

essen & trinken

Heißes
Zeug

Rezepte für
den Airfryer

GESUND
Winter-
salate mit
frischem
Dreh

**SÜSSE
KUNST**
Von Torte bis
Millefeuille

**SCHNELLE
KÜCHE FÜR
GENIESSER**

Neue geniale Eintöpfe

Mit Sauerkraut und Salami, Roter Bete und Rind
oder vegetarisch – acht köstliche Varianten

Krauttopf mit
bunter Paprika und
selbst gebackenem
Fenchel-Baguette

Das Warten lohnt sich.

Jedes Jahr warten wir Norweger auf etwas ganz Besonderes: Der Skrei macht sich während der dunklen Winterzeit auf seine lange Reise durch die räue Barentssee. Sein Ziel: die Lofoten vor der Küste Norwegens. Diese lange Wanderung durch das eiskalte Meer verleiht seinem Fleisch eine einzigartige Textur und einen delikaten Geschmack. Skrei ist norwegischer Kabeljau in seiner Höchstform. Diese weltbekannte Delikatesse wird ausschließlich von Januar bis April gefangen.

Skrei Nur aus
Norwegen



SEAFOOD
FROM
NORWAY



Liebe Leserin, lieber Leser,

lange Zeit haben wir das Phänomen ignoriert, es schulterzuckend zur Kenntnis genommen und als Social-Media-Hype abgetan. Für richtig voll genommen haben wir den Airfryer zumindest nicht, diese viel beschworene Wundermaschine, die dörren, aufbacken, dampfgaren und mit ganz wenig Fett sehr knusprige Ergebnisse erzielen soll. Erst als sich die Leserbriefe häuften und Anfragen nach Airfryer-Rezepten eintrudelten, haben wir uns des Trends angenommen, Geräte ausprobiert und verschiedenste Lebensmittel darin gegart. Eines vorweg: Frittieren kann die Heißluftfritteuse nicht – sie kann aber Blumenkohl-Pops, Schweinebauch und Krapfen (ab Seite 52). Als Ergänzung zu Herd und Ofen durchaus hilfreich. Unser Koch Tom Pingel jedenfalls schwört bisweilen darauf.

Herzlichst, Ihre

ARABELLE STIEG
Redaktionsleitung

ACHIM ELLMER
Küchenchef



WENIGER FLEISCH, MEHR GENUSS

Vielleicht haben Sie sich auch vorgenommen, im neuen Jahr öfter mal einen vegetarischen Tag einzulegen. Um solche Vorsätze einfach und schmackhaft in die Tat umzusetzen, möchten wir Ihnen das neue »essen & trinken Veggie« ans Herz legen. Darin finden Sie 50 wunderbare vegetarische Ideen. Themen der Ausgabe: Winterpasta, Eintöpfe, Ofengerichte und die besten Hefesnacken der Welt.

Für 5,50 Euro am Kiosk, hier: essen-und-trinken.de/veggie
oder Sie scannen einfach den QR-Code



inhalte

18

Bunt: würzige
Eintöpfe mit ganz
viel Aroma

ESSEN

8 Saison

Schwarzwurzeln sind jetzt was Feines. Mit Butterbröseln aus dem Ofen ganz besonders

17 Guten Morgen

Frischer Start: Mango-Kokos-Smoothie mit Kurkuma

18 Eintöpfe

Eine große Portion Wärme, gepaart mit intensiven Aromen – acht Empfehlungen für den Winter

34 Wintersalate

Endivie, Radicchio, Postelein und Feldsalat glänzen in neuen Kombinationen mit Fisch, Fleisch und Falafeln

44 Die schnelle Woche

Unser Sieben-Tage-Plan bringt Raffinesse in den Alltag

52 Trend: Airfryer

Was können die Geräte und wofür lassen sie sich einsetzen? Sechs Ideen für knusprige Extras

80 Vegetarisch

Gnocchi mit Grünkohl, Tartelettes mit Roter Bete oder Pasta mit Pilzen – auf unsere Gemüseküche ist Verlass

90 Veganer Liebling

Genuss ohne tierische Produkte: vegane Carbonara

96 Menü des Monats

Focaccia-Chips mit Feigencreme, Kalbstafelspitz mit Weißkohl und Brioche-Eis mit Olivenöl

104 Neue Serie: Pasta des Monats

2. Folge: hausgemachte Pappardelle mit Pfeffer-Ragout

120 Traumpaare

Wir vermählen Wirsing und Haselnuss – so edel!

126 Raue reist!

Sterne-Koch Tim Raue bringt ein Rezept aus Graz mit

130 Kuchen und Desserts

Süß trifft sauer: Torte, Törtchen und Röllchen mit Zitrone

140 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Polenta

146 Das letzte Gericht

Es gibt Reis mit asiatischem Gurkensalat und Hähnchen

TRINKEN

116 Neue Serie: Weinwissen

Eine Region kurz und knapp erklärt: 2. Folge: Burgund

118 Gemixt

Cooler Cocktail ohne Alkohol: Limoncello Zero

119 Getrunken

Im Januar bleibt unser Getränke-redakteur nüchtern: Sekt, Bier und Spritz kommen ohne Prozente aus



Stoltz: Viktor Moldován
schenkt der ungarischen
Küche Leichtigkeit



34

Fein: Wintersalate
mit Klasse



130

Frisch: süße
Sachen mit Zitrone

ENTDECKEN

12 Magazin

Hübsche Kannen, feine Tees, gesunde Produkte und ein Gewinnspiel

64 Unterwegs in Budapest

Ungarns Hauptstadt lockt mit alter Pracht und weltoffener Küche. Ein Besuch mit Überraschungen

94 Heute für morgen

50 000 Tonnen Pizzakartons landen jährlich bei uns im Müll. Ein Start-up will mit Pfandboxen dagegensteuern

108 Tokioter Tagebuch

»e&t«-Fotograf Enno Kapitza zeigt seiner Tochter Mia seine zweite Heimat. Ein kulinarischer Städtetrip mit jeder Menge Geheimtipps

125 Erkenntnisse aus der Küche

Das bisschen Haushalt – Tipps und Tricks, die den Alltag erleichtern

Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite 144

IN JEDEM HEFT

3 Editorial

6 Making-of

129 Unsere Leserseite

142 Hersteller/Impressum

143 Vorschau

144 Rezeptverzeichnis

Wie wir arbeiten

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



1

Ruhige Hand

Einige Scheiben kandierte Zitrone dekorieren die Torte schon – rundum und hochkant oben-auf, und »e&t«-Konditorin **Lisa Niemann** legt noch mal Hand an, appliziert mit der Pinzette Blattgoldpigmente. Wie so ein (übrigens veganes) Schmuckstück gelingt und vier weitere süße Sachen mit Zitrone » **ab Seite 130**



3

Scharfe Klinge

Von Berufs wegen ist »e&t«-Publisher **Frank Gloystein** (l.) ein Mann der Zahlen. Wie präzise Kalkulation auch in der Küche hilft, erlebte er im Workshop des japanischen Schneidwarenherstellers KAI, wo Jörg Janssen, Gesamtvertriebsleiter für Europa, ihm zeigte, wie Fisch richtig tranchiert wird. Feinster Fisch » **siehe Seite 122**



2

Vertrauter Blick

Den Nezu-Schrein, die Tokioter Shinto-Kultstätte mit ihrem Tunnel aus roten Toren, kennt »e&t«-Fotograf **Enno Kapitza** gut. Er lebt in München, wuchs aber in Tokio auf und besucht die Stadt immer wieder. Diesmal war er mit seiner Tochter dort, um ihr seine zweite Heimat zu zeigen, und brachte ein kulinarisches Tagebuch mit. Was die beiden erlebten und aßen » **ab Seite 108**



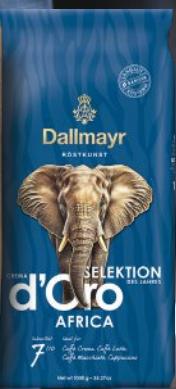
Dallmayr

Von der Bohne
bis zur Crema.

Perfetto!

Jeden Tag einmalig

d'Oro



dallmayr.com/dOro

Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT

Text: Anne Streicher. Foto u. Styling: Tobias Pankratz, Styling u. Requisit: Patricia Chodacki / Blueberry Food Studios; Kreatividee u. Styling: Elisabeth Herzel



SAISON

Schwarzwurzeln

Gerade das Unerwartete macht beim Kochen am meisten Spaß. Lassen Sie sich also vom unscheinbaren Äußerem der Schwarzwurzel nicht abhalten. Ist sie erst mal unversehrt in Ihrer Küche gelandet (schon die Ernte ist ein mühseliges Unterfangen, da jede Wurzel einzeln von Hand aus dem Boden gezogen wird und dabei die braune, schrumpelige Schale nicht beschädigt werden darf), geht die Planung erst richtig los. Nach sorgfältigem Waschen sollte eine Schale mit Wasser und Essig oder Zitronensaft bereitstehen, damit der oxidierende Milchsaft, der beim Schälen austritt, die weißen Stangen nicht ergrauen lässt. Früher war die Schwarzwurzel übrigens deutlich günstiger zu haben, was ihr die Beschreibung als „Spargel des armen Mannes“ einbrachte. Heute jedoch hat sie einen Imagewechsel erfahren und ist auch bei Feinschmeckern hoch im Kurs. Die nussigen, recht würzigen Stangen bereitet man gern mit viel Butter und ein wenig Säure zu. Unser Koch Tom Pingel backt sie im Ofen und überkrustet sie mit Zitronen-Butterbröseln. Eine wirklich gute Idee.

Das Rezept finden Sie auf der nächsten Seite.

Am besten jetzt!

Ofengeröstete Schwarzwurzeln mit Zitronen-Butterbröseln

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 Bio-Zitronen
- 800 g Schwarzwurzeln
- Salz • Pfeffer
- 4 El Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Panko-Brösel
- 4 El Butter (40 g; weich)
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 8 Stiele Vogelmiere (ersatzweise Thymian)

1. Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben. Von 1 Zitrone ca. 1 TL Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Hälfte Saft, ausgedrückte Zitronenhälften und ca. 1 l Wasser in eine Schüssel geben. Schwarzwurzeln sorgfältig abbürennen, putzen, schälen (eventuell Küchenhandschuh tragen) und sofort ins Zitronenwasser legen. ½ l Wasser, restlichen Zitronensaft und etwas Salz in einem Topf aufkochen. Schwarzwurzeln zugeben, ca. 5 Minuten vorgaren. Schwarzwurzeln abtropfen lassen.

2. Restliche Zitrone in Scheiben schneiden. Schwarzwurzeln in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenscheiben darauf verteilen und Olivenöl darüberträufeln. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Mit Zitronenschale, Panko und Butter vermischen. Buttermischung mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Schwarzwurzeln verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 20 Minuten rösten.

3. Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Vogelmiere abspülen und trocken schütteln. Schwarzwurzeln aus dem Ofen nehmen, mit Vogelmiere und Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passen Salzkartoffeln oder Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 45 Minuten
PRO PORTION 4 g E, 19 g F, 21 g KH = 318 kcal (1335 kJ)

Im Ofen mit Zitronenscheiben und einer knusprig-buttrigen Kruste gebacken, laufen die unscheinbaren Schwarzwurzeln zu Höchstform auf





Nüsse für Genießer

Es gibt Dinge, die sind so gut, dass man dafür sterben könnte. Deshalb nennt sich die bayerische Manufaktur, die diese erlesenen Nusskreationen produziert, 2DiE4 („to die for“): Durch ein Bad aus Quellwasser und Meersalz wird der Keimungsprozess in Gang gesetzt, der Bitterstoffe ausschwemmt, anschließend werden die Nüsse schonend getrocknet. So köstlich! Bio-Walnüsse und -Pistazien, 2DiE4 Live Foods, je 100-g-Packung, ab ca. 12 Euro www.manufactum.de



Edles im Krug

Es gibt mindestens drei gute Gründe, die für dieses erstklassige Olivenöl aus Apulien sprechen: 1. macht die dekorative Keramikflasche echt was her, 2. überrascht das fruchtige Öl am Ende mit reizvollen Bitternoten und 3. ist es sogar für Kurzgebratenes einsetzbar. Natives Olivenöl „Orcio la Papilla“, Ciccolella, 250 ml, ca. 40 Euro, www.viani.de



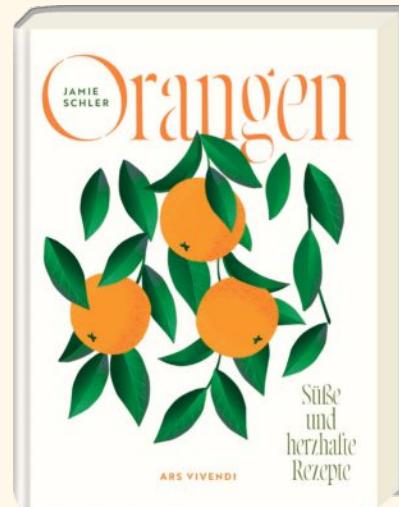
Gelesen von



ANTJE KLEIN

»e&t«-Redakteurin

„Ich mag Orangen, weil sie im grauen Winter Licht und Vitamine spenden und schon ihr Duft glücklich macht. Genau wie dieses Buch, das mit seinen mediterran geprägten Rezepten die Sonne Spaniens in unsere Küche holt, egal ob süß oder salzig. Nach der Silbermedaille vom Deutschen Kochbuchpreis gibt's von mir eine goldene dazu.“ Ars Vivendi, 200 Seiten, 28 Euro, **im Buchhandel**



Konserve gegen Seesucht

Im Norden Portugals, direkt am Atlantischen Ozean, wandern frische Fische mit hochwertigem Olivenöl und einer Prise Meersalz in hübsche Dosen, werden von Hand verpackt und schmecken auf Brot, Salat oder zu Nudeln. Sardinen in Olivenöl, Nuri, 90 g, ca. 5 Euro, www.leniundhans.de



Feinkost mit Frisur

Die Damen auf der Verpackung haben die Haare schön. Und auch der Inhalt überzeugt: Hergestellt nach traditionellem Bronzeverfahren, nimmt die italienische Pasta durch ihre raue Oberfläche Pesto oder Sugo optimal auf, bringt Saucen groß raus und die Farbe Lila ins Farfalle-Spiel. Bio Spaghetti classic und Butterfly Viola, Good Hair Pasta, je 500 g, ab ca. 6 Euro
www.greenomic-deli.com



Traum mit Schaum

Wenn Sie mit geschlossenen Augen in cremige Milchschokolade beißen, in der zuerst intensives Lakritzgranulat knuspert und dann alles mit vanilligen Marshmallows verschmilzt, sind Sie im dänischen Süßigkeiten-Himmel gelandet. Bio Dark Liquorice, The Mallows, 90 g, ca. 8 Euro
www.genussland.de



WIR VERLOSEN ZWEI NÄCHTE IM „LANDHOTEL VOSHÖVEL“

Gewinnen Sie mit etwas Glück einen zauberhaften Aufenthalt für zwei Personen im „Landhotel Voshövel“. Das stilvolle 4-Sterne-Haus ist eine ganz besondere Empfehlung unseres Partners „Landlust Hotels“. Es liegt in Nordrhein-Westfalen am Niederrhein. Sie schlafen im gemütlichen Doppelzimmer „Cozy Fuchsbau“, genießen die kreativ-bodenständige und nachhaltige Küche von Küchenchef Christian Penzhorn, der mit saisonalen Zutaten aus der Region zaubert, und entspannen im Livingroom SPA mit fünf Saunen, zwei Dampfsaunen und zwei Pools. Im Fitnessraum können Sie sich auf aktive Weise erholen oder mit den Leihfahrrädern die schöne Umgebung erkunden. Mitmachen unter:

www.esSEN-und-trinkEN.de/landhotel



Abtauchen ist jederzeit angesagt: Der ganzjährig beheizte Outdoorpool macht es sogar im Winter möglich

Dies ist ein Gewinnspiel der Deutschen Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstr. 2–8, 48165 Münster
 E-Mail: service@DMMVerlag.de, Tel.: 02501/801 44 01.
 Die Teilnahme ist ausschließlich online möglich. Teilnahmeschluss: 2. März 2025. Weitere Infos, Gutschein und Teilnahmebedingungen hier: www.esSEN-und-trinkEN.de/landhotel





TEEKONTOR, HAMBURG

HINGEHEN Wer durch die großen hölzernen Eingangstüren kommt, wird mit feinem Duft von Tee und anderen Delikatessen empfangen, die in den deckenhohen Regalen darauf warten, entdeckt zu werden. Wir empfehlen, erst mal tief einzutauen, das große Ganze mit Blicken zu genießen und dann in Ruhe draufloszustöbern.

ENTDECKEN Neben über 250 verschiedenen Tees, die beschnuppert werden dürfen, gibt es Süßwaren, Feinkost, Gewürze, Honig, Kaffee, tolle Teedosen, außerdem liebevolle Accessoires und hanseatische Mitbringsel. Auf Anfrage ist hier sogar eine original englische Teatime mit Scones und Clotted Cream möglich.

Dienerreihe 4, 20457 Hamburg, Tel. +49 40 558982-630, Di–So 10–18 Uhr, www.wasserschloss.de, E-Mail: tee@wasserschloss.de



Alpiner Aufguss

Bei der Chiemgauer Tee Manufaktur kommen nur die besten Bio-Tees in die wiederver-schließbaren Tüten: etwa Rooibostee mit Limone-Vanille, Kräutertee mit beruhigender Melisse und Minze und der leicht spritzige Darjeeling-Schwarztee von den Südhangen des Himalaya. DaFuchs, DaWolf, DaWeiße, je 50 g, ab 11 Euro www.bioteaque.com



Frische Brise

Die Mischung aus Grüntee, der Rainforest-Alliance-zertifiziert ist, Minze und dezenter Honigsüße belebt und erfrischt zugleich. Schön mitgedacht: In der hübschen stapelbaren Vorratsdose bleibt das Aroma optimal erhalten. Minze & Honig, Bio-Grüntee, 50 g Dose, ca. 8 Euro www.dille-kamille.de



Spanische Taler

Sie kommen aus der Region um Sevilla, werden noch heute von Hand aus Weizenmehl, Zucker und Olivenöl gebacken, fein mit Anis abgeschmeckt, in Stücke gebrochen zu Tee oder Kaffee serviert – und knuspern einfach köstlich. Spanisches Knuspergebäck, Original, Inés Rosales, 120 g, ca. 5 Euro, www.manufactum.de

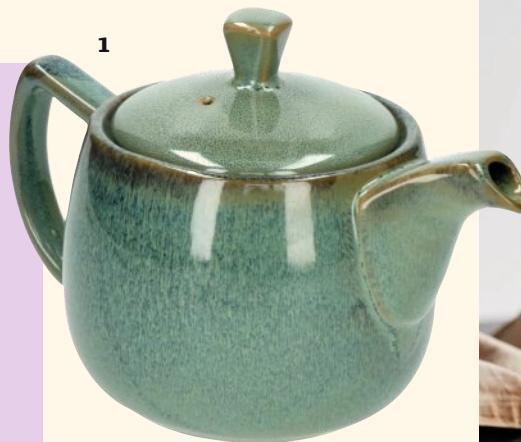


Feine Süße

Wer seinen Tee zuckern und ihm gleichzeitig eine feine, englische Note verleihen möchte, sollte den weißen Würfelkandis mit Bergamotte-Zitrus-Sirup kennenlernen. Earl Grey Kandis, 250 g, ca. 4,50 Euro www.teegschwendner.de

KANNEN-KUNDE

1 Die große Grüne: Dank des Griffes, der gut in der Hand liegt, ist das Nachschenken ein Leichtes. Teekanne, Steingut, „Reactive Glasur“, 1,8 l, ca. 30 Euro www.dille-kamille.de



2 Ganz aus Glas: mit ausgesprochen schöner Struktur und einem mit Naturschnur umwickelten Griff ein Schmuckstück mit Durchblick. Pepper Glastopf, klar, Nordal, 1,2 l, ca. 70 Euro, www.nordal.com



3 Dänisches Design: Benannt nach den altgriechischen Lehmkrügen für Öl und Wein, von deren rundem Korpus und markanten Schultern sich Sebastian Holmäck inspirieren ließ. Der Glaseinsatz hält den Tee stundenlang heiß. Thermoskanne „Amphora“, soft peach, Stelton, 1 l, ca. 55 Euro, www.stelton.de



4 Fröhliches Farbspiel: Zu der Porzellan-Kanne mit Edelstahlsieb für lose Teeblätter gibt's auch passende Gute-Laune-Tassen. Teekanne „Havanna“, Remember, 1,2 l, ca. 40 Euro, www.remember.de



5 Nachhaltig aus den Niederlanden: Die Keramikkanne aus lokal gewonnenem Ton wird von vietnamesischen Kunsthandwerkern handgefertigt, partiell glasiert und fair produziert. Teekanne „CYL Mustard“, Kinta, 1,3 l, ca. 43 Euro, www.schee.shop



It's
Teatime



Doppelte Portion

Ab sofort können Sie sich einen Gang in die Küche sparen: In dem großen Steingutbecher mit halb matt-, halb glänzender, zweifarbiger Glasur ist Platz für zwei Tassen und dank des Deckels bleibt der Tee besonders lange heiß. Tasse mit Teesieb, Industrial, 410 ml, auch in Gelb und Türkis, ca. 18 Euro, www.tranquillo-shop.de



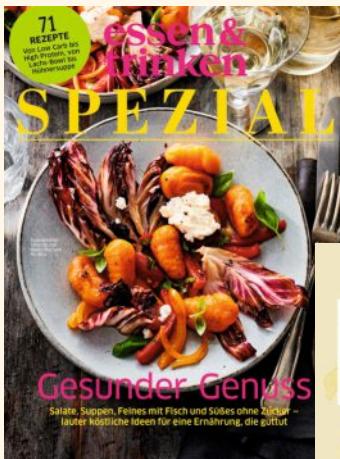
Warmes Plätzchen

Das schlichte Stövchen aus mattiertem Steingut wirkt fast wie Gusseisen und hält die passende Teekanne aus der Serie von Francis Cayoulette, aber auch alle anderen mittels eines Teelichts warm. Stövchen „Theo“, Sand, Stelton, ca. 30 Euro www.nordicnest.de

Schöner Ausgleich

„Shirokuro“ bedeutet Weiß-Schwarz, soll bei der eleganten Teeschale aus Japan an das harmonische Zusammenspiel zwischen Licht und Schatten erinnern und schon bei ihrem Anblick für innere Balance sorgen. Teeschale „Shirokuro“, 220 ml, ca. 35 Euro www.mizudashi-masters.de





So fängt das Jahr gut an

Unser neues »e&t« SPEZIAL „Gesunder Genuss“ bündelt 71 Rezepte, die einfach gut tun. Hühnersuppe ist dabei, es gibt Low-Carb-Gerichte und viel Vegetarisches. Außerdem noch Fisch, Suppen und Süßes ohne raffinierten Zucker. Für 8,90 Euro am Kiosk oder hier:

www.esSEN-UNd-trinkEN.de/sonderhefte



Scannen und bestellen:
So kommt unser SPEZIAL ganz schnell zu Ihnen nach Hause



Ganz ohne Gans

Die Freiburger Feinkost-Manufaktur Hakuna Matata hat aus Cashewkernen, Kokosöl, weißer Miso und getrockneten Pilzen eine vegane Alternative zur klassischen französischen Gänseleber kreiert. Und die ist ihnen tierisch gut gelungen! Vegane Bio-Foie Gras, 120 g, ca. 11 Euro, www.hakuma.net



Alles
vegan

Glück im Stück

In dieser zarten, veganen Bio-Schokolade sind kleine süße Zimtschnecken versteckt. Sie sollten sie suchen und es knuspern lassen! „Cinnamon Roll“, iChoc, 80 g, ca. 2,60 Euro im Supermarkt



Italiener mit Klasse

Wenn beste italienische Trüffel mit hochwertigem Olio Extra Vergine di Oliva und regionalen Champignons zu feinwürzigem veganen Pesto verarbeitet werden, ist die Freude auf Pasta, gegrilltes Gemüse oder auf Bruschette groß. Trüffelpesto, Vitellum, 90 g, ca. 10 Euro, www.mutterland.de



BEERENSTARKE SAFT

Dass Cranberrys gesund sind, wissen wir. Besonders wenn es darum geht, Harnwegsinfektionen vorzubeugen. Das liegt an den sekundären Pflanzenstoffen, auch Proanthocyanidinen, die die Anhaftung von Bakterien an Harnwegen und Blase hemmen sollen. Für Frauen und Kinder mit wiederkehrenden Infektionen kommt der hochwertige, mit B-Vitaminen angereicherte Cranberry-Direktsaft deshalb wie gerufen. Gut zu wissen: Man profitiert vor allem, wenn er prophylaktisch und regelmäßig getrunken wird. Cranberry, Rabenhorst Plus, 450 ml, ca. 10 Euro
Ab Januar im Fachhandel



Guten Morgen

Trinkt mehr Obst! Wir gehen mit leuchtendem Beispiel voran und servieren die ganze Mango im Kokos-Mix. Mit Curry und Kurkuma gewürzt

Text: Inken Baberg; Rezept u. Fotografie: Jan Schümann; Foto u. Styling: Tobias Pankrath / Blueberry Food Studios; Kreatividee u. Styling: Elisabeth Herzel

Mango-Kokos-Smoothie

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Gläser

- 1 Mango (400 g)
- 1 Bio-Limette
- 200 ml Kokosmilch
- 100 ml Maracujasaf
- 100 g Kokosjoghurt
- ½ TL Currys
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 2 TL Kokosraspel

1. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob schneiden.

2. Limette heiß abspülen, trocken reiben, 2 TL Schale fein abreiben. Limette halbieren, 2 EL Saft auspressen.

3. Mangofruchtfleisch, Limettensaft, Kokosmilch, Maracujasaft, Kokosjoghurt, Currys und Kurkuma im Standmixer fein cremig pürieren.

4. Smoothie in Gläser füllen, mit Limettenschale und Kokosraspeln bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten
PRO GLAS 3 g E, 24 g F, 30 g KH =
 368 kcal (1530 kJ)

Tropische Vibes: Limette gibt dem geschmeidigen Kokos-Fruchtshake einen Spritzer Frische

EINTÖPFE

Die Lust am Löffeln

Mit kräftigen Farben und intensiven Aromen sorgen unsere Suppen und Eintöpfe für Wärme an kalten Wintertagen. Acht Rezepte zum Wohlfühlen

BIGOS MIT FENCHEL-BAGUETTE

Ein paar Scheiben Salami statt Fleisch satt: Paprikaschoten und Sauerkraut bleiben die Hauptdarsteller in dieser Variante des polnischen Nationalgerichts. Dazu gibt's als Knusper-Extra ein rustikales Baguette mit Fenchel und Anis. **Rezept Seite 27**



*Titel-
Rezept*



ERBSENEINTOPF MIT SCHWEINEBACKE

Grüne Show mit Schmoreinlage: Die Schweinebacken werden separat in Portwein und Rinderfond zart gegart und kommen erst am Schluss in den Eintopf mit Möhren, Sellerie und Erbsen. Rezept Seite 28



HÜHNER-ERDNUSS-EINTOPF MIT PFEFFERBLÄTTERN

Suppenhuhn goes Asia: Zitronengras und in Pfefferblätter gewickelte Frühlingszwiebeln mit Sushi-Ingwer verleihen unserer Kokosmilchsuppe pikant-frische Noten.

Rezept Seite 29





SAFRANSUPPE MIT FISCHNOCKEN UND GARNELEN

Ein feines Safranaroma prägt diese cremige Fischsuppe mit Fenchel, Zandernocken, Garnelen und Schnittlauchöl. Rezept Seite 29



RINDERGULASCH MIT ROTER BETE

Verfeinert mit etwas Estragon-Schmand und frittiertem Knoblauch, ist unser Rote-Bete-Gulasch eine ausgesprochen köstliche Kleckergefahr. Rezept Seite 30



WEISSE-BOHNEN-EINTOPF MIT AUBERGINE

Die gebratenen Auberginen ergänzen den vegetarischen Bohneneintopf mit Fregola sarda durch kräftige Levante-Würze. Rezept Seite 30





PASTINAKENSUPPE MIT GRÜNKERN UND ROSENKOHL

Grünkern und karamellisierte Rosenkohlblätter machen klar: Diese Pastinakensuppe hat das gewisse Etwas. **Rezept Seite 32**



KICHERERBSEN-EINTOPF MIT MERGUEZ UND BROMBEERE

Soulfood mit fruchtigem Sidekick: Zwischen sahnig-milden Kichererbsen setzen scharfe Merguez-Bällchen und der Brombeer-Pesto aromatische Akzente. Rezept rechts



Foto links

Kichererbseneintopf mit Merguez und Brombeere

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

EINTOPF

- 250 g getrocknete Kichererbsen
 - 3 Lorbeerblätter
 - 2 Stiele Thymian
 - 2 mittelgroße Zwiebeln
 - 2 Knoblauchzehen
 - 2 mittelgroße gelbe Möhren
 - 1 grüne Paprikaschote
 - Salz
 - 1 El Butter (10 g)
 - Pfeffer
 - 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 - 150 ml trockener Weißwein
 - 300 ml Gemüsebrühe
 - 300 ml Schlagsahne
 - 3 Sternanis
- 1 Zimtstange
 - 4 Merguez (à 80 g)
 - 1 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
 - 120 g Wirsing
- PESTO**
- 100 g TK-Brombeeren
 - 6 Stiele krause Petersilie plus etwas zum Bestreuen
 - 40 g Mandelkerne (ohne Haut)
 - 1 Knoblauchzehe
 - 4 El Olivenöl
 - 1 TL Dattelsirup
 - Salz
 - Pfeffer
- Außerdem: Blitzhacker

1. Für den Eintopf am Vortag Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedeckt 8 Stunden oder über Nacht einweichen. Am nächsten Tag Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Kichererbsen mit 2 l Wasser, 2 Lorbeerblättern und Thymian in einem Topf aufkochen und bei sehr kleiner Hitze ca. 50 Minuten halb zugedeckt sanft kochen lassen.

2. Inzwischen Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Möhren waschen, schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Paprika putzen, waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und in ca. 2 cm große Dreiecke schneiden. Kichererbsen in den letzten 5 Minuten leicht salzen, in ein Sieb abgießen, dabei ca. 500 ml Kochwasser auffangen. Lorbeer und Thymian entfernen.

3. Butter in einem großen Topf zerlassen, vorbereitetes Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe, 500 ml Kochwasser und Sahne auffüllen. Kichererbsen, restliches Lorbeerblatt, Sternanis, Zimtstange zugeben, aufkochen und halb zugedeckt bei kleiner Hitze 30 Minuten sanft kochen lassen.

4. Für den Pesto Brombeeren ca. 10 Minuten auftauen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Mandelkerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Knoblauch grob schneiden. Alle Zutaten mit Olivenöl, Dattelsirup, Salz und Pfeffer in einem Blitzhacker feinremig mixen. Pesto beiseitestellen.

5. Von der Merguez die Pelle entfernen. Das Wurstbrät in grobe Stücke tupfen und zu 16 Kugeln à 20 g formen. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Merguez-Bällchen darin bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten rundum goldbraun braten. Wirsing putzen, waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, abgießen und kurz vor Ende der Garzeit zum Eintopf geben.

6. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. In vorgewärmten Suppenschalen anrichten, mit gebratenen Merguez-Bällchen, etwas Brombeer-Pesto, frisch gemahlenem Pfeffer und Petersilie bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Garzeit 1:20 Stunden plus Einweichzeit 8 Stunden

PRO PORTION 28 g E, 66 g F, 40 g KH = 922 kcal (3861 kJ)



MAIK DAMERIUS

»e&t«-Koch

„Der Beeren-Pesto gibt dem Eintopf eine fruchtig-süße Note. Er passt auch zu Currys und indischer Linsensuppe.“



Fotos Seite 18/19 und Titel

Bigos mit Fenchel-Baguette

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

BAGUETTE

- 200 g Weizenmehl (Type 550)
- 50 g Roggenmehl (Type 1150)
- 7 g Meersalzflocken plus etwas zum Bestreuen
- 10 g frische Hefe
- 1 TL Anissaat
- 1 TL Fenchelsaat

BIGOS

- 400 g kleine Paprikaschoten (rot und gelb)
- 2 Spitzpaprika
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

- 500 g Sauerkraut (am besten frisches Fass-Sauerkraut)
- 150 g Salami (z.B. ital. Salsiccia-Salami oder ungarische Salami)

- 1 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 1 TL Zucker
- 1 El Paprikapulver edelsüß
- 1 El Paprikapulver rosenscharf
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer
- 20 Stiele Schnittlauch
- 4 El Schmand
- 1 El Zitronensaft
- 150 g Spitzkohl
- 1 El Butter (10 g)

1. Für die Fenchelstangen am Vortag Weizenmehl, Roggenmehl und Salz in einer großen Schüssel mischen und eine Mulde hineindrücken. Hefe zerbröseln und in 170 ml lauwarmem Wasser auflösen. In die Mulde der Mehlmischung gießen. Mit den Knethaken der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe 10–12 Minuten zu einem glatten Teig kneten.

