtig im Fett bewegen. Fries aus dem Fett heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salzen.

6 Kürbis aus dem Ofen nehmen, mit Koriandergrün bestreuen und mit Kimchi-Ranch-Dip und Shoestring-Fries anrichten.



Surf & Turf Ceviche auf Süßkartoffelcreme

Bild auf Seite 62

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Flambierbrenner

2 große Süßkartoffeln
8 Garnelen (mit Kopf und Schale)
1 Schalotte, 50 g Staudensellerie
½ rote Chilischote
½ TL Korianderkörner, Salz
3 rote Zwiebeln
1 TL brauner Zucker
2 EL Weißweinessig
2 EL Öl zum Braten
300 g Rinderfilet (am besten von der Filetspitze)
6–8 Mini-Maiskolben
2 Lauchzwiebeln
5 EL Limettensaft (frisch gepresst, von 1–2 Limetten)
120 g Butter
10 Stiele Koriandergrün

1 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Süßkartoffeln waschen und mit einer Gabel rundum mehrmals einstechen. Süßkartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Blech im vorgeheizten Ofen in ca. 45 Minuten weich backen.

2 Garnelenköpfe vorsichtig abziehen, das Garnelenfleisch aus den Schalen pulen, dabei den schwarzen Darmfaden entfernen. Garnelenfleisch zugedeckt kalt stellen.

3 Für den Garnelenfond Garnelenschalen und -köpfe gründlich waschen, abtropfen lassen. Schalotte abziehen, fein würfeln. Sellerie waschen, putzen, entfädeln und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, entkernen, eine Hälfte in feine Streifen schneiden.

4 Abgetropfte Garnelenschalen und -köpfe, Schalotten- und Selleriewürfel, Koriandersaat sowie Chilistreifen mit 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen, leicht salzen.

dennoch in bester Kochtradition

5 Das Ganze 10 Minuten leise köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und den Fond 20 Minuten ziehen lassen. Kalt stellen.

6 Zwiebeln abziehen. 2 Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und in einer Schüssel mit 1 Prise Salz, Zucker und Essig verkneten, bis sie weich werden. Die Zwiebelringe beiseitegestellt ziehen lassen.

7 In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, das Rinderfilet darin bei starker Hitze rundum braun anbraten, dabei mit Salz würzen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitegestellt abkühlen lassen.

8 Maiskolben putzen und je nach Größe quer halbieren oder dritteln. Dann in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

9 Für die Tigermilch (so nennt man die scharfe Marinade für Ceviche) die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Übrige Chilischote fein würfeln. Übrige rote Zwiebel sehr fein würfeln und mit den Chiliwürfelchen sowie den Lauchzwiebelringen in einem Sieb mit kochendem Wasser überbrühen. Dann abtropfen lassen.

10 Den Garnelenfond durch ein feines Sieb passieren. 5 EL Garnelenfond mit dem Limettensaft verrühren (übrigen Fond anderweitig verwenden, z. B. für Fischsuppe oder Pasta-Saucen). Den abgetropften Lauchzwiebel-Chili-Mix daruntermischen. Garnelen längs halbieren. Rindfleisch in hauchdünne Scheiben schneiden, mit Garnelen und der Tigermilch vermengen. 20 Minuten kalt stellen und durchziehen lassen.

11 Inzwischen in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze die Butter leicht bräunen. Die Nussbutter vom Herd ziehen. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und vorsichtig schälen. Butter durch ein Metallsieb abseihen. Süßkartoffeln mit der Butter (am besten in einer Küchenmaschine, sonst mit einem Kartoffelstampfer) zu einer feinen Creme verarbeiten. Die Süßkartoffelcreme mit Salz abschmecken.

12 Korianderblätter abzupfen. Die Maiskölbchen mit dem Flambierbrenner rundum abflämmen, mit Salz würzen. Tigermilch evtl. von der Fleisch- und Garnelen-Ceviche abstreifen. Ceviche salzen und mit der Süßkartoffelcreme und dem Mais auf Tellern anrichten. Mit Koriander sowie den Zwiebel-Pickles garnieren und servieren.



In Roter Bete gebeizter Lachs, Labneh und Tahini-Flammkuchen-Sticks

Bild auf Seite 63

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten plus Warte-/Kühlzeit: ca. 20 Stunden

Zutaten für ca. 6 Portionen

FÜR DEN LACHS

400 g Rote Bete
1 kleines Bund Dill
200 g Zucker
400 g grobes Salz
2 EL fein abgeriebene Bio-Orangenschale, 1 EL Fenchelsamen
1 TL schwarze Pfefferkörner
1 ganze Lachsseite (mit Haut; mit etwa 1,2 kg Gewicht)

FÜR DIE BEILAGEN

250 g cremiges Tahini (Sesampaste)
80 g flüssiger Honig
250 g Mehl sowie etwas Mehl zum Arbeiten
3 EL Olivenöl, Salz
100 g Butter
2 EL Zitronensaft und 2 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
800 g frische Schwarzwurzeln
300 g griechischer Joghurt
1 Kästchen (rote) Kresse bzw. Sprossen, z. B. von Rettich oder Radieschen, Pfeffer

1 Am Vortag für den Lachs die Rote Bete schälen und fein reiben. Die Dillfähnchen abzupfen und fein schneiden. Rote Bete, Dill, Zucker, grobes Salz, Orangenschale, Fenchelsaat und die Pfefferkörner mischen.

2 Den Lachs nach Bedarf noch entgräten. Lachs abbrausen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten auf eine große Platte (oder ein Backblech, das in den Kühlschrank passt) legen und die Mischung gleichmäßig darauf verteilen. Alles gut mit Folie abdecken. Zum Beschweren des Lachsfilets z. B. eine kleine Auflaufform mit Konservendosen füllen und auf den Fisch stellen. Lachs für 10 Stunden kalt stellen.

3 Nach 10 Stunden den Salz-Mix mit einem Backpinsel vom Lachs entfernen. Lachs mit der Hautseite nach oben drehen und nun diese Seite mit der Salzmischung bedecken. Das Lachsfilet erneut gut mit Folie abdecken und beschweren und für weitere 10 Stunden kalt stellen. (Siehe auch die Info ganz links am Seitenrand.)

4 Am nächsten Tag den Lachs aus der Beize nehmen, vorsichtig mit Küchenpapier abwischen und zugedeckt kalt stellen.

5 Inzwischen den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Flammkuchen-Sticks Tahini und Honig verrühren. Mehl mit 125 ml Wasser, Olivenöl und ½ TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem dünnen Fladen ausrollen. Dünn mit Tahini-Mischung bestreichen und mit einem Teigrädchen (oder Messer) in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Streifen nebeneinander auf ein Blech mit Backpapier legen, mit etwas Salz bestreuen und im vorgeheizten Ofen in 8–10 Minuten knusprig backen.

6 Butter in einem Topf erhitzen, bis sie hellbraun ist. Topf mit der Nussbutter vom Herd nehmen. In einer großen Schüssel kaltes Wasser mit Zitronensaft verrühren. Schwarzwurzeln putzen: Die Enden abschneiden, die Wurzeln schälen, dann die geschälten Stangen sofort ins Zitronenwasser geben.

7 Backofentemperatur auf 180 Grad reduzieren. Schwarzwurzeln auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann mittig auf ein mit Backpapier bedecktes Blech legen. Schwarzwurzeln mit brauner Butter beträufeln, mit etwas Salz würzen. Backpapier über dem Gemüse zu einem Päckchen verschließen und dieses auf mittlerer Schiene in den heißen Ofen schieben. Schwarzwurzeln in ca. 30 Minuten weich garen.

8 Inzwischen Joghurt mit 1 TL Zitronenabrieb verrühren und mit etwas Salz abschmecken. Kresse vom Beet schneiden.

9 Lachs mit einem sehr scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden. Lachs mit Schwarzwurzeln, Flammkuchen-Sticks und Joghurt auf Tellern anrichten. Mit restlichem Zitronenabrieb, Kresse und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

Ein Hauch Fernweh weht durch diese

Den Tofu vorbereiten

Damit Tofu richtig schön kross gebraten gerät, lohnt es sich, ihn zu pressen. Und so macht man das (für das Rezept Tofusteaks ganz rechts): Die Tofublöcke waagerecht halbieren, sodass 4 „Steaks" à etwa 1,5 cm entstehen. Tofu rundum salzen, in ein breites Sieb über einer Schüssel legen. Mit Küchenpapier bedecken und mit einem schweren Gegenstand (z. B. Konservendosen, einem Holzbrett) beschweren. Den Tofu etwa 1 Stunde pressen, um die überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.



Tournedos mit geflämmten Adlerfisch-Schuppen

Bild auf Seite 64

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten plus Warte-/Kühlzeit: ca. 4 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Flambierbrenner

400 g Sushi-Reis, 10 g frischer Ingwer
1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe
1 reife Birne, 40 ml Sojasauce
1 EL flüssiger Honig, 30 ml Mirin (Reiswein), 1 EL geröstetes Sesamöl
Pfeffer, 8 Tournedos (Rinderfiletsteaks à ca. 80 g), 8 Lauchzwiebeln
4 Mini-Pak-Choi, 180 g Adlerfischfilet (oder anderer weißer, festfleischiger Fisch), 2 EL schwarze Sesamsamen
6–7 EL Pflanzenöl, Meersalzflocken

1 Reis (im Reiskocher) zubereiten, er sollte gar und leicht klebrig sein. In mit Backpapier ausgelegter rechteckiger Form verteilen, gut andrücken. Ca. 3 Stunden erkalten lassen.

2 Ingwer, Schalotte, Knoblauch schälen, fein reiben bzw. schneiden. Birne schälen, reiben. Sojasauce, Honig, Mirin, Sesamöl, Ingwer, Schalotte, Birne, Knoblauch verrühren, pfeffern. Fleisch und Marinade in Schale schichten, zugedeckt mind. 1 Stunde kalt stellen.

