

essen & trinken

Für
Gäste

Ein lässiges
skandinavisches
Menü

BESTE BURGER

Mit Rind, Huhn
und Kabeljau

OH, HONEY!
KÄSEKUCHEN,
SOUFFLÉ UND
EIS MIT HONIG

GENUSS IM
RUHRGEBIET

Nudeln mit neuem Dreh

Sommerliches Pasta-Glück – von Mafaldine
mit Ragout bis Spaghetti Trauben-Carbonara

Pasta perfekt: mit
Pilzen, Erbsen und
pfeffrigem Ragout



4 190766 005503



LANDHAUS-FLAIR STATT LANGWEILE

Schluss mit tristem Küchenalltag: Unser Country Style bringt echte Gemütlichkeit in Ihre Küche. Ikonisches Design trifft auf traditionellen Charme – vereint mit modernster Technik. So wird Ihre Küche schnell zu Ihrem neuen Lieblingsraum.

 smeg



Liebe Leserin, lieber Leser,

was wir schon lange geahnt und unzählige Male gespürt haben, ist endlich bewiesen: Pasta macht glücklich. Das hat eine Studie der Università Cattolica del Sacro Cuore Mailand herausgefunden, die den Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Nudeln und emotionalem Wohlbefinden untersucht hat. Danach assoziieren 41 Prozent der gut 1500 Befragten Pasta mit Familie, 29 Prozent mit Zufriedenheit und 10 Prozent mit Glück. Dass die Barilla-Gruppe diese Studie unterstützt hat? Geschenkt! Eine spontane Umfrage in der »essen & trinken«-Redaktion kommt zu ganz ähnlichen Ergebnissen. Was auch an unserem Titelthema liegen mag. Ob Garganelli mit Pinienkernschaum, Spaghetti mit Trauben-Carbonara oder Mafaldine mit Pfeffer-Ragout – es geht eben nichts über einen schönen Teller Nudeln.

Herzlichst, Ihre

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

ARABELLE STIEG
Redaktionsleitung

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

ACHIM ELLMER
Küchenchef

NACHKOCHEN UND GEWINNEN

An dieser Stelle möchten wir Sie dazu animieren, ein bisschen anzugeben. Schreiben Sie uns, welche Rezepte Sie nachgekocht haben, und zeigen Sie uns Fotos von den angerichteten Tellern. Damit stillen Sie nicht nur unsere Neugier, Sie nehmen auch gleichzeitig an einer Verlosung teil. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 139. Viel Spaß!

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

Inhalt

Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite 144



20

Heiß geliebt:
sommerliche Pasta mit
Fisch, Fleisch
oder vegetarisch

ESSEN

8 Saison

Nicht nur zum Trinken da: Wir servieren Trauben als Salat

19 Guten Morgen

Fruchtig, cremig, knusprig: Brombeer-Quark mit Croutons

20 Pasta

Acht Italiener mit Biss – von Garganelli mit Wolfsbarsch bis Pappardelle mit Pulled Pork und Salbei

34 Burger

Mit Rind, Schwein, Huhn, Fisch oder vegetarisch – fünf Burger der Extraklasse und ein Rezept für Buns

44 Vegetarisch

Unsere Köche nutzen die Fülle des Sommers und kombinieren Gemüse mit fruchtigen Komponenten

56 Preisverleihung mit Menü

In Essen wurden die besten Supermärkte ausgezeichnet. Unsere Köche haben vier feine Gänge für die Gala gekocht

78 Die schnelle Woche

Sieben Tage, sieben abwechslungsreiche Teller

86 Menü des Monats

Smörrebröd, Heilbutt mit Roter Bete und Beerengrütze mit Baiser – Einladung zu einem skandinavischen Abend

104 Veganer Liebling

Genuss ohne tierische Produkte: Knödel mit Tomaten-Sugo

110 Pasta des Monats

9. Folge. Diesmal geht der Blick nach Asien. Wir servieren Dry Ramen nach Tantanmen-Art

114 Traumpaare

Buttermilch und Kartoffeln passen perfekt zusammen

120 Herr Raue reist!

Sterne-Koch Tim Raue bringt ein Rezept aus Kroatien mit

128 Kuchen und Desserts

Von Crème brûlée bis Käsekuchen – Süßes mit Honig

140 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Berner Würstchen

146 Das letzte Gericht

Fenchel-Tortilla mit Mais-Topping und Serrano-Schinken

TRINKEN

124 Gemixt

Diesen Monat trinken wir „The Grape“, einen Cocktail mit Verjus und Pisco

125 Getrunken

Was unser Getränke-Redakteur diesen Monat empfiehlt

126 Serie Weinwissen

Eine Region kurz und knapp erklärt.
Folge 9: Maremma



ENTDECKEN

12 Magazin

Bunte Gewürzmühlen, Limoncello und sommerlicher Baumkuchen

66 Unterwegs im Ruhrgebiet

Ein kulinarischer Streifzug durchs Revier – mit vielen guten Adressen

96 Reportage

Von seltenen Kräutern und kochbegeisterten Menschen – ein Besuch im „Monk Garden“ in Berlin

103 Erkenntnisse aus der Küche

Tipps, die den Alltag erleichtern

108 Heute für morgen

Was Kinder auf dem Acker lernen

IN JEDEM HEFT

3 Editorial

6 Making-of

138 Unsere Leserseite

142 Hersteller/Impressum

143 Vorschau

144 Rezeptverzeichnis

ANZEIGE

IN & ABOUT –
die kulinarische Welt von AIDA



Wie wir arbeiten

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



Burgermeister

Bei sommerlichem Wetter und bester Laune schmissen »e&t«-Koch Jan Schümann (rechts) und **Fotograf Florian Bonanni** für ihre Fotoproduktion den Grill an. Heraus kamen fünf großartige Burger mit Fleisch, Fisch oder Pilzen, die selbstverständlich auch in der Pfanne gelingen. Ab »Seite 34



Partylaune

In der Küche feiert es sich bekanntlich am besten. Das „Grand Hotel Heiligen-damm“ veranstaltet daher regelmäßig Küchenpartys mit Live-Cooking und Gastköchen. »e&t«-Redakteurin Anna Floors war dabei und erfuhr von Küchenchef Ronny Siewert (links) und Souschef Silvio Richter, wie aus Gänseleber kleine Kunstwerke werden. Getanzt wurde natürlich auch – Sie ahnen schon, wo.



Fleißarbeit

Rund 250 Erdbeerkuchen im Glas richteten »e&t«-Küchenchef Achim Ellmer (Mitte) und sein Kollege Maik Dame-rius zusammen mit Volker Beuchert von „Kirberg Cate- ring“ (vorne) an. Das Dessert für die große Preisverleihung des „Supermarkt des Jahres“ ließ sich zum Glück gut vorbereiten. Mehr zur großen Gala und die Rezepte zum Nachkochen ab »Seite 56

Aus eins mach fünf

Damit Ihnen nie die Ideen ausgehen!

290 REZEPTE
Pasta, Suppe, Salat,
Fisch, Fleisch,
Sandwiches und
süße Sachen

essen & trinken

SPEZIAL

1 Sommerlich: Rigatoni mit geschnittenen Tomaten

2 Klassisch: mit Pesto genovese

3 Edel: mit gebratenen Garnelen

4 Geschmeidig: mit Butter und Parmesan

5 Cremig: mit Sahne-Sauce und Schinken

Ein Gericht, fünf Varianten

Neue Ideen für die schnelle Küche. Das Beste aus unserer beliebten Rubrik „Top 5“ in einem Heft

Ab 8. August im Handel!



Jetzt QR-Code scannen und direkt (vor)bestellen:
www.esSEN-und-trinkEN.de/sonderhefte

Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT

Sultana
(Türkei)

Crimson Seedless
(Italien)

Muscat de Hambourg
(Frankreich)



Text: Anna Föhrs; Foodstyling: Achim Ellmer; Foto: Styling: Tobias Pankrath/Blueberry Food Studios

SAISON

Trauben

Sie gehören zu den ältesten Kulturpflanzen überhaupt – schließlich wurde schon im frühen Ägypten Wein getrunken und auch der antike griechische Gott Dionysos meist mit einem Gläschen davon abgebildet. Durch die jahrtausendelange Züchtung und Verbreitung haben sich unzählige Sorten entwickelt, rund 10 000 soll es inzwischen geben. Auch heute werden die meisten davon für Wein verwendet. Die Früchte, die wir pur essen, nennt man genau genommen Tafeltrauben. Sie sind größer und saftiger als die Trauben zum Trinken, haben eine dünnerne Schale, weniger Säure und kaum oder keine Kerne. Helle Sorten wie die grünliche „Italia“ schmecken meist süsslich-frisch, rotblaue wie „Crimson Seedless“ sind süßer, aromatischer und dank natürlicher Farbstoffe reich an Antioxidantien. Welche Sorte Sie bevorzugen, bleibt also ganz Ihnen überlassen. Oder Sie machen es wie unser Küchenchef und mischen grüne und rote Trauben zum köstlichen Salat. **Das Rezept finden Sie auf der nächsten Seite.** Und wie erstaunlich gut Trauben zur Carbonara passen, zeigen wir **auf Seite 30**.

Traubensalat mit Risotto

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

TRAUBENSALAT

- 600 g helle und dunkle Trauben (z.B. Muskattrauben)
- 50 g Walnusskerne
- 5 El Gemüsefond
- 2 El Walnussessig (z.B. von Edmond Fallot)
- 4 El Olivenöl
- 2 El Walnussöl (z.B. von Guénard)
- Salz
- Pfeffer
- 2 El Ahornsirup
- 2 El heller Balsamico
- 2 El Traubenkernöl

- 100 g Roquefort (ersatzweise Gorgonzola dolce oder Stilton)

RISOTTO

- 80 g Schalotten
- 50 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 1 l Gemüsefond
- ½ Chilischote
- 2 El Olivenöl
- 60 g Butter (kalt)
- 250 g Risotto-Reis (z.B. Arborio oder Carnaroli)
- 100 ml Weißwein
- Salz • Pfeffer
- 50 g Crème fraîche

1. Trauben waschen, abtropfen lassen und von den Stielen abzupfen. Größere Trauben halbieren. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Gemüsefond in einem kleinen Topf erhitzen. Nüsse grob hacken. Walnussessig, Olivenöl, Walnussöl, Salz, Pfeffer, Ahornsirup, Balsamico, Traubenkernöl und heißen Fond in einer großen Schale mit einem Schneebesen verrühren. Trauben und Walnüsse zugeben bis zum Servieren ziehen lassen.

2. Für den Risotto inzwischen Schalotten sehr fein würfeln. Käse fein reiben. Gemüsefond aufkochen und warm halten. Chilischote putzen und in feine Würfel schneiden, Kerne dabei entfernen.

3. Öl und 20 g Butter in einem breiten Topf erhitzen. Schalotten darin 1–2 Minuten farblos dünsten. Reis zugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach Fond zugießen und den Risotto 18–20 Minuten knapp garen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen, Chili, restliche Butter (40 g), die Hälfte vom geriebenen Käse und Crème fraîche einrühren. Risotto 1 Minute ruhen lassen.

4. Risotto in Tellern anrichten und mit restlichem geriebenen Käse bestreuen. Traubensalat auf dem Risotto verteilen, mit zerzupftem Roquefort garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 60 g F, 80 g KH = 968 kcal (4051 kJ)

Tipp Der Traubensalat passt ohne den Roquefort auch sehr gut zu Süßem, etwa zu dunklem Schokoladensorbet oder Vanilleeis.





Süßes Früchtchen sucht
kräftigen Kerl – und beim
Aufeinandertreffen funk't's.
Trauben und Roquefort
sind ein geniales Paar.
Cremiger Risotto hält sich
vornehm zurück und
bietet den beiden die
große Bühne

Am
besten
jetzt!



Schmeißt
morgens gleich
den Backofen
an: Astrid Karpf-
Chvatlinsky

NASCHSALON, WIEN

HINGEHEN Das Motto der sympathischen Inhaberin: Jeden Tag aufs Neue genießen. 2012 eröffnete die leidenschaftliche Konditorin Astrid Karpf-Chvatlinsky ihr bezauberndes Café im Wiener Stadtviertel Alsergrund und verwöhnt ihre Gäste dort mit besten handgemachten Leckereien nach der chinesischen 5-Elemente-Lehre – von Frühstück bis Kaffeeklatsch.

ENTDECKEN Es gibt vegane Bowls, klassische Frühstücksvariationen, eine kleine Mittagskarte, von Suppe bis Salat, nachmittags traumhafte Kuchen und Torten – auch vegan, fructose- oder nussfrei. Ein Online-shop tröstet alle, die nicht um die Ecke wohnen.

Liechtensteinstraße 38A, 1090 Wien, Österreich, Tel +43 66 44 53 41 93, geöffnet Mo–Fr 7:30–18 Uhr, Sa 9–14 Uhr, So 9–17 Uhr, feiertags geschlossen, www.naschsalon.at

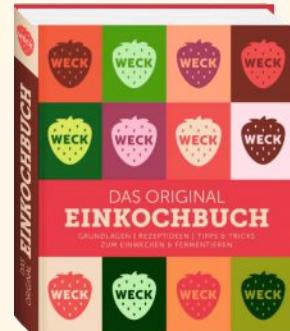
Ein knuspriger Fang

Zugegeben, die dekorativen Metalldosen sind mit ihren maritimen Motiven – von Krebs bis Krake – raffinierte Köder. Wer sich eine angelt und sie öffnet, wird mit mürbem bretonischen Gebäck belohnt, das mit gesalzener Butter nach Meer schmeckt. Besonders erfreulich für erfolgreiche Fischer: Die Dose schmückt die Küche, auch wenn die Kekse längst verputzt sind. Galettes und Palets „La Mer“, 350 g, ca. 12 Euro, www.maitrep hilippe.de

Gelesen von



ANTJE KLEIN
»e&t«-Redakteurin



„Endlich ein Einmach-Buch, das alle abholt: Bereits begeisterte Vorrats-Fans und Leute wie mich, die schon lange mit dem Einkochen und Fermentieren loslegen wollten, die aber noch nicht genau wussten, wie. In diesem Buch steckt viel Leidenschaft und der geballte Erfahrungsschatz der Firma Weck. Und mit den vielen Basic-Rezepten, Step-by-Step-Anleitungen und tollen Tipps zu Meal Prep und Vorratshaltung hat wirklich jeder Spaß daran, frische Zutaten köstlich ins Glas zu bringen.“ 256 Seiten, 34,99 Euro, im Buchhandel oder über www.shop-weck.de



O sole mio

Wie gut, dass es die italienische Sonne jetzt in Flaschen gibt: Dieser frisch-fruchtige Likör wird mit einer intensiv-aromatischen Zitronensorte namens „Sfusato Amalfitano“ hergestellt und schmeckt am besten gut gekühlt. Wir trinken ein Schlückchen, schließen die Augen und fühlen uns wie an der Amalfiküste. Limoncello, Amamalfi, 500 ml, 24 Euro www.dinsesculinarium.de



Sizilianische Schätze

Sie leuchten kräftig grün und sind in der westlichen Provinz Trapani zu finden. In Salzlake eingelegt, mit knackigem Fruchtfleisch und leicht süßlichem Geschmack sind Nocellara-Oliven der Italo-Hit als Aperitif, in Salaten und ein Klassiker für Cocktails. Nocellara in salamoia, il Bottaccio, 280 g, ca. 9 Euro www.goldhahnundampson.de

Herr der Ringe

Schicht für Schicht wird Sandmasse auf die rotierende Walze aufgetragen und über offener Flamme gebacken, bis Ring für Ring ein Baumkuchen entsteht. Traditionell dunkel schokoliert und zu Weihnachten gegessen. Der schmeckt nicht nur im Winter, wenn es schneit, befand Johann Lafer. Und entwickelte eine Sommeredition. Mit feiner Zitrusnote, weißer Schokolade und Blüten. 700 g, 39,90 Euro, www.koeniglicher-salzwedelerbaumkuchen.de



Burgers Beste

Die Basis muss einfach stimmen: Wie bei dieser Backmischung in bester Demeter-Qualität. Mit Trockenhefe, Wasser, Butter oder vegan mit Margarine und etwas Zucker verknnetet und gebacken, werden daraus herrlich fluffige Brötchen, die zum Burgerbauen (Rezepte siehe ab Seite 34) einladen. Burger Bun Brioche, Bauck Mühle, 400 g, ca. 3 Euro, www.bauck.de



Die
Käseecke

Stilton

Die Geschichte des Stilton begann im „Bell Inn“ – in Stilton, England. Das Gasthaus, das noch heute existiert, war im 18. Jahrhundert eine wichtige Kutschenstation zwischen London und Edinburgh.

Damals begann der Wirt Cooper Thornhill, Käse aus umliegenden Regionen an Reisende zu verkaufen – und dank ihrer Beliebtheit bald auch nach London zu liefern. Die typischen blauen Venen entstanden zuerst wohl zufällig durch Risse in manchen Laiben. Heute sind sie charakteristisch für den Blue Stilton, wie er genau genommen heißt. Die Käsemacher geben dafür den Edelschimmel Penicillium roqueforti zum Käsebruch und pikieren die zylindrischen Laibe mit langen Nadeln, damit sich der Schimmel durch den eindringenden Sauerstoff ausbreiten kann. Seit 1996 muss die Milch für den pikant-süßlichen Käse, der so gut zu Portwein passt, pasteurisiert sein. Dem Käsemacher Joe Schneider gefiel das nicht. Er produziert den Käse wieder mit Rohmilch – als Stichelton, da der Name Stilton geschützt ist. Er ist wenig bekannt, wie auch der milde White Stilton, der ohne Blauschimmelpilz entsteht.



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

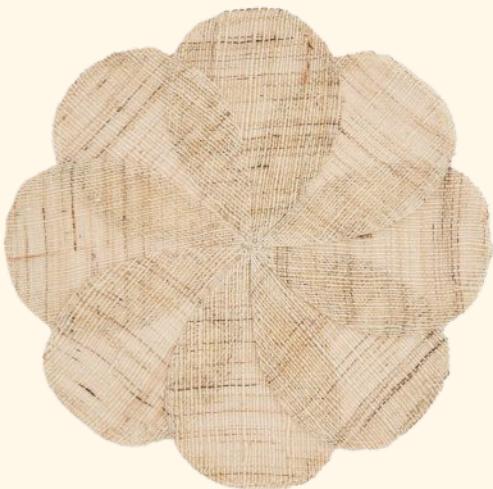


FLORALE FANTASIE

Wie wir uns den Sommer in Finnland vorstellen? Auf jeden Fall farbenfroh, ein wenig verspielt und trotzdem stylish skandinavisch. So wie das wunderschöne weiße Steingutgeschirr der finnischen Designerin Erja Hirvi, das mit seinem blumeninspirierten Muster jede Tafel erblühen lässt.
Geschirr „Tiara“, Marimekko, Set aus je zwei Bechern, tiefen Tellern und Esstellern, ca. 160 Euro, www.nordicnest.de

Blümchen, deck dich!

Die überlappenden Blütenblätter der zarten Tischsets aus einem Material namens Ramie, eine nachhaltige Alternative zu Seide, ergeben eine leicht glänzende Blume, die schön fest und sogar saugfähig ist. Falls mal gekleckert wird. Tischset mit Blumen, Hellbeige, 38 cm Ø, ca. 13 Euro, www.zarahome.com



Vamos a la Playa

Damit Sie Wein oder Wasser elegant von zu Hause an den Strand oder auf die Wiese transportieren können, gibt es diese federleichte Tragetasche aus abwaschbarem Papier und solidem Ledergriiff. Für kalten Weißer oder Rosé lässt sie sich übrigens prima mit einem Cooler kombinieren. Wine Bag, in vielen Farben, ca. 27 Euro
www.uashmama.com



Flower Power

Wir lieben Schnittblumen, weil sie Farbe ins Spiel und Leben in unsere Räume bringen. Dieser handgefertigte Papierblütenstrauß mit Stielen aus Draht macht seinen Job besonders gut, weil er nie verwelkt und ewig gefällt. Kunstblume Bouquet Spring, Studio About, 53 cm Länge, ca. 40 Euro
www.dalivo.de

Strahlendes Strandgut

Wir haben einen Schatz gefunden: Das elegante Salatbesteck aus solidem Edelstahl schimmert in mattem Gold und sorgt dank der hübschen Muscheloptik für Strandfeeling am Tisch. Also gedanklich die Füße in den Sand stellen und die Ferienstimmung entspannt zu Hause genießen. Salatbesteck „Seashell“, Bitossi, ca. 50 Euro, www.mytheresa.com



Sommer, Sonne, Schampus

Schöne Momente sollten wir mit lieben Leuten teilen – und mit den zauberhaften Schalen aus stabilem Borosilikatglas darauf anstoßen. Besonders prickelnd: Die verschiedenen Farben von Stiel und Fuß sorgen dafür, dass es keine Verwechslungen gibt. Champagnerschalen „Twirl“, &k Amsterdam, 2 Stück, ca. 38 Euro www.westwing.de



SÖBBEKE
BIO & ECHT LECKER

DAT VOLL LECKERE KULTUR-PROGRAMM.

Bio aus'm Münsterland!

A large blue sun icon is on the left, and a white cloud icon is on the right. A blue butterfly icon is on the right side of the text area.

**SÖBBEKE KULTUR,
SCHMECKT WOHL:**

- ✓ mit drei speziellen, lebenden Bakterienkulturen
- ✓ Aus echter Bio-Weidemilch
- ✓ Unterstützt dich auf natürliche Weise den ganzen Tag!



HELDEN AM HERD

Das nennen wir eine erfolgreiche Männerwirtschaft: Als Filip Mierzwa (Foto links) und Simon Köstler sich 2013 im Studium kennenlernten, verband sie gleich die gemeinsame Leidenschaft für gutes Essen, das sie am liebsten selbst zubereiteten. Auf der Suche nach erschwinglichem hochwertigen Kochgeschirr vermissten sie insbesondere richtig gute Pfannen. Also beschlossen sie, tiefer in die Materie einzutauchen: Simon arbeitete in einem Sterne-Restaurant in Paris, Filip begann, mit Industriedesignern eine neue Pfannengeneration zu entwickeln. Herausgekommen ist dabei eine zeitlose, langlebige Pfanne aus robustem Gusseisen, die schon mehrfach ausgezeichnet wurde, unter anderem mit dem Green Product Award. Gusseisenpfanne, Stur, ab 20 cm Ø, ab ca. 150 Euro www.sturcookware.de

Kanne mit Klasse

Wenn wir morgens mit dem Satz „Der Kaffee ist fertig“ geweckt werden, ist die Welt noch in Ordnung. Wird er in dieser soliden Stempelkanne aus Edelstahl bereitet und serviert, steigt die Laune noch ein bisschen mehr. French Press „Gelb“. Brewed Boutique, ca. 35 Euro www.thalia.de



Charmante Küchenhelfer

Hochwertige Jacquard-gewebe Geschirrtücher aus Bio-Baumwolle und europäischem Leinen sind das Schönste, was Tellern und Tassen passieren kann. Sie hören übrigens auf Namen wie Otis, Otto und Vera. 46x66 cm, je ca. 30 Euro, www.pappelina.com



Sonnige Servicekraft

Das hochglanzlackierte Tablett im Markisen-Look transportiert Geschirr und Getränke souverän nach draußen und garantiert Sommerlaune. Top: Der mit Velours kaschierte Boden verhindert Kratzer beim Abstellen. Lacktablett „Markise“, ca. 150 Euro www.torquato.de



Muntere Mühlen

Bei dem Anblick werden selbst harte Gewürze wie Muskatnuss, Zimt oder Tonkabohne weich. Und die rasiermesserscharfen Edelstahlklingen der Gewürzmühlen – in mattem Pastelltönen von Lip Stick Pink bis Dusty Rose zu haben – geben ihnen den Rest. Das integrierte Aromafach schützt Gewürze vor Luft und Licht, eine Silikonabdeckung sorgt für sauberes Abstellen. Gewürzmühlen Color Edition, Microplane, ca. 30 Euro, www.microplane-brandshop.com

Wir wollen hitzefrei!

Dass Tee gegen Hitzewallungen hilft, klingt erst mal paradox, ist aber wahr: Denn Salbei enthält ätherische Öle und Flavonoide, die schweißhemmend wirken. Außerdem kann das Kraut helfen, das „verwirrt“ Wärmezentrum im Gehirn zu regulieren, wodurch Anzahl und Intensität von Schweißausbrüchen verringert werden.

Toll, dass der fruchtig-zitronige Tee auch kalt schmeckt. Bio-Salbeiblätter, Nr. 1148, 60 g, ca. 6 Euro, www.teegschwendner.de



*Alles
münd um
die Wechsel-
jahre*

Besser fühlen

Gut für die Stimmung und erholsamen Schlaf: Rotklee-Extrakt und Maca-Wurzel-Pulver fördern beide Vitalität und Wohlbefinden und pushen den natürlichen Energiehaushalt. Außerdem stärkt Zink das Immunsystem und schützt die Zellen vor oxidativem Stress. Rotklee Menofit, Essenz, 60 Kapseln, ca. 50 Euro, www.esenzshop.at

GEWICHT IM GRIFF

In den Wechseljahren sinkt der Östrogen-Spiegel, dadurch gelangt weniger Zucker in die Zellen und der Blutzuckerspiegel steigt in der Regel. Weil der Blutzucker nicht mehr so schnell in die Zellen eingeschleust wird, wo er als Energiequelle für den Körper eigentlich hingehört – landet er stattdessen als Form von Fett im Bauchraum. Deshalb ist jetzt leichte Kost, vor allem mit einer geringen Energie-, aber hohen Nährstoffdichte angezeigt. Auf den Tisch gehören vor allem Obst, Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, allesamt sättigende Ballaststofflieferanten, die dafür sorgen, dass der Blutzuckerspiegel möglichst ausgeglichen, also ohne Höhen und Tiefen auf einem niedrigen Level bleibt. Außerdem fettarme Milchprodukte, seltener Fisch und mageres Fleisch, die unsere Muskulatur mit Eiweiß versorgen.

Text: Antje Klein; Fotos: TeeGschwendner, PR (2), Abbildung: Thorsten Suedfeld

„Was den Körper in den Wechseljahren unterstützt? Sauna, regelmäßige Bewegung oder Yoga.“

Diplom-Ökotrophologin und »e&t«-Redakteurin Antje Klein



Eine Frage des Gleichgewichts

Mönchspfeffer gehört zu den Lippenbltlern, die wertvolle ätherische Öle und sekundäre Pflanzenstoffe, vor allem Casticin – ein Flavonoid – liefern. Der Extrakt in Tropfenform kann sich positiv auf die weibliche Hormonbalance auswirken, ist leicht zu dosieren und lässt sich einfach etwa ins Müsli oder in den Smoothie rühren. Bio-Mönchspfeffer, 50 ml, ca. 30 Euro, www.innonature.eu



Lisa Angermann und Andreas Reinke vom Restaurant „Frieda“ in Leipzig-Gohlis

MEINE LIEBLINGSORTE

Lisa Angermann kocht bei „MDR um 4“ und gemeinsam mit ihrem Mann Andreas Reinke im Gourmetrestaurant „Frieda“. Diese Lokale besucht sie in Leipzig besonders gern:

SALUMERIA ITALIANA

Eine Mischung aus Feinkostladen und Restaurant. Ich mag die Kompromisslosigkeit der Inhaber, wenn es um Qualität geht. Sven und Brit reisen oft nach Italien und haben schon viele Produzenten besucht. Klar kommen auch im Restaurant beste Zutaten auf die Teller. Die Küche ist italienisch, von Donnerstag bis Samstag gibt's köstliche Pizzen.
Prellerstraße 54 a, www.salumi.de

R10

Je später der Abend, desto mehr wird dieses täglich geöffnete Lokal vom Restaurant zur Bar. Viele Gäste schätzen die entspannten Aussie-Vibes des Inhabers Paul. Neben den Drinks macht auch das Essen immer richtig Spaß, zum Beispiel die Garnelen-Ceviche oder die köstlichen ausgebackenen Tintenfischringe, die es auch als kleinen Snack gibt.
Ratsfreischulstraße 10, www.ther10.com

GASTHAUS HELMUT

Unser Gourmetlokal heißt wie eine Oma meines Mannes, deswegen haben wir unser Zweitrestaurant nach einem Opa von mir benannt. Es ist unsere Vorstellung von einem modernen Gasthaus mit zeitgemäßer deutscher Küche. Hier servieren wir Gerichte wie gerösteter Blumenkohl mit Nussbutter oder krosse Spanferkelhaxe mit Zwetschgensauce.
Gohliser Straße 42, gasthaus-helmut.de

292 KARANGAHPAGE ROAD

Das Museumscafé wechselt regelmäßig Konzept und Gestaltung. Momentan ist es ein hipper, cooler Ort, an dem man mit Freunden den ganzen Tag verbringen könnte: Es gibt gutes Frühstück, spannende Weine und abends eine innovative Küche mit vielen internationalen Einflüssen.
Karl-Tauchnitz-Straße 9, www.292karangahaperoad.com



GENUSS-TERMINE

Lust auf die längste Weintheke der Welt? Dann auf zur „Rheingauer Weinwoche“, die vom 8.–17.8. in Wiesbaden an rund 120 Ständen stattfindet www.wiesbaden.de/weinwoche +++ Vom 24.8.–7.9. laufen die Events der „Fine Food Days Cologne“, das Festival der Kölner Spitzengastronomie. Am besten schnell buchen, einige sind schon ausverkauft finefooddays.cologne +++ Von Streetfood bis Sterne-Küche: Am 26.–28.9. zeigt bei „Chefs in Town“ dann die Düsseldorfer Gastroszene, was sie draufhat www.chefsintown.de



Feine Küche in poetischer Umgebung: das „Maison Heler“ von Philippe Starck



Ein Luftschloss für Gäste

Es wirkt wie eine surreale Fantasie, die Wirklichkeit geworden ist: Dieses Frühjahr eröffnete in Metz das „Maison Heler“. Das Hotel der Hilton-Gruppe ist ein Werk des Designers und Architekten Philippe Starck. Inspiriert von lothringischen Herrenhäusern des 19. Jahrhunderts, hat Starck eine Villa entworfen, die auf einem strengen Betongebäude thront. Im „Maison Heler“ erzählt er die Geschichte des fiktiven Hausherrn Manfred Heler, über dessen Abenteuer Starck sogar ein Buch verfasst hat. Höhepunkt des 104-Zimmer-Hotels (Doppelzimmer ab 160 Euro) ist das Restaurant „La Maison de Manfred“ im neunten Stock, mit Terrasse, Bar und Buntglasfenstern, die Starcks Tochter Ara gestaltet hat.
Metz, 31 Rue Jacques Chirac, www.hilton.com/de

Guten Morgen

Mit einem fruchtigen Quark und süßer Energie aus Datteln lässt sich bestens in den Tag starten. Wir kombinieren dazu buttrige Brioche-Croûtons – schon wird ein Knusper-Glück daraus



Text: Susanne Legien-Raht; Rezept u. Foodstyling: Tom Pingel; Foto u. Styling: Florian Bonanni; Kreatividee u. Requisite: Tobias Pankrath / Blueberry Food Studios; Kreatividee u. Styling: Elisabeth Herzl.
Schale, Kartoffelbecher und Schälchen: Sostrene Grene. **Adresse Seite 142**

Brombeer-Dattel-Quark mit Brioche-Croûtons

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

CROÛTONS

- 2 kleine Scheiben Brioche (40 g)
- 1 El Butter (10 g)

DATTELQUARK UND BROMBEEREN

- 80 g Datteln
- 350 g Magerquark
- 3 El Limettensaft
- evtl. 1 Tl Ahornsirup
- 200 g Brombeeren
- 2 Stiele Minze
- 1–2 Tl geröstetes Sesamöl

1. Für die Croûtons Brioche in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Brioche-Würfel darin bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

2. Für den Quark inzwischen Datteln halbieren, entkernen und grob schneiden. Mit Quark und 2 El Limettensaft in einen Küchenmixer geben und fein mixen. Quark nach Belieben zusätzlich mit Ahornsirup süßen und abschmecken.

3. Brombeeren verlesen und eventuell halbieren. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Mit Brombeeren, Sesamöl und restlichem Limettensaft (1 El) mischen. Dattelquark, marinierte Brombeeren und Brioche-Croûtons in Schälchen anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION 27 g E, 9 g F, 47 g KH = 410 kcal (1714 kJ)

Tipp Extraknusprig und leicht würzig: statt Brioche Pumpernickel zerbröseln und in der Butter rösten.



Pasta wie gemalt

Frisch, vielfältig und stilecht auf italienischer Keramik präsentiert: Unsere fein komponierten Nudelgerichte lassen den Sommer noch einmal hochleben. Mit Wolfsbarsch, Schweinebacke und ganz viel Gemüse

Zucchini-Garganelli mit Fisch und Pinienkernschaum

Aromatisches Wolfsbarschfilet, Zucchini und fein gerillte Nudeln, begleitet von einem nussigen Saucenschaum.

