

# essen & trinken

Erdbeeren

VON KUCHEN  
BIS SORBET

DOPPEL-  
DECKER

Geniale  
Sandwiches

EINFACH  
GUT  
WIR  
FEIERN  
DAS EI

PLUS:  
KOCHKURSE  
IN EUROPA

## Frühlingsfrische Kräuterküche

In Salat, Suppe oder als Gremolata zur Kalbsbrust –  
hier gibt feines Grün den Ton an

Kräutersalat  
mit Gemüse  
und Lamm





MARCO MÜLLER  
STERNEKOKH UND VICTORINOX AMBASSADOR



VICTORINOX

## BEREIT FÜR TÄGLICHE EXTRAKLASSE



Unser Wood Santokumesser. Professionelle Schärfe. Griff aus natürlich robustem, optisch ansprechendem Holz. Bereit, Ihre eigene Klasse zu unterstreichen.

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



## Liebe Leserin, lieber Leser,

mit zarten Blüten und ersten Früchten – genau so hatte sich unsere Kreativ-Direktorin Elisabeth Herzel die Erdbeerplanten vorgestellt, mit der sie das Set für unsere Kuchen und Desserts dekorieren wollte. Doch woher nehmen, mitten in der Stadt? Aus dem Garten unserer Stylistin. Die buddelte die Pflänzchen aus, topfte sie ein und brachte sie uns in die Studios. Auf Seite 128 haben wir sie in Szene gesetzt – und nach dem Shooting wieder ausgepflanzt und unserer Stylistin gelassen. Unsere eigentlichen Stars im Heft, eine Tarte Tropézienne, einen Safrankuchen und ein Sorbet mit Sauerrahm-Panna-cotta, haben wir mit sonnengereiften Früchten aus der Region bestückt. Schön üppig natürlich. Endlich ist wieder Erdbeerzeit. Freuen Sie sich drauf!

Herzlichst, Ihre

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

**ARABELLE STIEG**  
Redaktionsleitung

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

**ACHIM ELLMER**  
Küchenchef



## SCHLANK UND GESUND

Für Gerne-Esser und Genießer, die zwar Gewicht verlieren, aber nicht Diät halten wollen, ist unsere Low-Carb-Reihe ein Segen. Darin servieren wir jede Menge köstliche Gerichte, die mit wenig Kohlenhydraten auskommen. Übrigens eine Ernährungsweise, die sich auch für Diabetiker eignet und in den Wechseljahren zum Wohlbefinden beitragen kann. Die neue Ausgabe finden Sie jetzt für 5,50 Euro am Kiosk, hier, [low-carb.de/einzelhefte](http://low-carb.de/einzelhefte), oder Sie scannen den QR-Code.



# Inhalt



20

Würzig gefüllt:  
Auberginen-  
Ravioli mit  
Kräuter-Topping

## ESSEN

### 8 Saison

Leider selten: Warum Knoblauchblüten ein Gewinn sind

### 18 Guten Morgen

Knusprig mit Karamellkern: Wir backen Pain au chocolat

### 20 Kräuterküche

Frisches Grün mischt Matjes, Kalbsbrust und Ravioli auf. Acht Rezepte mit aromatischer Tiefe

### 38 Menü des Monats

Geflammter Hamachi, gegrillter Rehrücken und Mascarpone-Millefeuilles – drei geniale Gänge

### 54 Sandwiches

Viel mehr als belegtes Brot: Tramezzini, Banh Mi & Co. begeistern mit üppiger Füllung und reichlich Geschmack

### 64 Veganer Liebling

Genuss ohne tierische Produkte: Sommergemüse-Tarte

### 70 Eier

Mit Hackfleisch umhüllt, in Curry-Sauce oder zu Hollandaise

### 76 Vegetarisch

Links die Zutaten, rechts das fertige Gericht. Vier neue Gemüse-Ideen in Vorher-nachher-Optik

### 100 Litauisch kochen

Von Brotsalat bis pinke Suppe – drei Rezepte aus dem „Vilnius“-Kochbuch von Denise Snieguolė Wachter

### 104 Die schnelle Woche

Sieben Teller, die in maximal 45 Minuten gekocht sind

### 114 Traumpaare

Grüner Spargel und Ricotta geben sich ein Stelldichein

### 120 Serie: Pasta des Monats

6. Folge: Creste di gallo mit gelben Tomaten

### 128 Kuchen und Desserts

Endlich geben wieder Erdbeeren den süßen Ton an

### 140 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Eton Mess

### 146 Das letzte Gericht

Schnelles Abendbrot: Röstkartoffeln mit Bimi und Merguez

# TRINKEN

## 124 Neue Serie: Weinwissen

Eine Region kurz und knapp erklärt: 6. Folge: Steiermark

## 126 Gemixt

Knuspriger Snack zu fruchtigem Cocktail: Strawberry Clover Club und gebackene Kichererbsen

## 127 Getrunken

Was unser Getränke-Redakteur diesen Monat empfiehlt

46

Üppig gedeckt: In Südfrankreich wird ein Kochkurs zum Fest



# ENTDECKEN

## 12 Magazin

Hübsches für den Tisch und Neuheiten für die Grill-Saison

## 46 Kochkurs im Château

Was in eine Bouillabaisse gehört, lernte »e&lt;-Autor Klaus Simon von einem Spitzenkoch in Südfrankreich. Plus: weitere Kochkurse in Europa

## 68 Heute für morgen

Das Start-up „Sykell“ bringt wiederverwendbare Behälter, die sich einfach am Leergutautomaten zurückgeben lassen, in die Supermärkte

## 86 Erkenntnisse aus der Küche

Tipps, die den Alltag erleichtern

## 88 Unterwegs in Vilnius

Zwischen Tradition und internationalen Einflüssen – die Gastro-Szene der lettischen Hauptstadt erfindet sich neu

128

Innig geliebt: süße Highlights mit Erdbeeren



38

Rückwärts gegrillt: Rehrücken gibt den Hauptgang im Menü

Alle Rezepte  
auf einen Blick  
Seite 144

# IN JEDEM HEFT

## 3 Editorial

## 6 Making-of

## 119 Hersteller/Impressum

## 138 Unsere Leserseite

## 143 Vorschau

## 144 Rezeptverzeichnis

# Wie wir arbeiten

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



1

## Eröffnung

Sie sind hübsch und bei Küchenpraktikern schwer gefragt: die gusseisernen Bräter von Le Creuset. Seit 1925 fertigt der französische Hersteller nördlich von Paris. Im April eröffnete nun nach höchst wechselvoller Baugeschichte die Westfield-Shoppingmall im Hamburger Überseequartier und mit ihr der erste „Le Creuset“-Shop in der Hansestadt. »**e&t**-Redakteurin **Antje Klein** war dabei und nahm gezielt die neuen Trinkflaschen ins Visier.



3

## Enthüllung

Der Name konnte treffender kaum sein: Am Küchensee im Kreis Herzogtum Lauenburg, der den lokalen Schlossherrn schon im 12. Jh. mit frischem Fisch beglückte, präsentierte WMF seine neuen Outdoorküchen. Und Rebecca Braun, Marketing Director Premium (rechts), zeigte »**e&t**-Redaktionsleiterin **Arabelle Stieg** die Module mit Plancha-Platte, Mehr dazu » **Seite 16**

2



## Entdeckung

In Litauens Hauptstadt Vilnius besuchte »**e&t**-Redakteurin **Anna Floors** (links) einige ungewöhnliche Orte: ein ehemaliges Gefängnis, eine Wasserburg im Umland und die gotischen Kellergewölbe vom „Lokys“, dem ältesten familiengeführten Restaurant der Stadt. Chefköchin Rita erzählte ihr, was sie über die kulinarische Geschichte ihrer Heimat herausfand. » **Ab Seite 88**

Unterwegs  
für  
»**e&t**«

# SYOSS

EST. OSAKA, JAPAN 1977



NEU

## SPÜRE DIE KRAFT DEINER HAARE

TIEFENPFLEGE MIT PATENTIERTER  
KERATIN TECHNOLOGIE\*

\*PATENTIERT IN DEN USA

YOU. INTENSIFIED.



# Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT

text: Susanne Legien-Raht; Foodstyling: Jan Schumann/Blueberry Food Studios; Foto u. Styling: Bruno Schröder, Kreativvideo: Elisabeth Herzel



## SAISON

# Knoblauchblüten

Blüte statt Zehe, heißt die Lösung im Mai und Juni. Denn die elegant verschlungenen Gewächse findet man nur jetzt. Und auch dann nur auf Wochenmärkten, in gut sortierten Gemüsegeschäften oder im eigenen Gemüsebeet. Die kugelrunden weißen oder lila Knoblauchblüten sind hübsche Tupfer in Blumensträußen. Für kulinarische Zwecke werden sie allerdings bereits vorher geerntet, wenn die Knospen noch geschlossen sind. Mit einem schrägen Schnitt schneidet man sie inklusive ein paar Zentimeter Stiel ab. Währenddessen, tief im Erdreich, entwickelt sich die Knoblauchknolle munter weiter. Und freut sich, wird nach dem Schnitt oft größer – schließlich kommt die viele Energie, die die Pflanze in die Blüte stecken musste, nun ihr zugute. An gesunden Inhaltsstoffen kann es die Blüte mit der Knolle durchaus aufnehmen: Sie enthält Vitamin C und Eisen, hat antibakterielle und antivirale Eigenschaften. Ihr Aroma jedoch ist sanfter, frischer. Man kann sie einlegen, als Gemüse servieren und wunderbar Gerichte damit würzen, denen eine zarte grüne Knoblauchnote besser steht als die derbe Wucht der Knolle. Wir haben uns von Italien inspirieren lassen und servieren sie mit Linguine und Peperoncino.

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

Am  
besten  
jetzt!

## Linguine mit Knoblauchblüten und Peperoncino

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 150 g Linguine
- Salz
- 200 g Knoblauchtriebe mit Blüten
- 2 kleine rote Pfefferschoten
- 4 El Olivenöl
- 2 El Butter (20 g)
- Pfeffer
- 40 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)

**1.** Linguine in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen. Inzwischen Knoblauchblüten verlesen, waschen und trocken tupfen. Eventuell vorhandene härtere Stiele in feine Scheiben schneiden. Pfefferschoten waschen, putzen, trocken tupfen und schräg in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchblüten und -stiele sowie Pfefferschoten darin unter Wenden 4 Minuten dünsten.

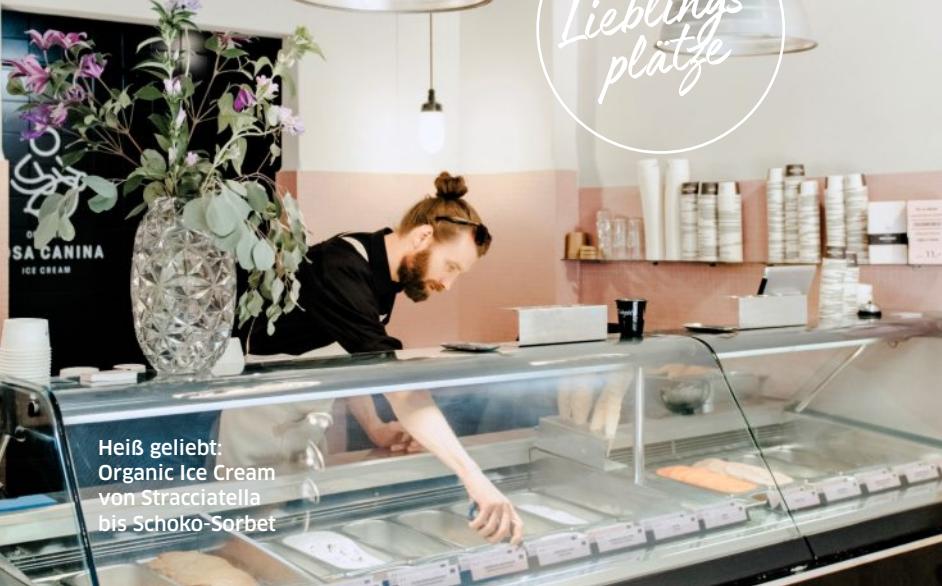
**2.** 5 El Nudelkochwasser abschöpfen und mit der Butter in die Pfanne geben. Schwenken, bis ein cremiger Knoblauchsud entsteht. Linguine abgießen, tropfnass zugeben und alles weitere 2 Minuten schwenken und erhitzen. Pasta mit Salz und Pfeffer würzen, auf vorgewärmten Tellern anrichten. Parmesan darüberhobeln, servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 16 g E, 34 g F, 56 g KH = 622 kcal (2605 kJ)



Duftig und elegant in der Erscheinung: Die zarten Blütentriebe des Knoblauchs aromatisieren im Frühsommer Pasta-gerichte mit frischer Note



## ROSA CANINA, BERLIN

**HINGEHEN** Alles begann mit einem Schokoladeneis: Seit 2008 werden in der Berliner Manufaktur bio-zertifizierte Eiskreationen hergestellt, die in den Filialen am Prenzlauer Berg, in Kreuzberg und an vielen anderen Orten für lange Schlangen sorgen. Mit ausschließlich natürlichen Zutaten, viel Liebe und ohne Schnickschnack gibt es hier viele tolle Sorten und – tröstend bei Regenwetter – beste Bean-to-Bar-Schokolade als Tafeln oder zum Trinken.

**ENTDECKEN** Samstag ist Workshop-Tag: also Bean-to-Bar von der Kakaobohne bis zum Gießen der eigenen Schokoladentafel, auch als maßgeschneiderter Firmenevent. Anfragen per Mail an [workshop@chocolate.rosacanina.eu](mailto:workshop@chocolate.rosacanina.eu).

Raumerstraße 8, 10437 Berlin, geöffnet Mo–Fr 14–18 Uhr, Sa und So 13–18 Uhr, Infos zu den anderen Standorten, den dortigen Öffnungszeiten sowie zum Onlineshop unter [www.rosacanina.eu](http://www.rosacanina.eu)



### Fair, fairer, fantastisch

Morgens um sieben ist die Welt noch in Ordnung. Vor allem, wenn man seinen Cappuccino aus diesen Espressobohnen macht. Der Spezialitätenkaffee kommt aus einer deutsch-afrikanischen Kooperative, die Frauen aus Ruanda fördert. Er hat 2024 den Fairtrade-Award in der Kategorie Climate Hero Society gewonnen und rüttelt alle wach, die auf mehr Fairness im weltweiten Handel setzen möchten. Espresso „Angelique's Finest“, Klima-Kaffee, 500 g, ca. 20 Euro, [www.kaffee-kooperative.de](http://www.kaffee-kooperative.de)

**3**

## Fragen an

**Ines Quermann**, die zusammen mit ihrem Mann das Rewe Center Quermann in Bielefeld führt



**Produkte kleiner regionaler Erzeuger sind vermehrt auch in Supermärkten zu finden. Wie schaffen sie es ins Regal?**

Bei uns stellen sich mittlerweile viele selbst vor. Es hat sich herumgesprochen, dass Regionalität eins unserer Aushängeschilder ist. Aber wir fahren auch rum und sprechen interessante Produzenten an. Ganz konkret holen wir dann manche Dinge selbst, andere werden vorbeigebracht. Den Honig zum Beispiel stellen die Imker selbst ins Regal.

**Wie wählen Sie die passenden Produkte aus?**

Mit gesundem Menschenverstand. Es geht nicht vorrangig um Profit. Das Produkt muss überzeugen, aber auch die Chemie muss stimmen. Am Ende sollen beide Seiten etwas davon haben.

**Wie wichtig ist dieser Bereich für einen Supermarkt wie Ihnen?**

Ich finde ihn sehr wichtig. Diese Angebote und die persönlichen Beziehungen, wie wir sie etwa zum Obsthof Otte pflegen, sind für die Kundschaft spürbar. Sie sind das, was uns ausmacht und von anderen Märkten unterscheidet.



Am 22. Mai wird in Essen der „Supermarkt des Jahres“ gekürt. »e&t« sitzt mit in der Jury. Das Rewe Center Quermann wurde 2022 prämiert.

Der Supermarkt des Jahres 2025 wird u.a. unterstützt von Coca-Cola European Partners, Mars und Saupiquet Deutschland.



## Rosarote Liaison

Hier treffen umbrisches Olivenöl auf sizilianische Grapefruit und Rosa Pfeffer aus Kalabrien. Ein Öl, das zu frisch geröstetem Brot schmeckt und auch manch Marinade oder Dressing fruchtig aufmischt. Natives Bio-Olivenöl „Rosa Passione“, PPURA, 100 ml, ca. 6 Euro [www.aus-dem-hinterland.de](http://www.aus-dem-hinterland.de)

## Auf die Autofahrer

Dass die Bayern etwas vom Bierbrauen verstehen, ist allgemein bekannt. Jetzt kommt aus der süddeutschen Ecke ein naturtrübes Bier, das nicht nur alkoholfrei (0,0%), sondern auch zuckerfrei und vegan ist. Und dank seines milden und erfrischenden Geschmacks sind nach dem Anstoßen garantiert jede Menge freiwillige Fahrer am Start. ZeroLabs Unfiltered, 0,33 l Pfandflasche, ca. 2,25 Euro, [www.zerolabs.co](http://www.zerolabs.co)

## Holler, die Zeit läuft

Wer Zeit und Muße hat, erntet zwischen Mai und Juni die duftenden Holunderblüten, macht daraus Saft und kocht davon ein Gelee. Das deutlich weniger aufwendige Frühstücksprogramm ist dieses fein-fruchtige Gelee in Bioqualität, das Ihnen auf frisch geröstetem Toast mit Butter oder Frischkäse den Morgen versüßt. Bio-Holunderblüten-Gelee, Gut Kampen, 225 g, ca. 4 Euro, [www.jungborn.de](http://www.jungborn.de)



1

## JEDEM SEIN KRAUT

**1** Schick: Kräutertöpfe in das wetterfeste Häuschen stellen und das Glasdach schließen. Mit integriertem Selbstbewässerungssystem, das vor Überwässeung schützt. Mini-Gewächshaus „Simple Grow“, 42x32x20 cm, ca. 200 Euro, [www.evasolo.com](http://www.evasolo.com)

**2** Simpel: Bio-Kräutersamen und Kokoserde in den torffreien Anzuchttöpfchen verteilen. Und warten. Mit genauer Anleitung und Stecketiketten gegen Verwechslungen. Bio Kräuter Anzuchtsset, ca. 15 Euro, [www.loveplants.de](http://www.loveplants.de)

**3** Übersichtlich: Porzellanschale von Seltmann Weiden mit Wasser füllen, Bio-Saatpads in den Edelstahleinsatz legen und in die Schale setzen. Abdecken und in Ruhe keimen lassen. Microgreens Starter-Kit, Heimgart, ca. 40 Euro, [www.heimgart.com](http://www.heimgart.com)

**4** Nachhaltig: Bio-Saatpads auflegen, einmal gießen, Zeitschaltuhr aktivieren, abwarten und ernten. Mit automatisiertem LED-Tageslicht. Das Ingarden Set, aus recyceltem Ozeanplastik, in Blau und Weiß, ca. 150 Euro, [www.ingarden.de](http://www.ingarden.de)

2



3



4



## Klein, aber fein

Die hübschen Tücher aus unbehandelter Baumwolle kommen aus Frankreich und sind sich für Kücheneinsätze fast zu schade. Viel lieber lassen sie sich nach Lust und Lieblingsfarbe zusammenstellen, einrahmen – und verschönern so die Küche. Cocktailservietten, 6er-Set, 20x15 cm (laufen beim Waschen etwas ein), ca. 38 Euro, [www.tissage-moutet.com](http://www.tissage-moutet.com)



## Wiesenwunder

Sie können sich an frischem Grün nicht sattsehen? Dann empfehlen wir Ihnen diesen italienischen Designklassiker aus 18/10er-Edelstahl mit farbigen Griffen aus hochwertigem ABS-Kunststoff – zum Sattessen! Besteck „Canaleotto“, Farbe: Musk, Pintinox, 24-teilig, ca. 130 Euro, [www.pintinox-shop.de](http://www.pintinox-shop.de)

## BLOCKBUSTER

Nehmen Sie Platz und fühlen Sie sich eingeladen: Die fein gestreiften Baumwoll-Servietten wurden in Blockprint-Technik von Hand bedruckt, ergänzen jede Tafel frühlingsfrisch und sorgen dafür, dass der Abend für Sie und Ihre Liebsten ein Knüller wird. Blockprint-Servietten „Riviera“, Olivgrün, 45x45 cm, 4er-Set, ca. 48 Euro [www.thesalonette.de](http://www.thesalonette.de)

## Passt perfekt

Modern und minimalistisch: Die Karaffe aus robustem Glas verleiht Wein und Wasser einen schönen Schimmer. Passend dazu gibt es ein Trinkglas, das umgestülpt als Deckel fungiert. Karaffe „Tube“, HK Living, 800 ml, ca. 20 Euro, Glas ca. 8,50 Euro, [www.car-moebel.de](http://www.car-moebel.de)



## Fest im Griff

Da hat wohl jemand Hand angelegt. Die verspielte Version einer Karaffe verdanken wir den Schmuckmachern Wouters & Hendrix. Im Rahmen ihrer Kollektion „Les Objets Mouleversants“ ist in Handarbeit dieses Schmuckstück entstanden, das auf jedem Tisch zum Blickfang wird und zum Einschenken einlädt. Karaffe „Edward“, Serax, 25,5 cm Höhe, 950 ml, ca. 50 Euro [www.serax.com](http://www.serax.com)

## Gute-Laune-Stoff

Ein gedeckter Tisch ohne Servietten ist wie eine Wiese ohne Blumen. Diese aus 100 Prozent gewebter Baumwolle kommen aus Portugal und sorgen für fröhliche Stimmung auf ganzer Linie. Servietten „Stripes“, Wrap, Farbe: turquoise/natural, 2er-Set, ca. 34 Euro [www.kleinebande.de](http://www.kleinebande.de)



## Wo die bunten Blumen blühen...

Handbemalt und wunderschön: Pfau und Pflanzen laden Ihre Gäste zu einer fantastischen Reise ein und sorgen bei Tisch bestimmt für anregenden Gesprächsstoff. Servierteller „Exotisches Diner“, Linvosges, 29 cm Ø, ca. 37 Euro [www.linvosges.com](http://www.linvosges.com)



## Geniale Dimension

Darauf hat die Blumenwelt gewartet: Vasen aus kunstvoll gestapelten organischen Ringen, die aus recycelten Lebensmittelmaterialien gemacht werden und einfach aus dem 3-D-Drucker kommen. In vielen Farben und Formen. Vase „Flow 2“, Recozy, 15,5 cm Höhe, 15 cm Ø, ca. 70 Euro, [www.recozy.de](http://www.recozy.de)



## Heumilch-Käse: Nachhaltige Qualität mit Muh und Siegel.

**Höchster Geschmack:** durch aromareiche Heumilch  
**Gut für's Klima:** Heumilchböden speichern CO<sub>2</sub>  
**Fördert die Artenvielfalt:** Wiesen und Weiden blühen auf  
**Mehr für's Tierwohl:** viel Auslauf und artgerechte Fütterung

Mehr auf [heumilch.com](http://heumilch.com)

Nachhaltiger Genuss mit  
Europäischem Gütesiegel



Garantiert gentechnikfrei

Hinweise für eine ausgewogene, gesunde Ernährung finden Sie unter [www.dge.de](http://www.dge.de). Der Inhalt dieser Veröffentlichung gibt allein die Meinung des Autors wieder, der allein für den Inhalt verantwortlich ist. Die Europäische Kommission haftet nicht für die etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



Open-Air-Saison

### Patenter Service

Wie Sie Ketchup und Co. entspannt von der Küche auf die Terrasse bekommen? Mit dem Korb aus karbonisiertem Bambus und Kunststoff, der übrigens auch offen für Getränke ist. Nordic kitchen table caddy, Eva Solo, ca. 60 Euro, [www.evasolo.com](http://www.evasolo.com)



### Lässiger Look

Kleider machen Leute: Diese hübsch gestreifte Schürze aus Öko-Tex-zertifizierter Baumwolle schützt Grillmeister so stilvoll, dass jeder mal möchte. Schürze, HCDCook, 90 cm Länge, 47 Euro [www.housedoctor.com](http://www.housedoctor.com)



### Heiße Ware

Rost frei für die Grillpfanne aus emailliertem Gusseisen, die mit ihrer großen Bratfläche und den abgerundeten Seitenwänden ideal zum Anbraten, Röhren und Wenden ist. Und dank des flachen Formats lässt sich auch mit Deckel grillen. BBQ Outdoor Grillpfanne rund, Le Creuset, 25 cm Ø, 159 Euro, [www.lecreuset.de](http://www.lecreuset.de)



## GROSSES FREILUFT-KINO

Wir eröffnen die Open-Air-Saison in der wetterfesten, UV-beständigen Draußenküche aus hochwertigem pulverbeschichteten Stahl. Herzstück ist die gusseiserne Plancha, eine Platte, auf der sich Fleisch, Fisch und Gemüse perfekt anbraten lassen. Mit im Programm: Edelstahlspüle, Holzkohlegrill mit Rotisserie, Behälter zum Einhängen und viel Stauraum. Eine Rückwand lässt sich auch als Bartresen nutzen. Outdoorküche „Die Komplette“, WMF, ca. 6800 Euro, [www.wmf.de](http://www.wmf.de)



### Kompakter Kerl

Er hat stabile Beine aus Eiche, darauf sitzt die solide Schale mit Rost, beides aus Eisen gegossen und dabei immer noch so leicht, dass er bequem versetzt werden kann. Clever: Die Aussparungen in der Schale erleichtern das Anheizen. Dreibeinbarbecue Gusseisen, Yron, 62 cm Höhe, 41 cm Ø, 439 Euro, [www.manufactum.de](http://www.manufactum.de)

### Scharfes Quartett

Die Messer mit waldblauen Griffen aus Pakkaholz und hochglanzpolierten Klingen aus 67 Schichten japanischem Damaszenerstahl geschmiedet, schneiden Fleisch wie Papier. Steakmesser-Set, Hexclad, 4-teilig, ca. 210 Euro, [www.hexclad.eu](http://www.hexclad.eu)





Neu im Handel!



## Das pralle Vergnügen

Fröhlich und frühlingshaft: Die neue Ausgabe von »e&t« Veggie ist da! Lassen Sie sich von kunterbunten Gemüse-Gerichten überraschen, die wir knusprig gekrönt haben. Mit unseren schnellen Rezepten schenken wir Ihnen kostbare Zeit, mit Ideen aus der Levante-Küche entführen wir Sie in den Orient, und unsere süßen Sachen mit Erdbeeren sind allesamt Lieblinge. Außerdem gibt es vegane Hausmannskost und knackfrische Salate. Für alle, die gern auf Fleisch verzichten und sich etwas Gutes tun möchten.

**Ab 16. Mai für 5,50 Euro am Kiosk, über essen-und-trinken.de/veggie oder Sie scannen den QR-Code**

Text: Antje Klein, Foto: Florian Bonnani/Blueberry Food Studios

## ZUR SACHE, FRÜCHTCHEN!

Gute Nachrichten für Allergiker: Eine pflanzenbasierte, ballaststoffreiche Ernährung kann helfen, Allergien zu lindern. Um diese Überreaktion des Immunsystems auf Stoffe aus der Umwelt, wie Pollen, Milben oder Nahrungsmittel, in den Griff zu bekommen, hilft es, über eine intakte Darmflora unser Immunsystem zu stabilisieren. Wichtig dafür sind sekundäre Pflanzenstoffe und entzündungshemmende Antioxidantien, wie Anthocyane, die zum Beispiel in Blau- und Brombeeren stecken und gleichzeitig wertvolle Ballaststoffe liefern.



# nasic® - NEU auch bei Heuschnupfen.



- **wirkt 2-fach: befreit die Nase und beruhigt so die Augen**
- **macht nicht müde**
- **beschwerdefrei Tag und Nacht**

NUR 1x  
TÄGLICH



2 €  
Cashback-Aktion



Jetzt scannen und  
Cashback sichern!\*

\*Aktionszeitraum 15.01.–31.07.2025

nasic® Mometason Heuschnupfenspray. Anwendungsgebiete: nasic® Mometason Heuschnupfenspray wird bei Erwachsenen zur Behandlung der Beschwerden eines Heuschnupfens (*aisonale allergische Rhinitis*) angewendet, sofern die Erstdiagnose des Heuschnupfens durch einen Arzt erfolgt ist. Wenn Sie sich nach 7 Tagen nicht besser oder gar schlechter fühlen, wenden Sie sich an Ihren Arzt. Warnhinweis: Nicht die Austrittsöffnung des Nasenapplikators durchstechen. Enthält Benzalkoniumchlorid. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Arztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Cassella-med, Gereonmühlengasse 1, 50670 Köln – Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group.

# Guten Morgen

Schöne Idee, den Tag mit ein bisschen französischem Savoir-vivre zu starten. Unsere süß gefüllten Blätterteigröllchen, dazu ein feiner Café au lait – schon gelingt's



Sich den Morgen mit etwas Knusprigem versüßen: Diesmal machen wir es wie die Franzosen

## Mini-Karamell-Pains-au-chocolat

### \* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stück

- 6 Platten TK-Blätterteig (à 75 g; rechteckig; 19 x 11 cm)
- 120 g Karamellschokolade
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 2 Ei Milch

**1.** Blätterteigplatten auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und ca. 15 Minuten auftauen lassen. Karamellschokolade in insgesamt 24 kurze dünne Riegel teilen. Eigelb und Milch verquirlen.

**2.** Teigplatten längs in 2 Rechtecke (19 x 5,5 cm) schneiden. Je einen Schoko-Riegel auf ein kurzes Ende der Rechtecke legen und einmal umklappen, sodass die Schokolade mit Teig umwickelt ist. Dann jeweils einen weiteren Schokoladenriegel daranlegen und bis auf einen ca. 4 cm Teigstreifen aufrollen. Den freien Streifen dünn mit der Eigelbmischung bestreichen, darüberklappen und leicht andrücken.

**3.** Pains au chocolat auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit der restlichen Eigelbmischung bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter etwas abkühlen lassen. Schmecken noch leicht ofenwarm besonders lecker.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten plus  
Auftau- und Backzeit 45 Minuten

**PRO STÜCK** 3 g E, 11 g F, 18 g KH =  
190 kcal (800 kJ)

# DER GESCHMACK DER SCHWEIZ SEIT 1115.

EINZIGARTIG FRUCHTIG-KRÄFTIG – GEMACHT FÜR PERFEKTE MOMENTE.

**GRUYERE.COM**



**LE GRUYÈRE®**  
SWITZERLAND 



Schweiz. Natürlich.



**Käse aus der Schweiz.**  
[www.schweizerkaese.de](http://www.schweizerkaese.de)



# Die grüne Kraft

Herzlich willkommen zur Jahreshauptversammlung der heimischen Kräutergarde! Unser Motto 2025: Wir können mehr als grüne Sauce – raffinierte Frischekicks für Matjes, Kalbsbrust, Ravioli & Co. Der Eintritt ist frei

KRAUSE PETERSILIE

## GESCHMORTE KALBSBRUST MIT GREMOLATA

Sternanis und Nelken geben dem Schmorfond Tiefe, die Gremolata mit Petersilie, Rosmarin, Thymian ist für das Prickeln zuständig. Rezept Seite 34



# KRESSE

## Matjes mit Kräuter-Hausfrauensauce und kleinen Kartoffeln

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### SAUCE

- 8 Stiele Dill
- 15 Halme Schnittlauch
- 150 g Schmand (24% Fett)
- 200 g Magerquark
- 2 El Zitronensaft
- 80 g Zwiebeln
- 150 g säuerliche rote Äpfel (z.B. Pink Lady)
- Salz
- Pfeffer

### KARTOFFELN UND MATJES

- 600 g kleine neue Kartoffeln
- 150 g säuerliche rote Äpfel (z.B. Pink Lady)
- 3 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 2 Stiele Thymian
- 3 Stiele Dill
- 10 Halme Schnittlauch
- 1 Beet Gartenkresse
- 8 Matjesfilets (à 70 g; küchenfertig)

**1.** Für die Sauce Dillspitzen von den Stielen abzupfen. Schnittlauch grob schneiden. Schmand, Quark, Zitronensaft und Kräuter in einen Standmixer geben und fein mixen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Äpfel waschen, trocken reiben und in feine Würfel schneiden. Kräutersauce mit Zwiebelstreifen und Apfelwürfeln mischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Sauce bis zum Servieren kalt stellen.

**2.** Kartoffeln sorgfältig waschen und bürsten. In einem Topf mit kochendem Salzwasser in 15–20 Minuten knapp gar kochen. Inzwischen Äpfel waschen, trocken reiben und rund um das Kerngehäuse in 1–2 mm dünne Scheiben hobeln. In einer Schale mit 1 El Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und bis zum Servieren beiseitestellen.

**3.** Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Restliches Olivenöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Thymian darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten rundum hellbraun und knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Dillspitzen von den Stielen abzupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Gartenkresse vom Beet schneiden. Dill, Schnittlauch und Kresse in einer Schale mischen. Matjesfilets trocken tupfen. Je 2 Matjesfilets, Kräutersauce, Kartoffeln und marinierte Apfelscheiben auf Tellern anrichten. Kresse-Mischung darüber verteilen, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 30 g E, 50 g F, 33 g KH = 707 kcal (2960 kJ)



## MATJES MIT KRÄUTER- HAUSFRAUENSAUCE

Dill und Schnittlauch beleben die cremige Apfel-Schmand-Sauce, Thymian-Bratkartoffelchen und Kresse setzen noch einen Kräuterkick drauf. **Rezept links**

# DILL

## Rote-Bete-Tatar mit Meerrettich, Dillöl und Blaubeer-Vinaigrette

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### ROTE-BETE-TATAR

- 600 g Rote Bete
- 1 El helle Senfkörner
- 3 Stiele Dill plus etwas zum Garnieren
- 1 kleine Schalotte (30 g)
- 2 Tl Rotweinessig
- 2 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### DILLÖL

- 120 ml Sonnenblumenöl
- 10 Stiele Dill

### BROTCHIPS

- 40 g Baguette
- 2 El Olivenöl
- Salz
- 1 Knoblauchzehe

### MEERRETTICH-CREME

- 20 g Meerrettich (frisch gerieben; ersatzweise 2 Tl aus dem Glas)
- 120 g Frischkäse
- 1 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

### VINAIGRETTE

- 130 g Blaubeeren
  - 2 El Rotweinessig
  - 3 El Olivenöl
  - 50 ml Gemüsebrühe
  - 1 El Agavendicksaft
  - Salz • Pfeffer
- Außerdem: Garnierring (8 cm Ø), Küchenthermometer

**1.** Für das Tatar Rote Bete waschen und in reichlich kochendem Salzwasser zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 1 Stunde kochen. Inzwischen Senfsaat mit 300 ml Wasser aufkochen, bei mittlerer Hitze offen etwa 5 Minuten kochen lassen. Senfsaat in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.