3 Lauchzwiebeln putzen, Pak Choi längs halbieren, waschen, beides abtropfen lassen. Fischfilet in dünne Scheiben schneiden. Sesam in Pfanne ohne Fett leicht rösten.

4 Reis mithilfe des Papiers aus der Form heben, in kleine Riegel schneiden. Je 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Reisriegel darin bei starker Hitze portionsweise beidseitig goldbraun braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, warm stellen.

5 Fleisch aus der Marinade heben, im übrigen Öl in der Pfanne je Seite 2–3 Minuten braten. Auf Teller ruhen lassen. Gemüse in der Pfanne scharf anbraten, mit Marinade ablöschen. Fisch schuppenartig aufs Fleisch legen. Mit Brenner abflämmen, bis der Fisch gar ist und leichte Röstspuren hat. Mit Salzflocken, Sesam bestreuen. Alles servieren.



Vietnamesische Fischkoteletts mit Papayasalat

Bild auf Seite 65

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE BEILAGEN

200 g Möhren
½ grüne Papaya (ca. 400 g; gibt es im Asia-Supermarkt, ersatzweise stattdessen Kohlrabi verwenden)
3 Lauchzwiebeln
1 EL brauner Zucker
3 EL Limettensaft
4–5 EL Fischsauce
1 kleine rote Chilischote
2 EL Erdnusskerne (geröstet, aber ungesalzen)
2 Stiele Koriander
2 Stiele Thai-Basilikum

FÜR DEN FISCH

1 TL schwarze Pfefferkörner
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
10 g frischer Ingwer
4 Lauchzwiebeln
4 Fischkoteletts, z. B. vom Kabeljau (à ca. 250 g und etwa 3 cm dick)
Salz, 2–3 EL Öl
3 EL Sojasauce
5 EL Fischsauce
200 ml Fischfond (aus dem Glas oder ersatzweise stattdessen einfach nur Wasser verwenden)
1 EL Oyster-Sauce (Asienregal)
brauner Zucker
1 TL Speisestärke
1 rote Chilischote

1 Für den Papayasalat die Möhren putzen und schälen. Papaya schälen und die Kerne im Inneren mit einem Löffel entfernen. Möhren und Papaya in feine Streifen schneiden (siehe den Tipp unter dem Rezept). Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und schräg in feine Ringe schneiden.

2 Zucker, Limettensaft und Fischsauce verrühren. Chili nach Belieben entkernen, in feine Ringe schneiden und in das Dressing rühren. Erdnüsse grob hacken. Koriander mitsamt den dünnen Stielen grob schneiden bzw. hacken. Thai-Basilikumblätter abzupfen.

3 Gemüsestreifen, Lauchzwiebeln, Kräuter, Erdnüsse und Dressing mischen und den Salat zugedeckt ziehen lassen.

4 Für den Fisch die Pfefferkörner in einem Mörser fein zerstoßen. Schalotten abziehen, in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen, in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, dann längs in lange, sehr feine Streifen schneiden. Die Lauchzwiebelstreifen in reichlich eiskaltes Wasser legen. Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

5 Fischkoteletts mit etwas gemörsertem Pfeffer und mit Salz würzen. Öl in einem beschichteten Bräter (oder in einer breiten ofenfesten Pfanne) erhitzen. Koteletts darin von beiden Seiten bei starker Hitze scharf anbraten, dann aus dem Bräter nehmen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer im Bräter hellbraun anbraten. Mit Sojasauce, Fischsauce und Fischfond ablöschen bzw. auffüllen. Austernsauce dazugeben, aufkochen. Sauce mit Salz und Zucker abschmecken und mit der in wenig kaltem Wasser aufgelösten Stärke leicht binden.
Die Fischkoteletts wieder zufügen und im vorgeheizten Ofen auf der 2. Schiene von unten 12–15 Minuten schmoren.

6 Lauchzwiebeln in einem Sieb abtropfen lassen. Chili nach Belieben entkernen und in feine Ringe bzw. Streifen schneiden. Fisch aus dem Ofen nehmen, Lauchzwiebeln und Chili darauf verteilen. Mit dem evtl. übrigen gemörserten Pfeffer bestreuen und zusammen mit dem Papayasalat servieren.

Tipp: In vielen Asienläden findet man sogenannte Papaya-Slicer, denn in Ländern wie Thailand und Vietnam macht man aus grüner, also unreifer Papaya sehr gerne einen scharfen Salat. Die im unreifen Zustand noch harte Frucht lässt sich damit besonders gut in dünne Streifen schneiden. Das geht natürlich auch mit einem handelsüblichen Julienne-Schneider oder mit einer Mandoline und einem Messer. Aber so ein Spezial-Tool macht's einfacher.

schönen Gerichte aus aller Welt



Flanksteak und Hummer vom Grill

Bild auf Seite 66

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 95 Minuten
plus Marinierzeit: über Nacht / mind. 8 Stunden
Zutaten für 6 Portionen

4 Knoblauchzehen
4 Zweige Rosmarin
150 ml Ketjap Manis (süße Sojasauce, gibt es in Asienläden), 5 EL Olivenöl
1 kg Flanksteak (küchenfertig)
2 Hummer (à ca. 600 g; siehe dazu die Info unter dem Rezept; ersatzweise Langusten oder Riesengarnelen stattdessen verwenden)
600 g mehligkochende Kartoffeln
Salz, 2 Bund Möhren
ca. 160 g Butter, 2 Eigelb (Eier: Gr. M)
2 EL trockener Weißwein
1 TL gemahlene Kurkuma
ca. 1 EL Zitronensaft, 2 EL helle Miso-Paste, 100–130 ml Milch
1 EL Limettensaft und evtl. ca. 1 EL fein abgeriebene Bio-Limettenschale
Pfeffer, Meersalzflocken
evtl. ein paar Petersilienblättchen

1 Am Vortag den Knoblauch abziehen und durchpressen, Rosmarinnadeln abzupfen. Beides mit Ketjap Manis und 3 EL Olivenöl zu einer Marinade verrühren. Das Flanksteak in die Marinade legen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren.

2 Am nächsten Tag die Hummerschwänze durch Drehen vom Brustpanzer ablösen, mit einer Küchenschere seitlich aufschneiden. Schwanzfleisch herauslösen und den Darm entfernen. Scheren und Gelenke vom Kopf abdrehen und mit der Rückseite eines schweren Messers leicht aufschlagen. Fleisch vorsichtig herausnehmen, kalt abbrausen, trocken tupfen und kalt stellen.

3 Kartoffeln waschen, schälen, klein schneiden und in reichlich leicht kochendem Salzwasser in ca. 20 Minuten weich kochen.

4 Möhren schälen, etwas vom zarten Grün dranlassen. Möhren längs halbieren, schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Dann abkühlen lassen. Einen Grill vorbereiten bzw. anheizen. Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

5 Für die Hollandaise 100 g Butter zerlassen. Eigelbe, Weißwein und 1 Prise Salz in einem Schlagkessel über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Zerlassene Butter langsam nach und nach unter ständigem Rühren dazugeben, bis eine cremig-dickliche Sauce entsteht (Achtung, es soll nicht kochen!). Sauce mit Salz, Kurkuma und Zitronensaft abschmecken, zugedeckt warm stellen.

6 Miso, übrige 2 EL Olivenöl und 2 Prisen Salz verrühren, mit den Möhren vermengen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen.

7 Kartoffeln abgießen und im heißen Topf gut ausdämpfen lassen. 100 ml Milch mit 2 EL Butter erhitzen und zu den Kartoffeln geben, mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Evtl. noch mehr Milch zugeben. Mit Salz würzen, zugedeckt warm halten.

8 Flanksteak aus der Marinade nehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Auf dem heißen Grill von jeder Seite 4–5 Minuten grillen, dann ca. 5 Minuten ruhen lassen.

9 Übrige Butter (ca. 40 g) schmelzen, mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Hummerfleisch in einer Grillschale auf den heißen Grill stellen. Nach 3 Minuten wenden und mit reichlich Limettenbutter bestreichen. Weitere 4–6 Minuten garen.

10 Das Steak nach Belieben dünn aufschneiden (quer zur Faser), mit Pfeffer übermahlen und mit Salzflocken würzen. Nach Belieben etwas Limettenschale fein über Fleisch und Hummer abreiben. Beides mit Miso-Möhren, Stampf (evtl. mit etwas fein geschnittener Petersilie bestreut) sowie der Kurkuma-Hollandaise servieren.

Info: Die Hummer sollten vom Händler bereits vorgekocht, aber noch nicht komplett durchgegart sein. Oder Sie kaufen gute TK-Ware mit der Bezeichnung „High Pressure". Bei diesem Verfahren werden die Hummer direkt nach dem Fang vor Ort schockgefroren. Vor der Verwendung die Hummerhälften im Kühlschrank schonend auftauen lassen, evtl. über Nacht. Hummer sollten, wie Krustentiere und Fische generell, zudem immer aus nachhaltigem, MSC-zertifiziertem Fang stammen.



Tofusteaks zu Cashew-Grünkohl und Duftreis

Bild auf Seite 67

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

2 Tofu-Blöcke (à 200 g), Salz
2 Stängel Zitronengras, 300 g Reis (Basmati), 600 g zarter Grünkohl (geputzt gewogen), 4 Stiele Minze
6 Stiele Koriandergrün
80 g Cashewkerne, 5 EL Pflanzenöl
100 ml Cashewdrink natur, ungesüßt
1–2 EL Cashewmus, Pfeffer
ca. 3 EL Kartoffelstärke
4 EL Mirin (süßer Koch-Reiswein, im Asienregal), 3 EL Sojasauce
4 EL Ketchup, 2 EL brauner Zucker

1 Den Tofu vorbereiten (siehe den Tipp ganz links). Inzwischen Zitronengras putzen: Enden abschneiden, holzige äußere Teile entfernen, Stangen quer halbieren. Mit schwerem Gegenstand leicht plattieren. Reis gründlich waschen, gut abtropfen lassen. Mit Zitronengras und etwas Salz zubereiten (am besten im Reiskocher).

