

# essen & trinken

*Hefeg Gebäck*

Kringel,  
Brioche &  
Gugelhupf

**TOP 5**  
EIER IM GLAS

**BOMBETTE**  
Mini-Rouladen  
aus Italien

Von Suppe  
bis Braten –  
frische Ideen  
für fröhliche  
Runden

**BÄRLAUCH**  
So schmeckt  
der Frühling

## Das große Oster-Brunch

Mit Kalbsrücken, Canapés, Tarte provençale und Nougat-Törtchen – **wir laden zum Brunch!**

**Miele**

Der Tag, an dem Sie Lachs  
braten und Ihr Zuhause **nicht**  
nach Lachs **riecht**.

Einmal Miele, **immer Miele**.



Die Miele Induktionskochfelder mit integriertem Dunstabzug



## Liebe Leserin, lieber Leser,

fast hätten wir Ihnen die Canapés mit Artischockencreme und eingelegter Sardine unterschlagen. Die fehlten bis kurz vor Redaktionsschluss in unserer Titelseite – was einer Kollegin mit Hang zu feinen Häppchen so gerade noch auffiel. Dass das Rezept beinahe übersehen wurde, ist einfach zu erklären. Schließlich befinden sich auf dem Foto Canapés mit zwei Toppings – und die unterscheiden sich auf den ersten Blick nicht sonderlich voneinander (optisch zumindest, geschmacklich schon). Außerdem hält unser französisches Oster-Buffer auch ohne das doppelte Canapé so viele Leckereien parat, dass niemand im Team etwas vermisste. Trotzdem gut, dass die Variante mit Sardine nicht unterging. Probieren Sie mal, dann wissen Sie genau, wovon wir sprechen.

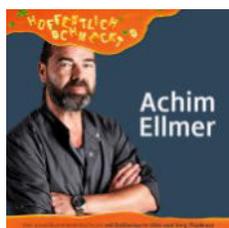
Herzlichst, Ihre

**ARABELLE STIEG**  
Redaktionsleitung

**ACHIM ELLMER**  
Küchenchef



## VERSUNKENE HIMBEEREN



Dass »e&t«-Küchenchef Achim Ellmer nicht nur kochen, sondern auch unterhaltsam darüber sprechen kann, beweist sein Auftritt in „Hoffentlich schmeckt's – dem unvollkommenen Kochcast mit Katharina te Uhle und Jörg Thadeusz“. Anlass für die Einladung war ein Himbeeruchen aus »essen & trinken Für jeden Tag« von 2014, der den Hosts misslang. Achim verriet, was schiefgegangen ist, warum die Himbeeren absanken – und lieferte selbstverständlich noch ein funktionierendes Rezept. Die Podcast-Folge mit Achim finden Sie unter <https://hoffentlich-schmeckts.de> und überall dort, wo es Podcasts gibt.

# Inhalt



**20**  
Einladen: das  
große französische  
Oster-Bufferet

## ESSEN

- 8 Saison**  
Ungewöhnlich gut: Was Schlangenauberginen können
- 15 Guten Morgen**  
Pfannkuchen mit Rhabarber und Mascarpone – ein Traum!
- 20 Oster-Brunch**  
Mit französischer Finesse: Wir servieren Madeleines, Kalbsrücken, Ententerrine und Gemüse-Tarte
- 36 Bombette**  
Feine Fleischröllchen aus Apulien eröffnen die Grill-Saison, lassen sich aber auch in der Pfanne braten
- 44 Die schnelle Woche**  
Sieben Ideen, die den Alltag köstlich machen
- 66 Traumpaare**  
Warum Rhabarber und Kaffee ziemlich gute Freunde sind
- 72 Zu Gast bei »e&t«**  
Spitzenkoch Nils Henkel bringt bei seinem Besuch in unserer Küche einen Salatklassiker zum Strahlen
- 78 Vegetarisch**  
Von Pilzstrudel bis Bohnenbällchen – neue Gemüseküche
- 88 Veganer Liebling**  
Genuss ohne tierische Produkte: Reisnudelsalat mit Mango
- 94 Kleine Helfer**  
Warum Pesto im Vorrat eine gute Idee ist. Drei Rezepte
- 100 Menü des Monats**  
Japan de luxe: Shabu Shabu mit Rinderfilet, Miso-Makrele mit Gyoza und Matcha-Mousse mit Kiwi
- 108 Bärlauch**  
In Suppe, Auflauf oder Cordon bleu – wir feiern die Saison
- 120 Neue Serie: Pasta des Monats**  
4. Folge: Ravioli-Platte mit Garnelenfüllung
- 128 Kuchen und Desserts**  
Feines Hefegebäck ist ein Geschenk – nicht nur zu Ostern
- 140 Top 5**  
Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Eier im Glas
- 146 Das letzte Gericht**  
Fettes Brot: Waffled-Grilled-Cheese mit Tomaten-Dip

# TRINKEN

- 124 Neue Serie: Weinwissen**  
Eine Region kurz und knapp erklärt: 4. Folge: Piemont
- 126 Gemixt**  
The Celebrated Barrington – ein Cocktail und seine Geschichte
- 127 Getrunken**  
Was unser Getränke-redakteur diesen Monat empfiehlt



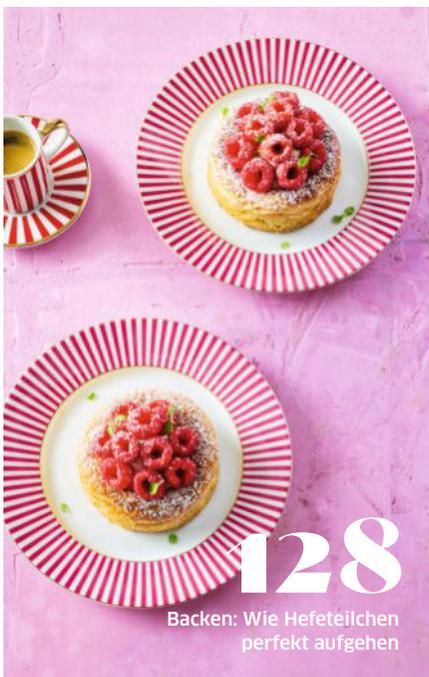
52

Reisen: Wo Rotterdam nach den Sternen greift



36

Grillen: Warum Bombette aus Italien der Hit sind



128

Backen: Wie Hefeteilchen perfekt aufgehen

# ENTDECKEN

- 12 Magazin**  
Von Kaffeemaschine bis Wassersprudler, von Colomba bis Eierlikör
- 52 Rotterdam**  
Die niederländische Hafenstadt begeistert mit einer nachhaltig lebendigen Food-Szene. Die Reportage
- 92 Heute für morgen**  
Besser als Glasflaschen? Die Vorteile von Bag-in-Box-Verpackungen für Wein
- 116 Reportage**  
In Oberfranken hat sich ein Bio-Landwirt der Linse und alten Getreidesorten angenommen. Ein Hofbesuch
- 137 Erkenntnisse aus der Küche**  
Das bisschen Haushalt – Tipps und Tricks, die den Alltag erleichtern

*Alle Rezepte  
auf einen Blick  
Seite 144*

# IN JEDEM HEFT

- 3 Editorial**
- 6 Making-of**
- 91 Hersteller/Impressum**
- 138 Unsere Leserseite**
- 143 Vorschau**
- 144 Rezeptverzeichnis**

Alle unsere Titelthemen sind farbig gekennzeichnet

# Wie wir arbeiten

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



## Aufmalen

„Jetzt bloß nicht verschreiben!“, war das Mantra von »e&t«-Creative-Director Elisabeth Herzel, als sie die rund fünf Meter lange Papierrolle in Handarbeit verzierte. Zum Glück ging alles gut (inklusive Eins-a-Eiffelturm), und das Kunstwerk kam als kreativer Tischdecken-Ersatz für unseren Osterbrunch zum Einsatz. »e&t«-Koch Maik Damerius und die Fotografen Tobias Pankrath und Florian Bonanni (von links) setzten darauf allerhand französische Köstlichkeiten in Szene. » Ab Seite 20



## Mitkochen

Kupferkern oder Gusseisen? Beim Event des Kochgeschirr-Herstellers „Olavson“ durfte »e&t«-Redaktionsleiterin Arabelle Stieg gemeinsam mit den Geschäftsführern Constantin Ricken (links) und Louis Muhlbeck beides testen. Das Auberginen-Tomaten-Ragout gelang in jedem Fall.



## Reinbeißen

Den üppig gefüllten Taco richtig greifen, den Kopf leicht schräg stellen und dann den Mund ganz weit aufmachen. So schaffte es »e&t«-Redakteurin Antje Klein im Rahmen des Veganuarys im Hamburger Restaurant „Maquis“, das „Vantastic“-Fingerfood elegant von der Hand in den Mund zu bugsieren und sich das knusprig-vegane Programm schmecken zu lassen.

# Fleischlos glücklich



Jetzt  
NEU im  
Handel!

Heft ansehen und bestellen!



[www.essen-und-trinken.de/veggie](http://www.essen-und-trinken.de/veggie)



Jetzt QR-Code  
scannen!

# Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT



## SAISON

# Schlangenauberginen

Sie wickeln uns spielend um den Finger. Mit ihrer spektakulären Farbe und einer Länge von bis zu 40 cm, sind sie schon optisch ein Kracher. Machen sich dann noch Köchinnen und Köche ans Werk, die die Vorzüge des Nachtschattengewächses aromatisch in Szene setzen, kommt garantiert etwas Wunderbares heraus. Das Geschmacksprofil einer solchen Aubergine ist leicht süßlich, die Textur schmelzend, fast kernlos, und die Zubereitungsweisen sind vielseitig. Verbreitet und beliebt sind sie vor allem in der asiatischen Küche – durch Sorten wie der „Ping Tung“ aus Taiwan etwa. Man kennt sie gegrillt in Teriyaki-Marinade oder geschmort auf Szechuan-Art. Hierzulande hat vor allem der Orient-Trend der letzten Jahre der Aubergine die Bühne bereitet. Dank Baba Ganoush wissen wir, dass Tahin und Aubergine perfekt harmonieren und sind bereit für eine neue Interpretation: schlank und im Ofen gebacken, mit Sesamjoghurt und Granatapfelkernen getoppt.

**Das Rezept finden Sie auf der nächsten Seite.**

Am  
besten  
jetzt!

## Schlangenauberginen mit Sesamjoghurt und Granatapfel

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 3 Schlangenauberginen (à 180 g)
  - 2 Knoblauchzehen
  - 4 Stiele Thymian
  - 3 El Olivenöl
  - Salz
  - Pfeffer
  - ½ TL Pul Biber (ersatzweise Chiliflocken)
  - 1 El helle Sesamsaat
  - 120 g Joghurt (1,5% Fett)
  - 2 El Tahin (Sesampaste)
  - 1 El Zitronensaft
  - 4 Stiele glatte Petersilie
  - 4 Stiele Minze
  - 2 El Granatapfelkerne
- Außerdem: Auflaufform (30 x 24 cm)

**1.** Auberginen waschen, trocken tupfen und in 6–8 cm große Stücke schneiden. Knoblauchzehen halbieren. Thymianblätter von den Stielen abzupfen.

**2.** Auberginen, Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Pul Biber in einer Schüssel mischen. In einer Auflaufform verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 25 Minuten backen. Auberginen nach ca. 15 Minuten wenden.

**3.** Inzwischen Sesam in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Joghurt, Tahin, ½ El Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Sesamjoghurt bis zum Servieren kalt stellen. Petersilien- und Minzblätter von den Stielen abzupfen und in einer Schüssel mit dem restlichen Zitronensaft (½ El) mischen.

**4.** Auberginen aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Auberginen, Kräuter und Sesamjoghurt auf Tellern verteilen. Mit Sesam und Granatapfelkernen bestreuen und servieren. Dazu passt Fladenbrot.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 11 g E, 32 g F, 17 g KH = 417 kcal (1751 kJ)

**Tipp** Schlängenauberginen erhalten Sie auf gut sortierten Wochenmärkten und in italienischen oder türkischen Gemüsegeschäften.



Ihr seidig zartes Fruchtfleisch macht die Schlangenaubergine aus. Perfekt dazu passen Orient-Aromen, die als pikante Marinade oder als erfrischendes Topping den Teller bereichern



Lieblings-  
plätze

Lässig-modernes  
Ambiente: Feinkost  
Zehner in Schwabing

## FEINKOST ZEHNER, MÜNCHEN

**ENTDECKEN** Feinkost und Gäste bewirten – damit kennt sich die Familie Zehner bestens aus. Denn die Anfänge des heutigen Geschäfts in München-Schwabing reichen bis ins Jahr 1901. Was als Traditions-Metzgerei startete, ist nun ein Genießer-Hotspot, in dem feinste Wurstwaren, Käse, Wein und Spirituosen sowie Tastings angeboten werden. Ein Bistro gehört ebenfalls zum Angebot.

**PROBIEREN** Selbst produziertes dry-aged Fleisch oder Wurst nach alten Familienrezepten wie z.B. Wildschinken. Für Weinfreunde eine besondere Location: Der Weintresor mit Schatzkammer. Im Bistro täglich wechselndes Mittags- und großes Snack-Angebot.

Nordendstraße 48, 80801 München. Geöffnet Di–FR 9:00–19:00 Uhr, Sa 10:00–17:00 Uhr. Bei schönem Wetter auch mal länger!  
<https://feinkost-zehner.de>



### Mission Fitness

Ingwer und Kurkuma sind gesund, pushen die Abwehrkräfte. Einzig: Das Schälen und Reiben nervt. Toll, dass das jetzt schon jemand für uns erledigt hat: professionell und schonend für die Inhaltsstoffe. So genießen wir die beiden Fitness-Booster in vitaminreichen Direkt-säften. Biologisch angebaut, fair gehandelt – z.B. Starter-Kit, Rohstoff, 3x0,5 l, ca. 40 Euro  
[www.rohstoff.organic](http://www.rohstoff.organic)



### From Spain with love

Von der Sonne Andalusiens verwöhnte Brombeeren sind der Grundstoff für die in kleinen Mengen handwerklich hergestellte Bio-Konfitüre „amore mora“. Extrafruchtig, weil weniger Zucker, dafür 85% Fruchtanteil. Auch in anderen feinen Sorten erhältlich. LoRUSSo, 305-g-Glas, 9,50 Euro, [www.feinkost-quintessenz.de](http://www.feinkost-quintessenz.de)

### Gelesen von



**ANTJE KLEIN**

»e&t«-Redakteurin

„Wer die Kapitel in seinem Backbuch mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft überschreibt, dem geht es um viel mehr als nur Rezepte. Autorin Melissa Forti, geboren in Rom, verknüpft ihre Arbeit in der Backstube mit sehr persönlichen Einblicken. Ihr Credo: einfach, authentisch und unverfälscht backen, dabei alle Sinne ansprechen und Emotionen wecken.“  
„Live. Love. Bake“, Hardcover, 32 Euro

[www.penguin.de](http://www.penguin.de)





## HEFEZOPF WAR GESTERN

Im Veneto, nahe Vicenza, besteht die Bäckerei der Familie Olivieri in 5. Generation. Zum Osterfest wird dort nach überlieferter Rezeptur mit hauseigenem Sauerteigansatz (lievito madre) Colomba Classica gebacken. Was das traditionelle italienische Ostergebäck auszeichnet: reichlich Butter, Eier und feinste kandierte Orangen aus Kalabrien. Olivieri setzt noch einen drauf: Dort lässt man dem Teigansatz eine üppige Reifezeit von vier Tagen. Das Ergebnis ist ein saftig-hocharomatisches Gebäck, das seinesgleichen sucht. Olivieri 1882; 900 g Colomba Classica in der Präsentenschachtel, 49,90 Euro, [www.viani.de](http://www.viani.de)

Text: Susanne Legien-Raht; Fotos: PR (3)

## Schokolade wird zur Kunst

Die süßen Kreationen des belgischen Chocolatiers Pierre Marcolini sind legendär. Was liegt da näher, als Liebhaber feiner Pralinen zu Ostern mit einer kleinen Kollektion des Hauses Marcolini, bestehend aus Pralinen-Eiern, -Glocken und Häschen, zu überraschen. Präsentbox, mit 11 Stück, 16,90 Euro, [www.eu.marcolini.com](http://www.eu.marcolini.com)

*Darauf freuen wir uns Ostern*



## Ei, die gönnen wir uns...

Da wird sich reichlich Gesprächsstoff beim Osterbrunch ergeben, wenn das Geschenkset aus drei Sorten Eierlikör mit den Geschmacksrichtungen New York Cheesecake, Pfirsich Maracuja und Premium Vanille die Runde macht. Von Violas 'Ei love it', 3x200 ml, 29,70 Euro [www.violas.de](http://www.violas.de)



## Osterbrunch mit guter Laune

Fannytastisch einfach, fannytastisch gut!

Hier geht's zu den Oster-Rezepten



Einfach fannytastisch!



## GLÄNZENDES STATEMENT

Der Siegeszug der Siebträgermaschinen ist vorbei, längst hat auch hochwertiger Filterkaffee wieder eine stabile Fangemeinde – und mit dieser Kaffeemaschine von Aarke auch ein Gerät, das mit all den Edelstahl-Boliden der espressowelt mithalten kann. Unabhängig von der Menge brüht es den Kaffee immer bei idealer Temperatur (92–96 °C) und hält ihn warm, ohne ihn zu verbrennen. Eine passende Kaffeemühle hat Aarke auch im Sortiment. Filterkaffeemaschine aus Edelstahl, ca. 350 Euro, <https://de.aarke.com>



## Küchen-Mimikry

Besser nicht auf den Herd stellen: „Clyde“ kocht selbst, nur die Form erinnert an einen klassischen Teekessel. Der elektrische Wasserkocher von Fellow fasst 1,5 Liter, hat einen breiten Ausguss mit Filternetz und einen formschönen Silikongriff. E-Clyde Wasserkocher, ca. 125 Euro, [www.coffeefriend.de](http://www.coffeefriend.de)

## Bunter brutzeln

Diese Pfanne von GreenPan mit Retro-Holzgriff und Keramikbeschichtung ist so hübsch, dass man sie am liebsten gleich immer mit auf den Esstisch stellen möchte. Bratpfanne Mayflower Pro, 20 und 28 cm Ø, ca. 45 und 55 Euro, [www.nordicnest.de](http://www.nordicnest.de)



## Zeitlose Streifen

Das Muster auf diesen Küchentüchern von Marimekko ist gut gealtert: 1953 entworfen, wirkt es nach wie vor frisch und aktuell. Die Tücher bestehen aus einem Baumwoll-Leinen-Mix mit teils recyceltem Material und werden in Helsinki bedruckt. Geschirrtuch-Set „Piccolo“, ca. 39 Euro, [www.connox.de](http://www.connox.de)



## Elegantes Raumwunder

Platzsparend und puristisch ist dieser Wassersprudler von Stelton: Der dänische Designer Søren Refsgaard hat neben der klassischen Version zum Hinstellen auch eine entworfen, die sich direkt an die Wand montieren lässt. Brus Wassersprudler, ca. 220 Euro [www.stelton.de](http://www.stelton.de)

# Guten Morgen

In und auf den fluffigen Pfannkuchen kommen süßsaurer Rhabarber und Mascarpone. Geröstete Pekannüsse toppen das Ganze – ein Frühstück für Glückstage!

## Rhabarber-Pfannkuchen mit Mascarpone

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 30 g Pekannusskerne
- 3 Stangen Rhabarber (à 100 g)
- 1 El Ahornsirup
- 1 El Zitronensaft
- ½ Vanilleschote
- 100 g Mehl
- ½ Tl gemahlener Zimt
- 30 g Zucker
- ½ Tl Backpulver
- Salz
- 2 Eier (Kl. M)
- 100 ml Milch
- 2 El Butter (20 g)
- 1 Tl Puderzucker
- 4 El Mascarpone

**1.** Pekannüsse in einer heißen beschichteten Pfanne (20 cm Ø) ohne Fett 5 Minuten rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Pfanne auswischen.

**2.** Rhabarber putzen, waschen und eventuell schälen. 1 Stange Rhabarber in feine Würfel schneiden. Rhabarberwürfel mit Ahornsirup und Zitronensaft mischen und in einem kleinen Topf bei milder Hitze 2–3 Minuten garen, bis der Rhabarber knapp weich ist, aber nicht zerfällt. Bis zum Servieren beiseitestellen. Restlichen Rhabarber (2 Stangen) leicht schräg in 5 mm breite Scheiben schneiden.

**3.** Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark mit Mehl, Zimt, Zucker, Backpulver und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Eier trennen. Eigelbe und Milch zur Mehlmischung geben und mit einem Schneebesen glatt rühren. Eiweiße mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Geschlagenes Eiweiß in 2 Portionen locker unter den Teig heben.

**4.** Butter in der Pfanne zerlassen, Rhabarberscheiben darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Pfannkuchenteig in die Pfanne gießen, 4–5 Minuten zugedeckt backen. Pfannkuchen vorsichtig wenden und weitere 3–4 Minuten backen.

**5.** Puderzucker sieben, mit Mascarpone glatt rühren. Pfannkuchen mit Mascarpone und Rhabarberwürfeln anrichten und mit Pekannüssen bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 17 g E, 45 g F, 64 g KH = 765 kcal (3206 kJ)

Fruchtig, cremig, nussig: echt vielfältig, unser Eierkuchen. Am besten lauwarm genießen!



## BITTE RECHT FARBIG

In Zeiten wie diesen kommt das poppige Porzellan wie gerufen. Decken Sie Ihre Tafel zur Feier des Frühlings mit dem knalligen Geschirr und bitten Sie zum Brunch. Ob uni oder zweifarbig, querbeet oder aus einem Guss – der Rest läuft dann ganz von selbst, frei nach dem Motto: So bunt kommen wir nie wieder zusammen! Geschirr „Joy“, Asa Selection, Tassen ab ca. 10 Euro, [www.asa-selection.com](http://www.asa-selection.com)

## Das Blaue vom Himmel

Füllen Sie die zarten mundgeblasenen Flöten aus hochwertigem Borosilikatglas mit etwas Prickelndem, stoßen Sie mit Ihren Liebsten auf das Leben an – und freuen Sie sich auf rauschende Momente! Das funktioniert übrigens auch mit alkoholfreien Alternativen. Wave Flutes, blue, 2er-Set, ca. 74 Euro, [www.fazeek.com.au](http://www.fazeek.com.au)



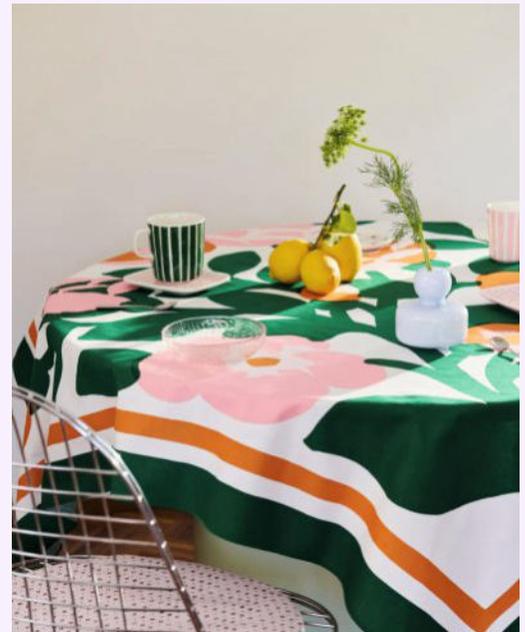
## Ein Hauch Paris

Oh, là, là! Wer Croissants oder Madeleines auf den charmanten Keramiktellern mit dunkelblauem Streifenkragen serviert, lässt seine Gäste wie Götter in Frankreich frühstücken. Teller „Anna + Nina“, 6er-Set, 27 cm Ø, ca. 150 Euro [www.breuninger.com](http://www.breuninger.com)



## Miss Curvy

Sie hat die Kurven an den richtigen Stellen, zieht auch ohne Blumen alle Blicke auf sich und macht auf jedem gedeckten Tisch eine gute Figur: Die wohlgeformte Vase aus hochwertigem Glas strahlt, scheint und siegt. Vase Skrzyszow S Ochre, DutZ Collection, 16 cm hoch, 14 cm Ø, ca. 35 Euro [www.homeandgarden.de](http://www.homeandgarden.de)



## Frisch aus Finnland

Ein bezaubernder Blumenstrauß aus den Siebzigern, der, in Skandinavien auf Oeko-Text-zertifizierte Baumwolle gedruckt, hält, was er verspricht: Mit einer Sommerbrise schmeckt's allen noch mal so gut. Tischdecke „Green Green“, Marimekko, 140x140 cm, ca. 98 Euro [www.finnishdesignshop.com](http://www.finnishdesignshop.com)

# MEIN GEHEIMNIS FÜR MAGISCH VOLLES HAAR.



Schwarzkopf  
**GLISS**

NEU



**GLISS FULL HAIR MAGIC: MIT DUAL  
PERFORMANCE VON KOFFEIN UND  
PEPTIDEN ZU VOLLEREM & +100%  
STÄRKEREM HAAR IN 6 WOCHEN\***

**FOR EVERY YOU.**

\*führt bei regelmäßiger Anwendung zu weniger  
Haarbruch vs. unbehandeltem Haar



*Sofia Vergara*

SchauspielerIn, Model & FilmproduzentIn

## AKTUELLE TERMINE

Mannheim, Münster und mehr: Bald tourt das „Street Food Festival“ wieder durchs Land. Die Saison startet in Köln-Ehrenfeld am 21.–23. März – als wetterfestes Indoor-Event. [www.street-food-festival.de/koeln](http://www.street-food-festival.de/koeln) +++ Vom Kaffee-Tasting bis zur kulinarischen Schifffahrt: Im April findet rund um den Traunsee in Oberösterreich das alljährliche „FELIX Wirtshausfestival“ statt. [www.wirtshausfestival.at](http://www.wirtshausfestival.at)



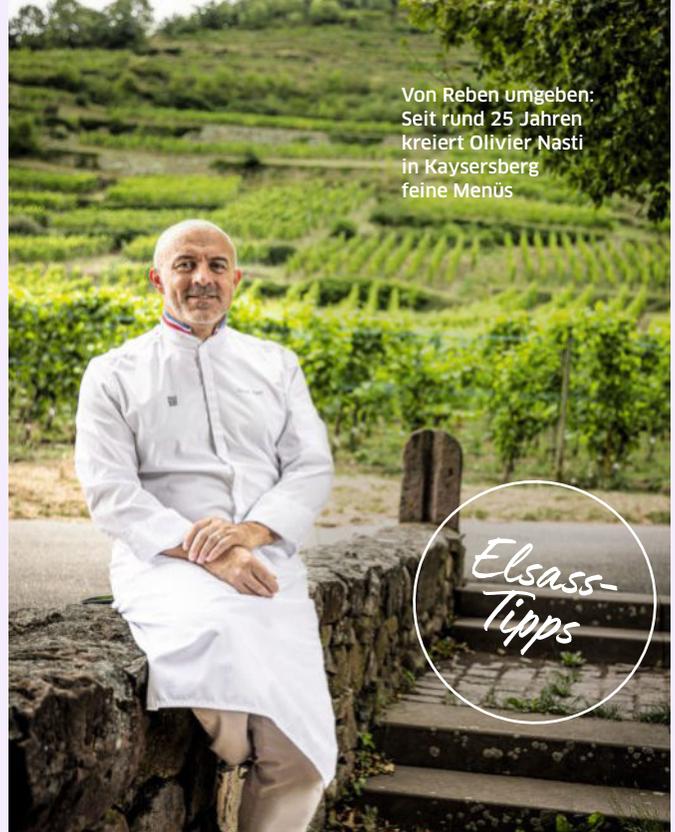
### Unverwechselbar

Plastik ist passé: Auch auf Reisen essen wir gern mit Edelstahlbesteck. Das in der schlichten „MB Slim Box“ von Monbento lässt sich gegen Aufpreis mit einer Gravur personalisieren – praktisch! Ca. 18 Euro (Gravur 8 Euro) [www.monbento.de](http://www.monbento.de)



## Genuss im Gesamtkunstwerk

Chemnitz ist dieses Jahr Kulturhauptstadt Europas – und die Villa Esche eine ihrer versteckten Perlen. Ein Museum erinnert darin an den belgischen Jugendstilkünstler Henry van de Velde, der die Villa von der Fassade bis zum Brieföffner gestaltet hat. In der Remise (Foto oben) sorgt das Team um Küchenchef Lukas Sander für delikate Gerichte. Chemnitz, Parkstraße 58, [www.restaurant-villaesche.de](http://www.restaurant-villaesche.de); [www.kunstsammlungen-chemnitz.de](http://www.kunstsammlungen-chemnitz.de)



Von Reben umgeben: Seit rund 25 Jahren kreiert Olivier Nasti in Kaysersberg feine Menüs

Elsass-Tipps

## MEINE LIEBLINGSORTE

Olivier Nasti („La Table d'Olivier Nasti“) ist leidenschaftlicher Jäger und einer der besten Köche im Elsass. Unter den vielen Restaurants der französischen Genussregion besucht er diese besonders gern:



### CAVEAU MORAKOPF

Ein perfekter Ort, um die ursprüngliche elsässische Esskultur zu erleben. Mit seiner rustikalen Einrichtung und Gerichten wie Fleischschnacka (Foto) und Baeckaoffe versetzt mich dieses Traditionslokal in alte Zeiten zurück. **Niedermorschwihr, 8 Rue de la Mairie, [www.caveaumorakopf.fr](http://www.caveaumorakopf.fr)**

### LA NOUVELLE AUBERGE

Ich mag das Gourmetrestaurant von Bernard und Martine Leray wegen der innovativen Küche aus regionalen Zutaten. Es gibt auch ein Bistro mit entspannter Atmosphäre und traditionellen Gerichten. Besonders die saisonale Speisekarte wird stets mit viel Liebe zum Detail zusammengestellt. **Wihr-au-Val, 9 Rue de la Gare, [www.nauberge.com](http://www.nauberge.com)**



### LA VIEILLE FORGE

Das Team in diesem versteckten Juwel in Kaysersberg setzt stark auf saisonale Zutaten und schafft damit kreative, vom Elsass inspirierte Gerichte. Von Wild bis zu vegetarischen Kreationen ist für jeden Geschmack etwas dabei. **Kaysersberg, 8 Rue du Général de Gaulle, [www.vieilleforge-kb.com](http://www.vieilleforge-kb.com)**

### L'AUBERGE DU LAC NOIR

Dieser einfache, charmante Gasthof befindet sich eingebettet in die malerische Landschaft der Vogesen am Lac Noir. Zu den Spezialitäten gehören Forellen und Wild – der Chefkoch jagt ebenso gern wie ich. **Orbey, Route du Lac Noir, [www.aubergedulacnoir.com](http://www.aubergedulacnoir.com)**

**La Table d'Olivier Nasti: Kaysersberg, 9–13 Rue du Général de Gaulle, [www.lechambard.fr](http://www.lechambard.fr)**



# Die Wanderung so anspruchsvoll wie das 4-Gänge-Menü.

*Wir machen Wandern zum wahren Genuss.*

Silva Mundi bietet außergewöhnliche Wanderreisen in individuellen Gruppen. Für Menschen, die gerne die schönen und guten Dinge der Berge und Wälder genießen. Die beim Wandern sowohl landschaftliche als auch kulinarische Highlights erleben möchten. Die sich für atemberaubende Natur genauso begeistern wie für exzellente Menüs und erlesene Weine. Und die all das gerne mit anderen interessanten Menschen teilen.



Unsere Genusswanderreisen finden  
Sie auf: [silva-mundi.com](https://silva-mundi.com)



**SILVA MUNDI**

# MIT ALLEN FINESSEN

Frankreichs Kulinarik erlebt einen Hype – wieder mal und völlig zu Recht: Diese legendären Tartes und Terrinen, Snacks und Gebäcke, feine Braten und Seafood-Tricks verdienen, dass man sie teilt. Elf raffinierte Brunch-Ideen mit Éclairs, Madeleines und Champagner-Sorbet

Es ist angerichtet:  
Kartoffelsuppe (oben links) zum Einstieg oder doch gleich ein Käse-Éclair (links)?



Vor dem Kalbsrücken mit  
Nusskruste (unten) noch ein  
Canapé (oben rechts)? Oder  
doch schon die Madeleines?