**2.** Für das Dillöl Öl in einem kleinen Topf auf 90–100 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen!). Dillspitzen von den Stielen abzupfen. Dillspitzen mit heißem Öl in einen Blitzhacker geben und fein mixen, bis ein grünes Öl entstanden ist. Dillöl durch ein feines Sieb in eine Schale gießen und bis zur Verwendung kalt stellen.

**3.** Für die Brotchips Baguette mit einem scharfem Sägemesser in 12 mm dünne Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 12–15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und dünn mit Knoblauch einreiben.

**4.** Für die Creme Meerrettich schälen und fein reiben. Mit Frischkäse, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Meerrettich-Creme in einen Spritzbeutel füllen, die Spitze ca. 1 cm breit abschneiden und bis zum Anrichten kalt stellen.

**5.** Für die Vinaigrette Blaubeeren verlesen, waschen, trocken tupfen. 50 g Blaubeeren halbieren und beiseitestellen. Restliche Blaubeeren (80 g) mit Rotweinessig, Olivenöl, Gemüsebrühe, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer in einen Blitzhacker geben und fein mixen. Vinaigrette durch ein feines Sieb in eine Schale gießen und bis zum Anrichten kalt stellen.

**6.** Gekochte Rote Bete abgießen, gut abtropfen und abkühlen lassen. Rote Bete schälen (evtl. Küchenhandschuhe verwenden). Bete zuerst in ca. 1 cm dicke Scheiben, dann in feine Würfel schneiden. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Schalotte in feine Würfel schneiden. Bete-Würfel, Senfsaat, Dill, Schalotten, Essig, Olivenöl in einer Schale mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**7.** Rote-Bete-Tatar mithilfe eines Garnierrings auf Tellern anrichten, Tatar dabei leicht andrücken. Meerrettich-Creme punktuell auf das Tatar spritzen, mit Dillspitzen, Brotchips und halbierten Blaubeeren anrichten. Mit Blaubeer-Vinaigrette und Dillöl beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Gar- und Kühlzeiten 1:15 Stunden  
**PRO PORTION** 6 g E, 48 g F, 22 g KH = 543 kcal (2270 kJ)



## ROTE-BETE-TATAR MIT DILLÖL

Komplementärkontraste für Auge und Gaumen: Fruchtige Blaubeer-Vinaigrette und herb-aromatisches Dillöl umspielen mit Senfkörnern und Meerrettich gewürztes Bete-Tatar. **Rezept links**



## GEMÜSESALAT MIT LAMMFILETS

Es knuspert und blüht, dass es eine Freude ist: zartes Lamm, flankiert von jungem Gemüse, blütenumrankt und von Honig-Kaviar gekrönt – mehr Frühling geht nicht. **Rezept Seite 35**



*Titel-  
Rezept*



## FLATBREADS MIT LABNEH UND KRÄUTER-PESTO

Ein Knusperspaß, der dank Pilzen und Kräutern im besten Sinn nach Wald und Wiese schmeckt. Rezept Seite 36



# KERBEL

## Kräutersuppe mit gebratener Blutwurst und Kartoffeltörtchen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### KRÄUTERSUPPE

- 400 g Knollensellerie
- 200 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Ei Butter (10 g)
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 150 ml trockener Weißwein
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- 1 Bund Frankfurter-grüne-Sauce-Kräuter (200 g)

### TÖRTCHEN

- 300 g Blätterteig (Kühlregal; z. B. Tante Fanny)
  - 350 g lila Kartoffeln (z. B. blauer Schwede)
  - Öl zum Einfetten • Salz
  - 50 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
  - 100 ml Schlagsahne
  - 1 Ei (KL. M.) • Pfeffer
  - Muskatnuss
  - 150 g leicht geräucherte Blutwurst (am Stück)
  - 2 EL Sonnenblumenöl
- Außerdem: Ausstechring (12 cm Ø), 12er-Muffin-Form

**1.** Für die Suppe Sellerie putzen, waschen, trocken tupfen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden, Zwiebeln und Knoblauch grob schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel würzen. Weißwein zugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe und Sahne aufgießen, aufkochen und zugedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen.

**2.** Für die Törtchen inzwischen den Blätterteig entrollen. Mit einem Ausstechring 4 Kreise ausstechen (restlichen

Blätterteig verarbeiten; siehe Tipp), mit etwas Abstand in 4 gefettete Mulden einer 12er-Muffin-Form geben und kurz kalt stellen. Kartoffeln waschen, schälen und in 2–3 mm dünne Scheiben hobeln. Kartoffelscheiben in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten kochen, abschrecken, abgießen und trocken tupfen.

**3.** Käse fein reiben. 30 g Käse, Sahne, Ei, Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat in einer Schale verrühren. Kartoffelscheiben gleichmäßig in die Blätterteigmulden schichten und mit der Sahne-Ei-Mischung übergießen. Mit restlichem Käse (20 g) bestreuen. Muffin-Form auf ein Backblech stellen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten backen.

**4.** Grüne-Sauce-Kräuter putzen, waschen, verlesen. Blutwurst in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Blutwurst darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten braten. ¼ der Frankfurter Kräuter in einer Schale mischen und beiseitestellen. Suppe mit restlichen Kräutern (½) in einem Küchenmixer fein mixen.

**5.** Törtchen aus dem Ofen nehmen. Suppe in vorgewärmte Teller geben. Gebratene Blutwurst und frische Kräuter darauf verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und mit den Kartoffeltörtchen servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus Backzeit 30 Minuten  
**PRO PORTION** 21 g E, 77 g F, 43 g KH = 968 kcal (4050 kJ)

**Tipp** Restliche Bäckerteigabschnitte in Stücke schneiden mit Wasser bepinseln, mit Sesam bestreuen und im Ofen goldbraun backen. Als Snack oder als Topping, z. B. für Salat, verwenden.



## KRÄUTERSUPPE MIT KARTOFFEL- TÖRTCHEN

Frankfurter Kräuter zeigen hier mal als Suppe ihr Können. Raffiniert und gästetauglich wird's mit knusprigen Blutwurstscheiben und lila Kartoffel-törtchen. Rezept links



## Auberginen-Ravioli mit brauner Butter, Estragon und Pimpinelle

\*\* MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### FÜLLUNG

- 2 kleine Knoblauchzehen
- 250 g Auberginen
- 6 Stiele Thymian
- 2 El Olivenöl
- ½ Tl Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer
- 30 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 2 Stiele Estragon
- 150 g Ricotta
- 30 g Semmelbrösel
- 1 Eigelb (Kl. M)

### NUDELTEIG

- 150 g Semola (doppelt gemahlener italienischer Hartweizengrieß, z.B. von De Cecco) plus etwas zum Bearbeiten
- 100 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten

- 2 Eier (Kl. M)

- 1 El Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Eiweiß (Kl. M)

### GEMÜSE

- 150 g Butter
  - 8 Mini-Auberginen (à 40 g; z.B. kleine grüne Thai-Auberginen)
  - Salz
  - 150 g Kirschtomaten
  - 30 g kleine eingelegte Kapern (Nonpareilles)
  - 1 El Zitronensaft
  - Pfeffer
  - 4 Stiele Estragon
  - 20 g Pimpinelle (alternativ Kerbel)
  - 1 Tl Chiliflocken
- Außerdem: Nudelmaschine, Ravioli-Ausstecher mit gewelltem Rand (6 cm Ø)

1. Für die Füllung Knoblauchzehen grob schneiden. Auberginen putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Knoblauch, Auberginen und Thymian in einer Schüssel mit Olivenöl, Chiliflocken, Salz und Pfeffer mischen. Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten backen.

2. Für den Nudelteig inzwischen Semola, Mehl, Eier, Olivenöl, 2 El Wasser und Prise Salz in einer Schüssel mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

3. Auberginen aus dem Ofen nehmen, in einem Küchenmixer cremig mixen und etwas abkühlen lassen. Parmesan fein reiben. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein

schneiden. Auberginenmasse, Ricotta, Parmesan, Estragon, Semmelbrösel und Eigelb in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Füllung bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

4. Inzwischen Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und aufschäumen lassen, bis sich die Molke absetzt und die Butter etwas gebräunt ist (leicht nussig). Butter durch ein feines Sieb in eine Pfanne gießen und beiseitestellen. Auberginen putzen, waschen, trocken tupfen und vierteln. In einer Arbeitsschale mit etwas Salz mischen und bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.

5. Nudelteig halbieren, Teigstücke auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit den Handballen flach drücken und nacheinander mit der glatten Walze der Nudelmaschine von Stufe 1–7 zu 2 dünnen Teigbahnen ausrollen. Nudelbahnen auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen. Mit einem runden Wellenausstecher insgesamt 48 Teigkreise ausstechen.

6. Auberginen-Füllung in einen Spritzbeutel geben. Walnussgroße Häufchen mittig auf die Hälfte der Teigkreise (24) spritzen. Eiweiß verquirlen, Teigränder damit dünn bestreichen. Jeweils 1 Teigkreis ohne Füllung daraufsetzen und Ränder vorsichtig andrücken. Ravioli auf ein mit ein wenig Semola bestreutes Backblech legen.

7. Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Kapern in einem Sieb abtropfen lassen. Braune Butter in der Pfanne erhitzen, Auberginen und Kirschtomaten hineingeben und bei mittlerer Hitze rundum 5–6 Minuten braten. Kapern zugeben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Pimpinelle in grobe Stücke zupfen. Estragon und Pimpinelle in einer Schale mischen. Ravioli in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2–3 Minuten al dente garen. Gebratene Auberginen, Tomaten und etwas Kapernbutter auf vorgewärmten Tellern anrichten. Ravioli mit einer Schaukelle herausnehmen, etwas abtropfen lassen und in der Pfanne mit der restlichen Kapernbutter schwenken. Auf die Teller verteilen, Estragon und Pimpinelle darübergeben, mit Chiliflocken bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Ruhezeit 1 Stunde

**PRO PORTION** 21 g E, 56 g F, 54 g KH = 805 kcal (3370 kJ)

# PIMPINELLE

## AUBERGINEN-RAVIOLI MIT ESTRAGON UND PIMPINELLE

Mit würziger Auberginenfarce gefüllt,  
nesteln die Ravioli in duftender Nussbutter.  
On top: Kräuter, Mini-Auberginen und  
Nonpareilles. [Rezept links](#)





# ZITRONEN- VERBENE

## Spatzenknödel mit Kressesud, Sellerie und Verbene

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### SPATZENTEIG

- 250 g Mehl
- 1 Ei (Kl. M)
- ½ TL Backpulver
- Salz • Pfeffer

### KRESSESUD

- 200 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Butter (10 g)
- 150 ml trockener Weißwein
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Zitronensaft
- 100 ml Schlagsahne

### 2 Beete Gartenkresse

- Salz
- Pfeffer

### SELLERIE

- 4 Stangen Staudensellerie mit Grün
  - 1 EL Olivenöl
  - Salz
  - Pfeffer
  - 400 g Knollensellerie
  - 1 EL Butter (10 g)
  - 6 Stiele Zitronenverbene
- Außerdem: Küchenhobel

**1.** Für den Teig Mehl, Ei, Backpulver, Salz, Pfeffer und 150 ml Wasser in einer Schüssel mit einem Kochlöffel 3–4 Minuten schlagen, bis der zähflüssige Teig Blasen wirft. Teig mit einem Küchentuch abdecken und ca. 10 Minuten ruhen lassen (der Teig soll eine zähflüssige, klebrige Konsistenz haben).

**2.** Für den Kressesud inzwischen Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebelstreifen und Knoblauchscheiben darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe, Zitronensaft und Sahne auffüllen und bei milder bis mittlerer Hitze offen 10–12 Minuten kochen lassen.

**3.** Inzwischen Staudensellerie putzen, das Grün von den Stielen abzupfen und beiseitestellen. Staudensellerie waschen, trocken tupfen, entfädeln und längs in dünne Streifen hobeln. In einer Schüssel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und beiseitestellen. Knollensellerie putzen, waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden, Scheiben in ca. 3 cm große Keile schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Knollensellerie darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Mit 2 angefeuchteten Esslöffeln aus dem Spatzenteig nacheinander 12 mittelgroße Klößchen abstechen und direkt ins kochende Salzwasser gleiten lassen. Hitze reduzieren und Spatzenknödel im heißen Wasser ca. 15 Minuten offen ziehen lassen.

**5.** Kresse vom Beet schneiden. Zwiebelsud mit Kresse in einen Küchenmixer geben und fein mixen. Kressesud zurück in den Topf gießen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Warm stellen.

**6.** Zitronenverbeneblätter von den Stielen abzupfen. Je 3 Spatzenknödel mit Kressesud und Knollensellerie in tiefen Tellern anrichten. Marinierten Staudensellerie, Zitronenverbene und Selleriegrün darauf verteilen, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 11 g E, 21 g F, 51 g KH = 461 kcal (1930 kJ)

## SPATZENKNÖDEL MIT KRESSESUD

Die knuffigen, leicht behäbigen Spatzen tummeln sich mit Sellerie im sahnigen Kressesud. Spritzige Zitronenverbene treibt die nötige Kräuterfrische auf die Spitze. Rezept links



# ROSMARIN



Foto Seite 21

## Geschmorte Kalbsbrust mit Kräuter-Gremolata und Cima di rapa

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### KALBSBRUST

- 1,5 kg Kalbsbrust (küchenfertig; ohne Knochen)
- 6 Sternanis
- 5 Gewürznelken
- 1 TL Pfeffer • 1 TL Salz
- 1 TL brauner Zucker
- 150 g Perlzwiebeln
- ½ Bio-Zitrone
- 5 Knoblauchzehen
- 2 EL neutrales Öl (z.B. Rapsöl)
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml trockener Weißwein
- 150 ml weißer Portwein
- 1 l Kalbsfond
- 8 Stiele Thymian

### GREMOLATA

- 1 EL Semmelbrösel

- 6 Stiele Thymian
- 6 Stiele krause Petersilie
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Bio-Zitronenschale
- 2 EL Olivenöl

### GEMÜSE

- 400 g Cima di rapa (ersatzweise wilder Brokkoli, Bimi oder Brokkoli)
- 300 g wilder Brokkoli (ersatzweise Bimi)
- 60 g halbgetrocknete Tomaten (in Öl)
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Pfefferschote
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

**1.** Für die Kalbsbrust Fleisch ca. 1 Stunde vor dem Zubereiten aus dem Kühlschrank nehmen. 3 Sternanis und Nelken im Mörser fein mahlen. Gewürze mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und braunem Zucker in einer Schale mischen. Perlzwiebeln schälen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Knoblauchzehen andrücken.

**2.** Kalbsbrust trocken tupfen und mit der Gewürzmischung rundum einreiben. Öl in einem großen Bräter erhitzen. Kalbsbrust darin bei mittlerer Hitze von jeder

Seite 2–3 Minuten anbraten. Fleisch aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen.

**3.** Zwiebeln, Knoblauch, Zitronenscheiben in den Bräter geben, bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Tomatenmark einrühren und circa. 1 Minuten mitdünsten. Mit Weißwein, weißen Portwein, Kalbsfond auffüllen. Thymian und restliche Sternanis (3 Stk.) zugeben. Fleisch hineingeben, aufkochen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 2 Stunden schmoren. Deckel entfernen und ca. 1 weitere Stunde schmoren, dabei das Fleisch nach 30 Minuten wenden.

**4.** Für die Gremolata inzwischen Semmelbrösel in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Thymian- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und schneiden. Rosmarinadeln von den Zweigen abzupfen und fein hacken. Knoblauch fein reiben. Kräuter, Semmelbrösel, Knoblauch, Zitronenschale und Olivenöl in einer Schale mischen und beiseitestellen.

**5.** Cima di rapa und wilden Brokkoli putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Tomaten in einem Sieb abtropfen lassen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Gemüse darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Bräter aus dem Ofen nehmen, Kalbsbrust herausnehmen und zugedeckt im ausgeschalteten Ofen warm halten. Schmorsud aufkochen und offen bei mittlerer Hitze in ca. 20 Minuten auf etwa die Hälfte einkochen lassen.

**7.** Kalbsbrust aus dem Ofen nehmen und in 12 etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Je 2 Scheiben Fleisch mit Sauce und Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, Gremolata auf dem Fleisch verteilen und servieren. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Schmorzeit 3 Stunden  
**PRO PORTION** 50 g E, 65 g F, 12 g KH = 866 kcal (3630 kJ)

# BRONZEFENCHEL



Foto Seite 26

## Gemüsesalat mit Lammfilets und Honig-Perlen

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### EINGELEGTES GEMÜSE

- 80 ml Weißweinessig
- 200 ml trockener Weißwein
- 3 EL Zucker
- Salz
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Sternanis
- 2 Möhren (à 60 g)
- 1 Mini-Gurke (100 g)
- 1 Bund Radieschen (200 g)
- 200 g Blumenkohl

### HONIG-PERLEN

- 500 ml Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)
- 125 g Honig
- 2 g Agar-Agar (pflanzliches Geliermittel aus Algen)

### FLEISCH UND KRÄUTERSALAT

- 120 g Wildkräutersalate mit Blüten
  - 6 Stiele Bronzefenchel
  - 18 Stiele Schafgarbe
  - 4 Stiele Minze
  - 8 Lammfilets (à 70 g; küchenfertig)
  - Salz
  - Pfeffer
  - 5 EL Olivenöl
  - 2 Zweige Rosmarin
- Außerdem: Küchenthermometer, Plastik-Spritzflasche (250 ml Inhalt)

1. Für das eingelegte Gemüse am Vortag Essig, Weißwein, Zucker, 350 ml Wasser, Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Sternanis in einem Topf aufkochen, ca. 5 Minuten kochen lassen und warm halten. Möhren putzen, waschen, trocken tupfen und leicht schräg in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Gurke waschen, trocken tupfen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und vierteln. Blumenkohl putzen, waschen, trocken tupfen und in kleine Röschen teilen. Radieschen und restliches Gemüse getrennt in 2 Schüsseln mit heißem Essigsud übergießen. Abkühlen lassen und mindestens 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Für die Honig-Perlen am nächsten Tag das Öl in ein hohes schmales Gefäß gießen und ca. 30 Minuten ins Gefrierfach stellen. (So haben die Perlen genügend Zeit zum Festwerden, bevor sie auf den Boden sinken.)

3. Honig mit 80 ml Wasser und Agar-Agar in einem kleinen Topf ca. 2 Minuten unter Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen und auf ca. 55 Grad abkühlen lassen (Küchenthermometer verwenden!). Honigmasse in eine Spritzflasche füllen. Öl aus dem Gefrierfach nehmen. Masse tropfenweise in das eiskalte Öl tropfen und etwa 2 Minuten darin ziehen lassen. Die festen, auf den Boden abgesunkenen Honig-Perlen vorsichtig umrühren und mit einem feinem Sieb aus dem Öl nehmen. Perlen im Sieb vorsichtig mit kaltem Wasser

**BÜRGER**

# GNOCCHI, DIE FARBE BEKENNEN



Kartoffeln in ihrer schönsten Form: ob klein oder groß, veggie oder vegan, traditionell oder kreativ neu gedacht – lecker sind sie alle!

Einfach in der Pfanne oder dem Airfryer zubereiten und die bunte Gnocchi-Vielfalt von BÜRGER erleben. Entdecke mehr unter [buerger.de/gnocchi](http://buerger.de/gnocchi).

Weitere Varianten  
im Kühregal  
erhältlich



# GLATTE PETERSILIE

abspülen, gut abtropfen lassen. Honig-Perlen in eine Schale geben, bis zum Anrichten kalt stellen.

**4.** Wildkräutersalate putzen, waschen, trocken schleudern und beiseitestellen. Bronzefenchel und Schafgarbe putzen, und die Spitzen abzupfen. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Lammfilets trocken tupfen, rundum mit Salz und Pfeffer würzen. 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lammfilets darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Rosmarin zugeben und in der letzten Minute mitbraten. Lammfilets aus der Pfanne nehmen und 2–3 Minuten ruhen lassen.

**5.** 4 El Gemüse-Essig-Sud mit restlichem Olivenöl (4 El) mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Salat, Blüten, Kräuter, eingelegtes Gemüse und je 2 Lammfilets auf Tellern anrichten. Je 1 El Honigkaviar rundum verteilen, mit Dressing beträufeln, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Zieh- und Kühlzeiten

12:30 Stunden

**PRO PORTION** 31 g E, 32 g F, 29 g KH = 526 kcal (2200 kJ)

**Tipp** Fertige Honig-Perlen (sogenannten Honig-Kaviar) kann man auch online bestellen, z.B. bei Bosfood ([www.bosfood.de](http://www.bosfood.de)). Das Öl kann zum Braten wiederverwendet werden.



Foto Seite 27

## Flatbreads mit Labneh, Pilzen und Kräuter-Pesto

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Stück

### TEIG

- 550 g Mehl (Type 00) plus etwas zum Bearbeiten
- 5 g frische Hefe
- 10 g Salz
- 2 El Olivenöl plus etwas für die Form
- 1 El Joghurt (10% Fett)

### LABNEH

- 600 g Joghurt (10% Fett)
- 1 Tl Salz

### KRÄUTER-PESTO

- 30 g Pinienkerne
- 30 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 1 Knoblauchzehe

### • 5 Stiele glatte Petersilie

- 6 Stiele Kerbel
- 6 El Olivenöl
- 2 El Zitronensaft

### BELAG

- 100 g braune Champignons
  - 4 Stiele glatte Petersilie
  - 3 El Olivenöl
  - 1 El Zitronensaft
  - Salz
  - Pfeffer
  - 200 g weiße Buchenpilze
  - 1 El Sumach
- Außerdem: Auflaufform, Gärbox, Pizzastein, Pizzaschieber

**1.** Für den Teig am Vortag Mehl, Hefe, Salz, Olivenöl, Joghurt und 300 g kaltes Wasser mit dem Knethaken der Küchenmaschine auf kleiner Stufe 5–8 Minuten kneten. Auf mittlerer Stufe weitere 8–10 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig abgedeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen.

**2.** Teig auf die Arbeitsfläche geben, in 4 gleich große Stücke teilen und zu Teigkugeln formen. In eine große, mit Olivenöl gefettete Auflaufform oder eine große Gärbox geben, mit Frischhaltefolie abdecken und 24 Stunden im Kühlschrank reifen, bzw. gehen lassen.

**3.** Für das Labneh ein Sieb mit einem feuchten Mulltuch auslegen. Joghurt mit Salz verrühren, in das Tuch geben, zusammenziehen und leicht ausdrücken. Tuch über eine Schüssel hängen und mindestens 12 Stunden (besser 24 Stunden) im Kühlschrank abtropfen lassen.

**4.** Für den Kräuter-Pesto am nächsten Tag Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten hellbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Käse fein reiben. Knoblauch grob schneiden. Petersilien- und Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Alle Zutaten mit Olivenöl und Zitronensaft in einem Blitzhacker fein mixen. Pesto mit wenig Salz würzen, bis zum Anrichten kalt stellen.

**5.** Champignons putzen, Stiele knapp abschneiden. Kappen in sehr dünne Scheiben hobeln. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Beides in einer Schale mit 2 El Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen und bis zum Anrichten beiseitestellen. Buchenpilze putzen. Restliches Olivenöl (1 El) in einer Pfanne erhitzen, Buchenpilze darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm halten. Den abgetropften Joghurt aus dem Tuch nehmen (ergibt ca. 400 g) und in einer Schüssel glatt rühren.

**6.** Backofen mit Pizzastein auf der mittleren Schiene auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Teigkugeln aus dem Kühlschrank nehmen und nacheinander auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu ovalen Fladen (ca. 35 x 18 cm) formen. Jeden Fladen mit 1 El Olivenöl bestreichen. Mit einem Pizzaschieber jeweils 2 Fladen nacheinander auf den heißen Pizzastein schieben und im heißen Backofen 6–8 Minuten knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter lauwarm abkühlen lassen.

**7.** Flatbreads mit etwas Labneh bestreichen, Champignon-Petersilien-Salat, Buchenpilze und Kräuter-Pesto darauf verteilen. Mit Sumach bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Geh- und Abtropfzeiten 24 Stunden  
**PRO STÜCK** 26 g E, 60 g F, 106 g KH = 1080 kcal (4500 kJ)



# Coca-Cola

Real Magic®

Coca-Cola, Coca-Cola Real Magic, Coca-Cola Zero und die Koturflasche sind eingetragene Schutzmarken der The Coca-Cola Company.

Offizieller Partner von:



# Mit Wild und Würze

Edles vom Feld, aus Wald und Meer fügen sich in einem frühlingshaften Menü zum harmonischen Miteinander. Als Hommage an die Saison servieren wir Makrelenfilet, Reh aus heimischen Wäldern und luftige Millefeuilles

Porträt: Bruno Schröder/Blueberry Food Studios, Vorspeisensteller: Lyngby Porcelæn „Rhombe“ Terracotta, Esssteller: Pols Potten „Digi“, Stäbchen plus Auflage, Vorspeisenstäbchen: Robbe & Berking „Viva“, Wassergläser: Depot, **Adressen Seite 119**

## VORSPEISE

### Geflammter Hamachi mit Sellerie-Walnuss-Salat

Einmal mit dem Flambierbrenner überhauchen, schon ist das Filet servierbereit. Dazu ein Salat, der passenden Biss verspricht.

**Rezept Seite 43**





**MAIK DAMERIUS**

»e&t«-Koch

## So plant unser Koch sein Menü

### **AM VORTAG**

- Kirschen für das Eis vorbereiten, kalt stellen
- Teigblättchen für die Millefeuilles backen. Ausgekühlt zwischen Butterbrotpapier in einer Gebäckdose luftdicht lagern

### **VIER STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN**

- Croûtons, Vinaigrette und Selleriesalat für die Vorspeise zubereiten
- Gemüse für den Hauptgang putzen bzw. schälen, zugedeckt kühl stellen

### **EINE STUNDE VORHER**

- Gewürz-Mix für das Fleisch zubereiten
- Johannisbeeren für das Dessert marinieren
- Dessertcreme zubereiten und bereits in den Spritzbeutel füllen, kalt stellen

### **30 MINUTEN VORHER**

- Sauce vorbereiten
- Rehrücken temperieren

### **KURZ VOR BEGINN**

- Eismasse zubereiten, in die Eismaschine geben und gefrieren lassen
- Hamachi vorbereiten
- Rehrücken im Backofen garen
- Spargel blanchieren, Gemüse dünsten

### **NACH DER VORSPEISE**

- Fleisch grillen, kurz ruhen lassen
- Sauce erhitzen, Gemüse fertigstellen

### **NACH DEM HAUPTGANG**

- Millefeuilles mit Creme, Johannisbeeren und Kirscheis schichten und anrichten

## **VORSPEISE**

*Geflammter Hamachi mit Sellerie-Walnuss-Salat*

## **HAUPTSPEISE**

*Rückwärts gebrillter Gewürz-Rehrücken mit Sommergemüse*

## **DESSERT**

*Mascarpone-Millefeuilles mit Sauerkirscheis*

DAS MENÜ

## HAUPTSPEISE

### Rückwärts gegrillter Gewürz-Rehrücken mit Sommergemüse

Jetzt ist Saison für heimisches Reh. Die Edelstücke aus dem Rücken lassen sich von duftiger Madeira-sauce umspielen. **Rezept Seite 43**



Teller: Pols Potten „Digi“, Besteck: Robbe & Berking „Viva“,  
Wässergläser: Depot, Karaffe: Ferm Living, **Adressen Seite 119**



„Aromatisch und  
saftig gelingt das  
Fleisch dank einer  
tollen Garmethode.  
Es wird erst im  
Ofen sacht  
vorgegart, erhält  
dann kurz auf dem  
Grill Röstaromen.“

»e&t«-Koch Maik Damerius

---

DESSERT

## Mascarpone-Millefeuilles mit Sauerkirscheis

Zum Abschluss darf es auch mal ein bisschen romantisch werden. Zarte Teigblätter, luftige Creme, Johannisbeeren und fruchtiges Eis wagen einen geradezu märchenhaften Auftritt. **Rezept Seite 44**



## VORSPEISE

FOTO SEITE 38/39

# Geflämmerter Hamachi mit Sellerie-Walnuss-Salat

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 6 Portionen

### CROÛTONS

- 2 Scheiben Toastbrot (40 g)
- 2 EL Olivenöl
- Salz

### VINAIGRETTE

- 1 kleines Bund Schnittlauch
  - ½ kleine rote Pfefferschote
  - 1 TL Agavendicksaft (ersatzweise Honig)
  - 1 EL helle Sojasauce
  - 4 EL Limettensaft
  - Salz
  - Pfeffer
  - 6 EL Olivenöl
- SELLERIESALAT**
- 50 g Walnusskerne

### • 6 Stangen Staudensellerie (mit Grün)

- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Piment d'Espelette
- Salz

### HAMACHI

- Salz
  - 400 g Hamachi-Filet (Gelbschwanzmakrele; küchenfertig; ohne Haut und Gräten; ersatzweise Thunfisch/Sushi-Qualität)
  - 2 EL Olivenöl
- Außerdem: Crème-brûlée-Brenner

**1.** Für die Croûtons Toastscheiben entrinden und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 2–3 Minuten goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

**2.** Für die Vinaigrette Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Agavendicksaft, Sojasauce, Limettensaft etwas Salz und Pfeffer in einem Schälchen gut verrühren. Das Olivenöl unterschlagen. Schnittlauchröllchen und Pfefferschote unterrühren. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Für den Selleriesalat Walnusskerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Staudensellerie putzen, dabei das zarte Selleriegrün abzupfen und bis zum Servieren zugedeckt kalt stellen. Selleriestangen waschen, entfadeln und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl, Piment d'Espelette und etwas Salz in einer Schale verrühren. Sellerie und Walnüsse untermischen. Bis zum Servieren zugedeckt ziehen lassen.

**4.** Kurz vor dem Anrichten in einer Schüssel 500 ml Wasser und 1 TL Salz verrühren, bis sich das Salz gelöst hat. Hamachi-Filet darin vorsichtig kurz waschen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Filets vor dem Abflämmen nochmals mit Küchenpapier trocken tupfen und die Fleischseite dünn mit Olivenöl bestreichen. Sofort mit einem Crème-brûlée-Brenner gleichmäßig fein abflämmen. Filets kurz abkühlen lassen, in 30 dünne Scheiben schneiden.

**5.** Je 5 Scheiben Hamachi mittig auf Vorspeisentellern anrichten. Selleriesalat und Croûtons auf den Tellern verteilen. Zartes Selleriegrün zerzupfen und darüberstreuen. Alles jeweils mit etwas Vinaigrette beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 15 g E, 26 g F, 6 g KH = 320 kcal (1340 kJ)

## HAUPTSPEISE

FOTO SEITE 40/41

# Rückwärts gegrillter Gewürz-Rehrücken mit Sommergemüse

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### REHRÜCKEN

- 6 Stücke ausgelöster Rehrücken (à 120 g; küchenfertig vorbereitet)
- 5 Wacholderbeeren
- 2 TL Koriandersaat
- 8 Pimentkörner
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- Meersalzflocken
- 2 EL Olivenöl

### SAUCE

- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Schalotten
- 4 Stiele Thymian
- 1 EL Butter (10 g)
- 200 ml Madeira (ersatzweise 100 ml Sauerkirschsaft plus 100 ml Wildfond)
- 300 ml Wildfond

### • 100 ml Schlagsahne

- 1 TL Speisestärke
- Salz • Pfeffer
- 4 Stiele Estragon

### SOMMERGEMÜSE

- 12 Stangen Spargel
  - Zucker
  - Salz
  - 400 g frische Erbsenschoten (alternativ 150 g ausgelöste Erbsen; ersatzweise TK)
  - 18 zarte Bundmöhren (mit Grün)
  - 3 EL Butter (30 g)
  - Pfeffer
  - Muskatnuss
- Außerdem: Küchenthermometer, Tisch- oder Außengrill (alternativ große Grillpfanne)

**1.** Für das Fleisch Rehrücken trocken tupfen und mit Frischhaltefolie bedeckt bei Zimmertemperatur ca. 20 Minuten temperieren. Wacholderbeeren, Koriandersaat, Piment- und Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und im Mörser fein zerstoßen. Gewürze und 1 gestrichenes EL Meersalzflocken in einer Auflaufform mischen.

**2.** Für die Sauce inzwischen Knoblauch und Schalotten in feine Würfel schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Butter in einem kleinen Topf zerlassen, Schalotten-, Knoblauchwürfel und Thymian darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Madeira ablöschen und auf die Hälften einkochen. Mit Wildfond und Sahne auffüllen, aufkochen und offen bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten einkochen lassen. Saucenansatz bis zum Servieren zugedeckt beiseitestellen.

**3.** Rehrückenfilets auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheiztem Backofen bei 140 Grad (Umluft ca. 120 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten garen. Die Stücke während des Garens alle 10 Minuten wenden und bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad garen.

**4.** Für das Gemüse Spargel schälen, Enden abschneiden. Etwas Wasser, je 1 großzügige Prise Zucker und Salz in einem breiten Topf aufkochen. Spargel einlegen, zugedeckt aufkochen. Topf von der Herdplatte nehmen, zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Stangen aus dem Topf heben, zugedeckt beiseitestellen.

**5.** Erbsen aus den Schoten lösen, waschen und abtropfen lassen. Möhren putzen, waschen und sorgfältig abbürsten oder nach Bedarf schälen. Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Möhren darin 3–4 Minuten dünsten. 8 EL Wasser und Erbsen zugeben und bei kleiner Hitze zugedeckt weiter dünsten, bis das Wasser nahezu verkocht und die Möhren mit noch leichtem Biss gegart



## WALD UND HEIDE

*Mit zupackender Struktur und viel Eleganz macht Blaufränkisch zu Wild eigentlich immer eine gute Figur. Paul Achs' Einstiegswein vom Heideboden liefert den Beweis: Mit charmanter Pfauenfrucht, pfeffriger Würze und sanftem Tannin ist er ein Gewinn an der Seite des zarten Rehrückens.*

Blaufränkisch Heideboden 2023, Paul Achs; 12,90 Euro, über [www.weinfurore.de](http://www.weinfurore.de)

sind. Dann Spargel zugeben, alles zugedeckt weitere 1–2 Minuten erhitzen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**6.** Grill (z.B. Tischgrill) oder Grillpfanne auf mittlere bis hohe Temperatur vorheizen. Fleisch bei Kerntemperatur 54 Grad aus dem Ofen nehmen und mit Olivenöl einpinseln. Auf dem Grill bzw. in der Pfanne je Seite 1–2 Minuten grillen. Fleisch im Gewürz-Mix wenden, zugedeckt ca. 3 Minuten ruhen lassen.

