

essen & trinken

Brot
backen

Für Anfänger und
Fortgeschrittene

THE TASTE
TV-SIEGERIN
KOCHT
FÜR »E&T«

**CHEESE-
CAKE**
Fünf feine
Varianten

**DIE BESTEN
ADRESSEN
IN MÜNCHEN**

Soulfood:
Polpette mit
Makkaroni

Neue Ofen-Hits

Von Hackbällchen-Auflauf bis Kräuterhuhn –
die heizen ein und machen glücklich!

03
4 190766 005503

Jetzt ist der Skrei da.

Nach seiner langen Reise durch die raue Barentssee während der dunklen Winterzeit ist der Skrei nun an seinem Ziel angekommen: Die Küste vor Nord-Norwegen. Diese über 1000 km lange Wanderung durch das eiskalte, klare Meer verleiht seinem weißen Fleisch eine einzigartige Textur und einen delikaten Geschmack. Skrei ist eine einzigartige Art des Kabeljaus, der nur vor der Küste Norwegens von Januar bis April gefangen werden kann.

Skrei Nur aus Norwegen



SEAFOOD
FROM
NORWAY®



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir wissen zwar nicht, wie es um Ihre TV-Vorlieben bestellt ist, vermuten aber, dass Sie als kulinarisch interessierter Mensch schon mal bei Kochshows hängen bleiben. Sollten Sie in die jüngste Staffel von „The Taste“ (auf SAT. 1) gezappt haben, könnte es sein, dass Ihnen die Kandidatin Katja bekannt vorkam. Katja Baum, die am Ende sogar den Staffel-Sieg einheimste, hat mehrere Jahre für »essen & trinken« gekocht, war Teil des Küchenteams und deshalb immer wieder bei uns im Heft präsent. Inzwischen arbeitet sie als freie Foodstylistin – und ist gut im Geschäft. Wie sie die Zeit bei »essen&trinken« geprägt hat und was sie von ihrem TV-Coach Alexander Herrmann lernen konnte, hat sie unserem Kollegen Benedikt Ernst erzählt. Das Interview und Katjas Lieblings-»e&t«-Rezept finden Sie ab Seite 106.

Herzlichst, Ihre

A handwritten signature in blue ink that reads "Arabelle Stieg".

ARABELLE STIEG
Redaktionsleitung

A handwritten signature in blue ink that reads "Achim Ellmer".

ACHIM ELLMER
Küchenchef

A red circle containing the word "Neu" in red cursive script.



HINTER DEN KULISSEN

Wie unsere Rezepte entstehen, gekocht und getestet werden, zeigen wir Ihnen jetzt regelmäßig in kurzen Videos. Ausgespielt werden die sogenannten Reels auf Instagram. Schauen Sie doch mal vorbei unter essenundtrinken_magazin. Diesmal dreht sich alles um den Kartoffel-Merguez-Auflauf (siehe Seite 23), den unser Koch Maik Damerius für unser Titelthema entwickelt hat. Direkt zum Video kommen Sie hier: https://www.instagram.com/essenundtrinken_magazin/reels/ oder sie scannen einfach den QR-Code



Inhalt

18

Anheizen: Zander unter der Paprikakruste und weitere Ofen-Hits

ESSEN

8 Saison

Fruchtig-frisch: Orangen geben diesen Monat den Ton an

17 Guten Morgen

Kräftige Stulle: Körnerbrot mit Quark und Ei

18 Aus dem Ofen

Plattes Hühnchen, Spätzle-Auflauf oder Makkaroni mit Fleischbällchen – so geht Comfort Food

28 Brot

Wir backen mit Sauerteig und Hefe. Sieben Rezepte mit Handgriffen – von Baguette bis Korn an Korn

50 Die schnelle Woche

Einfach, aber raffiniert: Neues aus der Alltagsküche

58 Currys

Mal cremig-aromatisch, mal feurig-scharf – immer köstlich

80 Neue Serie: Pasta des Monats

3. Folge: Fregola tostata mit Rotkohl-Arrabbiata

84 Vegetarisch

Vier köstliche Teller aus der Gemüseküche

94 Veganer Liebling

Genuss ohne tierische Produkte: Wintersalat mit Radicchio

100 Traumpaare

Warum Avocado und Pomelo so gut zusammenpassen

106 Interview

„The Taste“-Siegerin Katja Baum spricht über das Kochen im TV, ihre Zeit bei »e&t« und serviert ihr Lieblingsrezept

114 Kleine Helfer

Warum vorgegarte Rote Bete so praktisch ist. Drei Rezepte

118 Menü des Monats

Flower-Sprouts-Salat, Maispoularde und Pistazien-Parfait

126 Räue reist!

Sterne-Koch Tim Raue bringt ein Rezept aus Hongkong mit

130 Kuchen und Desserts

Mit Frucht, Schokolade oder Karamell – neue Cheesecakes

140 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Poffertjes

146 Das letzte Gericht

Maissuppe mit Stremellachs und Dill-Vinaigrette



TRINKEN

110 Gemixt

Wintercocktail mit Mandarine und Amaro – der Mandamaro

111 Getrunken

Was unser Getränkeredakteur diesen Monat empfiehlt

112 Neue Serie: Weinwissen

Eine Region kurz und knapp erklärt: 3. Folge: Stellenbosch



Fotos: Tobias Pankrath/Blueberry Food Studios (BFS); Tobias Pankrath/BFS; AdobeStock; Bruno Schröder



ENTDECKEN

12 Magazin

Würziges, Praktisches und hübsche Dinge in der Trendfarbe Mokka

44 Ein Hotel für Sauerteig

In Uster bei Zürich können Hobby-Bäcker ihren Sauerteig in Pflege geben. Unser Redakteur hat's ausprobiert

66 München

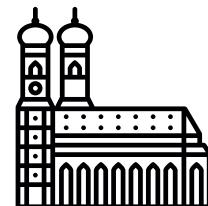
Die spannendsten Neueröffnungen der letzten Jahre. 25 Restaurant-Tipps

97 Erkenntnisse aus der Küche

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

98 Heute für morgen

Das Label „Good Crop“ verkauft vorgegarter Vollkorngetreide und setzt dabei auf alte Sorten



66

Best of München
Einkehrtipps für Genießer

IN JEDEM HEFT

3 Editorial

6 Making-of

105 Hersteller/Impressum

138 Unsere Leserseite

142 Vorschau

144 Rezeptverzeichnis

Wie wir arbeiten

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



Weit gereist

Jede Woche füttert »e&t«-Redakteur **Jonas Morgenthaler** seine zwei Sauerteige mit Wasser und Mehl. Normalerweise macht er das wie hier bei der Weizenvariante zu Hause. Um über ein Sauerteighotel bei Zürich zu schreiben, nahm er sie dann aber kurzerhand mit in die Schweiz und frischte sie unterwegs auf. Die Reise haben sie gut überstanden – gerade sind sie so aktiv wie lange nicht mehr. **Seite 44**



Frisch ausgezeichnet

Ist er da oder nicht? Die Frage beschäftigt uns, seit wir vergangenes Jahr auf dem Hamburger Isemarkt Guido Schmidts „That's Kimchi“-Stand entdeckten und uns in sein – jüngst beim HOGA Gastro Innovation Award ausgezeichnetes – Kimchi verguckten. »e&t«-Artdirektorin **Anke Siebeneicher** (hier mit Guidos geschätztem Mitarbeiter Ignacio „Igi“ Glas, der unlängst in die Spitzengastronomie wechselte) hatte an einem sonnigen Freitag den richtigen Riecher.



Vielseitig begabt

Fritz Keller ist selbstverständlich nicht nur Winzer, Weinhändler, Hotelier und Fußballfunktionär a.D. – er ist auch Mitinhaber des berühmt-berüchtigten „Grill Royal“. »e&t«-Redakteur **Benedikt Ernst** (l.) war zu Gast bei Kellers Gastspiel in der Hamburger Dependance und erfuhr mit Leib und Leber, wie gut dessen weiße und rote Burgunder aus dem Kaiserstuhl mit erstklassigen Fisch- und Schmorgerichten harmonieren.



**KAUFLAND
FÜR MEHR
NACHHALTIGKEIT**

TIERWOHL IST UNS WICHTIG.

Wir sind stolz auf unsere Verbesserungen in der Tierhaltung und bauen unser Sortiment kontinuierlich aus: 100 %¹ unserer Trinkmilch stammen aus den tiergerechteren Haltungsform-Stufen 3, 4 und 5 – genauso wie über 25 %¹ unseres Frischfleisch-Sortiments². Weitere Infos unter kaufland.de/tierwohl



¹Bezogen auf die Anzahl unserer Eigenmarken-Artikel

²Frischfleisch natur aus Frischetheke und Selbstbedienung

³Die Haltungsform-Kennzeichnung wird aktuell von 4 auf 5 Stufen angepasst. Im Umstellungszeitraum verkaufen wir Artikel mit der bisherigen und der neuen Haltungsform-Kennzeichnung.

Hier bin ich richtig

Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT



SAISON

Orangen

Sie sind ganz schön rumgekommen. Das beweist schon ihr Zweitname Apfelsine, der nämlich auf das niederländische Wort „appelsiene“ zurückgeht, was übersetzt so viel wie Apfel aus China bedeutet. Dort galt der Goldapfel, übrigens eine Kreuzung von Mandarine und Pampelmuse, als Symbol für Glück und Erfolg. Und was für ein Glück für uns, dass vermutlich die Araber die Zitrusfrüchte über Spanien nach Europa brachten. Seitdem sorgen sie bei uns für verlässlichen Sonnenschein und stärken mit ihrem üppigen Vitamin-C-Gehalt unser Immunsystem. Übrigens unterteilt man Winterorangen hier in Blond- und Blutorangen. Letztere gibt es nur zwischen Januar und März, da sie möglichst große Temperaturunterschiede brauchen, um ihre Farbe ausbilden zu können und ihr leicht herbes Aroma zu entwickeln, das süßsäuerlich nach Beeren schmeckt. Zusammen kommen sie wie gerufen, um unser Crispy Chicken doppelt frisch und fruchtig aufzumischen.

Das Rezept finden Sie auf der nächsten Seite.



Sticky Orange Chicken mit Wildreis

*** EINFACH, SCHNELL**

Für 4 Portionen

STICKY CHICKEN

- 2 Bio-Orangen (à 150 g)
- 30 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- ½ rote Chilischote
- 2 El Erdnussöl
- 2 El brauner Zucker
- 4 El Sojasauce
- 1 Tl Speisestärke
- 4 Hähnchenbrustfilets (à 160 g)
- 2 Eier (Kl. M.)
- 50 g Maisstärke
- 100 g Mehl • Salz

Pfeffer

- Paprikapulver
- 400 ml neutrales Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl)

BEILAGEN

- 250 g Wildreis • Salz
 - 3 Blutorangen (à 150 g)
 - 2 El brauner Zucker
 - 4 Frühlingszwiebeln
 - 2 El Butter (20 g)
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Für das Fleisch Orangen halbieren und 200 ml Saft auspressen. Ingwer schälen und mit Knoblauch und Chili fein schneiden. Erdnussöl in einem Topf erhitzen, Ingwer, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten dünsten. 150 ml Orangensaft, Zucker und Sojasauce zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 2 Minuten offen kochen lassen. Speisestärke mit restlichem Orangensaft (50 ml) verrühren. Orangen-Ingwer-Marinade mit der angerührten Stärke 4–5 Minuten unter Rühren offen köcheln lassen und leicht binden.

2. Wildreis nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser garen. Blutorangen heiß abspülen, trocken reiben und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Orangescheiben mit Zucker mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Röllchen schneiden.

3. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Stärke und Mehl in einem weiteren tiefen Teller mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen. Öl in einem schmalen Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Hähnchenstücke erst durch die Eiermasse ziehen, dann in der Mehlmasse wenden. In 2–3 Portionen im heißen Öl 5 Minuten goldgelb und knusprig frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten.

4. Butter in einer Pfanne erhitzen, Orangescheiben darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Hähnchen mit der Orangen-Ingwer-Marinade mischen. Mit Wildreis und Orangescheiben auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**PRO PORTION 55 g E, 23 g F, 102 g KH = 873 kcal (3654 kJ)***Am besten jetzt!*

Erfrischend anders:
fruchtig-pikant mariniertes
Hähnchen, knusprig
frittiert, und karamellisierte
Orangenscheiben auf
nussigem Reis





In der prall gefüllten Pralinenthèke zeigt sich die Liebe zum Detail

SAWADE, BERLIN

HINGEHEN Bunte, alte Fliesen in dem historischen Ladengeschäft in Berlin-Zehlendorf erinnern noch an die Fleischerei von früher. Jetzt leuchten und locken hier feinste Pralinen und Trüffel aus erlesenen Zutaten, die seit über 140 Jahren kunstvoll von Hand gemacht und nach traditionellem Verfahren gefüllt werden.

ENTDECKEN Sortenrein oder bunt gemischt: Von Alteisen-Trüffel bis Zarenhappen, von Bordeauxnuss bis Florenzer Rose – und der ganze Stolz: von Hand eingeschlagenes Blätterkrokant. Das Besondere in dieser Filiale: Hier werden hochwertige Papiertüten nach Wunsch gefüllt und dann mit einer Nähmaschine verschlossen.

Breisgauer Straße 11, 14129 Berlin,
Tel. +49 30 43 006-0, Mo–Fr 10–18:30 Uhr, Sa 10–14 Uhr
www.sawade.berlin, E-Mail: service@sawade.berlin



Süßer Segen

Kein Vergleich zu industriell gefertigter Schoko-Creme – hier kommen nur beste Haselnüsse mit Milchpulver aus Bayern, Kakao, hochwertigem Sonnenblumenöl und knusprigen Krokantstückchen ins Glas. Fein zu Pfannkuchen, Waffeln oder auf Toast. Ohne Palmfett oder künstliche Zusatzstoffe. Haselnusscreme „Schoko-Nuss mit Krokant“, Mutterland, 180 g, ca. 8 Euro www.mutterland.de



Hin und weg

Damit Sie nicht gleich nach Indien reisen müssen, verleiht eine Hamburger Manufaktur diesen Bio-Cashewkernen natürliches Spicy-Bombay-Curry-Aroma. Damit knabbern Sie sich zum Aperitif mal eben in die weite Welt. Geröstete Cashews Kurkuma, 100 g, ca. 8 Euro www.mutterland.de



Mit frischem Dreh

Man nehme Joghurt, Grießpudding oder Quarkspeise, rühre etwas von der italienischen Zitronencreme hinein und serviere seinen Gästen ein frisches Blitzdessert, das nach Sterne-Küche schmeckt. Crema al Limone, Scyavuru, 200 g, ca. 7 Euro, www.schokolade.shop



Voll auf die Nuss

Aus dem Piemont stammen die aromatischen Haselnüsse für diese zartschmelzende Schokolade ohne Zuckerzusatz. Milch-Haselnuss-Schokolade, Venchi, 100 g, ca. 8 Euro www.viani.de

1



2



ALLES FÜR RAMEN

1 Nur Bio-Weizen, Wasser, Salz und Milchsäure bergen diese zarten weißen Nudeln. Kurz erhitzen – perfekt zu (Ramen-)Suppe und Bowl, 300 g, ca. 3 Euro, www.justtaste.de

2 Das Chiliöl mit Erdnüssen und Sesam pimpt alles, falls Wumms und Umami fehlen. Peanut Rayu, White Maus, 240 g, ca. 9 Euro www.gourmiegoods.com

3 Sie braucht nur eine Batterie, schon bringt die Mieze japanischen Style, Glück und gute Laune in die Küche. Winkekatze „Lucky Cat Red“, ca. 20 Euro, www.schee.shop

4 Mit der gehaltvollen Bio-Knochenbrühe vom Schwäbisch-Hällischen Landschwein wird Ramen zur fixen Nummer. Basisbrühe Tonkotsu, 525 ml, ca. 7 Euro, www.j-kinski.de

5 Die nussig-pikante Würzmischung ist das crunchy i-Tüpfelchen auf Suppen, Salaten und Wok-Gemüse. Sesam Chili Mix, 60 g, ca. 6 Euro www.justspices.de

6 Geröstet werden die ätherischen Öle der Sesamsamen aktiv und verfeinern Japans Küche mit zartem Biss. Fuka-Irigoma Kuro, 65 g, ca. 5 Euro, www.tavato.de

7 In Österreich wird aus Reisbruch diese klassische glutenfreie Bio-Würzpasta. So geht Zero Waste! Shiro Miso, Genusskoarl, 190 g, ca. 8 Euro, www.genusskoarl.at



3



4



5



7



6

Gelesen von



INKEN BABERG

>e&t<-Redakteurin

„Es gibt Kollegen, die mit seiner Hilfe ihre Inlandsurlaube planen. Auch die aktuelle 6. Ausgabe des „Slow-Food-Genussführers“ lässt sich so gut nutzen: Der Guide empfiehlt die „besten Restaurants und Gasthäuser in Deutschland“ nach Slow-Food-Kriterien, über 420 Adressen, geordnet nach Bundesländern. Dass der Pfundskerl auch fundierte Übersichts-Warenkunde zu Lebens- und Genussmitteln des Landes von Brot bis Wein liefert, sei nicht übersehen. Also: Immer schön slow, es gibt einiges zu entdecken.“ 600 Seiten, 38 Euro, www.oekom.de



Da lachen die Hühner!

Spätzle ohne Ei? In Schwaben? Alb-Gold, schwäbischer Pasta-Profi mit Hühnerhof-Geschichte, hat vier Sorten vegane Bio-Nudeln entwickelt, die mit klassischen Eiernudeln mithalten. Der Clou: Hülsenfruchtwasser gibt dem Teig die gewünschte Textur, hält Spätzle, Drelli & Co. stabil – auch aufgewärmt. Ab 500 g, 2,70 Euro, www.alb-gold.de

ELEGANTE EMPORE

Appetitlich angerichtet: Die zauberhaften Etageren aus pflegeleichtem nachhaltigen Akazienholz sind die perfekten Präsentierteller für Käse, Kuchen, Konfekt, Tapas oder Fingerfood. Die mattierte Oberfläche schützt vor Kratzern, ein feuchtes Tuch reicht aus, um sie zu reinigen. On top gibt's sogar passende Glasglocken, damit alles schön frisch bleibt. Food Stand „Wood Dark“, ASA Selection, 21 und 29 cm Ø, ca. 35 und 60 Euro, www.asa-selection.com



Funkelnde Nordlichter

Stellen Sie sich vor, wie im Frühling in Finnland das Eis zu schmelzen beginnt. Diese Bilder inspirierten den Designer Tapio Wirkkala zur exklusiven Glasserie, die mit der sogenannten Eisglästechnik mundgeblasen wird. Ultima Thule, Iittala, Farbe: Kupfer, Krug, 500 ml, ca. 140 Euro, 2er-Set Gläser, ca. 45 Euro www.nordicnest.de



Gemischtes Doppel

Ist das Kunst oder können die was? Die Mühle aus FSC-zertifizierter geräucherter massiver Eiche zerkleinert Pfeffer dank des keramischen Mahlwerks leise und effizient, das Schälchen hält Salz bereit. Gewürzmühle und Salzschale „Twist“, Applicata, ca. 90 Euro, www.nordicnest.de



Sonne in Sicht

Fast zu schön, um darin etwas zu servieren. Die handgeschnitzte Schale aus Mahagoni-Holz ist mit oder ohne Inhalt ein echtes Schmuckstück. Handgeschnitzte Schale M, HKLiving, 15 cm Ø, ca. 55 Euro, www.villajipp.nl



Alles im Rahmen

Auch Servietten brauchen Halt. Den bekommen sie durch diese handgefertigten Ringe aus Rattan. Kombiniert mit feinem Leinen, sind sie schöne Hingucker. Serviettenringe „Mila“, Tell Me More, 4er-Pack, ca. 12 Euro www.kitchentime.de

Filigranes Flugobjekt

Der dünne Rand der eleganten Espressotasse aus der Wiener Glasmanufaktur J. & L. Lobmeyr sorgt dafür, dass sich die Aromen optimal entfalten können. Für eine luxuriöse Landung steht die Untertasse aus Böttgersteinzeug der Porzellanmanufaktur Meissen bereit. Espresso-tasse Alpha Grey, Lobmeyr Edition Meissen, 85 Euro www.meissen.com



Wunderbar natürlich

Dank der besonderen Effektlasur ist jeder dieser handgemachten Teller aus Portugal einzigartig. Seine Rundung ist ebenfalls nicht ganz perfekt. Auch als Bowl erhältlich. Poké Fusion Plate, mangosteen, 22 cm Ø, ca. 18 Euro www.asa-selection.com



Nicht ganz durchsichtig

Der rauchige Ton verleiht dem hochwertigen Glas etwas Geheimnisvolles. Vertikal verlaufende Rillen sorgen für Struktur und Halt. Trinkglas „Gobelet Ouessant“, La Rochère, Farbe: Moka, 260 ml, ca. 8 Euro www.erkmann.de

Schön in Schale

Apfel oder Birne müsste man sein. Dann dürfte man sich in die rustikale Terrakotta-Schüssel fallen lassen, fühlte sich gut aufgehoben und dank des Sockels irgendwie erhaben. Schale „Brura“, Ferm Living, Farbe: coffee/white, 21,5 cm Ø, ca. 42 Euro, www.connex.de



Auf der Schokoladenseite

Zwar nennt sich die Farbe Mokka, wir denken beim Anblick des schlichten Steingut-Geschirrs aber eher an eine zartbittere Köstlichkeit. Was auch immer Sie damit assoziieren, es brechen gemütliche Zeiten an. Geschirr „Ceto“, Muubs, Farbe: Mocha, Becher und Schalen, 2er-Set, ca. 36 Euro, Teller und Frühstücksschalen, ca. 48 Euro, www.wilhelminadesigns.com



SCHÄUMEN UND SPÜLEN

Dass der Duft von Orangen glücklich macht, weiß ja jeder. Wie gut also, dass in diesem veganen natürlichen Seifenstück ätherisches Orangenöl steckt. So reinigt es, von Hand, mit Schwamm oder Bürste aufgeschäumt, schonend, plastikfrei und super ergiebig Geschirr oder auch Bienenwachstücher. Dass es ohne Palmöl auskommt, ist ein weiterer Pluspunkt. Festes Spülmittel, little bee fresh, ca. 100 g, ca. 7 Euro www.avocadostore.de



Welch Glanz in Ihrer Küche

Es ist zwar nicht alles Gold, was glänzt – aber das goldfarbene Abtropfgitter aus beschichtetem Metall ist der perfekte Platz, um Teller, Tassen, Töpfe und Besteck stylish abtropfen zu lassen und dabei ein eleganter Blickfang in der Küche. Abtropfgestell Classic, „present time“, 37x24x30 cm, ca. 58 Euro, www.westwing.de



Buntwäsche

Diese strapazierfähigen Spültücher aus 100 Prozent Baumwolle sind bei 60 Grad waschbar und sorgen für großartige Laune beim Abwaschen. Spültücher Trio 550, Cawö, türkis/pistazie, 30x30 cm, ca. 10 Euro www.cawoe-shop.com



Bademeister

Ab sofort herrscht Ordnung am Beckenrand. Im Container aus pulverbeschichtetem Metall mit Ablaufrinne sind Seife, Spüli und Schwämme hübsch aufgehoben. Der Tragegriff dient auch zum Trocknen der Tücher. Spülbecken-Organizer-Set, Nordesign, 7-teilig, ca. 90 Euro, www.nordesign-store.com



Wisch-ing for Compliments

Sie gehen gern auf Tauchstation, reinigen alles, was ihnen unter die Flossen kommt, sind schnell trocken, keim- und geruchsarm, vollständig biologisch abbaubar und verdienen Applaus! Schwammtücher „Bunte Fische“, von Ligarti, 3er-Set, ca. 11 Euro www.ligarti.com

Guten Morgen

Mit unseren kleinen Kraftpaketen starten Sie gesund und gestärkt in den Tag: dank geröstetem Vollkornbrot, wachsweichen Eiern und fix angerührtem Kräuterquark

Text: Anna Floors; Rezept u. Foodstyling: Tom Pingel, Foto u. Styling: Denise Gorenc / Blueberry Food Studios; Kreatividee u. Styling: Elisabeth Herzel



Kerniges Brot mit aufgemotztem Magerquark, gekochtem Ei und Kresse – nicht nur für Sportler ein Glücksgriff

Korn-an-Korn-Brot mit Ei

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Beet Gartenkresse
- 100 g Magerquark
- 1 Ei Zitronensaft
- 1 Ei Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 2 Eier (Kl. M)
- 1 Ei Butter (10 g)
- 2 Scheiben Vollkornbrot (Korn-an-Korn; Rezept siehe Seite 37; ersatzweise gekauftes Brot)
- 1 TL Bio-Zitronenschale

1. Für den Kräuterquark Kresse vom Beet schneiden. Die Hälfte der Kresse mit Quark, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren und bis zum Gebrauch kalt stellen. Restliche Kresse beiseitestellen.

2. Eier in einem Topf mit kochendem Wasser 6–7 Minuten wachsweich kochen. Inzwischen Butter in einer Pfanne zerlassen, Brotscheiben in der heißen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten rösten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Eier abschrecken, pellen und halbieren. Brotscheiben mit Kresse-Quark bestreichen, je 2 halbe Eier daraufgeben und mit restlicher Kresse, Zitronenschale und frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 14 g F, 26 g KH = 310 kcal (1302 kJ)



Mit Ruhm und Röhre

Ehre, wem Ehre gebührt: Wenn Gäste kommen, ist der gute alte Backofen immer noch unser bester Küchenhelfer. Mit Kräuter-Hähnchen, Kartoffel-Merguez-Auflauf oder Wirsing-Lasagne mit Raz el Hanout zeigt er, was in ihm steckt

Plattes Kräuter-Hähnchen mit Wintergemüse

Geschickt geplättet: Im abgeflachten Zustand garen Brust und Keule schön gleichmäßig, während die Wurzeln darunter im Saft zur aromatischen Perfektion schmoren.

Rezept Seite 23

Ofen-Zander mit Paprika-kruste und Blumenkohl

Gegensätze ziehen sich an – kein Wunder also, dass sanft gegarte Fischfilets neben knalligen Begleitern wie gegrillter Paprika, Kalamata-Oliven und Salzzitrone zur Höchstform auflaufen.

Rezept Seite 24





Spätzle-Auflauf mit Pilzrahm und gebackenen Zwiebeln

Liebesgrüße aus dem Ländle: Umschmiegt von cremiger Pilzsauce und getoppt mit knusprigen Zwiebelringen, macht das schwäbische Nationalgericht seinem guten Ruf alle Ehre. **Rezept Seite 26**



Polpette mit langen Makkaroni

Ins gemachte Nudelnest gesetzt, sorgen italienische Hackbällchen optisch für Eindruck – das eigentliche Highlight ist jedoch der langsam eingekochte Sugo, der so viel Umami in den Auflauf bringt, wie es sonst nur echte Nonnas schaffen. **Rezept Seite 26**

*Titel-
Rezept*





Kartoffel-Merguez-Auflauf mit Manchego und Salsa verde

So fein kann Wurstauflauf sein: Milde Chilischärfe und frische Kräuternote geben sich die Hand; Kartoffeln und Käse halten alles zusammen. Rezept rechts

Kartoffel-Merguez-Auflauf mit Manchego und Salsa verde

* EINFACH

Für 4 Portionen

AUFLAUF

- 600 g kleine Kartoffeln
- Salz
- 6 Stiele Thymian
- 6 Merguez (à 70 g)
- 2 rote Zwiebeln (à 120 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Pimientos de Padrón
- 1 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 1 El Paprikamark • Pfeffer
- 1 TI edelsüßes Paprikapulver
- 150 ml roter Portwein
- 200 ml Rinderfond

• 100 g Crème fraîche

- 80 g Manchego

SALSA VERDE

- 10 g Sardellenfilets
 - 15 g Kapern
 - 1 Knoblauchzehe
 - 6 Stiele glatte Petersilie
 - 6 Stiele Dill
 - 1 Bio-Zitrone
 - 50 ml Olivenöl
 - Salz • Pfeffer
- Außerdem: Auflaufform (35 x 26 cm)

1. Für den Auflauf Kartoffeln gut waschen, trocken reiben und in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben. Bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten zugedeckt kochen lassen. Inzwischen Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Merguez trocken tupfen und schräg halbieren. Zwiebeln in ca. 1 cm große Spalten schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Pimientos putzen, waschen und trocken tupfen.

2. Sonnenblumenöl in einer breiten Pfanne erhitzen und die Merguez darin bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 5 Minuten braten. Pimientos, Zwiebeln, Knoblauch, Thymian und Paprikamark zugeben und weitere ca. 2 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

3. Mit Portwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Rinderfond und Crème fraîche zugeben, aufkochen und offen bei milder Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen. Kartoffeln abgießen und gut abtropfen lassen.

4. Manchego fein reiben. Kartoffeln und Merguez-Mischung in einer Auflaufform verteilen und gleichmäßig mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten backen.

5. Für die Salsa verde inzwischen Sardellen und Kapern in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Petersilienblätter und Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 2–3 El Saft auspressen. Sardellen, Kapern, Knoblauch, Petersilie, Dill, Zitronenschale und -saft mit Olivenöl im Blitzhacker fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Auflauf aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Mit Salsa verde beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten**PRO PORTION** 24 g E, 54 g F, 32 g KH = 740 kcal (3103 kJ)

Plattes Kräuter-Hähnchen mit Wintergemüse

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

HÄHNCHEN

- 1 Bio-Zitrone
- 1 Zweig Rosmarin
- 3 Stiele Thymian
- 4 El Olivenöl
- 1 El Waldhonig
- 1 TI edelsüßes Paprikapulver
- Salz • Pfeffer
- 1 ganzes Hähnchen (1,5 kg; küchenfertig)
- 150 ml Geflügelfond

WINTERGEMÜSE

- 300 g dünne Bundmöhren
- 300 g dünne Pastinaken
- 400 g Steckrübe
- 1 Knoblauchknolle
- 2 Stiele Salbei

• 3 El Olivenöl

- Salz
- Pfeffer
- 1 TI Five-Spice-Gewürzmischung
- 3 Lorbeerblätter
- 2 Sternanis
- 6 Wacholderbeeren

SALAT

- 120 g Wildkräutersalat
 - 2 El Olivenöl
 - 1 El Weißweinessig
 - 1 TI Agavendicksaft
 - Salz
 - Pfeffer
- Außerdem: Geflügelschere, großer Bräter (25 x 45 cm)

1. Für das Hähnchen Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 2–3 El Saft auspressen. Rosmarinneedeln und Thymianblätter von den Zweigen und Stielen abzupfen und fein hacken. Zitronensaft, Rosmarin, Thymian, Olivenöl, Honig, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren. Hähnchen trocken tupfen. Das Rückgrat mit der Geflügelschere längs herausschneiden. Hähnchen mit den Händen flach drücken. Mit dem Kräuteröl gleichmäßig bestreichen und kalt stellen.

2. Für das Gemüse Möhren und Pastinaken putzen und schälen. Möhren längs und quer halbieren. Pastinaken schräg in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Steckrübe putzen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauchknolle halbieren, Salbeiblätter von den Stielen abzupfen. Möhren, Pastinaken und Steckrübe mit Knoblauch, Salbei, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Five-Spice-Gewürzmischung, Lorbeerblättern, Sternanis und Wacholderbeeren in einer Schüssel mischen.

3. Hähnchen und Gemüse in einem Bräter verteilen und Geflügelfond zugießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 55–60 Minuten goldbraun backen.

4. Für den Salat inzwischen Wildkräutersalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Olivenöl, Essig, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren. Salat mit dem Dressing marinieren. Hähnchen und Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden**PRO PORTION** 54 g E, 46 g F, 24 g KH = 754 kcal (3156 kJ)



Foto Seite 19

Ofen-Zander mit Paprikakruste und Blumenkohl

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

PAPRIKAKRUSTE

- 60 g gegrillte Paprika (aus dem Glas; in Öl)
- 80 g Panko-Brösel
- 50 g Butter (weich)
- 30 g Haselnusskerne (ohne Haut)
- Salz

GEMÜSE UND FISCH

- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Salzzitrone (60 g)
- 500 g Blumenkohl

- 60 g Kalamata-Oliven (in Lake)
 - 4 El Olivenöl
 - 100 ml Fischfond
 - Salz • Pfeffer
 - 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
 - 1 Tl Dukkah (arabische Gewürzmischung)
 - 4 Zanderfilets (à 160 g; ohne Haut; Küchenfertig)
 - 3 Stiele Dill
 - 2 Stiele krause Petersilie
- Außerdem: Auflaufform (30x24 cm)

1. Für die Kruste Paprika in einem Sieb gut abtropfen lassen und grob schneiden. Mit Panko, Butter, Haselnüssen und Salz im Blitzhacker fein mixen. Bis zum Gebrauch kalt stellen.

2. Für das Gemüse Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Kartoffelscheiben darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Pfanne vom Herd nehmen.

3. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Zitrone und Salzzitrone in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen, waschen, trocken tupfen und in kleine Röschen teilen. Oliven in einem Sieb abtropfen lassen. Zitronen- und Salzzitronenscheiben, Blumenkohl, Kartoffelscheiben, Oliven, Olivenöl, Fischfond, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Dukkah in einer Schüssel mischen. Gemüse in einer Auflaufform verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten backen.

4. Inzwischen Zanderfilets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Paprikakruste auf den Fischfilets gleichmäßig verteilen. Auflaufform aus dem Ofen nehmen und die Fischfilets auf dem Gemüse verteilen. Ofentemperatur auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) erhöhen. Fisch und Gemüse im heißen Ofen 15 Minuten goldbraun backen.