Rezept Seite 27





Farfalle in Tomaten-Safran-Sauce

Sommerlicher Italo-Saucenklassiker, der – mit Safran und aromatischem Bronzefenchel veredelt – zum vegetarischen Vergnügen wird.

Rezept Seite 30



Spaghetti Trauben-Carbonara mit Basilikum

Bodenständiger cremiger Pasta-Genuss,
dem gedünstete Trauben einen
fruchtig-frischen Dreh geben.

Rezept Seite 30



Rigatoni alla Norma mit Knoblauch-Pilzen

Mediterrane Lebensart: Aubergine, Tomaten, Rotwein und feinwürziges Knoblauchöl zu kurzen Röhrennudeln.

Rezept Seite 31

Pappardelle mit Pulled Pork, Salbei und Zitrone

Lorbeer, Rosmarin, Zitrone und Salbei runden die Allianz aus zartem Bäckchenfleisch und hausgemachten Bandnudeln ab.

Rezept Seite 31



*Titel-
Rezept*



Teller: Botossi; Serviette: Anthropologie. Adressen Seite 142

Foto links

Mafaldine mit Ragout, dreierlei Pfeffer und Pilzen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4–5 Portionen

- 1 kg Rinderschulter
- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen • Salz
- ½ TL Bergpfeffer (ersatzweise schwarzer Pfeffer)
- 1 EL Langer Pfeffer
- 2 TL Bio-Zitronenschale (fein gerieben)
- 1 EL Koriandersaat
- ½ EL Mehl • 7 EL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Tomatenmark
- 300 ml roter Portwein (ersatzweise 100 ml Kirschnektar und 200 ml Fleischbrühe)
- 500 ml Rinderfond (aus dem Glas)
- 400 g Samthauben (Pioppino; ersatzweise kleine Kräuterseitinge oder rosé Champignons)
- 600 g frische Erbsenschoten (gepalt 250 g Erbsen; ersatzweise TK-Erbsen)
- 400 g Mafaldine-Nudeln (ersatzweise Tagliatelle)
- Pfeffer
- 6 Stiele krause Petersilie

1. Rinderschulter trocken tupfen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden, dabei eventuell noch vorhandene Sehnen und Fett entfernen. Schalotten und Knoblauch in Würfel schneiden. Ca. 1 TL Salz, Bergpfeffer, Langen Pfeffer, 1 TL Zitronenschale und Koriandersaat in einen Mörser geben und fein zerstoßen.

2. Fleischstücke mit Mehl bestäuben. 4 EL Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin in 2–3 Portionen bei hoher Hitze ca. 2 Minuten scharf anbraten. Schalotten, Knoblauch, Gewürze und Lorbeer zugeben und weitere 2 Minuten braten. Tomatenmark einrühren und 1 Minute mitsrösten. Mit Portwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Fond und so viel heißes Wasser angießen, dass das Fleisch gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Zugedeckt ca. 90 Minuten schmoren. Währenddessen gelegentlich durchrühren und gegebenenfalls noch etwas Wasser angießen, sodass alles stets mit Flüssigkeit bedeckt schmort.

3. Inzwischen Samthauben putzen und Stiele eventuell leicht kürzen. Erbsen aus den Schoten palen, waschen. Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

4. Mafaldine in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente kochen.

5. Restliches Olivenöl (3 EL) in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin bei mittlerer bis hoher Hitze 2 Minuten scharf anbraten. Erbsen zugeben und weitere 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fertig geschnittenes Ragout mit Salz, Pfeffer und restlicher Zitronenschale (1 TL) abschmecken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden.

6. Mafaldine abtropfen lassen, mit dem Ragout mischen und auf vorgewärmten Tellern verteilen. Pilze und Erbsen darauf anrichten. Petersilie darüberstreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Schmorzeit 1:30 Stunden
PRO PORTION (bei 5) 52 g E, 25 g F, 71 g KH = 764 kcal (3200 kJ)



Foto Seite 21

Zucchini-Garganelli mit Fisch und Pinienkernschaum

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

PINIENKERNNSCHAUM

- 2 Schalotten
 - 2 Knoblauchzehen
 - 2 EL Olivenöl
 - 50 g Pinienkerne
 - 100 ml trockener Weißwein
 - 150 ml Gemüsebrühe
 - 50 ml Milch (kalt)
 - 2 EL Butter (20 g; kalt)
 - 1 Prise Zucker
- GEMÜSE-PASTA**
- 650 g Zucchini (z. B. grüne, gelbe und Mini-Zucchini)
 - 2 Schalotten

Knoblauchzehen

- 8 Stiele Estragon
- Salz
- 400 g Garganelli (ersatzweise Penne)
- 6 EL Olivenöl
- 40 g Pinienkerne
- 50 ml Weißwein
- Pfeffer
- 400 g Wolfsbarschfilet (küchenfertig; ohne Haut)
- 3 EL Mehl
- 1 TL Bio-Zitronenschale (fein gerieben)

1. Für den Pinienkernschaum Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Pinienkerne, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten goldbraun anrösten. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit etwa auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze kochen.

2. Für das Gemüse inzwischen grüne und gelbe Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen, längs halbieren und schräg in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Kleine Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Estragonblätter von den Stielen abzupfen.

3. Für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Nudeln darin nach Packungsanleitung al dente garen.

4. 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Pinienkerne darin goldbraun anrösten, auf einen Teller geben. Zucchini, Schalotten und Knoblauch im Bratfett bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten braten, bis das Gemüse mit noch leichtem Biss gegart ist. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Restliches Olivenöl (3 EL) in einer weiteren Pfanne erhitzen. Wolfsbarschfilet trocken tupfen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Filetstücke salzen, im Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Im heißen Öl bei mittlerer Hitze 1 Minute anbraten. Pfanne vom Herd ziehen, Fischstücke wenden und 1 weitere Minute gar ziehen lassen.

6. Ansatz für den Pinienkernschaum mit einem Pürierstab fein pürieren, durch ein Sieb in einen Topf passieren und erhitzen. Milch und kalte Butter zugeben und mit dem Pürierstab kräftig aufschäumen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nudeln abgießen, abtropfen lassen. Nudeln und Estragon zum Gemüse geben, alles vorsichtig durchschwenken. Gemüse-Pasta mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Pasta, Wolfsbarschfilet und Pinienkerne auf Tellern anrichten. Pinienkernschaum darüber verteilen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 42 g E, 38 g F, 81 g KH = 881 kcal (3697 kJ)



Kartoffel-Ravioli mit Bohnen und Käsechips

Es lebe der kulinarische Kontrast! Cremige Kartoffelfüllung in hausgemachtem Nudelteig trifft auf knusprig geröstete Chips aus Fontina-Käse.

Rezept Seite 33



Ligurische Corzetti mit Pulpo und Spinat

Noch einmal den Sommer feiern mit einer norditalienischen Pasta-Spezialität, frischem Blattspinat und Pulpo.
Rezept Seite 33



Foto Seite 22

Farfalle in Tomaten-Safran-Sauce

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- ½ Döschen Safranfäden (von 1 Döschen à 0,1 g)
- 150 ml trockener Weißwein
- 500 g vollreife Tomaten (vorzugsweise Freilandtomaten; z.B. San Marzano)
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Zitronenthymian (ersatzweise Thymian)
- 6 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 400 g Farfalle
- 50 g Macadamianüsse
- 40 g ital. Hartkäse (z.B. Pecorino)
- 40 g Bronzefenchel (ersatzweise Dill)

- 1.** Safranfäden in 50 ml Wein ca. 15 Minuten einweichen. Tomaten waschen, am Stielansatz kreuzweise einschneiden und in kochendem Wasser kurz blanchieren, bis sich die Haut zu lösen beginnt. Tomaten mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten abtropfen lassen, die Haut abziehen. Fruchtfleisch mit den Händen grob in eine Schüssel zerdrücken, dabei die Stielansätze entfernen.
- 2.** Schalotten und Knoblauch fein schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Tomaten, Safran, inklusive Wein und Thymian zugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Mit restlichem Wein ablöschen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze offen kochen lassen.
- 3.** Für die Pasta inzwischen reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Farfalle darin nach Packungsanleitung bissfest garen. Macadamianüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Etwas abkühlen lassen und grob hacken.
- 4.** Pasta abgießen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Pasta und aufgefanges Kochwasser zur Sauce geben. Unter Schwenken 2 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pecorino fein reiben und unter die Pasta schwenken.
- 5.** Bronzefenchel grob zerzupfen. Pasta in vorgewärmten tiefen Tellern verteilen. Mit Bronzefenchel und Macadamianüssen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 28 g F, 78 g KH = 675 kcal (2827 kJ)



Foto Seite 23

Spaghetti Trauben-Carbonara mit Basilikum

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

TRAUBEN-TOPPING

- 250 g rote kernlose Weintrauben
- 1 Schalotte
- 3 Stück Langer Pfeffer (ersatzweise 1 TL schwarze Pfefferkörner)
- 1 EL Butter (10 g)
- 30 ml Traubensaft
- 1 EL Verjus (ersatzweise heller Balsamico)
- Salz

CARBONARA

- Salz

- 400 g Spaghetti

- 100 g Pancetta
- 60 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 2 Eier (Kl. M)
- 5 Eigelb (Kl. M)

MARINIERTES BASILIKUM

- 1 TL Honig
- 2–3 TL Verjus (ersatzweise heller Balsamico)
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 6 Stiele Buschbasilikum

1. Trauben waschen, abtropfen lassen und vierteln. Schalotte in feine Würfel schneiden. Pfeffer in einem Mörser fein zerstoßen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Trauben darin bei mittlerer bis starker Hitze 1 Minute anbraten. Mit Saft und Verjus ablöschen und vollständig einkochen lassen. Mit Salz würzen, Pfanne vom Herd ziehen und die Trauben warm halten.

2. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Spaghetti darin nach Packungsanleitung bissfest garen. Pancetta in feine Streifen schneiden und in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten knusprig braten. Parmesan fein reiben. Mit Eiern und Eigelben in einer Schüssel verquirlen.

3. Für das marinierte Basilikum Honig, Verjus, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einem Dressing mischen. Basilikum grob zerzupfen und unter das Dressing mischen.

4. Spaghetti in einem Sieb abtropfen lassen. Das Kochwasser dabei auffangen, 150 ml davon für die Pasta beiseitestellen. Das restliche Nudelkochwasser eine große Schüssel gießen und die Schüssel damit anwärmen. Spaghetti und 150 ml Nudelkochwasser zur Pancetta in die Pfanne geben und 1 Minute bei starker Hitze erhitzen. Spaghetti in die angewärmte Schüssel geben. Die Ei-Parmesan-Mischung sofort darübergießen und alles vorsichtig vermischen, bis Nudeln, Ei und Parmesan cremig und leicht gebunden sind.

5. Die Pasta in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Trauben und mariniertes Basilikum darüber verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 28 g E, 26 g F, 83 g KH = 704 kcal (2950 kJ)

„Der Geschmack der Tomaten-Safran-Sauce steht und fällt mit den Tomaten! Wenn Sie keine vollreifen aus Freiland bekommen, nehmen Sie lieber hochwertige Dosentomaten.“

»e&t«-Koch Tom Pingel



Foto Seite 24

Rigatoni alla Norma mit Knoblauch-Pilzen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SAUCE UND PASTA

- 2 Auberginen (400 g)
- Salz • 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g vollreife Tomaten
- 1 Prise brauner Zucker
- 4 El Olivenöl
- 1 El Fenchelsaat
- 1 TI Tomatenmark
- 100 ml leichter Rotwein (ersatzweise Tomatensaft)

Pfeffer

- 400 g Rigatoni
- 60 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 1 Prise Zucker

KNOBLAUCH-CHAMPIGNONS

- 2 Knoblauchzehen
- 6 El Olivenöl
- 200 g Champignons
- Salz

1. Für die Sauce Auberginen waschen, putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit etwas Salz mischen, auf einem Backblech verteilen und 15 Minuten ziehen lassen. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, trocken reiben, putzen und in feine Würfel schneiden. Tomaten in einer Schüssel mit etwas Salz und Zucker würzen.

2. Auberginenwürfel sorgfältig trocken tupfen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Auberginenwürfel darin bei starker Hitze unter Wenden 4–5 Minuten braten. Fenchelsaat und Tomatenmark zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten. Mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten kochen.

3. Für die Knoblauch-Pilze Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Knoblauchscheiben darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute goldgelb frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Champignons putzen und in feine Scheiben hobeln. Pilze, Öl und gerösteten Knoblauch mischen. Mit etwas Salz würzen.

4. Rigatoni in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Parmesan fein reiben. Nudeln abgießen und kurz abtropfen lassen. Nudeln und 40 g Parmesan zur Sauce geben und durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

5. Rigatoni in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Knoblauch-Pilz-Mischung und restlichen Parmesan darauf verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 30 g F, 75 g KH = 681 kcal (2856 kJ)



Foto Seite 25

Pappardelle mit Pulled Pork, Salbei und Zitrone

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

SCHWEINEBACKE

- 800 g Schweinebäckchen (küchenfertig)
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml Weißwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Zweige Rosmarin
- 1 El Honig

NUDELTEIG

- 250 g Hartweizengrieß plus etwas zum Bearbeiten
 - 150 g ital. Pastamehl (Type 00)
 - 4 Eier (Kl. M.)
 - Salz
- TOPPING**
- 8 Stiele Salbei
 - 1 Bio-Zitrone
 - 1 El Butter (10 g)
- Außerdem: Nudelmaschine

1. Fleisch trocken tupfen. Schalotten und Knoblauch in Würfel schneiden. Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Schweinebäckchen in 2–3 Portionen darin ca. 2 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotten und Knoblauch zugeben und ca. 1 Minute mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, Lorbeer und Rosmarin zugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze 70–80 Minuten sehr weich schmoren.

2. Für den Nudelteig inzwischen Grieß, Mehl, Eier und 1 Prise Salz in einer Schüssel verkneten. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche weitere 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt im Kühlschrank 1 Stunde ruhen lassen.

3. Nudelteig vierteln. Arbeitsfläche mit wenig Grieß bestreuen, Teigstücke darauf mit dem Rollholz etwas flach drücken. Teigportionen mit der Nudelmaschine zunächst zu langen dünnen Bahnen ausrollen. Dann in ca. 2 cm breite Streifen (Pappardelle) schneiden. Auf einem mit Grieß bestreuten Backblech ausbreiten und leicht antrocknen lassen.

4. Für das Topping Salbeiblätter von den Stielen abzupfen. Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Die Schale ohne die weiße Haut mit einem Sparschäler dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Restliche Zitrone halbieren, 2–3 El Saft auspressen.

5. Fleisch aus dem Fond heben, zugedeckt warm halten. Rosmarin und Lorbeer aus dem Fond entfernen. Fond bei starker Hitze offen auf die Hälfte einkochen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Honig und 2–3 El Zitronensaft würzig abschmecken. Fleisch zerzupfen, zur Sauce geben und noch kurz ziehen lassen.

6. Für die Pasta inzwischen reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Pappardelle darin portionsweise 2–3 Minuten al dente garen. Nudeln abtropfen lassen.

7. Für das Topping Butter in einer Pfanne erhitzen, leicht bräunen. Salbeiblätter und Zitronenschale zugeben und kurz knusprig braten. Pasta und Sauce in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Salbeiblätter und Zitronenschale darauf verteilen, mit etwas Bratbutter beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Schmor- und Wartezeit 1:10 Stunden

PRO PORTION 42 g E, 50 g F, 76 g KH = 969 kcal (4063 kJ)



*„Wir geben zu jeder
Sauce eine passende
Nudelsorte an.
Letztlich entscheidet
aber der persönliche
Geschmack.“*

»e&t«-Koch Tom Pingel



Foto Seite 28

Kartoffel-Ravioli mit Bohnen und Käsechips

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

RAVIOLI-TEIG

- 150 g italienisches Pasta-mehl (Typo 00)
- 150 g Hartweizengrieß plus etwas zum Bearbeiten
- 4 Eier (Kl. M)
- 1 El Olivenöl
- Salz

KÄSECHIPS UND BOHNEN

- 100 g Fontina-Käse (ersatzweise junger Parmesan)
- 600 g grüne Bohnen
- Salz
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- 1 rote Chilischote
- 4 El Olivenöl

- 300 ml Gemüsebrühe
- 1–2 El Zitronensaft
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 6 Stiele Bohnenkraut

FÜLLUNG

- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 3 Eigelb (Kl. M)
- 40 g Fontina-Käse (frisch gerieben; ersatzweise junger Parmesan)
- Pfeffer
- Außerdem: Spritzbeutel mit großer Lochtülle, Ravioli-Form mit 12 Mulden (33 x 11 cm)

1. Für den Nudelteig Mehl, Grieß, Eier, 1 El Öl und $\frac{1}{2}$ TL Salz zuerst mit den Knethaken des Handrührers, dann 5 Minuten mit den Händen geschmeidig glatt verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Für die Käsechips inzwischen Fontina fein reiben. In kleinen Rechtecken (3 x 7 cm) auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streuen. Im vorgeheizten Backofen 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) 8–10 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

3. Für die Füllung Kartoffeln waschen, schälen, in grobe Würfel schneiden und in Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Kartoffeln abgießen, gut ausdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Kartoffeln leicht abkühlen lassen. 2 Eigelb, Fontina, Salz und Pfeffer sorgfältig unter die Kartoffeln mischen. Kartoffelfüllung in einen Spritzbeutel füllen.

4. Restliches Eigelb verquirlen. Teig in 4 gleich große Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Rollholz zu 4 gleich großen, dünnen Bahnen (à 40 x 12 cm) ausrollen. Ravioliform mit etwas Grieß ausstreuen, eine Teigbahn auflegen und leicht eindrücken. Die Hälfte der Füllung gleichmäßig in die Mulden spritzen. Teigränder mit etwas Eigelb bestreichen. Eine zweite Teigbahn passend auflegen. Mit einem Rollholz kräftig darüberrollen, sodass sich die Teigränder schließen. Ravioli vorsichtig aus der Form auf eine leicht mit Grieß bestreute Arbeitsfläche stürzen und voneinander trennen. Aus restlichem Teig und Füllung auf gleiche Weise weitere Ravioli herstellen.

5. Für das Gemüse Bohnen putzen und waschen. In kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Bohnen abgießen und gut abtropfen lassen. Für den Sud Knoblauch und Schalotten fein würfeln. Chilischote putzen, waschen, längs halbieren und Kerne entfernen. Chili in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten. Mit Brühe und Zitronensaft ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten kochen.

Sud mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Bohnenkrautblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Bohnen und Bohnenkraut in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Wenden ca. 1 Minute erhitzen.

6. Ravioli in reichlich kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben, tropfnass zu den Bohnen geben und alles durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ravioli, Bohnen und Käsechips in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Wartezeit 2 Stunden

PRO PORTION 31 g E, 32 g F, 75 g KH = 748 kcal (3140 kJ)

Foto Seite 29



Ligurische Corzetti mit Pulpo und Spinat

*** EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL**

Für 4 Portionen

- 3 Knoblauchzehen
- 100 g Knollensellerie
- 200 g Möhren • 200 g Spinat
- 6 El Olivenöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 El Zitronensaft • Salz
- 400 g Corzetti (z.B. über uvea.de oder hagengroete.de; ersatzweise in grobe Stücke gebrochene Lasagneplatten)
- 600 g vorgegartes Pulpo-Tentakel
- Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver
- 40 g Taggiasca-Oliven
- 1 El Butter (10 g)
- 1 TI Bio-Zitronenschale (frisch gerieben)
- 2 El Petersilie (gehackt)

1. Knoblauch fein schneiden. Sellerie und Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. 2 El Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Sellerie und Möhrenstreifen darin ca. 2 Minuten andünsten. Gemüsebrühe und Zitronensaft angießen und offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten kochen.

2. Für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Nudeln darin nach Packungsanleitung al dente garen.

3. Für den Pulpo inzwischen restliches Olivenöl (4 El) in einer großen Pfanne erhitzen. Pulpo trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Bei hoher Hitze ca. 1 Minute im heißen Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Spinat und Gemüse zum Pulpo geben. Ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze unter Rühren weiterbraten, bis der Spinat zusammengefallen ist.

4. Pasta abgießen. Oliven, Butter und tropfnasse Corzetti zum Pulpo geben und alles kurz durchschwenken. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Pasta in vorgewärmten tiefen Tellern verteilen. Petersilie über die Pasta streuen, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 39 g E, 21 g F, 78 g KH = 687 kcal (2877 kJ)

Tipp Corzetti (Foto links, ganz rechts im Bild) sind eine traditionelle ligurische Nudelsorte in Form von ca. 4 cm großen Talern, die auf beiden Seiten mit einem Ornament geprägt werden.

Global Player

Über amerikanische Lebens- und Esskultur kann man geteilter Meinung sein.

Allerdings ist die lässige Idee, Fleisch mit Salat und Sauce in ein saftiges Brötchen zu schichten, so genial, dass Burger auf der ganzen Welt gefragt sind. Unsere fünf Rezepte mit Fleisch-, Fisch- oder Pilz-Patties unterstreichen einmal mehr das köstliche Potenzial



Veggie-Cheese-Burger mit Pilz-Patty

Volles Pfund Umami: Das aus gebratenen Pilzen, zweierlei Käse und Dashi-Pulver bestehende Patty steht würzigem Fleischbelag in nichts nach. Saftig umrahmt wird es von Mayo und Gouda.
Rezept Seite 40



Pulled Pork-Burger mit Fried Onions

Wer's kross und saftig zugleich liebt,
kommt hier voll auf seine Kosten:
saftig-weich geschmorter Schweine-
nacken in würzigem Fond wird mit
knusprigen Zwiebelringen getoppt.

Rezept Seite 42



Smashed Beef-Cheese-Burger

Klassiker mit neuem Auftritt: Das Beef-Patty wird hier in der Pfanne zertrümmert (smashed) bzw. flach gedrückt. So brät es blitzschnell, schön knusprig und mit extra leckeren Röstaromen. Rezept Seite 43

Fisch-Burger mit Senf-Mayo und Fenchel-Topping

Er kann auch anders: Unser Fisch-Burger überzeugt mit raffinierten Frucht- und Kräuter-Nuancen von Blaubeere und Fenchel.

Rezept rechts



Burger-Buns (Grundrezept)

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6–8 Stück

- 400 g Mehl
(Type 405 oder 550)
 - 280 g Milch
 - 1 Ei (Kl. M)
 - 2 Eigelb (Kl. M)
 - 1 Pk. Trockenhefe (7 g)
 - 40 g Zucker
 - Salz
 - 20 g Vollmilchpulver (siehe auch Zutateninfo am Ende des Rezepts; z. B. Reformhaus oder Drogeriemarkt)
 - 60 g Butter (weich)
 - Rapsöl zum Bearbeiten
- Außerdem: Teigkarte

1. Für den Teig zunächst ein sogenanntes Kochstück (siehe auch Info/Tipp unten) vorbereiten. Dazu 20 g Mehl und 120 g Milch in einem kleinen Topf unter Rühren erhitzen, bis eine puddingartige Masse entsteht. Kochstück etwas abkühlen lassen. Restliche Milch (160 g), Ei, 1 Eigelb, Trockenhefe und Zucker in einer Schüssel verquirlen. Restliches Mehl (380 g), 10 g Salz (gut 1 TL) und Milchpulver in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen. Das vorbereitete Kochstück und den Milch-Hefe-Mix zugeben. Bei niedrigster Knetstufe 10 Minuten kneten, dabei nach und nach die Butter zugeben. Teig weitere 10 Minuten bei mittlerer Stufe zu einem seidig-weichen, geschmeidigen Teig kneten. Teig mit leicht geölt Händen rund formen (der Teig ist relativ weich, deshalb gegebenenfalls mit einer geölten Teigkarte arbeiten). In eine leicht geölte Schüssel geben und zugedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.

2. Zum weiteren Bearbeiten Arbeitsfläche und Hände leicht mit Öl benetzen. Teig kurz durchkneten und in 6–8 gleich große Portionen teilen. Teigstücke auf der Arbeitsfläche länglich flach ausstreichen, dann von beiden Seiten von außen zur Mitte hin überklappen. Teigstück anheben und seitliche Nähte mit den Fingern unter das Teigstück drücken und von außen nach innen mehrfach einrollen, sodass eine glatte, straffe Oberfläche entsteht. Mit der unteren Seite auf die Arbeitsfläche geben. In der hohl gewölbten Hand zu glatten Kugeln rollen (rundschleifen) und den Nahtschluss an der Unterseite schließen. Kugeln mithilfe der Teigkarte mit jeweils reichlich Abstand zueinander auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 45 Minuten gehen lassen.

3. Restliches Eigelb und 2 EL Wasser verquirlen. Teiglinge damit vorsichtig dünn bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) ca. 15 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Gehzeit 1:45 Stunden und Auskühlzeit

PRO STÜCK (bei 8) 9 g E, 12 g F, 43 g KH = 324 kcal (1357 kJ)

Tipp Für ein Kochstück wird ein Teil des Mehls mit Wasser aufgekocht, sodass das Mehl verkleistert. Diese Masse sorgt dafür, dass der gesamte Teig mehr Flüssigkeit aufnehmen kann, die beim Backen auch im Teig gehalten wird. So backen Brötchen- und auch Brotteige besonders saftig.

Zutateninfo Auch durch die Zugabe von Milchpulver wird ein Teig weicher, saftiger und hält sich länger frisch. Außerdem bräunt der Teig stärker. Unser Bun-Teig kann auch ohne Milchpulver zubereitet werden. Dann etwas mehr Mehl unter die Mischung kneten, bis sich der Teig gut formen lässt.

Foto links

Fisch-Burger mit Senf-Mayonnaise und Fenchel-Topping

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6–8 Stück

- 6–8 Burger-Brötchen (selbst gemacht; siehe Grundrezept Buns links; oder fertig gekaufte Brioche-Buns)
- 6–8 TL Butter (30–40 g; weich)

MAYONNAISE

- 1 Bio-Zitrone
- 2 Eigelb (Kl. M; Zimmer-temperatur)
- 1 TL Dijon-Senf
- 150 ml Rapsöl
- 8 Stiele Dill
- 1 EL süßer Senf
- 1 TL körniger Dijon-Senf
- Salz • Pfeffer

TOPPING

- 1 Fenchelknolle mit Grün (400 g)

- Salz
- 100 g Heidelbeeren
- 2 EL Etragonessig
- 1 TL Ahornsirup
- 3 EL Olivenöl
- Pfeffer

FISCH-PATTIES

- 400 g Kabeljau-Rückenfilet (Kabeljau-Loins; küchen-fertig; ohne Haut)
- 4 EL Mehl
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Rapsöl
- 4 Zweige Rosmarin
- 4 Stiele Thymian
- 4 TL Butter (20 g; weich)
- Meersalzflocken
- Pfeffer

1. Für die Mayonnaise Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und 1 TL Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, eine Hälfte in Scheiben schneiden und zugedeckt für den Kabeljau beiseitelegen. Aus der restlichen Hälfte den Saft auspressen.

2. Eigelbe, Zitronensaft und Senf in einen schmalen Mixbecher geben, Pürierstab hineinstellen. Öl zugießen, den Pürierstab einschalten, die Zutaten durch Auf-und-ab-Bewegen des Pürierstabs zu einer cremigen Mayonnaise mixen. Dillfähnchen von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Dill, Zitronenschale, süßen und körnigen Senf unter die Mayonnaise rühren. Senf-Dill-Mayonnaise mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren abgedeckt kalt stellen.

3. Für das Topping Fenchel waschen, trocken tupfen und putzen. Das zarte Grün beiseitelegen. Fenchel in feine Streifen schneiden oder hobeln und mit etwas Salz in einer Schüssel mischen. Mit Händen durchkneten, bis der Fenchel weich wird.

4. Heidelbeeren verlesen, waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Etragonessig, Ahornsirup und Olivenöl zu einem Dressing verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fenchelstreifen gut abtropfen lassen, mit Heidelbeeren unter das Dressing mischen. Fenchelgrün fein schneiden und ebenfalls untermischen.

5. Buns waagerecht halbieren und die Schnittflächen mit je 1 EL Butter bestreichen. Buns mit den Schnittflächen nach unten nacheinander in zwei heißen Pfannen bei mittlerer Hitze kurz anrösten. Auf einen Teller geben. Die Pfannen mit Küchenpapier auswischen.

6. Kabeljau trocken tupfen und in 12–16 gleich große Stücke schneiden. Fischstücke im Mehl wenden, überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Knoblauchzehen andrücken. Rapsöl in den Pfannen erhitzen, Kabeljaustücke darin bei starker Hitze 1 Minute scharf anbraten. Hitze reduzieren. Rosmarin, Thymian, Knoblauch, 4 TL Butter und beiseitegelegte Zitronenscheiben in

die Pfanne geben. Kabeljaustücke wenden, Pfannen vom Herd nehmen. Fisch mit Meersalzflocken und Pfeffer würzen.

7. Die Schnittflächen der Buns mit jeweils etwas Senf-Dill-Mayonnaise bestreichen. Die unteren Bun-Hälften mit Fenchel-Salat und Kabeljaufilets belegen und mit den oberen Hälften abschließen. Kabeljau-Burger sofort anrichten. Die restliche Mayonnaise dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus ggf. Zubereitungszeit für die Burger
PRO STÜCK (bei 8) 18 g E, 34 g F, 49 g KH = 600 kcal (2511 kJ)



Foto Seite 35

Veggie-Cheese-Burger mit Pilz-Patty

* EINFACH, GUT VORZUBEKREITEN, VEGETARISCH

Für 6–8 Stück

- 6–8 Burger-Brötchen (selbst gemacht; siehe Grundrezept Buns Seite 39; oder fertig gekaufte Brioche-Buns)
- 6–8 TL Butter (30–40 g; weich)

PILZ-PATTIES

- 1 kg Portobello-Pilze (ersatzweise große braune Champignons)
- 150 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- 100 g geriebener Mozzarella
- 50 g geriebener ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 50 g Panko-Brösel
- 4 EL Mehl
- 2 Eier (Kl. M)
- Salz • Pfeffer

- 5 g Dashi-Pulver(Asia-Laden)
- 4 EL Rapsöl
- 6–8 Scheiben Gouda (à 20 g)

ZITRONENMAYONNAISE

- 120 ml Milch
- 250 ml Rapsöl
- 50 ml Zitronenöl
- 1 TL Dijon-Senf
- ½ Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer

SALAT UND SAUCE

- 150 g Frisée-Salat
- 2 EL Zitronenöl
- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- 6 TL Sriracha-Sauce

1. Für die Patties Pilze putzen und sehr fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden, mit den Pilzen mischen. Portionsweise je 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilzmischung in 3 Portionen darin bei mittlerer Hitze unter Wenden je 4 Minuten braten. In eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

2. Mozzarella, Parmesan, Panko und Mehl zur abgekühlten Pilzmischung geben. Eier ebenfalls zufügen und alles sorgfältig vermischen. Pilzmasse kräftig mit Salz, Pfeffer und Dashi-Pulver würzen. Zugedeckt 30 Minuten quellen lassen.

3. Für die Mayonnaise inzwischen Milch, Raps- und Zitronenöl und Senf in einen hohen Mixbecher geben. Mit dem Pürierstab mixen, bis eine dicke Mayonnaise entsteht. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und 1 TL Schale fein abreiben. Saft aus der Zitronenhälfte auspressen. Mayonnaise mit Zitronenschale, -saft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Bis zur weiteren Verwendung zugedeckt kalt stellen.

4. Buns waagerecht halbieren und die Schnittflächen mit je 1 TL Butter bestreichen. Buns auf den Schnittflächen in 2 großen heißen Pfannen bei mittlerer Hitze kurz anrösten. Buns aus der Pfanne nehmen und warm halten.

5. Pfannen mit Küchenpapier auswischen. Aus der Pilzmasse mit leicht angefeuchteten Händen 6–8 gleich große Patties formen. Rapsöl in den Pfannen erhitzen, Pilz-Patties darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4–5 Minuten braten.

6. Für den Salat inzwischen Frisée verlesen, grob zupfen, waschen und trocken schleudern. Zitronenöl und Essig verquirilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Salat und Dressing mischen.

7. Jeden Patty in der Pfanne mit einer Scheibe Gouda belegen. Je 1 EL Wasser in die Pfannen geben und den Käse in der geschlossenen Pfanne 1–2 Minuten schmelzen lassen.