**7.** Etwas kaltes Wasser und Stärke verrühren. Den Saucenansatz nochmals kurz aufkochen. Stärke unter die Sauce rühren und bei schwacher Hitze ganz leicht binden. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Estragonblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und zur Sauce zugeben. Rehrücken in Stücke schneiden, mit Gemüse und Sauce anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 30 g E, 14 g F, 20 g KH = 356 kcal (1492 kJ)

**Extra-Tipps:** Statt in dem Gewürz-Mix, kann das Rückenfilet nach dem Grillen auch in einer fein gehackten Frühlingskräutermischung (z.B. aus Schnittlauch, Pimpinelle, Sauerampfer, Brunnenkresse) gewendet werden. Sie möchten Wildfleisch direkt beim Jäger aus der Region beziehen? Auf der Homepage des Deutschen Jagdverbandes ([www.wild-auf-wild.de](http://www.wild-auf-wild.de)) finden Sie Adressen in Ihrer Nähe.

## DESSERT FOTO SEITE 42

### Mascarpone-Millefeuilles mit Sauerkirscheis

#### \* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

##### EIS

- 150 g TK-Sauerkirschen
- 60 g Zucker
- 150 ml Schlagsahne
- 350 g Joghurt (3,5% Fett)
- 80 g Puderzucker

##### MILLEFEUILLES

- 1 Ei Butter (10 g)
- 3 Blätter Brückteig (30 cm Ø)
- 100 g Puderzucker
- 1 Bio-Limette

##### • 400 g Mascarpone

- 150 ml Schlagsahne
- 2 Ei Vanillesirup

##### BEEREN-TOPPING

- 125 g rote Johannisbeeren
  - 3 Ei Cassis-Likör
  - 6 kleine Stiele Minze
- Außerdem: Eismaschine, Ausstechring (9 cm Ø), Spritzbeutel mit Sterntülle (1 cm Ø), kleine Winkelpalette

**1.** Für das Eis Sauerkirschen und Zucker in einem kleinen Topf mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Kirschen bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren aufkochen, 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**2.** Sahne mit den Quirlen des Handrührers cremig (nicht zu fest!) aufschlagen. Kirschen, Joghurt und Puderzucker in einen Küchenmixer geben und fein mixen. Kirschmasse in eine Schüssel geben, die geschlagene Sahne unterheben. Kirschmasse in eine vorbereitete Eismaschine geben und 45–50 Minuten (Gefrierzeit variiert nach Art der Eismaschine!) gefrieren.

**3.** Für die Millefeuilles Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Brückteigblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und mit einem Ausstechring aus jedem Blatt jeweils 6 Kreise ausstechen. Kreise auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Dünn mit Butter bestreichen und mit 20 g Puderzucker bestäuben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten backen. Nach ca. 5 Minuten Backzeit einmal wenden. Aus dem Backofen nehmen und auf Backpapier abkühlen lassen.

**4.** Für das Beeren-Topping Johannisbeeren verlesen, waschen, trocken tupfen und von den Stielen streifen. Mit Cassis-Likör in einer Schüssel mischen. Zugedeckt beiseitestellen.

**5.** Für die Millefeuilles Limette heiß abwaschen und trocken reiben. Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Mascarpone, Sahne, Limettensaft und -schale, restlichen Puderzucker (80 g) und Vanillesirup mit den Quirlen des Handrührers halbfest aufschlagen. Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen, bis zur Verwendung kühl stellen.

**6.** Kurz vor dem Servieren die Mascarponecreme in kleinen gleichmäßigen Tupfen auf die Brückteigkreise spritzen. Mit einigen Johannisbeeren dekorieren. Jeweils 3 Blätter mithilfe einer Palette auf einen Dessertsteller schichten. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Eis zu 6 großen Nocken formen und auf den Millefeuilles anrichten. Mit restlichen Johannisbeeren und Minze dekorieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Abkühl- und Gefrierzeitzeiten 2 Stunden

**PRO PORTION** 6 g E, 43 g F, 60 g KH = 674 kcal (2826 kJ)

# HENDRICK'S®

## GENIESS DEN SPRITZ

UND LASS  
DEINE NEUGIERDE SPRUDELN



ODDLY LIMITED EDITION!



ENTDECKE  
UNGEWÖHNLICH  
ERFRISCHENDE  
SPRITZ-  
REZEPTE

# MEISTERSCHÜLER IM CHÂTEAU

Worauf kommt's an bei einer Bouillabaisse? Was gehört hinein, was passt dazu? Sterne-Koch Matthieu Hervé, Küchenchef im „Château de Montcaud“, lädt zum Kochkurs nach Südfrankreich

TEXT KLAUS SIMON FOTOS CHRISTIAN KERBER



„Château de Montcaud“:  
köchen und genießen  
im heimlichen Herzen  
der Provence Occitane

Es ist angerichtet:  
Küchenchef und  
Kursleiter Matthieu  
Hervé, Teilnehmerpaar  
Inge und Robert und  
Autor Klaus Simon nach  
getaner Arbeit beim  
gemeinsamen Mahl



**I**ch mag es nicht, nichts zu tun“, erklärt Matthieu Hervé. Prompt hat der Chef de Cuisine des „Château de Montcaud“ ein Messer in der Hand, um uns beim Säubern und Schneiden von Fenchel, Karotten, Kartoffeln, Tomaten und Zwiebeln zu helfen. Wir sind von der eigens für Kochkurstteilnehmer im Schlosshotel eingerichteten Küche kurz umgezogen. Unser luftiger Arbeitsplatz ist nun eine schmiedeeiserne „tonnelle“. Im Schatten ihres dichten Glyzinienbuchs, das den für die Provence typischen Laubengang überwölbt, wollen wir das Gemüse für die Bouillabaisse vorbereiten.

Der provenzalische Küchenklassiker ist das Thema des halbtägigen Kurses unter Leitung von Matthieu. Mit von der Laien-Küchenbrigade sind die Belgierin Inge und der Däne Robert. Die beiden besitzen in Sabran, dem Dorf, auf dessen Gemarkung das „Château de Montcaud“ liegt, ein Haus und gehen so gechillt ans Werk, wie es sich in ihrer provenzalischen Zweitheimat gehört. Für den Rest sorgt Matthieu, der schon bei Spitzenköchen in der Schweiz, in New York, an der Côte d'Azur am Herd gestanden hat. Der Süden Frankreichs hat ihn besonders geprägt. Im „Château de Montcaud“, das ein Seidenfabrikant im 19. Jahrhundert als repräsentative Bleibe errichten ließ, setzt der 37-Jährige auf eine von der Sonne der Provence inspirierte Küche. Mit Erfolg. 2023 hat der Michelin dem „Le Cèdre de Montcaud“, dem Fine-Dining-Restaurant des Châteaus, einen Stern verliehen. Die Auszeichnung ist Matthieu nicht zu Kopf gestiegen. Der gebürtige Norman ist ein bescheidener Zeitgenosse, der uns mit Humor, großer Freundlichkeit und Geduld in die Zubereitungsgeheimnisse der Bouillabaisse einweitet.

Zu jedem französischen Menü gehört eine Vorspeise. Matthieu schlägt Ceviche von der Gelbschwanzmakrele vor. Der Fisch stammt wie alle Fische, die wir später für die Bouillabaisse verwenden, aus dem nahen Hafenstädtchen Le Grau-du-Roi. „Le Grau-du-Roi ist der wichtigste Fischereihafen an der französischen Mittelmeerküste“, fügt er

hinzu. Das frühmorgens angelieferte zwei Kilo schwere Prachtexemplar ist so frisch, dass es auch auf dem Fischmarkt von Tokio, wo Gelbschwanzmakrele als Sushi-Fisch hochgeschätzt wird, die Begierde der Einkäufer wecken würde. Wichtiger noch: Der in der Provence „sérieole“ genannte Fisch wurde umweltschonend per Langleine gefangen. Dabei wird der Meeresboden nicht umgepflegt und es verfängt sich kein Beifang im Netz, worauf der auf Nachhaltigkeit achtende Küchenchef Wert legt.

„Die Bauchstücke sind die besten“, erklärt er. Behutsam ziehen wir die Haut ab. Danach müssen die Stücke in mundgerechte, etwa zwei Zentimeter starke Tranchen geschnitten werden, und zwar in Richtung der Faserung. Nur so erhalten wir Tranchen mit der nötigen Festigkeit. Was Inge bereits weiß, die sich als Meisterin im Schneiden ceviche-gerechter Portionen entpuppt.

Nächster Schritt: die Marinade. Wir knipsen die Spitzen von einem Bündel Quellersprossen ab, hacken Lauchzwiebeln fein, entkernen eine Jalapeño-Paprika, die ebenfalls klein gehackt wird. Attention, die dickfleischige Schote ist sehr scharf! Das Ganze wird mit geviertelten Kirschtomaten, einer Prise fruchtig-pikantem, leicht rauchigem Piment d'Espelette, etwas Fleur de sel, Olivenöl und einem fruchtigen Kalamansi-Essig vermischt. Fertig ist die Marinade, die mit den Tranchen der Gelbschwanzmakrele fürs Erste zum Durchziehen im Kühlschrank verschwindet. Erst fünf

**„Edelfische, Safran, Käse, Olivenöl – unsere Region ganz im Westen der Provence ist reich an erstklassigen Produkten.“**

Küchenchef Matthieu Hervé

bis zehn Minuten bevor wir im Anschluss an den Kurs zu Tisch gehen werden, wird beides angerichtet. Matthieu nennt uns den Grund: Würden wir den Fisch jetzt schon mit der Marinade tränken, wäre er durch die Säure komplett gar, bis wir zu Tisch gehen, weil das Eiweiß im Fisch gerinnt und das Fleisch nicht mehr glasig, sondern weiß wie durchgekocht aussähe. Ist notiert!

Zeit für eine Pause und ein Gläschen Champagner. Unser Küchenchef nutzt sie für ein Loblied auf die Produzenten, mit denen er arbeitet. Da wäre Damien Mathieu, der Gemüsebauer, in einem gottverlorenem Weiler Luftlinie keine fünf Kilometer entfernt, der auf kleinen Flächen Rote und Gelbe Bete, Zwiebeln und Salate zieht und Zucchiniblüten binnen einer Stunde nach der Ernte liefert. Oder Céline und Sébastien, die gleich um die Ecke Safran anbauen, natürlich bio. Die Gewürzplantze, eine Krokusart, adelt jede Bouillabaisse.

Dann schwärmt er von der „Fromagerie de Mont Bouquet“, ebenfalls in der Nähe, deren Besitzer Rémy und Johanna den besten Pélardon-Käse weit und breit herstellen. Im „Château de Montcaud“ wird der würzige, leicht nussige Ziegenweichkäse mit Honig aus den Bienenstöcken im hinteren Teil des Schlossparks serviert. Fast feierlich wird Matthieus Ton bei der „Domaine La Magnanerie“. Der Familienbetrieb der Olivenbauern Martin hat mit seinen fruchtigen „Grand Cru“-Olivenölen als einzige Ölmühle der Welt bereits dreimal im italienischen „Flos Olei“-Führer, der Bibel für Olivenöl schlechthin, Platz eins belegt. „Unsere Region hier tief im Westen der Provence ist so reich an erstklassigen Produkten, dass ich ständig neue Ideen für Gerichte bekomme“, fügt Matthieu mit Entdeckerstolz in der Stimme hinzu.



Bio-Gemüse für die Château-Küche: Salate, Zwiebeln, Artischocken und Zucchiniblüten kommen frisch vom Feld



**1** Fingerübung: Küchenchef Matthieu Hervé putzt mit Teilnehmerpaar Robert und Inge den Queller **2** Filetstück: Der Fisch wird separat gegart erst im zweiten Schritt zur Suppe gereicht **3** Frischfisch: Gelbschwanzmakrele für die Vorspeise und später mit Petersfisch, Seeteufel, Petermännchen, Rotbarbe und Knurrhahn für die Bouillabaisse **4** Schattenplatz: Küchenchef und Hobby-Brigade pausieren im Grünen



„Das Département Gard liegt in Okzitanien, ist mit seinen Platanenalleen und ockerfarbenen Dörfern aber klar Teil der Provence.“

»e&t«-Autor Klaus Simon

Zurück in die Küche, die Bouillabaisse ruft. Handtellergroße Samtkrabben rumoren in einer großen Schale. Kleine Rotbarben und andere Felsenfischchen füllen eine zweite. Auf der Arbeitsplatte reihen sich prachtvolle Petersfische, ein paar grimmig aussehende Knurrhähne, der fleischige Schwanz eines Seeteufels, ein paar silbrig glänzende Petermännchen, eine kapitale Gelbschwanzmakrele. Macht fünf Mittelmeerfische, genau so viele Edelfische, wie in das Grundrezept einer Bouillabaisse gehören. Es geht unkompliziert los. Die Felsenfischchen, von denen es an der Mittelmeerküste wimmelt, werden in zwei Teile zerschnitten, dann mit den Samtkrabben und dem von uns geputztem Gemüse gedünstet. Das Ganze wird nach ein paar Minuten mit Pastis flambeiert und mit Weißwein abgelöscht. Etwas Tomatenmark hinzu, Hitze runter, köcheln lassen. Zwei bis drei Stunden später wird alles püriert. Fertig ist die mit Safran verfeinerte, mit Lorbeer, Thymian, Fenchelsaat abgerundete Suppe, die die Basis jeder echten Bouillabaisse ist.

Weniger Zeit, aber mehr Fingerspitzengefühl erfordert die Zubereitung der fünf verschiedenen Fischarten, die jede echte Bouillabaisse krönen. Mathieu zeigt uns, wie die Filets beim Petersfisch ausgelöst werden. Zunächst wird der untere Teil des Fischs, in dem die Innenreien sitzen, abgeschnitten. Jetzt können die Haut abgezogen und die Filets herausgeschnitten werden, die am Schluss gedrittelt werden. Kniffliger als beim Petersfisch ist das Ablösen der Haut beim Seeteufel. Auch für das Abschneiden des festen Fleisches vom Mittelknochen des Seeteufels braucht es Übung. Ein Kinderspiel ist da die Vorbereitung der Petermännchen. Die Haut ist

so fein, dass sie am Fisch bleiben kann. Zum Schluss besteht die Kunst darin, jeden Fisch einzeln so zu garen, dass das Fleisch fest genug ist, um in der Suppe nicht zu zerfallen. „Quand ça bouille, on baisse“, wenn es kocht, runterstellen, lautet die Faustregel, auf die der Name Bouillabaisse zurückgehen soll. Klingt ganz einfach. Und doch. „Das Garen des

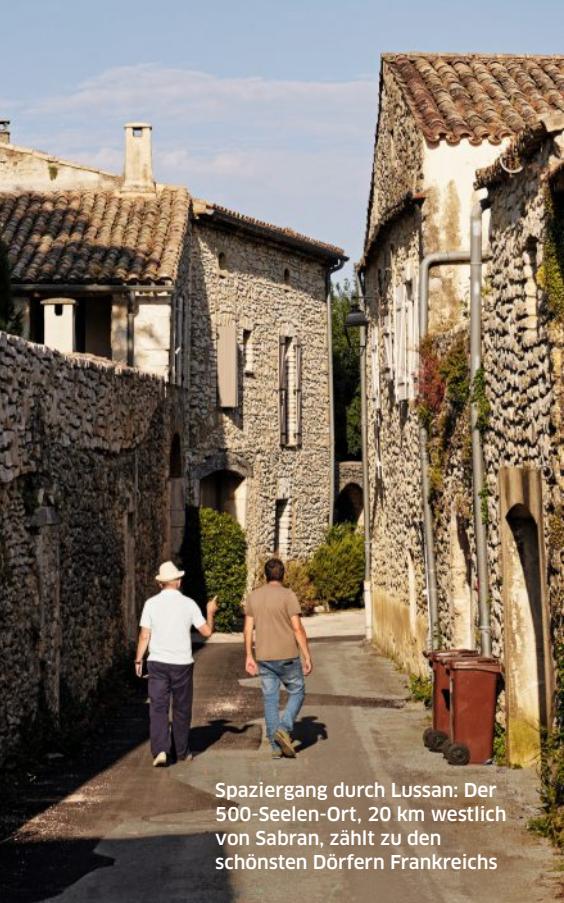


Spitzen-Pélardon: Ziegenweichkäse der „Fromagerie de Mont Bouquet“ in Lussan

Fisches braucht etwas Erfahrung“, weiß Matthieu und hat ein Auge auf alles.

Der große Moment naht. Wir legen die Schürzen ab, wechseln erneut unter die „tonnelle“, wo der Tisch bereits eingedeckt ist und der Weißwein im Kühler steht. Bei Ceviche zur Vorspeise – köstlich! – bekommen wir noch eine Gratislektion in Landeskunde. Inge und Robert erklären uns, dass das Département Gard, in dessen von Autobahnen und Besuchermassen verschontem Herzen sich das „Château de Montcaud“ versteckt, verwaltungstechnisch zu Okzitanien gehört. Mit den majestäischen Platanenalleen, den ockerfarbenen Dörfern, den Zypressen am Horizont, der duftenden Garrigue aber ist es eindeutig ein Teil der Provence, so sieht es auch Matthieu. Die beiden sind froh, dass das Schlosshotel vor wenigen Jahren nach umfassender Sanierung neu eröffnet hat und neben dem Sterne-Restaurant „Le Cèdre de Montcaud“ auch das entspannte „Bistro de Montcaud“ betreibt. Für beider Karten zeichnet Matthieu Hervé verantwortlich.





Spaziergang durch Lussan: Der 500-Seelen-Ort, 20 km westlich von Sabran, zählt zu den schönsten Dörfern Frankreichs

Unsere Bouillabaisse kommt auf den Tisch. Es duftet nach Kräutern, nach Fenchel, nach Süden. Die Suppe: sämig und würzig. Safran sorgt für ein unverwechselbares Aroma. Der Fisch, der im zweiten Schritt auf den Teller kommt, hat Biss: Er wird in einer großen gusseisernen Pfanne auf den Tisch gestellt, aus der die Gäste sich bedienen, nach Belieben Runde um Runde einen der Fische in die Suppe legen. Matthieu lächelt zufrieden. Für einen Augenblick ist das Glück, nach getaner Arbeit in vergnügter Kochkursrunde in der Provence bei Tisch zu sitzen, kaum auszuhalten. —

**Château de Montcaud**, 30200 Sabran, Tel. +33/466 89 18 00, [www.chateaudemontcaud.com](http://www.chateaudemontcaud.com). Individuelle Kochkurse für maximal 6 Teilnehmer. Halbtägiger Bouillabaisse-Kurs inkl. 3-Gänge-Menü: 185 Euro pro Person. Termine auf Anfrage. Übernachtung im DZ ab 260 Euro.



»e&t«-Autor **Klaus Simon** hat schon viele Bouillabaisse in seinem Leben gegessen, aber keine schmeckte so gut wie die selbst gekochte unterm Glyziniendach in Okzitanien.

## Ausgewählte Kochkurse und -schulen in Europa

### Belgien, Brüssel

**La Cuisine de Flore** zugängliche Kurse zu Grundlagen in der Küche; Gebäck, Länderküchen, Menü: ca. 3,5 Stunden, 70 Euro.

**Adresse:** Rue du Berger 45, 1050 Brüssel-Ixelles, Tel. +32/472 01 44 86  
<https://lacuisinedeflore.com>

### Belgien, Spa/Francorchamps

**Hotel/Restaurant Roannay** in der Provinz Lüttich, nahe der Rennstrecke in Spa, empfängt Chefkoch Mathieu Vande Velde zum Gourmet-Kochkurs. Zubereitung eines Drei-Gänge-Menüs unter Anleitung des Küchenchefs und seines Teams; gemeinsames Verkosten des Menüs mit Amuse-bouche & Mignardise im Sterne-Restaurant (1 Michelin-Stern). Themen z.B. libanesisch, vegetarisch, Tomaten-Special, Hummer, Kochen am Holzfeuer. 3 Gänge, 150 Euro. **Adresse:** Rue de Spa 155, 4970 Francorchamps Tel. +32/87 27 53 11, <https://roannay.be>

### Belgien, Namur

**Cuisine Sauvage Asbl** Workshops zum Kochen mit Wildpflanzen, z.B. vegetarische Burger, Eis und Sorbet, Gebäck und Wildpflanzen; ca. 5 Stunden, ab 59 Euro.

**Adresse:** Chaussée de Dinant 278, 5000 Namur, Tel. +32/488 06 52 06  
<https://cuisinesauvage.org/Cuisine>

### Dänemark, Kopenhagen

**Copenhagen Cooking Class**, Danish-Baking-Kurse (3 Stunden ca. 115 Euro, Smørrebrød-Kurse (2,5 Stunden, ca. 95 Euro), Dinnerkurse (3,5 Stunden, ca. 150 Euro).

**Adresse:** Herluf Trolles Gade 9, 11052 Kopenhagen, Tel. +45/31 12 06 39  
[www.copenhagencookingclass.com](http://www.copenhagencookingclass.com)

### England, Cornwall

**The Rick Stein Cookery School**, Abendkurse zu internationaler Küchen, verschiedene Länderküchen und Küchenstile, ca. 2 Stunden, ca. 55 Euro; Halbtages-, Tages- und Zweitägeskurse, z.B. zu Fisch und Schalentieren, ab ca. 125 Euro.

**Adresse:** Riverside, Padstow, PL28 8BY Tel. +44/18 41 53 34 66  
[seafoodscool@rickstein.com](mailto:seafoodscool@rickstein.com)

### Frankreich, Paris

**Ecole Ritz Escoffier**, Stunden- u. Mehrtagesseminare, Koch- und Backkurse, z.B. „Creative Tarts“, ca. 3 Stunden, ca. 270 Euro.

**Adresse:** 15 Place Vendôme, 75001 Paris  
[www.ritzescoffier.com/en-GB/cooking-school-paris](http://www.ritzescoffier.com/en-GB/cooking-school-paris)

**Le Cordon Bleu Paris**, die weltweit vertretene Schule für Küche, Kochkunst und Hotellerie, bietet auch Workshops und Kurse für Laien zu Patisserie, Boulangerie, Pralinen, Sauce & Jus, Degustations- und Themenmenüs an. Ab 2 Stunden, ab ca. 125 Euro. **Adresse:** 13–15 Quai André Citroën,

75015 Paris, Tel. +33/185 65 15 00  
[www.cordonbleu.edu](http://www.cordonbleu.edu)

### Frankreich, St. Malo

**Atelier de la Crêpe**, DIE Institution in Sachen Crêpe- und Galette-Zubereitung. Für Profis (8 Wochen) und Laien (Einführungskurse, 3 Stunden, 85 Euro p.P.). **Adresse:** 25 Quai Duguay-Trouin, 35400 Saint-Malo, Tel. +33/223 17 41 07, [www.ateliercrepe.com](http://www.ateliercrepe.com)

### Italien, Brindisi

**Giorgia Eugenia Goggi**, seit über acht Jahren Küchenchefin der Masseria Moroseta in Ostuni, hat das Anwesen in ein international renommiertes Restaurant inklusive Kochschule verwandelt. Mehrtägige Workshops mit Unterkunft, Verpflegung, Transfers. Kochkurse für Hausgäste in der Neben- und Zwischensaison. Dauer: ca. 3 Stunden, Preis auf Anfrage. **Adresse:** Contrada Lamacavallo s.n., 72017 Ostuni (Brindisi), Tel. +39/376 079 8288, [www.masseriamoroseta.it](http://www.masseriamoroseta.it)

### Irland, Cork

**Ballymaloe Cookery School** Darina Allen leitet die seit 1983 bestehende Kochschule in Ballymaloe bei Cork und gilt als Begründerin der modernen Küche Irlands. Halbtags-, Mehrtages- und Wochenkurse (ab ca. 100 Euro). Regelmäßig sind internationale renommierte Chefs zu Gast und zeigen ihr Können. **Adresse:** Shanagarry, Co. Cork, Irland P25 R274, Tel. +353/214 64 67 85 [www.ballymaloecookeryschool.ie](http://www.ballymaloecookeryschool.ie)

### Luxemburg

**Kochseminare mit Louis und Léa Linster:** Tagesseminar mit Léa Linster, mit Begrüßungsfrühstück, gemeinsam Essen des gemeinsam Gekochten, Schürze, signiertem Buch: 400 Euro p.P. **Adresse:** 17 Route de Luxembourg, L-5752 Frisange Tel. +352/23 66 84 11 <https://lealinstler.lu/cookingClasses/order>

### Österreich, Wien

**Kochschule Wrenkh:** Kurse zu verschiedenen Länderküchen (z.B. Italienisch, Französisch, Persisch, Bangkok-Streetfood etc.) und Themen (Heimische Fischküche, Saisonal, Vegetarisch, Vegan), 4–5 Stunden. Ab 5 Personen, 165 Euro p.P. **Adresse:** Bauernmarkt 10, 1010 Wien, Tel. +43/699 10 11 01 03 <https://wrenkh-wien.at/site/de/kochsalon>

### Spanien, San Sebastián

**Basque Culinary Center** International ausgerichtete akademische Einrichtung mit einer Fakultät für gastronomische Wissenschaften, die zur Universität Mondragon gehört. Tages- bis mehrtägige Onlinekurse für Laien, ab ca. 175 Euro. **Adresse:** Paseo Juan Avelino Barriola, 10120009 Donostia-San Sebastián Tel.: +34/943 57 45 00, [info@bculinary.com](mailto:info@bculinary.com), [www.bculinary.com](http://www.bculinary.com)

# 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.



**Gratis  
Prämie für  
Sie zur  
Wahl!**



**Reisenthel Shopper M**

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



**20 € Douglas Gutschein**

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



02501/8014379



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

# Und Zugriff!

Ein Sandwich, das zur Mahlzeit taugt, ist keine schnelle Nummer. Es will von oben bis unten durchdacht, reich gefüllt, raffiniert gewürzt und dann auch gut gebaut sein. Sechs wohlproportionierte Klappstullen: mit Meatballs, Lachs und Huhn, japanisch, indisches, vietnamesisch



## **Homemade Limetten-Lachs- Tramezzini**

Süßlich-würzig gebeizter Lachs mit Mojo-verde-Coleslaw und Doppelrahmfrischkäse in feinem italienischen Weißbrot – ein edler Appetizer. **Rezept Seite 59**

## Meatball-Sandwich mit Grilltomaten

Double Cheese: Parmesan würzt die kleinen Frikadellen innen, Straciatella erfrischt sie oben. Mit aromatischer Tomatensauce, in ofenfrischem Baguette.

Rezept Seite 60



## Glazed Tofu Bánh Mì mit Blumenkohl

Vietnamesisches Trend-Baguette: Die Franzosen brachten ihr Brot nach Indochina, Vietnam packt Räuchertofu mit Ketjab Manis, fein eingelegte Kohlröschen und knackiges Gemüse hinein. **Rezept Seite 62**



## Indisches Auberginen-Sandwich

Batata Vada im Gebäck: Die Würzfladen aus Kirchererbsenmehl und Kartoffeln sind das Herzstück des Veggie-Packs im Hefebrot. Mit pikantem Mango-Chutney. Rezept Seite 62





## Katsu Sando mit Asia-Honig-Sauce

Streetfood-Hit: Unser Schnitzel-Sandwich japanischen Zuschnitts birgt flott Frittiertes im Panko-Mantel, Kimchi-Würze und umami-sattes Saucenglück. Rezept rechts

## Katsu Sando (jap. Schnitzel-Sandwich) mit Kimchi und Asia-Honig-Sauce

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

### SAUCE

- 2 EL Honig
- 4 EL Sojasauce
- 120 ml Sake (japanisches Alkoholgetränk aus Reis)
- 2 EL Mirin
- 2 EL Reisessig
- 1 EL Sweet-Chili-Sauce
- 1 EL Hoisin-Sauce

### KATSU SANDO

- 4 Schweinekoteletts (à 150 g; küchenfertig; ohne Knochen; ersatzweise 4 Scheiben Schweinerücken à 150 g)

**1.** Für die Sauce Honig, Sojasauce, Sake, Mirin, Reisessig, Sweet-Chili- und Hoisin-Sauce in einem Topf aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dicklich einkochen lassen. Sauce vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

**2.** Für das Katsu Sando Schweinekoteletts trocken tupfen und leicht plattieren. Dazu das Fleisch zum Beispiel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie mit einem Plättiereisen oder schwerem Stieltopf leicht flach klopfen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Panko getrennt auf zwei weiteren Tellern verteilen. Schweinekoteletts nacheinander erst im Mehl wenden und dann durch das Ei ziehen. Danach von beiden Seiten im Panko wenden. Panko dabei gut andrücken.

**3.** Öl in einer breiten Pfanne erhitzen (das Öl ist heiß genug, wenn sich an dem Stiel eines Holzkochlöffels kleine Bläschen bilden). Schnitzel im heißen Öl von beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten goldbraun ausbacken. Auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen. (Nicht am Öl sparen, die Schnitzel müssen mindestens bis zur Hälfte des Fleisches darin liegen, sonst backen sie an und verbrennen!)

**4.** Toastbrot entrinde (siehe Tipp). Kimchi im Sieb kurz abtropfen lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 4 Scheiben Toastbrot mit etwas Honigsauce bestreichen. Mit Schnitzel und Kimchi belegen. Je 1 EL Mayonnaise darüberträufeln, Schnittlauch darüberstreuen, mit je 1 Toastscheibe abschließen.

**5.** Sandwiches mittig halbieren und mit restlicher Honigsauce servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 46 g E, 65 g F, 44 g KH = 862 kcal (3610 kJ)

**Tipp** Rinde anderweitig nutzen, z.B. trocknen und zu Croûtons verarbeiten oder trocknen, grob reiben und als Semmelbrösel nutzen, z.B. für Knödel.



## Homemade Limetten-Lachs-Tramezzini

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen (à 3 Stück)

### LACHS

- 1 TL Koriandersaat
- 1 TL Pimentkörner
- 2 Sternanis
- 1 TL Zimtblüten
- 4 Stiele Dill
- 100 g Zucker
- 200 g Salz
- 3 EL Limettensaft
- 600 g Lachsfilet (küchenfertig; ohne Haut)

### MOJO-VERDE-SLAW

- 1 grüne Paprikaschote (200 g)
- 1 grüne Pfefferschote

### • 4 Stiele glatte Petersilie

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Limette
- 6 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 300 g Spitzkohl
- 150 g Möhren

### BROT UND KÄSE

- 6 Tramezzino-Brotscheiben (10 x 23 cm; ohne Rinde; z.B. Frischeparadies)
  - 300 g Doppelrahmfrischkäse
- Außerdem: Auflaufform (18 x 12 cm)

**1.** Für den Lachs am Vortag Koriandersaat, Pimentkörner, Sternanis und Zimtblüten in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten rösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Gewürzmischung im Mörser fein zerstoßen. Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden; die Hälfte in einer Schale mit einem feuchten Tuch abdecken und kalt stellen.

**2.** Dill, Gewürzmischung, Zucker, Salz und Limettensaft in einer Schüssel verrühren (siehe Tipp). Lachsfilet trocken tupfen, ggf. Gräten entfernen. Die Hälfte der Beize in einer großen Auflaufform verteilen, Lachs daraufgeben, mit restlicher Beize bedecken und über Nacht abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

**3.** Für den Slaw am Tag danach Paprika waschen, putzen, trocken tupfen und grob würfeln. Pfefferschote waschen, putzen, trocken tupfen, in feine Ringe schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Knoblauch grob schneiden. Limette heiß waschen, trocken reiben, ca. ½ TL Schale fein abreiben. Limette halbieren, Saft auspressen. Alle Zutaten mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker in einem Blitzhacker grob mixen.

**4.** Spitzkohl putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, waschen, trocken reiben, schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Spitzkohl und Möhren mit der Mojo verde verkneten und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

**5.** Inzwischen Lachs aus der Beize nehmen, mit kaltem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Mit geschnittenem Dill bestreuen. Lachs in feine Scheiben schneiden. Möhren-Kohl-Slaw gut ausdrücken. Frischkäse in einer Schüssel glatt rühren.

**6.** Die Tramezzini auf je einer Seite mit Frischkäse bestreichen. Lachs und Slaw gleichmäßig auf 3 Tramezzini-Scheiben verteilen. Restliche Scheiben mit der bestreichenen Seite nach unten auflegen und andrücken. Jeden belegten Tramezzino vierteln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Beizzeit 8 Stunden

**PRO PORTION** 16 g E, 16 g F, 15 g KH = 265 kcal (1110 kJ)

**Tipp** Lachs-Beize nach Belieben zusätzlich mit 50 ml braunem Rum aromatisieren.



Foto Seite 55

## Meatball-Sandwich mit gegrillten Tomaten und Stracciatella-Käse

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### BAGUETTE-BRÖTCHEN

- 10 g frische Hefe
- 1 TL Zucker
- 275 g Mehl
- 50 ml Olivenöl
- 4 g Salz
- 2 TL getrockneter Oregano

### MEATBALLS

- 60 g Toastbrot
- 30 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei (Kl. M)
- Salz • Pfeffer
- 1–2 EL Semmelbrösel (bei Bedarf)
- 1 Knoblauchzehe

- 100 g Schalotten
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Fenchelsaat
- 100 ml trockener Weißwein (ersatzweise Verjus oder Traubensaft)
- 300 ml passierte Tomaten
- 150 ml Rinderbrühe
- 1 Prise Zucker

### TOMATEN UND KÄSE

- 4 gelbe Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zucker • Salz • Pfeffer
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 150 g Stracciatella di Bufala (ersatzweise Büffelmozzarella oder Mozzarella)

**1.** Für die Baguette-Brötchen Hefe zerbröseln und mit dem Zucker in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen lassen. Mehl, Olivenöl, Salz und Hefewasser in einer Rührschüssel mit den Knethaken der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe ca. 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig bei Zimmertemperatur (ideal: 20–21 Grad) mit einem Küchentuch abgedeckt ca. 2 Stunden gehen lassen.

**2.** Teig auf die Arbeitsfläche legen, mit der Hand in den Teig drücken, damit die Luft entweicht. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche in 4 Portionen teilen und zu länglichen (ca. 15 cm langen) Baguette-Brötchen formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und abgedeckt 45 Minuten ruhen lassen.

**3.** Baguette-Brötchen mit etwas Wasser bestreichen und mit Oregano bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Ofengitter abkühlen lassen.

**4.** Für die Meatballs Toastbrot in ca. 1 cm große Würfel schneiden, in einer Schüssel mit etwas kaltem Wasser 10 Minuten einweichen. Käse fein reiben. Eingeweichtes Brot gut ausdrücken. Brot mit Hackfleisch, Ei und Käse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit befeuchteten Händen 20 Fleischbällchen (à ca. 50 g) formen. Falls der Fleischbällchen teig zu weich ist, 1–2 EL Semmelbrösel einarbeiten.

**5.** Knoblauch und Schalotten fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch, Schalotten und Fenchelsaat darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Wein ablöschen, auf die Hälfte einkochen lassen. Passierte Tomaten und Rinderbrühe zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Fleischbällchen hineingeben und abgedeckt bei milder bis mittlerer Hitze ca. 15 Minuten schmoren lassen. Dabei mehrmals wenden.