2. $\frac{1}{2}$ TL Anis- und $\frac{1}{2}$ TL Fenchelsaat im Mörser grob zerstoßen und zum Teig geben. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen 2–3 Minuten kneten. Zu einer Kugel formen und in einer Schüssel mit Frischhaltefolie abgedeckt 10–12 Stunden, am besten über Nacht, kalt stellen.

3. Am nächsten Tag den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in 4 Portionen à 100 g teilen. Teigportionen locker zu spitz zulaufenden Stangen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Stangen mit wenig Wasser bestreichen, mit den restlichen Gewürzen und etwas Salz bestreuen, dann mit etwas Mehl bestäuben. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten knusprig backen. Stangen aus dem Ofen nehmen, auf einem Ofengitter abkühlen lassen.

4. Für den Bigos-Eintopf Paprika waschen und trocken tupfen. Spitzpaprika waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Salami in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

5. Öl in einem Topf erhitzen und Salami bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten knusprig braten. Paprikaschoten, Spitzpaprika, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten unter Röhren sanft anbraten. Zucker und Paprikapulver darüberstreuen und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Sauerkraut zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und halb zugedeckt bei kleiner Hitze 30–40 Minuten kochen lassen.

6. Inzwischen Spitzkohl putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und Spitzkohl darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Schmand, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Eintopf in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, je etwas Spitzkohl und 1 EL Schmand daraufgeben, mit Schnittlauch sowie frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und mit den Fenchel-Baguettes servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Gehzeit 10 Stunden plus Backzeit 20 Minuten plus Kochzeit 40 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 25 g F, 56 g KH = 573 kcal (2395 kJ)

Tipp Um sehr saures Sauerkraut milder zu machen, kann man es in einem Sieb kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

*„Wiener Würstchen waren gestern:
Geschmorte Backen verleihen unserem
Erbseneintopf geschmackliche Tiefe.“*

»e&t«-Koch Maik Damerius



Foto Seite 20

Erbseneintopf mit Schweinebacke

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

SCHWEINEBACKEN

- 12 küchenfertige Schweinebacken (à 100 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml Portwein
- 300 ml Rinderfond
- 4 Stiele Thymian

EINTOPF

- 1 große Möhre
- 120 g Knollensellerie

- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- Salz
- Pfeffer
- 400 g geschälte und getrocknete Erbsen
- 3 Lorbeerblätter
- 300 g TK-Erbsen

TOPPING

- 100 g Wildkräutersalat
 - 1 Bio-Zitrone
- Außerdem: Bräter

1. Für die Schweinebacken Fleisch trocken tupfen. Sehnen und Silberhäute entfernen. Knoblauchzehen andrücken. Öl in einem Bräter erhitzen. Schweinebacken mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Bräter bei starker Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten anbraten. Mit Portwein und Rinderfond ablöschen, Thymian zugeben. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 80–90 Minuten schmoren lassen. Dabei das Fleisch alle 30 Minuten wenden.

2. Für den Eintopf inzwischen Möhre und Sellerie waschen, schälen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten unter Röhren dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Getrocknete Erbsen und Lorbeerblätter zugeben, mit 1,5 l Wasser auffüllen, aufkochen und abgedeckt bei milder bis mittlerer Hitze ca. 60 Minuten kochen lassen, bis die Erbsen weich sind.

3. TK-Erbsen in den Eintopf geben und offen weitere 5–10 Minuten kochen lassen. Schweinebacken aus dem Ofen nehmen. Sauce offen ca. 5 Minuten leicht dicklich einkochen lassen. Backen wieder zugeben und warm halten.

4. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und Zitronenschale fein abreiben. Zitrone halbieren und 3 EL Saft auspressen. Eintopf kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erbseneintopf mit den Schweinebacken, etwas Schmorsauce, Zitronenschale und Salat anrichten. Mit etwas Zitronensaft beträufeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Schmorzeit 1:30 Stunden plus Kochzeit 70 Minuten

PRO PORTION 54 g E, 41 g F, 41 g KH = 798 kcal (3345 kJ)



Foto Seite 21

Hühner-Erdnuss-Eintopf mit Pfefferblättern

* EINFACH

Für 4 Portionen

BRÜHE

- 1 Suppenhuhn (1,5 kg)
- 1 Bund Suppengemüse
- 1 groÙe Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stangen Zitronengras
- 4 Sternanis
- 2 Lorbeerblätter
- Salz

EINTOPF

- 200 g Perlzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g frischer Ingwer
- 2 El Sesamöl

1. Für die Brühe das Huhn kalt abspülen und trocken tupfen. Suppengemüse waschen, schälen und groÙ würfeln. Zwiebel vierteln, Knoblauchzehen andrücken, Zitronengras halbieren und mit dem Messerrücken leicht anklopfen.
2. Alle Zutaten mit 3 l kaltem Wasser, Sternanis, Lorbeerblättern und Salz in einem großen Topf langsam aufkochen und offen ca. 3 Stunden bei kleiner Hitze leicht kochen lassen. Entstehende Trübstoffe währenddessen abschöpfen.
3. Nach der Kochzeit Suppenhuhn aus dem Topf nehmen und etwas abkühlen lassen. Brühe durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen und 10 Minuten einkochen lassen. Hühnerbrühe mit Salz abschmecken, 800 ml abmessen. Hühnerfleisch von den Knochen lösen, dabei Haut und Sehnen entfernen.
4. Für den Eintopf Perlzwiebeln schälen, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Ingwer schälen, fein würfeln. Sesamöl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Tomatenmark und Currys paste einröhren und kurz rösten. 800 ml Hühnerbrühe, Kokosmilch und Erdnussbutter zugeben, aufkochen und offen bei milder Hitze 20–25 Minuten kochen lassen.
5. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und sowohl den weißen als auch den grünen Teil in feine Streifen schneiden. In eine Schale mit kaltem Wasser legen und kalt stellen. Wilden Brokkoli putzen, waschen und trocken tupfen. Erdnüsse groÙ hacken.
6. Brokkoli und gezupftes Hühnerfleisch in den Eintopf geben und die letzten 10 Minuten mitkochen lassen. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ingwer und Frühlingszwiebeln in einem Sieb abtropfen lassen. Pfefferblätter abspülen, trocken tupfen. Mit etwas Ingwer und Frühlingszwiebeln füllen und einrollen. Mit gefüllten Pfefferblättern in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit gehackten Erdnüssen bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Garzeit 3 Stunden**PRO PORTION** 53 g E, 39 g F, 10 g KH = 622 kcal (3593 kJ)

Tipp Die restliche Hühnerbrühe hält sich im Kühlschrank 3–4 Tage, man kann sie aber auch gut einfrieren.



Foto Seite 22

Safransuppe mit Fischnocken und Garnelen

** MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

SUPPE

- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 mittelgroÙe Möhre
- 1 Fenchelknolle mit Grün (350 g)
- 2 El Butter (20 g)
- 1 Tl Fenchelsaat
- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
- 110 ml Wermut (z.B. Noilly Prat)
- 800 ml Fischfond
- 200 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- 1 El Zitronensaft
- 1 El Zitronenöl

SCHNITTLAUCHÖL

- 1 Bund Schnittlauch
- 150 ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

FISCHNOCKEN

- 200 g küchenfertige Zanderfilets (ohne Haut)
- 1 Eiweiß (Kl. M)
- 90 ml Schlagsahne
- Salz • Cayennepfeffer

GARNELEN

- 8 Garnelen (mit Kopf und Schale; à 30 g)
 - Salz • Pfeffer
 - 1 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- Außerdem: Blitzhacker, Küchenthermometer

1. Für die Suppe Schalotten und Knoblauch groÙ schneiden. Kartoffeln und Möhre waschen, schälen und groÙ würfeln. Fenchel putzen, das Grün abzupfen und beiseitestellen. 120 g Fenchel auf einem Küchenhobel in dünne Scheiben hobeln und beiseitestellen. Restlichen Fenchel (230 g) in groÙe Stücke schneiden.
2. Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten, Knoblauch, Kartoffeln, Möhre und groÙ geschnittenen Fenchel darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten unter Röhren farblos dünsten. Fenchelsaat und Safran zugeben und kurz mitdünsten. Mit 100 ml Wermut ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Fischfond und Sahne zugießen, aufkochen, abgedeckt bei milder Hitze ca. 30 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Für das Öl inzwischen Schnittlauch groÙ schneiden. Öl in einem Topf auf ca. 80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Heißes Öl und Schnittlauch in einem Blitzhacker fein pürieren. Öl durch ein feines Sieb in eine kleine Schale gießen. Schnittlauchöl bis zum Servieren kalt stellen. Blitzhacker säubern, Gefäß und Messer kalt stellen.
4. Für die Fischnocken Zanderfilets trocken tupfen, gegebenenfalls noch vorhandene Gräten entfernen. Fisch in kleine Würfel schneiden. Gefäß und Messer vom Blitzhacker mit den Zanderwürfeln 10 Minuten einfrieren.
5. Zander zusammen mit Eiweiß und Sahne im Blitzhacker fein mixen, mit Salz und 1 Prise Cayennepfeffer würzen. Masse in einer Schüssel über Eiswürfeln 30 Minuten kalt stellen.
6. Suppe nach der Kochzeit in einem Küchenmixer fein cremig mixen, zurück in den Topf gießen, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und restlichem Wermut (10 ml) abschmecken und warm halten. Gehobelte Fenchelscheiben mit Zitronenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchelgrün groÙ schneiden.
7. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Fischmasse mit 2 feuchten Teelöffeln zu 12 Nocken formen, sofort in das leicht siedende Wasser gleiten und in ca. 12 Minuten gar ziehen lassen.

8. Inzwischen Garnelen trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Nocken mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Suppe, je 3 Fischnocken und 2 Garnelen in vorgewärmten Suppentellern anrichten. Marinierte Fenchelscheiben darauf verteilen, mit Schnittlauchöl beträufeln und mit Fenchelgrün sowie frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Kühlzeit 40 Minuten
PRO PORTION 24 g E, 43 g F, 20 g KH = 580 kcal (2438 kJ)

Tipp Restliches Schnittlauchöl hält sich in einem Twist-off-Glas oder einer Spritzflasche im Kühlschrank 2 Wochen.

Tipp Um Geschmack und Konsistenz der Fischmasse zu kontrollieren, eine kleine Nocke ausstechen und in leicht kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen lassen. Eventuell mit Salz nachwürzen, bei zu fester Masse etwas Sahne unterrühren.



Foto Seite 23

Rindergulasch mit Roter Bete

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

GULASCH

- 1 kg küchenfertiges Rinder-gulasch (2–3 cm groß gewürfelt)
- 300 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 16 kleine Rote Beten (à 20 g)
- 1 rote Pfefferschote
- 2 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 2 El Paprikamark
- 1 El edelsüßes Paprikapulver
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Wacholderbeeren
- 1 TL Pimentkorn
- 8 Stiele Thymian
- Salz • Pfeffer

• 500 ml Rotwein trocken

• 600 ml Rinderfond

• 200 ml Rote-Bete-Saft

KNOBLAUCHCHIPS

- 3 Knoblauchzehen
- 200 ml neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)

ESTRAGON-SCHMAND

- 6 Stiele Estragon
- 1 El Zitronensaft
- 150 g Schmand
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL getrockneter Estragon
- Außerdem: Blitzhacker

1. Für das Gulasch das Fleisch trocken tupfen. Schalotten halbieren. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Rote Beten waschen (evtl. mit Einmalhandschuhen), schälen und je nach Größe halbieren. Pfefferschote waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.

2. Öl in einem großen Bräter erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin ca. 5 Minuten dünsten. Paprikamark und Paprikapulver zugeben, kurz mitdünsten. Fleisch zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten andünsten. Lorbeer zugeben. Wacholderbeeren und Piment andrücken und mit Thymian in den Bräter geben. Gulasch mit Salz und Pfeffer würzen, mit Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Rinderfond, Rote-Bete-Saft und 300 ml Wasser zugeben, aufkochen und bei kleiner bis mittlerer Hitze halb zugedeckt 1:30 Stunden sanft schmoren. Nach 1 Stunde Rote Bete zugeben.

3. Für die Knoblauchchips inzwischen Knoblauch auf einem Küchenhobel in dünne Scheiben hobeln. Sonnenblumenöl in einem Topf auf 170 Grad (Küchenthermometer verwenden!) erhitzen und Knoblauchscheiben darin ca. 1 Minute goldbraun frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseitestellen.

4. Für den grünen Schmand Estragonblätter von den Stielen abzupfen. Mit Zitronensaft und Schmand in einem Blitzhacker grün mixen. Schmand mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Estragon würzen.

5. Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schmand und Knoblauchchips servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Schmorzeit 1:30 Stunden
PRO PORTION 54 g E, 36 g F, 21 g KH = 665 kcal (2795 kJ)

Tipp Dazu passen Spätzle.

„Den Bohneneintopf richte ich mit Stracciatella an. Der cremige Kern der Burrata wird auch separat verkauft.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



Foto Seite 24

Weisse-Bohnen-Eintopf mit Aubergine

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 250 g getrocknete Weiße Bohnen
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Zweige Rosmarin
- 6 Stangen Staudensellerie
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Steckrüben
- 4 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 El Tomatenmark
- 150 ml trockener Weißwein
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Wacholderbeeren
- 1 Aubergine (300 g)
- 1 TL Koriandersaat
- 1 TL Fenchelsaat
- ½ TL Kardamomsaat
- 80 g getrocknete Tomaten in Öl
- 150 g Fregola sarda (ersatzweise Orecchiette)
- 4 Stiele Kerbel
- 100 g Stracciatella di Bufala (ersatzweise Büffel-mozzarella oder Burrata)

1. Am Vortag die Bohnen mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag Bohnen abgießen, mit 2 l Wasser, Lorbeerblättern und Rosmarinzweigen in einem Topf aufkochen. Offen bei sehr kleiner Hitze ca. 30–40 Minuten sanft gar ziehen lassen. Bohnen in ein Sieb abgießen, dabei 500 ml Bohnenfond auffangen. Lorbeer und Rosmarin entfernen.

ABNEHMEN MIT GENUSS!

essen & trinken

LOW CARB

NEU
56 Rezepte
Schnell,
einfach, lecker!

PRAKTISCH
Jetzt mit
Wochenplaner

HEISS
GELIEBT
Eintöpfe,
die satt
machen

FÜR FAULE
Suppe,
Omelett
und Paprika-
Pfanne

JETZT IM
HANDEL!

Saftig & würzig:
Grünkohl-Pesto mit
Zucchini-Nudeln
und Hähnchen

Abnehmen kann so köstlich sein!

Unser Low-Carb-Programm ist so einfach wie genial:
Weil alles so gut schmeckt, purzeln die Pfunde von allein

SCHNELL! EINFACH! LECKER!

Jetzt aktuelle Ausgabe direkt nach Hause liefern lassen unter www.low-carb.de/shop

2. Staudensellerie putzen, dabei das Selleriegrün abzupfen und beiseitestellen. Selleriestangen waschen, schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Steckrübe putzen, schälen und in 1–2 cm große Würfel schneiden.

2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Steckrübe darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark zugeben und unter Rühren kurz middünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Gemüsebrühe und aufgefangenen Bohnensud zugießen, Wacholderbeeren zugeben, aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze offen ca. 25 Minuten kochen.

3. Inzwischen Aubergine putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einer Schale mit Salz mischen und ca. 10 Minuten beiseitestellen. Koriandersaat, Fenchelsaat und Kardamom in einem Mörser fein mahlen. Restliches Olivenöl (2 EL) in einer großen Pfanne erhitzen. Auberginenwürfel trocken tupfen und in der heißen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 5–6 Minuten goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und den zerstoßenen Gewürzen würzen.

4. Getrocknete Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und fein würfeln. Fregola, Bohnen, Staudensellerie und gebratene Aubergine in den Eintopf geben und weitere 10–12 Minuten offen kochen lassen, bis die Pasta al dente ist.

5. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Kerbel und Selleriegrün grob schneiden. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Getrocknete Tomaten, Selleriegrün und Kerbel auf der Suppe verteilen, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und mit gezupfter Stracciatella servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Garzeit 40 Minuten plus Einweichzeit 8 Stunden

PRO PORTION 25 g E, 20 g F, 61 g KH = 596 kcal (2496 kJ)

„Grünkern gibt der Pastinakensuppe einen schönen Biss. Wer keinen findet, kann auch Eby verwenden.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



Foto Seite 25

Pastinakensuppe mit Grünkern und Rosenkohl

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

GRÜNKERN

- 100 g Grünkern
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

SUPPE

- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Pastinaken
- 150 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 EL Butter (10 g)
- Salz

Pfeffer

- 1 TL Five-Spices-Gewürzmischung
- 200 ml trockener Weißwein
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne

ROSENKOHL

- 200 g Rosenkohl
- 1 EL Waldhonig
- 1 EL Butter (10 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Chiliflocken

1. Für den Grünkern in einer Schüssel Grünkern mit kaltem Wasser bedeckt ca. 1 Stunde einweichen. Grünkern in ein Sieb abgießen, in einem Topf mit 300 ml Wasser aufkochen und abgedeckt bei milder Hitze ca. 40 Minuten kochen.

2. Für die Suppe inzwischen Zwiebeln und Knoblauch grob schneiden. Pastinaken und Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls grob schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, vorbereitetes Gemüse darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten farblos dünsten, mit Salz, Pfeffer und Five Spices würzen. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen, aufkochen und halb zudeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 25–30 Minuten kochen.

3. Für den karamellisierten Rosenkohl den Rosenkohl putzen, waschen, trocken tupfen und die äußeren Blätter entfernen. Strunk dünn abschneiden. Die Blätter der Rosenkohlköpfe einzeln ablösen. Honig in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1 Minute leicht karamellisieren lassen. Butter und Rosenkohlblätter hineingeben und 1–2 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Pfanne vom Herd ziehen und Rosenkohl warm halten.

4. Grünkern in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Grünkern in einer Schüssel mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schale mischen.

5. Suppe in einen Küchenmixer geben und fein cremig mixen. Suppe zurück in den Topf geben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. In vorgewärmten tiefen Tellern mit Grünkern und Rosenkohlblätter anrichten. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Garzeit 40 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 26 g F, 38 g KH = 455 kcal (1908 kJ)

Jeden
Monat
neu!

DRAUSSEN? GRAU.
DRINNEN? BUNT.
LAUNE? BESTENS!

Mein Zuhause.

Die besten Ideen für ein
schönes Leben zu Hause.

Jetzt im Handel
oder direkt
bestellen unter:
 shop.livingathome.de



Mein Zuhause voller Ideen
25 Jahre LIVING AT HOME

Süß & herhaft
Winterlate und köstliche Brownies

FRÜHLINGS-BOTEN
Die Anemonen blühen

Neue Serie:
ALLES, WAS WIR LIEBEN"
DIESES MAL: THEMA ROSA
14 SEITEN TIPPS ZUM NACHSTYLEN

Farben neu kombinieren
MACHT GUTE LAUNE! IDEEN FÜR EIN SCHÖNES ZUHAUSE



Glücksgriff in Grün

Ein Hoch auf Feldsalat, Endivie, Postelein und Radicchio!
Mit ihnen können wir auch im Winter wunderbare Salate genießen und schon ein bisschen vom Frühling träumen

Endiviensalat mit Apfel-Salsa und Bündner Fleisch

Eine fruchtige, leicht süßlich angehauchte Salsa mit Apfel passt besonders gut zu dem bissfesten Salat mit leichter Bitternote.

Rezept Seite 42



Winterportulak mit Gewürz-Falafeln und Gemüsechips

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

FALAFELN

- 150 g getrocknete Kichererbsen
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 1 TL Five-Spice-Gewürzmischung oder Baharat
- 1 TL Backpulver
- Salz • Pfeffer
- 30 g heller Sesam

GEMÜSECHIPS

- 1 Gelbe Bete (200 g)
- 2 Möhren (140 g)
- 200 g Kartoffeln (z.B. lila)
- Salz
- 1 TL Pulpiber

- 700 ml Pflanzenöl zum Frittieren

DIP UND SALAT

- 150 g veganer Joghurtersatz aus Kokos
 - Salz • Pfeffer
 - 4 EL Olivenöl
 - 3 EL Limettensaft
 - 1 EL Ingweröl
 - 1 TL Reissirup
 - 200 g Winterportulak (Postelein)
- Außerdem: Küchenmaschine oder Fleischwolf mit feiner Scheibe, eventuell Fritteuse, Küchenthermometer

1. Am Vortag Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser einweichen und über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag Kichererbsen in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Petersilie mit Stielen hacken. Kichererbsen, Gewürzmischung, Backpulver, Petersilie, Salz und Pfeffer in einer Küchenmaschine feinstückig pürieren oder durch einen Fleischwolf drehen. Ca. 2 EL Wasser gut untermischen, sodass eine formbare Masse entsteht. Mit angefeuchteten Händen daraus 12 Bällchen rollen und jeweils rundum im Sesam wälzen, etwas andrücken. Zugedeckt kurz beiseitestellen.

2. Für die Gemüsechips Bete, Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und auf einem Küchenhobel in 1–2 mm dünne Scheiben hobeln. Öl in einer Fritteuse oder weitem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (mit Küchenthermometer kontrollieren!) und die Gemüsescheiben nacheinander jeweils in 2–3 Portionen im heißen Öl knusprig frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Gemüsechips mit Salz und Pulpiber würzen.

3. Falafeln in 2–3 Portionen im heißen Öl 3–4 Minuten knusprig ausbacken. Ebenfalls auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

4. Für den Dip veganen Joghurt, Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl und 1 EL Limettensaft verrühren. Restlichen Limettensaft (2 EL), restliches Olivenöl (3 EL), Ingweröl, Reissirup, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel zu einem Dressing verrühren. Portulak verlesen, putzen, waschen, trocken schleudern und locker mit dem Dressing vermischen. Dip nach Belieben auf Teller verteilen. Salat, je 3 Falafeln und Gemüsechips darauf anrichten. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus ca. 12 Stunden Wartezeit
PRO PORTION 11 g E, 36 g F, 33 g KH = 527 kcal (2211 kJ)

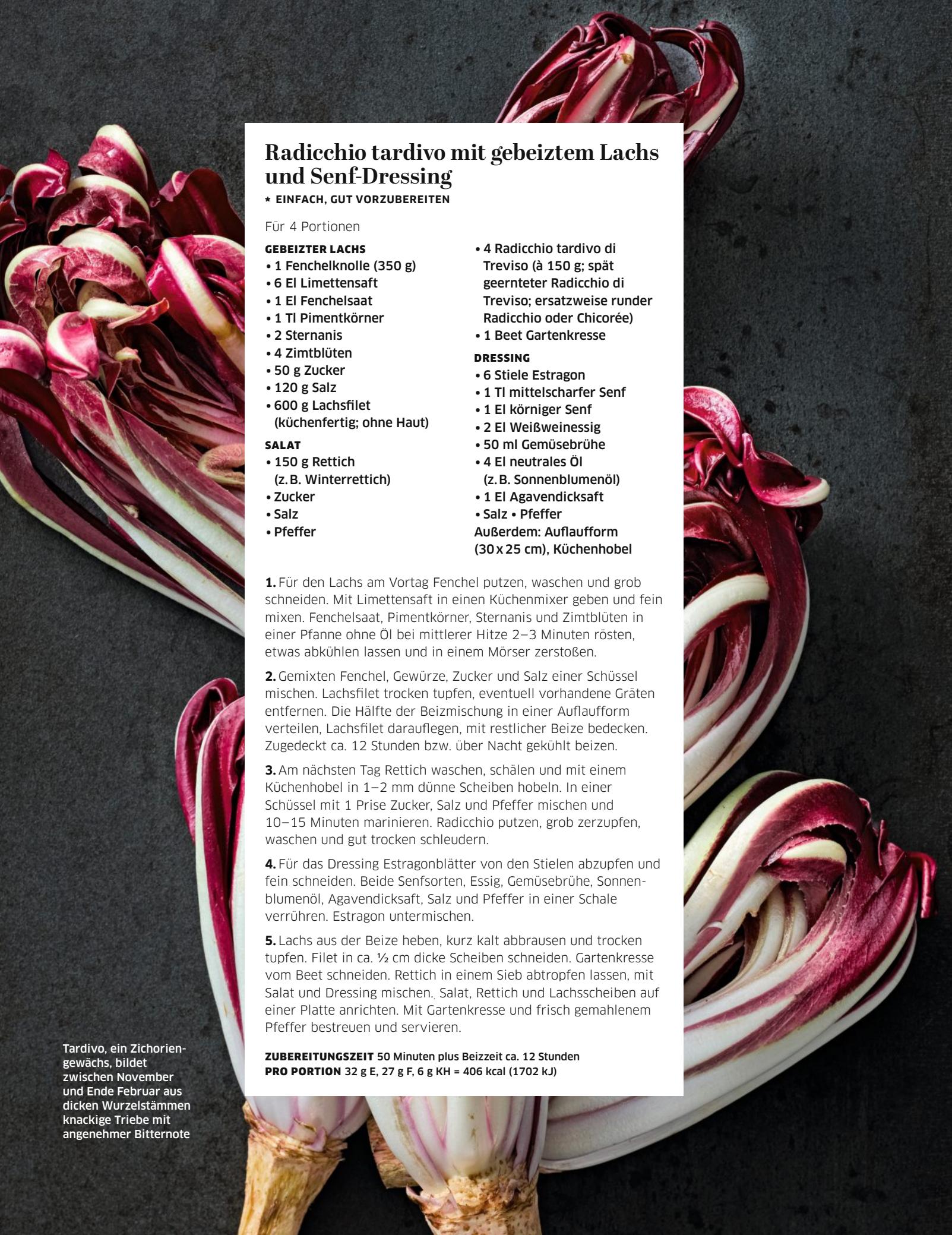
Tipp Knusprige Gemüsechips in Bioqualität gibt es auch bereits fertig zu kaufen.

Willkommenes Grün in der kühlen Saison:
Die Samen des Postelein keimen auch unter 12 Grad – ideal für den Anbau von November bis April

Winterportulak mit Gewürz-Falafeln

Five-Spice-Gewürz aromatisiert die knusprig gebratenen und mit Sesam umhüllten Falafeln. Als frisches Gegengewicht wird das Dressing für den zarten Portulak mit Ingweröl und Limettensaft zubereitet. **Rezept links**





Radicchio tardivo mit gebeiztem Lachs und Senf-Dressing

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

GEBEIZTER LACHS

- 1 Fenchelknolle (350 g)
- 6 El Limettensaft
- 1 El Fenchelsaat
- 1 Tl Pimentkörner
- 2 Sternanis
- 4 Zimtblüten
- 50 g Zucker
- 120 g Salz
- 600 g Lachsfilet
(küchenfertig; ohne Haut)

SALAT

- 150 g Rettich
(z.B. Winterrettich)
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

- 4 Radicchio tardivo di Treviso (à 150 g; spät geernteter Radicchio di Treviso; ersatzweise runder Radicchio oder Chicorée)
- 1 Beet Gartenkresse

DRESSING

- 6 Stiele Estragon
 - 1 Tl mittelscharfer Senf
 - 1 El körniger Senf
 - 2 El Weißweinessig
 - 50 ml Gemüsebrühe
 - 4 El neutrales Öl
(z.B. Sonnenblumenöl)
 - 1 El Agavendicksaft
 - Salz • Pfeffer
- Außerdem: Auflaufform (30 x 25 cm), Küchenhobel

1. Für den Lachs am Vortag Fenchel putzen, waschen und grob schneiden. Mit Limettensaft in einen Küchenmixer geben und fein mixen. Fenchelsaat, Pimentkörner, Sternanis und Zimtblüten in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, etwas abkühlen lassen und in einem Mörser zerstoßen.
2. Gemixten Fenchel, Gewürze, Zucker und Salz einer Schüssel mischen. Lachsfilet trocken tupfen, eventuell vorhandene Gräten entfernen. Die Hälfte der Beizmischnung in einer Auflaufform verteilen, Lachsfilet darauflegen, mit restlicher Beize bedecken. Zugedeckt ca. 12 Stunden bzw. über Nacht gekühlt beizen.
3. Am nächsten Tag Rettich waschen, schälen und mit einem Küchenhobel in 1–2 mm dünne Scheiben hobeln. In einer Schüssel mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer mischen und 10–15 Minuten marinieren. Radicchio putzen, grob zerzupfen, waschen und gut trocken schleudern.
4. Für das Dressing Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Beide Senfsorten, Essig, Gemüsebrühe, Sonnenblumenöl, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren. Estragon untermischen.
5. Lachs aus der Beize heben, kurz kalt abbrausen und trocken tupfen. Filet in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Gartenkresse vom Beet schneiden. Rettich in einem Sieb abtropfen lassen, mit Salat und Dressing mischen. Salat, Rettich und Lachsscheiben auf einer Platte anrichten. Mit Gartenkresse und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

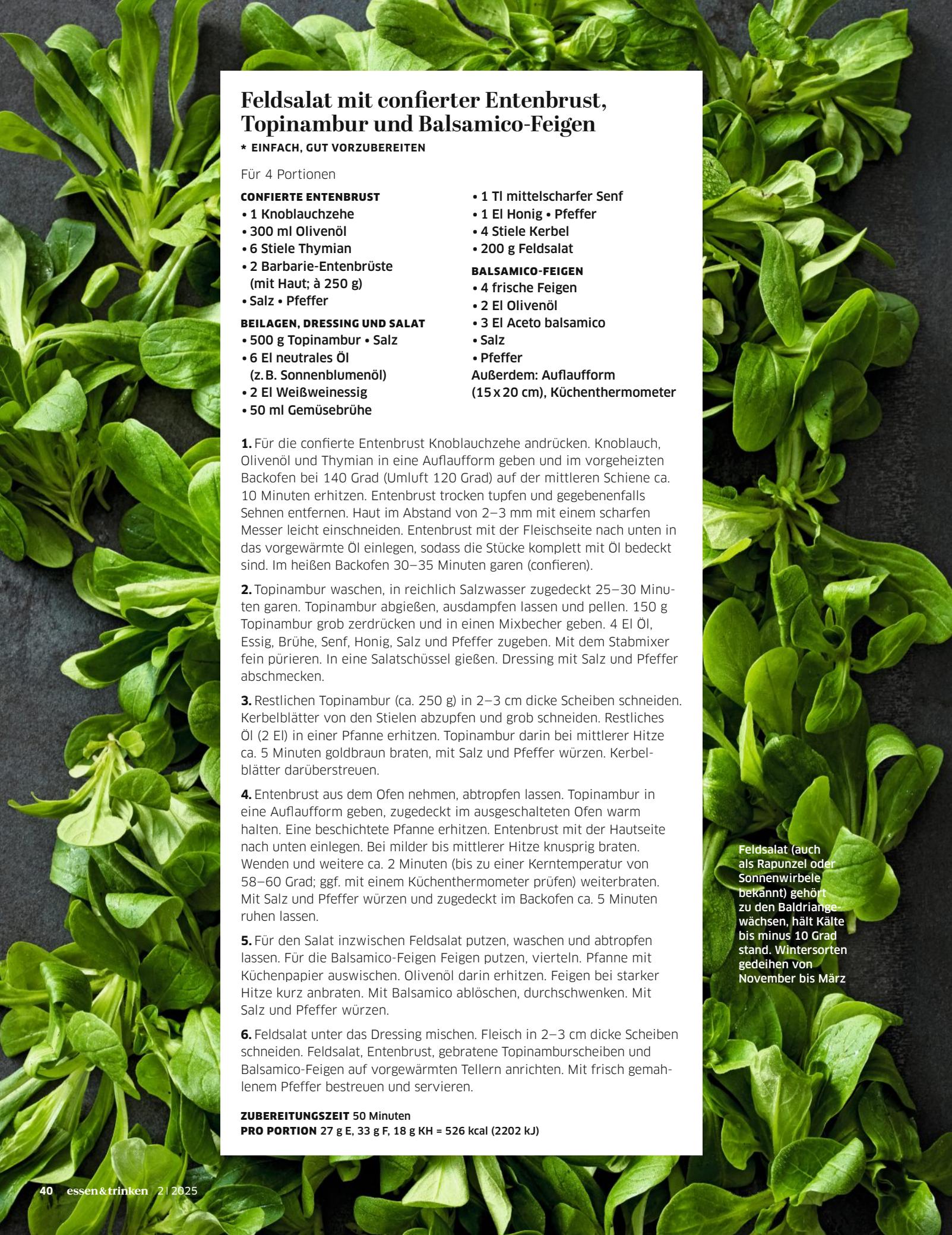
ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Beizzeit ca. 12 Stunden
PRO PORTION 32 g E, 27 g F, 6 g KH = 406 kcal (1702 kJ)

Tardivo, ein Zichorien-gewächs, bildet zwischen November und Ende Februar aus dicken Wurzelstämmen knackige Triebe mit angenehmer Bitternote



Radicchio tardivo mit gebeiztem Lachs

Frische Farbkombination, die jeden Winterblues vertreibt: knackiger Radicchio und fenchelgebeiztes Lachsfilet, begleitet von Rettich und Kresse. **Rezept links**



Feldsalat mit confierter Entenbrust, Topinambur und Balsamico-Feigen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

CONFIERTE ENTENBRUST

- 1 Knoblauchzehe
- 300 ml Olivenöl
- 6 Stiele Thymian
- 2 Barbe-Entenbrüste (mit Haut; à 250 g)
- Salz • Pfeffer

BEILAGEN, DRESSING UND SALAT

- 500 g Topinambur • Salz
- 6 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 2 El Weißweinessig
- 50 ml Gemüsebrühe

- 1 Tl mittelscharfer Senf

- 1 El Honig • Pfeffer
- 4 Stiele Kerbel
- 200 g Feldsalat

BALSAMICO-FEIGEN

- 4 frische Feigen
 - 2 El Olivenöl
 - 3 El Aceto balsamico
 - Salz
 - Pfeffer
- Außerdem: Auflaufform (15x20 cm), Küchenthermometer

1. Für die confierte Entenbrust Knoblauchzehe andrücken. Knoblauch, Olivenöl und Thymian in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Umluft 120 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten erhitzen. Entenbrust trocken tupfen und gegebenenfalls Sehnen entfernen. Haut im Abstand von 2–3 mm mit einem scharfen Messer leicht einschneiden. Entenbrust mit der Fleischseite nach unten in das vorgewärmte Öl einlegen, sodass die Stücke komplett mit Öl bedeckt sind. Im heißen Backofen 30–35 Minuten garen (confieren).