8. Buns mit etwas Zitronen-Mayonnaise bestreichen. Untere Hälften mit Salat und Pilz-Patties belegen, mit Sriracha-Sauce beträufeln. Mit den oberen Hälften zu Burgern zusammensetzen. Veggie-Burger anrichten, restliche Mayonnaise dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Wartezeit 30 Minuten plus

ggf. Zubereitungszeit für die Buns

PRO STÜCK (bei 8) 24 g E, 47 g F, 57 g KH = 775 kcal (3245 kJ)

*Dem Pulled Chicken noch einen Extra-Kick geben?
Béchamel zusätzlich mit Bharat aromatisieren!*

>e&t<-Tipp

Foto rechts

Pulled-Chicken-Burger mit geschmorten Bohnen

* EINFACH, GUT VORZUBEKREITEN

Für 6–8 Stück

- 6–8 Burger-Brötchen (selbst gemacht; siehe Grundrezept Buns Seite 39; oder fertig gekaufte Brioche-Buns)
- 6–8 TL Butter (30–40 g; weich)

- 500 ml Geflügelfond (aus dem Glas)

- Salz
- Pfeffer

BOHNEN UND DIP

- 600 g grüne Bohnen
 - Salz
 - 1 Knoblauchzehe
 - 3 EL Olivenöl
 - Pfeffer
 - 2 TL Worcestershiresauce
 - 8 Stiele Koriander
 - 250 g körniger Frischkäse
 - 50 g Crème fraîche
- Außerdem: Küchenthermometer

PULLED CHICKEN

- 800 g Maispoulardenbrüste (ohne Haut; Küchenfertig)
- 3 Zimtstangen
- 2 EL Kardamomsaat
- 2 getrocknete Chilischoten
- 1 Knoblauchknolle
- 1 Bio-Orange
- 1 l Rapsöl • 1 EL Mehl
- 1 TL geräuchertes Paprika-pulver

1. Für das Pulled Chicken die Poulardenbrüste 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Zimtstangen, Kardamomsaat und Chili in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anrösten. Herausnehmen, kurz

Pulled-Chicken-Burger mit geschmorten Bohnen

Zart und saftig gart das Fleisch erst in Öl im Ofen. Grandios lecker wird es mit einer Orangen-Béchamel gemischt. Dazu: würzig geschmorte Bohnen. Rezept links



abkühlen lassen und in einem Mörser grob anstoßen. Knoblauchknolle waagerecht halbieren. Orange heiß abwaschen, trocken reiben und 1 TL Schale fein abreiben. Orangenschale für den Dip und die Bohnen beiseitestellen. Restliche Schale ohne die weiße Haut mit dem Sparschäler dünn abschälen. Orange halbieren und den Saft auspressen.

2. Für das Fleisch ca. Hälfte vom Öl, Zimt, Kardamom, Chili, Knoblauch und Orangenschalenstreifen in einen großen flachen Topf geben. Der Topf sollte in etwa so groß sein, dass die Filets darin nebeneinander gerade Platz haben. Restliches Rapsöl angießen, sodass das Fleisch komplett mit Öl bedeckt ist. Auf dem Herd bei mittlerer Temperatur erhitzen, bis das Öl eine Temperatur vom 80 Grad erreicht hat (mit einem Küchenthermometer kontrollieren). Bei konstanten 80 Grad ca. 20 Minuten confieren.

3. Inzwischen Bohnen putzen und waschen. Bohnen in kochendem Salzwasser 5 Minuten vorgaren, abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Bohnen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Worcester-shiresauce, 2 EL Orangensaft und ½ TL Orangenschale zugeben und die Flüssigkeit unter Schwenken etwas einkochen lassen.

4. Für den Dip Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Hälfte Korianderblätter fein schneiden. Frischkäse, Crème fraîche, ½ TL Orangenschale und Koriander glatt rühren. Frischkäse-Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Für das Pulled Chicken Fleisch aus dem Öl heben und zudeckt 5 Minuten ruhen lassen. Inzwischen 1 EL vom Confieröl in einem kleinen Topf erhitzen. Mehl und Paprikapulver darin unter Rühren 2–3 Minuten hell anschwitzen. Geflügelfond unter Rühren zugießen, einmal aufkochen und bei milder Hitze ca. 5 Minuten kochen. Pouladenfleisch mit zwei Gabeln faserig zerzupfen, so viel von der Sauce untermischen, dass eine saftige Fleisch-Saucen-Mischung entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Buns waagerecht halbieren und die Schnittflächen mit je 1 TL Butter bestreichen. Buns auf den Schnittflächen portionsweise in einer oder 2 großen heißen Pfannen bei mittlerer Hitze kurz anrösten. Die Schnittflächen der Buns mit dem Frischkäse-Dip bestreichen. Die unteren Bun-Hälften mit Bohnen, Pulled Chicken und restlichen Korianderblättern belegen. Mit den oberen Bun-Hälften zu Burgern zusammensetzen. Pulled-Chicken-Burger sofort anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Temperierzeit 1 Stunde plus ggf. Zubereitungszeit für die Buns

PRO STÜCK (bei 8) 38 g E, 29 g F, 51 g KH = 633 kcal (2650 kJ)



Foto Seite 36

Pulled-Pork-Burger mit Fried Onions

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEKREITEN

Für 6–8 Stück

PULLED PORK

- 1,25 kg Schweinenacken (küchenfertig; ohne Knochen)
- 2–3 EL BBQ-Gewürz
- 500 ml naturtrüber Apfelsaft
- 400 ml Rinderfond
- 2 EL brauner Zucker
- 1 EL Zwiebelpulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 200 ml BBQ-Sauce
- Salz
- Pfeffer

SOUR CREAM

- 2 Schalotten
- 1 EL Senfkörner
- 2 EL Weißweinessig
- 50 ml Weißwein
- ½ Bund Schnittlauch
- 200 g Schmand
- 100 g Magerquark
- Salz • Pfeffer

ZWIEBELRINGE UND BELAG

- 150 g Mehl
- Salz
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- 150 ml Bier (z.B. Pils; kalt)
- 1 Ei (KL. M)
- Pfeffer
- 200 g Zwiebeln
- 150 g Panko-Brösel
- 500 ml neutrales Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl)
- ½ Kopfsalat

BUNS

- 6–8 Burger-Brötchen (selbst gemacht; siehe Rezept Seite 39; oder fertig gekauft)
 - 6–8 TL Butter (30–40 g; weich)
- Außerdem: ofenfeste Form (35 x 25 cm), Fleisch- und Küchenthermometer

1. Für das Pulled Pork Fleisch trocken tupfen, rundum mit BBQ-Gewürz bestreuen und gut einmassieren. Dann fest in Frischhaltefolie einwickeln und mindestens 12 Stunden, z.B. über Nacht, kalt stellen und marinieren.

2. Am nächsten Tag Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und 1 Stunde auf Zimmertemperatur temperieren. Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Apfelsaft, Rinderfond, Zucker, Zwiebel- und Knoblauchpulver verrühren und in eine ofenfeste Form gießen. Form auf ein Backblech stellen und in die unterste Schiene des Backofens schieben. Den Backofenrost auf der 2. Schiene von unten darüberschieben und das Fleisch daraufsetzen. Schweinenacken ca. 4:30 Stunden bis zu einer Kerntemperatur von 91–94 Grad garen (mit Fleischthermometer kontrollieren).

3. Für die Sour Cream Schalotten fein schneiden und mit Senfkörnern, Essig, Weißwein und 50 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten kochen, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Senf-Schalotten-Mischung abkühlen lassen. Schnittlauch, bis auf etwas zum Garnieren, in feine Röllchen schneiden. Schmand und Quark glatt rühren, Schalotten-Senf-Mischung und Schnittlauch untermischen. Sour Cream mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

4. Für die Zwiebelringe 125 g Mehl, 1 EL Salz und Paprikapulver in einer Schüssel mischen. Kaltes Bier nach und nach zugeben und mit dem Schneebesen unterrühren. Ei zugeben und zu einem glatten Teig verrühren, mit Pfeffer würzen. Backteig mindestens 30 Minuten quellen lassen.

5. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in Alufolie wickeln und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Den Schmorfond aus der Form in einen

Topf gießen. BBQ-Sauce untermischen, kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

6. Zwiebeln in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden, die einzelnen Ringe voneinander lösen und mit restlichem Mehl (25 g) mischen. Panko-Brösel in einen tiefen Teller geben. Das Öl in einem schmalen, hohen Topf oder Fritteuse auf ca. 170 Grad erhitzen (mit Küchenthermometer kontrollieren). Den Backteig kurz durchrühren. Überschüssiges Mehl von den Zwiebelringen abschütteln. Zwiebelringe einzeln zunächst durch den Teig ziehen und dann in den Panko-Bröseln wenden. Im heißen Öl 3–4 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

7. Kopfsalat verlesen, waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Buns waagerecht halbieren, die Schnittflächen mit je 1 TL Butter bestreichen. Buns portionsweise auf den Schnittflächen bei mittlerer Hitze in 2 heißen Pfannen anrösten.

8. Restlichen Schnittlauch in Röllchen schneiden. Das Fleisch auswickeln und mit 2 Gabeln fein zerzupfen. Pulled Pork und so viel BBQ-Fond mischen, dass eine saftige Fleisch-Saucen-Mischung entsteht. Die Schnittflächen der Buns mit etwas Sour Creme bestreichen, die unteren Bun-Hälften mit Kopfsalat, Pulled Pork und Onion-Rings belegen. Mit etwas Pfeffer und Schnittlauch bestreuen. Die oberen Hälften auflegen. Pulled-Pork-Burger sofort anrichten und die restliche Sour Cream und BBQ-Sauce extra dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Schmorzeit 4:30 Stunden plus ggf. Zubereitungszeit für die Burger

PRO STÜCK (bei 8) 43 g E, 49 g F, 72 g KH = 935 kcal (3920 kJ)



JAN SCHÜMANN
»e&t«-Koch

*„Wichtig für
Smashed-Patties: Die Pfanne
muss richtig heiß sein,
damit sich rasch eine
Kruste bildet, die lecker
schmeckt und das Fleisch
innen saftig hält.“*



Foto Seite 37

Smashed Beef-Cheese-Burger

* EINFACH, SCHNELL

Für 6–8 Stück

- 6–8 Burger-Brötchen (selbst gemacht; siehe Grundrezept Buns Seite 39; oder fertig gekauft)
- 6–8 TL Butter (30–40 g; weich)

BURGER-BELAG

- 2 Ochsengerichtomaten (300 g)
- 2 rote Zwiebeln (150 g)
- 150 g Gewürzgurken
- 600–800 g Rinderhackfleisch (z. B. aus gut abgehangenem Nacken; mindestens 20 % Fettanteil)

- 1 EL Rapsöl
 - Salz
 - 6–8 Scheiben Cheddar (à 20 g)
 - 6 EL Tomatenketchup
 - 6 TL Dijon-Senf
 - 6 EL Mayonnaise
 - Pfeffer
- Außerdem: 2 große Pfannen mit Deckel (vorzugsweise aus Gusseisen), Plattiereisen, ersatzweise Kartoffelstampfer

1. Tomaten waschen, trocken tupfen und den Stielansatz keilförmig herausschneiden. Tomaten waagerecht in 12–16 Scheiben schneiden. Zwiebeln in feine Ringe hobeln oder schneiden. Gurken abtropfen lassen und in feine Würfel oder dünne Scheiben schneiden.

2. Hackfleisch kurz durchkneten und in 6–8 gleich große Portionen teilen. Hackportionen rund formen, mit Rapsöl einreiben und leicht salzen. Aus Backpapier 3–4 ca. 15 cm große Quadrate zuschneiden.

3. Buns waagerecht aufschneiden und mit je 1 TL Butter bestreichen. Portionsweise mit den Schnittflächen auf der heißen Pfanne kurz anrösten, herausnehmen und warm halten.

4. Pfannen mit Küchenpapier auswischen und hoch erhitzen. Je 3–4 Hackfleischkugeln nacheinander in jede Pfanne setzen. Dabei sofort mit dem Backpapier belegen und die Hackmasse mit einem Plattiereisen oder Kartoffelstampfer ca. 5 mm dünn flach drücken. Das Backpapier vorsichtig abziehen. Smashed Patties bei starker Hitze 1 Minute braten. Patties wenden und 1 weitere Minute braten.

5. Käsescheiben auf den Patties verteilen. Je 1 EL Wasser in die Pfannen geben. Deckel auflegen und den Käse kurz anschmelzen lassen. Patties aus der Pfanne nehmen und kurz warm halten.

6. Die unteren Bun-Hälften jeweils mit Ketchup und Senf bestreichen, die oberen Hälften mit Mayonnaise bestreichen. Untere Bun-Hälften mit Gewürzgurken, Smashed Patties, Tomatenscheiben und Zwiebelringen belegen. Mit etwas Pfeffer würzen und mit den oberen Hälften zu Burgern zusammensetzen. Smashed Burger möglichst sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus ggf. Zubereitungszeit für die Buns

PRO STÜCK (bei 8) 30 g E, 43 g F, 50 g KH = 722 kcal (3028 kJ)

Tipp Klassisch amerikanisch werden Smashed Burger in der Regel mit mindestens 2 Fleisch-Patties serviert. Wen die große Fleischeslust packt, der plant pro Burger ca. 200 g Hackfleisch ein und brät daraus wie beschrieben zwei Smashed Patties.

VORHER
Die Zutaten



Mit Frucht und Vielfalt

Neben saisonalem Gemüse setzt unser Koch in diesem Monat auf Früchte. Mit Nektarinen, Brombeeren, Birne und Mango bringt er neue Facetten in die pflanzliche Küche



NACHHER
Auberginen-Saltimbocca mit Kräutersalat und Roquefort

Fruchtige Nektarinen und frischer Salbei sind die Extras, mit dem unsere vegetarische Saltimbocca punktet. Perfekt dazu: kräftig-würziger Edelpilzkäse.
Rezept Seite 52

VORHER
Die Zutaten





NACHHER

Rösti mit marinierter Roter Bete und Senfkaviar

Überzeugt als neuer Begleiter zu krossen
Kartoffel-Rösti: eine pikante Mischung aus geschmorter
Roter Bete und herb-aromatischen Brombeeren.
Rezept Seite 52



VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Bunter Salat mit Kartoffeln und Kräuterquark

Neue Bio-Kartoffeln haben jetzt eine so zarte Schale, dass sie mitgegessen werden kann. Dazu gibt es einen Salat mit Senfdressing und Kräuterquark.

Rezept Seite 53



VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Pilz-Pakoras mit zweierlei Dips und Portulak

In feiner Teighülle frittiert, entwickeln die zarten japanischen Pilze ihre volle Aromenfülle. Eine frische Komponente trägt fruchtig-würziger Portulak-Salat bei.

Rezept Seite 53





Foto Seite 45

Auberginen-Saltimbocca mit Roquefort

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SALTIMBOCCA UND SAUCE

- 3 kleine Auberginen (600 g)
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 6 El Olivenöl
- 1 El geräuchertes Paprikapulver
- Pfeffer
- 2 Nektarinen
- 2 Stiele Salbei
- 2 El Butter (20 g)
- 250 g Roquefort

- 200 ml Gemüsebrühe (alternativ Mischung aus je 100 ml Weißwein und Brühe)

SALAT UND DRESSING

- 1 Schalotte • 2 El Rapsöl
 - 100 ml Pfirsichnektar
 - 1 Nektarine
 - 2 El Weißweinessig
 - 3 El Olivenöl • Salz • Pfeffer
 - 200 g Wildkräuter-Salatmix (nach Belieben mit Blüten)
- Außerdem: kleine Holzspieße

1. Für die Saltimbocca Auberginen putzen, waschen, trocken tupfen und längs in 1 cm breite Scheiben schneiden. Auberginescheiben jeweils mit etwas Salz bestreuen und 15 Minuten ziehen lassen.

2. Knoblauch fein reiben, mit 4 El Olivenöl und Paprikapulver mischen und mit Pfeffer würzen. Auberginen sorgfältig trocken tupfen, mit der Marinade bepinseln und zugedeckt mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

3. Für das Salat-Dressing inzwischen Schalotte fein schneiden. Rapsöl in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotte darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Pfirsichnektar zugeben, aufkochen und offen auf die Hälfte einkochen und abkühlen lassen.

4. Für die Saltimbocca Nektarinen waschen, trocken tupfen und waagerecht, um den Kern herum, in ca. 5 mm feine Scheiben schneiden. Salbeiblätter von den Stielen abzupfen. Auberginen mit je 2–3 Nektarinenscheiben und 1–2 Salbeiblättern belegen, die Auflage mit kleinen Holzspießen fixieren.

5. Für das Dressing Nektarine waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Pfirsichreduktion, Essig und Olivenöl verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nektarinewürfel untermischen. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern.

6. Restliches Olivenöl (2 El) in zwei großen Pfannen erhitzen. Auberginen-Saltimbocca darin von jeder Seite bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten braun braten. Butter zugeben, weitere 2–3 Minuten braten, bis die Auberginen weich sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auberginen auf einen Teller geben und kurz warm halten.

7. Roquefort grob zerbröseln. 150 g Käse und Brühe in die Pfanne geben und bei schwacher Hitze unter Rühren 1–2 Minuten leicht sämig einkochen.

8. Salat unter das Dressing heben. Auberginen-Saltimbocca, Salat, restlichen Roquefort (100 g) und Käsesauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Marinierzeit 2 Stunden

PRO PORTION 17 g E, 50 g F, 19 g KH = 624 kcal (2615 kJ)



Foto Seite 47

Rösti mit marinierter Roter Bete und Senfkaviar

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

SENFKAVIAR

- 1 Schalotte
- 4 El gelbe Senfkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 150 ml naturtrüber Apfelsaft
- 50 ml Apflelessig

DIP UND ROTE BETE

- 700 g junge Rote Bete (mit Grün)
- 200 ml Rotwein
- 100 ml Portwein
- 1 El Zuckerrübensirup
- ½ Bio-Zitrone
- 8 Stiele Kerbel

- 200 g Crème fraîche

- Salz • Pfeffer
- 3 El Olivenöl
- 100 g Brombeeren
- RÖSTI**
- 800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 El Kartoffelstärke
- 2 Eier (Kl. M)
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 4 El Butterschmalz

1. Für den Senfkaviar Schalotte halbieren, auf den Schnittflächen in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze anrösten. Senfkörner und Lorbeerblatt zugeben, 1 Minute mitrösten. Apfelsaft und -essig sowie 150 ml Wasser zugießen. Offen bei mittlerer Hitze kochen, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Abkühlen lassen, dann Schalotte und Lorbeer entfernen.

2. Rote Bete waschen, schälen, dabei nach Belieben etwas zartes Grün dranlassen. Knollen halbieren, mit Rot-, Portwein und Sirup in einem Topf aufkochen. Bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten mit noch leichtem Biss garen.

3. Für die Rösti Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Kartoffelraspeln und 1 Tl Salz mischen und in einem Sieb 10 Minuten abtropfen lassen.

4. Für den Crème-fraîche-Dip inzwischen Zitronenhälften heiß waschen, trocken reiben und 1 Tl Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Kerbelblätter, bis auf einige Stiele, von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Kerbel, Crème fraîche, Zitronenschale und -saft glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Kartoffelraspel in ein sauberes Geschirrtuch geben, Tuch zusammenfassen und die Raspel gut ausdrücken. Kartoffelraspel in eine Schüssel geben und mit Stärke und Eiern sorgfältig vermischen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Je 2 El Butterschmalz in zwei großen beschichteten Pfannen erhitzen. Rösti-Masse in jeweils 4 Portionen in die Pfanne geben, flach streichen und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5 Minuten goldgelb und knusprig braten. Auf Teller verteilen und kurz warm halten.

6. Rote Bete abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Bete darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Brombeeren verlesen und halbieren. Brombeeren zur Bete geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Rösti, Rote Bete, Dip und Senfkaviar anrichten. Mit restlichen Kerbelblättern und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO PORTION 11 g E, 39 g F, 54 g KH = 649 kcal (2726 kJ)



Foto Seite 49

Bunter Salat mit Kartoffeln und Kräuterquark

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

KARTOFFELN UND QUARK

- 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln (z.B. die Sorten La Ratte oder Bamberger Hörnchen)
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Kerbel
- ½ Bund Basilikum
- 400 g Sahnequark (40% Fett)
- 4 EL Mineralwasser mit Kohlensäure

1. Kartoffeln sorgfältig waschen, abtropfen und in leicht gesalzenem Wasser ca. 20 Minuten garen.
2. Für den Quark inzwischen Knoblauch fein reiben. Kerbel- und Basilikumblätter, bis auf einige zum Garnieren, von den Stielen abzupfen. Kräuter fein schneiden und mit Quark, Mineralwasser und Knoblauch glatt rühren. Quark mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Für das Dressing Schalotten fein schneiden. 2 EL Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotten darin 3–4 Minuten glasig dünsten, mit Birnensaft und Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten einkochen lassen. Schalotten-Mischung vom Herd nehmen, mit restlichem Olivenöl (4 EL) und Senf gut verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Für den Salat Tomaten waschen und trocken tupfen. Tomaten je nach Größe und Form halbieren, vierteln oder in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze herausschneiden. Salat verlesen, putzen, waschen, trocken schleudern und grob zupfen. Rote Zwiebeln in feine Ringe schneiden.
5. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Ca. 100 g der warmen Kartoffeln fein reiben, unter das Dressing rühren, bis es leicht sämig wird. Tomaten, Salat und die Zwiebelringe locker mit dem Dressing vermischen.
6. Pellkartoffeln, Kräuterquark und Salat auf Tellern anrichten. Mit restlichen Kräuterblättern und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 26 g F, 53 g KH = 512 kcal (2149 kJ)

„Mit dem Dressing lassen sich auch Nudeln marinieren und als frisch-würziger Pastasalat servieren.“

»e&t«-Tipp



Foto Seite 51

Pilz-Pakoras mit zweierlei Dips und Portulak

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

PAKORAS

- 300 g Kichererbsenmehl
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 EL Schwarzkümmel
- 1 TL Salz
- 1 TL Backnatron
- 400 ml Rapsöl zum Frittieren
- 300 g Enoki-Pilze
- 1 Bio-Limette

DIPS

- 20 g Babyleaf-Spinat
- 1 Bund Koriandergrün (20 g)
- ½ grüne Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Limettensaft

KÜMMEL

- 4 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 1 kleine reife Mango (200 g)
- 400 g Sahnejoghurt (10% Fett)

PORTULAK-SALAT

- 1 kleine reife Mango (200 g)
 - 150 g Portulak
 - 3 EL Olivenöl
 - 2 EL Weißweinessig
 - 1 TL Senf
 - 1 TL Honig
 - Salz • Pfeffer
- Außerdem: Küchenthermometer, evtl. Fritteuse

1. Für die Pakoras Kichererbsenmehl, Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Schwarzkümmel, Salz und Natron in einer weiten Schüssel mischen. Mit einem Schneebesen 350 ml eisgekühltes Wasser nach und nach einrühren. Ca. 20 Minuten quellen lassen.

2. Für den Koriander-Dip inzwischen Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern. 4 Stiele Koriander für die Garnierung beiseitelegen. Restliche Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Chilischote waschen, trocken tupfen. Chili und Knoblauch fein schneiden. Spinat, Koriander, Chili, Knoblauch, Limettensaft, Kreuzkümmel und Olivenöl mit dem Pürierstab fein-cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Lassi-Dip Mango schälen, das Fruchtfleisch in groben Stücken vom Kern schneiden. Mango und Sahnejoghurt in einen Mixbecher geben, mit dem Pürierstab pürieren. Mit etwas Salz abschmecken.

3. Für den Portulak-Salat Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern und in feine Stifte schneiden. Portulak verlesen, waschen und trocken schleudern. Aus Olivenöl, Essig, Senf und Honig ein Dressing rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Portulak und Mangostifte locker unter das Dressing mischen.

4. Für die Pakoras Rapsöl in einem Topf oder einer Fritteuse auf ca. 170 Grad erhitzen (mit Küchenthermometer kontrollieren). Enoki-Pilze putzen und in grobe Stücke teilen. 100 ml kaltes Wasser unter den Pakora-Teig rühren. Pilze portionsweise durch den Teig ziehen, etwas abtropfen lassen. Im heißen Öl 3–4 Minuten goldgelb und knusprig ausbacken. Mit einer Schaumkelle aus dem Öl heben, auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

5. Limette heiß waschen, trocken reiben, 1 TL Schale fein abreiben. Limette in Spalten schneiden. Restliche Korianderblätter grob von den Stielen abzupfen. Enoki-Pakoras, Dips und Portulak-Mango-Salat auf Tellern anrichten. Mit Koriander, Limettenschale und etwas Pfeffer bestreuen und servieren. Limettenspalten zum Auspressen über den Pakoras dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 18 g E, 47 g F, 46 g KH = 717 kcal (3008 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.

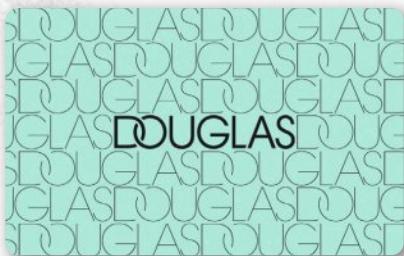


**Gratis
Prämie für
Sie zur
Wahl!**



Reisenthel Shopper M

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



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.



20 € Douglas Gutschein

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

Weitere Prämien finden Sie online unter: 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



02501/8014379



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

WETTBEWERB

GALA FÜR GENIESSE

Die Fachzeitschrift „Lebensmittel Praxis“ zeichnet einmal im Jahr die besten Supermärkte aus. »essen & trinken« sitzt mit in der Jury und hat für die Preisverleihung in der Zeche Zollverein ein ganz besonderes Menü entwickelt. Wie die Branche feierte, was es zu essen gab und wer die beliebten Trophäen abräumte



VORSPEISE

KABELJAU UND GARNELE IM BOUILLABAISSE-FOND

Hocharomatisch und konzentriert einge-kocht: Fischfilet, Garnele und sommerliches Gemüse in mediterranem Fond.

Rezept Seite 61

VORSPEISE

KRÄUTER-RISOTTO „CACIO E PEPE“ MIT ROTE-BETE-CHIPS

Vegetarisch auf höchstem Niveau:
perfekt gegarter Risotto, umschmeichelt
von luftigem Pfefferschaum, getoppt
mit krossen Gemüsechips.

Rezept Seite 62





Foto rechte Seite

Filet und Bäckchen-Praline vom Rind mit Senfkorn-Jus

*** ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Portionen

SELLERIESALZ UND -PÜREE

- 1 Knollensellerie (800 g)
- 1 El Öl • 1 Tl Selleriesaat
- 2 El Meersalzflocken
- 100 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Butter (10 g)
- 1 Tl Kurkuma
- Salz • Pfeffer • Zucker
- 150 ml Schlagsahne
- 200 ml Gemüsebrühe
- etwas Zitronensaft

BÄCKCHEN-PRALINEN/SAUCE

- ½ Bund Suppengemüse
- 200 g Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Rinderbacken (küchenfertig; à 500 g)
- Salz • Pfeffer
- 3 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 1 El Tomatenmark
- 500 ml trockener Rotwein (z.B. Klassischer Bordeaux oder Blaufränkisch)
- 400 ml roter Portwein
- 4 Lorbeerblätter
- 1 El schwarze Pfefferkörner
- 1 Tl Wacholderbeeren
- 1 Tl Pimentkörner

• 4 Stiele Thymian

- 1 I Rinderbrühe
- 1 gestrichener El edelsüßes Paprikapulver
- 1 El Paprikamark
- 2 Eier (Kl. M.) • 50 g Mehl
- 60 g Panko-Brösel
- 1 El gelbe Senfkörner
- evtl. etwas Speisestärke
- 1 El Limettensaft
- 1 I neutrales Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl)

SELLERIESALAT

- 5 Stangen Staudensellerie
- 1 El Weißweinessig
- 2 El Olivenöl • Salz • Pfeffer
- 2 Stiele glatte Petersilie

MEDAILLONS

- 1¼ kg Rinderfilet (küchenfertig; Mittelstück)
- 2 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- Salz • Pfeffer

GARNIERUNG

- 50 g Vogelmiere (ersatzweise Kerbel)

Außerdem: Küchengarn, Fleischthermometer, Küchenthermometer

1. Für das Selleriesalz am Vortag Sellerie putzen, waschen und trocken tupfen. 100 g Sellerieschale dünn abschälen. In grobe Stücke schneiden, mit Öl bestreichen und im Dörrautomaten oder auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 60 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene trocknen, bis die Schale ganz trocken ist und sich leicht zerbrechen lässt (kann bis zu 8 Stunden dauern). Getrocknete Schale ausköhlen lassen. Tipp: Alternativ ca. 10–12 g getrocknete Selleriestückchen/Selleriegranulat (z.B. aus dem Reformhaus oder über www.biovitera.de) oder fertiges Selleriesalz verwenden.

2. Für die Bäckchen-Pralinen Suppengemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob schneiden. Zwiebeln in grobe Würfel schneiden. Knoblauchzehen andrücken. Rinderbacken trocken tupfen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. 1 El Sonnenblumenöl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin bei mittlerer bis hoher Hitze rundum anbraten, herausnehmen und kurz beiseitestellen. Restliches Sonnenblumenöl (2 El) in den Bräter geben. Gemüse darin unter Rühren hellbraun anrösten. Tomatenmark einröhren und kurz mitrösten. Nach und nach mit Rot- und Portwein ablöschen und die Flüssigkeit jeweils fast vollständig einkochen. Fleisch, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Piment und Thymian zugeben. Mit Rinderbrühe auffüllen, sodass das Fleisch gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist. Zugedeckt bei kleiner

Hitze ca. 2 Stunden schmoren. Währenddessen gelegentlich wenden und insgesamt zusätzlich 1 l heißes Wasser angießen.

3. Bäckchen aus dem Sud heben, abkühlen lassen. Sud durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf passieren, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze um die Hälfte einkochen. Das Fleisch der Bäckchen mit 2 Gabeln fein zerupfen. Fleisch, 2 El eingekochten Sud, Paprikapulver, Paprikamark, Salz und Pfeffer gut mischen. Mischung am besten über Nacht im Kühlschrank durchkühlen lassen. Restlichen Sud abkühlen lassen, kühl stellen.

4. Für das Selleriesalz am Serviertag Selleriesaat in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Auf einem Teller ausköhlen lassen. Getrocknete Sellerieschale, Saat und Salzflocken fein mixen, beiseitestellen.

5. Für den Salat Staudensellerie putzen, waschen, eventuell entfädeln, in längliche Stücke schneiden und auf einem Küchenhobel längs fein hobeln. Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen, Sellerie untermischen und marinieren.

6. Für das Selleriepüree den restlichen Knollensellerie schälen, grob würfeln. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen. Sellerie, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze farblos dünsten. Mit Kurkuma, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Sahne und Brühe zugießen, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten kochen.

7. Für die Bäckchen-Pralinen Eier in einer Schale verquirlen. Mehl und Panko getrennt in 2 weiteren Schalen verteilen. Vorbereitete Fleischmasse mit angefeuchteten Händen zu 10 Bällchen (à ca. 45 g) formen. Nacheinander zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Panko-Bröseln wenden.

8. Für die Medaillons Filet trocken tupfen und mit Küchengarn in Form binden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz, Pfeffer würzen, im heißen Öl bei mittlerer Hitze rundum anbraten. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Umluft 120 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 50–52 Grad garen. Währenddessen etwa alle 10 Minuten wenden.

9. Für die Sauce Senfkörner und 200 ml Wasser in einem Topf ca. 5 Minuten kochen. In ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Den vorbereiteten, eingekochten Jus einmal kurz aufkochen. Nach Belieben etwas Speisestärke in ein wenig kaltem Wasser verrühren, den Jus damit ganz leicht binden. Senfkörner und Limettensaft zugeben. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

10. Für das Püree gekochten Sellerie in einen Küchenmixer geben (eventuell portionsweise) und sehr cremig mixen. Püree mit Salz und Zitronensaft abschmecken und kurz warm halten. Für den Salat Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und unter den Selleriesalat mischen, abschmecken.

11. Für die Bäckchen-Pralinen Öl in einem Topf oder Fritteuse auf 170 Grad erhitzen (mit Küchenthermometer kontrollieren). Pralinen portionsweise im heißen Öl 4–5 Minuten knusprig goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

12. Filet aus dem Ofen nehmen und zugedeckt 4–5 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von ca. 54 Grad ruhen lassen (Gargrad rosa/medium rare). Vogelmiere verlesen. Küchengarn vom Fleisch entfernen. Filet in 10 Medaillons schneiden. Jeweils etwas Selleriepüree auf vorgewärmte Teller streichen. Selleriesalat, Bäckchen-Pralinen und Medaillons darauf anrichten und mit Vogelmiere garnieren. Je etwas Senfkorn-Jus angießen. Mit jeweils etwas Selleriesalz bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Trocken- und Kühlzeit 8 Stunden (ggf. über Nacht) und Schmorzeit 2 Stunden

PRO PORTION 51 g E, 35 g F, 20 g KH = 640 kcal (2682 kJ)

HAUPTGANG

FILET UND BÄCKCHEN-PRALINE VOM RIND MIT SENFKORN-JUS

Doppelter Gewinn: Kurz gebraten und slow-cooked, beweist edles Rind hier seine Qualitäten. Dazu phänomenale Bratenjus und Zwieierlei vom Sellerie.
[Rezept links](#)



DESSERT

ERDBEER-CAKE IM GLAS MIT CHOUX AU CRAQUELIN

Patisserie-Genuss: Gefüllte Brandteigbällchen, Erdbeeren in Gelee, weiße Schoko-Creme und Knusperboden waren in aller Munde.