**6.** Inzwischen Tomaten waschen, putzen und in je 4 ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Grillpfanne erhitzen. Tomatenscheiben dünn mit Olivenöl bepinseln, mit Zucker bestreuen, in der heißen

Grillpfanne bei starker Hitze von jeder Seite ca. 1 Minute grillen. Tomate aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**7.** Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Baguette-Brötchen längs einschneiden. 5 Hackbällchen mit etwas Sugo auf der Unterseite verteilen. Mit Tomaten und zerzupftem Stracciatella-Käse belegen, mit Petersilie bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Gehzeiten 2:45 Stunden plus

Backzeit 15–20 Minuten

**PRO PORTION** 45 g E, 58 g F, 65 g KH = 980 kcal (4100 kJ)

Foto rechts

## Spicy-Chicken-Sandwich mit Ranch-Sauce

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### SPICY CHICKEN

- 4 Hähnchenkeulen (à 260 g; küchenfertig; mit Haut und Knochen; siehe Tipp)
- 300 ml Buttermilch
- 600 ml neutrales Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)
- 2 EL Gochugaru (koreanische Chiliflocken; ersatzweise herkömmliche Chiliflocken)
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Mehl
- 50 g Kartoffelstärke
- 2 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 EL Knoblauchpulver
- 1 EL Zwiebelpulver

### RANCH-SAUCE

- 2 Stiele krause Petersilie
- 10 Halme Schnittlauch
- 100 ml Buttermilch
- 100 g Mayonnaise
- 100 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 2 EL Zitronensaft
- Salz • Pfeffer

### BRÖTCHEN UND SALAT

- 4 große Blätter Lollo Rosso
- 2 Strauchtomaten (à 100 g)
- 4 Brioche-Burger-Brötchen (z.B. von Butcher's)
- Außerdem: Küchenthermometer

**1.** Für das Spicy Chicken am Vortag Hähnchenkeulen trocken tupfen, Haut entfernen, Fleisch vom Knochen lösen. Dazu das Hähnchenfleisch oben am Knochen einschneiden und vorsichtig am Knochen entlang herunterschneiden, sodass es im Ganzen bleibt (siehe Tipp). Keulenfleisch in eine passende Auflaufform oder Schüssel geben, mit Buttermilch übergießen (sodass das Fleisch bedeckt ist) und über Nacht marinieren lassen.

**2.** Für das Gewürzöl am Tag danach 100 ml Öl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Chiliflocken, Salz und Pfeffer in eine kleine Schale geben, heißes Öl darübergießen, abkühlen lassen und bis zum Servieren beiseitestellen.

**3.** Für die Ranch-Sauce Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kräuter, Buttermilch, Mayonnaise, Joghurt, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und bis zum Servieren kalt stellen.

**4.** Für das Spicy Chicken restliches Öl (500 ml) in einem hohen Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Mehl, Stärke, Paprika-, Knoblauch-, Zwiebelpulver und Salz in einer großen Schüssel mischen. Hähnchen aus dem Kühlschrank und aus der Buttermilch nehmen und leicht abtropfen lassen. Fleischstücke nacheinander erst in der Mehlmischung wenden, durch die Buttermilch ziehen und erneut in der Mehlmischung

## Spicy-Chicken-Sandwich mit Ranch-Sauce

Knusper-Huhn im Brioche-Bun:  
Frittiertes Hähnchenkeulenfleisch, pikant und saftig im flauimgen Brötchen mit cremiger kräuterfrischer Sauce – darauf fliegen wir! Rezept links



wenden. Keulenstücke direkt ins heiße Öl geben und in 6–7 Minuten goldbraun frittieren. Nach der Hälfte der Zeit wenden.

**5.** Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Brioche-Burger-Buns halbieren und in einer heißen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf der Schnittseite 1–2 Minuten goldbraun rösten. Dabei die Schnittflächen leicht andrücken.

**6.** Frittiertes Hähnchenfleisch aus dem Öl nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Rundum mit dem Chili-Gewürz-Öl bestreichen (je nach Schärfe), Fleisch evtl. in Stücke schneiden. Böden der Brioche-Buns mit Ranch-Sauce bestreichen, mit Salat, Tomatenscheiben und Spicy Chicken belegen. Bun-Deckel mit Ranch-Sauce bestreichen, zusammenklappen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Marinierzeit 8 Stunden (über Nacht)  
**PRO PORTION** 53 g E, 81 g F, 37 g KH = 1090 kcal (4550 kJ)

**Tipp** Hähnchenkeulenfleisch beim Metzger ausgelöst vorbestellen.



Foto Seite 56

## Glazed Tofu Bánh Mi mit eingekochtem wilden Blumenkohl

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

### EINGELEGTER BLUMENKOHL

- 50 ml Weißweinessig
- 150 ml trockener Weißwein (ersatzweise Verjus oder Traubensaft)
- 2 Zimtstangen
- 4 Sternanis
- 2 Lorbeerblätter
- 4 El Zucker
- 250 g wilder Blumenkohl (z.B. Frischeparadies; alternativ 250 g klein gezupfte Blumenkohlröschen)
- 2 El vegane Fischsauce (z.B. von Arche)

### BÁNH MI

- 1 Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g frischer Ingwer
- 3 El Ketjap Manis
- 1 Tl Chilipaste • 3 El Mirin
- 2 El Limettensaft
- 100 ml Gemüsebrühe
- 200 g Salatgurke
- 200 g Möhren
- 2 Stk. Räuchertofu (à 175 g)
- 2 El Speisestärke
- 100 ml neutrales Pflanzenöl
- 6 Stiele Koriandergrün
- 4 Baguette-Brötchen zum Aufbacken (à 75 g)

**1.** Für den eingekochten Blumenkohl am Vortag Essig, Wein, Zimt Sternanis, Lorbeerblätter, Zucker und 200 ml Wasser in einem Topf aufkochen und offen bei milder Hitze ca. 5 Minuten kochen lassen. Blumenkohl putzen, waschen und trocken tupfen und je nach Größe längs halbieren oder ganz lassen. Blumenkohl in einer Schüssel mit dem heißen Essigsud übergießen, abkühlen lassen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

**2.** Für das Bánh Mi am Tag danach Chilischote putzen, waschen, trocken tupfen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen, in feine Würfel schneiden. Alle Zutaten mit Ketjap Manis, Chilipaste, Mirin, Limettensaft und Gemüsebrühe in einer Schale verrühren.

**3.** Gurke waschen, trocken tupfen, längs halbieren, mit einem Löffel entkernen und in feine Streifen schneiden. Möhren waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Gemüse in einer Schale mit etwas Salz mischen und bis zum Anrichten bei Zimmertemperatur beiseitestellen.

**4.** Tofu abtropfen lassen, trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Stärke in eine Schale geben, Tofu darin sorgfältig von allen Seiten wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin bei mittlerer bis starker Hitze von allen Seiten knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Pfanne mit einem Küchentuch auswischen. Angerührte Ketjap-Manis-Sauce in die Pfanne geben, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dicklich einkochen lassen. Tofu in die Sauce geben und gleichmäßig glasieren.

**5.** Koriandergrün von den Stielen abzupfen. Baguette-Brötchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 5–7 Minuten backen, sodass sie durchgebacken sind, aber noch eine weiche Kruste haben (siehe Tipp). Brötchen waagerecht ein-, aber nicht durchschneiden. Kohl aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen. Möhren-Gurken-Gemüse, Blumenkohl, mit Tofu und Koriander in die Brötchen schichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Ziehzeit 8 Stunden

**PRO PORTION** 23 g E, 19 g F, 56 g KH = 492 kcal (2060 kJ)

**Tipp** Für Bánh Mi werden Baguettes verwendet, die eine etwas dünnerne und weichere Kruste als klassische Baguettes haben. Daher sollten die Aufback-Baguettes je nach Packungsangaben etwa 2–3 Minuten kürzer gebacken werden.



Foto Seite 57

## Indisches Auberginen-Sandwich mit Mango-Chutney

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### BROT

- 300 ml Milch
- 2 El Zucker
- 1 Würfel frische Hefe (42 g)
- 500 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz • 1 Eigelb (Kl. M)

### MANGO-CHUTNEY

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g frischer Ingwer
- 1 Mango (reif; 500 g)
- 1 El Sonnenblumenöl
- 2 El Zucker
- 80 ml Weißweinessig

### BATATA VADA (INDISCHE KARTOFFELPUFFER)

- 400 g mehligkochende Kartoffeln • Salz
- 3 Knoblauchzehen

### FÜLLUNG

- 1 Aubergine (250 g) • Salz
- 1 El neutrales Pflanzenöl
- Pfeffer
- 100 g Feta-Käse
- 5 El griechischer Joghurt (10% Fett)
- 8 Stiele Koriandergrün

**AUßerdem:** Kartoffelpresse, Backform (20 x 25 cm)

**1.** Für das Brot Milch und Zucker im Topf lauwarm erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat. Hefe zerbröseln, in der warmen Milch auflösen lassen. Mehl, 1 Prise Salz und Hefemilch in den Rührbecher der Küchenmaschine geben und mit dem Knethaken auf mittlerer Stufe ca. 10 Minuten zum glatten Teig verkneten. Mit einem Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort 1:30 Stunden gehen lassen.

2. Für das Chutney inzwischen Schalotte und Knoblauch feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Mangohälften links und rechts vom Kern schneiden. Mango schälen. Mangofruchtfleisch in 5 mm große Würfel schneiden.
3. Öl (1 EL) im Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Zucker zugeben, mit Essig ablöschen, aufkochen, ca. 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Mangowürfel zugeben und ca. 5 weitere Minuten kochen lassen, bis das Chutney leicht angedickt ist. Chutney vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Für das Batata Vada Kartoffeln waschen, schälen, grob schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Knoblauch grob schneiden. Pfefferschote waschen, trocken tupfen, in feine Ringe schneiden. Knoblauch, Pfefferschoten, Curry, Kurkuma, Senfsaat und Öl im Mörser zur Paste zerstoßen.
5. Kartoffeln in ein Sieb abgießen, gut ausdampfen lassen, durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und abkühlen lassen. Gewürzpaste, Kichererbsenmehl, Backpulver und Salz mit der abgekühlten Kartoffelmasse mischen. Masse zu 8 gleich großen Pattys/Puffern formen. Abgedeckt kalt stellen.
6. Nach der Gehzeit den Brotteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2- bis 3-mal von außen nach innen dehnen und falten und zu einem Rechteck formen. Vorsichtig mit dem Nudelholz auf ca. 20x25 cm ausrollen. Teig in eine gefettete Backform legen, mit einem Küchentuch bedecken und an einem warmen Ort weitere ca. 30 Minuten gehen lassen.
7. Eigelb in einer Schale mit 3 EL Wasser verquirlen. Brotteig nach der Gehzeit mit der Ei-Mischung gleichmäßig bestreichen

und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20-25 Minuten goldbraun backen. Brot aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

8. Auberginen putzen, waschen, trocken tupfen, in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. In einer Schüssel salzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen. Eine Grillpfanne leicht mit Bratöl einpinseln. Auberginen darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten von beiden Seiten grillen. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen und bis zum Gebrauch warmhalten. Feta und Joghurt in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken und zur Creme verrühren. Mit Pfeffer leicht würzen.

9. Kartoffel-Pattys aus dem Kühlschrank nehmen. Restliches Pflanzenöl (ca. 4 EL) in einer breiten Pfanne erhitzen. Kartoffel-Pattys darin in 2 Portionen bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

10. Brot in 8 ca. 1 cm breite Scheiben schneiden, in der Grillpfanne ohne Fett von beiden Seiten anrösten. Scheiben mit der Feta-Creme bestreichen. 4 Brotscheiben mit Kartoffel-Pattys, Auberginen und Koriander belegen. Restliche Scheiben mit der bestreichten Seite nach unten auflegen, halbieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Gehzeit ca. 2 Stunden

**PRO PORTION** 32 g E, 32 g F, 146 g KH = 1010 kcal (4230 kJ)

**Tipp** Das restliche Brot lässt sich gut einfrieren oder in einen Brotbeutel eingeschlagen ca. 1 Woche lagern.



# ISS BESSER, BRO!

Jeden Tag entscheiden – für Bio, Geschmack und Zukunft.



















# Alte Liebe, neuer Style

Gemüse aus eigenem Garten ist eine Herzenszutat unserer **Redakteurin Susanne Legien-Raht**. Sogar Spargel baut sie an.

Zum Erntestart krönt sie damit eine knusprige Tarte. Dem traditionellen Rezept gönnst sie allerdings eine Verjüngungskur auf pflanzlicher Basis

## Das sagt die Redakteurin:

„Stimmt, früher war deutlich mehr: mehr Butter, Eier und Sahne. Wenn meine Großmutter solch eine Tarte zubereitete, nie hätte sie daran gespart! Gerade diese Zutaten waren ihrer Ansicht nach die Garanten für den guten Geschmack. Auch meine Leidenschaft dafür stammt aus ihrer Küche, und – da bin ich mir sicher – abschwören werde ich ihr nie ganz. Aber es hat sich Entscheidendes geändert. Heute erachte ich, neben dem Genuss auch Produktionsbedingungen und Ressourcen der eingesetzten Lebensmittel als ebenso

wichtig. Konsequenz: Tierische Produkte versuche ich in meiner persönlichen Küche zu reduzieren. Eine Herausforderung? Eigentlich nicht. Denn manchmal kann man, z.B. bei einem Mürbeteig, Ei einfach weglassen. Gutes Öl statt Butter gibt dem Teig auch ein tolles Aroma. Dazu macht es mir die mittlerweile umfangreiche Auswahl an veganen Produkten leicht. Praktisch für jede nur vorstellbare tierische Zutat gibt es mindestens einen, aus pflanzlichen Zutaten hergestellten, Doppelgänger. Geschmacklich für mich nicht immer überzeugend, aber immer öfter.“



## Sommergemüse-Tarte

Volles Pfund feinstes Gemüse: Ein üppiger Belag aus Spargel, zweierlei Tomaten und Kräutern machen die Tarte für Gemüse-Fans zu einem un widerstehlichen Genuss.  
Rezept Seite 66



Foto Seite 65

## Sommergemüse-Tarte

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 8 Stücke

### TEIG

- 80 ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl) plus etwas für die Form
  - 240 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
  - 1 gestrichener TL Backpulver
  - Salz
  - 1 Prise Zucker
- BELAG**
- 500 g weißer Spargel (z.B. Bruchspargel)
  - Salz

- 1 Prise Zucker
  - 40 g halbgetrocknete Tomaten (in Öl)
  - 100 g Kirschtomaten
  - ½ Bio-Zitrone
  - 250 g Seidentofu
  - 2 TL Speisestärke (10 g)
  - 2 EL helles Mandelmus
  - Pfeffer
  - Muskatnuss
  - 2 Stiele Thymian
  - 35 g Pinienkerne
  - 4 Stiele Basilikum
- Außerdem: Tarte-Form (24 cm Ø), Rollholz

**1.** Form dünn mit Öl ausstreichen und mit Mehl fein ausstäuben. Für den Teig Mehl und Backpulver mischen, in eine Rührschüssel sieben. 1 TL Salz und Zucker untermischen. Pflanzenöl und 80 ml warmes Wasser mischen und zugießen. Mit den Knethaken des Handrührers krümelig mischen, dann mit Händen kurz glatt kneten. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche rund (30 cm Ø) ausrollen.

**2.** Form mit dem Teig auslegen, leicht andrücken und dabei einen ca. 3 cm hohen Rand andrücken. Eventuell überstehenden Teig

gerade schneiden. Den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. 30 Minuten kalt stellen.

**3.** Für den Belag Spargel waschen, schälen, die Enden abschneiden. Spargel in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Wenig Wasser und je 1 Prise Salz und Zucker in einer Pfanne aufkochen. Spargelstücke darin bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Minuten vorgaren. Spargel gut abtropfen lassen (verbliebenes Kochwasser nach Belieben anderweitig verwenden).

**4.** Getrocknete Tomaten abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, 2 EL Saft auspressen.

**5.** Tofu, Stärke, Mandelmus, Zitronensaft und -schale, etwas Salz, Pfeffer und Muskat mit dem Stabmixer feincremig mixen. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Spargel und getrocknete Tomaten auf dem Teigboden verteilen. Tofucreme darübergießen und die Thymianblätter darüberstreuen. Kirschtomaten mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Schnittflächen nach oben auf der Tarte verteilen. Pinienkerne darüberstreuen.

**6.** Tarte im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der untersten Schiene ca. 40 Minuten backen, nach 30 Minuten eventuell mit einem Bogen Backpapier bedecken. Tarte aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und aus der Form lösen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen, grob schneiden, über die Tarte streuen. Tarte in Stücke schneiden und servieren. Dazu passt grüner Salat.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus  
**Backzeit** 40 Minuten

**PRO STÜCK** 8 g E, 18 g F, 26 g KH = 306 kcal (1283 kJ)



**Getrocknete Tomaten in Öl** mit intensiv süßsäuerlichem Aroma. Für die typisch italienische Würzutat werden sonnengereifte Freilandtomaten direkt nach der Ernte angetrocknet, dann in Olivenöl eingelegt.



**Helles Mandelmus** aus blanchierten süßen Mandelkernen ohne weitere Zusätze vermahlen. Mit leichter Süße und dezentem Mandelaroma. Perfekt als vegane Verfeinerung von Saucen, Cremes, Dressings oder Desserts.



**Weißer Spargel** Saisonliebling, der auch in einer Tarte mit feinem Aroma punktet. Da die Stangen für den Belag klein geschnitten werden, kann man auch gut eine preisgünstigere B-Sortierung (z.B. Bruchspargel) kaufen.



# Fleischlos glücklich



Heft ansehen und bestellen!

 [www.esSEN-UNd-trinkEN.de/veggie](http://www.esSEN-UNd-trinkEN.de/veggie)



Jetzt QR-Code  
scannen!

Foto: Jorma Gottwald. Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, 48165 Münster

HEUTE FÜR MORGEN

Auf Mehrweg-Mission:  
„Sykell“-Geschäftsführer  
Davide Mazzanti mit  
seinen „Einfach Mehrweg“-  
Behältern an der Salattheke im Supermarkt

Die  
Zukunft ist  
nachhaltig



# Die Mehrwegbereiter

Das Start-up „Sykell“ bringt wiederverwendbare Behälter in die Supermärkte, die man direkt am Leergutautomaten zurückgeben kann. Bei Rewe stehen sie schon an jeder Salattheke. Doch Geschäftsführer Davide Mazzanti hat mit dem „Einfach Mehrweg“-System noch viel mehr vor

## »e&t«: Davide, du produzierst Plastikverpackungen, um Plastikmüll zu vermeiden. Wie kam es dazu?

Davide Mazzanti: Nach einigen Jahren in der Berliner Start-up-Szene wollte ich mich auf Nachhaltigkeit konzentrieren und gründete 2021 zusammen mit Michael Kappler „Sykell“. Wir suchten nach Lösungen gegen Verpackungsmüll im Einzelhandel und stießen auf das deutsche Flaschenpfand-System. Dafür haben wir unter dem Namen „Einfach Mehrweg“ weitere Behälter entwickelt. Sie lassen sich wie gewohnt gegen Pfand ausleihen und an den Leergutautomaten zurückgeben. Inzwischen bieten wir sieben Verpackungen an, etwa für Salatbars und für To-go-Getränke in Supermärkten.

## Habt ihr auch nach Alternativen zu Plastik gesucht?

Ja, aber das ist schwierig. Eine Verpackung muss ein Produkt schützen, und Plastik eignet sich äußerst gut dafür. Glas war eine Option, aber Glas ist schwer, zerbrechlich und kaum stapelbar. Es geht natürlich auch um Kosten: Es gibt so viele Plastik-Einwegverpackungen, weil sie sich extrem billig herstellen lassen. Dabei war Plastik ursprünglich als langlebiges Qualitätsmaterial gedacht.

## Müssen die Automaten für eure Behälter umgerüstet werden?

Nein, das ist über die Software möglich. Eine Herausforderung ist die Logistik hinter dem Pfandsystem. Wir mussten zum Beispiel ein neues Softwaresystem entwickeln, durch das wir den Weg je-

des Behälters verfolgen und etwa sehen können, wie oft er verwendet wurde.

## Ab wie vielen Zyklen haben eure Verpackungen eine bessere Ökobilanz als entsprechende Einweg-Varianten?

Zwei bis acht, je nach Produkt. Insgesamt sind die „Einfach Mehrweg“-Behälter auf mindestens 500 Umläufe ausgelegt. Unser 2024 veröffentlichter Bericht zeigt, dass nach 50 Verwendungen 91 Prozent weniger Abfall als bei 50 Einwegverpackungen entsteht.

## Was passiert mit Behältern, die ausgemustert werden müssen?

Das Material wird recycelt. Das geht gut, da wir nur einen Kunststoff verwenden. Unser Ziel ist es, daraus neue Behälter herzustellen. Das ist gesetzlich aber bisher noch nicht möglich.

## Wer Speisen und Getränken zum Mitnehmen verkauft, ist seit Januar 2023 verpflichtet, eine Mehrwegverpackung anzubieten. Aber wie überzeugt man die Kundschaft, sie zu nutzen?

Die Akzeptanz wächst mit der Zeit. Es muss sich ja was ändern, wenn wir in

**„Es muss sich ja was ändern, damit wir in Zukunft nicht in Plastikmüll schwimmen.“**

## PERSON & PROJEKT

Davide Mazzanti ist Geschäftsführer des Startups **SYKELL**, das er 2021 zusammen mit Michael Kappler gegründet hat. Unter dem Namen „Einfach Mehrweg“ haben sie für den Lebensmittelhandel ein System mit verschiedenen Mehrwegbehältern entwickelt. Sie eignen sich zum Beispiel für Salattheken oder Getränke zum Mitnehmen und können so einfach wie Pfandflaschen am Leergutautomaten zurückgegeben werden. Inzwischen gibt es sie unter anderen in den Filialen von Rewe und Hit.

Zukunft nicht in Plastikmüll schwimmen wollen. Wir versuchen, zu wachsen und die Behälter in weiteren Bereichen einzuführen, etwa an der Frischetheke. Das Angebot muss allgegenwärtig und dadurch selbstverständlich werden.

## Die meisten greifen aber weiterhin zur Einwegverpackung. Wünschst du dir manchmal eine „Glühbirnen-Lösung“, damit die Leute gezwungen werden, ihr Verhalten zu ändern?

Ja. Aber normalerweise folgen Gesetzgeber Trends und geben Dingen den letzten Anstoß, die schon akzeptiert werden. Innovative Unternehmen wie „Sykell“ müssen zuerst zeigen, dass ihre Ideen funktionieren. Wenn unsere Lösung zwar nachhaltig, aber viel teurer und weniger bequem ist, werden die meisten sie nicht wählen.

## Wie ist es bei dir: Tisch oder To go?

Ich bin Italiener, ich trinke keinen Kaffee zum Mitnehmen. Auch zum Essen setze ich mich hin und genieße das Porzellangeschirr.

EIER

# Dicke Freunde

Von allen gemocht und fix gemacht – sind noch Eier im  
Kühlschrank, kann eigentlich gar nichts schiefgehen.  
Ohne viel Federlesen, aber mit dem gewissen Etwas servieren  
wir sie würzig umhüllt oder in raffinierten Saucen

Meistens Weiß, häufig  
Braun und manchmal  
sogar Grün: Die  
Farbe der Eierschale  
wird von der Rasse  
des Huhns bestimmt

## Schottische Eier mit Mangold und Senfschaum

Mit Hackfleisch umhüllt und knusprig frittiert – unser pikantes Überraschungsei zeigt sich auf Mangold, mit cremiger Senfsauce serviert, von seiner edlen Seite.

**Rezept Seite 74**





## Curry-Eier mit mariniertem Fenchel

Auch auf asiatische Aromen lassen sich Eier gern ein. Zu mariniertem Fenchel, in pikant-würziger Currysauce serviert, mischen sie so die Alltagsküche auf. **Rezept Seite 74**

## Eggs Benedict mit roter Hollandaise und Spinat

Mit köstlicher Hollandaise und frittierten Kartoffelscheiben angerichtet, sind pochierte Eier ein ganz feiner Snack.

Rezept Seite 75





Foto Seite 71

## Schottische Eier mit Mangold und Senfschaum

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### SCHOTTISCHE EIER

- 10 Eier (Kl. M)
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 130 g Semmelbrösel
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Senf • Salz • Pfeffer
- 60 g Mehl
- 1 l hoch erhitzbare Pflanzenöl zum Frittieren

### SENFSCHEAUM

- 3 Stiele Estragon
- 2 Schalotten (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter (20 g)

### • 100 ml trockener Weißwein

- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Schlagsahne
- 1–2 EL Senf
- Salz • Pfeffer

### MANGOLDGEMÜSE

- 750 g Mangold
  - 2 EL Butter (20 g)
  - Salz
  - Pfeffer
  - 1 Schale Erbsenkresse (ersatzweise Gartenkresse)
- Außerdem: evtl. Fritteuse, Küchenthermometer

1. Für die Schottischen Eier 8 Eier 6–7 Minuten wachsweich kochen. Eier in kaltem Wasser abschrecken und pellen.
2. Für den Senfschaum Estragonblätter von den Stielen abzupfen. Schalotten und Knoblauch grob schneiden. 1 EL Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Gemüsebrühe, Sahne und Estragonstiele zugeben. Aufkochen und offen bei milder Hitze 10–12 Minuten kochen.
3. Für das Gemüse inzwischen Mangold putzen, waschen und trocken tupfen. Stiele schräg in 1 cm große Stücke schneiden. Blätter in 2 cm breite Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Mangoldstücke darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Blätter zugeben und unter Wenden weitere 3–5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Für die Eier Hackfleisch, 1 Ei, 30 g Semmelbrösel, Paprikapulver, Senf, Salz und Pfeffer in einer Schüssel sorgfältig verkneten. Je ein gekochtes Ei mit ca. 75 g der Hackfleischmasse vorsichtig gleichmäßig umhüllen. Die Hackmasse dabei gut andrücken.
5. Restliches Ei in einer Schale verquirlen. Restliche Semmelbrösel (80 g) in eine weitere Schale geben. Eier zunächst dünn mit Mehl bestäuben, dann im verquirten Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Panierung gut andrücken. Öl im Topf oder der Fritteuse auf ca. 170 Grad erhitzen (ggf. mit einem Küchenthermometer kontrollieren). Eier im heißen Öl 6–7 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
6. Senf unter den Saucenansatz rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce mit einem Stabmixer pürieren. Restliche kalte Butter (1 EL) zugeben und die Sauce mit dem Stabmixer nochmals schaumig aufmixen und abschmecken. Kresse vom Beet schneiden. Mangoldgemüse auf vorgewärmten Tellern verteilen, je 2 Eier darauf anrichten. Senfschaum darüberträufeln, mit Kresse bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 48 g E, 61 g F, 37 g KH = 920 kcal (3854 kJ)

**Tipp** Damit man das Frittieröl nochmals verwenden kann, nach dem Ausbacken möglichst rasch abkühlen lassen, dann durch ein feines Sieb z.B. in eine Flasche füllen und verschließen. Kühl und dunkel gelagert, hält es sich mindestens 2 Wochen.

„Die mit Hack umhüllten Eier sind auch kalt auf einem Buffet oder zum Picknick serviert lecker.“

»e&t«-Koch Tom Pingel

Foto Seite 72

## Curry-Eier mit mariniertem Fenchel

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### MARINIERTER FENCHEL

- 2 Fenchelknollen (à 350 g)
- 2 EL Limettensaft
- 1 TL Honig
- 3 EL Distel- oder Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer

### CURRY-EIER

- 2 Zwiebeln (120 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Strauchtomaten
- 1 rote Chilischote
- 15 g frischer Ingwer
- 6 Gewürznelken
- 6 Pimentkörner
- 1/2 TL Wacholderbeeren
- 4 EL Butter (40 g)
- 50 g Cashewkerne
- 1 1/2 EL Garam Masala
- 1/2 TL gemahlene Kurkuma
- Salz
- 1 TL Zucker
- 400 ml Gemüsebrühe
- 8 Eier (Kl. M)

### TOPPING

- 300 ml hoch erhitzbare Pflanzenöl zum Frittieren
- 40 g grüne Reisflocken (Asia-Laden)
- 1 Schale grüne Shiso-Kresse

1. Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen, Strunk entfernen und in grobe Würfel schneiden. Chilischote putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Gewürznelken, Piment und Wacholderbeeren in einem Mörser grob zerstoßen.

2. 2 EL Butter in einer breiten Pfanne mit hohem Rand zerlassen. Zwiebel-, Knoblauchwürfel, Ingwer, Chili und Gewürze darin bei mittlerer Hitze andünsten. Tomaten zugeben und kurz mitdünsten. 200 ml Wasser angießen. Cashewkerne, Garam Masala, Kurkuma, Salz, Zucker und Gemüsebrühe zugeben und aufkochen. Zugedeckt bei milder Hitze 15–20 Minuten kochen.

- 3.** Für den marinierten Fenchel Fenchel putzen, waschen und abtropfen lassen. Fenchel halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel mit einem Küchenhobel in sehr feine Scheiben hobeln. Limettensaft, Honig, Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer in einer Schale verquirlen. Die Fenchelstreifen gut untermischen. Zugedeckt ziehen lassen.
- 4.** Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf erhitzen (ca. 170 Grad). Reisflocken in das heiße Öl geben und kurz aufpuffen lassen. Mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 5.** Eier in einem Topf mit kochendem Wasser 6–7 Minuten wachsweich garen. Aus der Currysauce Pimentkörner, Nelken und Wacholderbeeren entfernen. Currysauce mit dem Stabmixer oder in einem Küchenmixer sehr fein pürieren. Restliche Butter (2 El) unterrühren. Eier im kalten Wasser kurz abschrecken, pellen und in die Sauce geben, kurz ziehen lassen.
- 6.** Fenchel mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchel und Curry-Eier auf Tellern anrichten. Mit dem Reis-Topping bestreuen und mit Shiso-Kresse garnieren und servieren. Dazu passt Butterreis.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 20 g E, 36 g F, 25 g KH = 531 kcal (2231 kJ)



Foto Seite 73

## Eggs Benedict mit roter Hollandaise und Spinat

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

### KARTOFFELCHIPS

- 200 g festkochende Kartoffeln
  - 400 ml hoch erhitzbare Pflanzenöl zum Frittieren
  - Salz
- HOLLANDAISE**
- 30 g Schalotten
  - 100 ml trockener Weißwein
  - 1 TL schwarze Pfefferkörner
  - 1 kleines Lorbeerblatt
  - Zucker • 100 g Butter
  - 2 Eigelb (Kl. M)
  - 1½ TL Tomatenmark
  - Salz • Pfeffer

### SPINAT UND POCHIERTE EIER

- 1 Schalotte (40 g)
  - 1 Knoblauchzehe
  - 200 g Blattspinat
  - 1 El Butter (10 g)
  - Salz
  - Pfeffer
  - Muskatnuss
  - 100 ml Weißweinessig
  - 4 Eier (Kl. M)
  - 1 Beet Gartenkresse
- Außerdem: evtl. Fritteuse, Küchenthermometer, Wasserbad-Schlagschüssel

- 1.** Für die Kartoffelchips Kartoffeln sorgfältig waschen und auf einem Küchenhobel in ca. 1 mm dünne Scheiben hobeln. Kartoffelscheiben in reichlich kaltem Wasser waschen. Anschließend gut abtropfen lassen und zwischen Küchenpapier gut trocken tupfen. Öl zum Frittieren in einem breiten Topf oder der Fritteuse auf ca. 170 Grad erhitzen (ggf. mit dem Küchenthermometer kontrollieren). Kartoffeln portionsweise in heißen Fett 2–3 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

- 2.** Für die Hollandaise Schalotte fein schneiden. Schalottenwürfel, Weißwein, 100 ml Wasser, Pfefferkörner, Lorbeer und 1 Prise

Zucker in einem Topf aufkochen. Offen bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen. Reduktion durch ein feines Sieb in eine Wasserbad-Schlagschüssel passieren.

- 3.** Schalotte in feine Streifen schneiden, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Butter in einer Pfanne zerlassen. Schalottenstreifen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Spinat zugeben und bei mittlerer Hitze unter Wenden zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

- 4.** Ca. 1 l Wasser und Essig in einem mittleren Topf aufkochen. Mit einem Kochlöffel darin einen Strudel erzeugen. Eier einzeln in Tassen aufschlagen und jeweils vorsichtig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen. Das Eiweiß dabei mit einem Löffel um das Eigelb herumziehen. Eier bei mittlerer Hitze im leicht siedenden Wasser 3–4 Minuten pochieren.

- 5.** Butter in einem Topf zerlassen. Eigelbe und Tomatenmark zur Reduktion in die Schlagschüssel geben und alles über einem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen dickcremig aufschlagen. Die Butter im dünnen Strahl unter weiterem Schlagen zugießen, bis eine cremige Hollandaise entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

- 6.** Eine Schüssel mit lauwarmem Salzwasser bereitstellen. Eier mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, kurz ins Salzwasser geben. Gartenkresse vom Beet schneiden. Eier abtropfen lassen.

- 7.** Spinat auf vorgewärmte Teller verteilen, je 2 pochierte Eier darauf anrichten. Mit der Sauce überziehen und mit Kresse und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Kartoffelchips dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 20 g E, 70 g F, 17 g KH = 814 kcal (3411 kJ)

„Beim Frittieren ist die Öl-Temperatur wichtig. 160 bis maximal 180 Grad sind perfekt, um optimal zu garen. Bei höheren Temperaturen können gesundheitsschädliche Stoffe entstehen.“

»e&t«-Tipp

VORHER  
**Die Zutaten**



# Geglücktes Miteinander

Asiatisch angehaucht, bodenständig und mit besonderem Kick serviert: Unsere vegetarischen Ideen der Saison drehen sich diesmal rund um die Welt und natürlich um tolles Gemüse



NACHHER

## ***Miso-Reisbällchen mit Gurkensalat***

Eine knusprige Panko-Hülle umschließt die zartcremige Mischung aus Risotto-Reis und Tofu. Frisch und würzig dazu der raffinierte Gurkensalat mit Shiso-Blättern.  
**Rezept Seite 84**

VORHER  
**Die Zutaten**



NACHHER

## Spätzlepfanne mit Bayrisch Kraut

Eine gelungene süddeutsche Allianz, in der schwäbische und bayerische Küche harmonisch koalieren. Mit Paprikapulver marinierte Pilze und Perlzwiebeln geben dem Traditions-Duo neue Akzente.

Rezept Seite 84



VORHER

## Die Zutaten



NACHHER

## Spargel-Pizza mit Morcheln und Salzzitrone

Die Entdeckung des Frühsommers: eine würzige Pizzavariante im grünen Look, üppig belegt mit Erbsencreme, Spargel und aromatischen Morcheln.