## Champagner-Sorbet mit Rosen

Der Einstieg: Wir starten mit geeisten Bubbles, einem frischen frühlingshaften Aperitif mit feiner Rosennote. **Rezept Seite 24**

## Gebackene Austern

Wir sind gar! Schlürfen ist okay, aber frittiert sind Austern auch einfach ein Genuss – mit Safran-Knoblauch-Rouille. **Rezept Seite 24**

DIESE SEITE Besteck und silbernes Tellerchen: Robbe & Berking „Französisch-Per“; blaues Glas: Fazzeek; Ilttala; kleine ovale Platte: Mateus „Bubbles“; blaues Wellenglas: Fazzeek; Adressen Seite 91  
RECHTE SEITE Besteck und silbernes Tellerchen: Robbe & Berking „Französisch-Per“; Suppenschalen: Ilttala; kleine ovale Platte: Mateus „Bubbles“; blaues Wellenglas: Fazzeek; Adressen Seite 91

## Vichyssoise mit Flusskrebsen

Edler Hingucker: Feinwürzige Shiso-Kresse und zartes Krebsfleisch unterstreichen die Delikatesse der kühlen Kartoffelsuppe. **Rezept Seite 24**





Foto Seite 22

## Champagner-Sorbet mit Rosendrink

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

### CHAMPAGNERSORBET

- 100 g Zucker
- 1 El Glukosesirup
- 50 ml Zitronensaft
- 1 Eiweiß (Kl. M)
- 400 ml Champagner (ersatzweise Winzersekt)

### ROSENDRINK

- 80 ml Rosenwasser
- 3 El Ahornsirup
- 800 ml Wild-Berry-Tonic

### DEKORATION

- 15 g getrocknete Rosenblätter

Außerdem: Eismaschine

1. Für das Sorbet Zucker, Glukosesirup, Zitronensaft und 150 ml Wasser in einem Topf aufkochen und offen ca. 5 Minuten sprudelnd kochen lassen. Zuckersirup in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.
2. Eiweiß mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Champagner mit der Zuckermischung verrühren und geschlagenes Eiweiß vorsichtig unterheben. Sorbetmasse in eine Eismaschine geben und 45–50 Minuten darin gefrieren lassen.
3. Für den Drink inzwischen Rosenwasser, Ahornsirup und Wild-Berry-Tonic in einer Karaffe mischen und kalt stellen.
4. Aus der Sorbetmasse mit einem Eisportionierer Kugeln ausstechen und in Champagnerschalen anrichten. Mit Rosendrink auffüllen, mit getrockneten Rosenblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Gefrierzeit 50 Minuten  
**PRO PORTION** 1 g E, 0 g F, 28 g KH = 154 kcal (650 kJ)



Foto Seite 22

## Gebackene Austern mit Sauce Rouille

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

### SAUCE ROUILLE

- 2 Knoblauchzehen
- 10 Safranfäden
- 150 ml trockener Weißwein
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 1 Tl mittelscharfer Senf
- 200 ml neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 1 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

### AUSTERN

- 16 Austern (à 80 g; z. B. Fine de Claire)
- 2 Eier (Kl. M) • 40 g Mehl
- 60 g Panko-Brösel
- 3 Stiele Dill
- 500 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren
- Salzflocken

Außerdem: Spritzbeutel, Austernmesser, Küchenthermometer

1. Für die Sauce Rouille Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Safranfäden, Weißwein und Knoblauch in einem kleinen Topf aufkochen. Den Safransud bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten auf die Hälfte reduzieren und vom Herd nehmen.
2. Eigelbe und Senf in ein schmales hohes Gefäß geben. Einen Pürierstab hineinstellen. Langsam das Öl im dünnen Strahl

einträufeln und mit dem Pürierstab ca. 1 Minute mixen, bis eine dicke Mayonnaise entstanden ist. Den Safransud mit dem Knoblauch in die Mayonnaise geben und fein pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Sauce Rouille in einen Spritzbeutel füllen und bis zum Servieren kalt stellen.

3. Zum Öffnen der Austern ein Küchentuch 3-mal quer zur Hälfte falten. Austern nacheinander mit der flachen Seite nach oben zwischen die Tuchhälften legen. Mit einem Austernmesser die Austern öffnen, dabei in den Muskel stechen, den Muskel durchtrennen und die obere Schale abheben. Austernflüssigkeit abgießen, gegebenenfalls Schalenreste und Sand entfernen. Austernschalen mit einem Küchentuch trocken reiben und beiseitelegen. Austernfleisch in eine Schale geben.

4. Eier in einer Schale verquirlen. Mehl und Panko-Brösel separat in zwei weitere Schalen geben. Austernfleisch nacheinander erst in Mehl, dann in Ei und in Panko wenden und panieren. Dillspitzen von den Stielen abzupfen.

5. Sonnenblumenöl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Thermometer verwenden). Austern im heißen Öl 1–2 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salzflocken würzen.

6. Grobes Meersalz auf einer passenden Servierplatte verteilen und die leeren Austernschalen daraufgeben. Austern, Sauce Rouille und Dill in den Schalen anrichten und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 6 g E, 14 g F, 11 g KH = 208 kcal (871 kJ)

**Tipp** Restliche Sauce Rouille im Kühlschrank aufbewahren (1 Tag) und z. B. als Dip, zu (Fisch-)Suppe oder Fish&Chips servieren.



Foto Seite 23

## Vichyssoise mit Kresse und Flusskrebse

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

### VICHYSSEOISE/KARTOFFELSUPPE

- 500 g Lauch
- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 150 g Schalotten
- 2 El Butter (20 g)
- Salz
- 1 Tl Melange Noir (Pfeffermischung; z. B. von [www.altesgewuerzamt.de](http://www.altesgewuerzamt.de))
- 1¼ l Gemüsebrühe
- 300 ml Schlagsahne
- 2 Lorbeerblätter
- 2 El Zitronensaft

### FLUSSKREBSE UND KRESSE

- 2 Beete Erbsenkresse
- 1 Beet Petersilienkresse
- 1 Beet lila Shiso-Kresse
- 3 El Olivenöl
- 16 ganze Flusskrebse (gegart; z. B. von Tellermitte; ersatzweise Flusskrebsfleisch; siehe Tipp Seite 31)
- 2 Knoblauchzehen (angedrückt)
- 4 Stiele Thymian
- Salz
- Pfeffer

1. Für die Vichyssoise am Vortag Lauch putzen, sorgfältig waschen und das Weiße und Hellgrüne in dünne Ringe schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten in feine Würfel schneiden.

2. Butter in einem Topf zerlassen. Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten ohne Farbe dünsten, mit Salz und Melange Noir würzen. Brühe und Sahne zugießen, Lorbeerblätter



## ***Kalbsrücken mit Frühlingsgemüse***

Mit nussiger Kruste: Der zarte Braten aus dem Ofen bekommt Frühlingsbegleitung von frischen Kräutern und jungem Gemüse. **Rezept Seite 31**



BOUILLON  
**CHARTIER**  
PARIS

### *Tarte „Tian provençal“*

Bunt gefächert: Unsere vegetarische Gemüse-Tarte versammelt Auberginen, Tomaten und Zucchini auf herzhaftem Mürbeteig mit Comté. Hübsch mediterran. **Rezept Seite 31**

## **Ententerrine mit grünem Pfeffer und Salat**

Was für eine Farce! Feine Struktur, schnittfest  
gegart mit ganzem Pfeffer, Quatre-Épices-Würze  
und Portweinnote. Auf fruchtig-frischem  
Kräutersalat Scheibe für Scheibe ein Fest.  
**Rezept Seite 32**





## **Käse-Éclair mit Honig-Frischkäse-Füllung**

Hübsch herzhaft: Jeder „Liebesknochen“ wird mit geriebenem Käse gebacken und erhält eine Ziegenfrischkäse-Füllung mit Pinienkernen, Crème fraîche, Thymian und Honignote.  
**Rezept Seite 32**

DIESE SEITE Besteck: Robbe & Berking „Französisch-Perl“; Platte und Gebäckzange: H&M Home.  
RECHTE SEITE Gebäckheber und silbernes Tellerchen: Robbe & Berking „Französisch-Perl“; Teller mit rotem Rand: Serax „Dé“; Karaffe: Serax „Inku“; Adressen Seite 91

## **Canapés mit Artischockencreme und Sardinen**

Fischhäppchen mediterran: Eingelegte Sardinen auf Artischockencreme und knusprige Artischockenchips on top. Mit karamellisierter Zitrone. **Rezept Seite 34**

## **Canapés mit Oliven-Tapenade und Thunfisch**

Fischhäppchen levantinisch: Guter Tonno aus der Dose ruht auf würziger grüner Olivencreme. Mit Salzzitrone und Rosa Beeren. **Rezept Seite 34**





## ***Honig-Thymian-Madeleines***

Für Muschelsucher: Mit zarter Kräuternote und etwas Nussbutter wird das ikonische Gebäck aus feiner Sandmasse noch mal zur Entdeckung.  
**Rezept Seite 35**

zugeben, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 25 Minuten leise kochen lassen. Dabei ab und zu umrühren.

**3.** Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen. Suppe im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer sehr fein pürieren und mit Zitronensaft abschmecken. Suppe (z. B. über Nacht) vollständig abkühlen lassen.

**4.** Am Tag danach Erbsen-, Petersilien- und Shiso-Kresse vom Beet abschneiden und in einer Schale mit 1 El Olivenöl mischen.

**5.** Flusskrebse trocken tupfen. Restliches Olivenöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen, Flusskrebse, angedrückten Knoblauch und Thymian darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Suppe auf die Schalen verteilen, je 2 Flusskrebse daraufgeben, mit Kresse garnieren, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 55 Minuten plus Kühlzeit ca. 8 Stunden (über Nacht)  
**PRO PORTION** 8 g E, 18 g F, 13 g KH = 256 kcal (1074 kJ)

**Tip** Wenn Sie keine ganzen Flusskrebse verwenden, sondern Flusskrebsefleisch (gegart oder in Lake), entfällt das Anbraten der Flusskrebse wie in Arbeitsschritt 5 beschrieben.



Foto Seite 25

## Kalbsrücken mit Noisette-Kruste und Frühlingsgemüse

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

### GEMÜSE

- 180 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchknolle
- 1 Romanesco (600 g)
- 6 Stangen Staudensellerie
- 250 g Lauch
- 2 rote Pfefferschoten
- 4 Lorbeerblätter
- 10 Wacholderbeeren
- 10 Pimentkörner
- 8 Stiele Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 El schwarze Pfefferkörner
- Salz
- 6 El Olivenöl
- 100 ml trockener Weißwein
- 200 ml Kalbsfond

### FLEISCH

- 1¼ kg Kalbsrücken (ohne Knochen; küchenfertig)
- 2 Sonnenblumenöl
- Salz • Pfeffer

### KRUSTE

- 2 Stiele krause Petersilie
  - 60 g Butter (weich)
  - 2 El Haselnussöl
  - 40 g gehäutete Haselnusskerne
  - 30 g blanchierte Mandelkerne
  - 50 g Semmelbrösel
  - Salz • Pfeffer
- Außerdem: Küchengarn, Küchenthermometer

**1.** Für das Gemüse Zwiebeln vierteln. Knoblauchknolle quer halbieren. Romanesco putzen, waschen, trocken tupfen und in kleine Röschen teilen. Staudensellerie putzen, waschen, trocken tupfen, entfädeln und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Lauch putzen, sorgfältig waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Pfefferschoten putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Alle Zutaten mit Lorbeer, Wacholderbeeren, Pimentkörnern, Thymian, Rosmarin, Pfefferkörnern, Salz und Olivenöl in einer Schüssel mischen.

**2.** Mariniertes Gemüse in einem großen Bräter (40x30 cm) verteilen. Weißwein und Kalbsfond zugießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten vorgaren.

**3.** Für das Fleisch inzwischen Kalbsrücken trocken tupfen und mit Küchengarn nicht zu fest in Form binden (sodass es gleichmäßig gart). Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne bei starker Hitze von allen Seiten ca. 4 Minuten anbraten. Bräter mit dem Gemüse aus dem Ofen nehmen, Fleisch mittig auf das Gemüse geben und bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) auf der mittleren Schiene weitere 30–35 Minuten garen. Dabei das Fleisch alle ca. 10 Minuten wenden.

**4.** Für die Kruste Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Mit Butter, Nussöl, Haselnüssen, Mandeln, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer im Blitzhacker fein mixen. Mischung beiseitestellen.

**5.** Bräter nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und das Küchengarn vom Fleisch entfernen (die Kerntemperatur vom Fleisch sollte bei 52–54 Grad liegen). Kräuter-Nuss-Mischung gleichmäßig auf dem Fleisch verteilen. Bräter wieder in den Ofen geben. Unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 240 Grad 2–3 Minuten goldbraun gratinieren bzw. hellbraun überbacken.

**6.** Bräter aus dem Ofen nehmen. Fleisch und Gemüse auf einer großen Servierplatte verteilen, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Garzeit 50 Minuten  
**PRO PORTION** 38 g E, 28 g F, 12 g KH = 472 kcal (1978 kJ)



Foto Seite 26

## Tarte „Tian provençal“

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 8 Stücke

### MÜRBETEIG

- 100 g Butter (kalt) plus etwas zum Bearbeiten
- 50 g Comté-Käse
- Salz
- 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Eigelb (Kl. M)

### BELAG

- 2 Tomaten (à 200 g)
- Salz
- 1 Prise Zucker

- 150 g Auberginen
  - 120 g Zucchini
  - 200 ml Schlagsahne
  - 3 Eier (Kl. M)
  - Pfeffer
  - Muskatnuss
  - 2 Knoblauchzehen
  - 1 Tl Kräuter der Provence (getrocknet)
  - 3 El Olivenöl
- Außerdem: Tarte-Form (25 cm Ø)

**1.** Für den Boden Butter in kleine Würfel schneiden. Comté fein reiben. In einer Schüssel Butter, Comté, 1 Prise Salz, Mehl und Eigelb mit den Händen rasch zum geschmeidigen Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie einwickeln und ca. 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Für den Belag inzwischen Tomaten waschen, putzen, Stielansatz keilförmig ausschneiden und die Tomaten in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. In einer Schale leicht salzen, zuckern und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

**3.** Auberginen putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. In einer weiteren Schüssel salzen und

ca. 20 Minuten ziehen lassen. Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

**4.** Mürbeteig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Rollholz ca. 5 mm dünn rund ausrollen (32–34 cm Ø). Eine Tarte-Form (25 cm Ø) mit etwas Butter fetten. Form mit dem Teig auslegen, dabei den Rand gut andrücken. Form mit dem Teig auslegen, dabei den Rand gut andrücken. Überstehenden Rand (z. B. mit dem Rollholz) abstreifen. Tarte-Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 10–15 Minuten vorbacken.

**5.** Inzwischen Sahne, Eier, Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat in einer Schüssel verrühren. Tomaten und Auberginen auf Küchenpapier trocken tupfen. Tarte-Boden aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Gemüsescheiben abwechselnd und überlappend auf dem Boden kreisförmig von außen nach innen schichten. Eiersahne darüber gießen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Knoblauch und Kräuter der Provence darüber verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Tarte im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten ca. 50 Minuten backen.

**6.** Tarte aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Aus der Form lösen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Kühlzeit 1 Stunde plus Backzeit 50 Minuten

**PRO STÜCK** 7 g E, 26 g F, 16 g KH = 339 kcal (1421 kJ)



Foto Seite 27

## Ententerrine mit grünem Pfeffer und Salat

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

### ENTENTERRINE

- 1 kg Entenbrust (küchenfertig; ohne Haut)
- 180 g geräucherter Bauchspeck (am Stück; ohne Schwarte)
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TI Quatre Épices (Gewürzmischung)
- 1 Lorbeerblatt
- 80 ml weißer Portwein
- 2 Möhren (à 150 g)
- 2 Scheiben Toastbrot (à 20 g)
- 120 ml Sahne

- 3 Stiele krause Petersilie
- 1 El grüne Pfefferkörner (in Lake)
- Salz • Pfeffer
- Butter für die Form

### SALAT

- 120 g Wildkräutersalate
  - 1 El Wildpreiselbeeren
  - 1 El Weißweinessig
  - 1 TI Waldhonig
  - 3 El Olivenöl
  - Salz • Pfeffer
- Außerdem: Fleischwolf mit 2 Scheiben (grob: 4 mm Ø und fein: 2 mm Ø), Terrinenform (25 x 11 x 7 cm)

**1.** Für die Terrine am Vortag Entenbrust trocken tupfen und gegebenenfalls Sehnen und Fett entfernen. Entenbrust und Speck in ca. 1 cm große Würfel. Schalotten und Knoblauch grob schneiden. Alle Zutaten mit Quatre Épices, Lorbeer und Portwein in einer großen Schüssel mischen und abgedeckt ca. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.

**2.** Inzwischen Möhren schälen und auf einem Küchenhobel, besser auf einer Aufschnittmaschine, der Länge nach in 1–2 mm dünne Scheiben hobeln/schneiden. Möhrenscheiben in kochen-

dem Salzwasser ca. 30 Sekunden blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken. Möhrenscheiben auf Küchenpapier gut trocken tupfen. Toastbrot grob zupfen und in Sahne einweichen.

**3.** Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Pfefferkörner in einem Sieb abtropfen lassen. Toastbrot gut ausdrücken. Mariniertes Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und Lorbeerblatt entfernen. Fleisch und Toastbrot durch die grobe Scheibe des Fleischwolfs drehen. Lochscheibe des Fleischwolfs wechseln und die feine Scheibe einsetzen. Hälfte der Fleischmasse durch die feine Scheibe drehen. Petersilie und Pfefferkörner gut mit der Fleischmasse mischen, mit den Händen durchkneten und mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Terrinenform mit etwas Butter dünn fetten, den Boden mit einem passenden Stück Backpapier auslegen. Form quer mit den Möhrenscheiben überlappend auslegen. Fleischmasse hineingeben und glatt streichen. Überstehende Möhrenscheiben über der Fleischmasse zusammenlegen.

**5.** Einen Bräter mit heißem Wasser füllen. Form bis knapp unter den Formrand in das Wasserbad stellen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene zugedeckt 1:20 Stunden garen. Dann offen ca. 10 Minuten weitergaren. Gekochte Terrine aus dem Ofen nehmen, mit einem Brett und einem Topf beschweren und auskühlen lassen. Terrine über Nacht beschwert kalt stellen.

**6.** Am Tag danach Wildkräutersalate putzen, waschen und trocken schleudern. Preiselbeeren, Weißweinessig, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren. Salat mit dem Dressing marinieren. Terrine vorsichtig aus der Form lösen, in Scheiben schneiden und mit Salat servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Garzeit 1:30 Stunden plus Kühlzeit 9 Stunden

**PRO PORTION** 27 g E, 21 g F, 8 g KH = 356 kcal (1490 kJ)



Foto Seite 28

## Käse-Éclairs mit Ziegenfrischkäse-Honig-Füllung

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 12 Stück

### BRANDTEIG

- Salz • 60 g Butter
- 130 g Mehl • 3 Eier (Kl. M)
- 60 g Comté-Käse

### FÜLLUNG

- 80 g Pinienkerne
- 6 Stiele Thymian plus etwas zum Garnieren
- 350 g Ziegenfrischkäsetaler (z. B. Picandou)

- 200 g Crème fraîche
- 2 El Zitronensaft
- 3 El Honig
- Salz
- Pfeffer

Außerdem: Spritzbeutel mit großer Sterntülle (11 mm Ø), Spritzbeutel mit St.-Honoré-Tülle

**1.** Für den Brandteig 200 ml Wasser, ½ TI Salz und Butter in einem Topf aufkochen und die Butter unter Rühren zerlassen. Topf vom Herd ziehen, Mehl auf einmal hineingeben und mit dem Kochlöffel unterrühren. Auf dem Herd bei milder bis mittlerer Hitze 2–3 Minuten garen, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst und sich am Topfboden eine weiße Schicht



### *Nougat-Törtchen*

Der Traum, der aus der Kälte kam:  
kühl-cremige Nougat-Mousse, tief  
schokoladige Glasur und ein buttriger  
Mürbeteigboden. Unser Eyecatcher –  
zart schmelzend, mit feinen Perlen.  
**Rezept Seite 35**



bildet. Teig in eine Rührschüssel geben und kurz abkühlen lassen. Eier nacheinander mit den Knethaken des Handrührers unterkneten: Jedes Ei muss vollständig untergearbeitet sein, bevor das nächste zugegeben wird.

**2.** Käse fein reiben. Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Aus dem Teig 12 Streifen (à 7–8 cm Länge und 4–5 cm Breite) mit reichlich Abstand zueinander auf 2 mit Backpapier (ersatzweise Silikon-Backmatten) belegte Backbleche spritzen. Jeden Teigstreifen gleichmäßig mit etwas Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten backen. Dabei eine ofenfeste, mit Wasser gefüllte Schale auf den Backofenboden stellen. Éclairs aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech vollständig abkühlen lassen.

**3.** Für die Füllung inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Aus der Pfanne nehmen, 20 g für die Dekoration beiseitestellen. Restliche Pinienkerne fein hacken. Thymianblätter von den Stielen abzupfen, fein hacken. Pinienkerne und Thymian mit Ziegenfrischkäse, Crème fraîche, Zitronensaft, 1 Ei Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Masse einen Spritzbeutel mit St.-Honoré-Tülle füllen.

**4.** Éclairs mit dem Sägemesser waagrecht halbieren.  $\frac{2}{3}$  der Ziegenkäsecreme auf die unteren Hälften spritzen. Deckel auflegen und die restliche Creme auf die Deckel wellenförmig aufspritzen. Mit restlichen Pinienkernen, restlichem Honig (2 Ei) und Thymian garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Backzeit 35 Minuten  
**PRO STÜCK** 8 g E, 18 g F, 13 g KH = 258 kcal (1084 kJ)



Foto Seite 29

## Canapés mit Grüne-Oliven-Tapenade und Thunfisch

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 10 Stück

### TAPENADE

- 2 Knoblauchzehen
- 50 ml Olivenöl
- 200 g grüne Oliven (ohne Stein; in Öl)
- 4 Stiele krause Petersilie
- $\frac{1}{2}$  Salzzitrone (20 g)
- $\frac{1}{2}$  grüne Pfefferschote
- Salz • Pfeffer

**1.** Für die Tapenade Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten goldbraun rösten. Topf vom Herd ziehen und das Knoblauchöl abkühlen lassen.

**2.** Oliven in einem Sieb abtropfen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Salzzitrone abtropfen lassen, das Fruchtfleisch ausschneiden und entfernen, die Schale grob schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mit Salz und Pfeffer in einem Blitzhacker fein mixen. Tapenade kalt stellen.

### BROT UND THUNFISCH

- 1 Bio-Zitrone
- 300 g Baguette-Brot
- 2 Ei Olivenöl
- 250 g Thunfisch (in Öl; z. B. Ortiz; ersatzweise in Lake)
- 1 Ei Rosa Beeren

**3.** Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Baguette in 10 ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Baguettescheiben darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4.** Thunfisch in einem Sieb abtropfen. Baguettescheiben gleichmäßig mit der Oliven-Tapenade bestreichen, Thunfisch und Zitronenschale darauf verteilen, mit Rosa Beeren bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO STÜCK** 7 g E, 13 g F, 17 g KH = 229 kcal (958 kJ)



Foto Seite 29

## Canapés mit Artischockencreme und eingelegten Sardinen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 10 Stück

### ARTISCHOCKENCREME UND -CHIPS

- 2 Bio-Zitronen
- 4 Artischocken (à 350 g)
- 60 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Ei Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- 200 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren • Salz

- 2 Ei Zitronenöl
- Pfeffer

### BROT UND SARDINEN

- 300 g Baguettes
  - 2 Ei Olivenöl
  - 2 Bio-Zitronen
  - 10 Sardinen (in Öl; à 10 g)
  - 2 Stiele krause Petersilie
- Außerdem: Küchenthermometer

**1.** Für die Auberginencreme und -chips Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Saft und ausgepresste Zitronen in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Von den Artischocken die Stiele abbrechen. Die äußere Schicht harter Blätter entfernen und wegwerfen. Restliche Artischockenblätter rundum abschälen, bis der weiße Boden sichtbar wird. Oberes Drittel der Artischocken am besten mit einem Sägemesser abschneiden. Das innere Heu mit einem Löffel aus den Artischockenböden herauskratzen und entfernen. Böden sofort in das Zitronenwasser legen und kalt stellen.

**2.** Schalotten und Knoblauch in grobe Stücke schneiden. 3 Artischockenböden in grobe Stücke schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Artischocken darin bei milder bis mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Rosmarin-zweige zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten abgedeckt weich schmoren.

**3.** Inzwischen den restlichen Artischockenboden auf einem Küchenhobel in ca. 1 mm dünne Scheiben hobeln. Mit Küchenpapier sehr gut trocken tupfen. Sonnenblumenöl in einem tiefen Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Thermometer verwenden!). Artischockenscheiben im heißen Fett ca. 1 Minute knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

**4.** Geschmorte Artischocken in einen Küchenmixer oder einen Blitzhacker geben, zu einer feinen Creme mixen, und mit Zitronenöl, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

5. Baguette in 10 ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Baguettescheiben darin von beiden Seiten bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 1 Minute goldbraun rösten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben, quer halbieren und in einer heißen Pfanne auf der Schnittseite 2–3 Minuten karamellisieren. Sardinen abtropfen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Geröstete Brotscheiben mit Artischockencreme gleichmäßig bestreichen. Mit je einer Sardine, Artischockenchips und Petersilie anrichten. Mit karamellisierten Zitronen servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO STÜCK** 7 g E, 11 g F, 18 g KH = 218 kcal (916 kJ)



Foto Seite 30

## Honig-Thymian-Madeleines

\* **EINFACH, GUT VORZUBEREITEN**

Für 12 Stück

- 160 g Butter
  - 6 Stiele Thymian
  - 2 Eier (Kl. M)
  - 40 g Zucker
  - 60 g Waldhonig
  - 120 g Mehl
  - ½ TI Backpulver
  - Salz
  - 4 Ei Zucker zum Wälzen
- Außerdem: Spritzbeutel mit Lochtülle (11 mm Ø), Madeleine-Blech mit 12 Mulden**

1. Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und etwa 5 Minuten erhitzen, bis sich die Molke braun färbt. Vom Herd nehmen und die Nussbutter etwas abkühlen lassen. Butter durch ein sehr feines Sieb (oder mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb) in einen weiteren Topf gießen.

2. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Eier, Zucker, Honig und Thymian in einem Schlagkessel mit dem Schneebesen der Küchenmaschine dicklich-weiß aufschlagen. Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz mischen. Abwechselnd mit 115 g gebräunter Butter unter die Ei-Zucker-Masse rühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Madeleine-Teig abgedeckt für ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur beiseitestellen. Restliche Nussbutter (45 g) beiseitestellen.

3. Den Teig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Die Mulden eines Madeleine-Blechs mit wenig Nussbutter fetten. Teig in kleinen Portionen in die Mulden spritzen und glatt streichen. Madeleines im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 12–15 Minuten backen.

4. Madeleines aus dem Ofen nehmen, ganz kurz ruhen lassen und vorsichtig aus der Form lösen. Rundum mit der restlichen Nussbutter bestreichen. Madeleines vorsichtig im Zucker wälzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO STÜCK** 2 g E, 12 g F, 18 g KH = 190 kcal (800 kJ)



Foto Seite 33

## Nougat-Törtchen

\*\* **MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT**

Für 6 Stück

### NOUGAT-MOUSSE

- 2 Blatt weiße Gelatine
- 100 g Nougat
- 70 g Zartbitterkuvertüre (55% Kakao-Anteil)
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 2 Ei brauner Rum
- 250 ml Schlagsahne

### BODEN

- 180 g Mehl
- 110 g Butter
- 110 g Zucker
- 1 TI Bourbon-Vanillezucker
- Salz • Ei (Kl. M)

### SCHOKOLADENGLASUR

- 8 g weißes Gelatinepulver
- 60 g Aprikosenkonfitüre
- 40 g Kakaopulver
- 100 g Zucker
- 80 ml Schlagsahne

### DEKORATION

- 60 g weiße Schoko-Knusperperlen (z. B. Mona Lisa)
  - 6 goldfarbene Zuckerkugeln
- Außerdem: 6 Silikon-Halbku-geln (7 cm Ø), Winkelpalette, runder Ausstecher (8 cm Ø)**

1. Für die Mousse Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Nougat und Kuvertüre hacken, über dem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen lassen. Eigelbe und Rum in einem Schlagkessel verrühren und über dem heißen Wasserbad dicklich-cremig aufschlagen. Nougat-Kuvertüre-Mischung unter Rühren zugießen. Gelatine ausdrücken und unter die heiße Nougatmischung rühren. Masse 10 Minuten abkühlen lassen, dabei mehrfach umrühren.

2. Sahne steif schlagen. ⅓ unter die Schokoladenmasse rühren, Restliche Sahne vorsichtig unterheben. Mousse gleichmäßig in 6 Silikonhalbkugeln füllen, am besten mit einer Winkelpalette glatt streichen und ca. 4 Stunden im Gefrierfach einfrieren.

3. Für den Boden Mehl sieben. Butter klein würfeln. Mehl, Butter Zucker, Vanillezucker, 1 Prise Salz und 1 Ei mit dem K-Haken der Küchenmaschine zügig zum glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

4. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 5 mm dünn ausrollen. Mit dem Ausstecher 6 Kreise ausstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf mittlerer Schiene 10–12 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, komplett abkühlen lassen.

5. Für die Schoko-Glasur Gelatinepulver mit 60 ml kaltem Wasser glatt rühren. Aprikosenkonfitüre, Kakaopulver, Zucker, Sahne und 100 ml Wasser im Topf aufkochen. Vom Herd nehmen, mit dem Stabmixer glatt mixen. Gelatine in der warmen Masse unter Rühren auflösen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

6. Nach der Gefrierzeit Mousse aus den Formen lösen. Ofengitter auf ein Backblech legen. Gefrorene Mousse-Portionen auf dem Gitter verteilen, mit der Schoko-Glasur gleichmäßig überziehen, gut abtropfen lassen. Je eine glasierte Nougat-Mousse mit einer Winkelpalette vorsichtig auf einen Mürbeteigboden setzen und im Kühlschrank ca. 2 Stunden vollständig auftauen lassen.

7. Zum Anrichten Schoko-Perlen ringförmig um die Mousse setzen, mit je einer goldenen Zuckerkugel dekorieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Gefrierzeit 4 Stunden plus

**Kühlzeit** 1:10 Stunden plus **Auftauzeit** ca. 2 Stunden

**PRO STÜCK** 11 g E, 44 g F, 92 g KH = 838 kcal (3513 kJ)

## BOMBETTE VOM SCHWEINENACKEN IN TOMATEN-SUGO

Fruchtige Tomatensauce und Basilikum begleiten die mit Fontina und Bresaola gefüllten Röllchen – italienischer geht es kaum. **Rezept Seite 40**



**ROASTBEEF-BOMBETTE  
MIT MORTADELLA  
UND BOHNENSALAT**

Blitzschnell sind die zarten Rouladen zubereitet. Mortadella und Rucola machen sie würzig und passend zum herzhaften Salat aus weißen Bohnenkernen. Rezept Seite 40

# Im Herzen italienisch

Glückliches Apulien! Der Südosten Italiens ist Heimat der Bombette. Die Mini-Fleischröllchen werden vielfältig gefüllt und befeuern die Vorfreude auf die Grillsaison



## HÄHNCHEN-BOMBETTE MIT PROVOLONE UND KRÄUTERSALAT

Hier ist eindeutig der cremig geschmolzene Kern aus Provolone der Star. Harmonisch und frisch dazu ein Salat aus Kräutern mit fruchtiger Vinaigrette.  
Rezept Seite 42



## KALBS-BOMBETTE MIT RADICCHIO-SALSA

Kleiner Genuss-Trip in den Süden gefällig? Intensive Aromen von Kapernblättern, getrockneten Tomaten und Pecorino, gehüllt in zartes Kalbsfleisch machen es möglich. Rezept Seite 42



Foto Seite 36

## Bombette vom Schweinenacken in Tomaten-Sugo

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### TOMATEN-SUGO

- 4 Knoblauchzehen
- 8 El Olivenöl
- 8 Stiele Basilikum
- 1 Dose geschälte Tomaten (800 g)
- Salz • Pfeffer
- Zucker

### BOMBETTE

- 6 Schweinenackensteaks (à 180 g; vom Metzger 5 mm dünn plattieren lassen)

- Salz • Pfeffer
- 100 g Fontina
- 12 Scheiben Bresaola (100 g)
- 2 El Olivenöl
- 2 Stiele Basilikum
- 4 Tl Tomatenflakes (granulierte getrocknete Tomaten; z. B. über [www.goja-wuerzbar.de](http://www.goja-wuerzbar.de))

Außerdem: Grill mit Deckel (alternativ Grillpfanne), kleine Holzspieße

**1.** Für den Tomaten-Sugo Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Basilikum (samt Stielen) darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Tomaten in eine Schüssel geben, grob zerkleinern und dabei eventuell vorhandene Schalenreste und Stielansätze entfernen. Tomaten samt Saft in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und ca. 1 Tl Zucker würzen. Sugo aufkochen und offen unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.

**2.** Für die Bombette Grill geschlossen auf mittlere Temperatur (200 Grad) vorheizen. Schweinenackensteaks trocken tupfen. Fleischscheiben von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und längs halbieren. Käse in 12 ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. Fleischscheiben mit Bresaola und dem Käse belegen, die Seiten über den Belag klappen. Fleisch von der kurzen Seite fest aufrollen, sodass etwa pflaumengroße Kugeln entstehen. Mit Holzspießen fixieren.

**3.** Bombette mit Olivenöl bepinseln und auf einem heißen Grill (alternativ in einer Grillpfanne) bei direkter Hitze rundum ca. 5 Minuten anrösten. Bombette weitere ca. 5 Minuten bei indirekter Hitze im geschlossenen Grill (alternativ im heißen Backofen bei 200 Grad 8–10 Minuten) fertig garen.