Rezept Seite 62





Foto Seite 56

Kabeljau und Garnele im Bouillabaisse-Fond

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Portionen

FISCH UND BOUILLABAISSE-FOND

- 10 Riesen-Garnelen (à 60 g; mit Kopf und Schale; aus regionaler und nachhaltiger Zucht; z. B. über www.hansegarnelen.de oder www.honest-catch.com)
- 800 g Kabeljaufilet (mit Haut)
- 300 g rote Paprika
- 1 Fenchelknolle (300 g)
- ½ rote Pfefferschote
- 6 Knoblauchzehen
- 200 g Strauchtomaten
- 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 El Hummerbutter (10 g)
- 1 Döschen Safran (0,1 g)
- 150 ml trockener Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 300 ml trockener Weißwein
- 500 ml Fischfond (aus dem Glas)
- Salz • Pfeffer
- 3 Lorbeerblätter
- 4 Sternanis
- 1 kleine Zimtstange
- 1 TL Pimentkörner
- 4 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)

SAUCE ROUILLE

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

CROÛTONS UND GEMÜSEEINLAGE

- 500 g Weißbrot (z. B. Kastenweißbrot)
- 2 El Olivenöl
- je 300 g rote und gelbe Paprika
- 4 El Olivenöl
- Salz
- 1 Fenchelknolle (300 g)
- 10 Safranfäden
- Pfeffer
- 150 ml trockener Wermut
- 80 g Kalamata-Oliven

GARNIERUNG

- 50 g Bronzefenchel
- 4 El Olivenöl

Außerdem: Spritzbeutel mit Lochtülle

1. Für den Sud Kopf und Schale von den Garnelen entfernen. Garnelen entdarmen, kurz kalt abspülen, trocken tupfen und abgedeckt kalt stellen. Kabeljau trocken tupfen und ein etwa 6 cm langes Schwanzstück abschneiden. Bauchlappen längs ebenfalls abschneiden. Die Fischabschnitte sollten ca. 200 g ergeben. Filet gegebenenfalls entgräten und in 10 Portionen (à 50–60 g) schneiden. Filetstücke abgedeckt kalt stellen. Paprika und Fenchel waschen, trocken tupfen, putzen und grob schneiden. Pfefferschote waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen andrücken. Tomaten waschen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln.

2. Garnelenschalen und -köpfe kurz kalt waschen, abtropfen lassen. Hummerbutter in einem großen Topf zerlassen. Garnelenschalen und -köpfe sowie Kabeljauabschnitte und -bauchlappen darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten anrösten. Vorbereitetes Gemüse und Kartoffeln zugeben und weitere ca. 5 Minuten mitdünsten. Safran einstreuen. Mit Wermut und Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Fischfond und 1,5 l Wasser zugeben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Lorbeerblätter, Sternanis, Zimtstange und Pimentkörner zugeben, aufkochen und bei milder Hitze halb zugedeckt ca. 1 Stunde kochen.

3. Für die Brotwürfel inzwischen Weißbrot in 10 ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Aus jeder Scheibe mittig ein 5 cm großes

Quadrat ausschneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten goldbraun rösten. Croûtons auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Für die Gemüseeinlage Paprika putzen, waschen, vierteln und trocken tupfen. Schoten mit der Hautseite nach oben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (oder auf hoher Grillstufe) auf der mittleren Schiene unter Aufsicht rösten, bis die Haut Blasen wirft und schwarz zu werden beginnt. Paprika aus dem Ofen nehmen, in eine Schüssel geben, z. B. mit einem Teller zudecken und lauwarm abkühlen lassen. Schalen von den Paprikavierteln abziehen. Paprika in gleich große Streifen schneiden. Mit 2 El Olivenöl und etwas Salz würzen.

5. Für die Sauce Rouille Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Safranfäden, Weißwein und Knoblauchscheiben in einem kleinen Topf aufkochen. Den Safransud bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten auf die Hälfte einkochen, etwas abkühlen lassen.

6. Eigelb und Senf in einen schmalen, hohen Mixbecher geben. Pürierstab hineinstellen und das Öl langsam einträufeln lassen und mit dem Pürierstab ca. 1 Minute mixen, bis eine dickcremige Mayonnaise entsteht. Nach und nach so viel Safransud inklusive Knoblauch untermixen, bis eine spritzfähige Rouille entsteht. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Sauce Rouille in einen Spritzbeutel füllen und bis zum Servieren kalt stellen.

7. Den eingekochten Bouillabaisse-Sud durch ein großes Sieb passieren, dabei Gemüse und Fischabschnitte leicht ausdrücken. 1,5 l Fond abmessen, in einem Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze auf ca. 1 l einkochen.

8. Für die Einlage Fenchelknolle putzen, waschen, trocken tupfen, halbieren, den Strunk keilförmig herausschneiden. Fenchel in 10 ca. 1 cm große Spalten schneiden. Restliches Olivenöl (2 El) in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchelspannen darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Safran zugeben und Fenchel mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wermut ablöschen, aufkochen und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten schmoren. Pfanne vom Herd ziehen. Oliven abtropfen lassen und halbieren. Paprika und Oliven zum Fenchel geben, kurz erhitzen.

9. Vorbereite Garnelen und Kabeljau trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 El Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Garnelen darin bei starker Hitze unter Wenden ca. 1 Minute braten. Auf einen Teller geben, warm halten. Restliches Öl (2 El) in der Pfanne erhitzen, die Fischstücke darin auf der Hautseite bei mittler bis starker Hitze ca. 2 Minuten kross braten, wenden und ca. 30 Sekunden fertig braten.

10. Fähnchen vom Bronzefenchel abzupfen. Bouillabaisse-Fond mit einem Pürierstab kurz aufmixen. Je ein Croûton in vorgewärme tiefe Teller geben. Ca. 100 ml Bouillabaisse-Fond angießen. Kabeljaustücke, Garnelen und Gemüse auf die Teller verteilen. Je etwas Rouille auf die Croûtons spritzen. Mit Bronzefenchel garnieren und jeweils etwas Olivenöl darüberträufeln, sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Einkochzeit 1:30 Stunden
PRO PORTION 19 g E, 35 g F, 19 g KH = 505 kcal (2114 kJ)

Tipp Der Fond kann bereits am Vortag eingekocht und muss zum Servieren nur noch kurz erhitzt werden. Auch das Einlagen-Gemüse lässt sich bereits servierfertig vorbereiten.

Tipp 2 Restliche Brotabschnitte offen trocknen lassen und in der Küchenmaschine zu Semmelbröseln zerkleinern.



Foto Seite 57

Kräuter-Risotto „Cacio e Pepe“ mit Rote-Bete-Chips

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 10 Portionen

ROTE-BETE-CHIPS

- 300 g Rote Bete
- 500 ml neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- Meersalz
- PFEFFERSCHAUM**
 - 300 g Zwiebeln
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 El fermentierte schwarze Pfefferkörner (z. B. von Altes Gewürzamt)
 - 2 El Butter (20 g)
 - 200 ml trockener Weißwein
 - 300 ml Gemüsebrühe
 - 150 ml Schlagsahne • Salz
- RISOTTO UND GARNIERUNG**
 - 1½–1½ l Gemüsebrühe

- 150 g Schalotten
 - 2 Knoblauchzehen
 - 8 El Olivenöl
 - 500 g Risotto-Reis (z. B. Carnaroli oder Arborio)
 - 200 ml trockener Weißwein
 - 8 Stiele glatte Petersilie
 - 12 Stiele Kerbel plus etwas zum Garnieren
 - 1 El Zitronensaft
 - Salz
 - Pfeffer
 - 150 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
 - 1 El Butter (10 g)
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Für die Rote-Bete-Chips Bete schälen und auf einem Küchenhobel in 1 mm dünne Scheiben hobeln. Bete Scheiben auf Küchenpapier kurz trocknen lassen. Sonnenblumenöl in einem Topf auf ca. 170 Grad (mit Küchenthermometer kontrollieren) erhitzen. Bete Scheiben darin portionsweise 3–4 Minuten knusprig ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Chips mit Salz würzen und bis zum Servieren beiseitestellen.

2. Für den Pfefferschaum Zwiebeln und Knoblauch grob würfeln. Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen. 1 El Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln, Knoblauch und Pfeffer darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Brühe und Sahne zugeben und offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen.

3. Für den Risotto Gemüsebrühe erhitzen, heiß halten. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. 2 El Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig dünsten. Risotto-Reis zugeben und unter Rühren ca. 1 Minute glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. So viel heiße Brühe angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Risotto offen bei mittlerer Hitze 16–18 Minuten garen. Währenddessen gelegentlich umrühren und nach und nach restliche Brühe zugießen, sodass der Reis stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt mit noch leichtem Biss gart.

4. Für die Kräuter-Emulsion inzwischen Petersilien- und Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Kräuter, restliches Olivenöl (6 El), 40 ml Wasser, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einen Küchenmixer geben und fein mixen, bis eine grüne Emulsion entsteht.

5. Eingekochten Ansatz für den Pfefferschaum mit Salz würzen. In einen Standmixer geben und fein mixen. Sauce durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf passieren und warm halten.

6. 100 g Parmesan fein reiben, restlichen Käse (50 g) in feine Späne hobeln. Butter, geriebenen Parmesan und Kräuteremulsion unter den Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Restliche Butter (1 El) zur Pfeffersauce geben und die Mischung mit einem Pürierstab kräftig aufschäumen. Risotto und jeweils etwas Pfefferschaum in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit Rote-Bete-Chips, Kerbelblättern und Parmesan-spänen garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 9 g E, 25 g F, 45 g KH = 464 kcal (1943 kJ)

„Für eine milde, tiefgründige Schärfe mit frischer Note ist fermentierter schwarzer Pfeffer ideal.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



Foto Seite 60

Erdbeer-Cake im Glas mit Choux au Craquelin

*** ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Portionen

BODEN

- 200 g Butterkekse
- 80 g Butter

WEISSE SCHOKO-CREME

- 2 Blatt weiße Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 400 ml Schlagsahne
- 225 g weiße Kuvertüre (z. B. von Callebaut)
- Salz

ERDBEERGELEE

- 800 g Erdbeeren
- 200 g Gelierzucker 2:1

ORANGEN-CURD-FÜLLUNG

- 1 Blatt weiße Gelatine
- 60 ml Orangensaft
- 2 Eier (Kl. M)
- 60 g Zucker
- 80 g Butter
- 1 Tl fein geriebene Bio-Orangenenschale

- 1 El Orangenlikör (z. B. Grand Marnier)

MÜRBETEIG FÜR DIE CRAQUELIN

- 90 g Mehl
- 70 g Zucker • Salz
- 80 g Butter (kalt)

BRANDTEIG FÜR DIE CRAQUELIN

- 85 g Mehl
- 65 ml Milch
- 55 g Butter
- 1 Tl Zucker • Salz
- 2 Eier (Kl. M)

GARNIERUNG

- 1 El Puderzucker
- 10 Stiele Zitronenverbene
- Außerdem: 10 Dessertgläser (à 250 ml Inhalt), evtl. Passiertuch, Spritzbeutel mit Loch- bzw. Fülltülle (20 und 5 mm Ø), runder Ausstecher (3 cm Ø)

1. Für den Boden Butterkekse in einem Blitzhacker fein zerkleinern und in eine Schüssel geben. Butter in einem kleinen Topf zerlassen, zu den Butterkeksen geben und alles gut vermischen. Keks-Butter-Mischung gleichmäßig auf die Dessertgläser verteilen und leicht eindrücken. Gläser ca. 30 Minuten kalt stellen.

2. Für die Schoko-Creme inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen. Sahne, Vanillemark und -schote in einem Topf aufkochen. Kuvertüre fein hacken und mit 1 Prise Salz in einen hohen großen Mixbecher geben. Sahne vom Herd nehmen,

Vanilleschote entfernen. Sahne zur Schoko-Mischung gießen, kurz ziehen lassen. Gelatine ausdrücken, zur Schoko-Masse geben. Mit einem Pürierstab fein durchmixen. Creme handwarm abkühlen lassen. Gleichmäßig auf die Dessertgläser verteilen. Zugedeckt 1 Stunde kalt stellen.

3. Für das Erdbeergelee 400 g Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Erdbeeren und 5 El Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei milder Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten leicht köcheln. Erdbeeren vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 1 Stunde ziehen lassen.

4. Ein feines Sieb eventuell zusätzlich mit einem Passiertuch auslegen. Erdbeeren in das Sieb geben, abtropfen lassen. 225 ml klaren Erdbeersaft abmessen. Saft und Gelierzucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten sprudelnd kochen. Erdbeergelee handwarm abkühlen lassen. Restliche Erdbeeren (400 g) waschen, putzen, in Spalten schneiden und in die Gläser verteilen. Erdbeergelee gleichmäßig darübergießen. Bis zum Servieren mindestens 2 Stunden gut durchkühlen lassen.

5. Für den Orangen-Curd Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Orangensaft, Eier und Zucker in einem kleinen Topf sorgfältig verrühren und bei milder bis mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit einem Teigspatel erhitzen, bis die Masse dicklich wird, in eine Schüssel umfüllen. Gelatine gut ausdrücken unter Rühren in der heißen Orangencreme schmelzen. Butter zugeben und mit einem Pürierstab untermixen. Curd mit Orangenschale und -likör aromatisieren. Curd direkt mit Frischhaltefolie bedecken und bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

6. Für den Mürbeteig Mehl, Zucker und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mischen. Butter in kleine Würfel schneiden und zugeben. Mit Händen zügig zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 20 Minuten kalt stellen. Zwischen Backpapier ca. 3 mm dünn ausrollen und bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank legen.

7. Für den Brandteig inzwischen Mehl sieben. Milch, 65 ml Wasser, Butter, Zucker und 1 Prise Salz in einem Topf einmal kurz aufkochen lassen. Topf von der Herdplatte ziehen. Mehl auf einmal zugeben und mit einem Kochlöffel rühren, bis sich ein Teigkloß bildet. Topf wieder auf die heiße Herdplatte stellen und unter Rühren erhitzen, bis sich ein weißer Belag am Topfboden bildet. Teig in eine Rührschüssel geben, mit einem sauberen Geschirrtuch bedeckt 10 Minuten abkühlen lassen. Eier nacheinander mit den Knethaken des Handrührers gut unterkneten, bis ein geschmeidiger, leicht glänzender Brandteig entsteht.

8. Brandteig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (20 mm Ø) füllen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Darauf mit jeweils etwas Abstand zueinander 20 kleine Tupfen (1–2 cm Ø) spritzen. Aus dem Mürbeteig mit einem runden Ausstecher 20 Kreise austechen. Mürbeteig mittig über die Brandteigtupfen legen und vorsichtig leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 15 Minuten backen. Danach Backofentür leicht öffnen, mithilfe eines Kochlöffels einen Spalt breit geöffnet halten. Die Choux au Craquelin leicht abkühlen lassen. Aus dem Backofen nehmen, vorsichtig auf ein Kuchengitter setzen und vollständig abkühlen lassen.

9. Kurz vor dem Servieren vorbereiteten Orangen-Curd mit einem feinen Schneebesen glatt rühren und in einen Spritzbeutel mit kleiner Loch-/Fülltülle (5 mm Ø) füllen. In die abgekühlte Choux mithilfe der Tülle ein kleines Loch einstechen und zur

Hälfte mit Orangen-Curd füllen. Orangen-Choux-au-Craquelin mit Puderzucker bestäuben. Creme und Erdbeeren in den Gläser mit je einem Orangen-Craquelin toppen. Mit Zitronenverbene garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:45 Stunden plus Kühl- und Ziehzeiten 3 Stunden
PRO PORTION 7 g E, 38 g F, 66 g KH = 662 kcal (2778 kJ)

Tipp Aus der jeweiligen Mürbe- und Brandteigmasse sowie Orangen-Curd lassen sich insgesamt ca. 20 Mini-Choux au Craquelin zubereiten. Die restlichen Teilchen nach Belieben zusätzlich zum Dessert oder extra zum Kaffee reichen.

Tipp 2 Bröselboden, Schoko-Creme und Erdbeeren können auch bereits am Vortag zubereitet und in die Gläser geschichtet werden.



Erst wurden die Supermärkte bejubelt, dann das Essen: »e&t«-Koch Maik Damerius hielt die Stellung am Fleischposten

Aufatmen nach dem Ansturm: »e&t«-Redaktionsleiterin und Jurorin Arabelle Stieg mit ihren kochenden Kollegen Maik (l.) und Achim



Unser Mann am Risotto: »e&t«-Küchenchef Achim Ellmer zeichnete für den vegetarischen Gang verantwortlich



Wer sich in diesem Jahr „Supermarkt des Jahres“ nennen darf, lesen Sie auf der nächsten Seite

SUPERMÄRKTE DER SUPERLATIVE

Zwölf Nominierte reisten zur festlichen Preisverleihung in die Zeche Zollverein nach Essen – am Ende jubelten diese vier. Was die Märkte auszeichnet, wo sie liegen und warum die Jury sie mit der begehrten Trophäe bedachte



Unter den Filialisten bis 3000 Quadratmeter hatte das E-Center Penzberg in Oberbayern die Nase vorn. Hier freut sich das Team um Marktleiter Anton Rieger über die Auszeichnung. Der Markt punktet u.a. mit 5500 Bio-Produkten.

E-Center Penzberg
Grube 18, 82377 Penzberg

Eigenproduktionen wie Fleischkäse oder Sushi kommen im Globus-Markt in Koblenz besonders gut an. Bis zu 1800 Mahlzeiten werden hier täglich verspeist. Geschäftsführer Patrick Schlüter glänzte mit seinem Team in der Kategorie Filialisten über 3000 Quadratmeter.

Globus Markthalle
Jakob-Caspers-Straße 2, 56070 Koblenz



Umringt von seinem Team, hält Inhaber Simon Mareth stolz den Pokal in Händen. Mit 28 Metern Frischetheke und dem hauseigenen Label „Regional einkaufen und genießen“ konnte Edeka Prechtl in Bad Aibling in der Kategorie Selbstständige bis 2000 Quadratmeter überzeugen.

Edeka Prechtl Bad Aibling
Ebersberger Straße 1, 83043 Bad Aibling



Rewe-Kaufmann Max Stenten reckt in der letzten Reihe die Faust in die Höhe. Er räumte mit seinem Team in der Kategorie Selbstständige über 2000 Quadratmeter den Pokal ab. Der Nachbarschaftsmarkt im „Frankenberger Viertel“ in Aachen besticht durch seine familiäre Atmosphäre.

Rewe Stenten Aachen
Bismarckstraße 137, 52066 Aachen

Mit freundlicher Unterstützung von:



MARS WRIGLEY



POS TUNING
a Völlerreich company

PRO CARTON
DIE NACHHALTIGE
VERPACKUNG

AICHINGER



FrieslandCampina
Innovating by nature



BVLH
Handelsverband
Lebensmittel

25
Jahre
LIVING
AT HOME

Ideen für dein Zuhause!



Mit vielen Ideen für
gemütliche Abende im Freien



Einfach köstlich:
die besten Rezepte für
den Spätsommer

Neu am
Kiosk
ab 8.8.



Direkt bestellen unter:
shop.livingathome.de

LIVING
AT HOME



Neue Gastro-Maßstäbe in Bochum: Christian Farago schenkt in der „Kantine.wtf“ gern mal Raritäten aus

Zeitreise durchs RUHRGEBIET

Mit den Kumpels ist's vorbei? Von wegen. Im Pott hält man zusammen, da führen Youngster die Tradition in die Zukunft, schieben Brüder gemeinsam Neues an. In Zeiten der Beliebigkeit ein Lehrstück kulinarischer Identität – mit Begegnungen in Dortmund, Bochum, Essen, Hattingen und einer kleinen Entdeckung in Duisburg

TEXT JOHANNES SCHWEIKLE FOTOS SABINE BUNGERT

Urban Dining in
der „Kantine“:
Lamm, Topinambur
und Brombeere
von Patrick Farago



Wer hat sich bloß dieses Versteck ausgedacht? Auf der einen Straßenseite geht's zum Dönerimbiss. Auf der anderen bietet eine Boutique Accessoires mit Tigermuster für die Dame. Dazwischen steht eine Eckkneipe, wie sie früher für das Ruhrgebiet typisch war. Wer die Eingangstür öffnet, betritt eine andere Welt. Schlanke Designerleuchten schaffen ein urbanes Ambiente, warme Farben sorgen für zeitgemäße Behaglichkeit.

Das Restaurant „Hannappel“ befindet sich in Essen, genauer gesagt im dörflich geprägten Ortsteil Horst. Der freundliche Ober serviert als Amuse-gueule ein Rehtatar mit Steinpilzemulsion und sagt: „Gut, dass Sie uns gleich gefunden haben. Manche Gäste verirren sich nach Gelsenkirchen. Dort gibt es auch einen Stadtteil Horst.“

Es gibt Gegenden, in denen es einfacher ist, ein gutes Restaurant zu finden – zumal eines, das dem „Guide Michelin“ einen Stern wert ist. In Essen-Horst brauchte es die beharrliche Arbeit von Knut und Ulrike Hannappel, um die Bergmannskneipe aus dem Jahr 1908 in einen Ort für Genießer zu verwandeln. 2020 bekamen sie den begehrten Stern, dieses Jahr haben sie ihr Restaurant in jüngere Hände übergeben. Koch Tobias Weyers ist Mitte dreißig, hat wild tätowierte Unterarme und sagt: „Es war ein weiter Weg vom Brathering, den die Bergleute hier gegessen haben, bis zur Taubenbrust.“ Bei ihm hat der Gast die Wahl zwischen vier und sechs Gängen. René Silva Sampaio, Ende zwanzig, serviert die passenden Weine. Er ist ein Kind des Ruhrgebiets, seine Familie stammt aus Portugal.

Zum Kabeljau empfiehlt er einen trockenen Weißwein aus Madeira, Listrão dos Profetas. Er ist stolz darauf, diese Rarität auf seiner gut sortierten Karte zu haben. Man meint, die salzige



1



2

Der lange Weg vom Brathering bis zur Taubenbrust

Gischt des Atlantiks im Glas zu schmecken. Sie passt wunderbar zu dem feinen Fisch mit geträufeltem Spinat und Haselnüssen. Eine Beurre blanc mit einem Hauch Ingwer rundet den Gang harmonisch ab, und eine Idee gewinnt

Gestalt: Es lohnt sich, zwischen Duisburg und Dortmund zu einer kulinarischen Entdeckungsreise aufzubrechen.

Im Licht des nächsten Tages gibt's die nächste Überraschung. Der Pott ist weitaus grüner, als man denkt. Auf dem Weg nach Hattingen schlängelt sich die Ruhr durch saftige Wiesen. Friedel Diergardt, ein Mann mit weißem Haar und weißem Schnauzer, empfängt in seinem Traditionsgasthaus. Sein Großvater eröffnete 1904 eine Fuhrmannskneipe mit Schnapscasino. Das hieß wirklich so – weil die Bergleute sich hier ihr Schnapsdeputat abholten. Auf Kosten der Zeche gab's jeden Tag für jeden einen Viertelliter Korn, aus dem 200-Liter-Fass abgefüllt in den Flach-



Neue Generation Fine Dining:
Chefkoch Tobias Weyers (r.)
und Sommelier René Silva
Sampaio übernahmen
das „Hannappel“ – und ver-
teidigten den Michelin-Stern
des Traditionslokals



Die andere Seite des
Potts: Hattingen, im Süden
des Ruhrgebiets, hat sein
Fachwerk im historischen
Altstadtkern bewahrt

Mit Hingabe Gasthaus des Ruhrgebiets

mann. „Der Schnaps sollte den Kohlenstaub in der Speiseröhre binden“, erklärt Diergardt. Der Großvater verkaufte auch noch Milch von den umliegenden Bauernhöfen. Natürlich gab es Bier, aber nichts zu essen. Weil sich der Bergmann von Stullen ernährte, die zu Hause geschmiert wurden.

Nach dem Krieg baute sein Vater die Gastronomie aus. Der Veranstaltungssaal war jeden Abend belegt. Montags übte der Kirchenchor, am Dienstag kam die Feuerwehrkapelle, der Männergesangverein „Liederfreund“ von 1880 probt noch immer hier. Friedel Diergardt, Jahrgang 1951, machte eine Kochlehre und strebte kulinarisch nach Höherem. Vom Schnitzel wagte er sich zur Seezunge. „Meine Mutter war die Finanzministerin. Die ist fast wahnsinnig geworden, als ich den teuren Fisch auf die Karte genommen habe. Und dann mussten wir auch noch vier der fünf Seezungen selbst essen, weil die Gäste so was Feines nicht bestellt haben.“

In den 70er-Jahren beschäftigte die Hattinger Henrichshütte mehr als 8000 Arbeiter. Die Geschäftsleitung aß bei Diergardt zu Mittag, bewirtete Kunden oder feierte Abschlüsse mit reichlich Alkohol. „In der Stahlindustrie spielte das Geld bis Mitte der 70er-Jahre keine Rolle“, sagt der Wirt nüchtern. Stolz zeigt er, wie er das Traditionsklokal in den 80er-Jahren ausgebaut hat: Über der rustikalen Natursteinmauer des Stammhauses hat er die Decke mit massiver Zirbenkiefer verkleiden lassen, dieses Holz hat ihm im Urlaub in Österreich gefallen.

In den 80er-Jahren war Johannes Rau öfter zu Gast. Die IG Metall hielt im Saal ihre Versammlungen ab. Nutzte nichts,



1



2

Hattingen: „Diergardt“

1 Gebratene Blutwurst vom Juvenilferkel mit Zwiebel-Senfkruste und Malz-Essigschaum 2 Familiengastronomie seit 1904: Philipp Diergardt (l.), führt das „Diergardt“ in 4. Generation. 2015 übernahm er von Vater Friedel (r.) die Küche und Verantwortung

1987 ging in der Henrichshütte der Hochofen aus. Er wurde abgebaut und nach China verkauft. Der Sohn von Friedel Diergardt machte Abitur und ging ins Ahrtal, um Winzer zu werden. Anschließend machte Philipp Diergardt, Jahrgang 1982, in Steinheuers Sterne-Restaurant in Bad Neuenahr noch eine Kochlehre. Als er das elterliche Gasthaus übernahm, wagte er den nächsten Entwicklungsschritt. Er sagt: „Ich kochte bodenständig, aber fein und mit modernem Twist.“ Als Vorspeise serviert er gebratene Blutwurst vom Juvenilferkel (Milchferkel) unter einer Zwiebel-Senfkruste. Der Kartoffelsalat mit Gurken und Radieschen bekommt eine feine Säure vom Rübenessig. Bei der kräftigen

Bouillabaisse mit selbstverständlich hausgemachter Sauce Rouille lässt sich der Koch nicht lumpen, in der Suppe schwimmen Fisch, Meeresfrüchte und eine Jakobsmuschel.

Die Karte meistert den Spagat zwischen bürgerlicher und gehobener Küche. „Wir wollen das Gasthaus des Ruhrgebiets bleiben, in dem sich jeder wohlfühlt“, sagt Philipp Diergardt. Spitzenweine wie die Spätlese vom Pfälzer Riesling Kallstadter Saumagen schenkt er auch glasweise aus. Der Vater ist stolz auf seinen Sohn. „Früher gab's im Ruhrgebiet doch außerhalb der Sterne-Lokale keine Weinkarte“, sagt Friedel Diergardt. Philipp Diergardt lächelt bescheiden und sagt: „Wir sind

Kulinarische Sternstunden über dem Borussia-Park

vom Entwicklungsland aufgestiegen zum Schwellenland.“

In Dortmund geht es mit der Straßenbahn in den Süden. Dann mit dem Aufzug in den siebten Stock. Dort befindet sich das Gourmetrestaurant „The Stage“. Kühles Weiß dominiert den großzügigen Raum, dazu ein bisschen Grau und abstrakte Gemälde an den Wänden. Panoramاسcheiben geben den Blick frei auf gegensätzliche Szenarien. Auf der einen Seite ragen die Ausläufer des Sauerlands in einen freundlichen Abendhimmel, auf der anderen leuchtet das Stadion von Borussia Dortmund im Flutlicht aus dem Häuserbrei der Großstadt. Am Nebentisch geht der Kellner mit den Gästen das letzte Heimspiel durch, der BVB hat gewonnen.

Der Küchenchef Michael Dyllong ist Ende dreißig und stammt aus Dortmund. Sein Patissier Sascha Dönges betont stolz, er komme aus Lünen, das liegt ein paar Kilometer weiter nördlich. „Meine Küche hat eine französische Basis“, sagt Dyllong, „aber wie das Ruhrgebiet ist sie offen für Einflüsse aus aller Welt.“ Das zeigt sich beim Schellfisch: Er wird begleitet von Kopfsalat, japanischem Miso und koreanischem Kimchi. Auf diesem Teller fügen sich multikulturelle Einflüsse zu einem stimmigen Genuss. Kein Wunder, dass ein Michelin-Stern über dieser Bühne leuchtet.

Das 6-Gänge-Menü gibt es in zwei Varianten. „Im Schnitt entscheiden sich 25 Prozent der Gäste für vegan“, sagt der Küchenchef. Für ihn ist das eine Herausforderung: mit einer begrenzten Auswahl an Zutaten so zu kochen, dass auch anspruchsvolle Esser befriedigt werden.



1



2

Dortmund: „The Stage“

1 Chefkoch Michael Dyllong richtet an: gedämpftes Kabeljaufilet mit Roter Bete, Walnuss und Yuzu aus dem 6-Gänge-Dinner-Menü des Sterne-Lokals **2** Aufstrebende Patisserie: Fürs Dessert kombiniert Sascha Dönges Zartbitterschokolade mit Kokos und Passionsfrucht

Er tüftelt und schmeckt akribisch ab, bis er mit dem Ergebnis zufrieden ist. Manche Elemente aus dem veganen Menü werden auch zu Fisch und Fleisch gereicht. Das Dessert ist heute Abend für beide Fraktionen identisch. Pflaumen auf einem Mandelküchlein, dazu Sojaquark, das Ganze umrundet von Petersilienöl. Das Wort „Quark“ steht in Anführungszeichen auf der Karte, weil diese Creme nichts von der Kuhmilch enthält. Stattdessen ist vegane weiße Schokolade eingearbeitet. Das Ergebnis schmeckt so rund, dass es Vorurteile gegen die vegane Küche abbaut.

In Bochum gibt sich das Ruhrgebiet Mühe, seine Klischees zu bestätigen. Am Bahnhof parkt ein schwarzes Auto mit schwarzem Spoiler und schwarzen Felgen. Vorbei am 24/7-Automatenkiosk, dann steht man in einer unscheinbaren Seitenstraße vor dem Restaurant „Five“. Der Name ist Programm: Jeden Abend

gibt es ein Menü mit fünf Gängen. Zwei Varianten, vegetarisch oder mit Fisch und Fleisch. Darüber hinaus bestehen keine Wahlmöglichkeiten. Die Gäste müssen online buchen, bis zu 62 Tage im Voraus. Denn trotz – oder wegen? – des puristisch reduzierten Angebots sind alle Tische praktisch jeden Abend besetzt.

Die Einrichtung des Lokals erinnert an die erste Studentenbude. Gebrauchte Sachen, die irgendwie passen. Eine Wand ist grau gespachtelt, die andere mit Brettern verkleidet. In einem Schälchen auf dem Tisch liegt ein zusammengeknülltes Blatt Papier – es handelt sich um die Menükarte. Eine OP-Lampe



1



2

Bochum: „Five“

1 Die zwei vom „Five“: Nicolai Menting (l.) und Tibor Werzl kochen ohne Attitüde auf hohem Niveau **2** Einer von zehn: Steinbutt in Beurre blanc mit Kaviar und Zuckerschoten aus dem 5-Gänge-Menü mit Fisch und Fleisch

beleuchtet die offene Küche, dort steht Tibor Werzl. Im Service kümmert sich Laurie Micke mit frischer Freundlichkeit um 16 Gäste. Anderes Personal ist nicht zu sehen, diese zwei schmeißen den Abend. „In Düsseldorf wäre unser Menü 50 Euro teurer“, sagt der Koch. Hier kosten fünf Gänge 89 Euro, Vegetarier kommen zehn Euro günstiger weg. Und bei „Gault&Millau“ gab's zwei Hauben.

