

# essen & trinken

Zeit für  
Aperitivo

Fingerfood &  
Lieblingsdrinks

---

**SAUER-  
KIRSCHEN**  
IN KUCHEN,  
MOUSSE  
UND  
TIRAMISU

---

**TREND**  
KARTOFFEL-  
WRAPS

# Sommer, Sonne, Salate

Acht neue Rezepte für Genießer – mit frischem Grün und feinen Extras

Bohnen-Brot-Salat  
mit Hähnchen und  
Kräuter-Dressing





# 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. Fachinger Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · [www.fachingen.de](http://www.fachingen.de)



## Liebe Leserin, lieber Leser,

falls Sie noch nie etwas von Kartoffel-Wraps gehört haben sollten, sind Sie in guter Gesellschaft. Nicht alle bei uns im Team kannten das Trendrezept. Die hauchdünn gehobelten Kartoffelscheiben, die übereinander, mit Käse bestreut im Ofen zu einer knusprigen Platte gebacken werden, sind bei TikTok und Instagram schwer angesagt. Und da Likes und Posts Appetit machen, aber nicht satt, haben wir uns in die Küche begeben und den Hype auf die Probe gestellt – fünf Rezepte kamen dabei heraus: enorm gut aussehend, überhaupt ziemlich top (siehe Top5, Seite 140). Und wo wir schon mal da waren, haben wir gleich weitergemacht – haben feine Kalbsgerichte entwickelt (ab Seite 36) und das Überraschungspotenzial sommerlicher Salate erprobt (ab Seite 22). TikTok, wie die Zeit vergeht. Genießen Sie sie – mit allen Sinnen.

Herzlichst, Ihre

ARABELLE STIEG  
Redaktionsleitung

ACHIM ELLMER  
Küchenchef



## EINER FÜR ALLES

Im Alltag freuen wir uns über Rezepte, die schnell und unkompliziert sind. 82 davon haben wir Ihnen in unserem neuen SPEZIAL „One Pot –

Einfach gut kochen“ zusammengestellt. Das Schöne daran: Sie sparen nicht nur bei der Zubereitung Zeit, sondern auch beim Abwasch. Denn alles lässt sich in einem Topf, einer Pfanne oder auf dem Blech garen.

Für 8,90 Euro am Kiosk oder zu bestellen (zzgl. Versand) über [www.essen-und-trinken.de/sonderhefte](http://www.essen-und-trinken.de/sonderhefte) oder Sie scannen den QR-Code



# Inhalt



22

Frisch aufgelegt:  
Sommersalate,  
die auch Gäste  
begeistern

## ESSEN

### 8 Saison

Warum wir die Makrele jetzt wärmstens empfehlen können – etwa als Einlage für aromatische Tomatensuppe

### 20 Guten Morgen

Spiegelei der besonderen Art: mit Salbei und Salzzitrone

### 22 Neue Salate

Üppig und immer überraschend: Unsere Kreationen verbinden frisches Grün mit würzigen Extras

### 36 Feines mit Kalb

Von Kotelett bis Bäckchen – kombiniert mit Kräutern und viel Gemüse kommt Kalbfleisch herrlich sommerlich daher

### 44 Die schnelle Woche

Pasta, Kaltschale oder Kräuter-Dorade – sieben Rezepte, die im Alltag einfach Spaß machen

### 66 Aprikosen

Als fruchtige Komponente zu Fleisch und Fisch oder süß in feinem Gebäck – fünf Rezepte mit den Stars der Saison

### 78 Vegetarisch

Tortelloni, Pide oder Tacos – unsere Gemüseküche kommt wunderbar weltgewandt daher

### 88 Veganer Liebling

Genuss ohne tierische Produkte: würzige Reisnudeln

### 96 Pasta des Monats

7. Folge: Selbst gemachte Spaghetti alla chitarra mit Guanciale und Erbsen

### 102 Einladung zum Aperitivo

Drei coole Drinks und feine Häppchen – das perfekte Programm für einen Sommerabend mit Freunden

### 112 Traumpaare

Tomate und Süßholz vertragen sich bestens

### 124 Kleine Helfer

Drei Rezepte mit Feta – einfach, schnell, lecker!

### 128 Kuchen und Desserts

Für Süßspeisen geboren: Sauerkirschen glänzen in Mousse, Windbeutel und Tiramisu

### 140 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Kartoffel-Wraps

### 146 Das letzte Gericht

Leicht in den Feierabend – mit Tomatensuppe und Knusperstangen

# TRINKEN

## 74 Gemixt

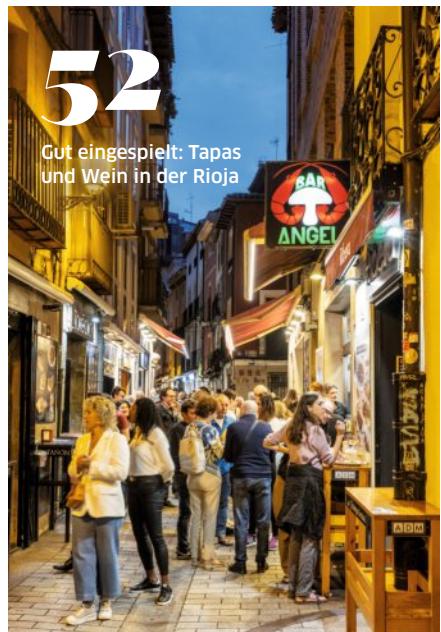
Mit Tequila und Chili – wir servieren Spicy Margarita

## 75 Getrunken

Was unser Getränke-Redakteur diesen Monat empfiehlt

## 76 Serie: Weinwissen

Eine Region kurz und knapp erklärt: 7. Folge: Languedoc



# ENTDECKEN

## 12 Magazin

Hübsches für den Tisch, Öl und Essig für Salate und unsere neue Käse-Ecke

## 52 Unterwegs in der Rioja

»e&t«-Getränke-Redakteur Benedikt Ernst besuchte Winzerinnen und Winzer in Nordspanien und kam ganz beglückt zurück. Die Reportage

## 92 Heute für morgen

Wie das Projekt „Kantine Zukunft“ die Gemeinschaftsverpflegung in Berlin gesund und nachhaltig macht

## 94 Erkenntnisse aus der Küche

Das bisschen Haushalt: Tipps, die den Alltag erleichtern

## 118 Porträt

Zwei Sterne und jede Menge Auszeichnungen: Wie Rosina Ostler im Münchener „Alois“ Akzente setzt

Alle Rezepte  
auf einen Blick  
Seite 144

# IN JEDEM HEFT

- 3 Editorial
- 6 Making-of
- 117 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



## Reifeprüfung

In der neuen „Käse-Ecke“ stellt **>e&t<-Redakteur Jonas Morgenthaler** (l.) jeweils eine besondere Sorte vor. Hier steht er mit seiner Tochter an seinem Lieblingsstand auf dem Wochenmarkt Grundstraße in Hamburg, wo Schauspieler und Käsefan Flavio Kiener (r.) köstliche Kreationen von „Jumi“ aus dem Emmenthal verkauft. [»Seite 13«](#)

1

## Rebencheck

Es waren die charmanten und finessenreichen Gewächse von Sandra Bravo, über die **>e&t<-Redakteur Benedikt Ernst** vor einigen Jahren seinen Zugang zu den Weinen der Rioja gefunden hat. Für unsere große Reportage hat er sie endlich auf ihrem Weingut Sierra de Toloño besucht – wie auch einige ähnlich progressive Betriebe in der traditionsreichen Region. Sein Fazit: Die Menschen der Rioja sind ebenso faszinierend wie ihre Weine. Ab [»Seite 52«](#)



2

## Brettljause

Dieser Speck schmeckt pur vom Brett. Dass sich Südtiroler Speck mit geschützter geografischer Angabe (g.g.A.) noch ganz anders zur Geltung bringen lässt, erlebte **>e&t<-Redakteurin Inken Baberg** (l.) beim Hamburger Presseworkshop in „Ellis Küche“. Elli Neubert (Mitte) servierte ihn zu Apfel-Carpaccio, Apfel-Sellerie-Tatar und lauwarmem Linsensalat. Dann gab's Franzbrötchen. Elli hatte Südtiroler Speck in Würfeln hineingeklopft und reichte Vanillesauce dazu – es war der Hit des Abends. Unser Aperitivo-Rezept für Speck-Knusperstangen finden Sie auf [»Seite 108«](#)

# GEO

DIE WELT MIT ANDEREN  
AUGEN SEHEN

# EXPEDITION MIT ANDEREN AUGEN SEHEN

Uns und unsere Welt immer wieder neu entdecken, Zusammenhänge verstehen, Perspektiven wechseln und neugierig bleiben. Das ist GEO.

Vom Scheitern und Leben Deutschlands erfolgreichster Expeditionskletterin lesen Sie auf [geo.de/entdecken](http://geo.de/entdecken)



# Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT



## SAISON

# Makrelen

Silbrig-blau schimmernd, mit verwegener Tigermaserung am Rücken, ziehen sie in großen Schwärmen pfeilschnell durch die Weiten von Mittelmeer, Nordatlantik und Nordsee. Makrelen, die kleinen Verwandten des Thunfischs, haben von Juni bis Ende September Hochsaison. Jetzt sind sie gut genährt, und ihr würziges dunkles Fleisch enthält große Mengen der gesunden Omega-3-Fettsäuren. Die beste Zeit, um sie frisch zu genießen. Vorzugsweise Fänge aus dem Nordostatlantik – Bestände dort gelten laut Naturschutzorganisation WWF als stabil. Wer Makrele bisher nur als Räucherfisch genossen hat, darf sich auf ein neues Geschmackserlebnis freuen. Gebraten, gebrillt oder auch roh als Sushi schmecken sie ganz wunderbar. Wir haben die Makrele, die in Italien Sgombro heißt, in Olivenöl gebraten und mit einer duftig-würzigen Tomatensuppe kombiniert.

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

## Italienische Tomatensuppe mit Makrele

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

**TOMATENSUPPE**

- 500 g vollreife Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 4 El Olivenöl
- 1 Dose San-Marzano-Tomaten (400 g)
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer
- Zucker
- 4 Stiele Basilikum
- 100 g Weizenmischbrot

**MAKRELEN**

- 2 Makrelen (à 300 g; Küchenfertig)
- 2 El Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Meersalzflocken
- 3 TL Zitronensaft
- Pfeffer
- 3 Stiele krause Petersilie

**1.** Für die Suppe Stielansatz aus den Tomaten schneiden. Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten häuten und in grobe Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe in Scheiben schneiden. Chilischote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

**2.** 2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauchscheiben darin kurz andünsten. Frische Tomaten zugeben, unter Rühren kurz mitdünsten. Dosentomaten zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Chili und 2 Basilikumstiele (Blätter und Stiele) zugeben. Bei geringer Hitze 30 Minuten kochen.

**3.** Brot in dünne Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech unter dem vorgeheizten Backofengrill (mittlere Stufe) oder im Toaster von beiden Seiten hellbraun rösten. 1 Knoblauchzehe halbieren, Brotscheiben mit den Hälften einreiben.

**4.** Von den Makrelen eventuell noch die Köpfe entfernen. Makrelen kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Jeweils ein ca. 10 cm langes Schwanzstück abschneiden. Restliche Makrelenstücke filetieren, Bauchlappen abschneiden. Noch vorhandene Gräten sorgfältig aus den Filets entfernen. Filets eventuell halbieren.

**5.** Für die Makrelen 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schwanzstücke und Filets darin auf der Hautseite 2–3 Minuten braten. Knoblauchzehe andrücken und mit in die Pfanne geben. Fischstücke wenden und weitere 2–3 Minuten braten. Makrele mit Meersalzflocken, Zitronensaft und Pfeffer würzen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein hacken und darüberstreuen. Zugedeckt noch kurz ziehen lassen.

**6.** Von den restlichen Basilikumstiel (2) die Blätter abzupfen. Geröstete Brotscheiben in grobe Stücke brechen, in vorgewärmte tiefe Teller geben. Suppe mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken. Suppe über das Brot gießen. Makrelenstücke in der Suppe anrichten. Das restliche Olivenöl (2 El) über die Suppeträufeln. Suppe mit Basilikum und Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 18 g E, 24 g F, 17 g KH = 375 kcal (1568 kJ)





Lässt uns von einem wunderbaren Sommertag am Mittelmeer träumen: gebratene Makrele und Röstbrot als aromatische Einlage in einer duftig-würzigen Tomatensuppe



## DEGUSTO, FREIBURG

**HINGEHEN** In der historischen Altstadt Freiburgs gibt es einen Ort, an dem mediterranes Lebensgefühl zelebriert wird. Das Herz dieses leidenschaftlich geführten Ladengeschäfts ist die Feinkosttheke mit einladendem Schaufenster, die ausgewählte Käsesorten, luftgetrockneten Schinken, handgemachte Würste und andere Köstlichkeiten appetitlich präsentiert.

**MITNEHMEN** Von tollen Pasta-Sorten bis selbst gemachtem Pesto – einfach alles, was die Mittelmeer-Regionen zu bieten haben.

**ENTDECKEN** Das sogenannte Resto – ein kleines Bistro, in dem Genießer von morgens bis abends verwöhnt werden.

Kaiser-Joseph-Straße 258, 79098 Freiburg, Tel. 0761/769 93 100, geöffnet Mo-Do 9–23 Uhr, Fr und Sa 9–1 Uhr, Verkauf Feinkosttheke 9–20 Uhr, [www.degusto-feinkost.de](http://www.degusto-feinkost.de)



## Crème de la Crème

Was dabei herauskommt, wenn Most von 100 Prozent steirischen Apfelsorten acht Jahre im Eichenfass lagert? Ein mehrfach ausgezeichneter Balsamessig mit angenehmer Süße und feiner Säigkeit, der zu Recht das Flaggschiff der Manufaktur von Alois Göllers – und die Krönung für Desserts, Saucen und Salate ist. Apfel Balsamessig, Göllers, 250 ml, ca. 19 Euro, [www.shop.goelles.at](http://www.shop.goelles.at)



## Südtiroler Seitensprung

In der Nähe vom Meran gibt es einen traditionellen Metzger, der gern über den Tellerrand schaut. Dabei entstehen Spezialitäten wie dieses Chutney aus regionalen Zutaten, das mit seiner süßsauren Note gegrilltes Fleisch und Käseplatten begleitet oder als würziger Brotaufstrich gefeiert wird. Zwiebel-Chutney, Karl Telfer, 160 g, ca. 9 Euro [www.manufactum.de](http://www.manufactum.de)



## Frischer Südwind

Geschmacklich erinnert die aromatische Yuzu an eine Mischung aus Zitrone, Limette, Mandarine und Orange und ist als ganze Frucht ganz schön intensiv. Wenn man sie aber zusammen mit besten spanischen Oliven presst, verleiht sie dem extra nativen Öl eine einzigartige, natürliche Zitrusnote und bereichert jede Vinaigrette. Yuzu im Olivenöl, O-Med, 250 ml, ca. 20 Euro [www.essig-oel.de](http://www.essig-oel.de)



## Vegetarisches Vergnügen

Für alle, die sich mal ohne Fleisch etwas Gutes tun möchten, kommt die neue Ausgabe von »essen & trinken Veggie« wie gerufen. Darin finden sich kunterbunte Gemüsegerichte, die knusprig gekrönt sind, schnelle Rezepte, die Ihnen kostbare Zeit schenken, aufregende Ideen aus der orientalischen Küche, Süßes mit Erdbeeren, vegane Hausmannskost und und und. **Jetzt für 5,50 Euro am Kiosk, online bestellen über: [essen-und-trinken.de/veggie](http://essen-und-trinken.de/veggie) oder Sie scannen einfach den QR-Code**



„In Kopenhagen habe ich diese Schokolade entdeckt. Sie ist mehrfach ausgezeichnet worden und schmeckt grandios.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

„Dark Milk“, 65 %, „Nicaliso“, 70 %, „Rugoso“ 70 %, Friis-Holm, je 100-g-Tafel, 12,50 Euro, [www.feine-schokolade.com](http://www.feine-schokolade.com)



## L'Étivaz

Die Schweiz ist „Apéro“-Land: Gerne trifft man sich zum Aperitif, oft steht dabei auch Käse auf dem Tisch. Und der darf durchaus kräftig sein. Sehr kräftig!

Wie dieser direkte Nachbar und Artverwandte des Gruyère. L'Étivaz ist eine Freude für alle, die Käse-Kraftprotze lieben. Das helvetische Eigenbrötler-Erzeugnis mit geschützter Ursprungsbezeichnung (in der Schweiz das AOP-Label) entsteht zwischen Mai und Oktober auf rund 130 waadtländischen Sennereien. Der Käse wird dort ganz traditionell im Kupferkessel über dem offenen Holzfeuer hergestellt, aus Rohmilch von Kühen, die auf den Alpweiden des Pays-d'Enhaut grasen. Nach sieben Tagen kommen die Laibe in den Keller der Genossenschaft im namensgebenden Ort L'Étivaz, wo sie zwischen viereinhalb Monaten und drei Jahren reifen. Der Geschmack wird dabei immer intensiver, am Ende entsteht ein extra harter Hobelkäse. Doch auch in jüngeren Stadien entzündet der Alpkäse im Gaumen ein kräftig-scharfes Aromenfeuerwerk, das lange nachwirkt.

Unter anderem bestens affiniert erhältlich bei „Feiner Käse Hemmen“. [www.feiner-kaese.de](http://www.feiner-kaese.de)



»e&t«-Redakteur Jonas Morgenthaler ist als Schweizer in einem Käseparadies aufgewachsen. In dieser Rubrik widmet er sich jeweils einer besonderen Sorte.



## APPETITLICH ANRICHTEN

**1** Fröhliche Punktlandung: Das hochwertige Porzellan kommt aus Deutschland und ist in vielen Farben, Formen und Mustern zu haben. Teller, Mittelpunkt, 17 und 24 cm Ø, Stck. ab 33 Euro, [www.mittelpunkt.online](http://www.mittelpunkt.online)

**2** Lustiges Pärchen: Gemeinsam schaufelt das Dream-Team aus hochwertigem Steingut Salatberge so launig wie lässig auf die Teller. Salatbesteck „Boavista“, &klevering, ca. 33 Euro, [www.connox.de](http://www.connox.de)

**3** Helle Freude: Sauer macht lustig, vor allem wenn der Salat verputzt ist und nur dieser zauberhafte Präsentierteller übrig bleibt. Hellbeige Servierplatte aus Steingut, in Zitronenform, H&M Home, ca. 20 Euro [www2.hm.com](http://www2.hm.com)

**4** Zarte Töne: Beigmischte Farbpigmente sorgen für sanfte Farbverläufe auf dem portugiesischen Porzellan und für schöne Stimmung am Tisch. Tiefer Teller „Pura“, in Rosa, 21 cm Ø, 2er-Set ca. 80 Euro [www.onomao.com](http://www.onomao.com)

**5** Tolle Reflexe: Stylische Schüssel, in der sich das Licht bricht, wenn wir sie nach draußen tragen. Salatschüssel „Jellies“, Kartell, aus hochwertigem Kunststoff, 32 cm Ø, ca. 101 Euro, [www.kartell.com](http://www.kartell.com)

**6** Cleveres Kännchen: Für alle, die Essig und Öl auf dem Tisch etwas mehr Aufmerksamkeit schenken möchten. Handgefertigte Essig-und-Öl-Flasche „Travasi“, Ichendorf, Borosilikatglas, 8 cm Ø, 16 cm H, 320 ml Füllmenge, ca. 25 Euro, [www.westwing.de](http://www.westwing.de)

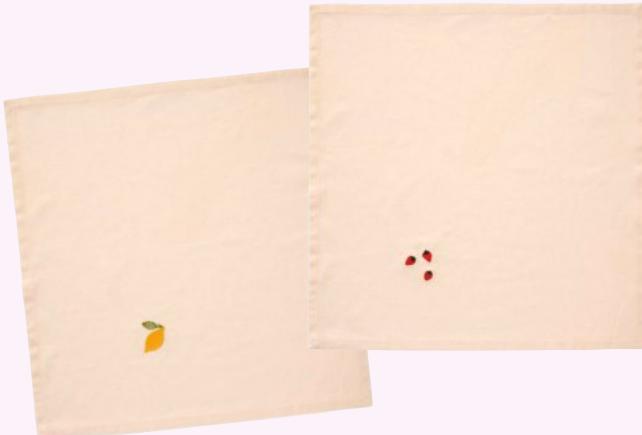
**7** Goldene Löffel: Aus rostfreiem, mit Titanium beschichteten Edelstahl (18/8) mit goldfarbenem Finish. Elegantes Duo, das Grünzeug zum Glänzen bringt. Salatbesteck „TVIS“, Broste Copenhagen, ca. 60 Euro [www.breuninger.com](http://www.breuninger.com)



## Völlig losgelöst

Der bernsteinfarbende Teil der dänischen Designer-Vase aus durchgefärbtem Borosilikatglas scheint auf dem rosa Sockel zu schweben. Ein Hingucker – mit und ohne Blumen. „Bubble Tube“, Studio About, amber/rose, Öffnung 9 cm Ø, 27 cm H, ca. 95 Euro

[www.studio-about.com](http://www.studio-about.com)



## Allerliebst angelockt

Wer den Kaffeetisch mit den fruchtig bestickten Baumwollservietten eindeckt, lässt besonders charmant Hoffnung aufkommen, dass frisch gebackener Obstkuchen im Anmarsch ist. Stoffserviette „Summer Vibes“, IB Laursen, 40x40 cm, Stck. ca. 6,50 Euro

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



## Elegant geringelt

Vielleicht standen hier gestreifte Strümpfe Modell, als der italienische Designer Mario Trimarchi dieses sonst so schlichte, handgefertigte Weinglas aus robustem Borosilikatglas entworfen hat. Gibt's übrigens auch als Karaffe, Sektflöte und Wasserglas. Weinstielglas „Andalusia“, Ichendorf, ca. 25 Euro, [www.shopdecor.com](http://www.shopdecor.com)

## Sommerlich serviert

Stellen Sie sich vor, es ist Mittsommer, es werden erfrischende Drinks ausgeschenkt, das Sonnenlicht bricht sich in der mundgeblasenen Karaffe und den passenden Gläsern mit organischer Oberflächenstruktur. Schöner kann man nicht auf das Leben anstoßen! Karaffe „Syksy“, von Marimekko, 1,3 l, ca. 95 Euro, Trink- und Weingläser, 2er-Set, je ab ca. 50 Euro

[www.breuninger.com](http://www.breuninger.com)





## HÜBSCH AUF HALDE

In Frankreich ist die Kompostierung für viele Haushalte seit Januar 2024 obligatorisch. Glück für uns, dass dort darauf mit diesem gut aussehenden Eimer reagiert wurde, der Kompostieren jetzt indoor-fein macht. Er ist aus lackiertem Stahl, mit Metalldeckel, lässt sich leicht reinigen, und der integrierte, herausnehmbare Aktivkohlefilter reduziert unerwünschte Gerüche. So muss man den gesammelten Kompost nur einmal wöchentlich am eleganten Bambusgriff vor die Tür tragen. Kompost-Bundle, Eimer (3,5 oder 7 l; in verschiedenen Farben), zwei Aktivkohle-Geruchsfilter plus 20 kompostierbare Bio-Beutel, ab 44 Euro, [www.pebbly.fr](http://www.pebbly.fr)



## Faden gefunden

Das Beste, was Baumwoll-Garnresten passieren kann, die in großen Fabriken übrig bleiben: In Portugal werden daraus fröhliche Küchentuch-Unikate. Eins schöner als das andere. Geschirrtuch „Odds & Ends“, Foekje Fleur, 70x50 cm, ca. 12 Euro, [www.doubledutch.style](http://www.doubledutch.style)



## Zischen mit Zeitgeist

Minimalistisch und in exklusivem Edelstahldesign schmeichelt er jeder Küche und bringt Leitungswasser besonders stylish zum Prickeln. Wassersprudler „Enso“, inkl. Quick-Connect-CO<sub>2</sub>-Zylinder und Flasche, ca. 190 Euro, [www.sodastream.de](http://www.sodastream.de)



## Poppig unterwegs

Die kunterbunte Kühltasche ist nicht nur super-geräumig, sie hat außerdem praktische Halterungen und Fächer für alles, was wir beim Picknick brauchen. Und lässt uns beim komfortablen Tragen richtig gut aussehen. Kühlertasche „Telli“, 30x22x25 cm, ca. 25 Euro, [www.remember.de](http://www.remember.de)



## Perfekte Welle

Es kam, schnitt und siegte: Das „Messer des Jahres 2025“ mit seiner hochwertigen, aus einem Stück Stahl geschmiedeten Klinge und Präzisions-Doppelwelle schneidet hochpräzise und mühelos. Classic Brotmesser, Wüsthof, 23 cm, ca. 110 Euro [www.wusthof.com](http://www.wusthof.com)



## SAFTIGER SONNENSCHUTZ

Good News für Sonnenhungrige: Wer sich auch von innen schützen möchte, isst im Sommer reichlich reife Aprikosen. Sie liefern viel Provitamin A (1,6 mg pro 100 g), das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und für rundum gesunde Haut sorgt. Zusammen mit Vitamin C und Vitamin E schützt das Trio die Haut vor schädlichen UV-Strahlen und stärkt insgesamt die Abwehrkräfte. Außerdem noch mit von der Schutz-Partie: Süßkartoffeln, Möhren, rote Paprika und Tomaten.

## Muntermacher

Wenn die Zeit zum Frühstück nicht reicht, hilft ein Mix aus 300 ml Wasser und 30 g Superfood-Smoothie-Pulver. Drin stecken 44 wertvolle Vitalstoffe aus Gräsern, Früchten, Pilzen, Algen und Lebendkulturen. On top sorgen reichlich Proteine und Ballaststoffe für leckere Sättigung. Superfood Powder X44, KoRo, 600 g, ca. 38 Euro [www.korodrogerie.de](http://www.korodrogerie.de)



## Radikalfänger

Der vegane Antioxidantien-Komplex soll Zellen vor jeglichem oxidativen Stress schützen, übrigens auch vor Sonne, und das Immunsystem mit erlesenen Pflanzenstoffen und Carotinoiden unterstützen. Und zwar auf ganz natürliche Weise. Schutzwunder, Naturtreu, 90 Kapseln, ca. 27 Euro [www.naturtreu.de](http://www.naturtreu.de)

**nasic®-NEU**  
auch bei  
Heuschnupfen.



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

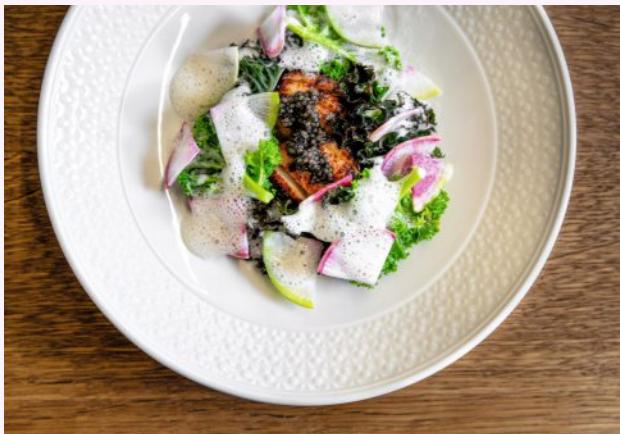
NUR 1x  
TÄGLICH



**2 €**  
Cashback-Aktion



Jetzt scannen und  
Cashback sichern!\*



## Hier stimmt der Sound

In manch einem Gourmet-Restaurant läuft schwülstiges Geklimper als Hintergrundmusik. Der richtige Sound für zeitgemäße Spitzenküche ist das aber sicher nicht. Viel passender ist der musikalische Ansatz im eleganten „Epicurus“, einem neuen Lokal in der Altstadt von Kopenhagen: Gäste können im Restaurant nicht nur raffinierte Menüs genießen, sondern danach in der Bar auch Livekonzerte von Jazzgrößen wie Harvey Mason oder Alvin Queen, jeweils begleitet von drei besonderen Cocktails. **Kopenhagen, Rosenborggade 15, [epicurus.dk](http://epicurus.dk)**

## TERMINE

**Live-Cooking und Gastköche:** Am 14. Juni lädt das Grand Hotel Heiligendamm zur Küchenparty „Ronny Sievert & Friends“, [www.grandhotel-heiligendamm.de](http://www.grandhotel-heiligendamm.de) +++ Vom 20.–22. Juni zeigt die „Bierpassie“ in Antwerpen die Vielfalt der belgischen Bierkultur, [www.bierpassieweekend.be](http://www.bierpassieweekend.be)



## Frikandel de luxe

So mondän wie im „The Dutch“ zeigt sich Köln selten: Dunkler Marmor, Braun- und Goldtöne sowie ein verspielter Retro-Touch prägen das elegante Restaurant mit langer Bar, das vor Kurzem in Köln-Junkersdorf eröffnet hat. Kulinarisch setzt Küchenchef Joschua Tepner auf eine Crossover-Küche mit Gerichten zum Teilen: kreative Sushi, Steaks, Seafood. Auch niederländische Frikandeln stehen auf der Karte – verfeinert mit Gänseleber und Trüffelcreme. **Köln, Birkenallee 32, [thedutch.de](http://thedutch.de)**

**Tausendsassa:**  
Daniel Gottschlich  
ist Spitzenkoch –  
und Schlagzeuger



## MEINE LIEBLINGSORTE

Spitzenkoch Daniel Gottschlich („Ox&Klee“, Köln) widmet sich in seinem neuen Kochbuch „Grazie Roma“ der italienischen Hauptstadt, in der er während eines Stipendiums zu Gast war. Das waren seine liebsten kulinarischen Ziele:

### SPACCIO GROSSO

Die auf Naturweine spezialisierte Bar nahe der Porta Pia ist ein sehr individueller Ort mit persönlichem Service. Zu den Weinen werden kleine Gerichte serviert, etwa Salate und köstliche Sandwiches.

**Via Ancona 40, [www.spacciogrosso.it](http://www.spacciogrosso.it)**

### OSTERIA BONELLI

Zwar liegt die Osteria etwas außerhalb, aber die Anfahrt lohnt sich: Auf der Karte stehen Gerichte der traditionellen römischen Küche, zum Beispiel frittierte Artischocken, Puntarelle mit Sardellen oder Innereien. **Viale Dell'Acquedotto Alessandrino 174**  
[www.instagram.com/osteriabonelli](http://www.instagram.com/osteriabonelli)

### DRINK KONG

Die legendäre Bar mit japanisch angehauchtem Retro-Ambiente hat die kreativste Cocktailkarte, die ich je gesehen habe. Hier sind auch Drinks mit kräftigen Zutaten perfekt ausbalanciert, Barfood-Kreationen wie Ramen oder Scampi-Carpaccio genauso.

**Piazza di S. Martino ai Monti 8, [www.drinkkong.com](http://www.drinkkong.com)**

### DA EMILIO

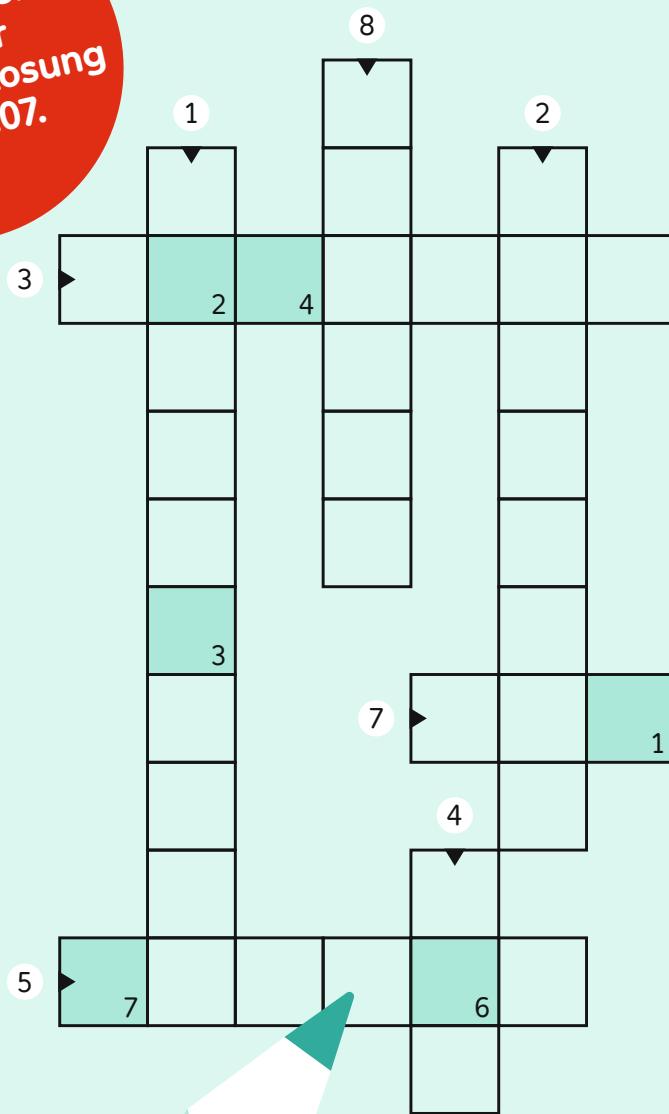
Ein alteingesessenes Restaurant mit viel Charme. Wer wissen will, wie gut einfache Klassiker wie Rigatoni all'amatriciana oder Saltimbocca alla romana schmecken können, ist hier richtig.

**Via Alessandria 189, Tel. +39/06 855 89 77**



**Ox & Klee, Köln, Im Zollhafen 18, [oxundklee.de](http://oxundklee.de)**  
„Grazie Roma“, Daniel Gottschlich, Sebastian Späth, Dumont 2025, 176 Seiten, 32 Euro  
[www.dumont-buchverlag.de](http://www.dumont-buchverlag.de)

Mitmachen  
bei der  
Sonderverlosung  
am 02.07.