2. Topinambur waschen, in reichlich Salzwasser zugedeckt 25–30 Minuten garen. Topinambur abgießen, ausdampfen lassen und pellen. 150 g Topinambur grob zerdrücken und in einen Mixbecher geben. 4 El Öl, Essig, Brühe, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zugeben. Mit dem Stabmixer fein pürieren. In eine Salatschüssel gießen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Restlichen Topinambur (ca. 250 g) in 2–3 cm dicke Scheiben schneiden. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Restliches Öl (2 El) in einer Pfanne erhitzen. Topinambur darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Kerbelblätter darüberstreuen.

4. Entenbrust aus dem Ofen nehmen, abtropfen lassen. Topinambur in eine Auflaufform geben, zugedeckt im ausgeschalteten Ofen warm halten. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Entenbrust mit der Hautseite nach unten einlegen. Bei milder bis mittlerer Hitze knusprig braten. Wenden und weitere ca. 2 Minuten (bis zu einer Kerntemperatur von 58–60 Grad; ggf. mit einem Küchenthermometer prüfen) weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt im Backofen ca. 5 Minuten ruhen lassen.

5. Für den Salat inzwischen Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen. Für die Balsamico-Feigen Feigen putzen, vierteln. Pfanne mit Küchenpapier auswischen. Olivenöl darin erhitzen. Feigen bei starker Hitze kurz anbraten. Mit Balsamico ablöschen, durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Feldsalat unter das Dressing mischen. Fleisch in 2–3 cm dicke Scheiben schneiden. Feldsalat, Entenbrust, gebratene Topinamburscheiben und Balsamico-Feigen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 27 g E, 33 g F, 18 g KH = 526 kcal (2202 kJ)



Feldsalat (auch als Rapunzel oder Sonnenwirbelle bekannt) gehört zu den Baldriangewächsen, hält Kälte bis minus 10 Grad stand. Wintersorten gedeihen von November bis März



Feldsalat mit confierter Entenbrust und Topinambur

Edles Quartett mit Entenbrust, Feige und Topinambur, bei dem frischer Feldsalat Leichtigkeit ins Spiel bringt. [Rezept links](#)





Foto Seite 35



Endivie mit Apfel-Salsa und Bündner Fleisch

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

PETERSILIENWURZELN

- 400 g Petersilienwurzeln
- 5 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 El helle Senfkörner
- 85 ml trockener Weißwein
- 100 ml Orangensaft
- 1 El Ahornsirup

APFEL-SALSA

- 2 Stiele krause Petersilie
- 1 rote Pfefferschote
- 1 Knoblauchzehe

- 1 säuerlicher Apfel (200 g)

- 3 El Olivenöl
- 2 El Limettensaft
- Salz
- Pfeffer

SALAT

- 200 g Endiviensalat
- 80 g winterliche Pflücksalate
- 16 Scheiben Bündner Fleisch (dünn geschnitten; ersatzweise luftgetrockneter Schinken; z.B. Serrano- oder Parmaschinken)

1. Für die geschmorten Petersilienwurzeln die Wurzeln putzen, waschen und schälen. 1 El Olivenöl in einem kleinen Schmortopf erhitzen. Petersilienwurzeln darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Senfkörner, Weißwein, Orangensaft und Ahornsirup mischen, zugießen und aufkochen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten garen.

2. Für die Apfel-Salsa Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Apfel waschen, trocken tupfen und entkernen. Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Petersilie, Pfefferschote, Knoblauch, Apfelwürfel, Olivenöl und Limettensaft in einer Schale mischen. Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Petersilienwurzeln aus dem Bräter nehmen und zugedeckt warm halten. Restliches Olivenöl (4 El) und Schmarsud aus dem Bräter verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

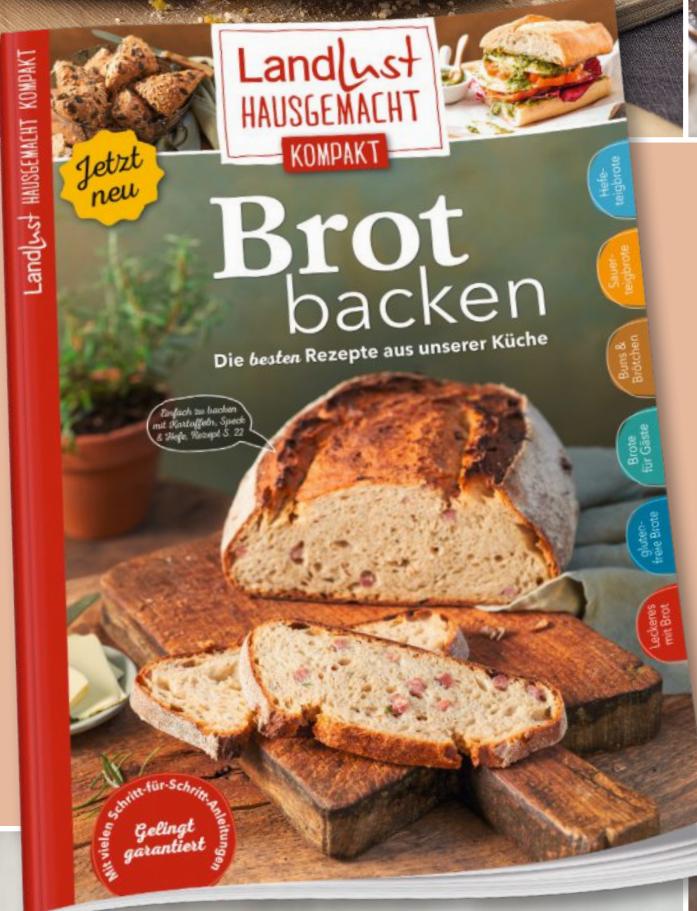
4. Endivien- und Pflücksalate verlesen. Endivie in mundgerechte Stücke zupfen. Salate waschen und trocken schleudern. Salate, Petersilienwurzeln und Bündner Fleisch auf Tellern anrichten. Apfel-Salsa und Schmarsud darüberträufeln. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 9 g E, 21 g F, 17 g KH = 312 kcal (1314 kJ)

Winterendivie (Eskariol) bildet eine große abgeflachte Rosette mit hellerem Herz. Kann wie Winter-Pflüksalat (z.B. Mizuna) in milden Wintern durchgehend geerntet werden

Neu
aus der
Redaktion der
Landlust



Brot backen

Freuen Sie sich auf saftige Hefeteig- & Sauerteigbrote, Buns & Brötchen sowie Brote für Gäste, glutenfreie Brote und leckere Rezepte mit Brot. Im kompakten Format, mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Geling-Garantie.



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



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

Die schnelle Woche

Zum Start in die Woche serviert unser Koch unwiderstehlich cremige Pasta. Dann verwöhnen uns Kartoffel-Rösti, Garnelen-Bratreis und Udon-Nudeln den Alltag. Und am Sonntag sorgt zartes Lammgeschnetzeltes für besondere Genussmomente

Frischer Einkauf für die Alltagsküche: Chicorée, Paprika, Pak choi und Grapefruit lassen sich problemlos lagern





35 Min.

Montag



Schwarzwurzel-Tagliatelle *Cacio e Pepe mit Speck-Chips*

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- ½ Zitrone
- 200 g Schwarzwurzeln
- 100 g ital. Hartkäse (z. B. Pecorino)
- Salz
- 175 g Tagliatelle
- 2 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 4 Scheiben luftgetrockneter Rohschinken (z. B. Serrano- oder Parmaschinken)
- Pfeffer
- 4 Stiele Kerbel

1. Saft aus der Zitronenhälfte auspressen und mit ca. ½ l kaltem Wasser in einer Schüssel mischen. Schwarzwurzeln waschen, putzen und schälen. Schwarzwurzeln schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden und sofort in das Zitronenwasser einlegen. Pecorino fein reiben. Für die Nudeln reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen. Salz und Nudeln zugeben und die Pasta nach Packungsanleitung al dente garen.

2. 1 El Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Schinkenscheiben halbieren und darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Schwarzwurzelscheiben gut abtropfen lassen. Restliches Sonnenblumenöl (1 El) in der Pfanne erhitzen. Schwarzwurzeln darin bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Nudeln abgießen, dabei ca. 150 ml Nudelkochwasser auffangen. Aufgefangenes Kochwasser und Pecorino in die Pfanne geben und unter Rühren sacht erhitzen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Nudeln untermischen und alles nochmals kurz erhitzen.

5. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Pasta und Schwarzwurzeln auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Kerbel und frisch gemahlenen Pfeffer darüberstreuen. Schinken-Chips darauf anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 32 g E, 30 g F, 63 g KH =
690 kcal (2890 kJ)

Tipp 1 Wer die Pasta vegetarisch servieren möchte, kann statt Schinken z. B. in Öl eingelegte Tomaten als würziges Extra dazu reichen.

Tipp 2 Da der Saft der Schwarzwurzeln die Haut verfärbt, evtl. Küchenhandschuhe benutzen.

Würzige Bauern-Rösti

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Portionen

- **2 Zwiebeln**
- **1 Ei neutrales Öl**
(z. B. Sonnenblumenöl)
- **75 g geräucherter Speck in Würfeln**
- **500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln**
- **Salz • Pfeffer**
- **4 Eier**
- **1 Ei Sahnemeerrettich (Glas)**
- **Muskatnuss**
- **6–8 Cornichons**
- **½ Beet Gartenkresse**
- Außerdem: **ofenfeste Pfanne (24 cm Ø)**

- 1.** Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Speckwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 5 Minuten braten.
- 2.** Für die Rösti inzwischen Kartoffeln waschen, schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Speck und Zwiebeln auf einen Teller geben, dabei das Bratfett in der Pfanne belassen. Kartoffelraspel in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Wenden ca. 8 Minuten knusprig braten.
- 3.** Eier, Sahnemeerrettich, Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat in einer Schüssel verquirilen. Speck und Zwiebeln wieder in die Pfanne geben und unter die Kartoffeln mischen.

Eiermasse dazugießen. Pfanne auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben. Rösti bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 20 Minuten backen.

4. Inzwischen Cornichons abtropfen lassen und längs in feine Scheiben schneiden. Gartenkresse vom Beet schneiden.

5. Bauern-Rösti aus dem Ofen nehmen, nach Belieben in der Pfanne in Portionsstücke teilen und anrichten. Cornichons und Gartenkresse darauf verteilen und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 24 g E, 29 g F, 38 g KH =
524 kcal (2201 kJ)

45 Min.
Dienstag





Chicorée-Pilz-Pfanne mit Mandel-Joghurt

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 40 g Haselnusskerne (mit Schale)
- 400 g Chicorée (z.B. 4 rote Mini-Chicorée und 1 heller Chicorée)
- 75 g weiße Buchenpilze
- 200 g rosé Champignons
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 El Weißweinessig
- 2 El Olivenöl
- 3 Tl flüssiger Honig
- ½ Tl Zatar (nordafrikanische Gewürzmischung)
- Salz • Pfeffer
- 2 El Mandelmus
- 3 El Zitronensaft
- 100 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 2 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- ½ Beet Gartenkresse

1. Haselnüsse in einer großen Pfanne ohne Fett rösten. Auf einen Teller geben, abkühlen lassen und halbieren. Roten Chicorée putzen, waschen, abtropfen lassen und halbieren. Hellen Chicorée putzen, waschen, abtropfen lassen und vierteln. Buchenpilze putzen, zerzupfen. Champignons putzen und halbieren oder vierteln.

2. Für den Würz-Dip Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. In einer Schüssel mit Essig, Olivenöl, 1 Tl Honig und Zatar verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Mandel-Joghurt Mandelmus, Zitronensaft, Joghurt, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.

3. 1 El Öl in der Pfanne erhitzen. Die Pilze darin bei starker Hitze 4–5 Minuten braten. Pilze auf einen Teller geben, kurz warm halten. Restliches Öl (1 El) in der Pfanne erhitzen. Chicorée mit der Schnittfläche nach unten darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1 Minute braten. Chicorée wenden, mit restlichem Honig (2 Tl) beträufeln. Unter Schwenken der Pfanne 1–2 Minuten karamellisieren. Pilze zugeben, alles nochmals kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Gartenkresse vom Beet schneiden. Mandel-Joghurt auf Teller streichen. Chicorée-Pilz-Pfanne darauf anrichten. Den Schnittlauch-Würz-Dip darüberträufeln. Gartenkresse und Haselnüsse darüberstreuen und servieren. Dazu schmeckt z.B. Holzofenbrot oder Butterreis.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 49 g F, 16 g KH =
591 kcal (2477 kJ)

Eier in Rote-Bete-Senfsauce

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

ROTE-BETE-SENSAUCE UND EIER

- 600 g Rote Bete
- 2 Schalotten
- 3 El Butter (30 g)
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Rote-Bete-Saft
- Salz • Pfeffer • Zucker
- 2 El gelbe Senfkörner
- 8 Eier • 1 El Mehl
- 2 El mittelscharfer Senf

SALAT

- 1 Tl flüssiger Honig
- 3 El Weißweinessig
- 1 Tl Senf • Salz • Pfeffer
- 5 El Olivenöl
- 200 g Feldsalat

1. Für die Sauce Rote Bete putzen, schälen, halbieren und in ca. 2 cm große Spalten schneiden (dabei evtl. Einmalhandschuh tragen). Schalotten in feine Würfel schneiden.

2. 1 El Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Betespalten darin ca. 2 Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit offen bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe und Rote-Bete-Saft auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Senfkörner zugeben, alles aufkochen. Rote Bete bei kleiner Hitze halb zugedeckt ca. 25 Minuten garen.

3. Inzwischen Eier ca. 7 Minuten wachsweich garen. Eier abschrecken und pellen.

4. Für den Salat Honig, Essig, Senf, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren, das Öl unterschlagen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern.

5. Restliche Butter (2 El) und Mehl verkneten. Mehlbutter stückchenweise unter Sauce und Rote Bete rühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Eier in die Sauce geben, alles nochmals kurz erwärmen. Feldsalat unter das Dressing mischen. Eier, Rote Bete und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Feldsalat dazu reichen. Nach Belieben mit Salzkartoffeln oder Bauernbrot anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 30 g F, 24 g KH = 454 kcal (1903 kJ)

Tipp Noch schneller geht es mit bereits vorgegarter Roter Bete aus dem Vakuumpack.



45 Min.

Donnerstag





Gebratener Reis mit Garnelen und Ofenkürbis

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 1 EL Honig
- 5 EL neutrales Öl
(z.B. Sonnenblumenöl)
- 160 g Basmatireis • Salz
- 8 Garnelen (ohne Kopf und Schale; z.B. aus regionaler Aquakultur)
- 200 g wilder Brokkoli
(ersatzweise Bimi)
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe • Pfeffer
- Sojasauce
- 150 g Joghurt (3,5% Fett)
- 4 Stiele Estragon
- 1 Bio-Limette

1. Kürbis putzen, waschen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Honig und 2 EL Sonnenblumenöl verrühren. Kürbisscheiben untermischen. Kürbis auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten rösten.

2. Für den Bratreis inzwischen Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Garnelen trocken tupfen. Brokkoli putzen, waschen, abtropfen lassen. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. 2 EL Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne oder einem Wok erhitzen. Garnelen darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Pfanne nehmen, warm halten. Restliches Öl (1 EL) in die Pfanne geben. Brokkoli, Zwiebeln und Knoblauch darin bei starker Hitze 3–4 Minuten braten. Reis zugeben, alles weitere ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Sojasauce und Pfeffer würzen.

3. Joghurt und etwas Salz verrühren. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Limette heiß abwaschen, trocken reiben, in Spalten schneiden. Garnelen und Estragon unter den Bratreis mischen. Bratreis, Ofenkürbis und Joghurt-Dip anrichten. Limettempalpen zum Beträufeln dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 29 g E, 29 g F, 105 g KH =
829 kcal (3473 kJ)

35 Min.
Freitag



30 Min.
Samstag

Udon-Nudeln mit Grapefruit-Ponzu

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 2 Portionen

- 1 Grapefruit (275 g)
- 1 Limette
- ½ rote Pfefferschote
- 15 g frischer Ingwer
- 1 TL brauner Zucker
- 3 EL Sojasauce
- 250 g Mini-Pak-choi
- 1 Nori-Algenblatt
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200 g Udon-Nudeln
- 2 EL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Stiele Koriandergrün
- 30 g gesalzene geröstete Erdnüsse

1. Für die Ponzu-Sauce Grapefruit und Limette jeweils halbieren und den Saft auspressen. Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren und entkernen. Ingwer schälen. Pfefferschote und Ingwer in feine Würfel schneiden. Zitrus-säfte, Ingwer, Pfefferschote, Zucker, Sojasauce und 3 EL Wasser in einem kleinen Topf verrühren. Mischung leicht erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat, beiseitestellen.
2. Pak choi putzen, waschen, abtropfen lassen und halbieren. Algenblatt mit einer Küchenschere in sehr feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken schütteln und das Weiße und Hellgrüne in ca. 2 cm breite Stücke schneiden.
3. Udon-Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Wasser zubereiten. Sesamöl in

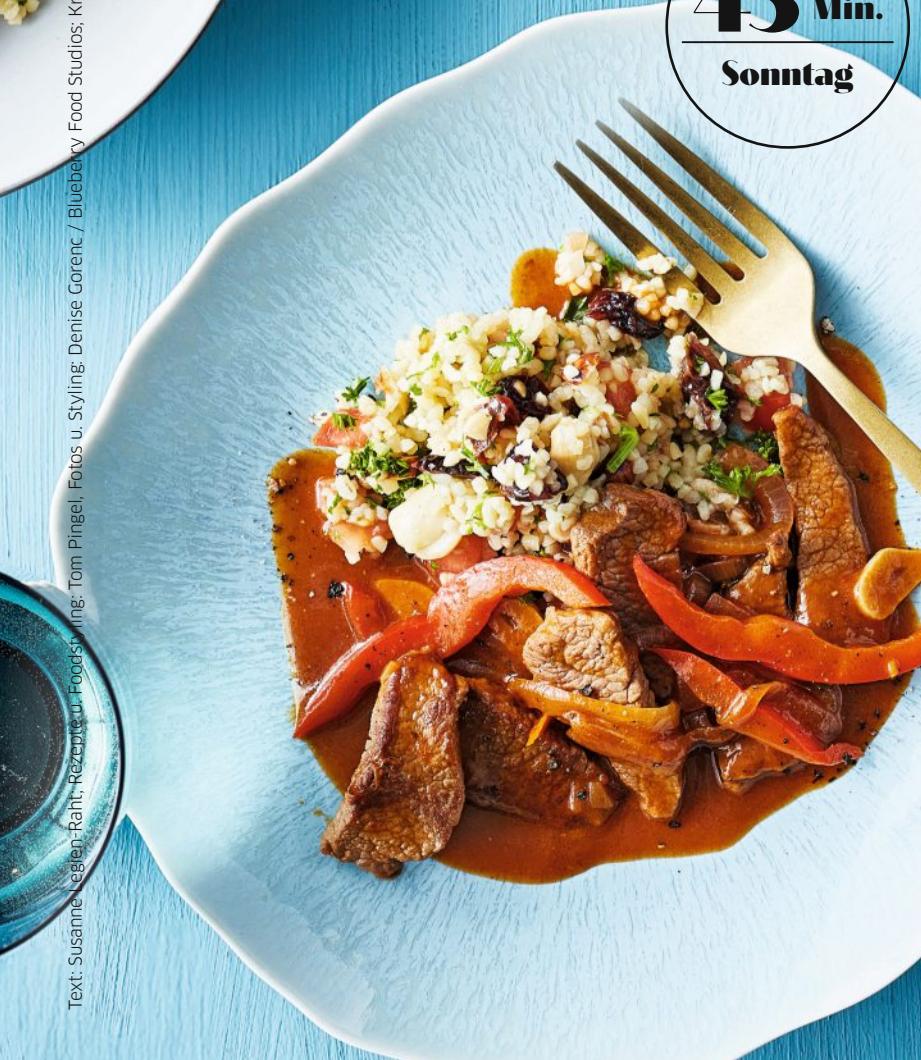
einer Pfanne erhitzen. Pak choi und Frühlings-zwiebeln darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Wenden 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Udon-Nudeln in ein Sieb gießen und kurz abtropfen lassen. Nudeln und Grapefruit-Ponzu mit in die Pfanne geben. Alles unter Schwenken einmal kurz aufkochen lassen.

5. Koriandergrün von den Stielen abzupfen. Erdnüsse grob hacken. Nudeln und Gemüse auf vorgewärmte Bowls verteilen. Erdnüsse und Nori-Streifen darüberstreuen. Mit Korian-der garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 22 g F, 87 g KH = 659 kcal (2762 kJ)



45 Min.
Sonntag

Paprika-Lammgeschnetzeltes mit Bulgur-Salat

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

BULGUR-SALAT

- 125 g Bulgur
- 80 g Nuss-Mix mit Rosinen (Studentenfutter)
- 2 Strauchtomaten (à 100 g)
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 4 El Olivenöl
- 2 El Limettensaft
- Salz • Pfeffer

LAMMGESCHNETZELTES

- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- 500 g Lammrücken (küchenfertig ausgelöst)
- 3 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- Salz • Pfeffer • 1 El Mehl
- 1 El Tomatenmark
- 1 Tl rosenscharfes Paprikapulver
- 400 ml Lamm- oder Gemüsefond (z.B. aus dem Glas)

1. Für den Salat Bulgur nach Packungsanleitung garen und gut abtropfen lassen. Nuss-Mix grob hacken. Tomaten waschen, trocken tupfen, entkernen und würfeln. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Mit Olivenöl, Limettensaft und Tomatenwürfeln in einer Schüssel mischen. Bulgur untermischen, Salat mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

2. Für das Geschnetzelte Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Lammrücken trocken tupfen und in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden.

3. 2 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lammscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden und im heißen Öl bei starker Hitze 1 Minute je Seite scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten. Restliches Öl (1 El) in der Pfanne erhitzen. Paprika, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Tomatenmark und Paprikapulver zugeben und kurz anrösten. Mit Lammfond auffüllen, bei kleiner Hitze offen ca. 10 Minuten einkochen. Fleisch wieder zur Sauce geben, alles weitere 2 Minuten erhitzen. Bulgursalat nochmals abschmecken. Geschnetzeltes und Bulgur anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 31 g E, 40 g F, 39 g KH =
671 kcal (2809 kJ)

AIRFRYER

GANZ SCHÖN KROSS!

Im Airfryer mit Heißlufttechnologie zu garen ist ein Trend, der auch bei uns booms. Die neue Art, Gemüse, Braten oder Süßes zuzubereiten, hat die Profis aus der »e&t«-Küche durchaus überzeugt. Sechs gelungene Experimente



BLUMENKOHL-POPS MIT PESTO UND GRÜNKOHLSALAT

Simpel, aber köstlich: Blumenkohlröschen in knuspriger Panko-Hülle. Zum Dippen gibt es einen frischen Pesto aus Wildkräutern.
Rezept Seite 57



ZANDERFILET MIT BALSAMICO- ROSENKOHL

Rosenkohl und Kartoffelscheiben garen gemeinsam im Airfryer, in der Zwischenzeit kann man sich ganz entspannt der Zubereitung von Zanderfilet und Sauce widmen.

Rezept Seite 59





HIRSE-FALAFELN MIT MÖHREN UND KARAMELL-RADICCHIO

Wem Falafeln aus der Fritteuse zu mächtig sind, findet hier sein Glück. Einen Kontrast zu den leicht scharfen Nocken setzt süßlich gebratener Radicchio. **Rezept Seite 60**



KRUSTENBRATEN MIT ZWIEBEL- BIRNEN-SCHMELZ

Das ist natürlich der Kracher: Dank der intensiven Oberhitze im Airfryer pufft Schweineschwarze richtig kross auf. Aber bitte beim Rösten im Auge behalten!

Rezept Seite 60





MAKKARONI MIT AUBERGINEN- TOMATEN-SAUCE

Kräftig geröstet gewinnt Aubergine gewaltig an Geschmack, gibt der Sauce viel Tiefe plus feine Röstaromen. Die Makkaroni freut's. **Rezept rechts**



Foto links

Makkaroni mit Auberginen-Tomaten-Sauce

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 3 Portionen

- 500 g Auberginen
 - Salz
 - 4 Knoblauchzehen
 - 1 Schalotte
 - 6 El Olivenöl
 - 2 El Tomatenmark
 - 100 ml Weißwein
 - 200 ml Gemüsebrühe
 - Salz • Pfeffer
 - Zucker
 - 1 El Paprikapulver (edelsüß)
 - 200 g Makkaroni
 - ½ Bund Basilikum
 - 40 g Ricotta Salata (salziger, fester Schafsmolkenkäse; italienischer Feinkostladen; ersatzweise junger Parmesan)
- Außerdem: Airfryer mit einem Fassungsvermögen von 1,2 kg

1. Auberginen waschen, trocken tupfen, putzen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Auberginen und etwas Salz in einer Schüssel mischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

2. Für die Sauce inzwischen Knoblauch und Schalotte in feine Würfel schneiden. 4 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Tomatenmark einrühren und 2 Minuten mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 5 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze einkochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Vom Herd nehmen.

3. Auberginen trocken tupfen und mit restlichem Olivenöl (2 El), Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen. Auberginen im Garkorb verteilen (bitte Gerätetyp und Herstelleranweisungen beachten, ggf. in Portionen garen). Bei 200 Grad ca. 25 Minuten rösten.

4. Inzwischen Pasta in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Nudeln abgießen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Auberginen aus dem Garkorb nehmen, unter die Sauce mischen und alles nochmals aufkochen. Nudeln und Nudelkochwasser zur Sauce geben kurz erhitzen, dabei vorsichtig durchmischen. Pasta auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen, Ricotta darüberreiben, Basilikum darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 25 g F, 57 g KH = 544 kcal (2286 kJ)



Foto Seite 52

Blumenkohl-Pops mit Pesto und Grünkohlsalat

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

BLUMENKOHLPOPS

- 1 Blumenkohl (1 kg)
- Salz
- Zucker
- 1½ El Speisestärke
- 80 g Panko-Brösel

WILDKRÄUTER-PESTO

- 20 g geschälte Mandelkerne
- 60 g Wildkräuter-Salatmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 80 ml Olivenöl
- 4 El Zitronensaft
- Salz • Pfeffer

SALAT

- 200 g Rettich
 - 100 g junger Grünkohl (Curly Kale)
 - 2–3 El Weißweinessig
 - 1 El Honig
 - Salz
 - Pfeffer
 - 3 El Olivenöl
- Außerdem: Airfryer mit einem Fassungsvermögen von 1,2 kg, Blitzhacker, Gemüse-Spiralschneider

1. Für die Blumenkohl-Pops Blumenkohl waschen, trocken tupfen und in kleine Röschen zerteilen. Blumenkohlröschen in eine Schüssel geben. Mit je 1 TL Salz und Zucker bestreuen und mit den Händen kurz kneten, sodass die Struktur der Kohlröschen leicht aufgelockert wird. Kohl ca. 15 Minuten ziehen lassen.

2. Für den Pesto inzwischen Mandelkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Wildkräuter verlesen, waschen und trocken schleudern. Hälfte Wildkräuter (30 g; restliche Kräuter werden für den Salat verwendet), Knoblauch und Mandeln grob hacken. Parmesan reiben. Gehackte Wildkräuter, Mandeln, Knoblauch, Käse, Olivenöl, Zitronensaft und 4 El Wasser in einem Blitzhacker fein mixen. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Für den Blumenkohl Stärke und 4 El Wasser in einer Schüssel gut mischen. Blumenkohlröschen zugeben und alles gut durchmischen. Kohlröschen dann in den Panko-Bröseln wenden und rundum panieren. Röschen in den Garkorb geben (bitte Gerätetyp und Herstelleranweisungen beachten, ggf. in Portionen garen) und bei 180 Grad ca. 15 Minuten goldbraun rösten.

4. Für den Salat Rettich waschen, schälen und mit einem Spiralschneider in feine Streifen schneiden. Grünkohlblätter verlesen, waschen und trocken schleudern. Weißweinessig, Honig, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren. Olivenöl nach und nach unterquirlen. Rettich, Kale und restliche Wildkräuter (30 g) vorsichtig unter die Vinaigrette mischen.

5. Salat auf einer Platte anrichten. Blumenkohl-Pops darauf verteilen. Wildkräuterpesto und nach Belieben knuspriges Baguette dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 30 g F, 29 g KH = 456 kcal (1949 kJ)

„Unser Fazit: Im Airfryer gart alles rund 30 Prozent schneller als im Backofen und bekommt tolle Röststoffe.“

»e&t«-Koch Tom Pingel

QUARK-KRAPFEN MIT PFLAUMENMUS-DIP

Intensive Hitze und Luftstrom im Airfryer lassen den mit Quark zubereiteten Teig blitzschnell luftig aufgehen. Möglichst direkt servieren, dann knuspern die Krapfen schön. **Rezept rechts**



Foto links

Quark-Krapfen mit Pflaumenmus-Dip

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

PFLAUMENMUS-DIP

- 4 El Pflaumenmus (Glas)
 - 75 ml Apfelsaft
 - 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- TEIG**
- 130 g Magerquark
 - 2 Eier (Kl. M)
 - 40 g feinster Zucker

- 2 Pk. Bourbon-Vanillezucker
 - Salz
 - 120 g Mehl
 - ½ Pk. Backpulver
 - etwas Öl für den Garkorb
- Außerdem: Airfryer mit einem Fassungsvermögen von 1,2 kg, Spritzbeutel mit großer Lochtülle

1. Für den Pflaumenmus-Dip Pflaumenmus, Apfelsaft und Zitronenschale in einem Schälchen glatt verrühren. Für den Teig Magerquark, Eier, 10 g Zucker, 1 Pk. Vanillezucker und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel verrühren. Mehl und Backpulver mischen, über den Teig sieben und alles mit den Knethaken des Handrührers oder in der Küchenmaschine rasch glatt verkneten. Teig in einen Spritzbeutel füllen.

2. Restlichen Vanillezucker (1 Pk.) nach Belieben in einem Mörser leicht zerstoßen und mit dem restlichen Zucker (30 g) in einer flachen Schüssel mischen.

