

Aus Liebe zum Kochen

www.essen-und-trinken.de • 8/2025 • 5,50 €

# essen & trinken

*Grill-Zeit*

**FLEISCH  
AM SPIESS  
UND TOLLE  
SALATE**

**FÜR  
GÄSTE**

*Feines  
Menü mit  
Huhn*

**PASTA DES  
MONATS  
SARDISCHE  
RAVIOLI**

**UNTERWEGS  
IN CORNWALL**

## *Frisches vom Wochenmarkt*

Das Beste der Saison in acht Rezepten – kombiniert  
mit Fisch und Fleisch oder einfach vegetarisch

Wunderbar würzig:  
Spinat-Quiche mit  
Gartengemüse und  
Knoblauch-Mayo





# Fleischlos glücklich



Jetzt  
NEU im  
Handel!

Heft ansehen und bestellen!



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



Jetzt QR-Code  
scannen!

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





## Liebe Leserin, lieber Leser,

was Kinder gern essen oder lieber links liegen lassen, war neulich Thema in der Redaktion. Eine Kollegin erzählte, dass ihre Tochter bisher herrlich unkompliziert gewesen sei, aber neuerdings anfangs, bestimmtes Gemüse auszusortieren. Eine andere Kollegin wusste zu berichten, dass ihre fast erwachsenen Söhne mittlerweile viel mehr Gemüse essen als noch vor ein paar Jahren. Sollten Sie also Kinder, Enkel oder Patenkinder haben, die sich damit noch schwertun – nicht verzagen. Bieten Sie einfach immer wieder Gemüse an. Etwa in unserer Quiche vom Titel (Rezept Seite 30) oder zur guten Pasta (Seite 92) und bedenken Sie dabei, dass der Geschmackssinn lernfähig ist. Die vierjährige Tochter unserer Kollegin argumentiert übrigens schon ziemlich clever: „Mama, ich mag Tomaten, ich esse sie nur nicht.“

Herzlichst, Ihre

**ARABELLE STIEG**  
Redaktionsleitung

**ACHIM ELLMER**  
Küchenchef

## WER KOCHT WAS?

Wenn wir eine Ausgabe konzipieren, überlegen wir uns sehr genau, welche Rezepte wir ins Heft nehmen. Gibt es genügend Gerichte, die sich im Alltag schnell und einfach umsetzen lassen? Kommen die passionierten Gastgeberinnen genauso auf ihre Kosten wie der ambitionierte Hobbykoch? Es interessiert uns deshalb sehr, welche Rezepte Sie wirklich nachkochen. Verraten Sie es uns? Es gibt sogar etwas zu gewinnen. Mehr dazu auf Seite 139 unter „Nachkochen und gewinnen“.





# Inhalt

18

Frische Ware: Sommerküche mit dem Besten vom Wochenmarkt

## ESSEN

- 8 Saison**  
Wunderbare Optik, feiner Geschmack, warum Romanesco jetzt eine gute Idee ist – etwa geröstet zu Hummus
- 16 Guten Morgen**  
Fruchtig aufgemotzter Frühstücks-Klassiker: Birchermüsli mit Açaí und Erdbeeren
- 18 Frisch vom Markt**  
Vom sommerlichen Kartoffelsalat mit Kalbsgulasch bis zur Pfifferlings-Bohnen-Pasta – wir feiern die Saison
- 34 Grillen**  
Würzige Spieße, aromatische Beilagen – unser Gastkoch Koral Elci zeigt frische Seiten der türkischen Küche
- 48 Die schnelle Woche**  
Was gibt's heute zu essen? Sieben köstliche Antworten
- 58 Menü des Monats**  
Drei leichte Gänge rund um eine Rosmarin-Poulardenbrust
- 70 Traumpaare**  
Wassermelone und Asia-Kresse gekonnt vermählt
- 92 Pasta des Monats**  
8. Folge: Für die sardischen Teigtaschen namens Culurgiones braucht es Fingerspitzengefühl. Eine Anleitung
- 96 Vegetarisch**  
Gyozas, Cannelloni, Risotto oder Reissnudelsalat – vier Gerichte mit ganz viel Gemüse
- 106 Veganer Liebling**  
Genuss ohne tierische Produkte: Orecchiette mit Mangold
- 112 Fenchel**  
Gebacken, geschmort oder gebraten – lauter feine Ideen für die vielseitige Knolle
- 120 Herr Raue reist!**  
Sterne-Koch Tim Raue bringt ein Rezept aus Amsterdam mit
- 124 Kleine Helfer**  
Drei schnelle Rezepte mit gekauftem Blätterteig
- 128 Kuchen und Desserts**  
Johannisbeer-Torte, Schoko-Beeren-Tarte oder Blueberry White Chocolate Cookies – alles, was das süße Herz begehrt
- 140 Top 5**  
Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Fisch-Nuggets
- 146 Das letzte Gericht**  
Schnell gemacht und herrlich sommerlich: Ofen-Feta auf Bohnen-Tomaten-Gemüse



# TRINKEN

- 66 Serie Weinwissen**  
Eine Region kurz und knapp erklärt: 8. Folge: Baden
- 68 Gemixt**  
Wir servieren Garibaldi-Granita und Knusperstangen
- 69 Getrunken**  
Was unser Getränke-Redakteur diesen Monat empfiehlt



**128** Runde Sachen:  
Torte, Tarte und  
Törtchen mit Beeren



**76**  
Gute Aussicht:  
Cornwalls Kulinarik  
neu entdeckt



**48** Schnelle Teller:  
sieben Ideen – für  
jeden Wochentag

*Alle Rezepte  
auf einen Blick  
Seite 144*

## IN JEDEM HEFT

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

# ENTDECKEN

- 12 Magazin**  
Was uns diesen Monat begeistert:  
Produkte, Termine, Kochgeschirr
- 76 Unterwegs in Cornwall**  
Jenseits telegener Klischees hat  
die Halbinsel im Südwesten Englands  
viel zu bieten. Eine kulinarische  
Rundreise
- 109 Erkenntnisse aus der Küche**  
Tipps, die den Alltag erleichtern
- 110 Heute für morgen**  
Wie die Supermärkte der Zukunft  
aussehen könnten



**112**  
Feine Knolle: vier  
Rezepte mit Fenchel

**IN & ABOUT –**  
die kulinarische Welt von AIDA



**91**  
¡Buen provecho! Eine Food-  
Bloggerin erzählt von den  
kulinarischen Highlights ihrer  
Mittelmeerkreuzfahrt. Erstes  
Etappenziel ist Barcelona

ANZEIGE



# Wie wir arbeiten

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



## An der Küste

Linksverkehr, Brexit, und mit dem Wetter ist es auch so eine Sache. Für »e&t«-Fotograf **Thomas Neckermann** (links) alles keine Gründe, die Britischen Inseln zu meiden. Er kennt sich dort aus, liebt Landschaft und Leute und sagte sofort zu, als wir ihn baten, unsere Autorin Susanne Kippenberger für eine Reportage nach Cornwall zu begleiten. Was die zwei dort erlebten und wie es schließlich zum Gin to go mit David McWilliam (Foto) kam, lesen Sie ab » **Seite 76**



## Im Archiv

Nicht selten wenden sich Leserinnen und Leser an uns, weil sie ein lieb gewonnenes »e&t«-Rezept verlegt, verliehen, verloren haben und gern wiederhätten. Oft ist das gesuchte Rezept älter, der Titel nicht bekannt. Dann ist es schwierig, es im viele Tausend Rezepte fassenden analogen Teil unseres Archivs zu finden – aber nicht unmöglich. »e&t«-Praktikant **Filip-Carl Gustafsson** entdeckte das von einer Leserin aus persönlichen Gründen angefragte „Nur Mut!“-Rezept in »e&t« 3/1980. Als es veröffentlicht wurde, war er noch lange nicht geboren. Wir zeigen das Original auf » **Seite 138**



## Auf der Terrasse

Um die türkischen Gerichte für diese Ausgabe zuzubereiten, wechselten »e&t«-Küchenchef Achim Ellmer und **Gastkoch Koral Elci** (rechts am Grill) ständig zwischen Küche und Keramikgrill. Dabei tauschte sich Elci auch rege mit dem Fotografen Florian Bonanni aus: Beide sind leidenschaftliche Angler. » **Seite 34**



AB 15.7.  
AM KIOSK!

# WER WILLST DU SEIN?

Lass dich inspirieren von FLOW.



#### THEMEN IM HEFT:

**SICH SELBST  
NEU ENTDECKEN  
UND GUTE  
GEWOHNHEITEN  
STÄRKEN**

**WIE TANZEN  
UNS BEFLÜGELT**

**DIE 5 SPRACHEN  
DER LIEBE -  
WARUM SIE UNS  
BEREICHERN**

Das Magazin, das dir Ruhe schenkt.

» NOCH INSPIRIERENDER, NOCH WERTVOLLER FÜR DEIN LEBEN

» AB SOFORT AM KIOSK ODER ONLINE ZU BESTELLEN UNTER:

**SHOP.FLOW-MAGAZIN.DE**





# Magazin



WAS UNS JETZT FREUDE MACHT



## SAISON

# Romanesco

Er ist vermutlich das einzige Gemüse, das Gourmets und Mathematik-Fans gleichermaßen beeindruckt. Denn der ursprünglich aus Italien stammende Kohl ist ein Paradebeispiel für ein geometrisches „Fraktal“. Keine Sorge, die alten Schulbücher dürfen im Regal bleiben: Der Begriff beschreibt eine Figur, bei der die Einzelteile so aussehen wie das große Ganze. Genau wie beim Romanesco also, dessen hellgrüne Röschen Mini-Versionen des großen Kohlkopfs sind. Der Aufbau der Spiralen folgt dabei übrigens der berühmten Fibonacci-Folge. Aber genug von Mathe, kommen wir lieber zu seinem kulinarischen Talent: Romanesco ist eng mit dem Blumenkohl verwandt, aber feiner im Geschmack, hat ein mild-nussiges Aroma, lässt sich braten, kochen, dämpfen oder roh essen. Und zeigt aufs Köstlichste, dass Wissenschaft und Genuss durchaus Hand in Hand gehen können.

**Rezepte mit Romanesco finden Sie auf den Seiten 10 und 30.**





## Gerösteter Romanesco mit Erdnuss-Hummus

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 400 g Romanesco
- 1 El Weißweinessig
- 1 El Honig
- 3 El Olivenöl
- 1 Tl mildes Currypulver
- Salz • Pfeffer
- 200 g Kichererbsen  
(Dose; abgetropft)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tl Bio-Zitronenschale
- 3 El Zitronensaft
- 2 El Tahin
- 2 El Erdnussmus  
(z. B. von KoRo)
- 20 g ungesalzene  
Erdnusskerne
- 2 Stiele Minze
- Salzflocken
- 2 El Chiliöl (siehe Tipp)

**1.** Romanesco putzen, waschen und mit Strunk in kleine Röschen zerteilen. In einer Schüssel Weißweinessig, Honig, Olivenöl, Currypulver, Salz und Pfeffer mischen. Romanesco zugeben und gut vermengen. Romanesco auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten rösten.

**2.** Inzwischen Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Knoblauch grob schneiden. Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft, Tahin, Erdnussmus, Salz und Pfeffer im Blitzhacker (oder im Küchenmixer) fein mixen.

**3.** Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Erdnuss-Hummus auf 2 Tellern verstreichen, gerösteten Romanesco darüber verteilen. Erdnüsse darüberstreuen, mit Salzflocken würzen, mit Chiliöl beträufeln und mit Minzblättern bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 25 g E, 55 g F, 37 g KH = 792 kcal (3320 kJ)

**Tipp** Eine gute Auswahl verschiedener Chiliöle gibt's im Asia-Laden (z. B. von Lao Gan Ma). Wer das Öl selbst machen möchte, findet auf [www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de) unter dem Suchbegriff „Chiliöl“ Rezept-Ideen.



Verwöhnprogramm: Die Romanesco-Röschen baden in würziger Curry-Marinade, bekommen im Ofen Farbe und machen es sich schließlich auf cremigem Erdnuss-Hummus bequem







Wo die schönen Dinge wohnen: Pflanzen und Weine unter einem Dach

## HURRA, KÖLN

**HINGEHEN** Mitten im Belgischen Viertel, einen Steinwurf vom Brüsseler Platz entfernt, liegt eine kleine Oase, in die man am liebsten sofort einziehen möchte. Das Besondere: Neben einer Auswahl toller Weine, für die Gastronom und Weinkenner Christian Bauer verantwortlich ist, sorgen Pflanzen und andere schöne Dinge für die Gemütlichkeit.

**MITNEHMEN** Den selbst gemachten Hurra-Hauswein, einen leckeren Riesling, und überwiegend deutsche Weine, viele in Bioqualität, die man in selbst gemachten Holzboxen, eigenhändig siebgedruckt, mit nach Hause nehmen kann. Ansonsten Feinkost, Gläser, Blumentöpfe und natürlich Pflanzen, um auch die eigene Wohnung hübsch zu machen.

Maastrichter Straße 38, 50672 Köln, Tel. 0221/57 00 06 68, geöffnet Mo–Fr 11–20 Uhr, Sa 10–20 Uhr, [www.hurra.koeln](http://www.hurra.koeln)

## Eis, Eis, Fröchtchen!

Alle, die Eiskonfekt lieben, bitte mal herhören: Es hat sich nämlich jemand den Spaß gemacht, leckeres Obst mit zarter Vollmilchschokolade ummantelt einzufrieren. Rundum gelungen, wie wir finden. Schofrulade, verschiedene Sorten, Oswald, 120 g, ca. 4 Euro **im Supermarkt; über [www.obst-oswald.at](http://www.obst-oswald.at)**



## Goldene Palme

Wer die großartige Idee hatte, aus Kokosmilch, Reis- und Maniokmehl knusprige Keksrollchen zu machen und diese mit Kakao zu aromatisieren, verdient eine Auszeichnung. Und dafür, dass sie vegan und glutenfrei sind, gibt's einen Extra-Applaus. Coco Crispy Rolls Chocolate, Amaizin, 140 g, ca. 3 Euro

**im Bio-Supermarkt**



## Willkommen an Bord

Schon der Blick durchs Bullauge macht Sommerlaune. Wer dann zugreift, hat das fruchtige Vergnügen, weiche, wenig zuckrige Lakritz einer dänischen Konfekt-Manufaktur zu vernaschen – und das große Glück, die Sorten Himbeere, Holunderblüte und Passionsfrucht zu genießen. Lakritzkonfekt, Hattesens, 125 g, ca. 12 Euro, [www.viani.de](http://www.viani.de)





## SUMMER IN THE CITY

Die Namen sind Programm: Sie können sich auf eine „Summer Love Affair“ aus Zitrone, Limette und Bergamotte einlassen, mit dem „Perfect Sundowner“ aus Beeren, Minze und Hibiskus Ihren Sonnenuntergang zelebrieren oder heiße Nächte mit der Eistee-creation „Wonderful Short Night“ runterkühlen. Kalt aufgegossen, zuckerfrei und aufregend erfrischend! Bio-Eistees, Paper & Tea, je 105 g, ab ca. 12 Euro, [www.paperandtea.de](http://www.paperandtea.de)



### Rahm mit Charme

Ein Schuss Sahne ist oft eine gute Idee, weil Fett nun mal Geschmacksträger ist. Diese Kochsahne aus alpiner Bio-Milch macht mit nur 15 % Fett herzhafte und süße Gerichte rund – und ist auch im Kaffee eine wolkige Wucht. Bio-Rahm, Berchtesgadener Land, 250 g, ca. 1,90 Euro, **im Supermarkt**

### Sonne auf Schnittchen

Toll, was aus vollreifen sizilianischen Orangen werden kann: Zuerst presst man daraus bestes Orangenöl, um daraus dann diese aromatische Creme herzustellen. Sie versüßt uns nicht nur unser Frühstücksbrot, sondern verfeinert auch Dessert, Gebäck oder Torten. Crema all'Arancia, Scyavuru, 200 g, ca. 7 Euro [www.dinsesculinarium.de](http://www.dinsesculinarium.de)



Die Käsecke

## Brie de Meaux

Am Wiener Kongress wurde nicht nur Europa neu geordnet, sondern auch ein König gekürt: 1815 organisierte der französische Staatsmann Charles-Maurice de Talleyrand während des diplomatischen Kraftakts einen paneuropäischen Käsewettbewerb mit 52 Sorten. Für Frankreich schickte er den Brie de Meaux ins Rennen, für ihn ganz klar der „König der Käse“ – und der triumphierte. Gut zwei Jahrhunderte später ist der Käse eher ein Revolutionär im Kampf gegen die Terrorherrschaft des industriellen Tortenbries: Bries werden in aller Welt und oft als banaler Billigweichkäse produziert.

Der Brie de Meaux und auch sein säuerlich-salzig schmeckender kleinerer Nachbar, der Brie de Melun, sind hingegen charakterstarke Rohmilchkäse mit geschützter Herkunftsbezeichnung. Ihre Heimat ist die historische Region Brie östlich von Paris, wobei der meiste Brie de Meaux heute etwas weiter östlich in Lothringen entsteht. Die Fromagiers schöpfen den Käsebruch von Hand in Formen, lassen die Molke ohne Pressung abtropfen und reifen den Weichkäse nach dem Salzen vier bis etwa acht Wochen. Gut gereift ist er sehr cremig und schmeckt mild, aber äußerst vollmundig.

Affineur Volker Waltmann hat einen köstlichen Brie de Meaux fermier (aus Milch von einem Bauernhof) und auch den raren Brie de Melun im Sortiment: [www.waltmann.de](http://www.waltmann.de)



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







## Klopse in luftiger Höhe

Tim Raue ist in Berlin ganz oben angekommen: Seit Juni sorgt der Spitzenkoch mit dem Restaurant „Sphere Tim Raue“ im Fernsehturm für Genuss auf 207 Meter Höhe. Morgens gibt's Frühstück, ab Mittag zeitgemäß interpretierte Klassiker aus Berlin und Brandenburg. Viele spiegeln Raues kulinarische Biografie wider, zum Beispiel der Garnelen-Cocktail KaDeWe (16 Euro) – eine Kindheitserinnerung – oder die Königsberger Klopse vom Kalb (28 Euro), die er einmal für Angela Merkel und Barack Obama zubereitet hat. Wer das „Sphere“ besuchen möchte, benötigt ein Fernsehturm-Ticket (ca. 30 Euro). Berlin, Panoramastraße 1A, [tv-turm.de/sphere-tim-raue](http://tv-turm.de/sphere-tim-raue)

## TERMINE

Probieren, Einkaufen, Genießen: Das „Gourmet Festival“ findet vom 11.–13.7. in Mönchengladbach, vom 25.–27.7. in Köln und vom 22.–24.8. in Düsseldorf statt. [gourmetfestivals.de](http://gourmetfestivals.de) +++ Otto Gourmet feiert in Heinsberg an zwei Partys das 20-jährige Bestehen: Am 29.8. steigt die Grillparty „Meat the Master“, am 30.8. die „Beef Bottle Party“ mit Winzern und Köchen. [www.otto-gourmet.de/kurse-events.html](http://www.otto-gourmet.de/kurse-events.html)



## Käse vom Fließband

Matcha-Desserts, nepalesische Dumplings, chinesische Crêpes: Die neue Food Hall „Kerb Berlin“ bringt kulinarische Energie an den Potsdamer Platz. Mit dabei ist auch „Pick & Cheese“, ein ungewöhnliches Erfolgskonzept aus London. Wie in einem Running-Sushi-Restaurant fährt ein Laufband mit Käseportionen die Theke entlang: Handkäse mit Musik, Schafskäse mit Quittenaufstrich, Blaukäse mit Pflaumen-Chutney. Fünf bis sechs Euro kostet eine Portion, im Fokus stehen kleine Produzenten aus Deutschland. Dazu ein Glas Wein – wunderbar! Berlin, Potsdamer Straße 2, [kerbberlin.de/pick-cheese](http://kerbberlin.de/pick-cheese)



Seinen Gästen verspricht Radek Kašpárek ein immersives Erlebnis mit lokalen Zutaten

## MEINE LIEBLINGSORTE

Radek Kašpárek pflegt im Gourmet-Restaurant „Field“ eine zeitgemäße Küche mit tschechischen Wurzeln und Produkten. Das sind seine Fine-Dining-Favoriten in Prag:

### PAPILIO

Küchenchef des Restaurants, das sich in einem kleinen Ort etwas außerhalb von Prag befindet, ist Jan Knedla, ein aufstrebendes Talent der hiesigen Gastronomieszene. Er ist ein erfahrener Weltreisender, der in Spitzenrestaurants wie dem „Amber“ in Hongkong gearbeitet hat. Noch hat das Restaurant keinen Michelin-Stern, doch das Potenzial ist außergewöhnlich – gut möglich, dass der Ort auf Anhieb gleich zwei kriegt. Vysoký Újezd, Tyršova náves 1, [restaurant-papilio.cz](http://restaurant-papilio.cz)

### LA DEGUSTATION BOHÈME BOURGEOISE

Küchenchef Oldřich Sahajdák ist ein bekannter Name in der tschechischen Gastronomie. Ich schätze seine etwas introvertierte Art und seinen subtilen, einzigartigen Sinn für Humor. Sein Stil ist erfrischend schlicht, er kocht ganz ohne unnötige Komplexität. Auch wenn er einen einzelnen Pilz nimmt und ihn nach einem bewährten Rezept zubereitet, ist das Ergebnis visuell atemberaubend und schmeckt himmlisch. Prag, Haštalská 18, [www.ladegustation.cz](http://www.ladegustation.cz)

### SALABKA

Umgeben von Weinreben, kocht in diesem Restaurant am Stadtrand mit Petr Kunc eine Säule der Prager Fine-Dining-Szene: Seine Küche ist minimalistisch und sorgfältig – jedes Element erscheint mit einem Lineal gemessen, und die Teller sind kleine Kunstwerke. Besonders begeistert bin ich von seinen Amuse-Bouche- und Petit-Four-Präsentationen mit klarer Pinzetten-Finesse und einer außergewöhnlich hohen Detailtiefe. Prag, K Bohnicim 849/2a, [salabka.cz](http://salabka.cz)

### 420 RESTAURANT

Sieben Jahre lang hat Mark Komínek bei mir im „Field“ gearbeitet, was nicht immer einfach war – ich kann ein strenger Chef sein. Aber er scheut wie ich keine Herausforderung. In unserem Zweitrestaurant ist er wirklich aufgeblüht. Ich gebe ihm mehr kreative Freiheit, einige Gänge gestaltet er bereits selbst. Man erkennt zwar noch Spuren meiner Handschrift, aber auch Marks Originalität und frische Ideen. Staroměstské náměstí 480/24, [www.420restaurant.cz](http://www.420restaurant.cz) Field Restaurant, Prag, U Milosrdných 12, [www.fieldrestaurant.cz](http://www.fieldrestaurant.cz)



## Kalter Kaffee-Kult

Endlich können wir den angesagten Cold-Coffee-Trend einfach zu Hause zelebrieren: Diese Espresso-maschine hat nämlich für die nötige Kaltextraktion gröbere Mahlgrade, verlängerte Pre-Infusions- und Blooming-Zeiten, die schnelle Ergebnisse garantieren. Dabei führt der smarte Touchscreen Schritt für Schritt durch die vorinstallierten Rezepte. Auch für samtigen Milchschaum. Und ja – heiße Kaffeespezialitäten kann sie auch. The Barista Touch™ Impress, Sage, ca. 1300 Euro [www.sageappliances.com](http://www.sageappliances.com)



## Schnelles vom Mixer

Hauptsache, Gemüse und Obst sind schwindelfrei: Dann macht der leistungsstarke Standmixer mit 1800 Watt bis zu 45000 Umdrehungen pro Minute und sechs Automatikprogrammen daraus per Knopfdruck Smoothies, Shakes, Eiscreme, Crushed Ice und heiße Suppen – und reinigt sich danach sogar selbst. Für unterwegs kann direkt in der praktischen To-go-Flasche gemixt werden. VitaPower Serie 6, Bosch, je nach Ausstattung ab ca. 450 Euro [www.bosch-home.com](http://www.bosch-home.com)



## Happy Birthday, Fissler!

Zur Feier des 180. Geburtstags gibt's diese limitierte Jubiläums-Edition im Retro-Style. Echt zeitgemäß: der energieeffiziente CookStar®-Boden, der für optimale Wärmeverteilung sorgt. Kochtopf mit Glasdeckel, Original-Profi Collection®, Fissler, ab 16 cm Ø, ab 140 Euro, [www.fissler.com](http://www.fissler.com)



## HEISSES GRILLEISEN

Das Herzstück dieses hochwertigen Gasgrills ist die Emitterplatte, die die Hitze auf dem Grill in Infrarot Hitze umwandelt, sie gleichmäßig über den gesamten Rost verteilt und dadurch für deutlich saftigeres Grillgut sorgt – gleichzeitig reduziert das sogar den Verbrauch. Praktisch: Der Seitenbrenner erwärmt Saucen und andere Speisen, mit dem herausnehmbaren Warmhalterost lässt sich zudem indirekt erhitzen oder Brot rösten. „Essential® 3 G“, Char-Broil, ca. 400 Euro, [www.charbroil.de](http://www.charbroil.de)



# Guten Morgen

Fruchtiger Kickstart in den Tag: Der klassische Müsli-Mix aus Haferflocken, Apfel und Joghurt erhält mit exotischer Açaí und heimischen Erdbeeren ein vitaminreiches Upgrade

## Birchermüsli mit Açaí und Erdbeeren

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 2 Portionen

- 1 süßsaurer Apfel
- 250 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- 50 g kernige Haferflocken
- 20 g gehackte geröstete Mandelkerne
- 2–3 El Honig
- 1 El Zitronensaft
- 1 El Açaí-Pulver (z. B. aus dem Drogeriemarkt oder Reformhaus; ersatzweise Blaubeerpulver)
- evtl. etwas Milch
- 200 g Erdbeeren
- 20 g gefriergetrocknete Erdbeerstückchen

**1.** Am Vortag Apfel waschen, trocken reiben, entkernen und auf einer Küchenreibe grob reiben. Joghurt, Haferflocken, Mandeln, 2 El Honig, Zitronensaft, Açaí-Pulver und Apfelraspel in einer Schüssel verrühren. Abgedeckt 8 Stunden, z. B. über Nacht, kalt stellen und ziehen lassen.

**2.** Birchermüsli ca. 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Nach Geschmack mit etwas Milch flüssiger rühren. Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen und klein schneiden. Müsli nach Belieben mit restlichem Honig (1 El), frischen und getrockneten Erdbeeren anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten plus Wartezeit 8:15 Stunden

**PRO PORTION** 11 g E, 20 g F, 55 g KH = 475 kcal (2000 kJ)

Aufstehen?! Mit einem vitaminreichen, fruchtigen Müsli-Mix versüßen wir uns die Morgenstunden





# Jetzt mit dem E-Rezept bares Geld sparen!\*

Heute erklären wir Ihnen, wie Sie jetzt auch mit einem E-Rezept für Ihre verschreibungspflichtigen Medikamente sparen können – bares Geld und noch einiges mehr.

Zuerst aber zum geldwerten Vorteil: Bei der Ersteinlösung eines E-Rezepts in der App von Shop Apotheke können Sie mit dem Code **10REZEPT** bis zu 10 € sparen.\* Doch da hört das Sparen noch nicht auf. Dank der versandkostenfreien Lieferung\*\* direkt nach Hause sparen Sie sich außerdem unnötige Wege im Alltag.

Shop Apotheke hält übrigens auch noch viele weitere nicht verschreibungspflichtige Produkte rund um Gesundheit, Schönheit und mehr zu besonders günstigen Preisen für Sie bereit. Die können Sie bei der Einlösung Ihres E-Rezepts gleich ebenfalls

versandkostenfrei\*\* mitbestellen und noch mehr sparen.



**JETZT APP HERUNTERLADEN**

SO EINFACH GEHT'S

## Schritt für Schritt für Sie erklärt:

- 1 Öffnen Sie die Shop Apotheke App, klicken Sie auf „E-Rezept“ und wählen Sie: „Das E-Rezept ist auf meiner Krankenkassenkarte hinterlegt“.
- 2 Geben Sie Ihre Handynummer ein, um den Bestätigungscode per SMS zu erhalten.
- 3 Tragen Sie die Kartennummer Ihrer Krankenkassenkarte beim ersten Mal ein.
- 4 Halten Sie Ihr Handy an die Karte.
- 5 Nun sehen Sie Ihre Medikamente und können sie in den Warenkorb legen und bestellen. Und bei der ersten Einlösung sparen Sie mit dem Code **10REZEPT** einmalig bis zu 10 €.\*



In diesem Video erklärt Ihnen Günther Jauch Schritt für Schritt die Einlösung des E-Rezepts.

**Shop Apotheke**

\*Gutscheinbedingungen auf [shop-apotheke.com/gutscheine](https://shop-apotheke.com/gutscheine) \*\*Versandkostenfrei mit Rezept oder ab 25 Euro. Ausgeschlossen sind Artikel von Drittanbietern (Marktplatz-Partnern).

<https://worldmags.net>



# Schätze der Saison

Von Artischocke bis Zucchini, von Löwenzahn bis Paprika – jetzt ist die schönste Zeit für eine üppige Gemüseküche. Wir empfehlen Suppe, Pasta, Maultaschen und Quiche





## Möhren mit Kichererbsen- Crumble und Joghurt-Dip

In Nussbutter und reichlich Gewürzen gebraten, zeigt sich die Möhre von ihrer allerbesten Seite. Mit Kichererbsen-Knusper und Kräuterkick ist der vegetarische Sommerhit perfekt.

**Rezept Seite 25**



## Marktgemüse-Quiche mit Knoblauch-Mayonnaise

Rund und kunterbunt wird die Quiche schon rein optisch zum Star jeder Tafel. Für den aromatischen Knalleffekt sorgt die Mayo aus schwarzem Knoblauch. **Rezept Seite 30**

*Titel-  
Rezept*







## Geröstete Maultaschen mit Kohlrabi-Kräuter-Salat

Neues aus dem Ländle: Statt Spinat wandert Löwenzahn ins Brät und steuert eine zarte Bitternote bei, die dem Klassiker eine feine Facette hinzufügt. **Rezept Seite 30**





## Pfifferlings- Bohnen-Pasta mit gebeiztem Eigelb

Wenn sich Bohnenkrautschaum und angebeiztes Eigelb auf einem Pastateller treffen, braucht es eigentlich nicht viel dazu. Aber Pfifferlinge machen eben so gut wie alles noch ein Stück besser.

Rezept Seite 31



## Sommer-Kartoffelsalat mit Kalbsgulasch

Geschmort in weißem Port, Calvados und Apfelsaft, wird Kalbsgulasch nicht nur wunderbar zart – die feine Fruchtnote lässt den leichten Kartoffelsalat noch heller strahlen. **Rezept Seite 32**



## Artischocken à la Barigoule mit Entrecôtes

Französischer Hedonismus in Perfektion: Mit saftig gebratenem Rindfleisch, in Weißwein geschmortem Artischockengemüse und frisch gemörstern Pesto ist das Mittelmeer plötzlich ganz nah. **Rezept rechts**





## Artischocken à la Barigoule mit Entrecôtes

★ EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### GEMÜSE

- 2 kleine Bio-Zitronen
- 4 kleine Artischocken (à 120 g)
- 300 g rote Mini-Paprika
- 500 g kleine neue Bio-Kartoffeln (z. B. Drillinge)
- 100 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Olivenöl
- 4 Stiele Thymian
- Salz • Pfeffer
- 150 ml trockener Weißwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Wacholderbeeren
- 4 Pimentkörner

### PESTO

- 40 g Pinienkerne

- 60 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 8 Stiele Basilikum
- 8 El Olivenöl • Salz • Pfeffer
- 2–3 Tl Zitronensaft

### FLEISCH

- 2 Entrecôtes (küchenfertig; gut abgehangen; à 300 g)
- Salz • Pfeffer
- 1 El hoch erhitzbares Öl (z. B. Rapsöl)

### TOPPING

- 4 Stiele Buschbasilikum
- 12 Stiele Pimpinelle
- 1 El geräucherte Pfefferkörner (z. B. über [www.altesgewuerzamt.de](http://www.altesgewuerzamt.de))

Außerdem: Fleischthermometer

1. Für das Gemüse Zitronen heiß waschen, trocken reiben, halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft, bis auf ca. 2 El für den Pesto, ausgepresste Hälften und ca. 1 l Wasser in eine Schüssel geben. Von den Artischocken die äußeren harten Blätter entfernen und die Stiele auf ca. 4 cm kürzen. Das obere Drittel der Artischocken abschneiden. Artischocken bis zum weißen Boden und auch die Stiele rundum schälen. Artischockenböden längs vierteln und das auf dem Boden aufliegende „Heu“ entfernen. Artischocken sofort in das Zitronenwasser legen.

2. Paprika putzen, waschen, trocken tupfen und eventuell halbieren. Kartoffeln gut waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Schalotten eventuell halbieren. Knoblauch grob schneiden. Olivenöl in einem großen Topf oder Bräter erhitzen. Artischocken trocken tupfen. Paprika und Artischocken im heißen Öl bei starker Hitze kurz kräftig anrösten. Auf einen Teller geben und beiseitestellen. Schalotten, Knoblauch, Kartoffeln und Thymian im Bratfett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weißwein angießen und kurz einkochen lassen. Gemüsebrühe, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Pimentkörner zugeben und aufkochen.

3. Bei milder Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren. Artischocken und Paprika unter die Kartoffeln mischen. Weitere ca. 10 Minuten schmoren, bis die Artischocken mit noch leichtem Biss gegart sind.