- 1 Standardausrüstung eines Torwarts
- 2 Wichtiger Verhaltenskodex im Sport
- 3 Sportgerät auf zwei Rädern
- 4 Ergänze: Das ... gewinnt
- 5 Sport mit Netz und Schläger
- 6 Kann man bei der Aktion Mensch gewinnen
- 7 Macht Treppen barrierefrei
- 8 Schneller Lauf



und gewinne Millionen.<sup>1</sup>

Einfach bis zum 29.06. Glücks-Los kaufen auf [aktion-mensch.de](http://aktion-mensch.de)  
Mit deinem Los unterstützt Du soziale Projekte in ganz Deutschland.



**AKTION**  
**MENSCH**

**Das WIR gewinnt**

<sup>1</sup> Zusätzliche Gewinne im Gesamtwert von 12 Mio. €.

# Guten Morgen

„Sunny side up“ lautet das fröhliche Frühstücksmotto, das mit fermentierter Zitrusfrische und herber Salbei-Würze auf knusprigem Baguette überzeugt

Simple Sache, die mit allerlei Aromen für einen besonderen Start in den Tag sorgt

## Spiegelei mit Salbeibutter und Salzzitrone

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- ½ Salzzitrone (aus dem Glas; im Feinkosthandel)
- 4 Stiele Salbei
- 100 g Baguette • 4 El Olivenöl
- 2 El Butter (20 g) • 2 Eier (Kl. M)
- Salz • Pfeffer

**1.** Salzzitrone abtropfen lassen, das Fruchtfleisch entfernen und die Schale in Streifen schneiden. Salbeiblätter von den Stielen abzupfen. Baguette waagerecht halbieren.

**2.** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Baguette mit den Schnittflächen nach unten bei mittlerer Hitze 2 Minuten goldbraun rösten. Brot aus der Pfanne nehmen, Pfanne mit einem Küchentuch auswischen.

**3.** Butter in der Pfanne erhitzen und die Zitronenstreifen darin bei milder Hitze 2 Minuten dünsten. Eier vorsichtig aufschlagen, in die Pfanne geben, Hitze erhöhen und zu Spiegeleien braten. Salbeiblätter zugeben und kurz mitbraten.

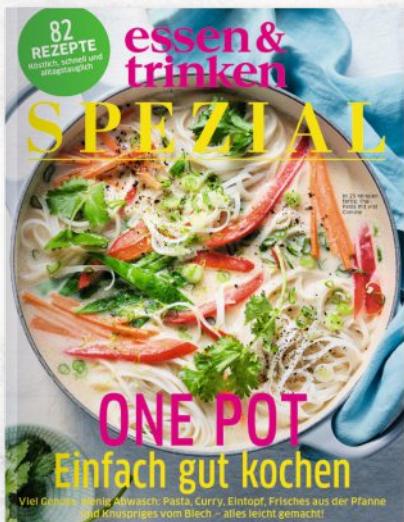
**4.** Spiegeleier mit Butter, Salbei und Zitronenstreifen auf den gerösteten Baguettehälften anrichten. Mit Salz und Pfeffer bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 11 g E, 33 g F, 28 g KH = 470 kcal (1966 kJ)

**Tipp** Restliche Salzzitronen im geschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahren. So sind sie mindestens 6 Monate haltbar.

# Lust auf noch mehr Genuss?

Entdecken Sie jetzt »essen & trinken« SPEZIAL – voller Inspiration, Aromen und Ideen.  
Nur solange der Vorrat reicht.



3/2025

One Pot

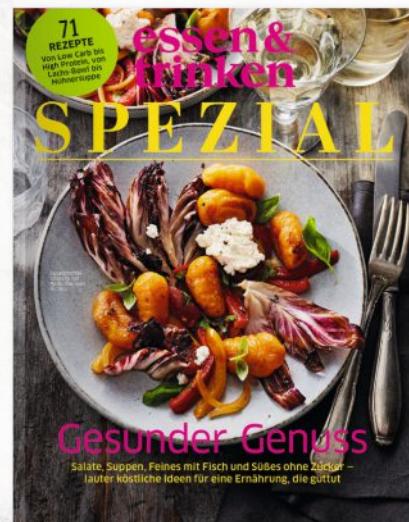
8,90 € – Art.-Nr. 102002



2/2025

Guten Morgen!

8,90 € – Art.-Nr. 102001



1/2025

Gesunder Genuss

8,90 € – Art.-Nr. 102000

Weitere  
Ausgaben  
im Shop

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



essen-und-trinken.de/sonderhefte

oder einfach den QR-Code rechts scannen



# MEHR ALS NUR SALAT

Fenchel und Radieschen kombinieren wir mit Jakobsmuscheln, Tomaten mit gebackenen Oliven und Lollo rosso mit Knuspernestern – acht feine Kreationen, die sich auch für Gäste eignen

## KRÄUTER-ERDBEER- SALAT MIT GRATINIERTEM KÄSE

Gebackener Ziegenkäse verbindet das frische Trio aus Salat-Mix, marinierten Erdbeeren und Erbsencreme. **Rezept Seite 26**

## BUNTER TOMATEN-SALAT MIT OLIVEN-FOCACCIA

Oliven in der Focaccia und knusprig ausgebacken – mit zwei würzigen Extras trumpft unser Tomatensalat groß auf. **Rezept Seite 30**





## RADIESCHEN-FENNEL-SALAT MIT JAKOBSMUSCHELN

Ein Salat, der Frische und Extravaganz vereint: mild mariniert Fenchel und Radieschen, umschmeichelt von Curryschaum, getoppt mit feinen Muscheln.

**Rezept Seite 32**



## ANTIPASTI-SALAT MIT BRESAOLA-RÖLLCHEN

Vom Sommer inspiriertes Quartett aus Zucchini, Aubergine, Kartoffeln und Rauke, das mediterranes Flair auf den Teller bringt. Gefüllte Röllchen aus italienischem Rinderschinken bereichern den Mix.

**Rezept Seite 32**



Foto Seite 22

## Kräuter-Erdbeer-Salat mit gratiniertem Käse

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### SALAT

- 300 g Erdbeeren
- Salz
- Zucker
- 600 g Erbsen in Schoten (ergibt 250 g ausgelöste Erbsen; ersatzweise TK-Erbsen)
- 50 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Weißweinessig
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 1–2 EL Zitronensaft

### • 150–200 g Wildkräutersalat

Mix (z. B. mit Blutampfer, Pimpinelle und Bronze-fenchel; ggf. beim Gemüse-händler vorbestellen; ersatzweise Pflücksalat-Mischung)

### GRATINIERTER KÄSE

- 2 Ziegenfrischkäse-Taler (à 60 g; z. B. Crottin de Chavignol)
- 1 EL brauner Zucker

**1.** Für den Salat Erdbeeren waschen, putzen, trocken tupfen und vierteln. Erdbeeren in einer Schüssel mit je 1 Prise Salz und Zucker mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

**2.** Erbsen aus den Schoten palen, in kochendem, leicht gesalzenem Wasser ca. 3 Minuten blanchieren. Erbsen abgießen, kurz abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen (TK-Erbsen nur 1 Minute blanchieren). 100 g Erbsen, Gemüsebrühe, 1 EL Weißweinessig und 2 EL Olivenöl in den Küchenmixer geben und sehr fein mixen. Erbsencreme mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

**3.** Wildkräutersalat verlesen, putzen, waschen und vorsichtig trocken schleudern. 1 EL Zitronensaft und restliches Olivenöl (2 EL) unter die Erdbeeren mischen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Erbsen (ca. 150 g) zugeben und unterheben.

**4.** Für den gratinierten Käse Ziegenfrischkäse-Taler waagerecht halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Schnittflächen gleichmäßig mit braunem Zucker bestreuen und im vorgeheizten Backofen auf höchster Grillstufe (oder bei 250 Oberhitze) auf der mittleren Schiene gratinieren, bis der Zucker goldbraun geschmolzen ist.

**5.** Käse auf Tellern verteilen und jeweils mit Erbsencreme umgießen. Salat locker unter die Erbsen-Erdbeer-Mischung heben, um den Käse verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passt knuspriges Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 55 Minuten

**PRO PORTION** 8 g E, 14 g F, 17 g KH = 250 kcal (1048 kJ)

*„Die dezente Süße der Erbsen plus Fruchtaroma der Erdbeeren: ein tolles Geschmackserlebnis!“*

»e&t«-Koch Maik Damerius

Foto rechts und Titel

## Sommergarten-Salat mit Hähnchen-Spießen und Croûtons

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### SALAT UND DRESSING

- 400 g grüne Bohnen
- Salz
- 600 g Dicke Bohnen in Hülsen (ergibt 200 g Bohnenkerne; ersatzweise TK)
- 150 g Sauerteig-Mischbrot
- 7 EL Olivenöl
- 6 Stiele Bohnenkraut
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Weißweinessig
- Pfeffer
- 2 Möhren (180 g)

- 1 Bund Mizuna-Salat (100 g; z. B. japanischer Senfkohl; ersatzweise Rucola)

### HÄHNCHEN-SPIESEN

- 1 Stück Salzzitrone (50 g; in Lake)
  - 1 TL Honig
  - 4 EL Olivenöl
  - Muskatnuss (frisch gerieben)
  - Salz • Pfeffer
  - 800 g Maishähnchenbrustfilet (küchenfertig; ohne Haut)
  - 2 EL Sonnenblumenöl
- Außerdem: 8 Holzspieße (20 cm Länge)

**1.** Für den Salat grüne Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten knapp garen. Bohnen in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Dicke Bohnen aus dem Schoten palen, in einem Topf in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Bohnenkerne abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den dünnen Hüllen drücken.

**2.** Brot in ca. 2 cm große Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Wenden knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

**3.** Für das Dressing Bohnenkraut- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Kräuter, Knoblauch, Gemüsebrühe, Essig, restliches Olivenöl (5 EL), Salz und Pfeffer in den Küchenmixer geben und fein mixen.

**4.** Für die Hähnchen-Spieße Salzzitrone abtropfen lassen, in grobe Stücke schneiden, Kerne und Inneres dabei entfernen. Zitronenstücke, Honig, Olivenöl, 1 Prise Muskat, etwas Salz und Pfeffer im Küchenmixer fein pürieren. Fleisch trocken tupfen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je 4 Stücke Hähnchenbrust auf die Holzspieße spießen.

**5.** Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchen-Spieße darin unter Wenden bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten goldbraun braten. Pfanne vom Herd nehmen, Hähnchen-Spieße gleichmäßig mit der Marinade bestreichen.

**6.** Für den Salat Möhren putzen, waschen, schälen und auf einem Küchenhobel oder mit dem Sparschäler längs feine Streifen hobeln. Mizuna putzen, waschen und trocken schleudern. Beide vorbereitete Bohnensorten, Brotwürfel und Möhrenstreifen in einer Schüssel mit der Hälfte vom Dressing mischen. Mizuna-Salat locker unterheben. Hähnchen-Spieße und Salat auf Tellern anrichten. Mit restlichem Dressing beträufeln, mit Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 57 g E, 34 g F, 31 g KH = 684 kcal (2863 kJ)



## SOMMERRGARTEN-SALAT MIT HÄHNCHEN-SPIESSEN

Das zarte Hähnchenfleisch bestreicht unser Koch mit einer Marinade, der Salzzitrone Aroma gibt. Würziger Kontrapunkt zum ausdrucksstarken Salat aus Bohnen, Möhre und Asia-Pflücksalat. **Rezept links**





## LOLLO ROSSO MIT FEIGEN UND ZIEGEN- KÄSE IM KATAIFI-TEIG

Zarter Blattsalat, der mit Feigen, Kichererbsen und Hummus eine orientalische Allianz eingeht. Als Upgrade gibt es in zartknuspriger Teighülle servierten Ziegenkäse. **Rezept Seite 34**

## SAFRAN-REISSALAT MIT LAMMRÜCKEN

Safran, getrocknete Aprikosen und Dill sind die raffinierte Kombi, die den Reissalat auf eine neue kulinarische Ebene hebt. Zarter Lammrücken und pikantes Zitronen-Dressing runden den Genuss ab.

**Rezept Seite 35**





Foto Seite 23

## Bunter Tomatensalat mit Oliven-Focaccia

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### OLIVEN-FOCACCIA

- ½ Würfel Hefe (21 g)
- Zucker
- 400 g Mehl
- Salz
- 6 El Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- 30 g Taggiasca-Oliven (in Öl; ohne Stein)

### GEBACKENE OLIVEN

- 15 g Pinienkerne
- 150 g große grüne Oliven (ohne Stein)
- 1 Ei (Kl. M.) • 40 g Mehl
- 60 g Paniermehl
- 300 ml Sonnenblumenöl

### TOMATENSALAT

- ½ TL Melange Noir (Pfeffermischung; siehe Zutateninfo)
  - 3 El Essig (z. B. Weiß oder Rotweinessig)
  - 1 TL Honig • Salz
  - 4 El Olivenöl
  - 1 kg gemischte bunte Tomaten (z. B. rote, grüne und gelbe Sorten)
  - 100 g Portulak (ersatzweise Rucola)
  - 4 Stiele Basilikum (z. B. Buschbasilikum)
- Außerdem: Auflaufform (30 x 24 cm), Küchenthermometer

1. Für die Focaccia Hefe, 1 Prise Zucker und 260 ml lauwarmes Wasser vermischen, bis Hefe und Zucker gelöst sind. Mehl in eine Rührschüssel geben. Hefemischung zugießen und alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe 10 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verketten. 2 TL Salz und 2 El Olivenöl zugeben und sorgfältig unterkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Auflaufform mit 2 El Olivenöl fetten. Den Teig mit bemehlten Händen kurz durchkneten und in der Form verteilen. Zugedeckt weitere ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und grob hacken. Rosmarin und Oliven auf dem Teig verteilen. Teig mit restlichem Olivenöl (2 El) beträufeln und mit den Fingern unregelmäßige Vertiefungen eindrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten goldbraun backen.
4. Für die gebackenen Oliven Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Oliven in einem Sieb abtropfen lassen und jeweils mit einigen Pinienkernen füllen. Ei in einer Schale verquirlen. Mehl und Paniermehl getrennt in je eine weitere Schale geben. Oliven einzeln erst im Mehl, dann im Ei und schließlich im Paniermehl wenden. Sonnenblumenöl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (mit Küchenthermometer überprüfen). Oliven darin portionsweise ca. 2 Minuten frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Für das Dressing des Tomatensalats Pfeffermischung im Mörser fein mahlen. Mit Essig, Honig, Salz und Olivenöl in einer Salatschüssel verquirlen. Tomaten putzen, waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Tomaten unter das Dressing mischen. Portulak putzen, waschen und trocken schleudern.

6. Focaccia aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Tomatensalat, Portulak und gebackene Oliven nach Belieben auf einer großen Salatplatte anrichten. Mit Basilikum und frisch

gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren. Oliven-Focaccia dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Gehzeiten 1:30 Stunden plus

Backzeit ca. 30 Minuten

**PRO PORTION** 18 g E, 45 g F, 95 g KH = 896 kcal (3755 kJ)

**Zutateninfo** Melange Noir ist eine Mischung aus drei verschiedenen Pfeffersorten. Schwarze Pfefferkörner, Kubebenpfeffer und langer Pfeffer (z. B. über [www.altesgewuerzamt.de](http://www.altesgewuerzamt.de)) geben dem Mix aromatische Tiefe.

Foto rechts

## Kräuter-Kresse-Salat mit Feta-Bällchen

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### FETA-BÄLLCHEN

- 2 El helle Sesamsaat
- 1 TL schwarze Sesamsaat
- 200 g Feta-Käse
- 60 g Doppelrahmfrischkäse
- 40 g Panko-Brösel
- 1 TL Kräuter der Provence
- Pfeffer

### KRÄUTER-KRESSE-SALAT

- 50 g Kapuzinerkresse

- 60 g Vogelmiere (siehe auch Tipp unten)
- 100 g Pflücksalate mit Blüten
- 6 Stiele Zitronenverbene
- 180 g Himbeeren
- 3 El Himbeeressig
- 1 TL Honig
- 4 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer

1. Für die Feta-Bällchen hellen und schwarzen Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Feta fein zerbröseln und in einer Schüssel mit Frischkäse, Panko, provenzalischen Kräutern und Pfeffer im Blitzhacker fein mixen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 20 Bällchen rollen. Feta-Bällchen in der Sesam-Mischung wenden und bis zum Servieren kühl stellen.

2. Für den Salat Kapuzinerkresse, Vogelmiere und Pflücksalat verlesen, putzen, waschen und vorsichtig trocken schleudern. Zitronenverbeneblätter von den Stielen abzupfen. Vorbereiteten Salat und Kräuter in einer Schüssel locker mischen.

3. Für das Dressing Himbeeren verlesen. 100 g Himbeeren, 6 El Wasser, Himbeeressig, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in der Küchenmaschine oder in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Dressing durch ein feines Sieb passieren.

4. Kräuter-Salat-Mischung, restliche Himbeeren (80 g) und Feta-Bällchen auf Tellern anrichten. Mit dem Dressing beträufeln. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 16 g E, 36 g F, 13 g KH = 455 kcal (1907 kJ)

**Tipp** Wer genau die von uns verwendete Mischung aus Wildkräutern und der speziellen Salatmischung servieren möchte, bestellt beides am besten beim Gemüsehändler rechtzeitig vor.

## KRÄUTER-KRESSE-SALAT MIT FETA-BÄLLCHEN

Im extrafrischen Sommer-Look präsentiert sich die leichte Mischung aus Pflücksalat, Kapuzinierkresse und Miere. Himbeeren und Käsebällchen setzen aromatisch und farblich Extra-Akzente. **Rezept links**





Foto Seite 24

## Radieschen-Fenchel-Salat mit Jakobsmuscheln

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### CURRYSCHAUM

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Butter (20 g)
- 1 El mildes Currysüppchen
- 100 ml trockener Weißwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 50 ml kalte Milch (3,5 % Fett)
- Salz • Pfeffer

### RADIESCHEN-FENCHEL-SALAT

- 2 Bund Radieschen (z. B. längliche und bunte Sorten; insgesamt 200 g)
- 1 Fenchelknolle mit zartem Grün (300 g)
- Salz
- Zucker

- 1 Schale Bronzefenchel (30 g; ggf. beim Gemüsehändler vorbestellen)

### JAKOBSMUSCHELN

- 8–12 frische Jakobsmuscheln (küchenfertig; à 30 g; ersatzweise TK; aufgetaut)
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 El Olivenöl
- Pfeffer • Salz
- 2 El Passionsfruchtessig (z. B. von Jungermann Gourmet; ersatzweise je 1 El Weißweinessig und Orangensaft)
- 1 TL Agavendicksaft
- 4 El Orangen- oder Olivenöl

**1.** Für den Curryschaum Schalotte und Knoblauch grob schneiden. 1 El Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten und Knoblauch darin bei milder Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Currysüppchen darüberstäuben und kurz mit andünsten. Weißwein angießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und bei milder Hitze ca. 10 Minuten kochen.

**2.** Für den Salat Radieschen putzen, dabei nach Belieben etwas zartes Grün dranlassen. Radieschen waschen, trocken tupfen und vierteln oder in Scheiben schneiden. Fenchel waschen, trocken tupfen, halbieren und den Strunk entfernen. Fenchelhälften auf einem Küchenhobel in dünne Scheiben hobeln. Fenchel und Radieschen in einer Schüssel mit etwas Salz und 1 Prise Zucker mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Bronzefenchel verlesen, waschen und abtropfen lassen.

**3.** Jakobsmuscheln trocken tupfen. Rosmarinnadeln vom Zweig abzupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Muscheln darin bei hoher Hitze je Seite 1 Minute anbraten. Pfanne vom Herd nehmen, Rosmarin über die Jakobsmuscheln streuen, zugedeckt ca. 2 Minuten ziehen lassen.

**4.** Für das Dressing Passionsfruchtessig, Agavendicksaft, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Radieschen und beide Fenchelsorten mit dem Dressing vermischen.

**5.** Curryfond mit dem Stabmixer pürieren, durch ein feines Sieb in einen kleinen Topf passieren, erhitzen. Kalte Milch und restliche Butter (1 El) zugeben und alles mit dem Stabmixer aufschäumen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6.** Muscheln mit Salz und Pfeffer würzen. Radieschen-Fenchel-Salat und Jakobsmuscheln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Curryschaum darüberträufeln und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus ggf. Aufzauzeit ca. 1 Stunde

**PRO PORTION** 12 g E, 25 g F, 8 g KH = 318 kcal (1334 kJ)

**Tipp** Statt Muscheln schmecken zum Salat auch pochierte Eier.



Foto Seite 25

## Antipasti-Salat mit Bresaola-Röllchen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### ANTIPASTI-GEMÜSE UND SALAT

- 1 Aubergine (300 g)
- Salz
- 200 g frische Perlzwiebeln
- 2 Stiele Thymian
- 8 El Olivenöl
- 2 El Aceto balsamico plus etwas zum Abschmecken
- Pfeffer
- Zucker
- 1 gelbe Zucchini (300 g)
- 2 hellgrüne Zucchini (à 180 g)
- 120 g Rucola

### SCHNITTLAUCHÖL

- 1 kleines Bund Schnittlauch
- 80 ml Sonnenblumenöl

### BRESAOLA-RÖLLCHEN

- 30 g Pinienkerne
- 80 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 4 Stiele Basilikum
- Pfeffer
- 12 Scheiben Bresaola (dünn geschnitten)

### KARTOFFELWÜRFEL

- 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 300 ml Sonnenblumenöl
- Salz
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver

Außerdem: Küchenthermometer

**1.** Für das Antipasti-Gemüse Aubergine putzen, waschen, trocken tupfen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auberginenscheiben in einer Schale mit etwas Salz mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

**2.** Perlzwiebeln putzen. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. 4 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. Perlzwiebeln und Thymian darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. 2 El Essig zugeben, einmal aufkochen und vom Herd nehmen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

**3.** Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und auf einem Küchenhobel längs in 2–3 mm dünne Scheiben hobeln. Auberginenscheiben trocken tupfen. 2 El Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Auberginenscheiben darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Auberginenscheiben in einer Auflaufform verteilen. Restliches Olivenöl (2 El) in die Pfanne geben und erhitzen. Zucchinistreifen darin portionsweise bei starker Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten braten. Zucchini mit in die Auflaufform geben. Zucchini und Auberginen mit Salz und Pfeffer würzen. Perlzwiebeln und Marinade darüber verteilen, mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

**4.** Für das Schnittlauch-Öl inzwischen den Schnittlauch grob schneiden. Sonnenblumenöl in kleinem Topf auf ca. 80 Grad erhitzen (mit Küchenthermometer kontrollieren). Heißes Öl und Schnittlauch im Blitzhacker fein pürieren. Öl durch ein feines Sieb in eine kleine Schale gießen und abkühlen lassen.

**5.** Für die Bresaola-Röllchen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Auf einen Teller geben und etwas abkühlen lassen. Getrocknete Tomaten im Sieb abtropfen lassen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Pinienkerne, getrocknete Tomaten und Basilikum in den Blitzhacker geben und grob mixen. Mit Pfeffer würzen. Bresaola-Scheiben auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Mit je 1 TL vom Tomaten-Mix bestreichen und fest aufrollen.



# Schnell, einfach und lecker!

Fix und fertig zubereitet.

Ideal für  
unterwegs



Offizieller Partner von:

SUPERMARKT  
DES JAHRES '25



Jetzt weitere Sorten probieren!

<https://worldmags.net>



**6.** Für die frittierten Kartoffelwürfel Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einer Fritteuse (oder einem Topf) auf 170 Grad erhitzen (mit Küchenthermometer kontrollieren). Kartoffelwürfel darin portionsweise in 3–4 Minuten goldbraun frittieren. Kartoffelwürfel auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit etwas Salz und Paprikapulver würzen.

**7.** Rucola putzen, dabei grobe Stiele entfernen. Blätter waschen und trocken schleudern. Mariniertes Antipasti-Gemüse mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Balsamico abschmecken. Gemüse, Rucola-Salat, Bresaola-Röllchen und jeweils einige Kartoffelwürfel auf Tellern anrichten. Mit dem Schnittlauchöl beträufeln. Salat mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren. Restliche Kartoffelwürfel dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden

**PRO PORTION** 13 g E, 47 g F, 23 g KH = 593 kcal (2491 kJ)



Foto Seite 28

## *Lollo rosso mit Feigen und Ziegenkäse in Kataifi-Teig*

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### HUMMUS

- 1 Dose Kichererbsen (275 g Abtropfgewicht)
  - 1 Knoblauchzehe
  - 2 El Zitronensaft plus etwas zum Abschmecken
  - 2 El Olivenöl
  - 3 El helles Tahin (Sesampaste)
  - 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel
  - Salz • Pfeffer
- ENGELSHAAR-ZIEGENKÄSE**
- 150 g Ziegenkäserolle
  - 100 g Kataifi-Teig (Engelshaar; Kühlregal; z. B. im orientalischen Lebensmittelmarkt)
  - 2 El Olivenöl

### SALAT UND DRESSING

- ½ Dose Kichererbsen (275 g Abtropfgewicht)
- 7 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zucker
- Raz el Hanout
- 2 Schalotten (70 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g frischer Ingwer
- 2 El Weißweinessig
- 1 El flüssiger Honig
- 8 frische Feigen (à 50 g)
- 1 großer Kopf Lollo rosso
- 4 Stiele Minze

**1.** Für den Hummus Kichererbsen in ein Sieb gießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Knoblauch grob schneiden. Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Tahin, Kreuzkümmel, etwas Salz und Pfeffer im Küchenmixer feincremig mixen. Hummus mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Kreuzkümmel abschmecken und zugedeckt beiseitestellen.

**2.** Für den Engelhaar-Ziegenkäse die Ziegenkäserolle in 4 gleich große Stücke schneiden. Kataifi-Teig auf der Arbeitsfläche vorsichtig ausbreiten und in 4 Portionen teilen. Je 1 Stück Ziegenkäse in 1 Teigportion einwickeln. Päckchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und dünn mit Olivenöl bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 10 Minuten goldbraun backen.

**3.** Für den Salat inzwischen Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut trocken tupfen. 3 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kichererbsen darin bei mittlerer bis hoher

Hitze 3–4 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Raz el Hanout nach Geschmack würzen. Kichererbsen in eine Schüssel geben und kurz warm stellen.

**4.** Für das Dressing Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Restliches Olivenöl (4 El) in der Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Mit Essig, 2 El Wasser, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.

**5.** Feigen waschen, trocken tupfen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Minzblätter von den Stielen abzupfen.

**6.** Hummus, Lollo rosso, Feigen und gebratene Kichererbsen auf Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln. Ziegenkäse aus dem Ofen nehmen. Je 1 Käsepäckchen zum Salat anrichten. Mit Minze und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 55 Minuten

**PRO PORTION** 18 g E, 44 g F, 55 g KH = 718 kcal (3008 kJ)

**Tipp 1** Statt in die feinen Teigfäden, können die Käsescheiben auch mit frischem Strudelteig (aus dem Kühlregal; z. B. von Tante Fanny) umhüllt und gebacken werden.

**Tipp 2** Auch aus weißen Bohnenkernen aus der Dose lässt sich ein köstliches feincremiges Püree zubereiten.



**MAIK DAMERIUS**

»e&t«-Koch

*„Kataifi-Teig, auch Engelhaar genannt, ist eine orientalische Spezialität, aus der meistens Desserts zubereitet werden. Die feinen Fäden, die im Ofen zartknusprig backen, erhält man z. B. im türkischen Lebensmittelladen.“*



Foto Seite 29

## Safran-Reissalat mit Lammrücken

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### SAFRAN-REISSALAT

- 150 g Langkornreis
- 1 Döschen gemahlener Safran (0,1 g)
- Salz • 6 Stiele Dill
- 80 g softgetrocknete Aprikosen
- 2 EL Olivenöl
- 2–3 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- 1 großer Freiland-Kopfsalat

### DRESSING

- 1 Stück Salzzitrone (50 g; in Lake)
- 60 g Joghurt (3,5% Fett)
- 4 EL Olivenöl

### • 1 EL Honig

- Salz • Pfeffer

### LAMMRÜCKEN

- 2 Stücke ausgelöster Lammrücken (à 250 g; küchenfertig)
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### TOPPING

- 2 Stiele Dill
- 40 g geröstete gesalzene Pistazienkerne
- 20 g Berberitzen
- Außerdem: evtl. Reiskocher, Küchenthermometer

2. Dillspitzen von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Aprikosen in Streifen schneiden. Dill, Aprikosen, Olivenöl und 2 EL Zitronensaft locker unter den Reis mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für das Dressing Salzzitrone abtropfen lassen, grob schneiden, dabei Kerne und Inneres entfernen. Salzzitronenstücke, Joghurt, Olivenöl, Honig, 40 ml Wasser, etwas Salz und Pfeffer in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Kopfsalat putzen, in Viertel teilen. Salat waschen und gut abtropfen lassen.

4. Für das Fleisch Lammrücken trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lammfleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten rundum scharf anbraten. Fleisch in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 10–15 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 58 Grad garen (mit Küchenthermometer überprüfen).

5. Für das Topping Dillspitzen von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Pistazien grob hacken. Dill, Pistazien und Berberitzen mischen. Lammrücken aus dem Ofen nehmen und an einem warmen Ort 2–3 Minuten ruhen lassen. Zum Servieren Fleisch in Medaillons schneiden. Reissalat mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Salatvierteln und Lamm-Medaillons auf Tellern anrichten. Salzzitronen-Dressing darüberträufeln. Dill und Pistazien-Berberitzen-Mischung darüberstreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Abkühlzeit ca. 40 Minuten

**PRO PORTION** 29 g E, 42 g F, 49 g KH = 714 kcal (2993 kJ)

**BÜRGER**

# MINI-GNOCCHI

**MAXI GESCHMACK**



<https://worldmags.net>

400g

500g

Lust auf  
leckere  
Rezepte?



Weitere Varianten  
im Kühregal  
erhältlich

# Zart, aber würzig

Kalbfleisch eignet sich perfekt für die frische Sommerküche. Wir rücken es dabei mit Kräutern, Kapern und kräftigen Aromen ins Rampenlicht

## Kalbsbäckchen mit Taboulé

Joghurt und ein aromatischer Bulgur-Salat verleihen den mit Rosinen, Zimt und Piment geschmorten Kalbsbäckchen eine unwiderstehliche Levante-Leichtigkeit. **Rezept Seite 40**



## Kalbskoteletts mit gegrillter Paprika und Kapern-Salsa

Da kann die Kräuterbutter nicht mithalten: Kräftig gegrillte Paprika-Varianten und eine säuerlich-pikante Salsa begleiten die rustikalen Koteletts. **Rezept Seite 40**





## Kalbsrouladen mit Zitronen-Risotto

Hilft bei Italien-Sehnsucht: Unsere mediterranen Rouladen mit Parma-Schinken, Oliven und getrockneten Tomaten kommen mit zitrusfrischem Risotto und Zitronenmelisse auf den Tisch. **Rezept Seite 42**

## Kalbsleber mit Erbsenpüree und gebackenen Zwiebeln

Ein Textur-Quartett aus cremigem Püree, knusprigen Zwiebeln, sämiger Senfsauce und knackfrischen Erbsen umspielt die kurz gebratene Leber. **Rezept Seite 42**



Teller: Jars Céramistes, Adresse Seite 147



Foto Seite 37

## Kalbskoteletts mit gebrillter Paprika und Kapern-Salsa

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### KALBSKOTELETT

- 4 Kalbskoteletts mit Knochen à 350–400 g (z.B. von Otto Gourmet)
- Salz
- Pfeffer
- 2 El neutrales Öl (z.B. Rapsöl oder Maiskeimöl zum Braten)
- 2 El Paprikaöl

### KAPERNSALSA

- 50 g Kapern
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Stiele krause Petersilie
- 1 rote Chilischote
- 1 Bio-Limette

### • 6 El Olivenöl

- Salz
- Pfeffer

### GEMÜSE

- 1 rote Paprikaschote
  - 120 g Pimientos de Padrón
  - 8 grüne türkische Paprikaschoten (türkischer Laden; ersatzweise milde grüne Pfefferschoten)
  - 4 El Olivenöl
  - Salz
  - Pfeffer
  - Zucker
- Außerdem: Grillpfanne, Küchenthermometer

1. Kalbskoteletts trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rundum mit Öl bestreichen. Eine Grillpfanne erhitzen und die Koteletts darin bei hoher Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten grillen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 160 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) ca. 30 Minuten garen. Dabei das Fleisch 2- bis 3-mal wenden.
2. Für die Salsa Kapern in einem Sieb abtropfen lassen und fein hacken. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Chili putzen, waschen, trocken tupfen, längs halbieren, Kerne entfernen. Chili in feine Streifen schneiden. Limette heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Limetten halbieren und den Saft auspressen. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und bis zum Servieren kalt stellen.
3. Für das Gemüse rote Paprika waschen, trocken tupfen, vierteln und entkernen. Stiel entfernen und die Paprika in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Pimientos und türkische Paprika waschen und trocken tupfen. Alle Zutaten in einer Schüssel mit Olivenöl mischen. Grillpfanne erhitzen und alle Paprikasorten bei mittlerer bis hoher Hitze rundum ca. 6 Minuten grillen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und warm halten.
4. Koteletts aus dem Ofen nehmen und zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen (die Kerntemperatur sollte bei ca. 56–58 Grad liegen, mit einem Küchenthermometer prüfen). Kalbskoteletts mit Paprika auf Tellern anrichten. Mit Kapernsalsa und Paprikaöl beträufeln, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden

**PRO PORTION** 49 g E, 53 g F, 7 g KH = 725 kcal (3039 kJ)



Foto Seite 36

## Kalbsbäckchen mit Taboulé

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### BÄCKCHEN

### • 4 Kalbsbäckchen (à 250 g)

- Salz • Pfeffer

### • 2 Zwiebeln

### • 2 Knoblauchzehen

- 2 El neutrales Öl (z.B. Rapsöl oder Maiskeimöl zum Braten)
- 1 El Butter (10 g)

### • 1 Zimtstange (6 cm Länge)

### • 2 Sternanis

### • 1 TI Piment

### • 2 Lorbeerblätter

### • 200 ml trockener Rotwein

### • 600 ml Kalbsfond

### • 100 ml Granatapfelsaft

### • 60 g Rosinen

### TABOULE

### • 300 ml Gemüsebrühe

### • 150 g Bulgur

### • 2 Tomaten (à 120 g)

### • ½ Bio-Salatgurke (150 g)

### • 2 Stangen Frühlingszwiebeln

### • 2 Stiele Minze

### • 3 Stiele glatte Petersilie

### • 2 Stiele Dill

### • 4 El Olivenöl

### • 1 TI Chiliflocken

### • 2 El Zitronensaft

### • 1 TI Honig

### • Salz

### JOGHURT UND TOPPING

### • 2 Stiele Minze

### • 3 Stiele glatte Petersilie

### • 3 Stiele Dill

### • 150 g Joghurt

### • Salz • Pfeffer

### • 1 El Chiliflocken

### Außerdem: Bräter

1. Für die geschmorten Kalbsbäckchen Fleisch trocken tupfen. Beidseitig kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

2. Öl in einem Bräter erhitzen, Kalbsbäckchen darin bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 3 Minuten rundum anbraten, herausnehmen, beiseitestellen. Butter im Bräter zerlassen, Zwiebeln, Knoblauch, Zimtstange, Sternanis, Piment und Lorbeerblätter zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Kalbsfond, Granatapfelsaft, Rosinen und Bäckchen zugeben, aufkochen und zugedeckt bei geringer bis mittlerer Hitze 1:30–2 Stunden auf dem Herd schmoren. Das Fleisch dabei ab und zu wenden.