3. Den Airfryer auf 160 Grad vorheizen. Garkorb leicht mit Öl ausfetten. Mit jeweils etwas Abstand zueinander ca. walnussgroße Teighäufchen auf den Boden des Korbs spritzen (bitte Gerätetyp und Herstelleranleitungen beachten). Portionsweise bei 160 Grad ca. 5 Minuten goldbraun backen. Krapfen wenden und weitere 1–2 Minuten fertig backen. Herausnehmen und im Vanillezucker wenden. Quark-Krapfen sofort servieren, den Pflaumenmus-Dip dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 3 g F, 52 g KH = 285 kcal (1193 kJ)



TOM PINGEL
»e&t«-Koch

„Airfryer sind keine Fritteusen! Im Prinzip funktionieren sie wie Mini-Backöfen mit Umluft, die blitzschnell einsatzbereit sind.“

Foto Seite 53



Zanderfilet mit Balsamico-Rosenkohl

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

BALSAMICO-ROSENKOHL

- 600 g Rosenkohl
- 400 g kleine Kartoffeln (Drillinge)
- 1 Tl Koriandersaat
- 1 Tl Fenchelsaat
- grobes Meersalz
- 4 El Honig
- 6 El Aceto balsamico
- Pfeffer

SAUCE

- 2 Schalotten
- 1 El Olivenöl
- 120 ml trockener Weißwein
- 100 ml Fischfond (Glas)

1. Für den Balsamico-Rosenkohl Rosenkohl putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Kartoffeln waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Koriander- und Fenchelsaat mit etwas Salz in einen Mörser geben und grob mahlen. Gewürze mit Honig, Balsamico und Pfeffer verrühren. Rosenkohl und Kartoffeln mit der Marinade mischen und in den Garkorb geben (bitte Gerätetyp und Herstelleranleitungen beachten, ggf. portionsweise garen). Gemüsemischung bei 200 Grad ca. 25 Minuten rösten.

2. Für die Sauce inzwischen Schalotten fein würfeln. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Schalottenwürfel darin bei milder bis mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen und Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen. Fischfond zugeben, aufkochen und ca. 2 Minuten kochen. Topf vom Herd ziehen. Saucenansatz mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.

3. Zanderfilet trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz würzen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zanderfilets mit der Hautseite in die Pfanne einlegen und bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Fisch wenden, Pfanne vom Herd ziehen und die Filets knapp gar ziehen lassen.

4. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Saucenansatz nochmals erhitzen. Butter nach und nach mit einem Schneebesen unter den Saucenansatz rühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Schnittlauch zugeben. Zanderfilet, Sauce und Balsamico-Gemüse auf Tellern anrichten. Mit Kerbel bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 38 g E, 36 g F, 32 g KH = 632 kcal (2653 kJ)



Foto Seite 54

Hirse-Falafeln mit Möhren und Karamell-Radicchio

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

HIRSE-MAIS-FALAFELN

- 40 g Hirse
- 1 Dose Mais (140 g Abtropfgewicht)
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Chiliflocken
- 1½ EL Mehl
- 1 TL Backpulver
- 2 Eier (KL. M)
- Salz • Pfeffer
- etwas Öl für den Garkorb

GEMÜSEBEILAGE UND JOGHURT

- 250 g Fingermöhren
- 2 EL Honig • 3 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 1 Radicchio (200 g)
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Rotweinessig
- 8 Stiele Minze
- 400 g Joghurt
- Außerdem: Airfryer mit einem Fassungsvermögen von 1,2 kg, Blitzhacker

1. Für die Falafeln Hirse nach Packungsanleitung zubereiten. Abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
2. Mais in einem Sieb gut abtropfen lassen. Knoblauch grob schneiden. Hirse, Mais, Knoblauch, Chiliflocken, Mehl, Backpulver und Eier in einem Blitzhacker oder Mixer (ggf. portionsweise) zu einer geschmeidigen Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Garkorb mit Öl ausfetten. 2 Esslöffel in Wasser tauchen, damit 12 gleich große Stücke aus der Falafelmasse abstechen und zu Nocken formen. Dicht nebeneinander in den Garkorb setzen (bitte Gerätetyp und Herstelleranleitungen beachten, ggf. portionsweise garen).
3. Möhren putzen, waschen, dabei nach Belieben etwas Grün dranlassen. Möhren schälen. In einer Schüssel mit 1 EL Honig und 2 EL Olivenöl mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren um und auf den Hirse-Falafeln verteilen. Falafeln und Möhren bei 200 Grad 15–20 Minuten rösten.
4. Inzwischen Radicchio waschen, trocken tupfen, putzen und längs achteln. 1 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Radicchio und restlichen Honig (1 EL) darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Wenden 2–3 Minuten braten und karamellisieren. Mit Essig ablöschen und mit etwas Salz abschmecken.

5. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Joghurt, restliches Olivenöl (2 EL), Salz und Pfeffer glatt rühren. Hirse-Falafeln, Möhren, Radicchio und Joghurt auf Tellern anrichten. Mit Minzblättern bestreuen und servieren.
- ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Wartezeit 30 Minuten
PRO PORTION 10 g E, 17 g F, 30 g KH = 332 kcal (1392 kJ)

„Bei der Schweinekruste ist Augenmaß gefragt. Ofter mal nachschauen, bevor sie zu stark röstet.“

»e&t«-Koch Tom Pingel



Foto Seite 55

Krustenbraten mit Zwiebel-Birnen-Schmelz

* * MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

SCHWEINEBAUCH

- Salz
- Zucker
- Pfeffer
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- 2 EL Weißwein
- 1 kg Schweinebauch (ohne Knochen, mit Schwarze)
- 4 EL Apfelessig
- 4 EL grobes Meersalz

ZWIEBEL-BIRNEN-SCHMELZ

- 500 g Zwiebeln

1. Für das Fleisch am Vortag 1 TL Salz, 1 TL Zucker, Pfeffer, Paprikapulver und Wein verrühren. Schweinebauch trocken tupfen. Schwarze mehrmals mit einem scharfen, spitzen Messer (ersatzweise Cutter) einstechen bzw. -ritzen. Die Fleischseite grob einschneiden und mit der Salzmischung bestreichen. Fleischseite des Schweinebauchs auslaufsicher fest mit Alufolie umwickeln, sodass nur die Schwarze nicht bedeckt ist. Schwarze mit 2 EL Essig einpinseln. Meersalz gleichmäßig daraufstreuen und leicht andrücken. Braten über Nacht im Kühlschrank marinieren.
2. Am Folgetag Schweinebauch aus dem Kühlschrank nehmen. Fleisch inklusive Folie in den Garkorb einlegen und bei 130 Grad ca. 60 Minuten garen (bitte Gerätetyp und Herstelleranleitungen beachten).

3. Für die Schmelze inzwischen Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Birnen waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und in feine Spalten schneiden.

4. Butter in einer Pfanne schmelzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten anbraten. Birnen zugeben, alles 1 weitere Minute braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl darüberstäuben und kurz anrösten. Unter Rühren mit Madeira und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze ca. 5 Minuten kochen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

5. Schweinebauch aus dem Airfryer nehmen, Folie entfernen, entstandenen Sud auffangen. Salzkruste vom Fleisch z.B. mit einem Messer vorsichtig abschaben. Schwarze mit restlichem Essig (2 EL) einpinseln. Schweinebauch zurück in den Garkorb geben. Bei 200 Grad ca. 25–30 Minuten rösten, sodass die Schwarze vollständig knusprig aufpufft. Währenddessen öfter kontrollieren, damit die Schwarze nicht zu dunkel röstet. Schweinebauch aus dem Airfryer nehmen und ca. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Fleischsud zum Zwiebelschmelz geben.

6. Schweinebauch in Scheiben schneiden, mit dem Zwiebel-Birnen-Schmelz auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu passt herhaftes Bauernbrot oder schwäbischer Kartoffelsalat.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Marinierzeit 8 Stunden**PRO PORTION** 47 g E, 56 g F, 24 g KH = 851 kcal (3411 kJ)



Die Revolution in der Küche: eine Küchenhilfe mit der jedes Rezept zum Genuss wird

Zwei Schubladen, unendlich viele Möglichkeiten: Mit der neuen Tefal Dual Easy Fry zaubern Sie nicht nur köstliche Gerichte wie gegrillte Entenbrust, sondern erleben eine neue Art der Zubereitung

Mit der neuen **8,3-Liter-Doppelkammer-Heißluftfritteuse** von Tefal zaubern Sie in Rekordzeit komplette Mahlzeiten – und das für die ganze Familie! Schluss mit dem Stress in der Küche: **Zwei unabhängige Schubladen** ermöglichen es, zwei verschiedene Gerichte gleichzeitig zuzubereiten – immer perfekt auf den Punkt gegart. Dank der vielzähligen Programme und Funktionen Grillen, Frittieren, Braten, Backen und Dörren bietet die Dual Easy Fry nicht nur maximale Flexibilität – sie spart dabei auch noch Energie! Gleichzeitig lassen sich auch Neujahrsvorsätze für abwechslungsreiche und gesunde Ernährung in die Tat umsetzen, denn die Dual Easy Fry & Grill garantiert knusprige, goldbraune Ergebnisse mit bis zu **99 Prozent weniger Fett!**

Unsere Rezeptinspiration für Sie: Gegrillte Entenbrust nach chinesischer Art mit weißem Reis

Zutatenliste für 2 Personen:

2 Entenbrüste	1 EL Knoblauchpulver
11 cl Austernsauce	13 cl Wasser
9 cl Sojasauce	0,5 TL Salz
1 EL Quatre épices	250 g Jasminreis
6 EL Honig	1 EL Olivenöl

1. Entenbrüste trocken tupfen. In einer flachen Schale Austernsauce, Sojasauce, 0,5 EL Quatre épices, 3 EL Honig und Knoblauchpulver vermischen. Entenbrüste mit der Hautseite nach oben in die Sauce legen, zudecken und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für die Sauce in einer Schüssel 3 EL Honig, Wasser und 0,5 EL Quatre épices mischen.
3. Reis in einer Schüssel waschen. Wasser, Öl und Salz für 3 Minuten in der Mikrowelle erhitzen. Reis in eine Form geben, die in die Schublade der Heißluftfritteuse passt. Wasser darüber gießen, umrühren und mit Alufolie abdecken.
4. Heißluftfritteuse einschalten. Garkorb 1 einschalten und Teller hineinstellen Programm "Grillen" bei 200°C für 20 Minuten wählen. Garkorb 2 einschalten. Programm "Manuell" bei 180°C für 35 Minuten wählen. Den Reis auf den Teller in Garkorb 2 geben.
5. Sync drücken – damit beides gleichzeitig fertig gegart wird. Drücken Sie Start, um die Garvorgänge einzustellen.
6. Nach dem Signalton und der Anzeige "Hinzufügen" ist der Vorheizzyklus abgeschlossen. Die Ente mit der Hautseite nach oben auf den Teller in Garkorb 1 legen.
7. Nach Hälfte der Garzeit die Sauce über die Ente gießen. Den Reis mischen. Das gesamte Wasser muss aufgesaugt werden – gegebenenfalls die Kochzeit um 3 Minuten verlängern. Prüfen Sie, ob die Ente durchgebraten ist und kochen Sie sie bei Bedarf einige Minuten länger.
8. Ente in Scheiben schneiden und mit Sauce und Reis servieren.



Mit dem Code **EASY** sparst du jetzt 15 Prozent auf alle Tefal Easy Fry Modelle! Jetzt QR-Code scannen und zuschlagen

Tefal



Alles nur heiße Luft?!



Sie sind praktisch das wahr gewordene Versprechen:
In Heißluftfritteusen, sogenannten Airfryern, soll knusprig Frittiertes
fast ohne Fett gelingen. Zu schön, um wahr zu sein? Wir erklären,
wie die Geräte funktionieren, geben Tipps vor der Anschaffung

Fettarm frittieren – zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Den Wunsch nach gesunder Ernährung und gleichzeitig unsere Lust auf knusprig Frittiertes zu bedienen erweist sich für die Airfryer-Hersteller als Volltreffer. Mehr als 1,5 Millionen der Heißluftfritteusen stehen mittlerweile in deutschen Küchen, Tendenz steigend. Tatsächlich handelt es sich bei den kompakten Geräten technisch gesehen allerdings um Mini-Umluft-Backöfen, in denen im oberen Bereich eine Heizschlange für Strahlungswärme sorgt. Frittieren (laut küchen-technischer Definition: in heißem Fett schwimmend ausbacken) kann man darin nicht! Dafür zirkuliert in ihrem kleinen, rasch erhitzten Garraum heiße Luft. In der dann auch ohne viel Fett die Kruste von Pommes oder Hähnchen toll knusprig werden. Geschmacklich ist das Ergebnis in der Regel prima, aber eben doch nicht 100-prozentig so, als hätte das Gargut in viel heißem Fett gebadet.

Im Praxistest: Nicht jedes Versprechen wird gehalten

Beworben werden die Geräte häufig auch mit dem Benefit, dass sich beim Garen angeblich weniger Geruch entwickelt. In unserem Praxistest konnten wir das leider nicht bestätigen. Meist wird Luft aus dem Garraum einfach durch Schlitze nach draußen gepustet. Spritz Fett an die Heizschlange, entwickelt sich unangenehmer Qualm, der dann in der Küche steht. Wer Balkon oder Terrasse besitzt, gart vor allem Fleisch besser im Freien.

Hier können Airfryer punkten

Fakt ist, wer mit Heißluftfritteusen gart, kann tatsächlich Zeit, Energie und Reinigungsaufwand sparen. Die ausgeklügelte Technik macht es möglich, dass – je nach Gerät – eigentlich fast alles darin gegart, gedörrt oder warm gehalten werden kann, von Pommes über Krustenbraten bis hin zu Muffins oder Granola.

Checkliste vor dem Kauf

Nicht gerade zierlich, so ein Airfryer, deshalb vor dem Kauf checken, ob sich tatsächlich noch ein Platz in der Küche dafür findet. Ebenso entscheidend: Wie oft und für wie viele Personen soll darin gegart werden? Die Angaben der Hersteller sind meist optimistisch gehalten, deshalb besser Garraum-Nutzinhalt und Kapazität vergleichen.

Airfryer im Vergleich

Von kompakt und preisgünstig bis zum High-End-Gerät: Die aktuelle Auswahl an Heißluftfritteusen ist gigantisch. Auch wenn alle Geräte in ähnlichem Design auftreten, bei den Funktionen und der Ausstattung lohnt es sich, genauer hinzuschauen



Das Raumwunder

Großraumgerät mit 2 unabhängigen Garzonen (Nutzinhalt 2 x 4,75 Liter; lt. Hersteller für bis zu 8 Personen), bei denen sich Zeit und Temperatur getrennt steuern lassen. 6 Zubereitungsfunktionen von 40–240 Grad. Zusätzlich mit digitalem Bratenthermometer ausgestattet. Zubehör spülmaschinenfest. Ninja Foodi MAX Dual Zone AF451EU, ca. 270 Euro www.ninjakitchen.de



Der Elegante

Schlicht im Design, in Schwarz mit Edelstahl. 5-in-1-Gerät, das dank spezieller Air-Flow-Technologie Heißluftfrittieren, Grillen, Dörren, Backen und Warmhalten kann. Mit 4,6 Litern Nutzinhalt (laut Hersteller für 2–4 Personen geeignet). Zum Garen bis zu 200 Grad. WMF Multi Taste, ca. 120 Euro, www.wmf.com



Der Vielseitige

In der Auswahl bei Weitem der Kostspieligste. Dafür mit allem ausgestattet, was die Technik hergibt: Auto-Cook-Programme, Gar-Überwachungsfunktion, integriertes Thermometer, kostenlose Rezepte. App. Kapazität 2 kg, 8,3 Liter Nutzinhalt (laut Hersteller für bis zu 7 Personen geeignet). Gartemperatur bis 200 Grad. Top-Extra: Körbe sind spülmaschinenfest. Philips Connected Combi 7000 Series XXL, ca. 400 Euro, www.philips.de



Der Kompakte

Auch im niedrigeren Preisbereich bietet diese Heißluftfritteuse einen digitalen Timer, Temperaturkontrollen, Automatikprogramme. Plus 100 Rezepte in dazugehöriger App. Nutzinhalt 5 Liter, Temperaturbereich von 80–230 Grad. Praktisches Sichtfenster und Wassersprühfunktion. Medion LIFE X10 XL MD 11780, ca. 80 Euro, www.medion.com

ABENTEUER BUDAPEST EINE STADT IM FLUSS

Im Schatten politischer Restauration lockt Ungarns Hauptstadt mit alter Pracht und jungem Geist – und zeigt auch kulinarisch, dass Tradition und Weltoffenheit einander befördern können

TEXT KLAUS SIMON FOTOS CHRISTIAN KERBER



Wahrzeichen und
Weltkulturerbe:
Ungarns Parlaments-
gebäude am Donau-Ufer

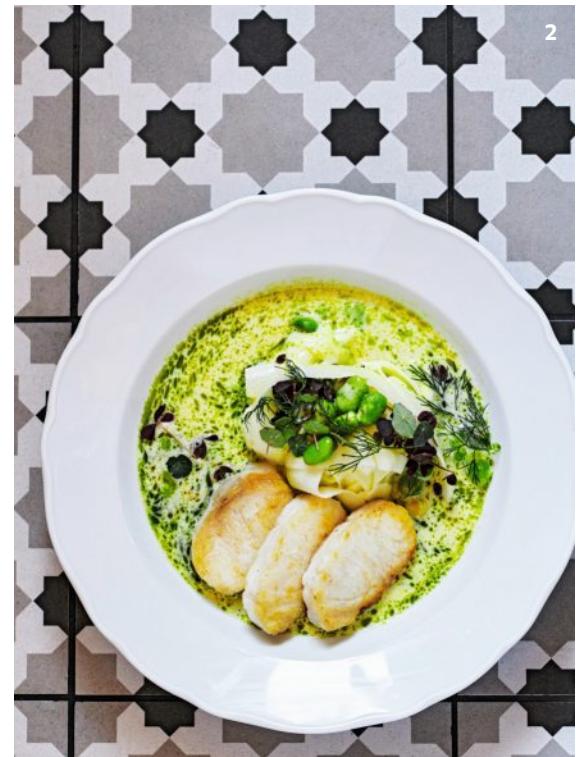


Viktor Moldován
gab der Küche des
Restaurants
„Gundel“, das
vergangenes Jahr
130-jähriges
Bestehen feierte,
frischen Schliff



Restaurant Gundel

1 Jugendstil: Florale Muster der Jahrhundertwende schmücken den Speisesaal **2** Moderner Klassiker: Welsfilet mit Dillessig, Kürbissalat und Kürbisvelouté **3** Livemusik: Eine Kapelle unterhält die Gäste mit ungarischen Volksliedern oder auch mit Werken von Liszt, Brahms oder Zoltán Kodály



Bei Abba an Tisch 52 ist kein Platz mehr frei. Für Whoopi Goldberg, Tisch 27, liegt eine Reservierung vor. Ebenso wie für Antonio Banderas, Tisch 35. Ganz zu schweigen von Tisch 10, an dem Queen Elizabeth beim Staatsbesuch 1993 getafelt hat: Wie alle Tische auf der Empore ist die Nummer 10 lange im Voraus ausgebucht. Wir haben Glück und bekommen mit Tisch 24 sogar einen Platz am Fenster – prominenter Gast war

Robert Redford, wie dem im Vestibül präsentierten Restaurantplan zu entnehmen ist. Auf der anderen Seite des Saals lässt ein Musikerquartett die Geigenjauchzen. Holzvertäfelungen schimmern. Messinglampen sind gewienert. Säulen tragen schwer am blütenweißen Deckenstuck. Willkommen im „Gundel“.

Mit dem Besuch des Restaurants zwischen Heldenplatz und Stadtwäldchen wird ein Monument der Budapester, ach was, der ungarischen Küche besichtigt. Allein elf Gerichte, die zu den Klassikern der ungarischen Küche zählen, stammen aus der Küche der cremeweissen Villa von 1894. Auf der Karte des „Gundel“ stehen bis heute alle elf, vom zarten Paprikahähnchen mit Nockerln und Gurkensalat bis Rinderfilet „Bakonyi-Art“ mit sautierten Pilzen und Túróstészta, in der Pfanne gebratenen Eiernudeln mit Schinkenspeck und



Hüttenkäse. Museal aber ist die Küche im denkmalgeschützten Restaurant deswegen noch lange nicht.

Was Viktor Moldován zu verdanken ist. Der sportliche Chefkoch mit dem Dreitagebart hat die Karte seit seiner Ankunft vor drei Jahren neu aufgestellt. Neue Gerichte sind hinzugekommen. Fruchtig und erfrischend ist etwa eine mit Nelken und Dill gewürzte, kalt servierte Sauerkirschsuppe, ein Rezept aus Viktors südungarischer Heimatregion, die das Zeug zum Signature Dish hat.

Der 46-Jährige hat 15 Jahre in Tokio gelebt. Zeit genug, um sich in fernöstlichem Minimalismus und japanischer Präzision zu üben. Im „Gundel“ setzt er das Erlernte mit den Produkten seiner Heimat um. „Meine Küche ist ungarisch“, erklärt er, „aber ich nehme den Rezepten die Schwere.“ Man schmeckt

es beim gebratenen, mit Dillöl verfeinerten Wels, zu dem es weißen Sommerkürbis und Ackerbohnen gibt. Oder beim von Restaurantgründer Károly Gundel erfundenen Palatschinken mit Walnuss-Rosinen-Rum-Füllung und einer kakao-, aber nicht kalorienschweren Rum-Schokoladensauce. So viel ist sicher: Auch 130 Jahre nach seiner Eröffnung führt in Budapest kein Weg am „Gundel“ vorbei.

Gut zu essen hat in der 1872/73 aus den Städten Buda, Alt-Buda und Pest geschaffenen Donaumetropole Tradition. Was sowohl für die linke Donauseite gilt, wo die Ausläufer der großen ungarischen Tiefebene viel Platz für die im 19. Jahrhundert als „Paris des Ostens“ boomende Großstadt Pest bot, als auch für das rechte Donau-Ufer, wo sich das spätgotisch-klassizistische Buda an die transdanubischen Hügel schmiegt.



„Café New York“:
Morgens um 8 ist
noch ein Plätzchen
zu haben. Danach
heißt es Schlange
stehen vor dem
Tour-Tempel

Gegrillter Stör mit
Kaviar, Brokkoli-
Creme und
Safran-Velouté im
Restaurant „Virtu“





1

Restaurant Virtu

1 Bodenständig an die Spitze: Küchenchef Lendvai Levente **2** Moderner Klassiker: Hüttenkäse-Dumplings mit Waldbeeren und Buttermilchsauce **3** Hohe Kunst: Etage 28 in Norman Fosters MOL Tower verspricht weitsichtige Kulinarik



3

Kulinarische Bastionen wie das „Gundel“ sind dafür der beste Beweis. Ganz zu schweigen von den berühmten Kaffeehäusern der Stadt, die sich mit aller Grandezza und Würde über zwei Weltkriege, den Zerfall der K.-u.-k.-Monarchie, das kommunistische Regime und den rasanten Wandel nach dem Fall des Eisernen Vorhangs gerettet haben.

Ausgerechnet der jüngste Wandel Budapests zum gefragten Städtereiseziel der aufgeschlossenen, oft jüngeren Generationen setzt einigen bekannten Adressen heftig zu. Vor dem „New York“, das sich selbst zum „schönsten Café der Welt“ ausgerufen hat, und damit vermutlich nicht mal falsch liegt, nimmt die Schlange am Eingang kein Ende. Drinnen ist der Andrang noch größer. Unter goldfarbenem Stuck schiebt sich eine Internationale von Hipstern und Digitalnomaden durch den bahnhofshallengroßen Saal, immer auf der Suche nach dem besten Platz fürs umgehend gepostete Selfie. Etwas ruhiger geht es im „Gerbeaud“ zu. Dafür sind die Preise für Esterházy-Schnitte und Sissi-Torte so saftig, dass uns die Freude am original erhaltenen Interieur des bereits 1858 gegründeten Cafés vergeht.

Es geht auch anders. Im „Central“ treffen sich seit 1887 und auch weiterhin Budapests Intellektuelle und Künstler. Der Service ist große alte Schule, das



2

vom Kellner mit heißer Aprikosensauce aus einer silbernen Sauciere übergossene Pistazientörtchen verbindet die fruchtige Säure des Kernobsts mit der milden Süße der Steinfrucht, und die Atmosphäre lädt dazu ein, den Tag zu verplaudern. Kein Wunder, dass mein alter ungarischer Freund Balázs das „Central“ für ein Wiedersehen nach über 20 Jahren vorgeschlagen hat. Nach Stationen in den USA und in London ist Balázs zurück in Budapest und fühlt sich in der ungarischen Hauptstadt bestens aufgehoben. Was nicht zuletzt an den vielen in Budapest lebenden Ausländern liegt, darunter Amerikaner, Spanier, Italiener, Briten. Ihnen allen gefällt die liberale Atmosphäre in der seit 2019 vom erklärten Orbán-Gegner und äußerst populären Oberbürgermeister Gergely Karácsony regierten

Donaumetropole. „Budapest ist sehr international geworden“, freut sich Balázs. Er schwärmt von den renovierten Palais im Budapester Secessionstil, einer oft bunt gekachelten, geziegelten Spielart zwischen Jugendstil und Wiener Secession, am Großen Ring, von den eleganten Boutiquen an der Prachtmeile Andrassy út, empfiehlt den quirligen 7. Bezirk mit seinen Bars und Cafés, erzählt begeistert von den vielen Restaurants und Bistros, die in den krummen Gassen auf der Budaer Seite „wie Pilze aus dem Boden schießen“. Ob er einen Tipp für mich hat? Er hat: „Du musst ins „Virtu“!, die Küche von Lendvai Levente toppt für mich alles.“ Ist notiert.

Die Adresse des loftartigen Restaurants im hypermodernen, erst in den letzten Jahren mit Apartment- und Bürotürmen, coolen Bars und chilliger

Sightseeing: Tramline 49 führt über die Freiheitsbrücke zum Gellért-Bad und dem Park am Deák-Platz





Streetart: Sauerteig-Wandbild an der Károly körút, Ecke Gerlóczy utca

Central Grand Cafe

1 Alte Schule: Auch die junge Garde zeigt Haltung in dem Traditionslokal, in dem sich bis heute Künstler und Intellektuelle treffen **2** Neuer Stil: Eszterházy-Biskuittörtchen, geometrisch



Strandbar aus dem Boden gestampften Budapest-Viertel ist nicht irgendeine. Stararchitekt Sir Norman Foster hat den eleganten Büroturm am rechten Donau-Ufer entworfen. Die weitläufige 28. Etage wird vom „Virtu“ bespielt. Kojen mit komfortablen Polsterbänken sorgen für Intimität. Durch die bodentiefen Panoramascheiben fliegt der Blick zum dicht bewaldeten Gellértberg, saust weiter über den Fluss und die Kettenbrücke, bis er an den Türmchen des neogotischen Parlaments hängen bleibt. Es ist ein umwerfender Ausblick, der nur einen so wenig zu beeindrucken scheint wie der Hype ums „Virtu“: Lendvai Levente.

Der Chefkoch des „Virtu“ ist ein Mann mit Bodenhaftung. Lendvai stammt vom Dorf. Von dort hat der 27-Jährige seine Vorliebe für die traditionelle ungarische Küche mitgebracht. In der Freizeit fährt er aufs Land, durchstöbert Antiquariate nach alten Kochbüchern, befragt ältere Kollegen nach regionalen Rezepten, sucht nach den besten Produkten wie Stör aus der Balaton-Region, Mangalica-Wollschwein aus der Steppe der ungarischen Tiefebene, Trüffeln von der südlichen Donau. Was er an Wissen und Adressen von Produzenten mit zurückbringt, prägt die Karte des „Virtu“.

Wir essen das beste Gulasch unseres Lebens, zur Vorspeise, wie in Ungarn üblich, mit scharf angebratenen Rinderstückchen, viel frischer Petersilie,

bissfesten Böhnchen und perfekt eingebundener Paprikaschärfe. Der nächste Gang führt uns in den Gemencer Forst, den größten Flussauwald Mitteleuropas, aus dem das Wild fürs „Virtu“ stammt. Die Rehwild-Saison hat gerade begonnen, und wir wählen rosa gebratenen Rehrücken von der Ricke in einer Sauce aus dunkler Schokolade und Johannisbeeren, zu dem es ein Tomatentörtchen gibt. Das Menü endet mit Haselnusseis, dem ein Klacks ungarischen Kaviars aus Békéscsaba tief im Südosten des Landes höhere kulinarische Weihen verleiht. „Ich kochte mit Liebe und Ehrfurcht vor Ungarns kulinarischem Erbe“, erklärt Lendvai. Es klingt bescheiden für einen Koch, den offenbar nichts von seinem Weg an die Spitze der Budapester Restaurantszene abhalten kann.

Auf dem Budaer Burghügel drehen sich die Baukräne. Der am Ende des

2



Restaurant UMO

3 Mag Fusion: José Guerrero präsentiert Chicken Chicharrón, puertoricanische Hähnchen-Nuggets, als Starter **4** Schätz „Stierblut“: Eszter Szente-Tolle schenkt die klassische ungarische Rotwein-Cuvée in eleganter Version von St. Andrea aus

Zweiten Weltkriegs ausgebrannte, notdürftig wiederaufgebaute Barockpalast der Könige von Ungarn wird noch über Jahre saniert. In den Gassen der engmaschigen Wasserstadt am Fuß des Burghügels wirkt Budapest fast kleinstädtisch. Fassaden tragen Zopfstil-Stuck. Kopfsteinpflaster glänzt wie frisch poliert. Eine Straßenbahn biegt quietschend um die Ecke. In einem von Linden beschatteten Hof hängen Licherketten. Es riecht würzig nach offenem Holzfeuer. Wir sind am Ziel. „UMO“ heißt das im Garten eines ehemaligen



Kapuzinerklosters von Eszter Szente-Toller und ihrem kolumbianischen Lebensgefährten José Guerrero betriebene Open-Air-Restaurant. Die Tochter aus einer Budapester Restaurantdynastie und der Koch aus Südamerika haben sich im nordspanischen San Sebastian kennengelernt, wo José seinen Masterabschluss in Gastronomie gemacht und Eszter bei einigen der bekanntesten Köche der neuen baskischen Küche gearbeitet hat. Vor vier Jahren ist das Paar nach Budapest gegangen und landete mit dem „Umo“ einen Coup.

Die Crossoverküche des chilligen Restaurants vereint südamerikanische Rezepte mit den ungarischen Farm-to-fork-Produkten des im ganzen Land bekannten Ökobauern Boldizsár Horváth. Herz des Restaurants ist die Parrilla, ein offener, mit Akazienholz vom Balaton befeuerter Grill, den eine bunte

mexikanisch-argentinisch-venezolanische Küchenequipe bespielt. „Sie alle bringen Rezepte aus ihren Heimatländern mit“, begeistert sich Eszter, „wir interessieren uns für alles außer Tacos und Empanadillas.“ Beides steht nicht auf der Karte. Dafür gibt es Zander-Ceviche mit cremiger Erdnussbutter nach einem Rezept aus der ecuadorianischen Provinz Manabí, mexikanische, an kleine, dicke Tortillas erinnernde, aus Maisteig gebackende Sopes mit Mangalica-Schweinehack, grüner Tomate und Kornblumen. So erfrischend anders schmeckt Budapest nirgends sonst.

Der Stolz, mit dem „Stand“ das erste, vom Michelin mit zwei Sternen bewertete Restaurant Osteuropas eröffnet zu haben, ist Zoltán Hamvas anzumerken. „Wir hatten lange vorher einen Stand mit Fingerfood in der Markthalle im 5. Bezirk“, blickt der gelernte Koch und

azafran

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

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

*DE-ÖKO-009

Erhältlich auf Amazon, Ebay & **AZAFRAN.DE**

Mit Eat the World 49 Städte kulinarisch-kulturell entdecken.

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

STAND 25

CLASSIC OR MODERN? IT'S REALLY ONLY ONE CUISINE: GOOD CUISINE.

NEMCSÖNT A SZAKÁCS HIBÁT KÖVET EL, ANHOR EGY KIS SZÓSZT ÖNT RÁ ES AZT MONDJA, HOGY EZ EGY ÚJ ÉTEL.