**4.** Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Tomaten-Sugo nochmals mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, mit den Bombette auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Basilikum, etwas Pfeffer und Tomatenflocken bestreuen und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

**PRO PORTION 65 g E, 68 g F, 5 g KH = 923 kcal (3868 kJ)**

**Tipp** Schneller geht's, wenn zu den Bombette einfach Tomaten-salat serviert wird.



Foto Seite 37

## Roastbeef-Bombette mit Mortadella und Bohnensalat

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### BOHNENSALAT

- 200 g getrocknete weiße Bohnenkerne (z. B. Cannellini)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zweig Rosmarin
- 6 El Olivenöl
- Salz
- 2 rote Zwiebeln (150 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Pfefferschote
- 2 Strauchtomaten (300 g)
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 4 El Weißweinessig
- 1 El Honig
- Pfeffer

### BOMBETTE

- 150 g Rucola
  - 60 g Pistazien
  - 12 Scheiben Roastbeef (à 80–85 g; küchenfertig; vom Metzger 5 mm dünn plattieren lassen)
  - Salz • Pfeffer
  - 12 Scheiben Mortadella (100 g)
  - 2 El Olivenöl
  - Meersalzflocken
- Außerdem: Grill mit Deckel (alternativ Grillpfanne), kleine Holzspieße

**1.** Für den Bohnensalat am Vortag die Bohnen mit reichlich kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen abgießen. Bohnen in einen Topf geben, mit kaltem Wasser gut bedecken. Lorbeer, Rosmarin und 2 El Olivenöl zugeben. Bohnen aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Bohnen halb zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 2 Stunden weich garen. Topf vom Herd nehmen, Bohnen kräftig mit Salz würzen und die Bohnen im Sud abkühlen lassen.

**2.** Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden. Pfefferschote abspülen, putzen, mit Kernen in Ringe schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. Bohnen abgießen, dabei ca. 150 ml Bohnensud auffangen und beiseitestellen.

**3.** Zwiebeln, Knoblauch, Pfefferschote, Tomatenwürfel, Petersilie und Bohnen mischen. 50–100 ml Bohnensud, restliches Olivenöl (4 El), Weißweinessig und Honig zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing und Salatzutaten mischen.

**4.** Für die Bombette Grill geschlossen auf mittlere Temperatur (200 Grad) vorheizen. Rucola putzen, waschen, trocken schleudern und grob schneiden. Pistazien fein hacken. Fleisch trocken tupfen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Jede Roastbeefscheibe mit je 1 zusammengelegten Scheibe Mortadella, etwas Rucola und Pistazien belegen. Fleischscheiben von der kurzen Seite fest zu kleinen Röllchen aufrollen. Mit Holzspießen fixieren.

**5.** Bombette mit Olivenöl bepinseln und auf einem heißen Grill (alternativ in einer Grillpfanne) bei direkter Hitze rundum ca. 5 Minuten anrösten. Bombette weitere 3–5 Minuten bei indirekter Hitze im geschlossenen Grill (alternativ im heißen Backofen bei 200 Grad) fertig garen. Bombette und Bohnensalat auf Tellern anrichten. Mit etwas Pfeffer und Meersalzflocken bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Wartezeit 8 Stunden (über Nacht) und Garzeit 2 Stunden**

**PRO PORTION 73 g E, 39 g F, 26 g KH = 797 kcal (3340 kJ)**



## BOMBETTE VOM LAMM MIT PINIENKERN-GREMOLATA

Wenn Gorgonzola und italienischer Schinken sich vom Lammrücken einwickeln lassen, wird das ein Glücksgriff für Genießer! Eine begleitende Gremolata mit Oliven unterstreicht den mediterranen Charakter. Rezept Seite 43



Foto Seite 38

## Hähnchen-Bombette mit Provolone und Kräutersalat

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### BOMBETTE

- 1 Aubergine (250 g)
- Salz
- 2 Stiele Majoran
- 4 El Olivenöl
- Pfeffer
- 150 g Provolone dolce
- 4 große Hähnchenbrustfilets (à 250 g)

### WILDKRÄUTERSALAT

- 200 g Wildkräutersalat

- 3 El Rapsöl
  - 3 El Rotweinessig
  - 1 El Wild-Preiselbeeren (aus dem Glas)
  - 1 TI Senf
  - Salz
  - Pfeffer
- Außerdem: Grill mit Deckel (alternativ Grillpfanne), Gefrierbeutel, Plattiereisen, kleine Holzspieße

**1.** Für die Bombette Aubergine putzen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auberginenscheiben mit etwas Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Majoranblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Auberginenscheiben trocken tupfen. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Auberginenscheiben darin portionsweise von jeder Seite bei mittlerer bis starker Hitze 2 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und in feine Würfel schneiden. Käse reiben, mit den Auberginenwürfeln mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Grill geschlossen auf mittlere Temperatur (200 Grad) vorheizen. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen. Stücke waagrecht in 3 etwa gleich dicke Scheiben schneiden. Filetstücke einzeln zwischen einen aufgeschnittenen Gefrierbeutel legen und vorsichtig mit einem Plattiereisen oder schweren Stieltopf ca. 5 mm flach klopfen. Filets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Jede Hähnchenscheibe mit etwas Auberginen-Provolone-Füllung belegen. Die langen Fleischseiten über die Füllung klappen. Scheiben von der kurzen Seite fest aufrollen, sodass etwa pflaumengroße Kugeln entstehen. Mit Holzspießen fixieren.

**3.** Bombette mit restlichem Olivenöl (2 El) einpinseln und auf einem heißen Grill (alternativ in einer Grillpfanne) bei direkter Hitze rundum ca. 5 Minuten anrösten. Bombette weitere ca. 5 Minuten bei indirekter Hitze im geschlossenen Grill (alternativ 8–10 Minuten im heißen Backofen bei 200 Grad) fertig garen. Inzwischen Wildkräutersalat putzen, waschen und trocken schleudern. Rapsöl, Rotweinessig, Preiselbeeren und Senf zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Vinaigrette und Salat mischen.

**4.** Bombette und Kräutersalat auf Tellern anrichten. Mit etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

**PRO PORTION 70 g E, 31 g F, 5 g KH = 596 kcal (2495 kJ)**

**Tip** Als sättigender Snack werden die kleinen Fleischröllchen in Apulien auch einfach auf einer Scheibe Brot serviert.

**Zutateninfo** Provolone dolce ist ein halbfester italienischer Schnittkäse mit mild-sahnigem Geschmack, der herrlich cremig schmilzt. Wer es etwas herzhafter mag, verwendet hier eine leicht angeräucherte Variante oder den würzigeren Provolone piccante, der deutlich länger gereift ist.



Foto Seite 39

## Kalbs-Bombette mit Radicchio-Salsa

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### SALSA

- 1½ El Kapern plus 1 El Einlegeflüssigkeit
- 4 eingelegte Kapernblätter (z. B. food-kompass.com)
- 1 grüne Chilischote
- 6 Stiele Petersilie
- 2 Stiele Basilikum
- 100 g Radicchio
- 2 El Weißweinessig
- 8 El Olivenöl
- 1 El Honig
- Salz
- Pfeffer

### BOMBETTE

- 12 Scheiben ausgelöster Kalbsrücken (à 80–85 g; vom Metzger 5 mm dünn plattieren lassen)
  - Salz
  - Pfeffer
  - 100 g junger Pecorino
  - 200 g halbgetrocknete Tomaten (in Öl)
  - 6 eingelegte Kapernblätter
  - 2 El Olivenöl
- Außerdem: Grill mit Deckel (alternativ Grillpfanne), kleine Holzspieße

**1.** Für die Salsa Kapern und Kapernblätter abtropfen lassen und fein schneiden. Chili waschen, putzen und nach Belieben inklusive Kerne fein schneiden. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern und fein schneiden. Kapernflüssigkeit, Essig, Olivenöl und Honig in einer Schüssel vermischen. Vorbereitete Zutaten untermischen. Salsa mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Für die Bombette Grill geschlossen auf mittlere Temperatur (200 Grad) vorheizen. Kalbsrückenscheiben trocken tupfen. Fleisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Pecorino fein hobeln. Tomaten und Kapernblätter abtropfen lassen, fein schneiden, mit dem Käse mischen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten-Kapern-Mischung auf den Fleischscheiben verteilen, die langen Fleischseiten über die Füllung klappen. Fleischscheiben von der kurzen Seite fest aufrollen, sodass etwa pflaumengroße Kugeln entstehen. Mit Holzspießen fixieren.

**3.** Bombette mit Olivenöl einpinseln und auf einem heißen Grill (alternativ in einer Grillpfanne) bei direkter Hitze rundum ca. 5 Minuten anrösten. Bombette weitere ca. 5 Minuten bei indirekter Hitze im geschlossenen Grill (alternativ 8–10 Minuten im heißen Backofen bei 200 Grad) fertig garen.

**4.** Bombette und Kapern-Radicchio-Salsa auf Tellern anrichten, mit etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

**PRO PORTION 60 g E, 45 g F, 8 g KH = 695 kcal (2912 kJ)**

**Tip** Wer das Fleisch nicht sofort nach dem Kauf verarbeiten möchte/kann, kauft den ausgelösten Kalbsrücken am besten im Stück (ca. 1 kg). Erst kurz vor der Zubereitung dann in Portionsscheiben schneiden und zwischen einem aufgeschnittenen Gefrierbeutel oder 2 Lagen Backpapier mit einem Plattiereisen oder einem Stieltopf sacht ca. 5 mm gleichmäßig dünn plattieren.

Text: Susanne Legien-Raht; Rezeptstyling: Jan Schümann, Fotos u. Styling: Florian Bonanni / Blueberry Food Studios; Kreatividee u. Styling: Elisabeth Herzel



Foto Seite 41

## Bombette vom Lamm mit Pinienkern-Gremolata

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### GREMOLATA

- 60 g Pinienkerne
- 100 g Taggiasca-Oliven (ohne Stein)
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 8 Stiele Basilikum
- 8 Stiele glatte Petersilie
- 4 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer

### BOMBETTE

- 6 Mini-Zucchini (à 30 g)
- Salz

- 3 El Olivenöl
- Pfeffer
- 2 El Aceto balsamico
- 12 Scheiben Lammrücken (à 80–85 g; ausgelöst; küchenfertig; vom Metzger 5 mm dünn plattieren lassen)
- 150 g Gorgonzola
- 12 Scheiben Prosciutto cotto (150 g)

Außerdem: Grill mit Deckel (alternativ Grillpfanne), kleine Holzspieße

1. Für die Gremolata Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett 3–4 Minuten hellbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken. Oliven in einem Sieb abtropfen lassen und grob hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Etwas Schale zum Garnieren zugedeckt beiseitestellen. Zitrone halbieren, 3 El Saft auspressen. Knoblauch fein schneiden. Kräuterblätter von den

Stielen abzupfen, fein schneiden. Kräuter, Pinienkerne, Zitronensaft und -schale, Oliven und Olivenöl in einem Schälchen verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Für die Bombette Zucchini waschen, putzen, trocken tupfen, längs halbieren. Die Schnittflächen mit etwas Salz bestreuen, 5 Minuten ziehen lassen. 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini nochmals trocken tupfen, im heißen Öl auf der Schnittfläche 1–2 Minuten braten. Zucchini wenden, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Balsamico ablöschen und 1 Minute weiterbraten. Zucchini etwas abkühlen lassen.

3. Grill geschlossen auf mittlere Temperatur (200 Grad) vorheizen. Lammrückenscheiben trocken tupfen von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Gorgonzola grob zerbröckeln. Jede Fleischscheibe mit je 1 zusammengeklappten Scheibe Schinken, 1 Zucchinihälfte und etwas Gorgonzola belegen. Fleisch von der kurzen Seite fest zu kleinen Rouladen aufrollen. Mit Holzspießen fixieren.

4. Bombette mit restlichem Olivenöl (2 El) einpinseln und auf einem heißen Grill (alternativ in einer Grillpfanne) bei direkter Hitze rundum ca. 5 Minuten anrösten. Bombette weitere ca. 5 Minuten bei indirekter Hitze im geschlossenen Grill (alternativ 5–8 Minuten im heißen Backofen bei 200 Grad) fertig garen.

5. Bombette mit Pinienkern-Gremolata auf Tellern anrichten. Mit etwas Pfeffer und restlicher Zitronenschale bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 65 g E, 76 g F, 4 g KH = 990 kcal (4150 kJ)

# Küchentücher zum Verlieben!

## Cuisine

COLLECTION

essen & trinken



Perfect Match! Die neue Cawö Cuisine Collection in Kooperation mit »essen & trinken«. Für alle, die unsere gemeinsame Liebe zum Detail und die Freude am Kochen teilen.

Jetzt im Fachhandel und online entdecken.

Home  
**Cawö**<sup>®</sup>  
www.cawoe.de

# Die schnelle Woche

Mit würziger Suppe gelingt der Start in die Woche unbeschwert. Saftiges Steak, Knödel, Pasta, Hering und Frikadellen tragen uns dann mit Energie und guter Laune bis ins Wochenende

Von Chinakohl  
bis Zucchini:  
Gemüse in bunter  
Fülle sorgt für  
Wohlbefinden



**40** Min.  
**Montag**

## Spinatcremesuppe mit Ei und Haselnussöl

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 200 g Knollensellerie
- 2 Zwiebeln (100 g) • 1 Knoblauchzehe
- 2 Ei Butter (20 g) • Salz • Pfeffer
- 150 ml trockener Weißwein  
(ersatzweise Brühe)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- 4 Eier (Kl. M) • 250 g Blattspinat
- Muskatnuss • 4 Ei Haselnussöl

**1.** Für die Suppe Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. 1 Ei Butter in einem Topf zerlassen, das Gemüse darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißwein zugießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten kochen.

**2.** Inzwischen Eier in kochendem Wasser 7–8 Minuten wachweich garen. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Restliche Butter (1 Ei) in einer Pfanne zerlassen. 100 g Spinat darin unter Wenden kurz zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen.

**3.** Suppe und restlichen Spinat (150 g) in einem Küchenmixer oder mit dem Stabmixer fein mixen. Eier abgießen, abschrecken und pellen. Suppe, gedünsteten Spinat und Eier auf vorgewärmte Suppenschalen verteilen. Mit Haselnussöl beträufeln und mit frisch gemahltem Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 11 g E, 35 g F, 15 g KH =  
441 kcal (1850 kJ)





**45** Min.  
Dienstag

## Estragon-Knödel mit Paprikasauce und gebratenen Pimientos

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### SAUCE UND KNÖDEL

- 6 Stiele Estragon plus etwas zum Garnieren
- 600 g fertiger Kartoffelkloßteig (aus dem Kühlregal)
- Salz • Pfeffer
- 300 g gelbe Paprikaschoten
- 4 Stiele Thymian
- 2 Schalotten (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei Butter (10 g)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 g Crème fraîche

### TOPPING

- 200 g Pimientos de Padrón (Bratpaprika) • 1 Ei Olivenöl
- Meersalzflocken
- 50 g Kapernäpfel (Glas)

**1.** Für die Knödel Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Kartoffel- teig und Estragon in einer Schüssel verkneten. Mit leicht angefeuchteten Händen aus dem Teig 8 etwa gleich große Knödel formen. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Knödel einlegen, Hitze reduzieren. Knödel bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.

**2.** Für die Sauce inzwischen Paprika putzen, vierteln, entkernen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen. Paprika, Schalotten, Knoblauch und Thymian darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe und Crème fraîche zugeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten kochen.

**3.** Für das Topping Pimientos verlesen, waschen und trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pimientos darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Mit Meersalz würzen.

**4.** Paprikastücke im Saucenansatz mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Kapernäpfel in einem Sieb abtropfen lassen. Sauce auf vorgewärmten Tellern verteilen. Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben, kurz abtropfen lassen und auf der Paprikasauce anrichten. Pimientos und Kapernäpfel darauf verteilen. Mit Pfeffer und Estragon bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 4 g E, 9 g F, 42 g KH = 283 kcal (1193 kJ)

# Entrecôte mit Salat à la Ratatouille

\* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

## SALAT

- 1 Aubergine (250 g)
- Salz • 200 g Zucchini
- 120 g Kirschtomaten
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 6 El Olivenöl • Pfeffer
- 2 El Tomatenessig (ersatzweise Rotweinessig)
- 1 El Honig
- 100 g Wildkräutersalate (nach Belieben mit Blüten)

## FLEISCH

- 4 Entrecôtes (à 200 g; küchenfertig; ersatzweise Rumpsteak)
- 2 El Rapsöl
- Salz • Pfeffer

**1.** Für den Salat Aubergine putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit etwas Salz mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Kirschtomaten, waschen, trocken tupfen und halbieren. Rosmarinnadeln von den Stielen abzupfen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

**2.** Aubergine trocken tupfen. 2 El Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse und Rosmarin darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 10–15 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse in eine Schüssel geben und lauwarm abkühlen lassen.

**3.** Entrecôtes trocken tupfen und mit Rapsöl bepinseln. Eine große Pfanne stark erhitzen.

Das Fleisch darin mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 4–5 Minuten braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 1–2 Minuten ruhen lassen.

**4.** Tomatenessig, restliches Olivenöl (4 El), Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Lauwarmes Ratatouille-Gemüse, Salat und Entrecôtes auf Tellern anrichten. Das Dressing über Salat und Gemüse träufeln. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu schmeckt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 46 g E, 33 g F, 6 g KH = 514 kcal (2157 kJ)

45 Min.

Mittwoch



## Casarecce marinara mit Oliven-Bröseln

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

### SAUCE UND PASTA

- 2 kleine Schalotten (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Inhalt)
- Salz • Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 200 g Casarecce-Nudeln (ersatzweise Penne)
- 20 g feine Kapern (in Lake; Nonpareilles)
- 3 Stiele Basilikum

### OLIVEN-BRÖSEL

- 40 g Kalamata-Oliven (ohne Stein)
- 1 El Butter (10 g)
- 20 g Panko-Brösel
- Salz • Pfeffer

**1.** Für die Sauce Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Aufkochen und offen bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten kochen.

**2.** Für die Nudeln inzwischen reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Casarecce in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen.

**3.** Für die Oliven-Brösel Oliven abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Panko-Brösel darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren goldbraun rösten. Pfanne vom Herd ziehen. Oliven unter die Brösel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Tomatensauce mit einem Stabmixer pürieren. Kapern abtropfen lassen. Basilikumbblätter von den Stielen abzupfen. Nudeln abgießen, dabei ca. 50 ml Kochwasser auffangen. Nudeln, aufgefangenes Kochwasser, Kapern und Basilikum zur Sauce geben und alles vorsichtig vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Pasta auf vorgewärmten Tellern verteilen, mit Oliven-Bröseln bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 15 g E, 21 g F, 85 g KH = 630 kcal (2632 kJ)

**30** Min.

**Donnerstag**



## Röstkartoffeln mit Rote-Bete-Sauce und Rollmops

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 400 g kleine Bio-Kartoffeln (Drillinge)
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g gegarte Rote Beten (z. B. vakuumiert)
- 1 Ei Butter (10 g)
- Salz • Pfeffer
- 100 ml Schlagsahne
- 150 ml Gemüsebrühe
- 2 Ei Öl
- 1 Beet Gartenkresse
- 4 Rollmöpfe (à 60 g; marinierte gerollte Heringsfilets)

**1.** Kartoffeln sorgfältig abbürsten. In einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken und ca. 20 Minuten garen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch grob schneiden. Rote Beten abtropfen lassen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

**2.** Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Zwiebeln, Knoblauch und Rote Bete darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Gemüsebrühe angießen, aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten kochen.

**3.** Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin

bei mittlerer Hitze unter Wenden 5–8 Minuten rösten. Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Rote Bete im Kochsud fein pürieren. Gartenkresse vom Beet schneiden. Fischröllchen abtropfen lassen. Kartoffeln, Rote-Bete-Sauce und Rollmöpfe auf Tellern anrichten. Mit Kresse bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 19 g E, 38 g F, 41 g KH = 610 kcal (2554 kJ)

**45** Min.

Freitag



## Asia-Eintopf mit Seidentofu

\* EINFACH, KALORIENARM, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

### BRÜHE

- 10 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Sesamöl
- 500 ml Pilzfond (z. B. aus dem Glas)
- 2 Sternanis
- 1 kleine Zimtstange (3 cm Länge)
- 1 El Limettensaft • 2 El Sojasauce

### EINLAGE

- 4 Stangen grüner Spargel
- 100 g weiße Buchenpilze (ersatzweise Champignons)
- 120 g kleine Shiitake-Pilze
- 150 g Chinakohl
- ½ rote Pfefferschote
- 120 g Seidentofu
- 1 El Sesamöl • Salz oder Sojasauce
- Pfeffer
- 1 Blatt Nori-Alge

40 Min.  
Samstag

**1.** Für die Brühe Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze andünsten. Pilzfond, Sternanis, Zimt, Limettensaft und Sojasauce zugeben. Aufkochen und offen bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten kochen.

**2.** Für die Einlage inzwischen Spargel waschen, eventuell holzige Enden abschneiden. Spargel im unteren Drittel schälen. Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. Buchen- und Shiitake-Pilze putzen. Chinakohl putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Pfefferschote waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Seidentofu abtropfen lassen und in 3 cm große Würfel schneiden.

**3.** Sesamöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Das vorbereitete Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Mit Salz oder Sojasauce und Pfeffer würzen. Gemüse und Seidentofu in die vorbereitete Brühe geben und ca. 1 Minute erwärmen (nicht mehr kochen!).

**4.** Nori-Algen z. B. mit einer Küchenschere in feine Streifen schneiden. Eintopf in vorgewärmten Suppenschälchen anrichten und mit Nori-Alge bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 10 g E, 13 g F, 12 g KH = 212 kcal (887 kJ)

45 Min.

Sonntag



## Curry-Frikadellen mit Kokossauce und Radieschensalat

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

### SAUCE

- 10 g frischer Ingwer • 1 Knoblauchzehe
- ½ rote Pfefferschote • 1 El Sesamöl
- 400 ml Kokosmilch • 1 El Sojasauce
- 2 Kaffirlimettenblätter • 1 El Limettensaft
- Salz • Pfeffer

### FRIKADELLEN

- 4 Stiele Koriandergrün
- 700 g Kalbshackfleisch
- 1 El mildes Currypulver
- Salz • Pfeffer • 1 Ei (Kl. M)
- 50 g Semmelbrösel
- 2 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

### RADIESCHENSALAT

- 2 Bund Radieschen
- 2 El Sojasauce • 2 El geröstetes Sesamöl
- 1 El schwarzer Sesam • 1 El Reissessig
- 4 El Crispy Chiliöl (Asia-Laden)

**1.** Für die Sauce Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Die vorbereiteten Zutaten darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten andünsten. Kokosmilch, Sojasauce, Limettenblätter und Limettensaft zugeben, aufkochen und offen bei milder Hitze 15–20 Minuten leicht cremig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Für die Frikadellen Koriandergrün von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Mit Hackfleisch, Currypulver, Salz, Pfeffer, Ei und Semmelbröseln in einer Schüssel gut verkneten. Aus dem Hackfleischteig mit angefeuchteten

Händen 12 kleine Frikadellen (à ca. 70 g) rollen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Frikadellen darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 6–8 Minuten braten.

**3.** Für den Salat Radieschen putzen, nach Belieben dabei etwas zartes Grün dranlassen. Radieschen waschen, trocken tupfen und je nach Größe vierteln oder in Scheiben schneiden. In einer Schüssel Sojasauce, Sesamöl, Sesam und Reissessig zu einem Dressing mischen. Die Radieschen untermischen, kurz ziehen lassen.

**4.** Frikadellen, Kokossauce und Radieschensalat auf Tellern anrichten. Mit Chiliöl beträufeln und servieren. Dazu passt Duftreis.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 41 g E, 55 g F, 18 g KH = 760 kcal (3174 kJ)



Kleines Monument:  
Das „Witte Huis“  
am Wijnhaven galt  
zu seiner Bauzeit  
1897/98 mit 45 Metern  
als höchstes Büro-  
gebäude Europas

# EIN QUANTUM LÄSSIGKEIT

Rotterdam ist nicht nur ein Gourmet-Hotspot. Die Food-Szene spiegelt die Kulturen einer quicklebendigen Einwandererstadt, in der der grüne Michelin-Stern funkelt, eine Flüster-Bar Fine Dining kann und Bauernhöfe schwimmen

TEXT UTA VAN STEEN FOTOS HARDY MUELLER

A photograph of a chef, Ox, sitting on a bright orange sofa. He is wearing a dark grey chef's uniform and a matching apron. He is looking off to the side with a thoughtful expression. The background is a wall of grey square tiles.

Den Trend im Blick:  
Im Speakeasy-Restaurant  
„Ox“ legt Küchenchef  
Along Wu den Fokus  
auf moderne chinesisch-  
malaiische Küche

**1** Magic Mushrooms und Dicke Bohnen: Im Veggie-Restaurant „Rotonde“ pushen Haselnuss und Schwarzkümmel die Pilze (o.), Buchweizen-Cracker, Kresse und Kernöl die Krombek-Bohnen  
**2** Nachhaltig gut drauf: Jord Coree (l.) kocht, Birk Heijkants führt das Restaurant **3** Mit grünem Stern: Die Gäste goutieren Öko-Standards



Auf der Speisekarte stehen etwa Kartoffeln mit Kombucha-Crème-fraîche und Bärlauch, Austernpilze mit Pinie und Walnüssen oder Desserts wie schwarzer Apfel mit Buchweizenstreuseln, Apfelschalpulver und Holunderblüten. Belohnt wurde die Crew inzwischen mit einem grünen Michelin-Stern.

„Die meisten Gäste bestellen unser Surprise-Menü“, erklärt Birk, als er das Amuse-Gueule auf die Theke stellt, selbst gebackenes Sauerteigbrot mit Zwiebelöl, dazu als Drink einen erdig schmeckenden Kombucha-Citrus-Mix. „Wir experimentieren gern, mit Texturen und mit Kombinationen von Gemüse. Vor allem auch mit alten Sorten.“

Dem Amuse-Gueule folgt eine Pastete aus dicken weißen Krombek-Bohnen, die schon im Mittelalter in Nordholland angebaut wurden. Kombiniert mit Buchweizen-Crackern, Kapuzinerkresse und Kürbisöl, ist sie das aromatische Resultat dieser Entdeckerpassion.

„Wie kommt es, Birk, dass die Krombeks so fleischig schmecken, so herzhaft?“

„Die Umami-Note?“ Der schlaksige jungenhafte Mann mit den rot gefärbten

**W**as hat sie nur, was andere nicht haben – diese süd-holländische Hafenstadt, die das Magazin „Time Out“ nach Sichtung der Gastro-, Kultur- und Party-Szene 2025 zum Städtereiseziel Nummer eins in Europa kürte? Wir waren dort – und haben die Menschen gefragt.

Drei Freunde aus Utrecht: Birk, sein Partner Roy, sein Schwager Jord. Alle arbeiteten in Restaurants, allen war irgendwann ein bisschen langweilig. Was Eigenes müsste man machen, überlegten sie, irgendwann. Und sie begannen, an der Idee eines Veggie-Lokals zu feilen – nachhaltig und mit regionalen, biologischen Produkten.

Irgendwann kam dann im Dezember vor vier Jahren. Auf Rotterdams baumbestandener Goudsesingel entdeckten sie einen leer stehenden Laden mit kleiner Terrasse. Sie legten los, begannen, ihn im Cozy-Vintage-Style zu gestalten: Bilder und Metrofliesen an der Wand, ein lodernes Kaminfeuer und vor allen Dingen eine offene Küche mit Theke. „Wir haben keine Berührungängste unseren Gästen gegenüber“, sagt der Restaurantmanager Birk Heijkants.

Die Gerichte von „Rotonde“ sind auf Vier- bis Sechs-Gänge-Menüs ausgelegt. „Es gibt auch alles à la carte. Die Gäste sollten jede Freiheit haben – kombinieren, sharen, das Dessert zum Beispiel woanders einnehmen – so, wie wir auch gerne selbst essen gehen.“



Kalt, aber oho: Im Restaurant „Rotonde“ kommt Ajo blanco, die spanische Traditionssuppe mit Haselnuss, Knoblauch und Rhabarber in den Teller



1 Alles im Fluss: Minke van Wingeren leitet die Dairy Floating Farm im Merwehaven 2 Unter Dach und Fach: Die Milch wird auf dem Ponton zu Joghurt oder Käse verarbeitet, der im unteren Stockwerk reift 3 Selfservice: Rund 40 rotbunte Maas-Rhein-IJsselvee-Kühe haben auf dem schwimmenden Bauernhof freien Zugang zu Melkstand, Fütterungsband und grüner Wiese



Haaren deutet auf einen holzgespeisten eisernen Ofen. „Voilà, der Star von ‚Rotonde‘. Ohne den ginge hier gar nichts, das Ding macht die allerbesten Räucheraromen.“ „Und was bedeutet Nachhaltigkeit überhaupt für euch?“

Birk muss nicht lange überlegen. „Respekt vor der Natur und den Jahreszeiten. Wir nutzen jeden Teil unserer Produkte, werfen kaum etwas weg. Und die Weine sind alle biodynamisch.“

Jord Coree, der Koch, gesellt sich dazu und serviert hauchdünne Kohlrabischeiben auf einem Nussbett. „Respekt bedeutet auch, den Eigengeschmack von Gemüse zu unterstreichen. Zum Beispiel mit einem Paprika-Confit. Oder unserer Würzsauce aus Pilzen.“

Das „Rotonde“ spiegelt den Spirit von Rotterdam – kreativ, innovativ, verspielt und mit einem passionierten Bekennt-

## MIT RESPEKT VOR DER NATUR UND DEN JAHRESZEITEN

nis zur Sustainability, zur Nachhaltigkeit. Die Hafenstadt, einst im Krieg zerstört, gibt sich radikal modern und erfindet sich immer wieder neu – erst als Ikone für kühne, kühle Architektur, nun als neues Ziel für Foodies.

In Kop van Zuid spaziert man quasi ins Hirn eines Millennials: Wie die

gesamte Innenstadt präsentiert sich insbesondere das angesagte Hafenviertel mit seinen Stores, Food-Hallen und Cafés als ein einziges urbanes Start-up, als Hotspot für Utopien.

Statt Giebelhäusern strecken sich Wolkenkratzer dem Himmel entgegen. Die ikonische Erasmusbrücke mit ihrem geknickten weißen Pylonen und den hellblauen Stahlträgern schwingt sich wie ein stählerner Schwan über die Nieuwe Maas, die die Stadt in zwei Hälften teilt. Im Sommer sonnen sich Touristen, Locals und Studenten in Liegestühlen auf Holz-Pontons und springen danach ins klare Flusswasser, bevor sie in einem der vielen Bistros lunchen. Oder sie radeln kurz über die Erasmusbrücke und kaufen sich ihren Lunch an einem der internationalen Streetfood-Stände in der riesigen Markt-



1

**1** Eat, drink, sleep: Burrata mit Tomate, Pfirsich, Radieschen und Zatar ist im Boutiquehotel „Morgan & Mees“ im Sommer gefragt. Außerdem kommen regionale Spezialitäten und mediterrane Klassiker wie Bouillabaisse, Steak Tartare und Calamari à la plancha auf den Tisch

**2** „Was ich quasi jeden Tag essen könnte, sind allerdings die Austern“, sagt die Restaurant-Managerin Puck Garland. „Und die Ceviche. Damit übertrifft sich unser Küchenchef Bob jedes Mal selbst.“



2

halle mit ihrem verspiegelten Dach. Die einzige Hommage ans Gestern sind im Zentrum ein paar verbliebene Altbauten und der lebhaft Alte Hafen mit seinen Segelschiffen – und selbst der wurde rekonstruiert.

Rotterdam ist ein Labor der Urbanität, mit viel Platz für Visionäre und Lebenskünstler. Die Dairy Floating Farm ist das beste Beispiel für klimafreundliche, aufregende Ideen – der erste schwimmende Bauernhof der Welt. Um die 40 braune Maas-Rhein-IJsselvee-Kühe, eine alte Doppelnutzungsrasse, muhen auf drei Etagen des stählernen Floating Docks in einem alten Teil des Hafens und produzieren jeden Tag rund 700 Liter Milch – zwar weniger als eine gestresste, auf Leistung gezüchtete Kuh, aber dafür in bester Qualität, mit bestem Verhältnis zu Fett

und einem hohen Eiweißgehalt. Wann immer sie wollen, können sie ihr Zuhause unter dem mit Solarpaneelen bedeckten Kuppeldach verlassen und über eine Brücke zu einer Wiese spazieren – „aber das möchten sie meist gar nicht“, erklärt die elegante Minke van Wingeren, die in ihrem perfekt sitzenden signalroten Outfit ebenso ungewöhnlich für eine Farmerin aussieht wie das Dock für einen Bauernhof. „Sie haben keine Lust auf Regen und Wind und bleiben lieber im Stall.“

Was auch daran liegt, dass der ein Fünf-Sterne-Quartier ist – hell und luftig, mit Gummiböden und großzügigen Abteilen. „Außerdem haben die Tiere durch die Besucher den ganzen Tag Entertainment“, fährt Minke fort. „Dass es ihnen gut geht, ist für uns am wichtigsten. Wir möchten auch zeigen,

wie Technologie eingesetzt werden kann, um den gesamten landwirtschaftlichen Prozess zu verbessern. Die Kühe können eigenständig zum Melkroboter laufen und sich am automatischen Fütterungsband bedienen. Ein anderer Roboter saugt die Gülle sofort nach ihrer Entstehung heraus – dadurch entstehen 60 Prozent weniger Emissionen. Und der Urin wird wiederaufbereitet.“

Welche Sustainability-Pluspunkte sammelt das Projekt sonst noch? Minke, an Besuchergruppen aus der ganzen Welt gewöhnt, zählt routiniert auf: „Wir bringen den Bauernhof zurück in die





Am alten Leuvehaven:  
Neben historischen  
Schiffen und Hafenkranen prägt moderne  
Architektur das Bild

**1** Tief ins Glas verguckt: Im „Putaine“ entsteht Neues im heimischen Fermentierkeller **2** Trendy Dessert: marinierte grüne Erdbeeren mit Kräutereis und Blaubeeren **3** Architektur und Wohlfühlen: „Putaine“ lädt auf den Terrassen-Ponton der Floating Offices, einen schwimmenden Bürokomplex



TV-Team und eine Bauerngruppe aus Limburg durch die Käsehäppchen und Becher mit fermentierter Ingwerbuttermilch. „Unglaublich gut“, staunt ein hagerer Mann mit frischem roten Gesicht. „Wollen Sie irgendwann auch Gemüse anbauen?“

Minke van Wingeren nickt. „Wir haben in der Kelleretage schon ein bisschen mit dem Anbau experimentiert, die Ergebnisse sehen gut aus. Eine zweite Farm ist deshalb schon in Planung, für Hühner, Kräuter und Gemüse.“

Eine perfekte Location für ihr Restaurant „Putaine“ haben auch die Gastronomen Michael Schook und Eva Eekman gefunden – das Terrassenlevel des FOR, der nachhaltigen Floating Offices Rotterdam im Rijnhaven. Das große schwimmende Bürogebäude, ganz aus Holz konstruiert, treibt im Fluss zwischen dem lebhaften Wilhelminapier von Kop van Zuid und der Halbinsel Katendrecht. Deren Lagerhäuser am Wasser beherbergen heute die Fenix Food Factory: mit Ständen, Cafés und Bistros die ungezogene Schwester der großen Markthalle im Zentrum.