3. Für das Taboulé Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, Bulgur in einer Schüssel mit der kochenden Brühe übergießen, ca. 20 Minuten mit einem Küchentuch bedeckt quellen lassen.

4. Tomaten waschen, trocken tupfen, Strunk entfernen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Gurke waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Minzblätter, Petersilienblätter und Dillspitzen von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mit Bulgur, Olivenöl, Chiliflocken, Zitronensaft, Honig und Salz mischen. Taboulé bis zum Servieren ziehen lassen.

5. Bäckchen nach der Schmorzeit aus der Sauce nehmen und zugedeckt im ausgeschalteten Ofen warm halten. Sauce aufkochen und offen ca. 15 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen.

6. Minz- und Petersilienblätter sowie Dillspitzen von den Stielen abzupfen, grob schneiden und mischen. Joghurt in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verrühren. Taboulé mit Kalbsbäckchen und Sauce anrichten. Mit Joghurt, Kräutern und Chiliflocken servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Schmorzeit ca. 2 Stunden

**PRO PORTION** 58 g E, 34 g F, 52 g KH = 790 kcal (3314 kJ)



## Kalbsrippchen mit Riffelkartoffeln und Chilisauce

Marinieren, vakuumgaren, grillen: Diese Kalbsrippchen brauchen etwas Vorlauf. Doch gleich beim ersten Biss ins zarte, aromatische Fleisch ist klar: Der Aufwand lohnt sich allemal! **Rezept Seite 43**



Foto Seite 38

## Kalbsrouladen mit Zitronen-Risotto

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### KALBSROULADEN

- 60 g Kalamata-Oliven (in Lake)
- 60 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 4 Schalotten
- 4 Scheiben Kalbsrouladen (à 90 g; z. B. aus der Schulter oder Oberschale)
- Salz • Pfeffer
- 8 dünne Scheiben Parmaschinken
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 EL Olivenöl
- 150 ml trockener Weißwein
- 800 ml Kalbsfond
- 100 ml passierte Tomaten

- 2 Lorbeerblätter • Zucker
- 300 g Kirschtomaten

### ZITRONEN-RISOTTO

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Butter (20 g)
- 200 g Risotto-Reis
- 100 ml trockener Weißwein
- 50 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
- Salz • Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 4 Stiele Zitronenmelisse (ersatzweise Minze)
- 1 EL Bio-Zitronenschale
- Außerdem: Plattiereisen (ersatzweise schwerer Stieltopf), 8 Rouladennadeln

**1.** Für die Rouladen Oliven und getrocknete Tomaten im Sieb abtropfen lassen. Oliven entsteinen, Oliven und Tomaten grob hacken. 2 Schalotten halbieren und in dünne Streifen schneiden. Rouladenfleisch trocken tupfen, zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Plattiereisen (oder einem schweren Stieltopf) dünn klopfen. Fleischscheiben halbieren, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Mit je 1 Scheibe Parmaschinken und mit Oliven, Tomaten und Schalottenstreifen belegen. Die Längsseiten leicht nach innen klappen und von der Schmalseite her zu kleinen Rouladen aufrollen. Mit Rouladennadeln fixieren.

**2.** Restliche Schalotten (2) und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Thymianblätter und Rosmarinnadeln von den Stielen bzw. Zweigen abzupfen.

**3.** 3 EL Öl in einem Bräter erhitzen, Rouladen darin bei mittlerer bis starker Hitze 4–5 Minuten rundum anbraten. Aus dem Bräter nehmen und beiseitestellen. Restliches Öl (1 EL) in den Bräter geben. Schalotten, Knoblauch und Kräuter darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Mit Wein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Rouladen wieder in den Bräter legen, mit Kalbsfond und passierten Tomaten auffüllen. Lorbeerblätter zugeben, aufkochen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Rouladen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 1:30 Stunden zugedeckt garen. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und nach 60 Minuten zugeben. Rouladen nach der Schmorzeit aus dem Sud nehmen und zugedeckt im ausgeschalteten Ofen warm stellen. Sauce aufkochen und offen ca. 10 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen.

**4.** Für den Zitronen-Risotto Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Brühe aufkochen und bei geringer Hitze warm halten. Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten und Knoblauch

bei mittlerer Hitze darin 2 Minuten dünsten. Reis zugeben und unter Rühren eine Minute mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Nach und nach mit der heißen Brühe aufgießen und den Risotto 18–20 Minuten garen. Käse fein reiben.

**5.** Am Ende der Garzeit fein geriebenen Käse unter den Risotto mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Risotto 2 Minuten ruhen lassen.

**6.** Zitronenmelissenblätter von den Stielen abzupfen. Je 2 Rouladen und etwas Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit etwas Sauce beträufeln. Mit Zitronenmelisse, Zitronenschale und Pfeffer bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Schmorzeit 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 35 g E, 27 g F, 49 g KH = 620 kcal (2600 kJ)



Foto Seite 39

## Kalbsleber mit Erbsenpüree und gebackenen Zwiebeln

\* EINFACH

Für 4 Portionen

### GEBACKENE ZWIEBELN

- 400 ml neutrales Öl zum Frittieren
- 2–3 Zwiebeln
- 50 g Mehl
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz

### SENFSAUCE

- 2 Schalotten
- 1 EL Butter (10 g)
- ½ TL Mehl
- 100 ml klarer Apfelsaft
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Schlagsahne
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL grober Senf
- 1 TL Waldhonig
- Salz
- Pfeffer

### ERBSENPÜREE

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stiele Thymian
- 450 g gepalte Erbsen (aus ca. 1,5 kg Erbsenschoten; ersatzweise TK-Erbsen)
- 1 EL Butter (10 g)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer • Muskatnuss

### LEBER UND ERBSEN

- 1 EL Butter (10 g)
- Salz • Pfeffer
- 600 g Kalbsleber
- 50 g Mehl
- 3 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl oder Maiskeimöl zum Braten)
- 1 Beet Erbsenkresse

**1.** Für die gebackenen Zwiebeln Öl in einen Topf auf ca. 170 Grad (mit Thermometer überprüfen) erhitzen. Zwiebeln in 2–3 mm breite Ringe schneiden. Mehl und Paprikapulver in einer Schüssel mischen. Zwiebelringe sorgfältig darin wälzen. Zwiebelringe in 2 Portionen im heißen Öl 2–3 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

**2.** Für die Senfsauce Schalotten fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Mehl bestäuben und rasch verrühren. Mit Apfelsaft, Gemüsebrühe und Sahne auffüllen und offen 6–8 Minuten sämig einkochen lassen. Beide Senfarten, Honig in die Sauce geben, mit dem Stabmixer fein mixen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce warm halten.

**3.** Für das Erbsenpüree Schalotten und Knoblauch würfeln. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Gepalte Erbsen in

einem Sieb waschen, abtropfen lassen. Butter in Topf zerlassen, Schalotten, Knoblauch und Thymian darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. 300 g Erbsen zugeben, mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten kochen lassen. In der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Püree zurück in den Topf geben und warm stellen.

**4.** Butter in einem kleinen Topf zerlassen, restliche Erbsen (150 g) darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen. Kalbsleber mit Küchenpapier trocken tupfen und in 12 ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Leberscheiben in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Leber darin auf jeder Seite bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten.

**5.** Erbsenkresse vom Beet schneiden. Erbsenpüree, Erbsen, je 3 Scheiben Leber auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Senfsauce, Zwiebelringen und Kresse servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden

**PRO PORTION** 34 g E, 41 g F, 38 g KH = 690 kcal (2900 kJ)

**Tipp** Wer frische Erbsen verwendet, nimmt am besten die dreifache Menge Erbsenschoten.



Foto Seite 41

## Kalbsrippchen mit Riffelkartoffeln und Chilisauce

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### KALBSRIPPCHEN

- 2 Ei edelsüßes Paprikapulver
- 1 Ei Fenchelsaat
- 2 Ei Koriandersaat
- 2 Kalbsrippchen (à 1 kg; beim Metzger vorbestellen; oder z.B. Frischeparadies)
- Salz • Pfeffer • Zucker
- 50 ml Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin

### CHILISAUCE

- 2 rote Pfefferschoten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 300 g rote Paprikaschoten
- 2 Ei Olivenöl
- 2 Ei Weißweinessig
- 1 Ei Agavendicksaft

- 50 ml Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer

### SELLERIESALAT

- 300 g Staudensellerie
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 2 Ei Weißweinessig
- 3 Ei Sonnenblumenöl
- Salz • Pfeffer
- 1 TI Agavendicksaft

### RIFFELKARTOFFELN

- 600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
  - Salz
  - 1 l neutrales Öl zum Frittieren
- Außerdem: Vakuumiergerät, 2 Vakuumierbeutel, Sous-vide-Becken, Mixer, Wellenmesser

**2.** Am nächsten Tag jeweils 1 kg Rippchen in einen großen Vakuumierbeutel legen, jeweils 25 ml Olivenöl und einen Rosmarinzweigen zufügen und vakuumieren. Rippchen im vorgeheizten Wasserbad bei 90 Grad ca. 4 Stunden garen.

**3.** Für die Chilisauce inzwischen Pfefferschoten in grobe Stücke schneiden. Knoblauch und Schalotte grob würfeln. Paprika putzen, vierteln, entkernen, Stiel entfernen. Paprika in grobe Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Vorbereitetes Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 3–4 Minuten dünsten. Im Küchenmixer mit Essig, Agavendicksaft, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer fein pürieren. Sauce bis zum Servieren kalt stellen.

**4.** Für den Selleriesalat Staudensellerie putzen, waschen, trocken tupfen, schälen und schräg in 1–2 mm dicke Scheiben schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Agavendicksaft mischen. Bis zum Servieren kalt stellen.

**5.** Für die Riffelkartoffeln Kartoffeln waschen, trocken tupfen und mit einem Wellenmesser in 5 mm breite Scheiben schneiden. Kartoffeln 1 Minute in kaltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Kartoffeln in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, in ein Sieb abgießen, auf Küchenpapier vollständig abtropfen lassen und trocken tupfen.

**6.** Rippchen aus dem Wasserbad und aus dem Vakuumierbeutel nehmen. Die dabei entstandene Flüssigkeit entfernen. Rippchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 220 Grad auf der mittleren Schiene 4–5 Minuten goldbraun grillen.

**7.** Sonnenblumenöl in einem breiten Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (mit Küchenthermometer überprüfen). Riffelkartoffeln darin in 2 Portionen ca. 2 Minuten knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

**8.** Rippchen aus dem Ofen nehmen und zwischen den Knochen in 6 Stücke teilen. Rippchen mit Riffelkartoffeln, Selleriesalat und Chilisauce anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Marinierzeit ca. 12 Stunden plus Garzeit ca. 4 Stunden

**PRO PORTION** 40 g E, 33 g F, 16 g KH = 542 kcal (2277 kJ)

**Tipp** Alternativ können die Rippchen auch vollständig im Backofen zubereitet werden. Dafür jeden Rippchenstrang mit etwas Rosmarin, aber ohne Olivenöl, in Alufolie oder Metzgerpapier einschlagen und auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Umluft 140 Grad) auf der mittleren Schiene 2:30–3 Stunden garen. Zum Schluss wie im Rezept beschrieben im Ofen grillen.

**1.** Für die Rippchen am Vortag Paprika, Fenchel und Koriander im Mörser fein mahlen. Rippchen rundum mit den gemahlenen Gewürzen sowie jeweils 1 TI Salz, Pfeffer und Zucker bestreuen und leicht einmassieren. Rippchen in eine passende Form geben (z.B. eine große Aufflaufform) und mit Frischhaltefolie zugedeckt ca. 12 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.



# Die schnelle Woche

Ob mit Pasta, Fisch oder würzigem Hackfleisch – ein besonderes Frische-Feeling zeichnet diesmal die Rezeptideen unseres Kochs Maik Damerius aus. Und toll unkompliziert sind sie obendrein

# Udon-Bowl mit Dicken Bohnen und Kokossauce

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 400 g **Dicke Bohnen** (gepalt; 120 g Bohnenkerne; ersetztweise TK)
- **Salz**
- 10 g **frischer Ingwer**
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Schalotten
- 2 EL **Sesamöl**
- 400 ml **Kokosmilch**
- **Pfeffer**
- 400 g **vorgegarte Udon-Nudeln** (japanische Weizen-nudeln)
- 6 Stiele **Thai-Basilikum**
- 2–3 EL **Limettensaft**
- 1 **Frühlingszwiebel**
- **Crispy Chiliöl** (Asia-Laden)

1. Dicke Bohnen aus den Schoten palen. Bohnenkerne in einem Topf in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten vorkochen.
2. Für die Sauce Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Schalotten fein würfeln. 1 EL Sesamöl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Kokosmilch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und offen 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.
3. Bohnenkerne abgießen, kurz in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. Kerne aus den Häutchen drücken. Restliches Sesamöl (1 EL) in einer Pfanne erhitzen, Bohnenkerne darin bei mittlerer Hitze unter Schwenken 2–3 Minuten dünsten. Bohnen mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Udon-Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser erhitzen. Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Kokos-sauce und Basilikum, bis auf einige Blätter zum Garnieren, mit dem Stabmixer fein mixen und mit Salz und Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Nudeln abgießen und mit der Kokossauce mischen.

5. Frühlingszwiebel putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Nudeln, Bohnen, Frühlingszwiebelstreifen und restliches Basilikum in vorgewärmten Bowls oder tiefen Tellern anrichten. Mit Crispy Chiliöl beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 20 g E, 55 g F, 81 g KH = 940 kcal (3908 kJ)





## Pikante Gurken-Kaltschale mit Wasabi und Sesam

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, KALORIENARM, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 700 g Bio-Salatgurken
  - 1 Stange Staudensellerie
  - 1 El Reisessig
  - 2 El geröstetes Sesamöl
  - Salz • Pfeffer
  - 1 Knoblauchzehe
  - 2 Scheiben Weizen- oder Toastbrot
  - 150 ml Gemüsebrühe (gekühlt)
  - 8 Stiele Koriandergrün
  - 1 Tl Wasabi-Paste
  - 1 El flüssiger Honig
  - 2 El Limettensaft • Zucker
  - 1 El schwarze Sesamsaat
- Außerdem: evtl. Kugel-ausstecher

**1.** Gurken waschen, trocken tupfen und mit einem Kugelausstecher ca. 20 Kugeln ausstechen (oder ca. 6 cm Gurke in 1 cm große Würfel schneiden). Staudensellerie putzen, waschen und in sehr feine Würfel schneiden. Gurkenkugeln, Selleriewürfel, Reisessig, Sesamöl, Salz und Pfeffer in einer Schale mischen und bis zum Servieren kalt stellen.

**2.** Restliche Gurke und Knoblauch grob würfeln. Rinde vom Brot entfernen und Brot in grobe Würfel schneiden. Brotwürfel und Brühe mischen. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Gurkenwürfel, Brühe inklusive Brot, die halbe Menge Korianderblätter, Wasabi, Honig und Limettensaft in den Küchenmixer geben und fein mixen. Kaltschale mit 1 Prise

Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.

**3.** Gurken-Kaltschale auf tiefe Teller verteilen. Gurken-Sellerie-Mix darauf anrichten. Mit Sesam und restlichem Koriandergrün bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus ggf. Kühlzeit  
**PRO PORTION** 6 g E, 15 g F, 26 g KH = 285 kcal (1195 kJ)

**30 Min.**  
**Dienstag**



## Sommer-Pasta mit Salsiccia Und Oregano

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 250 g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten (60 g)
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Salsicce (à 80 g)
- 2 El Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 150 ml Gemüsebrühe
- 200 g Bavette oder Linguine
- 3 Stiele Oregano
- 30 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- Pfeffer

30 Min.  
Mittwoch

1. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Knoblauch in feine Scheiben und Schalotten in feine Streifen schneiden. Rosmarinnadeln vom Zweig abzupfen. Salsiccia-Brät aus den Hüllen drücken und grob zerzupfen.

2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Salsiccia-Brät darin bei mittlerer bis starker Hitze 4 Minuten anbraten. Rosmarin, Knoblauch, Schalotten und Tomaten zugeben und 2 Minuten mitbraten. Mit Weißwein ablöschen, Flüssigkeit vollständig einkochen lassen. Brühe zugießen, mit Pfeffer und etwas Salz würzen und offen bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen.

3. Inzwischen Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Oreganoblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Käse fein reiben.

4. Pasta in ein Sieb abgießen, dabei 50–100 ml Nudelkochwasser auffangen. Pasta, aufgefangenes Nudelkochwasser und die Hälfte vom Oregano unter den Salsiccia-Sugo rühren. Käse darüberstreuen und alles durchschwenken, bis der Käse cremig schmilzt. Pasta auf vorgewärmten Tellern verteilen, mit restlichem Oregano und Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 28 g E, 36 g F, 76 g KH = 776 kcal (3250 kJ)

# Knusper-Halloumi zu Avocado-Mango-Carpaccio

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 200 g Halloumi-Käse
- 1 El Hoisin-Sauce
- 1 El Sojasauce
- Pfeffer
- 1 Ei (Kl. M)
- 40 g Panko-Brösel
- 2 El Limettensaft
- 1 Tl Honig
- 2 El Sweet Chilisauce
- 2 El Olivenöl
- Salz
- 1 Avocado (250 g)
- 1 reife kleine Mango (200 g)
- ½ Beet Gartenkresse

1. Für den Knusper-Halloumi Käse abtropfen lassen, mit Küchenpapier zusätzlich trocken tupfen und waagrecht halbieren. Hoisin-, Sojasauce und etwas Pfeffer mischen. Halloumi darin wenden. Ei auf einem Teller verquirlen. Panko-Brösel auf einen weiteren Teller geben. Halloumi zunächst im Ei rundum wenden, etwas abtropfen lassen. Dann im Panko wenden, bis der Käse vollständig umhüllt ist. Die Brösel andrücken. Halloumi auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20–25 Minuten goldbraun backen.
2. Für das Carpaccio Limettensaft, Honig, Chilisauce, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Avocado halbieren, den

Kern entfernen. Schale vom Fruchtfleisch lösen. Avocado in feine Scheiben schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch in feinen Scheiben vom Stein schneiden. Avocado und Mango auf Tellern verteilen, das Dressing darüberträufeln.

3. Kresse vom Beet schneiden. Halloumi aus dem Ofen nehmen, in Stücke teilen und auf dem Carpaccio anrichten. Mit Kresse bestreuen und servieren. Dazu passt Fladenbrot.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 29 g E, 53 g F, 43 g KH = 795 kcal (3332 kJ)

**Tipp** Der Halloumi lässt sich auch prima bei 200 Grad ca. 15 Minuten im Airfryer rösten, zwischendurch einmal vorsichtig wenden.

**35 Min.**  
**Donnerstag**





## Kräuter-Doraden mit Röstpaprika

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 10 Stiele Kerbel • 4 Stiele glatte Petersilie
- Schale und Saft von  $\frac{1}{2}$  Bio-Zitrone
- 8 El Olivenöl • Salz • Pfeffer
- 2 Doraden (à 400–500 g; küchenfertig)
- 2 Schalotten (70 g) • 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Spitzpaprika (à 150 g)
- Zucker • 1 El mittelscharfer Senf
- 1 El Honig

**1.** Blätter von 6 Kerbel- und den Petersilienstielen abzupfen und fein schneiden. Mit Zitronenschale, 4 El Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Doraden trocken tupfen, innen und außen mit dem Kräuteröl einreiben. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

**2.** Für das Gemüse Schalotten vierteln. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen, trocken tupfen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Gemüse, 2 El Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und Zucker mischen und mit auf dem Backblech verteilen. Fisch und Gemüse im vorgeheizten Backofen 200 Grad (180 Grad Umluft) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten garen.

**3.** Für das Dressing Senf, Honig, Zitronensaft, restliches Olivenöl (2 El), Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Doraden und Gemüse aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen. Restliche Kerbelblätter von den Stielen (4 Stiele) abzupfen und grob hacken. Dressing über das Paprikagemüse träufeln. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Kerbelblättern bestreuen und servieren. Dazu passt knuspriges Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 43 g E, 43 g F, 12 g KH =  
631 kcal (2647 kJ)

**Tipp** Doraden und die Paprika können auch auf dem Grill zubereitet werden. Die Fische dann bei mittlerer Hitze direkt 8–10 Minuten (je nach Dicke) pro Seite grillen. Gemüse auf einer Plancha oder in einer Grillschale zubereiten.



## Kartoffel-Möhren-Rösti mit Tomaten-Dip

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

### RÖSTI

- 400 g Kartoffeln
- 120 g Möhren • 1 Zwiebel (50 g)
- 1 Ei (Kl. M) • 30 g Mehl
- 3 El zarte Haferflocken
- Salz • Pfeffer
- Muskatnuss (frisch gerieben)
- 2 El Butterschmalz

### TOMATEN-DIP UND SALAT

- 1 Knoblauchzehe
- 8 Stiele Basilikum
- 80 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 120 g griechischer Joghurt (10% Fett) • 1 Tl Honig
- 1 Prise Chiliflocken
- Salz • Pfeffer
- 80 g Rucola • 1 El Weißweinessig

**1.** Für die Rösti Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und trocken tupfen. Kartoffeln und Möhren z.B. mit einer Küchenmaschine grob reiben bzw. raspeln und mit den Händen gut ausdrücken. Zwiebel sehr fein würfeln. Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Ei, Mehl und Haferflocken in einer Schüssel mischen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**2.** Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffelmasse in 4 gleich großen Portionen in die Pfanne geben, zu Puffern verstreichen und bei schwacher bis mittlerer Hitze je Seite 6–8 Minuten goldbraun braten.

**3.** Für den Dip Knoblauch grob schneiden. Blätter von 6 Stielen Basilikum abzupfen. Getrocknete Tomaten im Sieb abtropfen

lassen, dabei 2 El Öl auffangen. Knoblauch, Basilikumblätter, Joghurt, Honig und Chiliflocken im Blitzhacker fein mixen. Dip mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

**4.** Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing aufgefangenes Tomatenöl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Rucola und Dressing mischen. Restliche Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Kartoffel-Möhren-Rösti, Basilikum und Rucola auf Tellern anrichten. Den Tomaten-Dip dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten  
**PRO PORTION** 15 g E, 27 g F, 59 g KH = 574 kcal (2408 kJ)

**35 Min.**  
**Samstag**

# Köfte mit Vadouvan-Blumenkohl und Granatapfel-Vinaigrette

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

## KÖFTE

- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Stiele krause Petersilie
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- Salz • Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- je ½ TL gemahlener Kreuzkümmel und gemahlener Zimt
- 1 Ei (KL. M.) • 30 g Semmelbrösel
- 2 EL Olivenöl

## GEMÜSE, JOGHURT UND VINAIGRETTE

- 1 Blumenkohl (1,2 kg)
- 8 EL Olivenöl
- 1 EL Vadouvan-Gewürzmischung
- Zucker • Salz • Pfeffer
- 200 g Joghurt • ¼ Granatapfel
- 1 EL Granatapfelsirup (ersatzweise Agavendicksaft)
- 2 EL Weißweinessig

1. Für die Köfte Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. 2 EL Petersilie zugedeckt beiseitestellen. Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Zimt, restliche Petersilie, Ei und Semmelbrösel gut verkneten. Hackmasse zu 12 ovalen Röllchen (Köfte) formen.

2. Für das Gemüse Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. 4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden 8–10 Minuten mit noch leichtem Biss braten. Mit Vadouvan-Gewürz, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

3. Für die Köfte inzwischen 2 EL Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Köfte darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 6–8 Minuten knusprig braten.

4. Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren. Kerne aus dem Granatapfel auslösen. Mit Granatapfelsirup, Essig, restlichem Olivenöl (4 EL), Salz und Pfeffer verrühren.

5. Zum Anrichten jeweils etwas Joghurt auf den Tellern verstreichen. Köfte und Blumenkohl darauf anrichten. Mit Granatapfel-Vinaigrette beträufeln. Mit restlicher Petersilie (2 EL) bestreuen und servieren. Dazu passt Fladenbrot.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 32 g E, 49 g F, 18 g KH = 672 kcal (2820 kJ)

**45 Min.**  
**Sonntag**



Ohne moderne Technologie – und damit voll im Trend: das ikonische Weingut Viña Tondonia in Haro

# ZURÜCK IN DIE ZUKUNFT

Nichts ist so konstant wie die Veränderung, auch in Weinregionen von Weltrang. In der nordspanischen Rioja kämpft eine neue Generation von Winzerinnen und Winzern an der Seite ihrer Lehrmeister für die Neuentdeckung des Handwerks – und gegen überholte Klischees

TEXT BENEDIKT ERNST FOTOS GUNNAR KNECHTEL

A woman with dark hair tied back, wearing a light-colored headband with a dark pattern and a dark zip-up jacket, is smiling and looking towards the camera. She is standing in a vineyard, surrounded by large green grape leaves. In the foreground, a bunch of dark grapes hangs from a vine. The background shows more rows of grapevines and some hills under a clear sky.

Furchtlos und gut  
gelaunt durch  
herausfordernde  
Zeiten: Sandra Bravo  
vom Weingut  
Sierra de Toloño  
ist gekommen, um  
zu bleiben

## Sierra de Toloño

Edelstahl, Holzfass oder Ton-Amphore? Sandra Bravo entscheidet nach Erfahrung und Gefühl, was für jeden ihrer Weine das Beste ist. Eine bemerkenswerte Kollektion von Weiß- und Rotweinen gibt ihr dabei mehr als recht

**G**räser, die so hoch gewachsen sind, dass sie an den Händen kitzeln. Eine summende Sinfonie, erzeugt vom Flügelschlag unzähliger Wildbienen. Duftende Wiesenkräuter zwischen uralten Rebzeilen. Im Weinberg von Sandra Bravo nahe Villabuena de Álava zeigt sich der biodynamische Weinbau von seiner idyllischen Seite. „Die erste Sonne am Morgen fällt genau hierhin. Hier herrscht eine besondere Energie. Die Menschen im Dorf wissen das schon seit Generationen“, sagt die junge Winzerin und betrachtet ihre Trauben. So ruhig, wie sie zwischen ihren Rebstöcken wirkt, so geschäftig jagte sie noch 10 Minuten zuvor mit dem Handy am Ohr über den Hof: Es ist Lesezeit in der Rioja Alavesa, dem baskischen Teil der weltberühmten Weinregion, und die chronisch raren Lesehelfer müssen rekrutiert und koordiniert werden. Nichts, was ihr sonniges Gemüt betrüben könnte. Als sie ihr Weingut Sierra de Toloño vor 13 Jahren als Quereinsteigerin gründete, hatte sie deutlich dickere Bretter zu bohren. Und die größten Herausforderungen der Gegenwart gehen ohnehin weit über den eigenen Betrieb hinaus.

### Eine Region im Umbruch

Rioja ist von der aktuellen Krise des Weinmarkts besonders getroffen. Angebot und globale Nachfrage sind in den vergangenen Jahren auseinandergedriftet: Schwere Rotweine verhalfen der Region zu großem Ansehen in der Welt, doch heute geht der Trend eher zum Weißwein – bei denen, die überhaupt noch Alkohol trinken. Zur Überproduktion kommen die Auswirkungen des Klimawandels, die dem Weinbau in



## WEG VON DER SCHWERE, HIN ZU ELEGANZ UND LEICHTIGKEIT

den Jahren 2022 und 2023 mit extremer Trockenheit stark zusetzen.

Sandra Bravo ist eine der Winzerinnen, die schon früh ein gutes Gespür für die kommenden Entwicklungen bewiesen haben. Mit biodynamischen Anbaumethoden stärkte sie früh die Gesundheit ihres Ökosystems und machte die Böden resilenter gegen Erosion. Sie setzte von Anfang an auf den Ankauf alter Reben, die weniger Ertrag bringen, jedoch tief wurzeln. Oder auf höher gelegene

Weinberge, in denen die Trauben unter kühleren Bedingungen lange reifen können, ohne zu viel Zucker zu entwickeln. „Damals haben diese Lagen niemanden interessiert, heute wollen alle dahin“, blickt sie nicht ohne Stolz zurück und schenkt ihren Basis-Weißwein „Sierra de Toloño blanco“ aus ihren hoch gelegenen Weinbergen ein. In der Nase zeigt er feine Noten von Limetenschale, reifer Birne und Heu, am Gaumen gibt er sich knackfrisch und leicht salzig – bei schlanken 11,5 Volumenprozent. „In der Gegend wurde viel zu lange nur über den Alkoholgehalt geredet, die Farbstärke, die Zeit im Fass – aber selten über den Geschmack. Und Geschmack funktioniert nun mal nicht mathematisch“, erklärt sie mit ruhiger Stimme, bevor ihr Telefon aufs Neue klingelt – ihr Vorarbeiter kündigt an, dass die nächste Fuhrte Trauben gleich angeliefert werden soll. Davor schenkt sie noch eben ihre Top-Rotweine ein, die nun wirklich nichts



### Olivier Rivière

1 Ob in der Rioja oder in Bordeaux: Olivier Rivière bleibt seiner Linie treu 2 Lieber gebraucht als neu: Alte Fässer bewahren den puristischen Charakter der Weine 3 Die Weine von Olivier Rivière genießen Kultstatus

mit mathematischer Verkopftheit zu tun haben: Vor allem der „Tereseño“ sticht heraus, ein sortenreiner Garnacha von achtzigjährigen Reben, vergoren und gereift in Ton-Amphoren. Kein Leichtgewicht, aber mit einer umarmenden roten Frucht, kräuterigen Anklängen und viel Tiefgang. Ein Stil, der sich auf alte Traditionen bezieht und damit perfekt in die Moderne passt.

#### Landstraße mit Ausblick

Wer zum ersten Mal durch die Rioja fährt, bekommt schnell ein Gefühl für die Einzigartigkeit der Natur innerhalb der Region. Im Norden erhebt sich die mächtige Sierra Cantabria und bietet dem Weingebiet einen gewissen Schutz vor dem rauen atlantischen Klima der nordspanischen Küste. Auf sanften, zum Teil terrassierten Hügeln wachsen Weine von Weltruhm. Dazwischen schlängelt sich der Ebro durchs Land, sattgrün gesäumt von Bäumen und

Wildwuchs. Touristische Highlights abseits der Weinrouten sind spärlich gesät, dafür duftet es entlang der Landstraßen zwischen den kleinen Dörfern nach wildem Rosmarin.

Ein rauer Charme, der Einheimische wie Sandra Bravo nach ihren Wanderjahren wieder zurückbringt – und Neuankömmlinge wie Olivier Rivière in den Bann zieht und nicht mehr loslässt. „Ich wollte eigentlich in Südfrankreich Wein machen, aber ich habe nicht die Weinberge gefunden, die ich mir gewünscht hätte. 2006 bin ich in die Rioja gekommen, um mit Telmo Rodriguez zu arbeiten. Und, nun ja, jetzt bin ich hier“, lacht der sympathische Franzose. Wir befinden uns in einem recht schmucklosen Weinkeller in der Subregion Rioja Baja – gut 100 Kilometer südöstlich der weltberühmten Bodegas der Rioja Alta und Rioja Alavesa. Die Gegend, die heute offiziell unter dem Namen Rioja Oriental firmiert, stand lange im Schatten der

renommierten Subregionen im Norden. Doch Rivière hat sich für sein Boutique-Weingut bewusst hier eingemietet: „Die großen Bodegas sind vor allem auf Tempranillo aus dem Norden fokussiert, dabei wachsen hier einige der besten Garnachas der Welt“, beteuert Rivière. Auch er ist einer, der lieber gegen den Strom schwimmt. Der internationale Aufstieg der Rioja war stark verbunden mit dem Trend zu moderner Keller-technologie, die einen gewissen Weinstil begünstigte – viel Extrakt, hohe Alkoholgrade und weiche Tannine, häufig ergänzt von wuchtigen Holznoten aus der Reifung im Barrique. Doch bei seiner Ausbildung in Bordeaux und Stationen im Burgund lernte Olivier, sich auf die Weinberge zu konzentrieren und die Eingriffe im Keller auf ein Minimum zu reduzieren. Ein äußerst puristischer Ansatz, mit dem er schnell eine treue Fangemeinde aufbauen konnte.