Rezept Seite 85



## VORHER *Die Zutaten*



NACHHER

## Dill-Möhren auf Bohnencreme

Einfache Zutaten, simple Zubereitung, grandioses Ergebnis: Im Ofen gegart, entwickeln die Möhren eine wunderbar würzige Süße. Köstlich angerichtet mit cremigem Püree aus weißen Bohnenkernen und einem Amarant-Knusper-Mix.

**Rezept Seite 85**





Foto Seite 77

## Miso-Reisbällchen mit Gurkensalat

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### REISBÄLLCHEN

- 500 ml Gemüsebrühe
- 20 g frischer Ingwer
- 2 Schalotten
- 3 EL Olivenöl
- 125 g Risotto-Reis
- 100 ml Sake
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Tofu (natur)
- 200 g Panko-Brösel
- 2 EL helle Miso-Paste
- 2 Eier (Kl. M)
- 2 EL Maisstärke
- 1 l Sonnenblumenöl zum Frittieren

### GURKENSALAT

- 2 Salatgurken (à 350 g)
  - 15 rote Shiso-Blätter (Asia-Laden)
  - 2 TL Zucker
  - 2 EL Ingweröl
  - 2 EL Chiliöl
  - Salz
  - Pfeffer
  - 80 g gesalzene Erdnüsse
  - 8 Stiele Koriandergrün
  - 1 Bio-Limette
- Außerdem: evtl. Fritteuse, Küchenthermometer, Schaumkelle

1. Gemüsebrühe erhitzen. Ingwer schälen. Ingwer und Schalotten fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Ingwer darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Risotto-Reis zugeben und kurz mitdünsten. Mit Sake ablöschen und unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen. Nach und nach die heiße Gemüsebrühe zugeben und den Risotto 20–22 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Auskühlen lassen.

2. Für den Gurkensalat Gurken waschen, trocken reiben, halbieren und in feine Scheiben hobeln. Shiso-Blätter waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel Gurkenscheiben, Shiso-Blätter, Zucker, Ingwer- und Chiliöl, etwas Salz und Pfeffer mischen.

3. Tofu abtropfen lassen und fein zerbröseln. Tofu, 50 g Panko-Brösel, Miso-Paste und den Risotto-Reis in einer Schüssel gut verkneten. Masse zu 24 gleich großen Bällchen formen.

4. Zum Ausbacken der Reisbällchen Eier in einer Schale verquirilen. Restliche Panko-Brösel (150 g) und Stärke in einer weiteren Schüssel mischen. Reisbällchen nacheinander zunächst durch das verquirile Ei ziehen. Dann rundum in der Panko-Mischung wenden und die Panierung fest andrücken.

5. Öl in einem hohen Topf oder einer Fritteuse auf 160 Grad erhitzen (mit Küchenthermometer kontrollieren). Reisbällchen darin in 3–4 Portionen jeweils ca. 4 Minuten rundum goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle aus dem Frittiergefäß heben und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

6. Erdnüsse grob hacken. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Limette heiß abwaschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Reisbällchen und Gurkensalat zum Beispiel in Bowls anrichten. Erdnüsse und Koriander darüberstreuen. Mit Limettenscheiben garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Auskühlzeit 1 Stunde

**PRO PORTION** 25 g E, 37 g F, 80 g KH = 800 kcal (3353 kJ)



Foto Seite 79

## Spätzlepfanne mit Bayrisch Kraut

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### SPÄTZLE

- 400 g Mehl
- 4 Eier
- 150 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- Salz

### BAYRISCH KRAUT

- 800 g Weißkohl
- 200 g Champignons
- 8 Perlzwiebeln (alternativ sehr kleine Schalotten)
- Salz
- Pfeffer

- 1 TL Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
  - 2 EL Sonnenblumenöl
  - 40 g Zucker
  - 2 EL Mehl
  - 70 ml Weißweinessig
  - 500 ml Gemüsebrühe
  - 1 TL Kümmelsaat
  - 1 Lorbeerblatt
  - 2 EL Butter (20 g)
  - Zitronenmelisse (nach Belieben)
- Außerdem: Spätzlepresse oder -brett, Schaumkelle

1. Für die Spätzle Mehl, Eier und Mineralwasser in einer Schüssel mit 1 Prise Salz vermengen. Mit einem Kochlöffel so lange schlagen, bis ein zähflüssiger Teig entsteht, der Blasen wirft. Spätzleteig ca. 10 Minuten ruhen lassen.

2. Für das Bayrisch Kraut inzwischen Weißkohl putzen, äußere Blätter entfernen. Kohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Weißkohl in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Champignons putzen und vierteln. Perlzwiebeln putzen, waschen und halbieren. Champignons und Perlzwiebeln in einer Schüssel mit etwas Salz, Pfeffer und Paprika mischen.

3. Für die Spätzle reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Den Teig portionsweise durch eine Spätzlepresse in das kochende Wasser pressen und ca. 2 Minuten aufkochen lassen. Spätzle mit einer Schaumkelle herausheben, in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

4. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Weißkohl darin bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Zucker darüberstreuen und karamellisieren. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen. Essig und Gemüsebrühe unter Rühren angießen und aufkochen. Kümmelsaat und Lorbeer zugeben. Kohl zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten schmoren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Butter in einer großen weiten Pfanne erhitzen. Pilz-Zwiebel-Mischung darin bei starker Hitze 4 Minuten anbraten. Spätzle zugeben und weitere 2 Minuten mitbraten. Kraut zugeben und alles 2 Minuten unter Schwenken in der Pfanne erhitzen. Zitronenmelisseblätter von den Stielen abzupfen. Spätzlepfanne mit Melisseblättern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 21 g E, 15 g F, 96 g KH = 635 kcal (2662 kJ)



Foto Seite 81

## Spargel-Pizza mit Morels und Salzzitrone

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### TEIG

- 500 g italienisches Pizzamehl (Type 00) plus etwas für die Arbeitsfläche
- Salz
- ¼ Würfel Hefe (10 g)
- Olivenöl für die Form

### BELAG

- 125 g frische Morels (ersatzweise 15 g getrocknete Morels)
- ½ Bio-Zitrone
- Salz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen

**1.** Für den Teig am Vortag Mehl, 300 g kaltes Wasser, 15 g Salz und Hefe mit den Knethaken der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe 10 Minuten geschmeidig verkneten. Zudeckt 15 Minuten ruhen lassen. Teig dann rund formen, in eine große mit Olivenöl ausgestrichene Schüssel oder Teigreifebox mit Deckel geben. Verschließen und ca. 12 Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

**2.** Am Zubereitungstag Teig ca. 1 Stunde bei Zimmertemperatur temperieren. Die Morels sorgfältig putzen, getrocknete Pilze in lauwarmem Wasser einweichen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und fein hobeln. Mit Salz vermischen und ziehen lassen.

**3.** Für den Belag Zwiebel und Knoblauch würfeln. In einem Topf 2 EL Butter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. 320 g Erbsen zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten mitdünsten. Mit Sahne auffüllen, 5–7 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen. In einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**4.** Frühlingszwiebeln waschen, putzen und das Weiße und Grüne schräg in 2 cm große Stücke schneiden. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, eventuell holzige Enden abschneiden. Die Stangen längs halbieren. Eingeweichte Pilze sorgfältig ausdrücken. Pilze, je nach Größe, eventuell halbieren. Restliche Butter (3 EL) in einer Pfanne erhitzen. Morels darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Restliche Erbsen (180 g) und Frühlingszwiebeln zugeben, weitere 3 Minuten braten. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Teig auf wenig Mehl rechteckig (30 x 40 cm) ausrollen. Ein mit Backpapier belegtes Backblech damit belegen, mit der Erbsencreme bestreichen. Spargelstangen auf dem Teig verteilen. Pizza zudeckt 20 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 15–20 Minuten backen.

**6.** Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Pizza aus dem Ofen nehmen. Gemüsemischung aus Morels, Erbsen und Frühlingszwiebeln darauf verteilen. Mit abgetropften Zitronenscheiben und Petersilie garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden plus Reife- und Wartezeiten 13:20 Stunden

**PRO PORTION** 25 g E, 28 g F, 110 g KH = 843 kcal (3534 kJ)



Foto Seite 83

## Dill-Möhren mit Bohnencreme

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### BOHNENCREME

- 200 g dicke weiße Bohnenkerne
- 2 Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Gewürznelken
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Butter (30 g)
- 200 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer

### DILL-MÖHREN

- 800 g zarte Möhren mit Grün (Bundmöhren)
- 2 Knoblauchzehen

- 4 EL Olivenöl

- Salz
- Pfeffer
- 80 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
- 8 Stiele Dill

### GEWÜRZ-AMARANT

- 40 g geschälte Mandeln
- 1 EL Olivenöl
- 20 g gepuffter Amarant
- ½ TL Raz el Hanout
- 2 Msp. Chiliflocken
- Salz

**1.** Am Vortag Bohnenkerne in einer Schüssel in reichlich kaltem Wasser mindestens 8 Stunden einweichen. Am folgenden Tag eingeweichte Bohnenkerne abgießen, in einen Topf geben und mit frischem Wasser großzügig bedecken. 1 Zwiebel halbieren, jeweils ein Lorbeerblatt mit einer Nelke daran befestigen. Zu den Bohnen geben und alles aufkochen. Bei kleiner bis mittlerer Hitze 1 ½–2 Stunden kochen, bis die Bohnenkerne weich sind.

**2.** Für die Dill-Möhren Möhren putzen, dabei nach Belieben etwas zartes Grün dranlassen. Möhren schälen oder sorgfältig abbürsten und längs halbieren. Möhren in einer Auflaufform verteilen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Weißwein verquirlen und über die Möhren träufeln. Möhren im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten garen.

**3.** Inzwischen Bohnenkerne abgießen, dabei 100–150 ml Kochwasser auffangen. Restliche Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten andünsten. Bohnenkerne zugeben, kurz mitdünsten und mit 100 ml Bohnenwasser und Sahne auffüllen. Alles ca. 10 Minuten sämig einkochen. Bohnenkerne und Sud in einen Küchenmixer geben und fein pürieren, dabei eventuell noch etwas Kochwasser zugeben, falls das Bohnenpüree zu dicklich ist. Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Für den Gewürz-Amarant Mandeln grob hacken. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Amarant und Mandeln darin bei mittlerer Hitze 1 Minute unter Schwenken anrösten. In einer Schüssel mit Raz el Hanout, Chiliflocken und Salz mischen.

**5.** Dillfähnchen von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Bohnencreme auf vorgewärmten Tellern verteilen. Möhren und jeweils etwas Schmorsud darauf anrichten. Mit Dill bestreuen. Gewürz-Amarant darüberstreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Einweich- und Garzeit 9:30 Stunden

**PRO PORTION** 20 g E, 40 g F, 42 g KH = 653 kcal (2737 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

## Neuer Glanz

Wenn Besteck mit kleinen dunklen Flecken aus dem Geschirrspüler kommt, hat es vermutlich Flugrost abbekommen. Der entsteht, wenn Eisenpartikelchen in der Maschine zirkulieren und durch die hohe Luftfeuchtigkeit oxidieren. Meist sind das nur oberflächliche Rostbildungen, die sich entfernen lassen: leichte Flecken vorsichtig mit der blauen Seite eines Radiergummis abreiben (dabei aufpassen, dass keine Kratzer entstehen). Für hartnäckigere Stellen eine Paste aus Natron und Wasser anrühren, auf den Rost streichen, ca. eine Stunde einwirken lassen, abwaschen und polieren.



## Endlich Erdbeerzeit!

Wir essen die süßen Früchtchen in der Saison am liebsten pur – und kochen aus den Abschnitten köstlichen Sirup: 2 Tassen frische Erdbeerabschnitte (Grün mit Fruchtresten) sorgfältig waschen und mit 2 Tassen Wasser und 2 Tassen Zucker in einem Topf mischen. Mischung aufkochen und bei milder Hitze 20–25 Minuten leise kochen lassen, bis der Sirup eindickt. Sirup abkühlen lassen, durch ein Sieb gießen, in eine saubere Glasflasche füllen und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Schmeckt hervorragend zu Eis, Waffeln oder in Cocktails.



**INKEN BABERG**  
»e&t«-Redakteurin

## TROCKENBRATEN FÜR DIE TEXTUR

„Tofu gewinnt, wenn man ihn ‚trocken‘ brät: Nach Belieben vorab pressen, damit er Feuchtigkeit abgibt, dann in kleine Würfel schneiden und in der heißen beschichteten oder gusseisernen Pfanne ohne Fett braten. In der gut erhitzen Pfanne wird dem Tofu Wasser entzogen und er wird knusprig, ohne anzuhaftet. Auch geeignet für Pilze oder Möhren, die eine gebratenem Hack ähnliche Textur bekommen, wenn man sie vor dem Erhitzen erst grob reibt und dann fein hackt.“



## Grün, grün, grün ist alles, was wir lieben...

...frisches Basilikum etwa, mit dem wir im Handumdrehen Pasta, Saucen oder Salate verfeinern. Damit der Topf auf der Fensterbank lange schön buschig bleibt, die Blätter nicht abzupfen, sondern abschneiden. Dabei immer ganze Triebe oberhalb der Blattachsen abtrennen: Auf diese Weise verzweigt sich die Pflanze und bildet neue Blätter.

## How to: Holzbrett

Holzschnidebretter enthalten pflanzliche Gerbstoffe, die für eine natürliche Schutzfunktion sorgen, antimikrobiell wirken und das Bakterienwachstum auf der Oberfläche hemmen. Damit diese Eigenschaften erhalten bleibt, sollten die Bretter regelmäßig mit Speiseöl gepflegt werden. Dafür eignen sich lebensmittelechte und geschmacksneutrale Sorten, wie Sonnenblumen-, Raps- oder Leinöl. Sie versiegeln das Holz, verhindern das Eindringen von Keimen und Feuchtigkeit und schützen vor Rissen. So bleiben die Bretter länger hübsch und hygienisch in der Nutzung.



# Der Lenz ist da

Zeit für Frühlingsgefühle: Mit diesem Weißwein-Trio aus Deutschland, Frankreich und Italien sind Sie für die grüne Jahreszeit bestens ausgestattet



**1 Bernhard Koch Goldramsteiner Münzberg Grauburgunder Réserve 2022** Den charmant-schmelzigen Charakter des Grauburgunders treibt Bernhard Koch mit seiner im Barrique gereiften Réserve aus dem Münzberg auf die Spitze: kraftvoll, saftig, mit langem zart-nussigen Nachhall. 16,90 Euro

**2 Domaine Thunevin-Calvet „Étoile du Sud“ blanc 2023** Südfrankreich in a bottle: Thunevin-Calvet haben mit ihrer weißen Cuvée aus Grenache gris und Grenache blanc einen wunderbaren Vorbote auf den Sommer abgefüllt, der mit feiner Aromatik von Honigmelonen und Aprikosen glänzt. 14,90 Euro

**3 Nativ „Vico dell'Amore“ Greco di Tufo 2023** Greco di Tufo aus Kampanien zählt zu den bestgehüteten Geheimnissen Süditaliens: Feine Zitrusfrische und dezenten Kräuternoten von Salbei und Zitronengras machen ihn zum perfekten Begleiter für leichte Frühlingsküche mit Fisch und viel Gemüse. 15,80 Euro

\*Das 6er-Set mit je 2 Flaschen kostet 59 Euro (statt 95,20 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

# VILNIUS: VOM SUCHEN UND FINDEN

Litauens Hauptstadt hat eine bewegte Vergangenheit.

Heute entdeckt die aufstrebende Gastro-Szene

vergessen geglaubte Traditionen wieder  
und experimentiert mit Einflüssen aus aller Welt

TEXT ANNA FLOORS FOTOS FLORIAN JAENICKE



Feiern hat Tradition:  
Volkstanzgruppe auf  
dem Vincas-Kudirka-  
Platz im Stadtzentrum



Das Lieblingsgericht  
des Chefkochs vom  
„Apvalaus stalo  
klubas“: Himbeeren  
mit Foie gras

W er einen schlechten Orientierungssinn hat, braucht Strategien, um sich in einer neuen Stadt zurechtzufinden. Auch zu Fuß bin ich oft mit Handy-Navigation unterwegs, aber um den Akku zu schonen, merke ich mir markante Punkte wie Kirchen oder Parks. In Litauens Hauptstadt, mit rund 600 000 Einwohnern eigentlich überschaubar, scheitere ich damit jedoch. An welcher Kirche geht's noch gleich rechts rein? Es gibt über 50, hinter jedem Kirchturm reckt sich schon der nächste, noch prächtigere gen Himmel. Bei welchem Park wollte ich abbiegen? Das Zentrum ist übersät damit, an jeder Ecke Grünstreifen, Brunnen und Bänke, was zur angenehm entschleunigten Stimmung in der Stadt beiträgt.

Doch ich finde eine Alternative, und die hängt damit zusammen, dass Vilnius' Altstadt zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört. Die hübschen pastellfarbenen Häuschen sind geschützt, große Ketten lassen sich darin aufgrund der strikten Vorgaben kaum nieder. Stattdessen gibt es inhabergeführte Geschäfte und Supermärkte, die an Hofläden erinnern. Also: Das Hotel ist nicht weit von dem Café, dessen Fassade über und über mit Blumen geschmückt ist. Beim Eckladen, vor dem immer ein Weidenkorb mit Gemüse steht, geht es Richtung Hauptstraße. Auch das „Baleboste“ ist ein guter Orientierungspunkt: Das Bistro liegt an der großen Markthalle „Halės Turgus“ und hat ein auffälliges Schild mit großem weißen Hut darauf.

## Auf Spurensuche

„Baleboste“ ist ein jiddisches Wort, erklärt mir Besitzer und Chefkoch Vylius. Es beschreibt eine Frau, die ihren Haushalt gut im Griff hat und eine wichtige Rolle in der Familie spielt. Ein anerkennendes Wort. Vylius, bärig, tätowiert, wirkt nun wirklich wie das



## BALEBOSTE

1 Für superfluffige Bagel ist „Baleboste“ stadtbekannt. Besonders beliebt: die Variante mit Pastrami 2 Genießen und das Treiben beobachten: Das Bistro liegt direkt an der großen Markthalle 3 Chef Vylius Blauzdavičius kocht nach uralten jüdischen Familienrezepten



Gegenteil einer Hausfrau. Doch wenn er über Essen spricht, wird klar, wo die Verbindungen liegen. „Ich kochte einfach, ohne spezielle Geräte oder ausgefallene Produkte“, sagt er. „Bei mir gibt es Wohlfühlessen zum Teilen, wie zu Hause. Das Wichtigste ist immer die Qualität. Denn simple Küche funktioniert nur mit richtig guten Zutaten. Und: Ich nehme mir Zeit, stelle alles selbst her.“ Die Bagel etwa, für die „Baleboste“ stadtbekannt ist, macht der Vater zweier Kinder jeden Morgen frisch, auf traditionelle Art: erst in Wasser kochen, dann backen. Ich probiere die süßliche Variante mit Sesam und die salzige mit

Kürbiskernen. Beide sind köstlich: Die superfluffigen Kringel mit den kompakten Lochbrötchen zu vergleichen, die es bei uns gibt, wäre ein Affront. Dazu reicht Vylius Hummus mit portugisischem Olivenöl und Baba Ganoush, schön rauchig, mit viel Knoblauch. „Für mich muss Essen Geschichte haben“, erklärt er. „Für uns Litauer ist es gar nicht so leicht zu sagen, was unsere eigene Geschichte ist.“ Schließlich ist die Vergangenheit des Landes von Annexion und Besetzung geprägt, durch das Russische Reich, Nazi-Deutschland und die Sowjetunion. „Nach der Unabhängigkeit 1990 begannen wir, unsere



1

## LOKYS

1 Seit 1972 ist das „Lokys“ in Familienbesitz. Heute ist Tochter Rita Keršulytė-Ryčkova Chefköchin und leitet das Restaurant gemeinsam mit ihrem Bruder 2 Typisch litauisch, mit jüdischem Ursprung: hausgemachte Teigtaschen mit Steinpilzfüllung

Geschichte neu zu schreiben, unsere Küche neu zu entdecken. Erst vor einigen Jahren erfuhr ich, dass jüdische Gerichte einen großen Anteil daran haben. „Vylius selbst hat jüdische Vorfahren, ist aber nicht religiös aufgewachsen. Die Mutter eines Freundes, Riva, zeigte ihm jüdische Familienrezepte. Manche davon sind über 100 Jahre alt, auch der urbane Bagel hat dort seinen Ursprung. „Heute stehe ich Riva fast näher als ihrem Sohn, sie kommt mehrmals die Woche vorbei“, sagt Vylius und lacht, und mit welcher Sanftheit der große Mann über die 80-Jährige spricht, berührt. „Rivas Traum ist es, den Geschmack ihrer Kindheit weiterzugeben, damit die Rezepte ihrer Familie nicht vergessen werden.“ Dass das auch Vylius‘ Traum wurde, merkt man seiner Küche



2

an: Bei „Baleboste“ geht es ums Zusammensein, um das Gute im Einfachen. Gern würde ich noch länger mit ihm an dem kleinen Fliesentisch sitzen und mehr über die litauische Geschichte erfahren, doch mein nächster Termin steht an, und auch Vylius verabschiedet sich: Er möchte für abends kochen, da kommen Freunde.

### Neuer Nationalstolz

Ein Glück, dass Rita vom „Lokys“ genau die Richtige ist, um das Gespräch weiterzuführen. Gemeinsam mit ihrem Bruder Evaldas leitet sie das älteste familiengeführte Restaurant der Stadt

und arbeitet mit Historikern zusammen, um die Geschichte der litauischen Küche zu erforschen. Doch zuerst bekomme ich eine Führung durch das verwinkelte historische Kaufmannshaus. Über schmale Wendeltreppen geht es in Kellergewölbe: Jeder Raum zeigt eine andere Epoche, beginnend ab dem 15. Jahrhundert, mit original erhaltenen Stücken wie Steinwänden, Fresken und Öfen. Seit 1972 betreibt Ritas Familie in dem Haus ein Restaurant. Wie war es, hier aufzuwachsen? „In meiner frühen Kindheit war das alles im Staatsbesitz. Es gab eine Liste von Rezepten, die wir benutzen durften. Erlaubt war, was

„Demoloftas“: Am  
Wochenende gibt's  
im Sterne-Restaurant  
großartigen Brunch



# DER LITAUISCHEN KÜCHE WIEDER STOLZ VERLEIHEN

verfügbar war: hauptsächlich Schweinefleisch und Kartoffelgerichte“, erzählt die 39-Jährige. Bei einer Reise durch Frankreich, lange nach Litauens Unabhängigkeit, beeindruckte Rita und Evaldas der französische Nationalstolz. „Eine Bürde der Sowjetunion war, dass wir Litauer dachten, nicht gut genug zu sein, nicht genug zu haben. Nach der Reise beschlossen mein Bruder und ich, Dinge zu finden, auf die wir stolz sein würden.“ Also arbeiteten sie mit dem Historischen Institut zusammen, sichteten etwa jahrhundertealte Zoll-Listen. „Wir erfuhren, dass die litauische Küche ursprünglich ziemlich reich war“, sagt Rita. „Im 16. Jahrhundert war die italienische Adelige Bona Sforza unsere Großfürstin und prägte die Küche stark mediterran. Während des russischen Kaiserreichs etablierten sich französische Kochtechniken, die galten als schick.“ Auf der Speisekarte gibt es Rindersteak, wie es Bona Sforzas Mann, Sigismund der Alte, gern aß: mit Pastinaken und Rösttomaten. Oder Wildschweinbraten mit Preiselbeer-Weinsauce, der laut Aufzeichnungen schon Großherzog Gediminas im 14. Jahrhundert schmeckte. Den Besuch bei Vylius im Kopf, bleibe ich bei der Kategorie „Litvaks“ hängen – ein Begriff für aus Litauen stammende Juden. „Vor dem Zweiten Weltkrieg hatte Vilnius eine große jüdische Gemeinde“, erklärt Rita. Tatsächlich galt die Stadt als „Jerusalem des Nordens“. Im Krieg fiel beinahe die gesamte jüdische Bevölkerung dem Holocaust zum Opfer. „Wie groß der Einfluss jüdischer Traditionen auf unsere Küche ist, verstand ich erst, als ein Guest aus den USA nach mir verlangte.“



1



2



3

## DEMOLOFTAS

- 1 Französisch inspiriert: Croque mit Brioche, Trüffelkäse, eingelegten Radieschen und Spiegelei
- 2 Der Gastraum als Galerie: Hier stellen lokale Künstler ihre Werke aus
- 3 Inhaber und Chefkoch Tadas Eidukevičius sammelt bei Reisen Inspirationen für seine neue Heimatküche



Er war ursprünglich Litvak und fragte, warum die Gerichte seiner Kindheit auf der Speisekarte fehlten. Ich versprach ihm, das zu ändern.“ Die gelernte Köchin hielt ihr Versprechen: Heute gibt es im „Lokys“ mit Pilzpasta gefüllte Teigtaschen, getoppt von süßlicher Zwiebelmarmelade, eine Festtagsspeise der Litvaks. Und auch „Cepelinai“, herrlich klebrige Kartoffelknödel, die als typisch litauisch gelten, stammen laut Rita aus der Litvak-Küche. Ihre Variante ist mit einer leicht säuerlichen Quark-Kräuter-Masse gefüllt, macht ziemlich satt und sehr zufrieden. Weil der Blick in die Vergangenheit ja oft auch Ideen für die

Zukunft bereithält, frage ich Rita, die heute übrigens mit dem Mitarbeiter des Historischen Instituts verheiratet ist, wie sich die litauische Küche wohl entwickeln wird. „Unsere Kulinarik ist das Ergebnis verschiedenster Einflüsse, das macht sie so besonders. Ich denke, wir werden zukünftig noch internationaler, weil wir offen dafür sind, gute Dinge aus anderen Kulturen zu übernehmen.“

## Brunch der Extraklasse

Tadas Eidukevičius vom „Demoloftas“ teilt diese Einschätzung. Um ihn zu treffen, nehme ich 119 Stufen, die mich aus

# ALLE STERNE- RESTAURANTS DES LANDES LIEGEN IN VILNIUS

der Alt- in die Neustadt führen. Sind die kopfsteinbepflasterten Gassen der charmanten Altstadt teils so schmal, dass man nicht zu zweit nebeneinander gehen kann, geht es hier luftiger zu: moderne Bauten, große Straßen, Industrie-Chic. Das „Demoloftas“ fügt sich bestens in die urbane Umgebung ein. Die Tische haben graue Steinplatten, die Stühle sind dunkel, die Fenster bodentief. Als ich samstagmittags zum Brunch komme, herrscht entspannte Stimmung. Manche holen nur einen Kaffee raus, andere sitzen stundenlang. Die Brunch-Karte wechselt monatlich, bei meinem Besuch ist das Thema Frankreich. „Nach unserer Unabhängigkeit und dem EU-Beitritt sind junge Leute in andere Länder gereist, haben unterschiedliche Eindrücke gesammelt. Jetzt kommen sie zurück und prägen mit ihren Erfahrungen eine neue Gastro-Szene“, erklärt Chefkoch Tadas. „Ich war mit meinem Team vor Kurzem in Frankreich, und wir haben Ideen für das Brunch-Menü mitgebracht.“ Den Croque Madame etwa, mit fluffiger Brioche, Trüffelkäse, eingelegten Radieschen und Sauce Mornay, auf dem ein auf den Punkt gebratenes Spiegelei thront. Oder den Salade lyonnaise, mit leicht bitterem Frisée-Salat und süßlichem Senfdressing. Tadas, kurze dunkle Haare, runde Brille, lebte den „American Dream“ – auf litauische Art. Er begann als Tellerwäscher im Hotel, half irgendwann dem Koch aus, entdeckte dabei seine Leidenschaft, arbeitete schon mal 40 Stunden am Stück, wenn nötig. Dann ging er nach Spanien, ließ sich zum Koch ausbilden. Doch die Heimat fehlte ihm. Heute hat der ehrgeizige 29-Jährige ein eigenes



1

## DŽIAUGSMAS

1 „Dass der Guide Michelin 2024 erstmals Empfehlungen für Litauen veröffentlichte, zeigt uns, dass wir mit der Gastro-Kultur auf dem richtigen Weg sind“, sagt Direktor Paulius Matusevičius  
2 Verstecktes Glück: Unter kunstvoll arrangierten Himbeeren verbergen sich Ochsengerztomate und Pistaziencreme



2

Restaurant. Und einen Stern, den er 2024 erkochte, als der Michelin-Guide erstmals für Litauen erschien. Dass er am Wochenende in lässigem Café-Ambiente einen Brunch auf Spitzenniveau anbietet, erklärt Tadas so: „Wir sollten uns Schönes nicht nur zu besonderen Anlässen gönnen, sondern viel mehr im Alltag.“ Während ich noch einen richtig guten Kaffee trinke und die Werke lokaler Künstler an den Wänden bestaune, finde ich, er hat recht.

### Versteckte Freude

Auch das Restaurant, das ich abends besuche, gehört zu den vier Sterne-Adressen des Landes, die alle in Vilnius liegen. Um dorthin zu kommen, laufe ich wieder Richtung Altstadt. Auf dem Weg begegne mir rot-weiße Trolleybusse

mit der Aufschrift „Vilnius loves Ukraine“ und blau-gelb geschmückte Bäume: Die Solidarität mit der Ukraine ist allgegenwärtig. In der „Vilniaus gatvė“ angekommen, bin ich ratlos: Der Eingang ist unauffindbar. Der Kellner der Bar, in der ich nachfrage, lächelt mild: Er kenne das schon. Routiniert führt er mich ein paar Häuser weiter, zu einem zweistöckigen grauen Altbau. Neben der Holztür, ebenfalls in Grau, der Schriftzug: „Džiaugsmas“. Der Innenraum ist weniger unauffällig: anthrazitfarbene Wände, dunkle Fliesen, schwarze Tische, eher cool als gemütlich. Für Wärme sorgt das nette, selbstverständlich schwarz gekleidete Serviceteam. Das serviert mir als ersten Gang eine Bowl mit fermentiertem Gemüse. Möhre, Silberzwiebel, Weißkohl und Rote Bete



sind schön knackig, kaum sauer und in ihrer Einfachheit beinahe rebellisch. Dazu gibt es ein warmes Handtuch und den Hinweis, ich dürfe ruhig mit den Fingern essen. Beim nächsten Gang kommt jedoch Besteck zum Einsatz, nun geht es opulenter zu. Nussbutter, Gerten-Miso und weiße Schokolade verwandeln sanft gegarten Knollensellerie in ein kulinarisches Glanzstück: bissfest und gleichzeitig cremig, intensiv würzig mit unerwarteter Süße. Auch das Dessert spielt mit Gegensätzen. Zum Steinpilz-Eis mit deutlichen Umami-Noten gibt es dunkle Schoko-Mousse und eine Creme aus Eichelkaffee. Über 90 Prozent der Zutaten im „Džiaugsmas“ stammen aus Litauen. „Die litauische Küche ist unglaublich vielfältig“, erklärt Direktor Paulius. „In der gehobenen

Gastronomie stelle ich jedoch fest, dass der Fokus immer mehr auf lokale Zutaten gelegt wird. Das erinnert – vor allem uns selbst – daran, dass wir in unserer Heimat wirklich einzigartige Produkte haben.“ „Džiaugsmas“ ist übrigens das litauische Wort für Freude. Das mag ein Kontrast zum kühlen Design sein, aber keinesfalls zu dem Gefühl, das sich nach dem Dessert breitmacht.

### Goa in Vilnius

Das Team vom „Gaspars“ teilt die Begeisterung für litauische Produkte. Erfreulicherweise ist das Restaurant sehr



## GASPARS

1 Gaspar Fernandes ist in Goa geboren und nutzt die Gewürze seiner Heimat, um regionalen Zutaten einen neuen Dreh zu verleihen 2 Pures Vergnügen: Shrimps mit Kaviar und Currysauce sind gefragte Starter im „Gaspars“



leicht zu finden: Die großen Fenster gewähren schon von der Straße aus einen Blick in den gemütlichen Gastraum mit seinen hellen Holztischen und vielen Pflanzen. Inhaber, Chefkoch und Namensgeber Gaspar kommt ursprünglich aus Goa. Er verbindet die Küche seiner Heimat mit lokalen Zutaten: Sein Naan etwa ist dicker und reichhaltiger, als ich es kenne, mit leicht nussigen Noten. Das liegt daran, dass Gaspar es mit regionalem Vollkornmehl einer kleinen Bio-Farm im Norden Litauens backt. Was seine Küche sonst noch ausmacht? Der 35-Jährige muss

# GEWÜRZE AUS INDIEN TREFFEN AUF REGIONALE ZUTATEN

nicht lange überlegen: „Definitiv die indischen Gewürze.“

Das Gemüsecurry etwa hat eine intensive, leicht bittere Schärfe, die süßlicher Tomatensud großartig kontrastiert. Bohnen und Erbsen sind scharf gebraten und ergänzen Biss und Rauchnoten. Mein Highlight ist jedoch das Dessert: ein offenwarmes Feigenküchlein mit Kardamom und Vanilleeis. Die indische Vanille verleiht der Eismasse aromatische Tiefe, eine warme Würze und elegante Süße. Es ist (Verzeih mir, geliebtes Italien!) das beste Vanilleeis, das ich je gegessen habe.

## Gesundes im Grünen

Den nächsten Tag beginne ich mit einem Spaziergang zum Fluss Neris, der die Stadt durchzieht. Am begrünten Ufer angekommen, setze ich mich in die Morgensonnen und denke, dass Vilnius wohl die entspannteste Metropole Europas ist. Wer dennoch Sehnsucht nach Natur bekommt, muss nicht weit fahren. Litauens Hauptstadt ist umgeben von Wäldern und Seen, dem Galvė-See etwa, rund 30 Autominuten vom Zentrum entfernt, mit seinen zahlreichen Inselchen. Auf einer davon steht die Wasserburg Trakai aus dem 14. Jahrhundert, die heute ein beliebtes Ausflugsziel für Einheimische und Touristen ist. Einen grandiosen Blick auf Wasser und Burg hat man auf der Terrasse des Restaurants „Apvalaus stalo klubas“. Inhaberin Rasa ist Ärztin und hat sich zum Ziel gesetzt, Genuss und Gesundheit zu verbinden. Auch Chefkoch Edgaras teilt diesen Ansatz: „Ich beginne mein Menü immer mit etwas Säurehaltigem, um Stoffwechsel-



1

## APVALAUS STALO KLUBAS

1 Vom Restaurant aus hat man einen tollen Blick auf den Galvė-See und die Wasserburg Trakai 2+3 Inhaberin Rasa Snaideriene ist Ärztin und möchte Genuss mit Gesundheit verbinden. Das Menü startet mit Sauerkrautsaft, um den Stoffwechsel anzukurbeln



3

und Immunsystem anzukurbeln“, erklärt er. „Der nächste Schritt sind Ballaststoffe, erst dann kommen Brot und Butter.“ Glutenfreies Brot und pflanzliche Butter, um genau zu sein. Das mag spaßbefreit klingen, doch Edgaras gelingt es souverän, den Genuss im Blick zu behalten. Den Starter-Sauerkrautsaft mit Essig und fermentierten Radieschen mixt er mit Orangen- und Grapefruitsaft, das macht ihn fruchtiger und ziemlich lecker. Die pflanzliche Butter verfeinert er mit Trüffeln, sein glutenfreies Brot ist supersaftig. Zudem legt der gebür-

tige Litauer Wert auf Ästhetik: Für sein Ratatouille schneidet er Zucchini, Tomate und Aubergine nicht in grobe Stücke, sondern in feine Streifen und richtet sie zur hübschen Blume an, die auf köstlichem Tomaten-Sugo sitzt. Die Kürbissuppe serviert er mit Mandel-drink aufgeschäumt im Cappuccino-Becher. Wer es deftig mag, kann auch Heilbutt oder Black-Angus-Steak bestellen. Es sind fünf Gänge, die guttun und Energie schenken, zum Beispiel fürs Erkunden des wunderschönen Nationalparks Trakai, der Restaurant und Hotel umgibt.