Stadt, haben also minimale Transportwege. Wir passen uns dem Klimawandel an. Egal, wie viel Regen fällt oder wie hoch der Meeresspiegel steigt, wir können immer gesunde Lebensmittel produzieren. Das ist unsere Mission: die Städte mit lokal angebauten Produkten zu versorgen. Wir pasteurisieren die Milch, machen Joghurt und Käse daraus und liefern an Geschäfte und Restaurants. Und dann natürlich die maximale, weil vertikale Flächennutzung der drei Etagen: Farmland wird ja immer knapper, und Flüsse gibt es überall.“

Sie fährt einer besonders neugierigen Kuh mit der Hand zwischen die Hörner. „Ich nenne sie die Upcycle-Ladys. Weil ihr Futter aus dem organischen Abfall der Stadt besteht. Biertreber von Braue-

reien, Kleie von Schiedamer Windmühlen, Gras von Sportplätzen sowie Kartoffelschalen. Am liebsten fressen sie übrigens Orangenschalen, unsere Milch duftet sogar ein wenig danach.“

Sie führt uns zur automatisierten Gülleaufbereitungsanlage eine Etage tiefer, in der die Abwässer der Kühe zu organischem Dünger verarbeitet werden und schließlich ins unterste Stockwerk, das sich unter Wasser befindet. Weil Wärme und Luftfeuchtigkeit konstant sind, ruhen hier die Käselaike in den Regalen. Einmal in der Woche kommt eine Frau zum Polieren und trägt neue Wachsschichten auf, bis sie dunkelgelb glänzen.

Im Café im Garten vor dem Dock probieren sich gerade ein koreanisches



Michael Schook  
serviert im „Putaine“  
niederländische  
Produkte und „funky  
flavours“ mit Blick  
auf den einstigen  
Seemannsstrich im  
Rijnhaven



1

**1** Rendang ohne Rind: Die vegetarische Variante der indonesische Curryspezialität basiert auf Austernpilzen und wird mit Kurkumareis, Krautsalat und Koriander kombiniert, wahlweise mit „Franse frietjes“ als Zugabe **2** Abenteuer-Spielplatz: Im zur Eventlocation umgewidmeten Erlebnisbad managt Thibaud Ducoulombier die „Bar Stroom“



2

Michael Schook, bereits etabliert mit Restaurants wie „Héroïne“ und „De Matroos en het Meisje“, zeigt auf die Rijnhavenbrug vorm heutigen Hotel „New York“ am Wilhelminapier, einstens Unterkunft für Amerika-Auswanderer und heute eines der wenigen verbliebenen alten Gebäude. „Der Hoerenloper, Katendrecht gegenüber war mal Seemannsstrich. Daher der Name ‚Putaine‘. Wir haben dem französischen Wort für Hure nur ein e angehängt, das klingt netter.“

An sonnigen Tagen ist die großzügige Terrasse von „Putaine“ mit dem in den Fluss eingelassenen Pool der allerbeste Platz, um ein paar von Schooks rund 30 À-la-carte-Gerichten zu probieren, die auf beliebten Produkten aus den Niederlanden basieren, Heilbutt etwa und viel Gemüse.

Aber Rotterdams Skyline bleibt dank riesiger Panoramafenster auch im Innenraum des Lokals sichtbar, das mit rosafarbener Bar, Retro-Möbeln und Neonbuchstaben den pastelligen, gut gelaunten Miami-Vice-Look zelebriert.

„Wir bieten keine wechselnden Menüs an, sondern kleinere Gerichte in gleicher Größe. Man kann Vorspeise, Hauptgericht und Dessert bestellen, aber auch vier beliebige Gerichte auf einmal“, sagt der Chef. Wie er seine Küche bezeichnen würde? „Modern und

kosmopolitisch“, antwortet der Mitt-dreißiger, der mit seinem ausgesucht lässigen Look und dem gepflegten Bart genauso wirkt. „Ich mag keine Standard-Kombis, sondern koche gern aufregend.“ Das bedeutet? „Mit Twists. Eine wiedererkennbare Basis mit spannenden Details. Zum Beispiel Lobster mit einer Hollandaise, aber gewürzt mit Cajun-Aromen. Funky flavours eben, unerwartete Kicks. Unser Bestseller ist eine Basis aus Pilzen mit Eidotter und Muskat-schaum, die man mit Sauerteigbrot auftunken kann.“

Ungewöhnlich für Holland sind auch die elaborierten Lunches von „Putaine“, die er nun serviert – eine Symphonie aus Texturen und Aromen, die sich entfalten wie ein aromatisches Feuerwerk: ein Sorbet von grüner Tomate mit Zucchini und Lavendel-Vinaigrette, pochierter

Wolfsbarsch mit Erbsen, Pinienzapfen und Schwertmuscheln. Danach marinierte Erdbeeren, Kräutereis und Blaubeeren, dazu Macarons und Madeleines.

Nachhaltigkeit ist für ihn wie alle jungen Rotterdamer Gastronomen das Credo seiner Küche. „Wir verwenden immer das ganze Tier“, erklärt er, „etwa auch Taubenherzen, hauchdünn geschnitten.“

Als Dessert offenbart der Chef eines der Geheimnisse seiner „funky flavours“, verborgen unter der offenen Küche des „Putaine“: ein Kellerraum mit Regalen voller Gläser mit seltsam riechenden Substanzen, der aussieht wie die Werkstatt eines Hexenmeisters.

„Mein Fermentierlabor“, erklärt Michael Schook. „Hier experimentieren wir mit Aromen.“ Er schraubt ein Glas auf und lässt mich an einem rötlichen



Gute Aussichten: Rotterdams 185 Meter hoher Euromast gibt den Blick frei auf den Landschaftsgarten Het Park, die Wolkenkratzer-Silhouette der Stadt, die Erasmusbrücke, die mit ihrem prägnanten Pylonen die Nieuwe Maas überspannt. Hoch oben warten je nach Tageszeit High Tea, Snacks, Lunch oder Dinner im Turmrestaurant sowie zwei Suiten zum Übernachten

Gebräu schnuppern. „Jedes Gericht braucht Zeit und schmeckt ganz am Anfang nicht unbedingt gut. Man muss nachbessern, bis das Ergebnis stimmt. Das Endergebnis hat dann manchmal kaum noch etwas mit dem Anfang zu tun – genau diesen kreativen Prozess finde ich so spannend.“

Alles in der Stadt liegt am Fluss, auch, wie der Name signalisiert, das „Stroom“. Anders als „Putaine“ bringt die Bar ausschließlich vegetarische Snacks auf den Tisch, aber mit der großen Terrasse über dem Fluss bietet sie einen ebenso atemberaubenden Blick auf die Erasmusbrücke und die Skyline der Stadt – perfekt für einen After-Work-Cocktail. Die Location heißt „Tropicana“ und ist noch einen Tick abenteuerlicher, denn neben dem „Stroom“ beherbergt der Komplex eine stillgelegte Wildwasser-

## CHINESISCH- MALAIISCHER FLIRT MIT DEM VERBORGENEN

bahn. Durch die Panoramafenster der Bar lässt sich ein Blick auf die seit 10 Jahren im Umbau begriffene surreale Erlebnisbad-Szenerie unterm gläsernen Kuppeldach werfen. Seit verganginem Frühjahr nutzt der Betreiber „Blue City“ die Location für Events und Seminare – samt Rutschen, künstlichen Palmen und

einer riesigen Kunststoff-Gorilla-Piratin mit Baby – allesamt verbunden durch Stege aus recyceltem Holz.

Das „Stroom“ ist zugleich Bar und Zukunftsprojekt. „Blue City will ein Labor für Kreislaufwirtschaft sein“, erklärt Thibaud Ducoulombier, der Leiter der neuen Gastro-Ikone am Maasboulevard. „Wir setzen hier im Kleinen Maßnahmen um, die unseren Planeten retten könnten. Dazu gehören, neben der Umwidmung von verlassenen Gebäuden, die Vermeidung von Abfall, der Fokus auf pflanzliche Produkte und die Entwicklung zirkulärer Materialien.“

Auf der Terrasse lässt er eine Auswahl der Snacks servieren, die diese Mission aufs Köstlichste illustrieren. Kimchi-Burger, Pommes mit veganer Harissa-Mayo, Falafeln aus Pflanzenresten und auf Kaffeesatz gezüchtete Austernpilze aus dem Food-Hub im Keller – die botanische Alternative zum Rindfleisch des auf der Karte aufgeführten indonesischen Schmorgerichts Rendang. Und, wir sind schließlich in Holland, für die allerbesten Bitterballen, die inzwischen Kultstatus in Rotterdam genießen.

Dazu gesellt sich ein Craft-Bier der Hausbrauerei Vet & Lazy – und als optisches Dessert ein Containerschiff, dass sich in der Abendsonne seinen Weg unter der Brücke zur Nordsee bahnt.

Ein gesichtsloser Apartmentblock mitten in der City. Unbeschriftete Klingelschilder. Plötzlich ertönt ein Summer, und die Tür geht auf. Als selbsternanntes „Speakeasy-Restaurant“ flirtet das „Ox“ mit dem Charme des Verborgenen – und modernen Variationen seiner chinesisch-malaiischen Küche. Das Lokal und die Cocktailbar, ausschließlich abends geöffnet, können



1 Cool kombiniert: Steak Tartare mit Thai-Basilikum und Jalapeño im Speakeasy-Restaurant „Ox“ 2 Bewusst gemixt: Bartender Stefan Schwarze nutzt Leftovers aus der Küche für seine Drinks, z. B. Austernschalen zum Mineralisieren von Gin 3 Geheim gehalten: Infos zum Zutritt gibt's erst bei Buchung



nur mit Reservierung besucht werden. Nach der Bestätigung erhält der Gast Anweisungen, wie er es, versteckt unter Straßenniveau, findet. Eine rohe, kerzengeschmückte Betontreppe führt aus dem funktionalen Flur nach unten in eine andere, dunkle Welt. Wenige Kerzen erhellen den dämmrigen Keller-raum, ein großes Aquarium, in dem Mondfische schillern, spendet bläuliches Licht. Alle tragen Schwarz – die Kellner, der Barmann und Nienke van der Neunt, die die Gäste begrüßt und sie zu den Tischen oder an die Bar begleitet.

„Die Cocktails sind für uns genauso wichtig wie das Essen“, sagt sie. „Aperitif gefällig?“ Wir probieren „Forest in a glass“, mit einer starken Umami-Note. Auch das „Ox“ bekennt sich, trotz seiner Fokussierung auf Fisch und Fleisch, zur Nachhaltigkeit. „Die Leftovers aus der

Küche nutzen wir für besondere Noten“, erläutert der Barmann. „Zum Beispiel Schweinefett für den Old Fashioned. Oder Austernschalen. Wir mineralisieren Gin damit, geben ihm eine salzige Note.“

Auf der Speisekarte finden wir neben gedämpften Austern mit Ingwer, Chili-Krabbe, Aal mit schwarzen Bohnen und Ceviche mit Koriander auch vegetarische Gerichte wie Vegan Stew mit Auberginen und Erdnüssen und Rosenkohl mit fermentierten Fava-Bohnen. Was das beliebteste Gericht im „Ox“ ist? „Siu Mai im Bastkörbchen“, antwortet Nienke, ohne zu zögern. „Dim Sum mit Shrimps und Fleisch nach einem besonderen Rezept unseres neuen Chefs.“ Along Wu, Nachfolger des Kochs Alexander Wong, der sich inzwischen aus der Küche zu uns gesellt hat, ergänzt: „Spezialisiert bin ich auf Pekingente. Aber

eigentlich habe ich kein Lieblingsgericht. Ich mag, was frisch ist und Saison hat. Wenn gerade Hummer aus Zeeland auf dem Markt zu haben ist, kommt er direkt auf die Karte, deshalb ist sie auch immer für Überraschungen gut.“

Wie er seine Küche beschreiben würde? „Traditionell asiatisch mit zeitgenössischem Twist. Frischem Basilikum für Ente etwa, das gibt so einem Basisgericht eine spannende Note. Ich setze eher auf unerwartete Geschmacksmomente.“

Und damit fasst er das Credo der Rotterdamer Küche perfekt zusammen. —



»e&t«-Autorin Uta van Steen liebt alles an den Niederlanden. Außer: dass ihr, wenn sie versucht, sich auf Holländisch zu unterhalten, stets englisch oder deutsch geantwortet wird.

Kultgericht „Kapsalon“:  
Ein Friseur erfand die  
Fastfood-Kreation aus  
Pommes frites und  
Gyros/Schawarma/Döner,  
mit Gouda überbacken  
und mit Knoblauchsauce  
und Sambal serviert



## ***DIE ADRESSEN***

### ***Essen und Trinken***

**Restaurant Rotonde** Goudsesingel 230,  
3011 KE Rotterdam. Mo geschlossen  
<http://restaurantrotonde.nl>

**Putaine Restaurant und Bar** Antoine  
Platekade 996, 3072 ME Rotterdam. So  
geschlossen, <http://restaurantputaine.nl>

**Bar Stroom** Maasboulevard 102, 3063  
NS Rotterdam, <http://barstroom.nl>

**Ox** Schiekade 189, 3013 BR Rotterdam.  
Ab 18 Uhr, So/Mo/Di geschlossen  
[www.ox-rotterdam.nl](http://www.ox-rotterdam.nl)

**Floating Farm** Gustoweg 10, 3029  
AS Rotterdam. So/Mo geschlossen,  
Führungen möglich. Buchung über die  
Website <https://floating-farm.nl>

**Fenix Food Factory** Nico Koomanskade  
1025, 3072 LM Rotterdam. Mo/Di  
geschlossen, [www.fenixfoodfactory.nl](http://www.fenixfoodfactory.nl)

**Markthal** Dominee Jan Scharp-  
straat 298, 3011 GZ Rotterdam  
[www.cityrotterdam.com](http://www.cityrotterdam.com)

**Jaffa Shoarma** Wer Lust auf das kulina-  
rische Abenteuer „Kapsalon“ hat, findet  
eine hochgelobte Interpretation des  
Fastfood-Tellers bei „Jaffa Shoarma“ in  
der Witte de Withstraat 44N mit ihren  
vielen Kneipen, Bistros, Shops, Galerien.  
<https://jaffashoarma.foodticket.nl>

### ***Schlafen***

**Morgan & Mees** Boutiquehotel mit  
gutem Restaurant im Kunst- und Kul-  
turviertel nahe Nieuwe Binnenweg  
mit seinen Galerien, Theatern und Musik-  
stätten. DZ ab ca. 150 Euro. Mathe-  
nesserlaan 145, 3015 CJ Rotterdam  
<https://morganandmees.com/rotterdam>

Rhabarber & Kaffee

# Kraft der zwei Seiten

Ein pastellenes Fruchtgemüse und Röstbohnen in beinahe Schwarz – dass die zusammen nicht bloß gut aussehen, zeigt »e&t«-Koch Maik Damerius am Beispiel des Lammrückens und mithilfe des Sous-vide-Geräts. Ein Dessert und ein herzhaftes Spektakel

Serie  
Folge 13

## Pochierter Rhabarber mit Kaffeeis und Kaffeechips

Pas de deux: Rhabarber im Würzsud mit feiner Säure, Anisnote und marzipanzarter Textur trifft auf cremiges Eis und zarte Karamellchips mit Kaffeenote. Ein geradliniges Duett, erfrischend hübsch mit Sauerklee garniert. **Rezept Seite 70**



# Ein Traumpaar, weil

jeder diese Promis kennt – oder das zumindest meint. Kaffee, Everybody's Darling, ist morgens, (nach)mittags und nach gutem Essen Usus – zuweilen bis zur Unkenntlichkeit mit Milch, Zucker oder Flavours verniedlicht. Rhabarber, nur kurze Zeit im Frühjahr erhältlich, polarisiert als säuerliche Spaßbremse, der man nur mit rabiater Zwangsbezuckerung beizukommen glaubt. Dabei schmeckt Rhabarber auch herzhaft und Kaffee vor allem pur. Treffen die beiden zusammen, kann ein reizvolles Spannungsfeld erwachsen aus zartbitteren, schokoladigen bis fruchtigen Aromen und spritziger Fruchtsäure, zartgrün, mit feiner Frische. Und wer ein Näschen hat, weiß: Spielen Röstnoten hinein, wird's erst richtig duftig. Sie geben dem Paar im herzhaften wie süßen Umfeld die Tiefe und Intensität, die ein Miteinander im Innern zusammenhält.



Foto rechts

## Lammrücken im Kaffeemantel mit geschmortem Rhabarber und Kaffeejus

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### SAUCE

- 1 kg Lammknochen (beim Metzger vorbestellen; ersatzweise Rinderknochen)
- 1 Bund Suppengemüse
- 4 Knoblauchzehen
- 2 El Sonnenblumenöl
- 1 El Tomatenmark
- 700 ml Rotwein
- 1 l Lammfond
- 250 ml Kaffee (frisch gebrüht)
- 6 Stiele Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- 8 Stk. Langer Pfeffer
- 1 Tl Speisestärke

### GESCHMORTER RHABARBER

- 300 g Rhabarber
- 1 El Olivenöl
- 1 Tl Dukkah (arabische Gewürzmischung)
- Salz
- 1 El Zucker

- 100 ml heller Portwein
- 150 ml Rhabarbersaft
- 3 Sternanis
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Tl Speisestärke
- 30 g gepuffter Reis
- 1 El Koriandersaat

### LAMM

- 3 Stk. Lammrücken (à 250–300 g)
  - Salz
  - Pfeffer
  - 2 El Sonnenblumenöl
  - 4 Stiele Kerbel
  - 2 Stiele krause Petersilie
  - 2 El Kaffeepulver (frisch gemahlen) plus etwas zum Bestreuen
  - 6 Stiele Bronzefenchel (ersatzweise Gartenkresse)
- Außerdem: Fleischthermometer

**1.** Für die Sauce Lammknochen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben (siehe Tipp), im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

**2.** Inzwischen Suppengemüse putzen, waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Knoblauch grob schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen, Gemüse und Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze 5–6 Minuten unter gelegentlichem Rühren braun anrösten. Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Mit 350 ml Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen, mit restlichem Rotwein (350 ml) erneut ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Lammfond und Kaffee auffüllen. Geröstete Lammknochen, Thymian, Lorbeerblätter und Pfeffer in den Fond geben, aufkochen und halb zugedeckt bei milder Hitze ca. 1 Stunde kochen lassen. Weitere 30 Minuten offen einkochen lassen.

**3.** Für den geschmorten Rhabarber inzwischen Rhabarber putzen, waschen, trocken tupfen, dünn schälen und in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Olivenöl in einer breiten beschichteten Pfanne erhitzen, Rhabarber darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten 1–2 Minuten sanft dünsten. Mit Dukkah, 1 Prise Salz und Zucker würzen. Mit Portwein und Rhabarbersaft auffüllen. Sternanis und Lorbeer zugeben, aufkochen und halb zugedeckt bei milder Hitze 15–20 Minuten sanft schmoren lassen.

**4.** Für das Lamm Lammrücken trocken tupfen, gegebenenfalls Sehnen entfernen. Lamm mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lammrücken darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten rundum anbraten. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech (ersatzweise eine Silikon-Backmatte; siehe Tipp) geben und im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Umluft 100 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten medium garen. Kerbel- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Kräuter auf einem Teller mit Kaffeepulver mischen.

**5.** Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Langen Pfeffer zugeben, aufkochen und offen bei milder Hitze 20–25 Minuten einkochen lassen. Kaffeejus mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden.

**6.** Pfanne säubern. Gepufften Reis und Koriandersaat in der sauberen Pfanne bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Lammrücken aus dem Ofen nehmen (Kerntemperatur ca. 55 Grad; Fleischthermometer verwenden!) und zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. Nach der Ruhezeit die Lammrücken in der Kräuter-Kaffee-Mischung wenden, die Enden vom Fleisch mit einem scharfen Messer ganz knapp begradigen. Lammrücken in je 4 Stücke schneiden.

**7.** Bronzefenchel von den Stielen abzupfen. Rhabarber aus dem Schmorsud nehmen, gleichmäßig mit gepufftem Reis und Koriandersaat bestreuen und mit Bronzefenchel garnieren. Je 2 Stücke Lamm, 3 Stücke Rhabarber und 2–3 El Kaffeejus auf vorgewärmten Tellern anrichten mit Kaffeepulver bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Röst- und Garzeiten 2:20 Stunden  
**PRO PORTION** 25 g E, 27 g F, 14 g KH = 440 kcal (1851 kJ)

**Tipp** Backpapier ist praktisch, aber nicht immer notwendig. Die Lammknochen lassen sich auch ohne Backpapier-Unterlage direkt auf dem Blech rösten, das Lammfleisch statt auf Backpapier auf einer waschbaren Silikon-Backmatte oder in einer Auflaufform im Ofen garen.



## Lammrücken im Kaffeemantel mit geschmortem Rhabarber und Kaffeejus

Röstaroma! Säure! Biss! Kraftvoll tragen Lamm und Sauce den herzhaft geschmorten Rhabarber und die herbe Bitterkeit von Kaffee. Mit Puffreis-Topping. Tierisch gut! [Rezept links](#)



Foto Seite 67

## Pochierter Rhabarber mit Kaffeeis und Kaffeechips

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### KAFFEEEIS

- 300 ml Schlagsahne
- 300 ml Milch (3,5% Fett)
- 80 g Kaffeebohnen (leicht zerstoßen)
- 100 g Zucker
- 1 El Glukosesirup
- 6 Eigelb (Kl. M)

### POCHIERTER RHABARBER

- 300 g Rhabarber
- 4 Stiele Estragon
- 2 Zimtstangen
- 4 Sternanis

- 2 Tl brauner Zucker
- 200 ml Rhabarbersaft

### KAFFEECHIPS

- 50 g Kaffee-Sahnebonbons (z. B. von Vivil)

### TOPPING

- 30 Stiele Oxalis (Sauerklee)
- Außerdem: Eismaschine, Küchenthermometer, Silikon-Backmatte, Silikonspatel, Sous-vide-Stab, 2 Vakuumierbeutel, Vakuumiergerät

1. Für das Eis am Vortag Sahne und Milch aufkochen, Kaffeebohnen zugeben, abkühlen lassen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
2. Am Tag danach Kaffeemilch durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. 60 g Zucker und Glukosesirup zugeben, aufkochen und Topf vom Herd ziehen.
3. Restlichen Zucker (40 g) und Eigelbe im Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers auf kleinster Stufe 4–5 Minuten cremig rühren. Kaffeemilch unter ständigem Rühren mit dem Silikonspatel langsam zur Eiercreme in den Schlagkessel gießen. Die Masse über einem heißen Wasserbad „zur Rose abziehen“: Dazu die Masse unter ständigem Rühren mit dem Spatel auf 75–80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Schlagkessel in ein eiskaltes Wasserbad stellen, Masse kalt rühren. Masse 35–40 Minuten in der Eismaschine gefrieren lassen. Aus der Eismaschine in ein passendes Gefäß füllen und bis zum Servieren einfrieren.
4. Für den pochierter Rhabarber die Stangen putzen, waschen, trocken tupfen, dünn schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Rhabarberstücke auf 2 Vakuumierbeutel verteilen.

Je 2 Estragonstiele, 1 Stange Zimt, 2 Sternanis, 1 Tl braunen Zucker und 100 ml Rhabarbersaft in beiden Beuteln verteilen. Die Beutel mit dem Rhabarber ganz kurz vakuumieren und sofort verschweißen.

5. Einen großen Topf mit Wasser mithilfe eines Sous-vide-Stabs auf ca. 80 Grad erhitzen. Beide Beutel einlegen, (mit z. B. einem Topf) beschweren und 30–40 Minuten garen. Aus dem Wasserbad nehmen und vollständig abkühlen lassen.
6. Für die Kaffeechips Bonbons im Küchenmixer oder Blitzhacker fein mixen. Ein Backblech mit einer Silikonmatte belegen. Bonbonpulver gleichmäßig daraufstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 4–5 Minuten schmelzen. Backblech aus dem Ofen nehmen und geschmolzene Bonbon-Karamell-Masse lauwarm abkühlen lassen. Lauwarme, zähflüssige Karamellmasse in zarte, nach Belieben 2–4 cm große Chips zerzupfen und auf einem Teller vollständig abkühlen und fest werden lassen.
7. Rhabarberbeutel öffnen, Rhabarber in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen. Rhabarber und Sud gleichmäßig in tiefen Tellern verteilen. Aus dem Eis mit einem warmen Esslöffel Nocken ausstechen, je eine Nocke auf den Teller geben. Mit Kaffeechips und Oxalis garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Garzeit 40 Minuten plus Gefrierzeit 40 Minuten plus Ziehzeit über Nacht 8 Stunden  
**PRO PORTION** 6 g E, 23 g F, 29 g KH = 362 kcal (1517 kJ)

„Per Sous-vide pochierter Rhabarber bekommt eine zartschmelzende Textur, die an Marzipan erinnert. Auch herzhaft kann das sehr reizvoll sein.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



1 Zum Anrichten ca. 8 Stücke pochierter Rhabarber in einen tiefen Teller geben und Rhabarbersud angießen.



2 Mit angewärmtem Esslöffel eine Nocke Kaffeeeis abstechen und zum Rhabarber in den Teller setzen. Mit Sauerklee garnieren.



3 Die Kaffeeisnocke mit 1–2 Kaffeechips garnieren. Mithilfe einer Pinzette lassen sich die Chips genau platzieren.

# Ihr Magazin für Haus und Küche

Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstraße 2-8, 48165 Münster, Fotos: Manuela Rührer (2), Oliver Brachatz



Osterfrühstück

Kochschule: Wie macht man Ragout?

1 Teig für alle Fälle: Brandteig

FÜR SIE GETESTET: Elektrische Eierkocher

Ab 14. März  
im Handel!  
+ Extraheft



Die aktuelle Ausgabe bestellen oder direkt im Abo lesen:  
Tel.: 02501/8014374 | [www.einfachhausgemacht.de/abo](http://www.einfachhausgemacht.de/abo)

Nils Henkel (55) setzte als erster Sterne-Koch Deutschlands ein Gemüse-Menü auf die Karte. Seine „Pure Nature“-Küche steht für Frische, Regionalität und Saisonalität. Er ist Küchenchef im „Bootshaus“ in Bingen am Rhein und entwirft das kulinarische Konzept im Sterne-Restaurant „Tipken's by Nils Henkel“ auf Sylt



# Salat mit Starpotenzial

Spitzenkoch Nils Henkel ist für seine kunstvolle Gemüseküche bekannt. Bei »e&t« bereitet er den wohl bekanntesten Salat der Welt zu. Das Ergebnis? Kaum wiederzuerkennen!

TEXT ANNA FLOORS FOTOS TOBIAS PANKRATH/BLUEBERRY FOOD STUDIOS

*Man könnte meinen, Nils Henkel ziehe es bei seinem Besuch bei »e&t« sofort in die Küche. Tatsächlich bleibt er aber zuerst in der Requisite stehen und bestaunt die nach Farben sortierten Teller, Schüsseln und Gläser, die sich dort reihenweise in den Regalen stapeln. Er verrät, dass er ein großes Faible für schönes Geschirr habe, und fachsimpelt mit »e&t«-Creative Director Elisabeth Herzel über Qualität, Lieblingshersteller und Sondereditionen. Aber natürlich landen wir an diesem Vormittag auch noch in der Küche. Dort erzählt der 55-Jährige dann, dass er beinahe Tischler geworden wäre, weil er das Arbeiten mit den Händen so schätzt. Diese Mischung aus Feingeist und Handwerk spiegelt sich auch in Henkels Art zu kochen wider: Seine Gerichte sind einerseits technisch anspruchsvoll und detailliert geplant, andererseits kreativ und kunstvoll. Heute haben er und »e&t«-Koch Maik Damerius Großes vor. Doch weil auch die eindrucksvollsten Gerichte oft simpel beginnen, steht erst einmal Kartoffelschalen an.*

**»e&t«: Ihr bereitet heute Caesar Salat zu, einen Klassiker, der weltweit auf Speisekarten steht. Was ist das Besondere an deiner Variante?**

**Nils:** Ich finde es spannend, solche bekannten Gerichte aus dem Kontext zu

heben und zu dekonstruieren. Ich behalte die typischen Zutaten bei, dadurch bleibt das Geschmacksbild vertraut und bekommt doch neue Facetten: Den Salat brate ich an, das sorgt für schöne Röstaromen. Frittierte Kartoffelwürfel ersetzen die typischen Croûtons. Auch Parmesan darf nicht fehlen: als knuspriger Cracker und in Form eines cremigen Schaums.

**Maik: Für den Schaum hast du Belana-Kartoffeln empfohlen.**

**Nils:** Genau, die sind festkochend, haben aber einen recht hohen Stärkeanteil. Das ist wichtig, wenn man eine gewisse Cremigkeit erzielen möchte. *Als alle Kartoffeln geschält sind, drückt Maik sie durch die Kartoffelpresse und mixt sie mit Brühe, Milch, vorbereiteter Nussbutter und Rieslingsreduktion cremig. Nils hobelt Parmesan darüber, streicht die Masse durch ein Sieb und füllt sie in einen Sahnebereiter.*

**Nils:** Solche Geräte bekommt man inzwischen auch ab und zu im Discounter. Damit kriegen wir später eine schöne, luftige Konsistenz auf den Teller. Bis zum Servieren stellen wir das Ganze warm, etwa im Wasserbad.

**Maik: Weiter geht es mit der Petersilien-Emulsion, richtig?**

**Nils:** Ja, dafür brauchen wir Spinat und Kräuter. Den Spinat schrecken wir nach

dem Blanchieren sofort in Eiswasser ab, damit er seine grüne Farbe behält. Die Kräuter liefern das Aroma. Ich nehme gern Petersilie, es passen aber auch Estragon oder Basilikum dazu.

*Nachdem Spinat und Petersilie vorbereitet sind, dürfen alle Zutaten in den Mixer. Nils und Maik probieren.*

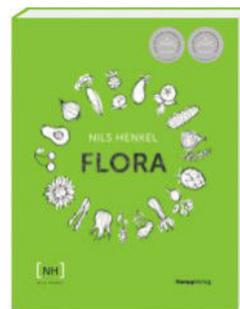
**Nils:** Es fehlt noch Pfeffer, was meinst du? Ich verwende am liebsten weißen, der hat eine zurückhaltende Schärfe und ist optisch schön unauffällig.

**»e&t«: Ästhetik spielt bei dir eine große Rolle. Worauf achtest du, wenn es um die Optik deiner Gerichte geht?**

**Nils:** Das ist gar nicht so einfach zu erklären, vieles davon kommt aus dem Bauch. Wichtig ist mir, dass alle Komponenten auf dem Teller sofort sichtbar sind. Auch die Farben müssen harmonisch sein. Wenn ich etwas Neues entwickle, habe ich eigentlich immer ein Bild vor Augen. Für meine Mitarbeiter entwerfe ich Datenblätter: Jedes neue Gericht auf der Speisekarte wird einmal angerichtet, fotografiert und mit allen Infos abgelegt. So wissen alle, wie die Teller aussehen sollen. Vor allem sollte aber jedes Element auch geschmacklich etwas beitragen. Eine gute Optik reicht nicht. Es heißt heute ja oft, Kochen sei Kunst. Ich finde, Kochen ist in erster Linie ein Handwerk.