2 Grünkohlblätter waschen, trocken schütteln, evtl. grob hacken. Minze- und Korianderblätter abzupfen. Cashews in einer heißen Pfanne ohne Öl hellbraun rösten. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Grünkohl darin scharf anbraten, salzen. Cashewdrink und Cashewmus glatt rühren, unterrühren, cremig einkochen lassen. Sauce mit Salz abschmecken und zugedeckt warm halten.

3 Gepressten Tofu mit Küchenpapier abtupfen, pfeffern, rundum mit Stärke bestäuben. Überschüssige Stärke abklopfen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin beidseitig braun braten. Mirin, Sojasauce, Ketchup und Zucker verrühren. Zum Tofu gießen, sirupartig einkochen lassen. Tofu dabei mehrmals wenden, um ihn rundum zu glasieren.

4 Grünkohl und Tofu anrichten, mit Minze, Koriander und Cashews bestreuen. Reis mit einer Gabel auflockern, das Zitronengras entfernen. Reis getrennt dazuservieren.

Pilze, dunkler Kakao, Käse und Senf:

Die Größe macht's

Was ist der Unterschied zwischen Portobello-Pilzen und normalen Champignons? Eigentlich sind Portobellos nichts anderes als sehr groß gezüchtete Champignons, wenngleich das Fleisch der Pilzriesen als etwas fester und evtl. schmackhafter gilt. Meist greift man zu Portobellos, wenn man ihre Form nutzen möchte, sie also beispielsweise füllt, als Ganzes grillt oder – wie beim Rezept Vegetarisches Wellington-Filet rechts – ihre dekorativen Hüte als optisches Highlight in die Füllung packt.



Rinderfilet im Orangen-Kakao-Rub mit Bete-Salat

Bild auf Seite 68

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
plus Marinierzeit: mind. 6 Stunden / über Nacht
Zutaten für 6 Portionen

FÜR DAS FLEISCH
1 EL schwarze Pfefferkörner
2 EL Kakao-Nibs (siehe dazu auch die Info unter dem Rezept)
1 Zehe junger Knoblauch
4 EL brauner Zucker
1 EL Kakaopulver
1 EL fein abgeriebene Bio-Orangenschale
½ TL gemahlener Zimt
1 ganzes Rinderfilet (mit 1,5–1,8 kg Gewicht, küchenfertig pariert), Salz

AUSSERDEM
600 g kleine bunte Beten (z. B. Rote, Gelbe Bete und Ringelbete)
10 Stiele Thymian
1 Bio-Orange
1 Zehe junger Knoblauch
6 EL Zitronensaft
2 EL Ahornsirup, Salz
Pfeffer, 8 EL Olivenöl
300 g Wildkräutersalat oder ein anderer kleinblättriger Salat der Saison
Meersalzflocken

1 Am Vortag für den Rub Pfefferkörner, Kakao-Nibs und die abgezogene Knoblauchzehe in einem Mörser fein zerstoßen und mit braunem Zucker, Kakaopulver, Orangenschale sowie Zimt mischen.

2 Rinderfilet mit Küchenpapier trocken tupfen und mit dem Rub rundum einreiben. Das Filet zugedeckt im Kühlschrank marinieren lassen: mindestens 6 Stunden, am besten aber über Nacht.

3 Am nächsten Tag einen Grill vorbereiten bzw. aufheizen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Filet aus dem Kühlschrank nehmen, temperieren lassen.

4 Die Beten putzen, schälen, halbieren, in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. Thymianblättchen abzupfen. Orange heiß waschen, trocken tupfen und ca. 1 EL Orangenschale fein abreiben. Den Orangensaft auspressen und beiseitestellen. Die Knoblauchzehe halbieren. Die Bete-Spalten mit Thymian, Orangenschale, 4 EL Zitronensaft, Knoblauch, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl mischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Die Beten im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten garen. Dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Den Ofen angeschaltet lassen.

5 Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen, dann rundum mit Salz würzen. 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem großen Bräter erhitzen und das Filet darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum anbraten. Fleisch aus der Pfanne heben und auf einen Backofenrost umsetzen. Auf der mittleren Schiene in den 180 Grad heißen Ofen schieben und ein mit Backpapier belegtes Backblech darunterschieben, um den abtropfenden Garsaft aufzufangen. Rinderfilet in ca. 35 Minuten zu Ende garen (evtl. mit einem Thermometer die Kerntemperatur prüfen, bei 56 bis 59 Grad ist es medium).

6 Inzwischen Kräuter- bzw. Salatblättchen waschen, trocken schütteln. 4 EL Orangensaft mit 2 EL Zitronensaft und 2 EL Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

7 Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und noch mindestens 5 Minuten ruhen lassen. Die abgekühlten Bete-Spalten mit Kräuter- bzw. Salatblättchen und dem Zitrus-Dressing vorsichtig vermengen und den Salat mit Salz abschmecken. Fleisch dünn aufschneiden, mit Pfeffer übermahlen, mit Salzflocken bestreuen und mit dem Salat servieren.

Info: Dass dunkle Schokolade gut zu Fleisch passt, das beweisen Spezialitäten wie die berühmte mexikanische Sauce „Mole Poblano" schon lange. Hier in diesem Rinderfilet-Rezept bringen Kakao-Nibs bitter-herbe Noten und angenehmen Crunch in die Rub-Gewürzmischung. Die knusprigen Stückchen von Kakaobohnenkernen sind dabei überhaupt nicht süß, wie man das von Kakao annehmen würde, eignen sich aber natürlich dennoch bestens auch für Gebäck aller Art.



Vegetarisches Wellington-Filet auf Quitten-Rotkohl

Bild auf Seite 69

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 85 Minuten
Zutaten für 4–6 Portionen
Außerdem: kleine Ausstechförmchen (z. B. Herbstlaub, Blätterformen)

750 g braune Champignons
2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe
200 g Babyspinat
50 g Walnusskerne
50 g Haselnusskerne
6 Stiele Thymian
4 Portobello-Pilze (Riesen-Champignons, siehe dazu auch die Info links am Seitenrand)
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Rolle Blätterteig (ca. 270 g)
etwas Mehl zum Arbeiten
100 g Parmesan
2 EL körniger Senf
1–2 Eigelb
½ Kopf Rotkohl
Zucker, 1 Quitte
1 EL Butter
2 EL Zitronensaft
3 Stiele Petersilie

1 Die braunen Champignons putzen und vierteln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln bzw. hacken. Spinat waschen, trocken schütteln. Walnüsse und Haselnüsse fein hacken. Thymianblättchen abzupfen. Portobello-Pilze putzen.

2 In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die braunen Champignons darin rundum anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, unter Rühren 3 Minuten mitbraten. Spinat dazugeben, unter Rühren zusammenfallen lassen. Mischung mit Salz, Pfeffer, Thymian würzen. Abkühlen lassen, dann fein hacken.

3 Die übrigen 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Portobello-Pilze darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten der

ein Fest der Aromen

großen Hüte hellbraun anbraten. Die Pilze beiseitestellen und abkühlen lassen.

4 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Blätterteig auf einem mit Backpapier belegten Blech entrollen. Einen ca. 4 cm breiten Streifen vom Blätterteig abschneiden und auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen. Parmesan fein reiben.

5 Pilzmischung mit, Senf, Nüssen sowie dem geriebenen Parmesan vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilzmasse mittig auf dem Blätterteig auf dem Backpapier verteilen, dabei rundum einen etwa 2 cm breiten Rand frei lassen. Die Portobello-Hüte mittig auf der Fülllung verteilen und leicht andrücken.

6 Teigrand dünn mit etwas verquirltem Eigelb bestreichen, über die Füllung nach innen einklappen. Teig über der Füllung zur Rolle formen und die Enden mit den Fingern fest zusammendrücken, sodass alles gut verschlossen ist. Die Teigrolle vorsichtig so drehen, dass die Teignaht nun unten liegt. Den Teig mit einem kleinen Messer 3- bis 4-mal dünn einritzen, dabei aber nicht ganz durchschneiden.

7 Vom restlichen Teig verschiedene kleine Blätter-Motive ausstechen. Das Veggie-Wellington dünn mit etwas Eigelb bestreichen und mit den Blättern belegen. Blätter ebenfalls dünn mit Eigelb bestreichen. Die gefüllte Teigrolle im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene in ca. 25 Minuten goldbraun backen.

8 Inzwischen den Rotkohl vierteln, die äußeren Blätter entfernen und den harten Strunk abschneiden. Rotkohl in feine Streifen hobeln. Diese in einer Schüssel mit Salz und Zucker verkneten, bis der Rotkohl weich und mürbe wird.

9 Quitte schälen, vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Quittenstücke darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Mit dem Zitronensaft beträufeln und dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Petersilie mit Quitten und Rotkohl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

10 Blätterteig-Rolle aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, dann mit einem scharfen Messer in dicke Scheiben schneiden. Mit Rotkohlsalat auf Tellern anrichten.

Wasser zu Kaffee...