Modern rustikal:
Im Bistro-Ableger
des Gourmetres-
taurants „Stand“
sind Beef tartare
und Gulaschsuppe
gefragt



1

Hoppá! Bistro

1 Veredelt Ungarns Produkte mit französischem Savoir-faire: Chefkoch Márton Irtó **2** Schicker Starter: Geräucherter Wels mit Zwiebel und Sesam **3** Bistro-Style: Lässiger Industrial Chic lockt weltoffene Genießer an



3



2

Präsident der europäischen Sektion des Bocuse-d'Or-Kochwettbewerbs zurück, „daher der Name des Restaurants“.

Mittlerweile hat Zoltán in Budapest ein kleines Restaurantimperium aufgebaut, darunter das „Stand25“. Im Bistro-Ableger des Gourmettempels „Stand“ brummt es. Das Ecklokal mit der hohen Decke und der offenen Küche liegt hinter dem Burgberg – in bester Lage zum Nobelviertel Rosenhügel.

Auf der Karte steht robuste Hausmannskost, die mit erstklassigen Produkten und präziser Zubereitung die Nähe zum Sterne-Restaurant betont. „Wir setzen auf die Karte, was wir zu Hause essen“, bringt Zoltán das Erfolgsrezept auf den Punkt. Zu nennen wären etwa mit Hack vom in der Budapester Küche beliebten Mangalica-Schwein gefüllte Paprika, zu denen es eine über Stunden simmende Tomatensauce und eingelegte Kartoffeln gibt. Oder eine in der gusseisernen Kasserole servierte Gulaschsuppe, der Zitronenzesten frische Noten verleihen. Das Menü verändert sich regelmäßig, wird den Gegebenheiten der Saison angepasst. Nur ungarisch müssen die Rezepte sein. Das kommt an. Die Liste der Stammgäste umfasst an die 300 Namen.

Wir wechseln wieder die Donauseite. Mit dem 5. Bezirk tauchen wir ins touristische Zentrum des Pester Belváros-

Viertels ein. „Nach Corona ging es erst richtig los“, blickt Márton Irtó auf die rasante Entwicklung der Október 6. utca, der Restaurantmeile am Pester Ufer, zurück. Der bäftige Kraftprotz mit den freundlichen Augen ist Chefkoch im 2022 eröffneten „Hoppá!“. Der Name bedeutet so viel wie „Wow!“. Bis zur St.-Stephans-Basilika sind es nur wenige Schritte. Zur Kettenbrücke, dem repräsentativen Szabadág-Platz mit dem Sitz der Ungarischen Nationalbank, der amerikanischen Botschaft und dem ehemaligen Börsenpalast ebenfalls. Anders gesagt, die Lage des „Hoppá!“ ließe nicht unbedingt kulinarische Glanzleistungen erwarten. Das puristische, L-förmige Bistro aber ist das genaue Gegenteil einer Touristenfalle.

Auf einer großen Schiefertafel stehen die Empfehlungen des Tages. Ganz oben rangiert bei unserem Besuch ein Entre-

côte vom Rind aus der Hortobágy-Puszta, „dem besten Rind Ungarns“, wie der 30-jährige, aus Budapest stammende Koch hinzufügt. Das Graurind mit den stattlichen Hörnern grast den langen Sommer über frei in der Steppe. Nehmen wir! Über das zarte, perfekt rosa gebratene Zwischenrippenstück gießt Márton eine Räucherjus und serviert dazu geräucherte Zwiebeln und gegrillten Kürbis, eine Reminiszenz an die österreich-ungarische Sonntagsküche, in deutlich leichterer Form allerdings. „Wir vereinen die ungarische Küche mit modernem französischen Savoir-faire“, beschreibt Márton seinen Stil. Hoppá!

Neben seinen traditionellen und modernen, neben ungarischen, französischen, mexikanischen Seiten, hat Budapest auch eine levantinische. In der Elisabethstadt, dem 7. und kleinsten Bezirk, liegt Hummus, frisch angerührt



Restaurant TATI

- 1** Natürlich vereinbart: Farm-to-table-Küche im Landhausstil
2 Er ist hier Boss: Küchenchef Gábor Soóky bezieht Obst und Gemüse vom eigenen Bauernhof **3** Veggie-freundlich: Hash Browns (Kartoffel-ecken) mit Pilzen der Saison und Paprika-Espuma



in der Auslage eines Cafés. Es duftet nach Falafeln. Im „Carmel Restaurant“ in der Kazinczy utca sind alle Speisen „glatt kosher“, wie das Schild am Eingang versichert, entsprechen also strikt den jüdischen Speisegesetzen. Wir spazieren Richtung großer Synagoge. Vor dem maurischen Bau in der Dohány utca ist die Besucherschlange lang. Putz bröckelt. Fassaden sind schrundig, wie im Berliner Scheunenviertel kurz nach dem Mauerfall. Stolpersteine des deutschen Künstlers Gunter Demnig erinnern vor Hauseingängen an deportierte Juden. In den Asphalt eingelassene Messingbänder markieren die Grenzen des Ende 1944 in der Elisabethstadt errichteten Ghettos. Für die Hälfte der damals 250 000 in Budapest lebenden Juden endete die Verfolgung mit ihrer Vernichtung in Auschwitz-Birkenau.

80 Jahre später ist in keinem anderen Budapester Viertel so viel Bewegung wie im Geviert zwischen großer Synagoge, Klauzál-Platz und Elisabethring. Auf der Straße wird fast mehr Englisch als Ungarisch gesprochen. Überall wird saniert, in Hinterhöfen, in Seitengassen, fast an jedem Platz. Clubs und Cafés reihen sich aneinander. Läden mit eigenen, kleinen Labeln sind rappelvoll. „Judapest“ heißt ein Showroom für israelisches Design. Im Urban Style Store „Lollipop“ gehen kanariengelbe

T-Shirts mit dem Aufdruck „All Punks have Mums“ über die Theke. In der Kazinczy utca läuft die Ausstellung „The World of Banksy“. Und um die Ecke geben im „Tati“ an der Wand aufgeschichtete Strohballen einen anderen, ländlichen Ton vor. Das stilistische Farm-to-table-Restaurant mit den lachsroten Ziegelsteinwänden ist der großstädtische Ableger eines Bauernhofs in Biatorbág, einem Städtchen 20 km westlich von Budapest. Fast das gesamte Gemüse und Obst, das Gábor Soóky, 34 Jahre, tätowierte Unterarme, in der Küche verarbeitet, stammt aus dem dortigen Anbau. Für alle anderen Produkte greift der Koch auf ein Netzwerk von zwei Dutzend Höfen zurück, die ebenfalls im Budapester Umland angesiedelt sind.

Gábor hat zuvor in der Küche des „42“ in Esztergom gearbeitet, dem einzigen

ungarischen Sterne-Restaurant außerhalb von Budapest. Die hohe Schule macht sich bemerkbar. Der Kohlstrudel mit Meerrettich-Mousse und karamellisierten Zwiebeln zergeht auf der Zunge, das Lamm mit Hüttenkäse-Polenta ist zugleich herhaft und fein. Selbst scheinbar Einfaches wie in Butter gedünsteter, mit Rote-Beete-Pulver gepudelter Sellerie schmeckt so, wie man das Gemüse noch nie zuvor in all seinen Aromen genossen hat. Das alles macht Appetit auf einen nächsten Ungarn-Besuch, dann gerne auch auf dem Land.



»e&t«-Autor Klaus Simon traf in Budapest einen alten Freund wieder und entdeckte die neuen Seiten der nicht nur kulinarisch überraschend vitalen Donaumetropole.

TIPPS & ADRESSEN

Bistros und Restaurants

Gundel Gundel Károly út 4, 1146 Budapest
Tel. +36/30/603 2480, tgl. 11.30–22 Uhr
www.gundel.hu

Hoppá! Október 6. utca 15, 1051 Budapest
Tel. +36/70/676 3185, Mo 18–23, Di–Sa
11.30–15, 18–23 Uhr, www.hoppabistro.hu

Stand25 Bisztró Attila út 10, 1013 Budapest
Tel. +36/30/961 3262, Mo–Sa 12–16,
17.30–24 Uhr, www.stand25.hu

UMO Ponty utca 1, 1011 Budapest
Tel. +36/30/357 2498, Mo–Sa 18–23 Uhr,
www.umorestaurant.hu

Virtu MOL Campus, Dombóvári út 28,
1177 Budapest, Tel. +36/70/511 4900, Mo–Sa
11.30–23 Uhr, www.virturestaurant.com

TATI Dohány utca 58–62, 1076 Budapest
Tel. +36/70/578 6579, So–Do 8–24, Fr–Sa
8–1 Uhr, www.tatibudapest.com

Cafés und Bars

Centrál Káveház Károlyi utca 9, 1053 Budapest, Tel. +36/30/945 8058, Mo, Di, So 9–22, Mi–Sa 9–24 Uhr, www.centralgrandcafe.hu

Művész Káveház Andrassy út 29
Tel. +36/70/333 2116, Mo–So 9–20 Uhr
www.muveszkavefaz.com

LEO Rooftop Bar Hier heißen Cocktails wie Kraftorte und der „Dobogó-kő“ ist Pflicht. Seine Basis ist der Kräuterbitter Unicum Riserva der Brennerei Zwack. Clark Ádám tér 1, 1013 Budapest, Tel. +36/70/944 6320, Mo–So 12–24 Uhr, www.leobudapest.hu

Hotels & Tasting-Info

Parisi Udvar Luxushotel in eleganter Einkaufspassage. Petöfi Sándor utca 2–4, 1052 Budapest, Tel. +36/1/5761600, DZ ab 228 € www.hyatt.com

Tribe Budapest Stadium Jung, quirlig, etwas außerhalb des Zentrums, mit U-Bahn- und Bus-Anbindung in die City und zum Airport. Könyves Kálmán krt. 34, 1097 Budapest Tel. +36/1/238 9360, DZ ab 85 € www.tribehotels.com

Monastery Boutiquehotel auf der Budaer Donauseite. Im Gartenhof befindet sich das Restaurant UMO (siehe Seite 72/73). Fö utca 30, Tel. +36/1/770 8210, DZ ab 115 € www.monasterybudapest.accenthotels

Taste Hungary bietet Weinproben und gastronomische Stadttouren an. Der Wine Shop führt eine gute Auswahl an Weinen aus allen 22 Anbaugebieten des Landes. Bródy Sándor utca 5/9, 1088 Budapest Tel. +36/1/701 1886, www.tastehungary.com



Guter Geschmack im Abo



Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.

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

Auch zum Verschenken



Ihre Vorteile

Frisch auf den Tisch:

Jede Ausgabe portofrei direkt nach Hause

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und nur für Sie entwickelt

Zahlt sich aus:

12 Hefte + Gratis-Prämie für 62,40 €

**Gratis
Prämie zur
Wahl!**



Reisenthel Shopper M

Einkaufen mit Funktionalität und Stil. Öffnung mit Reißverschluss verschließbar. Mit Innentasche. Quadratischer Boden für sicheren Stand. Maße: ca. 51 x 26 x 30,5 cm. Volumen: ca. 15 L.



20 € Douglas Gutschein:

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

Küchenhandtuch

Graues Tuch aus Leinenmischgewebe (30 % Leinen, 70 % Baumwolle). Das klassische Muster sorgt für einen subtilen und charmanten Stil, der sich wunderbar in jede Kücheneinrichtung einfügt. Maße: 50x70cm.



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

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

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

Jetzt bestellen!



www.esSEN-und-trinkEN.de/aboangebot



02501/8014379



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

VORHER
Die Zutaten



Frisch aufgemischt

Kartoffel-Klößchen treffen auf Grünkohl, Tofu liebäugelt mit orientalischem Brot, und ein Rote-Bete-Törtchen schmückt sich mit Nussaroma. Wer raffinierte Überraschungen liebt, darf sich unsere vegane Gemüseküche nicht entgehen lassen



NACHHER

Gefüllte Gnocchi mit Grünkohl-Pesto

Es muss ja nicht immer italienisch sein... Die kleinen, lockeren Kartoffelklößchen können auch ganz anders: z.B. nordisch serviert mit Grünkohl und Meerrettich. **Rezept Seite 88**

VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Pfannen-Fladenbrot mit Cajun-Tofu und Aioli

Raffiniert, weil hier köstliche Aromen der orientalischen und der Cajun-Küche vereint werden. Knusprig gebratene Tofustreifen und Kräuter gibt es on top.

Rezept Seite 88



VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Rote-Bete-Tartelettes mit Haselnusscreme und Salat

Zwischen knusprigem Mürbeteig und Betespalten verbirgt sich auch noch eine aromatische Nusscreme.

Angerichtet mit feinem Kräutersalat.

Rezept Seite 89



VORHER
Die Zutaten





NACHHER

Mafaldine mit Pilzen und cremiger Mandelsauce

Ein Teller für die Seele: mit Pasta und Pilzen, umhüllt von einer feinen Sauce, die mit Mandelmus und Sellerie cremig eingekocht und aromatisiert wird.

Rezept Seite 89



Foto Seite 81

Gefüllte Gnocchi mit Grünkohl-Pesto

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

GNOCCHI-TEIG

- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 30 g Margarine
- Muskatnuss
- Salz
- 75 g Semola plus etwas zum Bearbeiten
- 75 g Dinkelmehl (Type 630)
- 60 g Kartoffelstärke

GRÜNKOHLPESTO

- 150 g Grünkohl
- Salz

• 2 Knoblauchzehen

- 50 g Cashewkerne
- 2 El Hefeflocken (z.B. Naturkostladen; Reformhaus)
- 2 El Zitronensaft
- 100 ml Olivenöl
- Pfeffer

TOPPING

- 60 g Meerrettichwurzel
- 4 El Kürbiskernöl

Außerdem: Einmalspritzbeutel, Kartoffelpresse, Rollholz, Teigkarte

1. Für die Gnocchi Kartoffeln waschen, in Wasser 25–30 Minuten sehr weich kochen. Für den Pesto inzwischen Grünkohl verlesen, sorgfältig waschen und in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Grünkohl abgießen, in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und mit den Händen gut ausdrücken. Grünkohl grob schneiden. Knoblauch grob hacken. Grünkohl, Cashewkerne, Hefeflocken, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl in einem Mixer fein pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Kartoffeln abgießen, sofort pellen und 2-mal nacheinander durch eine Kartoffelpresse drücken. Margarine zerlassen, etwas Muskat und ca. 2 TL Salz zugeben. Muskatmischung, Kartoffeln, Semola, Dinkelmehl und Kartoffelstärke in eine Rührschüssel geben und rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

3. Eine Arbeitsfläche mit etwas Semola bestäuben. Teig in 4 gleich große Portionen teilen. Nacheinander jeweils zu einem ca. 2,5 cm dicken und 20 cm langen Strang rollen. Mit einem Rollholz gut ½ cm flach ausrollen. Hälfte Pesto in einen Spritzbeutel füllen, eine kleine Ecke abschneiden. Einen schmalen Streifen Pesto jeweils in die Mitte der Teigstränge spritzen. Teig von einer Seite über den Pesto klappen, Naht leicht andrücken. Die gefüllten Rollen mit etwas Semola und mit dem Stiel eines Kochlöffels in ca. 2–3 cm Abständen eindrücken, dann mit einer Teigkarte oder scharfem Messer in Stücke teilen. Mit angefeuchtetem Geschirrtuch bedeckt, ca. 10 Minuten ruhen lassen.

4. In einem weiten Topf reichlich Salzwasser aufkochen, Temperatur reduzieren. Gnocchi in 3–4 Portionen im siedenden Salzwasser ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, jeweils zugedeckt kurz warm halten.

5. Etwa 100 ml Kochwasser aus dem Topf abschöpfen, in eine große Pfanne geben. Restlichen Pesto zugeben und aufkochen. Gnocchi in die Pfanne geben, unter Schwenken bei starker Hitze 2–3 Minuten erhitzen. Meerrettich schälen und fein reiben. Gnocchi auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen, mit je 1 El Kürbiskernöl beträufeln. Meerrettich und etwas frisch gemahlener Pfeffer darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:45 Stunden**PRO PORTION** 11 g E, 46 g F, 64 g KH = 744 kcal (3122 kJ)

Foto Seite 83

Pfannen-Fladenbrot mit Cajun-Tofu und Aioli

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

CAJUN-TOFU

- 400 g Tofu
- 2 El Olivenöl
- 1 El Sojasauce
- 1–2 El Cajun-Würzmischung
- Salz
- Pfeffer

BAZLAMA (FLADENBROTE)

- 10 g Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- 120 g Sojajoghurt
- 400 g Weizenmehl plus etwas zum Bearbeiten
- 4 El Olivenöl
- Salz • Chiliflocken

LIMETTEN-AIOLI

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Limette
- 50 ml Sojadrink (ungesüßt)
- 1 TL Weißweinessig
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 100 ml Rapsöl
- Salz • Pfeffer

KRÄUTER-TOPPING

- 1 Fleischtomate (200 g)
- 3 El Olivenöl
- 1 El Granatapfelsirup
- Salz • Pfeffer
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Minze

1. Tofu abtropfen lassen, in ein sauberes Geschirrtuch wickeln und mit einem Topf beschweren. So ca. 30 Minuten auspressen. Tofu dann waagerecht halbieren und z.B. mit einem Sparschäler in feine Scheiben hobeln. Olivenöl, Sojasauce, Cajun-Gewürz, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Tofu darin ca. 4 Stunden marinieren.

2. Für das Brot inzwischen Hefe, Zucker und 180 ml warmes Wasser mischen. Sojajoghurt einrühren. Nach und nach Mehl, 2 El Öl und 1 El Salz unterkneten, bis ein geschmeidig-glatter Teig entsteht. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

3. Für die Aioli Knoblauch grob schneiden. Limetten heiß abwaschen, trocken reiben und 1 TL Limettenschale fein abreiben. Limette halbieren, Saft auspressen. 2 El Limettensaft, Knoblauch, Sojadrank, Essig und Cayennepfeffer im Küchenmixer pürieren. Öl im dünnen Strahl untermixen, bis eine cremige Aioli entsteht. Aioli mit Salz, Pfeffer und Limettenschale abschmecken, kühlen.

4. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, in 6 Teile teilen und zu Kugeln formen. Zugedeckt an einem warmen Ort weitere ca. 20 Minuten gehen lassen.

5. Für das Kräuter-Topping Tomate abwaschen, trocken tupfen, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch fein würfeln. Olivenöl, restlichen Limettensaft (2 El; von der Aioli) und Granatapfelsirup mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenwürfel untermischen.

6. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Teigkugeln mit leicht geölten Händen zu flachen Fladen ausstreichen, in der Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten backen. Fladen mit restlichem Öl (2 El) bestreichen, mit Chiliflocken bestreuen und kurz warm halten. Tofustreifen in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ohne Fett 2–3 Minuten knusprig braten.

7. Von den Petersilien- und Minzestielchen die Blätter abzupfen. Kräuter und Tomaten-Vinaigrette mischen. Fladenbrote (Bazlama) mit der Limetten-Aioli bestreichen und mit Cajun-Tofu belegen. Bazlama und Kräutersalat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit etwas Pfeffer und Chiliflocken bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Wartezeit 4:30 Stunden**PRO PORTION** 28 g E, 53 g F, 82 g KH = 952 kcal (3989 kJ)



Foto Seite 85

Rote-Bete-Tartelettes mit Haselnusscreme und Salat

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN**

Für 4 Portionen

FÜLLUNG

- 4 Rote Bete (à 100 g)
- 150 g Haselnusskerne (ohne Haut)
- 2 EL Haselnussöl
- Salz
- 4 TL Ahornsirup
- 2 TL Orangensaft

MÜRBETEIG

- 240 g Weizenmehl (Type 550) • Salz
- 170 g vegane Butter oder Margarine (gut gekühlt; in Stückchen)
- 2–3 EL Hafersahne

1. Für die Füllung Rote Bete putzen, waschen, in eine Auflaufform geben und zugedeckt im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 1 Stunde backen. Nüsse in einer ofenfesten flachen Schale in den letzten 10 Minuten der Backzeit in den Ofen geben und mitsrösten. Für den Mürbeteig inzwischen Mehl und $\frac{1}{2}$ TL Salz in einer Rührschüssel mischen, vegane Butter und Hafersahne zugeben und alles rasch glatt kneten. Zugedeckt 1 Stunde kühlen.

2. Rote Bete und Haselnüsse aus dem Ofen nehmen. Bete etwas abkühlen lassen, dann schälen. Nüsse, bis auf 2 EL, Haselnussöl und 1 Prise Salz in einem stabilen Küchenmixer zu einem feinen Nussmus mixen, abschmecken.

3. Mürbeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 3 mm dünn ausrollen. Förmchen damit auslegen, dabei den Rand leicht andrücken. Überstehenden Teig gerade abschneiden. Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Tartelettes 15 Minuten kühlen.

4. Teig jeweils mit Backpapier belegen, Hülsenfrüchte oder Backgewichte zum Beschweren auffüllen. Böden im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten blindbacken. Aus dem Ofen nehmen, Hülsenfrüchte und Papier abheben. Böden kurz abkühlen lassen.

5. Nusscreme auf den Böden verstreichen. 3 Beteknollen in 1–2 cm breite Spalten schneiden, auf dem Nussmus verteilen. Ahornsirup und Orangensaft verrühren, Betespalten damit bestreichen. Tartelettes bei gleicher Temperatur im heißen Backofen auf der mittleren Schiene weitere 30–35 Minuten fertig backen.

6. Für das Dressing inzwischen restliche Rote Bete (1 Knolle) fein würfeln. Knoblauch grob schneiden. Betewürfel, Knoblauch, 70 ml Wasser, Tahin, Apfelessig, Apfeldicksaft und Olivenöl im Küchenmixer fein pürieren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Salate verlesen, waschen und trocken schleudern.

7. Restliche Haselnüsse (2 EL) grob hacken. Tartelettes aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, dann auslösen. Tartelettes und Salat auf Tellern anrichten. Dressing über den Salat träufeln. Mit gehackten Nüssen und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Wartezeit 1 Stunde

PRO PORTION 18 g E, 72 g F, 58 g KH = 997 kcal (4176 kJ)



Foto Seite 87

Mafaldine mit Pilzen und cremiger Mandelsauce

*** EINFACH, SCHNELL, VEGAN**

Für 4 Portionen

MANDELSAUCE

- 1–2 Schalotten (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Apfelessig
- 1 EL Apfeldicksaft
- 2 EL Olivenöl
- 150 ml Weinwein
- 250 ml Gemüsefond (Glas)
- 200 ml vegane Pflanzensahne (z.B. aus Mandeln)
- 1–2 EL Hefeflocken
- 2 EL helles Mandelmus
- Salz
- Pfeffer
- 1–2 EL Zitronensaft (frisch gepresst)

PASTA UND PILZE

- Salz
- 350 g Mafaldine (Bandnudeln mit gewelltem Rand; ersatzweise Tagliatelle)
- 300 g gemischte Pilze (z.B. rosé Champignons, Kräuterseitlinge und weiße Buchenpilze)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL vegane Butter (20 g)
- 4 Stiele Thymian
- 4 EL Aceto balsamico
- Pfeffer
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 50 g vegane Hartkäse-Alternative (z.B. Gran Prosociano)

1. Für die Sauce Schalotten und Knoblauch fein schneiden. Sellerie putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Selleriewürfel zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Weinwein zugießen und unter gelegentlichem Rühren fast vollständig einkochen lassen.

2. Für die Pasta inzwischen reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen. Salz und Nudeln zugeben und die Pasta nach Packungsanleitung bissfest garen.

3. Gemüsefond, Pflanzensahne, Hefeflocken und Mandelmus unter den Saucenansatz rühren, offen bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 5 Minuten leicht sämig einkochen.

4. Inzwischen Pilze putzen. Champignons je nach Größe vierteln. Kräuterseitlinge in Streifen schneiden. Buchenpilze grob zerzupfen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Wenden 3–4 Minuten goldbraun braten. Thymian und vegane Butter zu den Pilzen geben und alles weitere 2–3 Minuten unter Schwenken braten. Pilze mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Käsealternative reiben oder in feine Späne hobeln. Den Saucenansatz mit einem Stabmixer fein pürieren und nach Belieben durch ein feines Sieb in eine große Pfanne passieren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mafaldine in ein Sieb gießen, noch tropfnass zur Sauce in die Pfanne geben und alles unter Schwenken kurz cremig einkochen.

6. Zum Servieren Pilze locker unter die Pasta heben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pasta auf vorgewärmte Teller verteilen. Mit Petersilie, Käsealternative und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 21 g E, 42 g F, 71 g KH = 780 kcal (3268 kJ)



Köstlicher Affront

Spaghetti carbonara ohne Guanciale, Pecorino und Ei? Unser **Koch Jan Schümann** wagt das kreative Experiment – und landet einen herzhaften Volltreffer mit knusprig gebratenem Räuchertofu und einer herrlich cremigen Sauce auf Hafer-Cashew-Basis

Das sagt unser Koch:

„Klassische Spaghetti carbonara ist für mich eines der besten Gerichte aus der Kategorie ‚Comfort Food‘. Simpel und unprätentiös, aber wahnsinnig befriedigend – und dank Guanciale, Ei und Pecorino nicht besonders gut für den Cholesterinspiegel. Um den wütenden Zuschriften aus Italien direkt vorzukommen: Mit einer echten Carbonara hat diese vegane Interpretation natürlich nichts zu tun. Doch die Faszination für den italienischen Pasta-Klassiker fußt in erster Linie auf dem cremig-würzigen Zusammenspiel seiner Zutaten – Eigenschaften, die sich auch ohne tierische Produkte gut abbilden lassen. Um die charakteristische Cremigkeit

zu erzeugen, koche ich eine Sauce mit Hafersahne und pürierten Cashewkernen. Für zusätzliche Bindung und eine Extrapolition herzhaften Umami-Geschmack kommen Hefeflocken dazu. Statt knusprig gebratener Guanciale-Streifen verwende ich Räuchertofu, dem ich mit einer Marinade aus Sojasauce, Miso-Paste und geräuchertem Paprikapulver geschmackliche Tiefe verleihe. Auf den Panko-Crunch obendrauf lässt sich im Zweifel auch verzichten, aber ich finde den Kontrast der Texturen zur cremigen Sauce einfach spannend. Und wenn man schon mit italienischen Traditionen bricht, fällt ein solcher Schnörkel auch nicht mehr weiter ins Gewicht.“



Vegane Spaghetti carbonara

Wer braucht schon Guanciale, Ei und Pecorino, wenn sich eine pflanzen-basierte Sauce so himmlisch an Nudel und Gaumen schmiegt?
Rezept Seite 92



Foto Seite 91

Vegane Spaghetti carbonara

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGAN

Für 4 Portionen

TOFU UND CRUNCH

- 200 g Räuchertofu
- 4 El Olivenöl
- 1 Tl helle Miso-Paste
- 1 El Sojasauce
- 1 El mildes geräuchertes Paprikapulver
- Salz • Pfeffer
- 4 El Panko-Brösel
- 4 Stiele glatte Petersilie

NUDELN UND SAUCE

- 100 g Schalotten
- 50 g Cashewkerne
- 1 El Olivenöl
- 1 El Mehl
- ¼ Tl gemahlene Kurkuma
- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Hafer-Sahne
- 2 El Hefeflocken
- Salz • Pfeffer
- 350 g Spaghetti

1. Tofu trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. 2 El Olivenöl mit Miso-Paste, Sojasauce und Paprikapulver glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Tofu untermischen, kalt stellen und abgedeckt mindestens 4 Stunden ziehen lassen.

2. Für die Sauce inzwischen Schalotten würfeln und Cashewkerne hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Cashewkerne darin 3–4 Minuten dünsten. Mehl und Kurkuma einrühren, 1–2 Minuten hell anrösten. Gemüsebrühe, Hafer-Sahne

und Hefeflocken zugeben, unter Rühren aufkochen, ca. 15 Minuten bei milder Hitze offen kochen. Sauce mit einem Stabmixer pürieren, durch ein Sieb in einen weiteren Topf passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Tofu aus der Marinade nehmen, kurz abtropfen lassen und die Marinade dabei auffangen. Restliches Öl (2 El) in einer Pfanne erhitzen, Panko-Brösel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten goldgelb rösten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pfanne mit einem Küchentuch auswischen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

4. Pasta nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Sauce erhitzen. Tofustücke in einer heißen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten rundum braten, nach Wunsch etwas Marinade zugeben. Pasta abgießen, tropfnass zurück in den Topf geben. Sauce zur Pasta geben und kurz durchschwenken. Carbonara auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Tofu, Panko-Crunch, Petersilie und etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Ziehzeit

4 Stunden

PRO PORTION 23 g E, 29 g F, 80 g KH = 709 kcal (2952 kJ)

Tipp Nach Belieben mit geriebenem veganen Hartkäse bestreut servieren.



Hefeflocken bestehen aus erhitzter und getrockneter Hefe. Sie wirken nicht als Triebmittel, sondern als Geschmacksverstärker: Sie enthalten viel natürliche Glutaminsäure und steuern damit reichlich Umami bei.



Miso-Paste wird aus fermentierten Sojabohnen hergestellt. Sie hat ebenfalls einen ausgeprägten Umami-Geschmack, den die vegane Carbonara auch benötigt, um den fehlenden Parmesan zu kompensieren.



Cashewkerne sind nicht etwa Nüsse, sondern die Steinfrüchte des Cashewbaums. Sie sind reich an Fett und Eiweiß, dabei aber mild im Geschmack – und damit eine sehr gute Basis für milchfreie Alternativen zu Käse.

Fleischlos glücklich



Jetzt
NEU im
Handel!

Heft ansehen und bestellen!



www.esSEN-und-trinkEN.de/veggIE



Jetzt QR-Code
scannen!

Foto: Julia Hoersch. Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, 48165 Münster

HEUTE FÜR MORGEN

Die
Zukunft ist
nachhaltig



Kampf gegen Kartons:
Marlene Bruch (28), Filip
Raketic (31) und Luise
Hornbach (30; von links)
entwickeln nachhaltige
Pizza-Verpackungen

Pfandboxen für Pizzen

Pizzakartons verursachen in Deutschland jedes Jahr rund 50 000 Tonnen Abfall.

Das muss nachhaltiger gehen, findet das Team von „PIZZycle“. Mit innovativen Mehrwegschachteln möchte es den Take-away-Markt revolutionieren. Co-Founderin Marlene Bruch erklärt, warum sie damit weltweit erfolgreich sind

»e&t«: Während des Designstudiums hatten du und deine Kommilitonin Luise Hornbach die Idee, eine wiederverwendbare Pizzabox zu entwerfen. Wie kam es dazu?

Marlene Bruch: Zu Beginn der Corona-Pandemie sollten wir mit einem Design auf die Situation reagieren. Damals waren Restaurants geschlossen, Essen wurde nur zum Mitnehmen angeboten. Auf den Straßen und in Parks häuften sich Einwegverpackungen, darunter jede Menge Pizzakartons. Wir fragten uns, ob es dafür nachhaltige Alternativen gibt – und fanden nichts. Also überlegten wir, wie eine Mehrweglösung aussehen könnte, und entwarfen erste Muster. Die Resonanz war so positiv, dass wir entschieden, ein Start-up zu gründen. Dafür holten wir Filip mit ins Boot, der als Jurist und Naturwissenschaftler unser Team verstärkt.

Welche Herausforderungen gab es bei der Entwicklung?

Design und Praktikabilität zu vereinen: Die Pizza soll im Karton warm bleiben, aber es darf innen nicht feucht sein, sonst wird sie labberig. Wir experimentierten mit Materialstärken und ergänzten Lüftungsschlitzte, durch die Dampf entweicht. Außerdem gibt es im Lebensmittelrecht zahlreiche Vorschriften. Als Lebensmittelbedarfsgegenstand dürfen Pizzaverpackungen in der EU aktuell zum Beispiel nicht aus recyceltem Material bestehen. Diese Idee mussten wir also verworfen.

Was verwendet ihr stattdessen? Polypropylen, einen sehr langlebigen,

BPA-freien Kunststoff, der in unserem Fall tatsächlich die nachhaltigste Lösung ist. Schließlich wollen wir, dass „PIZZycle“ Hunderte Male verwendet wird. Polypropylen lässt sich zudem vollständig und immer wieder recyceln. Das ist wichtig, denn was viele nicht wissen: Normale Pizzakartons sind nicht nur problematisch, weil sie als Einwegprodukt viele Ressourcen verbrauchen. Sonder auch, weil sie durch Verschmutzungen mit Fett und Essensresten nicht recycelbar sind. Die Kartons kommen also in den Restmüll. Landen sie doch im Papiermüll, schadet das den Recyclingmaschinen, die dann schneller ausgetauscht werden müssen.

Wer nutzt „PIZZycle“?