Keine Hektik, nirgends:  
In Litauens Hauptstadt  
geht es entspannt zu,  
wie hier der Blick vom  
Glockenturm der  
Universität ins jüdische  
Viertel bestätigt

## Exotik auf dem Land

Wald und Wiesen erwarten mich auch beim nächsten Stopp: Rund eine Stunde Fahrtzeit von Vilnius entfernt liegt das Farm-to-table-Restaurant „Red Brick“. Auf über 600 Hektar Bio-Ackerland wachsen Obst und Gemüse, leben Rinder, Schafe und Hühner. Mittendrin steht eine bezaubernde Backsteinscheune, aufwendig restauriert, in der gekocht und gegessen wird. Natürlich stammen die meisten Zutaten aus eigenem Anbau. Rustikale Bauernküche gibt es trotzdem nicht. Chefkoch Arnór,



## RED BRICK

1 Team-Managerin Lina Marija Balčiūnaitė und Chefkoch Arnór Bjarkason mit Hund Blues

2 Auf der Terrasse der charmanten Backsteinscheune sitzt man wunderschön im Grünen

3 Von der Farm auf den Teller: Zitronenverbene-Mousse mit Rote-Bete-Pulver und Apfel-Sorbet

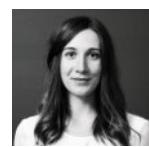


## EIN ISLÄNDER, DER IN LITAUENS PROVINZ MIT ASIA- EINFLÜSSEN KOCHT

gebürtiger Isländer, beschreibt seinen Kochstil als „Mischung aus nordischen und baltischen Einflüssen mit Inspirationen aus Japan und Ostasien.“ Die Eier von den eigenen Hühnern werden zu „Chawanmushi“, japanischem Eierstich, der an salzige Crème brûlée erinnert und mit Pilzen aus dem angrenzenden Wald garniert wird. Zur beinahe schwarz gebratenen Aubergine reicht Arnór Miso-Butter. Wenig asiatisch, aber grandios gut, ist das frittierte Kartoffelgratin mit Beurre blanc und Schnittlauch aus dem Kräutergarten. Die ausgezeichnete Weinkarte umfasst ausschließlich europäische Bio- und Naturweine. Wer sich durchprobieren und das Auto stehen lassen möchte, kann in hübschen Zimmern im

umgebauten Pferdestall übernachten. Ich aber fahre zurück nach Vilnius. Und frage mich nach den Begegnungen der letzten Tage, was nun der Kern der litauischen Küche ist: Die Suche nach der kulinarischen Identität, die durch Krieg und Besatzung lange unterdrückt wurde? Oder der Aufbruch hin zu einer internationalen Gastro-Szene? Antworten finde ich an einem denkbar unkulinarenischen Ort. Das Lukiškės-Gefängnis mitten in der Stadt war bis 2019 in Betrieb, wurde in 115 Jahren vom russischen Zaren, den Nazis und Sowjets genutzt. Stacheldraht, Mauern und Zellen gibt es noch immer, Guides

informieren bei Führungen über die düstere Geschichte. Doch das ehemalige Gefängnis ist auch ein Ort für Künstler, mit Ateliers, Konzerten und Open-air-Kino. Es zeigt auf inspirierende Weise, dass alles nebeneinander existieren darf: Schaudern und Singen, Erinnern und Erleben. Und dass es möglich ist, zurückzuschauen und gleichzeitig die Zukunft im Blick zu haben.



»e&t«-Redakteurin Anna Floors erfuhr bei der Reise, dass Litauen ein Land der Honigliebhaber ist und alles damit verfeinert wird. Ihr Favorit: Honig-Gummibären.

# VILNIUS UND UMGEBUNG: ADRESSEN & TIPPS

## Essen und Trinken

**Baleboste** Bistro mit litauisch-jüdischer Küche: Bagel, hausgemachte Hühnerbrühe, Shakshuka.  
Pylimo g. 58, 01136 Vilnius  
Tel. +370/65 96 18 18  
[www.cheftheviking.lt/baleboste/](http://www.cheftheviking.lt/baleboste/)

**Lokys** Traditionelles Familienrestaurant im historischen Kaufmannshaus. Die Speisekarte führt durch die kulinarische Geschichte Litauens ab dem 14. Jahrhundert.  
Stiklių g. 8, 01131 Vilnius  
Tel. +370/66 130703, [www.lokys.lt](http://www.lokys.lt)

**Demoloftas** Tagsüber Café, am Wochenende Brunch-Lokal und abends Sterne-Restaurant. Mit Kunstgalerie.  
T. Ševčenkos g. 16A, 03111 Vilnius  
Tel. +370/66 500508  
[www.demoloftas.lt](http://www.demoloftas.lt)

**Džiaugsmas** Angesagtes Sterne-Restaurant, dessen Team fast ausschließlich lokale Zutaten verwendet und supermodern in Szene setzt.  
Vilniaus g. 28, 01144 Vilnius  
Tel. +370/63 11 1153  
[www.dziaugsmas.com](http://www.dziaugsmas.com)

**Gaspars** Inhaber und Küchenchef Gaspar kommt aus Goa und verleiht saisonalen Produkten indische Würze. Mit dem Bib Gourmand ausgezeichnet.  
Pylimo g. 23-3, 01141 Vilnius  
Tel. +370/65 70 7050  
[www.gaspars.lt](http://www.gaspars.lt)

**Apvalaus stalo klubas** Rund 30 Minuten von Vilnius entfernt, liegen Hotel und Restaurant direkt am See, mit Blick auf die Wasserburg Trakai. Moderne, gesundheitsbewusste Küche.  
Karaimų g. 53A, 21104 Trakai  
Tel. +370/65 56 80 12  
[www.asklubas.lt](http://www.asklubas.lt)

**Red Brick** Farm-to-table-Konzept mit grünem Michelin-Stern, etwa eine Stunde von Vilnius entfernt. Übernachtung möglich – in geschmackvoll umgebauten Pferdestall.  
Žirgyno g. 1, 20364 Radiškis  
Tel. +370/64 026820  
[www.red-brick.lt](http://www.red-brick.lt)

## Schlafen

**Grotthuss** Altstadt-Boutique-Hotel in charmantem Gebäude aus dem 19. Jahrhundert. Die individuellen Zimmer spiegeln die Liebe der Eigentümerin zu italienischen Möbeln wider.  
Ligoninės g. 7, 01134 Vilnius  
Tel. +370/52 66 03 22  
[www.grotthusshotel.com](http://www.grotthusshotel.com)

## Entdecken

Ausflüge nach Trakai, Bootfahren auf der Neris, Fahrradtouren oder Stadtspaziergänge über [www.govilnius.lt](http://www.govilnius.lt)

Individualität statt Ladenketten: Die Altstadt ist voller kleiner Geschäfte und Cafés, wie dem „Augustas & Barbora Love Story Café“



## Šaltibarščiai – pinke Suppe

Für die gekühlte Suppe kommen Gurke, Rote Bete und viel Dill in den Topf. Sie ist in Litauen so beliebt, dass sie im Sommer auch schon mal zum Frühstück gegessen wird.

Rezept Seite 103



# HOMMAGE AN DIE HEIMAT

Die Journalistin Denise Snieguolė Wachter hat ein Kochbuch über ihr zweites Zuhause „Vilnius“ geschrieben.

Hier zeigt sie ihre Lieblinge der litauischen Küche: Rote-Bete-Suppe, Brotsalat und Forelle, herrlich aufgefrischt



## Keptanella – litauischer Brotsalat

In der würzigen Mischung spielen neben geröstetem Knoblauchbrot auch Gurke, Zwiebelringe, Käse und weiße Bohnenkerne mit. Der Salat kommt ohne Dressing aus, wird nur mit etwas Essig aromatisiert.

Rezept Seite 103

Foto links

## Carpaccio von der Forelle

Wunderbar duftig und frisch richtet Denise hauchdünnes rohes Forellenfilet mit einer Mischung aus Zitrone, Leinöl, Dill und knusprig frittierten Kapern an. Ein wenig Chilöl sorgt für feine Schärfe.

Rezept rechts



**DENISE SNIEGUOLE WACHTER**  
Autorin des Kochbuchs „Vilnius“

„An einem Festtag serviert man in Litauen gern geräucherte Forelle, zerkleinert in mehrere Stücke. Meine Variante ist etwas anders: Forelle als Carpaccio, mit knusprig ausgebackenen Kapernblüten, Leinöl und Chili. Achten Sie auf Frische: Der Fisch sollte Sushi-Qualität haben. Macht auf jedem Festtagstisch etwas her.“

## Carpaccio von der Forelle

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2–4 Portionen

- 350 g Forellenfilet (küchenfertig vorbereitet; ohne Haut und Gräten)
  - 1 El Olivenöl
  - Schale und Saft von  $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone
  - 8 El Leinöl • Salz
  - 2 El Kleine eingelegte Kapern
  - 300 ml hoch erhitzbare Öl zum Frittieren
  - 2–3 Stiele Dill
  - 1 Tl Piment d'Espelette
  - Fleur de Sel
  - 1 Tl Chilöl (siehe Tipp unten)
- Außerdem: Plattiereisen

1. Forellenfilet in Frischhaltefolie wickeln und 10 Minuten in den Gefrierschrank legen. Dann mit einem scharfen Messer schräg in möglichst dünne Scheiben schneiden.

2. Ein Stück Frischhaltefolie mit dem Olivenöl bestreichen und die Filetscheiben darauf portionsweise verteilen. Mit einem Plattiereisen vorsichtig dünn klopfen. Die Scheiben auf einem großen Teller anrichten. Den Zitronensaft mit dem Leinöl und 1 Prise Salz verrühren und das Carpaccio damit beträufeln.

3. Kapern sorgfältig trocken tupfen. Das Frittieröl in einem kleinen Topf erhitzen und die Kapern darin knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Danach auf dem Carpaccio verteilen.

4. Dill fein zerzupfen. Dill und Zitronenschale ebenfalls auf dem Carpaccio verteilen. Mit Piment d'Espelette und Fleur de Sel bestreuen und mit dem Chilöl beträufeln. Sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten

**PRO PORTION** (bei 4) 17 g E, 30 g F, unter 1 g KH = 340 kcal (1420 kJ)

**Extra-Tipp** Für selbst gemachtes Chilöl 300 ml geschmacksneutrales Speiseöl (z.B. Sonnenblumenöl), 4 angedrückte Knoblauchzehen, 2 Frühlingszwiebeln in feinen Ringen, 1 Zimtstange, 4 Gewürznelken und 4 Stück Sternanis im Topf köcheln lassen, der Knoblauch soll dabei goldbraun werden. 80 g Chiliflocken und 1 Prise Salz in ein Einmachglas geben, heißes Gewürzöl durch ein Sieb zugießen. Glas verschließen, auf den Deckel drehen und abkühlen lassen. Dunkel und kühl gelagert, hält sich das Öl mehrere Wochen.



Foto Seite 100

## Šaltibarščiai – pinke Suppe

\* EINFACH,  
GUT VORZUBEREITEN,  
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2–3 Rote Beten (500 g; alternativ vorgekocht und vakuumiert)
- Salz • 3 Eier
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Salatgurke oder 3 kleine Snackgurken
- 8 Stiele Dill
- 1 l Kefir oder Dickmilch
- Pfeffer
- etwas Kräuter- oder Weißweinessig (nach Belieben)
- 4 festkochende Kartoffeln
- ½ El Butter (5 g)

**1.** Frische Rote Beten waschen, putzen und in leicht gesalzenem Wasser je nach Größe 30–60 Minuten garen.

**2.** Inzwischen die Eier ca. 8 Minuten hart kochen, abschrecken und dann schälen. 2 Eier fein hacken, das dritte Ei bis zum Servieren beiseitestellen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Gurke waschen, mit Schale raspeln. Die Dillfähnchen von den Stielen abzupfen und fein hacken.

**3.** Gegarte Rote Beten schälen, abkühlen lassen und raspeln (Dabei ggf. Einmalhandschuhe tragen, denn Rote Bete färbt stark). Rote Bete, gehackte Eier, Frühlingszwiebeln, Gurkenraspel, Hälfte des gehackten Dills, Kefir oder Dickmilch und etwas Wasser in einer großen Schüssel mischen. Mit je 1 Prise Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Nach Belieben zusätzlich mit etwas Kräuter- oder Weißweinessig abschmecken. Kalt stellen.

**4.** Kartoffeln schälen, in Salzwasser gar kochen, abgießen und anschließend in der Butter in einer Pfanne schwenken.

**5.** Die Suppe in Schalen verteilen, die Kartoffeln separat dazu servieren. Die Kartoffeln und die Suppe mit dem restlichen Dill bestreuen, das restliche hart gekochte Ei vierteln oder fein hacken und zur Suppe reichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden plus Abkühlzeit

**PRO PORTION** 16 g E, 15 g F, 33 g KH = 350 kcal (1460 kJ)



Foto Seite 101

## Keptanella – litauischer Brotsalat

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN,  
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 200 g weiße Bohnen (z. B. Cannellini; getrocknet oder aus der Dose)
- 3 Scheiben altbackenes Roggenbrot
- etwas Speiseöl zum Braten
- 1 Knoblauchzehe
- grobes Salz
- 100 g Gouda oder Appenzeller
- 1 Salatgurke
- 2 eingelegte Gewürzgurken
- 1 rote Zwiebel
- 5 Halme Schnittlauch
- 1 Stiel Dill • Salz • Pfeffer
- etwas Weißweinessig oder Sud der eingelegten Gurken
- 2 El Mayonnaise oder saure Sahne (Sauerrahm)

**1.** Bei Verwendung von getrockneten Bohnen diese bereits am Vortag in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und mit frischem Wasser bedeckt nach Packungsangabe weich kochen. Bohnen aus der Dose in ein Sieb geben, kalt abspülen und abtropfen lassen.

**2.** Brot in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne in Öl anbraten, bis alles leicht gebräunt ist. Die Brotwürfel auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit frisch gepresstem Knoblauch und grobem Salz würzen.

**3.** Käse grob reiben. Salatgurke schälen, die Kerne mit einem Teelöffel entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die eingelegten Gurken ebenfalls in Würfel schneiden. Die rote Zwiebel halbieren und in Ringe schneiden. Den Schnittlauch und den Dill fein hacken. Alles in einer Schüssel mischen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

**4.** Bohnen und Brotwürfel zugeben und alles mit etwas Weißweinessig oder Sud der eingelegten Gurken vermengen und abschmecken. Den Salat mit der Mayonnaise oder sauren Sahne garnieren und noch einmal großzügig durchmischen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten ggf. plus Einweich- und Kochzeit 9 Stunden

**PRO PORTION** 20 g E, 27 g F, 41 g KH = 489 kcal (2050 kJ)

„Die ‚Keptanella‘, wie ich sie liebevoll nenne, ist meine Herangehensweise an einen litauischen Brotsalat, inspiriert von der toskanischen Panzanella.“

In ihr lässt sich hervorragend altbackenes Brot verwerten. Statt weißer Bohnen passen aufgrund der Konsistenz auch Kichererbsen oder Linsen sehr gut dazu.“

Denise Snieguolé Wachter



## Litauen ganz persönlich

Gerichte und Geschichten gehören zusammen: Davon ist die Food-Journalistin Denise Snieguolé Wachter überzeugt. Und so ist auch ihr Kochbuch „Vilnius“ nicht nur eine Sammlung von Rezepten, sondern eine persönliche Annährung an ihr zweites Zuhause Litauen. Das Land ist die Heimat ihrer Mutter, hier verbrachte Denise viele Sommer. Die Erinnerungen daran teilt sie in ihrem Buch, ebenso wie Gespräche mit Menschen, die die Gastro-Szene in der Hauptstadt Vilnius heute prägen. Neben klassischen und modernen litauischen Rezepten enthält das Buch auch Ideen für Getränke und Desserts sowie Tipps für den Vorrat.

Beim Deutschen Kochbuchpreis 2024 erhielt „Vilnius“ in den Kategorien „Newcomer“ und „Osteuropa“ jeweils Gold.

AT Verlag, 240 Seiten, 36 Euro

7 TAGE, 7 TELLER



# Die schnelle Woche

Lust auf Italien? Unser rot-weiß-grünes Zutaten-Portfolio eröffnet die Frühsommersaison mit viel Gemüse, zweimal Pasta, einem frischen Quinoa-Salat mit Queller und Burrata. Und im Kühlschrank warten Hähnchenbrust und Dorade

Grün, grün, grün:  
Zum Saisonstart sind  
uns Mini-Gurke, Paprika  
und Sauerrampfer  
ins Netz gegangen

45 Min.  
Montag



Teller unten rechts: Jars, Adresse Seite 119

## Schnelle Parmigiana mit Pane Carasau (sardisches Brot)

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 Auberginen (à 250 g) • Salz
  - 5 El Olivenöl
  - 1 Knoblauchzehe
  - 1 Dose Kirschtomaten (400 g)
  - Pfeffer • 1 Prise Zucker
  - 50 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
  - 80 g Pane Carasau (dünnes sardisches Fladenbrot; z.B. [www.andronaco-shop.de](http://www.andronaco-shop.de) oder [www.viani.de](http://www.viani.de); ersatzweise geröstetes Weißbrot)
  - 2 Stiele krause Petersilie
- Außerdem: 2 kleine Auflaufformen (à 14 cm Ø)

**1.** Auberginen putzen, waschen, trocken tupfen, in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Auf einem Backblech mit Salz mischen, ca. 5 Minuten ziehen lassen. Auberginen trocken tupfen. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Auberginen darin in 2 Portionen bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten.

**2.** Inzwischen Knoblauch fein würfeln. Knoblauch, Tomaten, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in einer Schale mischen. Käse fein reiben. Brot in grobe Stücke brechen. Auberginen, Brot, Tomatensauce und Käse abwechselnd in die offenfesten Portionsformen schichten. Parmigiana im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen.

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

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 25 g E, 32 g F, 80 g KH = 744 kcal (3116 kJ)

# Quinoa-Queller-Salat mit Burrata

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 100 g bunte Quinoa
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 g rote Paprikaschote
- 1 Mini-Gurke (100 g)
- 40 g Queller (Fischhändler)
- 3 Stiele Minze
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 2 El Limettensaft
- 4 El Olivenöl
- 1 gestr. TL Raz el Hanout
- Salz • Pfeffer
- 2 Kugeln Burrata (à 125 g)

**1.** Quinoa mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Quinoa bei milder Hitze zugedeckt 10–12 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**2.** Inzwischen Paprika putzen, waschen und trocken tupfen. Schote vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Gurke putzen, waschen, trocken tupfen und mit einem Gemüsehobel längs in ca. 1 mm dünne Scheiben hobeln. Queller putzen, waschen und trocken schleudern. Minz- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen.

**3.** Quinoa mit einer Gabel auflockern. Vorbereitetes Gemüse, Kräuter, Quinoa, Limettensaft, 2 El Olivenöl und Raz el Hanout in einer Schale mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Burrata gut abtropfen lassen.

**4.** Salat und je eine Kugel Burrata auf Tellern anrichten, mit je 1 El Olivenöl beträufeln, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 7 g E, 52 g F, 38 g KH = 717 kcal (2985 kJ)

**40 Min.**

Dienstag



# Blumenkohlsuppe mit Sauerampfer und Mohn-Croûtons

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, KALORIENARM, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 500 g Blumenkohl
- 150 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 1 Tl Baharat (arabische Gewürzmischung)
- 150 ml trockener Weißwein
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne
- 1 Mohnbrötchen (80 g)
- ½ Bund Sauerampfer (10 Blätter)
- 1 El Zitronenöl

**1.** Blumenkohl putzen, waschen, trocken tupfen und in kleine Röschen teilen. Zwiebeln und Knoblauch grob schneiden. 1 El Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2–3 Minuten dünsten, mit Salz, Pfeffer und Baharat würzen. Weißwein zugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen, aufkochen und abgedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 20–25 Minuten kochen lassen.

**2.** Inzwischen Mohnbrötchen in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Restliches Olivenöl (1 El) in einer Pfanne erhitzen und Brötchenwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten rundum goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

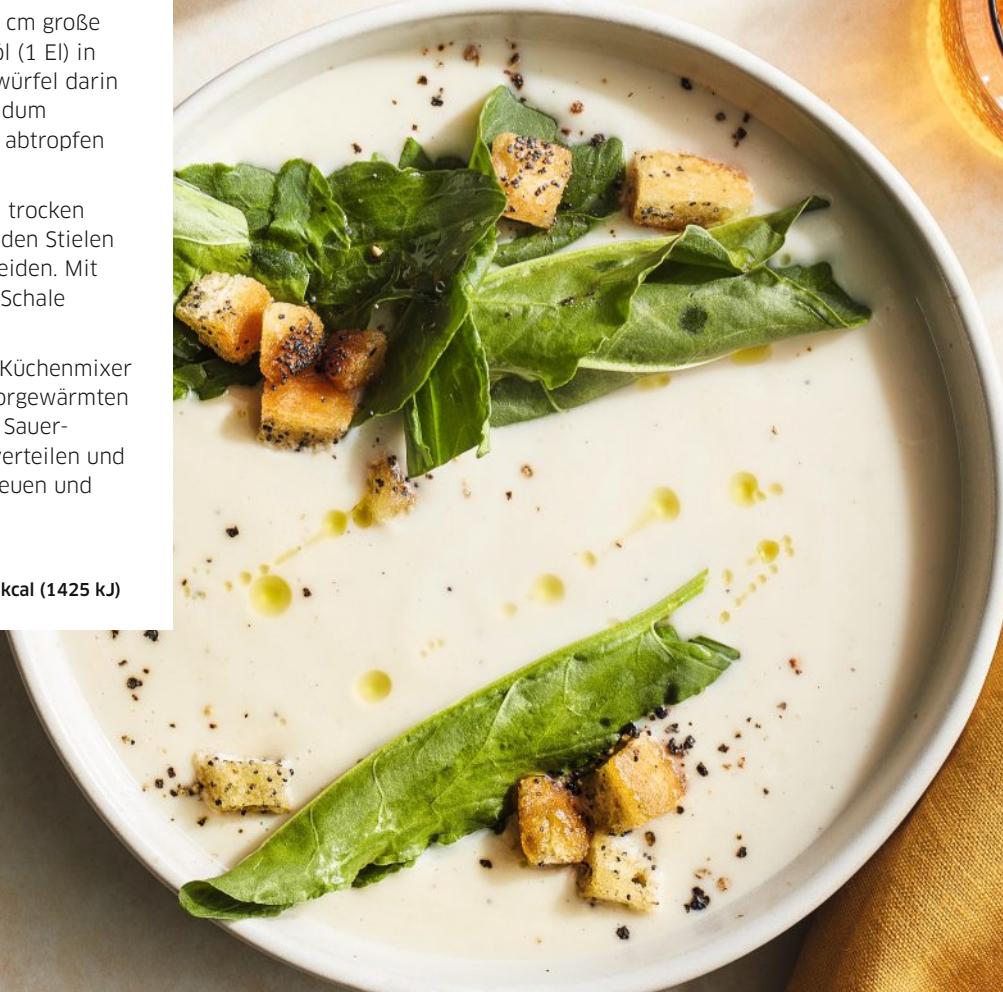
**3.** Sauerampfer putzen, waschen und trocken schleudern. Sauerampferblätter von den Stielen abstreifen und die Blätter grob schneiden. Mit Zitronenöl, Salz und Pfeffer in einer Schale mischen und beiseitestellen.

**4.** Suppe nach der Kochzeit in einen Küchenmixer geben und fein pürieren. Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Marinierten Sauerampfer und Mohn-Croûtons darauf verteilen und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 7 g E, 24 g F, 17 g KH = 340 kcal (1425 kJ)

45 Min.  
Mittwoch





## Gefüllte grüne Paprika mit Chili und Gemüse

\* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 4 Stiele Estragon
- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei Paprikamark
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz • Pfeffer
- 2 grüne Paprikaschoten (à 225 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Kirschtomaten
- 200 g Zucchini
- 6 Stiele Thymian
- 100 g Schalotten
- 1 rote Chilischote
- 2 Ei Olivenöl
- 100 ml Rinderbrühe.

**45 Min.**  
Donnerstag

**1.** Estragonblätter von 2 Stielen abzupfen und fein schneiden. Estragon, Hackfleisch, Paprikamark, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut verkneten. Paprikaschoten putzen, waschen und trocken tupfen. Deckel der Paprikaschoten abschneiden. Kerne und Trennhäute in den Schoten mit einem Esslöffel entfernen. Paprikaschoten an der Unterseite leicht begradigen, damit sie stehen bleiben. Schoten mit der Hackfleischmasse füllen.

**2.** Knoblauch andrücken. Kirschtomaten waschen und trocken tupfen. Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Schalotten halbieren. Chilischote putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Gemüse mit Thymian, Chili, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schale mischen. Gefüllte Paprikaschoten, Gemüse und Paprikadeckel in einer Auflaufform (30 x 20 cm) verteilen, Rinderbrühe zugießen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten backen.

**3.** Inzwischen vom restlichen Estragon (2 Stiele) die Blätter abzupfen und fein schneiden. Gefüllte Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen, mit Estragon und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passt Wildkräutersalat.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 29 g E, 32 g F, 14 g KH = 489 kcal (2046 kJ)



45 Min.  
Freitag

## Bucatini mit Dorade, Oregano und Oliven

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 g Schalotte (30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g Inhalt)
- Salz • Pfeffer • 1 Prise Zucker
- 100 ml Fischfond
- 200 g Bucatini Nr. 6 (lange Röhrennußeln; z.B. Rummo; ital. Feinkosthandel; ersatzweise Makkaroni)
- 2 Doradenfilets (à 120 g; küchenfertig; mit Haut)
- 4 Stiele Oregano
- 30 g schwarze Oliven (z.B. Taggiasca)

1. Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer breiten Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Stückige Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Fischfond zugeben, aufkochen und bei milder Hitze offen ca. 10 Minuten leicht einkochen lassen.
2. Bucatini in einem Topf in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen.
3. Doradenfilets trocken tupfen und ggf. Gräten entfernen. Filets mit der Hautseite nach oben auf die Tomatensauce legen und abgedeckt weitere 5–6 Minuten kochen lassen.
4. Inzwischen Oreganoblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden, einige Blätter

zum Garnieren beiseitelegen. Oliven in einem Sieb abtropfen lassen. Doradenfilets nach der Garzeit aus dem Pfanne nehmen und warm halten.

5. Pasta in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Geschnittenen Oregano, Oliven und Pasta in die Tomatensauce geben, mischen und einkochen lassen.
6. Pasta mit reichlich Sauce und Doradenfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit restlichen Kräutern und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 37 g E, 21 g F, 74 g KH = 663 kcal (2777 kJ)

## *Ricotta-Spinat-Tortellini mit Nüssen, Rosinen und Kapern*

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 120 g Blattspinat
  - 30 g Walnusskerne
  - 20 g Pinienkerne
  - 1 Knoblauchzehe
  - 15 g kleine Kapern (Nonpareilles)
  - 5 El Olivenöl
  - 20 g Rosinen
  - Salz • Pfeffer
  - $\frac{1}{2}$  TL getrockneter Oregano
  - 2 El Zitronensaft
  - 250 g frische Ricotta-Spinat-Tortellini (Kühlregal)
  - 2 Stiele krause Petersilie

**1.** Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Walnüsse grob hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Kapern in einem Sieb abtropfen lassen.

**2.** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten dünsten. Spinat, Kapern, Rosinen, Walnüsse und Pinienkerne zugeben und weitere 2–3 Minuten mitdünsten, bis der Spinat leicht zusammengefallen ist. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Zitronensaft abschmecken und warm halten.

**3.** Ricotta-Spinat-Tortellini nach Packungsanleitung im kochendem Salzwasser al dente garen. Petersilie von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Tortellini mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und tropfnass zum Spinat in die Pfanne geben.

**4.** Je 10 Tortellini mit Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Petersilie und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 18 g E, 49 g F, 57 g KH =  
768 kcal (3216 kJ)

# 30 Min. Samstag



# PIZZA TUTTO – FÜR PIZZALIEBHABER

EINFACH, SCHNELL

FÜR 1 PIZZA

- 1 Pkg. Tante Fanny Pizza-Riese 600 g
- 200 g Pizzasauce
- 250 g Mozzarella, grob gezupft
- 5 Kirschtomaten, halbiert
- 3 Scheiben Schinken, halbiert
- 60 g Mais
- 1 kleine rote Zwiebel, in Spalten
- 6 Scheiben Salami
- 1 kleine Spitzpaprika, entkernt, in Streifen geschnitten
- Einige Rucola- und Basilikumblätter

1. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig direkt aus dem Kühlschrank verarbeiten und mit dem mitgerollten Backpapier auf dem Backblech entrollen.
2. Teig mit Pizzasauce bestreichen, dabei einen Rand von 1 cm aussparen.
3. Pizza mit Mozzarella belegen. Ein Drittel mit Kirschtomaten, ein Drittel mit Schinken, Mais und Zwiebel, das letzte Drittel mit Salami und Paprika belegen.
4. Pizza im Backofen ca. 20 Min. auf mittlerer Schiene goldbraun backen.
5. Nach dem Backen mit frischem Basilikum und Rucola belegen.

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 10 Minuten

BACKZEIT: ca. 20 Minuten

O/U: 220 °C; HEISSLUFT: 200 °C



essen &amp; trinken

SCHNELL &amp; RÖSTLICH

## PIZZAGENUSS IM RIESENFORMAT

Ein Pizzateig, der das ganze Backblech ausfüllt? Gibt es ab sofort im Kühlregal – und zwar backfertig gerollt auf Backpapier und mit extra viel Platz zum kreativen Belegen

Pizza ist so viel mehr als ein Gericht – sie ist ein Stück Lebensfreude und ein Fest für die Sinne, das Familie und Freunde zusammenbringt. Und wie wir alle wissen, schmeckt es in fröhlich-geselliger Runde einfach doppelt so gut, sodass gerne einmal mehr zugelangt wird. Da trifft es sich ganz hervorragend, dass es von Tante Fanny jetzt luftig-lockeren Pizzateig im blechfüllenden Format gibt – der neue Pizza-Riese für die Riesen-Pizzagenuß mit viel Platz für einzigartige Pizzakreationen. Ob klassisch mit Tomaten und Käse oder exklusiv mit Lachs und Rucola belegt – der Pizzateig von Tante Fanny setzt der Kreativität keine Grenzen. Riesig ist aber nicht nur das Format, sondern natürlich auch der Geschmack. Frei von Zusatzstoffen und mit weniger Salz, aber dafür mit der besonderen Note von nativem Olivenöl extra schmeckt er herrlich authentisch italienisch. Und dieser Duft vom frisch gebackenen Teig und das Knacken der knusprigen Kruste ... Hach, da geht Pizzaliebhabern einfach das Herz auf! Super-einfach und schnell zubereitet ist der Pizzagenuß im Riesenformat obendrein: Bereits backfertig auf Backpapier gerollt, wandert er für nur 20 Minuten in den Backofen und sorgt sogleich für Genussmomente bei Groß und Klein – egal ob beim entspannten Familienabend oder der spontanen Feier mit Freunden.

Der neue Pizza-Riese von Tante Fanny

### Vorteile auf einen Blick

- Backfertig gerollt auf Backpapier
  - Blechfüllendes Format
- Außen knusprig, innen luftig-weich
- Frei von Zusatzstoffen
  - Mit nativem Olivenöl extra
  - Salzreduzierte Rezeptur
- In 20 Minuten ofenfrisch gebacken
  - Vegan



Mehr Informationen  
unter: [tantefanny.at](http://tantefanny.at)





## Cajun-Huhn mit Himbeer-Jalapeño-Salsa und Wildreis

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 2 frische grüne Jalapeños
- ½ Knoblauchzehe
- 30 g Schalotten
- 100 g Himbeeren
- 10 Halme Schnittlauch
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Limettensaft
- Salz
- Pfeffer
- 160 g Wildreis
- 2 Maishähnchenbrustfilets (à 200 g; mit Haut)
- 1 TL Cajun-Gewürzmischung



**1.** Jalapeños putzen, waschen, trocken tupfen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Schalotten fein Würfeln. Himbeeren verlesen, waschen, trocken tupfen und halbieren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Alle Zutaten mit 2 EL Olivenöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer mischen und bis zum Servieren kalt stellen.

**2.** Wildreis in einem Topf mit kochendem leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung zubereiten.

**3.** Inzwischen Hähnchenbrust trocken tupfen. Restliches Olivenöl (2 EL), Salz und Cajun-Gewürz in einer Schale verrühren und Hähnchenbrüste von beiden Seiten gut mit dem Gewürzöl einreiben.

**4.** Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Hähnchenbrüste darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 6–7 Minuten goldbraun braten. Reis in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

**5.** Hähnchenbrüste aus der Pfanne nehmen und in Stücke schneiden. Hähnchen, Reis und Jalapeño-Himbeer-Salsa auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 60 g E, 22 g F, 65 g KH = 729 kcal (3053 kJ)





# Soulfood auf ungarisch – wir entdecken den Ursprung des einzigartigen PICK-Geschmacks.

Wenn es um herzhaftes Genusserlebnisse geht, ist die ungarische Küche eine echte Offenbarung. Deftige Aromen, traditionelle Handwerkskunst und beste Zutaten verschmelzen – genau wie bei der legendären **PICK** Original Ungarischen Salami. Wer sie einmal probiert hat, weiß: Hier steckt echte Tradition drin.

## Ein ungarischer Klassiker mit Geschichte

Seit 1869 steht **PICK** für höchste Qualität und authentischen Salami-Genuss. Das Geheimnis? Hochwertiges Schweinefleisch, aromatische Gewürze und eine besondere Reifung. Die Rezeptur ist seit über 150 Jahren nahezu unverändert. Die Kalt-Räucherung über Buchenholz verleiht der Salami ihr typisches Aroma. Danach reift sie mindestens 80 Tage im ikonischen Reifeturm – bei perfekter Luftzirkulation für ein feinwürziges Geschmackserlebnis.