... das muss sein! Denn es unterstreicht den optimalen Kaffeegenuss. Idealerweise begleitet ein Premium-Mineralwasser (z. B. Staatl. Fachingen Still oder Medium) das Lieblingsgetränk der Deutschen. Denn Mineralwasser hilft dem Körper, die optimale Säure-Basen-Balance wiederherzustellen, enthält es doch wichtige Inhaltsstoffe wie Calcium und Magnesium, die bei Kaffeetrinkern schneller ausgeschwemmt werden. Zudem neutralisiert Wasser die säurebildende Wirkung von Kaffee, was dessen Bekömmlichkeit erhöht.

magazin Lust auf Genuss

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



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

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

So einfach können Sie bestellen:

burda-foodshop.de/mini

Oder per Telefon:
0781 - 639 6535

zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen.

Einfach einscannen und bestellen:

Bitte die Bestell-Nr. angeben: LAG1PRM

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

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress-und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs-und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.burda-foodshop.de/datenschutz

MEISTERHAFTE KLINGEN

Nicht jedes Messer ist für jede Aufgabe gemacht – das gilt besonders bei der Zubereitung von Fleisch. Welches Exemplar eignet sich also wofür am besten? Dieser Frage sind wir auf den Grund gegangen und präsentieren Ihnen heute fünf unverzichtbare Modelle, die jeder Fleischliebhaber kennen sollte!



Fotos: StockFood/Mateusz Siuta; PR (5)/Salva Lopez/Florentine Kitchen Knives (1); Stephan Roth/Kai Shun (1)



1 TRANCHIERMESSER

Ob bei festlichen Anlässen wie der Weihnachtsgans oder beim Zubereiten eines saftigen T-Bone-Steaks – die 25 cm lange Klinge aus strapazierfähigem, rostfreiem Stahl ist ideal für präzise, lange Schnitte, um das Fleisch in gleichmäßige Portionen zu schneiden. Ein Muss für jede Gourmetküche!
INFOS: Wood Tranchiermesser 25 cm um 79 Euro, von und über www.victorinox.com

2 STEAKMESSER

Was in keinem Haushalt fehlen sollte? Hochwertige Steakmesser! Sie verwandeln den Genuss eines erstklassigen Filets in ein unvergleichliches Erlebnis, indem sie das saubere Schneiden erleichtern. Das Beste: Diese hier können Sie individuell nach Ihren Vorlieben gestalten.
INFOS: The Florentine Table 2er Set um 112 Euro, von und über www.florentinekitchenknives.com

3 SANTOKU MESSER

Inzwischen ist der japanische Klassiker ein weltweit geschätztes Allzweckmesser. Der Begriff „Santoku" bedeutet übersetzt „drei Tugenden" und unterstreicht die Vielseitigkeit dieses Modells, das sich hervorragend zum Zerkleinern von Fleisch, Fisch und Gemüse eignet.
INFOS: Kai Santoku 18 cm / Tim Mälzer um 229 Euro, von und über www.kai-shun.de

4 AUSBEINMESSER

Dieses geschmiedete Prachtexemplar besticht durch seine außergewöhnliche Klingenform, die das Auslösen von Knochen sowie das Enthäuten von Fleisch und Fisch mühelos und präzise macht. Insbesondere bei härteren oder größeren Fleischstücken ein praktischer Helfer!
INFOS: Ausbeinmesser 14 cm um 75 Euro, von und über www.zwilling.com

5 FILETIERMESSER

Im Gegensatz zum Ausbeinmesser zeichnet sich das Filetiermesser durch eine dünnere und längere Klinge aus, die es ermöglicht, dem Verlauf von Knochen und Gräten präzise zu folgen. Hier kommt es auf Genauigkeit an, damit das Fleisch seine ansprechende Form behält. Dank der Klinge aus 67 Lagen japanischem Damaststahl und dem ergonomischen Griff aus Kunstharz und Wurzelholz gelingt dies mühelos!
INFOS: Filetiermesser Onyx um 90 Euro, von und über www.tsume.de

SÜSSE STUNDEN

Ob zum Nachmittagskaffee, zur Silvesterparty oder als Abschluss des Menüs: Saftige Stollen-Blondies, erfrischendes Yuzu-Gin-Sorbet mit Champagner, Waffel-Cannoli und Co. begeistern immer und bleiben garantiert in Erinnerung

Espresso Martini Cheesecake
Betörender Kaffeeduft zieht um den Tisch, wenn der Kuchen vor dem Anschneiden mit hausgemachtem Sirup übergossen wird. Traumhaft!

REZEPT AUF SEITE 84

Waffel-Cannoli mit Ricotta und Pistazien

Noten von Vanille, Honig und Zitrone bereichern die süße Cremefüllung in den gebackenen Waffeln. Bitte noch ein Stück!

REZEPT AUF SEITE 84

Fotos: Stockfood Studios/Julia Hoersch (6)

Stollen-Blondies
Heller Teig und traditionelle Stollen-Zutaten wie Marzipan, Orangeat und Nüsse vereinen sich hier zu saftigen Küchlein. Ein Gedicht mit süßem Brandy-Custard!

REZEPT AUF SEITE 84

PURES GLÜCK!

Yuzu-Gin-Sorbet, mit Champagner aufgegossen

Die prickelnde Erfrischung versprüht einen Hauch Glamour und passt perfekt für den Silvesterabend. Cheers!

REZEPT AUF SEITE 85

Gebackene Feigen auf Kaffir-Sabayon

Umhüllt von Filoteig und Ricottacreme backen die süßen Früchte im Ofen weich. Feines Finish: der luftige Limetten-Eigelb-Schaum.

REZEPT AUF SEITE 85

BITTE NOCH EIN STÜCK

Zimtstern-Eiscreme-Sandwiches

Plätzchenteig, Vanilleeis und Zuckerschrift: Das sind alle Zutaten, die für die köstlichen Stars on Ice benötigt werden. So cool!

REZEPT AUF SEITE 85

Unser süßes Finale bringt Sie und

Custard für die Stollen-Blondies

Vanillemark mit einem kleinen Messer aus der Schote kratzen. Schote und Mark mit Milch, Sahne, 1 Prise Salz aufkochen. Mit den Quirlen des Handrührers in einer Schüssel Eigelbe, Mehl, Puderzucker cremig rühren. Schote entfernen, heiße Milch bei angeschaltetem Rührer langsam zur Eimischung gießen. Dann alles zurück in den Topf gießen und unter stetigem Rühren mit dem Schneebesen 12–15 Minuten bei schwacher Hitze erwärmen, bis die Sauce eine cremig-dickliche Konsistenz erreicht. Custard durch ein Sieb gießen. Brandy unterrühren, Sauce etwas abkühlen lassen.

GETRÄNKE-TIPP

Passende Weine finden Sie auf S. 88/89



Espresso Martini Cheesecake

Bild auf Seite 78

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten plus Wartezeit: mind. 6 Stunden / über Nacht

Zutaten für 1 Springform (Ø 26 cm); ergibt ca. 12 Stücke

Butter für die Form und 80 g Butter
250 g Chocolate Cookies
2 EL lösliches Espresso-Granulat
4 EL Kaffeelikör
900 g Frischkäse, 5 Eier (Größe M)
150 g Rohrohrzucker, Salz

FÜR DAS TOPPING

50 ml Kaffeelikör
1 EL lösliches Espresso-Granulat
40 g brauner Zucker
1 EL Kaffeebohnen

1 Backofen auf 160 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Springform dünn mit Butter fetten, den Boden mit Backpapier auslegen.

2 Butter für den Boden in einem kleinen Topf schmelzen. Schokoladenkekse in einer Küchenmaschine fein zerkleinern. Brösel mit flüssiger Butter mischen, gleichmäßig auf dem Formboden verteilen. Leicht andrücken.

3 Für die Käsemasse Espresso-Granulat im Likör unter Rühren auflösen. Frischkäse, Eier, Zucker, 1 Prise Salz zugeben, glatt rühren (mit Schneebesen). Creme auf dem Boden verstreichen. Kuchen im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene ca. 1 Stunde backen.

4 Ofen ausschalten, Ofentür leicht öffnen. Cheesecake im Backofen abkühlen lassen. Dann über Nacht (mindestens aber 6 Stunden) zugedeckt kalt stellen.

5 Für den Sirup Kaffeelikör mit löslichem Espresso, Zucker und 4 EL Wasser in ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze dicklich einkochen. Dann vollständig abkühlen lassen.

6 Zum Servieren Kaffeebohnen im Mörser grob zerdrücken. Käsekuchen auf eine Platte umsetzen, mit dem Sirup beträufeln und mit den Kaffeebohnenbröseln bestreuen.



Waffel-Cannoli mit Ricotta und Pistazien

Bild auf Seite 79

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Zutaten für 8–10 Stück
DAS BRAUCHT MAN: Waffeleisen; Spritzbeutel mit mittelgroßer Lochtülle; dicken (Holz-)Stab (Ø 2–3 cm)

FÜR DEN WAFFELTEIG

3 Eier (Größe M), 50 g Puderzucker
150 g Mehl (Type 405), Salz
etwas Öl für das Waffeleisen

FÜR DIE FÜLLUNG

600 g Ricotta
Mark von ½ Vanilleschote
2 EL flüssiger Honig
1 EL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Salz
150 g Zartbitter-Kuvertüre
150 g Pistazienkerne in der Schale

1 Für den Waffelteig Eier und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mehl und 1 Prise Salz dazugeben und zügig unterrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Teig 30 Minuten ruhen lassen.

2 Für die Füllung Ricotta mit Vanillemark, Honig, Zitronenabrieb, Zitronensaft und 1 Prise Salz verrühren. In einen Spritzbeutel mit mittelgroßer Lochtülle füllen, kalt stellen.

3 Kuvertüre hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Pistazienkerne aus den Schalen lösen, fein hacken und in eine Schüssel geben.

4 Waffeleisen nach Herstellerangabe erhitzen, die Heizplatten mit etwas Öl fetten. Etwa 1 TL Teig auf die Platte geben, daraus dünne, 10–12 cm große Waffeln backen. Fertige Waffeln sofort um einen dicken Stab (Ø 2–3 cm) wickeln. Kurz fest werden lassen, dann vorsichtig vom Stab lösen.