Lieferdienste, Restaurants, Hotels, aber auch Campingplatz- oder Festivalbetreiber. Inzwischen haben wir Kunden und Kundinnen auf der ganzen Welt, die „PIZZycle“ gegen einen Pfandbetrag rausgeben und damit ein klassisches Mehrweg-System etablieren. Seit letztem Jahr haben wir auch einen Onlineshop, in dem man sich die Boxen für zu

Hause bestellen kann. Wir waren überrascht, wie gut das angenommen wird. Leute nutzen ihren eigenen „PIZZycle“ zum Pizzaholen oder sie transportieren selbst gebackene Pizza darin. Das ist nicht nur nachhaltiger, die Pizzen bleiben auch schön warm und knusprig.

Zusammen mit einem Forschungsteam aus Kopenhagen habt ihr eine Lebenszyklusanalyse durchgeführt. Was kam dabei heraus?

Bereits nach elfmaliger Nutzung ist „PIZZycle“ nachhaltiger als ein gewöhnlicher Einwegkarton. Und danach verbessert sich die Ökobilanz weiter – schließlich können unsere Mehrwegboxen rund 500-mal genutzt werden.



PERSON & PROJEKT

2022 gründeten die Designerinnen **Marlene Bruch** und **Luise Hornbach** mit den Juristen **Filip Raketic** und **Malte Köllner** „PIZZycle“. Für ihre Mehrweg-Pizzaboxen erhielten sie im November 2024 die durch die Bundesregierung vergebene Auszeichnung „Kultur- und Kreativpilot*innen Deutschland“.

„Bereits nach elfmaliger Nutzung ist „PIZZycle“ nachhaltiger als ein gewöhnlicher Einwegkarton.“

Kleine Flucht

Für alle, die sich das Ende des Winters herbeisehnen, hat unser Koch ein großartiges mediterranes Menü entwickelt – mit viel Gemüse, feinem Fleisch und einem besonderen Eis als Dessert. Wir empfehlen: Freunde einladen und gemeinsam nach Italien träumen!

VORSPEISE

Focaccia-Chips mit Feigencreme und gebrillten Möhren

Gelungener Auftakt: Die Feigen-Maronen-Creme toppen wir mit knusprigen Brotchips, bunten Möhren und Grünkohl-Flakes.

Rezept Seite 101





DAS MENÜ

VORSPEISE

Focaccia-Chips mit Feigencreme und gegrillten Möhren

HAUPTSPEISE

Kalbstafelspitz mit Weißkohl und Birne

DESSERT

Brioche-Eis mit Olivenöl



JAN SCHÜMANN

»e&t«-Koch

So plant unser Koch sein Menü

AM VORTAG

- Für die Vorspeise Focaccia backen, Grünkohl-Flakes zubereiten und luftdicht verschlossen aufbewahren, Feigencreme ohne Petersilie zubereiten und kalt stellen
- Für die Hauptspeise Senf-Birnen zubereiten und kalt stellen
- Für das Dessert Eismasse zubereiten und kalt stellen (noch nicht gefrieren lassen)

VIER STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Für die Hauptspeise die Hälfte vom Weißkohl mürbe kneten
- Für das Dessert Pangrattato zubereiten, abkühlen lassen und luftdicht verschlossen aufbewahren

EINE STUNDE VORHER

- Für die Vorspeise Möhren vorgaren und marinieren
- Für die Hauptspeise Tafelspitz braten und Sud zubereiten

KURZ VOR BEGINN

- Tafelspitz in den Ofen schieben
- Für die Vorspeise Möhren und Focaccia braten, Petersilie unter die Feigencreme mischen, Vorspeise anrichten

NACH DER VORSPEISE

- Für das Dessert Eismasse gefrieren lassen
- Für die Hauptspeise Weißkohl-Birnen-Beilage zubereiten, Senf-Birnen erwärmen
- Hauptspeise anrichten

NACH DEM HAUPTGANG

- Für das Dessert Öle mischen
- Dessert anrichten

HAUPTSPEISE

Kalbstafelspitz mit Weißkohl und Birne

Italienische Kräuter verleihen dem Fleisch mediterranes Flair, süße Birne schenkt dem Winterkohl mehr Leichtigkeit. Rezept Seite 102





DESSERT

*Brioche-Eis
mit Olivenöl*

Süße Hefebrotchen kommen ins und aufs Eis, dazu gibt es Oliven- und Haselnussöl: ein Highlight, das ganz schön Eindruck macht.

Rezept Seite 102



Focaccia-Chips mit Feigencreme und gegrillten Möhren

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

FOCACCIA

- 10 g frische Hefe
- 125 g Weizenmehl (Type 405) plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- Zucker
- 6 El Olivenöl plus etwas für die Schüssel
- Meersalzflocken

GRÜNKOHL-FLAKES

- 100 g Grünkohl
- 1 El Olivenöl
- Salz

FEIGENCREME

- 100 g Maronen (vorgegart; vakuumiert)

- 100 g getrocknete Feigen
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 2 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- ½ Tl gemahlener Kardamom

GEGRILLTE MÖHREN

- 300 g kleine gelbe Möhren
- 300 g kleine orange Möhren
- 3 El Olivenöl
- 1 El Baharat (arabische Gewürzmischung)
- Salz
- Pfeffer

1. Für die Focaccia Hefe zerbröseln und im Rührkessel der Küchenmaschine in ca. 80 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, $\frac{1}{2}$ Tl Salz und 1 Prise Zucker zugeben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, zu einer Kugel formen und in eine mit 2 El Olivenöl gefettete Schüssel geben. Teig mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

2. Für die Grünkohl-Flakes inzwischen Grünkohl putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerzpufen. Grünkohl in einer Schüssel mit Olivenöl und etwas Salz mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 8–10 Minuten knusprig backen, herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Für die Focaccia Backofen mit Backblech auf der untersten Schiene auf 240 Grad (Umluft 220 Grad) vorheizen. Focaccia-Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, erst zu einer Kugel, dann zu einem ca. 15 mm dicken Fladen formen. Fladen auf einen Bogen Backpapier geben, mit einem Küchentuch bedecken und an einem warmen Ort weitere 30 Minuten gehen lassen.

4. Teigfladen mit den Fingern locker eindrücken. Mit 2 El Olivenöl beträufeln und mit Meersalzflocken bestreuen. Fladen mithilfe des Backpapiers auf das heiße Backblech ziehen. Im heißen Backofen ca. 15 Minuten backen. Focaccia herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

5. Für die Feigencreme Maronen und Feigen grob schneiden, in einer Schale mit heißem Wasser bedecken und 10 Minuten ziehen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und 3 Tl Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 2 El Saft auspressen.



IN BESTER LAGE

„Wenn Südtiroler Weinbaugenossenschaften die besten Parzellen ihrer breiten Lagenportfolios in einer Cuvée bündeln, können ganz besondere Weine entstehen. Einer davon heißt ‚Amos‘ und kommt aus Kurtatsch: Verschiedene Burgundersorten verleihen ihm Schmelz und Tiefe, kleine Anteile von aromatischen Rebsorten wie Sauvignon blanc steigern die Komplexität. Ein ganz starker Begleiter zu hellem Fleisch.“

Cantina Kurtatsch „Amos“ 2022, 26 Euro,
über www.weindiele.de

Maronen und Feigen im Sieb abtropfen lassen, mit Frischkäse, Olivenöl und Zitronensaft in einem Blitzhacker fein cremig mixen. Petersilie untermischen, mit Salz, Pfeffer und Kardamom würzen und bis zum Servieren kalt stellen.

6. Für die gegrillten Möhren Möhren putzen, schälen und je nach Größe längs halbieren. Möhren in kochendem Wasser 3–4 Minuten vorgaren, abgießen, kalt abschrecken und trocken tupfen. Öl, Baharat, Salz und Pfeffer in einer Schale mischen, Möhren zugeben und gut vermengen. Möhren in einer heißen Grillpfanne bei mittlerer bis starker Hitze rundum ca. 5 Minuten braten.

7. Focaccia in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Restliches Öl (2 El) in einer Pfanne erhitzen, Focaccia-Scheiben darin von jeder Seite 1–2 Minuten braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Feigencreme, Möhren und Focaccia-Chips auf Tellern anrichten, mit Pfeffer, Meersalzflocken, Zitronenschale und Grünkohl-Flakes bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Gehzeiten 1:30 Stunden
PRO PORTION 8 g E, 31 g F, 38 g KH = 485 kcal (2032 kJ)

Kalbstafelspitz mit Weißkohl und Birne

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

Für 6 Portionen

BIRNEN UND WEISSKOHL

- 2 Birnen (z. B. Williams Christ; à 175 g)
- 2 EL Butter (20 g)
- 2 EL Senfkörner • Salz
- Zucker • 150 ml Weißwein
- 2 Lorbeerblätter • Pfeffer
- 800 g Weißkohl
- 100 g Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 50 ml naturtrüber Birnensaft
- 2 EL Dijon-Senf
- 8 Stiele Kerbel

TAFELSPITZ

- 150 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen

- 1,25 kg Kalbstafelspitz (küchenfertig)
 - Salz
 - Pfeffer
 - 4 EL neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
 - 8 Stiele Thymian
 - 4 Zweige Rosmarin
 - 2 Lorbeerblätter
 - 1 TL schwarze Pfefferkörner
 - 1 TL Pimentkörner
 - 200 ml trockener Weißwein
 - 400 ml Kalbsfond
 - 1 EL Speisestärke
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Birnen schälen, vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Birnen mit Butter, Senfkörnern, $\frac{1}{4}$ TL Salz, 2 TL Zucker, Weißwein und Lorbeer in einem Topf aufkochen. Bei mittlerer Hitze halb zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Vom Herd nehmen, mit einem Kartoffelstampfer leicht andrücken und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Für den Tafelspitz Schalotten und Knoblauch grob schneiden. Tafelspitz trocken tupfen, gegebenenfalls Sehnen und Silberhäute entfernen. Tafelspitz mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen, Tafelspitz darin bei starker Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten braten und herausnehmen.

3. Restliches Öl (2 EL) in den Bräter geben. Schalotten, Knoblauch, Thymian, Rosmarin, Lorbeerblätter, Pfeffer- und Pimentkörner in den Bräter geben, bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Weißwein und Kalbsfond zugießen und aufkochen. Tafelspitz in den Sud legen und offen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40–45 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 54 Grad erreicht ist (Thermometer verwenden!). Nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden.

4. Für den Weißkohl inzwischen Kohlkopf putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen. Weißkohl ohne Strunk in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Hälfte vom Kohl mit etwas Salz und Zucker mischen, mit den Händen 5 Minuten mürbe kneten und beiseitestellen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, restliche Hälfte Kohl und Zwiebeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 6–8 Minuten leicht braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Birnensaft zugießen und alles aufkochen. Gekneteten Weißkohl, Dijon-Senf und die Hälfte der Senf-Birnen untermischen. Warm halten. Restliche Senf-Birnen erwärmen und zugedeckt warm halten.

5. Tafelspitz aus dem Backofen nehmen, in Alufolie wickeln und 10 Minuten ruhen lassen. Sud durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und aufkochen. Sud mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen und unter den Kohl mischen. Tafelspitz auswickeln, Fleischsaft zur Sauce geben.

Fleisch in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Tafelspitz mit Sauce und Weißkohl-Mischung auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit etwas Pfeffer bestreuen. Restliche Senf-Birnen separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:45 Stunden

PRO PORTION 48 g E, 17 g F, 17 g KH = 441 kcal (1847 kJ)

DESSERT

Foto Seite 100

Brioche-Eis mit Olivenöl

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 6 Portionen

EIS

- 120 g Brioche
- 300 ml Schlagsahne
- 300 ml Vollmilch
- 100 g Zucker
- 1 EL Glukosesirup (z. B. über www.bosfood.de)
- 6 Eigelb (Kl. M.)

PANGRATTATO

- 60 g Brioche

- 1 EL Butter (10 g)
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
- 1 TL Zucker
- $\frac{1}{2}$ TL Brotgewürz
- Salz

GARNIERUNG

- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Haselnussöl

Außerdem: Eismaschine, Küchenthermometer

1. Für das Eis Brioche in kleine Würfel schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten hellbraun rösten. Aus dem Backofen nehmen und in eine große Schüssel geben.

2. Sahne und Milch im Topf aufkochen und über die Brioche-Würfel gießen. Bei Zimmertemperatur 4 Stunden ziehen lassen.

3. Brioche-Milch im Küchenmixer fein pürieren und durch ein feines Sieb in einen Topf gießen (ergibt ca. 400 ml Flüssigkeit). 60 g Zucker und Glukosesirup zur Brioche-Milch geben, aufkochen und vom Herd ziehen.

4. Restlichen Zucker (40 g) und Eigelbe im Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers auf kleinster Stufe 4–5 Minuten cremig aufschlagen. Brioche-Milch unter Rühren langsam zur Eigelbcreme im Schlagkessel gießen. Die Masse über einem heißen Wasserbad mit einem Teigspatel unter ständigem Rühren auf 75–80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!), bis die Masse leicht gebunden ist. Schlagkessel in ein eiskaltes Wasserbad stellen und die Masse kalt rühren. Eismasse in der Eismaschine ca. 1 Stunde gefrieren lassen.

5. Für das Pangrattato Brioche im Blitzhacker fein zerkleinern. Butter in einer Pfanne zerlassen, Brioche mit Zimt, Zucker, Brotgewürz und 1 Prise Salz darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten unter Rühren hellbraun rösten. Brösel auf Küchenpapier verteilen und abkühlen lassen.

6. Für die Garnierung Öle mischen. Mit einem warmen Esslöffel aus der Eismasse 6 Nocken abstechen. Auf 6 Tellern je 1 Nocke mit etwas Pangrattato und Öl anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Ziehzeit 4 Stunden plus

Gefrierzeit 1 Stunde

PRO PORTION 8 g E, 37 g F, 34 g KH = 511 kcal (2141 kJ)

Noch mehr kulinarische Inspiration gesucht?

Hier können Sie die Sonderausgaben »essen & trinken« SPEZIAL nachbestellen.



1/2025

Gesunder Genuss

8,90 € – Art.-Nr. 102000



5/2024

Lieblinge aus dem Ofen

8,90 € – Art.-Nr. 067898



4/2024

So schmeckt Italien

8,90 € – Art.-Nr. 067897

Weitere
Ausgaben
im Shop

Ja, ich möchte »essen & trinken« SPEZIAL bestellen.



essen-und-trinken.de/sonderhefte



Tel. 02501/8014379

Bitte Art.-Nr. angeben



Ein Band fürs Leben

Wir lieben Pappardelle! Die Nudeln im Breitbandformat lassen sich einfach selber machen und sind das perfekte Match für unser rustikales Ragout mit Portwein und Pfeffer

Neue Serie
Lieblingsnudeln
Folge 2





*Pappardelle mit
Pfeffer-Ragout*

Pikante Details: koreanische Chiliflocken im Nudelteig, Pfefferblätter im Ragout und am Schluss frisch gemörserter Szechuanpfeffer obendrauf: Gleich mehrere Zutaten sorgen auf unserem Pastateller für eine facettenreiche Schärfe.

Rezept Seite 106

Pappardelle mit Pfeffer-Ragout

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

PASTA

- 250 g Weizenmehl (Type 00)
plus etwas zum Bestreuen
 - 6 Eigelb (Kl. M)
 - 2 Eier (Kl. M)
 - Salz
 - 1 TL Zitronenschale
 - 1 TL koreanische Chiliflocken (Gochugaru)
 - Hartweizengrieß (Semola di grano duro rimacinata) zum Bestreuen
- PFEFFER-RAGOUT**
- 1½ kg Rinderschulter (ohne Knochen)

- 4 Knoblauchzehen
- 4 Schalotten
- 1 EL Zitronenpfeffer
- 15 Pfefferblätter
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Tomatenmark
- 4 Sternanis
- 2 Lorbeerblätter
- 400 ml roter Portwein
- 600 ml Rinderfond
- Salz • 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Speisestärke
- Pfeffer
- 4 Stiele krause Petersilie
- 1 TL Szechuanpfeffer

1. Für den Teig Mehl, Eigelbe, Eier, etwas Salz, Zitronenschale und Chiliflocken in einer Schüssel verkneten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche weitere 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Mit etwas Hartweizengrieß bestreuen und in einer Schale mit Frischhaltefolie zudeckt 1 Stunde ruhen lassen.

2. Für das Ragout Rinderschulter trocken tupfen, Fett und Sehnen entfernen. Fleisch in ca. 1,5 cm breite Würfel schneiden. Knoblauch und Schalotten in feine Würfel schneiden. Zitronenpfeffer in einem Mörser fein zerstoßen. Pfefferblätter von den Stielen abzupfen. Rapsöl in einem großen Bräter erhitzen, Fleisch darin bei starker Hitze rundum 5 Minuten braun braten. Knoblauch, Schalotten und Zitronenpfeffer zugeben und kurz mitbrösten. Tomatenmark einrühren, Sternanis und Lorbeerblätter zugeben und weitere ca. 2 Minuten mitbrösten. Mit Portwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Rinderfond und 400 ml Wasser auffüllen, aufkochen. Pfefferblätter zugeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 2 Stunden halb zudeckt weich schmoren.

3. Nudelteig vierteln und mit der Nudelmaschine (von Stufe 1–7) zu langen dünnen Teigbahnen ausrollen. Nudelteigbahnen locker aufrollen und in ca. 2 cm breite Pappardelle schneiden. Auf ein mit Hartweizengrieß bestreutes Blech geben, auflockern und ca. 30 Minuten antrocknen lassen.

4. Nach der Schmorzeit für das Ragout die Schale einer Zitrone fein abreiben, Zitrone halbieren und Saft auspressen. Pfeffer-Ragout mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden. Mit Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Nudeln in reichlich kochendes Salzwasser geben und ca. 4 Minuten garen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. Szechuanpfeffer in einem Mörser zerstoßen.

6. Pasta in ein Sieb abgießen, mit dem Ragout mischen und auf vorgewärmten Pastatellern anrichten. Petersilie und Szechuanpfeffer darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Schmorzeit 2 Stunden

PRO PORTION 82 g E, 34 g F, 67 g KH = 955 kcal (4006 kJ)

Tipp Frische Pfefferblätter findet man im Kühlregal von gut sortierten Asia-Läden.



Pappardelle gehören zu den Pastasorten, die sich ganz einfach aus ausgewalzten Nudelteigbahnen herstellen lassen. Die Bahnen werden locker aufgerollt, in etwa zwei Zentimeter breite Bänder geschnitten und aufgelockert etwas angetrocknet. Danach sind sie bereit für den Kochtopf



TOM PINGEL

»e&t«-Koch

„Frische Pfefferblätter haben ein pfeffrig-würziges und leicht bitteres Aroma. In der südostasiatischen Küche werden sie oft in Salaten oder zum Einwickeln von Fleisch verwendet.“



Bandnueln,
die begeistern:
Pappardelle
passen bestens
zu stückigen,
würzigen
Fleischsaucen

STADTPORTRÄT

Zweite Heimat Tokio

»e&t«-Fotograf Enno Kapitza lebt in München, verbrachte aber den Großteil seiner Kindheit in Tokio – und die Megametropole lässt ihn seitdem nicht los. Regelmäßig reist er dorthin – privat und beruflich. Nun zeigt er seiner Tochter Mia, die in München studiert, die kulinarischen Seiten der Stadt. Ein Reisetagebuch

TEXT UND FOTOS ENNO KAPITZA



Mia Kapitza

Im Alter von vier Jahren war Mia das erste Mal mit ihrer Mutter, ihrem jüngeren Bruder und mir in Tokio. Die japanische Küche ist meiner reisefreudigen 26-jährigen Tochter genauso nah wie ein bayerischer Schweinebraten in München, wo sie neben ihrem Studium auch in einem Ramen-Restaurant gejobbt hat.



KAPPOU OHASHI

Kein japanisches Kaufhaus mit Anspruch ohne gut sortierte Restaurantetage! Mein Bruder, der in Tokio lebt, hat dieses kleine Juwel mit Küche nach Kyoto-Art vor Jahren entdeckt. Pflicht für uns beide bei jedem Tokio-Besuch: mittags den Catch of the day vom Holzkohlegrill mit mehreren Beilagen für umgerechnet 15 Euro bestellen. Mia hat Tori no Karaage auf der Karte entdeckt, frittierte Hühnerstücke japanischer Art, eines ihrer Lieblingsgerichte.

**Kappou Ohashi: im Kaufhaus
Atré, 6. Etage, Ebisumimami,
Shibuya, 150-0022 Tokio**



Alle gehen-Kreuzung:
Am Bahnhof Shibuya
queren die Fußgänger
die Kreuzung nicht
nur quer, sondern auch
diagonal



Enno Kapitza

Sushi ist ein Muss! Mein Favorit am Ende eines Sushi-Essens bei Shushi-ko, einer Sushi-Kette mit unschlagbarem Preis-Leistungs-Verhältnis: Negitoro-Temaki, Thunfischbauch mit Lauchzwiebeln, gehackt, als Handrolle.





ISOMARU SUISAN

Gleich mehrere Filialen hat dieses bei Einheimischen und Touristen gleichermaßen beliebte Izakaya (Grillrestaurant) für Fisch und Meeresfrüchte. Man bekommt ein iPad gereicht, über das man dann eine bebilderte Speisekarte in englischer Version abarbeiten kann. Wir haben zum Einstieg die üppige Sashimiplatte für zwei bestellt, danach Oktopus – und als Challenge für Mia ein Onigiri mit Krabbenhirn auf den Tischgrill gelegt. Dazu Kirin-Bier vom Fass und alles zu reellen Preisen. Ein Wasserbecken mit Muscheln, Krabben am Eingang und das freundliche Personal runden das Gesamterlebnis ab. Den Onigiri durfte ich dann aber doch allein essen.

*Isomaru Suisan: Shinbashi,
Minato City, 105-0004 Tokio*



HA-SAN

Shabu-Shabu ist Lautmalerei und meint nichts anderes, als hauchdünne geschnittene Wagyu-Lende zwei- bis dreimal durch kochenden Fondue-Sud zu ziehen, um sie dann in Ponzu oder Sesamsauce zu dippen. Mia lässt sich das köstliche Ritual von meinem Freund Tomoya in diesem vornehmen Lokal mit Bedienungen im Kimono zeigen.

**Ha-san: Roppongi,
Minato City, 106-0032 Tokio**



KOKOKARA R

Auf engem Raum brutzeln wir in diesem schlischen Yakiniku (Grillfleischrestaurant) verschiedene Wagyu-Cuts auf dem eigenen Tischgrill. Dazu etwas hausgemachtes Kimchi, Suppe und Reis, und schon sind Vater und Tochter im kulinarischen Himmel. Das „R“ im Namen spielt mit der Doppelbedeutung von englisch „rare“: „roh“ und „rar“.

**Kokokara R: Tsukiji,
Chuo City, 104-0045 Tokio**





TARUMI

Das familiengeführte Stammlokal meiner Freundin Yumiko (links) in einem ruhigen Wohnviertel im Westen der Stadt ist eine Oase japanischer Gastfreundlichkeit, Geselligkeit und Kulinarik. Hier kann man bedenkenlos den Begriff „Omakase“ fallen lassen – und so dem Küchenchef die Menüfolge überlassen. Mia war beeindruckt von der Stimmung, dem meisterhaft zubereiteten Sashimi, vegetarischen Köstlichkeiten und dem abschließenden Kishimen (Udon nach Nagoya Art). Es folgte ein Ausflug zum Shinobazu-Teich im Ueno-Park (rechts), Japans ältestem öffentlichen Park mit seiner berühmten Kirschblütenallee.

Tarumi: Komone, Itabashi City, 173-0037 Tokio





Mia im hektischen
Kabuki-cho, im Bezirk
Shinjuku, dessen
ikonische Kulisse man
aus Filmen wie „Lost in
Translation“ oder
„Kirschblüten – Hanami“
kennen könnte



MOMO TEI

Chefkoch Kurihara-san (links) zelebriert in seinem kleinen, sehr feinen Lokal am westlichen Stadtrand, jenseits der Touristenströme, klassische und moderne Varianten der japanischen Küche (rechts: gegrillter Seehecht mit frisch geriebenem Rettich). Mit großer Freude zeigte meine Freundin Maya Mia und mir dieses Kleinod in ihrer Nachbarschaft, in dem wir dem Taisho (General, so nennt man in Japan die Inhaber kleiner Restaurants und Bars) bei der Arbeit an Tellernd und Töpfchen zusehen durften. Den Gargrad vom Rösti-Reis erkennt er an dessen Duft.

**Momo Tei: Higashizumi, Komae,
1 201-0014 Tokio**



BAR ICHI

Inhaber und Barkeeper Shirai-san zelebriert in seinem Kleinod von Bar mit der Anmut eines Tee-meisters die Zubereitung von Drinks wie Sakura no Grasshopper, Boulevardier mit Sherry oder Water Melon Salty Dog (Foto). – Ein weiteres Highlight unter den unzähligen kulinarischen Mikrokosmen Tokios, in denen Mia und ich uns eine Woche lang bewegen durften.

**Bar Ichi: Komae, Higashizumi,
201-0014 Tokio**



Burgund

Zwischen Dijon und Lyon liegt einer der großen Sehnsuchtsorte der Weinwelt. Wir erklären, was die Faszination des Burgunds ausmacht – und warum manche Weine so viel kosten wie ein Kleinwagen

LEGENDÄRE WEINGÜTER

Neben Bordeaux und der Champagne herrscht im Burgund die größte Dichte an ikonischen Weingütern. Der Haken an der Sache: Angebot und Nachfrage haben sich mittlerweile so weit voneinander entfernt, dass die Preise über die vergangenen Jahren in völlig absurde Höhen gestiegen sind. In Sachen Qualität und Herkunftscharakter sind diese Weine ohne Zweifel absolute Weltklasse – ob man als Konsument den fünfstelligen Betrag für eine Flasche Romanée-Conti nicht lieber anderweitig ausgeben sollte, steht trotzdem auf einem anderen Papier.

KURZ & KNAPP

Domaine Leflaive

Domaine de la Romanée-Conti

Domaine Leroy



WICHTIGE WEINORTE

Wer die Essenz des Weinbaus im Burgund erfahren will, findet sie im Norden der Region: Die Côte d'Or, die sich aus der Côte de Beaune und der Côte de Nuits zusammensetzt, ist Heimat der wichtigsten Premier- und Grand-Cru-Lagen. Beaune gilt dabei als touristisches Zentrum und ist mit seiner weinfixierten Gastro-Szene ein Pflichtbesuch. Während es hier zu Reisezeiten ziemlich trubelig werden kann, geht es in kleinen Weindörfern wie Meursault und Chablis entspannter zu.

KURZ & KNAPP

Beaune, Meursault, Chablis



KLIMA & TERROIR

Im Burgund herrscht ein vergleichsweise kühles Klima. Chardonnay und Pinot noir können dadurch in einer leichtfüßigen Typizität produziert werden, die in wärmeren Regionen schlicht nicht machbar ist. An der Côte d'Or sind die Hänge nach Osten ausgerichtet, sodass der nachts entstandene Tau am Morgen schnell trocknet – perfekte Bedingungen für gesunde Trauben. Auf kargem Jurakalk mit viel Sedimentgestein müssen sich die Reben richtig anstrengen, was der aromatischen Qualität der Trauben höchst zuträglich ist.

KURZ & KNAPP

*Gemäßiges Kontinentalklima
Kalk-, Ton- und Lehmböden*

DIE HAUPTREBSORTEN

Abgesehen von wenigen Ausnahmen, hat man es bei Weißwein mit Chardonnay und bei Rotwein mit Pinot noir zu tun. Die besten Chardonnays wachsen an der Côte de Beaune, etwa in Meursault, Puligny-Montrachet oder Chassagne-Montrachet: Sie schaffen den Spagat zwischen Frische und Fülle wie kein anderer Weißwein und sind dabei von spektakulär komplexer Aromatik. Beim Pinot noir kommen die Superlativ-Weine von der Côte de Nuits, etwa aus Vosne-Romanée, Chambolle-Musigny oder Gevrey-Chambertin. Sie sind duftig, feinwürzig und konzentriert bei vergleichsweise niedrigen Alkoholgraden – mehr Eleganz ist im Rotweinbereich kaum möglich.

KURZ & KNAPP

Chardonnay & Pinot noir

BESONDERHEITEN

Im Burgund werden Weine nach einer vierstufigen Qualitätspyramide unterteilt, die die Herkunft nach oben hin immer feiner definiert. Am unteren Ende stehen die generischen Bourgogne blanc und rouge, eine Stufe höher folgen die nach Dörfern benannten Weine, dann die begehrten Premier Crus und an der Spitze die seltenen Grand Crus.

KURZ & KNAPP

Vierstufige Qualitätspyramide

WEINTIPPS

Günstige Weine im Burgund sind selten geworden, doch abseits der Top-Lagen finden sich noch bezahlbare Perlen, die den Charakter der Region widerspiegeln: „Le Prieuré“ von Aurélien Verdet ist ein herrlich saftiger Pinot mit dem Duft von Waldfrüchten. Der Mâcon-blanc von den Bret Brothers bietet einen tollen Einstieg in die Weißweine: stoffig, gelbfruchtig und mit mineralischer Würze. Deutlich mehr Tieflage und Terroir-Charakter bietet der Chassagne-Montrachet von Alex Moreau.



Aurélien Verdet Hautes-Côtes de Nuits „Le Prieuré“ 2022, 29,90 Euro, über www.gute-weine.de



Bret Brothers & Le Soufrandiére Mâcon-blanc 2022, 18,90 Euro, über shop.weinhaus-stetter.net



Alex Moreau Chassagne-Montrachet 2022, 94,50 Euro, über www.passion-vin.de

LOKALE SPEZIALITÄTEN

Natürlich ist auch die Küche im Burgund stark am Wein orientiert: Boeuf bourguignon mit Pilzen, Speck und viel Pinot noir ist der große Klassiker. Ähnlich zusammengesetzt wie der Schmorfond ist die Sauce meurette, die gern mit pochierten Eiern gegessen wird. Der Chardonnay hat seine großen Auftritte in der Sauce des Geflügel-Klassikers Poulet de Bresse à la crème oder als Begleiter für Escargots – Schnecken mit Kräutern und Knoblauch.

KURZ & KNAPP

*Boeuf bourguignon,
Oeufs en meurette,
Poulet de Bresse à la crème*

Scharf gestellt

Ein mildes Brennen am Gaumen gehört zu einem guten Cocktail dazu – Alkohol nicht unbedingt. Im kräuterig-frischen Limoncello Zero kommt frischer Ingwer zum Einsatz. Wasabi-Cashews machen die appetitliche Momentaufnahme perfekt



Limoncello Zero

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Gläser

- 25 g frischer Ingwer • ½ Bund Koriandergrün
- 8 cl alkoholfreier Limoncello (z.B. von Pallini)
- 2 cl Zitronensaft (frisch gepresst)

1. Ingwer schälen, in feine Scheiben schneiden, in 200 ml Wasser aufkochen, vom Herd nehmen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Koriandergrün mit Stielen in einen Shaker geben, alkoholfreien Limoncello dazugießen. Koriandergrün mit einem Stößel kräftig zerdrücken. Abgekühlten Ingwertee abseihen. 80 ml Ingwertee, Zitronensaft und 4–5 Eiswürfel in den Shaker geben und 10–15 Sekunden kräftig shaken. Cocktail durch ein feines Sieb in zwei Martinigläser bzw. Cocktailschalen abseihen.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten

PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 8 g KH = 37 kcal (155 kJ)

Wasabi-Cashews

* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

- 200 g Cashewkerne • 4 TL Kichererbsenmehl
- 2 TL Mehl • 1 TL Puderzucker • 1 TL Stärke
- 1 TL Salz • 4 TL Wasabi-Pulver
- 1 EL Wasabi-Paste • 1 TL Maiskeimöl

1. Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten. Kerne aus der Pfanne nehmen. Restliche Zutaten mit 25 ml kaltem Wasser in einer Schüssel gut mit dem Schneebesen glatt rühren. Cashewkerne untermischen.