Kurz vor acht brät Werzl die rosa Doraden an, nebenbei röhrt er den Risotto für den nächsten Gang. Zum Fisch gibt er Schwertmuscheln, etwas Sesam und Schnittlauchöl. Eingelegtes Escabeche-Gemüse schafft einen kräftigen Kontrast zum feinen Fischfilet. So

entspannt, wie seine Handgriffe wirken, sagt der Koch: „Weil wir wissen, dass unsere Gäste wiederkommen, sind wir mutiger geworden.“ Zum Dessert gibt's ein Karamelleis mit Steinpilzen.

Rund um Bochum lässt sich die Zeit besichtigen. Die Halden der stillgelegten Bergwerke sind von frischem Grün überwuchert, Biologen nennen das Industrienatur. Moose gedeihen, Birken wachsen in den Himmel, hinter der Jahrhunderthalle leuchten sanddornfarbene Beeren. Im Süden wurde in den 60er-Jahren die Ruhruniversität aus dem Boden gestampft.

Im Niemandsland zwischen dem Campus und der Innenstadt hat die „Kantine“ aufgemacht. Mit diesem Restaurant haben sich zwei Brüder einen Traum erfüllt. Patrick Farago kocht, Christian macht den Service. Es läuft Loungemusik, neben den Tischen lädt ein Sofa zum Lümmeln ein. Nackter Beton, ein Tresen mit rosa Kacheln, von



Duisburgs „Frau Specht“:
Dirk Brendel und Yvonne
Specht kultivieren in
ihrem kleinen Lokal
Haute-Cuisine-geprägtes
Fine Dining





der Decke hängen sechs Gummihühner. Auf einer Tafel steht: „Rettet den Mittagswein – 0,1 l Weißburgunder Pfalz, 6 Tacken“.

Für die Vorspeise hat Patrick amerikanisches Rindfleisch sous-vide gegart, kurz auf den Grill gelegt und in dünne Scheiben geschnitten. Es ist hauchzart und saftig, dazu gibt's einen kleinen Salat mit Radieschen und altem Balsamico. Bei den Königsberger Klopsen hat er das klassische Rezept abgewandelt. Weil er die weichen Kapern nicht mag, gibt's sie bei ihm frittiert in der Sauce. Ein wunderbar sämiges Kartoffelpüree bildet die Grundlage. „Mittags muss man die Kirche im Dorf lassen“, sagt der Koch. Drei Gänge kosten 30 Euro. Abends spielt er groß auf, wie bei Tapas kann sich der Gast sein Menü aus vielen kleinen Portionen zusammenstellen. Auf einen Gang ist er besonders stolz: Brioche mit Kalbsbries. Auch die „Kantine“ wurde vom „Gault&Millau“ mit zwei Hauben ausgezeichnet.

In Duisburg gilt es, das letzte kulinarische Versteck aufzuspüren. Man kann die Hohe Straße kaum anders als schäbig nennen. Bei Hausnummer 19 ist der Eingang zurückgesetzt. Man tritt in eine diskrete Nische, muss klingeln, wird von einer Kamera erfasst, dann öffnet sich die Tür, und mit freundlichem Lächeln bittet Frau Specht herein.

Nach ihr ist dieses kleine Restaurant benannt. Es ist schmal wie ein Schlauch, höchstens 14 Gäste finden Platz. Klare Linien, unaufdringlicher Jazz, diese moderne Nische könnte sich auch in New York verstecken. In der kleinen offenen Küche hantiert Dirk Brendel. Er stammt aus Duisburg, Yvonne Specht kam in den 90er-Jahren aus Brandenburg. Die beiden sind auch außerhalb



des Lokals ein Paar. In drei Jahrzehnten haben sie in Duisburg verschiedene Restaurants betrieben. Sie wollten sich verkleinern, jetzt laden die beiden von Donnerstag bis Sonntag in ihre Geheimloge für Genießer.

Der Gast weiß nicht, worauf er sich einlässt. Es gibt keine Karte. Man wird lediglich vorab nach Vorlieben und Unverträglichkeiten gefragt. Frau Specht serviert freundlich den Aperitif, Herr Brendel hantiert seelenruhig mit Messer und Pinzette. Als Höhepunkt von vielen Gängen gibt's geschmorten Ochsen Schwanz in einer kräftigen Jus, dazu Fregola sarda (Kugel-Pasta) und traumhafte Steinpilze, die der Koch kurz in Butter und Knoblauch geschwenkt hat.

Yvonne Specht schiebt den gut sortierten Käsewagen durch den schmalen



Bochum: „Kantine.wtf“

1 Unter Dampf: Patrick Farago, hier am Herd der Bochumer In-Location, die er 2023 mit seinem Bruder Christian eröffnete, lernte bei Sterne-Koch Sascha Stemberg in Velbert **2** Frisch angerichtet: Hummer confit mit Curry-Mayonnaise und Melone

Raum, Dirk Brendel gibt Mousse au chocolat zum Zwetschgen crumble und sagt stolz: „Wo finden Sie im Ruhrgebiet sonst noch einen Käsewagen?“

Er hat seine Kochlehre in Baden gemacht, beim „Ritter“ in Durbach, zwischen Weinbergen und in der Nähe zu Frankreich. Fühlt er sich in Duisburg wie ein Missionar unter kulinarischen Heiden? Einen solchen Anspruch unterläuft er mit Humor. Seine Augen blitzen durch die kleinen runden Brillengläser, er grinst und sagt: „Unter den Blinden ist der Einäugige König.“



>**e&t->-Autor Johannes Schweikle** war als Gastrokritiker über Europa hinaus bis nach Malaysia im Einsatz. Mit dem Ruhrgebiet entdeckte der Tübinger persönliches Neuland.



UNSERE ADRESSEN IM RUHRGEBIET

Essen & Trinken

Essen: **Restaurant Hannappel** Fine Dining im modern-urbanen Ambiente einer ehemaligen Eckkneipe.
1 Michelin-Stern. Dahlhauser Straße 173, 45279 Essen
Di–Sa 17.30–23 Uhr, Tel. 0201/534506
www.restaurant-hannappel.de

Hattingen: **Restaurant Diergärt** Gehobene Traditionsküche in gediegenem Gasthaus-Interieur.
Am Büchsenschütz 15, 45527 Hattingen
Mi–Fr ab 18, Sa, So 12–14 und ab 18 Uhr
Tel. 02324/96030, www.diergärt-hattingen.de

Dortmund: **The Stage** Kühl-modern, Panoramafenster mit Stadionblick. 1 Michelin-Stern.
Karlsbader Straße 1A, 44225 Dortmund
Mi–Do 12–15.30 und Di–Sa 18.30–24 Uhr
Tel. 0231/7100111, www.thestage-dortmund.de

Bochum: **Five** Angesagter eklektischer Shabby-Chic.
Menü only, zwei stehen zur Wahl.
Hellweg 28–30, 44787 Bochum, Tel.-Reservierung Di–Fr 12–15 Uhr, Tel. 0234/9535685, www.five-bochum.de

Bochum: **Kantine.wtf** Urban Dining im lässigen Lounge-Style.
Universitätsstraße 110, 44799 Bochum
Mo–Fr 12–14.30 und 17–21 Uhr, www.kantine.wtf/kantine

Duisburg: **Frau Specht** Modern-urban gestyltes Lokal mit wenigen Tischen und kleiner offener Küche.
Hohe Straße 19, 47051 Duisburg Tel. 0172/7935547
www.frauspecht-weinbar.de

Einkaufen

August Krämer: Brennerei, Likörfabrik und Schokolaterie, traditionsreicher Familienbetrieb in Dortmund, u.a. handgefertigte Trüffel „Dortmunder Kohle“. Schwanenwall 31–35, 44135 Dortmund, Mi–Fr 9–17 Uhr, Tel. 0231/527777, www.august-kraemer.de

Moritz Fiege: kleine, feine Privatbrauerei in 6. Generation, seit 2013 als „Slow Brewing“-Betrieb ausgezeichnet.
Moritz-Fiege-Straße 1, 44787 Bochum, Tel. 0234/68980
www.moritzfiege.de

Schwerter Senfmühle Frank Peisert: kleiner, alt eingesessener Familienbetrieb, historische Mahlgänge samt Zubehör; diverse Sorten u.a. mit Honig oder Preiselbeeren.
Ruhrstraße 16, Rohrmeisterei – Altstadt P1, 58239 Schwerte/Ruhr, Mi–Sa 10–13 Uhr, Tel. 02304/776111
www.schwerter-senfmuehle.de

IN & ABOUT –

die kulinarische Welt von AIDA



An Bord gibt es 17 Restaurants, in denen ich Überraschungsmenüs, internationale Klassiker und neue Favoriten entdeckte



Schwarze Linguine mit Garnelen schmeckten mir im Ristorante Mamma Mia auch als Zwischenmahlzeit – statt oder vor einer Portion Gelato



Damit ein befreundetes Paar einfach mal Zeit zu zweit hat, habe ich mich mit seinen Kindern zum Pizzaessen getroffen



Wie in Italien werden die Mahlzeiten auch an Bord gerne im Kreise lieber Menschen zelebriert – und dabei neue Speisen probiert

Ganz nach meinem Gusto

Salve, liebe Genießer! Ich sende Ihnen heute Grüße von der zweiten Etappe meiner Mittelmeerkreuzfahrt mit AIDA. Mamma mia, in der italienischen Küche stehen viel Liebe und Leidenschaft auf der Karte

Wenn ich Pasta, Lasagne, Risotto, Gnocchi und Pizza in meinem kulinarischen Reisetagebuch notiere, wissen Sie natürlich sofort, welchen Kurs ich mit AIDA genommen habe: Es geht in das gestiefelte Land des Dolce Vita. Bereits an Bord habe ich mich in dem italienischen Ristorante auf das Ziel eingestellt. Und tatsächlich schmeckt es an den Tischen mit den karierteren Decken in dem urig-gemütlichen Ambiente so, als hätten Francesca oder Luigi nach alten Familienrezepten gekocht. Ein klassisches Menü, das in Italien aus mindestens vier Gängen – Antipasti, Primo Piatto, Secondo Piatto, Dolce – besteht, habe ich mir in einem der Gourmet-Restaurants auf AIDA gegönnt. Als kleinen Genuss zwischendurch liebe ich Antipasti, die mit den spanischen Tapas oder dem französischen Horsd’œuvre vergleichbar sind und die es an den Marktständen der Buffet-Restaurants gibt. So heißt es schon „Willkommen in Italien“, bevor das Schiff im Hafen von Civitavecchia anlegt. Dieser Ort in der Nähe von Rom hat einen traumhaften Hafen und eine bezaubernde Altstadt. Hier kann man die herzliche Gastfreundschaft der Einheimischen und die köstliche Küche „in echt“ kennenlernen. Und dabei habe ich festgestellt, dass sowohl in Italien als auch an Bord von AIDA eine Esskultur gepflegt wird, die von Genuss, Geselligkeit und der Leidenschaft für erstklassige Zutaten geprägt ist. Die Mahlzeiten werden zelebriert und mit lieben Menschen geteilt. Die Freude, das Glück zu teilen, hat mich während der Reise begleitet – nicht nur beim Essen. Denn ich konnte ein vielfältiges Potpourri aus Sport und Wellness, Aktivitäten und Entertainment auf mich wirken lassen und dabei neue Freundschaften schließen. Und wenn mir danach war, konnte ich mich auf meinen Balkon mit Meerblick zurückziehen. Sind Sie auch schon gespannt, welche Überraschungen mich auf der nächsten Etappe erwarten? Ich lasse wieder von mir hören! Mehr Informationen unter: aida.de/kulinarike



ANDREA STIX
FOOD-BLOGGERIN

„Es ist eine großartige Erfahrung, dass die Gastronomie auf AIDA so authentisch ist wie die Länderküchen in ihrer Heimat“

Buon Appetito

Reisende, die in Italien zu Gast sind, essen vorzugsweise Pasta – und am liebsten Spaghetti alla Carbonara. Dieser Klassiker aus der römischen Küche besteht aus Guanciale (ein getrockneter, ungeräucherter Speck), Ei, Pfeffer und Hartkäse – sowie Spaghetti. Dieses Gericht ist ein gutes Beispiel für die Esskultur des Landes, die auf hochwertigen Zutaten, einer einfachen Zubereitung und perfektem Geschmack basiert. Für das Originalrezept ist Sahne ein No-Go.

Spanien

ITALIEN

Korsika



IM NÄCHSTEN HEFT:
Korsika

Die schnelle Woche

Versteht sich von selbst, dass jetzt vor allem die sommerliche Gemüse-Vielfalt unsere Köche befähigt. Ihre Mission, daraus alltagstaugliche, raffinierte Genüsse zu zaubern, gelingt grandios



Von Bohnen bis Zucchini: Frisches Sommernahrung gibt es jetzt in Hülle und Fülle



40 Min.
Montag

Cheddar-Mandel-Kartoffeln mit grünem Salat

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 500 g kleine Kartoffeln
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Thymian
- 4 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 200 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 2 EL Ajvar
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 30 g Rauchmandeln (ersatzweise geröstete Mandeln)
- 50 g Cheddar
- 1 kleiner grüner Kopfsalat

1. Kartoffeln sorgfältig waschen und längs halbieren. Kartoffelhälften in eine große flache Auflaufform geben. Paprikapulver, Thymian, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben und alles gut vermischen. Kartoffeln im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 15 Minuten rösten.

2. Für den Dip inzwischen Joghurt, Ajvar, Salz und Pfeffer verrühren. Für das Salatdressing Weißweinessig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren. Das restliche Öl (2 EL) kräftig unterschlagen.

3. Rauchmandeln fein hacken. Cheddar fein reiben. Mandeln und Käse mischen. Die

Auflaufform aus dem Backofen nehmen. Die Backofen-Temperatur auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) hochschalten. Mandel-Käse-Mischung auf den Kartoffeln verteilen. Auf der mittleren Schiene weitere ca. 15 Minuten goldbraun und knusprig überbacken.

4. Kopfsalat putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Salatblätter unter das Dressing mischen. Cheddar-Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Kartoffeln, Ajvar-Dip und Salat auf Tellern anrichten. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 17 g E, 40 g F, 40 g KH = 614 kcal (2573 kJ)

Teriyaki-Udon-Bowl mit Pak choi und Tofu

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 10 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Mini-Pak-choi (à 60 g)
- 150 g Räuchertofu
- 2 El Sesamöl
- 100 ml Sake oder Apfelsaft
- 1 El Mirin oder milder Honig
- 6 El Teriyaki-Sauce
- Salz
- Pfeffer
- 2 El Limettensaft
- 300 g frische Udon-Nudeln (vorgegart; Asia-Laden)
- 2 El Sojäöl
- 3 Stiele Koriandergrün
- 1 El gerösteter Sesam
- 2 TL Crispy Chiliöl

1. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Pak choi putzen, waschen, trocken tupfen und längs vierteln. Tofu trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

2. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Tofu darin ca. 2 Minuten anbraten. Auf einen Teller geben. Pak choi im Bratfett bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten zugedeckt dünsten. Gemüse aus der Pfanne nehmen und zugedeckt beiseitestellen.

3. Sake, Mirin und Teriyaki-Sauce in die Pfanne geben, aufkochen und offen bei kleiner Hitze sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Gemüse und Tofu wieder in die Pfanne geben, zugedeckt ziehen lassen.

4. Für die Udon-Nudeln inzwischen reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Nudeln im

kochenden Salzwasser nach Packungsanleitung erhitzen, in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Sojäöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Nudeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten knusprig braten.

5. Koriandergrün von den Stielen abzupfen. Nudeln, Tofu-Gemüse und Sauce in Bowls oder tiefen Tellern anrichten. Mit Koriandergrün, Sesam und Chiliöl garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 23 g E, 34 g F, 70 g KH =
713 kcal (2982 kJ)

Tipp Räuchertofu gibt der Bowl einen besonderen Geschmack. Wer das Aroma nicht so gern mag, verwendet hier einfach klassischen oder mit Tomaten aromatisierten Tofu.

25 Min.

Dienstag



45 Min.
Mittwoch



Tacos mit Lamm, Guacamole und Limetten-Schmand

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 6 Stück (2 Portionen)

TACOS UND LIMETTEN-SCHMAND

- 1 Fenchelknolle (150 g)
- 2 El Olivenöl
- 2 El Limettensaft
- Salz • Pfeffer
- 150 g Schmand (24% Fett)
- 350 g ausgelöster Lammrücken (küchenfertig)
- 6 Mais-Tortillas (14 cm Ø)
- 2 Stiele krause Petersilie

GUACAMOLE

- 1 Knoblauchzehe
- Salz • 1 Avocado (350 g)
- 1 El Limettensaft • Chiliflocken • Pfeffer
- Dukkah (arabische Gewürzmischung)

Außerdem: Fleischthermometer

1. Für die Tacos Fenchel putzen, waschen, trocken tupfen und den Strunk entfernen. Fenchel auf einem Küchenhobel in feine Streifen hobeln. Fenchel, 1 El Olivenöl, 1 El Limettensaft, Salz und Pfeffer verkneten, ziehen lassen.

2. Inzwischen Schmand, restlichen Limettensaft (1 El), Salz und Pfeffer glatt rühren. Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit restlichem Olivenöl (1 El) bestreichen. Eine Pfanne erhitzen. Lammrücken darin von jeder Seite 4–5 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen, zugedeckt ruhen lassen, bis die Kerntemperatur ca. 58 Grad beträgt (mit einem Fleischthermometer kontrollieren).

3. Für die Guacamole inzwischen Knoblauchzehe fein würfeln und mit etwas Salz zu einer Paste zerreiben. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch auslösen. Knoblauch, Avocado, Limettensaft und 1 Prise Chiliflocken in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Dukkah abschmecken.

4. Für die Tortillas eine Pfanne erhitzen. Tortillas darin von jeder Seite ca. 30 Sekunden erhitzen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Lammrücken in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Tortillas jeweils mit etwas Guacamole bestreichen, Lammrücken, Fenchel und Schmand darauf verteilen. Mit Petersilie und Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 14 g E, 25 g F, 28 g KH = 403 kcal (1693 kJ)



Kartoffel-Curry mit Karamell-Zwiebeln und Kokosjoghurt

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

CURRY

- 15 g frischer Ingwer
- 3 Zwiebeln (150 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Möhren (300 g)
- 600 g festkochende Kartoffeln
- 2 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 3 El Currysauce
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml Inhalt)
- Salz • Pfeffer
- 2 El Limettensaft

ZWIEBELN UND TOPPING

- 400 g Zwiebeln
- ½ rote Pfefferschote
- 2 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 1–2 TL Zucker • Salz • Pfeffer
- 2 Stiele krause Petersilie
- 200 g veganer Kokosjoghurt

1. Für das Curry Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Möhren putzen, waschen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch darin unter Rühren hell anrösten. Currysauce zugeben und 1 Minute mit anrösten. Kartoffeln und Möhren zugeben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Brühe und Kokosmilch auffüllen, aufkochen und bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 25 Minuten zugedeckt kochen, bis Kartoffeln und Möhren mit noch leichtem Biss gegart sind. Währenddessen eventuell noch etwas Wasser angießen, sodass alle Zutaten stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt garen.

3. Für die Zwiebeln inzwischen Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelstreifen und Pfefferschote zugeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze andünsten. Mit

Zucker, Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Wenden bei kleiner Hitze weich schmoren und dabei leicht karamellisieren.

4. Zum Servieren Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Kartoffel-Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Karamell-Zwiebeln und Kokosjoghurt darauf verteilen. Das Curry mit Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 7 g E, 32 g F, 39 g KH = 495 kcal (2065 kJ)

Tipp Wer es noch einfacher machen möchte, verzichtet auf das Schmoren der Karamell-Zwiebeln und bestreut das Curry stattdessen mit Rösti-Zwiebeln aus der Packung.

35 Min.
Donnerstag



Gebratene Calamaretti mit Bohnen-Tomaten-Gemüse

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 400 g grüne Bohnen
- Salz
- 300 g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten (80 g)
- 350 g Calamaretti (küchenfertig; frisch oder TK; aufgetaut)
- 4 El Olivenöl
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 Stiele Thymian
- 2 El Zitronensaft
- Pfeffer
- 100 g Aioli (fertig gekauft; Kühlregal)
- 1 kleines Baguette

30 Min.
Freitag

1. Grüne Bohnen waschen, putzen und abtropfen lassen. Bohnen in kochendem, leicht gesalzenem Wasser ca. 6 Minuten garen. Kirschtomaten waschen, putzen und trocken tupfen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Schalotten in feine Streifen schneiden. Calamaretti kalt abspülen und sorgfältig trocken tupfen.

2. Bohnen in einem Sieb gut abtropfen lassen. 2 El Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Bohnen zugeben und unter gelegentlichem Wenden 5 Minuten braten.

3. Für die Calamaretti inzwischen eine weitere Pfanne hoch erhitzen. Restliches Olivenöl (2 El) in der Pfanne kurz erhitzen. Calamaretti, Rosmarin und Thymian im heißen Öl bei starker Hitze 2–3 Minuten braten. Pfanne vom Herd ziehen. Calamaretti mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

4. Kirschtomaten zu den Bohnen in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter Schwenken erhitzen. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnen-Tomaten-Gemüse und Calamaretti auf vorgewärmten Tellern mit Aioli anrichten. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 26 g E, 60 g F, 19 g KH = 757 kcal (3142 kJ)



Ricotta-Minztaler mit buntem Tomatensalat

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

TOMATENSALAT

- 2 rote Zwiebeln
- 600 g Tomaten (z. B. gelbe, grüne, rote Sorten etc.)
- 2 El Essig (z. B. Tomatenessig)
- 1 Ti Honig
- 4 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer

RICOTTA-MINZTALER

- 40 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 100 g Babyleaf-Spinat
- 6 Stiele Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Ricotta
- 75 g Mehl
- 1 Ei (KI. M)
- Salz • Pfeffer
- 2 El neutrales Öl zum Braten

TOPPING

- 1 Beet Gartenkresse

1. Für den Tomatensalat Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, trocken reiben, putzen und nach Belieben in Scheiben oder Stücke schneiden. Essig, Honig, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einem Dressing verquirlen. Tomaten und Zwiebeln untermischen und bis zum Servieren ziehen lassen.

2. Für die Taler Parmesan fein reiben. Spinat waschen, trocken schleudern und fein schneiden. Minzblätter von den Stielen abzupfen und die Hälfte davon fein schneiden. Restliche Minzblätter zudecken für den Salat beiseitelegen. Knoblauch in feine Würfel schneiden.

3. Ricotta, 60 g Mehl und Ei in eine Rührschüssel geben. Parmesan, fein geschnittene Minze, Spinat und Knoblauch zugeben und alles z. B. mit den Schneebesen des Handrührers gut mischen. Masse mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und ca. 5 Minuten ruhen lassen.

4. Aus der Ricottamasse mit leicht angefeuchteten Händen 12 Taler formen. Mit restlichem Mehl (15 g) von beiden Seiten fein bestäuben.

5. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Ricotta-Taler darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten knusprig braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

6. Restliche Minzblätter grob zerzupfen und unter den Tomatensalat mischen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gartenkresse vom Beet schneiden. Ricotta-Taler und Tomatensalat auf Tellern verteilen. Mit Gartenkresse und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passt z. B. Fladenbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 3 g E, 62 g F, 50 g KH = 940 kcal (3934 kJ)

Tipp Die Ricotta-Minztaler lassen sich z. B. als Meal Prep gut vorbereiten und schmecken auch kalt mit einem Kräuter-Quark-Dip als Low-Carb-Mahlzeit oder auf einem sommerlichen Buffet serviert sehr lecker.

45 Min.
Samstag





Ofen-Hähnchen mit mediterranem Gemüse

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

OFEN-HÄHNCHEN

- 4 Stiele Thymian
- 2 Stiele Oregano
- 1 TL getrockneter Oregano
- 2 EL Olivenöl
- 2 Hähnchenkeulen (à 275 g)
- Salz • Pfeffer

SOMMERGEMÜSE UND SALSA

- 1 Aubergine (200 g)
- Salz
- 1 kleine rote Paprika (150 g)
- 2 kleine Zucchini (200 g)
- 4 Artischockenherzen (in Öl)
- Pfeffer
- 1 Schalotte (30 g)
- ½ rote Pfefferschote
- 4 Stiele Basilikum
- 1 EL Zitronensaft

45 Min.
Sonntag

1. Für das Ofen-Hähnchen Thymian- und Oregano-blätter grob zerzupfen. Getrockneten Oregano und Olivenöl verrühren. Hähnchenkeulen trocken tupfen, mit dem Kräuteröl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Frische Kräuter in einer flachen Auflaufform verteilen, Hähnchenkeulen darauflegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 35–40 Minuten knusprig backen.

2. Für das Gemüse inzwischen Aubergine putzen, waschen, trocken tupfen, in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden, mit etwas Salz mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Paprika putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Artischocken abtropfen lassen, dabei 4 EL Öl auffangen. Artischocken vierteln.

3. Auberginen trocken tupfen. 2 EL vom aufgefange- nen Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen, Zucchini und Paprika darin unter Wenden 5 Minuten braten. Artischocken zugeben, weitere 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Für die Salsa Schalotte fein würfeln. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Schalotten, Pfefferschote, Basilikum, restliches Öl (2 EL), Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Ofen-Hähnchen, Gemüse und Salsa auf Tellern anrichten. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 49 g E, 33 g F, 8 g KH = 550 kcal (2303 kJ)

Hyggelig mit Heilbutt

Früher war die Küche Skandinaviens eher berüchtigt als berühmt, heute liegt sie voll im Trend. Wir laden zum nordischen Menü voller Finesse: mit einem Smörrebröd-Ensemble zum Start, zartem Heilbutt und einem süßsäuerlichen Beeren-Dessert





TOM PINGEL
»e&t«-Koch

So plant unser Koch sein Menü

AM VORTAG

- Brothippen für das Dessert und Knäckebrot backen, in einer Dose aufbewahren
- Gepickelte Zwiebeln, Johannisbeer-Jam und Knoblauch-Gurken für die Vorspeise zubereiten, kalt stellen
- Joghurt-Perlen für die Hauptspeise zubereiten, kalt stellen

VIER STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Beerengrütze zubereiten
- Rote Bete für die Hauptspeise knapp gar kochen
- Senfsud für die Hauptspeise vorbereiten

45 MINUTEN VORHER

- Schmand aufschlagen, kalt stellen
- Saure Pilze und Crumble zubereiten
- Makrele räuchern und braten

KURZ VOR BEGINN

- Smörrebröd belegen und anrichten oder Toppings und Knäckebrot zum Selbstbelegen in Schalen und Teller füllen

NACH DER VORSPEISE

- Senfsud leicht erwärmen
- Bete schälen, dünsten und marinieren
- Heilbutt braten, Hauptgang anrichten

NACH DEM HAUPTGANG

- Baiser zubereiten, Dessert anrichten

HAUPTGANG

Heilbutt mit Roter Bete, Senfsud und Joghurt-Perlen

Mit erdigem Gemüse, feiner Milchsäure und dezenter Senfwürze bringt der Heilbutt die Essenz der nordischen Aromen auf den Teller.
Rezept Seite 93





Gläser: Josephinenhütte; Teller und ovale Platte: Sweet Pottery; Besteck: Siniika Harms; Schälchen: Siniika Harms; Adressen Seite 142



Knäckebrot

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN,
VEGAN

Für 6 Portionen/30 Stücke

- 1 TL Fenchelsaat
- 1 TL Kümmelsaat
- ½ TL Salz
- 100 g Roggenvollkornmehl
plus etwas zum Bearbeiten
- 1 TL Backpulver
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 EL Sesamsaat
- 2 EL Leinsamen
- 1 EL Olivenöl

1. Fenchel- und Kümmelsaat in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anrösten. Aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und mit Salz in einem Mörser fein zerstoßen. Mit Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen.

2. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesamsaat und Leinsamen in der heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ebenfalls ca. 2 Minuten anrösten. Aus der Pfanne nehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken. Mischung zum Mehl geben, mit Olivenöl und 120 ml Wasser gut verrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen.

3. Teig auf ein leicht mit Mehl bestäubtes Backpapier geben und flach drücken. Teig mit wenig Mehl bestäuben und mit einem weiteren Bogen Backpapier belegen. Mit dem Rollholz ca. 30 x 35 cm und ca. 2–3 mm flach ausrollen. Das obere Backpapier vorsichtig abziehen. Teigränder begradigen und den Teig in 5 x 5 cm große Stücke schneiden, sodass ca. 30 Stücke entstehen. Teig mithilfe des Backpapiers auf ein Backblech ziehen, das 2. Backpapier wieder auf den Teig legen und mit einem 2. Backblech beschweren. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten knusprig backen. Das obere Backblech und das aufliegende Backpapier abnehmen und ca. 10 weitere Minuten backen.

4. Knäckebrot aus dem Ofen nehmen. Die Schnitte zwischen den Knäckebrotchen noch einmal durchschneiden und das Knäckebrot vollständig abkühlen lassen. Brote mit den Belägen (siehe folgende Rezepte) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 8 g E, 11 g F, 14 g KH = 202 kcal (847 kJ)



Smörrebröd mit gepickelten Zwiebeln, Schinken und Johannisbeer-Jam

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen/10 Stücke

GEPICKELTE ZWIEBELN

- 150 g rote Zwiebeln
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- ½ TL Pimentkörner
- ½ TL Wacholderbeeren
- 2 EL helle Senfsaat
- 2 Lorbeerblätter
- 100 ml Apfelessig
- 50 g Honig
- Salz

JOHANNISBEER-JAM

- 300 g Rote Johannisbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- 80 ml Rotweinessig

- 220 ml Rote-Johannisbeer-Saft (Reformhaus oder z. B. über www.bleichhof.de)
- 100 g Gelierzucker 2:1

SMÖRREBRÖD

- 6 Stiele Dill
 - 10 kleine Knäckebrote (siehe Rezept links)
 - 10 Scheiben Wacholderschinken (80 g; dünn geschnitten)
 - Meersalzflocken
 - Pfeffer
- Außerdem: Einmachglas

1. Am Vortag Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Pfefferkörner, Pimentkörner, Wacholderbeeren, Senfkörner und Lorbeerblätter in einem Topf bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten anrösten. Apfelessig, 250 ml Wasser, Honig und 1 TL Salz zugeben, aufkochen und 2 Minuten offen kochen.

2. Zwiebeln in ein sauberes Einmachglas geben, mit Gewürz-Essigsud bedecken und abkühlen lassen. Einmachglas verschließen und Zwiebeln über Nacht (mindestens 12 Stunden) im Kühlschrank ziehen lassen.

3. Für das Jam am nächsten Tag Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und mithilfe einer Gabel von den Rispen streifen. Lorbeerblatt, Rotweinessig, Johannisbeersaft und Gelierzucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen. Johannisbeeren zugeben, einmal aufkochen, leicht salzen und vollständig abkühlen lassen.

4. Dillfähnchen von den Stielen abzupfen. Knäckebrot mit Johannisbeer-Jam, Schinken, eingelegten Zwiebeln und Dill belegen. Mit Meersalzflocken und etwas Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Ziehzeit über Nacht

PRO PORTION 5 g E, 4 g F, 16 g KH = 137 kcal (578 kJ)

„Gepickelte Zwiebeln sind im Kühlschrank über Monate haltbar und veredeln praktisch jede Brotzeit.“

»e&t«-Koch Tom Pingel



Smörrebröd mit Makrele und Knoblauch-Gurken

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen/10 Stücke

GURKEN

- 1 Zwiebel (100 g)
- 4 Knoblauchzehen
- ½ TL Wacholderbeeren
- 4 Stk. Langpfeffer (ersatzweise 1 TL schwarze Pfefferkörner)
- 2 Lorbeerblätter
- 120 ml Weißwein
- 80 ml Weißweinessig
- Salz
- 60 g Zucker
- 4 g Mini-Gurken (à 90 g)

SCHMAND

- 4 Ei Butter (40 g)
- 200 g Schmand
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

SMÖRREBRÖD

- 250 g frische Makrelenfilets (mit Haut; küchenfertig)
 - 1 Ei Butter (10 g)
 - Salz
 - ½ Beet Gartenkresse
 - 10 kleine Knäckebrote (siehe Rezept linke Seite)
- Außerdem: Einmachglas, Räucherpistole, Räucherchips

1. Für die eingelegten Gurken am Vortag Zwiebel halbieren, Knoblauchzehen andrücken. Zwiebelhälften mit den Schnittflächen nach unten in einem heißen Topf ohne Fett bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Hitze reduzieren. Knoblauch, Wacholderbeeren, Langpfeffer und Lorbeerblätter zugeben und ca. 1 Minute mitrösten. Weißwein, Essig, 200 ml Wasser, 1 TL Salz und Zucker zugeben, aufkochen und bei milder Hitze 10 Minuten kochen lassen. Zwiebel herausnehmen.