1 Starten mit Schälén: Maik Damerius und Nils Henkel. Die Kartoffeln hat Maik vorher auf einem Salzbett im Ofen gegart 2 Geklárte braune Butter verleiht dem Kartoffelschaum nussige Noten 3 „Knusprige Elemente gehören in jedes Gericht“, findet Nils. Bei seinem Caesar Salad sind das kross frittierte Kartoffelwürfel 4 Im Gespräch mit »e&t«-Redakteurin Anna Floors 5 Trick 17: Mithilfe eines Spritzbeutels landet die Petersilien-Emulsion kleckerfrei in der Flasche 6 Ein Spritzer Limettensaft kontert die Röstaromen



Das Rezept für Caesar Salad stammt aus Nils Henkels Kochbuch „Flora“. Auf 320 Seiten stellt er Gemüse, Wurzeln und Kräuter in den Mittelpunkt und zeigt, wie daraus köstliche und kunstvolle Gerichte entstehen. Hampp Verlag, 95 Euro

## So wird Kunst daraus:



**1+2** Parmesanschaum kreisförmig auf die Tellermitte spritzen und den Rand mit Petersilienöl nachzeichnen  
**3+4** Salathälfte vorsichtig auf dem Schaum platzieren, einige kleine Tupfer Petersilien-Emulsion daraufspritzen  
**5+6** Mit Olivenstreifen, Kartoffelwürfeln und gebackenen Petersilienblättern garnieren. Das klappt am besten mit einer Pinzette  
**7+8** Cracker anlegen und nach Belieben etwas Parmesan fein darüberreiben

*Die Kartoffelwürfel fürs Topping sind schnell gemacht, im heißen Öl werden sie nach wenigen Sekunden knusprig. Parmesan-Cracker und Petersilienöl hat Maik bereits vorbereitet. Beide bestehen Nils' Geschmackstest mit Bravour.*

**Maik: Von dem Öl hab ich direkt mehr gemacht, dafür finden wir hier in der Küche sicher noch Verwendung.**

**Nils:** Das lässt sich auch problemlos einfrieren. Ich nehm es zum Beispiel

gern als Basis für Kräutermayo. Ich bin sowieso ein absoluter Mayonnaise-Fan. Im „Bootshaus“ machen wir Mayo mit Miso, Curry, Knoblauch, Koriander... Dazu richtig gute Pommes – großartig. *Nun fehlt nur noch der Salat. Nils halbiert die Mini-Römersalate und brät sie in Nussbutter und Olivenöl an.*

**Nils:** Dem Salat widmen wir etwas Zeit, schließlich ist er unser Hauptdarsteller. In der klassischen Küche dreht sich oft alles um ein Stück Fleisch oder Fisch. Beim fleischlosen Kochen macht es für mich daher Sinn, ein Gemüse in den Mittelpunkt zu stellen. Genau wie bei tierischen Produkten kommt es auch hier auf die Qualität an: Gemüse vom kleinen leidenschaftlichen Gärtner schmeckt um Längen besser als Ware aus industrieller Landwirtschaft. Ich verwende auch gern alte Sorten, wie Kerbelknollen oder Haferwurzeln.

**»e&t«: Wieso legst du darauf Wert?**

**Nils:** Ich finde es wichtig, dass alle samenfeste Sorten gepflegt und kultiviert werden. Wir sollten die

Zukunft unserer Gemüseversorgung nicht wenigen Großkonzernen überlassen, sondern den lokalen Anbau traditioneller Sorten unterstützen. Das bringt Vielfalt auf Teller und Felder. Mit unserer Ernährung können wir so viel bewirken: Wenn wir mehr Gemüse und weniger Fleisch essen, kommt das uns, dem Klima und dem Tierwohl zugute. *Nils lässt etwas Puderzucker auf den Salat-Schnittflächen karamellisieren und würzt mit Salz, Pfeffer und Limettensaft. Dann geht es ans Anrichten. Mit viel Geduld und Präzision macht er sich ans Werk, tröpfelt, spritzt und platziert. Am Schluss steht das ganze Team um den Teller herum – doch zu probieren traut sich erst einmal niemand. Das elegante Arrangement mit einer Gabel angreifen? Undenkbar.*

**»e&t«: Ein Kunstwerk! Aber wie isst man das jetzt?**

**Nils:** Ich mache es so: Erst alle Komponenten einzeln probieren, dann einmal alles zusammen. So erschließt sich das Gericht am schönsten.

Foto rechts

## Nils Henkels Caesar Salad

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### KARTOFFELWÜRFEL

- 300 g festkochende Kartoffeln (z. B. Belana)
- Salz
- 400 g Sonnenblumenöl

### PETERSILIENÖL

- 2 große Bunde glatte Petersilie (130 g Blätter)
- Salz • 200 g Olivenöl

### PETERSILIEN-EMULSION

- 250 g Gemüsebrühe
- 2,5 g Agar-Agar
- 160 g Blattspinat
- Salz
- 25 g frische Knoblauchzehen
- 50 g kaltgepresstes Olivenöl
- 2 Eier (Kl. M)
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Msp. Xanthan (Geliermittel; Reformhaus)
- Pfeffer

### PARMESAN-CRACKER

- 100 g Parmesan (36 Monate gereift)

### PARMESANSCHAUM

- 300 g Riesling
- 120 g Parmesan (30 Monate gereift)

- 150 g festkochende Kartoffeln (z. B. Belana; gegart; siehe Tipp 1)
- 90 g Milch (3,5 % Fett)
- 140 g Gemüsebrühe
- 30 g Nussbutter (geklärte braune Butter; siehe Tipp 2)
- 20 g Olivenöl • Salz

### GARNIERUNG UND SALAT

- 1 Stiel glatte Petersilie
- 3 El Olivenöl
- 20 g Kalamata-Oliven (mit Stein)
- 20 g Parmesan (36 Monate gereift)
- 4 Mini-Römersalate (à 100 g)
- 20 g Nussbutter (geklärte braune Butter; siehe Tipp 2)
- 1 Prise Puderzucker
- Salz
- Pfeffer
- 1 El Limettensaft

Außerdem: Spritzflasche, Hochleistungsmixer (z. B. Thermomix®), Sahnebereiter (z. B. Isi Gourmet; 500 ml Inhalt) mit 2 Sahnekapseln, Küchenthermometer

**1.** Für die Kartoffelwürfel am Vortag Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen, abgießen und abtropfen lassen. Kartoffelwürfel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene bei leicht geöffneter Ofentür ca. 4 Stunden trocknen lassen.

**2.** Für das Petersilienöl Petersilienblätter von den Stielen abzupfen (ergibt ca. 130 g). 100 g Petersilienblätter im kochenden Salzwasser ca. 30 Sekunden blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut ausdrücken. Blanchierte Petersilienblätter, restliche Petersilienblätter (30 g) und Olivenöl im Küchenmixer fein mixen. Petersilienöl in eine Schüssel geben und ca. 15 Minuten kalt stellen. Öl durch ein feines Sieb in eine Schüssel gießen, in eine Spritzflasche füllen und über Nacht kalt stellen.

**3.** Für die Kartoffelwürfel getrocknete Kartoffeln aus dem Backofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. In eine mit Küchenpapier ausgelegte verschließbare Box geben und luftdicht und trocken aufbewahren.

**4.** Für die Petersilien-Emulsion am nächsten Tag Gemüsebrühe und Agar-Agar in einem Topf aufkochen und 2 Minuten kochen lassen. In eine Schale füllen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

**5.** Inzwischen Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Spinat in kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut ausdrücken. Knoblauch halbieren

und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Topf vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

**6.** Eier 7–8 Minuten wachweich kochen, abschrecken und pellen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Abgekühlte Gemüsebrühe, Spinat, Petersilienblätter und Eier im Küchenmixer cremig mixen. Xanthan und Knoblauchöl zugeben und gut mixen, bis eine Emulsion entsteht. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Bis zum Servieren abgedeckt kalt stellen.

**7.** Für die Parmesan-Cracker Käse fein reiben. 25 g auf einem mit Backpapier belegten Essteller verteilen und in der Mikrowelle auf höchster Stufe ca. 40 Sekunden backen (dabei bekommt der Käse eine löchrige Struktur und wird knusprig). Restlichen Käse (75 g) in 3 Portionen (à 25 g) ebenso zubereiten. Parmesan-Cracker bis zum Servieren beiseitestellen.

**8.** Für den Parmesanschaum Riesling in einem Topf bei mittlerer Hitze auf ca. 1/3 einkochen lassen. Käse fein reiben. Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Rieslingreduktion, Käse, Kartoffeln, Milch, Gemüsebrühe, Nussbutter und Olivenöl in einem Hochleistungsmixer cremig mixen. Mit Salz würzen. Masse in einen Sahnebereiter füllen, Sahnebereiter verschließen. Nacheinander 2 Sahnekapseln aufschrauben und in einem heißen Wasserbad warm halten.

**9.** Für die Garnierung Petersilienblätter vom Stiel abzupfen. Frischhaltefolie über einen Teller spannen und mit 1 El Olivenöl einpinseln. Petersilienblätter darauf verteilen und in der Mikrowelle auf höchster Stufe ca. 40 Sekunden knusprig backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**10.** Für die Kartoffelwürfel Sonnenblumenöl in einem Topf auf ca. 180 Grad erhitzen (Thermometer benutzen). Getrocknete Kartoffelwürfel darin 1–2 Minuten knusprig ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**11.** Für Garnierung und Salat Oliven in einem Sieb abtropfen lassen und um die Steine herum in feine Spalten schneiden. Käse fein reiben. Salate waschen, trocken tupfen und halbieren. Nussbutter und restliches Olivenöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen. Salate bei mittlerer bis starker Hitze von allen Seiten hellbraun braten. Schnittflächen mit Puderzucker bestäuben und kurz karamellisieren. Salate aus der Pfanne nehmen und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Limettensaft würzen.

**12.** Parmesanschaum in 4 vorgewärmte tiefe Teller spritzen, mit Petersilienöl umranden (das restliche Öl hält sich im Kühlschrank gelagert ca. 14 Tage). Je 1–2 Salathälften auf dem Schaum anrichten. Einige Tupfer Petersilien-Emulsion darauf verteilen und mit frittierten Kartoffelwürfeln, Olivenspalten, gebackenen Petersilienblättern und Parmesan-Crackern garnieren. Mit geriebenem Käse bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:40 Stunden plus Trockenzeit 4 Stunden plus Kühlzeiten mindestens 10 Stunden

**PRO PORTION** 26 g E, 86 g F, 21 g KH = 993 kcal (4160 kJ)

**Tipp 1** Nils Henkel gart die Kartoffeln auf einem Salzbett im Backofen bei 160 Grad für 60–70 Minuten, das entzieht ihnen zusätzlich Feuchtigkeit.

**Tipp 2** Nussbutter lässt sich einfach selbst herstellen: Butter im Topf so lange erhitzen, bis die Molke am Topfboden ansetzt und leicht bräunlich wird. Butter sofort durch ein feines Sieb gießen. Am besten gleich 50 g machen (für Schaum und Salat).



Cremig, knusprig, frisch:  
Caesar Salad à la Nils Henkel  
mit gebratenem Mini-Salat,  
Parmesanschaum, Kräuteröl  
und Knusperkartoffeln

VORHER  
*Die Zutaten*



# Aus Liebe zum Detail

Genau hinschauen, denn unsere vegetarischen Vier punkten diesen Monat allesamt mit Zutaten, die Aufmerksamkeit verdienen. Brunnenkresse, Rhabarber, Pekannüsse, Reblochon, schwarze Bohnen oder Shiitake gehören einfach geliebt



NACHHER

## ***Pilzstrudel mit Pfeffersauce und Salat***

Alle Achtung, da hat sich der knusprige Strudel ja einen raffinierten Begleiter ausgesucht. Pfefferkörner und geräuchertes Paprikapulver würzen die cremige Sauce.

**Rezept Seite 86**

VORHER  
**Die Zutaten**



NACHER  
**Bohnenbällchen mit  
Honig-Pastinaken**

Goldig, wie die Pastinaken hier im Honigsud leuchten. Aber erst im Trio mit Bällchen aus schwarzen Bohnen und dem cremigen Dip können sie ihr ganzes Potenzial entfalten.

**Rezept Seite 86**



VORHER  
**Die Zutaten**





NACHHER

### ***Tartiflette mit Reblochon***

Die Franzosen haben's raus, kreieren en passant  
Köstliches aus einfachsten Zutaten. Allein der  
legendär leckere Käse verleiht diesem Gericht bereits  
Kult-Status. **Rezept Seite 87**

VORHER  
*Die Zutaten*





NACHHER

### **Knuspriger Tofu mit Mie-Nudeln und Rhabarber**

Feine Asia-Mischung, in der fruchtiger Rhabarber ein Saison-Gastspiel gibt. Wie gut, dass seine Rolle sich mit Tofu und roten Zwiebeln perfekt zusammenfügt.

Rezept Seite 87





Foto Seite 79

## Pilzstrudel mit Pfeffersauce und Salat

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

### STRUDEL

- 250 g Babyleaf-Spinat
- 600 g Portobello-Pilze (ersatzweise rosé Champignons)
- 150 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Stiele Thymian
- 100 g Pekannüsse
- 5 El Rapsöl
- Salz • Pfeffer
- 4 El Sojasauce
- 1 El Tomatenmark
- 2 El Mehl
- 1 Ei (Kl. M)
- Muskatnuss
- 280 g frischer Butter-Blätterteig (Kühlregal; backfertig ausgerollt; 24x40 cm; z. B. von Tante Fanny)

- 6 El Semmelbrösel
  - 2 El Schlagsahne
- PFEFFERSAUCE**
- 100 g Schalotten
  - 1 Knoblauchzehe
  - 2 El Butter (20 g)
  - 1 Tl geräuchertes Paprikapulver
  - 2 El grüne Pfefferkörner (in Lake)
  - 300 g Schlagsahne
  - 200 ml Gemüsefond
  - Salz
  - Pfeffer

### BRUNNENKRESS-SALAT

- 200 g Brunnenkresse
- 1 Bio-Zitrone
- 4 El Traubenkernöl
- 1 El Honig
- Salz • Pfeffer

1. Für den Strudel Spinat verlesen und waschen. Spinat tropfnass in einen heißen Topf geben und unter Wenden kurz zusammenfallen lassen. Spinat in ein Sieb geben, abtropfen lassen und gut ausdrücken. Spinat grob hacken. Pilze putzen und fein hacken. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Thymianblätter von den Stielen abzupfen.

2. Pekannüsse in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5 Minuten anrösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und fein hacken. Die Pfanne mit einem Küchentuch auswischen. 2 El Rapsöl in der Pfanne erhitzen, ca. 2/3 der Pilze darin bei starker Hitze unter Wenden 5 Minuten braten. Auf einen Teller geben. Restliche Pilze, Schalotten und Knoblauch im restlichen Öl (3 El) ebenso braten. Bereits gebratene Pilze wieder zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Minuten dünsten. Sojasauce zugeben, unter Rühren vollständig einkochen lassen. Tomatenmark einrühren und Mehl darüberstreuen, unter weiterem Rühren 2 Minuten anrösten.

3. Ei trennen, Eigelb zum Bestreichen beiseitestellen. Spinat, gehackte Pekannüsse und Eiweiß untermischen. Füllung mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und etwas abkühlen lassen. Blätterteig auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, unteres Drittel der langen Seite mit Semmelbröseln bestreuen, dabei zu den Rändern etwa einen 3 cm breiten Streifen frei lassen. Pilz-Spinat-Masse auf den Bröseln verteilen, die freien kurzen Teigseiten über die Füllung klappen und den Teig von der langen Seite her aufrollen. Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech heben. Eigelb und Sahne verquirlen, Strudel damit bestreichen. Strudel im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene etwa 30–35 Minuten goldbraun backen.

4. Für die Sauce Schalotten und Knoblauch fein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten dünsten. Paprikapulver und

Pfefferkörner zugeben, 1–2 Minuten dünsten. Sahne und Gemüsefond angießen, aufkochen und bei kleiner Hitze 15 Minuten einkochen lassen. Pfeffersauce mit Salz und Pfeffer abschmecken

5. Für den Salat Brunnenkresse verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und 2 Tl Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, 3 El Saft auspressen. Zitronenschale, und -saft, Traubenkernöl und Honig verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kresse und Vinaigrette mischen. Strudel aus dem Backofen nehmen und kurz ruhen lassen.

6. Pilzstrudel in Scheiben schneiden, mit Pfeffersauce und Brunnenkresse-Salat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 15 g E, 59 g F, 34 g KH = 760 kcal (3182 kJ)



Foto Seite 81

## Gebratene Bohnenbällchen mit Honig-Pastinaken

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### BÄLLCHEN

- 100 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 El Butter (10 g)
- 1 Dose schwarze Bohnen (480 g Abtropfgewicht)
- 2 El Mehl
- 1 Tl Backpulver
- 2 Eier (Kl. M)
- 1 El Zitronensaft
- 2 El Raz el Hanout
- Salz • Pfeffer
- 100 g Couscous
- 100 g Panko-Brösel
- 250 ml Pflanzenöl zum Frittieren

### DIP

- 200 g Gewürzgurken plus 4 El Einlegesud
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 3 Stiele Dill
- 150 g Schmand
- 250 g Quark
- 1 Tl Dijon-Senf
- 1 El körniger Senf
- Salz • Pfeffer

### PASTINAKEN

- 600 g zarte Pastinaken
- 2 El Butter (20 g)
- Salz • Pfeffer
- 2 El Honig
- 1 Tl Raz el Hanout

1. Für die Bällchen Schalotten und Knoblauch fein schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Bohnen in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen. Schalotten, Knoblauch, Bohnen, Mehl, Backpulver, 1 Ei, Zitronensaft und Raz el Hanout in einer Küchenmaschine fein mixen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous untermischen und die Masse mindestens 4 Stunden kalt stellen.

2. Für den Dip Gurken abtropfen lassen, in feine Würfel schneiden, 4 El davon für die Deko zugedeckt beiseitestellen. Kräuterblätter bzw. -fähnchen von den Stielen abzupfen, die Blätter von je 2 Stielen fein schneiden. Geschnittene Kräuter, Gurkenwürfel, Schmand, Quark, Einlegesud von den Gurken und beide Senfsorten verrühren. Pickles-Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen.

3. Pastinaken putzen, schälen und je nach Größe längs vierteln oder halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen, Pastinaken darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 6 El Wasser zugeben. Bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten gar dünsten. Honig und Raz el Hanout zugeben, alles

durchschwenken und 2–3 Minuten karamellisieren. Pastinaken vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch etwas ziehen lassen.

**4.** Aus der Bohnenmasse mit leicht angefeuchteten Händen ca. 12 Bällchen (à ca. 60 g) formen. Panko-Brösel in einen tiefen Teller geben. Restliches Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Pflanzenöl in einer großen beschichteten Pfanne (ca. 28 cm Ø) erhitzen. Bällchen zunächst im verquirlten Ei, dann in den Panko-Bröseln wenden. Bällchen im heißen Öl rundum ca. 5 Minuten knusprig ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

**5.** Bohnenbällchen, Pastinaken und Pickles-Dip auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit dem entstandenen Sud von den Pastinaken beträufeln. Restliche Gurkenwürfel (4 EI) und Kräuter (je 2 Stiele) darauf anrichten und mit etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Wartezeit 4 Stunden  
**PRO PORTION** 33 g E, 35 g F, 87 g KH = 847 kcal (3547 kJ)



Foto Seite 83

## Tartiflette mit Reblochon

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### TARTIFLETTE

- 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz
- 300 g rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EI Butter (20 g)
- Pfeffer ½ Tl geräuchertes Paprikapulver

**1.** Für die Tartiflette Kartoffeln waschen, in kochendem Salzwasser 20 Minuten vorgaren. Zwiebeln in feine Ringe, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Kräuterblätter von den Zweigen bzw. Stielen abzupfen. Die Blätter von 2 Stielen Thymian zugedeckt beiseitelegen. Restliche Kräuter fein schneiden.

**2.** Butter in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter darin bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 10 Minuten glasig dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit Weißwein ablöschen, auf die Hälfte einkochen. Crème fraîche einrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.

**3.** Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und pellen. Kartoffeln in feine Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben und Zwiebel-Weißwein-Sauce im Wechsel in eine ofenfeste Form schichten. Reblochon in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und auf den Zutaten verteilen. Tartiflette im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten goldbraun backen.

**4.** Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing Weißweinessig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Olivenöl gut untermixen. Tartiflette aus dem Ofen

- 200 ml trockener Weißwein

- 150 g Crème fraîche
- 500 g Reblochon

### SALAT

- 200 g Babyleaf-Salat
- 2 EI Weißweinessig
- Salz • Pfeffer
- Zucker
- 2 EI Olivenöl

Außerdem: ofenfeste Form (18x26 cm)

nehmen, vor dem Servieren kurz ruhen lassen. Tartiflette mit restlichen Thymianblättern (von 2 Stielen) und etwas Pfeffer bestreuen und servieren. Den Salat dazu reichen

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 31 g E, 46 g F, 39 g KH = 726 kcal (3047 kJ)



Foto Seite 85

## Knuspriger Tofu mit Mie-Nudeln und Rhabarber

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 400 g frischer Tofu
- 2 Bio-Limetten
- 6 EI Sojasauce
- 50 g Speisestärke
- 6 EI Sesamöl
- 400 g Mie-Nudeln
- 250 g Shiitake-Pilze
- 150 g rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 200 g zarter Rhabarber
- 2 EI Reissirup
- 4 EI Reissessig
- 100 ml Pilzfond ersatzweise Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 150 g Wildkräutersalat
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EI schwarzer Sesam

**1.** Tofu trocken tupfen und in ca. 2 cm breite Würfel schneiden. Limetten heiß abwaschen und trocken reiben. 1 Limette halbieren, 2 EI Saft auspressen, mit 2 EI Sojasauce mischen. Tofu darin wenden, leicht abtropfen lassen und in der Stärke wälzen. 3 EI Sesamöl in einer großen Pfanne oder Wok erhitzen, Tofu darin rundum 5 Minuten knusprig braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad warm halten.

**2.** Mie-Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Shiitake-Pilze putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebeln vierteln, in Segmente teilen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden. Chili waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Rhabarber putzen, waschen und in 2–3 cm lange Stücke schneiden

**3.** Restliches Sesamöl (3 EI) in der großen Pfanne oder Wok erhitzen. Rhabarber, Zwiebelstücke, Knoblauch, Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Shiitake zugeben, 2 Minuten mitbraten. Reissirup, Reissessig, Pilzfond und restliche Sojasauce (4 EI) zugeben, offen ca. 5 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Mie-Nudeln in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Restliche Limette in Spalten schneiden. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.

**5.** Salat und Frühlingszwiebeln locker unter die Nudeln mischen. Tofu und Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Sesam bestreuen und die Limettenspalten zum Darüberpressen dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 34 g E, 28 g F, 73 g KH = 723 kcal (3056 kJ)



# Garnelen? Gestrichen!

Im Urlaub entdeckte unsere Redakteurin **Antje Klein** ein neues Lieblingsgericht: thailändischen Nudelsalat mit Garnelen. Ihre Tochter war davon nicht wirklich überzeugt und kochte eine ganz eigene Variante: ohne Krebstiere und mit viel Frische

## Das sagt unsere Redakteurin:

„Vor einigen Jahren reiste ich nach Thailand und verliebte mich in die Küche vor Ort. Mein absoluter Favorit: ein frischer Nudelsalat mit Gemüse und Garnelen. Zurück zu Hause musste ich das Gericht natürlich sofort nachkochen. Meine Tochter konnte ich damit allerdings nicht begeistern: Die Krebstiere, die würzige Schärfe und die vielen verschiedenen Aromen, das war lange nichts für sie. Irgendwann entdeckte sie das Kochen für sich und fing an zu experimentieren, am liebsten ohne Rezept. Und eines Tages überraschte sie mich

dann mit ihrer Interpretation meines asiatischen Lieblingsgerichts: Die Chilischärfe hatte sie durch milderen Ingwer ersetzt, ihr Dressing schmeckte dank geröstetem Sesamöl schön nussig. Die Garnelen strich sie. Dafür durfte fruchtig-frische Mango in den Salat, und gesalzene Erdnüsse sorgten für ordentlich Biss. Ich muss zugeben: Besser als das Original! Inzwischen kommt ihre Variante bei uns regelmäßig auf den Tisch. Manchmal rösten wir noch Räuchertofu in der Pfanne und richten ihn auf dem Salat an, das macht das Ganze schön herzhaft.“

## **Reisnudelsalat mit Mango und Erdnuss**

Breite Nudeln aus Reismehl sind die Sattmacher-Basis, dazu kommen Gurke, Paprika und Mango in die Schale. Für harmonischen Dreiklang im Dressing sorgen Ingwer-, Sesam- und Erdnussöl. **Rezept Seite 90**





Foto Seite 89

## Reisnudelsalat mit Mango und Erdnuss

\* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 160 g Salatgurke
- 1 rote Paprikaschote (200 g)
- ½ Mango (150 g)
- 200 g Reisbandnudeln
- 3 El Reisessig
- 2 El Ahornsirup
- 2 El Sojasauce
- 2 El Ingweröl
- 3 El geröstetes Sesamöl
- 1 El Erdnussöl
- Salz
- Pfeffer
- 6 Stiele Thai-Basilikum
- 2 Frühlingszwiebeln
- 30 g geröstete und gesalzene Erdnüsse

1. Gurke waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Gegarte Nudeln in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
3. Reisessig, Ahornsirup, Sojasauce, Ingweröl, Sesamöl, Erdnussöl und 2–3 El heißes Wasser mit einem Schneebesen verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in feine Ringe schneiden.
5. Reisnudeln, Thai-Basilikum, Paprika, Gurke und Mango in einer großen Schale mit dem Dressing mischen.
6. Reisnudelsalat in zwei Bowls anrichten. Mit Erdnüssen und Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 10 g E, 34 g F, 105 g KH = 796 kcal (3322 kJ)



**Frühlingszwiebeln** gibt es von Frühjahr bis Herbst aus heimischem Anbau. Die Stangen am besten in ein feuchtes Tuch gewickelt im Kühlschrank oder aufrecht in einem Glas mit Wasser lagern, so bleiben sie länger frisch.



**Erdnussöl** ist in der Asienküche ein Allrounder: Kalt kommt es zum Beispiel in Dressings und Marinaden zum Einsatz. Durch seinen hohen Rauchpunkt kann es aber auch erhitzt werden, etwa beim Braten im Wok.



**Mangos** können rot, orange, gelb oder grün sein. Das sagt nicht unbedingt etwas über ihren Reifegrad aus. Vielmehr erkennt man reife Früchte am süßlichen Geruch und daran, dass sie nicht zu fest sind und auf Druck leicht nachgeben.





## IMPRESSUM

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

**SITZ DER REDAKTION** STRASSENBAHNRING 15, 20251 HAMBURG

**TELEFON** 040/210 91 66 70

**PUBLISHER** FRANK GLOYSTEIN

**STELLV. PUBLISHERIN** SINA HILKER

**REDAKTIONSLEITUNG** ARABELLE STIEG

**CREATIVE DIRECTOR** ELISABETH HERZEL

**ART DIRECTOR** ANKE SIEBENEICHER

**LEITER E&T-KÜCHE** ACHIM ELLMER

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

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

**LAYOUT** KATRIN FALCK, MATTHIAS MEYER, ALINA RENK

**BILDREDAKTION** MARTINA RAABE

**SCHLUSSREDAKTION** SIGRID NIEDERHAUSEN

**REDAKTIONSASSISTENZ** CHRISTINA STUVEN

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

**GESCHÄFTSFÜHRUNG** MALTE SCHWERDTFEGER

**VERTRIEB** DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

**HANDELSAUFLAGE** DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

**ANZEIGEN** AD ALLIANCE GMBH, PICASSOPLATZ 1, 50679 KÖLN  
DIRECTOR BRAND PRINT+CROSSMEDIA: ARNE ZIMMER  
(VERANTWÖRTLICH) 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

**VERANTWÖRTLICH FÜR  
WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE** CHEFKOCH GMBH

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

**VERANTWÖRTLICH FÜR DEN  
REDAKTIONELLEN INHALT** ARABELLE STIEG  
STRASSENBAHNRING 15, 20251 HAMBURG

COPYRIGHT © 2025: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

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

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

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  
14205-0155



## HERSTELLER

DEPOT www.depot-online.com	MATEUS www.mateuscollection.com
FAZEK www.fazeek.com.au	NORDIC NEST www.nordicnest.de
H&M HOME www2.hm.com	PIP STUDIO www.pipstudio.de
HOME OF CAKE www.homeofcake.de	ROBBE & BERKING www.robberberking.de
IITTALA www.iittala.com	SERAX www.serax.com
JOTEX www.jotex.de	STUDIO RIVIERA www.studioriviera.de
KISEKI www.kiseki.de	TOKYO DESIGN STUDIO www.tokyo-design-studio.com
LA DOUBLE J. www.ladoublej.com	WMF www.wmf.de



## Fit in den Frühling

Unser neues »e&t« SPEZIAL „Gesunder Genuss“ bündelt 71 Rezepte, die einfach guttun. Hühnersuppe ist dabei, es gibt Low-Carb-Gerichte und viel Vegetarisches. Außerdem noch Fisch, Suppen und Süßes ohne raffinierten Zucker. Für 8,90 Euro am Kiosk oder hier: [www.essen-und-trinken.de/sonderhefte](http://www.essen-und-trinken.de/sonderhefte)

## 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](mailto: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](http://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

HEUTE FÜR MORGEN

Die  
Zukunft ist  
nachhaltig

Gute Alltagsweine nachhaltig machen – das ist das erklärte Ziel von Alessandra Costa

# Glas war gestern

Dass Bag-in-Box eine nachhaltige Alternative zur Glasflasche darstellt, ist längst bekannt – dennoch steht die Box bislang für anonyme Massenware. Alessandra Costa will das ändern: Ihre Marke „Sfusobuono“ steht für Bag-in-Box-Weine mit Herkunft und Charakter

## »e&t«: Wie bist du auf das Thema Bag-in-Box-Wein gestoßen?

Alessandra Costa: Ich komme aus dem Piemont, wo das Format relativ verbreitet ist. Auch mein Vater trank früher Bag-in-Box-Weine, aber nicht in guter Qualität, ohne Informationen über Rebsorten, Herkunft oder die Produzenten.

## Wie kamst du dazu, selbst zur Bag-in-Box-Produzentin zu werden?

Während meines Philosophie-Studiums in Mailand habe ich in den Aperitivo-Bars der Stadt die Weinkultur für mich entdeckt, woraufhin ich an die Slow-Food-Universität für Gastronomische Wissenschaften nach Bra wechselte. Es waren die besten zwei Jahre meines Lebens, und ich konnte viele Kontakte zu Wein- und Lebensmittelproduzenten aufbauen. Danach arbeitete ich im Wein-Onlinehandel, doch während der Pandemie entstand der Gedanke, etwas Eigenes zu machen. Ich erinnerte mich an die Weine aus der heimischen Küche und dachte, dass man diese vorteilhafte Verpackung mit hochwertigen Weinen befüllen sollte.

## Welche Vorteile sind das genau?

Es ist eine Zero-Waste-Verpackung, da sich Karton und Kunststoffbeutel nach dem Verbrauch einfach trennen und recyceln lassen. Ein wichtiger Aspekt für die Nachhaltigkeit ist das deutlich leichtere Gewicht im Vergleich zur Glasflasche: Der Faktor Transport macht den mit Abstand größten Anteil des CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks von Wein aus. Eine 3-Liter-Box ersetzt 3–4 Glasflaschen

und reduziert die CO<sub>2</sub>-Bilanz um 80 Prozent. Nicht zuletzt ist die Verpackung praktisch: Beim Zapfen gibt es keinen Luftkontakt, der Wein behält seinen Geschmack nach dem Öffnen für mindestens einen Monat. Es ist perfekt geeignet für Restaurants und für Menschen, die nur gelegentlich ein einzelnes Glas trinken wollen.

## Wo liegen die Unterschiede zwischen „Sfusobuono“ und den altbekannten Bag-in-Box-Weinen?

Es war bisher schwierig, einen Bag-in-Box-Wein zu finden, der mit in Flaschen abgefüllten Weinen aus dem Fachhandel mithalten kann. Das Format hatte wegen der Masse an zweitklassigen Weinen immer einen schlechten Ruf, sowohl bei Verbrauchern als auch bei qualitätsorientierten Weingütern. Um das zu ändern, behandeln wir die Weine genau wie gute Flaschenweine: Wir geben viel Informationen über die Weine selbst, ihre Herkunftsregion und ihre Produzenten. Dafür arbeiten wir mit

kleinen Familienbetrieben zusammen, im besten Fall biozertifiziert.

## Wirkt sich der Kunststoffbeutel nicht auf den Geschmack aus?

Nein, er ist komplett geschmacksneutral. Wichtig ist aber, dass die Verpackung kein Reifen des Weines ermöglicht. Darum verwenden wir nur Weine aus dem gehobenen Einstiegsbereich, die jung getrunken werden können.

## Was bedeutet eigentlich „Sfusobuono“?

In Italien steht „Sfuso“ für Fasswein – den einfachen Hauswein, der nicht in Flaschen abgefüllt wird. Es ist enorm wichtig für Restaurants, einen Sfuso anzubieten, weil er zum alltäglichen Essen dazugehört. Aber die Menschen achten durchaus darauf, dass es eben nicht irgendein Wein ist, sondern ein guter – ein „Sfusobuono“.

## PERSON & PROJEKT

Unter der Marke **SFUSOBUONO** bietet **ALESSANDRA COSTA** hochwertige italienische Weine in nachhaltigen 3-Liter-Boxen an. Dabei handelt es sich keineswegs um anonyme Massenware, sondern um herkunftsgeschützte Gewächse mit hohem Qualitätsanspruch. Im Sortiment finden sich Rot-, Weiß-, Rosé- und Orange-Weine aus renommierten DOCs, von piemontesischem Nebbiolo über sizilianischen Nerello Mascalese bis hin zu sardischem Vermentino. Preislich bewegen sich die Weine etwa zwischen 30 und 40 Euro pro Box, was einem 0,75-Liter-Preis von 7,50–10 Euro entspricht. Die Weine sind über [www.sfusobuono.com](http://www.sfusobuono.com) erhältlich.