4. Für den Pesto inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Auf einen Teller geben, etwas abkühlen lassen. Käse reiben. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Pinienkerne, Basilikum, Olivenöl, Salz und Pfeffer fein mixen. Käse untermixen. Pesto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

5. Für das Fleisch eine große Pfanne hoch erhitzen. Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Öl bepinseln. Fleisch in die heiße Pfanne einlegen und bei mittlerer bis

starker Hitze von jeder Seite 4–5 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 5 Minuten ruhen lassen, bis die Kerntemperatur ca. 54 Grad beträgt (mit Fleischthermometer kontrollieren).

6. Basilikum- und Pimpinellenblätter von den Stielen abzupfen. Geräucherten Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1–2 El Pesto untermischen. Fleisch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Gemüse, jeweils etwas Schmorsud und Fleisch auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit Pfeffer, Basilikum und Pimpinelle bestreuen und servieren. Restlichen Pesto und nach Belieben knuspriges Baguette dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden

**PRO PORTION** 41 g E, 52 g F, 22 g KH = 766 kcal (3213 kJ)



Foto Seite 19

## Möhren mit Joghurt-Dip und Kichererbsen-Crumble

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### MARINIERTER ZWIEBELN

- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- 1 Tl gelbe Senfkörner
- 2 Sternanis
- 1 Zimtstange (klein)
- 100 ml Apfelessig
- 2 El Zucker
- Salz
- 200 g rote Zwiebeln

### BUTTER-MÖHREN

- 80 g Butter
- 750 g zarte Möhren mit Grün
- ½ Tl Kreuzkümmel
- 1 Tl Baharat
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 50 ml trockener Weißwein
- 150 ml Gemüsebrühe
- 2 Zweige Rosmarin

### JOGHURT-DIP

- 150 g Gurke
- 4 Stiele glatte Petersilie
- ½ Bio-Zitrone
- 250 g Joghurt (3,5% Fett)
- 3 El Olivenöl
- 1 El Agavendicksaft
- ½ Tl getrocknete Minze
- Salz
- Pfeffer

### CRUMBLE UND TOPPING

- 150 g Kichererbsen (aus der Dose; Abtropfgewicht)
- 1 El Olivenöl
- 50 g Kürbiskerne
- 20 g heller Sesam
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 1 Beet Gartenkresse

1. Für die marinierten Zwiebeln evtl. am Vortag Pfeffer, Senfkörner, Sternanis und Zimtstange in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten anrösten. Apfelessig, 200 ml Wasser, Zucker und 1 Tl Salz zugeben, aufkochen. Bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten offen kochen lassen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in den heißen Sud geben. Abkühlen lassen und die Zwiebeln abgedeckt ca. 8 Stunden, z. B. über Nacht, im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Für die Möhren Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und so lange erhitzen, bis sie leicht bräunt. Nussbutter durch ein feines Sieb in einen kleinen Bräter oder großen Topf gießen. Möhren putzen, dabei etwas Grün stehen lassen. Bei Bedarf schälen. Nussbutter wieder erhitzen. Möhren darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten andünsten. Mit Kreuzkümmel, Baharat, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Mit Weißwein ablöschen, fast vollständig einkochen. Dann Brühe und Rosmarin



zugeben. Alles zugedeckt bei milder Hitze ca. 15 Minuten dünsten, bis die Möhren mit noch leichtem Biss gegart sind.

**3.** Für den Dip inzwischen Gurke putzen, waschen und trocken tupfen. Gurke längs halbieren, Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Gurke grob schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Etwas Schale fein abreiben. Den Saft aus der Zitronenhälfte auspressen. Gurke, Petersilie, Zitronenschale und -saft, Joghurt, Olivenöl, Agavendicksaft, Minze, etwas Salz und Pfeffer in einen Küchenmixer geben und cremig fein mixen. Joghurt-Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Für den Crumble Kichererbsen in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser spülen, gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier oder einem sauberen Geschirrtuch gut trocken tupfen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Kichererbsen darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten rösten. Kürbiskerne, Sesam und Sonnenblumenkerne zugeben und weitere ca. 2 Minuten mitrösten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Eingelegte Zwiebeln in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Gartenkresse vom Beet schneiden. Möhren, Crumble und Zwiebeln auf Tellern anrichten. Jeweils etwas Joghurt-Dip angießen. Mit Kresse und Pfeffer bestreuen und servieren. Den Joghurt-Dip dazu reichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden plus Marinierzeit 8 Stunden  
**PRO PORTION** 14 g E, 28 g F, 30 g KH = 459 kcal (1924 kJ)

Foto rechts

## Gelbe Paprikacremesuppe mit Manchego-Chips und Paprikabrot

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

Für 6 Portionen

### PAPRIKABROTE

- 100 g eingelegte rote Paprika (in Öl; Abtropfgewicht)
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Mehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 15 g frische Hefe
- 1 Eigelb (Gr. M)
- 1 El Meersalzflöckchen
- 1 El getrockneter Thymian

### MANCHEGO-CHIPS

- 100 g Manchego

### SUPPE

- 800 g gelbe Paprika
- 200 g Zwiebeln

- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Butter (10 g)
- 1 Tl edelsüßes geräuchertes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml trockener Weißwein
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schlagsahne

### TOPPING

- 2 rote Spitzpaprika (à 100 g)
- 100 g Sobrasada (luftgetrocknete mallorquinische Paprikastreichwurst; ersatzweise Chorizo)
- 6 Stiele krause Petersilie

**1.** Für die Paprikabrote eingelegte Paprika in einem Sieb abtropfen lassen. Knoblauch grob schneiden. Paprika und Knoblauch in einen Blitzhacker geben und fein mixen.

**2.** Mehl und 12 g Salz in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen. Hefe in 250 ml lauwarmes Wasser einrühren. Hefewasser und gemixte Paprika zum Mehl geben. Mit dem Knethaken bei mittlerer Stufe ca. 10 Minuten geschmeidig glatt verkneten.

Die Rührschüssel mit Frischhaltefolie dicht verschließen und den Teig an einem warmen Ort 60 Minuten gehen lassen.

**3.** Hefeteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche mit den Händen durchkneten. Teig in 6 Portionen teilen und zu 5 mm dünnen Rechtecken (ca. 10x15 cm) ausrollen. Von einer Längsseite her mit etwas Druck aufrollen und spiralförmig locker zu einer Schnecke aufrollen. Mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Mit etwas Mehl bestäuben, locker mit einem Geschirrtuch bedecken und weitere ca. 30 Minuten gehen lassen.

**4.** Für die Chips inzwischen Manchego fein reiben. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech gleichmäßig verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 6–8 Minuten knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

**5.** Für die Brote inzwischen Eigelb und 2 El Wasser verquirlen. Hefeschnecken dünn mit der Eigelb-Mischung bestreichen, mit Salzflöckchen und getrocknetem Thymian bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten goldbraun backen. Paprikabrote aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter lauwarm abkühlen lassen.

**6.** Für die Suppe Paprika putzen, waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch grob schneiden. Butter in einem Topf zerlassen. Das Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit etwa auf die Hälfte einkochen. Gemüsebrühe und Sahne zugießen und aufkochen. Abgedeckt bei milder Hitze 15–20 Minuten kochen.

**7.** Spitzpaprika putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 5 mm feine Ringe schneiden. Sobrasada grob aus der Hülle zupfen. Sobrasadastückchen in einer beschichteten Pfanne unter Wenden anbraten, Spitzpaprika zugeben und alles bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten braten.

**8.** Suppenzutaten im Fond mit einem Stabmixer sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gerösteten Manchego in grobe Stücke brechen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Suppe und Sobrasada-Topping in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Manchego-Chips darauf verteilen, mit Petersilie und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Die noch lauwarmen Hefeschnecken dazu reichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden plus Wartezeit 1:30 Stunden  
**PRO PORTION** 20 g E, 29 g F, 67 g KH = 641 kcal (2686 kJ)

*„Noch feiner wird die Suppe, wenn Sie sie nach dem Pürieren zusätzlich durch ein feines Sieb streichen.“*

»e&t«-Koch Maik Damerius





## Paprikacremesuppe mit Manchego-Chips und Paprikabrot

Eine Suppe wie eine spanische Fiesta:  
herrlich cremig, unglaublich fruchtig und  
mit viel Umami dank Käsechips und  
gebratener Sobrasada. Rezept links





## Wolfshams mit Queller und Hummer-Bisque

Ein Fisch bekennet Farbe: Zwischen safrangelber  
Bisque, rot-schwarzer Grilltomate und saftigem  
Kräutergrün fühlt sich der Wolfshams mehr  
als wohl. **Rezept rechts**



## Wolfsbarsch mit gerösteten Tomaten, Queller und Hummer-Bisque

★ EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### DILLÖL

- 75 ml Sonnenblumenöl
- 6 Stiele Dill

### CROÛTONS

- 2 Scheiben Toastbrot (à 20 g)
- 1 El Olivenöl
- Salz

### HUMMER-BISQUE

- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Schalotten
- 2 El Hummerbutter  
(z.B. über [www.deutschesee.de](http://www.deutschesee.de))
- 1 Döschen Safran (0,1 g)
- 200 ml trockener Weißwein
- 250 ml Fischfond (aus dem Glas)
- 100 ml Schlagsahne
- 2 Sternanis

- 2 kleine Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer

### FISCH UND BEILAGEN

- 120 g Queller (Salicorne; ggf. beim Fischhändler vorbestellen)
- 4 Stücke Wolfsbarschfilet mit Haut (küchenfertig; à 160 g)
- Salz
- Pfeffer
- 4 El Olivenöl
- 1 Ochsenherztomate (450 g)
- 1 El Puderzucker
- Dill zum Garnieren

Außerdem: Grillpfanne, Küchenthermometer

**1.** Für das Dillöl Öl in einem kleinen Topf auf 90 Grad (mit Küchenthermometer kontrollieren) erhitzen. Dillspitzen von den Stielen abzupfen. Dillspitzen und heißes Öl in einen Mixer geben und fein mixen, bis ein grünes Öl entstanden ist. Dillöl durch ein feines Sieb in eine Schale gießen, abkühlen lassen.

**2.** Für die Croûtons Toastbrot entrinden und in ca. 5 mm feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten goldbraun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

**3.** Für die Hummer-Bisque Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Schalotten in feine Ringe schneiden. Hummerbutter in einem Topf zerlassen. Schalotten, Knoblauch und Safran darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Fischfond, Sahne, Sternanis und Lorbeerblätter zugeben, aufkochen. Saucenansatz offen bei milder Hitze ca. 10 Minuten kochen.

**4.** Queller putzen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Wolfsbarschfilets trocken tupfen, die Hautseite mehrmals mit einem sehr scharfen Messer fein einschneiden. Filets von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. 2 El Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Filets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Fisch wenden, Queller zugeben und weitere 3–4 Minuten braten.

**5.** Tomate waschen, trocken tupfen und den Strunk herausschneiden. Tomate waagrecht in 4 breite Scheiben schneiden. Scheiben von beiden Seiten mit restlichem Olivenöl (2 El) bestreichen und mit Puderzucker bestäuben. Eine Grillpfanne hoch erhitzen. Tomatenscheiben darin von jeder Seite 1–2 Minuten rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Sternanis und Lorbeerblätter aus dem Saucenansatz entfernen. Sauce in einem Küchenmixer fein mixen, durch ein feines Sieb wieder in den Topf gießen und erhitzen. 3–4 El Dillöl unter die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Grilltomaten, Queller und Wolfsbarschfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Croûtons bestreuen. Jeweils etwas Hummer-Bisque angießen, restliches Dillöl darüberträufeln und mit Dill garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden

**PRO PORTION** 36 g E, 46 g F, 14 g KH = 637 kcal (2671 kJ)



## Gemüsevielfalt

### Bio-Antipasti aus der Toscana

- von Artischocke bis Peperoni
- gewachsen auf fruchtbaren Böden
- frisch verarbeitet in der Hof-Manufaktur



Besuchen Sie uns online:  
[www.laselva.bio](http://www.laselva.bio)

Hier geht es zum  
Interview mit  
Bernardo



INTERVIEW





Foto Seite 20 und Titel

## Marktgemüse-Quiche mit Knoblauch-Mayonnaise

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6–8 Portionen

### GEBACKENE TOMATEN

- 300 g Kirschtomaten
- Salz • Pfeffer
- 1 El Puderzucker
- 4 El Olivenöl

### TEIG

- 125 g Butter (kalt) plus etwas für die Form
- 250 g Mehl plus etwas für die Form
- 1 Ei (Kl. M) • Salz

### FÜLLUNG

- 200 g Romanesco
- 150 g Zucchini
- 500 g Wurzelspinat
- Salz • 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Butter (10 g)
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 80 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)

- ½ Bio-Zitrone
- 4 Stiele Thymian
- 400 g Schmand
- 6 Eier (Kl. M)

### KNOBLAUCH-MAYONNAISE

- 2 Eigelb (Kl. M)
- 1 TI mittelscharfer Senf
- 200 ml Sonnenblumenöl
- 4 fermentierte schwarze Knoblauchzehen (z. B. über [www.bremer-gewuerzhandel.de](http://www.bremer-gewuerzhandel.de))
- 1 El Zitronensaft
- Salz • Pfeffer

### GARNIERUNG

- 30 g gemischte Sommerkräuter und/oder Sprossen (z. B. Pimpinelle, Bronzefenchel, Erbsensprossen)

Außerdem: Quiche-Form (28 cm Ø; 4 cm hoch)

1. Für die gebackenen Tomaten Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Puderzucker bestreuen und mit 2 El Olivenöl beträufeln. Tomaten im heißen Ofen bei 120 Grad (Umluft 100 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 1 Stunde trocknen. Tomaten aus dem Ofen nehmen, in einer Schale mit dem restlichem Olivenöl (2 El) mischen und abkühlen lassen.

2. Für den Teig Butter in kleine Würfel schneiden. Butter, Mehl, Ei und ½ TI Salz zunächst mit den Knethaken des Handrührers, dann kurz mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer flachen Scheibe formen und 1 Stunde kalt stellen.

3. Für die Füllung Romanesco in kleine Röschen teilen. Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Spinat putzen, waschen, trocken schleudern. Romanesco in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2–3 Minuten vorkochen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter in einer breiten Pfanne zerlassen. Schalotten, Knoblauch und Spinat darin bei mittlerer Hitze unter Wenden dünsten und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und in einem Sieb abtropfen lassen.

4. Käse fein reiben. Zitronenhälfte heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Saft aus der Zitronenhälfte auspressen. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Zitronenschale, 2 El Zitronensaft, Thymian, Schmand, Eier und 50 g Käse gut verquirlen. Schmandcreme kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

5. Teig mit den Händen kurz durchkneten, auf wenig Mehl rund (ca. 35 cm Ø) ausrollen. In eine gefettete und mit Mehl

ausgestreute Quiche-Form legen, dabei einen 4 cm hohen Teigrand formen und gut andrücken. Überstehenden Teig gerade abschneiden. Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen.

6. Gemüse auf dem Teig verteilen. Eiermischung darübergießen und restlichen Käse (30 g) darüberstreuen. Quiche im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40–50 Minuten goldbraun backen.

7. Für die Knoblauch-Mayonnaise Eigelbe und Senf in einen hohen, schmalen Mixbecher geben. Öl angießen. Einen Stabmixer bis zum Boden einstellen, einschalten und den Stab langsam nach oben aus dem Becher ziehen, dabei die Zutaten zu einer cremigen Mayonnaise mixen. Knoblauch grob schneiden und kurz unter die Mayonnaise mixen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken. Mayonnaise bis zum Servieren kalt stellen.

8. Quiche aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Für die Garnierung Kräuter und Sprossen verlesen. Quiche aus der Form lösen und auf eine Servierplatte setzen. Geschmorte Tomaten und Kräuter darauf verteilen. Quiche in Stücke schneiden und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und anrichten. Knoblauch-Mayonnaise dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden plus Trocknungs-/Wartezeit 1 Stunde  
**PRO PORTION** 17 g E, 63 g F, 29 g KH = 780 kcal (3269 kJ)



Foto Seite 21

## Geröstete Maultaschen mit Kohlrabi-Kräuter-Salat

★★ MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### MAULTASCHENTEIG

- 200 g Mehl (z. B. Pastamehl; Type 00) plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 60 g Semola (ital. Hartweizengrieß) plus etwas zum Bearbeiten
- 2 Eier (Kl. M)
- 2 El Olivenöl

### FÜLLUNG

- 1 großes Brötchen (vom Vortag; 70 g)
- 150 ml Milch
- 200 g Löwenzahn
- 100 g Zwiebeln
- 1 El Butter (10 g)
- Salz • Pfeffer
- Zucker
- 400 g grobes Bratwurstbrät

- 2 El Semmelbrösel

- 2 Eier (Kl. M)
- Muskatnuss
- 2 El neutrales Öl zum Braten (z. B. Sonnenblumenöl)

### SALAT UND DRESSING

- 1–2 Kohlrabi (400 g)
  - Salz
  - Pfeffer
  - Zucker
  - 2 El gelbe Senfkörner
  - 3 El Apfelessig
  - 1 TI Senf
  - 6 El Olivenöl
  - 1 TI Agavendicksaft
  - 120 g gebleichter feiner Löwenzahn
  - 150 g Wildkräutersalat
- Außerdem: Nudelmaschine, Gemüsehobel

1. Für den Maultaschenteig Mehl, 1 Prise Salz, Grieß, Eier, Olivenöl und ca. 2 El Wasser zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde kalt stellen.



**2.** Für die Füllung Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Milch einmal kurz aufkochen, über die Brötchenscheiben gießen. Zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. Löwenzahn putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten, Löwenzahn zugeben und 3–4 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und abkühlen lassen.

**3.** Eingeweichtes Brötchen gut ausdrücken. Bratwurstbrät, Brötchen, Semmelbrösel, Eier und Löwenzahn-Zwiebel-Mischung in einer Schüssel sorgfältig glatt verkneten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**4.** Den Teig in 2 Portionen teilen und nacheinander mit einer Nudelmaschine zu einer langen dünnen Teigbahn ausrollen. Teigbahn auf ein großes sauberes, leicht mit Mehl bestäubtes Geschirrtuch geben. Platte mit der Hälfte der Füllung so bestreichen, dass an einer Längsseite ca. 1/3 des Teiges frei bleibt. Teig ohne Belag dünn mit Wasser bestreichen. Teigstreifen mithilfe des Tuchs von der langen, mit Füllung bestrichenen Seite aufrollen. Ränder gut andrücken. Teigrolle mit einem Kochlöffelstiel in 9 gleich große Stücke unterteilen. Den Teig dabei fest eindrücken. Die Stücke mit einem Messer abtrennen. Mit restlichem Teig und Füllung wie beschrieben verfahren.

**5.** Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Maultaschen einlegen und Hitze reduzieren. Leicht siedend ca. 10 Minuten gar ziehen lassen (nicht kochen!). Maultaschen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen und etwas abkühlen lassen.

**6.** Für den Salat inzwischen Kohlrabi putzen, schälen und auf einem Gemüsehobel in sehr feine Scheiben hobeln. In einer großen Schüssel mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker gut vermischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

**7.** Senfkörner und 300 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Offen ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**8.** Senfkörner, Apelessig, Senf, Olivenöl, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Löwenzahn und Kräutersalat putzen, waschen und trocken schleudern.

**9.** Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Maultaschen darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldbraun braten. Kohlrabi, Löwenzahn- und Kräutersalat auf Tellern verteilen, das Dressing darüberträufeln. Maultaschen und Salat anrichten und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus Wartezeit 1 Stunde

**PRO PORTION** 22 g E, 39 g F, 46 g KH = 648 kcal (2715 kJ)

*„Löwenzahn wird oft unterschätzt:  
Nicht nur ist er reich an Vitamin C,  
seine feine Bitternote passt perfekt  
zu vielen Gerichten.“*

»e&t«-Koch Maik Damerius



Foto Seite 22

## Pfifferlings-Bohnen-Pasta mit gebeiztem Eigelb

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### GEBEIZTES EIGELB

- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 rote Chilischote
- 1 El edelsüßes Paprikapulver
- 100 g Salz
- 50 g Zucker
- 1 El Weißweinessig
- 4 extrafrische Eigelb (Kl. M)

### BOHNENKRAUTSCHAUM

- 120 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Butter (20 g)
- 150 ml trockener Weißwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Schlagsahne

- Salz
- Pfeffer
- 8 Stiele Bohnenkraut plus etwas zum Bestreuen
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 1 Prise Zucker

### PASTA

- 250 g grüne Bohnen
- Salz
- 400 g Pfifferlinge
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 rote Chilischote
- 400 g Linguine
- 2 El Olivenöl
- Pfeffer

**1.** Für das gebeizte Eigelb am Vortag Knoblauch grob schneiden. Chilischote putzen, waschen, trocken tupfen und entkernen. Knoblauch, Chili, Paprikapulver, Salz, Zucker und Essig in einen Blitzhacker geben und fein mixen. Die Hälfte der Beizmischung in einer flachen Schale verteilen. 4 kleine Mulden einformen. Je ein Eigelb in eine Mulde gleiten lassen, mit der restlichen Beizmischung komplett bedecken. 24 Stunden im Kühlschrank beizen.

**2.** Für den Bohnenkrautschaum am nächsten Tag Schalotten und Knoblauch grob schneiden. 1 El Butter in einem Topf zerlassen, Knoblauch und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen, aufkochen. Saucenansatz ca. 5 Minuten offen bei mittlerer Hitze einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Für die Pasta Bohnen putzen und in 2–3 cm große Stücke schneiden oder brechen. In kochendem Salzwasser 6–8 Minuten kochen, abgießen und abtropfen lassen. Pfifferlinge putzen, große Pilze eventuell kleiner schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Chilischote putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.

**4.** Linguine in einem Topf in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen. Für das Gemüse Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Pfifferlinge, Pfefferschote und Knoblauch im heißen Öl bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten braten. Grüne Bohnen zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Pasta abtropfen lassen, zum Gemüse in die Pfanne geben und kurz durchschwenken.

**5.** Bohnenkraut und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Saucenreduktion und Kräuter in einen Küchenmixer geben oder mit dem Stabmixer fein mixen, nochmals aufkochen. Restliche Butter (1 El) zur Saucenreduktion geben und kurz kräftig aufschäumen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken

**6.** Zum Anrichten mit einem Esslöffel die Eigelbe vorsichtig aus der Beizmischung heben und unter kaltem Wasser abspülen. Linguine und Gemüse in vorgewärmten Pastatellern anrichten,



je ein Eigelb daraufgeben und mit reichlich Bohnenkrautschaum beträufeln. Mit Bohnenkraut und frisch gemahlenem Pfeffer garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Beizzeit 24 Stunden  
**PRO PORTION** 20 g E, 25 g F, 77 g KH = 648 kcal (2716 kJ)

*„Über 24 Stunden gebeizt, behält das Eigelb eine wunderbare Cremigkeit. Wird es über mehrere Tage gebeizt, wird es so fest und konzentriert, dass es sich wie Parmesan reiben lässt.“*

»e&t«-Koch Maik Damerius



Foto Seite 23

## Sommer-Kartoffelsalat mit Kalbsgulasch

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### GULASCH

- 800 g ausgelöste Kalbsschulter (ohne Knochen)
- 300 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Butterschmalz
- 1 El edelsüßes Paprikapulver
- 2 Lorbeerblätter
- 1 El gelbe Senfkörner
- Salz • Pfeffer
- 100 ml Calvados
- 200 ml weißer Portwein
- 800 ml Kalbsfond
- 200 ml klarer Apfelsaft
- 200 g Petersilienwurzeln
- 4 TI Schmand

### KARTOFFELSALAT

- 500 g kleine neue Bio-Kartoffeln (z. B. Drillinge)

- Salz
- 400 g Erbsenschoten (gepalt 120 g)
- 120 g Zuckerschoten
- 100 g Brombeeren
- 120 g Blutampfer
- Pfeffer

### KRÄUTERDRESSING

- 6 Stiele Kerbel plus etwas zum Garnieren
- 6 Stiele Estragon
- 120 ml Gemüsebrühe
- 2–4 El Weißweinessig
- 4 El Olivenöl
- 1–2 TI Senf
- 1 TI Honig

- Salz
- Pfeffer

**1.** Für das Gulasch Fleisch trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Schalotten halbieren. Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

**2.** Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen. Fleisch darin in 3 Portionen jeweils bei mittlerer bis hoher Hitze 5–8 Minuten goldbraun braten. Schalotten und Knoblauch zugeben und alles weitere ca. 5 Minuten braten. Paprikapulver, Lorbeerblätter und Senfkörner zugeben. Gulasch mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Zunächst Calvados angießen, Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Dann Portwein in 3 Portionen angießen und die Flüssigkeit jeweils auf die Hälfte einkochen lassen. Fleisch mit so viel Fond auffüllen, dass alles gerade knapp mit Flüssigkeit

bedeckt ist. Aufkochen und bei kleiner bis mittlerer Hitze halb zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 2 Stunden schmoren. Währenddessen nach und nach restlichen Fond, Apfelsaft und gegebenenfalls noch etwas Wasser zugießen, sodass das Fleisch stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt schmort.

**3.** Petersilienwurzeln schälen, waschen, trocken tupfen und schräg in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Petersilienwurzeln nach ca. 1 Stunde Schmorzeit unter das Gulasch mischen und mitgaren.

**4.** Für den Kartoffelsalat Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen.

**5.** Für das Dressing inzwischen Kerbel- und Estragonblätter von den Stielen abzupfen. Kräuter, 120 ml Gemüsebrühe, 2 El Essig, Öl, 1 TI Senf und Honig in einen Mixer geben und fein mixen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, nach Belieben pellen und in Scheiben bzw. Spalten schneiden. Kartoffeln in eine Schüssel geben. Das Dressing untermischen, unter gelegentlichem vorsichtigen Rühren lauwarm abkühlen lassen.

**7.** Erbsen aus den Schoten pelen. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Erbsen und Zuckerschoten in kochendem Salzwasser ca. 30 Sekunden blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Brombeeren verlesen, größere Beeren halbieren. Blutampfer putzen, waschen und trocken schleudern. Kartoffeln mit Salz, Pfeffer, eventuell noch etwas Brühe, Essig und Senf würzig abschmecken. Vorbereitete Salatzutaten vorsichtig unterheben.

**8.** Fertig geschmortes Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gulasch und Salat auf vorgewärmten Tellern verteilen, je 1 TI Schmand darauf anrichten. Mit Kerbel bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Schmorzeit 2 Stunden  
**PRO PORTION** 52 g E, 18 g F, 45 g KH = 635 kcal (2665 kJ)



**MAIK DAMERIUS**

»e&t«-Koch

*„Das Fleisch aus der Kalbsschulter ist feinfaseriger im Vergleich zum Rind. Als Schmorgericht wirkt es dadurch weniger schwer und kann in der Sommerküche sehr gut mit Salat, Kräutern und frischem Marktgemüse kombiniert werden.“*





# Coca-Cola®

## Real Magic

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

Offizieller Partner von:

**SUPERMARKT  
DES JAHRES '25**



<https://worldmag.net>  
Lebensmittel  
Praxis





Spaß mit Spießen:  
Koral Elci und  
»e&t«-Küchenchef  
Achim Ellmer bereiten  
das Fleisch für den  
Grill vor



# Gut gegrillt, Koral!

Mit seiner Food-Agentur „Kitchen Guerilla“ machte sich Koral Elci in der Hamburger Gastro-Szene einen Namen – durch Events, Pop-up-Lokale oder seinen Einsatz für die Kantinenkultur. Zu Gast in der »e&t«-Küche widmete er sich seinen Wurzeln und hat türkische Klassiker neu interpretiert



Feuer und Glut: Auf dem Rost brutzeln Lammspieße und Mispel-Kebab



**F**ür Koral Elci ist es nicht ungewöhnlich, in fremden Küchen zu kochen: „Besetzen statt besitzen“ war jahrelang das Motto der „Kitchen

Guerilla“, der „mobilen Kocheinheit“ und Kreativagentur, die er zusammen mit seinem Freund Olaf und seinem Bruder Onur 2009 in Hamburg gegründet hat und inzwischen allein führt. In den letzten Jahren ist der vielreisende Catering-Nomade und Selfmade-Koch sesshafter geworden: Heute betreibt er in Hamburg mehrere Betriebskantinen sowie die für alle zugänglichen Tagesrestaurants „Table Dot“ und „Bistro 149“. In die »e&t«-Küche kam er gut gelaunt und voller Ideen, aber ohne vorgeschriebene Rezepte. „Im Kopf habe ich sie alle fertig“, sagte er grinsend – und wandelte in der Küche dann doch auch mal spontan etwas ab. Das passt zum eklektischen „Kitchen Guerilla“-Kochstil, in dem etwa Elemente der anatolischen, der lateinamerikanischen und auch der thailändischen Küche auftauchen.

**»e&t«: Die modernisierten Rezepte, die du mitgebracht hast, zeigen die Vielfalt der türkischen Küche. Nervt es dich, dass sie in Deutschland oft auf Döner Kebab reduziert wird?**

**Koral Elci:** Ja, das nervt mich schon. Es ist wie ein Downgrade, sie steht hier fast nur für eine billige Fleischküche. Dabei ist die türkische Küche häufig vegetarisch, es gibt viele frische Gerichte mit Kräutern und Gemüse, etwa Tomaten, Paprika und Auberginen. Diese Vielfalt kennt man hier kaum. Es ist sogar schwierig, einen guten Döner Kebab zu finden. Die meisten Läden kaufen fertige Drehspieße, das schmeckt immer ähnlich. Traditionell wird das Fleisch selbst mariniert und auf den Spieß gesteckt.

**Gibt es überhaupt eine einheitliche türkische Landesküche?**

Nicht wirklich. Vor allem die anatolische Küche wurde über Jahrhunderte von

vielen verschiedenen Kulturen beeinflusst und ist je nach Region sehr unterschiedlich. Der Westen mit der Ägäisküste etwa ist stark von der mediterranen Küche geprägt, mit Gemüse, Kräutern, Fischgerichten und einer ausgeprägten Meze-Kultur, also diversen kleinen Vorspeisen. Viele Kebab-Gerichte haben ihre Heimat wiederum eher im Osten und Südosten. Dort wird traditionell auch viel Bulgur verwendet und weniger Reis. Und Istanbul ist sowieso ein ganz eigener multikultureller Melting Pot.

**Was kommt in der Regel zuerst in die Pfanne: Butter oder Olivenöl?**

Auch das hängt von der Region ab: Im Osten von Anatolien ist es meistens Butter, im Westen Olivenöl.

*Bei der Pilzpfanne mit Joghurt entscheidet sich Koral kurzerhand für das Beste aus zwei Welten: Er verwendet beides. Zuvor hat er zwei Salate sowie gegrillte Auberginen mit einer würzigen Füllung zubereitet – und dafür reichlich Petersilie klein geschnitten.*

**Petersilie scheint eine Schlüsselzutat der türkischen Küche zu sein...**

Ja, Petersilie ist sehr beliebt. Minze aber auch. Knoblauch und Joghurt sind zwei weitere wichtige Zutaten. Bei den Gewürzen ist Sumach wichtig. Das Gleiche gilt für Kumin, also Kreuzkümmel. Die Türkei ist ein Land voller Kuministen!

**Du bist in der Türkei aufgewachsen.**

**Welche kulinarischen Erinnerungen haben sich da besonders eingeprägt?**

Sehr inspiriert hat mich das Restaurant, das mein Vater in den 80er-Jahren in Ankara gegründet hat. Er verband damals die Meze- und Fischkultur mit der klassischen französischen Küche. Meine Mutter hatte ebenfalls ein Meze-Restaurant. Ich habe schon früh in den Betrieben mitgeholfen und zum Beispiel als 14-Jähriger während mehrtägiger Schiffstouren durch die Ägäis das Essen für die Gäste zubereitet. Aber auch zu Hause haben wir immer viel gekocht.

**Gibt es bei dir zu Hause ein Gericht, das immer wieder auf den Tisch kommt, ein Lieblingsgericht?**

Meine Lieblingsgerichte wechseln immer, je nach Stimmung. Ich bin ja nicht Koch geworden, um immer das Gleiche zu machen. Aber ein Klassiker sind Manti, mit Hackfleisch gefüllte Teigtaschen, die im Wasser gekocht und oft mit Joghurt gegessen werden.

*Schon während der Zubereitung der Salate feuert das Küchen-Duo den Grill im Hof an. Zuerst räuchert Koral damit Erbsen. Danach kommen immer wieder neue Zutaten auf den Rost: Auberginen, Knoblauch, Paprika, Fladenbrot und am Schluss natürlich die Fleischspieße.*

**In der türkischen Küche wird viel gegrillt, oder?**

Ja, ursprüngliche Garmethoden sind bis heute sehr beliebt, sei es das Grillen über Holzkohle oder die Zubereitung im traditionellen Lehmofen.

**Im Alltag geht es bei dir wohl eher um Logistik als um Lehmöfen: Du willst mit „Kitchen Guerilla“ das Kantinenessen revolutionieren. Wie kommt die Revolution voran?**

Ganz gut, wir betreiben in Hamburg inzwischen fünf Betriebskantinen und mit dem „Table Dot“ auch eine urbane Kantine, die allen offen steht. Das Thema ist uns wichtig: Einerseits gibt es in Deutschland immer noch ein Billigdenken, wenn es um Lebensmittel und Gastronomie geht. Andererseits gibt es das klassische Fine Dining, das sehr teuer ist und immer ein Luxus für wenige bleiben wird. Wir suchen nach Wegen, zwischen diesen Extremen beste Qualität zu liefern. Wie in unseren Betriebskantinen möchten wir auch im „Table Dot“ schmackhafte Gerichte aus hochwertigen Zutaten anbieten, ohne teuer und exklusiv zu werden: zum Beispiel gefüllte Auberginen für rund zehn Euro oder hausgemachte Pappardelle mit Waldpilzen für 14 Euro. Dafür setzen wir dort unter anderem auf eine Bestell-App. Die Gäste bestellen damit und holen ihr Essen in der offenen Küche. Das spart Kosten und ermöglicht auf dem Teller bessere Qualität.