2. Cashewkerne auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, sodass sie möglichst nicht zusammenkleben. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad Umluft 10–15 Minuten backen. Wasabi-Cashews im ausgeschalteten Backofen ca. 10 Minuten ruhen lassen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. Cashews luftdicht verschlossen aufbewahren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 24 g F, 19 g KH = 350 kcal (1468 kJ)



BENEDIKT ERNST >e&t<-Redakteur

Bens Beste

Ob Bier, Sekt oder gleich ein Destillat – unser Getränke-Redakteur lässt es im Januar mal so richtig krachen. Dabei bleibt er trotzdem fahrtüchtig, denn Alkohol spielt diesmal keine Rolle

HOLZIG, NICHT HÖLZERN
Orientiert am amerikanischen Whisky, ist auch der Malt von Easip samtig-weich und von vanillig-würzigen Eichenholznoten geprägt. Er funktioniert solo auf Eis wie auch im Cocktail. 20,90 Euro, über www.nuechternerberlin.de

EIN SPRITZ FÜR ALLE FÄLLE
Bittersüß und zitruslastig zeigt sich der Undone „Not Italian Apero“ – ganz genau so wie der bekannte Spritz-Platzhirsch aus Italien, nur eben ohne Alkohol. So passt er wirklich in jede Tageszeit. 20,90 Euro, über www.weinquelle.de

SCHWARZWÄLDER SPRUDEL
Wo entalkoholisierte Wein sich geschmacklich schwertut, ist Sekt ein ganzes Stück weiter. Der Vertreter vom badischen Sekthaus Heinz Wagner punktet mit klarer Fruchtaromatik, auch durch den geschickten Einsatz von verschiedenen Auszügen. 14 Euro, über www.heinzwagnersekt.de

EINER GEHT NOCH
Dass alkoholfreie Biere besser sind als je zuvor, muss nicht mehr betont werden. Die Suche nach den besten ist da schon spannender. Diese beiden gehören definitiv dazu: Das Trumer „Freispiel“ kommt in seiner zitrisch-herben Frische einem klassischen Pils sehr nahe, während das stark gehopfte „Trail Pass“ von Sierra Nevada ein komplexes, fruchtiges Aromenspiel ins Glas zaubert. Je 2,99 Euro, www.beyondbeer.de



Haselnüsse & Wirsing

Winterkinder

Zur kalten Jahreszeit ist um Kohl kein Herumkommen. »e&t«-Koch Maik Damerius macht das Beste daraus, er nutzt Wirsing für eine nordische Mousse, rollt feinen Kabeljau hinein und stellt beidem Haselnuss zur Seite: geröstet, als Öl, in kühlem Sud und opulenter Sauce



Wirsing-Haselnuss-Mousse mit kaltem Haselnussssud

Nordische Kombination: Zarte Nordseekrabben veredeln die nussig umspielte, dezent herzhafte Wirsing-Mousse, eingelegte Zitrone kitzelt den Gaumen. Rezept Seite 124



Ein Traumpaar, weil

die sich schon aus alten Familienrezepten kennen und Traditionen schön weiterspinnen können. Nüsse profitieren aromatisch, wenn man sie röstet. Auch Haselnüsse, die aus dem Piemont kommen dürfen, aber nicht müssen. In Franken etwa gibt es ebenfalls sehr gute. Rösten sollte man sie ohne Fett, den Wirsing blanchieren, beides mit Butter in der Pfanne geschwenkt – das Leben kann so einfach sein! Ebenso alltagstauglich schnell gemacht: die gerösteten Nüsse zu cremigem Pesto verarbeiten, Wirsing anbraten, zu Pasta servieren, gern mit etwas Speck. Wer aber etwas zu feiern hat, zieht ein paar Register mehr, auf dass der feine Kohl seine zerknitterten Blätter öffnet für die buttrige, dezent grasige Aromatik der Nüsse. Um zum Kern vorzudringen, hilft Köpfchen. Und was das Feiern anbelangt – Winter bedeutet für die beiden: Hochzeit!

Foto rechts

Kabeljau-Wirsing-Roulade mit Haselnuss-Beurre-blanc

** MITTELSCHWER, LOW CARB, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

WIRSINGÖL

- 120 g Wirsing • 60 g Spinat
- 200 ml neutrales Öl
(z.B. Sonnenblumenöl)

FARCE

- 100 g Wirsing
- 6 Stiele glatte Petersilie
- Salz
- 8 Garnelen (à 30 g; ohne Kopf; ohne Schale)
- 4 El Schlagsahne • Pfeffer

ROULADEN

- 6 große Wirsingblätter
- 6 Kabeljaufils (à 120 g)
- Salz • Pfeffer

SAUCE

- 120 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen

1. Für das Wirsingöl Wirsing und Spinat putzen, waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Das Öl in einem Topf auf ca. 80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Öl mit Wirsing und Spinat in einem Küchenmixer sehr fein pürieren. Öl durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb in eine kleine Schale gießen. Wirsingöl bis zum Servieren kalt stellen.

2. Für die Farce Wirsing putzen, waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Wirsing und Petersilie in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, in ein Sieb gießen, kalt abschrecken und mit den Händen gut ausdrücken.

3. Garnelen trocken tupfen und entdarmen. Garnelen in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Garnelen, Wirsing, Petersilie und Sahne in einem Blitzhacker oder einer Moulinette zu einer feinen Farce mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen-Farce kalt stellen.

4. Für die Rouladen 6 äußere Wirsingblätter in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Herausnehmen, kalt abschrecken, trocken tupfen und jeweils die Mittelrippe herausschneiden. Kabeljaufils trocken tupfen. 1 Bogen Frischhaltefolie 30x30 cm groß zuschneiden. 1 Wirsingblatt auf das Stück Frischhaltefolie legen und mit je 1–2 El Farce gleichmäßig bestreichen. Je ein Kabeljaufil mittig auf die Farce legen und im Wirsingblatt einrollen. Mithilfe der Folie die Wirsingrolle von der Längsseite her fest aufrollen und die Folienenden zusammenrollen (so entsteht die Rolle). Wirsingrolle (mit der Frischhaltefolie) fest in einen Bogen Alufolie einwickeln und zusammenrollen. Aus den restlichen Zutaten (Wirsing, Fisch, Farce) 5 weitere Rollen herstellen. Alle Rollen kalt stellen.

5. Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch grob schneiden. Haselnussöl in einem Topf leicht erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und 40 g Haselnüsse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten unter Rühren dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wermut ablöschen und um die Hälfte einkochen lassen. Fischfond und Sahne zugießen, aufkochen und offen bei milder Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.

6. Butter in kleine Würfel schneiden. Sauce in einem Küchenmixer fein mixen. Durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf gießen. Butterwürfel nach und nach unter Rühren in der heißen, aber nicht mehr kochenden Sauce auflösen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten. Restliche Haselnüsse (30 g) in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, aus der Pfanne nehmen, halbieren und abkühlen lassen.

7. Reichlich Wasser in einem breiten Topf auf 90 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Kabeljau-Rouladen darin bei milder Hitze bei möglichst konstant 90 Grad 10–12 Minuten pochieren. Röllchen dabei mehrfach wenden, damit sie gleichmäßig garen.

8. Für das Wirsinggemüse Wirsing putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und den Wirsing darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und warm halten.

9. Wirsing-Rouladen aus dem Wasserbad nehmen, aus den Folien wickeln, halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Wirsingöl und Haselnüsse mit einem Löffel vorsichtig in die Sauce rühren. Je zwei Rouladenhälften, gedünsteten Wirsing und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:40 Stunden

PRO PORTION 34 g E, 49 g F, 9 g KH = 644 kcal (2696 kJ)

„Für Ihre Planung: Sie benötigen für die Rouladen einen kleineren Wirsing von ca. 800 g, geputzt ca. 600 g.“

>e&t<-Koch Maik Damerius



Kabeljau-Wirsing-Roulade mit Haselnuss-Beurre-blanc

Winterliche Finesse: Der milde Fisch im Kohlblatt mit Wirsing-Garnelen-Farce bekommt eine kräftige Sauce zur Seite – mit Wermut, Fischfond, grasigen Noten und Röstnüssen als Kick. Rezept links



Foto Seite 121

Wirsing-Haselnuss-Mousse mit kaltem Haselnussssud

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,
RAFFINIERT

Für 6 Portionen

HASELNUSSSUD

- 300 g Haselnusskerne (ohne Haut) • Salz
- 2 EL Schlagsahne
- ½ TL Speisestärke

EINGELEGTE ZITRONE

- 100 g Zucker
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Sternanis • Salz
- 1 Bio-Zitrone

MOUSSE

- 150 g Wirsing • Salz
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Haselnussöl • 1 TL Mehl
- 50 ml trockener Weißwein

- 50 ml Gemüsefond
- 200 ml Schlagsahne
- weißer Pfeffer
- 4 Blatt weiße Gelatine
- 1 EL Crème fraîche
- 60 g Haselnusskerne (ohne Haut)

GARNIERUNG

- 100 g Wirsing
 - 200 ml neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
 - 30 Nordseekrabben
- Außerdem: Küchenthermometer, Passiertuch, Twist-off-Glas, 6 runde Silikonformchen (8 cm Ø), Winkelpalette

1. Für den Sud am Vortag Haselnusskerne im Topf mit kochendem Salzwasser ca. 30 Sekunden blanchieren, abgießen, abtropfen lassen. Vorgang 2-mal wiederholen. Nüsse im Sieb gut abtropfen lassen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 15 Minuten rösten.

2. Nüsse aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Haselnüsse, 300 ml Wasser und 1 Prise Salz im Küchenmixer fein mixen. Sud in ein mit einem Passiertuch ausgelegten Sieb geben und über einer Schüssel im Kühlschrank ca. 24 Stunden abtropfen lassen.

3. Für die eingelegte Zitrone Zucker und 200 ml Wasser, Lorbeerblätter, Sternanis und ½ TL Salz in einem Topf aufkochen und ca. 5 Minuten kochen lassen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale ohne das Weiße mit einem Sparschäler fein abschälen und in feine Streifen schneiden. Zitronenstreifen in den heißen Sud geben und ca. 2 Minuten kochen. Zitronenschale mit dem Sirup in ein sterilisiertes Twist-off-Glas gießen und mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.



Vor dem Anrichten Wirsing-Haselnuss-Mousse mithilfe der Winkelpalette in der Tellermitte platzieren, 15–20 Minuten auftauen lassen.



Zum Anrichten aufgetaute Mousse jeweils mit etwas eingelegter Zitronenschale, 5 Krabben belegen und mehrere Wirsingchips anlegen.



Zum Servieren 2 EL Haselnussssud um die garnierte Wirsing-Haselnuss-Mousse herum auf den Teller trüpfeln.

4. Für die Mousse Wirsingblätter putzen, waschen, grob schneiden. Im Topf mit kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken und im Sieb abtropfen lassen.

5. Schalotte und Knoblauch fein schneiden. Haselnussöl in einem Topf leicht erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten glasig dünsten. Mehl darüberstäuben, ca. 2 Minuten hell anschwitzen. Wein, Gemüsefond und 100 ml Sahne zugeben, aufkochen, unter Rühren ca. 5 Minuten offen kochen lassen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

6. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Wirsing und die heiße Sauce im Küchenmixer fein mixen. Gelatine leicht ausdrücken und in der heißen Wirsingcreme auflösen. In eine Schüssel gießen und ca. 30 Minuten kalt stellen, aber nicht gelieren lassen. Restliche Sahne (100 ml) mit den Quirlen des Handrührers halbsteif schlagen. Sahne und Crème fraîche nach und nach unter die abgekühlte Wirsingcreme heben.

7. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten goldbraun rösten, herausnehmen, etwas abkühlen lassen und halbieren. Wirsing-Mousse gleichmäßig in 6 runden Silikonformen verteilen, mit der Palette glatt streichen. Mousse zur Hälfte mit Nusshälfte belegen und über Nacht einfrieren.

8. Am Tag danach Haselnussssud in einem Topf mit der Sahne aufkochen. Mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke den Sud ganz leicht binden. Etwas abkühlen lassen, in eine Schale füllen und im Kühlschrank vollständig auskühlen lassen.

9. Für die Garnierung Wirsingblätter putzen, waschen, trocken tupfen und die Mittelrippe herausschneiden, Blätter in ca. 3x3 cm große Stücke zerzupfen. Öl im Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Wirsing ins heiße Öl geben, sofort mit einem Deckel leicht abdecken (das Öl spritzt etwas) und 1–2 Minuten knusprig frittieren. Mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz würzen.

10. Mousse aus dem Gefrierschrank nehmen, aus den Formen lösen, auf Teller verteilen, 15–20 Minuten auftauen lassen. Mousse mit eingelegter Zitronenschale, Krabben und Wirsingchips anrichten. Je 2 EL Haselnussssud angießen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Abtropf- und Kühlzeiten 24 Stunden
PRO PORTION 6 g E, 27 g F, 5 g KH = 300 kcal (1262 kJ)

Tipp Die abgetropfte Nusspaste aus dem Tuch hält sich im Schraubglas im Kühlschrank ca. 10 Tage. Man kann sie z. B. für Joghurt oder zum Backen verwenden.

Erkenntnisse aus der Küche

An dieser Stelle verraten wir Ihnen jeden Monat kleine Kniffe, die den Alltag erleichtern – beim Kochen und Backen, aber auch beim Putzen und Spülen



Schneller schmieren

Kühlschrankharte Butter gehört zu den kleinen Ärgernissen im Alltag, mit denen wir uns längst abgefunden haben. Muss aber nicht sein, denn ein kleiner Tipp schafft Abhilfe: eine Schüssel mit kochendem Wasser ausspülen, über die Butter stellen, kurz warten – und dann ganz problemlos losstreichen.

EIWEISS AUF VORRAT

Wer gerne backt, kennt das Problem: Im Rezept wird nur das Eigelb verwendet, das Eiklar bleibt übrig – und wird nicht selten zum ziemlich blassen Reste-Omelett verröhrt. Dabei lässt es sich bestens einfrieren, nach Bedarf auftauen und dann zum Beispiel für Eischnee, Proteinbrot oder zum Klären für Suppen oder Eintöpfe verwenden. Auf www.essenundtrinken.de finden Sie unter dem Suchbegriff „Eiweiß verwerten“ zahlreiche süße und auch herzhafte Ideen.



ANNE STREICHER

»e&t«-Redakteurin

SICHERE SACHE

„Früher fand ich es schwierig, Zucker zu karamellisieren – er wurde mir zu dunkel und bitter. Dann verriet mir ein Küchenchef seinen Trick: einfach einen Schuss Wasser mit in den Topf gießen. So verflüssigt sich das Ganze gleichmäßiger und verbrennt nicht so schnell. Dauert zwar etwas länger, ist aber sicherer.“



Fast wie neu!

Bienenwachstücher haben sich in vielen Küchen als nachhaltige Alternative zu Frischhaltefolie etabliert. Schließlich sind sie wiederverwendbar und in der Regel kompostierbar, zudem halten sie durch ihre antibakteriellen Eigenschaften Lebensmittel frisch. Bei häufiger Benutzung kriegen die Tücher jedoch oft Knickspuren und die Beschichtung kann dünner werden. Hier hilft Hitze: Bienenwachstücher zum Auffrischen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und bei 60–70 Grad einige Minuten erwärmen. Zwischen zwei Lagen Backpapier auf niedriger Stufe bügeln, geht auch. Beides sorgt dafür, dass sich das Wachs leicht löst und die Oberfläche neu benetzt.



Außen hui...

... innen auch! Verfärbungen in Teekannen lassen sich mit einer Mischung aus Essigessenz und Salz entfernen. Am besten punktuell mit einem Schwamm auftragen, vorsichtig abreiben und abspülen.

HERR RAUE REIST!



1

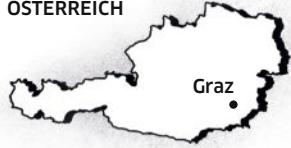
- 1 Mitten im Winter:
Die Reiteralm in Schladming-Dachstein hat direkten
Pistenzugang
2 Grazer Haupt-
platz: Der Erzherzog-
Johann-Brunnen
weist den Weg zu
Hotdog und Würstl
am Standl 5



2



ÖSTERREICH



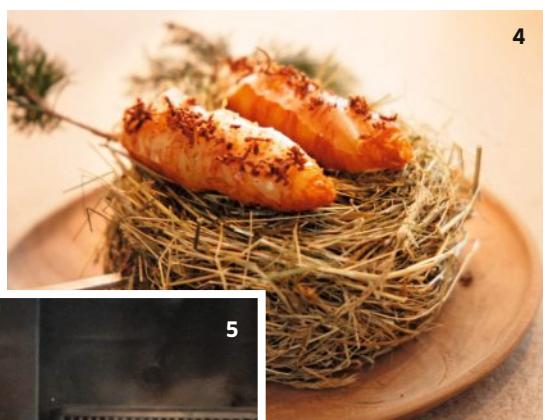
Tim Raue in der Steiermark

Für das TV-Format „Herr Raue reist!“ besucht der Sterne-Koch Food-Metropolen in aller Welt. Wir zeigen Impressionen aus der Serie und liefern das passende Rezept. In **Folge 20** gönnst er sich Backhendl und einen Signature Hotdog in Graz, verputzt auf der Alm einen Hirsch-Sugo vom Holzfeuerherd und vernascht einen Tannenzapfen



3

- 3 Steirisch willkommen:
Im Gourmet-Wirtshaus
Steirereck am Pogusch-Pass,
wird Gastfreundschaft
großgeschrieben 4 Genialer
Dreh: Erdapfelzapfen aus
gedämpften, frittierten
Kartoffelspiralen mit sehr
feiner Specknote und Birne

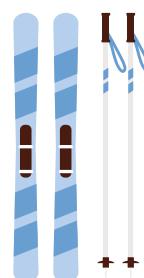


4

- 5 Zusammen am Pass: Tim schaut
Heinz Reitbauer im Steirereck am
Pogusch, auf 1059 m Höhe, über
die Schulter. Der österreichische
Spitzenkoch bezieht seine Zutaten
großteils aus eigener
Landwirtschaft



5



Hendl im Knuspermantel:
Tim Raue backt das Keulenfleisch
ohne Haut und Knochen und
wälzt es erst danach in Bröseln.
Rezept Seite 128





1



1 Auf der Alm: Christin Oldenburg und Peter Walcher bewirten ihre Gäste auf der 400 Jahre alten Rösteralm mit traditioneller Hüttenküche. Erreichbar ist die Alm zu Fuß, per Pferdekutsche oder auf Langlaufskiern



2 Vom Holzherd: Der Hirsch-Sugo mit Fleisch aus eigener Jagd kommt mit Thymian-Nockerln, würzigem Bergkäse und süßsauren heimischen Eierschwammerln auf den Tisch



2



Foto Seite 127

Backhendl mit Mayonnaise béarnaise

* EINFACH

Für 8 Portionen

BACKHENDL

- 8 Hähnchen-Oberkeulen (ohne Knochen; ohne Haut)
- Salz • 80 g Butter
- 80 g Semmelbrösel
- 80 g Panko-Brösel
- 10 g Petersilie
- 5 g Kerbel • 5 g Estragon
- 1 Prise Chilipulver (Jalapeño)
- 2 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)

MAYONNAISE BÉARNAISE

- 2 Schalotten • Salz
- 25 g Kerbel
- 25 g Estragon
- 250 g Mayonnaise

- 1 El mittelscharfer Senf
- 4 El Estragonessig
- 2 TL Agavendicksaft

MÖHRENSALAT

- 400 g Möhren
- 16 Blaubeeren
- 3 El Sushi-Ingwer
- 4 Stiele Kerbel
- 4 Stiele Estragon
- 10 Stiele Sauerklee
- 40 ml Reisessig
- 1 El Honig
- 30 ml Orangenöl (ersatzweise 3 El Olivenöl plus ½ TL fein abgeriebene Bio-Orangenschale)
- Salz

1. Für das Backhendl die Hähnchenkeulen trocken tupfen. Eventuell noch vorhandenes Fett und Sehnen entfernen. Keulen halbieren, leicht salzen und abgedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen Butter in einer Pfanne zerlassen. Semmelbrösel und Panko-Brösel darin ca. 2 Minuten goldbraun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kräuterblätter von den Stielen

abzupfen und fein hacken. Kräuter und die Hälfte der Brösel in einer Küchenmaschine fein mixen. Mit den restlichen Bröseln, 1 Prise Salz und Chilipulver mischen.

3. Hähnchenteile mit Öl mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Umluft 120 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten sanft garen.

4. Für die Mayonnaise béarnaise Schalotten fein würfeln und in kochendem Salzwasser blanchieren. In ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen und sehr fein hacken. In einer Schüssel Schalotten, Kräuter, Mayonnaise, Senf, Estragonessig und Agavendicksaft verrühren. Abgedeckt kalt stellen.

5. Für den Möhrensalat Möhren putzen, schälen und auf einer Reibe grob raspeln. Blaubeeren verlesen, waschen und vierteln. Ingwer abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen und grob zerzupfen. Möhren mit Blaubeeren, Ingwer, Kräutern, Reisessig, Honig, Orangenöl in einer Schüssel mischen und leicht mit Salz abschmecken.

6. Keulen aus dem Ofen nehmen, in den Kräuterbröseln wälzen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Möhrensalat und Mayonnaise béarnaise servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden**PRO PORTION** 23 g E, 45 g F, 20 g KH = 595 kcal (2492 kJ)**Herr Rau reist! So schmeckt die Welt**

Für das MagentaTV-Original „Herr Rau reist! So schmeckt die Welt“ geht der Zwei-Sterne-Koch rund um den Globus auf kulinarische Entdeckungsreise. In Folge 2 der 4. Staffel besucht Tim Rau Graz und die Steiermark. Alle Folgen sind im Streaming bei MagentaTV zu sehen – im Wechsel mit „Tim Rau isst“, dem neuen MagentaTV-Original, das den Spitzenkoch auf seinen Genussreisen durch Deutschland begleitet.

Getrocknete Tomaten und gebutterte Schneebälle

„Seit vielen Jahren liebe ich meine »e&t«, und ab und zu tauchen auch mal Fragen auf. Warum z.B. verwenden Eure Köche immer getrocknete Tomaten in Öl? Spricht etwas gegen welche ohne Öl? Und, da ich grundsätzlich gegen hochverarbeitete Lebensmittel bin, wüsste ich gern, ob ich für die Aprikosen-Kokos-Schneebälle (auf Seite 29 in »e&t« 11/2024) statt veganem Fett dieselbe Menge Butter nehmen kann.“

Karin Bassi, Stade

Liebe Frau Bassi,
zu Ihrer Frage nach den getrockneten Tomaten: Sie können selbstverständlich auch welche ohne Öl nehmen, wir verwenden diese, weil sie leichter zu bekommen sind und sich das Öl mitverwenden lässt. Aber, wie gesagt, das können Sie nach Gusto entscheiden. Zu Ihrer Frage nach dem Fett für die Aprikosen-Schneebälle: Ja, die gelingen auch mit Butter. Wir haben dieses Rezept nur mit veganem Fett gemacht, um auch veganen Genießern den Advent und die Feiertage zu versüßen.



LESERSERVICE

Unsere Kollegin Antje Klein steht Ihnen in der Redaktion Rede und Antwort.

Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr.

Tel. 040/210 91 66 77

E-Mail leserservice@essenundtrinken.de

Adresse Leserdienst, Brieffach-Nr. 19, 20444 Hamburg

Fragen zum Abonnement siehe Seite 142

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



Braunes Kraut zur weißen Wurst

„In Bayern habe ich mal ein köstliches Sauerkraut zu Weißwurst genossen. Das Sauerkraut war etwas bräunlich und vor allem sehr trocken. Vor Jahren habe ich das Gericht in der gleichen schmackhaften Art auch in einem Kölner Lokal gegessen. Kennen Sie diese Zubereitung?“

Karin Kemper, per E-Mail

Liebe Frau Kemper, wir haben ein Rezept (mit gepökelter Schweinebacke) hergenommen und ein wenig abgewandelt. Sollte so funktionieren:

Geschmortes Sauerkraut

1. 1,5 kg frisches Sauerkraut (ersatzweise 2 große Dosen à 810 g) in ein Sieb geben, kurz abspülen und gut abtropfen lassen. **350 g Zwiebeln** vierteln und in feine Streifen schneiden. **Schinkenspeck** in ca. 5 mm große Würfel schneiden.

2. 40 g Schweine- oder Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Schinkenspeck mit **1 El Kümmel** darin bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten leicht dunkelbraun braten. Sauerkraut zugeben und unter Rühren 2–3 Minuten mitbraten. **200 ml Brühe** zugeben und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 1 Stunde garen. **300 ml Rinderbrühe** zugeben und eine weitere Stunde offen garen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Sauerkraut während der gesamten Garzeit öfter umrühren.

Am Ende der Garzeit sollte das Sauerkraut gebräunt, aber noch leicht saftig sein. Wir hoffen, Sie finden Geschmack daran, und wünschen gutes Gelingen!

LESERLOB



Dutch Baby mit Trauben aus »e&t« 11/2024



Ein Hoch auf den Ofenpfannkuchen

„Ihr Dutch Baby mit marinierten Trauben aus »e&t« 11/2024 hat mich begeistert: ein tolles Rezept, einfach in der Zubereitung, gelingt und schmeckt hervorragend – der Rest sogar kalt!“

Gerlinde Dauber, per E-Mail

MIT SAFT UND STRAHLKRAFT

Jetzt bringen Zitronen Licht in die dunkle Jahreszeit.
Ihre fruchtige Säure bereichert Torte, Millefeuille und Biskuitröllchen.
Fünf leuchtende Beispiele



VEGANE ZITRONEN-TORTE MIT YUZU

Eine Ode an die Zitrusfrucht: Zitrone und Yuzu zeigen sich vielschichtig in Biskuit, Cheesecake-Masse und Buttercreme. Verziert mit essbarem Gold und kandierten Früchten. **Rezept Seite 136**



ZITRONEN-MILLE-FEUILLE IM GLAS

Feine Zitronencreme, luftige weiße Schoko-Mousse und Blätterteigbruch:
Ein Hoch auf die moderne französische Patisserie! **Rezept Seite 137**





LEMON BAKED ALASKA

Heißkalte Kreation aus den USA. Unter einer Schicht aus geflammtem Baiser verstecken sich eine Kugel Eis und Biskuitboden – früher sagte man Eisbombe dazu.
Rezept Seite 138



LEMON BARS

Unsere feinen Fruchtschnitten bringen
buttrigen Mürbeteig und süße Zitruscreme
ins perfekte Gleichgewicht.

Rezept Seite 137



ZITRONEN-ESTRAGON- ROLLEN MIT JOHANNIS- BEER-RAGOUT

Mit Estragon aromatisierte Mousse macht in Mandelbiskuit gerollt eine gute Figur. Beeren und Pistazien bringen Frucht und Crunch.

Rezept Seite 139





Foto Seite 131

VEGANE ZITRONENTORTE MIT YUZU

*** ANSPRUCHSVOLL, VEGAN

Für 10 Stücke

ZITRONEN-BISKUITTEIG

- 2 Bio-Zitronen
- 320 g Weizenmehl (Type 405)
- 15 g Speisestärke
- 1 Pk. Backpulver
- 1 TL Natron • 200 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Pk. Bourbon-Vanillezucker
- 120 ml Rapsöl
- 2 Msp. gemahlene Kurkuma
- 180 ml Sojadrink
- 175 g Sojajoghurt (z.B. Alpro Skyr Style)

KANDIERTE ZITRONEN UND DEKO

- 200 g Zucker
- 3 Bio-Zitronen
- 1 Blatt Blattgold (5x5 cm; z.B. www.pati-versand.de)

YUZU-ZITRONEN-GEL

- 100 ml Yuzu-Saft (Asia-Laden)
- 60 ml Yuzu-Sirup (z.B. von Mathieu Teisseire; über www.mt-sirup.de)
- 60 ml Zitronensaft
- 3 g Agar-Agar

1. Für den Biskuitteig am Vortag Zitronen heiß abspülen, trocken reiben, Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen (ergibt ca. 90 ml). Mehl, Stärke, Backpulver und Natron mischen und in eine Schüssel sieben. Zucker, Salz und Vanillezucker zugeben und mischen. Rapsöl mit Kurkuma verrühren und mit dem Sojadrink, -joghurt, Zitronensaft und -schale zur Mehlmi schung geben und verrühren. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (18 cm Ø) füllen und glatt verstreichen.

2. Form auf ein Backfengitter stellen. Biskuit im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 60 Minuten backen. Herausnehmen und in der Form abkühlen lassen.

3. Für die kandierte Zitronen inzwischen Zucker und 100 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Zitronen heiß abspülen, trocken reiben, in dünne Scheiben schneiden, Kerne vorsichtig entfernen. Zitronenscheiben in den Zuckersirup geben. Bei kleiner Hitze 1 Stunde ziehen lassen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und vorsichtig auf einem Gitter abtropfen lassen. Im Dörrautomaten bei 50 Grad über Nacht trocknen lassen.

4. Für das Yuzu-Zitronen-Gel Yuzu-Saft, Yuzu-Sirup, Zitronensaft und Agar-Agar in einem Topf mit dem Schneebesen verrühren und unter ständigem Rühren aufkochen. 1 Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen, mit Folie abdecken und mindestens 2 Stunden oder über Nacht kalt stellen.

5. Für die Zitronen-Cheesecake-Masse Zitronen heiß abspülen, trocken reiben, Schale fein abreiben, Zitronen halbieren und den

ZITRONEN-CHEESECAKE-MASSE

- 2 Bio-Zitronen
- 70 g Zucker
- 1 Vanilleschote
- 200 ml vegane Schlagsahne (z.B. von Rama)
- 300 g veganer Frischkäse (z.B. Simply V Streichgenuss)
- 250 g Sojajoghurt (z.B. Alpro Skyr Style)
- 70 g Speisestärke

VEGAN BUTTERCREME

- 250 g vegane Butter (z.B. von Meggle)
- 50 g Puderzucker
- 50 ml Yuzu-Sirup

TORTENTRÄNKE

- 20 ml Yuzu-Sirup
 - 20 ml Zitronensaft
- Außerdem: Spritzbeutel mit Lochtülle, Springform (18 cm Ø), 2 Springformen (16 cm Ø), Dörrautomat (siehe Tipp), verstellbarer Tortenring

Saft auspressen (ergibt ca. 100 ml). Zucker mit Zitronenschale mischen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vegane Schlagcreme, Streichcreme und Sojajoghurt mit dem Zitronenzucker, der Stärke und Zitronensaft verrühren. Masse in zwei Springformen (à 16 cm Ø) füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) mit einer Schale heißem Wasser auf dem Boden 50–60 Minuten backen, bis die Ränder leicht gebräunt sind. Ofen ausschalten, aber die Ofentür geschlossen halten und 20 Minuten abkühlen lassen, damit der Kuchen nicht zu schnell zusammenfällt und langsam herunterkühlt. Dann herausnehmen und vollständig abkühlen lassen. Cheesecakes über Nacht in den Formen einfrieren.

6. Am nächsten Tag Yuzu-Gel in einem Mixer zerkleinern, bis eine gelartige Konsistenz entsteht. Vegane Butter und Puderzucker mit dem Schneebesen der Küchenmaschine 5 Minuten cremig schlagen. Yuzu-Sirup unterrühren. Ein Drittel der Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen, Rest beiseitestellen.

7. Für die Tortentränke Yuzu-Sirup und Zitronensaft verrühren. Boden aus der Form lösen und waagrecht dritteln. Den ersten Boden auf eine Tortenplatte legen, mit der Hälfte der Tortentränke bestreichen. Einen Tortenring eng um den Biskuit spannen.

8. Mit dem Spritzbeutel einen äußeren Ring aus Buttercreme auf den Boden spritzen. Die Hälfte des Yuzu-Gels (ca. 90 g) auf dem Boden mit einem Löffel bis zur Buttercreme-Umrundung verteilen. Einen gefrorenen Cheesecake aus der Form lösen und mittig auf das Yuzu-Gel legen. Den zweiten Boden auflegen und mit der restlichen Tortentränke tränken.

9. Schritt 8 wiederholen und mit dem dritten Boden abschließen. Torte 3 Stunden kalt stellen. Torte mit restlicher Buttercreme einstreichen und mit getrockneten Zitronenscheiben und Blattgold dekorieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Kühl- und Trocknungszeit 12 Stunden
PRO STÜCK 8 g E, 46 g F, 80 g KH = 795 kcal (3327 kJ)

Tipp Wer keinen Dörrautomaten hat, kann die kandierten Zitronen auch online bestellen. Dabei gibt es aber zu beachten, dass getrocknete Zitronen (z.B. aus dem Cocktailbedarf) hauptsächlich als Deko dienen. Kandierte Zitronen werden meist zu Zitronat verarbeitet. Die Scheiben bei www.franzoeseischkochen.de kommen den selbst gemachten am nächsten – diese dann eventuell dünner schneiden und mit Glucosesirup an der Torte befestigen.