*„Bei Wein ist der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck vor allem durch den Transport beeinflusst. Hier hat die Bag-in-Box große Vorteile.“*



**FOLGE 6:  
PESTO**

# Kulinarische Fertigkeiten

Ein Griff in den Vorratsschrank und der Abend ist gerettet. In unserer Serie „Kleine Helfer“ servieren wir Ihnen Rezepte, die einem das Leben erleichtern. Diesmal drei Ideen mit Pesto

---

## **LITTLE ITALY**

*Pesto besteht aus frischem Basilikum, Olivenöl, Parmesan und Pinienkernen – und kommt ursprünglich aus Ligurien.*

*Wer es eilig hat und auf die Peste im Glas zurückgreifen möchte, sollte einen Blick auf die Zutatenliste werfen. Oft wird ein Teil des Olivenöls durch anderes Speiseöl ersetzt, auch bei Nüssen wird manchmal gespärt*



Ofenglück: Gekocht, gequetscht, gebacken und würzig serviert, trumpfen Kartoffeln knusprig auf

## Smashed Potatoes mit Pesto

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 kg kleine festkochende Kartoffeln
- Salz • Pfeffer
- 4 El Olivenöl
- 4 Frühlingszwiebeln
- 4 El Basilikum-Pesto (aus dem Glas)

**1.** Kartoffeln unter fließendem Wasser sorgfältig waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 20 Minuten bissfest garen. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen.

**2.** Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und vorsichtig mit einem Kartoffelstampfer andrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Olivenöl bestreichen.

**3.** Kartoffeln im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad (Umluft 190 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten goldbraun backen.

**4.** Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Smashed Potatoes mit Pesto beträufeln und mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 6 g E, 23 g F, 33 g KH = 378 kcal (1588 kJ)

## Hefezopf mit Pesto und Mozzarella

\*\* MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 12 Scheiben

- 230 ml Milch
- 1 Würfel frische Hefe (42 g)
- 1 gestr. Ei Zucker
- 520 g Weizenmehl (Type 550)
- 1 Ei (Kl. M)
- 80 g weiche Butter
- Salz
- 1 Glas Basilikum-Pesto (190 g Füllmenge)
- 40 g Walnusskerne
- 125 g Mozzarella
- 1 Eigelb (Kl. M)

1. Milch in einem Topf lauwarm erwärmen. Hefe in eine kleine Schüssel bröseln, mit 100 ml Milch und Zucker glatt rühren und 10 Minuten ruhen lassen. 500 g Mehl in eine Schüssel geben und mit der Hefe-Milch-Mischung, der restlichen Milch (130 ml), Ei, Butter und 1 Prise Salz mit den Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

2. Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 30x40 cm) ausrollen. Pesto gleichmäßig darauf verstreichen. Walnüsse grob hacken und darüberstreuen. Mozzarella in kleine Stücke zupfen und darauf verteilen.

3. Teigplatte von einer Längsseite her aufrollen. Den Teigstrang mittig längs aufschneiden,

sodass er an einem Ende noch zusammenhält. Die beiden entstandenen Stränge, mit den Schnittflächen nach oben, zu einem Zopf flechten. In eine gefettete Kastenform (30 cm Länge) legen. Eigelb verquirlen und den Zopf damit bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Min. backen. Aus dem Backofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Hefezopf aus der Form lösen, in Scheiben schneiden und lauwarm servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Geh- und Backzeiten

**PRO SCHEIBE** 10 g E, 20 g F, 34 g KH = 370 kcal (1549 kJ)

Flechtwerk: Der herzhafteste Kuchen ist toll für Partys oder den Oster-Brunch – mit Salat aber auch ein köstliches Hauptgericht

## Rucola-Pasta mit Pesto

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 200 g Linguine
- Salz
- 40 g Rucola
- 60 g Haselnusskerne
- 2 El Olivenöl
- ½ Tl Kreuzkümmel
- 30 g Parmesan (am Stück)
- 3 El Basilikum-Pesto (aus dem Glas)

**1.** Linguine in einem Topf mit reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen.

**2.** Inzwischen Rucola waschen, verlesen und trocken schleudern. Nüsse im Mixer mittelfein zerkleinern. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Nüsse bei mittlerer Hitze 5 Minuten rösten, mit Kreuzkümmel und Salz würzen und kurz abkühlen lassen.

**3.** Parmesan grob reiben. Pasta mit dem aufgefangenen Nudelwasser erhitzen und mit dem Pesto mischen. Mit Rucola, Parmesan und gerösteten Nüssen bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten

**PRO PORTION** 26 g E, 52 g F, 73 g KH = 909 kcal (3807 kJ)

Soulkitchen: Haselnuss-Crunch toppt die schnelle Pasta. Macht schön satt und sehr zufrieden!

# Guten Geschmack verschenken

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.

---

## Die Abo-Vorteile:

---

### Frisch auf den Tisch:

Jede Ausgabe wird portofrei verschickt

---

### Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, die zu 100% gelingen

---

### Zahlt sich aus:

12 Hefte für 62,40 € statt 66,- €  
+ Gratis-Prämie für Sie

---

Auch  
zum Selbst-  
lesen.

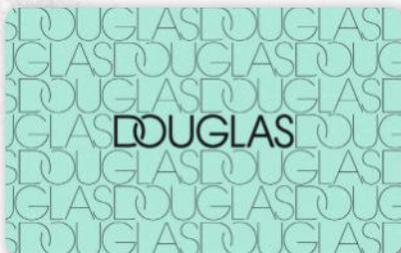


### **Reisenthal Shopper M**

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.



**Gratis  
Prämie für  
Sie zur  
Wahl!**



### **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](http://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](http://www.essen-und-trinken.de/aboangebot)

## Jetzt bestellen und sparen!

Ich verschenke oder lese 12 Ausgaben für 62,40 €. Damit spare ich 5 % im Gegensatz zum Einzelkauf. Als Dankeschön erhalte ich eine Wunschprämie meiner Wahl gratis.



[www.essen-und-trinken.de/aboangebot](http://www.essen-und-trinken.de/aboangebot)



02501/801 43 79



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

Enoki – der als Zuchtform des Samtfußröhlings angebaute Pilz ist in Japan sehr beliebt

# DIE MITTE FINDEN

Gäste bewirten, mit Achtsamkeit und Ästhetik den maximalen Genuss erfahren – in Japan versteht man das als hohe Kunst. Ein anspruchsvolles Ziel, dem sich unsere Köche mit kraftvoll-konzentrierter Brühe, Miso-Makrele und exotischer Mousse stellen



**MAIK DAMERIUS**  
»e&t«-Koch

## So plant unser Koch sein Menü

### AM VORTAG

- Für das Dessert Matcha-Mousse zubereiten und einfrieren
- Erdbeerfond vorbereiten, kühl stellen

### ZWEI STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Für das Hauptgericht Spinat vorbereiten, kühl stellen. Gemüse für die Gyoza-Füllung vorbereiten
- Für die Vorspeise Gewürzbrühe kochen

### EINE STUNDE VORHER

- Für das Hauptgericht Makrelenfilets marinieren
- Für das Dessert Kiwis schälen, würfeln. Glasnudeln frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Erdbeerfond aus dem Kühlschrank nehmen, bei Zimmertemperatur temperieren
- Für die Vorspeise Fleisch in Scheiben schneiden, zugedeckt kühl stellen. Salat und Pilze putzen, ebenfalls kühl stellen

### 30 MINUTEN VORHER

- Gyoza vorbereiten

### KURZ VOR BEGINN

- Für die Vorspeise Brühe erhitzen, Fleisch in den Tellern anrichten

### NACH DER VORSPEISE

- Gyoza dämpfen, Spinat und Makrelenfilets dünsten, bzw. braten

### NACH DEM HAUPTGANG

- Matcha-Mousse antauen lassen und Dessert anrichten

### VORSPEISE

## Shabu Shabu mit Rinderfilet und Mizuna

Konzentration aufs Wesentliche: Textur und Geschmack des Filets bleiben optimal erhalten, da es nur heiß übergossen wird.

Rezept Seite 105

### DAS MENÜ

#### VORSPEISE

*Shabu Shabu mit Rinderfilet und Mizuna*

#### HAUPTSPEISE

*Miso-Makrele mit  
Gemüse-Gyoza und Spinat*

#### DESSERT

*Matcha-Mousse mit Kiwi und Erdbeerfond*



Pünktchenstoff: kiteki · Geschirr: Tokio-Design-Studio.com · Adressen Seite 91



HAUPTSPEISE

*Miso-Makrele und  
Gemüse-Gyoza mit  
Spinat*

Umami – rundum wohlschmeckend – ist das Stichwort, das unser Hauptgericht aus mariniertem Makrelenfilet, Spinat und Teigtäschchen perfekt charakterisiert.  
Rezept Seite 105



---

DESSERT

*Matcha-Mousse mit  
Kiwi und Erdbeerfond*

Matcha (pulverisierter Grüntee) gibt der luftigen Mousse die feinerbe Note. Kombiniert wird dazu fruchtig-eleganter Fond aus Erdbeeren.  
Rezept Seite 106



## VORSPEISE

FOTO SEITEN 100/101

# Shabu Shabu mit Rinderfilet und Mizuna

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### BRÜHE

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 30 g frischer Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 1 TL Szechuan-Pfeffer
- 4 Sternanis
- 800 ml Rinderfond
- 1 TL Zucker

- 80 ml Sherry
- 3 El Sojasauce

### EINLAGE

- 500 g Rinderfilet (küchenfertig)
- 40 g Mizuna (Senfkohlsalat)
- 6 Stiele Koriandergrün
- 200 g Enoki-Pilze
- 6 TL Zitronenöl

1. Für die Brühe Knoblauchzehen und Schalotten in grobe Würfel schneiden. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Chili putzen, waschen und mit einer Nadel rundum öfter einstechen. Szechuan-Pfeffer in einem Mörser grob anstoßen.

2. Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Chili, Szechuan-Pfeffer, Sternanis, Rinderfond, Zucker, Sherry und Sojasauce in einen Topf geben und aufkochen. Bei kleiner Hitze 15–20 Minuten kochen. Topf vom Herd ziehen und Brühe ca. 30 Minuten ziehen lassen.

3. Für die Einlage Rinderfilet trocken tupfen und in ca. 30 Scheiben (3–4 mm dick) schneiden. Mizuna putzen, waschen und trocken schleudern. Koriandergrün waschen und inklusive der Stiele vorsichtig trocken schütteln. Enoki-Pilze putzen, vom Substrat abschneiden und zerzupfen.

4. Zum Servieren Brühe durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf gießen und nochmals kurz aufkochen. Je 5 Filetscheiben und einige Pilze auf 6 vorgewärmte Schalen verteilen. Mit jeweils ca. 150 ml kochend heißer Brühe übergießen. Mizuna und Koriandergrün auf dem Fleisch anrichten, mit je 1 TL Zitronenöl beträufeln und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 21 g E, 6 g F, 6 g KH = 178 kcal (749 kJ)

„Bonito-Flocken aus getrocknetem und geräuchertem Thunfisch sorgen für einen authentischen, intensiv-rauchigen Geschmack. Sie sind unverzichtbarer Bestandteil der japanischen Küche.“

»e&t«-Koch Maik Damerius

## HAUPTSPEISE

FOTO SEITEN 102/103

# Miso-Makrele und Gemüse-Gyoza mit Spinat

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### MISO-MAKRELE

- 6 Makrelenfilets (à 100 g; küchenfertig mit Haut; ohne Gräten)
- 2 TL helle Miso-Paste
- 80 ml Sake
- 2 El Sojasauce
- 4 El Mirin
- 1 El Sesamöl

### GYOZA

- 100 g Chinakohl
- 80 g Möhren
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 El Sesamöl
- 2 El Sojasauce

- 1 Prise getrockneter gemahlener Ingwer
- 12 TK-Gyoza-Teigblätter (rund)

### SPINAT

- 400 g Blattspinat
- 1 El Sojasauce
- 1 TL Cashewmus
- 150 ml Dashi-Brühe (ersatzweise Instantpulver und 150 ml Wasser verrühren)
- 1 El Sesamöl
- 5 g Bonito-Flocken
- 1 El schwarzer Sesam

1. Für die Miso-Makrele Makrelenfilets kalt abwaschen und sorgfältig trocken tupfen. Miso-Paste, Sake, Sojasauce, 2 El Wasser und Mirin in einer flachen Schale verrühren. Makrelenfilets darin wenden und ca. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.

2. Für die Gyoza-Füllung Chinakohl putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch ebenfalls sehr fein würfeln. 2 El Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Sojasauce beträufeln und die Flüssigkeit unter Schwenken vollständig einkochen lassen. Gemüse in eine Schüssel geben, mit Ingwer würzen. Gemüse vollständig abkühlen lassen.

3. Für die Gyoza Teigblätter antauen lassen. Zur einfacheren Handhabung nacheinander je 4 Blätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils ca. 1 TL Füllung daraufgeben. Teigränder zur Hälfte leicht anfeuchten. Den Teig dann von zwei Seiten anheben und über der Füllung zusammenfassen. Die Ränder fest aneinander drücken. Die typische Form erhält man, wenn man die Täschchen einzeln in eine Hand nimmt, die Ränder zwischen zwei Fingern Stück für Stück nochmals festdrückt und dabei eine Art Falten eindrückt.

4. Eine große beschichtete Pfanne (mit passendem Deckel/wird später benötigt) stark erhitzen. Restliches Sesamöl (1 El) hineingeben und auf mittlere Hitze reduzieren. Gyoza-Täschchen in die Pfanne geben und 1–2 Minuten braten, bis die Unterseite goldbraun ist. 100–150 ml Wasser vorsichtig angießen und Deckel auflegen. Gyoza in der geschlossenen Pfanne so lange dämpfen, bis die Flüssigkeit nahezu verdampft ist. Deckel abheben, Gyoza weiterbraten, bis die Unterseiten knusprig sind.

5. Spinat putzen, dabei grobe Stiele entfernen. Spinat waschen und sorgfältig trocken schleudern. In einer Schüssel Sojasauce, Cashewmus und Dashi verrühren. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Den Spinat darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten dünsten. Dashi-Sud zugeben, aufkochen und 1–2 Minuten kochen lassen. Spinat vom Herd nehmen, mit Bonito-Flocken bestreuen.



## REIS SCHLÄGT TRAUBE

*Ausprobieren lohnt sich: Der Junmai Daiginjo aus dem Hause Tanaka beweist, dass Sake im Foodpairing strahlen kann, wenn Wein an seine Grenzen stößt. Vollmundig und mit erhabenem Schmelz harmoniert er perfekt mit der fettreichen Makrele, nebenbei kontert er die Bitterkeit des Spinats. Leicht gekühlt, entfalten sich am Gaumen tropische Noten von Ananas und Honigmelone und steuern Komplexität bei.*

Tanaka „Manatsuru Silver“, Junmai Daiginjo, 25 Euro (300 ml), über [www.kenko-handcrafted.com](http://www.kenko-handcrafted.com)

**6.** Für die Makrelenfilets Sesamöl in einer weiteren beschichteten Pfanne erhitzen. Makrelenfilets aus dem Sud nehmen, trocken tupfen und auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten. Filets wenden. Miso-Sud zugeben, aufkochen und offen bei kleiner Hitze 1 Minute einkochen lassen. Währenddessen die Filets mit dem Sud mehrmals beschöpfen.

**7.** Spinat mit jeweils etwas Sud auf vorgewärmten Tellern verteilen. Je 1 Makrelenfilet plus etwas Miso-Sud und die Gyoza darauf anrichten. Mit Sesam bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden plus Marinierzeit 1 Stunde  
**PRO PORTION** 26 g E, 24 g F, 17 g KH = 415 kcal (1738 kJ)

## DESSERT

FOTO SEITE 104

# Matcha-Mousse mit Kiwi und Erdbeerfond

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### MATCHA-MOUSSE

- 2 Blatt Gelatine
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 3 El Limettensaft
- 50 g Zucker
- 1½ El Matcha-Pulver
- 200 ml Sahne

### ERDBEERFOND

- ½ Vanilleschote
- 250 g Erdbeeren (frisch oder TK)
- 30 g Zucker
- 50 ml trockener Weißwein

### TOPPING

- 200 ml hoch erhitzbare Öl zum Frittieren
- 10 g Glasnudeln
- 1 Tl Matcha-Pulver
- 3 gelbe Kiwis (à 80 g)

Außerdem: Wasserbadschüssel, 6 flache runde Silikonformen (8 cm Ø; à 50 ml Inhalt; z. B. von Mold Brothers), evtl. Passiertuch, Küchenthermometer

**1.** Für die Mousse Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Eigelbe, Limettensaft, Zucker und Matcha-Pulver in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad dicklich aufschlagen. Schüssel vom Wasserbad nehmen. Gelatine gut ausdrücken und in der warmen Eigelbmasse unter Rühren schmelzen. Masse unter gelegentlichem Rühren etwas abkühlen lassen.

**2.** Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Mit einem Teigspatel vorsichtig unter die Matcha-Eiscreme heben. Mousse in 6 flache Silikonformen füllen und glatt streichen. Zugedeckt ca. 6 Stunden im Gefrierschrank tiefkühlen.

**3.** Für den Erdbeerfond Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Frische Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen und würfeln. Erdbeeren (TK-Erdbeeren zuvor im Topf antauen lassen), Vanillemark und -schote, Zucker und Weißwein in einem kleinen Topf mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

**4.** Erdbeeren im Sud zugedeckt langsam aufkochen, dann bei kleinster Hitze ca. 15 Minuten ziehen lassen. Ein feines Sieb eventuell zusätzlich mit einem Passiertuch auslegen. Erdbeeren in das Sieb gießen, den ablaufenden Fond auffangen. Erdbeerfond auskühlen lassen.

**5.** Etwa 15 Minuten vor dem Servieren Silikonform aus dem Gefrierfach nehmen. Mousse aus den Formen lösen, auf 6 Dessertteller setzen und antauen lassen. Frittieröl in einer Fritteuse, tiefem Topf oder Wok auf ca. 170 Grad erhitzen (mit Küchenthermometer kontrollieren). Glasnudeln vorsichtig voneinander lösen und im heißen Fett ca. 10 Sekunden frittieren, bis sie sich knusprig aufblähen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier verteilen. Matcha-Pulver in ein feines Sieb geben, Nudeln sofort damit bestäuben. Kiwis schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

**6.** Erdbeerfond vorsichtig auf die Dessertteller gießen. Mousse mit Kiwiwürfeln und Matcha-Glasnudeln garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Gefrierzeit 6 Stunden  
**PRO PORTION** 3 g E, 15 g F, 20 g KH = 238 kcal (996 kJ)

Seit 50  
Jahren  
die  
Nr. 1

# Blütenstars

Zierlauch begeistert ab dem Frühling bis weit in den Sommer hinein mit seinen prächtigen Blütenbällen.  
Und wenn Sie noch mehr Farbe in den Garten bringen wollen:  
Unser Extraheft „Blühkalender“ zeigt Ihnen die 100 schönsten Blütenstars auf einen Blick.

Garten **EXTRA: Blühkalender**  
+ passende Bestellangebote im Online-Shop

Jetzt aussäen: Schöne Sommerblüher für Beete und eigene Sträuße

www.mein-schoener-garten.de  
**mein schöner Garten**  
APRIL 2025 | EUROPAS GRÖSSTES GARTENMAGAZIN | 4,90€



Die besten  
Küchenkräuter  
für Genießer

Lieblingsplätze  
im Frühling:  
So wird Ihre Sitzcke  
zum Blickfang

Trendiger Thymian  
für Beet & Topf

12 Seiten

Gartenpraxis  
im April

- Erste Kübelpflanzen dürfen ins Freie umziehen
- Blühende Beeteinfassungen mit Lavendel und Co.
- Effektiv: Diese Nützlinge helfen gegen Blattläuse

Bienenfreundlicher Gartenstar

**Zierlauch**  
blüht bis zum Sommer

GRATIS  
VERSAND  
Aktionscode:  
GARTEN\*

Ab  
7. März  
im Handel!

Garten  
shop

ALLES FÜR DEINEN GARTEN. UND FÜR DICH.

Hier geht's direkt zum Abo:



garten-abo.de

# Der Nase nach

Sein unverkennbarer Duft verrät uns im Wald und in der Küche: Der Frühling ist da! Nutzen wir die kurze Saison und genießen das Wildkraut als Suppe, Auflauf, Cordon bleu oder Dip



## **Garnelen auf Bärlauch-Feta-Creme mit Salat und Mandelschaum**

Mit Garnelen hat man auf die Schnelle was Feines auf dem Teller. Wie wunderbar, dass cremiger Dip und nussiges Schäumchen auch ruckzuck was hermachen.

**Rezept Seite 113**





The image shows a top-down view of a dining table. Two large, light-colored ceramic bowls with a rustic, textured rim are filled with a vibrant green soup. The soup is garnished with strips of crispy guanciale and fresh green herbs. A silver spoon is placed in each bowl. To the right, a clear glass is filled with the same green soup, garnished with a slice of lime. The table surface is a light-colored, weathered wood. A green cloth is partially visible on the left side.

## Bärlauchsuppe mit Guanciale und Kokos-Gremolata

Speck und Bärlauch setzen kernige Akzente, Kokos lockert mit Petersilie und Limette auf. Cremig, leicht und angenehm würzig schmeckt der Frühlingsbote unter den Suppen. **Rezept Seite 114**



**Kartoffel-Bärlauch-  
Auflauf mit Bimi und  
Walnüssen**

Den ganzen Winter haben sich Kartoffeln auf diesen Moment gefreut: in Bärlauch-Sauce baden, mit Bimi flirten und mit Parmesan und Comté Frühlingsgefühle wecken. Rezept Seite 114

## **Cordon bleu mit Bärlauchpanierung und Rote-Bete-Salat**

Kalbsschnitzel mit Bärlauch-Brösel zu panieren und mit Prosciutto, Bacon und Fontina zu füllen ist eine besonders geschmackvolle Idee. Rote Bete und Dill-Joghurt passen perfekt dazu.

**Rezept rechts**



## Cordon bleu mit Bärlauchpanierung und lauwarmem Rote-Bete-Salat

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### ROTE-BETE-SALAT

- 400 g Rote Beten
- 2 Schalotten (à 30 g)
- 10 g Bärlauch
- 2 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- ½ Kopfsalat

### DILL-JOGHURT

- 4 Stiele Dill
- 200 g Joghurt
- 1 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

### CORDONS BLEUS

- 20 g Bärlauch
  - 50 g Semmelbrösel
  - 4 Kalbsschnitzel (à 140 g; küchenfertig)
  - 80 g Fontina-Käse
  - Salz • Pfeffer
  - 4 Scheiben Prosciutto cotto (dünn geschnitten)
  - 8 Scheiben Bacon
  - 30 g Weizenmehl (Type 405)
  - 2 Eier (Kl. M)
  - 150 g Butterschmalz
- Außerdem: Plattiereisen

1. Für den Salat Rote Beten in einem Topf mit Wasser bedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 30–40 Minuten kochen. Abgießen, kurz auskühlen lassen, schälen und in feine Spalten schneiden.

2. Für den Joghurt Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Mit Joghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren und bis zum Servieren kalt stellen.

3. Für die Cordons bleus Bärlauch putzen, waschen und trocken schütteln. Paniermehl und Bärlauch in einem Standmixer fein mixen. Kalbsschnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Plattiereisen dünn plattieren. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Käse in 4 längliche Scheiben schneiden. Je 1 Scheibe Schinken mit 1 Scheibe Käse belegen und Käse darin einschlagen. Auf jeweils die untere Hälfte des Schnitzels legen, die obere Hälfte darüberlegen und die Ränder gut andrücken.

4. Mehl, grüne Semmelbrösel und Eier getrennt in je eine Schale geben. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Schnitzel im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Durch das Ei ziehen, in den Bröseln wenden, Brösel leicht andrücken. Cordons bleus bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

5. Für den Salat Schalotte halbieren und in feine Streifen schneiden. Bärlauch putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und rote Bete darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Schalotten zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Bärlauch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. In eine Schüssel geben und abdecken.

6. Butterschmalz in einer weiteren Pfanne zerlassen, Cordons bleus hineingeben und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 6–8 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

7. Kopfsalat putzen, waschen, klein zupfen und trocken schleudern. Cordons bleus mit Rote-Bete-Salat und Dill-Joghurt auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 51 g E, 43 g F, 25 g KH = 715 kcal (2996 kJ)



## Garnelen auf Bärlauch-Feta-Creme mit Salat und Mandelschaum

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 40 g Bärlauch
- 150 g cremiger Feta-Käse
- 4 El Joghurt
- 5 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- ½ rote Chilischote
- 20 Garnelen (ohne Kopf und Schale; küchenfertig; à 25 g)
- 6 Stiele Zitronenthymian
- 80 g Wildkräutersalat
- 50 g Rauchmandeln
- 150 ml Mandelmilch

1. Bärlauch putzen, waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Feta-Käse grob zerbröseln. Bärlauch, Feta, Joghurt, 2 El Olivenöl, Salz und Pfeffer in einen Blitzhacker geben und cremig mixen. Creme bis zum Servieren kalt stellen.

2. Knoblauchzehen mit dem Messerrücken andrücken. Chilischote waschen und trocken tupfen. Garnelen trocken tupfen und falls nötig Darm entfernen.

3. Restliches Olivenöl (3 El) in einer Pfanne erhitzen und Garnelen darin bei mittlerer bis starker Hitze 1–2 Minuten braten. Knoblauch, Chili und Thymian zugeben und ca. 2 weitere Minuten braten. Von der Herdplatte nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

4. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Mandeln grob hacken. Mandelmilch leicht erwärmen, mit Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben, mit einem Stabmixer leicht aufschäumen.

5. Bärlauchcreme auf Tellern verstreichen und je 5 Garnelen und Salat darauf verteilen. Mit Mandelmilchschaum und etwas Öl aus der Pfanne beträufeln. Rauchmandeln und Pfeffer darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 33 g E, 31 g F, 5 g KH = 446 kcal (1865 kJ)



TOM PINGEL

»e&t«-Koch

„Anstatt Fontina-Käse schmeckt Bergkäse oder Gruyère auch hervorragend im Cordon bleu.“



Foto Seite 110

## Bärlauchsuppe mit Guanciale und Kokos-Gremolata

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### SUPPE

- 2 Zwiebeln (à 100 g)
- 200 g mehligkochende Kartoffeln
- 300 g Knollensellerie
- 1 El Butter (10 g)
- 1 El Zatar (nordafrikanische Gewürzmischung)
- Salz • Pfeffer
- 200 ml trockener Weißwein
- 200 ml Schlagsahne
- 800 ml Gemüsebrühe
- 160 g Bärlauch

1. Für die Suppe Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Kartoffeln und Sellerie putzen, waschen, schälen und grob würfeln. Butter in einem großen Topf zerlassen und Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten unter Rühren farblos dünsten. Mit Zatar, Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Sahne und Gemüsebrühe auffüllen und offen bei milder Hitze ca. 25 Minuten kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

2. Für die Gremolata Kokoschips in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und in einem Blitzhacker kurz mixen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Limetten heiß abspülen, trocken reiben, Schale fein abreiben. Limette halbieren und 2 El Saft auspressen. Alle Zutaten in einer Schale mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und abschmecken. Gremolata bis zum Servieren zugedeckt beiseitestellen.

3. Guanciale in feine Streifen schneiden. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und Speck darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden.

4. Bärlauch putzen, waschen und trocken schütteln und zusammen mit der Suppe in einem Standmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Suppe auf vorgewärmte Suppenteller verteilen, mit Guanciale, Gremolata und Petersilie garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 9 g E, 38 g F, 15 g KH = 462 kcal (1934 kJ)

### GREMOLATA

- 30 g Kokoschips
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 1 Bio-Limette
- 3 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer

### GARNIERUNG

- 100 g Guanciale (luftgetrockneter Speck aus der Schweinebacke; ersatzweise durchwachsener Speck)
- 4 Stiele glatte Petersilie



Foto Seite 111

## Kartoffel-Bärlauch-Auflauf mit Bimi und Walnüssen

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 600 g kleine festkochende Kartoffeln
  - Salz
  - 400 g Bimi (ersatzweise wilder Brokkoli)
  - 40 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
  - 50 g Comté
  - 1 El Butter (10 g)
  - 1 TI Weizenmehl (Type 405)
  - 200 ml Milch
  - 100 ml Schlagsahne
  - Pfeffer
  - Muskatnuss
  - 60 g Bärlauch
  - 40 g Walnusskerne
  - 1 rote Pfefferschote
  - 2 El Zitronenöl
  - 2 El Olivenöl
  - 1 El Zitronensaft
- Außerdem: Auflaufform (22 x 30 cm)**

1. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 10–12 Minuten knapp gar kochen. Inzwischen Bimi putzen und in einem weiteren Topf mit kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen und halbieren.

2. Parmesan und Comté fein reiben und mischen. Butter in einem Topf zerlassen. Mehl zügig einrühren und 30 Sekunden dünsten. Mit Milch und Sahne aufgießen und unter Rühren aufkochen lassen. Offen bei milder bis mittlerer Hitze 2–3 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat abschmecken.

3. Bärlauch putzen, waschen und trocken schütteln. Béchamelsauce nach der Kochzeit in einem Standmixer mit der Hälfte des Käses und 40 g Bärlauch fein mixen. Die Hälfte der Béchamel in einer Auflaufform verteilen. Kartoffeln und Bimi darauf verteilen, mit der restlichen Sauce beträufeln und mit dem restlichen Käse (45 g) bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen.

4. Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und hacken. Pfefferschote waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Restlichen Bärlauch (20 g) fein schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mit Zitronen-, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit Walnuss-Bärlauch-Öl beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Backzeit 20 Minuten

**PRO PORTION** 15 g E, 35 g F, 25 g KH = 495 kcal (2078 kJ)

*„Zitronenöl lässt sich durch etwas Öl mit frischem Zitronenabrieb ersetzen.“*

»e&t«-Koch Tom Pingel

# Buona Pasqua

Ostern auf Italienisch: In unserem Weinpaket gibt es diesmal drei echte Klassiker, die die Vielfalt entlang des Stiefels schmeckbar machen: vom Gardasee über die Toskana bis nach Apulien



Je zwei  
Flaschen  
für 69,50 statt  
100,80 Euro\*

[www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken](http://www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken)

**1 Poggio al Tesoro „Livrone“ 2022**  
Ein intensiv rot- und schwarzfruchtiges Bouquet sowie Noten von Milchsokolade und ein Hauch Mokka prägen die vollmundige Cuvée aus Merlot und Cabernet Sauvignon. 19,80 Euro

**2 Ripa di Sotto Primitivo „collezione privata“ 2023** Gaumenschmeichler mit Barriquereife: fruchtintensiv mit Kirsch- und Erdbeertönen, mit feinen Tanninen unterlegt, und begleitet von einer angenehmen Fruchtsüße. 14,80 Euro

**3 Malavasi Lugana „Camilla selezione privata“ 2023** Klassischer Lugana vom Gardasee: saftig und mit cremigem Schmelz, begleitet von Stein- und Kernfruchtaromen und feiner Kräuterwürze. Perfekt zu Fischgerichten. 15,80 Euro

\*Das 6er-Set mit je 2 Flaschen kostet 69,50 Euro (statt 100,80 Euro). Versandkosten 6,90 Euro, ab 120 Euro Bestellwert versandkostenfrei. Exklusiv über [www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken](http://www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken) oder über die kostenlose Hotline 0800 72 33 974

# Die Rückkehr der Linse

Im Landschaftsschutzgebiet Lange Berge, Oberfranken, Landkreis Coburg, baut Thomas Wank vor allem alte Getreidesorten in Bioqualität an. Er hat sich aber auch der Linse angenommen, einem gefragten, aber in Deutschland kaum noch kultivierten Gewächs

TEXT CAROLA RÖNNEBURG

Heimische Getreide und  
Hülsenfrüchte: Ur-Dinkel,  
Durum-Hartweizen und  
grüne Linsen vom  
Familienbetrieb  
Bio-Kultur Lange Berge

**N**ördlich von Coburg erstreckt sich eine beachtliche Hügelkette, die bis nach Thüringen hineinreicht: die Langen Berge.

In diesem Gebiet kaufte der bayerische Landesbund für Vogel- und Naturschutz (LBV) Ende der 1990er-Jahre große Flächen, mit dem Ziel, verschiedene Biotop miteinander zu verbinden und so bedrohte Arten und seltene Kulturpflanzen zu erhalten.

Thomas Wank, gelernter Landwirt mit eigenem Betrieb in Meeder bei Coburg und Besitzer einer Schafherde, hatte da schon längst umgesattelt und führte ein Speditionsunternehmen – die konventionelle Landwirtschaft brachte einfach nicht genug ein. Doch als der LBV Fachleute suchte, die Ackerflächen naturnah bewirtschaften und alte Getreidesorten anbauen wollten, beteiligte er sich nebenberuflich gemeinsam mit zwei weiteren Landwirten am Naturschutzprojekt.