Es ist angerichtet: Koral  
serviert gebratene Pilze  
mit Tomaten, Paprika  
und Knoblauch-Joghurt





Foto rechte Seite

## Piyaz-Salat mit Erbsen, Erdbeeren und Onsen-Ei

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### ONSEN-EI

- 4 Eier (Kl. M)

### SALAT

- 1 Zitrone
- 80 g Tahin (Sesammus)
- 110 ml Olivenöl
- Salz
- 1 rote Zwiebel (150 g)
- 1 El Sumach plus etwas zum Bestreuen
- 1¼ kg Erbsenschoten (für 300 g gepaltete Erbsen)
- 300 g Erdbeeren (möglichst klein und aromatisch)
- 4 Stiele glatte Petersilie

Außerdem: Sous-vide-Gerät, Kugelgrill mit Holzkohle, Räucherspäne

**1.** Für die Onsen-Eier in einem Topf reichlich Wasser mit dem Sous-vide-Gerät auf 64 Grad erhitzen. Eier mit Schale vorsichtig in den Topf geben und 1 Stunde garen.

**2.** Zitronenschale in feinen Zesten abschälen. Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Tahin mit 100 ml Olivenöl, Zitronensaft und 1 Prise Salz verrühren. Bis zum Anrichten beiseitestellen. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Auf einem Brett oder in einer Arbeitsschale mit Sumach bestreuen. Bis zum Anrichten ziehen lassen.

**3.** Für den Salat Erbsen aus den Schoten palen (ergibt ca. 300 g Erbsen). Erbsen in kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren, in einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen, putzen und halbieren.

**4.** Erbsen in ein Metallsieb geben. Grill gut vorheizen. Räucherspäne in die Glut geben, Sieb auf den Grillrost setzen und den Deckel verschließen. Erbsen 3–4 Minuten räuchern und angrillen. Den Deckel dabei nicht öffnen. Deckel öffnen und die Erbsen im Sieb bei direkter Hitze 2–3 Minuten über dem Rost schwenken. Erbsen mit den Erdbeeren und restlichem Olivenöl (1 El) mischen.

**5.** Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Tahin in Schalen verteilen. Erbsen-Erdbeer-Salat darauf anrichten. Zwiebelringe, Zitronenzesten und Petersilie darauf verteilen. Eier aus dem Wasserbad nehmen und einzeln in kleinen Schalen aufschlagen. Eigelb mit einem Esslöffel vorsichtig vom fast flüssigen Eiweiß lösen und mittig auf dem Salat anrichten. Mit etwas Sumach bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 16 g E, 43 g F, 20 g KH = 554 kcal (2323 kJ)

**1** Ein Mann streut Rot: Die Zwiebelringe für den Piyaz-Salat aromatisiert Koral mit Sumach. Das säuerliche Gewürz aus der Frucht des Färberbaums ist aus der türkischen Küche nicht wegzudenken

**2** Damit die frisch gepalsten Erbsen ein dezentes Raucharoma erhalten, legt das Koch-Duo ein paar Holzspäne auf die Glut und aromatisiert das Gemüse in einem Küchensieb auf dem Grill







## Piyaz-Salat mit Erbsen, Erdbeeren und Onsen-Ei

**Koral Elci:** „Piyaz ist in der Region um Antalya sehr beliebt. Der Salat wird dort mit kleinen weißen Bohnen, Tomaten und gekochtem Ei zubereitet. Für diese sommerliche Variante habe ich die Bohnen durch Erbsen und die Tomaten durch Erdbeeren ersetzt. Dazu gibt es das typische Sesam-Dressing.“ **Rezept linke Seite**







## Anatolischer Bulgursalat mit Roter Bete

**Koral Elci:** „Kisir heißt der klassische Bulgursalat aus Anatolien. Ich habe ihn mit Cassis und Roter Bete ergänzt. Damit er schön locker wird, mische ich die Zutaten vorsichtig von Hand – nur mit den Fingerspitzen.“ **Rezept rechts**



## Anatolischer Bulgursalat mit Roter Bete

★ EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

- 450 g kleine Rote Beten mit Grün
- Salz • 200 g feinkörniger Bulgur
- 200 g Tomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie (80 g)
- 1 Bund Minze (50 g) plus etwas zum Garnieren
- ½ TL gemahlener Zimt
- 1 TL Sumach
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlene Koriandersamen
- 80 g Paprikamark
- 3 El Olivenöl
- 5 El Granatapfelsirup (aus 100 % Granatapfelsaft; z. B. türkischer Laden)
- 4 El ungesüßtes Cassispüree (z. B. Frischeparadies)

**1.** Rote Beten putzen, zarte grüne Blätter in kaltes Wasser legen und bis zum Anrichten beiseitestellen. Rote Beten ungeschält und nicht angeschnitten in kochendem Salzwasser 25–30 Minuten knapp garen. Abgießen und Beten abkühlen lassen. Beten schälen (evtl. Küchenhandschuhe verwenden) und in 5 mm große Würfel schneiden.

**2.** 200 ml ganz leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Bulgur in einer Schüssel mit dem heißen Wasser übergießen. Mit einem Teller bedeckt 15 Minuten quellen lassen.

**3.** Tomaten waschen, trocken tupfen, würfeln, dabei Stielansätze entfernen. Frühlingszwiebeln putzen, die weißen und hellgrünen Teile schräg in feine Streifen schneiden. Petersilien- und Minzblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken.

**4.** Bulgur mit einer Gabel auflockern. Mit Zimt, Sumach, Kreuzkümmel und Koriander würzen. Paprikamark, Olivenöl, Granatapfelsirup, Cassispüree, gehackte Kräuter und Rote-Bete-Würfel von Hand oder mit einem Löffel unterheben. Bulgur 10 Minuten ziehen lassen und mit Salz abschmecken.

**5.** Rote-Bete-Blätter trocken schleudern. Bulgur und ganze Rote-Bete-Blätter in Schalen verteilen. Mit Tomaten, Frühlingszwiebeln und einigen Minzblättern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 10 g E, 8 g F, 57 g KH = 378 kcal (1590 kJ)



**1** Granatapfelsirup ist eine zentrale Zutat für diesen Bulgursalat. Weil die Qualitätsunterschiede groß sind, kam es in der »e&t«-Küche zu einem spontanen Vergleichstest. Einfaches Fazit: Geschmacklich überzeugen dickflüssige Sirupe, die zu 100 % aus eingekochtem Granatapfelsaft bestehen

**2** Kreativkopf auf Minz-Mission: Koral Elci aromatisiert seine Gerichte gern mit frischen Kräutern. Der 46-Jährige hat keine klassische Kochausbildung in der Tasche, sondern einen Abschluss in Produktdesign. Mit „Kitchen Guerilla“ wirbelt er seit 2009 durch die Gastro-Szene, unter anderem mit unkonventionellen Events, Pop-up-Lokalen, Sozialprojekten und großem Einsatz für eine neue Kantinenkultur







Foto rechts

## Kebab, Lammspieße und Gemüse vom Grill

★ EINFACH

Für 4 Portionen

### GEMÜSE

- 4 mittelgroße Tomaten
- 4 Schalotten
- 4 grüne türkische Spitzpaprika (Sivri Biber)
- 2 El Zitronensaft
- 4 El Olivenöl
- 1 El gehackte Petersilie
- Salz
- 1 Tl Sumach
- ½ Tl getrockneter Oregano
- ½ Tl Pulbiber (türkische Gewürzmischung mit zerstoßenen Chiliflocken)
- 2 El Granatapfelsirup

**1** Saisonware: Eigentlich sollten Aprikosen den Kebab-Spießen fruchtige Akzente verleihen. Weil sie nicht in guter Qualität erhältlich waren, kamen Mispeln auf den Grill – und die harmonierten genauso gut



**2** Auch das Fladenbrot grillt das Duo kurz an. Die beiden Köche kennen und schätzen sich seit gut 20 Jahren und begegnen sich seitdem immer mal wieder in der Hamburger Gastronomieszene oder in der »e&t«-Küche

### KEBAB

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2 El Pinienkerne
- 450 g Rinderhackfleisch
- 2 El gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 8 Mispeln oder türkische Aprikosen

### LAMMSPIESSE

- 2 Lammhüfte (à 250 g)
- Salz
- 4 El Ponzu-Sauce

### ZUM ANRICHTEN

- 2 El Zitronensaft
  - 8 Mini-Fladenbrote (türkischer Laden)
- Außerdem: Kugelgrill mit Holzkohle, Holz- und Metallspieße

**1.** Tomaten, Schalotten und Paprika auf dem vorgeheizten Grill bei indirekter Hitze zugedeckt 15 Minuten grillen. Den Grilldeckel dabei mehrfach öffnen und das Gemüse mehrfach wenden (die Haut darf dabei gern dunkel und etwas verkohlt sein). Gemüse vom Grill nehmen, etwas abkühlen lassen. Schalotten pellen.

**2.** Zitronensaft, Olivenöl, Petersilie, Salz, Sumach, Oregano, Pulbiber, Granatapfelsirup verrühren. Tomaten vierteln, Schalotten in dicke Scheiben schneiden, beides mit Paprika und Dressing mischen.

**3.** Für die Kebabs Knoblauch und Zwiebel sehr fein würfeln. Pinienkerne hacken. Alles mit Hackfleisch und Petersilie verkneten, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Aus der Masse 8 Kugeln (à 60 g) formen. Mispeln halbieren und entkernen. Mit einer Mispelhälfte beginnend Mispelhälften und Hackbällchen auf 2 Metallspieße stecken.

**4.** Lammhüften in 2–3 cm große Würfel schneiden und auf 4 zuvor 30 Minuten gewässerte Holzspieße stecken.

**5.** Hackspieße auf dem vorgeheizten Grill bei indirekter Hitze 15–20 Minuten unter Wenden gar grillen. Lammspieße bei direkter bis indirekter Hitze 8–10 Minuten unter Wenden gar grillen, mit Salz würzen. Die Lammspieße in den letzten 4 Minuten mehrfach mit der Ponzu-Sauce einpinseln.

**6.** Spieße vom Grill nehmen, mit Zitronensaft beträufeln und kurz ruhen lassen. Brotfladen auf dem heißen Grill 30 Sekunden von jeder Seite hellbraun grillen. Spieße, Brotfladen und Grillgemüse anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden  
**PRO PORTION** 60 g E, 36 g F, 61 g KH = 855 kcal (3582 kJ)





## Kebab, Lammspieße und Gemüse vom Grill

**Koral Elci:** „Rustikal und voller Aroma, so müssen Grillgerichte sein! Die Lammspieße haben wir beim Grillen mit Ponzu-Sauce eingpinselt, die Hackbällchen zwischen Mispelhälften aufgespießt. Dazu gibt's Grillgemüse und etwas Brot.“ [Rezept links](#)



Foto rechts

## Pilzpfanne „Kokoreç“ mit Knoblauch-Joghurt

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 500 g Pilze (z. B. kleine Kräuterseitlinge, Shiitake-Pilze und Austernpilze)
- 1 milde, süßliche Zwiebel (z. B. Roscoff- oder Tropea-Zwiebel)
- 120 g Tomaten
- Salz
- 100 g grüne türkische Spitzpaprika (Sivri Biber)
- 1 frische Knoblauchzehe
- ½ TL Meersalzflocken
- 200 g türkischer Joghurt (10 % Fett)
- 1 El Butter (10 g)
- 5 El Olivenöl
- ½ Bund glatte Petersilie
- 4 Stiele Thymian
- Pfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- ½ TL Pulbiber (türkische Gewürzmischung mit zerstoßenen Chiliflocken)
- ½ TL Kreuzkümmel

**1.** Pilze putzen und grob hacken. Zwiebel fein würfeln. Tomaten waschen, trocken tupfen, grob schneiden, dabei Stielansätze entfernen. Tomaten und Zwiebeln mischen. Mit etwas Salz würzen. Spitzpaprika schräg bis zum Stielende in feine Streifen schneiden.

**2.** Knoblauch fein hacken. Mit etwas Meersalz bestreuen und in einem Mörser fein zerreiben. Knoblauchpaste mit dem Joghurt verrühren und bis zum Servieren kalt stellen.

**3.** Butter und 2 El Olivenöl in einem kleinen Topf einmal aufkochen und beiseitestellen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken.

**4.** Restliches Olivenöl (3 El) in einer großen Pfanne stark erhitzen. Pilze darin bei starker Hitze 3–4 Minuten braten. Thymianstiele zugeben, mit Salz, Pfeffer, Oregano, Pulbiber und Kreuzkümmel würzen.

**5.** Joghurt auf einer Platte verteilen und glatt streichen. Zuerst die Pilze, dann Tomaten und Spitzpaprika darauf verteilen. Mit der Olivenöl-Butter-Mischung beträufeln und mit Petersilie bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 13 g E, 40 g F, 16 g KH = 506 kcal (2110 kJ)



1



2

**1** Ohne Petersilie geht es nicht: Für die Rezepte schneidet Koral große Büsche des kräutrig-frischen Grüns klein

**2** Die Pilze brät Koral ganz scharf an, sodass möglichst viele Röstaromen entstehen. Damit der Geschmack an den türkischen Streetfood-Klassiker Kokoreç erinnert, würzt er sie mit Oregano, dem Chiligewürz Pulbiber und Kreuzkümmel





## Pilzpflanne „Kokoreç“ mit Knoblauch-Joghurt

**Koral Elci:** „Kokoreç ist ein in der Türkei sehr beliebter Imbiss mit gegrilltem oder gebratenem und dann klein geschnittenem Lamm�arm sowie Lammbries. Die Idee für diese vegetarische Variante mit Pilzen hatte mein Vater, die Kombination mit Knoblauch-Joghurt stammt von mir.“

Rezept links



## Korals Babagannus

**Koral Elci:** „Eigentlich ist Babagannus ja eine Auberginencreme, für die das Gemüse zusammen mit den restlichen Zutaten püriert oder vermischt wird. Ich lasse die Aubergine aber auch gern ganz und fülle sie – hier zum Beispiel mit Paprika, Tomate, Granatapfelkernen und Walnüssen.“

Rezept rechte Seite





Foto linke Seite

# Korals Babagannuş

**\*\* MITTELSCHWER, VEGAN**

Für 4 Portionen

- 1 frische Knoblauchknolle (nicht zu klein; mit dicken Zehen)
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 Auberginen (à 350 g)
- 2 rote Spitzpaprika
- 1 Ochsenherztomate (400 g; ersatzweise Fleischtomaten)
- 1 kleines Bund glatte Petersilie
- 1 kleines Bund Koriandergrün
- 80 g Walnusskerne
- 20 g frischer Ingwer
- 3 El Limettensaft
- 1 El Sojasauce
- 7 El Olivenöl
- 1 El Granatapfelsirup (aus 100% Granatapfelsaft; z.B. türkischer Laden)
- 1 El Agavendicksaft
- ½ Granatapfel

Außerdem: Kugelgrill mit Holzkohle

**1.** Von der Knoblauchknolle einen dünnen Deckel waagrecht abschneiden. Rosmarinzweig in den Knoblauch stecken. Knoblauch im Ganzen auf dem vorgeheizten Grill bei mittlerer indirekter Hitze und zugedeckt ca. 45 Minuten grillen, bis der Knoblauch außen schwarz ist und die Zehen sehr weich sind.

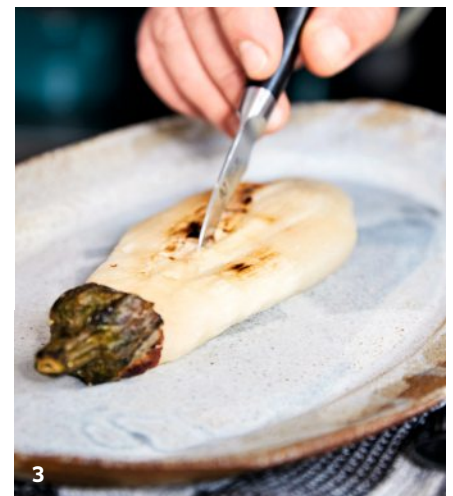
**2.** Auberginen rundum mit einer Rouladennadel mehrfach einstechen. Auf dem vorgeheizten Grill bei direkter bis indirekter Hitze zugedeckt 30–40 Minuten grillen, bis die Haut leicht verbrannt ist und die Auberginen weich sind. Spitzpaprika und Tomate mit auf den heißen Grill geben und 10–15 Minuten mitgrillen. Das Gemüse während der Grillzeit mehrfach wenden.

**3.** Inzwischen Petersilienblätter und Koriandergrün von den Stielen abzupfen und fein hacken. Walnusskerne hacken (nicht zu fein). Ingwer schälen und fein reiben. Ingwer, Limettensaft, Sojasauce, 3 El Olivenöl, Granatapfelsirup und Agavendicksaft verrühren. Granatapfelkerne auslösen, dabei die weißen Trennhäute entfernen.

**4.** Gemüse vom Grill nehmen und etwas abkühlen lassen. Paprika vorsichtig häuten, längs einschneiden, Kerne entfernen, Paprika grob hacken. Tomaten häuten, Fruchtfleisch hacken, dabei Stielansatz entfernen. Paprika und Tomaten in einem Sieb 20 Minuten abtropfen lassen. Knoblauchzehen von

**1+3+4** Die Auberginen legt Koral direkt auf den Rost und gart sie so lange, bis sie weich sind. Das leicht abgekühlte Gemüse häutet er, schneidet es längs ein, aber nicht durch und klappt es vorsichtig auf, damit Platz für die Füllung entsteht

**2** Auch den frischen Knoblauch grillt Koral im Ganzen. So geschützt, werden die Zehen butterweich gegart – ganz ohne Alufolie. Die vermeidet der Gastro-Profi, wann immer es geht. Fische zum Beispiel wickelt er lieber in große Weinblätter, bevor er sie auf den Rost legt



der Knolle lösen. Zehen häuten oder das weiche Knoblauchfleisch aus den Zehen drücken. Die Knoblauchmasse leicht salzen. Auberginen rundum häuten und längs einschneiden, aber nicht durchschneiden.

**5.** Paprika, Tomaten, Knoblauch, Kräuter, Walnüsse und Ingwer-Limetten-Sauce mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auberginen mit den Schnittseiten nach oben auf Teller legen und etwas aufklappen. Paprika-Tomaten-Mischung und Granatapfelkerne darin anrichten. Mit je 1 El Olivenöl beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden  
**PRO PORTION** 9 g E, 32 g F, 23 g KH = 443 kcal (1854 kJ)



**7 TAGE, 7 TELLER**

Saisongemüse wie  
Lauch, Frühlingszwiebeln,  
Fenchel und Peperoni  
füllt unsere Markttasche

# Die schnelle Woche

Unsere Rezepte für jeden Tag: ein Sommermärchen! Gemüse-Pasta, sättigende Snacks oder Ofengerichte stehen rasch auf dem Tisch und lassen viel Zeit, schöne Tage ausgiebig zu genießen



## Sommer-Pasta mit Lauch und Burrata

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 200 g Tagliatelle
- Salz
- 1 kleine Stange Lauch (200 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Butter (10 g)
- Pfeffer
- 100 ml trockener Weißwein
- 150 ml Gemüsebrühe
- 30 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- ½ Bio-Zitrone
- 4 Stiele Kerbel
- 1 kleiner Burrata (120 g; ersatzweise Mozzarella)
- 2 El Olivenöl

**1.** Tagliatelle in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen. Lauch putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne mit hohem Rand zerlassen. Lauch und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Weißwein angießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und offen bei milder Hitze ca. 5 Minuten einkochen.

**2.** Käse fein reiben. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale ohne die weiße Haut mit einem Sparschäler fein abschälen. Zitronenschale in sehr feine Streifen schneiden. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden.

**3.** Pasta in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Nudeln, Parmesan und Hälfte vom Kerbel zum Lauch in die Pfanne geben. Alles unter gelegentlichem Schwenken weitere 1–2 Minuten erhitzen, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz abschmecken.

**4.** Burrata abtropfen lassen. Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten. Burrata in dicke Scheiben schneiden und darauf verteilen. Mit je 1 El Olivenöl beträufeln und mit Zitronenschale, restlichem Kerbel und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 22 g E, 30 g F, 77 g KH = 700 kcal (2929 kJ)

**30** Min.

Montag





# Süßkartoffel-Quinoa-Fritters mit Minz-Joghurt und Salat

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

## FRITTERS

- 80 g Quinoa-Mischung (z. B. „Tricolore“)
- 250 ml Gemüsebrühe
- 300 g Süßkartoffeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Ei (Kl. M)
- 2 El Limettensaft • 80 g Mehl
- ½ Tl Chiliflocken
- 50 g geriebener Cheddar
- Salz • Pfeffer
- 4 El neutrales Pflanzenöl zum Braten (z. B. Sonnenblumenöl)

## MINZ-JOGHURT UND SALAT

- 5 Stiele Minze
- 200 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 2 El Limettensaft
- 3 El Olivenöl • Salz • Pfeffer
- 150 g Wildkräutersalat (nach Belieben; mit essbaren Blüten)
- 1 El Weißweinessig • 1 Prise Zucker

**1.** Für die Fritters Quinoa in ein sehr feines Sieb geben und mit lauwarmem Wasser sorgfältig spülen. Quinoa und Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen. Dann bei schwacher Hitze zugedeckt 10–12 Minuten kochen. Quinoa in einem Sieb abtropfen lassen.

**2.** Süßkartoffeln schälen, waschen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Quinoa, Süßkartoffeln, Ei, Limettensaft, Mehl, Chiliflocken, Cheddar und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel gut mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse pro Fritter etwa 2 El ins heiße Öl geben und etwas flach streichen. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 3–4 Minuten knusprig goldbraun braten.

**3.** Inzwischen Minzblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Mit Joghurt, Limettensaft, 1 El Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren. Wildkräutersalat putzen, waschen und vorsichtig trocken schleudern. Restliches Olivenöl (2 El), Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, Salat damit marinieren.

**4.** Fritters auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Je 3 Fritters, Salat und Minz-Joghurt auf Tellern anrichten. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 13 g E, 29 g F, 49 g KH = 532 kcal (2235 kJ)

**45** Min.

**Dienstag**





## Rührei-Pfanne mit Pecorino und Salsiccia

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Salsiccia (150 g)
- 150 g Strauchtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 grüne Spitzpaprika
- 4 Eier (Kl. M)
- Salz • Pfeffer
- 1 El neutrales Öl zum Braten (z.B. Sonnenblumenöl)
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver (z.B. Pecorino)
- 40 g ital. Hartkäse
- 2 Stiele krause Petersilie
- ½ Tl Pulbiber

**1.** Salsicce in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen, vierteln und grob würfeln. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Eier mit Salz und Pfeffer gut verquirlen.

**2.** Öl in einer beschichteten Pfanne (24 cm Ø) erhitzen. Salsiccia-Scheiben darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten knusprig anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zwiebelstreifen und Paprika ins Bratfett in die Pfanne geben und 1–2 Minuten andünsten. Tomaten zugeben, kurz mitdünsten und mit Paprikapulver würzen. Verquirlte Eier zugeben und

bei mittlerer Hitze leicht stocken lassen. Eiermasse unter gelegentlichem Zusammenschieben mit einem Pfannenwender cremig stocken lassen.

**3.** Pecorino in feine Scheiben hobeln. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Pfanne vom Herd ziehen. Wurststückchen, Pecorino und Petersilie auf dem Rührei verteilen, mit Pulbiber bestreuen und servieren. Dazu passt Fladenbrot.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten  
**PRO PORTION** 32 g E, 39 g F, 7 g KH = 522 kcal (2180 kJ)



**20** Min.

**Mittwoch**





## Focaccia mit Knoblauchcreme und Tomaten-Topping

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Knoblauchzehe • Salz
- 60 g Frischkäse
- 1–2 TL Zitronensaft
- Pfeffer
- 20 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 2 kleine Focacce mit Rosmarin (à 140 g; z. B. von Marziale; ersatzweise Mini-Fladenbrote)
- ½ Kugel Mozzarella (75 g)
- 20 g Pinienkerne (ersatzweise Mandelstifte)
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Kirschtomaten
- 4 Stiele Basilikum
- 1 EL Weißweinessig
- 2 EL Olivenöl

**1.** Knoblauch fein hacken, mit etwas Salz zu einer feinen Paste zerreiben. Knoblauch, Frischkäse, Zitronensaft und Pfeffer in einer Schale verrühren. Parmesan fein reiben. Focacce auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Mit der Knoblauchcreme bestreichen und mit Parmesan bestreuen. Mozzarella fein zerpfeifen und darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten goldbraun backen.

**2.** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten rösten, auf einen Teller geben. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Kirschtomaten putzen, waschen, trocken tupfen und halbieren. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schale vermischen. Pinienkerne, Zwiebel, Tomaten und Basilikum untermischen.

**3.** Focacce aus dem Ofen nehmen. Das Tomaten-Topping darauf verteilen, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 25 g E, 40 g F, 62 g KH =  
748 kcal (3137 kJ)



## Gartensalat mit wachweichem Ei und Sardellen

★ EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 2 Eier (Kl. M)
  - 50 g Baguette
  - 4 El Olivenöl • Salz
  - 200 g Zucchini
  - 2 Stiele Thymian
  - Pfeffer
  - 2 El Zitronensaft
  - 6 Sardellenfilets (in Öl)
  - 1 kleiner Eichblattsalat (z. B. roter Eichblattsalat)
  - 1 Schalotte
  - ½ Bund Schnittlauch
  - 2 El Aceto balsamico
  - 1 TI Senf
  - 1 TI Agavendicksaft
- Außerdem: Gemüsehobel

**1.** Eier in einem Topf in kochendem Wasser ca. 7 Minuten wachweich garen. Baguette in feine Scheiben schneiden, mit 2 El Öl dünn auf beiden Seiten bestreichen. Eine große Pfanne erhitzen. Brot darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz würzen.

**2.** Eier kalt abschrecken und pellen. Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und auf einem Gemüsehobel längs in feine Scheiben hobeln. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. 1 El Öl in der Pfanne erhitzen. Zucchini darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten mit noch leichtem Biss braten. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Zitronensaft würzen.

**3.** Sardellen in einem Sieb abtropfen lassen. Eichblattsalat putzen, grob zerteilen, waschen

und sacht trocken schleudern. Schalotte in feine Würfel schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Schalottenwürfel, Balsamico, Senf, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Restliches Olivenöl (1 El) kräftig unterschlagen. Schnittlauch unter das Dressing rühren.

**4.** Eier halbieren. Jeweils die Hälfte Salat und Zucchinischeiben auf Tellern anrichten. Mit dem Dressing beträufeln. Halbierete Eier, Sardellenfilets und Brotchips auf dem Salat verteilen, mit Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 13 g E, 26 g F, 22 g KH = 387 kcal (1624 kJ)



**30 Min.**  
**Freitag**





## Pikante Sommerrollen mit Fenchel und Mango

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGAN

Für 6 Stück (2 Portionen)

### SOMMERROLLEN

- 200 g Fenchel
- 1 TI Chilipaste (z. B. koreanische Gochujang)
- Salz
- Pfeffer
- 1 El Zitronensaft
- 80 g Glasnudeln
- ½ Mango (150 g)
- 60 g Mungobohnensprossen
- 100 g Römervalat
- 6 Blätter Reispapier (22 cm Ø)

### SAUCE

- 100 g cremige Kokosmilch
- 1 El Sojasauce
- 2 El Zitronensaft
- Pfeffer

**1.** Für die Sommerrollen Fenchel putzen, waschen, trocken tupfen, den Strunk keilförmig herauschneiden. Fenchel in hauchfeine Streifen hobeln. In einer Schüssel mit Chilipaste, Salz, Pfeffer und Zitronensaft kurz verkneten und ziehen lassen.

**2.** Glasnudeln in eine Schüssel geben, nach Packungsanleitung mit kochendem Wasser überbrühen. Glasnudeln in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen. Mango schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Mungobohnensprossen in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Römervalat putzen, waschen, trocken schleudern und in sehr feine Streifen schneiden.

**3.** Ein sauberes, angefeuchtetes Geschirrtuch auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Portionsweise jeweils 3 Mangoscheiben leicht überlappend darauflegen. Ein Blatt Reispapier ganz

kurz in kaltes Wasser tauchen und sofort auf die Mangoscheiben legen. Mittig auf das untere Drittel des Reispapiers jeweils etwas marinierten Fenchel, Glasnudeln, Sprossen und Salat geben. Die Seiten des Reispapiers leicht über den Belag klappen. Blätter inklusive Mangoscheiben vorsichtig aufrollen. Damit sie nicht ankleben, portionsweise direkt auf Teller setzen. Aus den restlichen Reispapierblättern, Mangoscheiben und Belagzutaten weitere 5 Rollen herstellen.

**4.** Für die Sauce Kokosmilch, Sojasauce, Zitronensaft und Pfeffer in einer Schale gut verrühren. Sommerrollen und Kokossauce anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 6 g E, 10 g F, 65 g KH = 394 kcal (1645 kJ)



## Chicken Wings mit Röstkartoffeln und Sesam-Dip

\* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 300 g kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)
  - 4 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
  - Salz • Pfeffer
  - 1 TI edelsüßes Paprikapulver
  - 1 TI getrockneter Thymian
  - 1 TI flüssiger Honig
  - ½ TI Raz el Hanout
  - 500 g Hähnchenflügel (küchenfertig)
  - 1 El gerösteter heller Sesam
  - 2 El Tahin (Sesampaste; aus dem Glas)
  - 2 El Sojasauce
  - 2 El Limettensaft
  - 1 Mini-Gurke (100 g)
  - 4 Stiele Koriandergrün
  - 20 g eingelegter rosa Ingwer
  - 1 El Reisessig
- Außerdem: Gemüsehobel

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

**1.** Kartoffeln waschen, trocken tupfen, längs halbieren und mit 1 El Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. 2 El Sonnenblumenöl, Paprikapulver, Thymian, Honig, Raz el Hanout und Salz in einer Schale gut verrühren. Hähnchenflügel trocken tupfen und mit der Marinade mischen. Hähnchenteile und Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch einmal wenden.

**2.** Für den Dip Sesam, Tahin, 1 El Sojasauce, Limettensaft, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren. Gurke putzen, waschen, trocken tupfen und auf einem Gemüsehobel längs in 1 mm dünne Scheiben hobeln. Korianderblätter grob von den Stielen abzupfen. Sushi-Ingwer abtropfen lassen. Gurkenscheiben, Ingwer und Korianderblätter in einer Schale mit restlichem Sonnenblumenöl (1 El), restlicher Sojasauce (1 El), Reisessig, Salz und Pfeffer mischen und ziehen lassen.

**3.** Chicken Wings und Röstkartoffeln auf einer Platte anrichten. Gurkensalat und Sesamsauce dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 30 g E, 54 g F, 31 g KH =  
761 kcal (3194 kJ)



# 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.



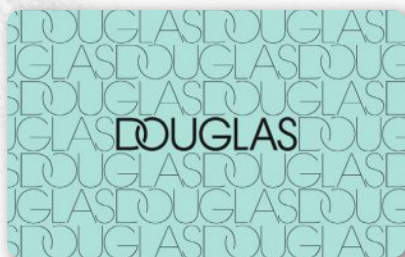


**Reisenthel Shopper M**

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



**Gratis  
Prämie für  
Sie zur  
Wahl!**

**20 € Douglas Gutschein**

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

**Küchenhandtuch**

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



Weitere Prämien finden Sie online unter: [www.essen-und-trinken.de/aboangebot](http://www.essen-und-trinken.de/aboangebot)

# Jetzt bestellen und sparen!

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



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



025 01/8 01 43 79



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



# Heiter bis blumig

Blütenduft und Sonnenschein – wir feiern die Schönheit des Sommers mit einem Menü, das mit Leichtigkeit und zarten Tönen glänzt.

Gemüse-Törtchen, Poulardenbrust und erfrischende Mousse bilden den Dreiklang

## VORSPEISE

### Mini-Tartes mit Tomaten- Pfirsich-Chutney

Pikant belegte Törtchen, wie eine Blüte auf aromatischem Pesto angerichtet. **Rezept Seite 63**







**TOM PINGEL**  
»e&t«-Koch

## So plant unser Koch sein Menü

### AM VORTAG

- Rote Bete und Perlzwiebeln garen, im Sud auskühlen und ziehen lassen
- Mousse und Heidelbeeren zubereiten, abgedeckt kalt stellen

### VIER STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Fleischröllchen und Saucenansatz vorbereiten. Saucenfond einkochen lassen
- Teig für die Mini-Tartes vorbereiten
- Macis-Streusel backen, auskühlen lassen

### ZWEI STUNDEN VORHER

- Pfirsich-Chutney kochen, auskühlen lassen
- Mini-Tarteböden backen, auslösen und abkühlen lassen
- Pesto für die Vorspeise mixen
- Rote-Bete-Gemüse marinieren

### 30 MINUTEN VORHER

- Vorbereiteten Saucenfond passieren und final einkochen
- Fleischröllchen garen

### KURZ VOR BEGINN

- Tomaten-Pfirsich-Chutney mischen, Mini-Tartes servierfertig anrichten

### NACH DER VORSPEISE

- Rotweinjus fertigstellen
- Fleisch braten, mit Jus und Gemüse anrichten

### NACH DEM HAUPTGANG

- Streusel, Heidelbeeren und Mousse anrichten

### DAS MENÜ

#### **VORSPEISE**

*Mini-Tartes mit  
Tomaten-Pfirsich-Chutney*

#### **HAUPTSPEISE**

*Rosmarin-Poulardenbrust  
mit Rotweinjus  
und mariniertem Bete*

#### **DESSERT**

*Zitrus-Mousse mit Heidel-  
beeren und Macis-Streuseln*









---

**HAUPTSPEISE**

***Rosmarin-Poularden-  
brust mit Rotweinjus  
und marinierter Bete***

Sanft pochiert, dann kurz gebraten –  
so wird Maishähnchenbrust zur  
Delikatesse. Die Geflügeljus dazu glänzt  
mit Tiefe und Leichtigkeit zugleich.