2. Inzwischen Gurken putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Gurken in ein Einmachglas geben, mit heißem Sud auffüllen und abkühlen lassen. Gurken verschließen und über Nacht (mindestens 12 Stunden) im Kühlschrank ziehen lassen.

3. Für den Schmand am nächsten Tag Butter in einem Topf zerlassen und bei mittlerer Hitze kochen, bis sich die Molke absetzt und zu bräunen beginnt. Nussbutter in eine kleine Schüssel geben und abkühlen lassen. Abgekühlte Nussbutter mit den Quirlen des Handrührers luftig aufschlagen. Schmand zugeben und cremig aufschlagen. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen.

4. Makrelenfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten in eine kleine, passende Auflaufform geben. Schlauch an die Räucherpistole stecken. Pistole mit ca. 1 TL Räucherchips füllen. Pistole anstellen, Chips anzünden, Schlauch in die Auflaufform legen, mit einem Stück Frischhalffolie dicht verschließen. Pistole 45 Sekunden laufen lassen, bis die Chips verbraucht sind. Makrelenfilets dicht verschlossen ca. 30 Minuten räuchern. Folie entfernen, die Filets aus der Form nehmen und leicht salzen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Makrelenfilets auf der Hautseite ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze braten. Makrelenfilets wenden, Pfanne vom Herd nehmen und ca. 1 Minute ziehen lassen.

5. Kresse vom Beet schneiden. Makrelenfilets schräg in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Knäckebrot mit etwas Schmand

bestreichen, mit Gurken und Makrelenstücken belegen. Mit Kresse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Ziehzeit über Nacht

PRO PORTION 11 g E, 20 g F, 7 g KH = 265 kcal (1110 kJ)

„Die Rauchnote passt sehr gut zur Makrele. Wer keine Räucherpistole hat, kann sie aber auch einfach so anbraten.“

»e&t«-Koch Tom Pingel



Smörrebröd mit sauren Pilzen, Meerrettich und Kerbel-Crumble

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 6 Portionen/10 Stücke

KERBEL-CRUMBLE

- 1 TL Fenchelsaat
- 1 Bund Kerbel (10 g)
- 4 Ei Panko-Brösel
- 2 Ei Butter (20 g)
- Meersalzflocken

SAURE PILZE

- 200 g Buchenpilze
- 100 g Champignons

SMÖRREBRÖD

- 20 g Meerrettich
- 10 kleine Knäckebrote (siehe Rezept linke Seite)

1. Für den Crumble Fenchelsaat in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und in einem Mörser grob zerstoßen. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden. Panko-Brösel im Blitzhacker grob mixen und mit Fenchelsaat mischen.

2. Butter in einer Pfanne zerlassen, Panko-Mischung darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum 2–3 Minuten rösten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Kerbel mischen und mit Meersalzflocken würzen.

3. Für die sauren Pilze alle Pilze putzen. Champignons in feine Scheiben schneiden. Austernpilze mit den Fingern zerzupfen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und alle Pilze bei starker Hitze ca. 2 Minuten scharf anbraten. Mit Essig ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Meerrettich schälen und fein raspeln. Knäckebrot mit Pilzen, Meerrettich und Kerbel-Crumble belegen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 4 g E, 10 g F, 10 g KH = 160 kcal (670 kJ)

DESSERT

Beerengrütze mit Brothippen und Baiser

Goldbraun abgeflammt, bringt eine Baiserhaube die nötige Süße ins Spiel, während säuerliche Grütze und hauchdünne Hippen für Komplexität sorgen. **Rezept rechts**



Heilbutt mit Roter Bete, Senfsud und Joghurt-Perlen

**** MITTELSCHWER, RAFFINIERT**

Für 6 Portionen

JOGHURT-PERLEN

- 500 ml neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 100 ml Haferdrink
- Salz
- 1 El Honig
- 2 g Agar-Agar
- 100 g Joghurt (3,5 % Fett)

SENFSDUD

- 2 Schalotten
- 2 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 4 El Senfsaat
- 100 ml Weißwein
- 250 ml Apfelsaft
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Salz • Pfeffer

- ½ Tl mittelscharfer Senf
- Zucker

ROTE BETE UND HEILBUTT

- 6 kleine Rote Beten (à 80 g)
 - Salz
 - 600 g Heilbuttfilet (ohne Haut; küchenfertig; ersatzweise Kabeljau)
 - 4 El Butter (40 g)
 - 4 El Rotweinessig
 - Pfeffer
 - Mehl zum Mehlieren
 - 1 Schale Bronzefenchel (z. B. von Keltenhof; ersatzweise Dill)
- Außerdem: Garnierflasche mit feiner Öffnung (squeeze bottle)

Heilbutt von beiden Seiten salzen, leicht mehlieren und bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 2 Minuten braten. Fisch wenden und ca. 2 Minuten ziehen lassen.

5. Heilbutt und Rote Bete auf Tellern anrichten. Joghurt-Perlen darüber verteilen und mit Bronzefenchel garnieren. Senfsud angießen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Kühlzeit ca. 1 Stunde

PRO PORTION 23 g E, 11 g F, 18 g KH = 278 kcal (1163 kJ)

„Das Öl von den Joghurt-Perlen kann noch mal durch ein sehr feines Sieb oder Tuch gegossen werden – dann lässt es sich normal weiterverwenden.“

>e&t<-Koch Tom Pingel

Beerengrütze mit Brothuppen und Baiser

*** EINFACH**

Für 6 Portionen

BEERENGRÜTZE

- 200 g Blaubeeren
- 200 g Brombeeren
- 100 g Rote Johannisbeeren
- 4 El Zucker
- 200 ml Rotwein
- 200 ml Roter Johannisbeersaft (Reformhaus oder z. B. über www.bleichhof.de)
- 50 ml Grenadine
- 3 Zimtstangen
- 1 Tl Macis (Muskatblüte)
- ½ Tl schwarze Pfefferkörner
- 3 Sternanis
- 1 Tl Speisestärke

BROTHIPPEN

- 1 Scheibe altbackenes Graubrot (20 g)
- 1 El Mehl
- 1 Prise Salz

BAISER

- 2 Eiweiß (Kl. M)
 - Salz
 - 80 g feinster Zucker
 - ½ Beet Aclla-Kresse (ersatzweise 3 Stiele Minze)
- Außerdem: runde Ausstecher (7 cm Ø und 4 cm Ø), Crème brûlée-Brenner, Spritzbeutel mit großer Lochtülle

1. Für die Beerengrütze alle Beeren verlesen. Größere Brombeeren halbieren. Johannisbeeren mithilfe einer Gabel von den Rispen streifen. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Johannisbeersaft und Grenadine auffüllen. Zimtstangen,



FEDERGEWICHT MIT BISS

Leichte, naturbelassene Weine aus Deutschland und Österreich stehen in den Weinbars von Kopenhagen bis Oslo hoch im Kurs – Weine wie der Silvaner „Naturkind“ von Martina Bernhard aus Rheinhessen. Der Alkoholgehalt liegt bei zarten 10,5 Volumenprozent, doch durch die Gärung auf der Maische erhält er eine herrlich griffige Tanninstruktur. Ein saftiges Bouquet gelber Früchte und viel Druck am Gaumen machen ihn zum perfekten Gegenspieler zur kräuter- und säurebetonten Küche des Nordens.

Weingut Bernhard Silvaner „Naturkind“, 15 Euro, über www.weingut-bernhard.de

Muskatblüte, Pfefferkörner und Sternanis zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten offen kochen lassen. Topf vom Herd ziehen und zugedeckt ca. 1 Stunde ziehen lassen.

2. Für die Brotchips inzwischen altbackenes Brot in einem Küchenmixer fein mahlen. In einer Schüssel mit Mehl, 1 Prise Salz und 6 El Wasser zu einer zähnen Masse verkneten. Zwischen 2 Bogen Backpapier dünn ausrollen und mit dem großen Ausstechring 6 Kreise ausschneiden. Aus den Kreisen und dem restlichen Teig mit einem kleinen Ausstechring 12 kleine Kreise ausschneiden. Kreise auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit einem Bogen Backpapier belegen und mit einem 2. Backblech beschweren. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 10 Minuten knusprig backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
3. Grützesud durch ein Sieb in einen Topf gießen. Sud aufkochen und mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden. Sud in eine Schale füllen, leicht abkühlen lassen, frische Beeren zugeben und vollständig abkühlen lassen.
4. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, Zucker dabei nach und nach einrieseln lassen. Weiterschlagen, bis ein cremiger, fester und glänzender Eischnee entstanden ist. Masse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen.
5. Zum Anrichten je einen großen Baisertupfen mittig in die Teller aufspritzen und mit einem Crème-brûlée-Brenner hellbraun abflämmen. Grütze rundum verteilen. Jeweils 1 große und 2 kleine Brothippen auf den Tellern verteilen, mit etwas Aclla-Kresse oder fein gezupften Minzbällern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:45 Stunden

PRO PORTION 3 g E, 2 g F, 42 g KH = 221 kcal (930 kJ)



TOM PINGEL
»e&t«-Koch

„Wer die Grütze eher süß mag, nimmt am besten Johannisbeernektar – der Direktsaft ist deutlich saurer.“

DIE HÖHLE DER LÖWEN



RTL +

VOX

vorab streamen
ab 18.08.

Montag 20:15
ab 25.08.



Martin Rötzel in
seinem modernen
Klostergarten in
Berlin-Mariendorf

Gang zwei von
sechsen aus dem
„Monk Garden“-Menü:
Pfifferlinge in
Hühnerfett mit
Pfefferblatt
aus dem Garten

Essen *in natura*

Martin Rötzl kultiviert in seinem „Monk Garden“ in Berlin seltene Kräuter und veranstaltet Kräuterwanderungen und Kochevents unter freiem Himmel. Ein Besuch

TEXT KATHRIN HOLLMER FOTOS PETER RIGAUD

Zwei Stunden noch, bis die ersten Gäste eintreffen. Der Himmel ist dunkel an diesem schwülen Junitag. Während Martin Rötzels einen Haselnussstrauch beschneidet, schaut er immer wieder besorgt nach oben, doch die Gewitterwolken ziehen weiter. Er sägt kleine Stücke von dem Strauch – „fürs Stockbrot“, erklärt er. „Die Haselnuss wächst superschnell nach.“ In seinem „Monk Garden“ auf dem Gelände des früheren Gaswerks Mariendorf kultiviert er seltene Kräuter und beliefert damit die Sterne-Gastronomie in Berlin, unter anderem das mit drei Michelin-Sternen dekorierte „Rutz“, das französisch-japanische „Loumi“ und das vegetarisch-vegane „Bonvivant“. Außerdem veranstaltet er regelmäßig Kräuter- und Pilzwanderungen und ab Sommer Dinner unter freiem Himmel in seinem Garten.

Der „Monk Garden“ ist eine Art moderner Klostergarten, aber ohne Kloster. Rötzels kennt unzählige Kräuter und ihre Wirkung auf den Körper, darum soll es an diesem Abend gehen. Zwischen Sträuchern und Bäumchen ist eine große Tafel gedeckt, im Hintergrund sieht man den Gasometer und den Alten Wasserturm. Die Tischdecken und Servietten sind aus Stoff, das Besteck ruht auf kleinen Bänkchen, die Rötzels ebenfalls aus Haselnussholz geschnitten hat. Um das Gartenhäuschen herum hat Maximilian Haack eine Profiküche eingerichtet: mit Gaskocher, zwei Grills und offenem Feuer, über dem bereits drei Perlhühner langsam garen. Über



dem improvisierten Pass hängt eine Wärmebrücke. Haack war Souschef im „Rutz“, im Moment kocht er im „Restaurant Aerde“ und studiert Lebensmitteltechnik. Mit ihm am improvisierten Herd stehen die Köchin Chaitali Pednekar und die Patissière Sam van Schagen.

Den dreien fehlen noch ein paar Zutaten, Haack erntet sie direkt in Rötzels Garten. Er zupft ein Blatt von der Fetthenne ab, das angenehm säuerlich schmeckt, und packt zufrieden mehrere in eine Schüssel. „Wo sind noch mal die Pfefferblätter?“, fragt Haack. „Da hinten“, ruft Rötzel – „aber nicht zu viel!“ Er grinst. Seine Kräuter sind begehrt, manche echte Raritäten wie Ligurische Wildminze oder Blaue Ährige Teufelskralle, deren Blätter sich als Wildgemüse oder Salat zubereiten

Wildminze, Teufelskralle und ein Sechs-Gänge-Menü unter freiem Himmel

lassen. Von den Pfefferblättern braucht man in der Tat nicht viel, sie schmecken scharf wie Wasabi. Haack erzählt, dass er in der Nähe von Nürnberg aufgewachsen sei, mit einem großen Garten. „Der ‚Monk Garden‘ fühlt sich für mich wie Heimat an“, sagt er. Pednekar und van Schagen sammeln währenddessen weiße Erdbeeren fürs Dessert.



1 Draußen kochen und essen: Die Gäste finden sich an weiß eingedeckter Tafel ein, im Hintergrund die Freiluftküchen-Crew bei der Vorbereitung **2** Über offenem Feuer: Maximilian Haack, im „Monk Garden“ Interims-Gartenküchenchef, kontrolliert den Sitz der Perlhühner **3** Geballte Frische: Salatherzen mit Kapuzinerkresse, Fetthenne, Rauke, Sauerklee, Basilikum und Minze



2



Das gehobene Dinner in der Natur boomt. Köche und Köchinnen nehmen ihre Gäste mit zum „Foraging“, auf die Suche nach lokalen Zutaten, sammeln gemeinsam mit ihnen Kräuter, Beeren oder Pilze und kochen direkt vor Ort, im Wald, auf der Wiese oder eben im Kräutergarten am Rande der Großstadt. Restaurants, die eigene Kräutergärten pflegen, beginnen ihre Menüs mit einer Führung. Im „Monk Garden“ kommt alles zusammen.

Dass Rötzels seinen Garten erst 2022 angelegt hat, kann man kaum glauben. Auf 1500 Quadratmetern wachsen rund 180 verschiedene Pflanzen. Obststauden, Gemüsepflanzen und Kräuter wuchern, man kann sich kaum einen Weg hindurch bahnen. Den Überblick hat nur Rötzels, der ursprünglich in der

3

Gastronomie gearbeitet hat. Das Wissen über Kräuter bekam er von seinem Vater vermittelt, später hat er Kurse über Permakultur und Heilkräuter belegt, um es zu vertiefen. In einem ökologischen Kleingartenverein lernte er, wie man Wildkräuter kultiviert.

Es gibt sechs Gänge, dazu jeweils einen von Rötzels Tees. Dass es ein alkoholfreies Dinner ist, stellt man nur nebenbei fest. Es fehlt nichts, gerade bei der Hitze. In der Gartenküche bindet Haack Kräutersträußchen unter anderem aus Kapuzinerkresse, Fetthenne, Basilikumminze und seltenen Sauerkleeblüten. Mit einem Schnittlauchhalm knotet er sie zusammen. Danachwickelt er den Broteig um die Stöcke, Pednekar wendet sie vorsichtig über der Glut.



Chaitali Pednekar,
Sam van Schagen und
Maximilian Haack am
improvisierten Pass

Führung durch den „Klostergarten“: Auf dem 3000 Quadratmeter großen Areal in Mariendorf wachsen viele seltene und besondere Pflanzen, einige werden speziell für Kunden in der gehobenen Gastronomie gezüchtet. Im Hintergrund Mariendorfs denkmalgeschützter Gasometer

Viel Wissen über die Wirkung von Kräutern ist in Vergessenheit geraten

Als die ersten Gäste eintreffen und Platz nehmen, rät Rötzel: „Erschreckt nicht vor Tieren oder wenn mal ein Blättchen im Glas landet!“ Während Haack die Kräutersträußchen an einem Buttermilchsud mit Basilikum serviert, gießt Rötzel kalten Tee in kleine Tassen. „Die heiligen Zehn“, nennt er die Mischung, unter anderem mit fermentierten Brombeerblättern, Beifuß und kräftig blauen Kornblumenblüten. „Der Tee wirkt verdauungsfördernd, krampflösend, beruhigend – neben vielem anderen.“ Zu jedem Gang gibt es einen anderen Tee, Kaltauszug oder Aufguss, zum Beispiel mit Tonic Water. Rötzel erklärt jeweils kurz, wie die Kräuter wirken, er will aber nicht belehren. „Es geht ums Hinschmecken, ums Innehalten wie bei einer Teezemonie, darum, sich etwas Gutes zu tun“, sagt er. „Ursprünglich wurden Kräuter wie Thymian, Rosmarin und Salbei nicht wegen ihres Geschmacks angebaut, sondern wegen ihrer Wirkung“, sagt Rötzel. „Von diesem Wissen ist viel in Vergessenheit geraten.“ Thymian und Rosmarin zum Beispiel unterstützen die Verdauung, Rosmarintee wirkt belebend wie Kaffee und Salbei antibakteriell.



Wohl bekomm's: Martin Rötzel serviert eine alkoholfreie Getränkebegleitung zum Essen. Zu jedem Gang gibt es einen anderen Tee, aufgegossen oder als Kaltauszug

Für die Vorspeise gart Haack Erbsen in einem Metallsieb über dem Grill, so bleiben sie knackig und bekommen ein feines Räucheraroma, das Chawanmushi, den japanischen Eierstich, toppt er mit knackigen Erbsensprossen aus Rötzels Garten. Rötzel serviert dazu Tee aus japanischer Heilmelze, die viel Menthol enthält. „Die ätherischen Öle der Minze helfen dem Körper, herunterzukühlen, am besten trinkt man den Tee lauwarm, damit der Körper keine Energie aufwenden muss, um ihn auf Körpertemperatur zu bringen.“ Für den nächsten Gang schwenkt Haack Pfifferlinge ebenfalls über der Glut, die gerade geernteten Pfefferblätter sorgen für eine feine Schärfe. Zum fluffigen Stockbrot gibt es geschlagene Butter und herrlich aromatisches Bärlauchöl.



1 Kapuzinerkresse: Ein Wasserbad für die Stängel hält die pfeffrig-scharfen Blätter frisch

2 Begonie (vorn) und Japanischer Erdbeerbaum: Die Blüten mancher Begonienarten sind essbar, die Früchte des Japanischen Erdbeerbaums lassen sich zu Likör oder Marmelade verarbeiten **3** Krautschau: Gartenküchenchef Maximilian Haack pflückt Fetthenne

Duftedelrosen im Garten und weist die Gäste leise auf die Fuchsfamilie hin, die in der Böschung auf mögliche Reste wartet. Wenige Minuten später kommen Beeren aus dem Garten, karamellisierte Sahne und ein angenehm florales, erfrischendes Robiniengranité an den Tisch – getoppt mit einigen Rosenblüten. Farm to table heißt das heute in der Gastronomie. Hier heißt es: Stadt Natur to table.



»**e&t**«-Autorin **Kathrin Hollmer** freute sich beim Dinner im „Monk Garden“ – unter anderem – über das erste wirklich gute Stockbrot (Sauerteig!) ihres Lebens.

The Monk Garden: Altes Gaswerk Mariendorf, Marienpark/Lankwitzer Straße, 12107 Berlin. Termine: 2. und 17.8., sowie 14. und 28.9., Infos und Tickets: www.the-monk-garden.de und Instagram (@themonkgarden)

Bevor die Dämmerung einsetzt, gibt Rötzel noch eine kleine Führung. In seinem Garten ist fast alles essbar, trotzdem lässt er nur unter Anleitung probieren. Da sind Schwarzkümmel, Büffelbeeren und Kreta-Oregano – davon reicht Rötzel Blätter herum. Ein paar Gäste reißen die Augen auf, beim Kauen entfaltet das Kraut eine deutliche Schärfe. Ein älteres Paar ist aus dem Sauerland angereist, die meisten Gäste kommen aus Berlin. Sie eint die Sehnsucht nach der Natur, zu der sie früher mehr Bezug hatten. Um alles zu entde-

cken, bräuchte man Tage, jetzt geht es erst einmal im Menü weiter. Mit Zander und eingesalzenen Kornelkirschen, die fast wie Oliven schmecken. Während die Gäste essen, nimmt Haack die Perlhühner vom Feuer und zerteilt sie. Als er für die Beilage – einen Salatklassiker der chinesischen Küche – auf eine Tüte mit Gurkenstücken schlägt, drehen sich die Gäste verwundert um. Außer dem geschlagenen Gurkensalat mit Ingwer und Korianderkapern gibt es noch Emmer-Risotto mit Bärlauchkapern. Fürs Dessert pflückt Rötzel noch zwei



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



Mit allen Wassern

Nudeln gehen immer, weil sie so schön unkompliziert sind: kochen, abgießen, genießen. Wir bauen zukünftig jedoch einen kleinen Zwischenschritt ein und fangen das Kochwasser auf. Es enthält Stärke und Salz und eignet sich gut zum Binden von Saucen, Andicken von Suppen oder Einweichen von Hülsenfrüchten.

PICKNICK OHNE PLAGEGEISTER

Auf der Terrasse frühstücken oder im Garten zu Kaffee und Kuchen laden: Klingt herrlich, doch steht alles bereit, lockt das schnell auch ungebetene Gäste an. Wer Wespen fernhalten möchte, sollte laut dem Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland mit Nelken gespickte Zitronenscheiben auf dem Tisch platzieren. Die intensive Duft-Kombination vertreibt sie. Auch hilfreich: ein Stück überreifes Obst anschneiden, abseits auf einen Teller legen und die Wespen damit weglocken.



JONAS MORGENTHALER

»e&t«-Redakteur

KÜCHENLATEIN

„Ist Grillen auf Alufolie schädlich? Wie kriege ich die Mikrowelle sauber? Warum sind in Bayern die Biergläser so groß? Antworten auf solche Fragen liefert das Buch ‚Wann kommt das Salz ins Nudelwasser‘, das einer Kolumne im ‚SZ-Magazin‘ entstammt. Nichts für Profis, aber ein gutes Geschenk für angehende Köchinnen und Köche.“ Dumont 2025, 176 Seiten, 20 Euro



Starke Pflanzen dank Schalen

Eierschalen sind gute Kalklieferanten, denn sie bestehen zum Großteil aus Kalziumkarbonat. Als natürlicher Dünger eingesetzt, können sie übersäuerte Böden neutralisieren und deren Struktur verbessern. Am besten zu Pulver zermahlen und für kalkliebende Pflanzen wie Lavendel oder Salbei verwenden.



Mit Hitze gegen Flecken

Kerzenwachs ist nicht wasserlöslich – landet er auf der Tischdecke, hilft Waschen erst mal nicht. Besser: vorsichtig abschaben und beidseitig mit Küchenpapier abgedeckt bügeln, dann ab in die Waschmaschine.



Geballtes Glück

Warum in der Familie von »e&t«-Redaktionsleiterin **Arabelle Stieg** die Kombination aus Spinat und Knödeln so gut ankommt und wieso Lieblingsgerichte aus der Kindheit einfach schwer zu toppen sind

Das sagt unsere Köchin:

„Es begann, als meine Tochter etwa drei Jahre alt war. Es war ein Sonntag und mein Mann schnappte sich das Kind und fuhr zum „Fisch“ – der Fischers Park in Hamburg-Ottensen beherbergt einen wirklich schönen Spielplatz –, und ich hatte freie Hand in der Küche. Während die beiden sich auf dem Spielplatz vergnügten, machte ich zum ersten Mal Malfatti. Die kleinen italienischen Spinat-Ricotta-Knödel gingen mir damals noch nicht so leicht von der Hand, kamen aber auf Anhieb so gut an, dass ich sie fortan immer wieder machen musste. Bis heute gehören sie zu den Familien-Favorites. Gegen sie kam

scheinbar nichts an. Bis die Laugenknödel mit Spinat auftauchten. Sie stammen ursprünglich aus »essen & trinken« Veggie und sind überraschenderweise sogar vegan. Dass Knödel ohne Ei so perfekt halten können, hätte ich nie gedacht. Im Original-Rezept mischt man bereits Spinat in die Knödelmasse, manchmal serviere ich ihn aber einfach kurz gedünstet dazu. Als fruchtig-würzige Basis hat sich eine Tomatensauce etabliert – was die Knödel schön sommerlich macht, besonders wenn man sie mit Basilikum toppt. Mittlerweile steht meine Tochter selbst ab und zu in der Küche. Malfatti und Spinatknödel wünscht sie sich aber immer von mir.“

Laugenknödel mit Spinat

Als Basis für die veganen Knödel dienen Laugenbrötchen. Umspielt werden sie von einer fruchtigen Tomatensauce, die dem Ganzen eine mediterrane Anmutung gibt.

Rezept Seite 106





Foto Seite 105

Knödel mit Tomaten-Sugo und Spinat

* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

KNÖDEL

- 375 g Laugenbrötchen (vegan; siehe Info)
- 300 ml ungesüßter Haferdrink
- 2 Schalotten
- 1 El Olivenöl
- 100 g Semmelbrösel (vegan)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

TOMATEN-SUGO

- 400 g Kirschtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 3 El Olivenöl
- 1 Ti Tomatenmark
- 80 ml Weißwein (vegan)
- 400 g stückige Tomaten (aus der Dose)
- Salz • Pfeffer • Zucker

SPINAT

- 400 g Blattspinat
- 3 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer • Muskatnuss
- 4 Stiele Basilikum

1. Für die Knödel Brötchen in kleine Würfel (ca. 1 cm) schneiden und in eine Schüssel geben. Haferdrink aufkochen und über die Brötchenwürfel gießen. Die Schüssel mit einem passenden Teller zudecken und die Brotmasse ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2. Schalotten fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalottenwürfel darin 2–3 Minuten andünsten. Schalotten und

Semmelbrösel zur Brötchenmasse geben, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen und alles glatt kneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 12 Knödel (à ca. 80 g) formen. Ca. 20 Minuten kalt stellen.

3. Für den Tomaten-Sugo inzwischen

Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin ca. 2 Minuten dünsten. Kirschtomaten und Tomatenmark zugeben, weitere 5 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Stückige Tomaten zugeben. Bei mittlerer Hitze 15 Minuten offen einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

4. Für die Knödel in einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Knödel ins Wasser gleiten lassen, Hitze reduzieren. Knödel 7–10 Minuten gar ziehen lassen.

5. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Spinat darin unter Wenden ca. 2 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat abschmecken.

6. Für die Garnierung Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Sobald die Knödel an die Wasseroberfläche steigen, mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen, kurz abtropfen lassen. Tomaten-Sugo auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen, je 3 Knödel und etwas Spinat darauf anrichten. Mit Basilikumblättern garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus
Wartezeit 30 Minuten

PRO PORTION 16 g E, 22 g F, 92 g KH =
676 kcal (2830 kJ)



Laugenbrötchen bestehen in der Regel aus Mehl, Wasser, Hefe, Salz und Natron für die Lauge. Manchmal wird ihnen jedoch auch Fett zugesetzt – etwa Schweineschmalz oder Butter. Achten Sie deshalb beim Einkauf auf das Vegan-Siegel oder fragen Sie in Ihrer Bäckerei nach, ob tierische Fette zum Einsatz kamen.



Haferdrink ist eine vegane Milchalternative und in Sachen Nachhaltigkeit der Kuhmilch weit überlegen. Die leicht süßliche Note kommt in unserem Rezept jedoch nicht zum Tragen, da wir nur eine geringe Menge benötigen, um die Laugenbrötchenwürfel damit zu übergießen und einzeweichen.

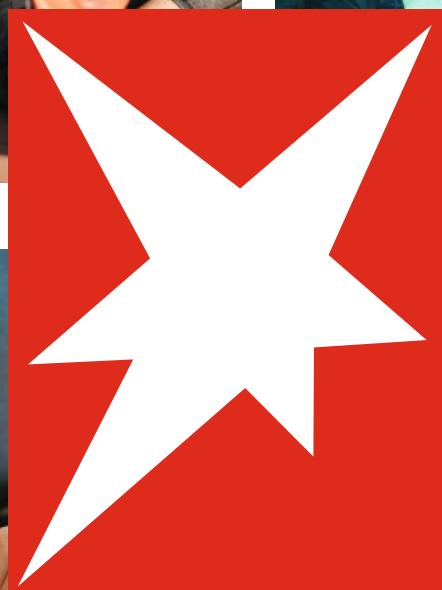
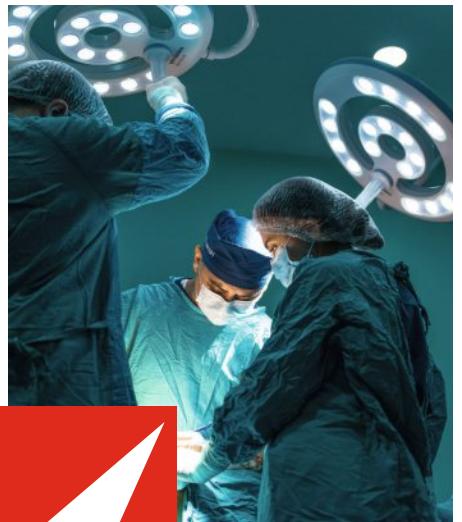
Mehr Rücken. Mehr Rückgrat. Mehr **stern**.

Gesundheit in allen Facetten

- > fundiertes Wissen
- > praktische Tipps
- > gesunde Ernährung
- > körperliche Fitness
- > Liebe & Beziehung
- > mentale Stärke
- > thematische Podcasts



[Jetzt digital
mehr erfahren!](#)
In Web & App.



HEUTE FÜR MORGEN

Die
Zukunft ist
nachhaltig



Erst anbauen, dann
aufessen: Schüler
und Schülerinnen auf
ihrem Gemüseacker

Ackern statt büffeln

Gemeinsam gärtnern begeistert Kinder für Natur und Nachhaltigkeit: Davon ist das Team der „GemüseAckerdemie“ überzeugt. Pressesprecherin Sara Reichau erzählt, wie das in der Praxis funktioniert – und warum jede Schule einen Gemüseacker haben sollte

»e&t«: Frau Reichau, warum sind Gemüseacker gute Lernorte?

Sara Reichau: Wenn wir Kinder fragen, wo ihr Essen herkommt, kriegen wir schon mal Antworten wie: „Spinat wächst im Gefrierfach!“ Viele haben im Alltag wenig Kontakt zur Natur und sind oft drinnen. Mit der „Gemüse-Ackerdemie“ zeigen wir ihnen, wo die Lebensmittel herkommen. Wir alle lernen besser, wenn wir Dinge erleben, statt sie nur zu lesen oder zu hören. Im Sportunterricht probieren die Kinder Bewegungsabläufe aus, im Chemielabor machen sie Experimente. Genauso sollten sie auch das Wachstum einer Pflanze nicht nur im Schulbuch sehen, sondern auf dem Acker erleben.

Wie läuft das Programm ab?

Die GemüseAckerdemie ist ein ganzheitliches Bildungsprogramm, das Kindern und Jugendlichen ermöglicht, den gesamten Zyklus des Gemüseanbaus von der Aussaat bis zur Ernte zu erleben. Wir helfen dabei, einen geeigneten Ort zu finden, und bringen neben Jungpflanzen und Saatgut auch Förderpartner mit, die den Großteil der Kosten tragen. Am wichtigsten sind für uns die Lehrkräfte: Wir bilden sie fort und versorgen sie mit Unterrichtsmaterialien, einem wöchentlichen Newsletter und Hilfestellungen auf unserer Lernplattform.

Nicht jede Schule hat eine große Grünfläche. Wie lösen Sie das?

Wichtig ist, dass der Acker unmittelbar vor Ort ist, damit die Kinder täglich damit in Kontakt sind. Wir können auch mit kleinen Flächen arbeiten und mehrere Bereiche kombinieren.



Was passiert mit der Ernte?

Das meiste landet direkt im Mund – so ist es auch gedacht! Den Rest können die Kinder mitnehmen. Damit erreichen wir auch die Eltern, und es kommt Gemüse auf den Tisch, das sie vielleicht noch nicht ausprobiert haben, lila Kartoffeln etwa oder bunter Palmkohl. Wir helfen mit Rezeptideen. Ab und zu verkaufen die Kinder ihre Ernte, z.B. beim Schulfest. Spannend ist, dass sie dann oft wesentlich höhere Preise festlegen,

PERSON & PROJEKT

Das von Agrarökonom Dr. Christoph Schmitz gegründete Sozialunternehmen **ACKER E. V.** entwickelt Bildungsprogramme rund um den Gemüseanbau für Kitas und Schulen, aber auch für Unternehmen und Seniorenheime. Die **GEMÜSEACKERDEMIE** legt Schulacker an und begleitet bei der Bewirtschaftung. Dank Förderpartnern tragen die Schulen nur einen kleinen Teil der Kosten. Ein Hauptpartner ist Aldi Süd. www.acker.co Interessierte können am 10. und 11.9.2025 das „AckerFestival“ in Berlin besuchen, mit Vorträgen und Diskussionen über Bildung und Ernährung. www.acker.co/festival

als wir aus dem Supermarkt kennen. Weil sie eben erlebt haben, wie viel Zeit und Mühe in dem Gemüse steckt.