Die Arbeit sah nun ganz anders aus als früher: Ackerwildkräuter zum Beispiel wurden nicht chemisch bekämpft, sondern durften sich entfalten. Und Wank entdeckte seine Liebe zu einer der ältesten kultivierten Getreidearten, dem Emmer. Außerdem konnten seine Schafe, die in der Gegend Weideflächen kurzhalten, ihren Beitrag leisten. Sie grasten die schützenswerten Wiesen, sogenannte Magerrasenflächen, ab. „Meine Schafe dienen nicht der Fleischerzeugung“, betont Wank, das ist ihm wichtig. „Die werden bei mir einfach alt.“

Neben Emmer und Einkorn, beide unter anderem Bioland-zertifiziert, säte Wank auch Linsen aus, ursprünglich als Stickstoffsammler, die den Boden für die nachfolgende Kultur auf dem Feld, z.B. Emmer, anreichern. Zudem sind Linsen, wie Hülsenfrüchte im Allgemeinen, wichtige pflanzliche Eiweißlieferanten – ein Wissen, das früher selbstverständlich genutzt wurde. Bis in die 1950er-Jahre wurden in der Gegend Linsen angebaut, sagt Wank. „Noch heute kommen bei uns an Heiligabend und Silvester Linsen auf den Tisch, weil sie symbolisch für Geld und eine gute Zukunft stehen.“ Traditionell übrigens mittags, oft als Suppe, sodass der ober-



Halten heimische Feldfrüchte hoch: Landwirt Thomas Wank (Mitte) und seine Mitstreiter Tochter Stefanie Schwesinger, Robin und Gerd Jugenheimer, Marc Schwesinger mit Tochter und Jan Truckenbrodt (v. l.)

## Die heimischen Hülsenfrüchte gerieten in Vergessenheit

fränkische Appetit auf eine reichhaltige Mahlzeit am Abend ungebremst bleibt.

Der Linsenanbau war ein mühsames Unterfangen. „Bei den ersten Ernten kam oft gerade so viel zurück, dass es für eine neue Aussaat reichte.“ Das liegt auch daran, dass die zarte Pflanze schlecht allein gedeihen kann. Sie benötigt eine sogenannte Stützfrucht: Diese Mitbewohnerin im Acker sorgt zunächst durch das eigene Wachstum dafür, dass die Linse nicht mit Unkraut

konkurrieren muss. Später hält die Stützfrucht die filigranen Stiele der Linse aufrecht, wenn diese, beladen mit Samenhülsen, sich eigentlich gern dem Boden zuneigen möchten – ein kräftiger Regen kann dann alles verderben. Leindotter eigne sich sehr gut als Stützfrucht, sagt Wank, aber auch Nackthafer. „Entscheidend ist, dass beide Pflanzen zum selben Zeitpunkt erntereif sind.“ Aber falls das gelingt, wie sortiert man alles wieder auseinander?

Erst 2017 fand Wank einen Betrieb, der dies bewerkstelligen konnte, allerdings weit entfernt. So kam es zum nächsten Schritt, zusammen mit Gerd Jugenheimer. Im kleinen Ahlstadt, das zu Meeder gehört, steht seit vier Jahren eine sogenannte Reinigungsanlage auf einem Gerüst, um die sich Jugenheimers Sohn Robin und dessen alter Schulfreund

Jan Truckenbrodt kümmern – ebenfalls nebenberuflich, die beiden Mittdreißiger sind Maschinenbauer.

Sie werfen die Anlage an. Die dröhnt und klappert leiser als erwartet, aber das Gerüst vibriert. Truckenbrodt erläutert den Ablauf. Grüne Linsen und beispielsweise Nackthafer nehmen einen gemeinsamen Weg über einen Siebreiniger, der die Feinteile absaugt, und landen anschließend im sogenannten Trieur, einem waagrecht rotierenden Zylinder, der mit Mulden ausgestattet ist. „Hier legt sich die Linse in die runde Form, während sich das lange Haferkorn nicht halten kann.“ So vorsortiert, geht die Ernte noch durch einen Gewichts- ausleser, der schwere und leichte Objekte voneinander trennt, wozu auch Steinchen gehören können. Das Herzstück der Anlage übernimmt schließlich

## Hafer und Linsen werden erst nach der Ernte getrennt

den letzten Schliff: Der Farbsortierer scannt alles auf Farbe und Form, letzte unerwünschte Objekte können am Bildschirm definiert werden. Am Ende finden sich Linsen und Nackthafer sauber getrennt in riesigen Säcken wieder.

Die Linsen aus den Langen Bergen sind übrigens winzig – die grünen bedecken zu elft eine 1-Cent-Münze – und sind in knapp einer halben Stunde gekocht. Sie sind nicht mehlig wie die



**1** Langer Atem: Thomas Wank begann 1998 mit dem Wiederaufbau heimischer Linsen. Inzwischen erntet er genug zur Vermarktung  
**2** Zartes Pflänzchen: Linsen benötigen Stützfrüchte, z.B. Nackthafer, um unbeschadet auszureifen  
**3** Gemeinsame Technik: Die gemischt geernteten Hülsen- und Stützfrüchte werden in einer Reinigungsanlage getrennt und nach Farbe, Gewicht und Größe sortiert

vergleichsweise großen Teller- oder Berglinsen aus dem Supermarkt, schmecken nussig und haben Biss. Wank rechnet nach. 1998 hat er mit dem Linsenanbau begonnen, erst nur mit den schwarzen, seit vier Jahren baut er auch grüne an. „Mir wird gerade klar, dass es über 20 Jahre gedauert hat, bis sie in den Verkauf kamen.“ Wie gut, dass es nebenberufliche Landwirte mit langem Atem gibt.  
[www.biokultur-lb.de](http://www.biokultur-lb.de)

Landschaftsschutz  
verträgt Landwirtschaft:  
Getreidefelder bei  
den Langen Bergen bei  
Oettingshausen in  
Oberfranken



## Ravioli mit Garnelenfüllung, Tomatenbutter und Forellenkaviar

Pasta am Stück: Insgesamt 18 Portionen der Garnelen-Frischkäse-Füllung verstecken sich zwischen den Pastaplatten. Dazu servieren wir eine intensive Tomatensauce und schwarzen Forellenkaviar als Topping. **Rezept Seite 122**



Der  
Pasta-Trend  
Folge 4

# Im Großen und Ganzen

Als Spielwiese für verschiedenste Füllungen ist frischer Nudelteig unschlagbar. Dass sich jedoch auch die Form innovativ verändern lässt, beweist unser Koch mit seiner Ravioli-Platte

# Ravioli mit Garnelenfüllung, Tomatenbutter und Forellenkaviar

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

## TEIG

- 40 g Semola (doppelt gemahlener Hartweizengrieß) plus etwas zum Bearbeiten
- 50 g Pastamehl (Typo 00)
- 1 Ei (Kl. S) • 1 TI Olivenöl
- Salz

## FÜLLUNG

- ½ Bio-Zitrone
- 100 g rohes Garnelenfleisch
- 1 Ei (Kl. M)
- 30 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 El geriebener Meerrettich
- Salz • Pfeffer

## SAUCE

- 6 Stiele Estragon
  - 100 g halbtrocknete Tomaten (in Öl)
  - 4 El Butter (40 g)
  - 1 El Honig
  - Salz • Pfeffer
  - 4 El schwarzer Forellenkaviar (ersatzweise klassischer Forellenkaviar)
- Außerdem: Nudelmaschine, Ravioli-Form mit mindestens 18 Vertiefungen, Rollholz, Spritzbeutel. (evtl. gewelltes Teigrädchen) Z.B. über <https://pastagrande.de/>

1. Für den Teig Semola, Mehl, Ei, Olivenöl, 1 Prise Salz und 1 El kaltes Wasser in einer Schüssel geschmeidig glatt verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für die Füllung inzwischen Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Saft aus 1 Zitronenhälfte (2 El) auspressen. Garnelen trocken tupfen und grob schneiden. Ei trennen, Eiweiß kühl stellen. Zitronenschale, 1 El Zitronensaft (restlichen Zitronensaft für die Sauce verwenden), Eigelb, Garnelenfleisch und Frischkäse in einen Blitzhacker geben und kurz fein mixen. Masse mit Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen, in einen Spritzbeutel füllen und kalt stellen.
3. Nudelteig halbieren, Teigstücke auf einer leicht mit Semola bestreuten Arbeitsfläche zunächst flach drücken. Nacheinander mit der glatten Walze der Nudelmaschine zu 2 dünnen Bahnen à 1 mm Dicke ausrollen. Teigbahnen in je 2 ca. 15x30 cm große Rechtecke schneiden. Die Ravioli-Form mit etwas Semola austreuen. Eine Teigbahn so auf die Form legen, dass 18 Mulden bedeckt sind, Teig leicht in die Vertiefungen drücken. Jeweils etwas Garnelenfüllung in die Mulden spritzen (Bild 1). Eine weitere Teigbahn mit restlichem Eiweiß dünn bepinseln. Mit der bestrichenen Seite auf die Füllung legen (Bild 2). Mit dem Rollholz darüberrollen und leicht andrücken. Ravioli im Ganzen vorsichtig aus der Form stürzen. Mit den restlichen beiden Nudelplatten, Füllung und Eiweiß eine weitere Ravioli-Platte zubereiten.
4. Für die Sauce Tomaten abtropfen lassen, 2 El Öl auffangen. Tomaten sehr fein schneiden. Butter und Tomatenöl (2 El) in einer großen Pfanne erhitzen. Tomaten darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Honig und restlichen Zitronensaft (1 El) zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Für die Pasta reichlich Salzwasser in einem breiten flachen Topf oder Bräter aufkochen. Ravioli-Platten darin ca. 5 Minuten garen. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Estragon, 2 El Forellenkaviar und 4 El vom Nudelkochwasser zu den Tomaten geben. Ravioli-Platten mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und tropfnass zur Tomatenbutter geben. Alles vorsichtig durchschwenken. Ravioli, Tomatenbutter und restlichen

Kaviar (2 El) auf vorgewärmten Platten oder tiefen Tellern anrichten. Nach Belieben mit Estragonblättern und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Wartezeit 45 Minuten  
**PRO PORTION** 33 g E, 43 g F, 47 g KH = 732 kcal (3066 kJ)



Pastaplatte auf die mit Semola ausgestreute Form legen und vor dem Füllen den Teig sacht in die Vertiefungen drücken. Dabei darauf achten, dass der Teig nicht einreißt. Dann jeweils knapp 1 TI Füllung mit leichtem Druck in die Mulden spritzen.



Damit die Teigbahnen gut miteinander verkleben, zunächst eine weitere Pastaplatte dünn mit Eiweiß bestreichen. Mit der bestrichenen Seite, möglichst ohne Lufteinschlüsse, passgenau auflegen. Mit dem Rollholz leicht darüberrollen und andrücken.



Eine Ravioli-Form macht's möglich: Nudelteig und Füllung lassen sich damit sehr präzise verarbeiten, das Ergebnis sind formschön gefüllte Nudeltäschchen, die auch weniger Geübten gelingen

Neue Serie  
Folge 4

# Piemont

Mit dem Barolo beheimatet das Piemont einen der edelsten Rotweine der Welt. Aber auch in der zweiten Reihe finden sich Weine mit großem Charakter – zu bezahlbaren Preisen



## WICHTIGE WEINORTE

Wer über den Weinbau im Piemont spricht, kommt an Barolo nicht vorbei: Die Weinberge rund um das Dorf bringen einige der komplexesten und langlebigsten Weine der Welt hervor. Wie auch das nahe gelegene Barbaresco hat es keine 1000 Einwohner, ist aber als Sehnsuchtsort für Weinliebhaber ein Pflichtbesuch für einen kleinen Spaziergang. Kulinarik von Weltrang findet sich auch in den etwas größeren Orten Alba und Bra: Während Alba weltweit für seine Trüffel bekannt ist, kann Bra mit großartigen Käseereien und der renommierten Slow-Food-Universität aufwarten, einem internationalen Thinktank der nachhaltigen Esskultur. Auch Asti ist mit ewigen historischen Sehenswürdigkeiten und einem großen gastronomischen Angebot gesegnet. Die piemontesische Weinkultur lässt sich in allen Orten auskosten.

**KURZ & KNAPP**

*Barolo, Barbaresco, Asti, Alba, Bra*

## LEGENDÄRE WEINGÜTER

Es herrscht wahrlich kein Mangel an ikonischen Erzeugern im Piemont – bedauerlicherweise spielen ihre Weine auch preislich in der obersten Liga. Giacomo Conterno hat mit seinem „Monfortino“ mutmaßlich den Goldstandard für klassischen Barolo gesetzt, während Angelo Gaja als Aushängeschild für Barbaresco gilt. In einer ähnlichen Liga spielen die Weine von Giuseppe Rinaldi, die auch für ihren traditionell naturnahen und handwerklichen Ansatz geschätzt werden.

**KURZ & KNAPP**

*Giacomo Conterno, Angelo Gaja, Giuseppe Rinaldi*

## KLIMA & TERROIR

Klimatisch kann es im Piemont durchaus rau zugehen, wovon die Weine aber durchaus profitieren. Niederschläge werden von den Bergen im Norden gut abgehalten. Die meisten Weinberge befinden sich in den Gebirgsausläufern, wobei vor allem Weine aus höheren Lagen langsam reifen – insbesondere der Barolo erhält dadurch seine unvergleichliche Komplexität. Während in Barolo vor allem Kalkmergel- und Tonböden für eine gewisse Wucht sorgen, zeigen sich Barbaresco-Weine von sandigeren Böden oft fruchtiger und zugänglicher.

**KURZ & KNAPP**

*Kalkmergel-, Ton- und sandige Böden, gemäßigtes Klima*

## DIE REBSORTEN

Barolo und Barbaresco werden aus Nebbiolo gekeltert. Lassen Sie sich nicht täuschen: Hinter der blassen Farbe der Traube verstecken sich kerniger Gerbstoff, animierende Säure und viel Volumen – Merkmale, die den Weinen ihre Langlebigkeit verleihen. Ein komplex rotfruchtiges Bouquet mit floralen und würzigen Noten zeigt Nebbiolo schon im Basisbereich. Fruchtiger und samtiger zeigen sich Barbera und Dolcetto, die schon im jungen Zustand viel Freude machen. Beim Weißwein dominieren Arneis mit feiner Kernfrucht und leichter Nussigkeit sowie Moscato bianco, aus dem der sehr leichte, fruchtsüße Schaumwein Moscato d’Asti erzeugt wird.

### KURZ & KNAPP

*Nebbiolo, Barbera, Dolcetto, Arneis, Moscato bianco*



## WEINTIPPS

Mit purer, herrlich saftiger Kirschfrucht zeigt sich der Loreto von Molino besonders freundlich. Wozu Nebbiolo schon in der Basis fähig ist, wird beim „Torretta“ von Porello klar: Er punktet mit Himbeer- und Erdbeernoten, feiner Pfeffrigkeit und straffem Tannin. In der Spitze spielt der Barolo von den Fratelli Alessandria: Mit satter Frucht zwischen Sauerkirsche und Walderdbeere, würzigen Noten von Pfeffer und Süßholz und einem robusten Tanningerüst wird er zum Wein für besondere Momente.



Molino Barbera d’Asti „Loreto“ 2023, 14,50 Euro, über [shop.weinamlimit.de](http://shop.weinamlimit.de)



Marco Porello Roero „Torretta“ 2022, 16,95 Euro, über [www.pinard-de-picard.de](http://www.pinard-de-picard.de)



Fratelli Alessandria, Barolo del Comune di Verduno 2019; 55 Euro, über [www.gute-weine.de](http://www.gute-weine.de)

## SPEISEN & SPEZIALITÄTEN

Wer abnehmen möchte, bleibt dem Piemont besser fern. Typisch für Norditalien wird hier eher mit Butter als mit Olivenöl gekocht. Nebbiolo gilt als perfekter Begleiter für den weißen Alba-Trüffel, die große Spezialität der Region. In der Trüffelsaison verfeinert er Risotti, die schwer eigelblastige Pasta Tjarin, mit Fleisch gefüllte Agnolotti oder Carne cruda, eine Art piemontesisches Tatar mit Zitrone. Für das edle Brasato al Barolo wird Rinder-schulter gleich in reichlich Wein geschmort. Neben Wein und Trüffeln ist die Region vor allem für Haselnüsse, verschiedene Käsesorten und Schokolade in höchster Güteklasse bekannt.

### KURZ & KNAPP

*Trüffel, Haselnüsse, Tjarin, Carne cruda, Agnolotti, Brasato al Barolo*

# Diebische Freude

Zwei Hamburger begeben sich mit ihrem Film auf die Spuren eines irischen Meisterdiebs – den passenden Drink liefern sie gleich mit

## The Celebrated Barrington

★ EINFACH, RAFFINIERT

Für 1 Glas

- 1 Würfel Rohrohrzucker
- 7 Tropfen Peychaud's Bitters
- 2 cl Quittengeist • 100 ml Champagner
- 1 Eiswürfel • 3 Tasmanische Pfefferbeeren (z. B. über [www.gewuerzland.com](http://www.gewuerzland.com))

**1.** Zuckerwürfel mit Bitters tränken und in eine große Sektkelch geben. Erst den Quittengeist zugeben, dann mit Champagner aufgießen.

**2.** Eiswürfel vorsichtig ins Glas gleiten lassen, Pfefferbeeren mit ins Glas geben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten

**PRO PORTION** 0 g E, 0 g F, 18 g KH = 172 kcal (718 kJ)

**Cineastisches** ist in an dieser Stelle eher selten zu sehen. Wenn jedoch die Hamburger Künstler Matthias Meyer und Alexander Rischer einen Film veröffentlichen, der einen direkten Bezug zu einem Champagner-Cocktail mitbringt, machen wir gern eine Ausnahme. „The Ballad of George Barrington“ rekonstruiert den nebulösen Lebensweg der gleichnamigen historischen Figur, die in der britischen Adelsgesellschaft des 18. Jahrhunderts als Taschendieb zu zweifelhaftem Ruhm gelangte, um schließlich als Polizeichef im australischen Parramatta zu enden. Im Rahmen des Films entwickelte Bartender Oliver Holzweißig den „Celebrated Barrington“-Cocktail, in dem Persönlichkeitsmerkmale des Protagonisten aufgegriffen werden: Tasmanischer Pfeffer steht für das Weltgewandte, Quittengeist für das Bodenständige und Champagner für die gehobene Gesellschaft, in der Barrington sich bewegte. Heraus kommt ein feiner, aromatisch komplexer Drink, der die vielen Gesichter seines Namensgebers angemessen widerspiegelt. Mehr Infos unter: [www.georgebarrington.com](http://www.georgebarrington.com)



BENEDIKT ERNST »e&amp;t«-Redakteur

# Bens Beste

Bittersüße Aperio-Limonade, komplexer Poiré aus Schwarzwälder Mostbirnen, Weißweine von einer schwer getroffenen Insel und Bio-Brandy aus dem Rheingau – so würde unser Getränke-Redakteur einen langen Frühlingsabend begleiten



## IN BITTERLAUNE

In Italien ist Chinotto ein Klassiker – kein Wunder, denn die feine Bitterorangen-Limonade erfrischt und regt den Appetit an. Die Variante von Aqua Monaco punktet mit einem Schuss Mandarine und wenig Zucker. 2,19 Euro, über [shop.aquamonaco.com](http://shop.aquamonaco.com)

## FEIN VEREDELT

Mostbirnen haben es am Markt schwer. Gut, dass es Hersteller wie 1785 Cider gibt, die die vielschichtigen Aromen in Form von fein perlenden Poirés wie der Perry Cuvée herauskitzeln. 16 Euro, über [www.1785-cider.de](http://www.1785-cider.de)

## UNTERSTÜTZUNG IM GLAS

Wer von Katastrophen gebeutelte Weinregionen unterstützen will, kauft am besten ihre Produkte. Im Falle des von Erdbeben erschütterten Santorini erhält man dafür Assyrtiko von Weltrang: Der Thalassitis von Gaia (28,90 Euro, über [www.emporiomilos.de](http://www.emporiomilos.de)) punktet mit straffem Trinkfluss, intensiver Zitrusfrucht und feiner Salzigkeit. Daneben schafft der Kontarades von Santo (40 Euro, zzt. nur über [www.santowines.gr](http://www.santowines.gr)) den Spagat zwischen Frische und Cremigkeit, bei einem komplexen Bouquet von Steinfrüchten und Kräutern.

## IM BRENNGLAS

Mit Noten von Trockenfrüchten, Vanille und Karamell schmeckt der Rheingauer Artwerk-Brandy angenehm klassisch. Dass er aus Bio-Trauben gewonnen wird, ist selten gesehen und umso erfreulicher. 34,90 Euro, über [www.artwerk-brandy.de](http://www.artwerk-brandy.de)

*Schwedische  
Safran-Zuckerkringel*

Im Land der Hefeteilchen ist die Konkurrenz groß. Doch diese edlen Kringel können mit Mandelfüllung und Aprikosen-Zuckerkruste punkten. Rezept Seite 132

# SO KANN'S GEHEN

Ruhe, Wärme und Zeit – das sind die Zutaten für unser wunderbares Ostergebäck. Ob Gugelhupf, Plunder-Nester oder Brioche, unsere »e&t«-Bäckerin Lisa Niemann beweist einmal mehr ihr feines Händchen für Hefe



***Rübli-Gugelhupf mit  
gerührtem Hefeteig***

Möhren im Teig und Karamell-  
Buttercreme dazwischen – unser  
Prachtstück ist alles andere als  
gewöhnlich. Der weiche Teig wird  
nicht geknetet, sondern gerührt.  
**Rezept Seite 134**



## *Brioche Nanterre*

In einem Pariser Vorort wurden Teigkugeln nebeneinander in eine Kastenform gesetzt. Heute macht das die ganze Welt nach. Einfach, aber so gut! **Rezept Seite 135**





## Apfel-Butterkuchen mit Vanillepudding-Creme

Es duftet nach Butter. Dazu kitzeln Aromen von Vanille und Zimt in der Nase. Sieht man das Prachtstück dann auf dem Teller, ergibt alles Sinn. Rezept Seite 136



Foto Seite 128

## Schwedische Safran-Zuckerkringel

\*\* MITTELSCHWER

Für 12 Stück

### HEFETEIG

- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
- 50 g Zucker • 170 ml Milch
- ½ Würfel frische Hefe (21 g)
- 500 g Mehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Prise Salz
- ½ Tl gemahlener Kardamom
- 2 Eier (Kl. M)
- 125 g Butter (kalt)

### MANDELCREME-FÜLLUNG

- 100 g Butter (weich)
- 1½ El Puderzucker
- 1 Pk. Bourbon-Vanillezucker
- 65 g gemahlene Mandeln
- ½ Tl Speisestärke
- 1 Eigelb (Kl. M)

### ZUCKERKRUSTE

- 100 g Aprikosenkonfitüre
- 120 g Zucker

1. Safranfäden in einem Mörser fein stoßen. Zucker zugeben und mischen. Milch in einem Topf lauwarm erwärmen und Topf vom Herd nehmen. Safran-Zucker zugeben und verrühren. Hefe hineinbröseln und darin auflösen, ca. 10 Minuten ruhen lassen.
2. Mehl, Salz, Kardamom in die Schüssel der Küchenmaschine geben. Eier und Hefemilch zugeben und mit den Knethaken der Küchenmaschine auf kleinster Stufe ca. 3 Minuten zu einem Teig kneten. Butter in Würfel schneiden, zugeben und den Teig weitere 5 Minuten auf mittlerer Stufe kneten. Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, mit den Händen kurz durchkneten und zu einer Kugel formen. Teig in eine Schüssel legen, mit einem feuchten Küchentuch bedecken, an einem warmen Ort ca. 1 Stunde ruhen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.
3. Für die Füllung inzwischen 80 g Butter mit den Quirlen des Handrührers weiß aufschlagen. Puder-, Vanillezucker, Mandeln und Stärke unter die Butter rühren. Eigelb unterrühren. Creme beiseitestellen. Restliche Butter (20 g) in einem Topf zerlassen.
4. Hefeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche erneut mit den Händen kurz durchkneten, zu einem ca. 35x30 cm großen Rechteck ausrollen und die kürzere Seite nach unten ausrichten. Mit der zerlassenen Butter einpinseln. Auf die untere Hälfte des Rechtecks die Mandelcreme gleichmäßig verstreichen. Die obere Hälfte des Rechtecks dann auf die untere Hälfte klappen, sodass eine rechteckige Teigplatte (17,5x30 cm) entsteht.
5. Den Teig in 12 ca. 2,5 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen nun verzwirbeln, indem man jeweils die beiden Teigenden in die entgegengesetzte Richtung dreht. Die Teigstreifen werden länger und dünner. Die verzwirbelten Streifen jeweils zu einem Kringel formen und mit etwas Abstand zueinander auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche verteilen. Mit einem Geschirrtuch locker bedecken und weitere 30 Minuten gehen lassen.
6. Im vorgeheizten Backofen nacheinander auf der mittleren Schiene bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 20 Minuten goldgelb backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
7. Aprikosenkonfitüre mit 2 El Wasser in einem kleinen Topf auf der Herdplatte einmal aufkochen. Zucker in eine kleine Schüssel füllen. Die warmen Kringel mit der Konfitüre bepinseln. In den Zucker tauchen, sodass sie eine gleichmäßige Zuckerkruste bekommen. Die Safran-Kringel am besten frisch servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:45 Stunden plus Backzeit 20 Minuten plus

Gehzeit 1:40 Stunden

**PRO STÜCK** 7 g E, 20 g F, 52 g KH = 434 kcal (1819 kJ)

Foto rechts

## Himbeer-Plunder-Nester

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN

Für 14 Stück

### HEFETEIG (siehe Tipp Seite 134)

- 100 ml Milch
- ½ Würfel frische Hefe (21 g)
- 500 g Mehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 5 g Salz • 70 g Zucker
- 50 g Butter (weich)

### BUTTERPLATTE

- 250 g Butter (weich)
- 50 g Mehl (Type 550)

### VANILLE-CHANTILLY

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 200 g weiße Kuvertüre
- 1 Vanilleschote
- 700 ml Schlagsahne

### DEKO

- 1 Eigelb (Kl. M)
- 1 El Milch
- 600 g Himbeeren
- ½ Beet Honigkresse
- 150 g Himbeerkonfitüre (ohne Stückchen)
- 4 El Puderzucker

Außerdem: 14 Edelstahl-Backringe (10 cm Ø), 14 kleine Backförmchen (4,5 cm Ø), getrocknete Hülsenfrüchte zum Beschweren, 2 Einwegspritzenbeutel, Lochtülle (13 mm Ø)

1. Für den Hefeteig am Vortag Milch und 160 ml Wasser verrühren und lauwarm erwärmen, Hefe hineinbröckeln und unter Rühren auflösen. Mehl, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen und eine Mulde eindrücken. Hefemischung in die Mulde gießen und alles mit den Knethaken der Küchenmaschine ca. 3 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Butter zugeben und weitere 5 Minuten kneten, dann den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 2 Minuten mit den Händen kneten. Hefeteig in einer Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen, dann mit Frischhaltefolie bedecken und 1 Stunde kalt stellen.
2. Für die Butterplatte inzwischen Butter und Mehl mit den Knethaken der Küchenmaschine verkneten und zwischen 2 Lagen Backpapier zu einem Quadrat mit 24 cm Seitenlänge ausrollen oder auf einem Backpapier mit einer Palette zu einem Quadrat verstreichen. Butterplatte in das Papier einrollen und für 2 Stunden kalt stellen.
3. Für die Vanille-Chantilly inzwischen Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Kuvertüre fein hacken und in ein hohes Gefäß geben. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. 200 ml Sahne mit der Vanilleschote und dem Vanillemark in einem kleinen Topf aufkochen. 10 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb passieren, erneut erhitzen und die ausgedrückte Gelatine darin auflösen. Die heiße Sahnemischung über die Kuvertüre gießen, schmelzen lassen und mit dem Stabmixer fein mixen. Restliche Sahne (500 ml) zugeben und verrühren. Über Nacht mit Folie bedeckt kalt stellen.
4. Butterplatte ca. 5 Minuten vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen (sie sollte zum Ausrollen geschmeidig, aber nicht zu weich sein). Gekühlten Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und zu einem Rechteck von 48x24 cm ausrollen. Die Butterplatte mittig auf das Rechteck legen.
5. Teig von den Seiten über die Butter klappen. Die Kanten in der Mitte und rundum gut zusammendrücken (die Butterplatte muss vollständig im Hefeteig eingeschlossen sein). Teigstück um 90 Grad drehen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche gleichmäßig von der Mitte aus zu einem Rechteck von 50x24 cm ausrollen (die Butter soll sich gleichmäßig verteilen).



### *Himbeer-Plunder-Nester*

Die Zubereitung dieses Teiges ist ein Meisterwerk der Backkunst. Wer sich herantraut, wird belohnt und setzt dem Ganzen mit Vanille-Chantilly und Himbeeren noch eine Krone auf. **Rezept links**



6. Von der schmalen Seite aus  $\frac{1}{3}$  des Teigstücks von außen zur Mitte hin falten. Gegenüberliegendes Teigdrittel darüberklappen, sodass 3 Lagen entstehen („einfache Tour“). Teig leicht mit Mehl bestäuben, abgedeckt für 30 Minuten kalt stellen.

7. Kalten Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu den offenen Kanten hin erneut zu einem Rechteck von 50x24 cm ausrollen. Schritt 6 („einfache Tour“) wiederholen.

8. Teig erneut auf der bemehlten Arbeitsfläche zu den offenen Kanten hin auf 70x20 cm ausrollen. Teigenden zur Mitte hin Kante an Kante falten. Dann erneut zusammenklappen, sodass 4 Lagen entstehen („doppelte Tour“). Mit etwas Mehl bestäuben, in Frischhaltefolie einwickeln und über Nacht kalt stellen.

9. Am nächsten Tag den Teig 1 cm dick ausrollen. Mit einem runden Backring (10 cm Ø) 10 Kreise ausstechen und mit etwas Abstand zueinander auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen. Teigreste zusammenkneten und erneut 1 cm dick ausrollen und 4 Kreise ausstechen. Jeweils einen leicht gefetteten Backring um die Teigkreise legen. Zugedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

10. Eigelb mit Milch verquirlen und die Teiglinge einpinseln. Damit die Plunder eine leichte Mulde erhalten, jeden Teigling mit einer von außen gefetteten Backform (je 4,5 cm Ø; mit getrockneten Hülsenfrüchten gefüllt) mittig beschweren. Bleche nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen. Kleine Backformen vorsichtig entfernen und weitere 10 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und aus den Ringen lösen.

11. Chantilly mit dem Schneebesen der Küchenmaschine aufschlagen und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Himbeeren verlesen und Honigkresse vom Beet schneiden.

12. Konfitüre glatt rühren und in einen Spritzbeutel füllen. Die Spitze abschneiden und jeweils etwas Konfitüre in die Mulden der Nester spritzen. Vanille-Chantilly darafspritzen. Mit Puderzucker bestäuben, mit Himbeeren belegen. Mit Kresse bestreuen, erneut mit Puderzucker bestäuben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** am Vortag: 2 Stunden plus Gehzeit 4 Stunden plus Geh- und Kühlzeiten über Nacht

**ZUBEREITUNGSZEIT** am Serviertag: 1 Stunde plus Gehzeit 1 Stunde plus Backzeit 30 Minuten

**PRO STÜCK** 8 g E, 39 g F, 54 g KH = 622 kcal (2604 kJ)

**Tipp** Wer wenig Zeit hat, kann auch fertigen Plundernteig aus dem Kühlregal verwenden (z.B. „Croissant- & Plundernteig“ von Tante Fanny). 2 Plundernteige (à 36x24 cm) entrollen, die Platten übereinanderlegen und zu einem Rechteck à ca. 40x24 cm ausrollen. 8 Kreise (10 cm Ø) ausstechen. Teigreste verkneten erneut ausrollen und 2 weitere Kreise ausstechen. Jeweils einen leicht gefetteten Backring (10 cm Ø) um die Teigkreise legen und mit Schritt 10 fortsetzen.



Foto Seite 129

## Rübli-Gugelhupf mit gerührtem Hefeteig und Karamell-Buttercreme

\*\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 14 Stücke

### VORTEIG

- 225 ml Milch
- 1 Würfel frische Hefe (42 g)
- 100 g Zucker
- 200 g Mehl (Type 550)

### KARAMELL-BUTTERCREME

- 260 ml Milch
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 20 g Speisestärke
- 120 g Zucker
- 200 g Butter

### HAUPTTEIG

- 1 Bio-Orange (350 g)
- 100 g Möhren

- 140 g Butter (weich) plus etwas für die Form
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 3 Eier (Kl. M)
- 300 g Mehl (Type 550) plus etwas für die Form

### DEKO UND FÜLLUNG

- 100 g Zucker
- 4 El Marillenkonfitüre (ersatzweise Aprikosenkonfitüre)

Außerdem: Gugelhupf-Form (24 cm Ø), Einwegspritzbeutel, Rosettentülle (12 mm Ø)

1. Für den Vorteig am Vortag Milch lauwarm erwärmen. Hefe in der Rührschüssel der Küchenmaschine zerbröseln, Zucker und Milch zugeben und unter Rühren auflösen. Mehl zugeben und 5 Minuten intensiv einkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

2. Für die Karamell-Buttercreme inzwischen Milch in einem Topf aufkochen und vom Herd nehmen. Eigelb, Stärke und 3 El der heißen Milch glatt rühren. Zucker in einem zweiten Topf hellbraun karamellisieren. Mit der restlichen heißen Milch ablöschen und 4–5 Minuten einkochen lassen, bis sich der Zucker wieder gelöst hat und eine hellbraune Karamellmilch entstanden ist. Topf vom Herd nehmen. Eigelbmasse in die Karamellmilch einrühren. Masse unter Rühren erneut aufkochen und ca. 1 Minute unter Rühren kochen, bis sie eindickt. Pudding in eine Schale umfüllen und die Oberfläche sofort mit Frischhaltefolie bedecken, damit sich keine Haut bildet. Zimmerwarm abkühlen lassen und über Nacht kalt stellen.