**Rezept Seite 64**



---

DESSERT

*Zitrus-Mousse mit  
Heidelbeeren  
und Macis-Streuseln*

Süßer Schmelztiegel, in dem knusprige  
Streusel auf luftige Mousse und fruchtiges  
Beerenkompott treffen. **Rezept Seite 65**



## Mini-Tartes mit Tomaten-Pfirsich-Chutney

★★ MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

### TEIG

- 250 g Mehl • Salz
- 3 El Olivenöl

### PFIRSICH-CHUTNEY

- 2 Pfirsiche (à 140 g)
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Olivenöl
- 80 ml Weißwein
- 50 ml Apfelessig
- 100 ml Pfirsichnektar
- 1 El Zucker
- ½ Tl Speisestärke
- 80 g Taggiasca-Oliven (ohne Stein)

- 150 g Kirschtomaten
- ½ Beet Radieschen-Kresse

### BASILIKUM-PESTO

- 10 Stiele Basilikum
  - 100 ml Olivenöl
  - Pfeffer
  - Salz
  - 50 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- Außerdem: Ausstechring (11 cm Ø), 6 Tartelette-Förmchen mit herausnehmbarem Boden (9 cm Ø), Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1. Für den Teig Mehl und 1 Prise Salz in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen. Olivenöl und 100 ml handwarmes Wasser zugeben. Mit den Knethaken zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer flachen Scheibe formen, in Frischhaltefolie wickeln und 2 Stunden ruhen lassen.

2. Für das Chutney inzwischen Pfirsiche waschen, trocken tupfen, halbieren und den Stein auslösen. Fruchtfleisch in sehr feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei kleiner Hitze 5 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen, Flüssigkeit offen um die Hälfte einkochen. Essig, Pfirsichnektar und Zucker zugeben und weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Stärke mit wenig kaltem Wasser anrühren, unter den Sud rühren und 3–4 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Pfirsich zugeben und alles noch einmal kurz aufkochen lassen. Chutney in eine Schale füllen und abkühlen lassen.

3. Für den Pesto Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Basilikum, Olivenöl, je 1 Prise Pfeffer und Salz im Blitzhacker oder in einem Mixbecher mit dem Stabmixer stückig pürieren. Parmesan fein reiben und unterrühren.

4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dünn ausrollen. Mit einem Ausstechring 6 Kreise ausstechen. Gefettete Tarte-Förmchen mit dem Teig auslegen, Teigränder gut andrücken, überstehenden Teig gerade abschneiden. Teigboden und -rand mit Backpapier belegen, Hülsenfrüchte (oder Backgewichte) zum Blindbacken auffüllen. Tartes im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten vorbacken. Aus dem Ofen nehmen, Backpapier und Hülsenfrüchte vorsichtig entfernen. Böden leicht abkühlen lassen, aus den Förmchen lösen und auf der bei gleicher Backtemperatur 5 weitere Minuten backen. Die Böden auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

5. Für die Füllung Oliven in einem Sieb abtropfen lassen, halbieren. Tomaten waschen, trocken tupfen, vom Beet schneiden. Pfirsich-Chutney, C



### STILBRUCH MIT STIL

*Weißwein zur Rotweinjus? Wer wagt, gewinnt: Der Petit Chablis von La Chablisienne bringt genug Substanz mit, um gegen die intensive Sauce zu bestehen – und harmoniert dank seiner knackigen Mineralität sehr gut mit Poularde, Kräutern und säuerlich marinierter Bete.*

La Chablisienne Petit Chablis „Pas si petit“ 2023, 17,50 Euro, über [www.gute-weine.de](http://www.gute-weine.de)

mischen. Etwas Pesto auf Vorspeisentellern verteilen, Tartes daraufsetzen. Tomaten-Pfirsich-Chutney in die Tartes füllen. Mit Kresse bestreuen und servieren. Restlichen Pesto dazu servieren.

**VORBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Kühlzeit 2 Stunden  
~ 42 g KH = 483 kcal (2026 kJ)

Können auch bereits am Tag zuvor schön knusprig bleiben, B. in einer Gebäckdose auch in einer Tarte-Form



# Rosmarin-Poulardenbrust mit Rotweinjus und marinierter Bete

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

## POULARDENBRÜSTE

- 6 Maispoulardenbrustfilets (à 180 g; mit Haut und Knochen; Supreme)
- Salz • Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 4 El Butter (40 g)
- 4 Zweige Rosmarin

## ROTWEIN-GEFLÜGEL-JUS

- 2 Zwiebeln (150 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Knollensellerie
- 800 g Hähnchenflügel
- 4 El Olivenöl
- 1 El Tomatenmark
- 500 ml trockener Rotwein (z. B. Spätburgunder)

- 1 Lorbeerblatt
- 1 Tl Pfeffer
- ½ Tl Speisestärke
- 50 ml Buttermilch
- Salz • Pfeffer

## MARINIERTE ROTE BETE

- 600 g junge Rote Beten
- 100 g Perlzwiebeln
- 200 ml Rote-Bete-Saft
- 3 El Honig
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Salz • Pfeffer
- 80 ml Rotweinessig
- 4 El Olivenöl
- 2 Stiele Kerbel

**1.** Für die Poulardenbrüste Fleisch trocken tupfen. Knochen, Fett und Sehnen sorgfältig vom Fleisch auslösen bzw. parieren, für die Jus beiseitelegen. Filetstücke mit Salz und Pfeffer würzen und einzeln fest mit Frischhaltefolie umwickeln. Die Folienenden wie einen Bonbon stramm entgegengesetzt zusammendrehen, sodass runde Filetrollen entstehen. Dann zusätzlich fest mit Alufolie umwickeln, damit beim Garen keine Flüssigkeit eindringen kann. Fleischröllchen kühl stellen.

**2.** Für die Rotweinjus Zwiebeln und Knoblauch grob schneiden. Sellerie putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Hähnchenflügel grob zerteilen. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Flügel und die Geflügelabschnitte darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 10 Minuten anrösten. Gemüse zugeben und weitere 5 Minuten rösten. Tomatenmark einrühren und 1–2 Minuten mit anrösten. Mit 200 ml Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit vollständig einkochen lassen. Dann den Rotwein in zwei weiteren Portionen (je ca. 100 ml) zugießen und wiederum jeweils fast vollständig einkochen lassen. Saucenansatz mit 1 l Wasser aufgießen. Lorbeerblatt und Pfeffer zugeben. Ca. 60 Minuten bei kleiner Hitze offen kochen lassen.

**3.** Für den Salat Rote Beten putzen, waschen und schälen (evtl. mit Küchenhandschuhen). Beten je nach Größe halbieren oder vierteln. Perlzwiebeln putzen, waschen und halbieren. Rote-Bete-Saft, Honig, Gemüsebrühe, Lorbeerblatt, etwas Salz und Pfeffer aufkochen. Rote Bete darin bei kleiner Hitze ca. 25 Minuten zugedeckt kochen. Nach 15 Minuten Perlzwiebeln zugeben und mitgaren. Sobald das Gemüse mit noch leichtem Biss gegart ist, Rotweinessig zugeben und alles weitere ca. 3 Minuten offen kochen. Gemüse im Sud abkühlen lassen.

**4.** Mindestens 30 Minuten vor dem Servieren Rote Bete und Zwiebeln in ein Sieb gießen, den Sud dabei auffangen. 100 ml Sud, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Rote Bete und Zwiebeln untermischen und zugedeckt marinieren.

**5.** Für das Fleisch reichlich Wasser in einen breiten Topf geben. Röllchen ins kochende Wasser einlegen und gegebenenfalls mit einem Teller beschweren, sodass sie mit Wasser bedeckt sind. Temperatur reduzieren. Röllchen zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt ca. 20 Minuten gar ziehen lassen. Alternativ im Sous-vide-Garer bei 70 Grad ca. 45 Minuten garen.

**6.** Inzwischen Saucenfond durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf passieren. Jus offen bei mittlerer bis starker Hitze auf die Hälfte einkochen.

**7.** Filetrollen aus dem Wasserbad heben, ca. 3 Minuten ruhen lassen. Knoblauch andrücken. Filets aus den Folien lösen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Fleischröllchen darin bei mittlerer Hitze rundum ca. 2 Minuten goldbraun und kross braten. Knoblauchzehen und Rosmarin zugeben und weitere 1–2 Minuten braten. Fleisch auf einen angewärmten Teller geben und vor dem Anschneiden zugedeckt 1 Minute ruhen lassen. Für die Rotweinjus Speisestärke mit wenig kaltem Wasser verrühren. Unter Rühren zur eingekochten Jus gießen, aufkochen lassen und leicht binden. Buttermilch unter die nicht mehr kochende Flüssigkeit mixen. Rotweinjus mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**8.** Filets in Stücke schneiden und auf vorgewärmten Tellern verteilen, Rotweinjus angießen. Marinierte Rote Bete dazu anrichten. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen, Bete damit garnieren und alles servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Abkühlzeit

**PRO PORTION** 44 g E, 20 g F, 14 g KH = 444 kcal (1859 kJ)



**TOM PINGEL**

»e&t«-Koch

„Yuzu ist eine japanische Zitrusfrucht, die wenig Saft, aber ein außergewöhnlich komplexes Aroma besitzt. Bei unserem, von der Idee her simpel zu machenden Dessert, sorgt sie für einen edlen Dreh.“



## DESSERT

FOTO SEITE 62

# Zitrus-Mousse mit Heidelbeeren und Macis-Streuseln

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### ZITRUS-MOUSSE

- 140 g weiße Kuvertüre
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Blatt weiße Gelatine
- 200 ml Schlagsahne
- 3 Eigelb (Kl. M) • 80 g Zucker
- 50 ml Yuzusaft (aus dem Asia-Laden; online über [www.dinsesculinarium.de](http://www.dinsesculinarium.de); ersatzweise Zitronensaft)

### MACIS-STREUSEL

- ½ TL Macis (Muskatblüte)

- 3 schwarze Pfefferkörner (nach Belieben)
- 100 g gemahlene Mandeln
- 60 g Mehl
- 40 g Zucker
- 80 g Butter (kalt)

### HEIDELBEER-KOMPOTT

- 500 g Heidelbeeren
- ½ Vanilleschote
- 2 EL Zucker
- 3 EL Yuzusaft (ersatzweise Zitronensaft)

**1.** Für die Mousse Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 40 ml Saft auspressen. Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen und kurz kalt stellen.

**2.** Zitronensaft, Zitronenschale, Eigelbe, Zucker und Yuzusaft in einer Schlagschüssel über einem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen cremig-dicklich aufschlagen.

**3.** Gelatine ausdrücken, zur Eigelbmasse geben und unter Rühren darin schmelzen. Schlagschüssel in ein kaltes Wasserbad setzen und die Creme unter Rühren handwarm abkühlen lassen. Geschmolzene Kuvertüre zügig unterrühren. Zunächst Hälfte der Sahne vorsichtig unterrühren. Dann restliche Sahne mit einem Teigspatel locker unter die Creme heben. Mousse in eine Schüssel (ca. 20 cm Ø) füllen, glatt streichen. Mit Frischhaltefolie bedecken und ca. 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

**4.** Für die Streusel Muskatblüte und Pfeffer in einem Mörser fein zerstoßen. Gewürze, Mandeln, Mehl und Zucker in einer Rührschüssel mischen. Butter grob dazureiben, alles mit den Händen vermischen und zu Streuseln zerreiben. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 12–15 Minuten goldgelb und knusprig backen. Nach der Hälfte der Backzeit die Streusel vorsichtig mischen und wenden. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

**5.** Für das Kompott Heidelbeeren verlesen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Heidelbeeren, Vanillemark, Zucker und Yuzusaft bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten sämig dicklich einkochen. In einer Schale auskühlen lassen.

**6.** Zum Servieren Streusel mittig auf Dessertteller geben. Heidelbeer-Kompott darauf verteilen. Einen Esslöffel kurz in heißes Wasser tauchen, abtrocknen und damit aus der Mousse Nocken abstechen. Mousse auf Kompott und Streuseln anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühlzeit 4 Stunden

**PRO PORTION** 10 g E, 41 g F, 54 g KH = 660 kcal (2767 kJ)



## EIN BOUQUET FÜR DEN TISCH

*Mit seinen feinen Blütenmustern zaubert die neue Geschirr-Kollektion „Fleur“ der traditionsreichen Porzellan-Manufaktur Villeroy & Boch Sommerflair auf den Tisch. Klare Formen, kombiniert mit floralen Mustern, erschaffen eine moderne, zeitlose Ästhetik. Die verschiedenen Teile gibt es in vier Farbnuancen, die sich wunderbar kombinieren lassen. Je nach Stimmung, mal eher bunt oder Ton in Ton. Das Porzellan darf in die Spülmaschine, es gibt von der Espressotasse bis zur Salatschüssel eine große Auswahl. Frühstücksteller ab 18,90 Euro, [www.villeroy-boch.de](http://www.villeroy-boch.de)*



Neue Serie  
Folge 8

# Baden

Von der Sonne geküsst und mit großen Winzertalenten gesegnet, zählt Baden aktuell zu den spannendsten Weinregionen Deutschlands



## KLIMA & TERROIR

Baden ist die wärmste Weinregion Deutschlands und zählt die meisten Sonnenstunden. Kein Wunder, dass auch einige der wichtigsten Weine Deutschlands aus der Region kommen. Doch das spannende Terroir ermöglicht mit dem nötigen Know-how auch Weine von großer Eleganz und Präzision. Der Kaiserstuhl ist geologisch geprägt von vulkanischen Böden. Im Markgräflerland dominieren Muschelkalk und Löss, wie auch in der Ortenau, in der zudem Granit und Gneis vorkommen. In anderen Subregionen wie dem Breisgau, dem Bodensee oder Trauberfranken sind die Böden ebenso vielseitig wie die Weine, die auf ihnen wachsen.

### KURZ & KNAPP

*Mildes, warmes Klima; vulkanische Böden am Kaiserstuhl, Bodenvielfalt in anderen Subregionen*

## WEINTIPPS

Mit dem „Gras im Ofen“ vom Ihringer Winklerberg liefert Dr. Heger einen Grauburgunder auf Spitzenniveau – fein gewobener Gerbstoff trifft auf komplexe Frucht und feine Nussigkeit. Ein Geheimtipp in Sachen Spätburgunder ist der „Käsenthal“ von Trautwein mit animierender Beerenfrucht und feiner Würze. Und das Weingut am Klotz zeigt mit seinem geradlinig-puristischen „Kalk & Löss“, wie ein Zechwein mit Anspruch schmeckt.



Dr. Heger Ihringer Winklerberg „Gras im Ofen“ Grauburgunder 2020; 36 Euro, über [www.lieblings-weine.de](http://www.lieblings-weine.de)



Weingut Trautwein Spätburgunder Käsenthal 2022; 25 Euro, über [www.trautweingut.de](http://www.trautweingut.de)



Weingut am Klotz „Kalk & Löss“ 2022; 11,95 Euro, über [www.wineguys.shop](http://www.wineguys.shop)



## LEGENDÄRE WEINGÜTER

Fritz Keller zählt nicht nur aufgrund seiner Tätigkeiten im Fußball zu den bekanntesten Winzern Deutschlands – seine Burgunder gehören auch nach der Übernahme durch Sohn Friedrich (s. Foto) zum Besten, was das Land zu bieten hat. Ähnliches gilt für das Weingut Bernhard Huber, das seit der Übernahme durch Sohn Julian für einen puristischeren, aber ebenso hochklassigen Stil bekannt ist. Eine Ikone des Bio-Weinbaus mit möglichst wenigen Eingriffen ist Hanspeter Ziereisen aus dem Markgräflerland – seine Gutedel-Weine sind eine Klasse für sich.

**KURZ & KNAPP**

*Keller, Huber, Ziereisen*

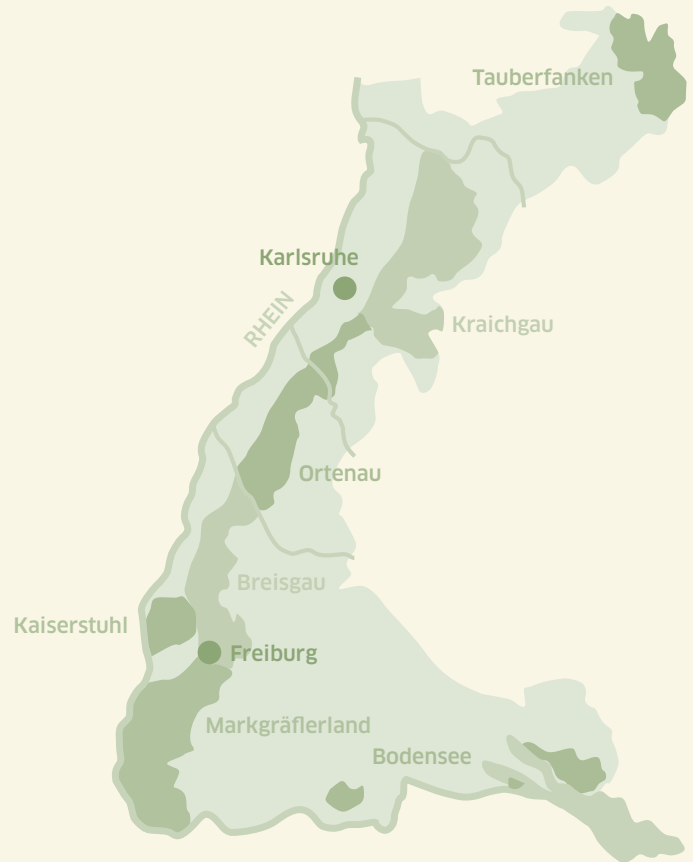


## WICHTIGE WEINORTE

Weinstuben und Straußwirtschaften, die von den Weingütern selbst bewirtschaftet werden, sind in Baden omnipräsent – das besonders am Kaiserstuhl, im Breisgau und im Markgräflerland. Auch das Landschaftsbild hat in jeder Subregion seinen eigenen Charme, und die lokale Kulinarik bewegt sich auf einem hohen Grundlevel. Gemessen an der Dichte großer Namen, sticht Vogtsburg im Kaiserstuhl mit den Weingütern Keller und Salwey heraus, wie auch Ihringen mit dem Weingut Dr. Heger oder Malterdingen mit dem Weingut Huber. Weil am Rhein ist ein guter Anlaufpunkt für das Markgräflerland, wobei auch die kleineren Orte im Umfeld stark von der lokalen Weinkultur geprägt sind.

**KURZ & KNAPP**

*Vogtsburg im Kaiserstuhl, Ihringen, Malterdingen, Weil am Rhein*



## SPEISEN & SPEZIALITÄTEN

Während es in der gehobenen Gastronomie frankophil zugeht, ist die badische Winzerküche von einfachen Gerichten geprägt, die das Lebensmittelhandwerk der Region feiern: Vom Metzger gibt es badisches Schäufele aus gepökelter Schweineschulter oder Wurstsalat mit Essig und Öl. Flamm- und Zwiebelkuchen sind als Snack zum Wein ebenso beliebt wie Bibeleskäs, eine kräftig gewürzte Quarkzubereitung. Klassische Beilagen sind Schupfnudeln oder Brätele, die badischen Bratkartoffeln.

**KURZ & KNAPP**

*Wurstsalat, Schäufele, Bibeleskäs, Flamm- und Zwiebelkuchen, Brätele*

## DIE REBSORTEN

Dem Riesling ist es in Baden vielerorts zu warm, hier dominieren die Burgunderrebsorten. Insbesondere badischer Chardonnay bekam zuletzt viel Aufmerksamkeit, da das Niveau stetig anstieg, während die Preise bei den Platzhirschen im Burgund in astronomische Höhen geschossen sind. Eine Spezialität des Markgräflerlandes ist der Gutedel: Oft als leichter Alltagswein vermarktet, entdecken heute immer mehr Winzer sein großes Potenzial.

**KURZ & KNAPP**

*Weiß-, Grau- und Spätburgunder, Chardonnay, Gutedel*



# Nostalgie auf Eis

Ob er nun Garibaldi oder Campari-O genannt wird – der Kult-Drink aus den Achtzigern hat nichts von seinem Charme eingebüßt und erfrischt uns im Sommer als Granita. Zum Knabbern gibt es Rosmarinstangen dazu

## Garibaldi-Granita

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

- 160 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 80 ml Campari
- 40 ml Orangenlikör (z. B. Cointreau)

**1.** Alle Zutaten in eine verschließbare Frischhalte-dose gießen und verrühren. Dose verschließen und über Nacht im Tiefkühler gefrieren.

**2.** Gefrorenen Cocktail unmittelbar vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen, mit einer Gabel zu feinen Granita-Splittern zerkratzen und sofort in kleinen Cocktailgläsern oder -schalen servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten plus Gefrierzeit über Nacht  
**PRO PORTION** 0 g E, 0 g F, 6 g KH = 60 kcal (255 kJ)

## Rosmarin-Snack-Stangen

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 12 Stück

- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Eigelb (KI. M)
- 200 g Blätterteig (Kühlregal; z. B. Tante Fanny)
- 2 El helle Sesamsaat
- 1 El Leinsamen
- 1 TI Meersalzflöcken

**1.** Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und fein hacken. Eigelb mit 2 El Wasser in einer kleinen Schale verrühren. Blätterteig auf der Arbeitsfläche ausbreiten und in 12 Streifen (à ca. 24x3 cm) schneiden. Mit Eigelb bestreichen und mit gehacktem Rosmarin, Sesam, Leinsamen und Meersalzflöcken bestreuen. Blätterteigstreifen einzeln leicht eindrehen, mit etwas Abstand zueinander auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

**2.** Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15–20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und zum Drink servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten  
**PRO STÜCK** 2 g E, 6 g F, 6 g KH = 90 kcal (377 kJ)





BENEDIKT ERNST »e&amp;t«-Redakteur

# Bens Beste

Ob norddeutscher Eistee, französisches Weißbier oder rheinhessischer Wein:  
In diesem Monat geht es bei unserem Getränke-Redakteur leicht und trocken zu.  
Nur beim Aperitivo-Likör macht er eine umso süßere Ausnahme



## FRIESISCH HERB

Aus Schwarztee, Zitronen-, Apfelsaft und wenig Zucker macht die Manufaktur Kneese einen belebenden Eistee, der nichts mit künstlich-zuckriger Massenware am Hut hat. 2,90 Euro, über [www.kernobstmanufaktur.de](http://www.kernobstmanufaktur.de)

## BLAUES WUNDER

Perfekt für alle, denen Radler zu süß ist: Mit Orangenschale und Koriandersaat eingebraut, wird das Kronenbourg 1664 Blanc an heißen Tagen zur zittrig-trockenen Alternative. Ca. 1,50 Euro, z. B. bei Rewe

## BURGUNDISCHES VOM RHEIN

Es passt, dass der Spätburgunder-Ortswein vom Bio-Weingut Arndt F. Werner den französischen Namen der Rebsorte trägt: Der Ingelheimer Pinot noir schießt mit enorm saftiger Beerenfrucht, Purismus und Finesse definitiv ins Burgund. Sein weißes Pendant zeigt sich im Glas ebenso elegant und bewegt sich eher auf der salzig-mineralischen Seite, geschmückt von dezenten Aprikosennoten und einem Hauch Holz. 15,80 Euro und 12,80 Euro, über [www.weingutwerner.de](http://www.weingutwerner.de)

## LIMONCELLO? CLEMENTINO!

Was die Zitrone kann, kann die Clementine schon lange: Der Clementino della Piana von Caffo überzeugt mit Prosecco als Aperitif, wie auch solo auf Eis als Digestif. 16,45 Euro, über [www.andronaco.de](http://www.andronaco.de)



Perilla & Wassermelone

# Sie können auch anders

Perilla kommt aus Asien, und man kennt sie als Shiso. Melone ist ein Fruchtgemüse, und man isst sie wie Obst. »e&t«-Koch Maik Damerius nutzt die Asia-Kresse im Großformat und erfindet ziemlich fair den Thunfisch neu

Serie  
Folge 17



## Marinierte Wassermelone mit Shiso-Dashi

Asiatisch genial: Eine Beize mit Chili-, Hoisin- und Ponzu-Sauce gibt der Melone die herzhaft-würze und charakteristische Textur – als faire vegane Thunfisch-Alternative, Dashi-Brühe und Shiso-Öl inklusive. Rezept Seite 72





# Ein Traumpaar, weil

die beiden nicht füreinander geschaffen sind, sondern ihre Wandelbarkeit zum Wohl eines Gegenübers nutzen. Mit ihrer kühlen Frische und Saftigkeit, den vegetabilen Noten und Nuancen von Kirsche und Gurke (mit der sie verwandt ist) kommt die Wassermelone im Sommer groß raus. Perilla, ganz Shiso-Kresse von Format, stellt sich aromatisch in den Dienst des gewichtigen Partners und gibt nicht klein bei. Wassermelone ist schließlich empfänglich für Saures wie für Kräuteraromen, und die bringt Perilla mit. Am Ende gibt die große kleine Kresse, der großen kernigen Frucht die Richtung vor und lenkt sie – warum seine Herkunft verschleiern und sich einer reichen Gewürzwelt verschließen? – ins Asiatische. Melone als herzhafter Geniestreich im Rampenlicht! Nur fair, dass Perilla sich beim Dessert dann auch richtig zeigen darf.



Foto Seite 71

## Marinierte Wassermelone mit Shiso-Dashi und Shiso-Öl

★ ★ MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### MARINIERTER WASSERMELONE

- 600 g Wassermelone
- 1 El Erdnussöl
- ½ Knoblauchzehe
- 1 Tl Chilisauc (z. B. Sriracha)
- 3 El Mirin
- 5 El Ponzu-Sauce
- 3 El geröstetes Sesamöl
- 1 El Hoisin-Sauce

### SHISO-ÖL

- 50 g Babyleaf-Spinat
- 150 ml hoch erhitzbares Pflanzenöl (z. B. Rapsöl)
- 8 Perilla-Blätter (große grüne Shiso-Blätter; z. B. Asia-Markt; Frischparadies)

### SHISO-DASHI

- 2 Streifen Kombu-Alge (à 4 x 10 cm; z. B. Asia-Markt)
- 4 getrocknete Shiitake-Pilze

- 3 Perilla-Blätter (große grüne Shiso-Blätter)
- 3 El Ponzu-Sauce
- 1 El Mirin

### TOPPING

- 2 Frühlingszwiebeln
- 80 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 El Limettensaft
- 2 geröstetes Sesamöl
- Salz • Pfeffer
- 1 El helle Sesamsaat
- 1 Beet rote Shiso-Kresse (z. B. Gemüseladen; Wochenmarkt oder Frischparadies)
- 15 g gesüßte Dinkelpops (gepuffter Dinkel)

Außerdem: Küchenthermometer, Passiertuch, kleine Spritzflasche, Spritzbeutel, Crème-brûlée-Brenner

1. Für die marinierte Wassermelone am Vortag Melone in 2 cm dicke Scheiben schneiden, Schale und weißes Fruchtfleisch abschneiden. Die Scheiben in 6 Quadrate à 6 cm Kantenlänge schneiden (Melonenabschnitte anderweitig verarbeiten, siehe Tipp). Melonenstücke mit etwas Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Gleichmäßig dünn mit

Erdnussöl bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen.

2. Knoblauch fein reiben. Mit Chilisauc, Mirin, Ponzu, Sesamöl und Hoisin-Sauce in einer Schale verrühren. Melone aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Gegarte Melone in eine passende Auflaufform geben, Sauce darübergießen, mit Frischhaltefolie bedecken und mindestens 12 Stunden (über Nacht) im Kühlschrank marinieren.

3. Für das Öl am Tag danach Spinat waschen und trocken schleudern. Öl in einem Topf auf ca. 90 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Heißes Öl, Spinat und Shiso-Blätter im Blitzhacker fein pürieren. Öl durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb passieren bzw. abtropfen lassen. Shiso-Öl in eine kleine Spritzflasche füllen, bis zum Servieren kalt stellen.

4. Für die Dashi-Brühe Kombu, Shiitake-Pilze und Shiso-Blätter mit 300 ml kaltem Wasser in einem kleinen Topf langsam auf 70 Grad erhitzen. (Temperatur mit dem Thermometer kontrollieren!). Hat die Brühe 70 Grad erreicht, Topf schließen und die Brühe ohne Hitze 30 Minuten ziehen lassen. Brühe durch ein Sieb in eine Schale gießen und mit Ponzu und Mirin abschmecken. Dashi auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

5. Für das Topping Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und in sehr feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in eine Schale mit kaltem Wasser geben und 20 Minuten kalt stellen. Frischkäse, Limettensaft, Sesamöl, Salz und Pfeffer in einer Schale cremig verrühren, in einen Spritzbeutel geben, eine kleine Spitze (ca. 1 cm) abschneiden und die Creme kalt stellen.

6. Sesam in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten hellbraun rösten, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Shiso-Kresse vom Beet schneiden. Frühlingszwiebeln in ein Sieb abgießen. Melonenstücke aus dem Sud nehmen, etwas trocken tupfen und auf Tellern verteilen. Die Oberseite der Melonenstücke mit einem Crème-brûlée-Brenner leicht abflammen. Gerösteten Sesam und Dinkelpops gleichmäßig auf der abgeflamten Seite verteilen. Jeweils etwas Sesamcreme punktuell daraufspritzen und mit Shiso-Kresse und Frühlingszwiebeln garnieren. Etwas Dashi-Brühe rundum angießen und mit grünem Shiso-Öl beträufeln. Sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Marinierzeit mindestens 12 Stunden (über Nacht) plus Backzeit 30 Minuten

**PRO PORTION** 2 g E, 12 g F, 7 g KH = 144 kcal (605 kJ)

**Tipp** Melonenabschnitte entweder direkt roh essen oder z. B. als Salat mit Feta-Käse und Rucola oder als Smoothie zubereiten.

„Das Shiso-Blatt wird gezuckert und getrocknet. Dabei wird es knusprig und leicht süß, bewahrt aber sein komplexes, an Basilikum und Minze erinnerndes Aroma.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



## Wassermelonen-Mousse mit gebackenem Shiso-Blatt

Reizend versteckt: Hinterm knusprig gebackenen  
Shiso-Blatt wartet eine sahnige rosa Melonen-Mousse  
in Melonenkompott mit frischen Fruchtstücken.  
Rezept Seite 74







Foto Seite 73

## Wassermelonen-Mousse mit gebackenem Shiso-Blatt

★ ★ MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### GEBACKENES SHISO-BLATT

- 100 g Zucker
- 6 Perilla-Blätter (große grüne Shiso-Blätter; z. B. Asia-Laden; Frischeparadies)

### MOUSSE

- 1 Vanilleschote
- 300 g Wassermelonenspüree (z. B. von Boiron; über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de); siehe Tipp)
- 60 g brauner Zucker
- 1 Zimtstange
- 3 Blatt Gelatine
- 200 ml Schlagsahne

### MELONEN-SHISO-KOMPOTT

- 400 g Wassermelone
  - 2 El Vanillesirup (z. B. von Monin)
  - 2 El Limettensaft
  - Salz
  - 1 Beet rote Shiso-Kresse (z. B. Gemüseladen, Wochenmarkt, Frischeparadies)
- Außerdem: Silikon-Backmatte, Pinsel, 6er-Muffin-Silikonform (4,5 cm Ø; 5 cm hoch; à 80 ml; z. B. von Pavoni; über [www.nisbets.de](http://www.nisbets.de))

**1.** Für das gebackene Shiso-Blatt Zucker und 100 ml Wasser in einem Topf aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten kochen lassen. Topf vom Herd nehmen und den Sirup lauwarm abkühlen lassen. Backblech mit einer Silikon-Backmatte auslegen. Shiso-Blätter von beiden Seiten mit einem Pinsel mit dem Sirup bestreichen und nebeneinander auf die Backmatte legen. Shiso-Blätter im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) bei leicht geöffneter Ofentür ca. 4 Stunden trocknen. Aus dem Ofen nehmen, vorsichtig von der Backmatte lösen und auf einem Gitter abkühlen lassen. (Bis zum Gebrauch in luftdicht verschlossener Locklock-Box lagern).

**2.** Für die Mousse Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Melonenspüree in einem Topf mit Zucker, Vanillemark, Vanilleschote und Zimtstange bei milder Hitze unter Rühren aufkochen. Topf vom Herd ziehen, Zimtstange und Vanilleschote entfernen, den Sud warm abkühlen lassen.

**3.** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Gelatine gut ausdrücken und unter Rühren in dem warmen Wassermelonenspüree auflösen. Püree abkühlen lassen, bis es leicht zu gelieren beginnt.

Geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Mousse in z. B. eine 6er-Muffin-Silikonform füllen und glatt streichen. Mindestens 4 Stunden im Gefrierschrank einfrieren.

**4.** Für das Melonen-Shiso-Kompott inzwischen 250 g Melone schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Melonen, Vanillesirup, Limettensaft und 1 Prise Salz in einen Küchenmixer geben und fein mixen. Püree kalt stellen.

**5.** Restliche Melone (150 g) schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Shiso-Kresse vom Beet schneiden. Melonenwürfel und Kresse ins Püree geben und bis zum Servieren kalt stellen.