„Was heute als neu und  
angesagt gilt, sind in  
Wahrheit die alten Dinge:  
ökologischer Anbau,  
Nachhaltigkeit, alte Fässer.“

Maria José López de Heredia, Viña Tondonia

Die letzten Sonnenstrahlen  
des Tages tauchen den Ort  
San Vicente de la Sonsierra  
und die gesamte Rioja in ein  
faszinierendes Licht



Selbst die Lesekörbe aus Holz haben Einfluss auf den unverwechselbaren Tondonia-Stil – also werden sie selbst hergestellt



1

## Viña Tondonia

- 1 Eine geschichtsträchtige Flasche: Maria José López de Heredia mit einer weißen Reserva aus dem Jahr 1964
- 2 Eine der letzten ihrer Art: Viña Tondonia unterhält eine eigene Käferei
- 3 Moderne trifft auf Tradition: Der Empfangsbereich des Weinguts wurde von Zaha Hadid entworfen



2



3

„Die junge Generation baut wieder ein größeres Verständnis ihrer Weinberge auf, das ist eine gute Entwicklung“, murmelt Rivière und hält sich zum Gähnen die Hand vor den Mund. Die Lese hat bereits Spuren hinterlassen. Nicht nur ist er Einzelkämpfer, er unterhält auch einen zweiten Produktionsstandorte in der Rioja Alta, der rund 100 Kilometer entfernt liegt. „Und seit 2022 habe ich noch dieses Projekt in Bordeaux...“, erwähnt er nebenbei und schüttelt den Kopf, als könne er selbst nicht fassen, was er sich da eingebrockt hat. „Sagen wir es so: Ich sitze viel im Auto.“ Der Lohn für den immensen Aufwand ist ein Sortiment erster Klasse, das vom verspielt-fruchtigen Basisrotwein „Rayos Uva“ bis zum avantgardistischen Weißen „Mirando al Sur“ reicht, für den Rivière reinsortigen Viura über Jahre in alten Sherryfässern zu einer komplexen Spezialität heranreifen lässt. Am besten kommt sein Stil

## IM BESTEN SINNE ALTMODISCH UND IN DER GANZEN WELT GEFEIERT

jedoch im „Ganko“ auf den Punkt – ein tiefgründiger, dunkelbeeriger Wein aus Garnacha und Mazuelo, der leichtfüßig und lang über die Zunge tänzelt. „Ganko“ klingt nach einem baskischen Wort, aber es ist nur ein Spitzname, den mir meine Freundin gegeben hat. Es bedeutet „stur“ auf Japanisch. „Ja, das passt.“

### Moderne wird überbewertet

Doch bei aller Besessenheit ist Rivière längst nicht der größte Sturkopf in der

Rioja. Dieser Titel geht an die komplette Familie López de Heredia, die seit 1877 das Weingut Viña Tondonia führt. Mitten in Haro, dem Herzen der Rioja Alta, steht das kathedralenartige Gebäude, in dem Dinge passieren, für die andere Winzer als verrückt erklärt würden. Maria José López de Heredia und ihre Geschwister Mercedes und Julio, werden hingegen weltweit dafür verehrt, dass sie noch heute arbeiten wie ihr Urgroßvater, der das Weingut gegründet hat.

„Wir wurden kritisiert, als wir damals nicht in Technologie investiert haben“, erklärt Maria José mit heiserer Stimme, während sie mit schnellem Schritt durch die historischen Katakomben führt – inklusive dem ikonischen 200 Meter langen Kellergang, in dem über 12 000 Fässer liegen. „Das würde hier doch gar nicht funktionieren! Sieh dir das an!“, sagt sie und zeigt auf eine Schicht aus Schimmel und Spinnweben, die wie ein Teppich weich und dick auf



1

2



3

### Alvaro Loza

1 Tempranillo ist heute die Leitrebsorte der Rioja, auch bei Alvaro Loza 2 Während Weintouristen nach Haro strömen, geht es im benachbarten Briñas ruhig zu 3 Alvaro Loza bei der Fassprobe seines „Contacto“

## KONSEQUENTES HANDWERK STATT KURZLEBIGER TRENDS

der Wand liegt. „Neue Weingüter sind blitzsauber, aber wir brauchen diesen Schimmel. Er reguliert die Luftfeuchtigkeit hier unten auf natürliche Weise, er schafft perfekte Bedingungen.“ Nicht weniger als das ist vonnöten, wenn Weinen so viel Zeit gegönnt wird wie hier: Die weiße Reserva kommt erst nach zehn Jahren auf den Markt, die rote nach zwölf. Doch nicht nur bei der Reifezeit bleibt die Familie konsequent: Noch heute unterhält Viña Tondonia eine eigene Käferei, in der sowohl die Fässer produziert werden als auch die Körbe für die Weinlese. „Gekauft Fässer fügen den Weinen ihren eigenen Charakter hinzu, wir wollen aber Fässer, die dem Wein gar nichts hinzufügen und nur als Reifebehälter dienen. Also machen wir sie selbst“, erklärt Maria José wild gestikulierend, mit einem anste-

ckenden Lächeln auf den Lippen. „Und die Lesekörbe sind auch wichtig, darin stecken doch genau die Kulturen aus den Trauben, die wir brauchen!“ Viña Tondonia ist der Albtraum eines jeden Finanzberaters und wird genau dafür in der ganzen Weinwelt als Ikone gefeiert – besonders in der jungen Winzerszene der Rioja und darüber hinaus. Für sie ist das Traditionsweingut der lebende Beweis, dass konsequentes Handwerk alle Trends und Widerstände überleben kann. Darauf angesprochen, zuckt Maria José

López de Heredia mit den Schultern und deutet auf ihre ergraute Haare: „Ach, weißt du, ich bin eine alte Frau, aber mit einem jungen Geist.“ Sie freue sich über die Anerkennung, führe aber eigentlich nur die Arbeit ihres Urgroßvaters weiter. Kein Wunder, dass die Weine von Viña Tondonia heute als Synonym für den klassischen Rioja-Stil gelten, der im Gegensatz zum sogenannten modernen Stil nicht für Wucht und Holzwürze steht, sondern für Eleganz, Reifefähigkeit und Trinkfreude – Attribute, die die jungen Talente heute in einer Art Postmoderne wieder anstreben. Um zu beweisen, dass die Lorbeeren den vorherigen Generationen gebühren, verschwindet Maria José kurz im Keller, um mit einer leicht verkrusteten Halbflasche Viña Tondonia blanco zurückzukehren. Golden fließt der Wein aus der Flasche, und sofort steigen Waldhonig, Rauch und Trüffel in die Nase, wobei sich die Aromatik stetig verändert. Am Gaumen entfaltet sich die ganze morbide Komplexität des Weines, getragen von



Alles im Fluss: Der Ebro grenzt nicht nur die Regionen innerhalb der Rioja voneinander ab, er beeinflusst auch das Mikroklima

## Roots

1 Oleg Buyalo Basin arbeitete als Sommelier in London, bevor er mit einem Freund die Weinbar „Roots“ in der Rioja eröffnete 2 Minimalismus in seiner delikatesten Form: Mehr als gutes Olivenöl und cremiges Eigelb braucht es nicht, um die frischen Steinpilze zum Strahlen zu bringen



1

einer noch immer lebendigen Säure. Eine Offenbarung. Der Jahrgang: 1964.

## Tempranillo im Blut

31 Jahre nach der Entstehung dieses Weines erblickte Alvaro Loza im selben Ort das Licht der Welt – der nächste Winzer auf unserer Reise durch die Rioja. Während Viña Tondonia 180 Hektar Land in und um Haro besitzt, bewirtschaftet Alvaro einen einzigen. „Meine Familie hat Wein für den Eigenverbrauch gemacht, wie so viele hier. Ansonsten hat sich nur mein Großvater dafür interessiert“, erinnert sich Alvaro. Es war Opa, dessen Augen bei einer guten Flasche zu leuchten begannen, der seinen Enkel ansteckte und der heute

mitfeiert, wenn dieser um die Welt reist, um die Weine vom heimischen Boden zu verkaufen.

Wer mit Alvaro Loza durch Briñas spaziert, muss Zeit mitbringen. An jeder Ecke des Nachbardorfes von Haro steht jemand, mit der ein kurzer Schnack über die Ernte, die Familie oder das generelle Wohlbefinden geführt werden muss. Der Winzer ist noch jung, aber kennt jede Seele und jeden Stein seiner Heimat. „Darauf kommt es doch an. Wein bringt Menschen zusammen“, sagt er, und meint es nicht nur im romantischen Sinne. Ohne die Gemeinschaft im Dorf und der Familie würde sein Kleinbetrieb nicht existieren. „Ich wohne bei meinen Eltern, ich mache meine Weine im Keller eines Freundes, und wenn ich einen

Traktor brauche, muss ich ihn mir leihen“, erzählt Loza freimütig. Er arbeitete lange auf seinen Traum hin, absolvierte Stationen in Frankreich, Kalifornien und Tasmanien. 2019 füllte er seinen ersten Jahrgang, jetzt ist das Momentum endlich auf seiner Seite. Seine handwerklichen Terroir-Weine erzielen hohe Bewertungen und finden immer mehr Abnehmer, sodass sein Betrieb langsam wachsen kann.

Loza schließt die Tür eines der kleinen Sandsteinhäuser auf, die das Bild der Weindörfer in der Rioja prägen. Er lädt zum Mittagessen ein, seine Mutter hat gekocht. Zum rustikalen Eintopf mit Bohnen, Wurst und groben Stücken Schweinefleisch serviert er zunächst den „Contacto“, einen auf den Schalen vergorenen Weißwein aus Viura-Trauben. Die besondere Machart bringt nicht nur feinen Gerbstoff, sondern auch eine ätherische Würze in den Wein, die perfekt mit der mundwässernden Saftigkeit



2



Haro ist das historische Zentrum des Weinbaus in Rioja und beheimatet gleich mehrere der angesehensten Weingüter Spaniens

harmoniert. Seine Tempranillos sind stärker vom Terroir geprägt und strotzen vor Kraft, dunkler Frucht und Würze, ohne überladen zu wirken. Weine, die Opa stolz machen.

### Die erste Weinbar der Rioja

Wenn nicht gerade Alvaro Lozas Mutter kocht, ist es in der Rioja nicht besonders schwer, gut zu essen – die Küche ist nordspanisch-rustikal, das obligatorische gebrillte Lamm wird ebenso gerne serviert wie Bacalhau oder Ziegenkäse. Die Bandbreite an Lokalen reicht von der traditionellen Weinstube bis zur avantgardistischen Sterne-Gastronomie. Doch während sich der Weinbau mit großem Tempo weiterentwickelt, geht es in der Gastro-Szene der Rioja gemächer zu. „Wir sind tatsächlich die erste echte Weinbar der Rioja. Komisch, oder?“, stellt Oleg Buyalo Basin fest, während er hinter dem Tresen des „Roots“ in Haro die letzten Handgriffe

## WEIN- GASTRONOMIE OHNE ELITÄREN DÜNKEL

vor dem Abendservice erledigt. Es gebe Restaurants und Tapas-Bars, aber kaum Orte, an denen das Essen den Wein begleitet und nicht umgekehrt. Seit 2020 füllt Buyalo Basin jene Lücke. Die erste „Roots“-Bar eröffnete in Logroño, dem urbanen Zentrum der Region. 2024 folgte der kleinere Ableger in Haro. „Besonders in Logroño ziehen wir viele junge Menschen an, auch die Winzerszene“, sagt Oleg und serviert einen Teller gebratene Steinpilze –

frischeste Ware, die erst wenige Minuten zuvor in großen Kisten angeliefert wurde und nur von Olivenöl und rohem Eigelb flankiert wird. Die Snacks im „Roots“ sind aufs Nötigste reduziert und von bester Produktqualität. Es gibt Grilled Cheese Sandwiches oder Gildas, die typischen kleinen Spieße mit Sardellen, Oliven und milden Guindilla-Chilis – zu Preisen, die Spielraum für die Flaschen in den imposanten Klimaschränken lassen. „Dies soll kein elitärer Ort sein“, beteuert Oleg. „Natürlich gibt es auch einige Raritäten auf der Karte, aber der Hauswein muss für alle erschwinglich bleiben.“ Ein Konzept, das auch abseits der vorzüglichen Weinauswahl zum Zeitgeist passt. Alle Weingüter, die wir im Rahmen der Recherche besuchten, haben mit ihren individuellen Stilen einen Platz auf der Karte gefunden – auch die graue Eminenz aus dem Süden der Rioja Alta, für die der letzte Tag der Reise reserviert ist.



### Juan Carlos Sancha

1 Als Professor für Önologie ist Juan Carlos Sancha nie um kritische Betrachtungen verlegen 2 Viele von Sanchas Reben sind weit über 100 Jahre alt 3 Kleine Erträge, großer Effekt: Aus den wenigen Trauben entstehen bemerkenswerte Weine



## ALTE REBEN BRAUCHT DAS LAND

### Besuch beim Professor

Auf der Fahrt nach Baños de Río Tobía färben sich die Hänge in der Morgensonne mit jedem Kilometer mehr von Weiß nach Rot. „Die Böden hier sind eisenhaltiger“, wird Juan Carlos Sancha später erklären. Er ist das spektakuläre Panorama ja gewohnt.

Sancha ist eine Erscheinung – ein stämmiger Kerl im besten Alter, der neben seinen zwei riesigen Hunden noch imposanter wirkt. Als Professor

für Önologie an der Universität von Rioja kennen ihn so gut wie alle, die in der Region mit Weinbau zu tun haben. In seinem eigenen Weingut tobt er sich richtig aus, natürlich streng im Sinne der Wissenschaft. „Für unsere ‚Ad Libilitum‘-Reihe haben wir über 20 Jahre winzige Mengen von Weinen aus alten Rebsorten erzeugt, um Varietäten zu identifizieren, die gut in die Gegenwart passen. Vier davon haben es geschafft“, doziert er stolz und schenkt einen Wein aus der seltenen Maturana blanca ein. Elegant und präzise zeigt sich der Wein im Glas, mit leisen Noten von Kräutern und Aprikose. Ein weiteres Projekt sind die „Peña el Gato“-Weine, benannt nach den Lagen, die für die Katzen des Dorfes zu hoch waren, um dort jagen zu gehen. Lagen mit uralten Garnacha-Reben, die durch ertragsstärkere Sorten ersetzt werden sollten – und von Sancha gerettet wurden. „Diese Weine geben weniger als ein Viertel des durchschnittlichen

Ertrags. Aber der Geschmack ist unvergleichlich“, schwärmt der Professor. Weil er ohne Experimente nicht kann, gibt es den „Peña el Gato“ in vier verschiedenen Varianten aus unterschiedlichem Ausbau: im Holzfass oder im Granitbehälter, mit wenig oder ganz ohne Schwefel. Die geschmacklichen Unterschiede sind klein, aber präsent. Als kirschroter Faden zieht sich jedoch eine komplexe, expressive Beerenfrucht durch, gepaart mit feiner Pfeffrigkeit und unbändigem Trinkfluss. Weine aus der Hand eines lebensorfahrener Routiniers, die nach jugendlichem Sturm und Drang schmecken – und vielleicht sogar nach der zukünftigen Identität einer legendären Weinregion. —



»e&t«-Redakteur Benedikt Ernst mag es nicht, wenn ausgetrunkene Weinflaschen bei Instagram gepostet werden. Beim '64er Tondonia wurde er aber selbst schwach.

## GUTE ADRESSEN IN DER RIOJA

### Weingüter

**Sierra de Toloño** C. La Lleca s/n, 01307 Villabuena de Álava, Tel. +34/626 23 30 85, [www.sierradetolono.com](http://www.sierradetolono.com), erhältlich über [www.wein-kreis.de](http://www.wein-kreis.de)

**Olivier Rivière** C. Bretón de los Herreros 14, 26001 Logroño, Tel. +34/690 73 35 41, [www.olivier-riviere.com](http://www.olivier-riviere.com), erhältlich über [www.tesdorpfi.de](http://www.tesdorpfi.de)

**Viña Tondonia** Av. Vizcaya 3, 26200 Haro, Tel. +34/941 31 02 44, [www.lopezdeheredia.com](http://www.lopezdeheredia.com), erhältlich über [www.gute-weine.de](http://www.gute-weine.de)

**Alvaro Loza** [www.instagram.com/alvaroloza.vinos](http://www.instagram.com/alvaroloza.vinos), erhältlich über [www.wein-am-limit.de](http://www.wein-am-limit.de)

**Bodegas Juan Carlos Sancha** Camino de las Barreras s/n, 26320 Baños de Rio Tobia, Tel. +34/639 21 60 11, [juancarlossancha.com](http://juancarlossancha.com), erhältlich über [www.weinhalle.de](http://www.weinhalle.de)

**Bodegas Baigorri** Ctra. Vitoria-Logroño, Km 53, 01307 Samaniego, Tel. +34/945 60 94 20, [bodegasbaigorri.com](http://bodegasbaigorri.com), erhältlich über [www.vinos.de](http://www.vinos.de)

### Gastronomie

**Roots** Moderne Kaffee- und Weinbar mit hochwertigen Snacks zum Teilen. Logroño: C. Marqués de Vallejo 14, 26001 Logroño, Tel. +34/629 24 31 18, Haro: C. Lucrcia Arana 8, 26200 Haro, Tel. +34/619 31 02 44, [rootsrioja.com](http://rootsrioja.com)

**Ikaro** Avantgardistische Fusion-Küche mit Bezügen zur Rioja und Ecuador, ausgezeichnet mit einem Michelin-Stern. Av. Portugal 3, 26001 Logroño, Tel. +34/941 57 16 14, [www.restaurantekaro.com](http://www.restaurantekaro.com)

**Beethoven** Traditionelles Restaurant mit großer Tapas-Auswahl und Fokus auf regionalen und saisonalen Lebensmitteln. C. Santo Tomás, 3, 26200 Haro, Tel. +34/941 31 00 18, [www.beethovenharo.com](http://www.beethovenharo.com)

**Tastavín Vinos y Pinchos** Traditionelle Pincho-Gastrobar mit großer Rioja-Weinkarte im belebten Zentrum von Logroño. C. San Juan 25, 26001 Logroño, Tel. +34/941 26 21 45, [tastavin.es](http://tastavin.es)



Wenn die Sonne  
untergeht, wird die  
Calle de Laurel in  
Logroño zum Hotspot  
für Tapas in der Rioja

APRIKOSEN

# Samt und Sonders

Natürlich macht es einen Unterschied, ob sie herhaft oder süß auf den Tisch kommt. Aber die Aprikose kann nun mal beides. Wir nutzen ihre sauersüßen Gaben zur Fisch- und Fleischbegleitung und für zwei hinreißende Gebäckstücke

## Ibérico-Presa mit Aprikosensauce und Auberginen

Die zarte Schulter gezeigt: Saftig ruht das Edelteil vom Schwein unter der Kräuterkruste. Mit fruchtigem Gemüse und süßlich-würziger Sauce. Rezept Seite 70





## Kabeljau mit süßsauren Aprikosen und Petersilienöl

Fisch und fruchtig: Kabeljaufilet, kurz in Butter gebraten, mit geschmeidig gebeizten Brat-Aprikosen und knusprigem Kartoffelstroh. Einfach fein. **Rezept Seite 70**





## Aprikosen-Tartelettes mit Mascarpone-Creme

Einfach duftet: Frischer Rosmarin gibt der blanchierten Aprikose auf Mandelmürbeteig mit Vanille-Mascarpone-Creme eine apart florale Note. Rezept Seite 72



Foto Seite 67

## Presa vom Ibérico-Schwein mit Aprikosensauce und Auberginen

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### AUBERGINEN-APRIKOSEN-GEMÜSE

- 2 Auberginen
- Salz
- 4 Aprikosen
- 2 El neutrales Pflanzenöl (z. B. Rapsöl oder Maiskeimöl zum Braten)
- 1 Beet Gartenkresse

### APRIKOSENSAUCE

- 3 Aprikosen
- 2 Schalotten (à 30 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 El Butter (30 g)
- 1 Tl Melange Noir (Pfeffermix von Familie Holland; [www.altesgewuerzamt.de](http://www.altesgewuerzamt.de); ersatzweise grob geschroteter schwarzer Pfeffer)
- 100 ml Weißwein (ersatzweise heller Traubensaft)
- 300 ml Gemüsefond

- 1 Lorbeerblatt
- 3 El Honig

### FLEISCH UND KRÄUTERKRUSTE

- 1 Stück Presa (650 g; Schulterstück vom Ibérico-Schwein; z. B. über [www.otto-gourmet.de](http://otto-gourmet.de); ersatzweise Schweinenacken; siehe Zitat rechts)
  - Salz • Zucker
  - 8 Stiele glatte Petersilie
  - 6 Stiele Estragon
  - 60 g Panko-Brösel
  - 60 g Butter
  - 1 Tl Mehl
  - Pfeffer
  - 2 El neutrales Pflanzenöl (z. B. Rapsöl oder Maiskeimöl zum Braten)
- Außerdem: Küchenthermometer

**1.** Für das Gemüse Auberginen waschen, putzen und trocken tupfen. Auberginen längs vierteln und in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. In einer Schüssel mit etwas Salz mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Aprikosen putzen, waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen. Aprikosen sechsteln, mit einem feuchten Tuch bedecken und bis zum Gebrauch kalt stellen.

**2.** Für die Aprikosensauce Aprikosen putzen, waschen, halbieren und entsteinen. Aprikosen in grobe Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. 1 El Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Aprikosen und Melange Noir zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Mit Gemüsefond auffüllen, Lorbeerblatt zugeben und bei milder Hitze ca. 30 Minuten zugedeckt kochen lassen.

**3.** Inzwischen für das Fleisch die Presa trocken tupfen, beidseitig mit Salz und 1 Prise Zucker würzen, 10 Minuten ziehen lassen. Für die Kräuterkruste Petersilien- und Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Kräuter mit Panko-Bröseln, Butter, Mehl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verkneten.

**4.** 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Presa darin bei starker Hitze von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten scharf anbraten. Presa auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Kräutermasse gleichmäßig darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene garen (bis das Fleisch ca. 58 Grad Kerntemperatur hat; mit Küchenthermometer überprüfen). Fleisch aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen.

**5.** Für das Gemüse 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen darin bei starker Hitze ca. 4 Minuten scharf anbraten. Auberginen aus der Pfanne nehmen. Aprikosen in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten scharf anbraten. Auberginen zugeben, durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse warm stellen.

**6.** Aprikosensauce in der Küchenmaschine fein pürieren. Durch ein Sieb zurück in den Topf streichen. Sauce einmal aufkochen und die restliche Butter (2 El) mit dem Schneebesen einrühren. Kresse vom Beet schneiden. Presa in Scheiben schneiden. Auf Tellern mit dem Auberginen-Aprikosen-Gemüse und der Aprikosensauce anrichten. Mit Kresse bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 34 g E, 50 g F, 31 g KH = 739 kcal (3098 kJ)

*„Ibérico-Presa ist ein Edelteil aus Nacken oder Schulter spanischer Weideschweine. Ihre feine Fettmarmorierung ähnelt der vom Wagyu-Rind.“*

»e&t«-Koch Tom Pingel

Foto Seite 68



## Kabeljau mit süßsauren Aprikosen und Petersilienöl

\* EINFACH

Für 4 Portionen

### MARINIERTE APIKOSEN

- 200 ml Aprikosensaft (z. B. van Nahmen)
- 60 ml Weißweinessig
- 40 g Zucker
- ½ Tl schwarze Pfefferkörner
- 2 Sternanis
- ½ Tl Macis (Muskatblüte)
- 4 Aprikosen • 1 El Olivenöl
- ½ Tl Speisestärke

### PETERSILIENÖL

- 300 ml Olivenöl (ersatzweise Traubenkernöl; siehe Tipp)
- 1 Bund krause Petersilie

### KARTOFFELSTROH UND KABELJAU

- 400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
  - 500 ml neutrales Öl zum Frittieren (z. B. Maiskeimöl)
  - Salz
  - 8 Kabeljaufilets (à 60 g; ohne Haut und Gräten; ersatzweise Zander- oder Lachsfilet)
  - 2 El Butter (20 g)
  - 4 Stiele Kerbel
- Außerdem: Grillpfanne, Küchenthermometer, Mulltuch, Spiralschneider

**1.** Für die Aprikosen am Vortag Aprikosensaft, Essig, Zucker, Pfeffer, Sternanis und Muskatblüte in einem nicht zu großen Topf aufkochen. Aprikosen putzen, waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen. Schnittflächen der Früchte mit Olivenöl bestreichen und in einer heißen Grillpfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten braten. Aprikosenhälften nebeneinander in den heißen Sud geben und über Nacht zugedeckt kühl stellen (Die Aprikosen sollen ganz knapp mit dem Sud bedeckt sein).



## Sfogliatelle mit Aprikosen-Ragout und Vanillecreme

Neapolitanische Versuchung: Die zart knusprigen Blätterteig-Muscheln füllt eine Vanillecreme mit feinen Fruchtstückchen. **Rezept Seite 72**

**2.** Für das Petersilienöl Öl in einem Topf auf 120 Grad (Küchenthermometer benutzen!) erhitzen (siehe Tipp). Heißes Öl mit Petersilie (mit Stielen) in der Küchenmaschine auf höchster Stufe ca. 1 Minute sehr fein mixen. Öl durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb gießen und kalt stellen.

**3.** Am Tag danach Aprikosen aus dem Sud nehmen. Sud durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, auf die Hälfte einkochen und mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden.

**4.** Für das Kartoffelstroh Kartoffeln waschen, schälen und mit einem Spiralschneider schneiden. Kartoffeln in einer Schüssel mit kaltem Wasser ca. 2 Minuten waschen. Im Sieb abtropfen lassen und zwischen Küchenpapier vollständig trocken tupfen.

**5.** Frittieröl in einem Topf auf 180 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen!). Kartoffeln darin portionsweise ca. 2 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen.

**6.** Für den Fisch Kabeljau gegebenenfalls entgräten und trocken tupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Kabeljau darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten von jeder Seite braten, mit Salz würzen. Kabeljau auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**7.** Aprikosen bei milder Hitze im Sud erwärmen. Kabeljau, die Aprikosen mit etwas Sud und etwas Kartoffelstroh auf Tellern anrichten. Mit je 1 El Petersilienöl beträufeln, mit grob gezupftem Kerbel bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Marinierzeit 8 Stunden  
**PRO PORTION** 23 g E, 27 g F, 28 g KH = 474 kcal (1987 kJ)

**Tipp** Restliches Petersilienöl hält sich im verschlossenen sauberen Glas im Kühlschrank bis zu 3 Wochen. Alternativ halbe Menge Traubenkernöl und Petersilie nehmen und kalt mixen.



Foto Seite 69

## Aprikosen-Tartelettes mit Mascarponecreme

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Stück

### MÜRBETEIG

- 100 g Butter (weich)
- 50 g Puderzucker
- 1 Eigelb (Kl. M)
- Salz
- 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 30 g gemahlene blanchierte Mandeln

### MASCARPONECREME

- 1 Vanilleschote
- 200 ml Milch
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 20 g Zucker

- 4 El Mandelsirup
- 25 g Speisestärke
- 250 g Mascarpone

### APRIKOSEN

- 3 Aprikosen
  - 2 Zweige Rosmarin
  - 4 El Aprikosenkonfitüre
  - 1 El Zitronensaft
- Außerdem: 6 Tartelette-Förmchen mit herausnehmbarem Boden (à 10 cm Ø), runder Ausstecher (13 cm Ø), Spritzbeutel mit Lochtülle

**2.** Für die Mascarponecreme inzwischen Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Milch mit Vanilleschote und -mark in einem Topf aufkochen. Vanilleschote entfernen. In einer Schüssel Eigelbe mit Zucker, Mandelsirup und Stärke mit dem Schneebesen glatt rühren. Heiße Milch in die Eigelbmasse rühren und die Masse durch ein Sieb zurück in den Topf geben. Unter ständigem Rühren 2 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Vom Herd nehmen, Vanillecreme in eine Schüssel füllen, direkt mit Frischhaltefolie abdecken und abkühlen lassen.

**3.** Aprikosen einritzen und in einem Topf in reichlich kochendem Wasser 30 Sekunden blanchieren. Aprikosen abschrecken, abtropfen lassen und häuten. Aprikosen halbieren und entsteinen. Von 1 Rosmarinzweig die Nadeln abzupfen und fein hacken. Aprikosenkonfitüre, Zitronensaft und gehackten Rosmarin in einem Topf erwärmen und verrühren. Halbierte Aprikosen zugeben, darin wenden und abkühlen lassen.

**4.** Mürbeteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche 3 mm dünn ausrollen. Mit einem runden Ausstecher (13 cm Ø) 6 Kreise ausstechen. 6 Tartelette-Formen (10 cm Ø) gleichmäßig mit dem Teig auslegen, dabei den Rand leicht andrücken. Überstehende Teigränder mit einem Messer abschneiden. Teigböden mehrfach mit der Gabel einstechen. Tartelettes 30 Minuten kalt stellen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**5.** Mascarpone und Vanillecreme z.B. in die Küchenmaschine mit dem Schneebesen der Küchenmaschine aufschlagen. Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Auf den abgekühlten Böden eine dünne Schicht Creme kreisförmig aufspritzen. Jeweils eine Aprikosenhälfte mit der Schnittseite nach unten mittig auf die Böden setzen. Restliche Creme in kleinen Tupfen rund um die Aprikose spritzen. Vom restlichen Rosmarinzweig die Nadeln abzupfen. Tartelettes mit Rosmarin garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunde plus Kühl- und Abkühlzeiten 1 Stunde  
**PRO STÜCK** 8 g E, 37 g F, 47 g KH = 565 kcal (2369 kJ)



Foto Seite 71

## Sfogliatelle mit Aprikosen-Ragout und Vanillecreme

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stück

### TEIG

- 200 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz • 1 El Zucker
- 2½ El Sonnenblumenöl
- 80 g Butter (weich)
- 2 El Puderzucker zum Bestäuben

### APRIKOSEN-RAGOUT

- 4 Aprikosen
- 2 El Zucker

- 50 ml Weißwein (ersatzweise Aprikosennektar)

### VANILLECREME

- 1 Vanilleschote
  - 150 ml Milch
  - 100 ml Aprikosennektar (z.B. van Nahmen)
  - 1 Eigelb
  - 40 g Zucker
  - 20 g Speisestärke
- Außerdem: Nudelmaschine

**1.** Für den Teig Mehl, ½ Tl Salz, Zucker, 80 ml Wasser und Öl in eine Schüssel geben und ca. 5 Minuten zu einem elastischen glatten Teig verkneten. Etwas Wasser in einem Topf aufkochen. Wasser aus dem Topf weggießen. Heißen Topf über den Teig legen und den Teig so 1 Stunde ruhen lassen.

**2.** Für das Aprikosen-Ragout inzwischen Aprikosen putzen, waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen. Aprikosen in feine Würfel schneiden, mit Zucker und Weißwein in einem Topf mischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Topf auf den Herd stellen, langsam aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dicklich einkochen. In eine Schüssel füllen, abkühlen lassen.

**3.** Für die Vanillecreme Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Milch und Aprikosennektar mit Vanilleschote und -mark in einem Topf aufkochen. Vanilleschote entfernen. In einer Schüssel Eigelb, Zucker und Stärke mit dem Schneebesen glatt rühren. Heiße Milchmischung in die Eigelbmasse rühren und durch ein Sieb zurück in den Topf geben. Unter ständigem Rühren 1 Minute bei mittlerer Hitze kochen. Creme vom Herd nehmen, in eine Schüssel füllen und direkt mit Frischhaltefolie abdecken und abkühlen lassen.