5. Dillspitzen und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und zusammen fein schneiden. Auflauf aus dem Ofen nehmen. Fisch und Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Kräutern und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 39 g E, 33 g F, 33 g KH = 610 kcal (3562 kJ)

Foto rechts

Wirsing-Lasagne mit Raz el Hanout

* EINFACH

Für 4 Portionen

- 200 g getrocknete Kichererbsen
 - 2 Lorbeerblätter
 - 4 Stiele Thymian
 - 100 g Zwiebeln
 - 1 Knoblauchzehe
 - 300 g Wirsing
 - Salz
 - 1 El Butter (10 g)
 - Pfeffer
 - 1 El Raz el Hanout
 - 1 El Mehl
 - 200 ml Schlagsahne
 - 200 ml Gemüsebrühe
 - 120 g Scamorza (geräucherter ital. Käse)
 - 9 Lasagne-Platten
 - 16 dünne Scheiben scharfe Salami (z.B. Spianata Calabrese; ital. Feinkostladen)
 - 2 Stiele krause Petersilie
- Außerdem: Auflaufform (30x22 cm)

1. Am Vortag Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedeckt ca. 8 Stunden oder über Nacht einweichen. Am nächsten Tag Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Kichererbsen mit 2 l Wasser, Lorbeerblättern und Thymian in einem Topf langsam aufkochen und bei milder Hitze 40–50 Minuten zugedeckt knapp über dem Siedepunkt sanft kochen lassen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Inzwischen Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Wirsing putzen, Blätter einzeln abtrennen, waschen und trocken tupfen. Strunk bzw. dicke mittlere Rippe aus den Wirsingblättern herauschneiden. 2 Wirsingblätter ganz lassen, restlichen Wirsing in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Wirsingblätter und Wirsingstücke in einem Topf mit kochenden Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten unter Rühren dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Raz el Hanout würzen. Mehl zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Mit Sahne und Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten offen kochen lassen.

4. Wirsing und Kichererbsen in die Sauce geben und weitere ca. 5 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Scamorza in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Etwas Wirsinggemüse und Sauce auf dem Boden einer Auflaufform verteilen. 3 Lasagne-Platten passend hineinlegen. Abwechselnd restliches Wirsing-Kichererbsen-Gemüse, Sauce, Lasagne-Platten und Salamischeiben schichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Mit blanchierten Wirsingblättern abschließen. Scamorza gleichmäßig darauf verteilen.

6. Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten goldbraun backen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Lasagne aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen, mit Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:35 Stunden plus Einweichzeit mind. 8 Stunden

PRO PORTION 27 g E, 31 g F, 53 g KH = 639 kcal (2676 kJ)

Wirsing-Lasagne mit Raz el Hanout

Arbeitsteilung vom Feinsten:
Während Wirsing- und Lasagne-
blätter im Schichtdienst für
Substanz sorgen, sind Salami,
geräucherter Käse und Raz el
Hanout für das Würzen zuständig.

[Rezept links](#)





Foto Seite 20

Spätzle-Auflauf mit Pilzrahm und gebackenen Zwiebeln

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SPÄTZLE

- 400 g Mehl
- 4 Eier (Kl. M) • Salz
- 100 g Bergkäse (ersatzweise Comté oder Gruyère)

RAHMPIZLE

- 250 g Portobello-Pilze
- 150 g weiße Buchenpilze
- 250 g Austernpilze
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Schalotten
- 2 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- Salz • Pfeffer
- 100 ml Madeira
- 200 ml Schlagsahne

1. Für die Spätzle Mehl, Eier, 120 ml Wasser und etwas Salz in einer Schüssel mischen. Mit einem Kochlöffel 3–4 Minuten schlagen, bis der Teig Blasen wirft. 10 Minuten ruhen lassen.

2. Für die Rahmpilze inzwischen Pilze putzen. Portobello-Pilze in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Buchenpilze und Austernpilze in Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Schalotten halbieren und in feine Streifen schneiden.

3. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten braten. Schalotten und Knoblauch zugeben und weitere 1–2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Madeira ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Sahne und Pilzfond auffüllen, kurz aufkochen und bei milder Hitze 5–6 Minuten offen kochen lassen. Pilzsauce mit Senf würzen.

4. In einem großen Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Spätzleteig portionsweise in eine Spätzlepresse geben und in das Wasser drücken. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

5. Käse fein reiben. Spätzle und Rahmpilze in 4 ofenfesten Formen verteilen, gleichmäßig mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten goldbraun backen.

6. Für die gebackenen Zwiebeln inzwischen Mehl und Paprikapulver in einer Schale mischen. Sonnenblumenöl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen!). Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in der Mehlmischung wenden. Zwiebelringe portionsweise im heißen Öl 2–3 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

7. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Formen aus dem Ofen nehmen und die überbackenen Spätzle gleichmäßig mit Schnittlauch, Zitronenschale und Pfeffer bestreuen. Mit gebackenen Zwiebeln servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden**PRO PORTION** 32 g E, 42 g F, 85 g KH = 896 kcal (3755 kJ)

Foto Seite 21 und Titel

Polpette mit langen Makkaroni

* EINFACH

Für 4 Portionen

POLPETTE UND SUGO

- 2 Stiele krause Petersilie
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 Ei (Kl. M)
- 2 EL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- 3 Stangen Staudensellerie
- 100 g Möhren
- 200 g Zucchini
- 120 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 EL Olivenöl

1. Für die Polpette Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Mit Rinderhack, Oregano, Ei, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer gut verkneten. Hackmasse mit feuchten Händen zu 24 Bällchen (à ca. 25 g) formen.

2. Sellerie und Möhren putzen, Möhren schälen. Sellerie und Möhren in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen, längs vierteln und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen.

3. 2 EL Olivenöl in einer breiten beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten rundum anbraten. Fleischbällchen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Restliches Olivenöl (2 EL) in der Pfanne erhitzen, geschnittenes Gemüse und Rosmarin darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Dosentomaten und Rinderfond zugießen und aufkochen. Sugo halb zugedeckt bei milder Hitze 60–70 Minuten dicklich einkochen lassen. Nach der Hälfte der Zeit die Fleischbällchen zugeben und mitgaren.

4. Inzwischen Fontina grob und Parmesan fein reiben. Makkaroni nach Packungsanleitung im kochendem Salzwasser etwas kürzer als al dente garen. Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit dem Sugo mischen. Nudeln, Sugo und Fleischbällchen in einer Auflaufform verteilen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten goldbraun backen.

5. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden**PRO PORTION** 49 g E, 35 g F, 84 g KH = 897 kcal (3755 kJ)



Begegnen Sie
Menschen und
ihrer Kultur



Studiosus

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

Intensiverleben

BROT



Sieben Sorten –
feine Brotauswahl
aus der eigenen
Backstube



Glück lässt sich backen

Es geht nicht nebenbei. Die Grundlage für gutes Brot ist immer Zeit. Die nehmen wir uns gern. Hingebungsvoll widmen wir uns 22-Stunden-Teigen, achten auf präzise Mengenangaben und beobachten voller Vorfreude, was die Hitze im Ofen vollbringt. Eine Anleitung zum Glücklichsein

TARTINE SAUERTEIGBROT

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Brote

SAUERTEIGANSATZ/ ANSTELLGUT

- 80 g flüssiger Bio-Roggensauerteig (z. B. von Spiegelhauer)
- 80 g Roggenvollkornmehl

HAUPTTEIG

- 200 g Roggenvollkornmehl plus etwas zum Bestäuben
- 960 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas für die Arbeitsfläche

• 24 g Salz

- Außerdem: Einkochglas mit Deckel (500 ml), 2 längliche Gärkörbe mit Abdeck-/Gärbezug (27 x 13,5 cm), Back-/Pizzastein, Teigschieber, Teigritzmoser (ersatzweise Rasierklinge oder sehr scharfes kleines Messer)

1. Für den Sauerteigansatz am Vortag Roggensauerteig, Roggenvollkornmehl und 40 g Wasser in einer Schale verrühren. Masse in ein Einkochglas geben, den Deckel nur halb daraufsetzen. Ansatz ca. 5 Stunden bei 26–28 Grad reifen lassen, bis sich kleine Blasen bilden.

2. Für den Hauptteig nach der Reifezeit das Anstellgut, Roggenvollkornmehl, Weizenmehl, Salz und 740 g Wasser in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Mit den Knethaken auf mittlerer Stufe 8–10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig mit einem Geschirrtuch bedecken und 5–6 Stunden bei 24–25 Grad gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Während der Gehzeit den Teig 3-mal nach jeweils 30 Minuten falten und wieder rundschleifen. Dafür die Teigkugel auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, mit angefeuchteten Händen von innen nach außen leicht dehnen, die gegenüberliegenden Seiten übereinanderfalten und den Teig wieder zu einem runden Laib formen. Mit der Teignaht nach unten wieder in die Schüssel legen.

3. Gegangenen Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen und in 2 gleich große Stücke (à ca. 1 kg) teilen. Teigstücke mit leicht bemehlten Händen zunächst rund rollen und dann zu länglichen Laiben (ca. 27 cm) formen. In mit Roggenvollkornmehl ausgestäubte Gärkörbe einlegen, Naht mit Fingern zusätzlich verschließen. Brote fein mit Mehl bestäuben und mit Frischhaltefolie bedecken. 12 Stunden (z. B. über Nacht) im Kühlschrank reifen lassen.

4. Am nächsten Tag Backofen inklusive Backstein auf der 2. Schiene von unten rechtzeitig auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Brote aus den Gärkörben vorsichtig auf einen bemehlten Teigschieber stürzen. Einmal längs einritzen, z. B. mit einem Teigritzmoser. Brote auf den Backstein schieben. 80–100 ml Wasser auf den Ofenboden gießen (Vorsicht, heißer Wasserdampf!). Backofentür schnell wieder schließen. Backofentemperatur auf 230 Grad reduzieren und die Brote ca. 20 Minuten anbacken. Ofentür kurz öffnen, um den Dampf entweichen zu lassen. Brote weitere 25–30 Minuten fertig backen. Auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Backzeit 45 Minuten plus Gehzeit 22 Stunden

PRO SCHEIBE (bei 15 Scheiben pro Brot) 4 g E, 0 g F, 29 g KH = 145 kcal (610 kJ)

Info Das Tartine Sauerteigbrot ist durch den kalifornischen Bäcker Chad Robertson in den letzten 15 Jahren weltbekannt geworden. In seiner „Tartine Bakery“ in San Francisco entstand das „Country Bread“, ein grobporiges Weizensauerteigbrot, das durch reine Handarbeit hergestellt wird. „Tartine“ – ausgesprochen [Tartin], französisch für „Stulle“ oder „Schnitte“. Wir verwenden abweichend vom Original neben einem hohen Weizenmehlanteil auch Roggenvollkornmehl, was dem Brot eine dunklere Farbe und einen kräftigeren Geschmack verleiht. Wer tiefer in die Welt des Brotbackens eintauchen will, dem empfehlen wir Chad Robertsons Kultbuch „Das Brot“ (AT Verlag, 304 Seiten, 38 Euro), in dem man detaillierte Anleitungen und eine große Auswahl an Rezepten findet.



So läuft's rund in der Backstube

1 Eckige Metall-Brotbackform mit Deckel für perfekt fluffige, goldbraun gebackene Toasts, aber auch für kompakte Vollkornbrote geeignet (ab 39,95 Euro; z.B. über www.ketex.de)

2 Bäckerleinen verhindert das Austrocknen der Teiglinge während der Stückgare (ab 21 Euro; z.B. über www.mehlkaufen.de)

3+7 Gärkörbe (z.B. aus Peddigrohr; für verschiedene Teiggewichte) auch mit Gärhaube bzw. Bezug. Darin gehen weiche Teige in der Stückgare, erhalten Form und eine strukturierte Oberfläche (ab 13,95 Euro; z.B. über www.hobbybaecker.de)

4 Backrahmen aus naturbelassenem Holz (mit Trennhölzern), geben nach Einbrennen beim Backen ein leicht rauchiges Aroma an die Brote ab (ab 26,90 Euro; z.B. über www.bax-im-holz.de)

5 Teigritter/auch Bäckermesser mit rasiermesserscharfer Klinge zum Einritzen der Teigoberfläche nach der Stückgare (ab 3,50 Euro; z.B. über www.backdorf.de)

6 Stabile Teigkarte, mit der sich unkompliziert exakte Teigportionen abstechen lassen (ab 1,45 Euro; z.B. über www.hobbybaecker.de)



Die „Tartine Bakery“ aus San Francisco machte das Sauerteigbrot berühmt (siehe Info links). Es besticht durch eine knusprige Kruste und herrlich softe Krume. Rezept links



Französisch-italienische Liaison mit
mediterranen Aromen und
Parmesan. Perfekt als Beilage, zu
Salaten oder einfach pur.
Rezept rechts

BAGUETTE MIT GETROCKNETEN TOMATEN, OREGANO UND PARMESAN

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 3 Brote

- 75 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 90 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 750 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas für die Arbeitsfläche
- 12 g Salz
- 6 g frische Hefe
- 2 TL getrockneter Oregano
- Roggenmehl (Type 1150) zum Bestäuben

Außerdem: eventuell Baguette-Backblech, großes Leinentuch (z.B. Bäckerleinen), Teigkarte, Back-/Pizzastein, Teigschieber

1. Am Vortag Käse fein reiben. Getrocknete Tomaten in einem Sieb gut abtropfen lassen, 30 g Öl dabei auffangen. Tomaten in feine Würfel schneiden. Mehl, 300 g Wasser, Salz, Hefe und Tomatenöl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Zutaten mit den Knethaken auf mittlerer Stufe 10–12 Minuten geschmeidig glatt verkneten. Dann Käse, getrocknete Tomaten und Oregano zugeben und kurz unterkneten. Schüssel mit einem Geschirrtuch bedecken und Teig bei Zimmertemperatur (20–24 Grad) ca. 3 Stunden ruhen lassen.

2. Ein Backblech oder eine Baguette-Form mit Bäckerleinen oder einem großen Leintuch auslegen und mit Roggenmehl bestäuben. Teig auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche stürzen und mit einer Teigkarte in 3 Stücke (à ca. 450 g) teilen (Bild 1). Portionen länglich formen und von der langen Seite her nach innen falten (Bild 2), aufrollen und so zu länglichen Baguettes (à 25–30 cm) formen (Bild 3). Baguettes in sich leicht verdrehen (Bild 4) und mit Abstand zueinander auf das Tuch setzen. Tuch an den Seiten und zwischen den Brotteilen jeweils etwas hochziehen, sodass es eine Begrenzung bildet und die Teigstränge in Form bleiben (Bild 5 und 6). Backblech mit Frischhaltefolie verschließen. Brote ca. 12 Stunden (z.B. über Nacht) im Kühlschrank ruhen lassen.

3. Am nächsten Tag den Backofen inklusive Backstein auf der 2. Schiene von unten rechtzeitig auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Baguettes mithilfe des

Tuchs einzeln vorsichtig auf einen gut bemehlten Teigschieber rollen und auf den Backstein setzen. 100 ml Wasser auf den Backofenboden gießen (Vorsicht, heißer Wasserdampf!). Backofentür schnell wieder schließen. Backtemperatur auf 220 Grad reduzieren. Baguettes 20–25 Minuten goldbraun backen. Nach 10 Minuten Backzeit die Ofentür kurz öffnen, damit der Wasserdampf entweichen kann. Baguettes fertig backen, aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Backzeit 20 Minuten plus Gehzeit 15 Stunden

PRO SCHEIBE (bei 12 Scheiben pro Brot) 3 g E, 1 g F, 15 g KH = 86 kcal (362 kJ)

Tipp Das Roggenmehl zum Bestreuen der Teige verhindert, dass der Teig über Nacht im Kühlschrank am Leinentuch festklebt.



„Am liebsten esse ich das Baguette einfach nur mit Butter oder Olivenöl und einer Prise Salz.“

»e&t«-Koch Maik Damerius

1 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einer Teigkarte in Stücke teilen **2** Teig von der langen Seite her nach innen falten und aufrollen **3** Durch leichtes Auseinanderziehen Teig zu einem länglichen Baguette formen **4** Teig leicht eindrehen **5** Baguettes auf ein bemehltes Tuch auf einem Backblech legen und dabei mit dem Tuch Wände zwischen den Brotteilen bilden, damit sie in Form bleiben **6** Baguettes zwischen die Wände nebeneinanderlegen und wenn nötig noch mal leicht eindrehen

EINFACHES WEIZENBROT

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Brote

- 800 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas für die Arbeitsfläche
 - 300 g Dinkelmehl (Type 630) plus etwas zum Bestreuen
 - 4 g frische Hefe
 - 20 g Salz
 - Roggenmehl (Type 1150) zum Bearbeiten
- Außerdem: große luftdicht verschließbare Teigschüssel, 2 runde Gärkörbe mit Abdeck-/Gärbezug (20 cm Ø), runder Bräter aus Gusseisen (26 cm Ø) mit Deckel, Teigritz-/Bäckermesser (ersatzweise Rasierklinge)

1. Am Vortag Weizen- und Dinkelmehl, 700 g Wasser, Hefe und Salz in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben und mit den Knethaken auf mittlerer Stufe 10–12 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig in eine große, luftdicht verschließbare Schüssel geben, mit Mehl bestäuben und geschlossen 12 Stunden (z. B. über Nacht) bei Zimmertemperatur (20–22 Grad) reifen und gehen lassen.

2. Am nächsten Tag den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen und in 2 Portionen (à ca. 930 g) teilen. Teigstücke jeweils zu runden Laiben (ca. 20 cm Ø) formen und in je einen mit Roggenmehl ausgestreuten Gärkorb geben. Zugedeckt bei Zimmertemperatur weitere 2 Stunden gehen lassen.

3. Topf inklusive Deckel im Backofen bei 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten mindestens 15 Minuten vorheizen. Topf dann aus dem Ofen nehmen. Einen Brotlaib direkt aus dem Gärkörbchen vorsichtig mittig in den Topf stürzen (Bild 1–3). Nach Belieben mittig längs ca. 1 cm tief einritzen. Deckel sofort wieder aufsetzen (Bild 4) und den Topf in den Ofen schieben. Die Backofentemperatur auf 220 Grad reduzieren. Brot ca. 30 Minuten backen. Dann Deckel abnehmen, das Brot weitere 15–20 Minuten goldbraun fertig backen.

4. Bräter aus dem Ofen nehmen. Das Brot sacht auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig abkühlen lassen. Zweites Brot wie beschrieben im heißen Bräter backen und ebenso abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Backzeit 30 Minuten plus Gehzeit 14 Stunden

PRO SCHEIBE (bei 12 Scheiben pro Laib) 4 g E, 0 g F, 33 g KH = 160 kcal (674 kJ)

Tipp Der Trick mit dem Roggenmehl: Da Roggen deutlich weniger Gluten als Mehl aus Weizen enthält, verwendet man eher Roggenmehl, um Gärkörbe oder Backbleche damit auszustreuen. So haften z. B. lang gereifte, weiche Teige, bei denen sich ein klebrignes Glutengerüst bildet, nicht so leicht an. Vor allem, wenn man Weizenteige zur Stückgare in Gärkörbchen gehen lässt, verhindert Roggenmehl, dass das Brot beim Stürzen daran festklebt und gegebenenfalls zerreißt.



MAIK DAMERIUS

»e&t«-Koch

„Durch den gusseisernen Bräter sammelt sich die nötige Feuchtigkeit für die perfekt krosse Kruste von allein. Anders als beim Pizzastein, wo man durch Wasserzufuhr im Ofen Dampf erzeugen muss.“



1 Mit wenig Abstand zum Boden des Bräters den Gärkorb hineinkippen
2 Den Laib vorsichtig in die Mitte des Bräters stürzen (Achtung: Der Topf ist heiß!) **3** Wenn das Brot im Bräter liegt, kann man nach Belieben den Laib mit einem Bäckermesser mittig 1 cm einschneiden **4** Den Bräter wieder dicht mit dem heißen Deckel verschließen



Wer den Gegebenheiten vertraut
und nicht zwischendurch den
Deckel vom Bräter anhebt, wird
mit schöner Kruste beschenkt.
Ein Brot für Einsteiger, das Lust
auf mehr macht. Rezept links

Macht sich fast von allein: kräftig körniges Brot, dem man förmlich ansieht, wie gesund es ist. Und glutenfrei ist es obendrein (siehe Tipp). **Rezept rechts**





WÜRZIGES KORN AN KORN

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Stück

- 580 g zarte Haferflocken
 - 360 g Sonnenblumenkerne
 - 250 g Leinsamen
 - 250 g geschroteter Leinsamen
 - 140 g helle Sesamsaat
 - 140 g Blaumohn (ganze Samen)
 - 40 g Flohsamenschalen
 - 20 g Salz
 - 40 g Agavendicksaft
 - 2 El Five-Spices-Gewürzmischung
 - neutrales Öl für die Backformen (z.B. Sonnenblumenöl)
- Außerdem: Küchenthermometer, 2 rechteckige Kastenbackformen (25 x 11 cm), evtl. kleine Winkelpalette

1. Am Vortag Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Leinsamen (ganz und geschrotet), Sesam, Mohn, Flohsamenschalen, Salz, Agavendicksaft und Five-Spices-Gewürzmischung in einer großen Schüssel mischen. 1,4 Liter Wasser auf ca. 50 Grad erhitzen (mit Küchenthermometer kontrollieren). Wasser über die Körnermischung gießen, gut mischen und bei Zimmertemperatur ca. 8 Stunden (z.B. über Nacht) quellen lassen.

2. Am nächsten Tag den Teig gleichmäßig in 2 mit etwas Öl ausgepinselte Kastenbackformen verteilen. Teig mit angefeuchtem Esslöffel oder Winkelpalette glatt streichen. Brote im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 80 Minuten backen.

3. Formen aus dem Backofen nehmen und auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen. Brote dann aus den Formen stürzen und auf dem Gitter vollständig auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Backzeit 1:20 Stunden plus Quellzeit 8 Stunden

PRO SCHEIBE (bei 12 Scheiben pro Stück) 14 g E, 18 g F, 23 g KH = 343 kcal (1435 kJ)

Tipp Haferflocken sind von Natur aus glutenfrei. Jedoch sollte man bei einer Unverträglichkeit oder gar Zöliakie unbedingt darauf achten, dass auf der Packung der Vermerk „glutenfrei“ aufgedruckt ist. Dann kann man davon ausgehen, dass die Flocken von den Produzenten gesondert angebaut, geerntet und gelagert wurden. So lässt sich eine Kreuzkontamination mit anderen glutenhaltigen Getreidesorten ausschließen.

SEMOLA-ZUPFBRÖTCHEN

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 15 Brötchen

- | | |
|---|------------------------------------|
| • 5 g frische Hefe | • 300 g Weizenmehl
(Type 1050) |
| • 200 g italienischer
doppelt gemahlener
Hartweizengrieß (Semola
di grano duro rimacinata;
siehe Zutateninfo) | • 14 g Salz
Außerdem: Teigkarte |

1. Hefe in 370 g lauwarmem Wasser lösen. Hefe-Wasser, Hartweizengrieß, Weizenmehl und Salz in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben und mit den Knethaken auf mittlerer Stufe 10–12 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und bei Zimmertemperatur (20–24 Grad) ca. 4 Stunden gehen lassen. Teig während der Gehzeit jeweils nach 30, 60 und 90 Minuten in der Schüssel mit leicht angefeuchteten Händen an 2 Seiten anfassen, dehnen und die gegenüberliegenden Enden übereinanderfalten. Mit der Naht nach unten wieder in die Schüssel legen und zudecken.

2. Nach der Gehzeit den Teig vorsichtig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen. Teig mit den Händen sanft zu einem Rechteck (ca. 25 x 25 cm) flach drücken (Bild 1). Die Teigplatte mit einer Teigkarte in 15 gleich große Stücke teilen (Bild 2 und 3). Teigstücke mit bemehlten Händen zu Kugeln formen. Dazu die Teigportionen einzeln etwas auseinanderziehen, die gegenüberliegenden Seiten übereinanderfalten (Bild 4) und die Portionen mit der Nahtseite nach unten in der hohlen Hand auf der Arbeitsfläche mit kreisenden Bewegungen in der Handinnenfläche zu glatten Kugeln formen („rund schleifen“; Bild 5). Teigkugeln mit jeweils 1–2 cm Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen (Bild 6). Mit einem Geschirrtuch bedecken und bei Zimmertemperatur weitere ca. 2 Stunden gehen lassen.

3. Backofen auf 225 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Das Backblech auf die mittlere Schiene einschieben. 80–100 ml Wasser auf den Backofenboden gießen (Vorsicht, heißer Wasserdampf!) und die Ofentür sofort schließen. Brötchen ca. 25 Minuten goldbraun backen. Brötchen am besten noch leicht ofenwarm servieren.

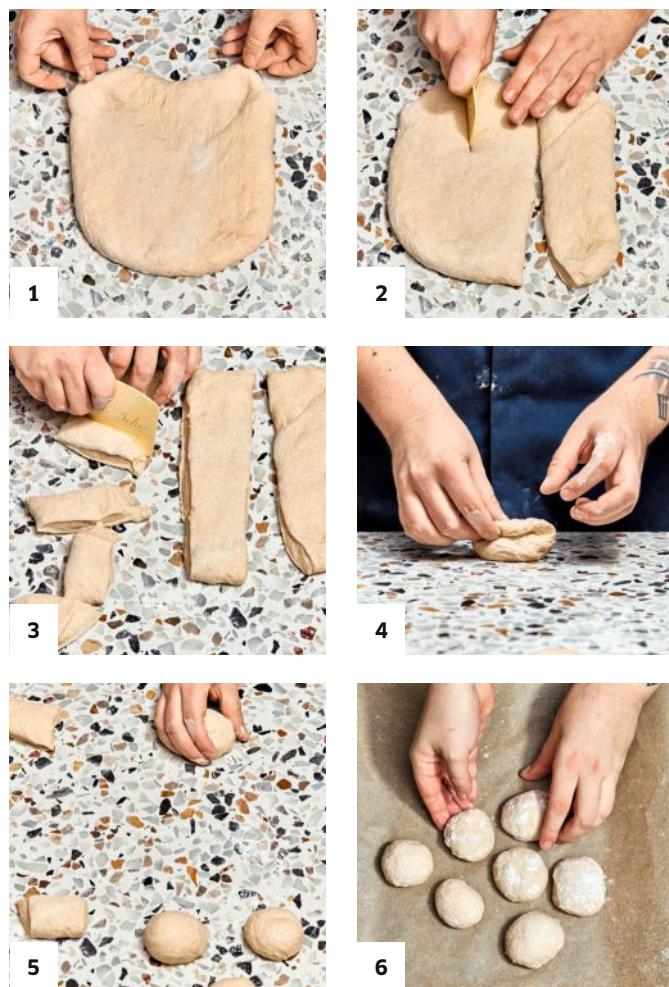
ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Backzeit 25 Minuten plus Gehzeit 6 Stunden

PRO STÜCK (bei 15) 3 g E, 0 g F, 22 g KH = 115 kcal (483 kJ)

Zutateninfo Durch den doppelt gemahlenen Hartweizengrieß bekommen die Brötchen eine leicht gelbliche Färbung. Der Grieß ist feiner als deutscher Grieß und etwas größer als Mehl. Italienischer Hartweizen zeichnet sich durch einen besonderen hohen Kleberanteil (Gluten) aus. Dieser Eiweißstoff quillt mit Wasser auf und bildet im Teig stabile Gerüststränge, die den Teig elastisch und formbar machen und seine Reißfestigkeit erhöhen.

„Je höher die Mehl-Type,
desto nährstoffreicher und
dunkler ist das Mehl.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



1 Nach der Reifezeit den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche vorsichtig flach drücken und zu einem Quadrat (25 x 25cm) auseinanderziehen **2** Teig mit einer Teigkarte dritteln **3** Jeweils 5 Stücke (je 3 x 3 cm) aus den 3 Teigstreifen teilen **4** Mit bemehlten Händen Teigstücke jeweils etwas auseinanderziehen und die gegenüberliegenden Seiten aufeinanderfalten **5** Teigstücke mit der Nahtseite nach unten in der hohlen Hand auf der Arbeitsfläche „rund schleifen“. Dabei den Teig in kreisenden Bewegungen mit der Handinnenfläche zu glatten Kugeln formen **6** Teigkugeln mit ca. 1 cm großen Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen



Italienischer Grieß macht den Teig schön elastisch. So lässt er sich – mit ein bisschen Übung – zu perfekt runden Brötchen formen. [Rezept links](#)

Kompakt und kräftig: Roggen ist ohne Sauerteig undenkbar. Wir backen gleich einen Doppelpack und würzen ihn mit Rosmarin.
Rezept rechts





ROGGENBROT MIT ROSMARIN

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Laibe

SAUERTEIGANSATZ/ANSTELLGUT

- 30 g flüssiger Bio-Roggen-sauerteig
- 225 g Roggenvollkornmehl

HAUPTTEIG

- 4 Zweige Rosmarin
- 150 g Roggenvollkornmehl
- 150 g Weizenmehl
(Type 1050)

- 210 g Roggenmehl
(Type 1150) plus etwas
für die Arbeitsfläche
 - 15 g Salz
 - 15 g Agavendicksaft
 - neutrales Öl (z. B. Rapsöl)
für die Form
- Außerdem: Einkochglas mit
Deckel (750 ml), Brotback-
rahmen aus Holz mit Trennung
(25 x 15 x 9 cm), siehe auch
Tipp unten

1. Für das Anstellgut am Vortag Roggensauerteig, Mehl und 225 g Wasser in einer Schale verrühren. Masse in ein Einkochglas geben, Deckel locker auflegen. Sauerteigansatz ca. 12 Stunden (z. B. über Nacht) bei Zimmertemperatur reifen lassen.

2. Für den Hauptteig am nächsten Tag Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und fein hacken. Rosmarin, Sauerteigansatz, Roggenvollkornmehl, Weizen- und Roggenmehl, Salz, Agavendicksaft und 360 ml lauwarmes Wasser in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Mit den Knethaken auf mittlerer Stufe 10–12 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Teig mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und bei Zimmertemperatur (20–24 Grad) ca. 3 Stunden reifen lassen.

3. Den Backrahmen (auch von außen) und Trennstück leicht mit Öl bestreichen. Rahmen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Nach der Reifezeit Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen und in 2 Teigstücke (à ca. 620 g) teilen. Teigstücke mit bemehlten Händen zu leicht quadratischen Laiben formen. Brotlaibe in die Form einsetzen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur weitere 2 Stunden ruhen lassen.

4. Backofen auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Brote auf der 2. Schiene von unten in den Ofen schieben. Backofentemperatur auf 230 Grad reduzieren und die Brote ca. 10 Minuten anbacken. Dann die Backofentemperatur auf 200 Grad reduzieren. Brote 35–40 Minuten fertig backen.

5. Brote aus dem Ofen nehmen, Backblech auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen. Dann Holzbackrahmen abheben und die Brote auf dem Gitter vollständig auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Backzeit 45 Minuten plus Reifezeit 17 Stunden

PRO SCHEIBE (bei 10 Scheiben pro Laib) 3 g E, 1 g F, 19 g KH = 106 kcal (445 kJ)



Die Wahl unserer Köche für rustikale Brote: Backrahmen (inklusive Trennhölzer) aus naturbelassenem Massivholz (z. B. Buche), der beim Backen eine leicht rauchige Note entwickelt (ab 26,90 Euro; z. B. über www.bax-im-holz.de oder www.backdorf.de).

TOASTBROT

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 1 Brot

MEHLKOCHSTÜCK

- 100 g Weizenmehl
(Type 550)

VORTEIG

- 20 g Agavendicksaft
- 15 g frische Hefe
- 220 g Milch (3,5% Fett;
zimmerwarm)
- 280 g Weizenmehl
(Type 550)

HAUPTTEIG

- 570 g Weizenmehl
(Type 550) plus etwas für
die Arbeitsfläche
 - 70 g Butter (weich) plus
etwas für die Form
 - 21 g Salz
- Außerdem: Rollholz,
Teigkarte, Toastbrot-
Backform mit Deckel
(34 x 13,5 x 12 cm)

1. Für das Mehlkochstück Mehl und 400 ml kaltes Wasser unter Rühren in einem Topf aufkochen und ca. 2 Minuten kochen lassen, bis die Mischung puddingartig andickt. Kurz abkühlen lassen, dann die Oberfläche direkt mit Frischhaltefolie bedecken. Bei Zimmertemperatur (20–22 Grad) vollständig auskühlen lassen.

2. Für den Vorteig inzwischen Agavendicksaft, Hefe, Milch und Mehl in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Mit den Knethaken auf mittlerer Stufe ca. 2 Minuten verkneten. Teigschüssel mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken. Teig bei Zimmertemperatur ca. 60 Minuten gehen lassen.

3. Für den Hauptteig Mehl, Butter, Salz und das Mehlkochstück zum Vorteig in die Rührschüssel geben. Alles mit den Knethaken auf mittlerer Stufe 12 Minuten geschmeidig glatt verkneten. Schüssel mit dem Geschirrtuch bedecken. Teig an einem warmen Ort (26–30 Grad) ca. 90 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

4. Teig (ca. 1,6 kg) auf eine bemehlte Arbeitsfläche stürzen und mit einem Rollholz zu einem Rechteck (30 x 20 cm) ausrollen (Bild 1 und 2). Teigrechteck von der Längsseite her aufrollen (Bild 3) und z.B. mit einer bemehlten Teigkarte in 4 gleich große Stücke zerteilen (Bild 4). Toastbrot-Backform und Innenseite des Deckels gut fetten. Teigstücke mit den Schnittflächen nach außen in die Form setzen (Bild 5). Mit dem Deckel verschließen (Bild 6). Teig in der Stückgare weitere 80–90 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Form währenddessen nicht öffnen.

5. Nach der Gehzeit die geschlossene Form auf der 2. Schiene von unten in den vorgeheizten Backofen schieben. Bei 230 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) ca. 10 Minuten anbacken. Dann die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und das Toastbrot weitere ca. 15 Minuten backen.

6. Form kurz aus dem Backofen nehmen, Deckel vorsichtig entfernen. Brot bei gleicher Temperatur ca. 5 Minuten goldbraun fertig backen. Toastbrot in der Form auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Zum Anrichten aus der Form stürzen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Backzeit 30 Minuten plus
Gehzeit 4 Stunden

PRO SCHEIBE (bei 22 Scheiben) 5 g E, 3 g F, 32 g KH =
185 kcal (777 kJ)

„Das Toastbrot lässt sich prima scheibenweise einfrieren und dann einfach im gefrorenen Zustand im Toaster aufbacken.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



1



2



3



4



5



6

1+2 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Rollholz zu einem Rechteck (30 x 20 cm) ausrollen **3** Teigrechteck von der langen Seite ausgehend in sich aufrollen **4** Teigrolle mit einer bemehlten Teigkarte in 4 Stücke teilen **5** Teigstücke nebeneinander mit der Schnittseite nach außen in eine gefettete Toastbrotform geben **6** Form mit dem dazugehörigen Deckel verschließen und den Teig 80–90 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, Form währenddessen nicht öffnen!