3. Für den Hauptteig Orange heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen (ergibt ca. 80 ml Saft). Möhren waschen, schälen, fein raspeln und beiseitestellen. Butter, Zucker, Salz, Eier und Orangenschale in einer zweiten Rührschüssel mit dem Schneebesen der Küchenmaschine schaumig rühren. Vorteig und Mehl unterrühren, bis der Teig glatt ist. Möhren und 2 El Orangensaft unterrühren.

4. Teig in eine gefettete und leicht mit Mehl bestäubte Gugelhupfform füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 60–70 Minuten backen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

5. Am nächsten Tag Gugelhupf aus der Form stürzen. Restlichen Orangensaft (ca. 60 ml) in einem Topf erhitzen. Gugelhupf rundum mit Orangensaft tränken. Zucker auf einem Blech verteilen und den Gugelhupf vorsichtig darin wälzen. Gugelhupf vorsichtig mit einem Brotmesser waagrecht dritteln. Konfitüre glatt rühren und den unteren und mittleren Boden jeweils mit 2 El davon bestreichen.

6. Für die Karamell-Buttercreme die Butter mit dem Schneebesen der Küchenmaschine schaumig schlagen. Pudding glatt rühren, nach und nach unter die schaumige Butter rühren. Karamell-Buttercreme in einen Spritzbeutel mit Rosettentülle füllen und auf den untersten Boden rundum Rosetten aufspritzen. Den mittleren Boden auflegen und erneut Rosetten aufspritzen. Den letzten Boden auflegen. Gugelhupf 30 Minuten kalt stellen. In Scheiben schneiden und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus Backzeit 1 Stunde plus Kühlzeit über Nacht  
**PRO STÜCK** 7 g E, 23 g F, 62 g KH = 498 kcal (2085 kJ)

*„Wegen seines hohen Fett- und Eihalts ist die Konsistenz des Teiges weich. Er wird deshalb nicht geknetet, sondern gerührt.“*

»e&t«-Köchin Lisa Niemann



Foto Seite 130

## Brioche Nanterre

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Stücke

### BRIOCHE-TEIG

- 70 ml Milch (Zimmertemperatur)
- 15 g frische Hefe
- 375 g „Farine de gruau T45“ (franz. Spezialmehl; siehe Tipp 1) plus etwas zum Bearbeiten
- 3 Eier (KI. M)
- 3 g Salz • 50 g Zucker

- 175 g Butter (weich) plus etwas für die Form

### ZUM BESTREICHEN

- 1 Eigelb (KI. M)
- 1 TI Schlagsahne

**Außerdem: Kastenform (31 cm Länge)**

1. Für den Vorteig Milch in die große Rührschüssel der Küchenmaschine geben, Hefe darüber zerbröseln und in der Milch auflösen. Mehl sieben. 50 g des Mehls mit einem Schneebesen unter die Hefe-Milch rühren. Vorteig mit restlichem Mehl (325 g) bedecken und abgedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen.

2. Eier mit Salz und Zucker verrühren. Eiermischung zur Mehlmischung geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine 3 Minuten auf kleinster Stufe kneten, dann weitere 5 Minuten auf mittlerer Stufe kneten. Butter nach und nach in Flocken zugeben und weitere 5 Minuten auf mittlerer Stufe kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist (siehe Tipp 2). Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort (25–30 Grad) 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Dann 1 Stunde abgedeckt kalt stellen.

3. Brioche-Teig auf einer bemehlten Fläche kurz mit den Händen durchkneten und in 8 Portionen (à ca. 100 g) teilen. Teigstücke zu glatten Kugeln formen („rundschleifen“). Teigkugeln neben- und hintereinander in eine leicht gefettete und mit Backpapier ausgelegte Kastenform legen und abgedeckt 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

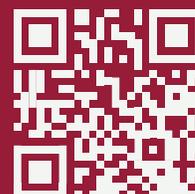


## Gaumenfreuden für Genießer

Es gibt sie noch: Genussorte, die das Landlust-Gefühl vermitteln. Mit ehrlicher, bodenständiger Küche. Herzliche Gastgeber, die Sie mit ihren Kochkünsten und mit ihrem liebevollem Service begeistern wollen.

Ein solcher Ort ist die **Kartause Ittingen** – ein ehemaliges Kloster in der Schweiz, das Selbstversorgung und Naturnähe auf besondere Weise lebt.

Dafür stehen unsere **Landlust Hotels**. Was sie auszeichnet und wo sie sich befinden, erfahren Sie auf der Seite [www.landlust-hotels.com](http://www.landlust-hotels.com). Lassen Sie sich inspirieren!



4. Eigelb mit der Sahne verquirlen, die Teigoberfläche damit dünn bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40–45 Minuten backen. Bei Bedarf nach ca. 25 Minuten bedecken, damit die Oberfläche nicht zu dunkel wird. Herausnehmen, in der Form lauwarm abkühlen lassen. Dann vorsichtig aus der Form lösen. Backpapier entfernen und Brioche am besten frisch und lauwarm servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden plus Backzeit 40 Minuten plus Gehzeit 3 Stunden

**PRO STÜCK** 8 g E, 21 g F, 41 g KH = 395 kcal (1658 kJ)

**Tipp 1** In Frankreich wird das Weizenmehl „Farine de gruau T45“ (über [www.franzoesischkochen.de](http://www.franzoesischkochen.de)) hauptsächlich für Gebäcke wie Croissants oder Brioche verwendet. Das Spezialmehl weist eine stabilere Glutenstruktur als herkömmliches Weizenmehl auf und wird für Rezepte, die eine starke Kleberstruktur und Elastizität erfordern, genutzt. Mit dem T45 erhält das Brioche eine besonders zarte, weiche, gleichmäßige Krume, die typisch für Brioche ist. Durch die Reinheit des Mehls werden unerwünschte Nebengeschmäcker vermieden, was den Geschmack von Butter und Eiern in den Vordergrund stellt.

**Tipp 2** Die lange Knetzeit ist entscheidend für die Entwicklung des Glutengerüsts und die Homogenität der Zutaten. Beim Kneten verbinden sich die Glutenproteine (Gliadin und Glutenin) im Mehl zu einem elastischen Netzwerk. Dieses Netzwerk ist wichtig, um den Teig dehnbar zu machen und ihm Stabilität zu verleihen. Ein gut gekneteter Teig wird elastisch, glatt und flexibel. Das ist wichtig, damit er bei der Gärung gut aufgeht und die Form behält.



Foto Seite 131

## Apfel-Butterkuchen mit Vanillepudding-Creme

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 20 Stücke

### VANILLEPUDDING-CREME

- 1 Vanilleschote
- 175 ml Milch • 30 g Zucker
- 15 g Speisestärke
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 125 g Butter (weich) plus etwas für die Form

### HEFETEIG

- 250 ml Milch
- ½ Würfel frische Hefe (21 g)
- 90 g Zucker
- 575 g Mehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Prise Salz • 2 Eier (Kl. M)
- 90 g Butter (weich) plus etwas für die Form

### STREUSEL

- 180 g Mehl (Type 550)
- 90 g Zucker • 1 Prise Salz
- 90 g Butter (kalt)
- 1 TI fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

### APFELFÜLLUNG

- 800 g Äpfel (4–5 Stück; z. B. Elstar) • 1 TI Zimt

### TOPPING

- 1 Ei Puderzucker
- Außerdem: Backrahmen (30 x 40 cm), kleiner Blechteigroller, (Einweg-)Spritzbeutel

1. Für die Creme Vanilleschote mit einem Messer längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark mit der Milch in einem Topf aufkochen. Zucker und Stärke in einer Schüssel mischen. Eigelbe unterrühren.  $\frac{2}{3}$  der Milch (ca. 117 ml) zur Ei-Zucker-

Mischung gießen, mit dem Schneebesen verrühren und durch ein Sieb zurück in den Topf passieren. Die Masse unter ständigem Rühren aufkochen, bis Stärke und Eigelb cremig-fest binden. Pudding in eine Schüssel geben, die Oberfläche direkt mit Frischhaltefolie bedecken und abkühlen lassen.

2. Für den Hefeteig Milch lauwarm erwärmen. Hefe in der Rührschüssel der Küchenmaschine zerbröseln, Zucker und Milch zugeben und unter Rühren auflösen. Mehl, Salz und Eier zur Hefemischung geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine verkneten. Butter in kleinen Stücken zugeben und bei mittlerer bis hoher Geschwindigkeit 5–6 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

3. Für die Streusel inzwischen Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in kleinen Stücken und Zitronenschale zugeben. Mit den Händen zu Streuseln verarbeiten (bei Bedarf 2 El kaltes Wasser zugeben). Mit Frischhaltefolie bedecken und ca. 1 Stunde kalt stellen.

4. Äpfel waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und in kleine Würfel (ca. 5 mm) schneiden. Mit Zimt mischen.

5. Den Boden eines Backblechs (30 x 40 cm) mit Backpapier auslegen. Einen Backrahmen mit Butter einfetten, mit etwas Mehl bestäuben und daraufsetzen. Hefeteig mit bemehlten Händen kurz durchkneten und auf dem Backblech verteilen. Mit einem kleinen Blechteigroller gleichmäßig bis in die Ecken ausrollen (oder mit den Händen vorsichtig in die Ecken drücken). Teig locker mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken und 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

6. Für die Creme Butter mit dem Schneebesenaufsatz der Küchenmaschine 5 Minuten schaumig rühren. Vanillepudding glatt rühren, nach und nach unter die Butter rühren. Vanillepudding-Creme in einen Spritzbeutel füllen.

7. Mit bemehlten Fingern oder mit einem Kochlöffelstiel tiefe Mulden mit etwas Abstand in den Teig drücken, dabei die Finger oder den Stiel immer wieder in Mehl tauchen, damit nichts festklebt. Spitze vom Spritzbeutel abschneiden und die Puddingcreme in die Mulden spritzen. Zuerst die Äpfel und danach die Streusel gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 45–50 Minuten backen (falls er etwas zu dunkel wird, nach 30 Minuten mit Backpapier oder Alufolie abdecken).

8. Kuchen aus dem Ofen nehmen und etwas auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben. Kuchen in 20 Stücke schneiden und lauwarm servieren. Dazu passt leicht geschlagene Sahne.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Backzeit 45 Minuten plus Gehzeit 2 Stunden

**PRO STÜCK** 6 g E, 15 g F, 45 g KH = 345 kcal (1447 kJ)

# 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

## Ruckzuck aufgefrischt

Hinten im Gemüfefach haben sich einige Möhren versteckt und sehen inzwischen ziemlich schrumpelig aus? Mit diesem Makeover werden sie wieder knackig: Möhren für mindestens eine Stunde in kaltes Wasser legen. Da sie die Feuchtigkeit aufnehmen, gewinnen sie an Frische zurück. Bei aufgeplatzter Schale und dunklen Flecken jedoch besser entsorgen.



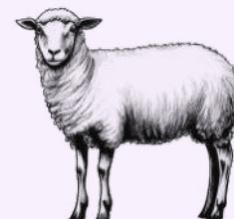
**SUSANNE LEGIEN-RAHT**  
»e&t«-Redakteurin

## DER RICHTIGE DREH

„Die Gäste warten bereits mit Gläsern in der Hand, und ausgerechnet jetzt steckt der Korken in der Flasche fest? Bitte nicht daran ziehen und rütteln, das führt nicht zum Erfolg. Besser: Mit einer Hand den Korken festhalten, mit der anderen Hand Flaschenboden von unten fest anpacken und langsam drehen. Auf diese Weise wird die Hebelwirkung effizient genutzt, und der Korken verkantet sich nicht.“

## SCHÖN STABIL

Eischnee macht Gebäck herrlich fluffig. Ärgerlich nur, wenn das Eiweiß trotz ausdauerndem Schlagen nicht fest wird. Zum Glück gibt es ein paar Tricks, um doch noch die gewünschte Konsistenz hinzubekommen (und Muskelkater zu vermeiden). Oft genügt es, das Ganze für wenige Minuten ins Gefrierfach zu stellen und dann erneut zu rühren. Auch ein paar Spritzer Zitronensaft oder eine Prise Salz können helfen, die Stabilität zu verbessern. Am Wichtigsten ist es allerdings, die Eier vorab sauber zu trennen. Landen auch nur kleinste Eigelbreste in der Schüssel, hilft kein Kniff mehr: Das enthaltene Fett verhindert, dass das Eiweiß steif wird.



## Frischetest an der Fleischtheke

Lamm gehört in Deutschland zu den weniger populären Fleischsorten, doch vor Ostern steigt die Nachfrage stark an. Wer sonst eher selten dazu greift, kann sich beim Feiertageinkauf an diesen Hinweisen orientieren: Das Fleisch sollte hellrot und fest sein, eine gut erkennbare Marmorierung haben und neutral riechen. Ein metallischer Geruch deutet auf mangelnde Frische hin.

## Natürlich bunt

Um Eier fürs Fest fit zu machen, brauchen wir keine Tütchen oder Tabletten – sondern Rotkohlstreifen, Zwiebelschalen und Kamillenblüten. So geht's: Zutaten einzeln in 3 Töpfe geben. Etwas gemahlene Kurkuma auf die Kamille streuen. Alle Töpfe im Verhältnis 1:1 mit Wasser auffüllen und 45 Minuten kochen. Abseihen und Farbsude zurück in die Töpfe geben, je einen Schuss Essig zugießen und Eier darin hart kochen. Tipp: Pflanzenfarben fallen eher zart aus. Damit der Eier-Stempel nicht durchschimmert, diesen vor dem Kochen mit etwas Essig entfernen.





Fingerlimetten enthalten erfrischendes Fruchtfleisch in Form kleiner Perlen

# Manchmal muss es Kaviar sein

„Ich habe demnächst Gäste, denen ich Zitronenkaviar anbieten möchte. Dazu muss ich wissen, wie man die Perlen unbeschädigt aus der grünen Schale bekommt.“

**Beate Albert**, per E-Mail

Liebe Frau Albert,

Sie haben es offensichtlich mit Fingerlimetten zu tun, jene gurkenförmigen Früchte bergen in der grünen Variante (es gibt sie auch in Braun bzw. Rötlich; siehe Foto) kleine Perlen, die auch als „Zitronen-Kaviar“ bezeichnet werden. Wir schneiden die Schale der Früchte längs auf, um an diese Perlen zu gelangen, und entnehmen das Fruchtfleisch dann vorsichtig mit einem Teelöffel. Alternativ können Sie die Frucht an einem Ende anschneiden und die Perlen vorsichtig herausdrücken. Dass dabei ein paar Perlen kaputtgehen, lässt sich kaum vermeiden.

## Knappe Ente, weite Welt

„Ihr Entenragout mit Perlzwiebeln (aus »e&t« 12/2023) schmeckt sehr, sehr gut. Ich habe aber zwei Fragen. Unter 1. soll man die Zwiebeln grob schneiden; danach tauchen sie nicht mehr explizit auf. Sollen sie unter 2. mit dem geschnittenen Gemüse geröstet werden? Zu Punkt 4: Wie lange sollen die Schalotten und Perlzwiebeln kochen? Meine waren beim Servieren noch ziemlich roh. Wie gesagt: ein sehr schmackhaftes Rezept, nur diese beiden Punkte erschließen sich mir nicht.“

**Sabine Geißler**, per E-Mail

„PS: Ich bin wahrscheinlich nicht Ihre langjährigste Abonnentin, aber ich habe mein Abo vielleicht in die meisten Länder mitgenommen: Mitte der 90er nach Kalifornien, dann je drei Jahre in die Türkei, nach Japan und in die Schweiz, acht Jahre erneut in die USA und ab 2015 wieder nach Deutschland. Überall hat man Ihre Rezepte sehr geschätzt.“

Liebe Frau Geißler,

die Zwiebeln gehören mit Möhren, Petersilienwurzeln und Staudensellerie in den Schmoransatz, sie waren beim „geschnittenen Gemüse“ mitgemeint. Und die Perlzwiebeln benötigen, wie die Drillinge, 15–20 Minuten Garzeit. Beides geht leider nicht eindeutig aus dem knapp gehaltenen Text vorletzten Jahres hervor. Dafür bitten wir um Entschuldigung und bedanken uns für Ihre jahrzehntelange Treue. Gern bleiben wir weiterhin Ihr kulinarisches Zuhause – wohin auch immer es Sie künftig verschlägt.



Entenragout mit Perlzwiebeln aus »e&t« 12/2023

# LESERLOB

Gut  
geglückt



Kokos-Parfait mit Roter Bete aus »e&t« 12/2024

„Ich beziehe seit über 20 Jahren Ihr Magazin und lasse es mir nach Australien, wo ich lebe, nachsenden. Immer wieder koche ich Rezepte nach und bin begeistert. Diesmal habe ich für unsere Gäste am 26. Dezember die Kokos-Parfaits mit Roter Bete nachgekocht, und sie waren sensationell!! Vielen Dank für all die tollen Rezepte!“  
**Susanne Huber**, per E-Mail



## 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](mailto:leserservice@essenundtrinken.de)  
**Adresse** Redaktion »essen&trinken«, Straßenbahnring 15, 20251 Hamburg. Fragen zum Abonnement siehe Seite 91  
 Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen und auch elektronisch zu veröffentlichen.

## Butter-Bindung

„Der Teig für die Parmesan-Kümmel-Cracker in »e&t« 1/2025 bekam bei mir trotz Butter keine Bindung. Was mache ich falsch? Ich bin seit Beginn eine begeisterte Leserin und Nachköchin der Rezepte in »e&t«, die bisher alle gelangen.“  
**M. Riedlinger**, per E-Mail

Liebe Frau Riedlinger, wir haben das Rezept noch einmal geprüft, die Cracker erneut gebacken und konnten keinen Fehler feststellen. Vielleicht lag das Problem darin, dass die Butter noch zu kalt war. Nach dem Mixen mit dem Handrührer ist der Teig krümelig. Er wird dann aber (laut Rezept) nochmals (nicht zu kurz) mit den Händen verknetet. Durch die Handwärme wird der Teig geschmeidig und sollte dann wie gewünscht binden. Wir hoffen, unsere Hinweise helfen Ihnen weiter – gute Bindung ist das halbe Leben!

## MARKTPLATZ

Ferienhäuser & Wohnungen

### Für Reisende mit Geschmack

Ferienhaus  
 Lamore di Carla

Ferienhäuser für Genussmomente

[www.interhome.de](http://www.interhome.de)

[www.lauensteiner.de](http://www.lauensteiner.de)

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

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

Erhältlich auf Amazon, Ebay & [AZAFRAN.DE](http://AZAFRAN.DE)

# Ei, ei, ei, was seh ich da

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten. **117. FOLGE: EIER IM GLAS**



*Unser  
Liebling*

## Eier im Glas mit Nussbutter und Schnittlauch

### GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

**4 Eier** (Kl. M) in kochendem Wasser ca. 6–7 Minuten wachsw weich garen. Eier abschrecken, vorsichtig pellen und nach Belieben halbieren oder vierteln. **100 g Butter** in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und so lange erhitzen, bis sie hellbraun wird. Topf vom Herd ziehen und die Butter durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf geben und warm halten. **6 Halme Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Eier und Nussbutter in Gläsern anrichten, mit Schnittlauch, etwas **Pfeffer** und **Meersalz** bestreuen und servieren.



### Mit Bete-Lachs und Crème fraîche

**4 Eier** (Kl. M) wie im Grundrezept (siehe links) beschrieben zubereiten. **100 g gebeizten Lachs** (am Stück; Fischtheke; ersatzweise geräucherter Lachs in Scheiben) in einen tiefen Teller legen. **100 ml Rote-Bete-Saft** und **1 El Zitronensaft** darübergießen (Lachs muss vollständig bedeckt sein) und ca. 10 Minuten ziehen lassen. **2 El Crème fraîche** mit **Salz** und **Pfeffer** glatt rühren. Lachs trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Von **2 Dillfähnchen** die Spitzen abzupfen, fein schneiden. Eier, Lachs, Crème fraîche und Dill in Gläsern anrichten. Mit etwas **Pfeffer** und **Meersalzflocken** bestreuen und servieren.



### Mit Ezme und Feta

**4 Eier** (Kl. M) wie im Grundrezept (siehe ganz links) zubereiten. **150 g Tomaten** waschen, trocken tupfen, Strunk entfernen, entkernen und grob würfeln. **50 g eingelegte Paprika** (in Öl; Abtropfgewicht) abtropfen lassen. **1 Zwiebel** und **1 Knoblauchzehe** grob schneiden. Von **4 Stielen Petersilie** die Blätter abzupfen, etwas für die Deko beiseitelegen. Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, **1 Tl Tomatenmark**, **½ Tl Chiliflocken**, **3 El Olivenöl** im Blitzhacker fein zu einer Ezme mixen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **60 g Feta** zerbröseln, mit Eiern und Ezme in Gläsern anrichten. Mit restlicher Petersilie, **Pfeffer**, **Meersalzflocken** bestreuen und servieren.



### Mit Kerbel-Schmand und Croûtons

**4 Eier** (Kl. M) wie im Grundrezept (siehe links) beschrieben zubereiten. Von **6 Stielen Kerbel** die Blätter abzupfen, einige Blätter für die Deko beiseitelegen. Restliche Kerbelblätter fein schneiden, mit **3 El Schmand**, **½ Tl mittelscharfem Senf**, **1 Tl Zitronensaft**, **Salz** und **Pfeffer** glatt rühren. **2 Scheiben Vollkornbrot** (à 45 g) in Streifen schneiden, in einer Pfanne ohne Fett rundum ca. 5 Minuten auf mittlerer Stufe knusprig rösten. Eier, Kerbel-Schmand und Croûtons in Gläsern anrichten. Mit restlichem Kerbel, **Pfeffer** und **Meersalzflocken** bestreuen und servieren.



### Mit Dill-Gurke und Forellenkaviar

**4 Eier** (Kl. M) wie im Grundrezept (siehe ganz links) zubereiten. **100 g Snack-Gurke** waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Mit **1 Prise Salz** mischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. In einem Sieb abtropfen lassen. Von **4 Stielen Dill** die Fähnchen abzupfen, die Hälfte davon fein schneiden. **1 El Schmand** mit **1 Tl Zitronensaft**, geschnittenem Dill, **1 Prise Zucker**, **Salz** und **Pfeffer** verrühren, mit den Gurkenscheiben mischen. Eier, Gurkensalat und **2 Tl Forellenkaviar** in Gläsern anrichten, mit restlichem Dill, **Pfeffer** und **Meersalzflocken** bestreuen und servieren.

# FRÜHLINGSDEKO. OSTERGLÜCK – UND GANZ VIEL BESUCH.

## Mein Zuhause.

Jeden  
Monat  
neu!

Die besten Ideen für ein  
schönes Leben zu Hause.  
Jetzt im Handel  
oder direkt  
bestellen unter:  
 [shop.livingathome.de](http://shop.livingathome.de)



# Vorschau



**1** T-Bone: Steak vom Chianina-Rind mit Pesto pantesco

## IM NÄCHSTEN HEFT

### 1 Trattoria-Küche

Bistecca ist gesetzt, aber nicht alles: Ein Hoch auf gebackene Sardinen, Kaninchen im Topf, Bauernsuppe, Ricotta-Klöße, Kichererbsen-Pizza und ein Zitronen-Mascarpone-Dessert! Acht Originale

### 2 Tortenträume

Wir schichten Pekannuss-Himbeer-Torte, schmücken Naked Cake, verzieren Frucht-Buttercreme-Torte mit Oblaten-Pompons

### 3 Spitzenspargel

Kalbsschnitzel, Jakobsmuscheln oder feines Frikassee. Die grünen Stangen sind dabei. Sechs Frühlingsrezepte



### Holunderblüten

Frisch von der Dolde: Ab Ende Mai blüht der Holunder – nur für kurze Zeit. Vier süße Ideen



**3** Naked Cake: Sacher-Biskuit mit Schoko-Chantilly und Wildblumen



**2** Green Deal: gegrillter Spargel mit Miso-Creme und gebeiztem Eigelb

*Plus:  
Auf nach Chalkidiki,  
die Reportage*

Das Mai-Heft erscheint am  
**11. April 2025**  
Bis dahin täglich im Internet unter  
[www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de)

# Alle Rezepte auf einen Blick

52  
Rezepte

## Mit Fleisch



Bärlauchsuppe mit Guanciale Seite 114



Bombette vom Lamm mit Gremolata Seite 43



Bombette vom Schwein Seite 40



Cordon bleu mit Bärlauch Seite 113



Curry-Frikadellen mit Kokossauce Seite 51



Ententerrine mit Salat Seite 32



Entrecôte mit Salat à la Ratatouille Seite 47



Hähnchen-Bombette Seite 42



Kalbs-Bombette mit Radicchio Seite 42



Kalbsrücken mit Kruste Seite 31



Roastbeef-Bombette Seite 40



Shabu Shabu mit Rinderfilet Seite 105

## Vegetarisch



Asia-Eintopf mit Seidentofu Seite 50



Bohnenbällchen mit Pastinaken Seite 86



Casarecce marinara mit Oliven Seite 48



Estragon-Knödel mit Paprikasauce Seite 46



Hefezopf mit Pesto Seite 96



Käse-Éclairs mit Ziegenkäse Seite 32



Kartoffel-Bärlauch-Auflauf Seite 114



Nils Henkels Caesar Salat Seite 76



Pilzstrudel mit Salat Seite 86



Reisnudelsalat mit Mango Seite 90



Rucola-Pasta mit Pesto Seite 97



Schlangenauberginen mit Sesam Seite 10



Smashed Potatoes mit Pesto Seite 95



Spinatcremesuppe mit Haselnussöl Seite 45



Tarte Tian provençal Seite 31



Tartiflette mit Reblochon Seite 87



Tofu mit Mie-Nudeln Seite 87



Waffled-Grilled-Cheese Seite 146

## Mit Fisch



Austern, gebackene, mit Rouille Seite 24



Canapés mit Sardinen Seite 34



Canapés mit Thunfisch Seite 34



Garnelen auf Feta-Creme Seite 113



Miso-Makrele und Gyoza Seite 105



Ravioli mit Garnelenfüllung Seite 122



Röstkartoffeln mit Rollmops Seite 49



Vichyssoise mit Flusskrebse Seite 24

## Süß



Apfel-Butterkuchen mit Vanille Seite 136



Brioche Nanterre Seite 135



Champagner-Sorbet mit Rosen Seite 24



Himbeer-Plunder-Nester Seite 132



Honig-Thymian-Madeleines Seite 35



Matcha-Mousse mit Kiwi Seite 106



Nougat-Törtchen Seite 35



Rhabarber-Pfannkuchen Seite 15



Rübli-Gugelhupf mit Buttercreme Seite 134



Safran-Zuckerkringel Seite 132

## Alphabetisches Rezeptverzeichnis

<b>A</b>	Apfel-Butterkuchen mit Vanillepudding-Creme.....	* 136
	Asia-Eintopf mit Seidentofu.....	* 50
	Austern, gebackene, mit Sauce Rouille.....	* * 24
<b>B</b>	Bärlauchsuppe mit Guanciale und Kokos-Gremolata.....	* 114
	Barrington, The Celebrated.....	* 126
	Bohnenbällchen, gebratene, mit Honig-Pastinaken.....	* 86
	Bombette vom Lamm mit Pinienkern-Gremolata.....	* 43
	Bombette vom Schweinenacken in Tomaten-Sugo.....	* 40
	Brioche Nanterre.....	* * 135
<b>C</b>	Canapés mit Artischockencreme und eingelegte Sardinen.....	* 34
	Canapés mit Grüne-Oliven-Tapenade und Thunfisch.....	* 34
	Casarecce marinara mit Oliven-Bröseln.....	* 48
	Champagner-Sorbet mit Rosendrink.....	* 24
	Cordon bleu mit Bärlauchpanierung und Rote-Bete-Salat.....	* 113
	Curry-Frikadellen mit Kokossauce und Radieschensalat.....	* 51
<b>E</b>	Eier im Glas mit Nussbutter und Schnittlauch.....	* 140
	Ententerrine mit grünem Pfeffer und Salat.....	* * 32
	Entrecôte mit Salat à la Ratatouille.....	* 47
	Estragon-Knödel mit Paprikasauce und gebratenen Pimientos.....	* 46
<b>G</b>	Garnelen auf Bärlauch-Feta-Creme, Salat und Mandelschaum.....	* 113
<b>H</b>	Hähnchen-Bombette mit Provolone und Kräutersalat.....	* 42
	Hefezopf mit Pesto und Mozzarella.....	* * 96
	Himbeer-Plunder-Nester.....	* * * 132
	Honig-Thymian-Madeleines.....	* 35
<b>K</b>	Käse-Éclairs mit Ziegenfrischkäse-Honig-Füllung.....	* 32
	Kalbs-Bombette mit Radicchio-Salsa.....	* 42
	Kalbsrücken mit Noisette-Kruste und Frühlingsgemüse.....	* 31
	Kartoffel-Bärlauch-Auflauf mit Bimi und Walnüssen.....	* 114
<b>L</b>	Lammrücken im Kaffeemantel mit geschmortem Rhabarber und Kaffeejus.....	* * 68
<b>M</b>	Matcha-Mousse mit Kiwi und Erdbeerfond.....	* 106
	Miso-Makrele und Gemüse-Gyoza mit Spinat.....	* 105
<b>N</b>	Nils Henkels Caesar Salad.....	* * * 76
	Nougat-Törtchen.....	* * 35
<b>P</b>	Pilzstrudel mit Pfeffersauce und Salat.....	* 86
<b>R</b>	Ravioli mit Garnelenfüllung, Tomatenbutter und Forellenkaviar.....	* * 122
	Reisnudelsalat mit Mango und Erdnuss.....	* 90
	Rhabarber-Pfannkuchen mit Mascarpone.....	* 15
	Rhabarber, pochierter, mit Kaffeeeis und Kaffeechips.....	* * 70
	Roastbeef-Bombette mit Mortadella und Bohnensalat.....	* 40
	Röstkartoffeln mit Rote-Bete-Sauce und Rollmops.....	* 49
	Rucola-Pasta mit Pesto.....	* 97
	Rübli-Gugelhupf mit Hefeteig und Karamell-Buttercreme.....	* * 134
<b>S</b>	Safran-Zuckerkringel, schwedische.....	* * 132
	Schlangenauberginen mit Sesamjoghurt und Granatapfel.....	* 10
	Shabu Shabu mit Rinderfilet und Mizuna.....	* 105
	Smashed Potatoes mit Pesto.....	* 95
	Spinatcremesuppe mit Ei und Haselnussöl.....	* 45
<b>T</b>	Tarte „Tian provençal“.....	* * 31
	Tartiflette mit Reblochon.....	* 87
	Tofu, knuspriger, mit Mie-Nudeln und Rhabarber.....	* 87
<b>V</b>	Vichyssoise mit Kresse und Flusskrebse.....	* 24
<b>W</b>	Waffled-Grilled-Cheese mit Tomaten-Dip.....	* 146

### SCHWIERIGKEITSGRAD:

\* EINFACH \*\* MITTELSCHWER \*\*\* ANSPRUCHSVOLL

### UNSERE TITELREZEPTE

# Guten Abend

Käsebroten klingt nicht besonders aufregend? Abwarten: Unsere Variante überrascht mit buttrigen Brioche-Scheiben, würzigem Taleggio und wird im Waffeleisen schön knusprig



Wenn Brioche auf italienischen Käse, Kräuter und Tomaten-Dip trifft, ist eine Stulle plötzlich das Höchste

## Waffled-Grilled-Cheese mit Tomaten-Dip

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl plus etwas fürs Waffeleisen
- 1½ El Zucker
- 2 El Aceto balsamico
- 250 g stückige Tomaten (aus der Dose)
- Salz
- Pfeffer
- 150 g Taleggio
- 4 Scheiben Brioche (à 30 g)
- 1 Tl getrocknete italienische Kräuter
- 4 Stiele Basilikum

Außerdem: rechteckiges Waffeleisen (für belgische Waffeln)

**1.** Für den Dip Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei milder bis mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen, Tomaten zugeben und bei milder Hitze ca. 10 Minuten sämig einkochen, dabei gelegentlich umrühren. Dip mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und beiseitestellen.

**2.** Für die Waffeln Taleggio in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Taleggio auf 2 Brioche-Scheiben verteilen, getrocknete Kräuter darüberstreuen, mit restlichen Brioche-Scheiben belegen und fest andrücken. Waffeleisen auf mittlerer Stufe vorheizen, Platten mit etwas Öl ausstreichen. Brioche einlegen und ca. 2 Minuten goldbraun backen.

**3.** Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Brioche aus dem Waffeleisen nehmen und halbieren. Mit etwas Tomaten-Dip und Basilikum garnieren, restlichen Dip separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 20 g E, 35 g F, 42 g KH = 576 kcal (2374 kJ)

# 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/miniabo](http://www.essen-und-trinken.de/miniabo)

 **0 25 01/8 01 43 79**

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046



EIN NETFLIX FILM

# DELICIOUS



75<sup>te</sup> Internationale  
Filmfestspiele  
Berlin  
Panorama

VON REGISSEURIN  
NELE MUELLER-STÖFEN



NUR AUF **NETFLIX** | JETZT ANSEHEN