**6.** Mousse aus dem Gefrierschrank nehmen und aus den Mulden lösen. Je 1 Portion Mousse mittig in eine tiefe Schale geben und mindestens 20 Minuten auftauen lassen. Jeweils 2–3 El Melonen-Shiso-Kompott um die Mousse herum verteilen, je ein getrocknetes Shiso-Blatt auf der Mousse anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Trocknungs- und Gefrierzeit jeweils 4 Stunden

**PRO PORTION** 2 g E, 10 g F, 28 g KH = 224 kcal (937 kJ)

**Tipp** Wassermelonenspüree lässt sich einfach selbst machen: 400 g sehr reife, aromatische Wassermelone schälen. Fruchtfleisch in Stücke schneiden, dabei entkernen und mit 1 Spritzer Zitronensaft sehr fein pürieren (ergibt ca. 300 ml Melonenspüree).

„Durch die Zugabe von Sahne hat man bei einer Mousse immer einen gewissen Geschmacksverlust. Mit einem Sud, der Melonenstücke enthält, unterstütze ich die Basiszutat Melone.“

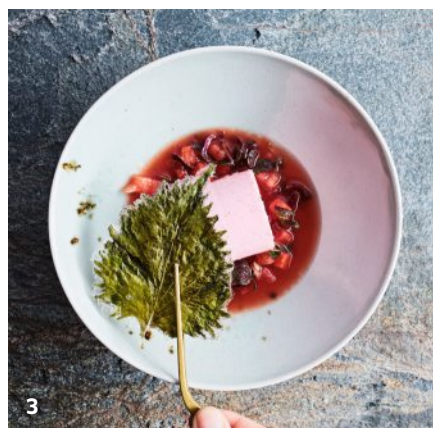
»e&t«-Koch Maik Damerius



Vor dem Servieren gefrorene Melonen-Mousse auftauen lassen. Mousse dazu mit einer Palette im tiefen Teller mittig auf die Seite legen.



Zum Anrichten 2–3 El Melonen-Shiso-Kompott um die aufgetaute Melonen-Mousse herum verteilen.



Auf die Mousse in der Tellermitte am besten mit der Pinzette ein gebackenes Shiso-Blatt platzieren.



# Ihr Magazin für Haus und Küche



Clever geplant:  
3 Rezepte mit Pasta

1 Teig für alle Fälle:  
Mürbeteig

Kochschule: Wie  
macht man Forelle?

FÜR SIE GETESTET:  
Salatschleudern

Ab 11. Juli  
im Handel!



Die aktuelle Ausgabe direkt beim Verlag bestellen:  
**[shop.einfachhausgemacht.de](https://shop.einfachhausgemacht.de)**

<https://worldmags.net>



# MIT ALLEN WASSERN GEWASCHEN

Sonnenuntergang  
am Küstenweg zum  
Dorf Porthleven

Charmante Dörfer, beeindruckende Küstenzüge und eine Esskultur, die tief in der Region verwurzelt ist. Cornwall hat viele Gesichter, auch jenseits telegener Klischees. Eine Reise, die mit kulinarischem Action-Painting beginnt und beim Gin Tonic am Strand nicht enden will

TEXT SUSANNE KIPPENBERGER FOTOS THOMAS NECKERMANN





Seafood-Auftakt im  
„Ugly Butterfly“:  
Hummer im Schaum  
mit Brot aus der  
Jakobsmuschel



**A**m liebsten würde man in die Hände klatschen vor Entzücken. Hier war ein echter Künstler am Werk! Jackson Pollock persönlich? The Dog's Pollock sieht aus, als hätte der abstrakte Expressionist Hand angelegt, wild und präzise zugleich. Nur dass er mit Senf-Mayonnaise statt Farbe gespritzt hat, mit Dillzweigen und eingelegten Gurken moduliert und zum Finish über das üppig gefüllte lange Brioche eine Wolke aus fein geriebenem Parmesan geworfen hat. Was darunterliegt, kann man mit bloßem Auge nicht erkennen: knusprig gebratener Seelachs, auf Englisch pollock. Dazu gibt's Pommes frites, so dünn und kross, wie die Kontinental-europäerin sie liebt, nicht britisch breit und matschig.

Das Ganze sieht nicht nur hinreißend aus, es schmeckt auch so. Die witzige Symbiose von Hotdog und Fish & Chips zählt zu den Rennern im sympathischen Pub von Sterne-Koch Paul Ainsworth. 2019 hat er „The Mariners“ im Norden Cornwalls mit seiner Frau Emma übernommen, vorsichtig modernisiert und nun sieben Tage die Woche geöffnet. Selbst im Winter, wenn die Einheimischen besonders gerne kommen, um den Blick auf die Mündung des River Camel zu genießen. Das Essen ist regional und erschwinglich, Pub Food auf hohem Niveau. Wer will, trinkt nur ein Bier. Ein kornisches natürlich.

### **Im Schatten der Schönheit**

Cornwall – für die einen ein Traum, für die anderen Albtraum. Im Sommer kriegt man kaum einen Fuß in die Gassen, keine Zehenspitze auf den Strand, stauen sich die Autos gefühlt bis nach London zurück. Die Halbinsel im ä-



„The Mariners“: Paul Ainsworth' Gastro-Pub in Rock tischt Food-Art auf

## *Rick Stein, heute Starkoch, rückte die bitterarme Grafschaft 1975 auf die kulinarische Landkarte*

ßersten Südwesten Englands ist nun einmal eine Sackgasse, dabei aber schon seit dem 19. Jahrhundert eine extrem beliebte Sommerfrische. Wohlhabende Hauptstädter legen sich hier gern Zweitimmobilien zu und treiben die Preise so in unerschwingliche Höhen. Rock, das Dorf, in dem „The Mariners“ liegt, wird gern Cornwalls Saint-Tropez genannt. Diese Popularität bringt der Gastronomie nicht nur zahlungskräftige Gäste ein, sondern auch gehörige Probleme. Paul und Emma Ainsworth, die mehrere Lokale in der Region betreiben, darunter ein Sterne-Restaurant in Padstow, das man mit einer kleinen Fähre von Rock aus erreicht, haben ganze Häuser gekauft, um ihren Mitarbeitern verlässlich Unterkünfte anbieten zu können.

Rosamunde-Pilcher-Fans, die in Scharen anreisen, werden sich wundern:

1 Scotch Eggs von „The Mariners“: gekochte Eier, in Wurstbrät frittiert, mit Piccalilli (eingelegetes Senfgemüse) serviert 2 Ann's Pasties: Seit den 1980ern widmet sich Ann Muller den gefüllten Teigtaschen, inzwischen an der Seite ihres Sohns Fergus 3 „Stein's fish and chips“ in Padstow: Küchenchef Tim Tutton bei der Hummerzubereitung 4 „Stein's fish and chips“: Neben Kabeljau, Schellfisch, Merlan, Hecht und Rotzunge kommt auch „Forgotten Fish“ zu den kontinentalen Pommes in die Tüte

Die wenigsten Einheimischen leben hier in malerischen Herrenhäusern. Cornwall zählt zu den bitterärmsten Grafschaften Großbritanniens. Und wahrscheinlich ist nirgendwo sonst die Kluft so drastisch. Es gibt Hummer satt, klein und fast süß im Geschmack, aus einheimischem Gewässer. Serviert wird er zum Beispiel in einem der zahlreichen Lokale von Rick Stein, der schon längst weniger Koch als eine Marke ist, zu der zehn Restaurants, eine Kochschule und Hunderte von Mitarbeitern gehören. Vor genau 50 Jahren hat der heutige Star als Erster damit begonnen, Cornwall auf die kulinarische Landkarte zu setzen. Die Reisenden pilgern zu ihm wie anderswo in Schlösser und Kirchen, wobei „Rick Stein“ trotz aller Expansion ein Familienbetrieb geblieben ist. Die nächste Generation macht mit.

### **Die Teigtasche der Arbeiter**

Doch die bekannteste Spezialität der Grafschaft ist ein Arbeiteressen: die Cornish Pasty. Eine ganze warme Mahlzeit auf die Hand, ohne die Notwendigkeit von Teller und Besteck, das war eine geniale Erfindung für die Bergleute, die hier Zinn und Kupfer bargen und mit einem einzigen Gericht alles bekamen, was sie brauchten: Fleisch, Gemüse, Sättigungsbeilage. „Die halten die Hitze ewig“, sagt Ann Muller, und sie muss es wissen, hat sie doch schon in den 1980er-Jahren die den Empanadas verwandte Teigtasche produziert. Anfangs mit ihrer Mutter, inzwischen hat Sohn Fergus die Produktion übernommen.

Bei „Ann's Pasties“ wird jeder Schritt von Hand gemacht. Ann Muller zählt die Zutaten für die wahlweise fleischigen, vegetarischen oder veganen Taschen auf, alle aus einem Umkreis von zehn









Durgan am  
Helford River:  
Zeigt Cornwall  
jenseits der  
„Pilcher-Pfade“



Meilen: Steckrüben, Zwiebeln, Hühnchen, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Cheddar, Petersilie. Sogar das Salz ist kornisch. Okay, der Pfeffer, der der Füllung die Würze verleiht, nicht. Da die Zutaten roh in die Pasties kommen, müssen diese eine Stunde bei 175 Grad backen – „that’s where the magic happens“, der Geschmack der Einzelteile sich zu einem köstlichen Ganzen verbindet.

Die temperamentvolle 70-Jährige mit dem langen grauen Zopf redet so schnell, wie die sogenannten crimper (Deutsch in etwa: Quetscher) in der Manufaktur den Rand der prall gefüllten Taschen mit ihren Fingern zu einem gewellten Rand zudrücken und fest verschließen. „Wenn Sie fünf Pasties in der Minute schaffen, ist Ihnen ein Job in Cornwall immer sicher“, sagt Ann Muller und lacht. Die „Queen of Pasties“ ist eine fröhliche Patriotin, wenn es nach ihr ginge, wäre Cornwall so unabhängig wie Schottland und Wales. Auch wenn nicht jeder so weit gehen würde: Eine innige Identifikation mit der Region ist allen eigen, die mit dem arbeiten, was Land und See hier hergeben.

### **Unter Schäfchenwolken**

Jamie MacLean zum Beispiel. 2012 ist er mit seiner Frau Nina nach Cornwall gezogen, wo er als Kind all seine Schulferien verbrachte. Sein Großvater besaß einen alten Wohnwagen auf der Halbinsel The Lizard, Englands südlichem Zipfel, wo Cornwall auch heute noch ziemlich wild ist. „Ich habe die Gegend immer mit Freiheit verbunden, mit Authentizität“, sagt der 40-Jährige, der viele Jahre in London gelebt hat – „damit, die Dinge anders zu machen.“ So wie er selbst es heute in seiner Seafood-Bar „Mackerel Sky“ tut.



Heimischer Hummer: Eine Aufzuchtstation in Padstow hilft, die Bestände zu sichern

## *Die Idee hinter Cornish Pasty, eine ganze warme Mahlzeit auf die Hand, ist erstaunlich aktuell*

Zunächst haben der studierte Historiker und seine Frau in Penzance ein Restaurant betrieben – „wir haben gearbeitet, gearbeitet, gearbeitet“ – und in Newlyn gewohnt. Bis sie eines Tages ein Schild „Zu verkaufen“ sahen. Eigentlich war der Raum viel zu klein. Aber was heißt schon eigentlich. Die einstige Metzgerei, die später als Trödelladen diente, ist winzig. Dafür könnte es nicht romantischer sein, Fenster zu drei Seiten, direkt an der alten Brücke über dem kleinen Fluss des Künstler- und Fischerstädtchens. 20 Plätze drinnen, gut 20 draußen. Keine Reservierungen. Ihr Rekord: mehr als 500 Essen am Tag.

Zehn Jahre ist es her, dass sie den „Mackerel Sky“ eröffneten, was Schäfchenwolkenhimmel bedeutet. Jamie MacLean kocht jeden Tag, entweder mittags oder abends, seine Frau Nina kümmert sich vorwiegend um Service

und Finanzen – „sie ist der Kopf“. Dass die Kinder hier so frei aufwachsen, wie er sich damals in den Ferien gefühlt hat, freut den Chef.

Newlyn ist ein sympathischer Ort, unaufgeregt, mit B&Bs statt Luxus-hotels, einer hübschen Töpferei, kleinen Cafés, einer Sauerteig-Bäckerei, auf deren Brot auch Köche schwören, so wie sie das Fischrestaurant „Argoe“ feiern. Gleich vis-à-vis vom „Mackerel Sky“ können die Gäste sich ihren Nachttisch kaufen, bei „Jelbert’s“, die das beste Eis von Cornwall machen sollen. Ein Besucher meint sogar: besser als in Rom. Der altmodische Laden hat weder Basilikum-Limetten-Sorbet noch Macha-Ingwer im Angebot, er verkauft nur eine einzige Sorte – Vanille.

Seeteufel, Jakobsmuscheln, ja auch die Makrelen, alles, was MacLean verarbeitet, kommt frisch aus dem Meer. „Wenn ich am Strand bin, kann ich den Fischern dabei zusehen, wie sie unseren Hummer fangen.“ Newlyn hat den größten Fischereihafen Cornwalls, mit eigenem Fischmarkt. Inzwischen erleben auch Sardinen eine Renaissance, eine kornische Spezialität, Pilchard heißen sie hier, sind relativ groß und fleischig, werden am liebsten gegrillt. Vor 100 Jahren wurden sie, in Salz eingelegt, sogar nach Italien exportiert. Heute werden sie eingefroren nach Frankreich, Spanien und Portugal zum Konservieren gebracht. Die hiesigen Sardinenkonservenfabriken, wie die hinter dem Mackerel Sky, sind alle eingegangen.

### **Lokale Expansion**

Inzwischen hat MacLean sich vergrößert, ein zweites Lokal als Ausweichquartier eröffnet sowie einen Shop, dessen Produkte alle aus Cornwall









Die Bucht  
Kynance Cove  
beim Lizard Point  
im äußersten  
Süden Cornwalls







1 Fischladen im Dorf Cadgwith: eine Einladung, den Tag zu nutzen mit Frischfisch und Schalentieren 2 „Mackerel Sky Seafood Bar“: In der einstigen Metzgerei arbeitet das Team auf engstem Raum Hand in Hand 3 Selfmade-Koch Jamie McLean vor seiner „Mackerel Sky Seafood Bar“: 20 Plätze drinnen, gut 20 draußen und Meerblick 4 Meeresfrüchte unterm Schäfchenwolkenhimmel: Krabbenfleisch mit Nachos, Jakobsmuscheln mit gebratenen Wurstscheiben, Makrele mit eingelegter Roter Bete, Kabeljau mit gebratenem Queller und Quellersalat

stammen, vom Müsli über Schokolade und Enteneier bis zum Cornish Yarg. Der Käse kommt aus der Lynher Dairy. Dort wird der Laib in feuchte Brennnesselblätter gepackt, die ihm, so Otto Mead, dessen Familie die Dairy betreibt, einen zitronigen Geschmack verleihen sowie ein bildschönes Aussehen. „Der Yarg ist krümelig und mild, gut zum Überbacken geeignet.“ Und Brennnessel wächst hier überall.

### Von Käse bis Keramik

Der Yarg wird auch in der Cornish Food Hall im nahen Truro angeboten, einem Schlaraffenland in Hellblau und Weiß, den Farben der berühmten gestreiften Keramik, Cornish Blue. Gibt's natürlich ebenfalls dort. Wer jetzt noch keine Souvenirs hat, der wird sie hier finden, Kochbücher, Schürzen, Kekse, Tee, Bier – 2500 Produkte von 200 Anbietern, jedes hat die Qualitätskontrolle durchlaufen. Im Moment sind fermentierte Produkte besonders en vogue, von Sauerkraut bis Kombucha. Trotzdem ist die Food Hall, die direkt an einen Waitrose anschließt, die beste britische Supermarktkette, kein Touristenladen; an diesem Morgen füllt sich das Café peu à peu, bis alle Plätze besetzt sind – von Einheimischen, die später Fleisch und Fisch aus der Region erstehen.

Um in Cornwall zu überleben, braucht man Unternehmergeist. Ruth Huxley zählt zu denen, die ihn haben. Vor einem Vierteljahrhundert ist sie mit der Familie hergezogen, hat eine kleine Farm betrieben, dann für die regionale Lebensmittelbranche gearbeitet, „mit viel Unterstützung der EU“. Tempi passati. Inzwischen managt die freundliche Unternehmerin den Feinkostladen, der sieben Tage die Woche geöffnet hat



Lynher Dairies: Otto Mead und Familie erzeugen Cornish-Yarg-Käse im Brennnesselblatt

## Cornish Food, Cornish Pottery und eine Supper-Club-Gründerin von TV-Format schwört auf Gemüse

und den Mitarbeitern gehört. „Cornwall ist eine wichtige Region für die Lebensmittelproduktion“, erzählt sie. „Jetzt wollen wir, dass es die Nummer eins für nachhaltige Lebensmittel wird.“

Das Land, auf dem die Food Hall steht, gehört dem Duchy of Cornwall, dem Herzogtum des jeweiligen britischen Thronfolgers, aktuell also Prinz William. Von hier geht es mit dem Bus rein ins Zentrum von Truro, Cornwalls einziger ausgewachsener Stadt und Verwaltungssitz der Grafschaft. Zu den Sehenswürdigkeiten gehört neben der imposanten Kathedrale das „Sabzi Deli“.

### Jenseits von Seafood

Ein zauberhaftes Eckchen hat Kate Attlee sich 2019 ausgesucht. Das Haus ist tatsächlich eine spitze Ecke, wie das New Yorker Flatiron Building, nur

in klein und grün gestrichen. Hier kann man ebenfalls Mitbringsel bekommen, sogar fürs Handgepäck: orientalische Gewürzmischungen, die jedes Ofengemüse aufpeppen.

Die Liebe zum Essen hat die Schönheit im blauen Overall von ihrem Vater, einem weit gereisten Mann und gebürtigen Iraner. „Ein fantastischer Koch, der nie Rezepte benutzte.“ Von ihm habe sie gelernt, kreativ zu sein. In Cornwall aufgewachsen, aus London zurückgekehrt, hat die gelernte Servicekraft und einstige Supper-Club-Betreiberin es ins Viertelfinale von „MasterChef“, dem Kochshow-Contest der BBC, geschafft – gegen 3000 Konkurrenten.

### Ein Gruß aus der Levante

Bei ihr gibt's Blumenkohl und Kichererbsen, Linsen und Möhren, Sellerie und Wirsing („Cornwall hat fantastischen Kohl“), auch Erbsen, alles aus der Region. Die Kunden freuen sich offenbar, mal was anderes als den allgegenwärtigen Fisch zu bekommen. Wobei Attlee ihr Deli nicht als vegetarisch vermarkten will, um niemanden abzuschrecken. „Wir sind für alle da.“ Wie bestellt kommen zwei Handwerker, die das Haus grün gestrichen haben, in ihrer Arbeitskluft rein, um sich etwas zu essen zu holen. Heute werden Rote-Bete-Birnen-Salat mit Dill und im Ofen geröstete Kartoffeln mit Kumin und frisch gemachtem Chutney in kompostierbare Schachteln gepackt. Attlee freut sich, dass sie eine breite Kundschaft erreicht, bedankt sich bei jedem Einzelnen für den Besuch. Eine Frau kommt rein, die inzwischen in Amerika lebt, doch ihr Herz hängt an „Sabzi“: „Ich bin süchtig.“ Zum Beispiel nach den herzhaften Brötchen mit Tahini.



Inzwischen hat Kate Attlee vier Läden in der Grafschaft. Fast alle Mitarbeitenden sind Frauen, viele haben Kinder, so wie sie selber: zwei Töchter. Sie möchte zeigen, dass das geht in der Gastronomie.

### **Cornwalls Rock 'n' Roller**

Umso mehr Testosteron gibt es im „Standard Inn“ in Portscatho, im Süden Cornwalls. Die Strecke zum Dorf scheint kein Ende zu nehmen, windet sich durch kurvige Hohlwege, zwischen Hecken und Bäumen her, was zum Anschauen malerisch, zum Fahren die Hölle ist. Die erste Zutat eines Cornwall-Urlaubs lautet denn auch: Man nehme sich Zeit. Dann kommt man irgendwann entspannt beim „Standard Inn“ an, einem Gasthaus von 1793, das völlig runtergekommen war, bevor der Wirt es vor ein paar Jahren übernahm, mit Kellnern und Köchen renovierte und ihm neues Leben – einhauchte wäre nicht der richtige Ausdruck, Simon Stallard ist kein Mensch, der haucht. Er pustet.

Der groß gewachsene Mann – Sonnenbrille auf der Basecap, der Pullover so dick wie das Selbstbewusstsein – ist der Rock 'n' Roller unter Cornwalls Gastronomen. Er hat in Frankreich und Österreich, New York und Asien gearbeitet, in Wimbledon und Glastonbury gecatert, globale kulinarische Trends erforscht, ist mit Rucksack und Notizbuch gereist. „In Indien habe ich für ein ganzes Waisenhaus gekocht“, in Cornwall für Angela Merkel. An diesem Wochenende versorgt er mit seinem Team die Hochzeitsgesellschaft der Tochter des Zeitungskioskbetreibers hier im Dorf – ein Geschenk.

Der alte Pub mit seinen niedrigen Decken ist gemütlich. Gekocht, das



The Great Cornish Food in Truro: der Store für lokale Produkte von Seafood, Fleisch, Gemüse und Keramikklassiker in Cornish Blue

## *Vor der Strandbude sitzen Fremde bei Wind und Wetter an der langen Tafel und teilen Brot, Fleisch und Wein*

heißt gebraten und gegrillt wird in der zur Terrasse offenen Küche, mit Blick auf den Biergarten. Steak, Fisch und Gemüse wird überm offenen Feuer gegart, über verschiedenstem Holz, Apfel, Kirsche, Eiche. Rind und Lamm kommen in den Smoker, Blumenkohl in den Pizzaofen. Der Fokus liegt auf dem Produkt, pur, dazu gibt's verschiedene Saucen. Die Kartoffeln sind der Hammer, so knusprig.

In der Region bekannt geworden ist Simon Stallard vor allem für seine „Hidden Hut“. Tagsüber eine Bude mit kulinarischen Kleinigkeiten, wird dort an ausgewählten Sommerabenden eine riesige Tafel am Strand unterhalb des „Standard Inn“ aufgestellt, auch wenn es regnet oder stürmt, dann teilen sich Menschen, die sich noch nie gesehen haben, Brot, Fleisch und Wein. Selig, wer einen Platz für die „Hidden Hut“

ergattert, die Tickets sind schneller weg als bei einem Rockkonzert.

### **Cream Tea and Zero Waste**

Auf Werbeprospekten und Instagram-Portalen ist Cornwall ja meist eine einzige Küstenlandschaft, mit Fischerdörfern, steilen Klippen und langen Stränden, darüber der Himmel, so weit und blau wie das Meer. Doch, Überraschung: Die Halbinsel hat auch ein Hinterland. Und nicht zu knapp. Die Landwirtschaft stellt einen der wichtigsten Wirtschaftszweige neben dem Tourismus dar.

Ohne Weiden keine Kühe – und ohne Kühe keine Clotted Cream für die Scones, die hier besonders cremig ist. Cream Tea ist in Cornwall touristisches Muss. Es gibt schlimmere Pflichten. Der kulinarisch wie atmosphärisch extravaganteste Tea wird im „Ugly Butterfly“ serviert, in der Nähe von St Ives. Doch „Cornwalls Disneyland“, wie Einheimische den von Touristen überlaufenen Ort nennen, scheint ganz weit weg zu sein. Im offenen Speisesaal, skandinavisch modern möbliert, sitzen eigentlich alle Gäste am Fenster, das die ganze Front einnimmt. Darunter der an diesem Regentag leere Strand, eine Familie lässt tapfer regenbogenbunte Drachen steigen, ein Mann tobt mit seinem Hund. Vor uns das aufgewühlte Meer. Besseres Wetter könnte man sich kaum wünschen. Durch den Schleier, der sich auf der Scheibe bildet, bekommt die See einen impressionistischen Touch. Täglich einen Schauer und sonntags auch mal zwei, lautet ein kornisches Sprichwort. Die Gäste können in die Küche gucken, aber die Köche, ein extrem junges Team, auch aufs Meer.

In seinem Restaurant serviert Adam Handling, gebürtiger Schotte mit weite-





Seafood ist nicht  
alles: Kate Attlees  
gemüsebasierte  
Gewürzküche  
lockt auch  
Einheimische ins  
„Sabzi Deli“







1 Am Hafen von Cadgwith: Abendstimmung an Cornwalls Südküste nahe The Lizard  
 2 Simon Stallard: Der prominente Chef führt neben dem „Standard Inn“ das legendär-legere Strandlokal „Hidden Hut“ 3 Aiden Blakely: Der Chef kocht hochkarätig im „Ugly Butterfly“  
 4 Ein Zusatzgenuss im „Ugly Butterfly“: die Aussicht auf die Carbis Bay

ren Lokalen in London und Umgebung, ein fast hyperlokales Essen, verfolgt eine Zero-Waste-Politik. Die Zutaten für Cocktails sammeln sie in der Nachbarschaft selber, Mitarbeiter aus Küche und Service gemeinsam: Kräuter, Kiefernzapfen, Bärlauch oder Queller. Stiele der Minze werden aufgeschnitten und mit Ingwersirup, Dill, Erbsensprossen und Basilikum vermischt. Ob Kaffeesatz, Karottenschalen oder Birnenkerne, möglichst alles wird verwendet.

### **Bubbles aus Penzance**

So kommt der Hummerschwanz ins große Tasting-Menü, der Rest wird in den „Snacks“ verarbeitet, die auch zum Afternoon Tea gehören. Aus den Erbsen, die von der Suppe übrig bleiben, wird eine Panna cotta gemacht, überhaupt nimmt das grüne Gemüse eine Starrolle ein, dient als Avocado-Ersatz. Gibt es Englischeres als die Erbse? Hier wird sie schon mal mit Harissa gewürzt. Das Ei wird auf Algen serviert, Cheddar in Schaum verwandelt, dazu gibt's kornisches Sodabrot und Hühnerbutter mit Haut.

„Sustainable Cornish luxury“ nennen sie das, was im „Ugly Butterfly“ auf den Tisch kommt – ebenso umweltfreundliches wie hochkarätiges, dabei entspanntes Fine Dining. Auch die Gäste des Afternoon Tea können so lange im Restaurant bleiben, wie sie wollen, dürfen sogar ihren Hund mitbringen. Der Cornwall-Bewohner wie -besucher kommt gern mit Vierbeiner. In Eisdielen findet man ice cream for dogs, in einer Hotelbar nicht nur die üblichen Wassernäpfe, sondern ein ganzes großes Glas mit Leckerli. Die Sommelière fährt jetzt mit dem Champagner-Trolley an den Tisch, hat für die Zweibeiner auch preisgekrönten Sekt aus Cornwall im



Ugly Butterfly: Das Menü beginnt mit zwei Eiern im Tangbett

## *Sustainable Cornish Luxury heißt auf dem Teller: Hummerschwanz im Tasting-Menü und Erbsen statt Avocado*

Angebot, darunter das eigene Label: Polgoon Sparkling aus Penzance.

Der spektakuläre mehrgängige Afternoon Tea ist ein Schnäppchen für 45 Pfund (gut 50 Euro); in den großen Londoner Hotels zahlt man inzwischen oft doppelt so viel. Es ist auch ein Angebot an die Einheimischen, die sich vielleicht das großartige große Menü für 135 Pfund plus Getränke nicht leisten können. Sie dürfen auch beim Menü ihre Pard Card einlösen, die Einheimischen in vielen Lokalen einen zehnprozentigen Rabatt gewähren, können sich in der Bar an Fish & Chips oder Scotch Eggs laben – der Ausblick ist derselbe wie im Restaurant.

### **Immer an der Küste entlang**

Und nach all dem Essen? Laufen!  
 Cornwall ist ein Paradies für Wanderer

immer an der Küste entlang. Wer will, kann auf dem South West Coastal Path Wochen verbringen, viele teilen ihn sich in Etappen ein. Der Weg läuft direkt hinterm „Ugly Butterfly“ entlang, der Manager ist fast die gesamte Strecke schon gelaufen. „Das ist heftig, es geht dauernd rauf und runter.“

### **Padstow Gin und Tonic**

Gemütlicher ist der Spaziergang, auf den David McWilliam seine Gäste in Padstow mitnimmt. Durch den viel besuchten Hafen stadtauswärts, immer am Wasser lang, schon wird es ganz beschaulich. Vor einem halben Leben ist der heute 55-Jährige nach Cornwall gezogen. Jetzt laufen wir an einigen seiner Zutaten vorbei – der Gelbdolde, die sich hier Alexanders nennt, dem Wacholder. Vor fünf Jahren hat der Sommelier umgesattelt, macht seitdem Gin aus Begeisterung. Was er beim Wein gelernt hat, wendet er jetzt beim Hochprozentigen an. Seine Gerste, erklärt er stolz, kommt zu 100 Prozent aus der Gegend. Hochprozentiges mit Terroir.

Gin und Tonic, Gläser und Chips hat der schlanke McWilliam, im smarten hellblauen Businesshemd, in seinen Rucksack gepackt. Natürlich kann man den Padstow Gin auch in seiner Bar trinken oder eine Flasche für zu Hause mitnehmen. Aber nirgendwo schmeckt er so frisch wie am Strand, mit Blick auf das Mündungsgebiet des Camel. „Beautiful! Absolutely beautiful.“ Niemand würde widersprechen.



»e&t«-Autorin Susanne Kippenberger trank in Cornwall den ersten Gin Tonic ihres Lebens – und würde für den zweiten sofort wieder nach Padstow fahren.





Am Hafen von Padstow, einer der ersten Seafood-Adressen an der Nordküste Cornwalls

## Adressen & Tipps

### Essen & Trinken

#### **Stein's Fish & Chips**

South Quay, Padstow;  
[rickstein.com/restaurants/steins-fish-and-chips/](http://rickstein.com/restaurants/steins-fish-and-chips/)

#### **The Mariners**

Slipway, Rock. In seinem Buch „For the Love of Food“ erzählt Paul Ainsworth nicht nur sein Leben, er verrät auch das Rezept für „The Dog's Pollock“. [www.paul-ainsworth.co.uk/the-mariners/about/](http://www.paul-ainsworth.co.uk/the-mariners/about/)

#### **Ann's Pasties**

Shops in Helston, The Lizard und Porthleven. [www.annspasties.co.uk/contact/](http://www.annspasties.co.uk/contact/)

#### **Mackerel Sky Seafood Bar**

New Road, Newlyn; [mackerel-skycafe.co.uk/](http://mackerel-skycafe.co.uk/)

#### **Sabzi Deli**

Walsingham Place 16a, Truro; Filialen in Padstow, Falmouth, Nansledan; [www.sabzideli.co.uk/](http://www.sabzideli.co.uk/)

#### **The Ugly Butterfly**

Carbis Bay Estate, Carbis Bay, St Ives; [www.uglybutterfly.co.uk/](http://www.uglybutterfly.co.uk/)

#### **The Standard Inn**

Treloan Lane, Gerrans, Portscatho; [www.standardinn.co.uk/](http://www.standardinn.co.uk/)

#### **Padstow Distilling**

Bar & Laden: Duke Street 17, Padstow. Der Spaziergang mit

Verkostung am Strand kostet 25 Pfund. [padstowdistilling.co.uk/products/the-padstow-gin-experience](http://padstowdistilling.co.uk/products/the-padstow-gin-experience)

#### **Penventon Park Hotel**

Das 4-Sterne-Haus in Redruth bietet auch eine herzhaftere Version des Afternoon Tea an, mit Käse-Scones und Teigschnecken mit Zwiebel-Salbei-Wurst-Füllung. [www.penventon.co.uk/eat-and-drink/afternoon-tea-in-cornwall/](http://www.penventon.co.uk/eat-and-drink/afternoon-tea-in-cornwall/)

### Einkaufen

#### **The Great Cornish Food Store**

Tregurra Park, Newquay Rd.; [greatcornishfood.co.uk/great-cornish-food-store/](http://greatcornishfood.co.uk/great-cornish-food-store/)

### Übernachten

#### **Old Custom House**

South Quay, Padstow. Das nette Gasthaus mit Pub und schöner Aussicht auf den Hafen von Padstow gehört zur St Austell Brewery. DZ mit Frühstück ab 129 Pfund. [oldcustomhousepadstow.co.uk/](http://oldcustomhousepadstow.co.uk/)

### Allgemeine Infos

Der nächstgelegene Flughafen ist Bristol. Aber von London führt eine sehr schöne Bahnstrecke bis nach St Ives, Fahrzeit: ca. 5 Stunden.

**Beste Reisezeit:** Frühjahr und Herbst



**IN & ABOUT –**  
die kulinarische Welt von AIDA

# SPANIEN SCHMECKT MIR

An alle Genießer: Ich muss Ihnen unbedingt von meiner ersten, aber ganz sicher nicht letzten Reise mit AIDA erzählen. Auf dem Mittelmeer habe ich die Länderküchen dieser Welt wieder neu entdeckt



Typisch für Spanien: Ich konnte mir an den Salatbuffets meine frische Eigenkreation mit Essig, Öl und Kräutern selbst anmachen



Wie glücklich Genuss macht, zeigt das Foto meiner neuen Freunde an Bord. Die Kinder des Paares waren da gerade im Kids Club



Dieses Food-Stillleben ließe sich durchaus als „Dekonstruierte Tapas“ auf die Speisekarte setzen. Es war ein köstlicher Snack!