## Handwerkskunst, die man schmeckt

Jede Salami wird von erfahrenen Experten geprüft. Der Salamimeister überwacht die Reifung und stellt sicher, dass jedes Produkt den hohen Standards entspricht. Jede Wurst wird von Hand gebürstet – ein Aufwand, der sich lohnt. So entsteht das unverwechselbar würzige Aroma, für das **PICK** bekannt ist.

## Mehr als nur Brotbelag

Natürlich schmeckt **PICK** Salami hervorragend auf frischem Brot – doch sie kann noch viel mehr. In der modernen Küche verleiht sie auch warmen Gerichten oder Sandwiches eine besondere Note.

**Unser Tipp:** das Stracciatella-Sandwich mit **PICK** Salami, Burrata, Tomaten, Pesto und knusprigem Ciabatta. Eine kreative Fusion, die Soulfood neu definiert.



## Stracciatella Sandwich (Zubereitungszeit ca. 15 Minuten)

### Zutaten:

- 1 Ciabatta Brot
- 1 Glas grünes Pesto
- Ein paar Salatblätter
- 200 g **PICK** Original Ungarische Salami
- 2 Burratakugeln
- 1 Handvoll gehackte Pistazien
- 1 Tomate
- Etwas Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Gewürze nach Wahl

1. Das Ciabatta längs aufschneiden und beide Hälften großzügig mit Pesto bestreichen.
2. Auf eine der Hälften zunächst die Salatblätter legen, dann die in Scheiben geschnittene Salami darauf verteilen.
3. Die Burrata in kleine Stücke zupfen und gleichmäßig darüber geben. Anschließend die gehackten Pistazien darüber streuen.
4. Die Tomate in Scheiben schneiden, auf dem Sandwich platzieren und mit einem Schuss Olivenöl beträufeln.
5. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Wahl abschmecken.
6. Die zweite Ciabatta-Hälfte darauflegen, das Sandwich in der Mitte durchschneiden – und genießen!

Knusprig, würzig, cremig – einfach unwiderstehlich! [www.pick.de](http://www.pick.de)





Spargel & Ricotta

# Italienisch gelernt

Den Weißen bitte? Gern. Und gleich doppelt: Denn Ricotta gefällt ja in zwei Varianten: leicht süßlich und krümelig-cremig sowie salzig-gereift, zart nussig und fest. Perfekt zu Spargel, nach südeuropäischem Gusto ins rechte Licht gerückt – also grün



## Spargel mit Ricotta-Sauce und Speck-Crumble

In Gänze glänzend: Pancetta im Crumble und als flüssige Zutat einer Speck-Hollandaise, eine frische Ricotta-Creme und süßlich-würzige Tropfen von schwarzer Knoblauchcreme begleiten die nussigen grünen Stangen. Rezept Seite 116



# Ein Traumpaar, weil

jeder mal das Sagen hat und jeder seine Stärken. Dabei ist Ricotta gleich mehrfach begabt, er funktioniert herhaft wie süß, empfiehlt sich jung und gereift für Vorspeise, Hauptgang, Dessert – und passt perfekt ins Beuteschema des Spargels. Der italienische Molkekäse ist einfach sein Typ, nämlich einer aus der Riege der nicht zwingend salzigen Molkereiprodukte. Als junger Bursche gibt er cremig gerührte den Erfrischungs-Dip, gereift und gerieben eine souveräne Parmesan-Alternative. Ein smarter Sidekick zum Spargel also, den er überdies elegant aus der Reserve lockt: Da erwachen plötzlich in den grünen Trieben die erstaunlichsten italienischen Dessert-Qualitäten.



Foto Seite 115

## Spargel mit Ricotta-Sauce und Speck-Crumble

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### KNOBLAUCHCREME

- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 g Agar-Agar
- 1 EL Zitronensaft
- 5 Zehen schwarzer Knoblauch (fermentierter Knoblauch, z.B. über [www.azafran.de](http://www.azafran.de))

### RICOTTA-CREME

- 1 Bio-Zitrone
- 250 g Ricotta
- Salz • Pfeffer

### SPECK-SPARDEL-CRUMBLE

- 2 Stangen grüner Spargel (à 20 g)
- Salz
- 200 g Pancetta (ital. Speck; am Stück)
- 1 EL helle Senfsaat

### SPECK-HOLLANDAISE

- 1 Schalotte (30 g)
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 150 ml trockener Weißwein
- 2 Eigelb (Kl. M.)
- Salz

### SPARDEL UND TOPPING

- 24 Stangen (à 20 g) grüner Spargel
- 1 EL Butter (10 g)
- Salz • Pfeffer
- 25 g Kapuzinerkresse (kleine Schale/kleines Beet)
- 100 g Ricotta salata (gereifter Ricotta; ersetztweise junger Pecorino oder Parmesan)
- Außerdem: Einwegspritzbeutel

1. Für die Knoblauchcreme Gemüsebrühe, Agar-Agar und Zitronensaft in einem Topf aufkochen und unter Rühren ca. 2 Minuten kochen lassen. Sud in eine kleine Auflaufform gießen, abkühlen und ca. 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Nach der Kühlzeit gelierter Gemüsebrühe und schwarzen Knoblauch im Küchenmixer fein mixen. Creme in einen Spritzbeutel füllen, die Spitze ca. 5 mm dünn abschneiden. Creme bis zum Anrichten kalt stellen.

2. Für die Ricotta-Creme inzwischen Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, 1 TL Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, aus einer Hälfte den Saft auspressen. Ricotta, Zitronensaft, Zitronenschale, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit dem Schneebesen glatt rühren, bis zum Anrichten kalt stellen.

3. Für den Crumble Spargel putzen, waschen, Stangen im unteren Drittel schälen und die Enden knapp abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten kochen, in kaltem Wasser abschrecken, abgießen und trocken tupfen.

4. Pancetta in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen, Pancetta-Würfel darin bei milder bis mittlerer Hitze knusprig auslassen. Pancetta durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf gießen, Fett dabei auffangen (80–100 ml) und für die Speck-Hollandaise beiseitestellen. Knusprige Pancetta-Würfel auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Senfsaat in einem Topf mit kochendem Salzwasser 3–4 Minuten kochen lassen, in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Spargel in feine, ca. 5 mm große Würfel schneiden, mit Senfsaat und Pancetta in einer Schale mischen und bis zum Anrichten beiseitestellen.

6. Für die Speck-Hollandaise Schalotte grob würfeln. Schalotten, Pfefferkörner, Weißwein und 50 ml Wasser in einem Topf aufkochen, bei mittlerer Hitze auf ca. 1/3 einkochen lassen. Sud durch ein feines Sieb geben und abkühlen lassen.

7. Aufgefangenes Speckfett kurz erwärmen. Eigelbe und Schalottensud in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen cremig-dicklich aufschlagen. Speckfett in feinem Strahl zugießen und weiterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Mit wenig Salz würzen, abgedeckt bis zum Servieren warm halten.

8. Spargel putzen, dabei die kleinen Blätter an den Stangen entfernen. Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden knapp abschneiden. Butter in einer breiten Pfanne zerlassen, Spargel darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten knapp gar dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

9. Kresse vom Beet schneiden bzw. aus der Schale nehmen und ggf. verlesen. Ricotta salata grob zerbröseln. Etwas Ricotta-Creme am besten mit einer kleinen Palette auf Tellern verstreichen. Je 4 Spargelstangen mittig daraufgeben, Knoblauchcreme, Speck-Spargel-Crumble und Hollandaise auf den Tellern anrichten, mit Kresse und Ricotta salata bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Gelierzeit ca. 2 Stunden

**PRO PORTION** 13 g E, 20 g F, 8 g KH = 278 kcal (1167 kJ)



**MAIK DAMERIUS**

»e&t«-Koch

„Geschmeidiger Ricotta, ein knuspriger Pancetta-Crumble und eine seidige Speck-Hollandaise – das Mundgefühl bestimmt den Reiz des Gerichts mit.“



## Ricotta-Schoko-Creme mit Spargel-Vanille- Emulsion und Sukkade

Überraschungsdessert: Knusprige Spargelstreifen schmücken einen sahnig geeisten Kubus in feinherber, leicht vanilliger Gemüseemulsion. Mit Pistazie und feinem Zitronat – à la Cassata.  
**Rezept Seite 118**



## Ricotta-Schoko-Creme mit Spargel-Vanille-Emulsion und Sukkade

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### RICOTTA-SCHOKOLADEN-CREME

- 3 Blatt Gelatine
- 150 g weiße Kuvertüre
- 2 Eigelb (KI. M)
- 2 EL Limettensaft
- 200 g Ricotta
- 100 ml Schlagsahne
- 1 EL Pistaziennuss
- 20 g Zitronat (z.B. halbe Früchte von [www.1001frucht.de](http://www.1001frucht.de) oder [www.tali.de](http://www.tali.de); siehe Info)
- 30 g gesalzene Pistazienkerne

### GETROCKNETER SPARGEL

- 100 g Zucker
- 4 Stangen grüner Spargel (à 20 g)

### SPARGEL-EMULSION

- 200 g grüner Spargel
- 30 g Blattspinat
- ½ Vanilleschote
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Vanillesirup (z.B. von Monin)
- 1 EL Mirin
- 150 ml klarer Apfelsaft

### TOPPING

- 1 Beet Aclla-Cress (von Koppert Cress; ersatzweise Honey-Cress oder Minze)

Außerdem: Eiswürfel-Silikikonform für 4 Würfel (4x5,7 cm; 150 ml; über [www.betterbar.de](http://www.betterbar.de)), Silikon-Backmatte

**1.** Für die Ricotta-Schoko-Creme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kuvertüre hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Eigelbe und Limettensaft in einem Schlagkessel über dem Wasserbad mit einem Schneebesen 30 Sekunden schaumig aufschlagen (die Eigelbmasse darf nicht stocken). Gelatine gut ausdrücken und in der warmen Eimasse unter Rühren auflösen. Weiße Kuvertüre mit einem Kochlöffel unterrühren, Ricotta mit einem Schneebesen unterrühren. Masse auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

**2.** Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen, vorsichtig unter die Creme heben. Pistaziennuss ganz leicht unterrühren und marmorieren (nicht verrühren). Zitronat in feine Würfel schneiden. Pistazienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, aus der Pfanne nehmen und fein hacken. Ricotta-Creme in 4er-Eiswürfel-Silikikonform



1 Zum Anrichten tiefgekühlten Ricotta-Creme-Würfel mit einer Palette in einen tiefen Teller setzen und antauen lassen.



2 Zum Garnieren getrocknete Spargelstreifen am besten mit einer Pinzette rings um die Ricotta-Creme ansetzen und leicht andrücken.



3 Zum Servieren Ricotta-Creme mit Kresse bestreuen und Spargel-Vanille-Emulsion um die Ricotta-Creme herum angießen.

(4 x ca. 6 cm; 150 ml) füllen, mit gehackten Pistazien und Zitronat bestreuen. Locker mit Folie bedecken, ca. 4 Stunden einfrieren.

**3.** Für den getrockneten Spargel inzwischen Zucker und 100 ml Wasser in einem Topf aufkochen, ca. 2 Minuten kochen lassen. Zuckersirup (Läuterzucker) vom Herd nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Spargelstangen putzen, waschen, trocken tupfen, an den Enden ca. 2 cm abschneiden. Spargel mit einem Küchenhobel längs in 2 mm dünne Spargelstreifen hobeln. Spargelstreifen auf einer Backmatte verteilen, mit Läuterzucker gleichmäßig bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 90 Grad (Umluft 80 Grad) ca. 3 Stunden trocknen (s. Tipp). Dabei die Ofentür einen Spalt breit offen lassen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Getrocknete Spargelstreifen aus dem Ofen nehmen, von der Backmatte lösen und abkühlen lassen.

**4.** Für die Emulsion inzwischen Spargelstangen putzen, waschen, trocken tupfen, an den Enden ca. 2 cm abschneiden. Spargelstangen in einem Topf mit kochendem Wasser 2–3 Minuten blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen und grob schneiden.

**5.** Spinat putzen, waschen, trocken schleudern. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Spargel, Spinat und Vanillemark mit Limettensaft, Vanillesirup, Mirin und Apfelsaft im Küchenmixer fein mixen. Spargel-Emulsion kalt stellen.

**6.** Ricotta-Creme aus dem Eisfach nehmen, aus den Formen lösen und mittig in tiefen Tellern anrichten. 10–15 Minuten antauen lassen. Kresse vom Beet schneiden. Getrockneten Spargel rund um die Ricotta-Creme anrichten bzw. leicht andrücken. Spargel-Vanille-Emulsion angießen, mit Kresse bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Gefrierzeit (inkl. Trocknungszeit) 4 Stunden

**PRO PORTION** 9 g E, 31 g F, 40 g KH = 494 kcal (2070 kJ)

**Tipp** Ersatzweise Dörrfunktion des Backofens nutzen. Einige neuere Öfen haben diese Funktion, mit der sich Temperatur und Dauer des Trocknens automatisch regelt, ohne Energieverlust durch einen in die Tür geklemmten Kochlöffel.

**Info** Sukkade oder Zitronat wird aus der Schale, teils auch dem Fruchtfleisch italienischer Zitronatzitronen gewonnen: Schalen/ Fruchtscheiben werden in Zuckerlösung gekocht (kandiert) und getrocknet. Hochwertige Sukkade schmeckt süßsäuerlich, leicht herb, ist weich und eher saftig und meist am Stück erhältlich.



## IMPRESSUM

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

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

**TELEFON** 040/210 91 66 70

**PUBLISHER** FRANK GLOYSTEIN

**STELLV. PUBLISHERIN** SINA HILKER

**REDAKTIONSLITUNG** ARABELLE STIEG

**CREATIVE DIRECTOR** ELISABETH HERZEL

**ART DIRECTOR** ANKE SIEBENEICHER

**LEITER E&T-KÜCHE** ACHIM ELLMER

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

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

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

**BILDREDAKTION** MARTINA RAABE

**SCHLÜSSEREDAKTION** SIGRID NIEDERHAUSEN

**REDAKTIONSSUPPORT** CHRISTINA STÜVEN

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

**GESCHÄFTSFÜHRUNG** MALTE SCHWERDTFEGER

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**VERANTWORTLICH FÜR DEN**

**REDAKTIONELLEN INHALT** ARABELLE STIEG

STRASSENBANHNRING 15, 20251 HAMBURG

COPYRIGHT © 2025: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

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

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

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

LITHOGRAPHIE: PETER BECKER GMBH, BÜRGERBRAU, HAUS 09, FRANKFURTER STRASSE 87, 97082 WÜRZBURG  
DRUCKEREI: MOHN MEDIA MOHNDRUCK GMBH, GÜTERLOH

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE  
MEDIEN  
MANUFAKTUR  
Verlagsgruppe



## HERSTELLER

**CLAUDIE ARZT**  
MadameChouchou@web.de

**POLS POTTEN**  
www.polspotten.nl

**DEPOT**  
www.depot-online.com

**ROBBE & BERKING**  
www.robbeberking.de

**FERM LIVING**  
www.fermliving.de

**ROYAL COPENHAGEN**  
www.royal-copenhagen-shop.de

**JARS CÉRAMISTES**  
www.jarsceramistes.com

**SENZ CERAMICS**  
www.senzceramics.com

**LYNGBY PORCELAIN**  
www.lyngbyporcelain.com

**SINIKKA HARMS CERAMICS**  
www.sinikkaharms.de

**ONOMAO**  
www.onomao.com

**SWEET POTTERY**  
www.sweetpottery.de

**PIP STUDIO**  
www.pipstudio.de

**UGLY DUCKLY**  
www.uglyduckly.com



5/2024

1/2025

2/2025

## Drei SPEZIAListen

Falls Ihnen noch eine Ausgabe aus unserer beliebten SPEZIAL-Reihe fehlen sollte, hier eine kleine Übersicht: Die hochwertigen Magazine haben Kochbuchcharakter und bündeln Rezepte zu folgenden Themen: Lieblinge aus dem Ofen, Gesunder Genuss, Frühstück und Brunch. Für 8,90 Euro zzgl. Versandkosten bestellbar: essen-und-trinken.de/sonderhefte oder Sie scannen den QR-Code



## ABONNENTEN-SERVICE

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

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

**Tel.** 02501/801 43 79

**E-Mail** service@DMMVerlag.de

**Adresse** »essen & trinken«, Kundenservice,  
48084 Münster

**Der Service umfasst beispielsweise:**

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

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

**Abonnement-Preis**, inkl. MwSt. und Versand:

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



## Creste di gallo mit gelben Tomaten und Calamaretti-Bällchen

Mit Chili und Zitronenschale verfeinert, mischen die Fischbällchen die leichte Pasta auf. Kapernblätter setzen mild-würzige Akzente. **Rezept Seite 122**

Der  
Pasta-Trend  
Folge 6

# Geriffelt und gewellt

Sie erinnern an Hahnenkämme und heißen deshalb auch so: Creste di gallo, halbmondförmige Nudeln, die mit ihrer rauen Oberfläche die Sauce besonders gut aufnehmen. Gepaart mit Calamaretti-Bällchen eine geniale Angelegenheit



## Creste di gallo mit gelben Tomaten und Calamaretti-Bällchen

\* EINFACH

Für 4 Portionen

### BÄLLCHEN

- 350 g Calamaretti (Tuben und Fangarme; küchenfertig)
- 1 Chilischote
- 2 Stiele krause Petersilie
- 40 g Paniermehl
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 1 El Bio-Zitronenschale
- 3 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver

### PASTA UND SAUCE

- 400 g Creste di gallo (ersatzweise Gemelli oder Orecchiette) • Salz
- 200 g gelbe Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- 30 g Kapernblätter (in Öl; z.B. über [www.viani.de](http://www.viani.de))
- 4 El Olivenöl • Pfeffer
- 1 Tl Chiliflocken
- 3 Stiele krause Petersilie

**1.** Für die Bällchen Calamaretti kalt abspülen, trocken tupfen und die Tuben (ca. 300 g) von den Fangarmen schneiden. Fangarme kühl beiseitestellen. Chilischote putzen, waschen, trocken tupfen, der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Alle Zutaten mit Paniermehl, Eigelb, Zitronenschale, 1 El Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einen Blitzhacker geben und fein mixen.

**2.** Aus der Masse mit feuchten Händen 16 ca. 15–20 g schwere Bällchen formen. Restliches Olivenöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen, Bällchen im heißen Öl bei milder bis mittlerer Hitze rundum 8–10 Minuten goldbraun braten und warm halten.

**3.** Inzwischen Creste di gallo in einem Topf mit kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen. Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Rosmarinnadeln vom Zweig abzupfen. Kapernblätter in einem Sieb abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Calamaretti-Arme trocken tupfen.

**4.** Für die Sauce Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Calamaretti-Arme, Tomaten, Knoblauch und Rosmarin darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten dünsten und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Pasta in ein Sieb abgießen und 100 ml Pastawasser auffangen. Pasta, Pastawasser und Kapernblätter in die Pfanne geben, aufkochen und zu einer sämigen Sauce einkochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

**5.** Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Petersilie mit der Pasta mischen und noch mal kräftig mit Pfeffer würzen. Pasta mit Calamaretti-Bällchen auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 28 g E, 21 g F, 81 g KH = 649 kcal (2717 kJ)

**Calamaretti** gehören zur Familie der Tintenfische, sind aber kleiner als gewöhnliche Calamari. Sie besitzen zehn Fangarme und einen länglichen Körper, der als Tube bezeichnet wird. Sie werden meistens wild aus dem Nordostatlantik und dem Mittelmeer gefangen. Man bekommt sie beim Fischhändler oder im gut sortierten Supermarkt.



Die kleinen Tintenfische mit der rosa-braun gesprenkelten Haut haben festes, elastisches Fleisch, das nach dem Braten oder Dünsten einen zarten Biss bekommt. Man schneidet die Tentakel am Stück ab, entfernt Chitinplatte und Schleimbeutel, die sich einfach aus den Tuben ziehen lassen. Häuten muss man sie nicht. Zum Schluss innen und außen gut abspülen und trocken tupfen. Achten Sie auf glänzende Haut und einen neutralen, nicht fischigen Duft, daran erkennen Sie die Frische.



**MAIK DAMERIUS**

»e&t«-Koch

„Frische Calamaretti eignen sich perfekt zum Braten. Bekommt man aber nur Tiefkühlware, sollte diese über Nacht aufgetaut und vor der Zubereitung sehr gut trocken getupft werden.“



Ihre wellige, gezackte Form erinnert an Hahnenkämme, was Creste di gallo aus dem Italienischen übersetzt bedeutet. Ursprünglich stammen die Nudeln aus Sizilien

# Steiermark

Neue Serie  
Folge 6

Neben der Loire und Neuseeland galt die Steiermark lange als Geheimtipp in Sachen Sauvignon blanc – inzwischen gilt sie für viele als globaler Spitzenspieler. Dabei hat sie noch mehr zu bieten



## WICHTIGE WEINORTE

Als Weinregion teilt sich die Steiermark in drei Subregionen auf, wobei die Südsteiermark das größte Renommee genießt: An den Steilhängen um Kitzeck im Sausaltal und in den Hügeln um Leutschach, Gamlitz und Ehrenhausen versammeln sich die prestigeträchtigsten Weingärten der Region. Doch auch die Subregionen Weststeiermark und Vulkanland strotzen vor Weinkultur: In Orten wie Deutschlandsberg und Klöch sowie ihrem Umland finden sich an jeder Ecke Buschenschanken, Wirtshäuser und selbstvermarktende Weingüter mit Verkostungsmöglichkeiten.

### KURZ & KNAPP

**Kitzeck, Leutschach, Gamlitz, Klöch**

## LEGENDÄRE WEINGÜTER

Nicht nur bei der sensorischen Qualität, auch in Sachen Nachhaltigkeit haben mehrere steirische Weingüter neue Standards gesetzt. Sepp und Maria Muster gelten als Pioniere für kompromisslosen Weinbau im Einklang mit der Natur. Ähnliches gilt für den Sattlerhof, der früh auf einen puristischen, trockenen Ausdruck setzte und heute auch mit einem angeschlossenen Spitzenrestaurant auftrumpft. In den letzten Jahren konnte vor allem Armin Tement mit seinen finessenreichen Terroir-Weinen von beiden Seiten der slowenischen Grenze für Furore sorgen – auch international.

### KURZ & KNAPP

**Muster, Sattlerhof, Tement**





## SPEISEN & SPEZIALITÄTEN

Meerrettich und Kürbiskernöl sind die prägenden Zutaten der steirischen Küche, sie werden in der Region in Spitzenqualität erzeugt. So gehört der Kren fest zur Brettljause mit lokalen Wurst- und Schinkensorten, aber auch zu gekochtem Fleisch wie Tafelspitz oder Wurzelfleisch vom Schweineschopf. Das aromatische Kernöl verleiht vielen Salaten eine feine, nussige Note. Am besten kommt er im Käferbohnensalat mit Zwiebeln und Apfelessig zur Geltung. Darüber hinaus ist man auch in der Steiermark einem Backhendl niemals abgeneigt.

### KURZ & KNAPP

*Steirischer Kren und Kernöl, Brettljause, gekochtes Fleisch, Käferbohnensalat*

## DIE REBSORTEN

Auf den kargen Böden der Südsteiermark findet Sauvignon blanc die besten Voraussetzungen vor, das regionale Terroir zu transportieren. Auch Chardonnay, der hier Morillon genannt wird, kann seine vielen Gesichter zeigen – kühl und mineralisch in der Südsteiermark, etwas körperreicher im Vulkanland. Eine Spezialität der Weststeiermark ist der Schilcher, ein fruchtig-rustikaler Rosé aus der autochthonen Sorte Blauer Wildbacher.

### KURZ & KNAPP

*Sauvignon blanc, Morillon, Blauer Wildbacher*

## KLIMA & TERROIR

Zwar hat der Weinbau in der Steiermark mit häufigem, teils heftigem Regen zu kämpfen, kann dafür aber in heißen Trockenphasen aus einem guten Wasserdepot schöpfen. In der Südsteiermark sind die Böden durchsetzt von hohen Anteilen an Kalk und Kalkmergel, auch Opok genannt. In der Gegend von Kitzek im Sausal prägen Schieferböden die Weine. Im Vulkanland lässt bereits der Name erahnen, dass viele Reben auf Basalt und Tuffstein wachsen.

### KURZ & KNAPP

*Viel Niederschlag; Schiefer-, Kalk-, Opok- und vulkanische Böden*



Tement Sauvignon blanc Ried Zieregg „XT“ 2015, 78,50 Euro, über [www.weinfurore.de](http://www.weinfurore.de)



Wohlmuth Sauvignon blanc Südsteiermark 2024, 12,90 Euro, über [www.weinfurore.de](http://www.weinfurore.de)



Fischer Morillon St. Anna 2021, 18 Euro, über [www.weinmoral.de](http://www.weinmoral.de)

## WEINTIPPS

Wer einen der großen Weine der Welt zu einem (noch) zweistelligen Preis trinken möchte, ist mit Tements „XT“ 2015 aus der Spitzenlage Zieregg bestens beraten. Nach acht Jahren im Fass zeigt er beeindruckend, wie vielschichtig Sauvignon blanc geraten kann – würzig, filigran und mit kraftvollem Rückgrat. Doch auch das Einstiegslevel macht große Freude, wie der Sauvignon blanc Südsteiermark von Wohlmuth mit seiner knackigen Frische und einer herrlich duftigen Nase nach Stachelbeere und frisch geschnittenem Gras beweist. Ein elegantes Beispiel für Morillon liefern die Geschwister Fischer aus dem Vulkanland: Ihr Ortswein aus St. Anna punktet mit griffiger Textur und einer dezenten, aber äußerst harmonischen Frucht.

# Schaumschläger

Als Ei-Ersatz für die Schaumkrone im Clover Club hat Kichererbsenwasser einen überraschenden Auftritt. Die Erbse höchstselbst lässt sich dazu ganz hervorragend wegknuspern



## Strawberry Clover Club

\* EINFACH, VEGAN

Für 2 Gläser

- 60 g Erdbeeren
- 3 cl Zuckersirup
- 2 cl Zitronensaft
- 8 cl Gin
- 4 cl Aquafaba (Einlegeflüssigkeit von Kichererbsen aus Dose oder Glas)
- 8 Eiszüge
- 10 g gefriergetrocknete Erdbeeren

1. Erdbeeren putzen, waschen, grob in Stücke schneiden und in einen Shaker geben. Zuckersirup zugießen, Erdbeeren mit einem Stößel grob zerstoßen. Zitronensaft, Gin und Aquafaba zugießen. Alles ca. 10 Sekunden ohne Eis schütteln. Shaker öffnen, Eiszüge zugeben und nochmals 10–15 Sekunden schütteln. Gefriergetrocknete Erdbeeren grob zerbröseln. Cocktail durch ein Sieb in Coupe-Gläser gießen, mit zerbröselten Erdbeeren bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 15 g KH = 173 kcal (727 kJ)

## Knusprige Kichererbsen

\* EINFACH, VEGAN

Für 2–4 Portionen

- 150 g Kichererbsen (Dose)
- 2 El Olivenöl
- 1 Ti geräuchertes Paprikapulver
- 1 Ti getrockneter Thymian
- 1 El Paniermehl
- Salz
- Pfeffer

1. Kichererbsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser absäußen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen. Kichererbsen in einer Schüssel mit Olivenöl, Paprikapulver, Thymian, Paniermehl, Salz und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten goldbraun backen. Kichererbsen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und zum Strawberry Clover Club (siehe oben) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

PRO PORTION (bei 4) 0 g E, 6 g F, 8 g KH = 103 kcal (432 kJ)



BENEDIKT ERNST &gt;e&amp;t&lt;-Redakteur

# Bens Beste

Zeitgemäße Weißweine aus der Pfalz, komplexer Madeira und ein Zweierlei vom Gerstenmalz mit und ohne Alkohol – an diesen fünf Flaschen erfreut sich unser Getränke-Redakteur in diesem Monat

**BOCKSTARK**  
Normalerweise steht Bockbier für einen höheren Alkoholgehalt. Beim „Null Bock“ von Einbecker fällt er komplett weg – ganz im Gegensatz zum intensiven, malzig-würzigen Charakter. 25 Euro (24x0,33l), über [shop.einbecker.de](http://shop.einbecker.de)

**PFÄLZER MODERNE**  
Kaum eine deutsche Weinregion bringt in einer so zuverlässigen Regelmäßigkeit neue Talente hervor wie die Pfalz. Eines von ihnen heißt Hannes Bergdoll. Sein Weißburgunder vom Kalkstein reift im Jura-Stil unter Florhefe zu einem unkonventionellen und doch zugänglichen Geheimtipp heran: karg und zitrisch, mit herrlichem Trinkfluss. Klassischer, aber auf ebenso hohem Niveau präsentiert sich der Chardonnay aus dem Mandelberg von Mathias Wolf: Mit Schmelz, reifer Frucht und feiner Nussigkeit gibt er sich großzügig, aber keineswegs überladen. 15 bzw. 13,50 Euro, über [www.weinladen.de](http://www.weinladen.de)

**SÜSSE MIT TIEFGANG**  
Goldbraun glänzend und mit einer komplexen Nase zwischen Trockenfrüchten und Honig ist der „Duke of Clarence“ von Blandy's ein Madeira für alle Fälle – insbesondere zu Rehrücken (siehe S. 43). 19,90 Euro, über [www.tesdorpf.de](http://www.tesdorpf.de)

**KRÄFTIGES VON DER KÜSTE**  
Eigens angebaute und gemälzte Bio-Gerste ist die Basis für den dänischen Single Malt von Thy. Im Glas zeigt er sich feinfruchtig, ohne den Charakter des Getreides zu überdecken. 59,90 Euro, über [www.deinwhisky.de](http://www.deinwhisky.de)

# Klein und süß

In Kuchen versunken, als Belag obenauf, als Sorbet mit Basilikum-Gelee oder frisch eingelegt – wir feiern die Erdbeersaison mit fünf köstlichen Ideen in Rot-Weiß



## *Tarte Tropézienne mit Erdbeeren und Tonka-Pfeffer-Creme*

Mit außergewöhnlicher Füllung und ganz viel Frucht – wir interpretieren den Klassiker aus Saint-Tropez neu.  
**Rezept Seite 134**



## Safran-Erdbeerkuchen

Weichen Biskuit mit Safrannote topfen wir mit Vanille-Safran-Pudding und Erdbeeren. Mehr geht nicht. **Rezept Seite 134**

## *Erdbeer-Sorbet mit Sauerrahm-Panna-cotta und Basilikum-Gelee*

Hier haben Erdbeeren ihr „Perfect Match“ gefunden. Fruchtige und cremige Komponenten bilden eine besonders stimmige Liaison.

**Rezept Seite 135**





### ***Joghurt mit eingelegten Erdbeeren und Granola***

Das perfekte Sommer-Dessert:  
In Rosé eingelegte Erdbeeren  
kombinieren wir mit griechischem  
Joghurt und süß-salzigem  
Buchweizen-Cashew-Granola.  
**Rezept Seite 136**





## **Versunkener Erdbeerkuchen mit Florentiner-Topping**

Erdbeeren machen es sich im weichen Rührteig unter einer honigsüßen Mandeldecke gemütlich. Mit Konfitüre-Klecksen für noch mehr fruchtige Süße. **Rezept Seite 136**



Foto Seite 129

## Tarte Tropézienne mit Erdbeeren und Tonka-Pfeffer-Ganache

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

### TONKA-PFEFFER-GANACHE

- 1 Tonkabohne (2 g)
- 2 Blatt weiße Gelatine
- 180 g weiße Kuvertüre
- 400 ml Schlagsahne
- 1 Msp. Pfeffer

### BRIOCHE-TEIG

- 100 ml Milch • 20 g Zucker
- 20 g frische Hefe
- 350 g Weizenmehl plus etwas zum Bearbeiten
- 3 Eier (Kl. M) • Salz

- 100 g Butter plus etwas für die Form
- 1 Eigelb (Kl. M) • 2 El Sahne
- 30 g Hagelzucker

### SIRUP UND FÜLLUNG

- 100 ml Zitronensaft
  - 1 Tl Bio-Zitronenschale
  - 30 g Zucker
  - 500 g Erdbeeren
- Außerdem: Springform (24 cm Ø), Spritzbeutel, Sterntülle (11 cm Ø)

**1.** Für die Ganache am Vortag Tonkabohne fein reiben. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kuvertüre hacken. Sahne mit Tonkabohne und Pfeffer aufkochen und vom Herd nehmen. Gelatine gut ausdrücken, in der heißen Sahne auflösen. Sahnemischung und Kuvertüre in einem hohen Rührbecher verrühren, bis die Kuvertüre geschmolzen ist, und mit einem Stabmixer mixen. Ganache in eine Schüssel geben und abgedeckt über Nacht kühl stellen.

**2.** Für den Teig am nächsten Tag 50 ml Milch in einem Topf erwärmen. Zucker und Hefe darin auflösen. 50 g gesiebtes Mehl mit einem Schneebesen darin verrühren und abgedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

**3.** Restliches Mehl (300 g) in eine große Schüssel sieben. Mit Vorteig, restlicher Milch (50 ml), Eiern und 1 Prise Salz mit den Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zuletzt die Butter in Flocken mit den Knethaken unterarbeiten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 60 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

**4.** Eine Springform mit Backpapier auslegen und den Rand fetten. Brioche-Teig auf einer bemehlten Fläche in 6 gleich große Stücke (à ca. 130 g) teilen und zu glatten Kugeln formen. Teigstücke nebeneinander in die Form legen, locker mit einem Tuch bedecken und 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

**5.** Eigelb mit Sahne verquirlen. Teigoberflächen dünn damit einstreichen, Hagelzucker darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und vorsichtig aus der Form lösen.

**6.** Für den Zitronensirup Zitronensaft, -schale, 50 ml Wasser und Zucker in einem Topf bei kleiner Hitze erwärmen und beiseitestellen. Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren. Ganache mit den Quirlen des Handrührers cremig schlagen, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen, kalt stellen.