5 Ricotta-Creme in die Waffelrollen spritzen. Je 1 Rollenende erst in die geschmolzene Kuvertüre tauchen, dann in die gehackten Pistazien. Cannoli zügig servieren.



Stollen-Blondies

Bild auf Seite 80

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten plus Abkühlzeit: 1–2 Stunden

Zutaten für 1 Brownie-Form (ca. 20 x 20 cm); ergibt ca. 16 Stücke

FÜR DIE BLONDIES

300 g Mehl (Type 405) und Mehl für die Form, 2 TL Backpulver
½ TL Salz, ½ TL Zimt
¼ TL gemahlener Kardamom
1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss
150 g Butter und etwas Butter für die Form, 80 ml Sonnenblumenöl
300 g Demerara-Zucker
2 Eier (Größe M), 1 TL Vanilleextrakt
100 g Marzipanrohmasse
40 g Rosinen, 30 g Orangeat
30 g Zitronat
40 g gehackte Haselnusskerne

FÜR DEN BRANDY-CUSTARD

1 Vanilleschote, 375 ml Milch
160 g Schlagsahne, Salz, 10 Eigelb (Eier: Größe M), 50 g Mehl
150 g Puderzucker, 60 ml Brandy

1 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Mehl mit Backpulver, Salz, Zimt, Kardamom und Muskat mischen. Butter bei schwacher Hitze schmelzen. Öl, Zucker, Eier, Vanilleextrakt dazugeben, unter stetigem Rühren mit dem Schneebesen erwärmen. Masse zur Mehlmischung geben, gut verrühren. Marzipan grob reiben, mit Rosinen, Orangeat, Zitronat und Nüssen unterheben.

2 Form ausbuttern und mit Mehl ausstäuben. Teig in die Form füllen und mit angefeuchteten Händen gleichmäßig flach in die Form drücken. Im heißen Ofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen. Dann auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

3 Den Custard (cremige Vanillesauce) zubereiten, wie es links am Seitenrand beschrieben wird. Die Blondies in Stücke schneiden und mit dem Custard servieren.

Ihre Gäste zum Strahlen, garantiert!



Yuzu-Gin-Sorbet, mit Champagner aufgegossen

Bild auf Seite 81

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
plus Kühl-/Gefrierzeit: ca. 6 Stunden
Zutaten für 6 Portionen

---

150 g Zucker
2 Blatt Gelatine
60 ml Yuzu-Saft (in Asien-Supermärkten oder online bestellen)
100 ml Gin
1 Prise Salz
1 Flasche Champagner (gut gekühlt)

---

1 Zucker und 200 ml Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen.

2 Yuzu-Saft, Gin und 1 Prise Salz zur abgekühlten Zuckermischung geben. Alles gut vermischen.

3 Gelatine gut ausdrücken und in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze erwärmen, bis sie vollständig geschmolzen ist. Etwas von der Yuzu-Gin-Mischung abnehmen und mit der geschmolzenen Gelatine verrühren (angleichen). Dann diesen Mix zur Yuzu-Gin-Mischung geben und gründlich verrühren.

4 Mischung in der Eismaschine nach Hersteller-Angabe zu einem Sorbet gefrieren. Alternativ kann die Mischung auch in eine flache Metallschale gegossen werden. Dann jedoch die Sorbet-Masse alle 30 Minuten mit einer Gabel gut durchrühren, um eine cremigere Konsistenz zu erreichen.

5 Das fertige Yuzu-Gin-Sorbet in einen verschließbaren Behälter umfüllen und im Gefrierschrank mindestens 4 Stunden fest werden lassen.

6 Sorbet in Gläser portionieren und jeweils mit etwas Champagner aufgießen.



Gebackene Feigen auf Kaffir-Sabayon

Bild auf Seite 82

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

FÜR DIE FILO-SÄCKCHEN
6 Feigen, 200 g Ricotta, 3 EL Semmelbrösel, 1 Eigelb (Ei: Größe M)
Mark von ½ Vanilleschote
1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale, 2 EL Rohrohrzucker
Salz, ca. 4 EL Butter
12 Filo-Teigblätter (je ca. 20x20 cm, evtl. auf diese Größe zuschneiden)

FÜR DEN SABAYON
10 Kaffir-Limettenblätter (TK, im Asienladen), 80 ml Kokosdrink
Mark von ½ Vanilleschote, 3 Eigelb
50 g Zucker, 1–2 EL Puderzucker

---

1 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Feigen waschen, trocken tupfen, Stielansatz abschneiden. Ricotta mit Semmelbröseln, Eigelb, Vanillemark, Zitronenabrieb, Zucker sowie 1 Prise Salz verrühren.

2 Butter in kleinem Topf schmelzen. 1 Teigblatt dünn mit Butter bestreichen, 1 Teigblatt darauflegen, leicht andrücken. Ränder mit Butter bestreichen. Einen großzügigen EL Ricottafüllung und 1 Feige in die Mitte geben. Teig über der Feige verschließen, zu einem Säckchen formen. Auf diese Weise 6 Päckchen vorbereiten. Vorsichtig auf ein Blech mit Backpapier setzen, mit übriger Butter bestreichen, 15–20 Minuten backen.

3 Kaffirblätter sehr fein hacken, mit Kokosdrink und Vanillemark aufkochen. Auf der ausgeschalteten Platte 10 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein Sieb in einen Schlagkessel gießen. Eigelbe und Zucker zugeben, über einem heißen Wasserbad cremig-schaumig aufschlagen. Sabayon in eine Saucière oder Servierschale gießen.

4 Feigensäckchen aus dem Ofen holen, etwas abgekühlt mit dem Sabayon auf Tellern anrichten, mit Puderzucker bestreuen.



Zimtstern-Eiscreme-Sandwiches

Bild auf Seite 83

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten
plus Gefrierzeit: ca. 24 Stunden
Zutaten für 6–8 Stück
1 großer Sternausstecher (ca. 8 cm)

---

1 l Vanilleeis
1 Pck. Zimtstern-Teig (aus dem Kühlregal), etwas Mehl zum Arbeiten
500 g Puderzucker, 2 frische Eiweiß (Eier: Größe L), 1 TL Zitronensaft

---

1 Am Vortag das Eis in einer mit Backpapier ausgelegten rechteckigen Form (ca. 2 cm hoch) glatt streichen. Zugedeckt einfrieren.

2 Am Folgetag Eis samt Backpapier aus der Form heben. Ausstecher in heißes Wasser tauchen, 6–8 Sterne ausstanzen. Auf mit Backpapier belegter Platte wieder einfrieren (übriges Eis anderweitig verwenden).

3 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Teig auf leicht bemehlter Fläche dünn ausrollen, 12–16 Sterne daraus ausstechen. Sterne auf Bleche mit Backpapier setzen, nacheinander im vorgeheizten Ofen auf unterster Schiene ca. 8 Minuten backen. Sterne auf den Blechen abkühlen lassen.

4 Puderzucker sieben. Eiweiße in sauberer, fettfreier Schüssel mit dem Handrührer leicht schaumig schlagen. Puderzucker nach und nach einrieseln lassen und weiterschlagen, bis eine dicke, zähe Masse entsteht. Zitronensaft zufügen. Weiterschlagen, bis der Guss glänzend und steif ist. In kleinen Gefrierbeutel füllen, Spitze dünn abschneiden.

5 Eissterne aus dem Gefrierfach holen, je 1 gebackenen Stern daraufsetzen. Drehen, Backpapier abziehen. Andere Seite ebenfalls jeweils mit 1 Zimtstern bedecken, vorsichtig andrücken. Guss auf die Oberfläche der Eis-Sandwiches spritzen. Wieder einfrieren.

6 Eissterne zum Temperieren 5 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierfach nehmen.

SCHNELL UND EASY

SCHOKOLADE

Süße Schätze zum Dahinschmelzen: Fudgy Cookies, eine wohlig heiße Schokolade mit Twist und drei weitere simple Ideen verführen alle Schokoholics im Nu

MEXIKANISCHE TRINKSCHOKOLADE

Für 4 Tassen in einem Topf *1 l Milch* erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. *180 g Zartbitterschokolade* (Drops oder gehackt) und *4 EL braunen Zucker* unter Rühren in der Milch auflösen. Die Trinkschokolade mit *1 TL Zimt* sowie *etwas Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und Chilipulver* verfeinern.



ROCKY ROAD

150 g Vollmilchschokolade und *150 g Zartbitterschokolade* grob hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen. *15 Butterkekse* in Stücke brechen. Kastenform (Länge ca. 25 cm) mit Backpapier auskleiden. Die geschmolzene Schokolade mit Butterkeksen, *80 g Mini-Marshmallows* und *150–200 g Schoko-Knusperkugeln* in die Form füllen. Schoko im Kühlschrank fest werden lassen.



LUFTIGE MOUSSE

Für 4–6 Gläser *200 g Zartbitterschokolade* schmelzen, etwas abkühlen lassen. *300 g Sahne* steif schlagen. *2 Eier* trennen. Eiweiße mit *1 Prise Salz* und *1 EL Zucker* steif schlagen. Eigelbe mit *1 EL Zucker* cremig aufschlagen. Geschmolzene Schokolade unterrühren. Zuerst Eischnee, dann Sahne unterheben. Mousse nach Belieben mit *Mandelkrokant, Keksen* und *Granatapfelkernen* in Gläser füllen. Bis zum Servieren kühlen.