Welche Effekte hat das Gärtnern im Schulalltag?

Wir erstellen jedes Jahr einen umfassenden Wirkungsbericht und wissen: 59 Prozent der Kinder entwickeln mehr Wertschätzung und Interesse für Gemüse, 58 Prozent essen mehr davon.

Unser Programm wirkt sich positiv auf das Gemeinschaftsgefühl aus, ebenso auf Selbstwirksamkeit und Verantwortungsbewusstsein. Mehr als zwei Drittel der Teilnehmenden stärken ihre positive Einstellung zur Natur und legen damit den Grundstein für gesunde Ernährung und nachhaltigen Konsum.

Was sind Ihre Ziele für die Zukunft?

Bis 2030 wollen wir es jedem Kind ermöglichen, einmal in seiner Schullaufbahn selbst Gemüse anzubauen. Gemüseacker sollten so selbstverständlich zur Schule gehören wie Sporthallen.

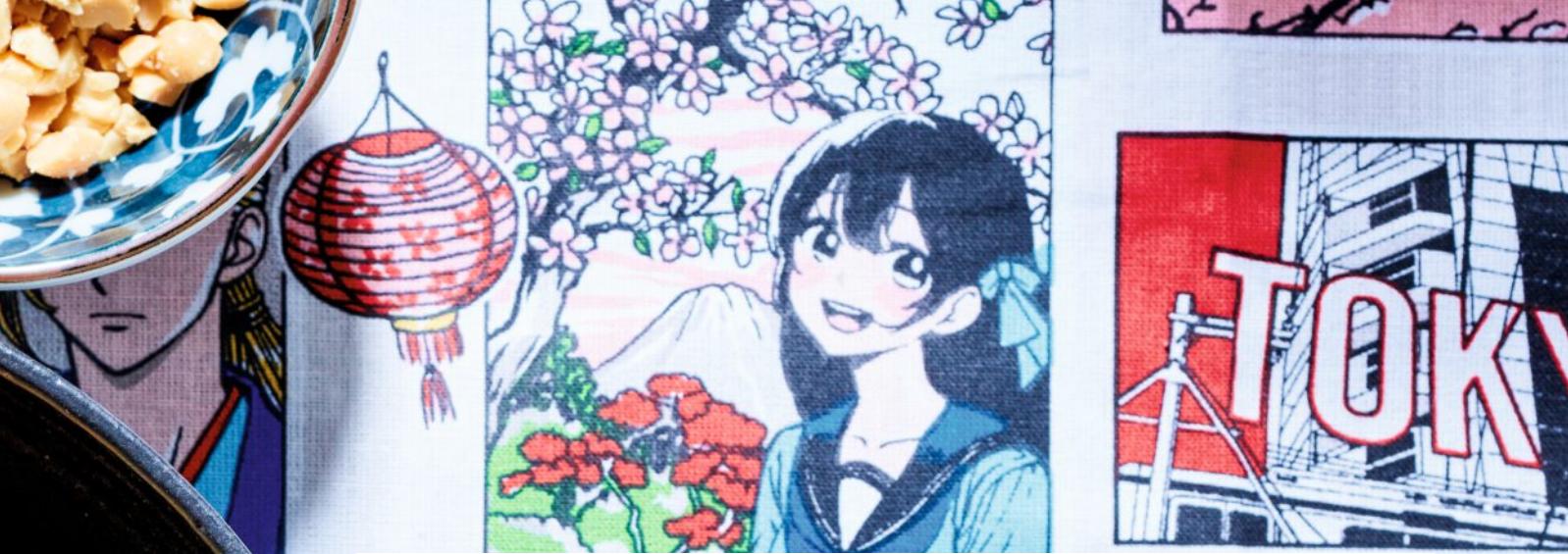
„Bis 2030 wollen wir es jedem Kind ermöglichen, einmal in seiner Schullaufbahn selbst Gemüse anzubauen.“

Dry Ramen nach Tantanmen-Art

Aromenstark und flink gemacht ist unsere Ramen-Variante mit würzigem Hackfleisch, Ramen-Ei, Erdnuss-Crunch, Pak choi und Ramen-Nudeln. Statt mit Brühe wird sie mit einer pikanten Sauce angerichtet.

Rezept Seite 112





Ins Trockene gebracht

Alle kennen Ramen – als japanische Nudelsuppe, die stundenlang sammern muss. Aber auch **Dry Ramen** werden immer beliebter. Der neue Hit in der schnellen Küche kommt ganz ohne Brühe aus und bringt die Zutaten ganz neu zur Geltung



Tischtuch: mahleistoffe (Meterware Baumwollstoff mit asiatischen Motiven). Adresse Seite 142



Dry Ramen nach Tantanmen-Art

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

RAMEN-EI

- 4 Eier (Kl. M)
- 4 El Sojasauce
- 4 El Mirin (jap. Reiswein)

HACKFLEISCH

- 100 g Ingwer
- 4 Knoblauchzehen
- 4 El Sesamöl
- 800 g Geflügelhackfleisch (ersatzweise Kalbs- oder Rinderhackfleisch)
- 4 El Teriyaki-Sauce
- 2 El Reisessig
- 2 El Mirin
- 2 El TAHIN

RAMEN

- 3 El gerösteter Sesam
- 200 g Mini-Pak-choi
- Salz
- 500 g frische oder getrocknete Ramen-Nudeln
- 1 TI Szechuan-Pfeffer
- ½ TI schwarze Pfefferkörner
- 4 El Sojasauce
- 1 TI Chilipaste
- 2 El Mirin
- 2 El Reisessig
- 1 Bund Koriandergrün
- 100 g geröstete gesalzene Erdnüsse

1. Für das Ramen-Ei die Eier in kochendem Wasser 6–7 Minuten wachsweich bis hart kochen. Eier kalt abschrecken, abtropfen lassen und pellen. Sojasauce, Mirin und 200 ml kaltes Wasser verrühren und mit den Eiern in einen verschließbaren Gefrierbeutel und in eine Frischhaltebox geben, sodass die Eier vollständig mit der Marinade bedeckt sind. Eier mindestens 12 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Für das Hackfleisch am nächsten Tag Ingwer schälen. Ingwer und Knoblauch fein reiben. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin bei starker Hitze rundum 3–4 Minuten krümelig braten. Hitze reduzieren, Ingwer und Knoblauch zugeben und 3 Minuten mitbraten. Teriyaki-Sauce, Reisessig, Mirin und TAHIN verrühren, zum Fleisch geben und offen 3–4 Minuten kochen lassen. Sesam untermischen, vom Herd nehmen und zugedeckt bis zum Servieren warm halten.

3. Für die Ramen Pak choi abspülen, trocken schütteln, den Strunk knapp abschneiden, die Blätter einzeln ablösen. Pak choi in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen, anschließend abgießen und beiseitestellen. Ramen-Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und warm halten.

4. Inzwischen Szechuan-Pfeffer, Pfefferkörner und etwas Salz in einem Mörser fein zerstoßen. Pfeffermischung sorgfältig mit Sojasauce, Chilipaste, Mirin und Reisessig verrühren. Pfeffermarinade mit den Ramen mischen. Koriander grob von den Stielen abzupfen. Erdnüsse grob hacken. Die Ramen-Eier aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und halbieren.

5. Dry Ramen mit Eiern, Hackfleisch, Pak choi und Koriander auf vorgewärmeden Tellern anrichten, mit Erdnusskernen bestreuen und mit Sojasauce servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Marinierzeit 12 Stunden

PRO PORTION 75 g E, 52 g F, 107 g KH = 1252 kcal (5267 kJ)

Tipp Wer das Nudelgericht mit weniger Salz zubereiten möchte, kann für das Ramen-Ei und die Pfeffermarinade eine salzreduzierte Sojasauce verwenden.



Ramen-Nudeln werden aus Weizenmehl hergestellt. Es gibt sie von dünn und lockig (siehe Foto) bis zu dick und gerade. Für Dry Ramen werden sie mit einer ölichen Würzsauce und verschiedenen Toppings zubereitet. Auch diese brühelosen Ramen-Gerichte stammen aus Japan: In Tokio zum Beispiel sind seit den 1950er-Jahren Abura Soba („Ölnudeln“) beliebt. Gerade groß im Trend sind die 2008 in Nagoya erdachten Taiwan Mazesoba, eine scharfe Variante mit Hackfleisch, rohem Eigelb und Algen.



TOM PINGEL

»e&t«-Koch

„Durch andere Toppings, zum Beispiel gebratene Pilze, Frühlingszwiebeln oder Röstzwiebeln, lässt sich das Gericht ganz einfach variieren.“

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

**SCHÖNER
WOHNEN**



Buttermilch & Kartoffeln

Bauer sucht Frau

Hätte der Kartoffelbauer gehahnt, was an der Seite einer Milchbäuerin möglich ist? »e&t«-Koch Maik Damerius holt die Buttermilch aus ihrem Schattendasein und nutzt die Kartoffel mit allem, was sie hat. Ein Denkmal mit drei Türmchen und einmal Steak frites wie nie



Kartoffel-Rinder-Tatar mit Buttermilch-Gelee

Steak frites der Extraklasse: Frittierte Schalen und gebratene Scheiben von der Kartoffel nebst Buttermilch als Creme und erfrischende Gelee-Scheibe flankieren das handgeschnittene Filet. Mit essbaren Fuchsiablüten. Rezept Seite 116

Ein Traumpaar, weil

beide die große Bühne meiden und mit ihren Gaben (den offensichtlichen wie den versteckten) den anderen darin unterstützen, die beste Version seiner selbst zu werden. Bei aller Unterschiedlichkeit: Während die eine in zahllosen frühen, späten, mehlig- bis festkochenden Sorten mit 50 identifizierbaren Aromastoffen auftrumpfen könnte (es aber nicht tut), ist die andere scheint's schlichterer Natur: ein Nebenprodukt der Butterproduktion, das man mag oder nicht oder im Rahmen des Gesundheitsprogramms als kalorienarmes, eiweißreiches Vernunftgetränk zu (bzw. auf) sich nimmt. Doch unterschätze man die Buttermilch nicht. Die traut sich was, wenn man sie lässt: Hebt mit Leichtigkeit üppige Mayonnaise, flankiert, frisch gegelt, Frittiertes – und schubst frischen Dill nicht vom Tellerrand. Zum Glück liebt die Kartoffel den auch.



Foto Seite 115

Kartoffel-Rinder-Tatar mit Buttermilch

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

BUTTERMILCH-GELEE UND -CREME

- 350 ml Buttermilch
- 1 El Zitronensaft
- Salz
- 4 Blatt Gelatine
- 2 g Agar-Agar
- 1 El Pflanzenöl zum Fetten
- Pfeffer

TATAR

- 60 g Gewürzgurken
- 10 Halme Schnittlauch
- 300 g Rinderfilet (küchenfertig; ohne Haut und Sehnen)
- 1 Tl mittelscharfer Senf
- 1 El Tomatenketchup
- 1 El Worcestershiresauce
- Salz
- Pfeffer

FRITTIERTE KARTOFFELN

- 400 g festkochende Kartoffeln • Salz
 - 500 ml hoch erhitzbare Öl (z. B. Raps- oder Sonnenblumenöl) plus 2 El zum Braten
 - 30 g kleine Kapern (Nonpareilles; in Lake)
 - Pfeffer
 - ½ Tl edelsüßes Paprikapulver
 - 2–3 essbare Blüten (rote Fuchsienblüten; ersatzweise Ringelblumen- oder andere essbare Blüten oder Gartenkresse)
- Außerdem: Passier- oder Mulltuch, (Einweg-)Spritzbeutel, Ausstechring (8 cm Ø)

1. Für das Gelee am Vortag Buttermilch, Zitronensaft und Salz in einem Topf aufkochen, bis sich die Molke trennt. Ein Sieb mit einem Passier- oder Mulltuch auslegen und auf eine Schüssel legen. Buttermilchsud hineingießen und im Kühlschrank ca. 12 Stunden (am besten über Nacht) abtropfen lassen.
2. Am Tag danach Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Abgetropfte Molke (ergibt ca. 200 ml) in einem kleinen Topf aufkochen, Agar-Agar unter Rühren zugeben, 1–2 Minuten mitkochen lassen. Molkesud vom Herd nehmen, Gelatine gut ausdrücken und in der heißen Flüssigkeit auflösen. Ein Backblech

mit Öl bestreichen und mit Frischhaltefolie auslegen. Gelee gleichmäßig dünn daraufgießen und ca. 4 Stunden kalt stellen.

3. Inzwischen Buttermilchreste (100 g) aus dem Passiertuch mit Salz und Pfeffer in den Blitzhacker geben und fein cremig mixen. Creme in einen Spritzbeutel füllen, die Spitze ca. 1 cm breit abschneiden und kalt stellen.

4. Für das Tatar Gewürzgurken gut abtropfen lassen und fein würfeln. Kapern fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Rinderfilet trocken tupfen, erst in feine Scheiben, dann in sehr feine Würfel schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit Senf, Ketchup, Worcestershiresauce, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut mischen und bis zum Anrichten kalt stellen.

5. Kartoffeln waschen und schälen. Kartoffelschale zwischen Küchenpapier trocken tupfen und beiseitestellen. Kartoffel in 18 gleich dicke Scheiben (à 5 mm) schneiden. Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser 3–4 Minuten kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

6. Frittieröl in einem Topf erhitzen. Kartoffelschalen portionsweise 2–3 Minuten goldbraun und knusprig frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen. Kapern im Sieb abtropfen lassen, ebenfalls in dem heißen Öl 2–3 Minuten knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

7. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten rundum braten. Pfanne vom Herd nehmen, Kartoffelscheiben mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und lauwarm abkühlen lassen.

8. Gelee aus dem Kühlschrank nehmen, mit dem Ausstechring 6 Kreise ausschneiden. Fuchsienblütenblätter von der Knospe abzupfen. Tatar gleichmäßig in tiefen Tellern anrichten. Je 1 Geleescheibe vorsichtig mit einer Palette von der Frischhaltefolie lösen und leicht überlappend auf das Tatar geben. Gebratene Kartoffelscheiben darauf verteilen. Mit der Buttermilch-Creme, knusprigen Kartoffelschalen, frittierten Kapern und Fuchsienblüten garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:40 Stunden plus Kühlzeit über Nacht plus 4 Stunden
PRO PORTION 15 g E, 9 g F, 14 g KH = 208 kcal (874 kJ)



MAIK DAMERIUS

»e&t«-Koch

„Buttermilch ist ein vielfältiges Produkt. Man kann die Molke nutzen, eine Creme daraus machen oder einen Schaum – man kann mit ihr spielen.“



Pommes Soufflés mit Buttermilchcreme, Kartoffelschaum und Dill

Ein Traum in Weiß: Zarte Knusper-Kissen aus frittierter Kartoffel mit Buttermilch-Mayo krönen drei Türmchen Kartoffelwürfel im Dillöl-Spiegel mit Kartoffelschaum. Pures Vergnügen. Rezept Seite 118



Foto Seite 117

Pommes Soufflés mit Buttermilchcreme, Kartoffelschaum und Dill

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

DILLÖL

- 10 Stiele Dill plus etwas zum Garnieren
- 150 ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

BUTTERMILCHCREME

- ½ TL Kampot-Pfeffer (z.B. Altes Gewürzamt, ersatzweise schwarzer Pfeffer)
- 30 ml Buttermilch
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 100 ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 1 EL Zitronensaft • Salz

KARTOFFELWÜRFEL

- 400 g festkochende Kartoffeln • Salz
- 2 EL Olivenöl • Pfeffer

KARTOFFELSCHAUM

- 100 g Zwiebeln

- 2 Knoblauchzehen
- 200 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL Butter (20 g)
- 50 ml trockener Weißwein
- 100 ml Pastis
- 150 ml Schlagsahne
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Buttermilch

POMMES SOUFFLÉS

- 300 g kleine festkochende Kartoffeln
- 1 EL Speisestärke
- 1 Eiweiß (Kl. M)
- 500 ml hoch erhitzbare Öl zum Frittieren (z.B. Rapsöl)

TOPPING

- 2 EL helle Senfkörner
- Außerdem: Küchenthermometer, Spritzbeutel, Ausstechrings (5 cm Ø)

1. Für das Dillöl Öl in einem kleinen Topf auf 90–100 Grad (Küchenthermometer benutzen) erhitzen. Dillspitzen von den Stielen abzupfen, einige zum Garnieren beiseitestellen. Restliche Dillspitzen mit dem heißen Öl in einen Blitzhacker geben und fein mixen, bis ein grünes Öl entstanden ist. Dillöl durch ein feines Sieb in eine Schale gießen und bis zum Anrichten kalt stellen.

2. Für die Buttermilchcreme Kampot-Pfeffer im Mörser fein zerstoßen. Buttermilch und Senf in ein schmales hohes Gefäß geben. Einen Stabmixer hineinstellen. Öl langsam im dünnen Strahl zugießen und ca. 1 Minute mixen, bis eine dicke Mayonnaise entstanden ist. Mit Zitronensaft, Salz und Kampot-Pfeffer würzen. Creme in einen Spritzbeutel füllen, bis zum Servieren kalt stellen.

3. Für die Kartoffelwürfel Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. In ein Sieb abgießen. Kartoffelwürfel abkühlen lassen, dann in einer Schale mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und bis zum Gebrauch beiseitestellen.

4. Für den Kartoffelschaum Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Kartoffeln waschen, schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 1 EL Butter im Topf zerlassen, das Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wein und Pastis zugeben, fast vollständig einkochen lassen. Mit Sahne und Brühe auffüllen, aufkochen und zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen. Kartoffelsud im Standmixer fein mixen, wieder in den Topf gießen, warm halten.

5. Für die Pommes Soufflés Kartoffeln waschen, schälen, mit dem Küchenhobel in ca. 1 mm dünne Scheiben (36 gleich große, dünne Scheiben) hobeln. Tipp: Je dünner die Scheiben, desto schneller gehen die Pommes Soufflés im Öl auf und halten besser die Form.

6. Kartoffelscheiben mit einem Küchentuch trocken tupfen. Hälfte der Scheiben auf der Arbeitsfläche verteilen und mit Speisestärke von einer Seite dünn bestäuben. Restliche Kartoffelscheiben auf einer Seite mit dem Eiweiß einpinseln. Mit Stärke bestäubte Kartoffelscheiben und mit Eiweiß bestrichene Kartoffelscheiben aufeinanderlegen und andrücken. Zusammengesetzte Kartoffelscheiben mit einem Ausstechrings (ca. 5 cm) rund ausschneiden.

7. Frittieröl im Topf auf 190 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Pommes Soufflés portionsweise im heißen Fett goldbraun frittieren, dabei stetig mit heißem Öl nappieren, bis sie wie ein Ballon aufgegangen sind. Mit der Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseitestellen.

8. Senfsaat im Topf mit 300 ml kochendem Wasser ca. 5 Minuten kochen lassen, in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen.

9. Pommes Soufflés mit je 1 Klecks Buttermilchcreme, Senfkörnern und 1 Dillspitze ausgarnieren. Kartoffelsud etwas erwärmen. Buttermilch und restliche Butter (1 EL) in den Sud geben, mit dem Stabmixer leicht aufschäumen. Je 3 Häufchen Kartoffelwürfel mit etwas Abstand auf einen Teller geben und je 1 Pommes Soufflé daraufsetzen. Dillöl zwischen die Kartoffeltürmchen träufeln, Kartoffelschaum daraufgeben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: 1:50 Stunden

PRO PORTION: 4 g E, 31 g F, 22 g KH = 409 kcal (1715 kJ)



Mit dem Teelöffel 3 Häufchen Kartoffelwürfel im Dreieck auf den Teller geben. Ein Garnier- bzw. Ausstechrings hilft beim Portionieren.



Zwischen die mit den garnierten Pommes Soufflés belegten Kartoffelwürfel etwas Dillöl in die Tellermitteträufeln.



Mit dem Esslöffel etwas Kartoffelschaum zwischen den Kartoffeltürmchen auf das Dillöl in der Tellermitte geben.

HONIGKUCHENPFERDE

DIZZY
DISCO

GEO *lino* LIVE

DAS GROSSE OPEN AIR

Gute Musik für eine bessere Welt
GEO *lino* und unicef feiern eure Kinderrechte

TICKETS
ab
34 Euro

NILSEN

DEINE
FREUNDE

Sonntag, 31. August 2025

Parkbühne Wuhlheide, Berlin. Einlass 13 Uhr, Beginn 15 Uhr

Tickets, aktuelle Informationen, exklusive Rabatte und Angebote
unter www.geolino.de/live



1



2



3



Tim Raue in Kroatien

Für das TV-Format „Herr Raue reist!“ besucht der Sterne-Koch Food-Destinationen in aller Welt. Wir zeigen Impressionen aus der Serie und liefern das passende Rezept.

In **Folge 23** geht er in den istrischen Wäldern bei Rovinj auf Trüffelsuche, erntet Austern im Limski-Kanal, trifft einen begnadeten Pasta-Koch und isst Cevapcici, die keine sind



5



4 Handwerk und fünf Sterne: Damir Pejčinović, Küchenchef im exklusiven Weingut-Hotel „Meneghetti“, kocht Pasta ein bisschen länger als al dente – fürs Gemüt 5 Versteckt im Grünen: Damirs Hasenragout mit Petersilien-Gnocchi und Balsamico ist eine Hommage an die Natur





„In Istrien habe ich Buzara entdeckt,
in Tomatensauce gegarten
Kaisergranat – anbetungswürdig.“

Tim Raue

1

Fotos: MagentaTV, AdobeStock, MagentaTV, LINKE SEITE Fotos: MagentaTV, Shutterstock, MagentaTV (3); Illustrationen: AdobeStock, Shutterstock

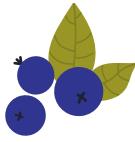
- 1** Auf Fels gebaut: Das Restaurant „Puntulina“ lockt mit spektakulärer Terrasse – und Buzara
2 Dem Himmel entgegen: die St.-Euphemia-Kirche in der Altstadt **3** Dem Fleisch erlegen: Im Bistro „Mala Maslina“ entdeckt Tim Uštipci, eine speck- und käsegefüllte Spielart der gleichnamigen frittierten Teigbällchen und Cevapcici-Variante



3



2



1 Trüffel-Profis: Višnja Prodan vermarktet die edlen Pilze und weiß, wie man sie am besten einsetzt: die hocharomatischen weißen roh hauchdünn hobeln, die schwarzen kurz angaren
2 Der pure Genuss: Rührei in guter Trüffelbutter gebraten, mit frisch gehobelten Trüffel getoppt



3 Wanderparadies Istrien:
Pinien säumen die Küsten-
pfade der nordkroatischen
Halbinsel an der Adria

Foto rechts

Škampi na Buzaru (Kaisergranate in Tomatensauce)

** MITTELSCHWER, SCHNELL

Für 4 Portionen

TOMATENSAUCE

- 700 ml passierte Tomaten
- 50 ml Fischsauce (italienische Colatura di Alici; z.B. über www.viani.de oder www.dinsesculinarium.de; ersetztweise asiatische)
- 2 EL brauner Zucker
- 1 EL Meersalz
- ½ TL gemahlener Sternanis
- ½ TL Chilipulver

KNOBLAUCHÖL

- 8 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- Meersalz

ŠKAMPI (KAISERGRANATE)

- 300 g Tomaten
- 200 g weiße Zwiebeln
- 16–20 Kaisergranate (roh; mit Kopf und Schale; TK oder frisch; ersetztweise Riesengarnelen mit Kopf und Schale)
- 6 Stiele Thymian
- 4 Stiele Basilikum
- Meersalz

FLÄDENBROT MIT ÖL

- 200 g Fladenbrote
- 4 EL Olivenöl

1. Für die Tomatensauce alle Zutaten in einem Topf verrühren, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten offen einkochen lassen. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

2. Für das Knoblauchöl inzwischen Knoblauch andrücken, mit dem Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und bei milder bis mittlerer Hitze ca. 10 Minuten weich garen. Knoblauch-Öl-Mischung mit etwas Meersalz würzen und mit dem Pürierstab oder im Blitzhacker fein mixen. Knoblauchöl abkühlen lassen (siehe Tipp).

3. Für die Škampi/Kaisergranate Tomaten kreuzweise einschneiden und in kochendem Wasser 1 Minute blanchieren. Herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten häuten, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Die Kaisergranate am Rücken mit einer Schere längs einschneiden und entdarmen. Kaisergranate abspülen und sorgfältig trocken tupfen. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

4. 4 EL Knoblauchöl in der Pfanne erhitzen, Kaisergranate darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum ca. 2 Minuten braten. Zwiebel- und Tomatenwürfel zugeben, 1–2 Minuten mitdünsten. Die Tomatensauce und 100 ml Wasser zugeben, bei mittlerer Hitze offen 2–3 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen, die Hälfte der Kräuter untermischen und mit Meersalz abschmecken.

5. Für das Fladenbrot inzwischen Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Fladenbrot in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und im heißen Öl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten anrösten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Kaisergranate nach Belieben aus der Schale lösen, mit der Tomatensauce in Schalen anrichten und mit restlichen Kräutern bestreuen. Mit geröstetem Fladenbrot servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 22 g E, 22 g F, 46 g KH = 485 kcal (2032 kJ)

Tipp Das Knoblauchöl können Sie in größeren Mengen herstellen. Es hält sich in einem Glas verschlossen mehrere Wochen.

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 MagentaTV-Original, das den Berliner Spitzenkoch auf seinen Genussreisen durch Deutschland begleitet.



So mediterran! Mild-nussige
Kaißergranate im Ganzen in
fruchtig-frischem Tomaten-
Sugo gegart. Mit geröstetem
Knoblauchbrot. Rezept links

Vier gewinnt

Unter Weinkennern wird die Traube schon immer für ihren Facettenreichtum geschätzt. Ein erfrischendes Viererlei beweist, dass sie auch im Cocktail eine gute Figur macht – in einem Mischungsverhältnis, das sich nun wirklich jeder merken kann

Aller guten Dinge sind vier: Während Verjus und Traubensaft die Balance aus Süße und Säure herstellen, steuert Pisco aromatische Tiefe bei. Ein Schuss Prosecco sorgt für das nötige Prickeln



The Grape

* EINFACH

Für 1 Glas

- Eiszügel
- 4 cl Verjus
- 4 cl weißer Traubensaft
- 4 cl Pisco (z.B. Cuatro G's über www.barfish.de, ersatzweise anderer klarer Traubenbrand)
- 4 cl Prosecco

1. Ein großes Longdrinkglas (0,3 l) mit Eiszügel füllen. Verjus, Traubensaft, Pisco und Prosecco zugießen.

2. Mit einem langen Löffel einmal vorsichtig aufrühren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten

PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 21 g KH = 190 kcal (798 kJ)

Tipp Dass Weißwein und Käse ein dynamisches Duo abgeben, ist bekannt. Ein nicht zu lange gereifter milder Bergkäse ist auch zum Cocktail auf Traubenbasis eine gute Wahl: Die fruchtige Säure vom Verjus nimmt dem Käse die Schwere, während die Süße des Saftes einen schönen Kontrast zur Salzigkeit setzt.



BENEDIKT ERNST »e&t«-Redakteur

Bens Beste

Im Spätsommer sucht unser Getränke-Redakteur die pure Eleganz – und findet sie in feinem Saar-Kabinett, zugänglichen Burgundern in Weiß und Rot oder Gin im Art-déco-Stil. Eine knallpink Melonenlimonade sorgt für Farbe



SÜSS UND SAFTIG

Wer keine Lust auf Süßes hat, wird mit der Melonenlimo von Thomas Henry eher nichts anfangen können – alle anderen freuen sich über einen sommerlich-fruchtigen Cocktail-Mixer. Ca. 2,50 Euro (0,75 l), z.B. bei Rewe

LEICHT UND LEBENDIG

Spitzenweine mit 8 Prozent Alkohol sind an der Saar kein Trend, sondern Tradition. Von Hövel liefert mit dem Riesling Kabinett aus der Lage Hütte das perfekte Beispiel: fruchtsüß, aber in filigraner Balance und mit straffem Trinkfluss. 19 Euro, über www.wirwinzer.de

BEGEHRT UND BEZAHLBAR

In der Weinwelt geht der Trend ungebrochen zum eleganten Stil des Burgunds – mit explosivem Effekt auf die Preise. Umso schöner, wenn sich unter der 40-Euro-Marke echte Perlen finden: Der Bourgogne blanc von Armand Heitz zeigt sich mineralisch und ätherisch-komplex, ohne ins Schwere abzudriften. Der Côte d'Or-Pinot noir von Jadot punktet mit saftiger Beerenfrucht und animierend frischen Kräuternoten. 32,90 Euro bzw. 23,90 Euro, über www.tesdorpf.de

SERIÖS UND STILVOLL

So schick die Flasche auch sein mag: Die inneren Werte des Gatsby Gin überzeugen erst recht: Ein Hauch Marc de Champagne trifft auf klassische Wacholder-Aromatik. 49 Euro, über [www.weinhaus-groehl.de](http://weinhaus-groehl.de)

Neue Serie
Folge 9

Maremma

Neben dem bodenständigen Chianti und den High-End-Weingütern aus Bolgheri gilt die Maremma noch immer als Geheimtipp in der Toskana. Ein Grund mehr für einen ausführlichen Ortsbesuch

WEINTIPPS

Verlockend samtig und mit dunkler Waldfrucht liefert der „No. 2“ von Brancaia ein schönes Beispiel für Cabernet Sauvignon aus der Maremma. Kräuterwürzig, kirschig und etwas wild zeigt sich der Ciliegiolo von La Busattina im Glas – die erfreuliche Wiederentdeckung einer fast vergessenen Rebsorte. Auf Top-Level liefert die Tenuta Monteti ein Musterbeispiel für das Potenzial der Region: eine wunderbar konzentrierte Cuvée mit komplexer Frucht, fein gewobenem Tannin und gut eingebundener Holzwürze.



Brancaia Rosso Maremma 2023 „No.2“; 24 Euro, über www.superiore.de



La Busattina Ciliegiolo 2019; 20 Euro, über www.weinhalle.de



Tenuta Monteti Rosso 2019; 43 Euro, über www.superiore.de



WICHTIGE WEINORTE

Grosseto bietet als urbanes Zentrum der Maremma reichlich Gelegenheiten, die lokale Weinkultur zu erleben: Das Spektrum reicht von traditionellen Trattorien über Önotheken mit regionalen Fokus bis zur High-End-Gastronomie. Sangiovese-Liebhaber sind im malerischen Dorf Scansano gut aufgehoben, dem Heimatort des bekannten Morellino di Scansano aus eben jener Rebsorte. Ein touristisches Highlight ist die Tuffsteinstadt Pitigliano (Foto), die darüber hinaus auch für den leichten Weißwein Bianco di Pitigliano bekannt ist. Ähnlich beeindruckend ist das Städtchen Massa Marittima – erbaut auf einem von Weinbergen umringten Hügel und mit einem bestens erhaltenen historischen Stadtkern.

KURZ & KNAPP

**Grosseto, Scansano, Pitigliano,
Massa Marittima**



KLIMA & TERROIR

Vor der Trockenlegung zu Beginn des 20. Jahrhunderts war die Maremma ein Sumpfgebiet. Entsprechend fruchtbar sind die Böden der Region – perfekt für internationale Rebsorten wie Cabernet Sauvignon und Merlot. An der flachen Küste dominieren lehmig-sandige Böden, im höher gelegenen Hinterland finden sich auch kalkhaltige Böden oder Vulkangestein um Pitigliano. Hier sind auch die Nächte recht kühl, während das warme Klima an der Küste vom Mittelmeer etwas abgepuffert wird.

KURZ & KNAPP

Warm mit kühlenden Einflüssen, vielfältige Böden je nach Subregion

LEGENDÄRE WEINGÜTER

Elisabetta Gepetti von der Fattoria Le Pupille gilt als große Pionierin für qualitativ hochwertigen Weinbau in der Maremma und treibt die Entwicklung der Region seit den frühen 80er-Jahren stetig voran. Während Le Pupille eine breite Range vom Alltagswein bis zur finessenreichen Cuvée abbildet, steht die Tenuta di Trinoro des mittlerweile verstorbenen Andrea Franchetti für Spitzenklasse – die Cuvée aus Cabernet franc und Merlot zählt zum Kreis der besten (und teuersten) Weine des Landes. Seit der Jahrtausendwende sorgt die Familie Antinori mit Le Mortelle für Furore – die Bordeaux-Blends des Hauses sind dabei ähnlich spektakulär wie die moderne Architektur des Weinguts.