**4.** Teig in 4 Portionen teilen. Teig von allen Seiten ganz leicht mehlieren. Teigstücke nacheinander mit einer Nudelmaschine bis zur dünnsten Stufe ausrollen. Teigbahnen auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Mit der sehr weichen Butter hauchdünn bestreichen und die Teigbahnen passend übereinanderlegen. Teig vorsichtig eng zu einer ca. 20 cm breiten Rolle aufrollen. In Frischhaltefolie einwickeln und über Nacht kühl stellen (siehe Zitat rechts)

**5.** Am Tag danach die Vanillecreme in einer Schale glatt rühren, das Aprikosen-Ragout zugeben und verrühren.

**6.** Teig an den Enden begradigen. Teig in 12 gleich große ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zum Füllen 1 Teigstück mittig auf beide Daumen setzen und mit den Fingern von der Mitte aus nach außen ziehen, sodass eine Art Kegel/Hütchen entsteht. Mit der Vanille-Aprikosen-Creme gleichmäßig befüllen. Öffnung zusammendrücken

und leicht flach drücken, sodass eine Muschelform entsteht. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

**7.** Sfogliatelle im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Gehzeit 1 Stunde plus Kühlzeiten

8 Stunden (über Nacht) plus Backzeit 20 Minuten

**PRO STÜCK** 2 g E, 8 g F, 25 g KH = 192 kcal (806 kJ)



**TOM PINGEL**

»e&t«-Koch

*„Sfogliatelle-Teig muss fest sein, aber dehnbar, da er sehr dünn ausgerollt wird. Die Stücke aus geschichtetem Teig gut kühnen, damit sie beim Füllen zusammenhalten.“*

**WWW.ISS-WAS-DIR-SCHMECKT.DE**



**ISS WAS DIR  
SCHMECKT**

# Doppelt brennt besser

Wer hätte gedacht, dass sich die leichte Schärfe von Tequila so gut mit pikanter Chilisauce ergänzt? In einer kühlen Margarita vereint und mit Mole Popcorn serviert, ist der lateinamerikanische Apéro perfekt



## Spicy Margarita

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 1 Glas

- Salz
- Tajin-Gewürz (mexikanische Würzmischung; ersatzweise mildes Chilipulver)
- 4 cl Tequila blanco (z.B. Teremana; siehe rechte Seite)
- 2 cl Cointreau • 1 cl Agavendicksaft
- ½–1 TL Sriracha-Sauce • Eiswürfel

1. Einige El Salz mit etwa der halben Menge Tajin-Gewürz mischen und kreisförmig auf einem Teller verteilen. Den Rand einer Cocktailschale befeuchten und so in die Salzmischung setzen, damit ein Salzrand am Glas zurückbleibt. Tequila, Cointreau, Agavendicksaft und Sriracha-Sauce mit 4–5 Eiswürfeln in einen Shaker geben und ca. 10 Sekunden kräftig shaken. Cocktail durch ein Sieb ins Glas abseihen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 13 g KH = 183 kcal (770 kJ)

## Mole Popcorn

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

- 2 El Sonnenblumenöl
- 40 g Popcorn-Mais
- 1 TL Mole (mexikanische Gewürzmischung)
- Salz

1. Sonnenblumenöl in einem breiten Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Maiskörner zugeben, sodass der Topfboden gleichmäßig bedeckt ist. Topf mit einem Deckel schließen und den Mais bei milder Hitze 4–5 Minuten aufpoppen lassen, dabei den Topf kurz durchrühren und geschlossen lassen, bis keine Geräusche mehr zu hören sind. Popcorn in eine große Schüssel geben. Mit Mole-Gewürzmischung und Salz bestreuen und zur Spicy Margarita (siehe oben) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 1 g E, 10 g F, 12 g KH = 153 kcal (643 kJ)



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

# Bens Beste

Unkonventionell, aber stilvoll: So mag es unser Getränke-Redakteur im Juli. Mit einem komplexen Shrub, fein perlendem Franciacorta, slowenischem Weißwein und Tequila blanco hat er die pure Sommerfrische gesucht und gefunden

Text: Benedikt Ernst; Foto u. Styling: Tobias Pankratz/Blueberry Food Studios; Kreatividee u. Styling: Elisabeth Herzl; Porträt: David Maupillé



## ESSIG TRIFFT ZITRUS

Shrubs, also mit Essig gesäuerte Fruchtsirupe, zählen zu den alkoholfreien Geheimtipps im Sommer. Die Variante mit Calamansi und Holunderblüte überzeugt auf ganzer Linie. 9,95 Euro (0,5 l), über [www.vomfass.de](http://www.vomfass.de)

## EINE KLASSE FÜR SICH

Die besten Schaumweine Italiens kommen aus der Franciacorta. Mit zarter Frucht, mildem Säurebogen und cremigem Schmelz spielt der „61“ extra brut von Berlucchi ganz vorne mit. 24,90 Euro, über [www.tesdorpf.de](http://www.tesdorpf.de)

## EINE REGION IM AUFWIND

Immer häufiger finden die besten Weine Sloweniens ihren Weg in unsere Gefilde – die Weine von Edi Simcic und seinem Sohn Aleks zählen definitiv dazu. Ihr Chardonnay schiebt ins Burgund, ohne seine Herkunft zu verbergen: Salzig-mineralisch, mit zurückhaltender Frucht und einer harmonischen Nussigkeit aus dem Ausbau im Holz zeigt er mit etwas Luft mehr und mehr Komplexität. Weniger wuchtig, aber ebenso finessenreich präsentiert sich die lokale Rebsorte Malvazija im Glas: viel Aprikose und ein Hauch Grapefruit, dabei herrlich frisch und animierend. Je 21,49 Euro, über [www.genuss7.de](http://www.genuss7.de)

## PURE ELEGANZ

Wer Tequila nur mit Kopfschmerz verbindet, hat den Teremana blanco noch nicht verkostet: puristisch, filigran und weich an der Zunge; mit feinen Zitrus- und dezenten Kräuternoten. 34,99 Euro, über [www.teremana.de](http://www.teremana.de)

Neue Serie  
Folge 7

# Languedoc

Lange Zeit stand das Languedoc im Ruf, eher Masse als Klasse hervorzubringen – nicht ohne Grund. Heute finden sich in dem traumschönen Landstrich an der südfranzösischen Küste immer mehr charakterstarke Perlen, häufig zu erschwinglichen Kursen



## WICHTIGE WEINORTE

Gemeinsam mit dem angrenzenden Gebiet Roussillon bildet das Languedoc das größte zusammenhängende Weinbaugebiet der Welt – der Weinbau ist in der Region allgegenwärtig. In Städten wie Sète, Montpellier, Narbonne oder Béziers präsentiert sich die örtliche Wein- und Bistro-Kultur in ihrer ganzen Pracht. Für authentische Weingutsbesuche bieten sich die idyllischen Dörfer im Hinterland mit eigenen geschützten Orts-Appellationen an, zum Beispiel Faugères, Saint-Chinian oder Fitou. Bei kleineren Weingütern empfiehlt sich dabei immer eine Vorankündigung.

### KURZ & KNAPP

**Sète, Montpellier, Narbonne, Béziers,  
Faugères, Saint-Chinian, Fitou**

## LEGENDÄRE WEINGÜTER

In den 1960er-Jahren übernahm Aimé Guibert Daumas Gassac und bescherte dem Languedoc die ersten Spitzenweine. Noch heute zählt das Weingut zu den besten Erzeugern der Region, wie auch die direkten Nachbarn von der Domaine de la Grange des Pères. Mit Gérard Bertrand sorgt heute auch ein ehemaliger Rugbyspieler für Furore in der Region: Mit einer Vielzahl von Weingütern beweist er immer wieder Innovationskraft und treibt den Bio-Anbau in der Region voran – im Top- wie auch im Basissegment.

### KURZ & KNAPP

**Mas de Daumas Gassac,  
Domaine de la Grange des  
Pères, Gérard Bertrand**





## KLIMA & TERROIR

Mit mediterraner Wärme, winterlichem Niederschlag und den kühlenden Winden Mistral und Tramontane herrschen nahezu perfekte Bedingungen für den Weinbau, wobei der Klimawandel mit extremen Hitze- und Dürreperioden immer häufiger für Probleme sorgt. In der Bodenstruktur herrscht eine große Vielfalt: Faugères und Saint-Chinian stehen für mineralische Weine von Schieferböden, während in Minervois und Corbières Kalkstein für Komplexität und Struktur sorgen. In Limoux werden auf Ton- und Mergelböden elegante Schaumweine erzeugt.

### KURZ & KNAPP

*Warmes Klima mit kühlenden Winden und großer Bodenvielfalt*

## DIE REBSORTEN

Ein Erfolgsrezept des Languedoc ist die sogenannte „GSM“-Cuvée aus fruchtigem Grenache, würzigem Syrah und tanninstarkem Mourvèdre – die harmonische Verbindung findet sich sowohl in der qualitativen Spitze als auch in günstigen Massenweinen wieder. Aus Grenache blanc werden gehaltvolle Weißweine erzeugt, die häufig mit den säurerichereren Sorten Marsanne und Roussanne ausbalanciert werden. Einen leichten, fruchtigen Sommerwein findet man dagegen im Picpoul de Pinet.

### KURZ & KNAPP

*Grenache noir, Syrah, Mourvèdre, Cinsault, Marsanne, Roussanne, Picpoul, Grenache blanc*

## SPEISEN & SPEZIALITÄTEN

Wenig verwunderlich steht das Languedoc für Fischküche: etwa in Form der Brandade de Morue, einem Püree aus Stockfisch oder Klippfisch; oder mit der Bourride, einer lokalen Interpretation der Bouillabaisse. Auch die Tielle Sétoise, eine wunderbar würzige Pastete, wird mit Krake, Tintenfisch oder Sardinen gefüllt. Daneben finden sich aber auch echte Klassiker aus der Veggie- und der französischen Fleischküche: Ratatouille auf der einen Seite, Cassoulet aus Bohnen, Speck, Wurst und gepökeltem oder confiertem Fleisch auf der anderen.

### KURZ & KNAPP

*Brandade de Morue, Bourride, Tielle Sétoise, Ratatouille, Cassoulet*

## WEINTIPPS

Wer in der Masse südfranzösischer Weine einen echten Individualisten sucht, findet ihn etwa im Grenache blanc „Lou Bragalou“ von Flo Busch: ungeschliffen und doch charmant, mit feinen Noten von gelben Früchten. „Le Mas“ von Pierre Clavel gilt als roter Preis-Genuss-Klassiker, der unverkopierte Trinkfreude mit Tiefgang vereint. Ein Regal höher liefert Alain Chabanon mit seinem „L’Esprit de Font Caude“ einen komplexen Rotwein mit dunkler Frucht, rauchiger Würze und viel Druck.

1 Domaine Flo Busch „Lou Bragalou“ 2022; 16 Euro, über [www.weinkombinat.com](http://www.weinkombinat.com)

2 Domaine Clavel „Le Mas“ 2023; 12,90 Euro, über [www.weinhalle.de](http://www.weinhalle.de)

3 Domaine Alain Chabanon „L’Esprit de Font Caude“ 2018; 33 Euro, über [www.vinocentral.de](http://www.vinocentral.de)



VORHER  
*Die Zutaten*



# Perfekt für jede Lage

Auf elegante Art serviert oder deftig-würzig aus der Hand,  
weltgewandt oder alltagstauglich – mit unseren  
vegetarischen Vier haben Sie diesen Monat für jede  
Gelegenheit das passende Rezept parat



## NACHHER

### Spinat-Nuss-Tortelloni mit Knoblauchschaum

Hausgemacht und fein gefüllt: Mit Tortelloni erobert man das Herz jedes Pasta-Liebhabers. Begleitet werden die Nudeln von einer eleganten Sauce und Walnüssen.  
Rezept Seite 86



VORHER  
*Die Zutaten*



NACHHER  
*Feta-Pide mit  
Ei und scharfem  
Paprika-Dip*

Würzig belegter Hefeteig-Snack,  
der auch direkt aus der Hand  
geknuspert werden kann.

Rezept Seite 86





VORHER  
*Die Zutaten*

NACHHER

## *Kumpir mit Ofengemüse und Kräuterquark*

Eine frühsommerliche Variante der beliebten Backkartoffel: üppig getoppt mit erfrischendem Quark, grünem Spargel und zarten Möhren.

Rezept Seite 87



VORHER  
*Die Zutaten*





NACHHER

### *Hausgemachte Tacos mit Blumenkohlfüllung*

Er kann auch mexikanisch: Würzig gebackener Blumenkohl präsentiert sich hier in Maisfladen. Avocado, weiße Bohnenkerne und eine Limetten-Mayonnaise geben ihm kulinarisches Geleit. Rezept Seite 87



Foto Seite 79

## Spinat-Nuss-Tortelloni mit Knoblauchschaum

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

**FÜLLUNG UND BEILAGE**

- 400 g Speisequark (20% Fett)
  - 600 g Blattspinat
  - 2 Schalotten (70 g)
  - 1 Knoblauchzehe
  - 2 El Butter (20 g)
  - 2 Eier (KI. M)
  - 60 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan; gerieben)
  - 100 g Walnusskerne
  - Salz • Pfeffer • Muskatnuss
- NUDELTEIG**
- 50 g Semola di grano duro rimacinata (Hartweizengrieß) plus etwas zum Bearbeiten

**• 250 g Pastamehl (Type 00)**

- 3 Eier (KI. M)
- 2 Eigelb (KI. M)
- Salz

**KNOBLAUCHSCHAUM**

- 4 Knoblauchzehen
  - 3 El Butter (30 g; davon 1 El gut gekühlt)
  - 100 ml Weißwein
  - 200 ml Gemüsebrühe
  - Salz
  - Pfeffer
  - 50 ml Milch (gekühlt)
- Außerdem: feines Mulltuch, Nudelmaschine



Foto Seite 81

## Feta-Pide mit Ei und scharfem Paprika-Dip

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Stück

**TEIG**

- 20 g frische Hefe
- 350 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- Zucker
- 4 El Olivenöl

**PAPRIKA-DIP**

- 1 rote Paprika (200 g)
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 1 rote Chilischote
- 30 g Taggiasca-Oliven (entsteint)
- 1 Knoblauchzehe
- 5 El Olivenöl

**• 3 El Zitronensaft**

- Salz
- Pfeffer

**BELAG**

- 2 Schalotten
  - 2 Knoblauchzehen
  - 350 g Schmand
  - 2 El Dukkah (arabische Gewürzmischung)
  - Salz
  - Pfeffer
  - 150 g Feta-Käse
  - 4 Eier
  - 2 Tl Schwarzkümmelsaat
  - 2 Tl Sesamsaat
- Außerdem: Rollholz

**1.** Für die Tortelloni-Füllung am Vortag Quark in ein mit einem feinen Mulltuch ausgelegtes Sieb geben und mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) abtropfen lassen. Für den Nudelteig Grieß, Mehl, Eier, Eigelb, 1 El kaltes Wasser und 1 Tl Salz zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt kühl stellen.

**2.** Am nächsten Tag Teig ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur temperieren. Für die Füllung Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch würfeln. 1 El Butter erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Hälfte Spinat darin andünsten, bis der Spinat zusammenfällt. In ein Sieb geben und gut ausdrücken. Abgetropften Quark, Eier und Parmesan verrühren, Spinat untermischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen.

**3.** Teig in 4 Portionen teilen. Mit einer Nudelmaschine (von Stufe 6–1) zu langen dünnen Nudelbahnen ausrollen. In ca. 7 cm große Quadrate schneiden. Je 1 Tl Füllung mittig auf die Teigstücke setzen. Teigränder dünn mit Wasser bestreichen, zu Dreiecken überklappen, Ränder andrücken. Gegenüberliegende lange Teigspitzen über die Mitte klappen, zusammendrücken und so Tortelloni formen. Auf ein mit Grieß bestreutes Blech setzen.

**4.** Für den Knoblauchschaum Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Knoblauch darin ca. 5 Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen, Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 5 Minuten offen einkochen. Sauce mit dem Stabmixer pürieren, durch ein Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Walnüsse hacken. Restliche Butter (1 El) in einer Pfanne zerlassen. Spinat und Nüsse darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Reichlich Salzwasser aufkochen, Tortelloni darin ca. 4 Minuten garen. Tortelloni aus dem Wasser heben, mit Spinat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Knoblauchsud erhitzen, Milch und restliche gekühlte Butter (1 El) zugeben, mit dem Stabmixer aufmixen. Knoblauchschaum über die Tortelloni träufeln, sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus Abtropfzeit mindestens 8 Stunden  
**PRO PORTION** 38 g E, 41 g F, 62 g KH = 803 kcal (3367 kJ)

**1.** Für den Teig Hefe in 220 ml lauwarmes Wasser einrühren. Mit Mehl, 1 Tl Salz, Zucker und 2 El Olivenöl mit dem Knethaken der Küchenmaschine auf niedriger Stufe zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen, in einer Schüssel bei Zimmertemperatur zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

**2.** Für den Paprika-Dip inzwischen Paprika putzen, waschen und vierteln. Paprikaviertel mit der Schalenseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 240 Grad auf der obersten Schiene rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen, mit einem feuchten Küchenpapier bedecken, abkühlen lassen. Paprikahaut abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Chilischote putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Oliven abtropfen lassen und fein hacken. Knoblauch fein hacken. Paprika, Petersilie, Chili, Oliven, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer vermischen.

**3.** Hefeteig auf wenig Mehl kurz durchkneten und vierteln. Die Teigportionen nacheinander mit dem Rollholz zu ovalen Fladen (ca. 30 x 12 cm) ausrollen. Je 2 Fladen nebeneinander auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche setzen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur 20 Minuten gehen lassen.

**4.** Für den Belag Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Mit Schmand, Dukkah, Salz und Pfeffer verrühren. Schmandcreme auf den Teigfladen verstreichen. Feta darüberbröseln. Teigränder rundum 1–2 cm breit über den Belag klappen und leicht andrücken. Eier einzeln aufschlagen und vorsichtig jeweils in die Mitte eines Fladens setzen. Teigränder mit restlichem Olivenöl (2 El) bestreichen. Schwarzkümmel und Sesam darüberstreuen. Pide nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten goldbraun backen.

**5.** Pide aus dem Ofen nehmen. Paprika-Dip darauf verteilen, in Stücke schneiden und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden**PRO STÜCK** 27 g E, 62 g F, 70 g KH = 979 kcal (4100 kJ)



Foto Seite 83

## Kumpir mit Ofengemüse und Kräuterquark

\* EINFACH GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### OFENKARTOFFELN (KUMPIR)

- 4 große Bio-Backkartoffeln (à 400 g; mehligkochend)
  - 4 El Olivenöl
  - Salz
  - 4 El Butter (40 g)
  - 100 g geriebener Gouda
- ### KRÄUTERQUARK
- 8 Stiele Estragon
  - 10 Stiele Schnittlauch
  - 1 Bio-Zitrone
  - 400 g Speisequark (20% Fett)

### • 80 ml Milch

- Salz
- Pfeffer

### OFENGEMÜSE

- 500 g grüner Spargel
- 400 g Möhren
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Ingwer
- Salz
- Pfeffer
- 4 El Olivenöl
- 40 g Sonnenblumenkerne

**1.** Für die Ofenkartoffeln Kartoffeln waschen, trocken tupfen. Mit je 1 El Olivenöl einreiben, mit etwas Salz bestreuen und in eine Auflaufform legen. Form mit Alufolie verschließen. Kartoffeln im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene je nach Dicke 1:30–2 Stunden weich garen.

**2.** Für den Kräuterquark Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben. 1 TI Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 2 El Saft auspressen. Quark, Estragon, Schnittlauch, Zitronenschale und -saft und Milch in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Für das Gemüse-Topping Spargel waschen, nur im unteren Drittel schälen und eventuell holzige Enden großzügig abschneiden. Spargel schräg in 5–6 cm große Stücke schneiden. Möhren putzen, dabei etwas zartes Grün dranlassen, Möhren schälen und, je nach Dicke, längs halbieren oder vierteln. Zwiebel in Spalten schneiden. Knoblauch fein reiben. Ingwer schälen und fein reiben. Gemüse in einer Schüssel mit Knoblauch, Ingwer, Salz, Pfeffer und 4 El Olivenöl mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Sonnenblumenkerne darüberstreuen. Gemüse etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit der Kartoffeln mit in den Backofen schieben und auf der 2. Schiene von oben mitbacken, dabei einmal wenden.

**4.** Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und jeweils auf einen vorgewärmten Teller setzen. Kartoffeln längs einschneiden und etwas auseinanderdrücken. Das Innere der Kartoffeln mit einer Gabel grob lockern und in eine Schüssel geben. Butter, Käse und etwas Salz untermischen. Kartoffelmischung zurück in die Schalen geben. Estragonquark und Gemüse darauf anrichten. Kumpir servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Garzeit 1:30–2 Stunden

**PRO PORTION** 37 g E, 44 g F, 14 g KH = 634 kcal (2654 kJ)

**Tipp** Keine Zeit oder Lust, die XL-Kartoffeln so lange zu garen? Auch zu gekochten neuen Kartoffeln passen Quark und Topping bestens. Vorteil: Neue Kartoffeln müssen nicht geschält werden. Gut abgebrüstet, haben sie eine Kochzeit von ca. 20 Minuten.



Foto Seite 85

## Hausgemachte Tacos mit Blumenkohl-Füllung

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### TACOS

- 260 g feines Maismehl für Tortillas (weißes Maismehl; z.B. von Maseca)
- Salz

### FÜLLUNG UND SAUCE

- 1 Blumenkohl (900 g)
- 2 rote Zwiebeln (120 g)
- 1 Dose weiße Bohnenkerne (400 g Füllmenge)
- 1 Bio-Zitrone
- 1 El Baharat (arabische Gewürzmischung)

**1.** Für die Tortillas 300 ml Wasser aufkochen. Maismehl und 1 großzügige Prise Salz in einer Schüssel mischen. Wasser langsam zugießen, alles zu einem glatten Teig verrühren, anschließend den Teig mit den Händen ca. 5 Minuten gut durchkneten. Sobald er sich ein bisschen wie Knetmasse anfühlt, ist er ausreichend geknetet. Teig zudeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen.

**2.** Für die Füllung Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln in Streifen schneiden. Bohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zitrone heiß abwaschen, 1 TI Schale abreiben. Zitrone halbieren und 2–3 El Saft auspressen. Gemüse, Baharat, Kreuzkümmel, Zitronensaft und -schale, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene rösten.

**3.** Für die Sauce Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Limetten heiß abwaschen und trocken reiben. Von 1 Limette die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Petersilie, Limettenschale und -saft, Mayonnaise, Salz und Pfeffer verrühren. Restliche Limette achteln. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Avocado halbieren, den Kern auslösen, das Fruchtfleisch schälen und fein schneiden.

**4.** Teig zu 16 gleich großen Kugeln formen. Teigkugeln nacheinander zwischen zwei Lagen rund zugeschnittenem Backpapier in einer Tortilla-Pressen zu dünnen Fladen drücken. Fladen in einer heißen gusseisernen Pfanne ohne Fett nach und nach von jeder Seite 2–3 Minuten backen. Fertige Fladen zwischen einem leicht angefeuchteten Geschirrtuch warm halten.

**5.** Tortillas mit dem Röstgemüse, Avocadofruchtfleisch und der Limettenmayonnaise füllen. Koriandergrün zerzupfen, darüberstreuen. Limettenspalten zum Darüberträufeln dazureichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden

**PRO PORTION** 16 g E, 45 g F, 66 g KH = 782 kcal (3280 kJ)

**Zutateninfo** In Mexiko wird für die Zubereitungen von Tacos auch speziell vorbehandeltes, sogenanntes nixtamalisiertes Maismehl verwendet. Aus dem in alkalischer Lösung vorgekochten Mais können Nährstoffe besser aufgenommen werden, er wird bekömmlicher und lässt sich leichter verarbeiten.



# Asia-Dreiklang

Die Inspiration für die Reisnudel-Bowl bekam **»e&t«-Koch Maik Damerius** in seinem vietnamesischen Lieblingsrestaurant. Zurück in der Küche entwickelte er eine eigene Variante – mit japanischer Würze und thailändischer Frische. Ergebnis: eine Reise durch die asiatische Aromenwelt

#### Das sagt unser Koch:

„Vor einiger Zeit aß ich bei meinem Lieblings-Vietnamesen in Hamburg ein richtig gutes Reisnudelgericht. Es spielte mit der Süße von Schalotten und der Würze von Sojasauce, dazu kamen Ingwerschärfe, Limettensäure und leicht gedünstetes Gemüse. Ein richtiges Wohlfühlessen, das alle Geschmacksnuancen vereinte. Ich probierte es mit Fisch, vermutete aber, dass es den gar nicht braucht: Nudeln, Gemüse und Sauce waren auch als Trio schon stimmig. Zu Hause versuchte ich mich daher an einer veganen Interpretation. Für die Sauce gare ich Schalotten in Teriyaki-Sauce und verfeinere das Ganze mit japanischen Reisweinen: Mirin, um die Süße zu unterstreichen, und Sake für mehr Tiefe.“

Sternanis und Zimt sorgen zudem für warme Würze. Als Gemüse nehme ich Möhren, das lässt sich aber variieren. Brokkoli oder Erbsen passen gut, im Winter geht zum Beispiel auch Kohl. Wichtig ist, das Gemüse nur kurz zu dünsten, damit es seinen Biss behält. Das Topping aus Thai-Basilikum und Sushi-Ingwer ergänzt schließlich Frische und Schärfe. Ein absolut harmonisches und trotzdem einfaches Gericht, das beweist, dass es nicht kompliziert sein muss, asiatisch zu kochen. Da die Bowl in einer halben Stunde auf dem Tisch steht, ist sie perfekt für den Feierabend. Oder für den Abend mit Freunden, es müssen schließlich nicht immer mehrere Gänge sein. Wobei – ein paar Gyozas als Vorspeise würden schon ziemlich gut dazu passen.“

## **Reisnudeln mit Schalottensauce und Möhren**

Die Sauce ist der Star: Süßliche Schalotten garen in würzigem Sud und peppen die Bandnudeln auf. Möhren und Thai-Basilikum sorgen für Frische, eingelegter Ingwer für schöne Schärfe. Rezept Seite 90





Foto Seite 89

## Reisnudeln mit Schalotten-sauce und Möhren

\* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

### SAUCE

- 180 g kleine Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g frischer Ingwer
- 2 EL Sesamöl
- 2 Sternanis
- 1 Zimtstange (5–6 cm Länge)
- 100 ml Sake (japanischer Reiswein)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Teriyaki-Sauce
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Mirin (japanischer Reiswein)

### GEMÜSE UND NUDELN

- 120 g Möhren
- 1 EL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Stiele Thai-Basilikum
- 30 g rosa Sushi-Ingwer (z.B. von Arche)
- 160 g Reisbandnudeln
- 1 EL geröstete Sesamsaat

**1.** Für die Sauce Schalotten je nach Größe halbieren oder vierteln. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.

**2.** Sesamöl in einer großen Pfanne nicht zu stark erhitzen. Schalotten, Ingwer, Knoblauch, Sternanis und Zimtstange darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Sake ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Gemüsebrühe, Teriyaki-Sauce, Limettensaft und Mirin zugießen, aufkochen und bei milder Hitze offen 8–10 Minuten dicklich einkochen lassen.

**3.** Für das Gemüse inzwischen Möhren schälen und schräg in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Möhren darin bei milder bis mittlerer Hitze zugedeckt 5–6 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm stellen.

**4.** Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Sushi-Ingwer im Sieb abtropfen lassen. Reisbandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Nudeln in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

**5.** Reisnudeln auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen, Sauce und Möhren darauf anrichten. Mit Thai-Basilikum und Sushi-Ingwer garnieren, mit geröstetem Sesam bestreuen und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

**PRO PORTION** 9 g E, 20 g F, 95 g KH = 648 kcal (2709 kJ)



Sake kennen wir als japanischen Reiswein. Seine Herstellung erinnert durch Hefezugabe und Gärung jedoch eher an Bier. Anders als Mirin kommt er nicht nur beim Kochen, sondern auch beim Anstoßen zum Einsatz.



**Thai-Basilikum** unterscheidet sich schon optisch durch seine violetten Blätter von üblichem Basilikum. Auch der Geschmack ist anders: leicht süßlich, mit Anisnoten. Die Blätter verfeinern Currys, Suppen und Desserts.



**Rosa Sushi-Ingwer** heißt auch „Gari“ und erfrischt den Gaumen bei einem japanischen Sushi-Essen. Die hellrote Farbe bekommt der junge Ingwer durchs Einlegen – manchmal wird auch mit Farbstoffen, etwa Roter Bete, nachgeholfen.

25  
Jahre  
LIVING  
AT HOME

# Ideen für dein Zuhause!

Nur dieses  
Mal: Gratis  
Extra-  
Büchlein mit  
20 Seiten  
Grillgenuss!



Viel Inspiration,  
um den  
Sommer  
zu genießen

Jetzt  
im  
Handel



Direkt bestellen unter:

[shop.livingathome.dhttps://worldmags.net](https://worldmags.net)

LIVING  
AT HOME

HEUTE FÜR MORGEN



Die  
Zukunft ist  
nachhaltig

Von Kita bis  
Krankenhaus:  
Patrick Wodni  
(links), Dinah  
Hoffmann und  
Philipp Stierand  
verbessern das  
Kantinenangebot

# Genuss und Gemeinschaft

In Berliner Kantinen werden jeden Tag Hunderttausende Mahlzeiten ausgegeben. Und die sollten lecker, nachhaltig und gesund sein, findet das Team von „Kantine Zukunft“. Das Ziel des Projekts: Gemeinschaftsverpflegung neu denken – und gutes Essen alltäglich machen

## »e&t«: Warum brauchen wir eine neue Kantinenkultur?

Patrick Wodni: Ich finde, wir brauchen nicht unbedingt eine neue, sondern erst einmal überhaupt eine Kantinenkultur. Kantinen sind oft aus Notwendigkeit entstanden: Wo Menschen lernen, arbeiten oder gepflegt werden, muss es eben auch Versorgung geben. Genuss und Gesundheit standen dabei meist nicht im Mittelpunkt. Wir wollen das ändern, schließlich ist Essen so ein integraler Bestandteil des Alltags. Unser Ziel ist es, eine Kantinenkultur zu schaffen, die Spaß macht, gut schmeckt und gesundheitliche Benefits bietet. Die leicht zugänglich ist, niemanden ausschließt und sowohl den Menschen als auch dem Planeten guttut.

## Es geht also auch um Nachhaltigkeit. Wie optimieren Sie in diesem Bereich?

Philipp Stierand: Zu Beginn unseres Projekts reisten wir nach Kopenhagen. Die Stadt ist ein Vorbild, wenn es um die nachhaltige Umstellung öffentlicher Küchen geht. Dort wird mit einem interessanten Hebel gearbeitet: den Bio-Anteil maximal steigern, ohne das Budget oder die Preise zu erhöhen.

## Wie funktioniert das?

Indem wir die Kosten an anderen Stellen senken: weniger Fertigprodukte, mehr selber machen. Kochen, was Saison hat, und dabei energiesparend arbeiten. Die Details erörtern wir mit den Küchenteams. Natürlich gehört auch dazu, teure Produkte wie Fleisch zu reduzieren und mehr Gemüse und Hülsenfrüchte zu nutzen.

## Wie sind die Reaktionen darauf? Als VW in einer Betriebskantine mal die Currywurst vom Speiseplan strich, gab es zum Beispiel sehr viel Kritik...

Patrick Wodni: Wir streichen Fleisch nicht kategorisch, sondern bieten zusätzlich richtig gute pflanzliche Alternativen an. Fleischgerichte gibt es weiterhin, sogar in besserer Qualität: Bio-Currywurst mit selbst gemachter Sauce und Saisonsalat etwa. Oder Bolognese mit Bio-Rindfleisch aus der Region. Um den Preis zu halten, verringern wir den Fleischanteil der Sauce und ergänzen Grünkern oder Linsen, das ist dann auch noch nachhaltiger und gesünder.

## Currywurst und Bolo sind also auch in Ihren Partnerküchen Favoriten?

Philipp Stierand: Es gab durchaus Betriebe, bei denen wir beobachteten: Wenn es Currywurst gibt, können wir uns die anderen Gerichte eigentlich sparen. Doch mit überzeugenden Rezepten ändert sich das. Attraktive vegetarische Alternativen können der Currywurst beim Absatz ernsthaft Konkurrenz machen.

**„In mehr als 200 Küchen konnten wir bereits den Bio-Anteil auf durchschnittlich 60 Prozent steigern, bei gleichem Budget.“**

Philipp Stierand

## Wie gelingt das?

Patrick Wodni: Das passiert ganz ohne unser Zutun. Die Gäste finden die neuen Gerichte spannend, der Geschmack überzeugt sie. Das Küchenteam hat eine Begeisterung dafür, weil sie sie mitentwickelt und von Grund auf selbst zubereitet haben. Veränderung braucht Zeit. Das mussten wir lernen. Ein Kantinenchef sagte mir kürzlich: „So viel wie in den letzten sechs Monaten hat sich hier in 30 Jahren nicht getan.“ Daran denke ich, wenn ich ungeduldig werde.

## Was sind Ihre Pläne für die Zukunft?

Philipp Stierand: Weiterhin Projekte für Städte und Kommunen umzusetzen und vielen Menschen Zugang zu gutem Essen ermöglichen. Auch private Unternehmen sind interessiert, durch mehr Homeoffice müssen neue Konzepte her. In mehr als 200 Küchen konnten wir bereits den Bio-Anteil auf durchschnittlich 60 Prozent steigern, bei gleichem Budget. Das zeigt, was alles möglich ist.

## PERSONEN & PROJEKT

2019 beschloss Berlin als erstes Bundesland eine kommunale Ernährungsstrategie für mehr Nachhaltigkeit, Regionalität und Gesundheit. Das Projekt „Kantine Zukunft“ setzt diese Vorhaben in die Praxis um und begleitet städtische Betriebe bei der Umstellung ihres Kantinenangebots. Das Team rund um Projektleiter **PHILIPP STIERAND** und seine Stellvertreter **PATRICK WODNI** und **DINAH HOFFMANN** berät Betriebe langfristig, gibt Koch-Workshops und wertet aus. [www.kantine-zukunft.de](http://www.kantine-zukunft.de)

# 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

## — 3 — Fragen an

**Thordt Clausen**

Direktor Globales Marketing beim Kochgeschirr-Hersteller Fissler



### 1 Was empfehlen Sie: Edelstahl, Gusseisen oder beschichtet?

Das hängt davon ab, was und wie man gern kocht. Edelstahl eignet sich besonders gut zum scharfen Anbraten, Gusseisen für langsames Schmoren mit viel Tiefe, und beschichtete Pfannen sind ideal für empfindliche Zutaten.