FUDGY COOKIES

200 g weiche Butter mit *250 g Zucker* cremig schlagen. *2 Eier* unterrühren. *280 g Mehl, ½ TL Salz* und *50 g Kakaopulver* mischen. Rasch unter Buttermasse rühren. *250 g Schokolade* (Zartbitter-, Vollmilch- und weiße Schoko) grob hacken. Zwei Drittel unter den Teig heben. Teig 30 Minuten kühlen. Daraus ca. 12 Bällchen formen. Mit Abstand auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, leicht flach drücken und übrige Schokolade darüberstreuen. Cookies im Ofen bei 180 Grad 12–15 Minuten backen.

Fotos: StockFood (5)/Donna Crous, Ira Leoni, Jasmin Wirkus, Mathias Neubauer, The Picture Pantry

GLASIERTE ÄPFEL

Stiele von *6 kleinen Äpfeln* entfernen. An der Stelle Ästchen oder Spieße hineinstecken. *300 g Vollmilch- oder Zartbitterschokolade* mit *1 EL Kokosöl* über einem heißen Wasserbad schmelzen. Die Äpfel zweimal hineintauchen, abtropfen lassen und auf Backpapier setzen. Mit *gehackten Nüssen oder Krokant* bestreuen. Die Schokolade fest werden lassen. Tipp: Als Schokofrüchte eignen sich neben Äpfeln prima Bananen, Mandarinen, Birnen, Erdbeeren und Trauben.



> Kräftige und aromatische Weine sind Trumpf zur Festtagsküche mit Fleisch und Fisch

Sommelière Christina Hilker

DIE TOP TEN-WEINE ZU FILETS, STEAKS UND SAUCEN

Wenn die Temperaturen kühler werden und wir uns nach einer kräftigen, aromareichen Küche mit konzentrierten Saucen sehnen, ist die Zeit für füllige und komplexe Weine, weiß wie rot, gekommen. Die besten Tropfen zu den edlen Gerichten in dieser Ausgabe hat unsere Weinexpertin extra für Sie perfekt abgestimmt!



KLASSISCH

1 NUSSIG

2021 „Le Vif“ IGP Périgord, Tour des Gendres, Bergerac, Frankreich

Dieser Savagnin zeigt Birnenschalen und nussige Cremigkeit, ein Wein, traumhaft schön wie die Landschaft des Périgord. Grandios zu Lachsfilet auf Bohnen Lauch-Gemüse (S. 15) und Pies à la Filet Wellington (S. 21). Um 30 Euro, z. B. über **www.pinard-de-picard.de**

2 WÜRZIG

2022 Les Jamelles Sélection Spéciale Grenache-Syrah-Mourvèdre, Pays' DOC, Frankreich

Diese Cuvée aus Südfrankreich duftet nach Himbeeren und Orangenschale, sie bringt frische Würze ins Spiel. Die Winzerin Catherine Delaunay liebt die Kombination mit Lammfilet im Kartoffelmantel mit Rosmarin-Jus (S. 14) oder Rehrücken mit Quetschkartoffeln und Kohlsalat (S. 17). Um 16 Euro, etwa über **www.bremer-weinkolleg.de**

3 CHARMANT

2023 Valpolicella Classico DOC, Cà La Bionda, Venetien, Italien

Das Weingut begann auf einem Bauernhof und gelangte mit Leidenschaft zu großem Erfolg. Der charmante Valpolicella überzeugt zu Entenbrust, Rotweinsauce und Kartoffelklöße (S. 12) oder Lendchen und Radicchio in Mandel-Dattel-Sauce (S. 20). Um 13,50 Euro, z. B. über w**ww.lebendigeweine.de**

SCHNELL

4 MINERALISCH

2022 „Hundertgulden“ Riesling, Weingut Gres, Rheinhessen

Klaus Gres begeistert mit seinen Weinen, der Riesling Hundertgulden, von bis zu 50 Jahre alten Reben, gewachsen auf versteinerten Korallen zeigt Exotik und viel Mineralität, grandios zu Tatar Surf & Turf mit Avocadocreme (S. 38) und Steak Benedict auf Brioche-Bun (S. 40). Um 16 Euro, etwa über w**ww.weingut-gres.de**

5 DUFTIG

2022 Cannstatter Zuckerle Trollinger, Weinfactum, Württemberg

Wer besondere Weine sucht, wird hier fündig. Für mich muss es aus der Top-Lage Zuckerle ein Trollinger sein, dieser passt mit seiner duftigen Art wunderbar zu Hähnchensteaks mit persischem Reis (S. 44) oder Kräuterkoteletts in Senfsahnesauce (S. 47). Um 7,50 Euro, etwa über **https://shop.weinfactum.de/**



6 BALSAMISCH

2021 Conde de Siruela - Crianza DO, Bodegas Santa Eulalia, Ribera del Duero

Auf mehr als 700 Metern über dem Meeresspiegel liegen die Weinberge der Bodega Santa Eulalia inmitten des Ribera del Duero. Das kontinentale, warme Klima wird positiv vom nahen Atlantik beeinflusst. Mit balsamischen Noten und vielen roten Früchten eine Wonne zu Minutensteaks mit Zimt-Polenta (S. 42) oder Rinderfilet mit Kastaniensauce (S. 45). Um 17 Euro, etwa über **www.weinkontor-bastert.de**

MODERN

7 BELEBEND

2021 Chenin by Majas IGP (bio), Roussillon, Frankreich

Dieser Wein steckt voller Energie und betonter Mineralität, er erfrischt mit Zitrus, grüner Birne und zarter Nussigkeit zu Surf & Turf Ceviche auf Süßkartoffelcreme (S. 62) und Tournedos mit geflämmten Adlerfisch-Schuppen (S. 64). Um 14 Euro, etwa über **www.unserweinladen.de**

8 CREMIG

2023 Montes Chardonnay Reserva, Montes Wines, Valle Cehntral, Chile

Was Aurelio Montes anfasst, wird zu Gold, und bei dieser Reserva trifft das sogar auf die Farbe des Weines zu! Mit seinem exotischen Duft und den buttrig-cremigen Noten ist er ein perfekter Begleiter zu Stielkoteletts mit Carbonara-Kartoffelgratin (S. 60) und Vietnamesische Fischkoteletts mit Papayasala (S. 65). Um 8 Euro, z. B. über **www.hawesko.de**

9 SAFTIG

2022 Cuvée Classic Rot, Seewinklhof Salzl, Burgenland

Ein Parade-Weingut voller Esprit, alle Weine überzeugen mit fantastischem Trinkfluss. Classic Rot wirkt saftig und geschmeidig, die leichte Kräuterwürze mit Cassis-Aroma ergänzt saftig Tofusteaks zu Cashew Grünkohl und Duftreis (S. 67) und Vegetarisches Wellington Filet auf Quitten-Rotkohl (S. 69). Um 10 Euro, etwa über **www.weinfurore.de**

DESSERTS

10 EDEL

2021 Beerenauslese „Chardonnay“, Angerhof-Tschida, Illmitz, Neusiedlersee

Bei Hans und Lisa Tschida werden Süßweine in Perfektion erzeugt. Edel, reif und würzig zeigt sich diese hocharomatische Beerenauslese zu Waffel-Cannoli mit Ricotta und Pistazien (S. 79) und Stollen-Blondies (S. 80) in ihrer ganzen Pracht. Um 19 Euro/0,375 l, z. B. über **www.weinhalle.de**

Fotos: Bettina Meister; PR (10); StockFood/Bauer Syndication



GUT AUFBEWAHRT

Es gibt viele Aspekte, die es bei der Weinlagerung zu beachten gilt. Die wichtigsten Do's und Don'ts verrät Ihnen unsere Sommelière **CHRISTINA HILKER** hier

/ Wein sollte immer **liegend lagern**, damit der Korken feucht und elastisch bleibt.

/ Wenn Sie Weine haben, die eine alternative Verschlussart haben wie einen Schraubverschluss oder einen synthetischen Stopfen, können Sie die Flaschen auch **stehend lagern**. In der Regel sind dies aber auch Weine, die eher jung genossen werden sollten, also innerhalb von 1 bis 2 Jahren.

/ **Wärme, Licht und Erschütterungen schätzen Weine bei der Lagerung nicht**. Auch sollte man sie nicht in der Nähe von Lebensmitteln oder anderen Waren lagern, die starke Gerüche abgeben (z. B. Zwiebeln, Farben/Lacken, Heizöl o. ä.). Weine atmen durch den Korken und neigen dazu, Gerüche aufzunehmen.

/ Ideal für die **Lagerung** von Weinen ist ein **dunkler, kühler Raum** mit einer Luftfeuchtigkeit von etwa 70 % (um ein Austrocknen der Korken zu vermeiden und auf der anderen Seite um einer Schimmelbildung vorzubeugen) und einer möglichst gleichbleibenden Temperatur zwischen 8° und 12° C. Wichtiger als die Temperatur selbst, ist die Konstanz der Temperatur. Je kühler ein Wein gelagert wird, desto langsamer reift er.

/ **Größere und ständige Temperaturschwankungen** wirken **wie ein Blasebalg**. Der Wein zieht sich beim Abkühlen zusammen. Dabei wird Luft durch den Korken in die Flasche gesogen. Beim Erwärmen dehnt sich der Wein wieder aus und presst Wein durch den Korken hinaus (da die Flaschen liegend gelagert wird). Somit ist wieder etwas weniger Wein in der Flasche und beim nächsten Abkühlen, gelangt umso mehr frische Luft – und somit umso mehr Sauerstoff – in die Flasche.

/ Wenn Sie keinen Keller oder **andere Lagermöglichkeiten** haben, die diese Bedingungen erfüllen, sollten Sie auf jeden Fall einen Ort wählen, der nicht allzu starken Temperaturschwankungen ausgesetzt ist.