Der Toaster wird's kaum glauben.
Ist das nun Toast oder gar Brioche?
So herrlich buttrig und weich ist der
Teig. **Rezept links**





Zimmer frei: Um sein Sauerteighotel zu präsentieren, hat Martin Mayer schmucke Holzhäuschen zimmern lassen



Natürliche Helfer: Nur Mehl und Wasser brauchen die Sauerteige, die in Martin Mayers Bäckerei „Vuallat“ jeden Tag bis zu 800 Brote aufgehen lassen

Wellness in der Backstube

In Uster bei Zürich betreibt Martin Mayer nicht nur eine außergewöhnliche Bäckerei, sondern auch ein ganz besonderes Hotel: Einchecken können nur Sauerteige

TEXT JONAS MORGENTHALER

Martin Mayer betrachtet Maria und lächelt. „Da ist Aktivität drin“, sagt der Bäcker. Auch Manfred kommt gut weg: „Megacool, der riecht ganz fruchtig.“ Ich freue mich, denn am Anfang war Manfred ein ganz schöner Stinker. Seit ich ihn vor knapp drei Jahren von einem Freund gekriegt habe, ist er mir ans Herz gewachsen – wie Maria. Manfred und Maria sind Sauerteige. Er aus Roggen, sie, die jüngere, wird mit Weizen gefüttert. Dass Sauerteige Namen haben und wie Haustiere zur Familie gehören, ist nicht unüblich. Immerhin sorgen sie fürs tägliche Brot. Außergewöhnlich ist hingegen, dass man ihnen ein Hotel errichtet, wie Mayer es 2020 getan hat. 49 Schweizer Franken kostet die erste Woche Aufenthalt, jede weitere zehn.

In der Ferienzeit logieren oft über ein Dutzend Kulturen in der Hauptfiliale der Bäckerei „Vuailat“ in Uster. Mit vielen wird sonst in Zürich gebacken, die Stadt am Greifensee ist nur rund 20 Kilometer von der Schweizer Metropole entfernt. Dort befindet sich auch eine der fünf Filialen. Der Check-in ist in jeder möglich und immer gleich. Das Team fragt nach der Aufenthaltsdauer und den Wünschen des Gasts: Wie oft wird gefüttert, mit welchem Mehl und in welchem Mischverhältnis mit Wasser? Dann kommt der Sauerteig meistens in die Obhut des Backstuben-Teams am Hauptsitz, manchmal mit dem Mehl im Gepäck, an das er gewöhnt ist. Manfred und Maria haben kein Gepäck dabei, sie reisen mit mir wieder ab, dürfen nicht bleiben bei Rösl, Mathilda und den anderen, die gerade auf die nächste Fütterung warten. Dabei wären die beiden als wohlriechende, aktive Sauerteige pflegeleichte Gäste – was nicht immer der Fall ist.

Vom Wellnesshotel zur Pflegestation

Sauerteigkulturen, die nicht so lebendig aussehen, versucht Martin Mayer mit seinem Team aufzupäppeln. „Ich sag immer, dass wir ein Wellnesshotel sind“, sagt der 46-Jährige. „Manchmal sind wir aber eher ein Lazarett.“ Wie sich die gesunden Gäste verhalten, hänge stark vom Mehl ab, sagt der „Vuailat“-Chef. Aber auch die Umgebung habe einen Einfluss. „Das finde ich faszinierend. Du kannst den Prozess etwas beeinflussen, aber am Schluss ist es einfach die Natur, die das macht.“ Martin Mayer weiß, dass ein Sauerteig auch getrocknet, eingefroren oder mit Mehl verkrümelt werden kann, um ihn länger haltbar zu machen. Aber er weiß auch, dass vielen Laien das Hintergrundwissen fehlt, um solche Methoden anzuwenden, bevor sie auf Reisen gehen. Lieber bringen sie ihre Kulturen zu „Vuailat“. Sicher ist sicher!

Erst als er anfing, mit Sauerteig zu backen, erwachte in Martin Mayer die Liebe zu seinem Handwerk

Das Hotel ist ein Nebengeschäft, eine Dienstleistung, aber kein Werbegag. Die Sauerteige logieren allerdings nicht im hübsch gezimmerten Holzhäuschen, das auf vielen Fotos zu sehen ist, sondern im Kühlhaus. Gewinn mache er damit keinen. Die Teige brauchen zwar nicht mehr als regelmäßig etwas Mehl und Wasser. Doch vor allem logistisch sei das Angebot nicht zu unterschätzen, erzählt Mayer: Jeder Sauerteig muss zum richtigen Zeitpunkt auf die richtige Art und Weise gefüttert werden und pünktlich zurück in der richtigen Filiale sein. Gerade eine Woche zuvor hätte eine Kundin versucht, ihren Sauerteig nach einem zweimonatigen Aufenthalt in der Zürcher Filiale abzuholen. Der war allerdings noch in Uster. Jemand aus dem Team hat ihn ihr dann am nächsten Tag direkt nach Hause gebracht. Später schrieb sie in einer Mail, dass sie den Sauerteig bald wieder bringen möchte, weil es ihm seit dem Aufenthalt so gut ginge.

Die richtige Mischung für den Wettbewerb

Mit weißen Turnschuhen, Hemd und straff nach hinten gebundenen Haaren steht Martin Mayer gerade an der Knetmaschine seiner Bäckerei, um den Teig für ein Sauerteigbrot mit gekeimten und gerösteten Sonnenblumenkernen anzusetzen. Während er erzählt, lässt er die Maschine laufen und fügt nach und nach die Zutaten für das Brot hinzu, das er zusammen mit weiteren Kreationen bei der „Swiss Bakery Trophy“ ins Rennen schicken wird: Weizensauerteig, Wasser, Weizenmehl, Salz, der zweite Vorteig aus Weizen- und Roggennmehl. Ab und zu prüft er mit der Hand die Konsistenz des Teigs. Um sicher zu sein, dass er genügend geknetet ist, macht er am Schluss den „Fenstertest“: Sanft zieht er ein kleines Stück Teig so weit auseinander, bis das Licht hindurchscheint. Es reißt nicht – das passt. Er gibt die Sonnenblumenkerne dazu, lässt den Knethaken etwas drehen und stürzt die Masse in eine Wanne. Der Teig ruht jetzt erst mal ein paar Stunden. Und Mayer kann sich ganz auf unser Gespräch einlassen.

Er und der Sauerteig, das ist eine ganz besondere Beziehung. Eine voller Liebe und Leidenschaft. Seine Bäckerlehre



1



2



3

1 Schnuppern hilft: Der Duft verrät viel über den Zustand eines Sauerteigs 2 Damit die Brote nicht an der falschen Stelle aufreißhen, werden die meisten Teiglinge vor dem Backen eingeschnitten 3 Die Schweizer Kundschaft der Bäckerei „Vuailat“ mag vor allem Sauerteigbrote mit luftiger Krume – zum Beispiel dieses Mehrkornbrot mit Haferflocken, Leinsamen, Sesam und Kürbiskernen

macht Martin Mayer nicht weit von Uster entfernt in Illnau, wo seine Eltern wohnen. In der Ausbildung lernt er den Umgang mit Teigen – aber nicht, stolz zu sein auf das, was er macht. „Ich habe lange gehört, dass es immer der Dümme ist in der Familie ist, der Bäcker wird“, sagt Mayer. Sogar alte Hasen vermitteln ihm, dass das eher ein Job sei für die, die es zu nichts Besserem bringen.

Neustart in Neuseeland

Nach der Lehre kehrt er dem Beruf nach wenigen Jahren den Rücken zu und fängt in der Telekommunikationsbranche an: gleicher Verdienst, bessere Aufstiegschancen. Mit zwei Partnern baut er einen internationalen Dienstleistungsbetrieb auf, mit 35 Jahren führt er ein Geschäft mit 50 Mitarbeitenden. Aber er will ins Ausland, will noch was anderes erleben. Also schmeißt er hin und zieht ohne große Pläne nach Neuseeland. „Dort habe ich allerdings schnell gemerkt, dass niemand auf mich gewartet hat“, erzählt der Schweizer. Zumindest nicht auf ihn als technischen Kaufmann. Bäcker hingegen steht auf der offiziellen Liste mit gesuchten Berufsgattungen. So landet er über Umwege in einer Bäckerei, in der vor allem mit Sauerteigen gearbeitet wird – und entdeckt seine Leidenschaft für diese. Sauerteige verlangen nach Aufmerksamkeit und Fingerspitzengefühl, weil sie sich durch die wilden Mikroorganismen weniger berechenbar verhalten als Teige mit gezüchteter



1



2

1 Bei „Vuaillet“ treffen im Abkühlregal auch mal Brote auf Frucht-Tartes: Der Betrieb ist Bäckerei und Konditorei zugleich. Martin Mayer setzt in beiden Bereichen auf Qualität statt Masse und hat das Sortiment über die Jahre verkleinert 2 Vor dem Backen gehen die Teiglinge in Gärkörbchen. Mit einem Sieb werden sie gut bemehlt, damit am Ende nichts kleben bleibt

Backhefe. Mayer begreift, dass Backen mehr sein kann als das, was er bisher mit dem Beruf verbunden hat: ein Handwerk, das viel Wissen und Können verlangt – mit köstlichen und gesunden Ergebnissen, wie er sie aus der Schweiz nicht kannte. In Neuseeland lernt Martin Mayer auch seine zukünftige Frau Tatiana kennen und hat ein weiteres Aha-Erlebnis: Als er der gebürtigen Französin etwas verschämt sagt, dass er gelernter Bäcker sei, reagiert die begeistert. In Frankreich, stellt er fest, habe ein Bäcker einen ganz anderen Status: „Das ist ja dort fast so etwas wie Ingenieur oder Arzt.“

Schwieriges Pflaster für Sauerteigbrote

So findet der Schweizer in der Ferne die Liebe seines Lebens und auch die für den Beruf, den er ursprünglich erlernt hat. Sauerteig sei Dank. Er ist angefixt, sucht nach Möglichkeiten für einen Neubeginn als Bäcker. Als er Urlaub in der Schweiz macht, geht er spontan in die Bäckerei „Vuaillet“, in der er einmal gearbeitet hat, und fragt Doris Vuaillet, die damals den über 150 Jahre alten Traditionsbetrieb leitet, ob er ihn nicht von ihr übernehmen könne. „Sie hat die Welt nicht mehr verstanden, weil sie noch nicht an ihren Ruhestand gedacht hat“, erinnert er sich. Sie gibt ihm einen Rat auf den Weg: In der Schweiz könne er die Idee, mit Sauerteig zu backen, gleich vergessen. Tatsächlich haben hier nicht wenige eine eigentümliche Abneigung gegenüber Sauerteigbrot, genährt von der Vorstellung, dass diese immer sehr sauer seien und einen hohen Anteil an Roggenvollkornmehl enthielten.

Ein paar Monate später kontaktiert ihn die Tochter von Doris Vuaillet, die den Betrieb nicht alleine weiterführen



Duo mit Durchhalte-willen: Tatiana und Martin Mayer führen gemeinsam die Bäckerei „Vuaillat“

wollte. So kommt Martin Mayer 2015 zurück in die Schweiz – und übernimmt mit seiner Frau Tatiana die Bäckerei. Das Team ist skeptisch. Die Kundschaft auch. Jahrelang. Der Anfang ist entsprechend hart. Das Paar bäckt kleine Brötchen.

Durchhalten bis zum Erfolg

Doch Mayer zeigt Ehrgeiz und Durchhalte-willen, wie beim Triathlon, seiner anderen Leidenschaft. „Wenn du da nicht an die Grenze gehst, wirst du nicht besser“, erzählt er. Also beißt er sich durch, arbeitet 15 bis 20 Stunden am Tag. Er kommt frühmorgens und geht spätabends, damit er am Nachmittag genügend Zeit hat, um an seinen Sauerteigrezepten zu tüfteln. Sachte und mit viel Geduld setzt er seine Ideen um. Er will zeigen, wie gut Sauerteigbrote sein können, lässt alle probieren. Es gibt Kritik für jedes herkömmliche Hefebrot, das er aus dem Sortiment nimmt. Aber es kommen auch neue Kunden dazu, und viele langjährige Kundinnen lassen sich mit der Zeit überzeugen. Sie sehen ja, dass man auch mit Sauerteig luftige, milde Brote backen kann. Manche freuen sich, da sie Mayers Sauerteigbrote viel besser vertragen als konventionelle Hefebrote. Oder sie lassen sich einfach vom Geschmack von Sauerteig-Kreationen wie dem „Michebrot“ überzeugen, ein Roggenmischbrot mit leichter Säure und heute ein Verkaufsschlager. Nach und nach setzt der Erfolg ein.

Der Kundenstamm für die Sauerteigbrote wächst, der Betrieb auch. Bald wird im Zürcher Oberland der sechste „Vuaillat“-Standort eröffnen, ein ganz besonderer: In Effretikon wird die Bäckerei gleichzeitig als Bankfiliale dienen. Heute machen die Sauerteigbrote rund 90 Prozent des Brot-

Martin Mayer versteht das Sauerteighotel als Dienstleistung seiner Bäckerei. Gewinn macht er damit keinen

sortiments aus. Manche reisen extra aus Basel an, um es bei Mayer auf Vorrat zu kaufen. Fast 20 verschiedene Varianten gibt es inzwischen, darunter Spezialitäten wie das „Ustermerbrot“ aus Hunderten Getreidesorten, die der experimentierfreudige Landwirt Matthias Hollenstein ganz in der Nähe wild gemischt auf einem Feld angepflanzt hat.

Zwar steht immer noch ab und zu jemand vor der Auslage, der so überzeugt davon ist, dass Sauerteigbrote nicht schmecken, dass er sich weigert, sie zu probieren. Aber solche Begegnungen sind selten geworden. Denn auch in der Schweiz hat die Sauerteig-Renaissance begonnen. So wird hier eine besonders alte Tradition wieder lebendig: In Twann am Bielersee wurde das bisher älteste vollständig erhaltene Brot gefunden. Es ist ein Sauerteigbrot aus Weizenmehl, gebacken vor über 5500 Jahren. „Absolut genial“ findet Martin Mayer die neue Begeisterung für Sauerteig. „Es ist eine Chance für die gesamte Branche. Man kann als Bäckerei das Handwerk in den Vordergrund stellen und sich neu positionieren.“ Handarbeit und Qualität statt Fabrikware aus dem Supermarkt. Wenn andere Bäckereien teilweise auf Sauerteig umstellen, freut er sich: „Wir müssen gemeinsam dafür sorgen, dass diese Branche überhaupt bestehen bleibt.“

Seinen eigenen Betrieb möchte er zu einem „Sauerteig-Kompetenzzentrum“ weiterentwickeln. Schon jetzt bietet er am Hauptsitz, einem denkmalgeschützten Spinnereigebäude, Firmenevents und diverse Kurse an, von den ersten Schritten über Pizza-Lektionen bis zu ambitionierten Panettone-Workshops. Mayer will sein Wissen weitergeben. Vielleicht wird sein Sauerteighotel eines Tages überflüssig sein – weil alle wissen, wie sie ihre Sauerteig-Lieblinge zu Hause länger haltbar machen können. Doch bis dahin werden noch viele Ferienwochen vergehen, in denen nicht nur ein paar besonders entspannte Bäckerinnen und Bäcker, sondern auch ihre Sauerteige ihr Wellnessangebot im Hotel genießen. —

Bäckerei und Konditorei Vuaillet

Hauptstandort ist Uster (Filialen an der Seestrasse 39 und 102). In Zürich befindet sich die Bäckerei an der Aemtlerstrasse 35. www.vuaillet.ch

Ein Korb Buntes:
Mangold, Orangen,
Pfefferschote,
Kartoffeln und
Möhren in Violett



Die schnelle Woche

Alles andere als alltäglich: Unser Koch Tom bringt Kokossuppe mit Kurkuma zum Leuchten, frischt Empanadas mit Grünkohl-Petersilien-Sauce auf und toppt sein Chili mit lila Möhrensalat



Lachsfilet mit grüner Senfsauce und violetten Kartoffeln

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- **500 g violette Kartoffeln** (z. B. blauer Schwede)
- **Salz**
- **4 Schalotten**
- **100 g Curly Kale** (ersatzweise Spinatsalat)
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 EL Butter (10 g)**
- **2½ EL Mehl**
- **100 ml trockener Weißwein**
- **200 ml Fischfond**
- **100 ml Schlagsahne**
- **Pfeffer**
- **2 EL neutrales Öl** (z. B. Sonnenblumenöl)
- **4 Lachsfilets** (küchenfertig; mit Haut; à 160 g)
- **2 EL grüner Senf** (z. B. von Maille oder Edmond Fallot)
- **½ Bund Schnittlauch**

1. Kartoffeln waschen, in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser 15 Minuten kochen. Abgießen, abtropfen und etwas abkühlen lassen, pellen und vierteln. 2 Schalotten halbieren und in feine Würfel schneiden. Kale putzen, waschen und trocken schleudern. Gemüse beiseitestellen.
2. Restliche Schalotten (2) und Knoblauch grob schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. 1 TL Mehl darüberstäuben und unter Rühren kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Fischfond und Sahne zugießen, aufkochen und offen bei milder bis mittlerer Hitze 6–8 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Inzwischen Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffelviertel darin bei mittlerer bis starker Hitze 4–5 Minuten braten. Schalotten und Kale zugeben und

2 Minuten mitbraten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

4. Lachsfilets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Von beiden Seiten in restlichem Mehl (2 EL) wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Lachsfilet mit der Hautseite nach unten in der heißen Pfanne bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten braten. Wenden und in 1–2 Minuten bei kleinsten Hitze gar ziehen lassen.

5. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Sauce erwärmen, grünen Senf zugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Schnittlauch unterrühren. Lachsfilets mit Gemüse und Sauce auf Tellern anrichten und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 37 g E, 33 g F, 23 g KH = 560 kcal (2347 kJ)

45 Min.
Montag



Kurkuma-Kokos-Suppe mit Wirsing und Mie-Nudeln

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 2 Portionen

- 20 g frischer Ingwer
- 1 grüne Pfefferschote
- 2 El weiches Kokosfett
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 El Limettensaft
- 100 g Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe
- 3 El Erdnussöl
- 300 ml Kokosmilch • 200 ml Gemüsebrühe
- 200 g Wirsing • 125 g Mie-Nudeln
- Salz • Pfeffer
- 1 Frühlingszwiebel
- 40 g geröstete gesalzene Erdnüsse
- 1 El schwarze Sesamsaat

1. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Beides mit Kokosfett, Kurkuma, Kreuzkümmel und Limettensaft in einem Blitzhacker zu einer feinen Paste mixen.

2. Zwiebeln halbieren und mit dem Knoblauch in feine Streifen schneiden. Erdnussöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Gewürzpasta zugeben und kurz mitdünsten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und offen 10 Minuten kochen lassen.

3. Inzwischen Wirsing putzen, waschen, trocken tupfen und in 2 cm große Stücke schneiden. Wirsing und Mie-Nudeln nach der Kochzeit in den Topf geben und weiter 4–5 Minuten kochen lassen, bis die Nudeln bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Frühlingszwiebel putzen, das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden. Erdnüsse grob hacken. Suppe mit Nudeln und Wirsing in Suppenschalen anrichten. Mit Frühlingszwiebeln, Sesam und Erdnüssen bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 72 g F, 42 g KH = 935 kcal (3915 kJ)



40 Min.
Dienstag





Chili con carne mit Möhrensalat

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 100 g Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Pfefferschote
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Dose Kidneybohnen (400 g; 265 g Abtropfgewicht)
- 2 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 El geräuchertes edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 El Tomatenmark
- 400 ml Rinderbrühe
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Füllmenge)
- 1 Zimtstange • Salz • Pfeffer
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 200 g violette Möhren (ersatzweise normale Möhren)
- 1 El Weißweinessig
- 2 El Olivenöl
- 4 TL Schmand (24% Fett)

1. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Sellerie putzen waschen, schälen, ggf. entfädeln und würfeln. Bohnen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

2. Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin bei starker Hitze 4–5 Minuten krümelig braten. Gemüse zugeben und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Paprikapulver, Kreuzkümmel und Tomatenmark in den Topf geben und kurz unter Rühren middünsten. Brühe, Tomaten, Zimtstange und Bohnen zugeben, aufkochen und 15 Minuten offen kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Inzwischen Möhren waschen, schälen und auf einem Gemüsehobel längs in dünne Streifen hobeln. In einer Schüssel mit etwas Salz mischen und 5 Minuten ziehen lassen.

Möhren mit Essig und Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

4. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Schmand glatt rühren. Chili in Schalen anrichten, etwas Möhrensalat und Schmand darauf verteilen und mit Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 34 g E, 30 g F, 21 g KH = 521 kcal (2183 kJ)

40 Min.
Mittwoch

Buchweizen-Meerrettich-Risotto mit Pilzen

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Schalotte (30 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Butter (20 g)
- 200 g Buchweizen
- 100 ml trockener Weißwein
- 200 g weiße Buchenpilze
- 200 g braune Buchenpilze
- 1 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- Salz • Pfeffer
- 1 Tl Quatre Épices (Gewürzmischung)
- 40 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 50 g frischer Meerrettich
- 100 g Ziegenkäserolle
- 2 Stiele krause Petersilie

1. Brühe in einem Topf aufkochen und warm halten. Schalotte und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. 1 El Butter in einem weiteren Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Buchweizen zugeben und kurz andünsten. Mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze fast vollständig einkochen lassen. Mit so viel heißer Brühe auffüllen, bis der Buchweizen knapp bedeckt ist. Bei kleiner bis mittlerer Hitze 20–25 Minuten unter Röhren garen, dabei nach und nach restliche heiße Brühe zugießen.

2. Inzwischen die Pilze putzen. Restliche Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Quatre Epices würzen. Pilze warm halten.

3. Parmesan fein reiben. Meerrettich schälen und ebenfalls fein reiben. Käse, Meerrettich und restliche Butter (1 El) zum Buchweizen-Risotto geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Ziegenkäse grob zupfen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. Risotto in Schalen anrichten, Pilze und Ziegenkäse darauf verteilen und mit Petersilie und Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 16 g F, 38 g KH = 384 kcal (1610 kJ)

45 Min.
Donnerstag





Miesmuscheln „Asia Style“

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 800 g Miesmuscheln
- 2 Schalotten (à 30 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Ingwer
- 2 El Erdnussöl
- 200 ml Sake (japanischer Reiswein; ersatzweise trockener Sherry oder Weißwein)
- 1½ TL Gochujang (koreanische Chilipaste)
- 4 Sternanis
- 2 Zimtstangen
- 6 Stiele Koriandergrün
- Salz • Pfeffer
- 4 Wezentortillas

1. Muscheln in einer Schüssel mit kaltem Wasser 25 Minuten stehen lassen. Dabei offene oder beschädigte Muscheln wegwerfen. Inzwischen Schalotten halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.

2. Muscheln in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Erdnussöl in einem großen Topf erhitzen, Muscheln und vorbereitetes Gemüse hineingeben und bei starker Hitze unter Rühren 1 Minute dünsten. Mit Sake ablöschen, Chilipaste, Sternanis und Zimtstangen zugeben, aufkochen und abgedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen lassen.

3. Inzwischen Korianderblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Muscheln mit Salz und Pfeffer würzen, dabei ungeöffnete Muscheln entfernen. Koriander zu den Muscheln geben und offen weitere 2 Minuten kochen.

4. Wezentortillas nach Packungsanleitung erwärmen. Muscheln mit Sud und Gemüse in Schalen anrichten. Mit den Tortillas servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 23 g E, 21 g F, 54 g KH = 545 kcal (2288 kJ)



Feta-Mangold-Empanadas mit Grünkohl-Petersilien-Sauce

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 12 Stück

- 200 g Mangold
- 3 Schalotten (à 30 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 6 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 1 Tl Zatar (ersatzweise Dukkah)
- 100 g Grünkohl (alternativ TK, Kale-Salat oder Spinat)
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 1 rote Pfefferschote
- 3 El Limettensaft
- 1 Tl Honig
- 100 g Feta
- 1 fertiger Pizzateig (400 g; z. B. Tante Fanny Blech-Pizzateig)
- 400 ml neutrales Öl zum Frittieren (z. B. Sonnenblumenöl)

1. Mangold putzen, waschen, trocken tupfen und die Stiele und Blätter in feine Streifen schneiden. 1 Schalotte und die Knoblauchzehe fein würfeln. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zatar würzen und in einer Schüssel abkühlen lassen.

2. Für die Sauce inzwischen Grünkohl putzen und in 2 cm große Stücke zerupfen. Grünkohl im kochenden Salzwasser 2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

3. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Restliche Knoblauchzehen (2) und Schalotten (2) grob schneiden. Alle Zutaten für die Sauce mit restlichem Olivenöl (4 El), Limettensaft, Honig, Salz und Pfeffer einem Blitzhacker fein mixen. Sauce bis zum Servieren kalt stellen.

4. Fetakäse fein zerbröseln und mit der Mangoldmasse mischen. Füllung beiseitstellen. Pizzateig ausbreiten und mit einem Ausstechring (8 cm Ø) 12 Kreise ausstechen. Je 1 El Mangold-Feta-Füllung mittig daraufgeben, zu Halbmonden zusammenklappen. Den Rand mit den Fingern sehr fest andrücken.

5. Öl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen. Empanadas in 2 Portionen im heißen Öl jeweils 2–3 Minuten goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der Grünkohl-Petersilien-Sauce servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO STÜCK 4 g E, 13 g F, 14 g KH = 198 kcal (832 kJ)

45 Min.
Samstag





Schweinekotelett mit Orangen-Fenchel aus dem Ofen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Fenchelknolle mit Grün (400 g)
- 1 Bio-Orange
- 50 g Taggiasca-Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Schalotten (à 30 g)
- 4 Stiele Thymian
- 4 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- ¼ Tl Chipotle (Chilipulver; ersetztweise Chiliflocken oder Cayennepfeffer)
- 2 Schweinekoteletts (à 300 g; küchenfertig)
- 1 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

1. Fenchel putzen, dabei das Grün abzupfen und beiseitestellen. Fenchelknolle waschen, trocken tupfen, halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel schräg in 3 cm breite Stücke schneiden. Orange heiß abwaschen, trocken reiben, mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten heraus schneiden. Orange mit den Händen auspressen, Saft auffangen (50 ml). Oliven in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauchzehe andrücken. Schalotten vierteln.

2. Alle Zutaten (außer Orangenfilets) mit Thymian, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chilipulver in einer Schüssel mischen. In einer großen Auflaufform (ca. 27 x 20 cm) verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene

25–30 Minuten backen. Nach 15 Minuten die Orangenfilets zugeben.

3. Inzwischen Koteletts trocken tupfen, ggf. Sehnen entfernen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Koteletts in der heißen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 5–6 Minuten braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und 5 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

4. Fenchelgrün grob hacken. Fenchel aus dem Ofen nehmen. Schweinekoteletts mit dem Ofen-Fenchel-Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Orangensud beträufeln. Mit Fenchelgrün und Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 58 g E, 44 g F, 14 g KH = 712 kcal (2986 kJ)

WO DIE WÜRZE WOHNT

Von cremig-aromatisch bis feurig-scharf – in Currys steckt die wunderbare Vielfalt und Fülle der Küche Asiens. Wir servieren vier duftige Varianten, von klassisch indischem über Thai-Style mit Kokosmilch bis zur Neu-Interpretation mit Steckrübe und Lammhack

Tomaten-Auberginen- Curry mit Minz-Chutney

Gebratene Aubergine schmort im
aromatischen Mix aus Tomaten, Sahne und
Gewürzen. On top: frisches Chutney
aus Minze und Chili. Rezept Seite 63



Tofu-Tikka-Masala mit Samosas

Pikante Tofustücke, mit Joghurt und Curry mariniert, werden von einer würzigen Tomatensauce umschmeichelt. Knusprige Beilage sind gefüllte Teigtaschen.

Rezept Seite 64





Steckrüben-Curry mit Lamm-Hackbällchen

Mit seinem leicht nussigen Aroma ist roter Reis der perfekte Begleiter fürs würzintensive Curry mit Steckrübe und Kichererbsen. Rezept Seite 64





Thai-Erdnuss-Curry mit Fischfilet

Currypaste ist die Basis für ein klassisches Thai-Curry. Hier geben zudem süßliche Möhren und Erdnüsse den Ton an, bilden ein Bett fürs gebratene Fischfilet.
Rezept rechts



Foto links

Thai-Erdnuss-Curry mit gebratenem Fischfilet

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 4 Schalotten
- 20 g frischer Ingwer
- 2 Stangen Zitronengras
- 500 g Möhren
- 4 El Erdnussöl
- 1 Tl rote Thai-Currypaste
- 2 Sternanis
- 4 Kaffirlimettenblätter
- 200 ml Kokosmilch
- 400 ml Fischfond
- 100 g Jasminreis
- 40 g Erdnusskerne
- 2 Barsch- oder Zanderfilets (à 150 g)
- Salz • 2 El Mehl
- Pfeffer
- 1 Tl feine Erdnussbutter
- 4 Stiele Koriandergrün

1. Für das Curry Schalotten je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Zitronengras putzen und die äußeren harten Schichten entfernen. Stangen mit einem Messerrücken andrücken und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen, der Länge nach halbieren und schräg in ca. 4 cm breite Stücke schneiden.
2. 2 El Erdnussöl in einem breiten Topf erhitzen. Schalotten, Currypaste, Sternanis, Limettenblätter und Zitronengras darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Möhren zugeben, weitere ca. 2 Minuten dünsten. Mit Kokosmilch und Fischfond auffüllen und offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen.
3. Inzwischen Jasminreis nach Packungsanleitung zubereiten. Erdnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Kerne grob hacken.
4. Fischfilets trocken tupfen und halbieren. Filets von beiden Seiten leicht salzen und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Restliches Öl (2 El) in einer Pfanne erhitzen. Filetstücke darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten scharf anbraten. Filets wenden, Pfanne vom Herd ziehen und die Filetstücke 2–3 Minuten gar ziehen lassen.
5. Curry mit Salz, Pfeffer und Erdnussbutter abschmecken. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Curry und Fischfilets in vorgewärmten Bowls oder tiefen Tellern anrichten. Koriander und Erdnüsse darüberstreuen. Jasminreis dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 46 g E, 51 g F, 67 g KH = 957 kcal (4010 kJ)



TOM PINGEL
»e&t«-Koch

„Gewürze oder Curry-paste geduldig anrösten, so entfalten sich alle Aromen optimal.“

Foto Seite 59



Tomaten-Auberginen-Curry mit Minz-Chutney

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

AUBERGINEN-CURRY

- 600 g Auberginen (z.B. längliche türkische Auberginen)
- Salz
- 2 rote Zwiebeln (120 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Tl Koriandersaat
- 4 Gewürznelken
- 4 El Olivenöl
- 4 El Butter (40 g)
- 2 Zimtstangen

MINZ-CHUTNEY

- 400 ml passierte Tomaten
- 200 ml Sahne
- 4 Papadams
- 4 Stiele Minze
- Pfeffer
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Bund Minze
- 1 grüne Chilischote
- 2 El Limettensaft
- 2 El Reissirup
- Salz

1. Für das Curry Auberginen putzen, waschen, trocken reiben und in 1–1,5 cm breite Scheiben schneiden. Auberginen leicht salzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Zwiebeln und Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden. Koriandersaat und Gewürznelken in einen Mörser geben und fein mahlen.

2. Für das Minz-Chutney Ingwer schälen (z.B. mit einem Teelöffel) und in grobe Stücke schneiden. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Chilischote putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Ingwer, Minze, Chili, Limettensaft, Reissirup und etwas Salz in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Bis zum Servieren kalt stellen.

3. Auberginescheiben trocken tupfen. Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Die Scheiben darin portionsweise von beiden Seiten bei hoher Hitze kräftig anbraten. Auberginen aus dem Topf nehmen. Hitze reduzieren, Butter in den Topf geben und zerlassen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldbraun braten. Zimtstangen und gemahlene Gewürze zugeben und ca. 5 Minuten leicht anrösten. Mit passierten Tomaten und Sahne auffüllen. Auberginen untermischen und alles offen bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten kochen lassen. Inzwischen Papadams nach Packungsanleitung zubereiten.

4. Für das Curry Minzblätter von den Stielen abzupfen. Auberginen-Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmten Bowls oder tiefen Tellern anrichten. Minzblätter darüberstreuen. Chutney und Papadams dazu reichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 12 g E, 67 g F, 41 g KH = 849 kcal (3561 kJ)



Foto Seite 60

Tofu-Tikka-Masala mit Samosas

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 3 Portionen

TOFU-TIKKA-MASALA

- 200 g Joghurt
- 2 EL Purple Curry (z. B. über www.altesgewuerzamt.de)
- 1 TL Tomatenmark
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 350 g Räuchertofu
- 600 g Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Möhren
- 1 EL Butter (10 g)
- 300 ml Gemüsebrühe

SAMOSAS

- 4 Stiele krause Petersilie
- 140 g Mehl
- Salz
- 3 EL Rapsöl
- 50 g Cashewkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 2½ EL Frischkäse
- ½ EL TAHIN
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Pfeffer
- 1 EL Milch
- 2 EL heller Sesam
- Außerdem: runder Ausstecher (8 cm Ø)

1. Für die Curry-Marinade Joghurt, Curry, Tomatenmark, Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker in einer Schüssel verrühren. Tofu trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Tofu und Joghurtmarinade mischen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren.

2. Für die Samosas am nächsten Tag Mehl und 1 TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Rapsöl und ca. 60 ml Wasser zugeben und alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen.

3. Für die Samosa-Füllung Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und fein hacken. Knoblauch fein hacken. Frischkäse, Tahin, Kreuzkümmel, Cashews, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen.

4. Für das Curry Tomaten waschen, trocken reiben und putzen. Tomaten in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und in feine Würfel schneiden.

5. Tofu abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen. Restliches Olivenöl (2 EL) in einem Topf erhitzen. Die Tofuwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Tofu auf einen Teller geben. Butter in den Topf geben und schmelzen. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten dünsten. Tomaten, Tofu und Brühe zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen.