### 2 Wie bleibt beschichtetes Kochgeschirr kratzerfrei?

PTFE-beschichtete Pfannen sollten nicht mit Metallbesteck in Kontakt kommen, besser sind Holz- oder Silikon-Utensilien. Keramik-Beschichtungen sind robuster gegenüber Kratzern. Generell gilt: am besten per Hand reinigen, mit warmem Wasser und einem weichen Schwamm.

### 3 Welche Tipps haben Sie zur Pflege von Edelstahl?

Auf Scheuerschwämme und aggressive Reiniger verzichten. Bei Wasserflecken hilft etwas Essig, bei eingekochten Rückständen ein kurzes Aufkochen mit Wasser und Spülmittel.

## SORGENFREI BRUTZELN

Gemeinsam grillen gehört zu unseren liebsten Sommermomenten – wenn nur das lästige Schrubben danach nicht wäre. Doch es gibt eine Geheimwaffe dafür, die Sie ganz bestimmt zu Hause haben: Kaffee. Den im Filter verbleibenden Kaffeesatz mit einem Schwamm auf den Rost auftragen, Rost in feuchtes Zeitungspapier einwickeln und über Nacht einweichen lassen. Am nächsten Tag abschrubben und abspülen. Die grobe Textur des Kaffeesatzes wirkt als Schleifmittel und rubbelt Eingebranntes ab, die leicht fettlösenden Eigenschaften entfernen ölige Ablagerungen.



### Bleib frisch!

Wenn es draußen warm wird, steigt die Lust auf Grünes. Damit Kopfsalat knackig bleibt, sollte er im Gemüsefach des Kühlschranks, jedoch nicht neben Paprika, Tomaten oder Brokkoli gelagert werden. Diese stoßen Ethylen aus, ein gasförmiges Pflanzenhormon, das die Blätter schneller welken lässt. Generell gilt: Je länger Salat liegt, desto mehr Vitamine verliert er. Also am besten schnell aufessen!

## KLEINE KIRSCHENKUNDE

Besonders gut schmecken die süßen Roten natürlich, wenn sie vom Baum direkt in den Mund wandern. Wer sie dennoch einige Tage lagern möchte, sollte unbedingt den Stiel dranlassen. Wird er entfernt, entsteht eine Verletzung in der Schale, die Fruchtfliegen anziehen kann und die Früchte schneller matschig werden lässt. Beim Kaufen oder Pflücken außerdem darauf achten, dass die Kirschen schön prall sind. Dabei nicht von der Farbe ablenken lassen, denn diese verrät nicht unbedingt etwas über die Reife, sondern ist vielmehr sortenabhängig.



# Verzuckert

Wie Sie bewusst genießen  
und Ihre Gesundheit schützen.

BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE

1. JUNI 2025 A

**APOTHEKEN Umschau** Mit Gewinnspiel

JETZT  
IN IHRER  
APOTHEKE  
VOR ORT

**So süß!**

Bei Zucker sparsam zu sein, ist gut.  
Warum man aber nicht komplett verzichten muss.

**Durchblick**  
So finden Sie  
die passenden  
Kontaktlinsen

**Sonnenschutz**  
Was hilft gegen  
Sonnenbrand?  
Mythen im Check

**Schritt für Schritt**  
Praktische Tipps  
für mehr  
Bewegung im Alltag

**Jüng und dement**  
Was die Diagnose für  
Betroffene und  
Angehörige bedeutet

**APOTHEKEN**  
**Umschau**

Gesundheit hat einen Ort.



Der  
Pasta-Trend  
Folge 7

# Mit gutem Klang

Für **Spaghetti alla chitarra** braucht niemand musikalisches Talent. Namensgeber der Spezialität aus den Abruzzen ist vielmehr das Gerät zum Schneiden des Nudelteigs. Es hat tatsächlich Ähnlichkeiten mit einer Gitarre – oder einer Harfe

## Spaghetti alla chitarra mit Erbsen und Guanciale

Die rauhe Oberfläche der von Hand gewalzten Nudeln ist wie gemacht für die kräutrig-würzige Sauce mit marktfrischen Erbsen und Backenspeck. **Rezept Seite 98**

## Spaghetti alla chitarra mit Erbsen und Guanciale

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### PASTA-TEIG

- 150 g Semola di grano duro rimacinata (doppelt gemahlener Hartweizengrieß) plus etwas zum Bestreuen
- 150 g Mehl
- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- 3 Eier (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 1 EL Olivenöl

### SAUCE, ERBSEN UND SPECK

- 800 g Erbsenschoten (250 g; gepalt)
- Salz
- 2 Schalotten

- 1 Knoblauchzehe
  - 4 Stiele Thymian
  - 150 g Guanciale (Speck aus der Schweinebacke; ersatzweise Bacon)
  - 1 EL Butter (10 g)
  - 100 ml Weißwein
  - 300 ml Gemüsebrühe
  - 1 EL Crème fraîche
  - 1 EL Zitronensaft
  - 8 Stiele Kerbel
  - Salz
  - Pfeffer
- Außerdem: Chitarra (traditioneller Pasta-Schneider)

**1.** Für den Pasta-Teig Grieß, Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Eier, Eigelb, Olivenöl und 1 EL Wasser zugeben, von Hand ca. 5 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie einschlagen, ca. 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Teig aus dem Kühlschrank nehmen und halbieren. Die Teighälften nacheinander auf der mit Semola bestreuten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz zu 2 ca. 2 mm dicken Nudelbahnen (120 x 16 cm) ausrollen. Nudelbahnen in jeweils 4 große Rechtecke (30 x 16 cm) zuschneiden. Die Teigbahnen nacheinander durch eine Chitarra drücken (siehe Fotos rechts). Fertige Pasta auf einem mit Semola bestreuten Backblech verteilen. Bis zum Kochen locker mit einem Tuch bedeckt trocknen lassen oder im Kühlschrank lagern.

**3.** Erbsen aus den Schoten palen, in reichlich kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren, abschrecken und im Sieb gut abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Guanciale in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

**4.** Eine Pfanne erhitzen, Guanciale darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten knusprig auslassen. Inzwischen Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Schalotten, Knoblauch und Thymian zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Gemüsebrühe, Crème fraîche und Zitronensaft zugeben, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten kochen lassen.

**5.** Kerbelblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Kerbelblätter (bis auf 1 EL) und 100 g Erbsen zur Sauce geben. Mit einem Stabmixer fein mixen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Erbsen zum Guanciale geben, etwas erwärmen und kurz durchschwenken. Pasta in einem großen Topf in reichlich kochenden Salzwasser ca. 1–2 Minuten bissfest kochen.

**6.** Pasta in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. Pasta mit der Sauce, Erbsen und Speck in vorgewärmten Tellern anrichten. Mit restlichem Kerbel und Pfeffer bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühlzeit ca. 1 Stunde

**PRO PORTION** 23 g E, 23 g F, 63 g KH = 580 kcal (2436 kJ)



Die Chitarra ist ein in der Regel beidseitig mit dünnen Stahldrähten bespannter Holzrahmen mit Rollholz. Für unser Rezept verwenden wir die Seite mit dem schmaleren Abstand zwischen den „Saiten“. Die Nudelbahnen einzeln auflegen, vorsichtig mit dem Rollholz zuerst festdrücken und danach sukzessive durchwalzen, bis sie vollständig in Streifen geschnitten sind.



Durch das geneigte Brett können die Bandnudeln gut entnommen werden. Obwohl sie viereckig sind, werden sie in der Regel Spaghetti genannt. Das traditionelle Schneidegerät ist in Onlineshops für ca. 35 Euro erhältlich. Alternativ die Pasta mit einer Nudelmaschine ausrollen (Stufe 6) und schneiden. Dann fällt allerdings der Zusatz „alla chitarra“ im Namen weg.

A large, rectangular sheet of yellow semolina flour is on the left, showing a fine, granular texture. On the right, a pile of fresh, flat fettuccine pasta is shown, with some strands falling down. The background is a light, textured surface.

Etwas Semola, dann  
verläuft alles in  
geordneten Bahnen:  
Der Grieß ver-  
hindert, dass der  
Nudelteig beim  
Ausrollen und  
Verarbeiten klebt

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)

FÜR GÄSTE

## Gelierte Pilz-Essenz mit Selleriesalat

Aroma-Gipfeltreffen: Würziges Gelee aus Pilzfond wird von Salat aus zarten Stelleriestreifen begleitet.

Rezept Seite 107

# Kommt zum Aperitivo!

Bei einem ganz zwanglosen Get-together auf typisch italienische Art lassen sich laue Sommerabende perfekt genießen. Wir servieren fancy Drinks und feine Snacks und feiern mit Freunden herrlich entspannt

## Tramezzini mit Eiersalat und pikante Gurke

Lässt sich auch spielend genießen, wenn eine Hand das Aperitiv-Glas hält: zarte Bissen, gefüllt mit Eiersalat und Gurkenscheiben.

Rezept Seite 107

## Thymian-Knusperstangen mit Speckhülle

Köstliche Knabbererei: Die mit Thymian und Parmesan gefüllten Stangen aus hauchdünнем Brickeig sind blitzschnell gebacken.

Rezept Seite 108

## Bruschette mit Garnelen und Aubergine

Die Garnelen tranken in Kräutermarinade mediterrane Würze, bevor sie sich mit Auberginen auf knusprigem Brot treffen.

Rezept Seite 108

## Rosolio Spritz

Ein Aperitiv, der uns vom Mittelmeer träumen lässt: zitronig-duftig, mit einem Hauch von herber Bergamotte.

Rezept Seite 106



## Austern-Mousse mit grüner Vinaigrette

Elegante Erscheinung: Die würzige Mousse wird wie eine Perle in den Schalen serviert.

Zu Seite steht dem edlen Snack ein Dressing aus Römersalat und Limettensaft.

**Rezept Seite 109**

## Bellini Highball

Moderner Klassiker: Mit Vanille, Zimt, Kaffirlimette und Sternanis intensivieren wir die Basis des fruchtig-frischen Longdrinks.

**Rezept Seite 106**

## Brioche-Häppchen mit Rindertatar

Auf leicht süßlicher Brioche kommt die mit Kapern und Senf fein abgeschmeckte Tatar-Mischung bestens zur Geltung.

**Rezept Seite 109**





Teller (rosa-gelb) und Schale (rosa-rot): ASA „Joy“: Longdrinkgläser: Ferm Living. Adressen Seite 117

## Chinotto alla Padova

Erfrischender Spritz, dem die bittersüße Limonade der Chinotto (Bitterorange) und etwas Aceto balsamico Raffinesse geben.

**Rezept Seite 106**

## Marinierte Wassermelone mit Feta-Creme

Erst im Ofen geröstet, dann würzig mariniert, so wird Melonenfruchtfleisch über Nacht zum pikanten Genuss.

**Rezept Seite 110**



Foto Seite 104

## Bellini-Highball

\* EINFACH

Für 6 Gläser

- 1 Bio-Limette
- 300 g Pfirsichpüree (selbst gemacht oder fertig gekauft; z. B. von Biron)
- 4 El Vanillesirup (z. B. von Monin)
- 1 TL Rote-Bete-Saft
- 1 Zimtstange (2–3 cm Länge)
- 2 Kaffirlimettenblätter
- 2 Sternanis
- Eiswürfel
- 700 ml Prosecco (eisgekühlt)
- 6 Stiele Zitronenthymian

**1.** Limette heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Limettensaft und -schale mit Pfirsichpüree, Vanillesirup, Rote-Bete-Saft, Zimtstange, Limettenblättern und Sternanis in einen kleinen Topf geben und unter Rühren bei milder bis mittlerer Hitze aufkochen. Offen ca. 5 Minuten bei milder Hitze leise kochen lassen. Topf vom Herd nehmen, Püree abkühlen lassen.

**2.** Zimtstange, Sternanis und Limettenblätter aus dem Pfirsichpüree entfernen. Eiswürfel auf die Longdrinkgläser verteilen, je 3–4 El Püree in die Gläser geben, vorsichtig mit Prosecco auffüllen, mit Zitronenthymian garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 0 g E, 0 g F, 16 g KH = 144 kcal (606 kJ)



**BENEDIKT ERNST**  
 »e&t«-Getränke-Redakteur

„Ein Schuss Aceto balsamico di Modena (g.g.A.) kann Drinks mehr Tiefe und einen milden Säurekick verleihen.“



Foto Seite 105

## Chinotto alla Padova

\* EINFACH, SCHNELL

Für 6 Gläser

- Eiswürfel
  - 60 ml Aceto balsamico (s. Zitat unten)
  - 180 ml Orangensaft (frisch gepresst)
  - 700 ml Chinotto-Limonade (z. B. von Tomarchio)
- Außerdem: 6 Tumbler-Gläser, je 6 Bio-Orangenscheiben, grüne Oliven und kleine Spieße zum Garnieren

**1.** Tumbler-Gläser mit Eiswürfeln füllen. Je 10 ml Balsamico und 30 ml Orangensaft über die Eiswürfel gießen. Gläser mit Limonade auffüllen und einmal vorsichtig umrühren. Orangenscheiben und grüne Oliven auf kleine Spieße stecken, die Gläser damit garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten  
**PRO PORTION** 0 g E, 0 g F, 17 g KH = 75 kcal (317 kJ)



Foto Seite 103

## Rosolio Spritz

\* EINFACH

Für 6 Gläser

- Salz
- Eiswürfel
- 120 ml Zitronensaft (frisch gepresst)
- 360 ml Rosolio di Bergamotto (z. B. Italicus; über www.hawesko.de; ersatzweise Limoncello)
- Bio-Zitronenscheiben (zum Garnieren)

**1.** ½ TL Salz in 120 ml Wasser auflösen. Eiswürfel auf die Longdrinkgläser verteilen. Je 20 ml Salzwasser, 20 ml Zitronensaft und 60 ml Rosolio zugießen. Mit einem langen Löffel ca. 10 Sekunden rühren, sodass etwas Schmelzwasser entsteht. Mit Zitronenscheiben garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten  
**PRO PORTION** 0 g E, 0 g F, 18 g KH = 152 kcal (640 kJ)

## Nach dem Begrüßungs-Cocktail ...

kann der Abend für gut gelaunte Gastgeber und Gäste mit folgenden Getränken weitergehen – mal mit, mal ohne Alkohol:

**1 REBELS 0,0% –DOLCE SPRITZ**  
 Perfekt für die alkoholfreie Variante eines klassischen Spritz – bittersüß und wunderbar saftig. 24,90 Euro, über rebels00.com; REBELS 0,0% SPRITZ ALTERNATIVE (alkoholfrei)

**2 GEBRÜDER MATHIS – ROSÉ BRUT NATURE 2021**  
 Großer Sekt aus Baden mit würziger Beerenfrucht und sanften Brioche-Noten. 18,90 Euro, über gebrueder-mathis.de; Pinot Rosé – brut nature | 302

**3 LE HAUT PLANTY – LE MUMU DU MUSCADET 2023**  
 Schlank, zitrisch und mit nahezu salziger Mineralität ist der „Mumu du Muscadet“ wie gemacht zum leichten Apéro. 12,50 Euro, über shop.weinamlimit.de; 2023 Le Mumu du Muscadet Sévre et Maine Sur Lie | HP3323



Foto Seite 102

## Tramezzini mit Eiersalat und pikante Gurke

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 16 Stück

### EINGELEGTE GURKEN

- 50 ml Weißweinessig
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Sternanis
- 3 El Zucker
- Salz
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- 120 g Bio-Salatgurke

### EIERSALAT UND TRAMEZZINI

- 6 Eier (Kl. M)
- 8 Stiele Dill
- 40 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 60 g Mayonnaise
- Salz
- Pfeffer
- 1 Römersalatherz
- 4 Scheiben Tramezzini-Brot (à 50 g; ital. rechteckige Weißbrotscheiben ohne Rinde; erhältlich im gut sortierten Lebensmittelhandel, z. B. Edeka, oder italienischen Feinkostläden)

**1.** Für die einlegten Gurken am Vortag Essig, 200 ml Wasser, Lorbeerblätter, Sternanis, Zucker, ½ Tl Salz und Pfefferkörner in einem Topf aufkochen. Offen bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen lassen.

**2.** Gurke putzen, waschen, trocken tupfen und auf einem Küchenhobel in feine Scheiben hobeln. Gurkenscheiben in eine Schüssel geben, mit dem heißen Essigsud übergießen. Mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) marinieren.

**3.** Für den Eiersalat Eier in 10 Minuten hart kochen. Eier abgießen, abschrecken, pellen und auskühlen lassen.

**4.** Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Dill, Joghurt und Mayonnaise in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Eier fein hacken und untermischen.

**5.** Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in sehr feine Streifen schneiden. Eingelegte Gurken im Sieb abtropfen lassen.

**6.** 2 Brotscheiben mit Eiersalat bestreichen, mit Salatstreifen und Gurken belegen. Restliche Brotscheiben (2) darauflegen, leicht andrücken. Tramezzini zunächst in

4 Stücke, dann diagonal in 16 kleine Sandwich-Ecken schneiden. Auf Platten anrichten und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus

Marnierzeit mindestens 8 Stunden

**PRO STÜCK** 4 g E, 5 g F, 8 g KH = 100 kcal (420 kJ)



Foto Seite 102

## Gelierte Pilzessenz mit Selleriesalat

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### PILZFOND

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 20 g frischer Ingwer
- 4 Stück langer Pfeffer
- 1 Tl Kampot-Pfeffer
- 4 Sternanis
- 800 ml Pilzfond (z. B. aus dem Glas)
- 30 g getrocknete Steinpilze
- 1 Tl Zucker
- 80 ml Sherry (medium)
- 1 El Sojasauce
- 7 Blatt weiße Gelatine

### SELLERIESALAT

- 6 Stangen Staudensellerie
  - 1 El Weißweinessig
  - 2 El Olivenöl
  - Salz
  - Pfeffer
  - 2 Stiele glatte Petersilie
- Außerdem: 6 Servierschälchen (à 200 ml Inhalt; z. B. aus Glas)

**1.** Für die Pilzessenz bereits am Vortag Knoblauchzehen und Schalotten grob schneiden. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Beide Pfeffersorten im Mörser grob anstoßen.

**2.** Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Pfeffer, Sternanis, Pilzfond, getrocknete Steinpilze, Zucker, Sherry und Sojasauce in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen. Dann bei geringer Hitze 15–20 Minuten auf ca. 600 ml einkochen.

**3.** Topf vom Herd nehmen, Essenz ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Inzwischen Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.

**4.** Essenz durch ein Sieb gießen, 600 ml abmessen. Gelatine ausdrücken und unter Rühren darin auflösen. Servierschälchen

zur Hälfte mit der Essenz füllen. Auskühlen und im Kühlschrank ca. 6 Stunden fest werden lassen.

**5.** Für den Salat Selleriestangen putzen, waschen, eventuell vorhandene harte Fäden abziehen. Selleriestangen auf einem Küchenhobel längs in 1–2 mm dünne Streifen hobeln. In einer Schüssel Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Selleriestreifen untermischen und ca. 5 Minuten marinieren lassen.

**6.** Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob zerzupfen. Sellerie abtropfen lassen, mit der Petersilie mischen. Selleriesalat auf der Pilzessenz anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Abkühl- und Gelierzeit ca. 7 Stunden

**PRO PORTION** 3 g E, 3 g F, 2 g KH = 67 kcal (284 kJ)



MAIK DAMERIUS

»e&t«-Koch

„Mit getrockneten Pilzen und Sojasauce machen wir die Essenz zu einem Umami-Kracher.“



Foto Seite 102/103

## Thymian-Knusperstangen mit Speckhülle

### \* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stück

- 4 Stiele Thymian
- 50 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 50 g Butter
- 3 Blätter Brückteig (27–29 cm Ø; z. B. aus dem türkischen Lebensmittelladen oder online über [www.deli-vinos.de](http://www.deli-vinos.de))
- 12 große Scheiben Tiroler Speck (hauchdünne geschnitten; ersatzweise Serrano- oder Parmaschinken)

**1.** Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Käse fein reiben. Butter in einem Topf zerlassen. Brückteigblätter in jeweils 4 gleich große Dreiecke schneiden. Teigstücke auf der Arbeitsfläche ausbreiten und gleichmäßig mit flüssiger Butter bestreichen. Mit geriebenem Käse und Thymian bestreuen. Teigstücke von den langen Seiten zur gegenüberliegenden Spitze hin fest aufrollen.

**2.** Teigstangen mit jeweils etwas Abstand zueinander auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit restlicher Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten goldbraun backen. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

**3.** Gebackene Teigstangen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**4.** Zum Servieren jede Knusperstange mit 1 Scheibe Speck umwickeln und auf einer Platte anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus  
Abkühlzeit 30 Minuten

**PRO STÜCK** 03 g E, 8 g F, 2 g KH =  
98 kcal (417 kJ)



Foto Seite 103

## Bruschette mit Garnelen und Aubergine

### \* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stück

#### CREME

- 300 g Auberginen
- 5 El Olivenöl
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer
- 120 g Ricotta
- 2 El Zitronensaft

#### KRÄUTER-GARNELEN

- 2 Knoblauchzehen
- 6 Stiele Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- ½ rote Pfefferschote
- 6 El Olivenöl
- 12 Garnelen (küchenfertig gegart; mit Kopf und Schale; z. B. Crevettes rosé aus ASC-zertifizierter Aquakultur; erhältlich über [www.deutschesee.de](http://www.deutschesee.de))
- Salz
- Pfeffer

#### BROT UND AUBERGINE

- 1 kleine Aubergine (150 g)
- Salz
- 200 g Baguette
- 2 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Stiele krause Petersilie

**1.** Für die Creme Auberginen waschen, putzen, trocken tupfen und in 1 cm große Würfel schneiden. Auberginenwürfel in einer Schüssel mit 3 El Olivenöl, Paprikapulver, Chiliflocken, Salz und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene unter gelegentlichem Wenden 20–25 Minuten goldbraun rösten.

**2.** Für die Kräuter-Garnelen inzwischen Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Thymianblätter und Rosmarinnadeln von den Stielen bzw. Zweigen abzupfen und fein hacken. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden.

**3.** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Pfefferschotenwürfel und Kräuter darin bei mittlerer Hitze

2–3 Minuten dünsten. Pfanne vom Herd nehmen, Mischung abkühlen lassen.

**4.** Von den Garnelen Köpfe entfernen und das Fleisch aus den Schalen lösen. Garnelen eventuell kurz kalt abspülen und trocken tupfen. Garnelen und Kräuter- Würzöl in einer Schale mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Anrichten zugedeckt kalt stellen.

**5.** Auberginenwürfel aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen. Auberginen mit Ricotta, Zitronensaft, restlichem Olivenöl (2 El), Salz und Pfeffer in einen Blitzhacker geben und zu einer feinen Creme mixen. Auberginencreme abschmecken und bis zum Servieren kühlen.

**6.** Für die Brotschnittchen Aubergine in 12 Scheiben (ca. 5 mm dünn) schneiden. In einer Schüssel mit etwas Salz mischen und 5 Minuten ziehen lassen.

**7.** Baguette in 12 Scheiben schneiden. Eine große beschichtete Pfanne erhitzen und Baguettescheiben darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite goldbraun rösten, (oder die Scheiben im Toaster rösten). Baguettescheiben etwas abkühlen lassen.

**8.** Auberginescheiben trocken tupfen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Auberginescheiben darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Petersilienblättern von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

**9.** Zum Anrichten jeweils etwas Auberginencreme auf die Brotscheiben streichen, mit je 1 gebratenen Auberginescheibe und 1 Garnele belegen. Mit Petersilie und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus  
Abkühlzeit

**PRO STÜCK** 6 g E, 8 g F, 10 g KH =  
140 kcal (590 kJ)



Foto Seite 104

## Brioche-Häppchen mit Rindertatar

\* EINFACH, SCHNELL

Für 12 Stück

### TOPPING

- 1 Ei gelbe Senfkörner
- 3 Scheiben Brioche (à 30 g)
- 1 Ei Butter (10 g) • Salz
- 80 g Frischkäse (Rahmstufe)
- 1–2 TL Zitronensaft (frisch gepresst)
- Pfeffer

### RINDERTATAR

- 1 Ei Kapern (10 g; in Lake)
- 1 Cornichon (20 g)
- 12 Halme Schnittlauch
- 150 g Rinderfilet (küchenfertig; gut abgehängt und gekühlt)
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 Ei Tomaten-Ketchup
- 1 TL Worcestershiresauce
- Salz • Pfeffer

Außerdem: evtl. (Einmal-)Spritzbeutel

**1.** Für das Topping Senfkörner und 300 ml Wasser in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Bei geringer Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen. Senfkörner in ein Sieb gießen, kalt abspülen, abtropfen lassen und beiseitestellen.

**2.** Brioche entrinden und in 12 kleine Quadrate (à ca. 3x3 cm) schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Brioche-Stückchen in der heißen Butter bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit etwas Salz würzen und beiseitestellen.

**3.** Frischkäse, Zitronensaft und etwas Pfeffer in einer Schüssel glatt rühren. Nach Belieben zusätzlich mit Salz abschmecken und in einen Spritzbeutel geben, kalt stellen.

**4.** Für das Tatar Kapern und Cornichon auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Kapern fein hacken und Cornichon in sehr feine Würfel schneiden. Von den Schnittlauchhalmen ca. 1,5 cm lange Spitzen abschneiden und mit Frischhaltefolie bedeckt kalt stellen. Restlichen Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

**5.** Rinderfilet trocken tupfen, eventuell noch aufliegende Sehnen entfernen. Filet zunächst in feine Scheiben, diese dann in Streifen schneiden. Filetstreifen auf einem

großen Küchenbrett mit einem schweren, sehr scharfen Kochmesser fein durchhauen oder in sehr feine Würfel schneiden. Tatar, Senf, Ketchup, Worcestershiresauce, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut mischen. Bis zur weiteren Verwendung mit Frischhaltefolie abgedeckt kalt stellen.

**6.** Kurz vor dem Anrichten Brioche-Stückchen auf einer Platte anrichten. Aus dem Tatar mithilfe von 2 Teelöffeln 12 Nocken formen und auf den Brioche-Stückchen verteilen. Vom Spritzbeutel eine kleine Spalte abschneiden und je 1 Klecks Frischkäsecreme auf das Tatar spritzen. Mit Senfkörnern und Schnittlauchspitzen garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO STÜCK** 4 g E, 4 g F, 3 g KH =  
67 kcal (284 kJ)



Foto Seite 104

## Austern-Mousse mit grünem Dressing

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 12 Stück

### AUSTERN-MOUSSE

- 12 Austern in Schalen (à 80 g; z.B. Sylter Royal oder Fine de Claire; erhältlich z.B. über [www.deutscheseer.de](http://www.deutscheseer.de))
- 2 Blatt weiße Gelatine
- 1 kleine Schalotte (30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei Butter (10 g)
- 100 ml trockener Weißwein
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer
- 100 ml Schlagsahne

### RÖMERSALAT-DRESSING

- 120 g Römersalat
- 2 Ei Limettensaft
- 2 Ei Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer

### ZUM ANRICHTEN

- 500 g grobes Meersalz
- 1 Beet Korianderkresse
- 30 g eingelegter rosa Ingwer (Asia-Laden)

Außerdem: Austernmesser, Silikon-Kugel-/Pralinenform für Kugeln mit 20 ml Inhalt (ca. 2,9 cm breit und 2,4 cm hoch; z.B. erhältlich über [www.amazon.de](http://www.amazon.de) oder [www.pati-versand.de](http://www.pati-versand.de))

**1.** Am Vortag für die Austern-Mousse Austern öffnen. Dazu ein großes Geschirr- oder Leinentuch mehrfach falten, sodass man eine Auster damit umlegen und festhalten kann. Austern einzeln mit der flachen Seite nach oben zwischen das Tuch legen und festhalten. Mit einem Austernmesser jeweils seitlich zwischen die Muschelschalen fahren und durch leichte Drehbewegungen die Auster öffnen und den die Schalen zusammenhaltenden Muskel dabei durchtrennen. Die obere Schalenhälfte abheben. Austernwasser aus der unteren Schale vorsichtig abgießen. Eventuell noch vorhandene Schalenreste und anhaftenden Sand aus der Schale entfernen. Auster in ein Schälchen geben. Die unteren Schalen sorgfältig waschen, gut abtropfen lassen und beiseitestellen.

# So plant unser Koch sein Buffet

## AM VORTAG

- Wassermelone garen, marinieren und kühl stellen
- Austern-Mousse und Pilzessenz zubereiten, kühl stellen
- Gurken für die Tramezzini marinieren
- Getränke kühlen
- Eiswürfel bereiten

## VIER STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Senfkörner für die Tatar-Garnierung kochen, abkühlen lassen
- Auberginencreme und -scheiben für die Bruschette vorbereiten
- Feta-Creme mixen, kühl stellen
- Frucht-Mix für den Bellini zubereiten, kühl stellen
- Knusperstangen backen
- Brioche- und Baguettescheiben rösten

## EINE STUNDE VORHER

- Eier- und Selleriesalat zubereiten
- Garnelen marinieren
- Knusperstangen mit Speck umwickeln

## 30 MINUTEN VORHER

- Tatar zubereiten, kühl stellen
- Tramezzini fertigstellen, kühl stellen
- Pilzessenz und Selleriesalat anrichten
- Grünes Dressing mixen

## KURZ VOR BEGINN

- Tatar und Austern-Mousse anrichten
- Cocktails vorbereiten

**2.** Für die Mousse Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Schalotte und Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden. Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Austern, Schalotten- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Weißwein angießen und bei mittlerer Hitze und auf die Hälfte einkochen lassen. Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und abgedeckt ca. 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Austern-Fond in den Küchenmixer geben und fein mixen. Fond durch ein feines Sieb in eine Schüssel passieren. Gelatine gut ausdrücken, im heißen Fond unter Rühren auflösen. Fond abkühlen lassen, dann im Kühlschrank kalt stellen, bis die Mischung zu gelieren beginnt.

**4.** Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Sobald der Fond leicht zu gelieren beginnt, Sahne mit dem Teigschaber unterheben. Mousse in 12 Vertiefungen der Silikon-Kugelform füllen. 8 Stunden (am besten über Nacht) im Gefrierschrank tiefkühlen.

**5.** Für das Römersalat-Dressing am Tag danach Römersalat putzen, waschen, trocken schleudern und grob schneiden. Salat, Limettensaft, Olivenöl, Brühe, Salz und Pfeffer in den Küchenmixer geben und zum feinen grünen Dressing mixen.

**6.** Zum Anrichten das Meersalz gleichmäßig auf einer Servierplatte verteilen. Die vorbereiteten Austernschalen daraufsetzen und leicht eindrücken. Austern-Mousse-Pralinés aus der Silikonform lösen und in die Schalen setzen. Korianderkresse vom Beet schneiden. Ingwer im Sieb abtropfen lassen. Je 2 EL Dressing um die Mousse-Pralinés in den Austernschalen verteilen. Mit Korianderkresse und etwas Sushi-Ingwer garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus**  
**Gefrierzeit 8 Stunden**  
**PRO STÜCK 3 g E, 5 g F, 2 g KH = 72 kcal (300 kJ)**

**Tipp 1** Aus der Silikonform-Kugelform lässt sich die Mousse gut auslösen. Sie kann aber auch in einem klassischen Eiszapfhähnchen gefrosten werden.

**Tipp 2** Das Zubereiten der Mousse erscheint Ihnen zu aufwendig? Dann servieren Sie einfach die ausgelösten Austern in der Schale auf Eis, garniert mit etwas Kresse. Das grüne Salat-Dressing extra dazureichen.



Foto Seite 105

## Marinierte Wassermelone mit Feta-Creme

**\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN,  
VEGETARISCH**

Für 6 Portionen

### MARINIERTE MELONE

- 400 g Wassermelone
- 4 Stiele Thymian
- 3 EL Rotweinessig
- 100 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL geräuchertes edelsüßes Paprikapulver (Pimentón de la Vera dulce)
- Salz • Pfeffer

### FETA-CREME

- 180 g cremiger Feta-Käse
- 2 EL Olivenöl • Pfeffer
- 12 Blätter Blutampfer (ersatzweise Rauke)

**1.** Am Vortag Wassermelone schälen. Das Fruchtfleisch und in 2 Rechtecke (ca. 12 x 6 cm) schneiden und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten garen, dabei einmal wenden.

**2.** Für die Marinade Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Mit Rotweinessig, Gemüsebrühe, Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren.

**3.** Melone aus dem Ofen nehmen und die Stücke nebeneinander in eine Auflaufform setzen. Mit dem Thymiansud übergießen. Melone im Kühlschrank ca. 8 Stunden (am besten über Nacht) marinieren lassen.

**4.** Am Tag danach für die Feta-Creme Käse gegebenenfalls abtropfen lassen. Feta, Olivenöl und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein cremig mixen.