/ **Spezielle Weinklimaschränke** werden von verschiedenen Herstellern angeboten und ermöglichen eine ideale Lagerung, auch wenn man – wie in den heutigen Neubauten meist üblich – keinen für die Weinlagerung geeigneten (Keller-)Raum zur Verfügung hat. Handelsübliche Kühl- oder gar Gefrierschränke eignen sich bestenfalls für eine kurze Zwischenlagerung oder um einen Wein auf die entsprechende Serviertemperatur abzukühlen.



Raumwunder
Selbst in der kleinsten Küche gelingt es mit diesem Einbau-Weinklimaschrank von Miele edle Tropfen optimal zu lagern

Fotos: Miele; StockFood/Johnér

eatbetter

SAG EINFACH JA



...mit der neuen Bewegung für einfach leckere, gesunde und nachhaltige Ernährung. Mehr dazu unter

eatbetter.de

Burda bewegt

Lust auf Genuss



MEISTER MIT KÖPFCHEN

„Esst weniger Fleisch. Und wenn, dann richtig hochwertiges“, sagt Marcel Speidel, Fleischsommelier und Geschäftsführer der Edelbeef-Fleisch boutique

GAUMENFREUDEN MIT BEDACHT

Von der Weide bis auf den Teller: Qualität und Respekt vor Tier und Natur kann man schmecken. Darin sind sich unsere vier handverlesenen Produzenten einig! Extra: Unsere Steakhaus-Favoriten in ganz Deutschland





GENIESSERTREFF
Boutique-Managerin Petra Raab (li.) mit Spitzenköchin Haya Molcho beim Dreh für dieTV-Sendung „Kitchen Impossible“

EDELBEEF FLEISCHBOUTIQUE, MAINZ

Shoppen mal anders

Denkt man ans Bummeln in einer edlen Boutique, kommen einen wahrscheinlich eher Bilder von schönen Kleidern oder exklusiven Accessoires in den Sinn. Nicht so in Mainz, denn da sind in der coolsten Boutique der Stadt keine Riemchensandalen, sondern Ribeyes in der verglasten Auslage zu bewundern. Bereits seit dem Jahr 2015 sorgt die Edelbeef-Fleischboutique hier für Aufsehen – und für achtsamen Fleischgenuss. Denn die Botschaft dahinter ist klar: Esst weniger Fleisch, aber wenn, dann Gutes! Die Fleischboutique ist das Herzensprojekt von Fleischsommelier Marcel Speidel und seinem Team. Hier gibt es DryAged Beef direkt aus dem Reifeschrank, spezielle Cuts und dazu die passenden Weine. Edle Schinken, ausgesuchte Gewürze, Profi-Messer und Feinkost, speziell zum Fleisch runden das Angebot noch zusätzlich ab. Die Boutique für Premium-Fleisch ist definitiv die richtige Adresse für echte Genuss-Fans: Von deutschen Limousin-Rindern bis zu spanischem „Txogitxu“ und Wagyu aus Australien, Japan und sogar Bayern. Besonders stolz ist man auf das exklusive Fassona-Rindfleisch aus dem Piemont, das in der Region nur hier zu finden ist. Auch Wildfleisch, Aktivstall-Schweinefleisch und Iberico aus Spanien gehören zum Sortiment – alles von kleinen, engagierten Bauernhöfen, die artgerechte Tierhaltung großschreiben. Kein Wunder, dass dieser Ort auch bereits im TV-Erfolgsformat „Kitchen Impossible“ zu bewundern war. Und noch eine Infos für alle in Mainz und Umgebung: Jeden Freitag gibt es einen Lieferservice, der die edlen Steaks und Co. direkt vor die Haustür bringt.

www.edel-beef.de

ELBWEIDERRIND IN GRADITZ

Wissen, wo es herkommt

An der schönen Elbe bei Torgau zwischen Graditz und Pülswerda setzen Landwirt und Unternehmer Matthias Schneider und sein Elbweiderind-Team seit 2017 auf ein einzigartiges Konzept für nachhaltig erzeugtes, natürliches und gesundes Rindfleisch. Die sogenannten Hereford-Rinder leben das ganze Jahr über in ihrer Herde im Freien. Diese zu 100 % artgerechte Haltung und die vorwiegende Fütterung mit Weidegras von den eigenen Flächen wirkt sich positiv auf die Gesundheit der Tiere aus und somit natürlich auch auf die Fleischqualität. 2021 wurde Elbweiderind deshalb übrigens vom Freistaat Sachsen für "Tiergerechte und umweltverträgliche Haltung" ausgezeichnet. "Wir wollen einen Beitrag zur Umorientierung in der Landwirtschaft, insbesondere in der Tierhaltung leisten. Dazu gehört es transparent zu sein und das auch bei Veranstaltungen ganz offen zu kommunizieren", sagt Matthias Schneider über sein Projekt mit Stolz. Damit man das auch schafft, wird die Größe der Hereford-Herde möglichst konstant gehalten. Massentierhaltung? Keine Spur. Wenn's aus ist, ist es eben aus. Aber nicht nur Fleisch gehört zum Elbweiderind-Sortiment, sondern auch viele weitere gesunde Lebensmittel von befreundeten Landwirtschaften aus der Region rings um Nordsachsen. Darunter Kartoffeln aus Mügeln, Bio-Eier aus Wildenhain, Käse und Butter aus Bennewitz oder Kräuterseitlinge aus Torgau. Na dann, Mahlzeit!

www.elbweiderind.com

KLASSE STATT MASSE
Gründer Matthias Schneider mit seiner Hereford-Herde, die auch bei wachsender Nachfrage in einer überschaubaren, natürlichen Größe gehalten wird





Fotos: Edelbeef Fleischboutique (3); Gitta Martini; Hinrich Carstensen (2); PR (2)



PIONIERGEISTER
Als Hinrich und Lina in ein Dorf in Schleswig-Holstein zogen, gründeten sie ihr Projekt „Ein Stück Land“

EIN STÜCK LAND

Ein Zeichen setzen

Kurz gesagt, ist das Projekt Ein Stück Land ein Marktplatz für Menschen, die besonderen Wert auf die Herkunft und Qualität ihrer Lebensmittel legen. So erklärt es zumindest das Gründerpaar Hinrich und Lina. Im Vordergrund steht dabei das Tierwohl und der respektvolle Umgang mit Lebewesen. Transparenz und Regionalität sind zentrale Bestandteile des Konzepts, das auf die Zusammenarbeit mit kleinen, lokalen Betrieben und Manufakturen setzt. Das Herzstück des Angebots sind die „Landboxen“: Hier bestellt die Kundschaft vorab das Fleisch, erst dann wird geschlachtet. Das vermeidet Überproduktion und gibt dem tierischen Lebensmittel mehr Wertigkeit. Laut den beiden ist die hohe Qualität der Produkte spürbar: Vom ersten Bissen an schmeckt man großen den Unterschied zur Discounterware.

www.einstueckland-hofladen.de



KAUF NE KUH

Erst denken, dann handeln

Wie sollen wir heute konsumieren, damit wir der Zukunft dabei nicht schaden? Ein Beispiel dafür sind Plattformen wie KaufneKuh: Sie verbindet Kundschaft direkt mit Bauernhöfen und Tieren, um eine nachhaltige und respektvolle Lebensmittelproduktion zu fördern. Das Ziel ist eine nahrhafte und regenerative Landwirtschaft, die die Natur schont und Tiere artgerecht hält. Fleisch wird nur von Tieren angeboten, die ein gutes Leben hatten, und es wird alles vom Tier verwertet, um Verschwendung zu vermeiden. Gründer Berend te Voortwis hat das „Crowdbutchering“ vor einigen Jahren sogar erfunden: eine Kuh wird erst dann geschlachtet, wenn alle Fleischanteile online verkauft wurden. Die Tiere stammen ausschließlich von Bauernhöfen mit artgerechter Haltung, die stressfrei schlachten. Die Onlinebestellung enthält verschiedene Teile von nur einem Tier, direkt nach Hause geliefert und transparent rückverfolgbar.

www.kaufnekuh.de

MIT BLICK AUF MORGEN
KaufneKuh fördert ein zukunftsweisendes Ernährungssystem für kommende Generationen



STEAKHAUS-FAVORITEN

GRILL IM KÜNSTLERHAUS, MÜNCHEN

Das Motto: More than meat

Das GRILL im Künstlerhaus ist seit 2010 eine feste Größe für Fleischfans – da sind sich auch internationale Gourmets und Kritiker einig. Das ungezwungene, gemütliche Ambiente gibt dem Ganzen noch den letzten Schliff – und rundet das Genusserlebnis ab.
www.grill-munich.de

GRILL ROYAL, BERLIN

Auf geheimer Mission

„Hier würde James Bond auch gerne sitzen“, lautet eine der begeisterten Meinungen über das Grill Royal in der Hauptstadt. Aber nicht nur die Steaks sind eines 007-Agenten würdig. Auch die Nebendarsteller wie zum Beispiel die Pulled Beef-Kroketten mit mariniertem Kohlrabi wissen von sich zu überzeugen.
www.grillroyal.com

MEATING POINT, BERGISCH GLADBACH

Qualität zum Anfassen

Das knapp an der Grenze zu Köln liegende Steak-Restaurant bietet höchste Fleischqualität, die Gästen auch gleich im Rohzustand präsentiert und auf Wunsch erläutert wird. Neben klassischen Steaks gibt es auch besondere Cuts. Gegrillt wird auf einem kalifornischen Spezial-Hochtemperatur-Grill, manchmal sogar bei über tausend Grad.
www.meatingpoint.koeln

GEORGE PRIME & RAW BAR, MÜNCHEN

Alles außer gewöhnlich

Münchens exklusivste Adresse für USDA Prime Beef, gepaart mit erstklassigen Meeresfrüchtegerichten. Das Rindfleisch stammt von ausgewählten Farmen mit artgerechter Haltung im Mittleren Westen des USA. Das Besondere an dieser Qualität: Die Klassifizierung „Prime“ erreichen nur höchstens 2-3 % aller Rinder des Landes.
www.georgeprimesteakmunich.com

GRILL, HAMBURG

Das Auge isst mit

Wer gutes Essen in mondäner Atmosphäre liebt, ist im Restaurant im Hotel Vier Jahreszeiten an der Hamburger Binnenalster definitiv richtig. Auf der Karte finden sich Seafood-Spezialitäten aber auch wahre Klassiker wie Steak Tatar und Special Cuts, die aus dem Infrarot-Steak-Grill zubereitet werden.
www.hvj.de/de/grill.html

Ab 29. November 2024 im Handel!