6. Für die Samosas inzwischen eine Arbeitsfläche fein mit Mehl bestäuben. Teig darauf dünn ausrollen und 12 Kreise ausschneiden. Kreise dünn mit Wasser bestreichen, die Füllung mittig darauf verteilen. Jeweils eine Teighälfte überklappen, Ränder fest andrücken. Samosas auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dünn mit Milch bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) ca. 25 Minuten goldbraun backen.

7. Curry vom Herd nehmen, noch kurz ziehen lassen. Aufgefangene Marinade unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Curry in vorgewärmten Schalen anrichten, Petersilie darüberstreuen. Die Samosas dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Marinier- und Ruhezeiten 8 Stunden
PRO PORTION 44 g E, 64 g F, 60 g KH = 1018 kcal (4257 kJ)



Foto Seite 61

Steckrüben-Curry mit Lamm-Hackbällchen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 3–4 Portionen

- 200 g roter Reis • Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Lammhackfleisch
- 1 Prise Zimt • Pfeffer
- 1 Stück Steckrübe (400 g)
- 1 große Zwiebel (120 g)
- 1 Dose Kichererbsen (400 g Füllmenge)
- 1 TL Koriandersaat
- 2 EL neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 2 EL Butter (20 g)
- 1½ EL Garam Masala
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 500 ml Lammfond (aus dem Glas; ersatzweise Gemüsefond)
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Stiele Minze
- 1 Bio-Zitrone
- 1–2 TL Agavendicksaft

1. Reis in einem Sieb waschen, abtropfen lassen und in einen Topf geben. 500 ml handwarmes Wasser zugießen und den Reis 10 Minuten einweichen. Etwas Salz zugeben, aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten zugedeckt kochen, bis das Wasser vollständig vom Reis aufgenommen ist.

2. Für die Hackbällchen inzwischen Knoblauch fein reiben. Lammhackfleisch in eine Schüssel geben. Knoblauch, Zimt, Salz und Pfeffer zugeben und alles gut verkneten. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen 12 Bällchen rollen.

3. Für das Curry Steckrübe schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

4. Koriandersaat in einem Mörser fein mahlen. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Die Hackbällchen darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten rundum knusprig anbraten. Hackbällchen auf einen Teller geben und warm halten. Butter zum Bratfett in den Topf geben und aufschäumen lassen. Zwiebeln und Steckrüben darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Koriandersaat, Garam Masala und Kurkuma zugeben und 1–2 Minuten anrösten. Mit Lammfond und 100 ml Wasser auffüllen, Lorbeer zugeben und aufkochen. Lammhähnchen zugeben und alles ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze offen kochen lassen.

5. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben, Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Curry mit Zitronenschale und -saft, Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Curry und Reis in vorgewärmten Bowls anrichten. Mit Minzblättern bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION (bei 4) 36 g E, 22 g F, 60 g KH = 612 kcal (2571 kJ)

Jeden
Monat
neu!

BLÜTENZAUBER.
FRÜHLINGSDUFT.
UND LUST AUF NEUES.

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

LIVING AT HOME 25 Jahre

Köstliche Eintöpfe
Mit Wild, Lamm, als Gemüse-Curry oder Ramen-Suppe

GARTEN-
SAISONSTART
Jetzt die ersten Pflanzen ziehen

Natürlich, schön und gemütlich

NEUE FARBEN, WARMES HOLZ – IDEEN ZUM WOHLFÜHLEN



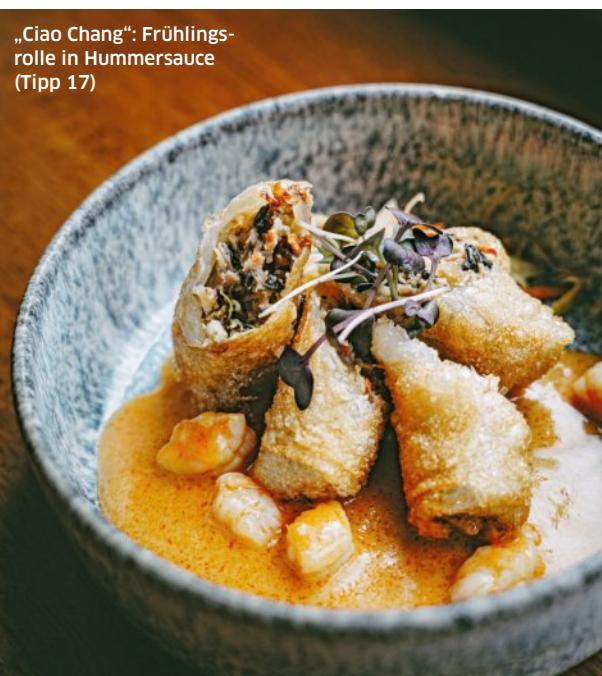
RESTAURANT-TIPPS



Best of München

Die „nördlichste Stadt Italiens“ hat natürlich gelungene alpine und italienische Küche zu bieten – aber nicht nur. Unser Autor Rainer Germann, Chefredakteur beim Stadtmagazin „IN München“ und leidenschaftlicher Hobbykoch, stellt die spannendsten Neueröffnungen der letzten Jahre vor

Einst Sommersitz des Adels: Schloss Nymphenburg



Bayerische und alpine Küche

Innenstadt/Zentrum

1 HAXENGRILL IM SCHOLASTIKAHAU

Bayerisch/Klassisch

Dem rustikalen Charme der Großgaststätte wurde nach aufwendiger Renovierung durch die Augustiner Brauerei ein geschmackvoller, frischer Anstrich verpasst; im hinteren Teil lädt eine Bar zur Hopfenkaltenschale (Hausmarke in 0,5 l und 1 l vom Fass und aus der Flasche), im Grill, links neben dem Eingang, sitzt man mit Blick auf die offene Küche und das Objekt der kulinarischen Begierde: ganz speziell marinierte Haxen, die sich hier drehen und in zweieinhalb Stunden zu krossen Köstlichkeiten für Fleischliebhaber von nah und fern gegart werden. Ergänzt wird das Angebot durch ein paar Klassiker wie das „Böfflamott“, eine altmünchnerische Spezialität, die einst als „Boeuf à la mode“ mit Napoleons Truppen in die Stadt gekommen ist. Dazu gesellt sich eine ordentliche Auswahl an fleischloser Kost wie Pinsa mit Schmand, Blaukraut, Orange und Rohmilchkäse, Steinpilz-Ravioli oder vegetarisches Größl. Reservieren lohnt sich, denn inzwischen wird das Lokal nicht nur von Touristen, sondern auch wieder von Einheimischen besucht!

Hauptgerichte ab 16,50 Euro

Sparkassenstraße 6, 80331 München
Tel.: 089/244 146 580, www.haxengrill.com



2 „Marie Therese“: Modern Classics von Breze bis Schweinsbraten

Neo-Bavaria-Blödsinn wie im Pseudo-Dialekt geschriebene Speisekarten oder Milchkannen-/Heuballen-/Hopfenranken-Interieur verzichtet. Im geschmackvoll eingerichteten Lokal und dem hübschen kleinen Wirtsgarten genießt man neben Klassikern wie Cordon bleu vom Strohschwein auch Schlutzkrapfen, Kaspressknödel, süßlich marinierten Saibling vom Schliersee, Goldforelle mit Graupen-Risotto oder Serviettenknödel-Carpaccio mit Pfifferlingen. Und: Die mit Sinn und Verstand ausgewählten Qualitätsprodukte stammen überwiegend von regionalen Erzeugern aus dem Münchner Umland, Bayern und Österreich.

Hauptgerichte ab 17 Euro

Pettenkofenstraße 48, 80336 München
Tel.: 089/442 360 33, www.marie-therese.restaurant

jedoch, als wäre er in Wien aufgewachsen. So umfangreich die Liste an Etiketten mit Schwerpunkt auf Frankreich, Deutschland und Österreich ist, so auf das Wesentliche reduziert präsentiert sich die Speisekarte: drei bis vier Vorspeisen/Suppen, vier Hauptgerichte und zwei Desserts. Neben Klassikern wie Tafelspitz und Backhendl findet man auch hervorragende „Pilz-Beuschel“ mit Wurzelgemüse und Serviettenknödel, fassierte „Wild-Laibl“ mit Rosenkohl, Preiselbeer-Jus und Erdäpfeln oder ein Paprika-Huhn. Alle Gerichte können separat oder im Menü bestellt werden. Am Wochenende kommen mittags (unbedingt reservieren!) Specials aus Küche und Weinkeller hinzu.

Hauptgerichte ab 19 Euro

Ickstattstraße 13, 80469 München
Tel.: 089/904 298 47, www.waltz-gasthaus.de

2 Theresienwiese/Innenstadt MARIE-THERESE

Alpin/Modern

Es gehört mittlerweile in der jüngeren Münchner Gastronomie zum guten Ton, sich auch an einer modernen alpenländischen Lokalität zu versuchen. Der „Mural“-Betreiber Wolfgang Hingerl hat gemeinsam mit Partnern direkt in der Nachbarschaft der Wiesn den neuesten Zugang in diesem Sektor eröffnet – ein Lokal, das glücklicherweise auf jeglichen

3 Glockenbachviertel/Isarvorstadt GASTHAUS WALTZ

Österreichisch/Klassisch

Gehobene österreichische Spezialitäten und ausgewählte Tropfen aus dem engagiert bestückten „Waltz“-Weinkeller stehen auf dem Programm des kleinen Restaurants, das man als modernes „Beisl“ bezeichnen könnte. Die beiden Inhaber, die gebürtigen Österreicher Grabler und Hirschler, sind Sommeliers; der Küchenchef stammt zwar aus Niederbayern, kocht



3 „Gasthaus Waltz“: Mohnnudeln mit Zimt und Vanilleeis

4 FESCH

Bayerisch/Alpin

— „Queer & Beer GmbH“ lautet der Name einer umtriebigen Crew, die früher unter anderem mit einem Technoclub am Start war. Der Name ist Programm, doch das Wirtshaus hat sich nicht nur bei der LGBTQAI+-Gemeinde etabliert: Auch die Nachbarschaft schätzt den sympathischen Service, das gute Augustiner-Bier und die bayerische Küche von Johann Eder, der im Westend auch das „Wirtshaus Eder“ führt. Zur Auswahl stehen Vorspeisen wie Rinderkraftbrühe mit Leberspätzle oder Pfannkuchenstreifen, Obatzda und Kräuterfrischkäse mit roten Zwiebeln, Essiggurken und Krustenbrot sowie ein klassischer bayerischer Wurstsalat – alles beste Hausmannskost, und das Krustenbrot schmeckt sogar solo zum Bier. Bei den Hauptgerichten überzeugt der Braten vom bayerischen Strohschwein mit Semmelknödel, Krautsalat und einer schmackhaften Biersauce. Ebenfalls empfehlenswert ist das Münchner Schnitzel mit Senf und Meerrettich unter der Panierung, serviert mit lauwarmem Kartoffel-Endivien-Salat und Preiselbeeren. Tipp: Jeden Freitagabend wird hier ein Holzfass angestochen. Das süffige Bier zum echten Sonderpreis lockt inzwischen eine regelrechte Fanschar in den hauseigenen Stehausschank.

Hauptgerichte ab 17 Euro

Müllerstraße 30, 80469 München, Tel.: 089/230 029 92, www.wirtshaus-fesch.de

5 Bogenhausen

BOGENHAUSER HOF

Alpin/Asiatisch

— Hier isst das Auge mit, und das in jeder Hinsicht: Das berühmte Traditionslokal, in dem nicht nur Franz Josef Strauß gern verkehrte und Uli Hoeneß so manchen FC-Bayern-Deal einfädelte, wurde vor rund zwei Jahren aufwendig renoviert. Der Münchner Designer Philipp Zimmermann passte das Interieur mit raffinem Lichtdesign, vom Jugendstil inspirierten Tapetenmustern, rustikalen Elementen und Pop-Art einem aktuellen Zeitgeist an. Küchenchef Hannes Reckziegel, gebürtiger Allgäuer, setzt nach seiner Zeit im Restaurant „Schwarzreiter“ im Hotel Vier Jahreszeiten, wo er mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet wurde, nun in seiner neuen Wirkungsstätte auf „alpine Küche mit einem asiatischen Twist“. Auf der Karte finden sich u.a. Lachsforellen-Sashimi mit eingelegtem Rettich, Physalis und japanischer Ponzu-Vinaigrette, Tatar vom Reh mit geröstetem Topinambur, Castelfranco-Salat und Pekannuss; ein Raviolo, gefüllt mit geräuchertem Ricotta, getoppt von flüssigem Eigelb, Brunnenkresse-Gremolata und umgeben von



8 „Mona John“: Savoir-vivre im Westend mit Fisch, Pfifferlingen, Vanille und Speck

Haselnuss-Schaum, oder eine superzarte Kalbsbacke mit gegrilltem Sellerie, Apfel-Shiso-Salat und Jalapeño-Jus. Nicht nur das Essen in einer der unterschiedlich und ziemlich spektakulär dekorierten Stuben im ersten Stock ist eine Schau – auch die Weinkarte (mit Schwerpunkt: Deutschland, Österreich, Italien und Frankreich) bietet Genuss auf hohem Niveau.

Hauptgerichte ab 28 Euro

Ismaninger Straße 85, 81675 München
Tel.: 089/985 586, www.bogenhauserhof.de

Europäisch & orientalisch-levantinisch

6 GIGI

Italienisch/Klassisch

— Ein bisschen erinnert die Lokalität an eine Harry-Potter-Filmkulisse – obwohl es optisch in dem zweistöckigen Restaurant mit seinen großen Lampenschirmen, Clubstyle-Separées, der Champagner-Bar und samtigen Sitzinseln gern ein bisschen mehr sein darf, wird hier fast schon bodenständig italienisch gekocht. Das Angebot auf der Speisekarte erstreckt sich von Süd nach Nord: Zum Start vielleicht ein Insalata di polpo estiva, Oktopus-

5 „Bogenhauser Hof“: Fine-Dining-Ikone im neuen Gewand





Fotos: Mona John, Instagram/True Romance; Sacha Höchstetter, Annette Sander

salat mit Oliven, Tomatenconfit und Rucola, oder Sauté di cozze e vongole, Venus- und Miesmuscheln in Weißweinsud mit Knoblauch und Petersilie. Die Polpette e porcini, Kalbfleischklößchen mit Steinpilzen und einem Kartoffel-Sellerie-Püree – deftige Landküche unterm Kronleuchter. Das Vitello tonnato piemontese verdient eine besondere Erwähnung: Das Kalbfleisch schön zart, die Thunfischsauce bestens abgeschmeckt, die frittierten Kapern bringen Crunch; ebenfalls gut sind Paccheri al ragù, neapolitanische Pasta mit langsam geschmortem Rinderrougout nach Familienrezept. Und Pizza gibt es auch im Napoli-Style: Zum Beispiel „The Good, The Bad, The Ugly“ mit Gorgonzola, Tomate, Fior di latte, Pecorino, Birne und gerösteten Pinienkernen. Ein Hingucker, in dem es auch schmeckt.



Hauptgerichte ab 19 Euro, Pizza ab 16 Euro

Rumfordstraße 34, 80469 München
Tel.: 089/356 477 235, www.gigi.restaurant

7 Gärtnerplatzviertel/Isarvorstadt TRUE ROMANCE

Italienisch/Neapolitanisch

— Inhaber Andrea stammt aus Neapel und hat mit seinem „Soul Kitchen“ ums Eck bereits vor Jahren für neapolitanischen Pizza-Genuss gesorgt. Im „True Romance“ trifft neapolitanische Straßenküche auf Industriedesign: Im Angebot sind Arancini und Pizza fritta (gefüllte Pizza Calzone-Art, die frittiert statt im Ofen gebacken wird), die auch außer Haus verkauft werden, aber auch Spaghetti vongole und Impepata di cozze – Miesmuscheln im pfeffrigen Weinsud. Es gibt diverse Starter wie die raffinierten „Sea Drops“: frittierte Teigbällchen mit Meeresalgen, der Teig ist durch Soda besonders salzig und crunchy. Nicht nur wer auf Mafia-Filme steht, sollte hier unbedingt die „Meatballs“ probieren – besser kann man die würzigen Hackfleischbällchen in pikanter Tomatensauce auch nicht in Little Italy bekommen. Ebenfalls empfehlenswert sind „Pasta & Piselli“ – gebrochene Spaghetti oder Bucatini mit Erbsencreme und Speck, ein rustikaler Genuss, den man hierzulande eher selten auf den Speisekarten findet. Als Nachtisch darf hier natürlich „Baba Napoletano“ (im Original: Babà al rhum) nicht fehlen – der berühmte, in Rum getränktes Biskuitkuchen ersetzt auch gleich den Digestif. Basta così!

Hauptgerichte ab 15 Euro (Pizza fritta)

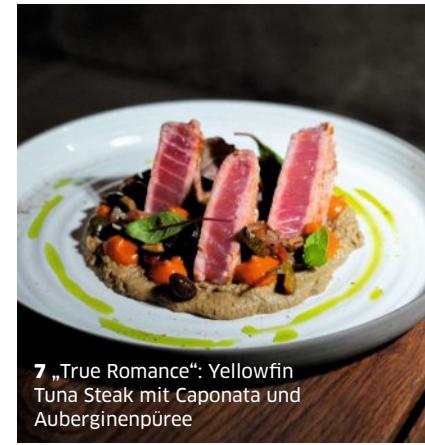
Klenzestraße 47, 80469 München, Tel.: 089/13 01 25 00, www.trueromance-munich.de

Westend

8 MONA JOHN COUP DE COEUR

Französisch/Bistro

— Mona John ist Münchinerin, wurde in Nantes zur Köchin ausgebildet und hat in Paris gearbeitet. Danach hat sie sich einen Traum mit einem eigenen



7 „True Romance“: Yellowfin Tuna Steak mit Caponata und Auberginenpüree

Lokal in ihrer Heimatstadt im Stadtviertel Westend erfüllt. Die Lage passt: Ganz in der Nähe befinden sich das wunderschöne „Café Marais“ und das dazugehörige, gegenüberliegende französische Restaurant „Marais Soir“ – eine Ecke für Frankophile, die in der eher italienisch geprägten Landeshauptstadt ein bisschen Savoir-vivre vermissen. Im einfach, fast schon minimalistisch eingerichteten „Coup de Cœur“ (bedeutet u.a. „Herzensangelegenheit“) gibt es nur Platz für ca. 20 Gäste – eigentlich war das Lokal auch nur für den Mittagstisch konzipiert, doch aufgrund hoher Nachfrage wurde das Angebot um eine Abendkarte erweitert. Auf dieser finden sich zu höchst fairen Preisen, verglichen mit anderen französischen Lokalitäten in der Stadt, auch modern interpretierte Bistro-Gerichte wie etwa Onsen-ei auf Erbsenpüree, gefüllte Wachtel oder schwarzer Heilbutt mit Steckrübenpüree und geräuchertem Schwarzttee. Raffiniert ist auch der Nachtisch: „Fenouil, citron et pomme“ – bretonisches Shortbread mit Fenchel, Zitronencreme, Äpfeln und mariniertem Fenchel. Unbedingt reservieren!

Hauptgerichte ab 21 Euro

Westendstraße 29, 80339 München
Tel.: 01520/359 51 46, www.mona-john.de

9 Glockenbachviertel/Isarvorstadt BINGO

Französisch/Bistro-Weinbar

— André Meier, Betreiber der Bar „The High“ in der Blumenstraße, hat ebenfalls ein kleines Bistro mit nur rund 25 Plätzen eröffnet. Auch hier liegt der Fokus auf einer kleinen, inte-

5 „Bogenhauser Hof“:
Schweinebauch mit einer
Senfsauce aus Münchener
Senf und Grießnockerln



ressanten Wein- und einer wechselnden Wochenkarte mit rund neun Gerichten – allerdings wird das kleine Lokal auch „nur“ als Weinbar von dem hippen, meist jungen Publikum des Viertels neben den jung gebliebenen Genießern besucht. Auf der Wein-karte liegt der Schwerpunkt nach dem ewigen Italien und den deutschen Boomer-Jahren mal wieder auf Frankreich: Loire, Chablis, Burgund, Beaujolais, Rhône und Languedoc-Roussillon bis in die Provence – einige Weine kommen von der benachbarten Weinhandlung „Les Amis Du Vin“; als Bar-food gibt es dazu zum Beispiel warmen Toast mit Kohl, geschmolzenem Käse und Habanero-Majo. Das gebratene Saiblingsfilet wird mit Emmer-Risotto, grünem Spargel und einer schönen Meerrettich-Sahnecreme-Sauce angerichtet, und zum Rinderfilet mit Cognac-Pfefferrahmsauce gibt es geröstete Kartoffeln und Gemüse. Klassische Bistro-Küche erlebt gerade eine Renaissance, und man legt hier Wert auf Region: Auf der Kartenrückseite sind die Erzeuger und Produzenten, allesamt aus Bayern, aufgeführt!

Hauptgerichte ab 15 Euro (Salate)

Westermühlstraße 13, 80469 München,
Reservierungen über: www.bingo-bistro.de

10 APLA FUNKY

Griechisch/Modern

— Ganz im Stil einer modernen Taverne eingerichtet, könnte das hübs-



9 „Bingo“: frankophile Weinbar mit regionaler Bistro-Küche

sche Lokal auch auf den Kykladen-Inseln Amorgos oder Folegandros angesiedelt sein: hellgraue, schön eingedeckte Holztische, moderne Kunst an den Wänden – der Betreiber Georgios Bezas möchte auch vom Interieur her sowohl apla (griechisch für „einfach“) als auch funky sein. Aber wer meint, hier speise man beim Bussi-Bussi-Griechen – weit gefehlt. Eine Tageskarte ergänzt die Standardkarte und versammelt moderne Interpretationen vermeintlich bekannter Gerichte: zum Beispiel Patzarokeftedes, das sind Rote-Bete-Kroketten mit Joghurt-Basilikum-Sauce, oder Kalamarakia, Kalamari-Crispys mit Limetten-Zitronen-Dressing. Ein weißer Malagouzia aus Attika ist der ideale Begleiter zu Fisch und Meeresfrüchten, wie etwa Thunfisch-Sashimi mit Rote-Bete-Püree und Sternanis-Sauce, oder Htapodi vom Lavasteingrill, Oktopus mit frittierten Kapern und einer Limetten-Zitronen-Sauce. Im Sommer sitzt man schön im Schanigarten und kann sich auch nur bei „Mythos“-Bier und Vorspeisen auf die griechischen Inseln träumen.

Hauptgerichte ab 17 Euro

Buttermelcherstraße 21, 80469 München
Tel.: 089/237 881 88, www.aplafunky.de

11 DONA LINDA

Portugiesisch/Klassisch

— In Hamburg ist die portugiesische Küche oft zu finden, in München haben es ihre Fans eher schwer, hier gibt es nur wenige Restaurants dieser Provenienz. Dona Lucinda („Linda“) Sampaio und Senhor Alberto sind ein Paar, das bereits 25 Jahre Gastronomieerfahrung in Portugal und München gesammelt hat. Mit ihrem Restaurant haben sie sich einen Traum erfüllt: Sie wollen typische und authentische Landesküche servieren und ihren Gästen so einen Kurzurlaub in Portugal bieten, ohne dass sie in den Flieger steigen. Natürlich stehen Fisch und Krustentiere im Mittelpunkt: Los geht es zum Beispiel mit einer Meeresfrüchesuppe mit Safran,

Paprika, Brot und Koriander. Vegetarier bekommen gratinierte Süßkartoffeln mit Sahne, Kräutern und Roquefort-Käse. Geschmortes Kaninchen in Rotweinsauce mit Salzkartoffeln ist hier ein Klassiker. Wer beim Fisch bleiben möchte, sollte sich einen Arroz de Tamboril und Lavagante teilen: einen Reiseintopf mit Seeteufel und Hummer für zwei Personen. Zu trinken gibt es natürlich Weine aus Portugal zu wirklich fairen Preisen (ab 16 Euro die Flasche!): Douro, Dão, Alentejo und Vinho Verde.

Hauptgerichte ab 26 Euro

Kirchenstraße 90, 81675 München
Tel.: 089/350 958 99, www.donalinda.de

12 Lehel TAHDIG

Persisch/Klassisch

— Der Tisch ist über und über mit Schälchen und Tellerchen bestückt, die auch bereits ohne die köstlichen Speisen hübsch anzusehen sind. Die bunt bemalte Keramik bildet einen Gegenpol zu den schwarz-weißen Straßenbildern aus dem Teheran der 1960er-/70er-Jahre. Für viele Exil-Iranerinnen und -Iraner sei das „Tahdig“ „ein Stück Heimat“ geworden, erzählt Geschäftsführerin Sarah Khosroshahian-Peric. Das hat seinen Grund: Los geht es mit einem Persian Spritz, das ist Prosecco mit Safran, Basilikumsaften und Rosenwasser. Als Vorspeisen kommen Ghasemi, gegrillte Aubergine, Tomaten, Ei und Knoblauch, Kal Kahbab, Aubergine, Minze, Walnüsse, Granatapfelsmark, oder Ghaliyeh Kadoo Tanbal, Linsen mit Kürbis und Zimt, auf den Tisch – alles raffiniert gewürzt, aber nicht scharf. Tahdig & Gheimeh: Zu der Reiskruste, nach der das Lokal benannt ist, gesellt sich ein Schmorgericht mit gelben Platterbsen. Ghormeh Sabzi, in einer Kräutermischung gegartes Rindfleisch mit Kidneybohnen; Koresh Beh, ein Schmorgericht mit Rindfleisch, Quitten, getrockneten Mirabellen in tomatisierter Sauce; das vegane Koresh Kadu Bademjan, Auberginen, Kartoffeln, Linsen, Zucchini mit Kardamom, Zimt und Ingwer ist ebenfalls ein Genuss.

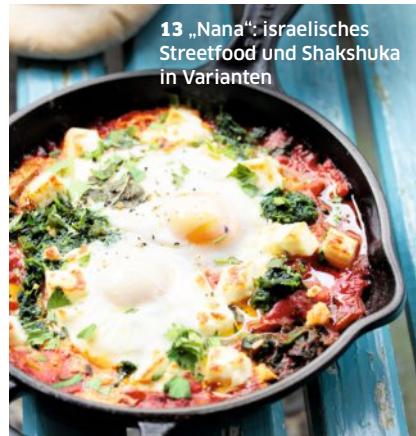
Hauptgerichte ab 20 Euro

Thierschstraße 35, 80538 München
Tel.: 089/242 931 80, www.tahdig.de

13 Haidhausen

Israelisch/Bistro-Weinbar

— Haidhausen galt früher als „Glas-scherben“-Viertel, später als alternat-iv und ist heute eine bunte, fast schon bessere Wohngegend. Einen schönen Abend im Viertel startet man in Jörg Moehrings israelischem Restaurant in der Metzstraße (unbedingt reservie-ren, da es nur rund 30 Plätze gibt). Dort beginnt man am besten mit Meze (verschiedene Vorspeisen). Beispiels-weise Feta oder Hummus mit Za’atar, einer israelischen Kräutergewürz-mischung in Öl, oder dem „Israeli-schen Salat“ mit Tomaten, Gurken, Paprika, Zwiebeln und Kräutern so-wie Baba Ghanoush, geräucherter Aubergine mit Sesam. Natürlich darf das Traditionsgesicht aus den Stra-ßen Tel Avivs, Shakshuka, nicht feh-len. Das Tomaten-Paprika-Ragout mit Eiern wird im „Nana“ in mehreren Varianten angeboten, unter anderem auch mit Spinat oder Hackfleisch. Dazu passt hervorragend ein eher kräftiger Gamla Chardonnay (von den Golan Heights) oder ein Gamla Sauvignon Blanc, der gut mit den Salaten und leichten Gerichten harmoniert. Zum orientalischen Rinderragout mit Kartoffeln, Gemüse und Bulgur emp-fiehlt sich hingegen besser ein Merlot Binyamina „Teva“ aus Galiläa. Wer mehr auf Streetfood steht: Ums Eck,



13 „Nana“: israelisches Streetfood und Shakshuka in Varianten



14 „Koshari“: Mini-Makkaroni mit Linsen, Kichererbsen, Reis und Röstzwiebeln

am Rosenheimer Platz, gibt es das „Nana Eat & Run“.

Hauptgerichte ab 15 Euro (Mezze/Hummus à 5,20 bzw. 7 Euro)

Metzstraße 15, 81667 München
Tel.: 089/444 996 33, www.nana-muenchen.de

14 Lehel

KOSHARI AHL KAIRO

Ägyptisch/Streetfood

— Die Einrichtung ist originell: Ägyptische Folklore auf Tapeten mischt sich mit Schwarz-Weiß-Foto-grafien großer Stars wie der Sängerin Umm Kulthum. Koshari ist das wohl bekannteste ägyptische Nationalge-richt, früher war es ein Arme-Leute-Essen, das ausschließlich vegetarisch-vegan zubereitet wurde. Die Basis bilden kleine ringförmige Nudeln (wie Mini-Makkaroni), sehr dünne Ver-micelli, Linsen, Kichererbsen und Reis. Das Ganze wird mit einer würzi-gen Tomatensauce und Röstzwiebeln angerichtet und mit einer Essig-Knob-lauch- sowie einer roten, scharfen Shatta-Sauce aufgepeppt und kräftig ver-mengt. Koshari bedeutet auf Deutsch auch so viel wie Mischmasch, gesund ist das Ganze außerdem. Und es schmeckt richtig gut: Die Essigsauce bringt etwas orientalische Frische in das Gericht – als weitere Zutaten für Fleischfreunde kann man auf ägypti-sche Art gewürztes Hühnchenfleisch

oder Rinderhack bestellen. Dann kommen noch Geschmacksnoten von u.a. Koriander, Cumin, Zimt und Kardamom hinzu.

Hauptgerichte ab 9 Euro

Emil-Riedel-Straße 9, 80538 München
Tel.: 089/232 394 88, www.koshariakairo.com

Asiatische Küche

15 Au/Untergiesing

JALIN

Vietnamesisch/Modern

— Wer als modernes asiatisches Res-aurant etwas auf sich hält, lässt exo-tische Grünpflanzen (aus Plastik) von der Decke hängen, nach Gusto von einem Neon-Schriftzug, an den sonst schlicht in gedeckten Tönen gehal-te-nen Wänden, kontrastiert werden. Im „Jalin“ hängt der Dschungel über der hübsch dekorierten Bar, das Neon ver-kündet „Awaken your taste back with us!“ – gern. Nem Vietnam sind haus-gemachte Frühlingsrollen, die mit ei-ner Huhn-Garnelen-Farce gefüllt sind und auch danach schmecken; Bo La Lot, gegrilltes Rindfleisch, das in Betel-blätter gewickelt wird, wird mit einem köstlichen Erdnuss-Dip und Lauch-streifen serviert. Die Dumplings sind u.a. mit Ente, Gurke, Schweinfleisch, Garnele, Jakobsmuschel und Gemüse gefüllt. Bei der „Rolling Parade“ zum Selbstrollen werden frische Kräuter



17 „Ciao Chang“: Umami-Starter, Yakitori-Spieße und asiatisch-bayerisches Crossover von Wammerl-Bao bis Wagyu-Pflanzerl

wie Rau Räm (vietnamesischer Koriander), Shiso, Minze, Thai-Basilikum mit Reisnudeln, Fleisch oder Fisch in Reispapier eingerollt und in Hoisin-Sauce getaucht. Frische Kräuter, echte Saucen, raffinierte Gewürze: Das Lokal ist auch vom Preis-Leistungs-Verhältnis her ein gutes Beispiel dafür, warum sich die weitverbreitete vietnamesische Küche immer noch großer Beliebtheit erfreut.

Hauptgerichte ab 16 Euro

Edlingerplatz 4, 81543 München
Tel.: 089/230 497 47, www.jalin-restaurant.de

16 AKIMY Gärtnerplatzviertel/Isarvorstadt

Pan-Asiatisch/Vegan/Modern

Der Name ist abgeleitet vom japanischen Wort Akimitsu (Klarheit, Helligkeit), und das angesagte Lokal wirkt wie ein moderner Großstadtklub mit seinen thematisch unterschiedlichen Räumlichkeiten und dem punkig gestylten Barkeeper. Natürlich hängen im „Flora“-Raum getrocknete Pflanzen im Dschungel-Look von der Decke, „Sonnenuntergang über dem Orchideenteich“ soll der „Odyssee“ genannte Nebenraum bieten – alles in allem ein Insta-tauglicher Farbenrausch. Auch alle Speisen sind bunt und eben vegan: Coco Popcorn, marinierte Maiskörner, frittiert in Tempura mit Koriander, Vegan-Mayo und Chilisauce; hinter Lumpin stehen gedämpfte, hausgemachte Hacao (Teigtaschen aus Reis- und Tapiokamehl) mit pikantem



15 „Jalin“: vietnamesisches Hähnchen mit Wok-Gemüse, Cashews und Sesam



16 „Akimy“: stylish vegan mit „Tuna“-Taco und „Seitan“-Ente

Gemüse gefüllt; Enoki fried, frittierte Samtfüßrühling-Pilze mit Knoblauch-Chili-Vegan-Mayo – alles gelungen und „spicy“ im Geschmack, außerdem schön angerichtet auf farbigem Stein-gutgeschirr. Tacos mit mariniertem veganen Tuna Tatar, Tosago-Kaviar (aus Seealgen), roten Zwiebeln, Mais, Koriander, Kirschtomaten oder frittierte vegane (Seitan-)Ente im Sesammantel, mit verschiedenem Gemüse in einer Soja-Basilikum-Sauce – Genuss mit Tierwohl inklusive.