**7.** Brioche quer halbieren, Schnittflächen mit Zitronensirup bestreichen. Brioche-Boden auf eine Kuchenplatte setzen. Ganache und Erdbeeren darauf verteilen und mit dem Brioche-Deckel abschließen. Tarte 30 Minuten kalt stellen und dann servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:10 Stunden plus Geh- und Kühlzeiten 2:10 Stunden plus Backzeit 30 Minuten plus Kühlzeit über Nacht

**PRO STÜCK** 8 g E, 25 g F, 41 g KH = 420 kcal (1760 kJ)



Foto Seite 130

## Safran-Erdbeerkuchen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

### BISKUITBODEN

- 5 Eier (Kl. M)
- Salz • 120 g Zucker
- 1 Döschen gemahlener Safran (0,1 g; davon 1 Prise für die Creme)
- 160 g Weizenmehl
- 10 g Speisestärke
- 1 Tl Backpulver

### SAFRANCREME

- ½ Vanilleschote
- 250 ml Milch
- 1 Eigelb (Kl. M)

- 45 g Zucker
- 20 g Speisestärke

### BELAG UND GUSS

- 600–700 g Erdbeeren (möglichst mittelgroße Früchte)
  - 200 ml roter Fruchtnektar (z.B. Erdbeernektar)
  - 2 El Limettensaft
  - 1 El Puderzucker
  - 1 El Speisestärke
- Außerdem: Obstkuchenform (28 cm Ø)

**1.** Für den Biskuitboden Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz mit den Quirlen der Küchenmaschine steif schlagen, dabei 80 g Zucker einrieseln lassen. Eischnee kalt stellen. Eigelbe, Safran, bis auf 1 Prise für die Creme, und restlichen Zucker (40 g) mit den Quirlen der Küchenmaschine ca. 5 Minuten hell-cremig aufschlagen. Mehl, Stärke und Backpulver mischen und sieben.

**2.** Eischnee und Mehlmischung abwechselnd unter die Eigelbmasse heben. Teig in eine gefettete und mehlerte Obstkuchenform verteilen und glatt streichen. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten backen (Stäbchenprobe). Form herausnehmen, auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und Boden aus der Form stürzen.

**3.** Für die Safrancreme Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark ausstreichen. Milch, Vanillemark und übrigen Safran (1 Prise) in einem Topf aufkochen. In einer Schüssel Eigelb, Zucker und Stärke mit einem Schneebesen glatt rühren. Heiße Milch unter die Eigelbmasse rühren und durch ein Sieb zurück in den Topf geben. Unter Rühren ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze kochen. Creme auf dem Boden verstreichen, auskühlen lassen.

**4.** Für den Belag Erdbeeren waschen, trocken tupfen und das Grün entfernen. Erdbeeren aufrecht auf der Safrancreme verteilen. Für den Guss Erdbeernektar und Limettensaft aufkochen. Puderzucker, Stärke und 3 El Wasser in einer kleinen Schüssel glatt verrühren, zum Erdbeer-Limetten-Mix geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren eindicken lassen. Guss leicht abkühlen lassen. Den Guss mit einem Pinsel auf den Erdbeeren verteilen. Torte vor dem Servieren ca. 1 Stunde durchkühlen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden plus Zieh- und Kühlzeiten 1:30 Stunden  
**PRO STÜCK** 6 g E, 4 g F, 45 g KH = 200 kcal (830 kJ)

**Tipp** Wer mit Erdbeeren gesegnet ist und Früchte übrig hat, kann daraus auch eigenen Erdbeersaft für den Guss herstellen. Dafür 400 g Erdbeeren würfeln, mit 5 El Wasser bei milder Hitze abgedeckt ca. 10 Minuten kochen. Topf vom Herd nehmen und Erdbeeren 30 Minuten ziehen lassen. Sud in ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb geben, Saft auffangen. 225 ml Saft und 125 g Gelierzucker 2:1 3 Minuten sprudelnd kochen und etwas abkühlen lassen. Beeren damit üppig bepinseln. Die gekochten Erdbeeren z.B. für Smoothies weiter verwenden.



Foto Seite 131

## Erdbeersorbet mit Sauerrahm-Panna-cotta und Basilikum-Gelee

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### PANNA COTTA

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 250 ml Schlagsahne
- 40 g Zucker
- 250 g Sauerrahm

### ERDBEER-SORBET

- 50 ml Glukosesirup (z.B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))
- 115 g Zucker
- 500 g Erdbeeren
- 2 Ei Limettensaft

- 1 Msp. Johannisbrotkernmehl (Reformhaus oder Bioladen)

### BASILIKUM-GELEE UND GARNIERUNG

- 200 ml Apfelsaft
  - 1 g Agar-Agar
  - 6 Stiele Basilikum
  - 200 g Erdbeeren
  - 6 Stiele Zitronenmelisse
- Außerdem: Eismaschine, Grammwaage

**1.** Für die Panna cotta Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Sahne und Zucker in einem Topf unter Rühren aufkochen. Topf vom Herd ziehen, Gelatine gut ausdrücken und in der heißen Sahne auflösen. Vanillesahne auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Sauerrahm mit einem Schneebesen einrühren. Panna cotta in Schalen füllen, mit Frischhaltefolie bedecken und für mindestens 2 Stunden kalt stellen.

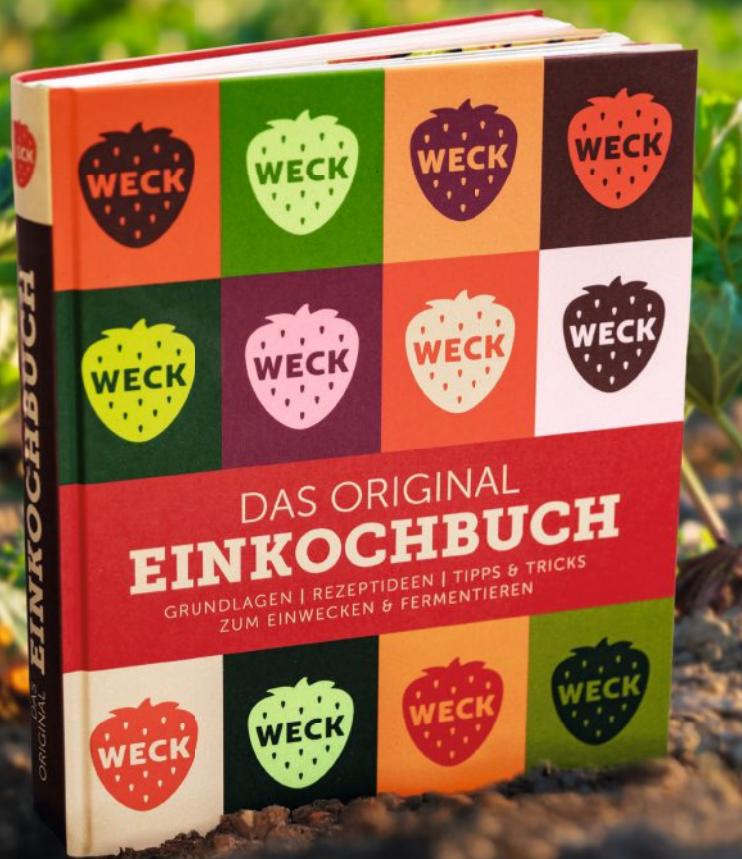
**2.** Für das Sorbet Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. 115 ml Wasser, Glukose und Zucker in einem Topf aufkochen. Erdbeeren, heißen Zuckersirup und Limettensaft in ein hohes Gefäß füllen und mit dem Stabmixer pürieren. Johannisbrotkernmehl untermixen, Sorbetmasse durch ein feines Sieb streichen und ca. 1 Stunde kalt stellen.

**3.** Sorbetmasse in eine Eismaschine füllen und ca. 60 Minuten gefrieren lassen.

**4.** Apfelsaft mit Agar-Agar verrühren und in einem Topf aufkochen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Heißen Apfelsaft und Basilikum in ein hohes Gefäß geben und mit einen Pürierstab fein mixen. Masse durch ein Sieb gießen und als dünne Schicht auf der gelierten Panna cotta verteilen. 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.

**5.** Zitronenmelissenblätter von den Stielen abzupfen. Erdbeeren waschen, trocken tupfen, Strunk entfernen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Panna cotta aus dem Kühlschrank nehmen. Mit Sorbet, frischen Erdbeeren und Melisse anrichten und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Kühl- und Gefrierzeiten 4 Stunden  
**PRO PORTION** 7 g E, 33 g F, 69 g KH = 613 kcal (2570 kJ)



## SELBSTGEMACHTER GENUSS - DAS GANZE JAHR!

- Dein Ratgeber für Einkochen & Fermentieren
- 256 Seiten voller Inspiration und Wissen
- Über 50 erprobte Rezepte
- Mit praktischem Saisonkalender

Nur 34,99 € inkl. Versand

JETZT KAUFEN!



[www.shop-weck.de](http://www.shop-weck.de)



Foto Seite 132

## Joghurt mit eingelegten Erdbeeren und Granola

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### EINGELEGTE ERDBEEREN

- 1 Vanilleschote
- 300 ml Roséwein
- 50 g Zucker
- 1 Zimtstange
- 2 Sternanis
- 400 g Erdbeeren

### BUCHWEIZEN-GRANOLA

- 50 g geröstete gesalzene Cashewkerne
- 25 g Buchweizen (geschält)
- 100 g kernige Haferflocken
- 30 ml Kokosöl

**1.** Für die eingelegten Erdbeeren bereits am Vortag Vanilleschote der Länge nach halbieren und Mark herauskratzen. Wein, Zucker, Zimtstange, Sternanis, Vanilleschote und -mark in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze aufkochen. Topf vom Herd nehmen und Mischung abkühlen lassen. Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Erdbeeren in ein verschließbares Glas füllen. Die Marinade darübergießen, Glas verschließen und Erdbeeren im Kühlschrank ca. 8 Stunden ziehen lassen.

**2.** Für das Granola Cashewkerne grob hacken. Mit Buchweizen und Haferflocken in einer Schüssel mischen. Kokosöl und Honig in einem Topf bei kleiner Hitze leicht erwärmen, dabei gelegentlich umrühren. Öl-Honig-Mix zu der Haferflockenmischung geben und alles gut vermengen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (160 Grad Umluft) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten goldbraun rösten. Nach ca. 10 Minuten Granola wenden und fertig rösten. Granola auf einen großen Teller geben und abkühlen lassen. Ingwer fein würfeln, unter das Granola mischen.

**3.** Für das Püree Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Erdbeeren in einem Topf mit Erdbeersirup und der Stärke mischen und unter Rühren aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten kochen lassen. Masse mit einem Pürierstab fein pürieren und abkühlen lassen.

**4.** Zitronenverbeneblätter von den Stielen abzupfen. Joghurt mit einem Schneebesen glatt rühren. Joghurt und Erdbeerpüree in Schalen verteilen und locker miteinander verrühren. Mit eingelegten Erdbeeren, Granola und Zitronenverbene servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Ziehzeit 8 Stunden

**PRO PORTION** 11 g E, 28 g F, 67 g KH = 594 kcal (2490 kJ)

**Tipp** Aus dem restlichen Einlegesud der Erdbeeren lässt sich ein schneller Aperitif zubereiten. Dazu ca. 40 ml Sud in ein Sektglas füllen, mit etwas Sekt auffüllen und mit Erdbeeren garnieren. Sollten Sie aber noch eingelegte Erdbeeren übrig haben, halten Sie sich im Kühlschrank aufbewahrt 1–2 Wochen.



Foto Seite 133

## Versunkener Erdbeerkuchen mit Florentiner-Topping

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

### TEIG

- 4 Eier (Kl. M) • Salz
- 100 g Zucker
- 1 Pk. Bourbon-Vanillezucker
- 100 g Butter (weich) plus etwas für die Form
- 220 g Weizenmehl
- 40 g Speisestärke
- 1 TL Backpulver

- 400 g Erdbeeren
- 150 g Erdbeerkonfitüre

### FLORENTINER-TOPPING

- 50 g Zucker
  - 50 ml Schlagsahne
  - 10 g Butter • 1 EL Honig
  - 120 g gehobelte Mandeln
- Außerdem: Springform (26 cm Ø)

**1.** Für den Teig Eier trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Eigelb mit Zucker, Vanillezucker und Butter mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Weizenmehl, Stärke und Backpulver mischen. Mehlmasse auf die Buttermasse sieben und mit dem Eischnee unterheben. Teig in eine gefettete Springform geben, glatt streichen und kurz beiseitestellen.

**2.** Für das Florentiner-Topping Zucker, Sahne, Butter und Honig in einen kleinen Topf geben. Bei mittlerer Hitze 2 Minuten kochen. Mandelblättchen untermischen, Topf vom Herd ziehen.

**3.** Erdbeeren waschen, putzen und Strunk entfernen. Erdbeeren gleichmäßig auf dem Teig verteilen und leicht eindrücken. Florentinermasse auf Teig und Erdbeeren verteilen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der zweiten Schiene von unten 35–40 Minuten goldbraun backen.

**4.** Kuchen aus dem Backofen nehmen und auf einen Kuchengitter setzen. Erdbeerkonfitüre in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Konfitüre in den Mulden des Kuchens verteilen. Kuchen ca. 1 Stunde abkühlen lassen, in Stücke schneiden und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Abkühlzeit 1 Stunde  
**PRO STÜCK** 7 g E, 17 g F, 42 g KH = 347 kcal (1450 kJ)



**TOM PINGEL**

»e&t«-Koch

**„Erdbeeren vertragen keine Feuchtigkeit. Deshalb lagern Sie sie am besten ungewaschen im Kühlschrank.“**

# Ihr Magazin für Haus und Küche



Kochschule: Wie macht man Wraps und Tortillas?

Clever geplant mit Frühkartoffeln

1 Teig für alle Fälle: Rührteig

FÜR SIE GETESTET:  
Eismaschinen

Ab 16. Mai  
im Handel!



Die aktuelle Ausgabe direkt beim Verlag bestellen:

[shop.einfachhausgemacht.de](http://shop.einfachhausgemacht.de)



Canapés vom  
Brunch-Buffet aus  
»e&t« 4/2025

# Ein Herz für Canapés

„Die Oster-Ausgabe 4/2025 von »e&t« habe ich beim Lesen sofort in mein Kochherz geschlossen. Zwei Fragen zu Ihren Canapé-Rezepten. Bei dem Rezept für die Tapenade ist u.a. ½ Salzzitrone als Zutat angegeben. Wie kann ich diese ersetzen? Ich möchte nicht extra ein Glas für eine halbe Zitrone kaufen und auch keine Zitronen entsprechend einlegen, da ich diese für meinen Mini-Haushalt nicht benötige. Bei den Canapés mit Artischockencreme interessiert mich, ob ich auch eingelegte Artischocken im Glas oder in der Konserven nehmen kann.“

Roswitha Jansen, per E-Mail

Liebe Frau Jansen,  
Salzzitronen bekommen durch die Fermentation einen eigenständigen Charakter, der sich nicht exakt nachbauen lässt. Zitrusaroma, Säure und Salzigkeit lassen sich aber mithilfe herkömmlicher Zitrone ersetzen: mit der abgeriebenen Schale einer halben Bio-Zitrone, einem Teelöffel Zitronensaft und einer Prise Salz lässt sich ein ähnlicher Geschmackseindruck mit leicht verändertem Aroma erzielen. Die Konsistenz ist in diesem Fall kein Problem, da die Zutaten gemixt werden. Bei der Artischockencreme können Sie auf Ware aus dem Glas oder der Dose zurückgreifen. Im besten Fall sollten die Artischocken dazu neutral in Öl eingelegt sein. In Lake eingelegte Artischocken eignen sich auch, bringen aber den leicht säuerlichen Geschmack der Lake mit. Für die Artischockenchips raten wir von eingelegten Artischocken ab, da sich durch die Konservierung die Struktur verändert und sie sich nicht mehr so gut knusprig frittieren lassen.“

## Topping im Flow

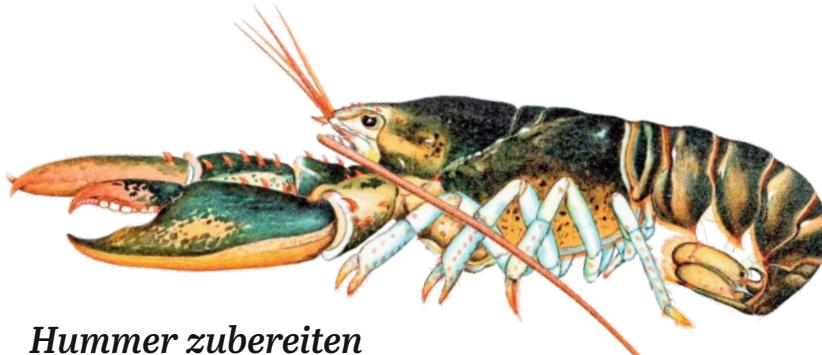
„Seit Jahren reiche ich gern immer wieder Luisas 'Torta Tenerina' (aus »e&t« 2/2012) als Dessert zum Espresso. Nun habe ich für unsere Familienfeier die unwiderstehliche Torta Caprese (aus »e&t« 1/2025) nachgebacken und sie wurde überaus gelobt. Allerdings war das Topping sehr locker und rutschte beim Servieren auf die Teller vom Kuchen. Ich hätte mir gewünscht, dass es obenauf liegen bleibt. Wie kann man eine bessere Verbindung zum Kuchen herstellen? Herzlichen Dank für all die tollen Rezepte und Anregungen!“

Petra Wittmann, per E-Mail

Liebe Frau Wittmann,  
vielen Dank für Ihre Mail und (Stichwort: „Unwiderstehlich“) für Ihr offenes Lob. Damit das Topping wie gewünscht hält, sollte die karamellisierte Mandelmischung für das Topping fein gemixt und auf die noch warme Torte gegeben werden. Karamellisierte Mandeln in größeren Stücken können verrutschen. Bei einem fein gemixten Pulver, wie dem hier erwünschten, sollte dies eigentlich nicht passieren.



Torta Caprese aus  
»e&t« 1/2025



## Hummer zubereiten

„Die April-Ausgabe von »e&t« ist da, und da schaue ich noch mal in das letzjährige Exemplar, bevor ich es entsorge. Zu der Reportage über Helgoland-Hummer habe ich eine Frage: Ich habe mal gelesen, dass es ca. 5 Minuten dauert, bis ein Hummer tot ist, wenn man ihn kopfüber in kochendes Wasser wirft. Deshalb müssten in der Schweiz Hummer vor dem Kochen betäubt werden. Stimmt das?“

Sabine Geißler, per E-Mail

Liebe Frau Geißler,  
in der Tat ist es so, dass es im Rahmen dieser Kochpraxis mehrere Minuten dauert, bis der Hummer tot ist. Da der Hummer in dieser Zeit mit großer Wahrscheinlichkeit auch Schmerzen empfindet, ist die Technik inzwischen stark umstritten. In der Schweiz ist die Praxis seit 2018 verboten, viele gehobene Restaurants in anderen Ländern betäuben die Tiere aber auch auf freiwilliger Basis – vollständige Transparenz ist dabei allerdings selten gewährleistet.

## LESERLOB



Gut  
geglückt



Röstkartoffeln mit Rote-Bete-Sauce und Rollmops aus »e&t« 4/2025

## Aschermittwochs-Mops mit Kartoffeln und Sauce

„Tolles Rezept – passend zum Aschermittwoch. Schnell, einfach und sehr lecker!“  
Gerlinde Dauber, per E-Mail



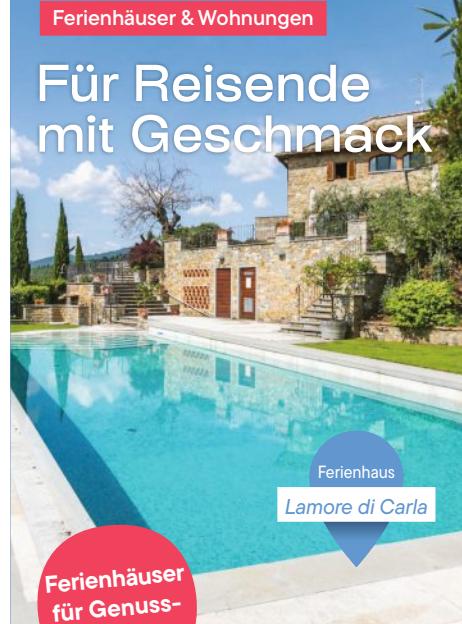
## LESERSERVICE

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 119

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

Ferienhäuser & Wohnungen

Für Reisende mit Geschmack



Ferienhäuser für Genussmomente

Ferienhaus Lamore di Carla

**interhome**

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

Lust auf Schönes und Nützliches?



Foto: Heinz Dürrmann

**Landlust**

[landlust.de](http://landlust.de)

# Abtauchen ins süße Chaos

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. An dieser Stelle zeigen wir einen britischen Dessert-Klassiker, der vermutlich im Elite-Internat Eton kreiert wurde. Der Mix aus Baiser, Creme, Sahne und Früchten wird wild durcheinander angerichtet und deshalb auch Mess (engl. für Unordnung/Durcheinander) genannt.

FOLGE: 119. ETON MESS



## Eton Mess mit Lemon Curd

FÜR 4 PORTIONEN

Baiser und Vanillecreme zubereiten, wie im **Grundrezept** (s. rechte Seite links oben) beschrieben. Für den Lemon Curd **120 ml Zitronensaft**, **90 g Zucker**, **100 g Butter** und **1 Prise Salz** in einem Topf bei milder Hitze unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Topf vom Herd nehmen.

**2 Eier** (Kl. M) in einer Schüssel verquirlen, mit einem feinen Schneebesen unter die Zitronenmixung rühren. Topf wieder auf die Herdplatte stellen und die Creme unter ständigem Rühren bei milder bis mittlerer Hitze erhitzen, bis sie andickt. Lemon Curd durch ein feines Sieb in eine Schale streichen und ca. 1 Stunde abkühlen lassen. Von **4 Stielen Zitronenmelisse** die Blätter abzupfen.

Baiser grob zerbröseln, mit Lemon Curd, Vanillecreme und Melisse anrichten und sofort genießen.



## Mit Erdbeeren (klassisch)

**Grundrezept:** 3 Eiweiß (Kl. M), 1 Prise Salz und 70 g Zucker aufschlagen, bis der Zucker gelöst ist. Mit einem Spritzbeutel mit Lochtülle in ca. 3 cm großen Tupfen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Im heißen Ofen bei 70 Grad Umluft auf der mittleren Schiene ca. 4 Stunden trocknen, auskühlen lassen. Zum Servieren 300 g Erdbeeren putzen, waschen, in Spalten schneiden. Mit 2 El Grenadine-Sirup und 2 Tl Puderzucker mischen. Für die Creme 200 g Schlagsahne, 50 g saure Sahne, 1–2 Tl Vanillezucker und 1 Prise Salz cremig aufschlagen. Baiser grob zerbröseln. Creme, Baiser und Erdbeeren anrichten, sofort genießen.



## Mit Passionsfrucht und Rum

**Baiser** und **Vanillecreme** wie im Grundrezept (siehe links) beschrieben zubereiten. **5 Passionsfrüchte** (à 50 g) halbieren, Fruchtfleisch und Kerne mit einem Löffel auslösen. In einem Topf mit **30 g braunem Zucker**, **50 ml braunem Rum** (kann auch weggelassen werden) und **1 Prise Salz** mischen und aufkochen. Bei milder bis mittlerer Hitze ca. 5 Minuten kochen lassen. **30 g hellen Sesam** und **30 g Kokoschips** in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Baiser grob zerbröseln. Mit Vanillecreme, Passionsfruchtsauce, Sesam und Kokoschips anrichten, sofort genießen.



## Mit Kiwi und Rauchmandeln

**Baiser** und **Vanillecreme** wie im Grundrezept (siehe oben) beschrieben zubereiten. **3 Kiwis** (à 70 g) schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einer Schale **1 El Limettensaft** und **1 Tl Agavendicksaft** verrühren, die Kiwiwürfel untermischen und kurz marinieren. **50 g Rauchmandeln** (alternativ geröstete Mandelkerne und 1 Prise Meersalz mischen) hacken. Baiser grob zerbröseln. Mit Vanillecreme, Rauchmandeln und Kiwis anrichten und sofort genießen.



## Mit Konfitüre und Mohn

**Baiser** und **Vanillecreme** wie im Grundrezept (siehe links oben) beschrieben zubereiten. **Mark von 1 Vanilleschote**, **300 g TK-Himbeeren** und **150 g Gelierzucker** (2:1) in einem Topf mischen, auftauen lassen. Mischung dann bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen und 3 Minuten kochen lassen. Konfitüre nach Belieben durch ein feines Sieb streichen und auskühlen lassen. Baiser grob zerbröseln. Konfitüre glatt rühren. Baiser, Himbeerkonfitüre und Vanillecreme anrichten. Mit **30 g geröstetem Blaumohn** bestreuen und sofort genießen.

# Ideen für dein Zuhause!



Viel Inspiration, um den Sommer zu genießen



Jetzt mit den  
schönsten  
Gartenideen

Jetzt  
im  
Handel



Direkt bestellen unter:  
[www.livingathome.de](http://www.livingathome.de)

LIVING  
AT HOME

# Vorschau

IM NÄCHSTEN HEFT

## 1 Salate des Sommers

Mit Rauke, Lollo und Kopfsalat, Bohnen, Beeren, frischen Kräutern: acht Arrangements von Hauptgang-Format, mit Huhn, Jakobsmuscheln und schnittigem Gemüse

## 2 Aprikosen im Fokus

Sie kann herhaft, sie kann süß, gefällt als Saucenzutat zu Iberico-Nacken, zu Kabeljau im würzigen Sud, in Blätterteigtaschen mit Vanillecreme, auf kleinen süßen Tartelets: vier Rezepte mit apart fruchtigem Extra

## 3 Aperitivo mit Gästen

Lässig den Abend einläuten: mit Rosolio- und Chinotto-Spritz, Bellini Highball und sieben kleinen, feinen Snacks dazu

### Sauerkirschen

Versunken, beschwipst oder eingelegt, in kalter Suppe, Windbeutel oder Tiramisu. Kurz und gut: Jetzt haben sie Saison, und sauer macht Laune!



1

Zum Glänzen:  
Safran-Reissalat mit  
Mangold und Lamm

Plus:  
Reise durchs  
Rioja. Die  
Reportage



3

Aufs Händchen: Speck-  
Grissini, Rosolio-Spritz  
und Garnelenschnittchen



2

Für Kränzchen:  
Aprikosen-Tartelettes  
mit Mascarpone

Das Juli-Heft erscheint am

**6. Juni 2025**

Bis dahin täglich im Internet unter  
[www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de)

# Alle Rezepte auf einen Blick

49  
Rezepte

## Mit Fleisch



Cajun-Huhn mit Himbeer-Salsa Seite 112



Eier, schottische, mit Mangold Seite 74



Gemüsesalat mit Lammfilets Seite 35



Gewürz-Rehrücken Seite 43



Kalbsbrust mit Gremolata Seite 34



Katsu Sando mit Kimchi Seite 59



Kräutersuppe mit Blutwurst Seite 28



Meatball-Sandwich mit Tomaten Seite 60



Paprika, gefüllte grüne Seite 108



Röstkartoffeln mit Merguez Seite 146



Spargel mit Speck-Crumble Seite 116



Spicy-Chicken-Sandwich Seite 60



Curry-Eier mit Fenchel Seite 74



Dill-Möhren mit Bohnen Seite 85



Eggs Benedict mit Hollandaise Seite 75



Flatbreads mit Labneh Seite 36



Keptanella (litauischer Brotsalat) Seite 103



Kichererbsen, knusprige Seite 126



Linguine mit Knoblauchblüten Seite 10



Miso-Reisbällchen mit Gurkensalat Seite 84



Parmigiana mit Pane Carasau Seite 105



Quinoa-Queller-Salat mit Burrata Seite 106



Ricotta-Spinat-Tortellini Seite 110



Rote-Bete-Tatar Seite 24



Šaltibarščiai (pinkie Suppe) Seite



Sommergemüse-Tarte Seite 66



Spätzlepfanne, Bayrisch Kraut Seite 84



Auberginen-Ravioli mit Estragon Seite 30



Auberginen-Sandwich mit Mango Seite 62



Blumenkohlsuppe Seite 107



Spargel-Pizza mit Mörcheln Seite 85



Spatzenknödel mit Kressesud Seite 32



Tofu Bánh Mi mit Blumenkohl Seite 62

## Alphabetisches Rezeptverzeichnis

### Mit Fisch



Bucatini mit Dorade  
Seite 109



Carpaccio von der Forelle  
Seite 102



Creste di gallo mit Calamaretti  
Seite 122



Hamachi mit Sellerie-  
Salat Seite 43



Limetten-Lachs-  
Tramezzini Seite 59



Matjes mit Kräuter-  
sauce Seite 22

### Süß



Erdbeerkuchen  
Seite 136



Erdbeer-Sorbet mit  
Panna cotta Seite 135



Eton Mess mit Lemon  
Curd Seite 140



Joghurt mit Erdbe-  
ren Seite 136



Mascarpone-Mille-  
feuilles Seite 44



Mini-Karamell-Pains-  
au-chocolat Seite 18



Ricotta-Schoko-Creme  
Seite 118



Safran-Erdbeerkuchen  
Seite 134



Tarte Tropézienne  
Seite 134

**A** Auberginen-Ravioli mit brauner Butter, Estragon, Pimpinelle.....\* \* 30  
Auberginen-Sandwich, indisches, mit Mango-Chutney.....\* \* 62

**B** Blumenkohlsuppe mit Sauerampfer und Mohn-Croûtons.....\* 107  
Bucatini mit Dorade, Oregano und Oliven.....\* 109

**C** Cajun-Huhn mit Himbeer-Jalapeño-Salsa und Wildreis.....\* 112  
Carpaccio von der Forelle.....\* 102  
Creste di gallo mit gelben Tomaten und Calamaretti-Bällchen.....\* 122  
Curry-Eier mit mariniertem Fenchel.....\* 74

**D** Dill-Möhren mit Bohnencreme.....\* 85

**E** Eggs Benedict mit roter Hollandaise und Spinat.....\* \* 75  
Eier, schottische, mit Mangold und Senfschaum.....\* \* 74  
Erdbeerkuchen, versunkener, mit Florentiner-Topping.....\* 136  
Erdbeer-Sorbet mit Sauerrahm-Panna-cotta und  
Basilikum-Gelee.....\* 135  
Eton Mess mit Lemon Curd.....\* 140

**F** Flatbreads mit Labneh, Pilzen und Kräuter-Pesto.....\* 36

**G** Gemüsesalat mit Lammfilets und Honig-Perlen.....\* \* 35  
Gewürz-Rehrücken, rückwärts gegrillter, mit Sommergemüse.....\* \* 43

**H** Hamachi, geflämmt, mit Sellerie-Walnuss-Salat.....\* 43

**J** Joghurt mit eingekochten Erdbeeren und Granola.....\* 136

**K** Kalbsbrust, geschnitten, mit Kräuter-Gremolata und Cima di rapa.....\* 34  
Katsu Sando (japanisches Schnitzel-Sandwich) mit Kimchi und  
Asia-Honig-Sauce.....\* 59  
Keptanella (litauischer Brotsalat).....\* 103  
Kichererbsen, knusprige.....\* 126  
Kräutersuppe mit gebratener Blutwurst und Kartoffeltörtchen.....\* 28

**L** Limetten-Lachs-Tramezzini.....\* 59

Linguine mit Knoblauchblüten und Peperoncino.....\* 10

**M** Mascarpone-Millefeuilles mit Sauerkirscheis.....\* 44  
Matjes mit Kräuter-Hausfrauensoße und kleinen Kartoffeln.....\* 22  
Meatball-Sandwich mit Tomaten und Stracciatella-Käse.....\* 60  
Mini-Karamell-Pains-au-chocolat.....\* 18  
Miso-Reisbällchen mit Gurkensalat.....\* 84

**P** Paprika, gefüllte grüne, mit Chili und Gemüse.....\* 108

Parmigiana, schnelle, mit Pane Carasau (sardisches Brot).....\* 105

**Q** Quinoa-Queller-Salat mit Burrata.....\* 106

**R** Ricotta-Schoko-Creme mit Spargel-Vanille-Emulsion.....\* \* 118  
Ricotta-Spinat-Tortellini mit Nüssen, Rosinen und Kapern.....\* 110  
Röstkartoffeln mit Bimi, Joghurt-Dip und Merguez.....\* 146  
Rote-Bete-Tatar mit Meerrettich, Dillöl und Blaubeer-Vinaigrette.....\* 24

**S** Safran-Erdbeerkuchen.....\* 134

Šaltibarščiai (pinke Suppe).....\* 103

Sommergemüse-Tarte.....\* 66

Spätzlepfanne mit Bayrisch Kraut.....\* 84

Spargel mit Ricotta-Sauce und Speck-Crumble.....\* \* 116

Spargel-Pizza mit Mörcheln und Salzitronen.....\* 85

Spatzenknödel mit Kressesud, Sellerie und Verbene.....\* 32

Spicy-Chicken-Sandwich mit Ranch-Sauce.....\* \* 60

Strawberry Clover Club.....\* 126

**T** Tarte Tropézienne mit Erdbeeren und Tonka-Pfeffer-Ganache.....\* \* 134

Tofu Bánh Mi, glazed, (vietnamesisches Baguette-Sandwich) mit  
eingekochtem wilden Blumenkohl.....\* 62

#### SCHWIERIGKEITSGRAD:

\* EINFACH \* \* MITTELSCHWER \* \* \* ANSPRUCHSVOLL

#### UNSER TITELREZEPT

# Guten Abend

Feierabend und partout kein Grillwetter? Dann in die Pfanne mit den Würstchen! Schnell gegarter Bimi und Röstkartoffeln sind die sommerlichen Begleiter

Aromatische Würstchen aus Lammhack versprechen einen deftigen Genuss am Abend

## Röstkartoffeln mit Bimi, Joghurt-Dip und Merguez

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 300 g kleine Kartoffeln
- 1 TL getrockneter Thymian
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz • Pfeffer
- 1 EL Paniermehl
- 3 EL Olivenöl
- 4 kleine Merguez (à 60 g; nordafrikanische Lammbratwürste)
- 200 g Bimi (ersatzweise wilder Brokkoli)
- 1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner (in Lake)

### JOGHURT-DIP

- 2 Stiele Dill
- 2 Stiele Minze
- 200 g Joghurt
- 1 TL milde Harissa-Paste
- 1 EL Zitronensaft
- Salz • Pfeffer

1. Kartoffeln waschen, trocken tupfen und halbieren. In einer Schüssel mit Thymian, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Paniermehl und 2 EL Olivenöl mischen. Kartoffelhälften auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene oder im Airfryer (160 Grad) ca. 30 Minuten goldbraun backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

2. Für den Dip inzwischen Dillspitzen und Minzblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Kräuter, Joghurt, Harissa, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren und abschmecken.

3. Restliches Olivenöl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen. Merguez darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 5–6 Minuten braten. Inzwischen Bimi waschen und abtropfen lassen. Grünen Pfeffer abtropfen lassen und fein hacken. Nach ca. 3 Minuten Bratzeit Bimi mit in die Pfanne geben und mitbraten. Mit Salz und grünem Pfeffer würzen.

4. Kartoffeln, Merguez, Dip und Bimi auf Tellern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten**

**PRO PORTION** 24 g E, 47 g F, 29 g KH = 665 kcal (2785 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)

 02501/8014379

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046





# Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend oder mild moussierend im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerter Lebenslust.

STAATL.  
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen. Staatl. Fachingen Heilwasser regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand der Information: 08/2022. Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · [www.fachingen.de](http://www.fachingen.de)