Fotos: Rasmus/stock.adobe.com

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



MY STEAK, MY LOVE!

EINEN SPANNENDEN BLICK ÜBER DEN TELLERRAND: DEN BEKOMMEN WIR VON ECHTEN FOOD-PROFIS AN DIESER STELLE SERVIERT. HEUTE VERRÄT DER METZGERMEISTER **DIRK FREYBERGER** WARUM DAS PERFEKTE STEAK AUCH IMMER EINE SYMBIOSE ZWISCHEN FLEISCH UND CHEF IST

„Dieser Moment, wenn es so richtig zischt. Rauch steigt auf. Sofort wirbeln Röstaromen durch die Luft. Und man kann den finalen Genuss jetzt schon förmlich riechen und schmecken… So ein richtig gutes Steak ist einfach unschlagbar. Fast schon ein Mythos. Für uns Männer (sicher auch für viele Frauen) ist ein saftiges Stück Fleisch – am liebsten natürlich vom Grill, auch im Winter! – viel mehr als nur ein Essen. Es vereint so vieles: Gute Freunde, die mit einem Bier in der Hand rund ums Feuer (oder am Herd) stehen und quatschen. Das Miteinander damit und dabei ist der große Genuss! Das Fachsimpeln erst mal über den Cut, die Qualität des Fleisches, dann über das Drehen und Wenden, den richtigen Garpunkt, die optimale Kerntemperatur. Der Mann oder die Frau am Herd ist „im Lead“, er/sie kann entscheiden, wie heiß die Flamme ist, wie das Fleisch gart, ob direkt oder indirekt, mehrmals gewendet oder nur einmal – kurz:

„Ein Steak zuzubereiten ist so individuell wie der Charakter des Chefs/der Chefin selbst.“

Ich rate nur von einem ab: Bier in die Glut zu gießen! Ansonsten hat jeder seinen ganz eigenen Stil. Dazu zielen die Röstaromen wie Pfeile direkt in unser Belohnungssystem im Hirn ab. Ein gutes Steak – immer ein Volltreffer! Ich mag auch die Beziehung zum Fleisch, bereite lieber große Stücke zu, die wir uns dann alle teilen. Die Präsentation muss geil sein, das Steak zum Beispiel auf einem großen Brett am Tisch aufgeschnitten werden mit einem coolen, scharfen Messer – den ersten Bissen esse ich immer selber und schwärme meinen Gästen schon mal vor, wie unfassbar schmackhaft und saftig es ist. Da läuft jedem das Wasser im Munde zusammen! In puncto Cuts habe ich zwei Lieblinge: Bei mir kommt entweder Picanha, die Spitze vom Tafelspitz, auf den Teller. Oder das Steak vom Outside Skirt aus dem äußeren Zwerchfellbereich. Wenn die dann servierbereit sind, gibt es nicht etwa Saucen dazu: Ich mag es puristisch! Ein paar Salzflocken, noch nicht mal Pfeffer, darüber – unschlagbar. Wenn ich nach Grill oder Pfanne gefragt werde, welches der „bessere“ Garort fürs perfekte Steak sei, antworte ich ganz einfach: mageres Fleisch, wie Filets, gehören in die Pfanne, bitte immer mit ausreichend Fett – Butterschmalz oder ausgelassenes Rinderfett, keine Pflanzenöle! Fettdurchsetzte Stücke gehen bei mir immer ab auf den Grill. Die richtige Kombination auf Saftigkeit und Zartheit sorgt dann für das schmatzige Gefühl im Mund. Dabei gibt es nicht die eine, optimale Gartemperatur – ein Filet wird beispielsweise weniger gegart, weil es schon zart ist, da muss man auf die Saftigkeit achten und sie bewahren. Dafür reicht eine Kerntemperatur von etwa 50–54 Grad. Ein Flanksteak hingegen braucht deutlich mehr, damit es schön zart wird – rund 56–60 Grad. Und auch das ist das Schöne: Man muss seinen eigenen Geschmack anpassen an das jeweilige Stück. Es ist also immer eine Art Symbiose, das perfekte Steak und Du.“

Clarissa Sponholz-Schmarje

Foto: Metzgerei Freyberger KG

magazin **Lust auf Genuss**

13 AUSGABEN + REISENTHEL SHOPPINGBASKET SICHERN!



+



▸ Nr.: AZ79/AZ78

Reisenthel Shoppingbasket

Der „Shopping Basket“ von Reisenthel vereint die Weichheit einer Tasche mit der Geräumigkeit eines Einkaufskorbs.

Zuzahlung 10,- €

Reisenthel Shoppingbasket	39,95 €
13 Ausgaben Lust auf Genuss	63,70 €
Regulärer Preis	~~103,65 €~~
Gesamt-Sparpaket nur	73,70 €*

Sie sparen **28%** ggü. UVP/Handel *

Ihre Vorteile: Pünktliche & bequeme Zustellung - Zustellgebühr inklusive

burda-foodshop.de

Per Telefon: 0781 639 6535

zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen. LAG1PRE / LAG1PRG

EINFACH EINSCANNEN UND BESTELLEN:

Im Paket enthalten Mini Raclette Grill/ *UVP/Handel/ Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand

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

REZEPT-REGISTER

Butternut-Steaks, Kimchi-Ranch-Dip und Shoestring-Fries 70
Confierter Kabeljau mit Bohnen-Mandel-Creme 48
Entenbrust, Rotweinsauce und Kartoffelklöße 24
Espresso Martini Cheesecake 84
Filet Mignon, Liebstöckel-Sauce und Mini-Rösti 26
Filetsteaks mit Brioche-Kruste, Selleriecreme und Trüffelsauce .. 29
Flanksteak und Hummer vom Grill 73
Gebackene Feigen auf Kaffir-Sabayon 85
Gemüsebrühe 36
Hähnchensteaks mit persischem Reis 50
Hirschmedaillons mit Birnen-Chutney 50
Hühnerbrühe 36
In Roter Bete gebeizter Lachs, Labneh und Tahini-Flammkuchen-Sticks 71
Titelrezept Kalbsfilet mit Spinat-Gnudi und Fontina-Sauce 28
Kräuterkoteletts in Senfsahnesauce 51
Lachsfilet auf Bohnen-Lauch-Gemüse 26
Lammfleisch im Kartoffelmantel mit Rosmarin-Jus 25
Lendchen und Radicchio in Mandel-Dattel-Sauce 28
Minutensteaks mit Zimt-Polenta 49
Mit karamellisierten Schalotten gefülltes Schweinefilet 27
Pies à la Filet Wellington 29
Rehrücken mit Quetschkartoffeln und Kohlsalat 27
Rehrückenfilet, marinierte Orangen und Topinambur 49
Rinderbrühe 37
Rinderfilet im Orangen-Kakao-Rub mit Bete-Salat 74
Rinderfilet mit Kastaniensauce 50
Rinderhüftsteak mit Meerrettichsauce 24
Schnelle Saltimbocca mit Kürbisstampf 49
Schokolade – Fudgy Cookies 86
Schokolade – Glasierte Äpfel 87
Schokolade – Luftige Mousse 86
Schokolade – Mexikanische Trinkschokolade 86
Schokolade – Rocky Road 86
Steak Benedict auf Brioche-Bun 48
Stielkoteletts mit Carbonara-Kartoffelgratin 70
Stollen-Blondies 84
Surf & Turf Ceviche auf Süßkartoffelcreme 70
Tatar Surf & Turf mit Avocadocreme 48
Tofusteaks zu Cashew-Grünkohl und Duftreis 73
Tournedos mit geflämmten Adlerfisch-Schuppen 72
Vegetarisches Wellington-Filet auf Quitten-Rotkohl 74
Vietnamesische Fischkoteletts mit Papayasalat 72
Waffel-Cannoli mit Ricotta und Pistazien 84
Wildbrühe 36
Yuzu-Gin-Sorbet, mit Champagner aufgegossen 85
Zimtstern-Eiscreme-Sandwiches 85

Titelmotiv: StockFood Studios/Julia Hoersch



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

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

www.facebook.com/lustaufgenuss

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

magazin

Lust auf Genuss

FEINES AUS DEM WARMEN OFEN – WUNDERBARE IDEEN FÜR KALTE WINTERTAGE



Bunter Hochgenuss: Hasselback-Misto (u.), Schweinebraten im Speckmantel mit Gorgonzala (o. re.) oder ein exotisches Fisch-Curry (u. re.) – Kreationen, die begeistern

Fotos: StockFood Studios/Andrea Thode



Der Backofen als Alleskönner: Denn ob geschmortes Gemüse, aromatische Eintöpfe, betörende Aufläufe, krosses Gebäck oder gar die süße Verführung – die Boten aus dem Rohr sind genau das, was in der winterlichen Jahreszeit für heimelnde Glücksmomente mit der Familie und lieben Freuden sorgt. Herrliche Abwechslung garantiert!



Freuen Sie sich aufs nächste Heft! **Ab 8. 1. 2025 an der Kasse Ihres Supermarktes**

depot-online.com

SIMPLY THE FEST.



DEPOT

Deine Nr. 1 für Weihnachten.