Hauptgerichte ab 18 Euro

Corneliusstraße 1, 80469 München
Tel.: 089/327 918 68, www.akimy.de

17 CIAO CHANG Glockenbachviertel/Isarvorstadt

Japanisch/Bayerisch/Modern

Das in einem ehemaligen Stehausschank (in dem einst auch Freddie Mercury verkehrte) angesiedelte Restaurant direkt am Glockenbach ist die

Interpretation einer typisch japanischen Izakaya-Kneipe mit dem Flair einer „Boazn“ (Bayerisch für: Kneipe): Wolpertinger trifft auf Winkekatze. Auf der Karte versammelt in der Rubrik „Ois Umami“ diverse Starter, unter „Yakitori“ verschiedene Spießchen vom offenen Feuer und unter „Geiles Zeugs“ asiatisch-bayerische Crossover-Gerichte. Es gibt zum Beispiel geschabten Rindfleisch-Rettich-Salat mit Gurkenstückchen und Erdnüssen, gewürzt mit Szechuan-Pfeffer – ungewöhnlich, pikant, appetitanregend. Frittierten Seidentofu mit Radieschen, Ingwer und Sojasauce; Wammerl-Bao mit Bauchspeck vom bayerischen Strohschwein mit Gurke, Erdnüssen und Teriyaki-Sauce; Wagyu-Frikadellen („Tegyu-Pflanzerl“), dazu ein rohes Eigelb in Sojasauce. Highlights sind die Entenherzen-Spießchen mit Kumquats oder das Saiblingsfilet als Sashimi auf Radieschen- und Apfelscheiben, Ponzu und einer wunderbaren Honig-Senf-Creme – alles raffiniert kombiniert und ansprechend serviert.

Auch hier gilt: rechtzeitig reservieren, das Lokal ist angesagt und hat nur rund 40 Plätze.

Hauptgerichte ab 18 Euro

Holzstraße 41, 80469 München

Tel.: 089/926 556 84, www.ciaochang.de

18 AZUKI An der Oper/Innenstadt

Panasiatisch

— Eine gastronomische Erfolgsgeschichte: Seit über zehn Jahren betreiben Hieu und Anh-Thu Tran diverse vietnamesische Lokalitäten in der Stadt (u.a. „Anh-Thu“, „Cochinchina“, „Saigon Deli“). Für das „Azuki“ im Palais an der Oper wurde das Konzept ihrer modernen vietnamesischen Küche um eine pan-asiatische bzw. japanische Note erweitert. Die Räumlichkeiten beeindrucken mit einem ansprechenden Design, das durch helle, einem Tatami-Muster nachempfundene hölzerne Raumteiler die Größe perfekt einfängt. Fast noch schöner sitzt man in der im Kolonialstil eingerichteten Bar mit großformatigen Dschungel-Illustrationen oder auf einer großen Terrasse mit Blick auf den Max-Joseph-Platz – alle Speisen gibt es auch hier. Neben Klassikern wie Pho Bo stehen Köstlichkeiten wie glasierter Black Cod, Loup-de-mer-Carpaccio mit Yuzu-Trüffel-Öl, Tuna Tatar mit

grünem Spargel oder ganz hervorragende Baby Back Spare Ribs mit Zitronengras auf der Karte. Und natürlich Sushi in bester Qualität, zubereitet von wahren Meistern ihres Fachs. Asiatisches Fine Dining – nicht nur nach Opern- und Theaterbesuchen.

Hauptgerichte ab 25 Euro (Sushi ab 14 Euro)

Maximilianstraße 2a/Ecke Hofgraben 9,

80539 München, Tel.: 089/413 275 60

www.azukimunich.com



19 „Ukiyo“:
spicy Tuna-Tatar

19 UKIYO Viktualienmarkt/Innenstadt

Japanisch/Sushi/Modern

— Modernes Interieur mischt sich hier mit einem Innendesign, das höchsten Ansprüchen gerecht wird und den besonderen Rahmen für die Küchenkunst auf dem Teller bietet. Ukiyo bedeutet auf Japanisch ungefähr „lebe und genieße“ – und genau das gibt die Richtung vor: Contemporary Japanese Cuisine wird hier serviert, zum Beispiel Gunkan-Maki mit Thunfischwürfeln, Uzura und rohem Bio-Wachtelei. Noch interessanter wird's bei der Chef's-Choice-Auswahl: Hier werden unter anderem Flambeed Beef & Crisp y Prawns angeboten. Auf einer Inside-Out-Rolle, die mit sehr knuspriger Garnele und Avocado gefüllt ist, wurde ein zartes, leicht flambeiertes Stück Rinderfilet mit einem

Klecks süßlicher Mirin-Sauce drapiert – eine großartige Kombination! Wer denkt, schon alles rund um Sushi probiert zu haben, ist hier genau richtig – ein Biss über den Tellerrand hinaus.

Hauptgerichte ab 20 Euro (Sushi ab 10 Euro)

Rumfordstraße 6, 80469 München

Tel.: 089/452 071 70, www.ukiyogermany.com

20 MADAM CHUTNEY Viktualienmarkt/Innenstadt

Indisch/Klassisch

— Inhaberin Prateek Reen sorgte unlängst in der BR-Doku-Reihe „Alles außer Kartoffeln: Menschen. Küche. Heimat“ für Aufsehen – ihr Lokal gilt als bestes indisches Restaurant der Stadt. Das fast schon ironisch im Kolonialstil eingerichtete Kellerlokal könnte so auch in London angesiedelt sein; der lässige Retro-Charme sollte aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass hier auf hohem Niveau nach Originalrezepturen gekocht wird: Golgappe Purani Dilli, das sind luftige Bällchen aus ultradüninem Papadam-Teig, gefüllt mit gewürzter Kartoffelpaste; Lamb Samosa Sticks, Lammhack in knusprigen Teig gehüllt, mit scharfer Chili-Mayonnaise; Paneer Makhani Biryani entpuppt sich als ein mit Naan-Teig ausgekleidetes Töpfchen, das mit einer kräftig gewürzten Reis-Gemüse-Nuss-Rosinen-Käse-Mischung gefüllt ist. Hervorragend: Lamb Pepper Fry, mit Limette, Ingwer und schwarzem Pfeffer mariniertes Lamm, das in einer dicken Zwiebel-



18 „Azuki“: Sushi und Sashimi auf Fine-Dining-Niveau



24 „Beetle“:
hochwertige
regionale
Bistro-Küche
aus dem
Hause Käfer

Tomatensauce langsam geschmort wird, oder Makhan Malai Tikka, in Ingwer, Knoblauch und grüner Chili-paste marinierte Hähnchenstücke ohne Knochen. Am Sendlinger Tor gibt es neuerdings auch einen kleinen Ableger für mittags – auch hier kann die Küche vollauf überzeugen.

Hauptgerichte ab 14 Euro

Frauenstraße 11, 80469 München

Tel.: 0176/619 487 31

Sendlinger Straße 45, 80331 München

Tel.: 089/927 463 43

www.madamchutney.com

Fine Dining

21 Giesing GABELSPIEL

Michelin-Stern/Modern

— Weil es eigentlich so gar nicht ins ehemalige Arbeiterviertel Giesing passt, wollten Sabrina Berger und ihr Mann und Küchenchef Florian genau hier ihren Traum vom eigenen Fine-Dining-Restaurant erfüllen. Kennengelernt hat sich das Paar vor über zehn Jahren im Münchener Gourmet-Tempel „Tantris“, seit acht Jahren führen sie nun ihr „Gabelspiel“, seit 2017 ausgezeichnet mit einem Michelin-Stern. Nicht ohne Grund: Das Essen in dem kleinen Lokal mit rund 30 Plätzen hinterlässt bleibenden Eindruck. Die Tomatenessenz wird mit etwas Schnittlauchöl aufgefrischt; eine Kakaobutter-Praline enthält eine würzige Reduktion und trägt nicht umsonst den Namen „Kräuterexplosion“; ein Mini-Taco wird mit Alge, Rinderzunge und Kimchi, der Rote-Bete-Cannolo mit bestem Ziegenfrischkäse gefüllt. Apfel-Meerrettich-Baiser und Kräuterstaub toppen eine Tranche Saibling, das Kaninchenfilet wird von einer Maiskroquette und sauer eingelegten Auberginenröllchen mit Jus und Feigenblattöl flankiert. Kurzum: eines der besten Restaurants der Stadt – und das liegt neben der fantasievollen Küche auch am fantastischen Service und einer herausragenden Weinbegleitung (Schwerpunkt: Europa, auch Vin Natural/Orange Wine).



21 „Gabelspiel“:
Poltinger Lamm mit
Aubergine und
Nest-Dumpling

Menü: 7 Gänge 185 Euro, Weinbegleitung 95 Euro, alkoholfreie Begleitung 75 Euro

Zehentbauerstraße 20, 81539 München

Tel.: 089/12 25 39 40

www.restaurant-gabelspiel.de

22 Sendling MURAL FARMHOUSE

Michelin-Stern/Modern

— Wer das junge Münchener Sterne-Lokal „Mural“ im MUCA (Museum of Urban and Contemporary Art) kennt, weiß, dass Wolfgang Hingerl und seine Partner keine halben Sachen machen. Im Grunde ist das „Mural Farmhouse“ ein Hotelrestaurant – mit einem Fine-Dining- und À-la-carte-Bereich, einer Rooftop-Bar und einer riesigen Dachterrasse, auf der Kräuter und Gemüse für den Betrieb angebaut



22 „Mural Farmhouse“:
Gründer-Duo Wolfgang
Hingerl und Moritz Meyn

werden. Rico Birndt, der den ersten Stern erkochte, hat sich kurz darauf selbstständig gemacht, um sein eigenes Restaurant am Chiemsee zu eröffnen. Es folgte Küchendirektor Timo Fritsche mit einem ebenfalls nachhaltigen „Farm-to-Table“-Konzept mit heimischen Produkten, die komplett verarbeitet und oft fermentiert oder eingelegt werden. Etwa zu einem glasig gegarten, kurz geflammten Saibling aus dem Schliersee mit eingelegtem weißen Spargel aus der vergangenen Saison, einem fein emulgierten Dressing und einer Kräutersauce mit dezent Süße. Ein ähnliches, etwas einfacheres Konzept wird auch à la carte gefahren, zum Beispiel mit Einkornrisotto mit Bergkäse, Kräutern vom Dach, Piment d’Espelette und Kohlchips. Beides: spannend!

Hauptgänge ab 26 Euro; Chef’s-Choice-Menü: 95 Euro, Menü (Fine Dining): 169 Euro, Weinbegleitung: 100 Euro

Gmundner Str. 27, 81379 München

Tel.: 089/262 08 90 79

www.muralfarmhouse.de

23 Schwabing WERNECKHOF SIGI SCHELLING

Michelin-Stern/Klassisch

— Sie war 14 Jahre Souschefin bei der Kochlegende Hans Haas im „Tantris“, und was sie dort gelernt hatte, nahm Sigi Schelling mit, um auf ähnliche



23 „Werneckhof“:
marinierte Gartentomate
mit Krustentieren im
Michelin-Style

Weise seit rund drei Jahren im „Werneckhof“ zu kochen. Eine legen-däre Schwabinger Gastro-Adresse, die vor ihr von Tohru Nakamura mit zwei Sternen bespielt wurde. Schelling kocht klassische deutsch-österreichische Sterne-Küche: Lauchpüree, Nussbutter, Kaviar oder lauwärmer Saibling, Fregola Sarda, Erbsenpüree, Rauchsalcreme kennen viele so oder ähnlich noch aus dem „Tanris“. Bei Reh, Nockerln und Pfifferlingen schimmert die österreichische Heimat im Bregenzerwald durch. Mittags gibt es einen Business Lunch mit drei oder vier Gängen, abends ein noch etwas anspruchsvoller 5-Gänge-Menü. Erwähnenswert ist auch die aufregende Weinbegleitung von Topsommelier Xavier Didier – hier werden große Geschütze aufgefahrt, die auch der deutschen Weinpäpstin Paula Bosch, die gerne zu Gast ist, gefallen dürften.

Business-Lunch ab 135 Euro, Samstag-mittag: 215 Euro (4 Gänge inkl. Wein), 5-Gänge-Menü: 240 Euro

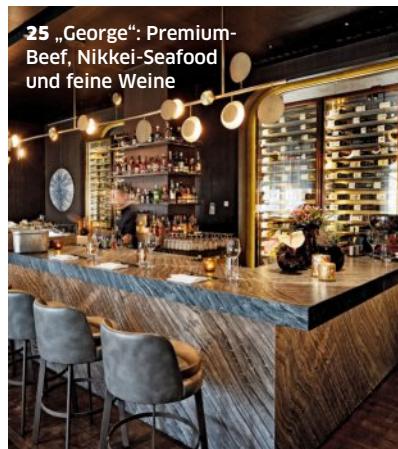
Werneckstraße 11, 80802 München,
Tel.: 089/244 189 190,
www.werneckhof-schelling.de

24 BEETLE Bogenhausen

Family Fine Dining/Bio-Regional

— Es hätte mit einer rein vegetari-schen Ausrichtung wirtschaftlich nicht so richtig funktioniert, erklärte der Münchner Feinkost-König Michael

Käfer Anfang des Jahres. Und so wurde aus dem vormals „Green Beetle“ genannten Lokal ein „Beetle“. Die von André Wöhner (Küchenchef des Restaurant-Klassikers „Käfer-Schänke“) und dem neuen „Beetle“-Chefkoch Andi Schneider überarbeitete Speise-karte bietet nun neben vegan-vegeta-rischen Speisen wie Linguine al limone oder Blumenkohl Polonaise mit Semmelbrösel-Schmelze, Haselnuss-Béchamel und gehacktem Bio-Ei auch eine hochwertige Brasserie-Küche mit regionalen Fisch- und Fleischge-richten wie Süßwasserfisch-Eintopf, Kalbstafelspitz oder Backhendl Wie-ner Art. Dazu gesellen sich die in der Stadt unvermeidliche Pinsa und eine Weinkarte mit ausgewählten Positio-nen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Die originelle Einrich-tung aus recycelten Materialien, den Keramikkäfern an der Wand und heimischen Hölzern, blieb weitgehend



25 „George“: Premium-Beef, Nikkei-Seafood und feine Weine

unverändert – laut Käfer sei ein neuer Ort für Familie, Freunde und Business gleichermaßen entstanden, mit der „Gemütlichkeit eines Wirtshauses und der Eleganz eines modernen Bistros“.

Hauptgerichte ab ca. 22 Euro

Schuhmannstraße 9, 81675 München
Tel. 0176/141 680 23, www.feinkost-kaefer.de/pages/beetle-restaurant

Maximiliansplatz/Innenstadt

25 GEORGE PRIME STEAK & RAW BAR

Fine Dining/Steak & Seafood

— Das Restaurant, das sein Stamm-haus in Prag hat, verströmt schon beim Empfang ein exklusives, internatio-nales Flair, das sich in Interieur, Am-biente, Publikum, der Speise- und Weinkarte sowie der Preisgestaltung widerspiegelt. Zwei wandfüllende Kühlchränke präsentieren trocken gereiftes Rindfleisch der Klasse USDA Prime Beef, dazu gesellen sich Marmor und stahlgraue Wände, Art-déco-Tische und transparente Raumteiler. Eine Bar, die weltweit jedes Luxushotel schmücken könnte, reiht sich an eine Theke mit rohem Nikkei-Style-Seafood. Und so kann es losgehen: Tatar aus 30 Tage gereiftem Filet Mignon mit schwarzem Hawaii-Salz und butter-gerösteten Crostini; Hummer-Ceviche mit Avocado, bunter Kresse, Tomaten, Kräuteröl und Leche de tigre. Dann ein medium gegartes Filet Mignon nach Art des Hauses, mit doppelt ge-räuchertem Speck und Blauschimmel-käsekruste, Feigen-Balsamico-Reduk-tion, dazu Beurre blanc und Kalbsjus extra – was soll man sagen, auch die knackigen Karotten und das samt-weiche Kartoffelpüree sind ein Ge-nuss, ebenso der hauseigene George Pinot Noir 2019 aus Sonoma County.

Hauptgerichte ab 25 Euro (Burger), (Steak ab 70 Euro)

Maximiliansplatz 9, 80333 München,
Tel.: 089/215 367 777
www.georgeprimesteakmunchen.com



»e&t«-Autor Rainer Germann kocht bevorzugt italienisch, vietnamesisch und auch bayerisch. Dazu darf es statt Bier ein Pinot Noir aus dem Burgund sein.



Hi **AIDA**

viel erlebt – lange nicht so gelebt.

Langeweile? Kommt nicht auf den Teller! Feinschmecker werden im AIDA Urlaub verwöhnt: Ob à la carte, Buffet, Spezialitäten oder Snack Bar – unsere zahlreichen Restaurants laden zu einer unvergesslichen kulinarischen Reise ein.



Träume erfüllen:

Reisebüro | AIDA Kundencenter
+49 381 20 27 07 07 | aida.de | AIDAradio.de





Von Pasta und Perlen

Auf ihre Nudel-Vielfalt sind die verschiedenen Regionen Italiens zu Recht stolz. Einzigartig sind etwa urige Fregola. Eine Pasta aus Sardinien, die an Perlen erinnert und durch Rösten edles Aroma erhält. Für unsere Köche eine besondere Quelle der Inspiration

Fregola tostata mit Rotkohl-Arrabbiata und Ricotta

Farbrausch: Neben pikanter Arrabbiata ziehen Rotkohl und Basilikum alle Blicke auf sich. Eher unscheinbar, aber geschmacklich eine besondere Größe: die gerösteten Fregola-Nudelperlen.

Rezept Seite 82

Der
Pasta-Trend
Folge 3



Fregola tostata mit Rotkohl-Arrabbiata und Ricotta

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

ARRABBIATA

- 2 Zwiebeln (100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Rotkohl
- 1 kleine rote Chilischote
- 4 Stiele Basilikum
- 2 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Dose San-Marzano Tomaten (400 g Füllmenge)
- 100 ml Gemüsebrühe

ROTKOHLSPALDEN UND PASTA

- 400 g Rotkohl

- 2 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 400 g Fregola tostata (geröstete sardische Hartweizen-Pasta-Spezialität in Kugelform; z.B. aus dem ital. Feinkostgeschäft oder über www.tiposarda.de)
- 100 g Ricotta Salata (gereifter Schafsmolkenkäse; z.B. aus dem italienischen Feinkostgeschäft; siehe auch Foto und Info rechts)

1. Für die Arrabbiata Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Rotkohl putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Chilischote putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Von 2 Stielen Basilikum die Blätter abzupfen.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel-, Knoblauchwürfel und Chili darin andünsten. Rotkohlstücke und Basilikumblätter untermischen und alles bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

3. Tomaten fein zerdrücken, mit Gemüsebrühe zum Rotkohl in den Topf geben und aufkochen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 30 Minuten kochen. Dann den Deckel entfernen. Saucenzutaten offen weitere ca. 20 Minuten leicht sämig einkochen.

4. Für die Rotkohlspalten inzwischen Kohl putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. 2 El Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Rotkohlspalten darin bei mittlerer bis starker Hitze 4–5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz warm halten.

5. Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen. Salz zugeben. Fregola im kochenden Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen. Nudeln in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Arrabbiata-Saucenansatz mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Ricotta fein zerbröseln oder grob reiben. Blätter von den restlichen Basilikumstielen (2 Stiele) abzupfen. Pasta, Rotkohl-Arrabbiata und Rotkohlspalten auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Basilikum, Ricotta und etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 13 g F, 78 g KH = 532 kcal (2231 kJ)

Tipp Falls Käse übrig bleibt, lässt er sich, locker in Käse- oder in Backpapier eingewickelt, ohne Qualitätsverlust 1–2 Wochen im Kühlschrank lagern.



Ricotta ist ein klassischer italienischer Käse, der aus Molke hergestellt wird. Häufig frisch serviert, mit leicht krümeliger Konsistenz und mild-säuerlichem Aroma. Unter der Bezeichnung **Ricotta salata** gibt es aber auch eine in Salzlake gereifte Sorte. In typischer zylindrischer Form, mindestens 14 Tage in der Lake affiniert, hat er ein kräftig-pikantes, salziges Aroma und ist so fest, dass er auch gerieben werden kann. Ähnlich wie Parmesan, verwendet man ihn dann eher sparsam z.B. zum Aromatisieren von Pastagerichten.



MAIK DAMERIUS
»e&t«-Koch

„Die Nudel-Spezialität hat mich durch ihre tolle Struktur, den Biss und die interessanten Röststoffe begeistert. Mit unserer leicht scharfen Arrabbiata ist das ein perfektes Match! Aus Fregola lassen sich aber auch feine Risotti kochen – einfach mal experimentieren!“



Perlen oder doch Pasta? Auf den ersten Blick sind sardische Fregola, eine Hartweizen-Pasta in Kugelform, nicht unbedingt als Nudeln zu erkennen. Sie bestehen aus feinem Grieß, der ursprünglich von Hand in Tonschüsseln zu pfefferkorngroßen Kugelchen gerollt wurde.

Fregola tostata wird zusätzlich im Ofen geröstet. Das verleiht ihr neben der typisch unregelmäßigen Textur einen einzigartig nussigen Geschmack und feine Röstaromen. Perfekt für cremige Pasta-Gerichte und ebenso herzhafte Eintöpfe.



VORHER

Macht's gut!

Bevor wir den Frühling und all sein junges Gemüse begrüßen, verdienen Kohl und Beten einen gebührenden Abschied. Also schmeißen wir für sie ein Fest – und laden ägyptische Falafeln, knusprigen Feta und viel Grün ein



NACHHER

Rote-Bete-Perlgraupen mit knusprigen Feta-Würfeln

Mit Rote Bete gefärbt, zeigen die Körnchen optisch und geschmacklich neue Facetten – und auch das Topping aus paniertem Käse und frischem Kerbel steht Ihnen ausgesprochen gut. **Rezept Seite 92**

VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Ägyptische Falafeln auf Coleslaw

Die Knusper-Bällchen heißen in ihrer Heimat „Ta'amia“. Sie ähneln Falafeln, werden aber aus Bohnen statt aus Kichererbsen gemacht. Dazu servieren wir Rotkohlsalat und Joghurt-Tahin-Dip. **Rezept Seite 92**



VORHER *Die Zutaten*



NACHHER

Tagliatelle mit Paprika-Cashew-Sauce

Pürierte Cashewkerne machen die Sauce herrlich cremig, Spitzpaprika aus dem Ofen verleihen ihr Röstaromen, Pulbiber eine schöne Schärfe. Und vegan ist unser Pasta-Volltreffer obendrein. **Rezept Seite 93**



VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Gebackener roter Spitzkohl auf Skordalia

Ganz schön weltgewandt: Der Kohl bekommt erst eine würzige Miso-Ingwer-Marinade und macht es sich dann auf griechischem Kartoffelpüree bequem. Sauerklee setzt grüne Farbtupfer. **Rezept Seite 93**





Foto Seite 85

Rote-Bete-Perlgraupen mit knusprigen Feta-Würfeln

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SALAT

- 1 Ringelbete (300 g)
- Salz
- 1 TL Zucker
- 20 g Pistazien
- 1 Ei Weißweinessig
- 1 TL Honig
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer

PERLGRAUPEN

- 1 Rote Bete (350 g)
- 2 Schalotten
- 2 EL Butter (20 g)
- 250 g Perlgraupen

- 100 ml Weißwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Rote-Bete-Saft
- 1 Lorbeerblatt

FETA-WÜRFEL UND GARNIERUNG

- 150 g Feta-Käse
- 1 Ei (Kl. M)
- 4 EL Mehl
- 80 g Panko-Brösel
- 6 EL neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 6 Stiele Kerbel
- 2 EL Leinöl

1. Für den Salat Ringelbete schälen und in feine Scheiben hobeln. In einer Schüssel mit 1 Prise Salz und Zucker locker verkneten und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2. Für die Perlgraupen inzwischen Rote Bete schälen (evtl. Küchenhandschuhe verwenden) und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Schalotten in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Perlgraupen darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Schalotten und Rote Bete zugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe und Rote-Bete-Saft auffüllen, Lorbeerblatt zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten zugedeckt kochen lassen.

3. Für den Salat Pistazien in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Weißweinessig, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Ringelbete mit der Vinai-grette mischen, Pistazien unterheben.

4. Für die Feta-Würfel Käse abtropfen lassen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Panko-Brösel jeweils auf einen flachen Teller geben. Feta-Würfel zuerst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, dann durch das verquirte Ei ziehen und in Panko-Bröseln panieren, dabei Brösel leicht andrücken.

5. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Feta-Würfel darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten rundum knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Für die Garnierung Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Perlgraupen und Ringelbete-Salat in tiefen Tellern anrichten, Feta-Würfel darauf verteilen. Mit Leinöl beträufeln, mit Kerbel bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 19 g E, 37 g F, 83 g KH = 777 kcal (3527 kJ)



Foto Seite 87

Ägyptische Falafeln auf Coleslaw

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

ÄGYPTISCHE FALAFELN (TA'AMIA)

- 350 g getrocknete und geschälte Favabohnen (ersatzweise Saubohnen bzw. dicke Bohnen)
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 8 Stiele Dill
- 8 Stiele glatte Petersilie
- 8 Stiele Koriandergrün
- 4 EL helle Sesamsaat
- 1 TL Backpulver
- ½ EL gemahlene Koriandersaat
- ½ EL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer

- 1 l neutrales Öl zum Frittieren (z.B. Sonnenblumenöl)

COLESLAW

- 400 g Rotkohl
 - 100 g Curly Kale (junger Grünkohl)
 - Salz • Pfeffer
 - 1 Prise brauner Zucker
 - 4 EL Joghurt
 - 4 EL Mayonnaise
 - 2 EL Zitronensaft
 - JOGHURT-TAHIN-DIP
 - 3 EL Tahin
 - 3 EL Zitronensaft
 - 300 g Joghurt
 - Salz • Pfeffer
 - 2 EL Olivenöl zum Garnieren
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Für die Ta'amia am Vortag Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

2. Für den Coleslaw am nächsten Tag Rotkohl putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Curly Kale putzen, waschen und trocken schleudern. Rotkohl in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig verkneten und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

3. Für den Dip inzwischen Tahin mit Zitronensaft, Joghurt, Salz und Pfeffer glatt rühren.

4. Für die Ta'amia Frühlingszwiebel putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne fein hacken. Knoblauch fein würfeln. Dillspitzen, Petersilien- und Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Die Hälfte der Kräuter fein hacken und mit Frühlingszwiebeln und Knoblauch mischen. Restliche Kräuter in ein feuchtes Tuch einschlagen, bis zum Servieren kalt stellen.

5. Für den Coleslaw Rotkohl mit Joghurt, Mayonnaise und Zitronensaft mischen.

6. Eingeweihte Bohnen abgießen, gut abtropfen lassen und in der Küchenmaschine stückig mixen. Bohnen in einer Schüssel mit Kräutermischung, Sesam, Backpulver, Koriandersaat und Kreuzkümmel mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit angefeuchteten Händen zu 12 gleich großen Bällchen formen.

7. Sonnenblumenöl in einem großen Topf auf 160 Grad erhitzen (Thermometer verwenden!). Bohnenbällchen in 2 Portionen ca. 4 Minuten goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

8. Curly Kale unter den Coleslaw mischen. Ta'amia mit Coleslaw und Tahin-Dip auf Tellern anrichten. Mit restlichen Kräuterblättern garnieren, mit Olivenöl beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Einweichzeit über Nacht

PRO PORTION 37 g E, 57 g F, 57 g KH = 942 kcal (3949 kJ)



Foto Seite 89

Tagliatelle mit Paprika-Cashew-Sauce

* EINFACH, VEGAN

Für 3 Portionen

- 3 rote Spitzpaprikaschoten (à 100 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 4 El Olivenöl
- Salz
- 1 rote Zwiebel (70 g)
- 1 Ti edelsüßes Paprikapulver
- ½ Ti Pulpiber
- 100 g Cashewkerne
- 100 ml Weißwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Pfeffer
- 1 El Zitronensaft
- 250 g Tagliatelle
- ½ Beet Gartenkresse

1. Spitzpaprika putzen und waschen, dabei Strunk entfernen. Schoten längs halbieren und entkernen. Knoblauch andrücken. Spitzpaprika und Knoblauch auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, 2 El Olivenöl und 1 Prise Salz darüber verteilen, mischen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von oben ca. 25 Minuten garen.

2. Für die Sauce inzwischen Zwiebel halbieren und in feine Würfel schneiden. Restliches Olivenöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Paprikapulver, Pulpiber und 80 g Cashewkerne zugeben und 1 Minute dünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, Lorbeerblatt zugeben und bei mittlerer Hitze offen ca. 10 Minuten kochen lassen. Nach der Kochzeit das Lorbeerblatt entfernen.

3. Paprika aus dem Backofen nehmen. Die Hälfte der Schoten in feine Streifen schneiden, restliche Schoten mit der Cashew-Sauce in einem Standmixer fein pürieren. Zurück in den Topf geben, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

4. Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Restliche Cashewkerne (20 g) in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einem Teller abkühlen lassen und grob hacken. Kresse vom Beet schneiden.

5. Nudeln und geschnittene Paprika in die Sauce geben und durchschwenken. Pasta in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Geröstete Cashewkerne und Gartenkresse darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 30 g F, 71 g KH = 665 kcal (2785 kJ)

„Durchs Garen im Ofen bekommt die Paprika schöne Röstaromen und verleiht der cremigen Sauce mehr Raffinesse.“

»e&t«-Koch Tom Pingel



Foto Seite 91

Gebackener roter Spitzkohl auf Skordalia

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

GEBACKENER SPITZKOHL

- 1 roter Spitzkohl (800 g; ersatzweise grüner Spitzkohl)
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g frischer Ingwer
- 2 Ti Miso-Paste
- 1 El Agavendicksaft
- 3 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

SKORDALIA (KARTOFFEL-KNOBLAUCH-DIP)

- 600 g mehligkochende Kartoffeln

Salz

- 1 Knoblauchzehe
- 3 El Olivenöl
- 2 El Butter (20 g)
- 2 El Zitronensaft
- Pfeffer
- INGWERBUTTER UND SALAT**
- 20 g frischer Ingwer
- 100 g Butter
- 40 g Babyleaf-Salatmischung
- 10 g grüner Sauerklee
- 1 El Olivenöl
- 1 Ti Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer

1. Für den gebackenen Spitzkohl Kohl putzen, waschen und vierteln, dabei den Strunk herausschneiden. Knoblauch fein reiben. Ingwer schälen und fein reiben. Miso-Paste, Agavendicksaft, Knoblauch, Ingwer, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Marinade mit dem Spitzkohl mischen. Spitzkohlviertel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen.

2. Für den Dip inzwischen Kartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in reichlich Salzwasser ca. 20 Minuten weich garen. Knoblauch fein reiben.

3. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Olivenöl, Butter, Zitronensaft und Knoblauch zu den Kartoffeln geben, mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Für die Ingwerbutter Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Butter in einem Topf aufschäumen lassen, Ingwer zugeben und die Butter unter Rühren leicht bräunen. Topf vom Herd ziehen, Ingwerbutter warm halten.

5. Für den Salat Salatmischung und Sauerklee putzen, waschen und trocken schleudern. Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen, Salat mit der Vinaigrette anmachen.

6. Skordalia und Spitzkohl auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Ingwerbutter beträufeln, Salat darüber verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 13 g E, 84 g F, 54 g KH = 1075 kcal (4503 kJ)



Frische Spielwiese

Auch in der kühlen Jahreszeit bereitet unser Redakteur **Jonas Morgenthaler** liebend gern Salate zu. Diese vegane Variante mit Radicchio, Rettich und Kartoffelstücken ist sein Kontrastprogramm für Tage, an denen der Himmel über Hamburg wieder mal besonders grau ist

Das sagt unser Redakteur:

„In meiner Kindheit gab's immer Salat. Zuerst hat meine Mutter ihn in einer großen Schüssel auf den Tisch gestellt – mit mäßigem Erfolg. Dann bekam jeder seine eigene Portion. Man musste sie erst essen, um zum warmen Hauptgang vorzudringen. Für uns Kinder war das nach einer Weile völlig okay. Manche Varianten mochten wir, andere weniger. Am Ende hat sich die mütterliche Ausdauer jedenfalls gelohnt – ich liebe Salate. Für mich sind sie eine wunderbar vielfältige Spielwiese. Und so bin ich es jetzt, der den Kindern Salat in

ständig neuen Varianten auftischt (in der Schüssel). In der Regel sind sie vegan, das hängt ja meist einzig von der Sauce ab. Für die habe ich neben gutem Essig und kalt gepresstem Öl drei Lieblingszutaten gefunden: Miso-Pasten – die sind ja quasi das Maggi von heute –, Senf und Salzzitronen. Oft röste ich wie bei diesem Wintersalat ein paar Kerne an, die ich karamellisiere oder mit Sojasauce ablösche. Gern mische ich auch gebratene Pilze oder Kartoffelwürfel unter. Und ist vielleicht noch etwas fermentiertes Gemüse da? Ach, die Möglichkeiten sind schier unbegrenzt!“



Wintersalat mit Radicchio und Rettich

Mit frischen Farben und starken Aromen: Dieser Salat mit gebratenen Kartoffelwürfeln, Roter Bete und Kürbiskernen gibt Schwung für trübe Tage. **Rezept Seite 96**



Foto Seite 95

Wintersalat mit Radicchio und Rettich

* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

SALAT

- 200 g Radicchio
- 180 g Feldsalat
- 120 g Wildkräutersalat

GEMÜSE

- 150 g Rettich
- 200 g Champignons
- 200 g festkochende Kartoffeln
- 8 Mini-Rote-Beten (à 25 g)
- 5 El Rapsöl
- Salz • Pfeffer
- 2 El Butter (20 g)
- 150 ml Rote-Bete-Saft

KERNE

- 30 g Kürbiskerne
- 1½ El Sojasauce

DRESSING

- 1 kleines Stück Salzzitrone (gehackt; 5 g)
- 1 Tl mittelscharfer Senf
- 1 Tl helle Miso-Paste
- 1 El Sojasauce
- 2 El milder Weißweinessig
- 1 El Agavendicksaft
- 2 El Kürbiskernöl
- 4 El kalt gepresstes Rapsöl
- Pfeffer

1. Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Feldsalat putzen, waschen und vorsichtig trocken schütteln. Wildkräutersalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Salate abgedeckt kalt stellen.

2. Rettich putzen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Rote Bete putzen, waschen, schälen und vierteln.

3. 3 El Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelwürfel bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 15 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Kartoffeln aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Butter in einem Topf erhitzen und Rote Bete bei milder bis mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Rote-Bete-Saft ablöschen, leicht salzen und pfeffern und bei milder Hitze ca. 15 Minuten zugedeckt kochen lassen. Restliches Rapsöl (2 El) in die Pfanne geben, Champignons darin bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 4 Minuten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne vom Herd ziehen und die Pilze warm halten.

5. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett ca. 1 Minute rösten. Mit Sojasauce ablöschen und kurz einkochen lassen. Auf einen Teller geben, abkühlen lassen und grob hacken.

6. Für das Dressing Salzzitronenwürfel, Senf, Miso-Paste, Sojasauce, Essig, Agavendicksaft, Kürbiskernöl, Rapsöl, Pfeffer in einer Schüssel verrühren.

7. Salate locker mit dem Dressing mischen. Mit dem Gemüse auf flachen Tellern anrichten. Mit den Kürbiskernen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 9 g E, 35 g F, 18 g KH = 445 kcal (1866 kJ)



Salzzitrone sind in Salzlake fermentierte Zitronen. Sie schmecken komplex und intensiv, sind weniger sauer als frische Zitronen und lassen sich mit etwas Geduld auch ganz einfach selber herstellen.



Kürbiskernöl wird aus gerösteten Kürbiskernen gewonnen. Das dickflüssige dunkelgrüne Öl hat einen stark nussigen Geschmack, eignet sich bestens für Salate und sollte nur schonend erhitzt werden.



Rettich gibt Salaten eine schöne Schärfe. In den Herbst- und Wintermonaten hat der schwarze Rettich Saison. Er enthält mehr Senföle als die weißschalige Sorte und ist dadurch deutlich schärfer.

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



Tiefenrein dank Tab

Hohe, schmale Gefäße wie Karaffen, Vasen oder Thermoskannen lassen sich schwer reinigen. Unser Tipp: Gefäße mit heißem Wasser auffüllen, Spülmaschinentab hineingeben und einige Stunden (am besten über Nacht) stehen lassen. Am nächsten Tag nur noch ausspülen – fertig.

PULVER STATT PUTZEN

Passiert den Besten: Einmal nicht aufgepasst, schon ist das Essen angebrannt. Zum Glück gibt es ein Hausmittel, das uns das frustrierende Schrubben erspart: Backpulver. Den Topfboden damit bestreuen und so viel Wasser zugießen, dass das Pulver knapp bedeckt ist. Die Mischung kurz erhitzen und mindestens eine Stunde lang einwirken lassen. Danach lassen sich die Verkrustungen leicht entfernen.



BENEDIKT ERNST

»e&t«-Redakteur

FRISCH GE PRESST

So sehr ich gute Küchenhelfer liebe: Meine Regale sind voll. Dass ich die klobige Zitruspresse nun durch den „Fluicer“ ersetzen konnte, macht mich allein aus Platzgründen froh: Flach designt passt er in jede Schublade. Selbst elektrischen Geräten ist er in Sachen Handhabung und Reinigungsaufwand überlegen. Dank der cleveren Mechanik wird jede Zitrone bis auf den letzten Tropfen ausgepresst, ohne dass der Saft wie bei anderen Handpressen umherspritzt. Sollten mich die Viren in dieser Saison noch mal heimsuchen, lag es nicht am fehlenden Vitamin C. 19,95 Euro, über www.culinaris.de

Hilfe für feurige Finger

Beim Schneiden von Chilis gelangt Capsaicin an die Hände. Das ist der Stoff, der die Schoten scharf macht und auch auf der Haut für Brennen sorgen kann – vor allem, wenn man sich damit unabsichtlich ins Gesicht fasst. Händewaschen hilft allerdings nicht, denn Capsaicin ist wasserabweisend und fettlöslich. Um den Scharfmacher loszuwerden, die Hände daher erst gründlich mit Pflanzenöl, zum Beispiel Oliven- oder Sonnenblumenöl, einreiben (auch unter den Fingernägeln!). Dann mit Wasser und Seife waschen. Je nachdem, wie viel Chilischärfe an den Händen haftet, den Vorgang zwei- bis dreimal wiederholen.



Wasser mit Würze

Der Sud von Essiggurken enthält jede Menge Geschmack – daher bloß nicht wegschütten, wenn die letzte Gurke aus dem Glas gefischt wurde. Besser: mit Joghurt verrühren und als cremigen Dip servieren, als Essigersatz im Kartoffel- und Eiersalat verwenden oder Fleisch damit marinieren.



HEUTE FÜR MORGEN

Die
Zukunft ist
nachhaltig



Moritz Wiest (links)
und Netanel Eiser
nutzen den Autoklav
(eine Art Druckkochtopf)
zum Garen und
Haltbarmachen

Rotkorn statt Reis

Gesunde Ernährung sollte unkompliziert sein, findet Moritz Wiest. Unter dem Label „Good Crop“ verkauft er vorgegarte Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte in Bioqualität. Dabei hat er sich auf seltene Sorten spezialisiert. Sein Ziel: mehr Abwechslung auf Feldern und Tellern

»e&t«: Im Jahr 2020 startetest du dein Getreide-Business. Wie kam es dazu?

Moritz Wiest: In einem Kochbuch entdeckte ich ein Salatrezept mit Roggen. Das fand ich spannend – und ziemlich lecker. Ich hatte zu viel Roggen gemacht und am nächsten Tag mit den Resten herumprobiert. Dabei merkte ich, wie vielseitig sich das Getreide kombinieren lässt. Nur dass die Körner über Nacht einweichen und lange kochen müssen, fand ich unpraktisch. Weil ich keine vorgegartenen Produkte fand, fing ich während des Corona-Lockdowns an zu experimentieren: in einer leeren Hotelküche und mit einem großen Druckkochtopf. Meine Idee war es, die Körner im Beutel vorzugaren und ungekühlt haltbar zu machen, wie bei Express-Reis. Das klappte gut, also wollte ich es auch mit anderem Getreide testen.

Du hast dich dann für ungewöhnliche Sorten wie Champagner-Roggen oder Gelbmehlweizen entschieden. Wieso?

Bei der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft bekam ich einen Crashkurs, was es eigentlich für Getreidesorten gibt. Die meisten davon kannte ich gar nicht. Sie hatten interessante Namen und alle möglichen Farben. Außerdem erfuhr ich, dass diese seltenen Sorten oft sinnvoll als Erweiterung oder Ergänzung der Fruchtfolge sind.

Was bedeutet das?

In Deutschland ist der Getreideanbau eher einseitig: Weizen, Gerste, Dinkel. Das führt zu nährstoffarmen Böden und wenig Biodiversität. Unterschied-

„Vielfalt ist einer der wichtigsten Hebel, um die Landwirtschaft sinnvoll und nachhaltig zu gestalten.“

liche Pflanzen im Ackerbau zu etablieren hält die Böden gesund. Und: Je breiter die Betriebe aufgestellt sind, desto resilenter sind sie bei Extremwetterumschwüngen, die immer mehr vorkommen und ganze Ernten zerstören. Vielfalt ist einer der wichtigsten Hebel, um die Landwirtschaft sinnvoll und nachhaltig zu gestalten. Bei Vollkorngetreide empfiehlt es sich hinsichtlich der Fruchtfolge, auch Hülsenfrüchte zu pflanzen. Sie binden Stickstoff und geben ihn an den Boden ab, was künstliche Stickstoffdünger überflüssig macht. Also entschied ich, auch Hülsenfrüchte ins Sortiment aufzunehmen.

Du beschreibst deine Produkte als „Clean Convenience“. Was heißt das?

Convenience-Produkte sind praktisch, aber oft hochverarbeitet und voller Zusatzstoffe. Ich möchte zeigen, dass das auch anders geht: mit Zutaten aus regionalem Bio-Anbau, die lediglich gegart und ansonsten nicht weiter verarbeitet sind. Wir kochen in Vakuumbeuteln unter Druck. So behalten die Körner

ihren Biss, sind ungekühlt haltbar und direkt verzehrfähig. Ich finde, gesunde Ernährung sollte einfach sein: Weil das lange Einweichen und Kochen entfällt, lassen sich mit „Good Crop“ ungewöhnliche Getreide oder Hülsenfrüchte auch im Alltag schnell und unkompliziert ausprobieren.

Warum verwendet ihr Plastikbeutel?

In unserem Fall ist das tatsächlich die nachhaltigste Verpackung: Die Beutel sind viel leichter als Dosen oder Gläser und enthalten keine Aufgussflüssigkeit, ihr Transportgewicht ist gering. Auch die Herstellung ist energiesparender.

Was sind deine Pläne für die Zukunft?

Eine neue Produktionsstätte zu finden, unsere ist viel zu klein geworden. Wir suchen dringend größere Räumlichkeiten im Münchener Umland, in denen wir unsere nächsten Ideen umsetzen können: Pürees aus Gemüse, das für den Handel ungeeignet ist, und Tofu aus Bohnenbruch.

PERSON & PROJEKT

Geschäftsführer **MORITZ WIEST** (35) und Produktionsleiter **NETANEL EISER** (36) verkaufen ihre verzehrfähig gegarten und ungekühlt haltbaren Getreide und Hülsenfrüchte an Gastronomie, Kantinen und über ihren Onlineshop. Das Zwei-Mann-Team arbeitet eng mit Bio-Landwirten und -Landwirtinnen aus Deutschland zusammen und unterstützt den Anbau alter und seltener Sorten wie Einkorn, Nackthafer oder Plattebsen. www.goodcrop.de



Avocado & Pomelo

Big Deal

Die eine buttrig opulent, die andere süßsäuerlich
dezent, mit feinem Bitterton: Wo Avocado und
Pomelo aufeinandertreffen, geht mehr als nur Salat.
»e&t«-Koch Maik Damerius hat aus den Brummerchen
im Zusammenspiel zwei Leicht-Gerichte gemacht:
erfrischend elegant, mit je eigenem feinen Asia-Twist

Serie
Folge 12



Avocado-Zander-Ceviche mit Pomelo-Gel

All inclusive: Wir nutzen den Zander im Ganzen, garen die Filets im Zitrussud, kochen die Gräte für den Fond. Mit Avocado knusprig frittiert und mariniert und spicy gelierten Pomelo-Tupfen.

Rezept Seite 102

Ein Traumpaar, weil

sie gemeinsame Werte vertreten: Sie verkörpern, dass Bodyshaming absurd ist und genussfeindlich. Denn wer meint, sich über rau Schalen erheben zu können, hat von der herrlichen Cremigkeit einer in Ruhe gereiften Avocado keine Ahnung. Und wer nie von Hand das kompakte, zartbittere Fruchtfleisch einer Pomelo von der dicken Schale befreite, weiß nicht, wie solche Pampelmusen duften. Dass die Avocado viel Wasser braucht und Mafiosi sich an ihr bereichern, sollten ihr all jene anlasten, die noch nie eine Jeans gekauft haben und weder Kaffee noch Kakao konsumieren. Und was die Pomelo anbelangt: Natürlich kann man auf einen Emporkömmeling aus den 1970ern verzichten und sich an die gute alte Pampelmuse halten. Aber wozu? Es gibt kein richtiges Leben im falschen. Es gibt nur dieses. Und wer es nicht offen Herzens genießt, verpasst es.



Foto Seite 101

Avocado-Zander-Ceviche mit Pomelo-Gel

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

CEVICHE UND POMELO-GEL

- 1 Zander (1 kg; Küchenfertig; siehe Tipp)
- 15 g frischer Ingwer
- ½ rote Chilischote
- 1 rosa Pomelo (800 g)
- 60 g rote Zwiebeln
- 4 El Limettensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 El Zucker
- 2 g Agar-Agar

AVOCADOBÄLLCHEN UND -SCHEIBEN

- 1 Avocado (150–200 g)

- 1 TI geräuchertes edelsüßes Paprikapulver
- 1 El Limettensaft
- 60 g Panko-Brösel
- 1 El Mehl
- Salz • Pfeffer
- 400 ml neutrales Öl zum Frittieren (z.B. Sonnenblumenöl)
- 2 Avocados (à 150–200 g)

TOPPING

- 1 Beet lila Shiso-Kresse
- Außerdem: Pinzette, Entsafter, Küchenthermometer, (Einweg-)Spritzbeutel

1. Für die Ceviche Zander putzen, kalt abspülen, trocken tupfen und Kopf abschneiden. Zander filetieren, dabei das Fleisch der Filets dicht an der Mittelgräte entlang abschneiden. Aus den Filets mit einer Pinzette die Gräten entfernen. Von den Filets die Haut abziehen. Fischfilets kalt stellen. Fischgräte und Abschnitte in kaltem Wasser sorgfältig waschen, bis das Wasser klar ist.

2. Fischgräte in 10 cm große Stücke hacken, in einen Topf geben, mit 500 ml kaltem Wasser bedecken und langsam aufkochen. Fischfond bei milder Hitze offen ca. 20 Minuten knapp sieden lassen. Den aufsteigenden Schaum dabei gelegentlich abschöpfen. Fond 15 Minuten beiseite ziehen lassen und durch ein sehr feines Sieb in eine Schüssel gießen (ergibt ca. 250 ml Fischfond).

3. Fischfilets schräg in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Chili putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Pomelo mit dem Messer bis zum Fruchtfleisch schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt ist. ¼ des Fruchtfleischs (ca. 120 g) in feine Stücke zerzupfen. Zwiebeln in sehr feine Würfel schneiden. Fischscheiben, Limettensaft, Ingwer, Chili, Pomelo und Zwiebeln in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt ca. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

4. Für das Pomelo-Gel restliches Pomelo-Fruchtfleisch (ca. 350 g) in einem Entsafter entsaften (ergibt 150–200 ml Saft). Pomelo-Saft, Zucker und Agar-Agar in einem Topf aufkochen und unter Rühren bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten kochen lassen. Pomelo-Gel in eine Schüssel geben und ca. 2 Stunden kalt stellen.

5. Für die Avocadobällchen inzwischen Avocado längs halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen. Avocado, Paprikapulver, Limettensaft, 20 g Panko-Brösel, Mehl, Salz und Pfeffer in einem Blitzhacker zu einer cremigen Masse mixen. Restliche Panko-Brösel (40 g) in eine Schale geben. Avocadomasse mit feuchten Händen zu 12 kleinen Kugeln à ca. 12 g formen und in den Panko-Bröseln gleichmäßig wenden.

6. Sonnenblumenöl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Thermometer verwenden) und Avocadobällchen darin ca. 2 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

7. Pomelo-Gelmasse nach der Kühlzeit in ein hohes Gefäß geben, mit dem Stabmixer cremig mixen, in einen Spritzbeutel füllen und die Spitze ca. 1 cm breit abschneiden. Avocados längs halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen. Avocadohälften quer in feine, 3–4 mm dünne Scheiben schneiden.

8. Fischfond zu der Leche de tigre (zu den marinierten Zanderfilets) geben und gut mischen. Shiso-Kresse vom Beet abschneiden. Fisch- und Avocadoscheiben abwechselnd in flachen Schalen anrichten. Avocadobällchen und Pomelo-Gel darauf anrichten und mit Shiso-Kresse garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Marinierzeit 2 Stunden

PRO PORTION 19 g E, 14 g F, 20 g KH = 303 kcal (1270 kJ)

Tipp Bitten Sie Ihren Fischhändler darum, den Zander zu filetieren, zu entgräten und die Filets zu häuten, und lassen Sie sich die Fischgräte und Abschnitte für den Fischfond mitgeben.

„Zander eignet sich als weißfleischiger Fisch mit dezentem Eigenaroma bestens für Ceviche auf Zitrusfrucht-Basis.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



Zweierlei Avocado mit Pomelo

Hello, fresh! Pomelo, entsaftet und gestückt, begleitet mit zartbitterer Zitrusnote die Avocado in gegrillter und cremig-frischer Tatar-Variante. Mit Glasnudel-Crunch und pfeffrig-zitronigen Sancho Leaves.
Rezept Seite 104



Foto Seite 103

Zweierlei Avocado und Pomelo

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

POMELO-SUD

- 1 rosa Pomelo (800 g)
- 1 El Ingweröl
- 1 El Agavendicksaft
- 2 Kaffirlimettenblätter
- 2 El Sweet-Chili-Sauce

FRITTIERTE GLASNUDELN

- 400 ml neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 10 g Glasnudeln • Salz
- 1 Prise Shichimi Togarashi (japanische Gewürzmischung)

AVOCADO-TATAR

- ½ rote Chilischote
- 2 Stiele Koriandergrün
- 2 Avocados (reif; à 150–200 g)
- 2 El Limettensaft
- 2 El geröstetes Sesamöl

- 1 El schwarze Sesamsaat

• Salz

• Pfeffer

GEGRILLTE AVOCADO

- 3 Avocados (reif; à 150–200 g)
- 2 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- Salz
- Pfeffer

TOPPING

- 16 Stiele Sancho Leaves (von Koppert Cress; z. B. im Frischeeparadies; ersatzweise Koriander- oder Gartenkresse)

Außerdem: Entsafter, beschichtete Grillpfanne, Küchenthermometer

1. Für den Sud Pomelo mit dem Messer bis zum Fruchtfleisch schälen. $\frac{1}{4}$ des Fruchtfleischs (ca. 120 g) in Stücke zerupfen, mit Ingweröl mischen und bis zum Servieren kalt stellen. Restliches Pomelo-Fruchtfleisch (ca. 350 g) in einem Entsafter entsaften (ergibt 150–200 ml Saft). Pomelo-Saft mit Agavendicksaft, Limettenblättern und Sweet-Chili-Sauce in einer Schale verrühren und bis zum Servieren kalt stellen.

2. Für die frittierten Glasnudeln Öl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Thermometer verwenden). Glasnudeln in ca. 5 cm lange Stücke brechen und im heißen Öl ca. 30 Sekunden knusprig frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz und Togarashi würzen.

3. Für das Avocado-Tatar Chilischote putzen, waschen, trocken tupfen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Koriandergrün

von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Avocado längs halbieren, den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in feine Würfel schneiden. Chili, Koriander und Avocado mit Limettensaft, Sesamöl, Sesam, Salz und Pfeffer in einer Schale vorsichtig verrühren und bis zum Servieren kalt stellen.

4. Für die gegrillte Avocado Avocados längs halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und jede Hälfte in 3 Spalten schneiden. Eine beschichtete Grillpfanne erhitzen. Avocadospalten mit Sonnenblumenöl bestreichen und in 2 Portionen in der heißen Pfanne bei starker Hitze von jeder Seite ca. 1 Minute braten. Aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Pomelo-Stücke und -Sud aus dem Kühlschrank nehmen. Aus dem Avocado-Tatar mit 2 feuchten Teelöffeln 18 Nocken formen. Je 3 Tatar-Nocken und je 3 Stücke gegrillte Avocado abwechselnd im Kreis in tiefen Tellern anrichten, Pomelo-Segmente und frittierte Glasnudeln darauf anrichten. Mit Sancho Leaves garnieren, Pomelo-Sud angießen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 2 g E, 23 g F, 12 g KH = 275 kcal (1154 kJ)



MAIK DAMERIUS

»e&t«-Koch

„Ich nutze die Pomelo im Ganzen: einen Teil in Stücken, einen Teil als Saft, den man so frisch sonst nicht in Deutschland bekommt.“



1 Zwischen drei propellerförmig gelegte gegrillte Avocadoscheiben mit dem Teelöffel je eine Nocke Avocado-Tatar platzieren.



2 Pomelo-Segmente zwischen Avocadoscheiben und -Nocken setzen. Glasnudeln und Sancho Leaves am besten mittels Pinzette platzieren.



3 Pomelo-Sud angießen und servieren. Den Sud einige Zeit vorher aus dem Kühlschrank nehmen und etwas temperieren lassen.



IMPRESSUM

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

SITZ DER REDAKTION STRASSENBANHNRING 15, 20251 HAMBURG

TELEFON 040/210 91 66 70

PUBLISHER FRANK GLOSTEIN

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 SCHUMANN
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

REDAKTIONSSISTENZ CHRISTINA STÜVEN

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGER

VERTRIEB DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

MARKETING UND VERTRIEB MARTIN JANNE (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 KÄGERER, JENNY KIEFER, INA LASARZIK,
MARIA MARNITZ, SASKIA MENZYK, JUDITH OTTERS BACH,
ALBERTINE THUMM

VERANTWORTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELLEN INHALT ARABELLE STIEG

STRASSENBANHNRING 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, AUFNAHME IN ONLINE-DIENSTE UND INTERNET UND VERVIELFÄLTIGUNG AUF DATENTRÄGER WIE
CD-ROM, DVD-ROM U. A. NUR NACH VORHERIGER SCHRIFTLICHER ZUSTIMMUNG DES VERLAGES. FÜR UNVERLÄNGT
EINGESANDTE MANUSKRIPTE, FOTOS UND ZEICHNUNGEN WIRD KEINE HAFTUNG ÜBERNOMMEN.

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

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

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

LITHOGRAFIE: PETER BECKER GMBH, BÜRGERBRÄU, HAUS 09, FRANKFURTER STRASSE 87, 97082 WÜRZBURG
DRUCKEREI: MOHN MEDIA MOHNDRUCK GMBH, GÜTERSLOH

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



HERSTELLER

BLANKSTILL
www.blankstill.com

MAHLER
www.mahlerstoffe.de

CAWÖ
www.cawoe-shop.com

SENZ CERAMICS
www.senzceramics.com

H&M HOME
www.2.hm.com

SERAX
www.serax.com

HÜBSCH
www.hubsch-interior.com

SWEET POTTERY
www.sweetpottery.de

JARS CÉRAMISTES
www.jarsceramistes.com

WMF
www.wmf.de



Das neue Veggie ist da!

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 Hefeschnecken der Welt.

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

ABONNENTEN-SERVICE

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

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

Tel. 02501/801 43 79

E-Mail service@DMMVerlag.de

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice,
48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

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

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

Abonnement-Preis, inkl. MwSt. und Versand:

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



Bevor sie im
Fernsehen
für Furore
sorgte, stand
Katja Baum für
»e&t« am Herd

Königin der Löffel

Gestern noch in der »essen & trinken«-Küche, heute ganz oben auf dem Siegertreppchen: In der letzten Staffel von „The Taste“ kochte sich Foodstylistin Katja Baum in die Herzen von Juroren und Zuschauern. Ein Anruf bei einer ehemaligen Kollegin



Nach neun Folgen und unzähligen Probierlöffeln war es so weit: Katja Baum setzte sich im Dezember 2024 in der 13. Staffel von „The Taste“ (Sat.1) gegen 21 Kandidatinnen und Kandidaten durch und stemmte den Pokal in die Höhe. Das Kochen wurde ihr als Tochter einer Gastro-Familie in die Wiege gelegt, zur Ausbildung entschied sie sich dennoch erst nach einem Ausflug in die Geisteswissenschaften. Nach einigen prestigeträchtigen Stationen in der Sterne-Küche, unter anderem bei Juan Amador oder im „Quince“ in San Francisco heuerte sie von 2017 bis 2019 bei »essen&trinken« an, bevor sie sich als Foodstylistin selbstständig machte. Im Interview erzählt sie von ihrer Zeit in unserer Versuchsküche, dem Kochen vor Kameras und ihren Zukunftsplänen.

Wie hat es sich angefühlt, in einem Wettbewerb auf Zeit zu kochen?

Katja Baum: Ich habe mich jeden Tag beim Aufstehen gefühlt, als müsste ich gleich zum Mathe-Abitur. Es ist körperlich extrem fordernd, aber im Moment des Kochens bist du an einem anderen Ort. Es ist wie ein Fiebertraum. Ich habe gekocht und in die Kamera gesprochen, aber konnte mich direkt danach an nichts mehr erinnern.

Bei „The Taste“ werden komplett Gerichte im Löffelformat gekocht und bewertet. Welche deiner Kreationen hat dir am meisten gefallen?

Die geschmorte Steckrübe mit Zhoug, Zwiebelpickles und Labneh wird gerade zu meinem Signature Dish. Sie kam auch bei der Jurorin Elif Oskan super an. In dem Löffel zeigt sich mein Kochstil am besten: viel Levante, viel Gewürz, so richtig mit Bums!

Neben Profis wie dir nehmen auch Hobbyköche teil. Sind diese nicht massiv im Nachteil?

Kleiner Löffel, großes Feuerwerk: Die unscheinbare Steckrübe wurde zu einem Highlight der Staffel



Ja und nein. Als Köchin zerdenkt man die Dinge schnell und muss sich dann bremsen lassen. Abgesehen davon ist es mir immer noch ein Rätsel, was diese Leute ohne Ausbildung mal eben aus den Ärmeln schütteln konnten. Das war wirklich faszinierend.

Welchen Einfluss hatte dein Coach Alexander Herrmann?

Er hat mir Techniken gezeigt, die ich noch nicht kannte, zum Beispiel eine



Stress, der sich ausgezahlt hat: Neben dem Pokal konnte sich Katja Baum über 50 000 Euro und ein eigenes Kochbuch freuen

Flüssigbeize für Fisch. Vor allem weiß er aber, wie ein Gericht im Löffelformat funktioniert: Was muss wo liegen, wie viel Fett und Säure brauchen wir, wie müssen die Zutaten geschnitten sein, damit sie noch einzeln erkennbar sind?

Wie hat dich deine Zeit bei »essen&trinken« geprägt?

Es war eine der wichtigsten Stationen in meinem Erwachsenenleben. Ich fand es total spannend, noch mal ganz anders an das Kochen herangehen zu können. Ich war am Anfang etwas überambitioniert und wollte zeigen, was ich alles drauf habe. Da hat mich Achim Ellmer zur Seite genommen und gesagt: „Ist ja alles schön und gut, aber darum geht es hier überhaupt nicht.“ Es zählt, dass die Leser Lust bekommen, die Rezepte auch wirklich nachzukochen, und dabei Spaß haben. Ich habe gelernt, zugängliche Rezepte mit besonderem Twist zu schaffen. Das prägt meine Arbeit bis heute.



5 Minuten zum Beraten, eine Stunde zum Kochen – dann muss der Löffel für die Jury fertig angerichtet sein. Gecoacht von Alexander Herrmann, lief Katja Baum in neun Sendungen unter maximalem Druck zur Höchstform auf

Bei Instagram lieferst du in Form von kurzen Clips Inspirationen für die schnelle Feierabendküche. Wie entstand die Idee dazu?

Das hat sich aus dem Alltag mit meiner Partnerin ergeben. Nach einem Tag in der Küche will ich mich nicht direkt wieder ewig an den Herd stellen, aber auch keinen Fertigkram essen. Es macht riesigen Spaß, unter diesen Vorzeichen kreativ zu werden. Die Zubereitung ist immer kurz, und es kommt auch mal ein Convenience-Produkt zum Einsatz – aber genau aus dem Grund trauen sich manche Leute erst, es selbst mal zu versuchen. Ich bekomme richtig gutes Feedback und es reizt mich sehr, Menschen zum Kochen zu bringen.

Deine Eltern waren selbst in der Gastronomie tätig und haben dir zunächst abgeraten, selbst Köchin zu werden. Was würdest du aus heutiger Sicht jungen Menschen mitgeben, die sich für den Beruf interessieren?

Ich würde mir nicht anmaßen, irgendwelche Zweifel zu säen. Die Bedingungen für Arbeitnehmer haben sich an vielen Stellen deutlich gebessert. Ein generelles Interesse am Thema Food und Teamfähigkeit sind hilfreich. Man braucht Ausdauer und die Fähigkeit, auf einem gewissen Stresslevel viele Stunden mit anderen Menschen auf engem Raum zu verbringen. Wenn du es fühlst, probiere es aus. Wenn es nicht passt, dann such dir etwas anderes – aber mach es erst mal.

Wie geht es jetzt für dich weiter?

Wird man dich öfter im TV sehen?

Ich höre schon mein ganzes Leben, dass ich ins Fernsehen muss, aber ich wollte das nie aus der falschen Motivation heraus machen. Über „The Taste“ habe ich meinen Zugang gefunden und merke, dass es mir große Freude bereitet, zu kochen und dabei zu unterhalten. Ich habe große Lust, das wieder vor der Kamera zu machen.



Als Siegerin zierte Katja Baum das Cover für das Kochbuch zur Staffel. Ihre Rezepte aus der Show wurden dafür auf Tellerformat hochskaliert, wie auch die besten Rezepte der anderen Kandidaten. „The Taste – das Siegerbuch“ ist im EMF-Verlag erschienen. 23 Euro, www.emf-verlag.de

Orientalischer Lamm-Kichererbsen-Eintopf mit Gremolata

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

EINTOPF

- 150 g getrocknete Kichererbsen
- 1 Tl Natron
- 1 kg Lammkeule (ohne Knochen)
- 300 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 300 g Kartoffeln • 200 g Möhren
- ½ rote Pfefferschote
- 1 Tl Kardamomkapseln
- 1 El Fenchelsamen
- 1 El Kreuzkümmelsaat
- 1 El Koriandersaat
- 6 El Olivenöl • Salz • Pfeffer
- 2 frische Lorbeerblätter
- 1 Zimtstange (7 cm Länge)
- 1 Sternanis
- 150 ml Rotwein
- 100 g Rosinen
- 400 ml Lammfond
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)

GREMOLATA

- 50 g gehobelte Mandeln
- 10 Stiele Krause Petersilie
- 1 Tl fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- 1 Granatapfel • 6 Stiele Minze

1. Für den Lammeintopf am Vortag (bzw. mindestens 12 Stunden vorher) Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser einweichen.

2. Am Tag danach Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Kichererbsen mit Natron in reichlich leicht kochendem Wasser offen bei schwacher Hitze in 30–45 Minuten weich garen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3. Fleisch parieren, dazu Fett und Sehnen entfernen. Fleisch in 2–3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch mit dem Messer leicht andrücken. Kürbis waschen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Pfefferschote waschen, putzen, längs halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen. Kardamomkapseln aufbrechen,

Schon in ihrer Zeit bei »essen & trinken« fühlte sich Katja in der Aromenküche wohl: Das geschmorte Lamm im Kokosfond zählt zu ihren persönlichen Highlights



die Saat mit Fenchelsamen, Kreuzkümmel und Koriander im Mörser fein zerstoßen.

4. 4 El Öl in einem großen Schmortopf erhitzen. Fleisch darin in 2 Portionen nacheinander bei starker Hitze 3–4 Minuten rundum braun anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch mitsamt Bratsaft herausnehmen. Restliches Öl (2 El) im Schmortopf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 2–3 Minuten hellbraun braten. Lorbeer, Pfefferschote, Zimtstange, Sternanis und die gemörserten Gewürze zugeben, kurz mitbraten, mit Rotwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Fleisch mit Bratsaft, Rosinen, Lammfond, Kokosmilch und Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz aufkochen lassen. Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 45 Minuten leicht kochen lassen. Kichererbsen, Kürbis, Kartoffeln und Möhren zugeben und weitere 30 Minuten leicht kochen lassen, bis das Gemüse weich ist.

5. Für die Gremolata inzwischen die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Mandeln auf einen Teller geben, abkühlen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Petersilie mit Mandeln und Orangenschale im Blitzhacker zerkleinern und abgedeckt kalt stellen.

6. Granatapfel halbieren und entkernen. Dazu mit einem Holzlöffel über einem Gefäß so lange auf die Schale schlagen, bis sich alle Kerne gelöst haben. Minzblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

7. Gegarten Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit 3–4 El Granatapfekernen, Gremolata und Minze bestreuen. Mit restlicher Gremolata und restlichen Granatapfekernen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Einweichzeit mindestens 12 Stunden

PRO PORTION 35 g E, 27 g F, 39 g KH = 570 kcal (2384 kJ)

Wie eine warme Decke

Fruchtig-süß und mit wohligen Aromen von Nüssen und Gewürzen ist der Mandamaro wie geschaffen für einen entspannten Winterausklang



Mandamaro

* EINFACH

Für 1 Glas

- 20 ml Haselnussgeist
 - 40 ml italienischer Amaro (z.B. Averna)
 - 40 ml Mandarinensaft (frisch gepresst; ersatzweise Orangensaft)
 - Eiswürfel
- Außerdem: Bio-Orangenschale zur Deko

1. Haselnussgeist, Amaro und Mandarinensaft mit 4–5 Eiswürfeln in einen Shaker geben, 10 Sekunden kräftig shaken. In ein mit Eiswürfeln gefülltes Tumbler-Glas gießen und mit Orangenschale garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten

PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 22 g KH = 207 kcal (870 kJ)

Orangeat-Lakritz-Schokolade

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Portionen

- 100 g Zartbitterschokolade
- 20 g Orangeat (z.B. halbe Früchte über www.1001frucht.de)
- 15 g Lakritzstange (z.B. „Salty“ von Lakrids by Bülow)

1. Schokolade fein hacken. In einer Schüssel über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen lassen. Inzwischen Orangeat in feine Würfel schneiden. Lakritzstange in feine Scheiben schneiden.

2. Geschmolzene Kuvertüre mit einer Winkelpalette 4–5 mm dick auf einem Bogen Backpapier verstreichen. Orangeat und Lakritz gleichmäßig darauf verteilen und ca. 2 Stunden bei Zimmertemperatur vollständig aushärten lassen. In grobe Stücke brechen und zum Drink servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Aushärtezeit

2 Stunden

PRO PORTION 4 g E, 15 g F, 37 g KH = 316 kcal (1327 kJ)



BENEDIKT ERNST >e&t<-Redakteur

Bens Beste

Sprudelnde Geheimtipps mit und ohne Alkohol, zwei Interpretationen eines italienischen Rotwein-Evergreens und goldverdächtiger Gin aus Spanien – daran erfreut sich unser Getränke-Redakteur in diesem Monat

JAPANISCHE EXZELLENZ
Kalt gebrühter Hojicha-Tee, weißer Traubensaft und feine Perlen machen den Saicho zum alkoholfreien Aperitif mit Anspruch – rauchig-herb und kaum süß. 24,19 Euro, über www.worldofnix.com

INSIDER-BUBBLES
Nebbiolo steht eigentlich für schweren Barolo, mit feiner Säure und komplexer roter Frucht sorgt die Traube aber auch für große Schaumweine; etwa die Rosé-Cuvée San Rocco der Tenuta Carretta. 22,80 Euro, über www.vinoscout.de

FLAGGSCHIFF IN ROT
Unter den unzähligen Rebsorten Italiens hat Sangiovese wohl die größte Strahlkraft. Im Chianti Classico „Villa Cerna“ von Cecchi (25,50 Euro, über www.vinum-nobile.de) zeigt sich ihr toskanischer Ausdruck in Reinkultur, mit erdiger Würze und konzentrierter Sauer-kirsch-Frucht. Ganz puristisch gibt sich der „Gualdo Biosimbiotico“ von Poderi dal Nespoli aus der Emilia-Romagna: frisch, saftig und mit feiner Veilchen-Note (18,50 Euro, über www.callmewine.de).