**5.** Melone aus dem Sud heben und in 24 gleich dicke Streifen schneiden. Feta-Creme mittig auf kleine Portions-Teller streichen, je 4 Melonenstücke darauf anrichten und mit etwas Thymian-Marinade beträufeln. Blutampfer putzen, waschen und trocken tupfen. Marinierte Melone mit Blutampfer garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus**

**Marinierzeit ca. 8 Stunden**

**PRO PORTION 5 g E, 14 g F, 2 g KH = 157 kcal (660 kJ)**

# FÜR ALLE RÄUME UND TRÄUME



SCHÖNER WOHNEN gibt Ihrer Persönlichkeit mehr Raum!  
Lassen Sie sich inspirieren und verwirklichen Sie Ihren individuellen Wohnstil.  
Jetzt mit dem aktuellen Magazin, digital oder mit den Produkten der  
SCHÖNER WOHNEN KOLLEKTION. [schoener-wohnen.de](http://schoener-wohnen.de)

**SCHÖNER  
WOHNEN**



Serie  
Folge 16

Tomate & Süßholz

# Die Verwandlung

Lakritz fußt auf Süßholz. »e&t«-Koch Maik Damerius nutzt beider Süße und Salzigkeit in verschiedenen Stadien und zeigt, wie man ein Kilo Tomaten samt Saft und Fruchtfleisch restlos zum Dessert verzaubert



## Gegrillte Tomaten mit Lakritz-Vinaigrette und Garnelen

Fine Dining zum Selbstpulen: Salzige Lakritzgel-Tupfen würzen zart nussige Garnele auf bunten Tomaten. Ein süßsäuerlich frischer Seafood-Genuss mit Gewürz-Vinaigrette. Rezept Seite 114



# Ein Traumpaar, weil

die beiden einander nicht brauchen. Bevor aus Süßholz Lakritz wird, ist die Wurzel erst mal mit sich beschäftigt, will entsaftet, gekocht, verdickt sein und polarisiert mit recht eigener süß-salziger Würze. Eine reife Tomate ist in toto sich selbst genug: aromatisch ausgewogen, vitaminreich, hübsch anzusehen und entsprechend gefragt. Sie muss mit keinem und kann mit fast jedem. Dafür legt sie auch mal die Farbe ab, spielt ihre fruchtige Süße aus und erlaubt sich ein Tête-à-Tête zum Dessert – ihr Umami ist da hochwillkommen. Derweil verlässt auch Lakritz den erwartbaren Rahmen und bringt seine salzigen Möglichkeiten in den herzhaften Kontext ein – als würzendes Element mit Anisnote. Über den Tellerrand zu schauen hat noch keinem geschadet. Und wo ein Wir ist, ist idealerweise immer auch Platz für zwei Ichs und zwei Dus.



Foto Seite 113

## Gegrillte Tomaten mit Lakritz-Vinaigrette und Garnelen

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### LAKRITZCREME

- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 g Agar-Agar
- 2 El Zitronensaft
- ½ Tl Sepia-Tinte (3 g; beim Fischhändler vorbestellen)
- 1 El salziger Lakritzsirup (z. B. von Lakritzfabriken; über [www.lakritzerie.com](http://www.lakritzerie.com))

### VINAIGRETTE

- 4 El Weißweinessig
- 2 El Zucker
- 1 Tl salziger Lakritzsirup (z. B. von Lakritzfabriken; über [www.lakritzerie.com](http://www.lakritzerie.com))
- 1 Stange Süßholzwurzel (z. B. Apotheke oder über [www.lakritzerie.com](http://www.lakritzerie.com))
- 1 Sternanis
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- 4 Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken
- 4 El Olivenöl
- Pfeffer

### TOMATEN UND GARNELEN

- 2 gelbe Strauchtomaten (à 120 g)
- 2 Green-Zebra-Tomaten (à 120 g)
- 2 Romatomatensorten (à 120 g)
- 3 El Olivenöl
- 1 El Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 12 frische Garnelen (mit Kopf und Schale; à 20–25 g; z. B. über [hansegarnelen.de](http://hansegarnelen.de))
- 2 Stiele Buschbasilikum
- 1 Tl Lakritzpulver (z. B. von Azafran; [www.azafran.de](http://www.azafran.de))
- Außerdem: (Einweg-)Spritzbeutel, Grillpfanne

**1.** Für die Lakritzcreme Gemüsebrühe, Agar-Agar und Zitronensaft in einem Topf aufkochen und unter Rühren ca. 2 Minuten kochen lassen. Sud in eine Schale gießen, abkühlen und ca. 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Gelierte Gemüsebrühe mit Sepia-Tinte und Lakritzsirup im Küchenmixer fein mixen. Lakritzcreme in einen Spritzbeutel füllen, Spitze ca. 5 mm breit abschneiden. Creme bis zum Servieren kalt stellen.

**2.** Für die Vinaigrette inzwischen Essig, Zucker, 150 ml Wasser, Lakritzsirup, Süßholz, Sternanis, Lorbeer, ½ Tl Salz, Wacholderbeeren und Nelken in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen. Topf vom Herd ziehen, Sud abkühlen lassen. Süßholzsud durch ein feines Sieb in eine Schale gießen, Öl zugießen, verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Vinaigrette bis zum Servieren beiseitestellen.

**3.** Alle Tomaten waschen, trocken tupfen und in je 4 ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einem Teller von beiden Seiten mit 2 El Olivenöl bestreichen und mit Zucker bestreuen.

**4.** Grillpfanne erhitzen. Tomatenscheiben darin bei starker Hitze von jeder Seite 1 Minute grillen bzw. karamellisieren. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Garnelen trocken tupfen, Schale vorsichtig entfernen, sodass die Schale am Schwanzende und der Garnelenkopf stehen bleiben.

**5.** Restliches Olivenöl (1 El) in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Buschbasilikumblätter von den Stielen abzupfen. Je 2 Scheiben jeder Tomatensorte und je 2 Garnelen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Lakritzcreme und Basilikumblättern garnieren. Tomaten mit 1–2 El Süßholz-Vinaigrette beträufeln, anschließend mit Lakritzpulver bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühlzeit ca. 2 Stunden  
**PRO PORTION** 8 g E, 12 g F, 10 g KH = 190 kcal (796 kJ)



**MAIK DAMERIUS**

»e&t«-Koch

„Ich verwende frische Garnelen aus nachhaltiger Aquakultur. Sie sind gekühlt, nicht gefroren, und im Rohzustand blau. Erst beim Garen entwickeln sie ihre orangerote Farbe.“



## Lakritz-Eis mit Tomatencreme und weißer Tomaten-Mousse

Rot, weiß – raffiniert: Karamellisierte Tomätschen, süßliche Mousse und cremige Tupfen von der Tomate umringen sahniges Eis im Süßholz-Tomaten-Sud. Mit Lakritz-Chips. Rezept Seite 116



Foto Seite 115

## Lakritz-Eis mit Tomatencreme und weißer Tomaten-Mousse

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### KLÄRER TOMATENSAFT UND TOMATEN-MOUSSE

- 1 kg Tomaten (z. B. Roma- oder Flaschentomaten)
- Salz
- 3 EL Vanillesirup (z. B. von Monin)
- 3 Blatt weiße Gelatine
- 2 EL Zucker
- 250 ml Schlagsahne

### LAKRITZ-EIS

- 300 ml Schlagsahne
- 300 ml Milch
- 2 EL salziger Lakritzsirup (z. B. von Lakritzfabriken; über [www.lakritzerie.com](http://www.lakritzerie.com))
- Salz
- 80 g Zucker
- 1 EL Glukosesirup
- 4 Eigelb (KL. M)

### LAKRITZ-CHIPS

- 50 g Lakritzsalz (Lakritz-Bonbons; z. B. von Sallis)

### TOMATENSUD UND KARAMELLISIERTE TOMATEN

- 1 EL Zucker
  - 2 Stangen Süßholzwurzel
  - 2 Sternanis • 1 Zimtstange
  - 80 g kleine Kirschtomaten
  - 2 TL brauner Zucker
  - 1 Beet Atsina-Kresse (ersatzweise Verbene oder Minze)
- Außerdem: Passiertuch, Silikonform (2 x 15 Kugeln; 29 x 17 x 3 cm; von Holzsammlung; über [www.amazon.de](http://www.amazon.de)), Küchenthermometer, Eismaschine, Silikon-Backmatte, (Einweg-)Spritzebeutel, Crème-brûlée-Brenner

1. Für die Mousse am Vortag Tomaten waschen, trocken tupfen, Stielansätze herausschneiden, Tomaten grob schneiden. Tomaten, 1 Prise Salz und Vanillesirup im Küchenmixer fein mixen. Ein Sieb mit Passier- oder Mulltuch auslegen und auf einen Topf setzen. Gemixte Tomaten hineingeben und 12 Stunden (z. B. über Nacht) abtropfen lassen. Es soll ca. 600 ml klarer Tomatensaft entstehen. Pürierte Tomatenreste (aus dem Tuch) aufbewahren.

2. Am Tag danach Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 200 ml Tomatensaft abmessen, Saft und Zucker in einem Topf aufkochen. Offen ca. 5 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze kochen lassen. Saft vom Herd ziehen, etwas abkühlen lassen. Tropfnasse Gelatine im warmen Saft auflösen. Topf in Eiswasser stellen und den Tomaten-Gelatine-Saft mit den Quirlen des Handrührers in

10–15 Minuten schaumig rühren. Sahne steif schlagen und unter den Schaum heben. Mousse-Masse in 30 kleine Silikonkugeln (à 20 ml) füllen und ca. 4 Stunden im Gefrierfach einfrieren.

3. Für das Eis Sahne, Milch, Lakritzsirup, 1 Prise Salz, 40 g Zucker und Glukosesirup in einem Topf aufkochen, vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen. Restlichen Zucker (40 g) und Eigelbe im Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers auf kleinster Stufe 4–5 Minuten cremig rühren. Lakritzmilch unter ständigem Rühren mit dem Silikonspatel langsam zur Eigelbcreme gießen. Masse über einem heißen Wasserbad „zur Rose abziehen“: Dazu die Masse unter ständigem Rühren mit dem Spatel auf 75–80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Schlagkessel ins eiskalte Wasserbad stellen, Masse kalt rühren. Masse 35–40 Minuten in der Eismaschine gefrieren lassen. Lakritz-Eis aus der Eismaschine in ein passendes Gefäß füllen und bis zum Servieren einfrieren.

4. Für die Lakritz-Chips Bonbons im Küchenmixer oder Blitzhacker fein mixen. Ein Backblech mit einer Silikonmatte belegen. Lakritzpulver gleichmäßig daraufstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf mittlerer Schiene 4–5 Minuten schmelzen. Backblech aus dem Ofen nehmen, geschmolzene Bonbon-Masse lauwarm abkühlen lassen. Lauwarme, zähflüssige Karamellmasse in kleine Chips zerzpufen, auf einem Teller vollständig abkühlen und fest werden lassen.

5. Inzwischen restlichen klaren Tomatensaft (400 ml) mit Zucker, Süßholz, Sternanis und Zimt in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze offen ca. 5 Minuten kochen lassen. Tomatensud vom Herd ziehen, mit den Gewürzen vollständig abkühlen lassen.

6. Abgetropfte Tomaten im Küchenmixer cremig mixen. In einen (Einweg-)Spritzebeutel füllen, Spitze ca. 1 cm groß abschneiden. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen, halbieren. Tomaten auf der Schnittseite gleichmäßig mit braunem Zucker bestreuen und mit dem Crème-brûlée-Brenner leicht abflämmen. Abgekühlten Tomaten-Gewürzsaft durchs feine Sieb in eine Schale gießen.

7. Tomaten-Mousse-Kugeln aus der Form lösen. Je 5 Kugeln mit etwas Abstand als Kreis in Tellern anrichten und 15–20 Minuten auftauen lassen. Kresse vom Beet schneiden. Karamellisierte Kirschtomaten und Tomatencreme in den Tellern anrichten und mit Kresse garnieren. Aus dem Eis mit einem warmen Esslöffel Nocken abstechen, je 1 Nocke mittig auf die Teller geben. Mit Lakritz-Chips garnieren. Etwas Tomaten-Gewürzsaft angießen. Sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Abtropfzeit 12 Stunden plus Gefrierzeit ca. 4 Stunden

**PRO PORTION** 8 g E, 34 g F, 46 g KH = 543 kcal (2274 kJ)



Tomaten-Mousse-Kugeln im Teller auftauen lassen. Mit Kirschtomaten im Kreis anrichten, Tomatencreme in Tupfen dazwischen spritzen.



Tomaten-Kreis mit Kresse garnieren. Mit einem angewärmten Esslöffel 1 Nocke Lakritz-Eis abstechen und in die Mitte setzen.



Tomaten-Kreis und Lakritz-Eis nach Belieben mit Lakritz-Chips garnieren und den Tomaten-Gewürzsaft angießen.



## 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

LAYOUT KATRIN FALCK, MATTHIAS MEYER, ALINA RENK

BILDREDAKTION MARTINA RAABE

SCHLÜSSREDAKTION SIGRID NIEDERHAUSEN, INGRID OSTLENDER

REDAKTIONSSISTENZ CHRISTINA STÜVEN

LESERSERVICE ANTE 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 OTTERSBACK,  
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 BEITRÄG AUF DER EINZELSEITE UND  
AUF DER DOPPELSEITE, IM UHRZEIGERINN AUFGEZOHT.

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

ANTHROPOLOGIE  
www.anthropologie.com

ROSENTHAL  
www.rosenthal.de

ASA  
www.asa-selection.com

SERAX  
www.serax.com

FERM LIVING  
www.fermliving.de

SØSTRENE GRENE  
www.sostrenegrene.com/de

HÜBSCH  
hubsch-interior.com

STUDIO MAALS  
www.studiomaals.com

H&M HOME  
www.2.hm.com

SWEET POTTERY  
www.sweetpottery.de

IITTALA  
www.iittala.com

WMF  
www.wmf.de

JARS CÉRAMISTES  
www.jarsceramistes.com



1/2025



2/2025



3/2025

## Drei SPEZIAListen

Falls Ihnen noch eine Ausgabe aus unserer beliebten SPEZIAL-Reihe fehlen sollte, hier eine kleine Übersicht: Die hochwertigen Magazine haben Kochbuch-Charakter und bündeln Rezepte zu folgenden Themen: Gesunder Genuss, Frühstück und Brunch und, ganz neu: One Pot. 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

Entdeckung des Jahres:  
Rosina Ostler, Küchenchefin  
im Münchner Zwei-Sterne-  
Restaurant „Alois“





Kräftige Muster:  
Kraniche im Flug  
nach japanischem  
Vorbild und intensive  
Farben prägen den  
Gastronomie Raum im „Alois“



# IN IHREM ELEMENT

Rosina Ostler ist seit anderthalb Jahren Küchenchefin im Münchener Restaurant „Alois“, hält zwei Michelin-Sterne und bekommt eine Auszeichnung nach der anderen. Ihr Geheimnis: Mut zu intensiven Aromen und höchste Konzentration auf das, was auf den Teller kommt

TEXT KATHRIN HOLLMER

**W**as macht eine Spitzenköchin, wenn ein Guest mitten in ihrem akkurat durchgetakteten Menü plötzlich auf die Idee kommt, er sei jetzt doch Vegetarier? Obwohl er da schon ein paar Grüße aus der Küche ohne Einwände gegessen hat, auch die mit Fleisch? Nur wer genau hinsieht, merkt, dass Rosina Ostler die Lippen zusammenpresst, während sie im Münchener Restaurant „Alois“ am Pass die Teller kontrolliert. Wie sie kurz die Augen verdreht. Das ist alles, was sie sich an Unmut erlaubt. Zum Aufregen wäre sowieso keine Zeit.

Also notiert Ostler in Seelenruhe auf dem Bon Pilz- statt Saiblings-Terrine. Gegrillte Paprika statt Forelle. Ein Koch läuft Richtung Kühlraum, der andere stellt eine neue Pfanne auf. „Wir machen alles möglich, aber dafür müssen wir es vorher wissen“, wird Ostler später sagen. Doch erst drapiert sie nebenbei weiter mit ruhiger Hand und Pinzette geröstete Sonnenblumenkerne auf einen Klecks Bohnen-Tahini-Creme.

München hat sich in den vergangenen Jahren zum Gourmet-Hotspot entwickelt. 16 Sterne-Restaurants zählt die Stadt aktuell und dürfte der diesjährige Verleihung des „Guide Michelin“ am 17. Juni gelassen entgegensehen. Besonders große Aufmerksamkeit erregte immer wieder das „Alois“, Aushängeschild des traditionellen Delikatessenhauses Dallmayr, und zwar wegen der Frau, die dort das Sagen hat: Rosina Ostler, 33. Sie ist seit Ende 2023 Küchenchefin und hat aus dem Stand die zwei Michelin-Sterne des Restaurants bestätigt. Damit ist sie Deutschlands höchstdekorierte Köchin, neben Douce Steiner, deren Restaurant in Sulzburg ebenfalls zwei Sterne hat.

Vor dem Service tauscht Ostler die graue Schürze gegen eine rote und ihre



1

Sneakers gegen Lack-Schnürschuhe. Ostler mag Ordnung. Neben perfektem Handwerk und dem Mut, Austern mit Senf und Wildschwein mit Waldmeister zu kombinieren, ist ihr Fokus ein Schlüssel für ihren Erfolg: ihre Fähigkeit, sich selbst unter größtem Stress nur auf das zu konzentrieren, was auf den Teller kommt. Bereits mit Anfang zwanzig, noch ohne Ausbildung, schaffte sie es bis in das Finale der Kochshow „The Taste“ und hängte dabei einige Profis ab. Als erste Frau behauptete sich Ostler in der Küche des Drei-Sterne-Restaurants „Schwarzwaldstube“, wenig später erkochte sie in Oslo ihren ersten Stern. Zuletzt war sie Küchenchefin im bekannten Osloer Drei-Sterne-Lokal „Maaemo“.

Nicht einmal die großen Fußstapfen, in die Ostler im „Alois“ tritt, bringen sie aus der Ruhe: Ihr Vorgänger, Max Natmessnig, wechselte nach nur acht Monaten im „Alois“ nach New York, ins legendäre Drei-Sterne-Lokal „Chef's Table at Brooklyn Fare“. Das Vergleichen nervt ein bisschen, sagt sie, „ich koche ganz anders.“ Und das kommt gut an. Ihre Interpretation von französischer Küche mit nordischen Techniken und regionalen Zutaten begeistert Stammgäste und lockt neue an. Dazu kommen zahlreiche Auszeichnungen. Das Gastro-Magazin „Rolling Pin“ kürte Ostler 2024 zur Newcomerin des Jahres, der „Falstaff Restaurantguide“ zur Köchin des Jahres und der „Gault & Millau“ zur „Entdeckung des Jahres“ 2025.



2

**1** Ruhige Hand: Die Küchenchefin richtet präzise mit Pinzette an **2** Beste Gesellschaft: weißer Spargel, Jahrgangssardinen und Malossol-Kaviar der Selektion Dallmayr inmitten frischer Kräuter und Blüten aus den hauseigenen Hochbeeten **3** Kleine Sensation: Saiblingsleber, Hagebutte und Sauternes als Mini-Burger **4** Neuer Dreh: Rettich, Matjes und grüne Koriandersamen als Zylinder mit Kuppel



3



4

Für Ostler, die im Münchener Umland aufgewachsen ist, bedeutete der Job Nachhausekommen. Was selbstverständlicher klingt, als es war. Lange zog Ostler das Kochen nicht als Beruf in Erwägung. Ihre Mutter ist Immobilienkauffrau, ihr Vater Rechtsanwalt. Ostler studierte Medien- und Kommunikationsmanagement, überlegte, Journalistin zu werden. In ihrer Familie ist sie zwar die Erste, die beruflich kocht; doch wichtig ist das Thema, seit sie denken kann. Ihre Mutter sei eine „grandiose Köchin“, erzählt Ostler. „Als Kinder saßen wir oft lange gemeinsam beim Familienessen am Tisch, waren auch manchmal ungeduldig. Mich hat der hohe Stellenwert für gutes Essen in meiner Familie aber maßgeblich geprägt.“ Bereits mit vier briet sie auf ihrem Spielherd French Toast für ihre Familie und merkte, wie glücklich es sie macht, andere zu bekochen. Im Studium war sie „in Gedanken nur beim Kochen“, sagt sie. Sie postete Rezepte auf einem Foodblog, machte das Catering für Geburtstage.

In Ostlers Menü im „Alois“ finden sich zwar oft klassische Haute-Cuisine-Zutaten: Kaviar, Austern, Steinbutt. Aber nie ohne Überraschung verarbeitet. Im Sommer beginnt der Abend mit einem Schälchen Gemüsetee: eine zarte Essenz aus gegrillter Gurke, geröstetem roten Reis mit Bärlauchöl, die wärmt und Lust macht auf mehr. Nacheinander folgen sechs Amuses, danach kleinere

## Ein Menü, 16 Gänge und kein bisschen müde

und größere Tellergerichte. Auf der Karte stehen jeweils nur drei Komponenten. „Auster, Kopfsalat, Senf“ ist ein Tartelette mit gegrillter Auster. Salatblättchen und Senfpulver bringen Biss und leichte Schärfe. „Saibling, Molke, Holunder“ entpuppt sich als Terrine aus Saiblingsleber, der Schmelz erinnert an Foie gras. Die leicht bittere und säuerliche Holun-

derbeerensauce und die Honig-Brioche harmonieren perfekt dazu.

Das Menü wechselt oft, einzelne Komponenten nach zwei Wochen, die komplette Karte alle zwei Monate, je nachdem, was Saison hat. Das Fermentieren und Garen am offenen Feuer hat sie in Oslo perfektioniert. Für Fisch und Fleisch wird ein kleiner Holzkohlegrill in die Küche gebracht. Beeindruckt habe sie an der nordischen Küche aber vor allem der „Respekt vor den Lebensmitteln“. Die Saiblingsleber, die meist entsorgt wird, lässt sie bei der Fischzucht extra aufheben. Auf dem Herd köchelt im großen Topf eine Brühe aus Karottenschalen und Gemüseabschnitten, die zum Abschmecken und für Saucen genutzt wird. Das ist sinnvoll – nachhaltig und geschmacklich.

*„Am Anfang ging es darum,  
Qualität zu schaffen,  
jetzt kann ich mich aufs  
Kreative konzentrieren.“*

Rosina Ostler



Mitten im Grünen:  
Gams, Waldpilze  
und Liebstöckel

Das Team: Rosina Ostler (3. v.r., mit Restauranteleiter und Sommelier Julien Morlat, 2. v.r.) führt eine junge internationale Brigade

Auf der Terrasse haben Ostler und ihr Team neun Hochbeete angelegt, für jeden Koch und jede Köchin eins. In Ostlers Beet wuchsen im vergangenen Sommer Pfirsichsalbei und Olivenkraut, dessen Blätter wie eingelegte Oliven schmecken. „Toll, oder?“, ruft sie. Ihre Begeisterung ist ansteckend. Sie zeigt gern ihr Repertoire – auch im Menü. Oft richtet sie zwei Saucen an, zum Lamm etwa eine klassische Jus und eine fruchtige Beurre rouge mit Cassis. Jede Gabel schmeckt ein wenig anders, jeder Gang ist eine neue Geschmackswelt. „Immer gleich rund abgeschmeckte Gerichte langweilen mich“, sagt sie.

Und als ihr Guest ermüdet man auch nach 16 Gängen nicht. Ostler hat ihr Menü klug durchkomponiert: mit frischen Akzenten und ungewöhnlichen, oft aufregenden Kombinationen. „Erbse, Hopfen, Apfelminze“ zum Beispiel, was aussieht wie eine Sommerwiese auf dem Teller. Die Küchenchefin serviert wie alle im Team einzelne Gänge selbst. Wenn sie den Raum betritt, gucken alle Gäste hoch. „Die Wildkräuter habe ich gestern erst gepflückt“, sagt sie und gießt einen angenehm scharfen grünen Sud mit entsafteten Jalapeños an.

Auch optisch ist jeder Gang eine Wucht: das Mohnblumenblatt auf der Seeforelle mit Ananastomaten. Oder das Waldmeistergelee mit Sauerkleeblüten auf Wildschweintatar. Die Sonnenblumenkerne, die Ostler zu Beginn drapiert hat, sehen aus wie das Innere einer Sonnenblume. „Ich mag im Moment natürliche Formen“, sagt Ostler. Das Arrangement gehört zum rosa gegrillten Rücken vom Maibock. Ihre Gerichte bringen die Gäste zum Nachdenken: Was ist da auf dem Teller? Antwort: eine



## Alle im Team sollen ihre Ideen einbringen können

leicht scharfe Nduja, eine kalabrische Wurst, die sie selbst aus Teilen des Rehs herstellt, dazu angenehm säuerliche fermentierte sowie frische Weinbergpfirsiche.

In der Küche ist es überraschend leise, sowohl die Gespräche als auch die Musik, das ist Ostler wichtig. Wenn sie spricht, hören alle zu. Ostler weiß, wie man Ansagen macht, ohne laut zu werden. Und sie putzt mit, wenn das Team vor Servicebeginn alle Arbeitsflächen und den Boden wischt, und singt dabei den Police-Song „Message in a Bottle“ von der Küchen-Playlist mit. Ostler hält regelmäßig Brainstormings ab, damit alle Ideen einbringen können. Und sie fragt, was ihr Team beschäftigt – „sonst staut sich Ärger an.“

Vor den warmen Gängen gibt es eine Produktpräsentation im Gastraum. Kaviar aus artgerechter Haltung in Aquakulturen, Rehrücken, dunkle Kugeln, die sich als getrocknete Bergamotten herausstellen. Das gab es schon vor Ostler, ihr gefällt dieses Intermezzo, dass die Gäste aufstehen und sich um

einen Tisch versammeln. Der Käsegang wird in der Küche serviert, ein kräftiger Ziegenkäse auf Mirabellenkompott, dazu Ziegenmilch-Lavendel-Schaum und ein Crunch aus Haselnuss und Lauchasche. „Sie sind die ersten Gäste, die das essen, wir brauchen bitte Ihr ehrliches Feedback“, sagt Ostler. „Toll“, sagt ein Guest, ein anderer lobt den Schaum: „sehr erfrischend“. Ostler wirft die Hände in die Höhe und jubelt: „Yay!“

Nach einem guten Jahr im „Alois“ resümiert Ostler: „Am Anfang ging es darum, Qualität zu schaffen, jetzt kann ich mich aufs Kreative konzentrieren.“ Zwei Souschefs, einer davon Chef-Pâtissier, nehmen ihr Arbeit ab, so kann sie ihre Ideen verfolgen. In einer ruhigen Minute vakuumiert Ostler Fichtenzapfen, die sie im Wald gesammelt hat und die nun mit Salz bei Raumtemperatur fermentieren sollen.

Haupteindruck nach mehreren Treffen: Ostler weiß zu jeder Zeit, was sie will, und tut alles dafür, das auch umzusetzen. Das spürt man sogar in den zehn Jahre alten Folgen von „The Taste“, die man noch im Internet sehen kann. Damals sagte sie ihrem Coach, dem fränkischen Fernsehkoch Alexander Herrmann, direkt, was ihr an seiner Rezeptidee nicht passte. „Ich wollte einfach bei mir bleiben“, meint sie heute dazu. Vor zehn Jahren musste sie kochen, was ihr vorgegeben wird. Heute ist sie die Chefin. Hat sie gern das Sagen? Sie grinst. „Definitiv ja.“



FOLGE 7:  
FETA

# Kulinarische Fertigkeiten

Manchmal hilft der Griff ins Kühlregal, um schnell eine Kleinigkeit zu zaubern. Dass das besonders gut mit Feta funktioniert, zeigen wir Ihnen hier

---

## SCHAFSKÄSE

*Echter Feta wird aus reiner Schafsmilch hergestellt, die durch den Zusatz von Buttermilch oder Lab gerinnt, bis eine feste Masse übrig bleibt. Diese wird in Scheiben geschnitten und mit Salz und Schafmolke eingeschichtet. Nach zwei Monaten Reifezeit ist der Käse fertig.*

## Ofen-Feta mit Tomaten und Datteln

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 Pk. Feta-Käse (à 200 g)
- 250 g rote Kirschtomaten
- 250 g gelbe Kirschtomaten
- 4 Datteln (ohne Kern)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 TL Garam Masala
- 1 Prise gemahlener Zimt
- Salz • Pfeffer
- 3 EL Olivenöl

**1.** Feta aus der Packung nehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in eine ofenfeste Form geben.

**2.** Tomaten waschen und halbieren. Datteln in Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Rosmarinnadeln vom Zweig abzupfen. Tomaten, Datteln, Knoblauch und Rosmarin mit Garam Masala, Zimt, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einer Schüssel mischen.

**3.** Mischung um den und auf dem Feta verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen. Dazu schmeckt Fladenbrot.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 34 g E, 62 g F, 22 g KH = 815 kcal (3416 kJ)



Wie man ihnbettet, so schmeckt er: mit Zimt und Garam Masala nach weiter Welt



Linsen-Pasta in Knoblauchrahm unter der würzigen Haube. Ein Urlaubshit!

## Gebackene Brokkoli-Feta-Pasta

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 200 g Rote-Linsen-Fusilli
- Salz
- 200 g Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Olivenöl
- $\frac{1}{2}$  Tl Mehl
- 200 ml Schlagsahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- 100 g Feta-Käse

**1.** Nudeln nach Packungsanleitung in einem Topf mit reichlich Salzwasser bissfest garen. Brokkoli putzen, in Röschen teilen, den Strunk schälen und würfeln, die Röschen je nach Größe halbieren oder vierteln. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch fein hacken.

**2.** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Brokkoli 1 Minute andünsten. Mehl zugeben und kurz anschwitzen. Sahne und Brühe zugießen und 5 Minuten kochen lassen. Nudeln zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchschwenken.

**3.** Brokkoli-Nudeln in zwei kleine oder eine große ofenfeste Form füllen. Feta darüberbröseln und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15 Minuten überbacken. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und auf Tellern servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 38 g E, 49 g F, 57 g KH = 866 kcal (3630 kJ)



Von Paprika bis  
Tomate – wir servieren  
Ihnen den Sommer  
auf geröstetem Brot

## Gemüse-Feta-Stulle

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 gelbe Paprikaschote
- 8 Radieschen
- 1 Knoblauchzzehe
- 2 El Olivenöl
- 160 g Kirschtomaten
- Salz • Pfeffer
- 1 reife Avocado
- 1 El Zitronensaft
- ½ Beet Gartenkresse
- 2 El Butter (20 g)
- 2 Scheiben Graubrot
- 100 g Frischkäse
- 200 g Feta-Käse

**1.** Paprika und Radieschen putzen und waschen. Paprika entkernen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Paprika, Radieschen, Knoblauch und Tomaten darin bei starker Hitze 2 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern.

**2.** Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben. Avocado längs in feine Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Kresse vom Beet schneiden.

**3.** Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und die Brotscheiben von beiden Seiten ca. 2 Minuten knusprig rösten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4.** Geröstetes Brot mit Frischkäse bestreichen, mit Avocado und Gemüse belegen, Feta darüberbröseln. Mit Gartenkresse bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten  
**PRO PORTION** 28 g E, 67 g F, 34 g KH =  
896 kcal (3753 kJ)

# Feuerrotes Frucht-Bonbon

Wem sie zum Pur-Naschen zu sauer sind, macht Mousse draus, schichtet sie ins Tiramisu oder füllt sie in Windbeutel mit Schoko-Creme. Fünf süße Ideen für Sauerkirschen





## **Kirsch-Kaltschale mit Quarknocken**

Der Sommer kann kommen – wir  
kühlen uns genüsslich mit einer  
fruchtigen Suppe ab, in der bereits  
Nocken aus Quark ein erfrischendes  
Bad nehmen. Rezept Seite 134





## Kirsch-Tiramisu

Zwischen Löffelbiskuit und luftiger Mascarponecreme geschichtet, bereichern Sauerkirschen den italienischen Dessertklassiker.

Rezept Seite 134



Teller: Studio MAALSI, Decke: Anthropologie, Adressen Seite 117

## **Kirsch-Mousse mit Thymian- Weinfond**

Das leicht herbe Aroma von Thymian überrascht zunächst in einem Dessert, geht aber mit den süßsäuerlichen Kirschen eine traumhafte Verbindung ein.  
Rezept Seite 135





## **Sauerkirsch-Zitronen-Kuchen mit Baiser**

Perfekt für den Nachmittagskaffee im Garten: fruchtig-frisch getunter Rührkuchen mit Knusperschicht.  
**Rezept Seite 136**



## Windbeutel mit marinierten Kirschen und Schoko-Creme

Kann es ein schöneres Plätzchen geben?  
Fragten sich die Kirschen und kuschelten  
sich noch tiefer in die schokoladig-sahnige  
Creme. **Rezept Seite 136**



Foto Seite 129

## Kirsch-Kaltschale mit Quarknocken

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### KIRSCH-KALTSCHALE

- 400 g frische Sauerkirschen
- 75–100 g Zucker
- 1 Vanilleschote
- 100 ml trockener Weißwein
- 300 ml Kirschsaft
- 1 kleine Zimtstange

### QUARKNOCKEN

- 150 g Toastbrot
- 80 g Butter (weich)
- 4 Eigelb (Kl. M)

- 1 TL Bio-Zitronenschale
- 250 g Magerquark
- Salz
- 1 l Milch
- 100 g Zucker

### TOPPING

- 4 Stiele Minze
  - 1 El Zucker
  - 150 ml Schlagsahne
- Außerdem: Kirschentsteiner

**1.** Für die Kaltschale Stiele von den Sauerkirschen entfernen. Kirschen waschen, trocken tupfen und entsteinen. Sauerkirschen in einen Topf geben, mit 75 g Zucker mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen. Vanillemark und -schote, Weißwein, Kirschsaft und Zimt unter die Kirschen mischen, aufkochen. Offen bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten kochen. Zimtstange und Vanilleschote entfernen. Kirschen im Fond mit dem Stabmixer oder in der Küchenmaschine fein mixen. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Anschließend ca. 4 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

**2.** Für die Quarkncken Toastbrot entrinden und fein zerbröseln. Butter, Eigelbe und Zitronenschale in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers 4–5 Minuten schaumig aufschlagen. Quark, Toastbrot und 1 Prise Salz zur Buttermischung geben, gut verrühren. Nockenmasse ca. 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

**3.** Milch und Zucker in einem breiten Topf einmal kurz aufkochen lassen. Temperatur reduzieren, sodass die Milch gerade nicht mehr kocht. Mit 2 Esslöffeln aus der Quarkmasse 12 Nocken formen, direkt in die heiße Milch setzen. Zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

**4.** Für das Topping Minzblätter von den Stielen abzupfen. 2 Blätter fein schneiden und mit dem Zucker im Mörser zu einer Paste zerreiben. Sahne mit den Quirlen des Handrührers cremig schlagen. Minzzucker dabei untermischen. Nocken mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und kurz abtropfen lassen.