**ANDREA STIX**  
FOOD-BLOGGERIN



Ein kleiner Eindruck vom happy Mittagsmeal mit meiner neuen Lieblingsfamilie. Dank der großen Auswahl schmeckt's hier allen

*„17 Restaurants sowie genauso viele Bars und Clubs – für mich als Good-Food-Fan ist AIDA ein wahr gewordener Traum“*

Zu der ersten Station meiner Reise würde ich in das kulinarische Logbuch schreiben: Paella, Gazpacho, Tortilla, Cocido madrileño, Ibérico-Schinken, Churros und Tapas. Ganz klar, es handelt sich um Spanien, genauer gesagt: Barcelona. Aufgrund der Geschichte wurde die Küche dieses Landes von verschiedenen Kulturen beeinflusst, nach der Entdeckung Amerikas auch durch den Import bis dahin unbekannter Lebensmittel. Dadurch ergab sich eine Vielfalt, die für jeden Geschmack etwas bot und bietet. An dieser Stelle entdeckte ich eine deutliche Parallele zu der Welt von AIDA, denn sie ist genauso bunt und abwechslungsreich wie Spaniens Speisekarte – nicht nur, aber auch kulinarisch. Ich hatte mich vor der Abreise darüber informiert, dass es an Bord zahlreiche Restaurants gibt, die Anzahl hat mich dann doch überwältigt. Und erst das Angebot! Mediterrane Küche im Tapas-Style ließ ich mir an den „Marktständen“ eines Buffet-Restaurants schmecken. Dort und in den kleinen Bars, die zur Siesta einluden, fühlte ich mich auf AIDA ein bisschen wie auf dem Landgang in Barcelona, der schon bald folgte. Denn Authentizität ist ein Merkmal der Gastro-Szene des Schiffes. Genauso wie die Qualität der Speisen, die von den Köchen liebevoll zubereitet werden. Dass sich so viele fantastische Restaurants an einem Ort befinden, hat bei mir immer wieder für Wow-Momente gesorgt. Der Weg ist das Ziel – diese Weisheit kam mir immer wieder in den Kopf, denn eine Reise mit AIDA ist in jeder Hinsicht von der ersten bis zur letzten Minute eine fantastische Erfahrung. Gleich zu Beginn habe ich schöne Bekanntschaften gemacht, mit Pärchen, Familien und anderen Einzelreisenden. Doch ich kann hier auch gut allein genießen – Gesellschaft und Ruhe, Sport und Wellness, Aktivitäten und Entertainment. Mal sehen, wie es weitergeht und wo ich heute Abend meinen Gaumen verwöhne. Ich werde berichten! Mehr Informationen unter: [aida.de/kulinarik](https://aida.de/kulinarik)

## ¡Buen provecho!

So wünscht man sich in Spanien „Guten Appetit“. Und noch ein sprachlicher Exkurs: „Tapa“ bedeutet auf Deutsch „Deckel“ oder „Abdeckung“. Damit ist ein kleines Appetithäppchen gemeint, das in spanischen Tapas-Bars üblicherweise im Stehen genossen wird. Um seine „Erfindung“ ranken sich viele Geschichten. Eine besagt, dass die Wirte früher zum Schutz vor Fliegen Brot auf das Weinglas legten. Aus diesem Deckel entstanden die Tapas.

SPANIEN

Italien

Korsika



**IM NÄCHSTEN HEFT:**  
Ciao, Bella Italia!





# Eine Frage der Ähre

Es braucht etwas Fingerspitzengefühl und Geduld, um **Culurgiones** zu formen. Dafür zeigen sich die sardischen Teigtaschen mit ährenartiger Naht und deftiger Füllung auf dem Teller als äußerst schmackhafte Schmuckstücke





## Culurgiones mit geschmorten Tomaten

Dünn geschnittener Lardo und  
ein einfacher Tomaten-Sugo  
bilden einen passenden  
Konterpart zu diesen Pasta-  
Preziosen mit traditioneller  
Kartoffel-Pecorino-Minz-Füllung.  
**Rezept Seite 94**





# Culurgiones mit geschmorten Tomaten

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

Für 4 Portionen

## TEIG

- 150 g Semola di grano duro rimacinata (doppelt gemahlener Hartweizengrieß)
- 150 g Mehl (Type 00)
- 1 El Olivenöl
- Salz

## FÜLLUNG

- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 4 Stiele Minze
- 80 g reifer Pecorino (z. B. Pecorino sardo maturo; ersatzweise Parmesan)
- 2 Eigelb (Kl. M)
- Pfeffer

## TOMATEN-SUGO

- 500 g Kirschtomaten
- 2 frische Knoblauchzehen
- 4 El Olivenöl
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 kleines Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 4 Stiele Minze
- 4 Scheiben dünn geschnittener Lardo (ersatzweise Pancetta)

Außerdem: Ausstechring (ca. 9 cm Ø), Kartoffelpresse, Spritzbeutel

**1.** Für den Teig Semola, Mehl, 120 ml warmes Wasser, Olivenöl und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit den Händen (oder in einer Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

**2.** Für die Füllung inzwischen Kartoffeln waschen, schälen, in grobe Stücke schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten weich kochen. Kartoffeln abgießen, gut ausdampfen und lauwarm abkühlen lassen.

**3.** Minzblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Pecorino fein reiben. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mit der Minze, Eigelben, Pecorino, Salz und Pfeffer verkneten. Füllung in einen Spritzbeutel mit großer Lochtüle geben und bis zum Gebrauch kalt stellen.

**4.** Für den Tomaten-Sugo Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren.

Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer breiten Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Knoblauch und Tomaten zugeben und darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeerblatt zugeben, aufkochen. Offen bei kleiner bis mittlerer Hitze 15–20 Minuten sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und warm halten.

**5.** Nudelteig vierteln. Die nicht verwendeten Teigstücke mit Frischhaltefolie bedecken, damit sie nicht antrocknen. Teigstücke nacheinander auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Handballen flach drücken und mit der glatten Walze der Nudelmaschine von Stufe 1–7 zu dünnen Bahnen ausrollen. Die Nudelbahnen auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen. Mit einem Ausstechring pro Bahn jeweils 7 Teigkreise ausstechen.

**6.** Jeweils etwas Kartoffelfüllung mittig auf einen Teigkreis spritzen und den Teig auf zwei Seiten der Füllung hochdrücken. Den Teig an einem Ende zusammendrücken und abwechselnd von links nach rechts über der Füllung zusammenklappen, sodass eine Faltkante entsteht, die wie eine Ähre aussieht (siehe Schritte 1–6). Die dabei herausgedrückte Füllung entfernen, die Teigtasche verschließen und das Ende wie bei einer Kordel zusammendrehen (siehe Schritte 7+8). Culurgiones auf ein mit Grieß bestreutes Backpapier geben.

**7.** Tomaten-Sugo erwärmen. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Lardo der Länge nach in 3 Streifen schneiden. Culurgiones in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 2–3 Minuten kochen. Mit einer Schaumkelle direkt und tropfnass zum Tomaten-Sugo geben und durchschwenken. Je 7 Culurgiones mit Sugo auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit jeweils 3 Streifen Lardo, frischer Minze und frisch gemahlenem Pfeffer servieren.

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

**PRO PORTION 17 g E, 30 g F, 61 g KH = 608 kcal (2552 kJ)**

## So geht's



1 Mit dem Spritzbeutel jeweils etwas Kartoffelfüllung mittig auf einen Teigkreis geben und diesen zum Formen in die Hand nehmen.



2 Zwei Teigseiten längs der Füllung mit den Fingern hochdrücken, sodass diese wie bei einem Taco locker im Teig liegt.



3 Den Teig an einem Ende fest zusammendrücken, wodurch eine Art Nase entsteht. Die Teignase etwas nach innen drücken.



4 Um die Taschen zu schließen, ein kleines Stück des linken Teigrands zusammenklappen und etwas weiter innen als die Nase festdrücken.





5  
Ein kleines Stück des rechten Teigrands zusammenklappen und andrücken. Die Teignase erneut nach innen drücken.



6  
Den Teigrand abwechselnd links und rechts weiter zusammenklappen, sodass eine Faltkante entsteht, die wie eine Ähre aussieht.



7  
Die Kante zu Ende falten. Die dabei herausgedrückte Füllung entfernen und die Teigtasche verschließen.



8  
Das Teigende wie bei einer Kordel vorsichtig zusammendrehen und die Teigtasche auf ein mit Grieß bestreutes Backpapier legen.



Kleine feine Handarbeit: Culurgiones sehen sehr hübsch aus, sie zu formen erfordert allerdings etwas Übung



**TOM PINGEL**  
»e&t«-Koch

„Wer keinen Ausstechring zur Hand hat, kann die Teigkreise auch mit einem passend großen Wasserglas ausstechen.“



**VEGETARISCH**

**VORHER**  
**Die Zutaten**





NACHHER

## **Gyoza mit Limetten-Mayo und wildem Brokkoli**

Mit knusprigem Boden und weichem Teigmantel haben japanische Gyoza sensorisch schon einiges zu bieten. Kommen noch cremige Mayo und knackiger Brokkoli dazu, ist das Fest der Texturen perfekt.

**Rezept Seite 104**



# ***In der Welt zu Hause***

Gemüseküche kennt keine Grenzen – zum Glück! Wir schicken unsere heimischen Zutaten rund um den Globus und erfreuen uns an japanischen Gyoza, italienischen Auberginen-Cannelloni und Erbsen-Risotto mit argentinischem Chimichurri



VORHER  
**Die Zutaten**





NACHHER  
**Reisnudelsalat mit  
Spitzkohl und Pickles**

Wenn von Erfrischungen die Rede ist, geht es meistens um Getränke – dabei sorgt auch ein süßsaurer Reisnudelsalat mit frischer Minze und Blitz-Pickles an heißen Tagen für eine willkommene Abkühlung.

Rezept Seite 104





VORHER  
Die Zutaten





NACHHER

## **Auberginen-Cannelloni mit Knoblauch-Béchamel und geschmorten Tomaten**

Umhüllt von Ricotta, versteckt sich die Aubergine  
schüchtern in den Nudelröhren – und lässt die in  
Weißwein geschmorten Tomaten umso heller strahlen.

**Rezept Seite 105**





VORHER  
**Die Zutaten**





NACHHER

## ***Erbesen-Risotto mit Chimichurri***

Am Anfang steht eine kleine Meditationsübung:  
Ein Kilo frische Erbsen möchte gepalt werden.  
Als Lohn gibt es einen traumhaft aromatischen Risotto,  
der die Fleißarbeit im Nu vergessen macht.

**Rezept Seite 105**





Foto Seite 97

## Gyoza mit Limetten-Mayo und wildem Brokkoli

\*\* MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### GYOZA

- 40 g Sojagranulat
- 100 g Champignons
- 100 g Weißkohl
- 1 Möhre (80 g)
- 3 El Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- ¼ TI Zimtpulver
- ¼ TI gemahlener Sternanis
- ½ TI gemahlener Szechuan-Pfeffer
- 20 TK-Gyoza-Teigblätter (Asia-Laden)
- 1 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)

### LIMETTEN-MAYONNAISE

- 2 Bio-Limetten • 50 ml Milch
- 2 Msp. Guarkernmehl
- 250 ml neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- Salz • Zucker

### BROKKOLI UND TOPPING

- 200 ml neutrales Öl zum Frittieren plus 1 El zum Braten (z. B. Sonnenblumenöl)
- 8 Stiele Thai-Basilikum
- 400 g wilder Brokkoli (ersatzweise Bimi)
- 2 El Sojasauce

Außerdem: Küchenthermometer

**1.** Sojagranulat nach Packungsanleitung einweichen. Champignons putzen und grob raspeln. Weißkohl putzen und grob raspeln. Möhre putzen, schälen und grob raspeln.

**2.** Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Soja-Hack, Champignons, Weißkohl und Möhren bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 2 Minuten scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zimt, Sternanis und Szechuan-Pfeffer kräftig würzen. Füllung in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Gyoza-Teigblätter auftauen lassen.

**3.** Für die Mayonnaise Limetten heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limetten halbieren und den Saft auspressen. Limettenschale und -saft, Milch und Guarkernmehl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer kurz durchmischen. Sonnenblumenöl im dünnen Strahl zugießen und zu einer cremigen Mayonnaise mixen. Mit Salz und Zucker würzen.

**4.** Sonnenblumenöl in einem tiefen Topf auf ca. 160 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen). Thai-Basilikum darin ca. 10 Sekunden frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**5.** Auf jedes Gyoza-Teigblatt ca. 1 TI der Füllung geben. Ränder anfeuchten und die Blätter zu Halbmonden zusammenklappen, dabei die Ränder in kleinen Wellen zusammendrücken.

**6.** ½ El Sonnenblumenöl in eine beschichtete Pfanne geben und mit einem Küchentuch verreiben. Die Hälfte der Teigtaschen hineingeben und bei mittlerer bis hoher Hitze kross anbraten. Ca. 100 ml Wasser zugießen, abdecken und ca. 3 Minuten dämpfen. Restliche Gyoza ebenso zubereiten und warm halten.

**7.** Brokkoli oder Bimi waschen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, und Brokkoli bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten braten. Mit Sojasauce ablöschen und ca. 2 weitere Minuten braten.

**8.** Gyoza mit Brokkoli auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit knusprigem Thai-Basilikum und der Hälfte der Limetten-Mayo servieren. Restliche Mayo anderweitig verwenden.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 12 g E, 48 g F, 23 g KH = 605 kcal (2536 kJ)



Foto Seite 99

## Reisnudelsalat mit Spitzkohl und Pickles

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### SALAT UND SPITZKOHL

- 400 g Reisbandnudeln
- 200 g Spitzkohl
- ½ Bio-Salatgurke
- 6 Stiele Minze
- 2 El Reissessig
- 1 El Chiliöl
- Salz • Pfeffer
- 400 g Tofu
- 2 El Sesamöl

### GEPICKELTES GEMÜSE

- 2 Möhren (à 80 g)
- 200 g Knollensellerie
- 6 El Reissessig
- 2 El Reissirup
- 2 Sternanis • Salz

### SAUCE UND TOPPINGS

- 2 Bio-Limetten
  - 1 rote Chilischote
  - 2 Knoblauchzehen
  - 2 El Reissirup
  - Salz
  - Pfeffer
  - 3 TK-Wan-Tan-Teigblätter (Asia-Laden)
  - 200 ml neutrales Öl zum Frittieren (z. B. Sonnenblumenöl)
  - 40 g gesalzene Erdnüsse
- Außerdem: Küchenthermometer

**1.** Reisbandnudeln nach Packungsanleitung garen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

**2.** Für das gepickelte Gemüse Möhren putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Sellerie putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Möhren und Sellerie in eine Schüssel geben, Reissessig, Reissirup, Sternanis und 60 ml Wasser in einen Topf geben, mit Salz würzen und aufkochen. Gemüse mit dem heißen Sud übergießen, gut durchmischen und ca. 1 Stunde abgedeckt ziehen lassen.

**3.** Für die Sauce Limetten heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limetten halbieren und den Saft auspressen. Chilischote putzen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch, Chili und Reissirup in einem Mörser fein zerreiben und mit 3 El heißem Wasser, Salz und Pfeffer verrühren.

**4.** Spitzkohl putzen, waschen, trocken tupfen und den Strunk keilförmig herauschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden. Gurke putzen, waschen, trocken tupfen, längs vierteln und schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Minzblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Spitzkohl, Gurke und Minze in einer Schüssel mit Reissessig, Chiliöl, Salz und Pfeffer locker verkneten.

**5.** Für die Toppings Wan-Tan-Blätter 10 Minuten antauen lassen, und in 1 cm breite Streifen schneiden. Sonnenblumenöl in einem Topf auf ca. 160 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen). Teigstreifen ca. 30 Sekunden goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Erdnüsse grob hacken.

**6.** Tofu trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Tofu von allen Seiten bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 4 Minuten knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**7.** Nudeln, gepickeltes Gemüse, Spitzkohl-Gurkensalat und Tofu auf Tellern verteilen. Wan-Tan-Streifen und Erdnüsse darauf verteilen und mit der Limetten-Chili-Sauce servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden

**PRO PORTION** 24 g E, 24 g F, 104 g KH = 763 kcal (3195 kJ)





Foto Seite 101

## Auberginen-Cannelloni mit Knoblauch-Béchamel und geschmorten Tomaten

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### CANNELLONI

- 2 Auberginen (à 250 g)
- Salz
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Olivenöl • Pfeffer
- 250 g Ricotta
- 80 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- 16 Cannelloni-Rollen
- 2 El Butter (20 g)
- 8 Stiele Basilikum

### TOMATEN

- 800 g Kirschtomaten
- 1 rote Pfefferschote

- 2 Schalotten
- 4 El Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- Salz • Pfeffer
- Zucker

### KNOBLAUCH-BÉCHAMEL

- 3 Knoblauchzehen
- 25 g Butter
- 12 g Mehl
- 300 ml Milch
- 1 Lorbeerblatt
- Salz

Außerdem: Auflaufform (20 x 28 cm), Spritzbeutel mit mittelgroßer Lochtüle

1. Für die Cannelloni Auberginen putzen, waschen, trocken tupfen, in feine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben, mit Salz mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Auberginen bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 5 Minuten braten. Schalotten und Knoblauch zugeben und ca. 5 weitere Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. In einer Schüssel mit Ricotta und Parmesan mischen. Masse in einen Spritzbeutel füllen.

2. Für die Tomaten Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen, längs halbieren und mit Kernen in feine Streifen schneiden. Schalotten in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und abgedeckt ca. 10 Minuten schmoren lassen.

3. Für die Béchamelsauce Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und Knoblauch bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten farblos dünsten. Mehl hineinsieben und unterrühren. Milch mit einem Schneebesen einrühren, Lorbeerblatt zugeben. Sauce bei milder Hitze 20–25 Minuten unter Rühren dicklich einkochen lassen. Lorbeerblatt entfernen, mit Salz würzen.

4. Auflaufform mit 1 El Butter fetten. Cannelloni gleichmäßig mit der Auberginen-Ricotta-Masse füllen und nebeneinander in der Auflaufform verteilen. Béchamelsauce und Tomaten über den Rollen verteilen. Restliche Butter (1 El) in Flocken auf den Nudeln verteilen. Cannelloni im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten backen.

5. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Cannelloni mit etwas Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Basilikum bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:45 Stunden

**PRO PORTION** 23 g E, 48 g F, 46 g KH = 739 kcal (3094 kJ)



Foto Seite 103

## Erbsen-Risotto mit Chimichurri

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### ERBSEN-RISOTTO

- 600 ml Gemüsebrühe
- 400 g frisch gepaltete Erbsen (1 kg Erbsenschoten; ersatzweise TK)
- 3 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 3 El Butter (30 g)
- 250 g Risotto-Reis
- 200 ml Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- 1 Schale Erbsenkresse

- 60 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 100 g Zuckerschoten

### CHIMICHURRI

- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ TI Meersalzflöckchen
- 1 Bio-Limette
- 1 TI getrockneter Thymian
- 1 TI getrockneter Oregano
- 4 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer

1. Gemüsebrühe aufkochen, Erbsen darin 2–3 Minuten kochen. Erbsen mit einer Schaumkelle herausnehmen, in einem Sieb kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Hälfte der Erbsen mit ca. 2 El der Gemüsebrühe in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Restliche Brühe warm halten.

2. Für das Chimichurri Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Schalotte und Knoblauch fein würfeln und mit Meersalzflöckchen im Mörser fein zerstoßen. Petersilie zugeben. Limette heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Thymian, Oregano, Limettensaft und -schale in den Mörser geben und verrühren. Öl unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren kalt stellen.

3. Für den Risotto 2 Schalotten und Knoblauch fein würfeln. 1 El Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin bei milder Hitze glasig dünsten. Risotto-Reis zugeben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und unter Rühren fast vollständig einkochen lassen. So viel heiße Gemüsebrühe zugeben, dass der Reis gerade bedeckt ist. Risotto unter Rühren 20 Minuten garen, dabei nach und nach mit restlicher heißer Gemüsebrühe auffüllen.

4. Inzwischen Zuckerschoten putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Restliche Schalotte in feine Streifen schneiden.

5. 1 El Butter in einer Pfanne erhitzen. Ganze Erbsen, Zuckerschoten und Schalottenstreifen bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten darin dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Erbsenkresse vom Beet schneiden. Parmesan fein reiben. 50 g Parmesan mit restlicher Butter (1 El) und pürierten Erbsen zum gegarten Risotto geben, gut unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto auf vorgewärmten Tellern anrichten. Erbsengemüse darüber verteilen. Mit restlichem Parmesan (10 g) und der Erbsenkresse bestreuen. Mit Chimichurri servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 16 g E, 15 g F, 67 g KH = 509 kcal (2134 kJ)





# Öhrchen schenken

Von den Alten zu lernen ist eine sinnvolle Sache. Den Jungen zuzuhören, sollte man darüber nicht vergessen.

»e&t«-Redakteurin **Inken Baberg** erweist beiden Respekt – mit altem Pasta-Handwerk und jungem Gemüse

## Das sagt die Redakteurin:

„Mit Erinnerungen ist es so eine Sache. Gewiss ist: Früher war nicht alles besser. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen: Dicke Bohnen waren es nicht. Meine Mutter mied sie, denn ihre Mutter nutzte sie sättigungsorientiert, in dicker Sauce und ungehäutet. Zum Glück hat die moderne Küche erkannt, wie die Hülsenfrüchte gewinnen, wenn sie frisch gepalt gekocht und gehäutet werden. Dann sind sie zart nussig, leicht bitter, sehr aromatisch und erbsengrün. Ohne das Wissen um den Gewinn einer Häutung hätte ich mir die Mühe

wohl gespart, die Orecchiette, die so hübsch dazu passen, mal wieder selbst zu machen. Es erfordert Übung, die Öhrchen zu formen, es braucht Zeit. Nimmt man sich die, kann sich im Formen und Häuten genüssliche Ruhe einstellen. Die Anregung zu dieser Art kulinarischer Meditation fand ich bei Susanne Probst und Yannic Schon, einem Berliner Food-Fotografenpaar, das offenbar die Ruhe weg hat. Sie kombinieren die Bohnen-Pasta mit frischen Erbsen statt Mangold, und den Cashewdrink für eine leichte Sauce machen sie selbst. Hätte meine praktische Oma das bloß gewusst.“



## ***Orecchiette mit Dickem Bohnen und Mangold***

Frisch vom Acker und al dente: Zur  
Selfmade-Pasta zarte, mild-nussige  
Bohnenkerne und junger Mangold in  
Cashew-Sahnesauce – davor ziehen  
wir die Hütchen. **Rezept Seite 108**







Foto Seite 107

## Orecchiette mit Dicken Bohnen und Mangold

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 2 Portionen

### NUDELTEIG

- 100 g Dinkelvollkornmehl plus etwas zum Bearbeiten
- 100 g Semola di grano duro rimacinata (sehr feines Mehl aus Hartweizengrieß)
- Salz
- 1 El Olivenöl

### GEMÜSE

- 1 Knoblauchzehe
- 200 g junger Mangold

- 400 g Dicke Bohnen (gepalt; 120 g Bohnenkerne; ersatzweise TK-Bohnenkerne)
- Salz
- 2 El Olivenöl
- 150 ml Bio-Gemüsebrühe
- 3 El Cashewdrink (siehe Tipp)
- 1 El Cashewmus
- 1 El Zitronensaft
- Pfeffer
- 4 Stiele krause Petersilie

**1.** Für den Teig Mehl und Semola mit  $\frac{1}{2}$  Tl Salz mischen und auf der Arbeitsplatte zu einem Hügel formen. Eine Mulde in die Mitte drücken, 100 ml lauwarmes Wasser und Öl hineingeben.

**2.** Mit den Fingerspitzen vom Muldenrand etwas Mehl unter das Wasser mischen. Nach und nach das restliche Mehl dazunehmen. Alles mit den Händen gut zu einem glatten Teig verkneten. Nudelteig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

**3.** Teig halbieren, eine Hälfte mit Frischhaltefolie abdecken. Restliche Hälfte zur 30 cm langen Rolle formen und in 5 mm dicke Scheiben

schneiden. In jede Scheibe mit dem Daumen auf der Arbeitsfläche eine Vertiefung drücken. Eingedrückte Scheiben mit der Vertiefung über eine Fingerkuppe stülpen und mit den Fingern rundum etwas andrücken, sodass die Form eines „Öhrchens“ entsteht. Fertige Orecchiette nebeneinander auf ein mit wenig Grieß bestreutes Backblech legen. Restlichen Teig ebenso zu Orecchiette formen.

**4.** Für das Gemüse Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Mangold putzen, waschen, trocken tupfen. Mangold in große Stücke schneiden oder ganz lassen. Dicke Bohnen aus den Schoten palen, in einem Topf mit kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und aus den dünnen Häutchen drücken.

**5.** Olivenöl in einer breiten Pfanne mit hohem Rand erhitzen, vorbereitetes Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Gemüsebrühe, Cashewdrink, Cashewmus und Zitronensaft zugeben und bei mittlerer Hitze offen 4–5 Minuten dicklich einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Orecchiette in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten al dente garen. Abgießen, gut abtropfen lassen, in die Sauce geben und gut mischen.

**7.** Pasta in vorgewärmten Tellern anrichten und mit frisch gemahlenem Pfeffer und Petersilie bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Kühlzeit 1 Stunde  
**PRO PORTION** 20 g E, 24 g F, 79 g KH = 650 kcal (2720 kJ)

**Tipp** Ersatzweise 50 g Cashewkerne mindestens 4 Stunden in 100 ml Wasser einweichen. Dann mit dem Einweichwasser fein pürieren.



**Semola di grano duro rimacinata** (doppelt gemahlener Hartweizengrieß; kurz Semola) hat eine feinere Körnung als Grieß und eine gröbere als das Pastamehl (Type 00). Semola gibt der Pasta eine leicht raue Oberfläche, wodurch die Sauce besser haftet.



**Dicke Bohnen** haben von Juni bis August Saison. Die frisch gepalten Hülsenfruchtsamen schmecken mild-nussig, sind eiweiß- und ballaststoffreich und bieten sich (als TK-Produkt ganzjährig) als regionale Alternative zu Sojabohnen an.



**Cashewkerne**, die getrockneten Kerne der Cashewbaumfrüchte, empfehlen sich nicht nur als gesunder Snack und buttrig-nussiges Goodie. In Wasser eingeweicht und fein püriert, wird ein veganer Milchersatz daraus.



# 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

## Achtsam pflücken

Wer beim Spaziergehen wilde Beeren entdeckt, darf zugreifen: Das Bundesnaturschutzgesetz erlaubt es, kleine Mengen für den Eigenbedarf zu sammeln. Privatgrundstücke und Naturschutzgebiete sind tabu, öffentliche Stellen gibt es auf [www.mundraub.org](http://www.mundraub.org). Wichtig: Nur Beeren pflücken, die Sie zweifelsfrei zuordnen können, und zu Hause gut waschen oder kurz auf mindestens 60 Grad erhitzen!



**ARABELLE STIEG**

»e&t«-Redaktionsleitung

## DIE PUDERZUCKER-PANNE

„Zum Geburtstag meiner Tochter backe ich traditionell einen Zitronenkuchen mit Zuckerguss. Das Rezept stammt von Achim Ellmer – eine Bank also. Diesmal allerdings vermasselte ich die Deko. Ich hatte nämlich nur Bio-Puderzucker aus Rohrohrzucker im Haus. Als ich diesen mit Zitronensaft zu einem dicken Guss verarbeitete, staunte ich über die Farbe: ein schmutziges Beige. Da aber bereits alle Geschäfte geschlossen hatten, verzierte ich den Kuchen damit. Meine Tochter konnte darüber lachen.“



## Grünzeug mit Talent

Klar, wir lieben Fenchel für die würzige Knolle, aber auch sein zartes Grün kann was. Fein geschnitten macht es sich gut im Smoothie oder als Garnierung, mit Pinienkernen, Parmesan und Olivenöl gemixt, wird leckerer Pesto daraus. Mehr Ideen rund um Fenchel ab Seite 112.



## Schneller Ersatz

Der Ofen läuft schon heiß, aber das Backpapier ist alle? So funktioniert es auch ohne: das Backblech mit Öl fetten und gegebenenfalls mit Semmelbröseln oder Mehl bestreuen, um den Antihafteffekt zu verstärken. Alternativ Blech mit Butterbrotpapier auslegen und das Papier dünn mit Öl bepinseln.



**HEUTE FÜR MORGEN**

*Die  
Zukunft ist  
nachhaltig*

Wollen Natur und  
Einkaufen in  
Einklang bringen:  
die Eheleute  
Sebastian und  
Michaela Schels

<https://worldmage.net>

Foto: Franziska Frank



# Supermärkte neu gedacht

Reinrauschen, Wagen vollpacken, bezahlen? Beim Einkaufen geht es um mehr, finden Michaela und Sebastian Schels. Mit ihrer Stiftung „Märkte fürs Leben“ setzen sie sich für nachhaltig gebaute Läden ein, die Orte der Begegnung sind – und Mensch und Natur zusammenbringen

**»e&t«: Sie beide sind überzeugt: Die Zukunft wird im Supermarkt entschieden. Was steckt dahinter?**

Michaela Schels: In Lebensmittelmärkten zeigt sich unser Verhältnis zur Natur. In welches Regal wir greifen entscheidet, ob auf dem Feld Pestizide eingesetzt werden oder ob wir gesunden Boden wiedergewinnen. Wir bestimmen, ob Wälder abgeholzt oder aufgeforstet werden, ob wir mehr oder weniger Plastik produzieren.

Sebastian Schels: In der Branche bezeichnen wir einen Handelsstandort als „Point of Sale“. Wir möchten, dass daraus ein „Point of Nature“ wird. Schließlich ist es der Ort, an dem die Produkte der Natur in die Welt der Menschen gelangen. Ein Supermarkt wird im Schnitt von 1000 Menschen am Tag besucht. Wir sollten ihn mit Qualität aufladen, hinsichtlich der Ware, aber auch hinsichtlich der Gestaltung und Bauweise. Michaela Schels: Einkaufsmärkte verfügen über einen großen Hebel, das dürfen wir nicht vergessen. Was dort passiert, kann den Unterschied machen für eine nachhaltig gestaltete Welt. Und darum haben wir auch unsere Stiftung „Märkte fürs Leben“ gegründet.

**Das war Ende 2024. Wie kam es dazu?**

Sebastian Schels: Mit meiner Firma „Ratisbona“ baue ich Supermärkte für bekannte Ketten. Seit 2019 machen wir das ausschließlich nachhaltig: Wir nutzen Holz als Baustoff, dämmen mit Zellulose, die aus recycelten Zeitungen besteht, arbeiten mit Solaranlagen und gestalten

naturnahe Außenflächen mit wilden Blumenwiesen, Insektenhotels und Eidechsenburgen. Denn uns wurde klar, dass Supermärkte keine reinen Versorgungsorte sind. Sie haben Einfluss auf die Gesellschaft und auf die Städte und Dörfer, die sie umgeben. Mit der Stiftung geben wir unser Wissen über nachhaltiges Bauen weiter. Das Konzept ist nicht nur ökologischer, sondern auch fünf bis sieben Prozent günstiger als konventionelles Bauen. Dazu wollen wir gesellschaftsorientiert arbeiten, etwa durch Bildungsprojekte.

**Was heißt das konkret?**

Kürzlich konzipierten wir eine nachhaltige Außenanlage für einen Markt, der unweit einer Schule liegt. Mit der Stiftung bieten wir für die Schülerinnen und Schüler ein Bildungsprogramm auf dem Gelände an und zeigen, was jeder machen kann. Außerdem unterstützen wir die Schule dabei, ihren Hof umzugestalten. Das ist ein Beispiel dafür, wie Lebensmittelmärkte Vorbilder für Veränderung sein können.

*„Uns wurde klar, dass Supermärkte keine reinen Versorgungsorte sind. Sie haben auch Einfluss auf die Gesellschaft.“*

Sebastian Schels

**Wie sieht Ihrer Meinung nach der Supermarkt der Zukunft aus?**

Michaela Schels: Es sollte ein Ort der Begegnung sein. Das gelingt durch eine einladende Gestaltung mit Naturmaterialien und viel Tageslicht. Und durch fußgänger- und fahrradfreundliche Ankommenszonen, die graue Parkplätze ersetzen. Innen gibt es gesunde Lebensmittel, in nachhaltigen Verpackungen oder unverpackt. Die Supermärkte erinnern an lebendige Marktplätze.

Sebastian Schels: Beim Thema Zukunft geht es oft nur um Technologie. Ebenso wichtig ist das Rückbesinnen auf die Natur. Lebensmittelmärkte sind Drehscheiben der Gesellschaft. Stellen wir hier Nachhaltigkeit in den Mittelpunkt, wirkt sich das auf die Kommunen aus, die die Märkte umgeben – und auf die Menschen, die sie besuchen.

## PERSONEN & PROJEKT

Diplom-Kaufmann **SEBASTIAN SCHELS** baut mit seiner Firma „Ratisbona“ nachhaltige Lebensmittelmärkte. Er ist der Sohn von Rudolf Schels, dem Gründer der Netto-Discounter, und gilt als Ökobau-Pionier: In Haimhausen bei München plant Schels den weltweit ersten Markt, der vollständig auf Beton und Zement verzichtet. Gemeinsam mit seiner Frau, **MICHAELA SCHELS**, gründete er im Dezember 2024 die Stiftung „Märkte fürs Leben“. Ziel der gemeinnützigen Organisation ist es, eine neue Generation von Lebensmittelmärkten zu gestalten, die gut für Mensch und Natur ist. [www.stiftung-maerkte-fuers-leben.de](http://www.stiftung-maerkte-fuers-leben.de)



# *Knolle mit Potenzial*

Würzig-frisch, fein-aromatisch und unschlagbar vielseitig: Fenchel brilliert gebacken, geschmort und gebraten, zu Kalb, Seeteufel oder auf Flammkuchen





## Gebackener Fenchel auf Landbrot

Bestrichen und belegt: Auf dem selbst  
gebackenen Sauerteigbrot verteilen  
wir flott angerührten Senf-Quark und  
im Backofen gegarten Fenchel.  
**Rezept Seite 117**





## Flammkuchen mit Fenchel und Tomaten

Knusprig und köstlich: Für den krossen Boden brauchen wir nur drei Zutaten, der Belag fällt üppiger aus – mit Fenchelscheiben, Mozzarella, Kirschtomaten und getrockneten Feigen. **Rezept Seite 118**





## ***Fenchel-Gurken-Salat mit gebratenem Seeteufel***

Leicht und lecker: Zum kurz gebratenen Fisch servieren wir einen würzigen Salat, der dank Zitronen-Buttermilch-Dressing herrlich frisch schmeckt. **Rezept Seite 118**



## ***Kalbsfilet mit geschmortem Fenchel in Safransud***

Einfach und edel: Safran, Zimt und Anis verleihen dem Schmorfenchel einen Aroma-Boost, das zarte Fleisch gart ganz unkompliziert im Bräter mit.