LISA NIEMANN
»e&t«-Konditorin

„Japanischer Yuzu-Saft vereint den Geschmack von Limette, Mandarine und Grapefruit.“



Foto Seite 132

ZITRONEN-MILLEFEUILLE IM GLAS

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

ZITRONENCREME

- 5 Bio-Zitronen
- 3 Eigelb (Kl. M)
- 125 g Zucker
- 25 g Speisestärke
- 2 Ei Holunderblütsirup

WEISSE SCHOKO-MOUSSE

- 150 g weiße Kuvertüre
- 2 Blatt Gelatine

- 300 ml Schlagsahne
- 1 Pk. Vanillezucker

BLÄTTERTEIG

- 2 Platten TK-Blätterteig (21 x 10 cm; à 75 g; von Edeka)

- 1 Ei Puderzucker

DEKO

- 50 g weiße Kuvertüre

1. Am Vortag Zitronen heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Früchte halbieren und den Saft auspressen (ergibt ca. 250 ml). Zitronenschale, -saft und 250 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und vom Herd nehmen.

2. Eigelbe mit Zucker und Stärke in einer Schüssel verrühren. Heißen Zitronensirup unter Rühren mit dem Schneebesen zur Eigelbmasse gießen. Zitronen-Eigelb-Masse durch ein Sieb zurück in den Topf geben und bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen lassen, bis die Masse eindickt. Vom Herd nehmen, Holundersirup unterrühren und etwas abkühlen lassen. Zitronencreme in Dessertgläser füllen und über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

3. Für die Schokoladen-Mousse am Vortag weiße Kuvertüre hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 50 ml Sahne in einem kleinen Topf erwärmen. Gelatine gut ausdrücken, in der Sahne auflösen und unter die Kuvertüre rühren. Restliche Sahne (250 ml) und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Kuvertüre-Sahne-Mischung vom Wasserbad nehmen, erst ein Drittel der geschlagenen Sahne unterrühren, dann den Rest unterheben. Mousse in eine flache Schale füllen und abgedeckt über Nacht kalt stellen.

4. Am nächsten Tag Blätterteigplatten auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausbreiten und ca. 10 Minuten antauen lassen. Blätterteig mit einer Gabel mehrmals gleichmäßig einstechen, mit Backpapier bedecken und z.B. mit einem Ofengitter oder 2. Backblech beschweren, damit der Blätterteig kompakt aufbackt. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 15 Minuten backen. Blech und Backpapier entfernen. Mit Puderzucker bestäuben und weitere 5 Minuten backen. Grillfunktion zuschalten und den Blätterteig 2 Minuten bzw. nach Sicht goldbraun karamellisieren. Herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

5. Kurz vor dem Servieren Blätterteig in kleine Stücke schneiden. Nocken aus der Schokoladen-Mousse abstechen. Jeweils eine Nocke auf der Zitronencreme anrichten. Weiße Schokolade mit einem Sparschäler raspeln. Zitronencreme mit Blätterteigstücken und gehobelter weißer Schokolade bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Kühlzeit 8 Stunden

PRO PORTION 6 g E, 37 g F, 60 g KH = 616 kcal (2569 kJ)



Foto Seite 134

LEMON BARS

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 14 Stücke

MÜRBETEIG

- 160 g Butter
- 150 g Puderzucker
- 1 Ei (Kl. M) • Salz
- 240 g Weizenmehl (Type 405)

FÜLLUNG

- 4 Bio-Zitronen
- 275 g Zucker

- 6 Eigelb (Kl. M)

- 50 g Speisestärke

- 70 g Butter

DEKO

- 1 große Bio-Zitrone
- 1 Ei Puderzucker

Außerdem: quadratische Backform (23 x 23 cm), Zestenreißer

1. Für den Mürbeteig Butter, Puderzucker, Ei und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren. Mehl zugeben und mit den Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einem flachen Rechteck formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

2. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 8 mm dick zu einem Quadrat ausrollen und gleichmäßig in eine mit Backpapier ausgelegte quadratische Backform einlegen. Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen und 30 Minuten kalt stellen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12–14 Minuten goldgelb vorbacken. Herausnehmen und etwas auskühlen lassen.

3. Für die Füllung inzwischen Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen (ergibt ca. 275 ml). Zitronensaft, -schale und Zucker in einem Topf aufkochen. Eigelbe mit Stärke verrühren. Heißen Zitronensirup unter Rühren mit dem Schneebesen zur Eigelbmasse gießen. Zitronen-Eigelb-Masse durch ein Sieb zurück in den Topf geben und bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen, bis die Masse leicht eindickt. Vom Herd nehmen und die Butter zügig unterrühren. Füllung auf dem vorgebackenen Boden verteilen, glatt streichen, im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) weitere 10–12 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, vollständig abkühlen lassen und über Nacht kalt stellen.

4. Am nächsten Tag Lemon Bars aus der Form lösen, Ränder begradigen. In 14 breite Streifen (à ca. 11 x 3 cm) schneiden. Zitrone heiß abspülen und trocken reiben. Zitronenschale mit einem Zestenreißer dünn abschälen. Bars mit Zitronenzesten bestreuen, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit 9 Stunden

PRO STÜCK 4 g E, 16 g F, 47 g KH = 360 kcal (1511 kJ)



Foto Seite 133

LEMON BAKED ALASKA

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Portionen

ZITRONENEIS

- 3 Bio-Zitronen
- 200 ml Milch (3,5 % Fett)
- 250 ml Sahne
- 150 g Zucker
- 4 Eigelb (Kl. M)

HASELNUSSBISKUIT

- 60 g gemahlene Haselnüsse
- 50 g Weizenmehl (Type 405)
- 2 Eier (Kl. M)
- 50 g Zucker
- 1 Prise Salz

BEEREN-COULIS

- 150 g TK-Heidelbeeren (aufgetaut)

- 150 g TK-Himbeeren (aufgetaut)
- 120 g Zucker
- 1 Msp. Agar-Agar

BAISER UND DEKO

- 4 Eiweiß (Kl. M)
- 250 g Zucker
- 10 Stiele Zitronenthymian
- Außerdem: großer Eisportionierer (ca. 6 cm Ø), runder Ausstecher (6 cm Ø), Einweg-spritzbeutel, Sternfüllte (ca. 9 mm Ø), kleine Dosierflasche (oder Einwegspritzbeutel), Bunsenbrenner

So geht's



Mit einem großen Eisportionierer (6 cm Ø) Eis zu Halbkugeln abstechen. Mit der flachen Seite nach unten zügig wieder einfrieren.



Aus dem ausgekühlten Biskuit 10 Kreise mit einem runden Ausstecher (6 cm Ø) stechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.



Die vorbereiteten Eiskugeln mittig auf die Biskuitkreise setzen, sodass sich die Ränder ergänzen und eine Kuppel entsteht.



Den Spritzbeutel senkrecht über die Eiskuppel halten und kleine Tupfen daraufspritzen.



Die Kuppel zügig und vor allem vollständig mit der Baisermasse bedecken. Somit kann das Eis nicht so schnell schmelzen und ist geschützt.



Mit dem Bunsenbrenner bei mittlerer Flamme und mit etwas Abstand das Baiser abflämmen. Dabei werden die Baiser-Kanten goldbraun.

Mischung unterheben. Biskuitmasse auf einem mit Backpapier belegten Backblech zu einem Rechteck von ca. 28x20 cm gleichmäßig dünn verstreichen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 8–10 Minuten backen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

5. Mit einem großen Eisportionierer 10 Halbkugeln vom Zitronen-Eis abstechen und auf ein mit Backpapier belegtes, vorgekühltes Blech oder ein Tablett geben und ca. 1 Stunde einfrieren. Abgekühlten Biskuit auf ein Backpapier stürzen. Mit einem runden Ausstecher 10 Kreise (6 cm Ø) ausschneiden. Jeweils eine Eishalbkugel auf einen Biskuitkreis legen und erneut einfrieren.

6. Für das Beeren-Coulis Beeren in ein hohes Gefäß geben, mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Zucker und Agar-Agar zugeben, aufkochen und unter ständigem Rühren 2 Minuten kochen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und in eine Dosierflasche füllen.

7. Vor dem Servieren 200 g Zucker mit 80 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Zuckersirup bei mittlerer Hitze sirupartig auf 122 Grad einkochen, dabei nicht umrühren (das dauert ca. 10 Minuten). Eiweiße mit restlichem Zucker (50 g) in einer Küchenmaschine mit Schneebesen steif schlagen. Den heißen Zuckersirup vorsichtig in einem dünnen Strahl unter Rühren zugießen. 10–15 Minuten bei mittlerer Geschwindigkeit weiter-schlagen, bis ein cremig-fester Baiser entsteht. Masse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.

8. Eiskuppeln portionsweise aus dem Gefrierfach nehmen. Baisermasse ringförmig als Tupfen um die Halbkugeln spritzen. Mit einem Bunsenbrenner abflämmen und auf Desserttellern anrichten. Mit Beeren-Coulis und Zitronenthymian dekorieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Kühlzeit 8 Stunden
PRO PORTION 7 g E, 15 g F, 63 g KH = 426 kcal (1788 kJ)



Foto Seite 135

KLEINE ZITRONEN-ESTRAGON-ROLLEN MIT JOHANNISBEER-RAGOUT

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEKREITEN

Für 10 Portionen

MANDELBISKUIT

- 75 g Marzipanrohmasse
- 3 Eier (Kl. M)
- 30 g gemahlene geschälte Mandeln
- 1 Prise Salz
- 75 g Zucker plus etwas zum Bestreuen
- 65 g Weizenmehl (Type 405)

ZITRONEN-ESTRAGON-MOUSSE

- 4 Blatt Gelatine
- 240 ml Schlagsahne
- 90 g Zucker
- 6 Stiele Estragon
- 200 g Mascarpone

• 3 El Lemon Curd

- 50 ml Zitronensaft (frisch gepresst)

JOHANNISBEER-RAGOUT

- 300 g rote TK-Johannisbeeren (aufgetaut)
- 50 g Zucker
- 1 El Zitronensaft (frisch gepresst)

DEKO

- 90 g Pistazien (gehackt)
 - 3 Stiele Estragon
- Außerdem: Winkelpalette oder Teigkarte

Küchenmaschine geben und mit dem Schneebesenaufsatzt cremig aufschlagen. Eiweiße und Salz in einer zweiten Rührschüssel mit dem Schneebesen des Handrührers steif schlagen. Dabei den Zucker nach und nach einrieseln lassen. Erst ein Drittel des Eischnees unter die Marzipan-Eigelb-Masse rühren, dann den restlichen Eischnee unterrühren. Mehl darübersieben und vorsichtig mit einem Teigschaber unterheben.

2. Marzipan-Biskuitmasse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech (40x30 cm) geben und mit einer Winkelpalette oder Teigkarte gleichmäßig bis in die Ecken verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 8–9 Minuten backen. Herausnehmen und sofort auf ein mit etwas Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Backpapier mit kaltem Wasser bepinseln und vorsichtig abziehen und so vollständig auskühlen lassen.

3. Für die Zitronen-Estragon-Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Hälfte der Sahne und den Zucker in einem Topf aufkochen. Estragonblätter von den Stielen abzupfen, fein hacken und unter die heiße Sahne rühren. Vom Herd nehmen und 15 Minuten ziehen lassen. Mit einem Stabmixer fein pürieren, durch ein Sieb zurück in den Topf passieren und erneut lauwarm erwärmen. Ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Mascarpone mit Lemon Curd und Zitronensaft verrühren. $\frac{1}{2}$ der Sahne-Estragon-Mischung unter die Mascarpone rühren. Den Rest zügig unterheben. Restliche Sahne (120 ml) steif schlagen und unterheben.

4. Biskuit in der Mitte halbieren, sodass zwei Rechtecke à ca. 30x20 cm entstehen. Jeweils ein Rechteck auf ein Backpapier legen, Biskuits mit je 200 g Mousse bestreichen, dabei rundum einen kleinen Rand frei lassen, dann mithilfe des Backpapiers von der langen Seite zu zwei Rouladen aufrollen. Mit der Naht nach unten auf eine längliche Platte setzen. Zugedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen.

5. Für das Johannisbeer-Ragout inzwischen 200 g Johannisbeeren in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren, dann durch ein Sieb in eine Schüssel passieren (ergibt ca. 100 g). Zucker in einem kleinen Topf karamellisieren lassen. Zitronensaft und Johannisbeerpuree zugeben und sanft kochen lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Vom Herd nehmen und die restlichen Johannisbeeren (100 g) untermischen. Bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.

6. Kalte Biskuitrollen schräg in 7 cm große Stücke schneiden. Restliche Estragon-Mousse glatt rühren und die kleinen Rouladen damit rundum bestreichen. Mit gehackten Pistazien bestreuen. Estragonblätter von den Stielen zupfen. Zitronen-Estragon-Rollen mit Johannisbeer-Ragout und Estragon auf Desserttellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Kühlzeit 2 Stunden
PRO PORTION 8 g E, 27 g F, 38 g KH = 440 kcal (1845 kJ)

„Der Lemon Curd sorgt bei der Mousse für tolle Cremigkeit und eine intensive Zitrusnote.“

»e&t«-Köchin Lisa Niemann

1. Für den Mandelbiskuit Marzipan fein reiben. Eier trennen. Marzipan, gemahlene Mandeln und Eigelbe in die Schüssel einer

Italienisches Rührstück

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.
An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **115. FOLGE: POLENTA**

*Unser
Liebling*



Polenta mit Tomaten-Gremolata

GRUNDREZEPT FÜR 3 PORTIONEN

Für die Polenta (Grundrezept) **150 ml Milch**, **150 ml Wasser** und **Salz** in einem Topf aufkochen. **80 g Maisgrieß** unter Rühren einrieseln lassen. Hitze reduzieren und die Polenta bei milder Hitze 15–20 Minuten quellen lassen, dabei ab und zu umrühren.

Für die Variante mit Tomaten-Gremolata **100 g getrocknete Tomaten** (in Öl) in einem Sieb abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. **1 Knoblauchzehe** in feine Würfel schneiden. **Blätter von 4 Stielen krauser Petersilie** abzupfen und fein schneiden. Alle Zutaten mit **1 Ei Bio-Zitronenschale** mischen. **20 g italienischen Hartkäse** (z.B. Grana Padano oder Parmesan) fein reiben. Polenta vom Herd nehmen, **20 g Butter** und den Käse untermischen. Polenta mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, mit Tomaten-Gremolata anrichten und servieren.



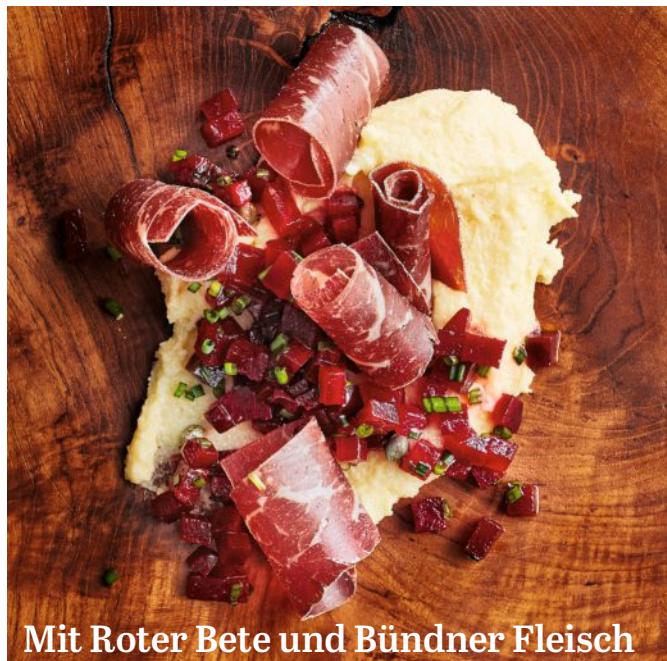
Mit Grünkohl-Birnen-Salat

Polenta wie im Grundrezept (s. links) zubereiten. Inzwischen **100 g Kale-Salat** (junger Grünkohl) verlesen, waschen, trocken schleudern. **1 Birne** (120 g) waschen, trocken tupfen und bis zum Kerngehäuse von beiden Seiten fein hobeln. **80 g Löwenkäse** (cremiger Käse aus dem Thurgau; ersetztweise Raclette-Käse) in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. **2 El Weißweinessig**, **1 El süßen Senf**, **1 Tl Honig** und **2 El Olivenöl** verrühren. Kale und Birnenscheiben in einer Schüssel mit dem Dressing mischen, mit **Salz** und **Pfeffer** kräftig abschmecken. Polenta mit dem Salat anrichten, Käsescheiben darüberlegen und servieren.



Mit Rotwein-Zimt-Schalotten

Polenta wie im Grundrezept (s. ganz links) zubereiten. **150 g Schalotten** halbieren. **1 El Butter** in einer Pfanne zerlassen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten. Mit **150 ml Rotwein** ablöschen, **2 El Honig** und **1 kleines Lorbeerblatt** zugeben, aufkochen und ca. 5 Minuten dicklich einkochen lassen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **1 Prise Zimtpulver** abschmecken. **Blätter von 6 Stielen Kerbel** abzupfen. Polenta mit Rotwein-Zimt-Schalotten anrichten, Kerbel darüber verteilen und servieren.



Mit Roter Bete und Bündner Fleisch

Polenta wie im Grundrezept (s. links) zubereiten. **200 g Rote Bete** (gegart; vakuumiert) und **1 Tl Kapern** (in Lake) im Sieb abtropfen lassen. Rote Bete in 5 mm große Würfel schneiden (evtl. mit Küchenhandschuhen arbeiten). **10 Halme Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mit **1 El Zitronenessig**, **1 Tl Honig** und **2 El Zitronenöl** mischen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **8 Scheiben Bündner Fleisch** der Länge nach halbieren. Polenta mit Rote-Bete-Tatar und Bündner Fleisch anrichten und servieren.



Mit scharfen Koriander-Garnelen

Polenta wie im Grundrezept (s. ganz links) zubereiten. **1 Tl koreanische Chilipaste**, **2 El Sojasauce**, **1 El Reisessig** und **100 ml Gemüsebrühe** verrühren. **9 Garnelen** (küchenfertig; ohne Kopf/Schale) trocken tupfen. **1 Knoblauchzehe** fein schneiden. **1 Frühlingszwiebel** putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. **2 El Sonnenblumenöl** erhitzen, Garnelen darin bei starker Hitze 2–3 Minuten braten. Knoblauch und Frühlingszwiebel zugeben, 2 Minuten braten. Chilisud zugeben, etwas einkochen lassen. **Blätter von 6 Stielen Koriander** abzupfen. Zu den Garnelen geben, mit **Salz** würzen. Polenta mit scharfen Garnelen servieren.



IMPRESSUM

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

SITZ DER REDAKTION STRASSENBAHNRING 15, 20251 HAMBURG

TELEFON 040/210 91 66 70

PUBLISHER FRANK GLOYSTEIN

STELLV. PUBLISHERIN SINA HILKER

REDAKTIONSLITUNG ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

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

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

LAYOUT KATRIN FALCK, MATTHIAS MEYER, ALINA RENK

BILDREDAKTION MARTINA RAABE

SCHLUSSREDAKTION SIGRID NIEDERHAUSEN

REDAKTIONSASSISTENZ CHRISTINA STÜVEN

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDFEGER

VERTRIEB DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

HANDELSAUFLAGE DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

ANZEIGEN AD ALLIANCE GMBH, PICASSOPLATZ 1, 50679 KÖLN
DIRECTOR BRAND PRINT+CROSSMEDIA: ARNE ZIMMER
(VERANTWORTLICH) ES GILT DIE GÜLTIGE PREISLISTE.
INFOS HIERZU UNTER WWW.AD-ALLIANCE.DE

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

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

VERANTWORTLICH FÜR

WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE CHEFKOCH GMBH

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

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELLEN INHALT ARABELLE STIEG

STRASSENBAHNRING 15, 20251 HAMBURG

COPYRIGHT © 2025: essen & trinken ISSN 0721-9776

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

DER BILDNACHWEIS WIRD BEI MEHReren UNTERSCHIEDLICHEN URHEBERN, JE BEITRAG AUF DER EINZELSEITE UND
AUF DER DOPPELSEITE, IM UHRZEIGERN AUFGEZAHLT.

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

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

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

DRUCKEREI: MOHN MEDIA MOHNDRUCK GMBH, GÜTERSLOH

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



HERSTELLER

ANTHROPOLOGIE
www.anthropologie.com

K.H. WÜRTZ
www.khwurtz.dk

CAWÖ
www.cawoe-shop.com

NANA KÖNIG DESIGN
www.nanakoenigdesign.com

DIBBERN
www.dibbern-onlineshop.de

SENZ CERAMICS
www.senzceramics.com

FISSLER
www.fissler.com

SERAX
www.serax.com

JARS CÉRAMISTES
www.jarsceramistes.com

SWEET POTTERY
www.sweetpottery.de



Alles so schön ordentlich hier!

Was wären wir ohne ihn – ein loser Haufen Coffee-Table-Magazine, in dem das gesuchte nicht am Platz ist. Im Sammelschuber lässt sich ein Jahrgang »e&t« schön übersichtlich archivieren.

Zu bestellen für 9,90 Euro zzgl. Versand unter www.esSEN-und-trinken.de/sammelschuber **oder Sie scannen einfach den QR-Code.**

ABONNENTEN-SERVICE

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

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

Tel. 02501/801 43 79

E-Mail service@DMVerlag.de

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice,
48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

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

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

Abonnement-Preis, inkl. MwSt. und Versand:

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

IM NÄCHSTEN HEFT

1 Seelenwärmer

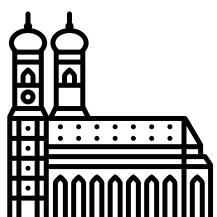
Vorhang auf für sechs Specials aus dem Ofen: Kräuterhuhn, Krustenfisch, Kartoffel-Merguez-Auflauf und drei Pasta-Hits mit Wirsing, Pilzrahm und Hackbällchen

2 Brotkunst

Wir backen Weizen-, Toast- und Roggenbrot, mit Sauerteig und Hefe, ein Baguette vom Pizzastein, ein Party-Zupfbrot und eine französische Tartine. Sieben Rezepte

3 Cheesecake

Im beerigen Kleinformat, mit Dulce de leche, Avocado-Limette, Chocolate-Espresso oder Orange bodenlos: neue Varianten eines Unwiderstehlichen



Best of München

Die 25 spannendsten Restaurant-Eröffnungen der letzten Jahre im Porträt

3 Angesagt: französisches Sauerteigbrot (vorn), Korn an Korn und Roggenbrot

Plus
Feines Menü mit Geflügel



Vorschau



1 Ausgebufft: Ofen-Zander mit Paprikakruste und Blumenkohl

2 Aufdressiert: Mini-Brombeer-Cheesecakes mit Lavendel-Chantilly



Das März-Heft erscheint am
7. Februar 2025

Bis dahin täglich im Internet unter
www.esSEN-UNd-trinkEN.de

Alle Rezepte auf einen Blick

49
Rezepte

Mit Fleisch



Backhendl mit Mayo
Seite 128



Bauern-Rösti, würzige
Seite 46



Bigos mit Fenchel-
Baguette Seite 27



Endiviensalat, Bünd-
ner Fleisch Seite 42



Erbseneintopf
Seite 28



Feldsalat mit
Entenbrust Seite 40



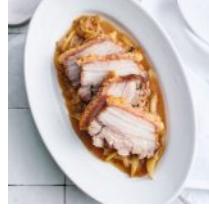
Hühner-Erdnuss-
Eintopf Seite 29



Kalbstafelspitz mit
Birne Seite 102



Kichererbseintopf
mit Merguez Seite 27



Krustenbraten mit
Zwiebeln Seite 60



Pappardelle mit
Ragout Seite 106



Paprika-Lammge-
schnetzeltes Seite 51



Reis, Gurkensalat und
Hähnchen Seite 146



Rindergulasch mit
Roter Bete Seite 30



Schwarzwurzel-
Tagliatelle Seite 45

Vegetarisch



Blumenkohl-Pops mit
Pesto Seite 57



Chicorée-Pilz-Pfanne
Seite 47



Eier in Rote-Bete-
Senfsauce Seite 48



Focaccia-Chips mit
Möhren Seite 101



Gnocchi mit Grün-
kohl-Pesto Seite 88



Hirse-Falafeln mit
Möhren Seite 60



Mafaldine mit Pilzen
Seite 89



Makkaroni mit Toma-
tensauce Seite 57



Pastinakensuppe mit
Rosenkohl Seite 32



Pfannen-Fladenbrot
mit Tofu Seite 88



Polenta mit Gremo-
lata Seite 140



Rote-Bete-Tartelettes
Seite 89



Schwarzwurzel mit
Butterbröseln Seite 10



„Spaghetti carbonara“,
vegane Seite 92



Udon-Nudeln mit
Ponzu Seite 50



Weiße-Bohnen-Ein-
topf Seite 30



Winterportulak mit
Falafeln Seite 36

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

Mit Fisch



Kabeljau-Wirsing-Roulade Seite 122



Radicchio tardivo mit Lachs Seite 38



Reis mit Garnelen und Ofenkürbis Seite 49



Safransuppe mit Fischnocken Seite 29



Wirsing-Haselnuss-Mousse Seite 124



Zanderfilet mit Rosenkohl Seite 59

Süß



Brioche-Eis mit Olivenöl Seite 102



Lemon Baked Alaska Seite 138



Lemon Bars Seite 137



Mango-Kokos-Smoothie Seite 17



Quark-Krapfen mit Dip Seite 59



Zitronen-Estragon-Rollen Seite 139



Zitronen-Millefeuille im Glas Seite 137



Zitronentorte, vegane, mit Yuzu Seite 136

B	Backhendl mit Mayonnaise bérnaise.....	* 128
	Bauern-Rösti, würzige.....	* 46
	Bigos mit Fenchel-Baguette	* 27
	Blumenkohl-Pops mit Pesto und Grünkohlsalat.....	* 57
	Brioche-Eis mit Olivenöl.....	* * 102
C	Chicorée-Pilz-Pfanne mit Mandel-Joghurt.....	* 47
E	Eier in Rote-Bete-Senfsauce.....	* 48
	Endiviensalat mit Apfel-Salsa und Bündner Fleisch.....	* 42
	Erbseintopf mit Schweinebacke.....	* 28
F	Feldsalat mit confierter Entenbrust, Topinambur und Feigen.....	* 40
	Focaccia-Chips mit Feigencreme und gegrillten Möhren.....	* 101
G	Gnocchi, gefüllte, mit Grünkohl-Pesto.....	* 88
H	Hirse-Falafeln mit Möhren und Karamell-Radicchio.....	* 60
	Hühner-Erdnuss-Eintopf mit Pfefferblättern.....	* 29
K	Kabeljau-Wirsing-Roulade mit Haselnuss-Beurre-blanc.....	* 122
	Kalbstafelspitz mit Weißkohl und Birne.....	* 102
	Kichererbseintopf mit Merguez und Brombeere.....	* 27
	Krustenbraten mit Zwiebel-Birnen-Schmelz.....	* 60
L	Lemon Baked Alaska.....	* * 138
	Lemon Bars.....	* 137
	Limoncello Zero.....	* 118
M	Mafaldine mit Pilzen und cremiger Mandelsauce.....	* 89
	Makkaroni mit Auberginen-Tomatensauce.....	* 57
	Mango-Kokos-Smoothie.....	* 17
Q	Quark-Krapfen mit Pfirsichenmus-Dip.....	* 59
P	Pappardelle mit Pfeffer-Ragout.....	* * 106
	Paprika-Lammgeschnetzeltes mit Bulgur-Salat.....	* 51
	Pastinakensuppe mit Grünkern und Rosenkohl.....	* 32
	Pfannen-Fladenbrot mit Cajun-Tofu und Aioli.....	* 88
	Polenta mit Tomaten-Gremolata.....	* 140
R	Radicchio tardivo mit gebeiztem Lachs und Senf-Dressing.....	* 38
	Reis, gebratener, mit Garnelen und Ofenkürbis.....	* 49
	Reis mit asiatischem Gurkensalat und Hähnchen.....	* 146
	Rindergerasch mit Roter Bete.....	* 30
	Rote-Bete-Tartelettes mit Haselnusscreme und Salat.....	* * 89
S	Safransuppe mit Fischnocken und Garnelen.....	* * 29
	Sauerkraut, geschmortes.....	* 129
	Schwarzwurzel, ofengeröstete, mit Zitronen-Butterbröseln.....	* 10
	Schwarzwurzel-Tagliatelle Cacio e Pepe mit Speck-Chips.....	* 45
	Spaghetti carbonara, vegane.....	* 92
U	Udon-Nudeln mit Grapefruit-Ponzu.....	* 50
W	Wasabi-Cashews.....	* 118
	Weiße-Bohnen-Eintopf mit Aubergine.....	* 30
	Winterportulak mit Gewürz-Falafeln und Gemüsechips.....	* 36
	Wirsing-Haselnuss-Mousse mit kaltem Haselnussssud.....	* * 124
Z	Zanderfilet mit Balsamico-Rosenkohl.....	* 59
	Zitronen-Estragon-Rollen, kleine, mit Johannisbeer-Ragout.....	* * 139
	Zitronen-Millefeuille im Glas.....	* 137
	Zitronentorte, vegane, mit Yuzu.....	* * * 136

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH * * MITTELSCHWER * * * ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

Guten Abend

Wir laden zum Entspannungsritual: Nehmen Sie sich Zeit und geben Sie sie dem Klebreis. Er dankt es Ihnen mit großem Zusammenhalt und leichter Süße. Mit Togarashi-Huhn und spicy Gurkensalat: Soulfood

Asia at home:
würziges
Hähnchen mit
pikantem
Gurkensalat

Reis mit asiatischem Gurkensalat und Hähnchen

* EINFACH

Für 2 Portionen

REIS UND HÄHNCHEN

- 160 g Klebreis (siehe Tipp)
- 2 Hähnchenbrustfilets (à 250 g)
- 1 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 2 El Reisessig • Salz
- 1 TL Shichimi Togarashi (japanische Gewürzmischung)
- Pfeffer

GURKENSALAT

- 100 g Rettich • 200 g Salatgurke
- Salz • 6 Stiele Koriandergrün
- 2 El Reisessig • 2 El Sojasauce
- 1 El Crispy-Chili-Öl (z. B. von Lao Gan Ma)
- 1 El geröstete Sesamsaat

Außerdem: Bambus-Garkorb

1. Klebreis nach Packungsanweisung mehrmals sorgfältig spülen und mit Wasser bedeckt ca. 2 Stunden ziehen lassen.

2. Eingeweichten Reis in einen mit einem sauberen Küchentuch ausgelegten Bambus-Garkorb geben. Garkorb auf einen Topf mit kochendem Wasser setzen, mit einem Küchentuch abdecken und 35–40 Minuten dämpfen.

3. Für den Gurkensalat inzwischen Rettich putzen und schälen. Gurken putzen, waschen, gegebenenfalls schälen. Rettich und Gurke in feine Scheiben hobeln, in einem Sieb mit etwas Salz bestreuen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Rettich und Gurke abtropfen lassen.

4. Blätter von 4 Korianderstielchen abzupfen, grob schneiden und mit Reisessig, Sojasauce, Crispy-Chili-Öl und Sesam mischen. Rettich und Gurke untermischen, bis zum Servieren ziehen lassen.

5. Hähnchenbrust trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 6–8 Minuten braten. Reis ausdampfen lassen, in einer Schüssel mit Reisessig und Salz abschmecken.

6. Hähnchenbrust in Stücke schneiden, mit Togarashi mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenbrust mit Reis und Gurkensalat auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit restlichem Koriander bestreuen (2 Stiele) und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Ziehzeit 2 Stunden
PRO PORTION 67 g E, 16 g F, 67 g KH = 705 kcal (2591 kJ)

Tipp Wenn es schneller gehen soll: Statt Klebreis zu dämpfen, Basmati- oder Sushi-Reis kochen.

Kulinарische Vielfalt zum Vorteilspreis.

Freuen Sie sich auf 3 Ausgaben »essen & trinken« voller köstlicher Rezepte, die ganz neu für Sie kreiert wurden und jedem Anlass die ganz besondere Note verleihen.



Jetzt
28 %
sparen!

Ihre Vorteile

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und nur für Sie entwickelt

Günstig – 28 % sparen:

3 Ausgaben portofrei für nur 11,20 €

Ohne Risiko:

Nach 3 Ausgaben jederzeit kündbar

Ja, ich möchte die Vorteile von »essen & trinken« kennenlernen.

Jetzt bestellen!

www.esSEN-und-trinken.de/minabo

02501/801 4379

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046





Begegnen Sie
Menschen und
ihrer Kultur



Studiosus

Reise-Kataloge: 00 800/24 01 24 01
www.studiosus.com

Intensiverleben