**5.** Kirsch-Kaltschale nach Geschmack mit weiterem Zucker abschmecken. Kaltschale in tiefe Teller oder Schalen geben. Je 3 Quarkncken daraufsetzen und etwas Sahne darüberträufeln. Mit restlichen Minzblättern garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Kühl- und Ruhezeit ca. 4:30 Stunden  
**PRO PORTION** 16 g E, 36 g F, 73 g KH = 709 kcal (2967 kJ)

**Tipp 1** Die Milch, in der die Quarkncken pochiert werden, kann prima z.B. für Milchreis, Grießbrei, Shakes oder als Basis für Eiscreme weiterverwendet werden. Aus restlichem Eiweiß lässt sich feines Baiser zubereiten. Falls es nicht sofort verarbeitet wird, einfach tiefkühlen (ca. 2 Monate).

**Tipp 2** Alternativ kann die Sahne mit Waldmeistersirup (z.B. von Monin) aromatisiert werden.



Foto Seite 130

## Sauerkirsch-Tiramisu

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 9 Portionen

### KOMPOTT

- 500 g frische Sauerkirschen
- 60 g Zucker
- 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
- 1 El Speisestärke
- 3 El Zitronensaft

### TIRAMISU

- 700 g Mascarpone
- 4 El Zitronensaft
- 200 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 100 g Puderzucker

- 32 italienische Löffelbiskuits
- 300 ml Espresso (abgekühlt)
- 1 El Kakaopulver

### GARNIERUNG

- grüner Sauerklee (Oxalis); ersatzweise Minze oder Zitronenverbene
- Außerdem: Kirschentsteiner, Auflaufform (20 x 30 cm), Spritzbeutel mit Sterntülle (11 mm Ø)

**1.** Für das Kompott Stiele von den Sauerkirschen entfernen. Kirschen waschen, trocken tupfen, entsteinen und halbieren. Sauerkirschen, Zucker und Vanillezucker in einem Topf mischen und ca. 10 Minuten Saft ziehen lassen. Kirschen anschließend unter vorsichtigem Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze 1–2 Minuten kochen. Stärke und Zitronensaft verrühren, unter Rühren zu den Kirschen gießen, kurz leise kochen lassen. Kompott in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

**2.** Für die Creme Mascarpone und Zitronensaft mit dem Schneebesen der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe 2–3 Minuten cremig aufschlagen. Puderzucker sieben und nach und nach unterschlagen. Joghurt zugeben und alles glatt verrühren.

**3.** 16 Löffelbiskuits nacheinander kurz in den Espresso tauchen und mit der gezuckerten Seite nach unten nebeneinander in eine Auflaufform legen. Zuerst die halbe Menge des Kirschkomports darauf verteilen, dann die halbe Menge der Mascarponecreme daraufgeben, gleichmäßig verstreichen. Restliche Löffelbiskuits (16 Stück) in den restlichen Espresso tauchen und auf die Mascarponecreme setzen. Restliches Kirschkomptott darauf verteilen.

**4.** Restliche Mascarponecreme portionsweise in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Creme in ca. 2 cm großen Tupfen auf das Kompott spritzen. Zugedeckt mindestens 4 Stunden kalt stellen und durchziehen lassen.

**5.** Zum Servieren das Tiramisu in ca. 9 Stücke teilen und mit Kakaopulver bestäuben. Auf Dessertteller setzen, mit Sauerklee garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Kühlzeiten mindestens 4 Stunden  
**PRO PORTION** 9 g E, 34 g F, 52 g KH = 563 kcal (2358 kJ)

**Zutateninfo** Oxalsäure gibt den säuerlich-zitronig schmeckenden Blättern des Oxalis, einer wild wachsenden Kleeart, das Aroma. Die Säure ist schwach giftig, die Blätter, in kleinen Mengen genossen, sind unbedenklich.

**Tipp** Creme, Kompott und Biskuits ziehen – lässt man ihnen ausreichend Zeit – herrlich saftig und weichcremig durch. Wer das Tiramisu, wie auf unserem Foto, eher in Stücken aus der Form heben und servieren möchte, kann die Creme zusätzlich mit Gelatine stichfest binden. Dazu 3 Blatt weiße Gelatine kalt einweichen. Ausdrücken, bei kleiner Hitze schmelzen und mit etwas Creme verrühren. Dann unter die restliche Creme schlagen.



Foto Seite 131

## Kirsch-Mousse mit Thymian-Weinfond

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### SAUERKIRSCH-MOUSSE

- 4 Blatt Gelatine (weiß oder rot)
- 300 g frische Sauerkirschen
- 100 g Zucker
- 200 ml Rotwein
- 100 g weiße Kuvertüre
- 200 ml Schlagsahne

### THYMIAN-WEINFOND

- 2 El Zucker
- 170 ml Weißwein

### • 1 El Zitronensaft

- ½ Tl Macis (Muskatblüte)
- 1 gestrichener Tl Speisestärke
- 4 Stiele Zitronenthymian

### DEKORATION

- 100 g Sauerkirschen
  - 1 El Cassis-Likör
  - zarte Baiser-Stückchen zum Garnieren (nach Belieben)
- Außerdem: Kirschentsteiner

1. Für die Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Stiele von den Sauerkirschen entfernen. Kirschen waschen, abtropfen lassen und entsteinen. Mit Zucker und Rotwein in einen Topf geben und aufkochen. Flüssigkeit bei mittlerer Hitze um die Hälfte einkochen lassen. Weiße Kuvertüre fein hacken.
2. Kirschen im Sud fein pürieren. Gelatine ausdrücken und mit der Kuvertüre unter das noch warme Kirschpüree rühren und darin auflösen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
3. Sahne steif schlagen. Zunächst nur die Hälfte der Sahne unter die Kirschmasse rühren. Anschließend restliche Sahne z.B. mit

dem Teigspatel locker unterheben. Mousse z.B. in eine Auflaufform füllen. Zugedeckt ca. 5 Stunden zum Gelieren kalt stellen.

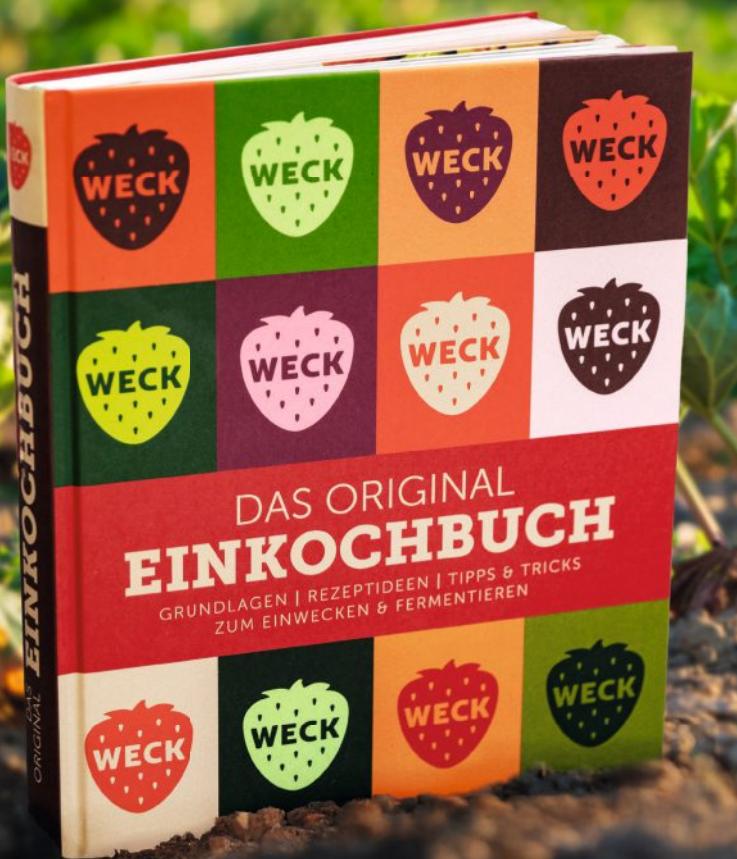
4. Für den Thymian-Weinfond Zucker, 80 ml Wasser, Weißwein, Zitronensaft und Muskatblüte in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Speisestärke und 2 El Wasser verrühren, in den Weinfond einrühren, einmal aufkochen lassen und leicht binden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen, in den Fond geben. Topf vom Herd ziehen und den Fond abkühlen lassen.

5. Für die Garnierung Stiele von den Sauerkirschen entfernen. Kirschen waschen, abtropfen lassen, entsteinen und halbieren. Kirschen und Likör in einer Schale mischen.

6. Zum Servieren einen Esslöffel in heißes Wasser tauchen. Damit Nocken aus der Mousse abstechen. Mittig auf Dessertteller setzen. Mit Cassis-Kirschen und jeweils etwas Thymian-Weinfond anrichten. Nach Belieben mit Baiser-Stückchen (z.B. selbst gemachtem Joghurt-Baiser; siehe Rezept unten) garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Abkühl- und Kühlzeiten ca. 6 Stunden  
**PRO PORTION** 6 g E, 24 g F, 59 g KH = 530 kcal (2230 kJ)

**Tipp** Joghurt-Baiser: 50 g Puderzucker sieben. 1 Eiweiß (Kl. M) und 20 g Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Nach und nach restlichen Puderzucker (30 g) einstreuen und zu einem festen Eischnee schlagen. 2 El Joghurt locker unterrühren. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen. Im Backofen (oder im Dörrgerät) bei 60 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) ca. 12 Stunden (z.B. über Nacht) trocknen und auskühlen lassen.



Nur 34,99 € inkl. Versand

<http://www.weck.de>

## SELBSTGEMACHTER GENUSS - DAS GANZE JAHR!

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

JETZT KAUFEN!



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



Foto Seite 132

## Sauerkirsch-Zitronen-Kuchen mit Baiser

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

**TEIG**

- 400 g frische Sauerkirschen
- 1 Bio-Zitrone
- 50 g Marzipanrohmasse (kalt)
- 225 g Butter (weich)
- 150 g feinster Zucker
- 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
- 1–2 Tropfen Bittermandel-Backaroma • Salz
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 4 Eier (Kl. M)

**• 300 g Mehl**

- 2½ gestrichene TL Backpulver

**ZITRONENSIRUP**

- 1 Bio-Zitrone
- 50 g Zucker

**BAISER**

- 2 Eiweiß (Kl. M)
  - 100 g Puderzucker
- Außerdem: Kirschentsteiner, Springform (26 cm Ø), eventuell Crème-brûlée-Brenner



Foto Seite 133

## Windbeutel mit marinierten Kirschen und Schoko-Creme

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 16 Stück

**WINDBEUTEL**

- 170 g Weizenmehl (Type 550)
- 130 g Butter
- Salz
- 1 TL Zucker
- 4 Eier (Kl. M)
- 2 EL Puderzucker

Außerdem: Kirschentsteiner, Spritzbeutel mit Sterntüllen (11 und 15 mm Ø)

**1.** Für den Teig von den Sauerkirschen die Stiele entfernen. Kirschen waschen und entsteinen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale ohne die weiße Haut fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft aus einer Hälfte auspressen. Marzipan fein reiben. Butter, Zitronenschale, Zucker, Vanillezucker, Backaroma und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen der Küchenmaschine ca. 5 Minuten hellschaumig aufschlagen. Anschließend Eigelbe und Eier nach und nach zugeben und jeweils sorgfältig unterrühren. Marzipan und Zitronensaft einrühren.

**2.** 280 g Mehl und Backpulver mischen, sieben und in 2–3 Portionen kurz unter die Butter-Ei-Masse rühren. Kirschen und restliches Mehl (30 g) in einer Schüssel mischen. Mit einem Teigspatel unter den Teig heben.

**3.** Teig in einer mit Backpapier ausgelegten Springform gleichmäßig verstreichen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft 150 Grad) auf der 2. Schiene von unten 50–60 Minuten goldbraun backen (Stäbchenprobe!). Falls die Oberfläche zu stark bräunt, mit einem Bogen Backpapier bedecken. Kirschkuchen aus dem Ofen nehmen und in der Form auf einem Kuchengitter leicht abkühlen lassen. Kuchen aus der Form lösen und auf eine Kuchenplatte setzen.

**4.** Für den Sirup inzwischen Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Zitronenschale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 50 ml Zitronensaft, Zitronenschale und Zucker offen bei starker Hitze ca. 3 Minuten leicht sirupartig einkochen. Lauwarmen Kirschkuchen mit dem heißen Zitronensirup bestreichen. Kuchen vollständig abkühlen lassen.

**5.** Für das Baiser Eiweiße mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. 100 g gesiebten Puderzucker nach und nach einstreuen und zu einem festen Baiser aufschlagen. Masse locker auf dem Kuchen verstreichen. Mit dem Crème-brûlée-Brenner kurz goldgelb abflämmen (oder unter dem heißen Backofengrill auf der mittleren Stufe goldgelb backen). Kirschkuchen anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Back- und Abkühlzeit ca. 2 Stunden  
**PRO STÜCK** 7 g E, 20 g F, 52 g KH = 420 kcal (1760 kJ)

**Tipp** Statt Baiser den Kuchen einfach mit einem Zitronenguss aus 150 g Puderzucker und 2–3 EL Zitronensaft überziehen.

**SCHOKO-CREME**

- 150 g Zartbitterkuvertüre
- 100 ml mildes Olivenöl
- 1 Ei (Kl. M) • 1 Eigelb (Kl. M)
- 40 g Zucker
- 30 ml Crème de Cacao
- 200 ml Schlagsahne

**MARINIERTE SAUERKIRSCHEN**

- 500 g frische Sauerkirschen
- 2 EL Zucker
- 50 ml Kirschwasser
- 1 TL Speisestärke

**1.** Für die Creme am Vortag Kuvertüre hacken und in einer Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen. Olivenöl einrühren. Ei, Eigelb, Zucker und Crème de Cacao in einem Schlagkessel über einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen. Masse ca. 3 Minuten abkühlen lassen.

**2.** Inzwischen Sahne steif schlagen. Schoko-Olivenöl-Masse langsam unter die Eiercreme rühren. Geschlagene Sahne nach und nach locker unterheben. Creme in eine Schüssel füllen. Abgedeckt mindestens 8 Stunden (z.B. über Nacht) kalt stellen.

**3.** Stiele von den Sauerkirschen entfernen. Kirschen waschen, abtropfen lassen, entsteinen und halbieren. Kirschen, Zucker und Kirschwasser mischen, abgedeckt ca. 8 Stunden marinieren.

**4.** Für den Brandteig am Tag danach das Mehl sieben. 275 g Wasser, 100 g Butter, 1 Prise Salz und Zucker in einem Topf aufkochen. Topf von der Herdplatte ziehen, Mehl auf einmal zugeben und sofort mit einem Kochlöffel zu einem Teigkloß verrühren. Topf zurück auf den Herd stellen und den Teig bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten unter Rühren „abbrennen“, bis sich auf dem Topfboden ein heller Belag bildet. Teig in eine Rührschüssel geben und etwas abkühlen lassen. Eier nacheinander mit den Knethaken des Handrührers sorgfältig unterarbeiten und zu einem glatten, glänzenden Teig verrühren. Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle (15 mm Ø) füllen. Ca. 16 gleich große Tupfen mit jeweils reichlich Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen.

**5.** Restliche Butter (30 g) zerlassen. Teig damit vorsichtig bepinseln und fein mit Puderzucker bestäuben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten backen. (Achtung, die Ofentür während des Backens nicht öffnen, da der Teig sonst zusammenfällt!) Windbeutel auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**6.** Windbeutel waagrecht halbieren. Schoko-Mousse portionsweise locker in einen Spritzbeutel mit Sterntülle (11 mm Ø) füllen. Unterteile der Windbeutel mit der Creme üppig besprühen. Marinierte Kirschen kurz abtropfen lassen, auf der Creme verteilen. Deckel der Windbeutel aufsetzen, mit Puderzucker bestäuben. Windbeutel nach dem Füllen zügig servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühl- und Marinierzeit ca. 8 Stunden  
**PRO STÜCK** 4 g E, 22 g F, 22 g KH = 322 kcal (1346 kJ)

# Ab in den Urlaub

Wann, wenn nicht im Sommer, ist es Zeit für ein kühles Glas Rosé? Diese drei Weine eignen sich perfekt zum Aperitif in der Sonne oder zum Grillen – und machen schon heute Lust auf den nächsten Trip in den Süden



Je 2  
Flaschen für  
59,20 Euro statt  
85,20 Euro\*  
[www.moevenpick-wein.de/  
essen-und-trinken](http://www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken)

**1 Domaine Thunevin-Calvet „Étoile du Sud“ Rosé 2023** Südfrankreich pur: Im „Étoile du Sud“ finden sich nicht nur zarte Fruchtaromen von Himbeere, Pfirsich und Honigmelone, sondern auch ein ganzes Stück Lebensgefühl der Mittelmeerküste. 14,90 Euro

**2 Cà dei Frati „Rosa dei Frati“ Rosato 2023** Neben dem Kult-Lugana von Cà dei Frati gewinnt auch der Rosato des Weinguts immer mehr an Boden. Kein Wunder, passt die würzig-mineralische Ausprägung doch geradezu perfekt zur italienischen Sommerküche. 14,80 Euro

**3 Bodegas Sinforiano „Doble o Nada“ Rosado 2024** Der „Doble o Nada“ zeigt spanisches Temperament in Rosé-Form: Mit einem satten Fruchtbouquet nach Kirschen, Walderdbeeren und Granatapfel tritt er forsch auf, lässt dabei aber nie die Leichtigkeit vermissen. 12,90 Euro



\* Das 6er-Set mit je 2 Flaschen kostet 59,20 Euro (statt 85,20 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) (der QR-Code links führt zur Bestellseite) oder über die kostenlose Hotline 0800 72 33 974

# Persisch für Freundinnen

„Ich möchte nur kurz berichten, dass ich für meine Freundinnen das iranische Menü der Schwestern Sodoudi nachgekocht habe, und es war einfach nur sensationell.“

Ellen Bassa, Bonn

Liebe Frau Bassa,  
wir waren selbst ganz beglückt von der Gemeinschaftsproduktion mit Sahar und Forough Sodoudi in unserer Küche. Die beiden Zwillingsschwestern kochen aus Liebe zur iranischen Esskultur, daher sind ihre Rezepte nicht nur optisch eine Freude.



Persische Tafel mit  
Safranreis, Ofenhuhn,  
Röst-Auberginen und  
Labneh mit Engelshaar  
aus »e&t« 9/2024

## Ferne Würze nahegebracht

„Ich würde gerne wissen, was man als Alternative zu Zatar nehmen könnte. Es ist hier am Land leider nicht zu bekommen.“

Dr. Günther Fröhlich, Nesselwang

Lieber Herr Dr. Fröhlich,  
Zatar kann man auch einfach selbst mischen. Die im Nahen Osten und Nordafrika verbreitete Gewürzmischung besteht üblicherweise aus wildem Thymian, Sesamsaat, Sumach und Salz. Dazu etwa 1 El helle Sesamsaat in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen. Sesam, 3 El gerebelten Thymian, 2½ TL Sumach und ½ TL Meersalz in einen Mörser geben und grob zermahlen. Statt Sumach, den säuerlichen getrockneten Früchten des Färberbaums, können Sie etwas fein geriebene Zitronenschale untermischen. Die Speisen zusätzlich evtl. mit etwas Zitronensaft aromatisieren und damit die Säure des Sumachs ersetzen. Wenn Sie einmal das Original probieren möchten, können Sie die Würzmischung auch in diversen Onlineshops bestellen (z.B. 1001gewuerze.de/ oder altesgewuerzamt.de). Wir wünschen viel Spaß und Erfolg beim Zubereiten und der Bewirtung Ihrer Gäste!



### 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** Leserdienst, Brieffach-Nr. 19,  
20444 Hamburg

Fragen zum Abonnement siehe Seite 117

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



## Vom anderen Ende der Welt zum Spargel

„Im August kommt meine Freundin aus Neuseeland zu Besuch und sie wünscht sich Spargel. Da ist die Saison leider schon zu Ende. Wie friere ich weißen Spargel am besten ein? Da wir den Spargel immer frisch essen können, habe ich da leider keine Erfahrung. Freue mich auf eine Antwort.“

**Claudia Profenna-Hanici, per E-Mail**

Liebe Frau Profenna-Hanici,  
uns geht es wie Ihnen: Weil wir es können,  
essen wir den Spargel frisch. Das ist die  
beste Option. Wo die nicht gegeben ist,  
würden wir es mit folgendem Kompromiss  
versuchen: Spargel schälen, ganz kurz  
blanchieren, abschrecken, gut abtropfen  
lassen, vakuumbügeln und einfrieren.  
Dann unaufgetaut einmal aufkochen und  
5–6 Minuten ziehen lassen. Dabei immer mal  
testen, ob er weich genug ist.

## Inspirierendes Drumherum

„Vielen Dank für Ihr unterhaltsames Magazin! Besonders hervorheben möchte ich die kleinen Inspirationen am Anfang und auch die Reportagen, ich werde auf jeden Fall Linsen aus den Langen Bergen bestellen und wäre ohne Sie nie auf diesen Betrieb aufmerksam geworden (in »e&t« 4/2025). Schön, dass Sie sich nicht nur Zeit für die Rezepte nehmen, sondern auch für das Drumherum, weiter so!“

**Barbara Teckenberg, per E-Mail**



## LESERLOB



Erbsen-Mousse mit Frühlingssalat aus »e&t« 5/2025



## Aus dem Wonnemonat-Menü

„Ihr Wildkräutersalat mit Erbsen-Mousse, Chili-Hollandaise und Olivencreme (die sicherlich auch hervorragend auf Brot schmeckt) haben an Ostern mein Menü bereichert. Danke für die wieder einmal tollen, ausgefallenen Rezepte in »e&t« 5/2025!“

**Gerlinde Dauber, Bergheim**

## Neu verpartner

„Eine Frage zu Ihrem Rezept für Wirsing-Haselnuss-Mousse in »e&t« 2/2025 auf Seite 124: Wodurch kann ich den Wirsing ersetzen, wenn die Wirsing-Saison beendet ist? Mit Dankesgrüßen für Ihren Service.“

**Anne Wessels, per E-Mail**

Liebe Frau Wessels,  
wie schön, dass Sie sich an unser Februar-Traumpaar herantrauen.  
Wir haben bei unserem Koch Maik Damerius nachgefragt, der das Rezept entwickelt hat. Er empfiehlt Spitzkohl, denn der lässt sich im Rezept genauso verwenden und passt schön in den Frühsommer.



Wirsing-Haselnuss-Mousse aus »e&t« 2/2025

# Gefächert und gefüllt

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten. 120. FOLGE: KARTOFFEL-WRAP



## Kartoffel-Wrap BLT (Bacon, Lettuce, Tomato)

### GRUNDREZEPT FÜR 4 STÜCK

400 g **Kartoffeln** (vorwiegend festkochend) schälen, waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben hobeln. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Backpapier leicht einölen und die Kartoffelscheiben zu 4 gleich großen Rechtecken (15 x 10 cm) leicht überlappend auslegen. Mit Salz und Pfeffer würzen, 40 g **Mozzarella** (gerieben) darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten backen. Das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Kartoffel-Wraps wenden, anschließend das Backblech zurück in den Ofen geben und die Wraps weitere 10 Minuten backen.

Für den BLT-Belag: 50 g **Salatmischung** waschen und trocken schleudern. 1 **Tomate** (150 g) putzen, waschen, trocken tupfen, den Stielansatz entfernen und die Tomate in feine Scheiben schneiden. 100 g **Speckstreifen** in einer heißen Pfanne knusprig auslassen. Kartoffel-Wraps mit Salat, Tomaten und Speck belegen, mit 2 Ei **Mayonnaise** beträufeln. Wraps einklappen und servieren.

Der  
Klassiker



## Mit Pilz-Bolognese und Petersilie

200 g Champignons putzen, fein hacken. 200 g Kräuterseitlinge putzen, in feine Würfel schneiden. 120 g Buchenpilze putzen. Je 2 Schalotten und 2 Knoblauchzehen fein würfeln. In einer heißen Pfanne mit 4 El Olivenöl andünsten, Pilze zugeben und bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Ti Kräuter der Provence würzen. 2 El Tomatenmark einrühren, 1 Minute anrösten. Mit 600 ml Pilzfond auffüllen, bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten sämig einkochen lassen. Inzwischen Kartoffel-Wraps wie im Grundrezept (siehe links) zubereiten. Von 4 Stielen glatter Petersilie die Blätter abzupfen, fein schneiden. Kartoffel-Wraps mit Pilz-Bolognese füllen, mit Petersilie bestreut servieren.



## Mit Ei und gebratenen Zucchini

Kartoffel-Wraps wie im Grundrezept (siehe ganz links) zubereiten. 4 Eier (Kl. M.) in kochendem Wasser 7 Minuten kochen. Eier abgießen, abschrecken, pellen und halbieren. 400 g Zucchini putzen, längs halbieren und in 1 cm dicke halbe Scheiben schneiden. 2 Knoblauchzehen andrücken. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zucchini, Knoblauch, 4 Stiele Thymian und 4 Zweige Rosmarin bei milder bis mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Mit 2 El Weißweinessig ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. 60 g Wildkräutersalat verlesen, waschen, trocken schleudern. Kartoffel-Wraps mit Wildkräutersalat, gebratener Zucchini und halbierten Eiern belegen und servieren.



## Mit Prosciutto und Zitronen-Pesto

Kartoffel-Wraps wie im Grundrezept (siehe links) zubereiten. 1 Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben, Zitrone halbieren und aus 1 Hälfte den Saft auspressen. 40 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. 60 g Pecorino grob raspeln. Zitronenschale, Zitronensaft, Pinienkerne, Pecorino und 60 ml Olivenöl im Küchenmixer grob pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Von 4 Stielen Basilikum die Blätter abzupfen. Kartoffel-Wraps mit 200 g gekochtem italienischen Schinken (Prosciutto), Zitronen-Pesto und Basilikum belegen. Kartoffel-Wraps einklappen und servieren.



## Mit Brathering und Gurkensalat

Kartoffel-Wraps wie im Grundrezept beschrieben (siehe ganz links) zubereiten. 200 g Bio-Salatgurke waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben hobeln. Von 4 Stielen Dill die Spitzen abzupfen und grob schneiden. Gurkenscheiben, Dill, 3 El Schmand, 1 Ti Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 2 El Olivenöl in einer Schüssel mischen. 4 Bratheringe (à 80 g) abtropfen lassen. Kartoffel-Wraps mit Gurkensalat und Brathering füllen, einklappen und servieren.



# Lust auf Schönes und Nützliches?

Hochwertig. Natürlich. Authentisch.  
**shop.landlust.de**

<https://worldmags.net>

**Landlust**  
**SHOP**

# Vorschau

IM NÄCHSTEN HEFT

## 1 Frisch vom Markt

Jetzt ist die Zeit für Grüne-Bohnen-Pasta, gelbe Paprikasuppe, Grilltomate zum Loup de mer, Kartoffel-Brombeer-Erbsen-Salat zu Kalb. Neue Saisonrezepte

## 2 Fein für Gäste

Vorweg Tomaten-Pfirsich-Flammkühlein, dann Pouarde mit Bete-Zwiebel-Gemüse, zum Schluss eine luftige Zitronen-Mousse. Drei schmucke Gänge – gut machbar!

## 3 Schön mit Beeren

Erdbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren und Rote Johannisbeeren in Torte, Tarte und Panna cotta. Und ein Blueberry White Chocolate Cookie



### Fenchel

Gehobelt, gebacken, geschmort – auf Quarkbrot und im Safransud. Vier feine Ideen



1

Gebetzt: Bohnen-Pfifferring-Pasta mit Eigelb und Bohnenkrautschaum

3

Gekrönt:  
Johannisbeer-  
Makronen-Torte



2

Gerollt: Pouladenbrust  
mit Buttermilch-Jus  
und Bete-Zwiebeln

Das August-Heft erscheint am  
**4. Juli 2025**

Bis dahin täglich im Internet unter  
[www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de)

# Alle Rezepte auf einen Blick

56  
Rezepte

## Mit Fleisch



Antipasti-Salat mit Bresaola Seite 32



Brioche-Häppchen mit Rindertatar Seite 109



Kalbsbäckchen mit Taboulé Seite 40



Kalbskoteletts mit Kapern-Salsa Seite 40



Kalbsleber mit Erbsenpüree Seite 42



Kalbsrippchen mit Chilisauce Seite 43



Kalbsrouladen mit Risotto Seite 42



Köfte mit Blumenkohl Seite 51



Pilzessenz, gelernte, Seite 107



Presa vom Ibérico-Schwein Seite 70



Safran-Reissalat mit Lammrücken Seite 35



Sommergarten-Salat mit Hähnchen Seite 26



Sommer-Pasta mit Salsiccia Seite 47



Spaghetti alla chitarra mit Guanciale Seite 98



Thymian-Knusperstangen Seite 108

## Vegetarisch



Brokkoli-Feta-Pasta, gebackene Seite 126



Feta-Pide mit Ei und Paprika-Dip Seite 86



Gemüse-Feta-Stulle Seite 127



Gurken-Kaltschale mit Wasabi Seite 46



Kartoffel-Möhren-Rösti Seite 50



Kartoffel-Wrap mit Pilzen Seite 140



Knutper-Halloumi Seite 48



Kräuter-Erdbeer-Salat Seite 26



Kräuter-Kresse-Salat mit Feta Seite 30



Kumpir mit Ofengemüse Seite 87



Lollo rosso, Feigen, Ziegenkäse Seite 34



Ofen-Feta mit Tomaten und Datteln Seite 125



Reisnudeln mit Schalottensauce Seite 90



Spiegelei mit Salbeibutter Seite 20



Spinat-Nuss-Tortelloni Seite 86



Tacos mit Blumenkohl-Füllung Seite 87



Tomatensalat mit Oliven-Focaccia Seite 30



Tomatenuppe mit Knoblauch Seite 146



# Guten Abend

Sommer, Sonne, Suppe!  
Denn diese lässt sich  
samt der würzigen  
Knusperstangen prima  
vorbereiten, sodass Sie  
den Abend entspannt  
draußen genießen können

Zerzupfter Stracciatella-Käse  
mischt die Suppe süßsäuerlich  
auf. Blätterteigstangen dazu:  
der Kracher!



## Tomatensuppe mit Knoblauchstangen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### KNOBLAUCHSTANGEN

- 2 Knoblauchzehen
- Salz • Pfeffer
- 4 Ei Olivenöl
- 2 rechteckige Platten TK-Blätterteig  
(à 75 g; 20 x 10 cm)

### TOMATESUPPE

- 2 Schalotten • 1 Knoblauchzehe
- 4 Ei Olivenöl
- 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g  
Füllmenge) • 200 ml Gemüsefond
- Salz • Pfeffer • Zucker
- 4 Stiele Basilikum
- 150 g Stracciatella di bufala (ersatzweise  
Büffelmozzarella)

**1.** Für die Stangen Knoblauch fein reiben und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Blätterteig antauen lassen und längs in 10 ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Mit dem Knoblauchöl bestreichen und einzeln eindrehen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 20 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen.

**2.** Für die Suppe Schalotten und Knoblauch in grobe Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei milder bis mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Mit stückigen Tomaten und Gemüsefond auffüllen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen. Suppe mit dem Stabmixer kurz pürieren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker kräftig abschmecken.

**3.** Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Tomatensuppe in vorgewärmten Schalen anrichten. Stracciatella mit einer Gabel im Becher zerzupfen und in der Suppe anrichten. Mit Basilikumblättern bestreuen und mit den Knoblauchstangen servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 9 g E, 37 g F, 18 g KH =  
459 kcal (1922 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



# Italiens Klassiker: Pinot Grigio

50%  
REDUZIERT!



10 Flaschen + 2 Weingläser statt € 99,80 nur € **49<sup>90</sup>**

**VERSANDKOSTENFREI** BESTELLEN: [hawesko.de/et](http://hawesko.de/et)

Hier zum Angebot:



**JAHRE**  
ZEHNTELANGE ERFAHRUNG 60 Jahre  
Erfahrung im Versand und Leidenschaft für  
Wein bündeln sich zu einzigartiger Kompetenz.

Zusammen mit 10 Fl. im Vorteilspaket erhalten Sie 2 Gläser der Serie PURE von Zwiesel Glas, gefertigt aus Tritan® Kristallglas, im Wert von € 19,90. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der Vorteilnummer (wie links angegeben). Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur, solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt.

Vorteilenummer  
1118959

Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Informationen zu Lieferbedingungen und Datenschutz finden Sie unter [www.hawesko.de/service/lieferkonditionen](http://www.hawesko.de/service/lieferkonditionen) und [www.hawesko.de/datenschutz](http://www.hawesko.de/datenschutz). Lebensmittelkennzeichnung: Weitere Produktinformationen (Lebensmittelkennzeichnung) finden Sie auf [www.hawesko.de](http://www.hawesko.de) auf der jeweiligen Artikelseite. Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Alex Kim, Nicolas Tantzen, Anschrift: Friesenweg 24, 22763 Hamburg, Handelsregistertrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, UST-Identifikationsnr: DE 25 00 25 694.