**Rezept rechts**





## Kalbsfilet mit geschmortem Fenchel in Safransud

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB

Für 4 Portionen

### GESCHMORTER FENCHEL

- 200 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Fenchelknollen (à 250 g; mit Grün)
- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
- 150 ml Pernod
- 1 El Butter (10 g)
- Salz
- Pfeffer
- 150 ml Orangensaft

- 100 ml Gemüsebrühe

- 1 Zimtstange
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Sternanis

### FLEISCH

- 600 g Kalbsfilet (am Stück)
  - 1 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
  - Salz
  - Pfeffer
- Außerdem: Fleischthermometer

**1.** Für den geschmorten Fenchel Schalotten halbieren. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Fenchel putzen und waschen, dabei das Grün abzupfen und beiseitestellen. Fenchel halbieren, den Strunk keilförmig ausschneiden. Fenchelhälften halbieren. Safranfäden in Pernod einlegen, ca. 10 Minuten ziehen lassen.

**2.** Butter in einem Bräter zerlassen. Schalotten, Knoblauch und Fenchelviertel darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Safran-Pernod ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Orangensaft und Brühe zugießen. Zimtstange, Lorbeerblätter und Sternanis zugeben. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten schmoren.

**3.** Für das Fleisch inzwischen Kalbsfilet trocken tupfen, ggf. Sehnen und Haut entfernen. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl bei starker Hitze von jeder Seite 1 Minute braten.

**4.** Kalbsfilet in den Bräter auf den Fenchel legen und offen weitere 15–20 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht ist (Thermometer benutzen!). Fleisch nach der Hälfte der Garzeit wenden.

**5.** Bräter aus dem Backofen nehmen, abgedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. Fenchelgrün grob schneiden. Fleisch in 12 Scheiben schneiden. Geschmorten Fenchel mit Safransud und je 3 Scheiben Kalbsfilet in tiefen Tellern anrichten. Mit Fenchelgrün und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 34 g E, 7 g F, 9 g KH = 287 kcal (1208 kJ)

*„Clever kombiniert zeigt Fenchel sein komplexes Aroma: Pernod unterstreicht die Anisnoten, Safran die feine Würze.“*

»e&t«-Koch Tom Pingel

## Gebackener Fenchel auf Landbrot

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen



### LANDBROT

- 75 g flüssiger Sauerteig (Reformhaus)
- 21 g frische Hefe
- 325 g Weizenmehl (Type 550)
- 175 g Dinkelmehl (Type 1050)
- Salz

### GEBACKENER FENCHEL

- 1 Tl Fenchelsaat
- 3 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)

- 1 Tl geräuchertes Paprikapulver
- 1 El Honig
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Fenchel (mit Grün)

### QUARK

- 1 El Senfsaat
- 1 Stiel Dill
- 2 Frühlingszwiebeln
- 250 g Quark
- 1 El Zitronensaft
- Salz Pfeffer

**1.** Für das Landbrot Sauerteig, Hefe und 350 ml lauwarmes Wasser verrühren. Mehle und 12 g Salz in eine Schüssel geben, Sauerteigmischung zugeben und mit den Knethaken der Küchenmaschine (oder des Handrührers) bei mittlerer Stufe 10–12 Minuten zum glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat (dauert ca. 2 Stunden).

**2.** Teig nach der Gehzeit kräftig durchkneten und zu einem länglichen Laib formen. Auf ein bemehltes Backblech legen, längs einschneiden und mit einem bemehlten Geschirrtuch abdecken. Weitere 2 Stunden gehen lassen.

**3.** Brot im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Umluft 230 Grad) auf der 2. Schiene von unten backen. Eine ofenfeste Form mit kochend heißem Wasser auf den Backofenboden stellen. Temperatur sofort auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) reduzieren und das Brot 15 Minuten backen. Temperatur auf 170 Grad (Umluft 150 Grad) reduzieren und weitere 30 Minuten backen. Brot herausnehmen, auf dem Ofengitter abkühlen lassen.

**4.** Für den gebackenen Fenchel Fenchelsaat im Mörser fein zermahlen. Öl, Fenchelsaat, Paprikapulver, Honig, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Fenchel putzen und waschen, dabei das Grün abzupfen und beiseitestellen. Fenchel halbieren, den Strunk keilförmig ausschneiden. Fenchel in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Honigmarinade mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten backen.

**5.** Für den Quark inzwischen reichlich Wasser in einem Topf aufkochen. Senfsaat darin ca. 5 Minuten kochen lassen, abgießen und abtropfen lassen. Dillspitzen vom Stiel abzupfen und fein schneiden. Fenchelgrün fein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Quark mit Senfsaat, Dill, Frühlingszwiebeln, 1 El Fenchelgrün, Zitronensaft und 2 El Wasser in einer Schale mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen.

**6.** Vom Brot 8 Scheiben abschneiden. Eine Pfanne erhitzen, Brotscheiben darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten rösten. Brotscheiben mit etwas Quark bestreichen, gebackenen Fenchel darauf verteilen. Mit restlichem Fenchelgrün



und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren. Restlichen Quark separat dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Backzeiten mindestens 1 Stunde plus Gehrzeiten 4 Stunden

**PRO PORTION** 21 g E, 15 g F, 62 g KH = 480 kcal (2027 kJ)

**Tipp** Das restliche Brot anderweitig verwenden, es bleibt etwa 2 Tage lang frisch.

*„Wer es eilig hat, nimmt für die Stullen gekauftes Sauerteigbrot. Dann stehen sie in einer halben Stunde auf dem Tisch.“*

»e&t«-Koch Tom Pingel



Foto Seite 114

## Flammkuchen mit Fenchel und Tomaten

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

### TEIG

- 100 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 1 El Olivenöl

### BELAG UND TOPPING

- 1 Fenchelknolle (à 250 g; mit Grün)
- 1 Kugel Mozzarella (125 g)
- 120 g Kirschtomaten
- 40 g getrocknete Feigen

- 2 El Olivenöl
- 1 El Aceto balsamico
- 1 Tl Honig
- Salz
- Pfeffer

### CREME

- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Schmand
- 1 El Zitronensaft
- Salz • Pfeffer

Außerdem: Gemüsehobel

**1.** Für den Teig Mehl, ½ Tl Salz, Olivenöl und 75 ml lauwarmes Wasser in einer Schüssel verrühren und zügig mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in 2 Portionen teilen, zu Kugeln formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Für den Belag inzwischen Fenchel putzen und waschen, dabei das Grün abzupfen und beiseitestellen. Fenchel halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel mit dem Gemüsehobel in 1–2 mm dünne Scheiben hobeln. Mozzarella abtropfen lassen und grob zerzupfen.

**3.** Für die Creme Knoblauch fein hacken. Die Hälfte des Fenchelgrüns (vom Belag) fein schneiden. Knoblauch, Fenchelgrün, Schmand und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Backofen mit eingeschobenem Backblech (auf der 2. Schiene von unten) auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. 2 Bogen Backpapier mit etwas Mehl bestäuben.

**5.** 1 Teigfladen auf 1 Bogen Backpapier geben, mit dem Rollholz zu einem 2–3 mm dünnen Fladen ausrollen. Teigfladen mit

Schmand bestreichen und mit Fenchel und Mozzarella belegen. Mit dem Backpapier auf das heiße Backblech ziehen und im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten knusprig backen. Auf diese Weise einen weiteren Flammkuchen zubereiten.

**6.** Für das Topping Tomaten waschen und vierteln. Feigen fein würfeln. Feigen und Tomaten mit restlichem Fenchelgrün, Öl, Balsamico, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schale mischen.

**7.** Flammkuchen auf Holzbrettern anrichten. Tomaten-Feigen-Salat darauf verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden

**PRO PORTION** 20 g E, 45 g F, 59 g KH = 760 kcal (3185 kJ)



Foto Seite 115

## Fenchel-Gurken-Salat mit gebratenem Seeteufel

★ EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 4 Portionen

### SALAT

- 1 Salatgurke (400 g)
- Salz
- 300 g Fenchel (mit Grün)
- 5 El Olivenöl • Pfeffer
- 10 Halme Schnittlauch
- 100 ml Buttermilch
- 1 El Zitronenessig
- 2 El Zitronenöl
- ½ Tl Dijon-Senf

### FISCH

- 8 Seeteufel-Medaillons (à 60 g; ersatzweise Filets)
- Salz
- 1 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 1 El Butter (10 g)
- 4 Stiele Thymian

Außerdem: Gemüsehobel

**1.** Für den Salat Gurke waschen, trocken tupfen und mit einem Gemüsehobel in 1–2 mm dünne Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben, leicht salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

**2.** Inzwischen Fenchel putzen und waschen, dabei das Grün abzupfen und beiseitestellen. Fenchel halbieren und den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchelhälften in ca. 5 mm dünne Streifen schneiden.

**3.** 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Fenchelstreifen darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und lauwarm abkühlen lassen.

**4.** Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit Buttermilch, restlichem Olivenöl (3 El), Zitronenessig, Zitronenöl, Senf, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren. Fenchelgrün grob zerzupfen. Gurkenscheiben in ein Sieb geben und mit den Händen gut ausdrücken. Gurken mit Fenchel, Fenchelgrün und Buttermilch-Dressing mischen und bis zum Servieren kalt stellen.

**5.** Seeteufel eventuell waschen, trocken tupfen und rundum mit Salz würzen. Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Seeteufel darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Hitze reduzieren, Butter und Thymian in die Pfanne geben, zerlassen und die Seeteufel-Medaillons mit der gebräunten flüssigen Butter mehrmals übergießen.

**6.** Fenchel-Gurken-Salat mit Seeteufel-Medaillons auf Tellern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 20 g E, 23 g F, 4 g KH = 312 kcal (1309 kJ)





## IMPRESSUM

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

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

**TELEFON** 040/210 91 66 70

**PUBLISHER** FRANK GLOYSTEIN

**STELLV. PUBLISHERIN** SINA HILKER

**REDAKTIONSLEITUNG** ARABELLE STIEG

**CREATIVE DIRECTOR** ELISABETH HERZEL

**ART DIRECTOR** ANKE SIEBENEICHER

**LEITER E&T-KÜCHE** ACHIM ELLMER

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

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

**LAYOUT** KATRIN FALCK, MATTHIAS MEYER

**BILDREDAKTION** MARTINA RAABE

**SCHLUSSREDAKTION** SIGRID NIEDERHAUSEN

**REDAKTIONSASSISTENZ** CHRISTINA STÜVEN

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

**GESCHÄFTSFÜHRUNG** MALTE SCHWERDTFEGER

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

COPYRIGHT © 2025: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

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

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

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

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

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

DRUCKEREI: MOHN MEDIA MOHNDRUCK GMBH, GÜTERSLOH

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE  
MEDIEN-  
MANUFAKTUR  
Verlagsgruppe



<https://worldmags.net>

## HERSTELLER

ANTHROPOLOGIE <a href="http://www.anthropologie.com">www.anthropologie.com</a>	SENZ CERAMICS <a href="http://www.senzceramics.com">www.senzceramics.com</a>
FERM LIVING <a href="http://www.fermliving.de">www.fermliving.de</a>	SERAX <a href="http://www.serax.com">www.serax.com</a>
HK LIVING <a href="http://www.hkliving.nl">www.hkliving.nl</a>	SINIKKA HARMS CERAMICS <a href="http://www.sinikkaharms.de">www.sinikkaharms.de</a>
HOLMEGAARD <a href="http://www.holmegaard.com">www.holmegaard.com</a>	SØSTRENE GRENE <a href="http://www.sostrenegrene.com/de">www.sostrenegrene.com/de</a>
JARS CÉRAMISTES <a href="http://www.jarsceramistes.com">www.jarsceramistes.com</a>	SUSAN BIJL <a href="http://www.susanbijl.nl">www.susanbijl.nl</a>
KERAMIK EVA KOJ <a href="http://keramik-eva-koj.de">keramik-eva-koj.de</a>	SWEET POTTERY <a href="http://www.sweetpottery.de">www.sweetpottery.de</a>
MADAM STOLTZ <a href="http://madamstoltz.dk">madamstoltz.dk</a>	VILLEROY & BOCH <a href="http://www.villeroy-boch.de">www.villeroy-boch.de</a>
PEREIRA OFFICE FOR HAY <a href="http://www.hay.nl">www.hay.nl</a>	WE ARE STUDIO STUDIO <a href="http://www.wearestudiostudio.com">www.wearestudiostudio.com</a>



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](http://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](mailto:service@DMMVerlag.de)

Adresse »essen&trinken«, Kundenservice, 48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

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

Ein Abo oder einzelne Ausgaben von »essen&trinken« können Sie hier bestellen: [shop.essen-und-trinken.de](http://shop.essen-und-trinken.de)

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





1

**1** Herr Raue radelt: Auf 500 Kilometern bestens ausgebauter Radwege lässt sich die Stadt an der Amstel gut auf zwei Rädern erkunden **2** Holland zeigt Flagge: Poffertjes, die Mini-Küchlein aus der gusseisernen Muldenpfanne, müssen heiß, gut gebuttert und mit Puderzucker bestäubt sein



2



Amsterdam

NIEDERLANDE

# Tim Raue in Amsterdam

Für das TV-Format „Herr Raue reist!“ besucht der Sterne-Koch Food-Metropolen in aller Welt. Wir zeigen Impressionen aus der Serie und liefern das passende Rezept. In **Folge 22** stellt er einen aufstrebenden jungen Küchenchef auf den Prüfstand, kostet gepickelte Tulpenzwiebeln und feiert mit prominentem Guide den Reiz des Frittierten



3

**3** Klare Linien: Wohnen am Wasser in der modernen Variante **4** Große Kunst: In einer ehemaligen Lagerhalle des NDSM-Kais im Norden der Stadt versammelt das Museum Straat auf 8000 m<sup>2</sup> Oversize-Streetart und Graffiti-Kunst



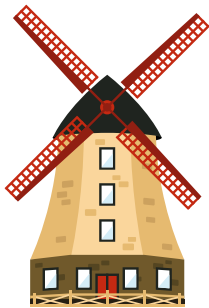
4



<https://worldmags.net>



**1** Venedig des Nordens: Schmucke Giebelhäuser am Grachtengürtel zeugen vom Glanz der Kaufmannsstadt **2** Käse aus Holland: Maasdamer, Gouda mit Flavour, jung und 30 Monate gereifter im Parmesan-Style locken auf den Markt **3** Krokettentcheck: Bei Sterne-Koch Jacob Jan Boerma macht Tim erste Bekanntschaft mit Bitterballen



„In Amsterdam gilt: Fattiness ist Happiness. Da braucht es einen Ausgleich. Pickles zum Beispiel, die bringen Süße und Säure mit.“

Tim Raue





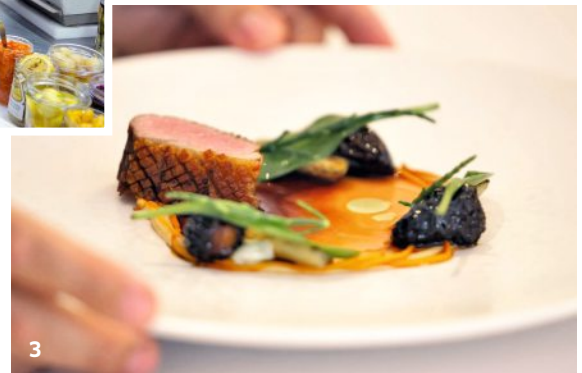
1

**1** Süßsauer macht Quote: Für Oos Kesbeke, „King of Pickles“ im TV, ist bei Gurken längst nicht Schluss. Zu den 70 Sorten Pickles des Familienbetriebs zählen auch eingelegte Tulpenzwiebeln



2

**2** Fine Dining im „White Room“: Tristan de Boer, Chef de Cuisine, stellt sich dem Urteil des Spitzenkochs **3** Aus Holland und der Welt der Gewürze: Salzwiesenslamm mit Morcheln und Wollziest



3

Foto rechts

## Bitterballen

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

Für 12 Stück

### FLEISCHMASSE UND BACKTEIG

- 1 Schalotte (30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 75 g Butter
- 130 g Mehl
- 250 ml Rinderbrühe
- 300 g gegarter Schweinebauch (am Stück; z. B. vom Metzger oder Frischeparadies; ersatzweise Schweinebratenaufschnitt am Stück)
- 2 Stiele krause Petersilie
- 1 TL grüner Tabasco
- Salz • Pfeffer
- 100 g Maisstärke
- 20 g Reismehl
- 1 Ei (Kl. M)
- 100 g Panko-Brösel

- 1 l neutrales Pflanzenöl zum Frittieren (z. B. Maiskeim-, Raps- oder Sonnenblumenöl)

### SENFCREME

- 2 El mittelscharfer Senf
- 2 El süßer Senf
- 1 El Karashi (japanischer Meerrettichsenf; z. B. von S&B, Asia-Markt; ersatzweise herkömmlicher scharfer Senf)

### SAUERKRAUTSALAT

- 2 Stiele Minze
- 150 g frische Ananas
- 150 g frisches Sauerkraut (am besten vom Fass)

Außerdem: Küchenthermometer, (Einmal-)Spritzbeutel

**1.** Für die Fleischmasse Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter in einem großen Topf zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. 50 g Mehl zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Mit Brühe aufgießen, unter Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen und ca. 5 Minuten bei milder Hitze offen kochen lassen. Béchamel vom Herd nehmen, in eine große Schüssel füllen und vollständig abkühlen lassen.

**2.** Schweinebauch (oder -braten) in 5 mm kleine Würfel schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Beides zur abgekühlten Béchamel geben und

unterrühren. Mit Tabasco, Salz und Pfeffer würzen und im Kühlschrank ca. 1 Stunde kalt stellen.

**3.** Aus der Masse mit feuchten Hände 12 Bällchen (à 40–50 g) formen. Eine passend große Auflaufform mit Backpapier auslegen. Bällchen darin verteilen und ca. 4 Stunden einfrieren.

**4.** Für die Senfcreme inzwischen mittelscharfen, süßen und japanischen Senf in einer Schale verrühren. Creme in einen Spritzbeutel füllen und die Spitze ca. 1 cm groß abschneiden. Creme bis zum Servieren kalt stellen.

**5.** Für den Salat Minzblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Ananas schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Minze und Ananas mit Sauerkraut mischen, bis zum Servieren kalt stellen.

**6.** Für den Backteig restliches Mehl (80 g), Stärke und Reismehl in einer Schüssel mischen. 120 ml eiskaltes Wasser nach und nach mit dem Schneebesen einrühren, bis ein homogener Teig entstanden ist. Ei zuletzt unterrühren. Panko-Brösel in einer Schale verteilen.


**7.** Öl im großen Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Thermometer verwenden!). Fleischmasse aus dem Gefrierfach nehmen, Bällchen mit der Gabel nacheinander durch den Backteig ziehen und im Panko wenden. Portionsweise im heißen Öl 4–5 Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Je einen Klecks Senfcreme auf die Bitterballen spritzen, Krautsalat darauf verteilen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Kühlzeit 5 Stunden  
**PRO STÜCK** 8 g E, 19 g F, 19 g KH = 290 kcal (1214 kJ)

### Herr Raue reist! So schmeckt die Welt

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





Knusprig, cremig, klug  
gekontert: Senfcreme  
und Ananas-Sauerkraut  
geben den gebackenen  
Fleischkroketten  
bekömmliche Frische.  
Rezept links



*Serie*

**FOLGE 8:  
FRISCHER BLÄTTERTEIG**

# Kulinarische Fertigkeiten

Kurze Backzeit, vielfältige Möglichkeiten: Wer blitzschnell einen Snack oder feines Gebäck servieren möchte, liegt mit frischem Blätterteig aus dem Kühlregal goldrichtig

---

## **DER MIT DEN ZARTEN SEITEN**

*Von Hand gemacht, gehört Blätterteig mit zu den am aufwendigsten herzustellenden Teigarten. Mit vielen Handgriffen wird Butter hauchdünn zwischen feinste Teigschichten geschichtet (getourt). Beim Backen blättert die Mischung luftig und zugleich zart-knusprig auf. Eine köstliche Basis für feinstes herzhaftes oder süßes Gebäck.*



Französischer Freestyle-  
Lauchkuchen mit feinem  
Knusper-Topping

## Blätterteig-Bacon-Galette

★ EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 Stange Lauch (200 g)
- 80 g Bacon (Frühstückspeck)
- 4 Stiele Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Schmand
- 1 TL Zitronensaft • Salz • Pfeffer
- 1 Packung frischer Blätterteig (rund; 280 g; Kühlregal)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 20 g Sonnenblumenkerne

**1.** Lauch putzen, der Länge nach bis zum Wurzelansatz halbieren, vorsichtig auffächern und sorgfältig waschen. Das Weiße und Hellgrüne in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Bacon würfeln und in einer Pfanne ohne Fett auslassen. Lauch untermischen und ca. 2 Minuten mitdünsten. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. Knoblauch fein hacken. Schmand, Thymian, Knoblauch und Zitronensaft glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Blätterteig mit dem Papier auf einem Backblech entrollen. Schmand darauf verstreichen, dabei rundum einen ca. 3 cm breiten Rand frei lassen. Lauch-Bacon-Mischung darauf verteilen. Teigrand rundum etwas über die Füllung klappen und leicht abdrücken. Eigelb verquirlen, Rand damit bepinseln. Galette mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad (Umluft 190 Grad) auf der untersten Schiene ca. 20 Minuten backen. Galette auf einer Platte anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 13 g E, 36 g F, 26 g KH =  
490 kcal (2054 kJ)





Vor dem Belegen streichen wir Aioli auf den Blätterteig – so schmecken die Schnecken besonders würzig

## Spinat-Blätterteig-Schnecken

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 Schalotten
- 1 El Butter (10 g)
- 500 g TK-Blattspinat
- 180 g Feta
- 1 Packungen frischer Blätterteig (à 270 g; Kühlregal)
- 180 g Aioli (Kühlregal)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 Eigelb (Kl. M)

**1.** Schalotten in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen. Schalotten und Spinat darin zugedeckt ca. 8 Minuten dünsten. In ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

**2.** Feta zerbröseln. Blätterteig entrollen und mit jeweils 2 El Aioli bestreichen. Spinat gut ausdrücken. Spinat und Feta (bis auf 2 El) auf den Blätterteigplatten verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**3.** Blätterteig von der langen Seite her fest aufrollen und Rand mit verquirltem Eigelb bestreichen. Rolle in ca. 4 cm breite Scheiben schneiden. Mit der Schnittfläche nach unten in eine Auflaufform (20 cm Ø) setzen. Mit restlichem Feta bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 35 Minuten goldbraun backen. Restliche Aioli dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

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



# Blätterteig-Cannoli mit Himbeer-Quark-Creme

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

Für 8 Stück

- 1 Packung frischer Blätterteig (270 g; Kühlregal)
- 700 ml neutrales Öl zum Frittieren (z. B. Maiskeimöl) plus etwas für die Formen
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 50 g Himbeeren
- 250 g Quark (20% Fett)
- 1 Pk. Sahnefestiger
- 1 Pk. Bourbon-Vanillezucker
- 40 g Puderzucker plus etwas zum Bestäuben
- 20 g gehackte Pistazienkerne

Außerdem: 8 Cannoli-Backformröllchen, Küchenthermometer, Spritzbeutel mit großer Lochtülle

**1.** Blätterteig entrollen und in 8 gleich große Rechtecke schneiden. Rechtecke vorsichtig vom Papier lösen. Cannoli-Backformen leicht mit Öl fetten und mit je einem Teigrechteck so umwickeln, dass der Teig sich leicht überlappt. Eigelb und 1 El Wasser verquirlen. Die überlappenden Teilstücke jeweils mit etwas Eigelb einpinseln. Teig gut andrücken.

**2.** 700 ml Öl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen (mit Küchenthermometer kontrollieren). Cannoli portionsweise mit einer Schaumkelle ins Öl geben und goldbraun ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Noch warme Cannoli vorsichtig von den Backrollen lösen, auskühlen lassen.

**3.** Himbeeren verlesen. Quark, Himbeeren, Sahnefestiger, Vanillezucker und 40 g Puderzucker in eine Rührschüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers ca. 3 Minuten aufschlagen.

**4.** Quarkcreme in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen, in die Cannoli spritzen. Mit Pistazien und Puderzucker bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Abkühlzeit  
**PRO STÜCK** 8 g E, 18 g F, 20 g KH = 282 kcal (1182 kJ)

Die frittierten Teigrollen kommen aus Sizilien und versüßen uns hier den Sommer





# KINDER DER SONNE

Jetzt sind sie in Bestform: Sonnengereift und erntefrisch begeistern uns Beeren mit ihren intensiven Fruchtaromen. Der perfekte Zeitpunkt also, ihnen auf Torte, Tarte und Törtchen die große Bühne zu bereiten



## Johannisbeer-Torte mit Nussmakronenböden

Mit weißer Schokoladen-Sahnecreme, frischen  
Beeren, Kompott und zarten Böden – eine süße  
Schönheit für ganz besondere Nachmittage.  
**Rezept Seite 132**







## Schoko-Beeren-Mousse-Tarte

Punktlandung: Aromatische Heidel- und Brombeeren sind die Krönung auf einer raffiniert mit dunkler Ganache-Creme, Mousse und Gelee geschichteten Tarte.  
**Rezept Seite 135**



## Joghurt-Panna-cotta mit Erdbeer-Granita

Köstliche Erfrischung: Eisgekühltes aus Erdbeeren, serviert auf Panna cotta, der Joghurt etwas Leichtigkeit verschafft. **Rezept Seite 136**







Foto Seite 129

## Johannisbeer-Torte mit Nussmakronenböden

★ ★ MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 16 Stücke

### WEISSE SCHOKO-CREME

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 840 ml Schlagsahne • Salz
- 500 g weiße Kuvertüre
- 1 TL Bio-Zitronenschale

### JOHANNISBEER-RAGOUT

- 400 g Rote Johannisbeeren
- 3 El Zucker
- 150 ml roter Portwein
- 150 ml trockener Rotwein
- 3 Sternanis
- 1 El Speisestärke

### MAKRONENBÖDEN

- 120 g Mehl

- 260 g gemahlene Walnüsse
- 260 g gemahlene Haselnüsse
- 8 Eiweiß (Kl. M)
- 520 g Zucker

### DEKORATION

- 300 g Johannisbeeren (z. B. Rote und Weiße)
- essbare Blüten (z. B. Gänseblümchen und Löwenmäulchen)

Außerdem: Springform (24 cm Ø), Spritzbeutel mit Loch- und Sterntülle (1 cm), Tortenring

1. Für die Creme eventuell bereits am Vortag Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen. Kuvertüre fein hacken und in eine große Rührschüssel geben. Sahne darübergießen, kurz ziehen lassen. Zitronenschale zur Mischung geben und alles z. B. mit einem Stabmixer durchmischen. Gelatine gut ausdrücken, in der warmen Sahne-Schoko-Mischung unter Rühren schmelzen. Mischung mindestens 8 Stunden, z. B. über Nacht, kalt stellen.

2. Für das Ragout Johannisbeeren verlesen, waschen, trocken tupfen und die Beeren von den Rispen abstreifen. Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren, mit Port- und Rotwein ablöschen. Sternanis zugeben, unter Rühren aufkochen und den Karamell lösen. Bei mittlerer Hitze offen 10 Minuten einkochen. Johannisbeeren zugeben und 2 Minuten mitkochen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren. Unter Rühren zum Ragout gießen, kurz aufkochen lassen und leicht binden. Ragout in eine Schale füllen, abkühlen lassen und kalt stellen.

3. Für die Makronenböden Mehl in eine Schüssel sieben. Wal- und Haselnüsse gut untermischen. Eiweiße in eine große Rührschüssel geben, mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Dabei den Zucker nach und nach einrieseln lassen. Weiterschlagen, bis der Zucker ganz gelöst und die Baisermasse fest und glänzend ist. Nuss-Mehl-Mischung in 2–3 Portionen zugeben und mit einem Teigspatel gleichmäßig unterheben.

4. ⅓ der Makronenmasse in einen Spritzbeutel füllen. Spiralförmig in die mit Backpapier ausgelegte Springform spritzen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen. Form aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Den noch warmen Makronenboden auf ein mit Backpapier belegtes Kuchengitter stürzen. Mitgebackenes Backpapier vorsichtig abziehen und den Boden auskühlen lassen. Aus der restlichen Masse wie beschrieben weitere 2 Böden backen und auskühlen lassen.

5. Gut gekühlte Schoko-Creme in 3 Portionen mit den Quirlen des Handrührers cremig fest aufschlagen. Eine Portion in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Einen Makronenboden auf eine Tortenplatte setzen und mit einem Tortenring umschließen. Zunächst kleine Cremetupfen an den Rand spritzen, dann

restliche Creme aus dem Beutel spiralförmig auf den Boden spritzen. ⅓ des Johannisbeer-Ragouts in den Zwischenräumen der Creme verteilen. Den 2. Boden daraufsetzen, leicht andrücken. Wie beschrieben ein weiteres Drittel Creme und Johannisbeer-Ragout darauf anrichten. Obersten Boden mit der Unterseite nach oben auflegen, Cremetupfen auf den Rand des Deckels spritzen und die restliche Creme auf dem Boden verteilen. Restliches Ragout in der Mitte verteilen. Ca. 30 Minuten kühlen.

6. Zum Anrichten Torte aus dem Tortenring herauslösen. Johannisbeeren verlesen, waschen, abtropfen lassen und nach Belieben von den Rispen abstreifen. Blüten verlesen. Torte mit Beeren und Blüten dekorieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:30 Stunden plus Back- und Wartezeiten 9:30 Stunden  
**PRO STÜCK** 2 g E, 49 g F, 66 g KH = 783 kcal (3280 kJ)

„AUCH RAFFINIERT:  
DIE SCHOKO-CREME MIT  
TONKABOHNE  
ZU AROMATISIEREN.“

»e&t«-Koch Maik Damerius

Foto rechts

## Blueberry White Chocolate Cookies

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 18 Stück

### SAHNECREME

- 1 Blatt weiße Gelatine
- 250 ml Schlagsahne
- 120 g weiße Kuvertüre
- Salz

### COOKIES

- 120 g Heidelbeeren
- 100 g weiße Kuvertüre
- ½ Bio-Zitrone
- 150 g Butter (weich)
- 150 g Zucker
- 1 Pk. Bourbon-Vanillezucker

- Salz
- 1 Ei (Kl. M)
- 200 g Mehl
- 50 g zarte Haferflocken
- 1 TL Backpulver

### ZUM BELEGEN

- 120 g Heidelbeeren
- 1 El Heidelbeersirup (z. B. von Monin)

Außerdem: Spritzbeutel mit Schlitztülle

1. Für die Creme eventuell bereits am Vortag Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne in einem Topf einmal aufkochen, vom Herd nehmen. Kuvertüre hacken, mit 1 Prise Salz und ausgedrückter Gelatine in einen hohen Mixbecher geben. Heiße Sahne zugießen, kurz ziehen lassen. Dann mit dem Stabmixer fein durchmischen. Creme auskühlen lassen und abgedeckt ca. 8 Stunden, z. B. über Nacht, kalt stellen.

2. Für die Cookies Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Kuvertüre fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und ½ TL Schale fein abreiben. Butter, Zucker, Vanillezucker, 1 Prise Salz, Zitronenschale und Ei mit den Quirlen des Handrührers 2–3 Minuten hellcremig rühren.

3. Mehl, Haferflocken und Backpulver mischen und rasch unter die Butter-Ei-Mischung rühren. Heidelbeeren und gehackte Kuvertüre vorsichtig unterheben. Mit jeweils reichlich Abstand zueinander (die Cookies laufen beim Backen auseinander) 9 ca. golfballgroße Teighäufchen ein mit Backpapier belegtes





## Blueberry White Chocolate Cookies

Klein im Format, groß im Geschmack:  
knusprige Bissen mit Heidelbeeren und  
weißer Schoko-Ganache als i-Tüpfelchen.  
**Rezept links**





## Himbeer-Frischkäse-Törtchen mit Pistazien-Biskuit

Gekonnt in Szene gesetzt: Als Blickfang auf zarten  
Cremetörtchen verdrehen feine Himbeeren hier allen  
den Kopf. **Rezept rechts**





Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen. Cookies aus dem Ofen nehmen, auf dem Blech etwas abkühlen lassen. Dann mit einer Palette auf ein Kuchengitter umheben und komplett auskühlen lassen. Aus dem restlichen Teig wie beschrieben weitere 9 Cookies backen.

**4.** Ca. 30 Minuten vor dem Servieren Schoko-Ganache mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen und in einen Spritzbeutel mit Schlitztülle füllen. Creme kalt stellen. Heidelbeeren verlesen, waschen, trocken tupfen, mit dem Sirup mischen.