GOLD IM GLAS
Ein bisschen Glanz schadet nie – der spanische Gin Gold überzeugt aber nicht nur mit seiner besonderen Optik, sondern mit viel Weichheit, einem Hauch Süße und strahlender Mandarinen-Aromatik. 32,49 Euro, über www.banneke.com

Neue Serie
Folge 3

Stellenbosch

Sehnsuchtsort am Kap: Stellenbosch ist nicht nur eine der schönsten Regionen für eine Weinreise, sondern produziert heute auch Rot- und Weißweine von Weltformat

LEGENDÄRE WEINGÜTER

Im 17. Jahrhundert brachten die Niederländer den Weinbau nach Südafrika. Stellenbosch beheimatet einige Weingüter aus dieser Zeit bis heute – Blaauwklippen etwa existiert bereits seit dem Jahr 1682. Andere Weingüter machten die Region mit ikonischen Weinen in der Welt bekannt: Meerlust steht mit seinem „Rubicon“ stellvertretend für den Erfolg südafrikanischer Bordeaux-Cuvées, während Warwick Estate mit seinem „Three Cape Ladies“ als Geburtsort der berühmten Cape Blends gilt (siehe Rebsorten).

KURZ & KNAPP

Blaauwklippen, Meerlust, Warwick Estate



WICHTIGE WEINORTE

Ein Weintrip nach Stellenbosch beginnt üblicherweise mit der Ankunft in Cape Town: In der Hauptstadt und in Küstenorten wie Somerset West wird die Weinkultur der Region in Bars und Restaurants zelebriert. Stellenbosch selbst ist nur eine knappe Autostunde von der Metropole entfernt – und viele Weingüter sind auf Spontanbesuch eingestellt.

KURZ & KNAPP

Stellenbosch, Kapstadt, Somerset West



KLIMA & TERROIR

Stellenbosch profitiert als Weinregion massiv von kühlenden Einflüssen, die im Zusammenspiel mit dem heißen Klima eine perfekte Balance für die Reben schaffen: Der kühle Benguelastrom aus antarktischen Gewässern fließt am Kap vorbei, begleitet vom sogenannten „Cape Doctor“, dem charakteristischen Küstenwind. Auch die umliegenden Berge wirken wie Windkanäle und leiten die kühle Luft in die Täler. Neben den Mikroklimata in Höhen- und Flachlagen sind auch die Bodenstrukturen sehr divers, was sich im breiten Spektrum an Weinstilen niederschlägt.

KURZ & KNAPP

Warmes Klima mit kühlenden Einflüssen durch Wind, Meer und Höhenlagen

SPEISEN & SPEZIALITÄTEN

Wer von einer Reise nach Südafrika zurückkehrt, schwärmt in der Regel vom Essen vor Ort. In Stellenbosch geht es fleischlastig zu: Das traditionelle Braai zählt zum lokalen Kulturngut – auf dem Grill landen Lamm- und Rindfleisch, Kebabs oder Würste, gern intensiv und scharf gewürzt. Die kräftigen Rotweine der Region harmonieren damit ebenso gut wie mit dem Hackfleisch-Auflauf Bobotie oder dem Waterblommetjie Bredie – einem Lammeintopf, zubereitet mit den Blüten der Wasserblume. Frisch gesammelte Langusten oder Kingklip, ein grätenarmer und festfleischiger Bodenfisch, bereiten vor allem Chardonnay und Chenin blanc eine Bühne.

KURZ & KNAPP

Braai, Bobotie, Waterblommetjie Bredie, Langusten, Kingklip

WEINTIPPS

Bei der großen Vielfalt, die Stellenbosch auf kleinstem Raum zu bieten hat, kann dies nur ein Ausschnitt sein: Reyneke zeigt eindrucksvoll, was südafrikanische Cabernet-Cuvées bereits im Basis-Bereich hervorbringen – saftig, frisch, bio. Der Chenin blanc von De Trafford kommt cremig und mit komplexer gelber Frucht ins Glas, während der Syrah von Damascene ein Musterbeispiel für charaktervollen Terroir-Wein abgibt: dicht und lang, mit animierender Säure und schöner Tanninstruktur.



Reyneke Shiraz Cabernet Sauvignon 2021, 11,90 Euro,
über www.gute-weine.de



De Trafford Chenin blanc 2018, 29,50 Euro,
über www.marxenwein.de



Damascene Stellenbosch Syrah 2021, 42 Euro,
über shop.weinamlimit.de

DIE REBSORTEN

Im roten Bereich ist die südafrikanische Weinwelt frankophil: Neben würzigem Syrah ist Stellenbosch vor allem für klassische Bordeaux-Cuvées aus Cabernet Sauvignon und Merlot bekannt. Kommt ein Anteil der heimischen Rebsorte Pinotage dazu, wird vom Cape Blend gesprochen – ein Stil, für den Südafrika bekannt geworden ist. Reinsortig ausgebaut, ergibt Pinotage intensiv dunkelfruchtige Weine, die auch mal ins Marmeladige abdriften können. Beim Weißwein trifft man auf unterschiedliche Ausdrücke von Chardonnay, Chenin blanc und Sauvignon blanc, die je nach Ausbau und Mikroklima mineralisch-elegant bis üppig und vollfruchtig geraten können.

KURZ & KNAPP

Syrah, Cabernet Sauvignon, Merlot, Pinotage, Chardonnay, Chenin blanc, Sauvignon blanc

Serie

FOLGE 6:
ROTE BETE

Kulinarische Fertigkeiten

Wenn es schnell gehen soll, ist vorgegartes Gemüse aus dem Frischeregal richtig praktisch. Hier zeigen wir, wie es sich köstlich zubereiten und anrichten lässt

STETS FÜR EINEN FARBKLECKS GUT

Die würzigen Rüben sind fantastisch vielfältig, liefern gesunde Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Wenn die im Winter geernteten Knollen, die eine längere Garzeit haben, im Handel sind, greift man für die Schnelle Küche besser auf bereits vorgegarte, vakuumierte Rote Bete zurück. Nur noch kurz erhitzen oder direkt servieren.

Rote-Bete-Stampf mit Hackbällchen

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 500 g Kartoffeln
- Salz
- 1 Zwiebel (80 g)
- $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Ei Semmelbrösel
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Ei mittelscharfer Senf
- 1 Ei Tomatenmark
- Pfeffer
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Ei Rapsöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 200 g gegarte Rote Bete (vakuumiert)
- 200 ml Schlagsahne
- 1 Ei Butter (10 g)
- Muskatnuss

1. Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden und ca. 25 Minuten in Salzwasser garen. Für die Hackbällchen inzwischen Zwiebel halbieren und fein würfeln. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Zwiebeln, Hackfleisch, Hälfte Petersilie, Semmelbrösel, Ei, Senf, Tomatenmark, Salz und Pfeffer gut verkneten. Aus der Masse 10 Bällchen rollen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne schräg in 2 cm dicke Ringe schneiden.

2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin rundum braun anbraten. Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mitbraten. Mit Brühe auffüllen und zugedeckt ca. 5 Minuten sanft garen.

3. Kartoffeln abgießen, gut ausdampfen lassen. Rote Bete grob schneiden und mit 100 ml Sahne und Butter zu den Kartoffeln geben. Mischung einmal kurz aufkochen, dann grob zerstampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

4. Restliche Schlagsahne (100 ml) steif schlagen. Hackbällchen und Frühlingszwiebeln aus der Pfanne nehmen, mit Rote-Bete-Stampf auf Tellern anrichten. Sahne unter den Schmorfond in der Pfanne rühren, abschmecken. Sauce über Stampf und Hackbällchen trüpfeln und mit restlicher Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 25 g E, 45 g F, 40 g KH = 703 kcal (2944 kJ)

Farbenfroher Mix aus Beten und Kartoffeln, auf dem würzige Frikadellen einen überraschenden Auftritt feiern



Rote-Bete-Carpaccio mit gratinierter Birne und Gorgonzola

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2-3 Portionen

- 1 reife Birne (150 g)
- 150 g Gorgonzola
- 50 g Walnusskerne
- 250 g gegarte Rote Bete (vakuumiert)
- 4 EL Balsamico-Essig
- ½ TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- 5 EL Olivenöl

1. Birne waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Birnenstücke in einer kleinen ofenfesten Form verteilen. Gorgonzola grob zerupfen und auf den Birnen verteilen. Walnüsse grob zerbrechen und darüberstreuen. Birnen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft: 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 5 Minuten gratinieren.
2. Rote Bete abtropfen lassen und auf einem Küchenhobel in 2-3 mm dünne Scheiben hobeln. Balsamico, Senf, Salz, Pfeffer und Öl zu einem Dressing verquirlen.
3. Rote-Bete-Scheiben leicht überlappend auf den Tellern verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Die heißen Gorgonzola-Birnen auf dem Carpaccio anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION (bei 3) 13 g E, 49 g F, 16 g KH = 582 kcal (2438 kJ)



Leicht, doch herhaft: Birne, Gorgonzola und Nüsse toppen ein Carpaccio aus Roten Beten

Rote-Bete-Suppe mit Stremellachs

* EINFACH, LOW CARB, GUT VORZUBEREITEN

Für 3 Portionen

- 500 g gegarte Rote Bete (vakuumiert)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten
- 2 El Rapsöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- Five-Spice-Gewürz (Asia-Gewürz-Mix)
- Salz
- Pfeffer
- 3 El Schmand
- ½ Bund Schnittlauch
- 180 g Stremellachs

1. Rote Bete grob würfeln. Knoblauch und Schalotten fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch- und Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Rote Bete, Gemüsebrühe und Sahne zugeben. Ca. 10 Minuten bei milder Hitze kochen.

2. Zutaten im Suppenfond mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Five-Spice-Gewürz, Salz und Pfeffer abschmecken. Schmand glatt rühren, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Stremellachs in grobe Stücke zupfen. Suppe mit Stremellachs und je 1 El Schmand anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 40 g F, 18 g KH =
523 kcal (2190 kJ)

Wärmender Hingucker,
der mit vorgegarten Beten,
Sahne und Five-Spice-
Gewürz rasch gemixt ist



EINFACH ELEGANT

Es sind die Produkte, die unser Menü zu etwas Besonderem machen. Ein feiner Käse bei der Vorspeise, edles Geflügel im Hauptgang und Pistazienmus im Dessert. Dass die Zubereitung leicht und gut planbar ist, bleibt das Geheimnis der Gastgeberin



VORSPEISE

Flower-Sprouts-Salat mit Chorizo-Vinaigrette und Tête de Moine

Lauwarme Kohlröschen werden zu einem pikant-süßlichen Salat. Mit nussigem Schweizer Käse und knusprigen Dinkelcrackern perfekt ergänzt. **Rezept Seite 120**

DAS MENÜ

VORSPEISE

Flower-Sprouts-Salat mit Chorizo-Vinaigrette und Tête de Moine

HAUPTSPEISE

Gebratene Maispoularde mit Dijon-Estragon-Velouté

DESSERT

Pistazien-Parfait mit marinierten Orangen



TOM PINGEL
»e&t«-Koch

So plant unser Koch sein Menü

AM VORTAG

- Dinkel-Cracker zubereiten
- Pistazien-Parfait zubereiten

DREI STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Marinierte Orangen zubereiten
- Flower Sprouts putzen und Chorizo schneiden
- Gemüse für Hauptgang putzen und schneiden

ZWEI STUNDEN VORHER

- Velouté zubereiten
- Walnüsse rösten und hacken
- Pouladenbrüste waschen, trocken tupfen, würzen, abgedeckt kühl stellen

KURZ VOR BEGINN

- Flower-Sprouts-Salat zubereiten und Käse hobeln
- Vorspeise anrichten

NACH DER VORSPEISE

- Pouladenbrüste anbraten und backen
- Gemüse-Beilage zubereiten
- Velouté erwärmen
- Hauptgang anrichten

NACH DEM HAUPTGANG

- Gesalzene Pistazien hacken
- Parfait aus der Form lösen und zuschneiden
- Dessert anrichten

Flower-Sprouts-Salat mit Chorizo-Vinaigrette und Tête de Moine

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

DINKEL-CRACKER

- 5 g frische Hefe
- 5 g flüssiger Sauerteig (z.B. von Seitenbacher oder Ruf)
- 40 g Roggenvollkornmehl
- 120 g Dinkelmehl plus etwas zum Bearbeiten
- 20 ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- Salz
- 1 Eiweiß (KI. M)
- 2 TL Sesamsaat

SALAT

- 400 g Flower Sprouts (ersatzweise junger Grünkohl)
 - 150 g Chorizo
 - 4 EL Olivenöl
 - 2 EL Ahornsirup
 - 1 EL Weißweinessig
 - Salz • Pfeffer
 - 80 g Tête de Moine
- Außerdem: „Girolle“ (Käsehobel für Tête de Moine), Ausstechrung (7 cm Ø)

1. Für die Dinkelcracker Hefe und Sauerteig in 110 ml lauwarmem Wasser auflösen. Roggen- und Dinkelmehl in einer Schüssel mischen. Hefemischung, Öl und $\frac{1}{2}$ TL Salz zugeben. Mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verarbeiten. Abgedeckt 40 Minuten gehen lassen.

2. Den Teig in 2 gleich große Portionen teilen. Mit wenig Mehl bestäuben und mit einem Rollholz sehr dünn ausrollen. Mit einem Ausstechrung ca. 30 Teigkreise ausstechen und mithilfe einer Palette nebeneinander auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen. Mit einem Pinsel überschüssiges Mehl entfernen. Teig mit verquirtem Eiweiß dünn bestreichen. Mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) nacheinander auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen, bis die Cracker leicht gebräunt und knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

3. Für den Salat Flower Sprouts putzen, waschen und trocken schleudern. Größere Sprouts halbieren. Chorizo pellen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Chorizo-Würfel in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten knusprig auslassen.

4. 2 EL Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen und Flower Sprouts bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten scharf anbraten. Ahornsirup zugeben und kurz karamellisieren lassen. Pfanne vom Herd nehmen, Chorizo mit dem ausgelassenen Öl, Weißweinessig und restlichem Olivenöl (2 EL) zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Tête de Moine mit einer Girolle dünn hobeln und auf Tellern anrichten. Mit Flower-Sprouts-Salat und Crackern servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Gehzeit 40 Minuten

PRO PORTION 24 g E, 33 g F, 34 g KH = 558 kcal (2331 kJ)

Info Die Cracker halten sich luftdicht verschlossen ca. 7 Tage.

Tipp An der gut sortierten Käsetheke lässt sich Tête de Moine auch bereits gehobelt kaufen.

Gebratene Maispoularde mit Dijon-Estragon-Velouté

* EINFACH

Für 4 Portionen

DIJON-ESTRAGON-VELOUTÉ

- 40 g Butter
- 20 g Weizenmehl
- 500 ml Geflügelbrühe
- 4 Stiele Estragon
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz • Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft

GEMÜSE

- 600 g Wurzelspinat
- 2 Möhren (à 60 g)
- 2 Knoblauchzehen

- 1 Schalotte
- 60 g Walnüsse
- 2 EL neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- Salz • Pfeffer
- Muskatnuss

- MAISPOLARDE**
- 4 Maispoulardenbrüste (à 160 g; mit Haut)
 - Salz • Pfeffer
 - 3 EL Olivenöl

1. Für die Dijon-Estragon-Velouté Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl darin ca. 1 Minute andünsten. Geflügelbrühe nach und nach unterrühren und ca. 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen, bis die Sauce schön sämig ist. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Velouté mit Estragon, Senf, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und abschmecken. Beiseitestellen.

2. Für das Gemüse Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Möhren putzen, schälen und mit einem Sparschäler zu feinen Streifen schneiden. Knoblauch und Schalotte in feine Würfel schneiden. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf einem Teller abkühlen lassen und grob hacken.

3. Maispoulardenbrüste mit kaltem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer rundum würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch von beiden Seiten bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten scharf anbraten. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von oben ca. 15 Minuten garen.

4. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Spinat und Möhren zugeben und ca. 5 weitere Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise frisch geriebenem Muskat kräftig abschmecken. Walnüsse zugeben und mischen.

5. Maispoularde aus dem Ofen nehmen und abgedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. Sauce erwärmen.

6. Maispoularde längs halbieren. Gemüse mittig auf vorgewärmten Tellern anrichten. Fleisch auf dem Gemüse anrichten und mit der Sauce servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO PORTION 45 g E, 28 g F, 9 g KH = 485 kcal (2029 kJ)

HAUPTSPEISE

**Gebratene
Maispoularde mit
Dijon-Estragon-Velouté**

Die französische Samtsauce veredelt
das ohnehin schon feine Geflügel.
Walnüsse sorgen im Gemüse für Biss.

Rezept links



DESSERT

Pistazien-Parfait mit marinierten Orangen

Halbgefrorenes wird vollkommen,
wenn Pistazie auf Orange trifft:
cremig, crunchy, fruchtig und sogar
mit leicht salzigem Topping.

Rezept rechts

Pistazien-Parfait mit marinierten Orangen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

PISTAZIEN-PARFAIT

- 1 Vanilleschote
- 60 g Pistazienkerne
- 4 Eigelb (Kl. M)
- 80 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 40 g Pistazienpaste (z. B. über www.bosfood.de;
ersatzweise Pistazienmus aus dem Bioladen)
- 300 ml Sahne

• 30 g gesalzene geröstete Pistazien

MARINIERTE ORANGEN

- 4 Bio-Orangen
 - 1 Vanilleschote
 - 30 ml Orangenlikör (z. B. Grand Marnier)
 - 1 El Zucker
 - 1 Tl Speisestärke
- Außerdem: Auflaufform (17 x 12 cm)

1. Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark mit dem Messerrücken herauskratzen. Ausgekratzte Schote für die Orangen beiseitelegen. Pistazien in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einem Teller abkühlen lassen und fein hacken. Eigelbe mit Zucker, Salz und dem Vanillemark in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen dicklich-cremig aufschlagen, dabei sollte das Wasser nicht sprudelnd kochen, sonst gerinnt die Masse. Die Creme danach über einem kalten Wasserbad kalt schlagen. Pistazienpaste und gehackte Pistazien untermischen. Sahne steif schlagen und unterheben.

2. Eine Form mit Frischhaltefolie auslegen. Parfaitmasse einfüllen. Mit der Form kurz auf den Tisch klopfen, damit die Luftbläschen entweichen. Parfaitmasse mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) gefrieren lassen.

3. Für die marinierten Orangen Früchte so schälen, dass die weiße Haut vollständig mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten mit einem scharfen Messer herausschneiden und in einem Sieb abtropfen lassen. Orangenreste mit den Händen auspressen, dabei den Saft auffangen. Saft von den abgetropften Filets zugeben. Den Orangensaft (ca. 150–200 ml) mit Orangenlikör, Vanilleschote (vom Parfait) und Zucker in einem Topf aufkochen. Mit in wenig kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden. Topf vom Herd nehmen, Orangenfilets zugeben und vorsichtig unterheben. Abgedeckt beiseitestellen.

4. Gesalzene Pistazien schälen und die Kerne grob hacken. Parfait aus der Form lösen und in 6 gleich große Würfel schneiden. Marinierte Orangen mittig in die Schalen setzen. Jeweils 1 Parfait-Würfel darauf anrichten. Mit Salz-Pistazienstückchen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Gefrierzeit mindestens 8 Stunden
PRO PORTION 10 g E, 45 g F, 49 g KH = 681 kcal (2860 kJ)



EWIGER GEHEIMTIPP

Fachleute sind sich längst einig, dass Friaul-Julisch-Venetien als Weinregion komplett unterschätzt wird – auf den Weinkarten des Landes ist die Erkenntnis aber noch nicht angekommen. Solange das so bleibt, können sich Weinfreunde über tolle Preise freuen: Einen Chardonnay wie den „Terre Magre“ von Piera unter 15 Euro kann man in anderen Regionen lange suchen. Er besticht mit klarer gelber Frucht, leichter Nussigkeit und feinem Schmelz, lässt es dabei aber nicht an Eleganz mangeln. Besser lässt sich zartes Hühnerfleisch kaum begleiten.

Piera Chardonnay „Terre Magre“ 2022, 12,99 Euro,
über www.winefactory.shop

Guter Geschmack im Abo

Mit 5 % Preisvorteil!



Unsere Rezepte entwickeln wir exklusiv für Sie.

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

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 für 62,40 € statt 66,- €
+ Gratis-Prämie

Auch zum Verschenken

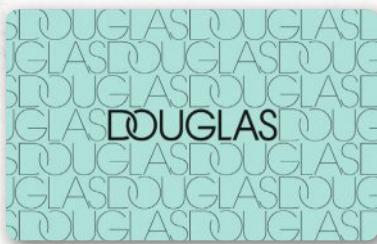




**Gratis
Prämie zur
Wahl!**

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 €. Damit spare ich 5 % im Gegensatz zum Einzelkauf. Als Dankeschön erhalte ich eine Wunschprämie meiner Wahl gratis.

Jetzt bestellen und sparen!



www.esSEN-und-trinkEN.de/aboangebot



02501/8014379



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



- 1 Dim Sum im Teehaus:
Food-Bloggerin Annie Tong und Tim mischen sich unter die Einheimischen
2 Luk On Kui: Eines der letzten traditionellen chinesischen Teehäuser der Stadt befindet sich im 2. Stock der Des Voeux Road West 46–50



Tim Raue in Hongkong



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 21** entdeckt er Seafood-Spezialitäten in maximaler Frische, kostet Tiramisu-Kartoffeln im 56. Stock des Hotels „Shangri-La“ und feiert ein Tofu-Erweckungserlebnis



- 3 Seafood satt: Garnelen, Muräne, Seeaal, Königskrabbe – alles „alive“ zu haben. Die Graue Schwimmkrabbe übertraf für Tim alles 4 Am Hafen von Sai Kung: Muscheln to go 5 Big Buddha: Mit 34 Metern Höhe ist die bronzenen Statue auf Lantau Island die zweitgrößte ihrer Art weltweit, 268 Stufen führen hoch zum Sockel





Blick aufs „Observation Wheel“: Das 60 Meter hohe Riesenrad bietet eine umfassende Aussicht über den Victoria Harbour und die Skyline der Stadt



1 Kanton-Ikone: Küchenchef Chan Yan-Tak (l.), erster chinesischer Küchenchef überhaupt mit drei Michelin-Sternen, zeigt Tim im Spitzenrestaurant „Lung King Heen“ die Spanferkel-Zubereitung 2 Tofu-Entdeckung: In Renee Sos „Kung Wo Beancurd Factory“ entdeckt Tim Tofu Fa – frisch geschöpft, leicht gesüßt und so luftig wie gerade gestockte Crème brûlée 3 Snack-Ecke: Zwischenstopp in der Cleverly Street





1 Perfekte Illusion: Die Kartoffeln sind aus Schokolade, auch der Blumentopf ist essbar bei Uwe Opocensky, Küchenchef im „Petrus“, dem Sterne-Restaurant im 56. Stock des Hotels „Shangri-La“ **2** Genial lokal: Bei Privatköchin Margaret Xu kostet Tim „Gelbes Huhn“ mit wildem Ingwer aus dem Terrakotta-Ofen Marke Eigenbau



„Neben Ente und Schwein spielt in Hongkongs kantonesischer Küche Seafood eine große Rolle – in ungekannter Frische.“

Tim Raue



Foto rechts

Dim Sum

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 30 Stück

INGWERÖL

- 150 g frischer Ingwer
- 500 ml Rapsöl

DIM SUM

- 30 runde Blätter TK-Wan-Tan-Teig (10 cm Ø; z.B. über www.bosfood.de)

- 2 Knoblauchzehen

- 1 rote Pfefferschote

- 15 g frischer Ingwer

- 3 Stiele Koriandergrün

- 150 g Garnelen (küchenfertig; ohne Kopf; ohne Schale)

- 250 g Schweinehackfleisch
- 1 El scharfe Chilisauce (z.B. Sriracha)
- 2 El Fischsauce (z.B. Nuoc mam)

TOPPING

- 1 Glas Tobiko-Kaviar (roter Flugfischrogen; z.B. www.bosfood.de)
- Außerdem: Dämpfkorb (26 cm Ø), Küchenthermometer, Topf (26 cm Ø)

1. Für die Dim Sum Wan-Tan-Teigblätter auftauen lassen.

2. Für das Ingweröl Ingwer putzen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit Rapsöl in einem kleinen Topf auf ca. 75 Grad erhitzen (Thermometer benutzen). Ingweröl in einen Standmixer geben und kurz fein mixen. Öl durch ein feines Sieb in eine Schale passieren, abkühlen lassen und bis zum Servieren beiseitestellen.

3. Für die Dim Sum Knoblauch in feine Würfel schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren und entkernen. Ingwer schälen, waschen und trocken tupfen. Ingwer und

Pfefferschote fein würfeln. Koriandergrün von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Garnelen trocken tupfen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mit Schweinehackfleisch, Chilisauce und Fischsauce in einer Schüssel gut mischen (Küchenhandschuh verwenden).

4. Nacheinander je 1 Tl Füllung mittig auf jedes Wan-Tan-Teigblatt geben. Ränder mit etwas Wasser einpinseln. Teig an der Füllung entlang nach oben drücken und lammellenartig zusammenfalten. Die Dim Sum sollen offen, die Füllung zu sehen sein.

5. Reichlich Wasser (1–2 l) in einem Topf (26 cm Ø) aufkochen. Den Boden eines passenden Dämpfkorbs (26 cm Ø) passgenau mit Backpapier auslegen. Backpapier mit einer Nadel mehrfach einstechen. Nacheinander je 10 Dumplings in den Dämpfkorb setzen. Korb auf das kochende Wasser stellen und geschlossen (mit Dämpfkorbdeckel bedeckt) 6–8 Minuten dämpfen.

6. Dämpfkorb vom Topf nehmen, je etwas Tobiko-Kaviar auf den Dim Sum verteilen und mit dem Ingweröl servieren. Restliche Dim Sum ebenso zubereiten bzw. dämpfen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION (à 5 Stück) 17 g E, 20 g F, 15 g KH = 318 kcal (1332 kJ)

Tipp Dim Sum immer frisch gedämpft und heiß servieren. Das restliche Ingweröl hält sich im Kühlschrank in einem Twist-off-Glas mit Schraubverschluss ca. 14 Tage. Eignet sich z.B. zum Würzen von Bratreis, (asiatischen) Salaten, Suppen und Bowls.

Herr Raue reist! So schmeckt die Welt

Für das MagentaTV-Original „Herr Raue reist! So schmeckt die Welt“ geht der Zwei-Sterne-Koch weltweit auf kulinarische Entdeckungsreise. Alle Folgen sind im Streaming bei MagentaTV zu sehen – im Wechsel mit „Tim Raue isst“, dem neuen MagentaTV-Original, das den Berliner Spitzenkoch auf seinen Genussreisen durch Deutschland begleitet.

Dim Sum „Siu Mai“-Art:
Garnele und Schwein
gehören ins offene
Täschchen hinein,
pikanter Rogen oben-
drauf. **Rezept links**



It's a Cream!

Fruchtig, frisch, schokoladig oder karamellig –
hier werden Cheesecake-Träume wahr.
Fünf grandiose Varianten mit Keks-, Mandel- oder
ganz ohne Boden

Orangen-Cheesecake

Der ist ja bodenlos – dafür bekommt
die üppige Vanillecreme aus Quark, Ricotta
und Sahne ein traumhaftes Topping aus
Orangenzucker. **Rezept Seite 134**



No-Bake-Limetten-Avocado-Cheesecake

Cremig trifft knusprig: Auf den kernigen Haferkekssboden mit Pistazien kommen Frischkäse und Avocadocreme mit Zitrusnote. Der Ofen bleibt aus. **Rezept Seite 136**





Brombeer-Cheesecake mit Lavendel-Chantilly

Was blüht denn da? Mürbe Mini-Mandelböden mit fruchtigem Frischkäse und weißer Kuvertüre. Aromatisierte Lavendel-Sahne ist die Krönung. **Rezept Seite 136**



Schokoladen- Espresso-Cheesecake

Dream on! Im nussigen Kakaoboden stecken Amarettini, Amaretto versüßt die zartbittere Kaffeecreme, und die Ganache schließt feinherb ab. **Rezept Seite 137**



Foto Seite 130

Orangen-Cheesecake

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Stücke

CHEESECAKE-CREME

- 1 Bio-Orange
 - 5 Eier (Kl. M)
 - 200 g Zucker
 - Salz
 - 60 g Weizenmehl (Type 405) plus etwas für die Form
 - 1 Pck. Vanillepuddingpulver (37 g; z.B. von Dr. Oetker)
 - 500 g Magerquark
- TOPPING**
- 460 g Ricotta
 - 125 g saure Sahne
 - 400 ml Schlagsahne
 - etwas Butter für die Form
 - 2 Bio-Orangen
 - 2 Ei Zucker
- Außerdem: Backform mit herausnehmbarem Boden (20 cm Ø; Höhe 9 cm)

1. Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Orange waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen. Eier, Zucker, 1 Prise Salz, Orangenschale verrühren. Mehl und Vanillepuddingpulver mischen und unterrühren. Quark, Ricotta und saure Sahne unterrühren. Sahne zugeben und vorsichtig zu einer glatten Masse verrühren. Mit 3–4 Ei Orangensaft abschmecken.

2. Den Boden der Backform mit Backpapier bespannen. Den Rand leicht fetten und mit etwas Mehl ausstreuen, schwenken, sodass der Formrand dünn mit Mehl bestäubt ist. Quark-Ricotta-Creme einfüllen. Im heißen Backofen auf der 2. Schiene von unten 55–60 Minuten backen. Nach 20 Minuten mit einem scharfen Messer am Rand des Cheesecakes entlang ca. 1 cm tief einschneiden, damit die Spannung herausgeht und die Oberfläche nicht einreißt.

3. Nach der Backzeit Backofen ausschalten und den Cheesecake bei leicht geöffneter Backofentür 1 Stunde im Ofen auskühlen lassen. Dann herausnehmen und weitere 2 Stunden bei Raumtemperatur auskühlen lassen. Über Nacht kalt stellen.

4. Für das Topping Orange waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Orangenschale mit Zucker mischen und abgedeckt über Nacht ziehen lassen.

5. Am nächsten Tag Cheesecake aus der Form lösen und mit Orangenzucker bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Back- und Kühlzeiten 11 Stunden
PRO STÜCK 15 g E, 22 g F, 37 g KH = 413 kcal (1729 kJ)

Tipp Die Zutaten nur vorsichtig verrühren und möglichst keine Luft darunterschlagen, damit die Cheesecakes nicht zusammenfallen.

Foto rechts

New York Cheesecake mit Dulce de leche

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

DULCE DE LECHE

- 1 Dose gezuckerte Kondensmilch, (400 g; z.B. von Milchmädchen)

KEKSBODEN

- 90 g Butter
- 180 g Vollkorn-Butterkekse plus etwas zum Dekorieren

CHEESECAKE-CREME

- 1/2 TL gemahlener Zimt
- 700 g Doppelrahmfrischkäse

- 130 g brauner Zucker

- 110 g saure Sahne
- 3 Eier (Kl. M)
- 30 g Weizenmehl (Type 405)

- 1 Vanilleschote

- Salz
- 1/2 TL gemahlener Zimt

TOPPING

- 10 g Vollkorn-Butterkekse
- Außerdem: Springform (22 cm Ø)

1. Für die Dulce de leche geschlossene Kondensmilchdose in einen kleinen, höheren Topf stellen und vollständig mit Wasser bedecken. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 2 Stunden kochen lassen. Dose vorsichtig herausnehmen, etwas abkühlen lassen, dann die Dose öffnen.

2. Für den Boden inzwischen Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Kekse im Blitzhacker fein mixen, die Brösel mit Zimt und der flüssigen Butter mischen. Keksmischung in eine leicht gefettete Springform verteilen und mit der runden Seite eines Löffels fest zu einem Bröselboden zusammendrücken. 30 Minuten kalt stellen.

3. Boden im vorheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten backen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

4. Für die Creme Frischkäse mit dem Schneebesen der Küchenmaschine cremig aufschlagen. Brauenen Zucker zugeben und weitere 2 Minuten cremig schlagen. Saure Sahne unterrühren, dann die Eier nach und nach unterrühren. Mehl sieben und unterrühren. Vanilleschote mit einem Messer längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, 1 Prise Salz unterrühren.

5. 160 g der Cheesecake-Creme in eine weitere Schüssel geben. 125 g der Dulce de leche und Zimt unterrühren. Springformrand und Springformboden mit Alufolie einschlagen und abdichten. Den Boden mit der hellen Cheesecake-Creme bedecken. Die Dulce-de-leche-Cheesecake-Creme darübergeben und mit einem Löffel wellenartig verteilen, dann die Oberfläche glatt streichen.

6. Cheesecake im heißen Wasserbad im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) auf der mittleren Schiene 1:30 Stunden backen. Backofen ausschalten und den Cheesecake 1:30 Stunden im Ofen abkühlen lassen.

7. Cheesecake aus dem Ofen nehmen, 2 Stunden bei Raumtemperatur abkühlen lassen, dann abgedeckt über Nacht kalt stellen.

8. Am nächsten Tag Cheesecake aus der Form lösen. Restliche Dulce de leche (250 g) über einem heißen Wasserbad erwärmen und glatt rühren. Dulce de leche zügig mit einer Palette auf dem Cheesecake verstreichern. Mit einer kleinen Palette oder einem Löffel eine Struktur eindrücken. Kekse zerbröseln und den Kuchen mit Keksbröseln bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Back- und Kühlzeiten 8 Stunden
PRO PORTION 12 g E, 32 g F, 41 g KH = 513 kcal (2153 kJ)



Super-saftig!



New York Cheesecake mit Dulce de leche

Süße Kondensmilch wird quasi von selbst zur heiß geliebten Karamellcreme, mischt die Frischkäseschicht auf und harmoniert perfekt mit der zarten Zimtnote in Boden und Creme.
[Rezept links](#)

Tipp 1 Den Kuchen am besten mit einem heißen, scharfen Messer schneiden. Dabei das Messer nach jedem Schnitt mit heißem Wasser säubern.

Tipp 2 Die Springform vor dem Backen im Wasserbad sorgfältig mit Alufolie abdichten, da der Boden sonst durchweicht.

Foto Seite 131



No-Bake-Limetten-Avocado-Cheesecake

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Stücke

KEKSBODEN

- 90 g Butter
- 180 g Haferkekse
- 30 g gehackte Pistazienkerne

CHEESECAKE-CREME

- 5 Blatt weiße Gelatine (z.B. von Dr. Oetker)
- 500 g Doppelrahmfrischkäse
- 300 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 30 ml Holunderblüten sirup
- 100 g Zucker

- 2 El frisch gepresster Limettensaft
- 150 ml Schlagsahne (gekühlt)
- 1 Bio-Limette
- 1½ Avocados

TOPPING

- 2 Bio-Limetten
 - 1 El Zucker
 - ½ Avocado
 - 2 Stiele Minze
- Außerdem: Springform (20 cm Ø)

1. Für den Boden Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Haferkekse im Blitzhacker fein mixen. Keksbrösel mit Pistazien und der flüssigen Butter mischen und auf dem Boden einer leicht gefetteten Springform (20 cm Ø) verteilen. Mit der runden Seite eines Löffels fest zu einem Bröselboden zusammendrücken. Für 30 Minuten kalt stellen.

2. Für die Creme inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Frischkäse, Joghurt, Sirup, Zucker und Limettensaft verrühren. 50 ml Sahne in einem Topf erwärmen. Gelatine gut ausdrücken und in der warmen Sahne unter Rühren auflösen, ein Drittel der Frischkäsecrème unterrühren und anschließend zügig mit der restlichen Frischkäsecrème verrühren. Restliche Sahne (100 ml) mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen und unterheben. 800 g der Frischkäsecrème auf dem Knusperboden glatt verstreichen und 30 Minuten kalt stellen.

3. Für die Avocadocreme Limette waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und grob würfeln. Avocado, Limettensaft und -schale in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Restliche Frischkäsecrème (ca. 400 g) mit der Avocadocreme verrühren und über der hellen Creme verstreichen. Für mindestens 3 Stunden kalt stellen (am besten über Nacht).

4. Für das Topping Limetten waschen. Die Schale einer Limette fein abreiben und den Saft auspressen. Limettenschale mit dem Zucker mischen. Die andere Limette in dünne Scheiben schneiden. Avocado in dünne Scheiben schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen abzupfen.

5. Cheesecake aus der Form lösen und auf einer Servierplatte anrichten. Cheesecake mit Limetten- und Avocadoscheiben dekorieren. Mit Minze und Limettenzucker bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Back- und Kühlzeiten 3 Stunden
PRO STÜCK 10 g E, 38 g F, 31 g KH = 529 kcal (2207 kJ)



Foto Seite 132

Brombeer-Cheesecakes mit Lavendel-Chantilly

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stück

LAVENDEL-HONIG-CHANTILLY

- 1 Vanilleschote
- 375 ml Schlagsahne (gekühlt)
- 1 El Waldhonig
- 5 Stiele getrockneter Lavendel (Blüten abgezupft)
- Salz
- 3 Blatt weiße Gelatine
- 100 g weiße Kuvertüre

MANDELBÖDEN

- 100 g Weizenmehl (Type 405) plus etwas zum Bearbeiten
- 60 g gemahlene blanchierte Mandeln
- 50 g Puderzucker
- 90 g Butter (kalt; gewürfelt)
- 1 Eigelb (Kl. M)

CHEESECAKE-CREME

- 1 Glas Brombeer Konfitüre (340 g; z.B. von Schwartau)
- 6 Blatt Gelatine
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 100 g Zucker
- 300 g Doppelrahmfrischkäse
- 30 g Puderzucker
- 500 g TK-Brombeeren (aufgetaut)
- 250 ml Schlagsahne

TOPPING

- 200 g Brombeeren bzw. 36 kleine Brombeeren
 - getrocknete Lavendelblüten
- Außerdem: 12 Edelstahl-Dessertringe (à 7,5 cm Ø, 5 cm Höhe), runder Ausstecher (7,2 cm Ø), (Einweg-)Spritzebeutel, Rosetten- oder St.-Honoré-Tüle, Küchenthermometer

1. Für die Lavendel-Chantilly Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. 100 ml Sahne mit Honig, Lavendelblüten, Vanillemark und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen und 30 Minuten ziehen lassen.

2. Für den Boden inzwischen Mehl, Mandeln und Puderzucker in einer großen Rührschüssel mischen. Butter und Eigelb zugeben und zügig zu einem Teig kneten. Teig zu einem flachen Rechteck formen und in Folie gewickelt 30 Minuten kalt stellen.

3. Für die Lavendel-Chantilly Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kuvertüre grob hacken und in ein hohes Gefäß geben. Lavendel-Sahne durch ein feines Sieb passieren und erneut aufkochen. Ausgedrückte Gelatine darin auflösen und über die Kuvertüre gießen. Mit einem Stabmixer zu einer glänzenden Masse mixen. Restliche Sahne (275 ml) zugeben, glatt rühren und über Nacht kalt stellen.

4. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen, 12 Kreise (7,2 cm Ø) ausstechen (dafür die Teigabschnitte verkneten und erneut ausrollen). Mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 10–12 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

5. Brombeer Konfitüre glatt rühren. Je einen Boden mit etwas Konfitüre bestreichen und in einen Dessertring legen. Restliche Konfitüre in einen Spritzbeutel füllen und beiseitelegen.

6. Für die Creme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelbe mit dem Schneebesen der Küchenmaschine schaumig schlagen. Zucker mit 30 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen, bis sich der Zucker gelöst hat, dann bei mittlerer Hitze auf 121 Grad einkochen, dabei nicht umrühren (die Temperatur mit einem Küchenthermometer kontrollieren). Zuckersirup unter langsamem Rühren in dünnem Strahl in das geschlagene Eigelb fließen lassen. In einem kalten Wasserbad kalt schlagen. Frischkäse und Puderzucker verrühren und die Eigelbmasse unterrühren.

7. Aufgetaute Brombeeren mit 2 El Wasser in einem Topf aufkochen, in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren, durch ein Sieb zurück in den Topf passieren und erneut erwärmen (ergibt ca. 300 g passiertes Brombeermark). Ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Brombeermasse zügig unter die Frischkäsecreme rühren.

8. Sahne steif schlagen und unter die Brombeercreme heben. Creme gleichmäßig in die Edelstahlringe gießen. Spitze vom Spritzbeutel abschneiden und jeweils etwas Konfitüre in die Cheesecake-Creme spritzen. Törtchen mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

9. Am nächsten Tag Törtchen durch vorsichtiges, gleichmäßiges Drücken von unten aus den Ringen lösen. Lavendel-Chantilly mit den Quirlen des Handrührers wie Schlagsahne aufschlagen und in einen Spritzbeutel mit Rosettentülle (10 mm Ø) oder St.-Honoré-Tülle füllen. Mini-Cheesecakes mit der Chantilly dekorieren. Brombeeren waschen und trocken tupfen. Törtchen mit Lavendelblüten und Brombeeren dekorieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:50 Stunden plus Back- und Kühlzeiten 4 Stunden
PRO STÜCK 9 g E, 36 g F, 50 g KH = 593 kcal (2487 kJ)

Tipp Der Durchmesser der Böden sollte beim Ausstechen etwas kleiner als die Edelstahlringe sein, da sie beim Backen noch etwas breit laufen.



Foto Seite 133

Chocolate Espresso Cheesecake

*** ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

KEKSBOGEN

- 100 g Butter plus etwas für die Form
- 100 g Amarettini
- 75 g gemahlene geröstete Haselnüsse
- 15 g Backkakao
- etwas Mehl für die Form
- 50 g Zartbitterschokolade (70% Kakao)

CHEESECAKE-CREME

- 220 ml Schlagsahne
- 10 g Kakaopulver
- 8 g Espressopulver (fein gemahlen; kein Instant)
- 260 g Zartbitterkuvertüre (70% Kakao)
- 30 ml Amaretto (ital. Mandellikör)

- 475 g Doppelrahmfrischkäse (Zimmer temperatur)
- 100 g Zucker
- 3 Eier (KL. M)

GANACHE

- 100 g Zartbitterkuvertüre (70% Kakao)
- 140 ml Schlagsahne
- 10 g Butter

TOPPING

- 150 g Zartbitterkuvertüre
 - 1 TL Backkakao
- Außerdem: Springform (22 cm Ø), runde hohe Form (26 cm Ø) für das Wasserbad oder ein tiefes Backblech bzw. Pfanne

1. Für den Boden Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Amarettini im Blitzhacker fein mixen, die Brösel mit Haselnüssen, Kakao und der flüssigen Butter mischen. Keksmischung in einer gefetteten und leicht bemehlten Springform verteilen. Mit der runden Seite eines Löffels fest zu einem Bröselboden zusammendrücken. Für 20 Minuten kalt stellen.

2. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Boden auf der mittleren Schiene ca. 10–12 Minuten backen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

3. Inzwischen Zartbitterschokolade grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Geschmolzene Schokolade vorsichtig auf dem abgekühlten Boden verstreichen. Springformrand und Springformboden mit Alufolie von außen sorgfältig einschlagen und abdichten. 15 Minuten kalt stellen.

4. Für die Creme Sahne, Kakaopulver und Espresso aufkochen. Zartbitterkuvertüre grob hacken und in eine Schüssel geben. Die heiße Sahne mischung durch ein feines Sieb zur Kuvertüre geben und verrühren, bis sie geschmolzen ist. Amaretto unterrühren.

5. Frischkäse und Zucker mit den Quirlen des Handrührers oder in der Küchenmaschine verrühren. Eier nach und nach unterrühren. Langsam unter ständigem Rühren die Schokoladen-Sahne-Mischung unterrühren. Creme auf den vorbereiteten Boden gießen. Springform in eine größere Form oder ein tiefes Backblech setzen und ca. 3 cm hoch mit heißem Wasser füllen.

6. Cheesecake im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 60 Minuten im heißen Wasserbad backen. Nach ca. 25 Minuten mit einem scharfen Messer am Rand des Cheesecakes zwischen Cheesecake-Füllung und Backform ca. 1 cm tief rundum einschneiden. Cheesecake mit dem Blech vorsichtig herausnehmen und den Kuchen vorsichtig aus dem Wasserbad nehmen. Alufolie entfernen und erneut mit einem dünnen, scharfen Messer am Rand der Form ca. 1 cm tief einschneiden, damit die Oberfläche nicht einreißt und die Spannung nachlässt. Cheesecake in der Form auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann mit Folie abdecken und mindestens 4 Stunden oder über Nacht kalt stellen.

7. Für die Ganache Zartbitterkuvertüre grob hacken und in eine Schüssel geben. Sahne in einem Topf aufkochen. Sahne über die gehackte Kuvertüre gießen und verrühren, bis sich die Kuvertüre aufgelöst hat. Butter unterrühren und die Ganache auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann zügig auf dem Cheesecake verteilen und 1 Stunde kalt stellen.

8. Für das Topping inzwischen Zartbitterkuvertüre grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Kuvertüre mit einer Palette auf der sauberen, trockenen Arbeitsfläche dünn verstreichen. Schokolade anziehen lassen. Mit einem Spachtel in einem sehr flachen Winkel vorsichtig Röllchen von der Kuvertüre abschaben. Schoko-Röllchen kalt und vollständig fest werden lassen. Cheesecake aus der Form lösen und auf einer Servierplatte anrichten. Mit Schokoladenröllchen und Kakaopulver bestäubt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Back- und Kühlzeiten 5 Stunden
PRO STÜCK 11 g E, 45 g F, 34 g KH = 610 kcal (2556 kJ)

Wie die Ente im Speck

„Seit vielen Jahren kuche ich mit guten Erfahrungen nach den Rezepten Ihrer Zeitschrift. Zu »e&t« 12/2024, Seite 62, habe ich eine Frage: In der Zutatenliste für die Füllung der ‚Paté en croûte mit Ente, Feigen und Haselnüssen‘ ist unter anderem ‚300 Gramm durchwachsener Speck am Stück‘ genannt. Ist hier frischer Speck, mit oder ohne Schwarte, oder geräucherter Speck vorgesehen? Die Beschaffenheit des Specks ist für das Gelingen einer Pastete wesentlich, daher meine Frage. Ich plane die Pastete meinen Gästen anzubieten.“

Ursula Frey, per E-Mail

Liebe Frau Frey,

Sie können für die Paté frischen Speck ohne Schwarte oder geräucherten Speck verwenden. Der Speck sorgt dafür, dass die Paté nicht trocken wird, denn das Entenfleisch ist nicht allzu fettreich. Unser Koch Maik Damerius, der das Rezept entwickelt hat, hat frischen Speck ohne Schwarte verwendet. Geräucherten Speck kann er sich aber auch gut darin vorstellen, da dieser noch etwas Aroma mitbringt.

Paté en croûte mit Ente, Feigen und Haselnüssen aus »e&t« 12/2024



Alles auf Zucker

„Ich bin großer Fan von Zitronen- bzw. Blutorangenmarmelade. Leider gelingt es mir nicht, dass die Marmelade richtig geliert. Sie bleibt flüssig, im günstigsten Fall ein bisschen zähflüssig. Haben Sie einen Tipp, wie's gelingt?“

Christiane Haußer, Karlsruhe

Liebe Frau Haußer,
vielen Dank für Ihre Nachricht. Wir haben Ihre Anfrage mit unserem Küchenchef Achim Ellmer besprochen. Seine Einordnung beginnt mit der Frage, ob Sie beim Einkochen ausschließlich Haushaltzucker verwenden. Wenn ja, liegt das Problem

möglicherweise darin. Denn damit das Gelieren mit Haushaltzucker gelingt, bräuchte man sehr, sehr viel davon. Er empfiehlt daher, mit Gelierzucker oder alternativ mit Zucker und Pektin zu arbeiten.

Man rechnet bei 1 kg Früchten mit 15–20 g Pektin und Zucker nach Geschmack. Bei Zitrusfrüchten empfehlen wir für 1 kg Früchte mindestens 500 g Zucker. Wir hoffen, die Tipps helfen Ihnen weiter, und wünschen viel Freude und Erfolg beim nächsten Marmeladenversuch.

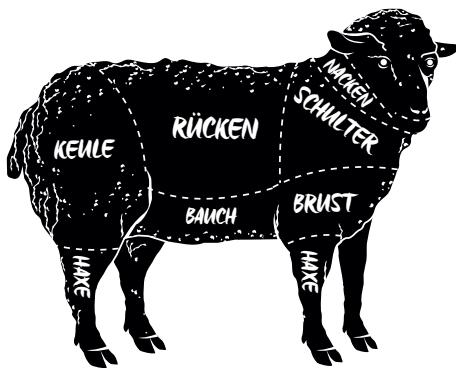
Rillette auf Reserve

„In »e&t« 12/2024 habe ich das Rezept für Kaninchen-Rillette entdeckt, das sehr lecker klingt. Drei Gläser davon in zwei bis drei Wochen zu essen ist für uns sehr viel. Kann man die Rillette in einem Einkochautomaten bei 100 Grad 120 Minuten sterilisieren, einkochen und damit die Haltbarkeit verlängern? Oder wird sie dann zu weich? Für Ihre Meinung wäre ich Ihnen sehr dankbar!“

Aspe Rosenberg, per E-Mail

Liebe Frau Rosenberg,
wir haben es im konkreten Fall nicht ausprobiert. Aber prinzipiell lässt sich Rillette auch im Einkochautomaten einkochen. Es kann sein, dass die Rillette sich im Geschmack oder in der Struktur etwas verändert. Das sollte sich aber nicht grundlegend negativ auf das Endergebnis auswirken. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren und Genießen.





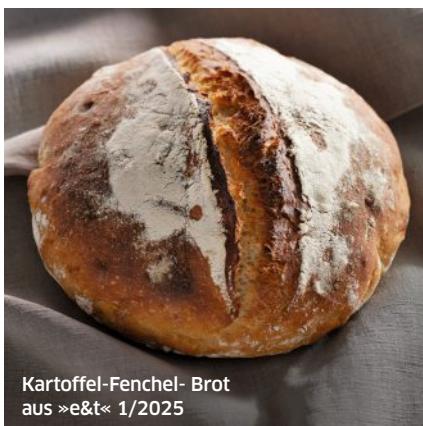
Auf der Suche nach einer guten Partie

„In Ihren Rezepten wird öfters Lammfleisch verwendet. Welches Fleischstück vom Lamm ist am besten dafür geeignet?“

Daniela Brenner

Liebe Frau Brenner, wir empfehlen für Lammfleisch aus der Schulter und vom Nacken. Das Fleisch vom Nacken (es ist nicht viel dran) hat ein kräftiges Aroma und wird auch lang gegart als Pulled Lamb geschätzt.

LESERLOB



Höchst gelungene Premiere

„Als Abonnentin und begeisterte Esserin und Freizeitköchin habe ich bereits eine Menge Brotbackexperimente hinter mir, jedes Mal mit Enttäuschung. Irgendetwas fehlte immer, und ich hatte beschlossen: Nie mehr backe ich Brot. Dann kam das neue Heft und darin das Kartoffel-Fenchel-Brot. Das sah so toll aus und ich dachte: Das ist jetzt der letzte Versuch. Ich hatte Bio-Dinkel-Mehl Type 630 zu Hause und hab's versucht. Mit sehr langen Ruhephasen dazwischen, und das Ergebnis ist sensationell. Ein Brot wie aus dem Bilderbuch, köstlich und wunderbar. Vielen Dank dafür. Ich (72) bin seit etlichen Jahren >e&t<-Leserin, habe mir immer Anregungen und Tipps geholt, Dinge bestellt, die Sie vorgeschlagen haben. Aber noch nie zuvor habe ich ein Rezept 1:1 nachgekocht. Das war eine Premiere, und die ist wunderbar.“

Anne Engel, per E-Mail

Liebe Frau Engel, Ihr Bild spricht für sich. Herzlichen Dank dafür! Und dass Sie bei aller Rezepttreue nach Gusto mustern, das gefällt uns. Falls Sie dranbleiben möchten, blättern Sie doch mal zu Seite 28.



LESERSERVICE

Unsere Kollegin Antje Klein steht Ihnen in der Redaktion Rede und Antwort. Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr. Tel. 040/210 91 66 77
E-Mail leserservice@essenundtrinken.de
Adresse Redaktion »essen&trinken«, Straßenbahnring 15, 20251 Hamburg. Fragen zum Abonnement siehe Seite 105.

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

f i y p

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

Ferienhäuser & Wohnungen

Für Reisende mit Geschmack

Ferienhäuser für Genussmomente

Ferienhaus Lamore di Carla

interhome

www.interhome.de

Eine Liebe, die nie verpufft

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.
An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten. 116. FOLGE: POFFERTJES



Poffertjes mit Puderzucker

GRUNDREZEPT FÜR 50 STÜCK

150 ml Milch (3,5 %) leicht erwärmen. 75 g Mehl, 50 g Buchweizenmehl, ½ Pk. Trockenhefe, 2 Eigelb (Kl. M.), 1 El Zucker und 1 Prise Salz zusammen mit der warmen Milch in eine Schüssel geben und mit einem Handrührer zu einem glatten Teig verrühren. Anschließend mit einem sauberen Küchentuch abdecken und bei Zimmertemperatur 30 Minuten gehen lassen. Inzwischen 2 Eiweiß (Kl. M) steif schlagen und nach der Gehzeit unter den Teig heben. Poffertjes-Pfanne leicht mit 2 El Sonnenblumenöl fetten und erhitzen. Teig mit einer Kelle in die Mulden geben, 1 Minute bei mittlerer Hitze backen, Poffertjes wenden und in 1–2 Minuten bei milder Hitze fertig backen. Poffertjes mit 2 El Puderzucker bestreuen und servieren.

Klassiker



Mit Apfel-Zimt-Kompott

2 Boskop-Äpfel (à 300 g) schälen, vierteln, entkernen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Mit **80 g Gelierzucker** (2:1), **100 ml Apfelsaft**, **2 Ei Zitronensaft** und **2 Zimtstangen** in einem Topf mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dann langsam aufkochen und abgedeckt bei milder Hitze 6–8 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen und das Kompott abkühlen lassen. Poffertjes wie im Grundrezept (s. links) mit Puderzucker zubereiten. Apfelkompott mit gebackenen Poffertjes servieren.



Mit Amarena-Kirschsause

Poffertjes wie im Grundrezept (s. ganz links) mit Puderzucker zubereiten. Inzwischen **100 g Amarena-Kirschen** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei 5 Ei Sirup auffangen. Kirschen halbieren. Amarena-Sirup, **150 ml Kirschsaft**, **2 Sternanis** und **4 Gewürznelken** in einem Topf aufkochen und offen ca. 5 Minuten einkochen lassen. **1 TL Speisestärke** mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Kirschsause damit leicht binden. Kirschen in die Sauce geben und etwas abkühlen lassen. Poffertjes mit Amarena-Kirschsause servieren



Mit Nougatsauce und Haselnüssen

40 g Haselnusskerne (mit Haut) in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten, aus der Pfanne nehmen, grob hacken und abkühlen lassen. Poffertjes wie im Grundrezept (s. links) mit Puderzucker zubereiten. **50 g Zartbitterkuvertüre** hacken. **50 g Nougat** in kleine Würfel schneiden. Beide Zutaten mit **80 ml Schlagsahne** (30 % Fett) in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Nougatsauce mit **2 Ei Whiskey** (ersatzweise brauner Rum) abschmecken. Poffertjes mit Nougatsauce und Haselnüssen bestreuen und servieren.



Mit Mango-Chutney und Kokos

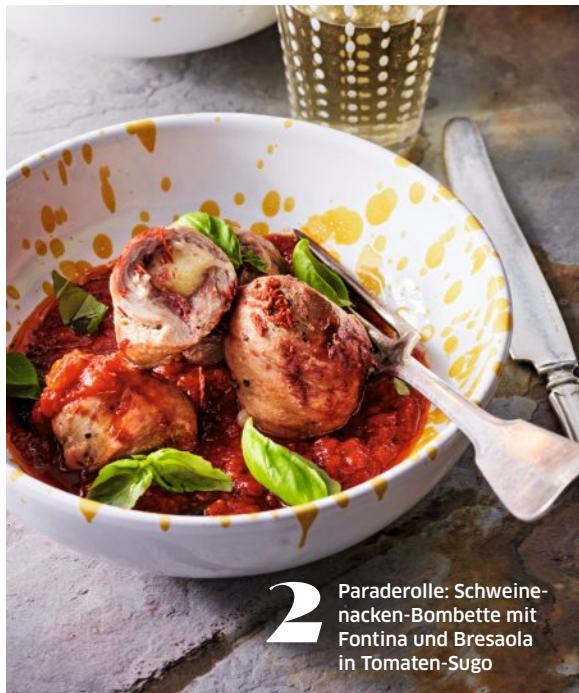
30 g Kokoschips auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen. Poffertjes wie im Grundrezept (s. ganz links) zubereiten. **1 Mango** (400 g) schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. **1 Ei Zucker** in einem Topf hellbraun karamellisieren. Mangowürfel, **1 Sternanis** und **2 Ei Limettensaft** zugeben, aufkochen und offen 3–4 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Poffertjes mit Mango-Chutney und Kokoschips servieren.

Vorschau



1

Ostertafel: mit Ententerrine, Gemüse-Tarte, Eclairs und Vichyssoise



2

Paraderolle: Schweinenacken-Bombette mit Fontina und Bresaola in Tomaten-Sugo

Das April-Heft erscheint am Freitag,
den **7. März 2025**

Bis dahin täglich im Internet unter
www.essen-und-trinken.de



IM NÄCHSTEN HEFT

1 Französischer Brunch

Savoir-vivre zu Ostern: mit Kalbsrücken, Canapés, gebackenen Austern, Käse-Eclairs, Honig-Madeleines und Champagner-Sorbet. Elf Rezepte für Gäste!

2 Kleine Rouladen

Sie heißen „Bombette“ und haben's in sich: italienische Mini-Rouladen vom Kalb, Rind, Huhn, Lamm und Schwein mit kongenialen Füllungen. Fünf Rezepte

3 Grandiose Hefeteilchen

Ob Apfel-Butterkuchen, Rübli-Guglhupf, Brioche Nanterre oder schwedische Safran-Zuckerkringel – da geht was!



Rotterdam

Tipps und Trends aus der Kulturmetropole. Die Reportage



Sonderheft Ostern

Das beliebte Landlust Osterheft ist da! Freuen Sie sich auf inspirierende Bastel- und Dekorationsideen, Köstlichkeiten für die Ostertafel und Blumengestecke aus den ersten Frühlingsblühen.



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



Alle Rezepte auf einen Blick

51
Rezepte

Mit Fleisch



Chili con carne mit Möhrensalat Seite 53



Flower-Sprouts-Salat mit Chorizo Seite 120



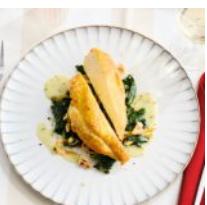
Kartoffel-Merguez-Auflauf Seite 23



Kräuter-Hähnchen Seite 23



Lamm-Kichererbsen-Eintopf Seite 109



Maispoularde Seite 120



Polpette mit langen Makkaroni Seite 26



Rote-Bete-Stampf mit Hack Seite 115



Schweinekotelett mit Fenchel Seite 57



Steckrüben-Curry mit Lamm-Hack Seite 64



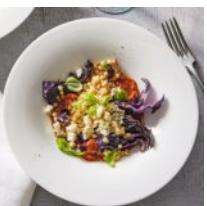
Sticky Orange Chicken mit Wildreis Seite 10



Wirsing-Lasagne Seite 24



Feta-Mangold-Empanadas Seite 56



Fregola tostata mit Rotkohl Seite 82



Korn an Korn, würziges Seite 37



Kurkuma-Kokos-Suppe Seite 52



Roggenbrot mit Rosmarin Seite 41



Rote-Bete-Carpaccio mit Birne Seite 116



Rote-Bete-Perlgräupen Seite 92



Semola-Zupfbrotchen Seite 38



Spätzle-Auflauf mit Zwiebeln Seite 26



Spitzkohl auf Skordalia Seite 93



Tagliatelle mit Paprika-Sauce Seite 93



Tartine Sauerteigbrot Seite 30



Toastbrot Seite 42



Tofu-Tikka-Masala mit Samosas Seite 64



Tomaten-Auberginen-Curry Seite 63



Baguette mit Tomaten und Parmesan Seite 32



Buchweizen-Meerrettich-Risotto Seite 54



Falafeln, ägyptische, auf Coleslaw Seite 92



Weizenbrot, einfaches Seite 34



Wintersalat mit Radicchio Seite 96



Zweierlei Avocado und Pomelo Seite 104

Mit Fisch



Avocado-Zander-Ceviche Seite 102



Dim Sum Seite 128



Lachsfilet mit grüner Senfsauce Seite 51



Maissuppe mit Stremellachs Seite 146



Miesmuscheln „Asia Style“ Seite 55



Ofen-Zander mit Paprika Seite 24



Rote-Bete-Suppe mit Stremellachs Seite 117

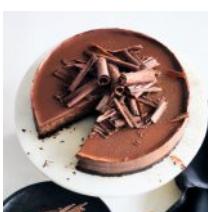


Thai-Erdnuss-Curry mit Fischfilet Seite 63

Süß



Brombeer-Cheesecakes Seite 136



Chocolate Espresso Cheesecake Seite 137



New York Cheesecake Seite 134



No-Bake-Limetten-Cheesecake Seite 136



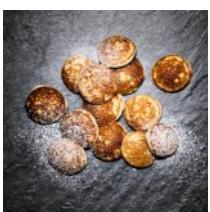
Orangeat-Lakritz-Schokolade Seite 110



Orangen-Cheesecake Seite 134



Pistazien-Parfait mit Orangen Seite 123



Poffertjes mit Puderzucker Seite 140

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

A	Avocado-Zander-Ceviche mit Pomelo-Gel.....	* * 102
B	Baguette mit getrockneten Tomaten, Oregano und Parmesan.....	* * 32
	Brombeer-Cheesecakes mit Lavendel-Chantilly.....	* * 136
	Buchweizen-Meerrettich-Risotto mit Pilzen.....	* 54
C	Chili con carne mit Möhrensalat.....	* 53
	Chocolate Espresso Cheesecake.....	* * * 137
D	Dim Sum.....	* 128
F	Falafeln, ägyptische, auf Coleslaw.....	* 92
	Feta-Mangold-Empanadas mit Grünkohl-Petersilien-Sauce.....	* 56
	Flower-Sprouts-Salat, Chorizo-Vinaigrette und Tête de Moine.....	* 120
	Fregola tostata mit Rotkohl-Arrabbiata und Ricotta.....	* 82
K	Kartoffel-Merguez-Auflauf mit Manchego und Salsa verde.....	* 23
	Korn-an-Korn-Brot mit Ei.....	* 17
	Korn an Korn, würziges.....	* 37
	Kräuter-Hühnchen, plattes, mit Wintergemüse.....	* 23
	Kurkuma-Kokos-Suppe mit Wirsing und Mie-Nudeln.....	* 52
L	Lachsfilet mit grüner Senfsauce und violetten Kartoffeln.....	* 51
	Lamm-Kichererbsen-Eintopf, orientalischer, mit Gremolata.....	* * 109
M	Maispoularde, gebratene, mit Dijon-Estragon-Velouté.....	* 120
	Maissuppe mit Stremellachs und Dill-Vinaigrette.....	* 146
	Mandamaro.....	* 110
	Miesmuscheln „Asia Style“.....	* 55
N	New York Cheesecake mit Dulce de leche.....	* * 134
	No-Bake-Limetten-Avocado-Cheesecake.....	* 136
O	Ofen-Zander mit Paprikakruste und Blumenkohl.....	* 24
	Orangeat-Lakritz-Schokolade.....	* 110
	Orangen-Cheesecake.....	* * 134
P	Pistazien-Parfait mit marinierten Orangen.....	* 123
	Poffertjes mit Puderzucker.....	* 140
	Polpette mit langen Makkaroni.....	* 26
R	Roggenbrot mit Rosmarin.....	* * 41
	Rote-Bete-Carpaccio mit gratinierter Birne und Gorgonzola.....	* 116
	Rote-Bete-Perlgraupen mit knusprigen Feta-Würfeln.....	* 92
	Rote-Bete-Stampf mit Hackbällchen.....	* 115
	Rote-Bete-Suppe mit Stremellachs.....	* 117
S	Schweinekotelett mit Orangen-Fenchel aus dem Ofen.....	* 57
	Semola-Zupfbrot.....	* * 38
	Spätzle-Auflauf mit Pilzrahm und gebackenen Zwiebeln.....	* 26
	Spitzkohl, gebackener roter, auf Skordalia.....	* 93
	Steckrüben-Curry mit Lamm-Hackbällchen.....	* 64
	Sticky Orange Chicken mit Wildreis.....	* 10
T	Tagliatelle mit Paprika-Cashew-Sauce.....	* 93
	Tartine Sauerteigbrot.....	* * 30
	Thai-Erdnuss-Curry mit gebratenem Fischfilet.....	* 63
	Toastbrot.....	* * 42
	Tofu-Tikka-Masala mit Samosas.....	* * 64
	Tomaten-Auberginen-Curry mit Minz-Chutney.....	* 63
W	Weizenbrot, einfaches.....	* * 34
	Wintersalat mit Radicchio und Rettich.....	* 96
	Wirsing-Lasagne mit Raz el Hanou.....	* 24
Z	Zweierlei Avocado und Pomelo.....	* 104

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH * * MITTELSCHWER * * * ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

Guten Abend

Kalte Tage beschließt man am besten mit einer warmen Suppe. Unsere Variante mit Mais, Kartoffeln und Lachs ist supercremig und überrascht mit exotischer Würze

Low Carb



Maissuppe mit Stremellachs und Dill-Vinaigrette

* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 4 Portionen

SUPPE

- 150 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Dose Mais (285 g; Abtropfgewicht)
- 60 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Butter (10 g)
- Salz
- Pfeffer
- 150 ml trockener Weißwein
- 200 ml Schlagsahne

- 600 ml Gemüsebrühe
- 150 g Stremellachs
- 1 TL Dukkah (arabische Gewürzmischung)

DILL-VINAIGRETTE

- 6 Stiele Dill
- ½ El körniger Senf
- 1 El Zitronensaft
- 1 TL Honig
- 3 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

1. Für die Suppe Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Mais in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

2. Butter in einem Topf zerlassen und vorbereitetes Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Sahne und Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.

3. Für die Vinaigrette inzwischen Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Dill mit Senf, Zitronensaft, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren.

4. Maissuppe im Küchenmixer fein pürieren, zurück in den Topf gießen, erwärmen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Stremellachs zerzupfen. Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Lachs und Vinaigrette garnieren und mit etwas Dukkah bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 31 g F, 18 g KH = 426 kcal (1787 kJ)

Milde Basis, kräftige Toppings: Die zartgelbe Maissuppe schmücken wir mit Stremellachs und Dill-Dressing

Kulinarische Vielfalt zum Vorteilspreis.

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



Jetzt
32 %
sparen!

Ihre Vorteile

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und nur für Sie entwickelt

Günstig – 32 % 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



Eine Rebe, viele Facetten: Primitivo!



95/99 PUNKTE
Luca Maroni

ÜBER
50%
REDUZIERT!



ZWIESEL
GLAS

39⁹⁰

8 Flaschen + 2 Weingläser statt € 104,40 nur €

VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: hawesko.de/et

Hier zum Angebot:



JAHREHNTLANGE ERFAHRTUNG 60 Jahre
Erfahrung im Versand und Leidenschaft für
Wein bündeln sich zu einzigartiger Kompetenz.

Zusammen mit 8 Fl. im Vorteilspaket erhalten Sie 2 Gläser der Serie PURE von Zwiesel Glas, gefertigt aus Tritan® Kristallglas, im Wert von € 19,90. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der Vorteilsnummer (wie links angegeben). Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur, solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt.

Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Informationen zu Lieferbedingungen und Datenschutz finden Sie unter www.hawesko.de/service/lieferkonditionen und www.hawesko.de/datenschutz. Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Alex Kim, Nicolas Tantzen, Anschrift: Friesenweg 24, 22763 Hamburg, Handelsregisterintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr: DE 25 00 25 694.

Vorteilsnummer
1117141

 **HAWESKO**
JEDER WEIN EIN ERLEBNIS