**5.** Zum Anrichten jeweils etwas Schoko-Ganache auf die Cookies spritzen, Heidelbeeren darauf verteilen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus Kühlzeit 8 Stunden

**PRO STÜCK** 3 g E, 16 g F, 26 g KH = 272 kcal (1139 kJ)

Foto links

## Himbeer-Frischkäse-Törtchen mit Pistazien-Biskuit

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

Für 6 Stück

### PISTAZIEN-BISKUIT

- 70 g Mehl
- 40 g ungesalzene Pistazienkerne
- 3 Eier (Kl. M)
- 80 g Zucker
- Salz
- hellgrüne Speisefarbe (nach Belieben)

### ZITRONENGAS-CREME

- 2 Stangen Zitronengras
- 120 ml Schlagsahne
- 2 Blatt weiße Gelatine
- 280 g Doppelrahmfrischkäse
- 50 g Puderzucker
- 1 Ei Zitronensaft

### HIMBEER-MOUSSE

- 350 g Himbeeren
- 60 g weiße Kuvertüre
- 5 Blatt weiße Gelatine
- 80 g Puderzucker
- 200 ml Schlagsahne

### DEKORATION

- 200 g Himbeeren
- 6 Stiele Zitronenverbene alternativ Zitronenmelisse oder Minze

Außerdem: 6 Garnierringe

(7 cm Ø; 6 cm hoch),

Ausstechring (7 cm Ø)

**1.** Für den Pistazien-Biskuit Mehl und Pistazienkerne im Blitzhacker sehr fein mixen. Eier, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers 8–10 Minuten dickschaumig aufschlagen. Nach Belieben Speisefarbe einrühren. Pistazien-Mehlmischung darübersieben und unterheben. Masse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten hell backen. Biskuit aus dem Ofen nehmen und komplett abkühlen lassen.

**2.** Für die helle Creme vom Zitronengras die äußeren Blätter entfernen. Restliches Zitronengras in feine Ringe schneiden. Sahne und Zitronengras in einem Topf aufkochen, vom Herd ziehen und lauwarm abkühlen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne durch ein feines Sieb in eine Schale gießen. Gelatine gut ausdrücken und von der noch warmen Sahne unter Rühren schmelzen. Mischung lauwarm abkühlen lassen.

**3.** Frischkäse, Puderzucker und Zitronensaft in einer Schüssel glatt rühren. Sahne zügig unter die Frischkäsemasse rühren.

**4.** Garnierringe auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Aus dem Pistazienbiskuit mit einem Ausstechring 6 Kreise ausstechen. Die Teigkreise als Boden in je einen Ring einlegen. Sahnecreme gleichmäßig auf den Böden verteilen und glatt streichen. Zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.

**5.** Für die Mousse Himbeeren verlesen. Kuvertüre hacken. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Himbeeren und Puderzucker in einen Mixbecher geben, mit dem Stabmixer fein pürieren. Püree durch ein feines Sieb in einen Topf streichen und leicht erwärmen. Gelatine ausdrücken. Kuvertüre und Gelatine im warmen Frucht-püree unter Rühren schmelzen. Püree vollständig abkühlen lassen. Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Sahne locker unter das Beerenpüree heben. Himbeermousse auf der Zitronengras-Creme gleichmäßig verteilen. Törtchen ca. 3 Stunden kalt stellen.

**6.** Törtchen ca. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen, vorsichtig aus den Ringen lösen und auf einer Platte anrichten. Himbeeren verlesen. Zitronenverbeneblätter von den Stielen abzupfen. Törtchen mit Himbeeren und Zitronenverbene dekorieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Warte-/Gelierzzeit 5 Stunden

**PRO STÜCK** 13 g E, 38 g F, 45 g KH = 597 kcal (2500 kJ)

**Tipp** Die Törtchen lassen sich gut bereits am Vortag zubereiten und bis zum Servieren kühl lagern. Restlichen Biskuit z.B. grob zerzupfen, im Backofen bei 180 Grad Umluft 6–8 Minuten knusprig rösten, auskühlen lassen. Als Crumble nach Belieben zu Kompott oder Eiscreme servieren.



Foto Seite 130

## Schoko-Beeren-Mousse-Tarte

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

Für 10 Stücke

### MÜRBETEIG

- 150 g Butter (kalt)
- 80 g Puderzucker
- Salz
- 1 Ei (Kl. M)
- 50 g teilentöltes Mandelmehl
- 200 g Mehl

### GANACHE

- 180 ml Schlagsahne
- 120 g dunkle Kuvertüre (mind. 60 % Kakaoanteil)

### BEEREN-MOUSSE

- 5 Blatt weiße Gelatine
- 150 g Erdbeeren
- 150 g Brombeeren
- 150 g Heidelbeeren

- 60 g Zucker
- 200 ml Schlagsahne

### GELEE

- 3 Blatt weiße Gelatine
- 250 ml Schwarze-Johannisbeeren-Nektar
- 1 Ei Zucker

### DEKORATION

- 150 g Heidelbeeren
  - 150 g Brombeeren
  - 20 Stiele Sauerklee (alternativ etwas Minze)
- Außerdem: Hülsenfrüchte oder Backgewichte zum Blindbacken, Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (26 cm Ø)

**1.** Für den Teig Butter in kleine Würfel schneiden. Mit Puderzucker, 1 Prise Salz, Ei, Mandelmehl und Mehl in eine Rührschüssel geben und rasch zu einem glatten Teig verkneten. Mürbeteig zu einer flachen Scheibe formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten kühlen.



2. Teig kurz durchkneten, dann auf leicht bemehlter Arbeitsfläche ca. 5 mm dünn rund ausrollen (ca. 30 cm Ø). Die gefettete Tarte-Form mit dem Teig auslegen, dabei den Rand leicht andrücken. Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Überstehenden Teig gerade abschneiden.

3. Einen Bogen Backpapier zerknüllen, wieder auseinanderfalten und Teigboden und Rand damit bedecken. Hülsenfrüchte (oder Backgewichte) darauf verteilen. Boden im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12–15 Minuten vorbacken. Form aus dem Ofen nehmen, Backpapier inklusive Hülsenfrüchte vorsichtig abheben. Boden ca. weitere 5 Minuten bei gleicher Temperatur knusprig backen. In der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4. Für die Ganache Sahne in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen. Kuvertüre hacken, in einen Mixbecher geben. Sahne zugießen, kurz ziehen lassen. Dann gut durchrühren oder mit dem Stabmixer durchmischen. Ganache auf dem abgekühlten Boden gleichmäßig verstreichen. 1 Stunde kalt stellen.

5. Für die Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Beeren verlesen. Erd- und Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Erdbeeren putzen. Beeren und Zucker mit einem Stabmixer fein pürieren, durch ein feines Sieb in einen Topf streichen und leicht erwärmen. Gelatine ausdrücken, im warmen Püree unter Rühren schmelzen. In eine Schüssel füllen, abkühlen lassen und ca. 20 Minuten kalt stellen, bis das Püree leicht zu gelieren beginnt.

6. Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Beerenpüree kurz durchrühren, Sahne in 2–3 Portionen unterheben. Beeren-Mousse auf der Schoko-Ganache verstreichen. 2 Stunden kalt stellen.

7. Für das Gelee Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Johannisbeernektar und Zucker in einem Topf aufkochen. Ca. 2 Minuten bei milder bis mittlerer Hitze offen kochen lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Topf vom Herd ziehen, Mischung etwas abkühlen lassen. Gelatine ausdrücken und im noch warmen Saft unter Rühren schmelzen. Kühl stellen, bis die Flüssigkeit ganz leicht zu gelieren beginnt. Saft als Spiegel vorsichtig auf die Beeren-Mousse gießen. Tarte 1 Stunde kühlen und gelieren lassen.

8. Zum Servieren Heidel- und Brombeeren verlesen. Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Größere Brombeeren halbieren. Tarte mit Beeren und Sauerklee dekorieren und anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühl-/Gelierzzeit 5:30 Stunden  
**PRO STÜCK** 8 g E, 30 g F, 40 g KH = 480 kcal (2010 kJ)

„SCHMECKT AN WARMEN  
TAGEN BESONDERS  
KÖSTLICH: DIE TARTE  
LEICHT ANGEFROSTET  
SERVIEREN.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



Foto Seite 131

## Joghurt-Panna-cotta mit Erdbeer-Granita

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### PANNA COTTA

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 300 ml Schlagsahne
- 50 g Zucker
- 200 g griechischer Joghurt (10% Fett)

### GRANITA

- 200 g Erdbeeren
- 60 ml Erdbeernektar
- 30 g Zucker

- 2 El Zitronensaft

### DEKORATION

- 250 g Erdbeeren
- 1 TI Puderzucker
- 2 El Erdbeersirup oder -likör
- 4 Stiele Minze

Außerdem: 4 Dessertgläser (à 200 ml Inhalt), gefriergeeignete flache Form (20 x 18 cm), Teigspatel

1. Für die Panna cotta Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote mit einem Messer längs einritzen und das Mark herauskratzen. Sahne, Zucker mit Vanillemark und -schote in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und die Vanilleschote entfernen. Gelatine ausdrücken und in der warmen Sahne unter Rühren schmelzen. Sahne auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Joghurt mit einem Schneebesen glatt unterrühren. Panna cotta auf die Dessertgläser verteilen. Mindestens 4 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

2. Für die Granita inzwischen Erdbeeren waschen, putzen, trocken tupfen und grob schneiden. Mit Erdbeernektar, Zucker, Zitronensaft und 150 ml Wasser in einem Topf bei milder bis mittlerer Hitze aufkochen und abgedeckt ca. 10 Minuten kochen. Erdbeermasse in einen Küchenmixer geben und fein mixen. Durch ein feines Sieb in eine gefriergeeignete flache Form passieren. Erdbeerpüree ca. 4 Stunden im Gefrierfach gefrieren. Die Masse währenddessen ca. alle 30 Minuten mit einem Teigspatel von außen nach innen schaben, damit sich feine Eiskristalle bilden.

3. Für die Dekoration Erdbeeren waschen, putzen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren oder in Spalten schneiden. Erdbeeren in einer Schale mit Puderzucker und Erdbeersirup oder -likör mischen. Ca. 30 Minuten marinieren.

4. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Erdbeer-Granita in der Form vorsichtig durchrühren. Je 1–2 El Granita auf der Joghurt-Panna-cotta anrichten, mit marinierten Erdbeeren und Minzblättern dekorieren und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Warte-/Gefrierzeit ca. 4 Stunden  
**PRO PORTION** 6 g E, 28 g F, 37 g KH = 444 kcal (1862 kJ)



# FÜR DAS ZUHAUSE MEINES LEBENS



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](https://schoener-wohnen.de)

**SCHÖNER  
WOHNEN**

<https://worldmags.net>



# Aus den Archiven

„In den 80er- und 90er-Jahren war meine Mutter eine begeisterte »e&t«-Leserin und hat viel nachgekocht. Nun ist sie seit vielen Jahren verstorben, aber ein Rezept geht mir nicht aus dem Kopf: In den 80er-Jahren gab es eine Cremeschnitte mit einer rosa Glasur. Das Rezept war überschrieben. Mit ‚Nur Mut‘-Kuchen. Besteht eine Möglichkeit, dass Sie dieses finden und mir zuschicken? Ich würde es gerne im Gedenken an meine Mutter endlich backen. Herzlichen Dank für Ihre Bemühungen.“

E. Weber, per E-Mail

Liebe Frau Weber,  
Ihre Anfrage hat uns keine Ruhe gelassen. Aus eigener Erfahrung wissen wir: Es gibt Rezepte, die so eng mit der eigenen Biografie verknüpft sind, dass man sie einfach in seinem Leben haben möchte. Unser junger Interims-Kollege Filip-Carl Gustafsson hat sich beherzt auf die Suche gemacht und das Rezept auch gefunden. Es stammt aus »e&t« 3/1980. Anbei ein Foto des Originals. Wir wünschen Ihnen viel Freude damit und gutes Gelingen beim Nachbacken.



„Nur Mut!“-Cremeschnitte mit rosa Guss aus »e&t« 3/1980



Ragout vom Schwarzfederhuhn mit Pastis und Bärlauchöl aus »e&t« 5/2024

## Zeit für Huhn

„Beim Studieren eines sehr ansprechendes Rezeptes in »e&t« 5/2024 stolpere ich gerade über die angegebene Garzeit des Schwarzfederhuhns in der Brühe. Sie geben 35–40 Minuten bei mittlerer Hitze an. Das kommt mir extrem kurz vor. Ich hätte mit ca. 1,5 Stunden gerechnet.“

Andrea Buchhorn, per E-Mail

Liebe Frau Buchhorn,  
vielen Dank für Ihre Mail. Wir haben Rücksprache mit unserem Koch gehalten. Er hat das Rezept mit den angegebenen Garzeiten zweimal gekocht und konnte keinen Fehler feststellen. Vielleicht lässt sich Ihre Irritation vor folgendem Hintergrund ausräumen: Das Huhn wird in kaltem Wasser aufgesetzt und aufgekocht. Es gart dadurch de facto einige Minuten länger als die angegebene Kochzeit von 35–40 Minuten vermuten lässt. Bis 2,5 Liter kaltes Wasser mit 1,5 Kilo Huhn darin kochen, dauert es ja schon mal 20, auch 30 Minuten. Je nachdem, ob man es schnell oder langsam aufkocht. Zudem wird das gekochte Fleisch zerzupft und mit dem Gemüse noch einmal 5 Minuten gegart. Wir hoffen, wir konnten Ihre Bedenken ausräumen, und wünschen gutes Gelingen, falls Sie das Rezept ausprobieren.



### LESERSERVICE

Unsere Kollegin Antje Klein steht Ihnen in der Redaktion Rede und Antwort. Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr. Tel. 040/210 91 66 77

E-Mail [leserservice@essenundtrinken.de](mailto:leserservice@essenundtrinken.de)

Adresse Redaktion »essen&trinken«, Straßenbahnring 15, 20251 Hamburg, Fragen zum Abonnement siehe Seite 119

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



# LESERLOB



Erdbeerkuchen mit Florentiner-Topping aus »e&t« 6/2025

## Hoch leben die versunkenen Erdbeeren

„Ihr Erdbeerkuchen hat sehr gut geschmeckt (und gelingt auch mit der Hälfte der Konfitüre). Erdbeeren kommen bei uns ja in der Regel immer nur roh auf oder in den Kuchen. Super, dass sie mal mitgebacken werden – very British.“

Tina Strohmann, per E-Mail

Liebe Frau Strohmann, sehr gelungen, Ihr Kuchen. Könnte von uns sein.

# Nachkochen und gewinnen

Verlosung

**Zeigen Sie uns, was Sie können: Kochen Sie ein Rezept von uns nach, senden Sie ein Foto davon per E-Mail, Betreff: Verlosung, an: [leserservice@essenundtrinken.de](mailto:leserservice@essenundtrinken.de) – und gewinnen Sie**

Unter allen Einsendungen verlosen wir einen WMF Kult X Mix & Go aus Cromargan® im Wert von ca. 75 Euro. Der schlanke Mini-Standmixer aus rostfreiem Edelstahl arbeitet wie ein Großer. Nach dem Mixen einfach den Mixbehälter abnehmen, mit dem Trinkdeckel verschließen und los geht's. So wird der frisch gemixte Smoothie zum täglichen Begleiter auf dem Weg zur Arbeit oder zum Sport. Leistung: 300 Watt. Weitere Informationen zum WMF Kult X Mix & Go unter [www.wmf.com](http://www.wmf.com)

Dies ist ein Gewinnspiel der Deutschen Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstraße 2–8, 48165 Münster, E-Mail: [service@dmmverlag.de](mailto:service@dmmverlag.de), [www.dmmverlag.de/](http://www.dmmverlag.de/) teilnahmebedingungen, Teilnahmechluss ist der 31.07.2025. Die Teilnahme ist ausschließlich per E-Mail an [leserservice@essenundtrinken.de](mailto:leserservice@essenundtrinken.de) möglich. Mitarbeiter/innen der Deutschen Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Landwirtschaftsverlag GmbH, deren Verwandte sowie der Rechtsweg sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der/Die Gewinner/in wird schriftlich benachrichtigt. Es gilt deutsches Recht.



## Geht auch ohne Hefe

„Ich liebe Grissini, nur leider sind sie noch nie so knusprig geraten und geblieben, wie ich es mir vorstelle. Meist sind es nur irgendwelche Hefeteigstäbchen. Können Sie mir mit einem Rezept weiterhelfen?“

Anita Oestreicher, per E-Mail

Liebe Frau Oestreicher, wir haben jüngst ein Rezept für Knusperstangen mit Brick- statt mit Hefeteig entwickelt. Es ist schnell gemacht und ein prima Aperitivo-Begleiter. Vielleicht eine Alternative? Anbei das Rezept:

## Knusperstangen mit Speckhülle

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stück

**1.** Blätter von **4 Stielen Thymian** fein hacken. **50 g Parmesan** fein reiben. **50 g Butter** zerlassen. **3 Blätter Brickteig** (ca. 28 cm Ø; z.B. türkischer Lebensmittelladen oder online über [www.deli-vinos.de](http://www.deli-vinos.de)) in je 4 gleich große Dreiecke schneiden.

**2.** Teigstücke mit flüssiger Butter bestreichen. Mit Käse und Thymian bestreuen und von den langen Seiten zur gegenüberliegenden Spitze hin fest aufrollen.

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

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

**5.** Zum Servieren **12 große Scheiben Südtiroler Speck** (hauchdünn geschnitten) bereitlegen, je 1 Teigstange mit 1 Scheibe umwickeln und auf einer Platte anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Abkühlzeit  
**PRO STÜCK** 3 g E, 8 g F, 2 g KH = 98 kcal (417 kJ)



Thymian-Knusperstangen mit Speckhülle aus »e&t« 7/2025



# Go for Gold!

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.  
An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten. **121. FOLGE: FISCH-NUGGETS**



## Knusprige Fisch-Nuggets mit Zitrone

### GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

**600 g festes Fischfilet** (z. B. **Bio-Kabeljau-** oder **Seelachsfilet**; küchenfertig) trocken tupfen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. In einer Schüssel **120 g Mehl**, **20 g Speisestärke**, **Salz** und **Pfeffer** mischen. In einer weiteren Schüssel **2 Eier** (Kl. M), **50 ml Milch** und etwas **Salz** mit einem Schneebesen glatt verquirlen. Fischstücke durch die Eiermischung ziehen und in der Mehlmischung wenden. Vorgang noch einmal wiederholen. Ca. **1 l hoch erhitzbares Pflanzenöl** in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf 170 Grad erhitzen (mit Küchenthermometer kontrollieren!). Nuggets darin portionsweise 3–4 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und leicht salzen. **1 Bio-Zitrone** vierteln. Fisch-Nuggets und Zitronenspalten anrichten, dazu passt Remoulade.

Der  
Klassiker





Mit Mango-Relish

**1 Gewürzgurke** (60 g) abtropfen lassen. Gurke und **180 g Mangofruchtfleisch** würfeln. **50 ml Einlegesud** von den Gurken, **1 El Zucker**, **1 El Senfsaat**, **50 ml Weißweinessig**, **100 ml Weißwein**, **1 Lorbeerblatt**, **1 Prise Salz** und **100 ml Wasser** ca. 2 Minuten kochen. **1 TI Stärke** mit etwas **kaltm Wasser** glatt rühren, Sud damit binden. Mangofruchtfleisch und Essiggurke zugeben, einmal aufkochen. Abkühlen lassen. Nuggets wie im Grundrezept (siehe links) beschrieben zubereiten. **1 El gehackten Dill** unters Relish rühren, abschmecken. Relish und Fisch-Nuggets anrichten.



Mit Tomaten-Zwiebel-Dip

**250 g rote Zwiebeln** in feine Streifen schneiden. **200 g Strauchtomaten** waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. In einem Mörser **½ TI schwarze Pfefferkörner**, **1 Sternanis** und etwas **grobes Salz** zerstoßen. Mit Zwiebeln, Tomaten, **½ TI Tomatenmark**, **150 ml trockenem Weißwein** und **40 g Gelierzucker** (3:1) in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten sämig einkochen. Mit **2 El Weinessig** abschmecken und abkühlen lassen. Fisch-Nuggets wie im Grundrezept (siehe ganz links) beschrieben zubereiten. Tomaten-Dip dazu servieren.



Mit feuriger Remoulade

**1 Gewürzgurke** (60 g) abtropfen lassen. Gewürzgurke und **1 Schalotte** (40 g) fein würfeln. **1 El Kapern** (Glas) hacken. Gewürzgurke, Schalottenwürfel, Kapern, **80 g Naturjoghurt**, **80 g Salatmayonnaise** und **1 TI Senf** mischen, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **½ Bio-Limette** heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Saft auspressen. Von **4 Stielen Petersilie** die Blätter abzupfen, fein schneiden. Kräuter, Limettenschale und -saft unter die Remoulade rühren. Fisch-Nuggets wie im Grundrezept (siehe links) beschrieben zubereiten. Nuggets und Remoulade anrichten, mit **2 El Crispy Chiliöl** beträufeln.



Mit Kräuter-Schmand

**80 g Frankfurter grüne Kräuter** (oder andere Kräuter der Saison) verlesen, Blätter von den groben Stielen abzupfen. Einige Kräuterblätter für die Deko beiseitelegen. Restliche Kräuter und **250 g Schmand** (24% Fett) in einem Küchenmixer oder in einem Mixbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Kräuter-Schmand mit **Salz**, **Pfeffer** und **1 El Zitronensaft** abschmecken. Fisch-Nuggets wie im Grundrezept (siehe ganz links) beschrieben zubereiten. Fisch-Nuggets mit etwas **Meersalz** bestreuen und mit dem Kräuter-Schmand anrichten. Mit restlichen Kräutern garnieren und servieren.



# SPEZIAL-Ausgabe verpasst?

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



3/2025

One Pot

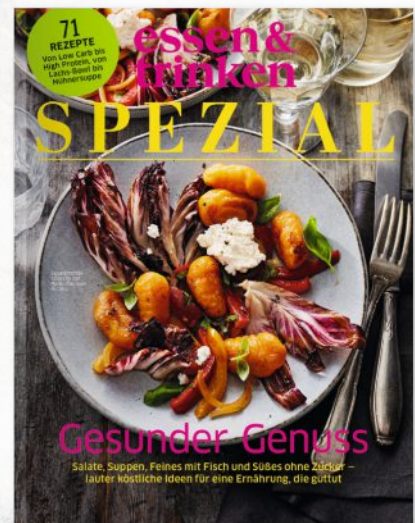
8,90 € – Art.-Nr. 102002



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](https://essen-und-trinken.de/sonderhefte)

oder einfach den QR-Code rechts scannen





# Vorschau

## IM NÄCHSTEN HEFT

### 1 Pasta nach Maß

Warum Nudel nicht gleich Nudel ist: acht unübertrefflich italienische Rezepte, perfekt zugeschnitten auf Corzetti, Farfalle, Garganelli, Mafaldine, Pappardelle, Ravioli, Rigatoni und Spaghetti

### 2 Burger für alle

Pulled Pork, Pulled Chicken, Smashed Beef, saftiger Kabeljau oder Pilz-Dashi-Cheese. Fünf üppig bestückte Buns und Brötchen mit allem, was dazugehört

### 3 Süßes mit Honig

Wie Kuchen, Eis und Dessert aromatisch gewinnen, wenn man ihn richtig nutzt. Fünf Rezepte – von Crème brûlée bis Soufflé – mit Beeren, Birnen, Zwetschgen und Ragout von Mirabellen

### Trauben

Es gibt sie das ganze Jahr, aber jetzt bekommt man die heimischen. Wir empfehlen die Tafel Früchte zum Salat



**1** Große Oper:  
Rigatoni alla Norma mit  
Knoblauch-Champignons



*Plus:  
Skandinavisches  
Menü für Gäste*

**2**

Gezupftes Huhn:  
Pulled-Chicken-Burger mit  
Orangen-Koriander-Frischkäse

<https://worldmags.net>



**3**

Kleiner Schaumsläger:  
Honig-Soufflé mit Mirabellen-  
kompott und Honeycomb

Das September-Heft erscheint am

**1. August 2025**

Bis dahin täglich im Internet unter  
[www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de)



# Alle Rezepte auf einen Blick

## Mit Fleisch



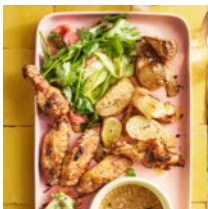
Artischocken mit Entrecôtes Seite 25



Bitterballen Seite 122



Blätterteig-Bacon-Galette Seite 125



Chicken Wings mit Kartoffeln Seite 55



Culurgiones mit Tomaten Seite 94



Kalbsfilet mit Fenchel Seite 117



Kebab, Lammspieße vom Grill Seite 42



Maultaschen mit Kohlrabisalat Seite 30



Paprikacremesuppe mit Chips Seite 26



Rosmarin-Poulardenbrust Seite 64



Rührei-Pfanne mit Salsiccia Seite 51



Sommer-Kartoffelsalat mit Gulasch Seite 32

## Vegetarisch



Auberginen-Canneloni Seite 105



Babagannuş, Korals Seite 47



Bulgursalat mit Roter Bete Seite 41



Erbsen-Risotto mit Chimichurri Seite 105



Fenchel auf Landbrot Seite 117



Flammkuchen mit Fenchel Seite 118



Focaccia mit Knoblauchcreme Seite 52



Gyoza mit Limetten-Mayo Seite 104



Marktgemüse-Quiche Seite 30



Mini-Tartes mit Tomaten-Chutney Seite 63



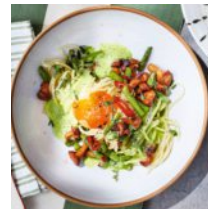
Möhren mit Joghurt-Dip Seite 25



Ofen-Feta auf Bohnen-Gemüse Seite 146



Orecchiette mit Bohnen Seite 108



Pflifferlings-Bohnen-Pasta Seite 31



Pilzpfanne „Kokoreç“ mit Joghurt Seite 44



Piyaz-Salat mit Onsen-Ei Seite 38



Reisnudelsalat mit Spitzkohl Seite 104



Romanesco mit Hummus Seite 10



Rosmarin-Snack-Stangen Seite 68



Sommer-Pasta mit Burrata Seite 49



Sommerrollen mit Fenchel Seite 54

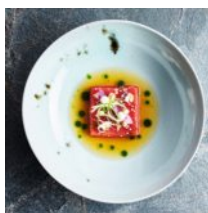




Spinat-Blätterteig-Schnecken Seite 126



Süßkartoffel-Quinoa-Fritters Seite 50

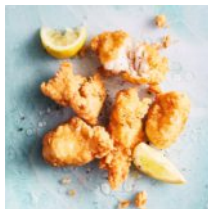


Wassermelone mit Shiso-Dashi Seite 72

## Mit Fisch



Fenchel-Salat mit Seeteufel Seite 118



Fisch-Nuggets mit Zitrone Seite 140



Gartensalat mit Ei und Sardellen Seite 53



Wolfsbarsch mit Queller Seite 29



## Süß



Birchermüsli mit Açaí Seite 16



Blätterteig-Cannoli Seite 127



Blueberry Chocolate Cookies Seite 132



Himbeer-Frischkäse-Törtchen Seite 135



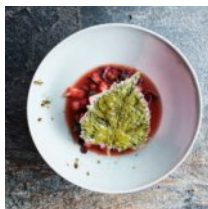
Joghurt-Panna-cotta Seite 136



Johannisbeer-Torte Seite 132



Schoko-Beeren-Tarte Seite 135



Wassermelonen-Mousse Seite 74



Zitrus-Mousse mit Streuseln Seite 65

## Alphabetisches Rezeptverzeichnis

- A** Artischocken à la Barigoule mit Entrecôtes..... \* 25  
Auberginen-Cannelloni mit Knoblauch-Béchamel und Tomaten..... \* 105
- B** Babagannus, Korals..... \* \* 47  
Birchermüsli mit Açaí und Erdbeeren..... \* 16  
Bitterballen..... \* \* 122  
Blätterteig-Bacon-Galette..... \* 125  
Blätterteig-Cannoli mit Himbeer-Quark-Creme..... \* \* 127  
Blueberry White Chocolate Cookies..... \* 132  
Bulgursalat, anatolischer, mit Roter Bete..... \* 41
- C** Chicken Wings mit Röstkartoffeln und Sesam-Dip..... \* 55  
Culurgiones mit geschmorten Tomaten..... \* \* 94
- E** Erbsen-Risotto mit Chimichurri..... \* 105
- F** Fenchel, gebackener, auf Landbrot..... \* 117  
Fenchel-Gurken-Salat mit gebratenem Seeteufel..... \* 118  
Fisch-Nuggets, knusprige, mit Zitrone..... \* 140  
Flammkuchen mit Fenchel und Tomaten..... \* 118  
Focaccia mit Knoblauchcreme und Tomaten-Topping..... \* 52
- G** Garibaldi-Granita..... \* 68  
Gartensalat mit wachswweichem Ei und Sardellen..... \* 53  
Gyoza mit Limetten-Mayo und wildem Brokkoli..... \* \* 104
- H** Himbeer-Frischkäse-Törtchen mit Pistazien-Biskuit..... \* \* 135
- J** Joghurt-Panna-cotta mit Erdbeer-Granita..... \* 136  
Johannisbeer-Torte mit Nussmakronenböden..... \* \* 132
- K** Kalbsfilet mit geschmortem Fenchel in Safransud..... \* 117  
Kebab, Lammspieße und Gemüse vom Grill..... \* 42  
Knusperstangen mit Speckhülle..... \* 139
- M** Marktgemüse-Quiche mit Knoblauch-Mayonnaise..... \* 30  
Maultaschen, geröstete, mit Kohlrabi-Kräuter-Salat..... \* \* 30  
Mini-Tartes mit Tomaten-Pfirsich-Chutney..... \* \* 63  
Möhren mit Joghurt-Dip und Kichererbsen-Crumble..... \* 25
- O** Ofen-Feta auf Bohnen-Tomaten-Gemüse..... \* 146  
Orecchiette mit Dicken Bohnen und Mangold..... \* 108
- P** Paprikacremesuppe, gelbe, mit Manchego-Chips und Paprikabrot..... \* \* 26  
Pfifferlings-Bohnen-Pasta mit gebeiztem Eigelb..... \* 31  
Pilzpfanne „Kokoreç“ mit Knoblauch-Joghurt..... \* 44  
Piyaz-Salat mit Erbsen, Erdbeeren und Onsen-Ei..... \* 38
- R** Reisnudelsalat mit Spitzkohl und Pickles..... \* 104  
Romanesco, gerösteter, mit Erdnuss-Hummus..... \* 10  
Rosmarin-Poulardenbrust, Rotweinjus und marinierte Bete..... \* \* 64  
Rosmarin-Snack-Stangen..... \* 68  
Rührei-Pfanne mit Pecorino und Salsiccia..... \* 51
- S** Schoko-Beeren-Mousse-Tarte..... \* \* 135  
Sommer-Kartoffelsalat mit Kalbsgulasch..... \* 32  
Sommer-Pasta mit Lauch und Burrata..... \* 49  
Sommerrollen, pikante, mit Fenchel und Mango..... \* 54  
Spinat-Blätterteig-Schnecken..... \* 126  
Süßkartoffel-Quinoa-Fritters mit Minz-Joghurt und Salat..... \* 50
- W** Wassermelone, marinierte, mit Shiso-Dashi und Shiso-Öl..... \* \* 72  
Wassermelonen-Mousse mit gebackener Shiso-Kresse..... \* \* 74  
Wolfsbarsch mit Tomaten, Queller und Hummer-Bisque..... \* 29
- Z** Zitrus-Mousse mit Heidelbeeren und Macis-Streuseln..... \* 65

### SCHWIERIGKEITSGRAD:

\* EINFACH \*\* MITTELSCHWER \*\*\* ANSPRUCHSVOLL

### UNSER TITELREZEPT



# Guten Abend

Das kommt Ihnen ein bisschen griechisch vor? Gut so, denn mit der würzigen Mischung aus Bohnen, Tomaten, Zwiebeln und Feta lässt sich zum Feierabend in Urlaubserinnerungen schwelgen

## Ofen-Feta auf Bohnen-Tomaten-Gemüse

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

Für 2 Portionen

- 300 g Kirschtomaten
- 150 g weiße Bohnenkerne (aus der Dose)
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- ½ Bio-Zitrone
- Salz • Pfeffer

- 1 El Honig
- 2 El Olivenöl
- 200 g Feta

• 4 Stiele glatte Petersilie  
Außerdem: kleine Auflaufform (20 x 15 cm)

**1.** Kirschtomaten waschen, trocken reiben und halbieren. Bohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser spülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Rosmarinnadeln vom Zweig abzupfen. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Saft aus einer Zitronenhälfte auspressen. Zitronenschale, -saft, Rosmarin, Zwiebel, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Honig und Olivenöl verrühren. Mit Tomaten und Bohnenkernen in einer kleinen Auflaufform mischen.

**2.** Feta abtropfen lassen, halbieren und auf die Gemüsemischung setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 15 Minuten backen.

**3.** Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Feta mit Petersilie und Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passt Fladenbrot.

**ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten**

**PRO PORTION 24 g E, 35 g F, 25 g KH = 532 kcal (2226 kJ)**

Deftiger Snack, der an warmen Abenden perfekt zu Rotwein oder einem kühlen Pils passt



# Kulinarische Vielfalt zum Vorteilspreis.

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



Jetzt  
**32 %**  
sparen!

## Ihre Vorteile

### Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und nur für Sie entwickelt

### Günstig – 32 % sparen:

3 Ausgaben portofrei für nur 11,20 €

### Ohne Risiko:

Nach 3 Ausgaben jederzeit kündbar

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

**Jetzt bestellen!**



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



0 25 01/8 01 43 79

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046







# Schnell, einfach und lecker!

Fix und fertig zubereitet.

Ideal für unterwegs



Offizieller Partner von:

SUPERMARKT  
DES JAHRES '25



LP  
Lebensmittel  
Praxis

## Jetzt weitere Sorten probieren!

<https://worldmags.net>