KURZ & KNAPP

Fattoria Le Pupille, Tenuta di Trinoro, Le Mortelle

SPEISEN & SPEZIALITÄTEN

Auch in der Maremma spielt die einfache „cucina povera“ eine wichtige Rolle: Typisch ist die Acquacotta, eine saisonale Gemüsesuppe mit geröstetem Brot und Ei. Ein beliebtes Pasta-gericht sind die mit Mangold, Spinat und Ricotta gefüllten Tortelli Maremmani. In der Fleischküche ist Wildschwein sehr populär, etwa als Cinghiale in Agrodolce, einer mit Trockenfrüchten geschnittenen Wildschweinschulter in süßsaurer Sauce. Bottarga, der getrocknete Rogen der Meeräsche, zeugt von der Nähe zum Meer und wird gern mit Meeresfrüchte-Pasta gegessen (Foto). Eine süße Spezialität aus dem jüdisch geprägten Pitigliano ist der Sfratto, eine mit Nüssen, Honig und Gewürzen gefüllte und gebackene Teigrolle.

KURZ & KNAPP

Acquacotta, Cinghiale in Agrodolce, Tortelli Maremmani, Bottarga, Sfratto



DIE REBSORTEN

Im benachbarten Bolgheri wurden die sogenannten „Supertuscans“ aus den Rebsorten des Bordeaux erfunden: Cabernet Sauvignon, Merlot, Cabernet franc und Petit Verdot. Auch in der Maremma finden diese Reben perfekte Bedingungen vor und bilden die Basis für die Spitzenweine der Region. Die typisch toskanische Sangiovese-Traube findet sich dagegen oft in einfacheren Weinen wie dem Morellino di Scansano wieder. Aus Vermentino entstehen kräftige Weißweine, die auch bei heißen Temperaturen ihre Frische bewahren.

KURZ & KNAPP

Cabernet Sauvignon, Merlot, Sangiovese, Vermentino

Honey, Honey, Honey!

Seine Süße kann sanft-fruchtig oder kräftig-würzig sein, ist stets elegant und verleiht Kuchen, Eis und Soufflé mal eben aromatische Tiefe. Fünf raffinierte Ideen mit Honig plus Tipps für die passenden Sorten



Honig-Crème-brûlée mit Pfefferbirnen

Klassiker mit Wumms: **Akazienhonig** verleiht der sahnigen Creme warme Würze, pfeffrig marinierte Birnen bringen leichte Schärfe. Die herrliche Knusperkruste bleibt unverändert.

Rezept Seite 136

Honig-Käsekuchen mit Sauerrahm

Ofen und Kühlschrank übernehmen die meiste Arbeit, wir üben uns in Vorfreude: auf einen cremigen Käsekuchen, dem die herben Noten von **Heidehonig** ausgesprochen guttun.

Rezept rechts





Foto links

Honig-Käsekuchen mit Sauerrahm

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 12–14 Stücke

BODEN

- 30 g Butterkekse
 - 120 g Butter plus etwas für die Form
 - 100 g gemahlene Haselnusskerne
 - 30 g Semmelbrösel
 - 40 g Zucker
 - 180 g Honig (z.B. Heidehonig)
 - 2 Ei Zitronensaft
 - 40 g Mehl
 - 200 g Sauerrahm
 - 25 g Zucker
 - 4 Eigelb (Kl. M)
 - 100 g gemahlene Haselnusskerne
- CREME UND SAUERRAHM**
- 1 kg Doppelrahmfrischkäse
 - 5 Eier (Kl. M)
 - Außerdem: Springform (26 cm Ø)

1. Für den Boden Butterkekse in einem Blitzhacker fein zerkleinern. Butter in einen Topf zerlassen. In einer Schüssel Butterkekse, Haselnüsse, Semmelbrösel, Zucker und flüssige Butter vermischen. Den Boden der Springform mit Backpapier bespannen und mit etwas Butter fetten. Keksmasse in der Form verteilen und fest andrücken. 20 Minuten kalt stellen.

2. Für die Creme inzwischen Frischkäse, Eier, Honig, Zitronensaft und Mehl mit den Quirlen des Handrührers verrühren.

3. Frischkäsemasse auf dem Boden verteilen und glatt streichen. Käsekuchen im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittlere Schiene ca. 1 Stunde backen. Kuchen herausnehmen und ca. 20 Minuten ruhen lassen.

4. Für den Sauerrahm inzwischen Sauerrahm mit Zucker und Eigelben verrühren. Masse auf den Kuchen geben, vorsichtig verstreichen und weitere 20 Minuten wie oben backen. Kuchen vollständig abkühlen lassen, dann mindestens 6 Stunden (am besten über Nacht) zugedeckt kalt stellen.

5. Am nächsten Tag gemahlene Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und abkühlen lassen. Käsekuchen aus der Form lösen, Seiten mit gemahlenen Haselnüssen bestreuen und leicht andrücken. Kuchen in Stücke schneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Kühl- und Ruhezeiten mindestens 6:40 Stunden plus Backzeiten 1:20 Stunden

PRO STÜCK (bei 14) 14 g E, 42 g F, 23 g KH = 548 kcal (2294 kJ)



Foto rechts

Honig-Soufflé mit Zwetschgen-Ragout

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

HONEYCOMB

- 200 g Zucker
- 5 El Honig (z.B. Heidehonig)
- 2 TL Natron

ZWETSCHGEN-RAGOUT

- 8 Zwetschgen (à 85 g)
- 3 El brauner Zucker
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 4 El Weißwein
- Pfeffer

HONIG-SOUFFLÉ

- 4 Eier (Kl. M)
- Salz
- 150 g Magerquark

- 50 g Honig
(z.B. Akazienhonig)
 - 2 El Speisestärke
 - 1 El Butter (weich) für die Formen
 - 6 TL Paniermehl
 - 1 Schale Honigkresse (ersatzweise 3 Stiele Minze) zum Garnieren
- Außerdem: 6 Soufflé-Förmchen aus Edelstahl (5,5 cm Höhe; 6 cm Ø; Inhalt 125 ml), Auflaufform (25 x 20 x 8 cm)

1. Für den Honeycomb Zucker, Honig und 1 El Wasser in einem hohen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen und hellgelb karamellisieren. Topf vom Herd ziehen, Natron zugeben, zügig unterrühren und die Masse aufschäumen lassen (Achtung, die Masse ist sehr heiß und schäumt sofort stark auf). Masse sofort in eine mit Backpapier ausgelegte rechteckige Backform geben und vollständig auskühlen lassen.
2. Für das Zwetschgen-Ragout inzwischen Zwetschgen putzen, waschen, halbieren und entsteinen. Hälften in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel mit braunem Zucker, Zimt, Weißwein und 1 Prise Pfeffer mischen. In einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten sämig einkochen lassen. In eine Schüssel füllen und vollständig abkühlen lassen.
3. Für das Honig-Soufflé Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz in der Küchenmaschine (oder mit den Quirlen des Handrührers) steif schlagen. Eigelbe, Quark, Honig und Speisestärke mit den Quirlen des Handrührers cremig schlagen. Eischnee nach und nach vorsichtig unterheben.
4. 6 kleine Edelstahl-Förmchen gut mit Butter fetten und mit je 1 TL Paniermehl bestäuben. Soufflémasse gleichmäßig in die Förmchen füllen. Förmchen in eine passende Auflaufform geben und heißes Wasser zugießen, sodass die Förmchen zu $\frac{1}{3}$ im Wasser stehen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten auf einem Ofenrost 25–30 Minuten goldgelb backen.
5. Honigkresse vom Beet schneiden. Auf den Tellern mittig etwas Zwetschgen-Ragout verteilen. Honeycomb in kleine Stücke brechen. Honig-Soufflés am besten mit der Form vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Soufflés nacheinander einzeln mit einem Handtuch aus dem Wasserbad heben, aus den Formen stürzen und auf dem Ragout anrichten. Mit Honeycomb garnieren, mit Honigkresse bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Backzeit mindestens 25 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 4 g F, 73 g KH = 392 kcal (1644 kJ)



Honig-Soufflé mit Zwetschgen-Ragout

Bestens ausbalanciert: Ins locker-luftige Soufflé kommt milder **Akazienhonig**, ins Knusper-Topping kräftiger **Heidehonig**, und das Zwetschgen-Ragout ergänzt fruchtige Frische. **Rezept links**



Butterscotch-Honig-Eis mit Pumpernickel-Crumble

Karamellsüßer Likör und aromatischer **Waldhonig** heben cremiges Vanilleeis in neue Sphären. Pumpernickel-Streusel und beschwipste Blaubeeren runden das Ganze gekonnt ab. **Rezept rechts**



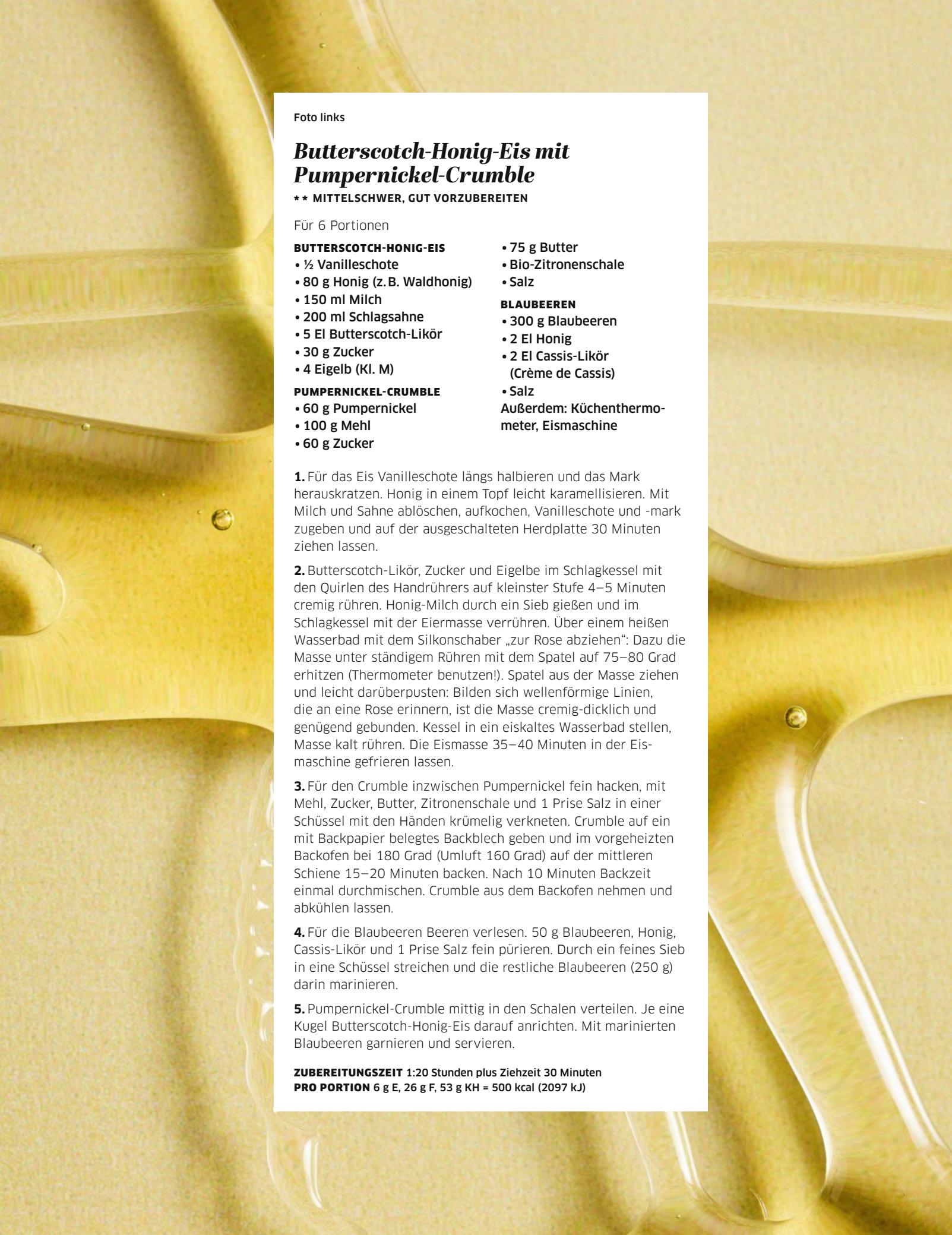


Foto links

Butterscotch-Honig-Eis mit Pumpernickel-Crumble

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 6 Portionen

BUTTERSCOTCH-HONIG-EIS

- ½ Vanilleschote
- 80 g Honig (z.B. Waldhonig)
- 150 ml Milch
- 200 ml Schlagsahne
- 5 Ei Butterscotch-Likör
- 30 g Zucker
- 4 Eigelb (Kl. M)

PUMPERNICKEL-CRUMBLE

- 60 g Pumpernickel
- 100 g Mehl
- 60 g Zucker

- 75 g Butter

- Bio-Zitronenschale
- Salz

BLAUBEEREN

- 300 g Blaubeeren
- 2 Ei Honig
- 2 Ei Cassis-Likör (Crème de Cassis)

- Salz

Außerdem: Küchenthermometer, Eismaschine

1. Für das Eis Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Honig in einem Topf leicht karamellisieren. Mit Milch und Sahne ablöschen, aufkochen, Vanilleschote und -mark zugeben und auf der ausgeschalteten Herdplatte 30 Minuten ziehen lassen.

2. Butterscotch-Likör, Zucker und Eigelbe im Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers auf kleinster Stufe 4–5 Minuten cremig rühren. Honig-Milch durch ein Sieb gießen und im Schlagkessel mit der Eiermasse verrühren. Über einem heißen Wasserbad mit dem Silikonshaber „zur Rose abziehen“: Dazu die Masse unter ständigem Rühren mit dem Spatel auf 75–80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Spatel aus der Masse ziehen und leicht darüberpusten: Bilden sich wellenförmige Linien, die an eine Rose erinnern, ist die Masse cremig-dicklich und genügend gebunden. Kessel in ein eiskaltes Wasserbad stellen, Masse kalt rühren. Die Eismasse 35–40 Minuten in der Eismaschine gefrieren lassen.

3. Für den Crumble inzwischen Pumpernickel fein hacken, mit Mehl, Zucker, Butter, Zitronenschale und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit den Händen krümelig verkneten. Crumble auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten backen. Nach 10 Minuten Backzeit einmal durchmischen. Crumble aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

4. Für die Blaubeeren Beeren verlesen. 50 g Blaubeeren, Honig, Cassis-Likör und 1 Prise Salz fein pürieren. Durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen und die restliche Blaubeeren (250 g) darin marinieren.

5. Pumpernickel-Crumble mittig in den Schalen verteilen. Je eine Kugel Butterscotch-Honig-Eis darauf anrichten. Mit marinierten Blaubeeren garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden plus Ziehzeit 30 Minuten

PRO PORTION 6 g E, 26 g F, 53 g KH = 500 kcal (2097 kJ)



Foto Seite 129

Honig-Crème-brûlée mit Pfefferbirnen

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

HONIG-CRÈME-BRÛLÉE

- ½ Vanilleschote
- ½ El Fenchelsaat
- 500 g Schlagsahne
- 70 g Honig (z.B. Akazienhonig)
- 6 Eigelb (Kl. M.)
- 6 Tl brauner Zucker
- 3 Stiele Zitronenverbene
- PFEFFERBIRNEN**
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- ½ Tl weiße Pfefferkörner
- 40 g Honig (z.B. Blütenhonig)
- 100 ml Weißwein
- 50 ml Weißweinessig
- 400 ml Birnensaft
- 1 Tl Speisestärke
- 2 reife Birnen
- Außerdem: 6 ofenfeste Förmchen (à 200 ml Inhalt; 12 cm Ø), Crème-brûlée-Brenner

1. Für die Honig-Crème-brûlée Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Fenchelsaat in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute anrösten. Sahne, Honig, Vanillemark und -schote zugeben, kurz aufkochen, von der Herdplatte nehmen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2. Sahnemischung durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Eigelbe einzeln zugeben und mit einem Schneebesen zügig unterrühren. Masse bis knapp unter den Rand in 6 ofenfeste Förmchen füllen, Förmchen in ein tiefes Backblech stellen. So viel heißes Wasser in das Backblech gießen, dass die Förmchen bis ca. 2 cm unter dem Rand im heißen Wasser stehen. Crème brûlée im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 1 Stunde im Ofen stocken lassen (unbedingt Garprobe machen; siehe Tipp).

3. Förmchen aus dem Backofen nehmen und auf einem Ofengitter abkühlen lassen. Im Kühlschrank mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

4. Für die Pfefferbirnen schwarze und weiße Pfefferkörner in einem Mörser grob zerstoßen. Honig in einem Topf leicht karamellisieren. Pfeffer zugeben und zügig verrühren. Mit Weißwein, Weißweinessig und Birnensaft auffüllen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen. Sud durch ein Sieb in einen weiteren Topf gießen. Den Sud mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Speisestärke leicht binden. Birnen waschen und vierteln, dabei Strunk und Kerngehäuse entfernen. Birnenviertel in dünne Spalten schneiden. In den heißen Sud geben, abkühlen lassen und über Nacht kalt stellen.

5. Am nächsten Tag Crème brûlée mit braunem Zucker gleichmäßig bestreuen und sofort mit einem Crème-brûlée-Brenner hellbraun karamellisieren. Zitronenverbenenblätter von den Stielen abzupfen. Einige marinierte Birnen auf der Crème brûlée verteilen und mit Zitronenverbene garnieren. Restliche Birnen und Pfeffersud separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Stock- und Ziehzeit 1:30 Stunden plus Kühlzeiten über Nacht

PRO PORTION 5 g E, 32 g F, 37 g KH = 471 kcal (1973 kJ)

Tipp Schütteln Sie nach dem Garen sacht an den Förmchen! Die Masse soll die Konsistenz von Götterspeise haben. Beim Abkühlen wird die Crème brûlée noch etwas fester.

Foto rechts

Honig-Kuchen mit Milchcreme

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stück

BISKUIT

- 4 Eier (Kl. M.)
- 80 g Zucker
- 40 g Honig (z.B. Tannenhonig)
- 55 g Speisestärke
- 1 Tl gemahlener Zimt
- 150 ml Sahne
- 13 Karamellbonbons (à 6 g; z.B. von Werther's Original)

MILCHCREME UND KARAMELLCHIPS

- 2 Blatt Gelatine
- 400 ml Milch

- 4 Eigelb (Kl. M.)
 - 100 g Honig (z.B. Tannenhonig)
 - 40 g Honig (z.B. Tannenhonig)
 - Salz
 - 150 g Weizenmehl
 - 1 Msp. Backpulver
- Außerdem: quadratische Springform (24x24 cm), Silikonmatte

1. Eier trennen. Eiweiße und 20 g Zucker mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Restlichen Zucker (60 g), Honig, 1 Prise Salz und Eigelbe in einer weiteren Schüssel schaumig schlagen. Eigelbmasse vorsichtig unter den Eischnee heben.

2. Mehl und Backpulver mischen, nach und nach über die Eiermasse sieben und vorsichtig unterheben, bis eine homogene Masse entsteht.

3. Den Boden der quadratischen Springform mit Backpapier bespannen. Biskuitmasse einfüllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten goldbraun backen. Biskuitboden in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen und das Backpapier vorsichtig lösen. Springformboden erneut mit Backpapier bespannen.

4. Für die Milchcreme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Milch in einem Topf aufkochen. Eigelbe mit Honig und Speisestärke mit dem Schneebesen glatt rühren. Heiße Milch in die Eigelbmasse röhren und durch ein Sieb zurück in den Topf gießen. Unter ständigem Rühren 1 Minute bei mittlerer Hitze kochen. Vom Herd nehmen und unter Rühren leicht abkühlen lassen. Gelatine ausdrücken und unter Rühren in der heißen Milchcreme auflösen. Milchcreme in eine Schüssel füllen, sofort mit Frischhaltefolie bedecken und abkühlen lassen.

5. Abgekühlte Milchcreme mit Zimt und Sahne in der Küchenmaschine cremig aufschlagen. Biskuit waagerecht halbieren. Eine Hälfte als Boden in die Form legen. Creme darauf verteilen und glatt streichen. Mit dem zweiten Biskuit belegen, leicht andrücken. Kuchen ca. 4 Stunden kalt stellen.

6. Für die Karamellchips Karamellbonbons in einer Küchenmaschine fein zermahlen. Backblech mit Silikonmatte belegen. Karamellpulver durch ein Sieb dünn auf die Matte sieben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) 5–8 Minuten karamellisieren lassen (dabei im Blick behalten, damit es nicht zu dunkel wird). Vollständig abkühlen lassen und in grobe Stücke brechen.

7. Kuchen aus der Form lösen und die Ränder etwas begradigen. In 12 längliche Schnitten schneiden. Schnitten auf einer Platte anrichten, mit Karamellchips garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Kühlzeiten mindestens 4 Stunden
PRO STÜCK 6 g E, 8 g F, 37 g KH = 254 kcal (1066 kJ)

Honig-Kuchen mit Milchcreme

Fluffiger Biskuit und Milchcreme sind an sich schon köstlich – würzig-malziger **Tannenhonig** sorgt für einen süßen Twist. Die Deko machen wir aus Karamellbonbons. **Rezept links**

Text: Anna Floors; Rezepte u. Foodstyling: Tom Pingel; Fotos u. Styling: Florian Bonanni; Kreatividee u. Requisite: Tobias Pankratz / Blueberry Food Studios; Styling: Elisabeth Herzel





In luftigen Höhen

„Kürzlich habe ich den Apfel-Butterkuchen vom Blech aus »e&t« 4/2025 gebacken. Ich backe gern und oft Blechkuchen, aber selten mit Hefeteig. Der Teig ist gut aufgegangen, dann aber sehr hoch aufgebacken und dadurch eher trocken geworden. Geschmacklich hat er uns gut gefallen, und ich würde ihn gern noch einmal versuchen. Was kann ich tun, damit der Teig nicht so hoch aufbackt?“

Eva König, per E-Mail

Liebe Frau König,
wie schön, dass Ihnen unser Kuchen geschmacklich so gut gefallen hat. Dass er gut aufgegangen ist, ist ja das, was man sich bei Hefeteig wünscht. Denn dann wird er luftig. Trocken sollte er nicht sein. Fürs nächste Mal empfehlen wir, die zweite Gehzeit etwas anzupassen: den Teig evtl. nur 10 Minuten ohne Belag gehen lassen, dann den Belag draufgeben und weitere 20 Minuten gehen lassen. So kann der Teig gar nicht so hoch aufgehen, weil Pudding, Äpfel und Streusel drücken, etwas in den Teig einsinken und ihn saftig halten. Wir haben eine lange Gehzeit angegeben, um auch unter weniger optimalen Bedingungen und bei einer evtl. nicht so aktiven Hefe ein gutes Ergebnis zu erzielen.

Seeteufel mit Selleriepüree und Weißweinschaum aus »e&t« 9/2022



Der Seeteufel im Detail

„Wir haben am Wochenende Gäste, und ich möchte gern Seeteufel-Medaillons zubereiten. Dazu habe ich folgende Fragen: 1. Wie schaffe ich es, dass die Medaillons beim Anbraten gebräunt werden und keine Flüssigkeit in der Pfanne ziehen? 2. Kann ich die gebratenen Medaillons im Backofen für kurze Zeit warm halten, ohne dass sie trocken werden? Wenn ja, bei welcher Temperatur?“

Karin Rumler, Nürtingen

Liebe Frau Rumler,
am besten braten Sie die Seeteufel-Medaillons wie folgt: Pfanne auf mittlere bis hohe Temperatur vorheizen, dann erst etwas Öl darin erhitzen. Medaillons gut trocken tupfen und rundum dünn mit Öl bestreichen. Medaillons auf einer Seite je nach Dicke braten, bis man erkennt, dass das Stück knapp bis zur Hälfte gebraten ist (das Fleisch wird heller, weißlicher und fester). Dann die Temperatur erhöhen, die Medaillons wenden und nur noch kurz auf der anderen Seite goldbraun fertig braten. Sofort serviert, sollten die Filets so keine Flüssigkeit verlieren. Bei ca. 60 Grad mit Alufolie bedeckt, lassen sich die Medaillons kurz warm halten. Dabei kann allerdings etwas Flüssigkeit austreten.
Wir wünschen gutes Gelingen!



LESERSERVICE

Unsere Kollegin Antje Klein steht Ihnen in der Redaktion Rede und Antwort. Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr. **Tel.** 040/210 91 66 77
E-Mail leserservice@essenundtrinken.de
Adresse Redaktion »essen&trinken«, Straßenbahnring 15, 20251 Hamburg. Fragen zum Abonnement siehe Seite 142

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

Saisonale Rolle vorwärts

„Ich möchte gerne als Gastgeschenk für eine Kommunion die Geeiste Baiser-Rolle aus »e&t« 6/2018 backen. Allerdings kann ich bei uns aktuell keine Stachelbeeren kaufen. Welche Frucht könnte ich stattdessen verwenden?“

Isolde Baumgart, per E-Mail

Liebe Frau Baumgart,
ab Juni sollten die ersten Stachelbeeren in den Startlöchern stehen. Falls Sie dennoch Ersatz benötigen, raten wir dazu, eine ähnlich säuerliche Basis für das Kompott zu wählen. Rote Johannisbeeren oder Rhabarber würden sich anbieten. Die Johannisbeeren können ähnlich verarbeitet werden wie die Stachelbeeren im Rezept. Der Rhabarber sollte geschält und fein gewürfelt werden und muss evtl. etwas länger gekocht werden, bis er weich ist. Außerdem sollte hier die Zuckermenge nach Geschmack leicht erhöht werden.

Geeiste Baiser-Rolle aus »e&t« 6/2018



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 – 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

Dies ist ein Gewinnspiel der Deutschen Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstraße 2–8, 48165 Münster, E-Mail: service@DMMVerlag.de. Teilnahmebedingungen: www.dmmverlag.de/teilnahmebedingungen. Teilnahmeschluss ist der 04.09.2025. Die Teilnahme ist ausschließlich per E-Mail an 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.



LESERLOB



Erdbeeren herhaft

„Ich habe heute das Rezept Kräuter-Erdbeer-Salat mit gratiniertem Käse aus »e&t« 7/2025 auf den Tisch gebracht. Ich war ja, zugegeben, etwas skeptisch, Erdbeeren mit Salz und Zucker zu marinieren, aber der Salat schmeckte megalecker. Ich zitiere meinen Mann: ‚Den darfst du gerne wieder machen!‘ Vielen Dank für das tolle Rezept.“

Annette Wellens, per E-Mail

Das Wunder vom Berner

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.
Hier zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten. **122. FOLGE: BERNER WÜRSTCHEN –
DAS ERFOLGSPRODUKT DES ÖSTERREICHISCHEN KOCHS ERICH BERNER**



Berner Würstchen mit grüner Sauce und Kapern

1 Ei (Kl. M) in kochendem Wasser 8 Minuten hart kochen. Abgießen, abschrecken, pellen und grob schneiden. Die Blätter von **1 Bund Basilikum** von den Stielen abzupfen, grob schneiden. Ei, Basilikum, **4 El Mayonnaise**, **4 El Joghurt** (3,5% Fett) und **2 El Zitronensaft** in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab cremig pürieren. Grüne Sauce mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **50 g Kapernäpfel** abtropfen lassen und eventuell halbieren. Berner Würstchen nach Grundrezept (siehe rechts oben) zubereiten. Würstchen mit grüner Sauce und Kapern anrichten, mit etwas Pfeffer und den Blättern von **1 Stiel Basilikum** bestreut servieren.

*Unser
Liebling*



Mit Estragon-Senf

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

4 Hotdog-Würste (à 85 g) längs ein-, aber nicht ganz durchschneiden. 30 g Cheddar (gerieben) und 30 g Gouda (gerieben) mischen und in den Wurst-Einschnitten verteilen. Würste mit je 2 Scheiben Bacon (à 12 g) fest umwickeln. 1 El Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Berner Würstchen darin bei mittlerer Hitze rundum 6–8 Minuten braten. Berner Würste mit 4 El Estragon-Senf (z.B. von Maille) und 2 El Röstzwiebeln bestreut servieren.



Mit Granatapfel-Dukkah-Salsa

Die Blätter von je 4 Stielen glatter Petersilie und Koriandergrün von den Stielen abzupfen und fein schneiden. ½ grüne Chilischote abspülen, trocken tupfen und fein schneiden. 1 Knoblauchzehe fein schneiden. Alles mit 100 g Granatapfelkernen, 2 Tl Dukkah (rot), 3 El Limettensaft (frisch gepresst) und 3 El Olivenöl mischen. Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen. Inzwischen Berner Würstchen nach Grundrezept (siehe links) zubereiten. Würste mit Granatapfel-Dukkah-Salsa anrichten, mit 1 Tl Dukkah (rot) bestreut servieren.



Mit Radi-Gurken-Salat

100 g Rettich schälen und putzen. 100 g Mini-Gurke abspülen, trocken tupfen und putzen. Rettich und Gurken in feine Scheiben hobeln. 1 El körnigen Senf mit 1 Tl Weißweinessig und 1 El Traubenkernöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rettich und Gurken untermischen. 4 Hälften Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Berner Würstchen nach Grundrezept (siehe oben) zubereiten. Würstchen mit Radi-Gurken-Salat anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.



Mit Birnen-Curry-Sauce

1 Birne (150 g) schälen, entkernen und in feine Würfel schneiden. 20 g Ingwer schälen. Ingwer, 1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe fein reiben. 2 El Öl erhitzen, vorbereitete Zutaten darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. 1 El Madras Currypulver zugeben, 1–2 Minuten rösten. 4 El Apflessig, 150 ml Birnennektar, 1 Lorbeerblatt und 250 ml Wasser zugeben. Bei mittlerer Hitze offen 10 Minuten einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Inzwischen Berner Würste nach Grundrezept (siehe oben links) zubereiten. Sauce grob pürieren. Würstchen und Birnen-Curry-Sauce anrichten. Mit ½ Tl Madras Currypulver bestreuen und servieren.



IMPRESSUM

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

SITZ DER REDAKTION STRASSENBAHNRING 15, 20251 HAMBURG
TELEFON 040/210 91 66 70

PUBLISHER FRANK GLOYSTEIN

STELLV. PUBLISHERIN SINA HILKER

REDAKTIONSLITUNG ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

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

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

LAYOUT KATRIN FALCK, MATTHIAS MEYER

BILDREDAKTION MARTINA RAABE

SCHLUSSREDAKTION SIGRID NIEDERHAUSEN

REDAKTIONSASSISTENZ CHRISTINA STÜVEN

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDFEGER

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

VERANTWORTLICH 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 OTTERSBACK,
ALBERTINE THUMM

VERANTWORTLICH FÜR DEN
REDAKTIONELLEN INHALT ARABELLE STIEG
STRASSENBAHNRING 15, 20251 HAMBURG

COPYRIGHT © 2025: essen & trinken ISSN 0721-9776

FÜR ALLE BEITRÄGE, SOWEIT NICHT ANDERS ANGEgeben, BEI DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG
NACHDRUCK, AUFGNAHME IN INTERNET-DIENSTE UND INTERNET UND VERVERFÄLTIGUNG 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 UHRZEIGERINN AUFGEZAHLT.

ESSEN & TRINKEN (USPS NO 00000384) IS PUBLISHED MONTHLY BY DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG.
KNOWN OFFICE OF PUBLICATION: DATA MEDIA (A DIVISION OF COVER-ALL COMPUTER SERVICES CORP.),
2221 KENMORE AVENUE, SUITE 106, BUFFALO, NY 14207-1306. PERIODICALS POSTAGE IS PAID AT BUFFALO, NY 14205.
POSTMASTER: SEND ADDRESS CHANGES TO ESSEN & TRINKEN, DATA MEDIA, P.O. BOX 155, BUFFALO,
NY 14205-0155, E-MAIL: SERVICE@ROLTEK.COM, TOLL FREE: 1-877-776-5835

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

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



HERSTELLER

ANTHROPOLOGIE
www.anthropologie.com

NANA KÖNIG DESIGN
www.nanakoenigdesign.com

BITOSSI
www.bitossihome.it

ROBBE & BERKING
www.robbeberking.de

GENSE ÜBER
www.dieBestecke.de

SINIKKA HARMS CERAMICS
www.sinikkaharms.de

IVO ANGEL STORE
www.ivoangel.com

SØSTRENE GRENE
www.sostrenegrene.com/de

JARS CÉRAMISTES
www.jarsceramistes.com

STUDIO MAALS
www.studiomaals.com

JOSEPHINENHÜTTE
www.josephinen.com

STUDIO RIVIERA
www.studioriviera.de

MAHLER
www.mahlerstoffe.de

SWEET POTTERY
www.sweetpottery.de

MATEUS
www.mateuscollection.com

WMF
www.wmf.de



1/2025



2/2025



3/2025

Drei SPEZIAListen

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



ABONNENTEN-SERVICE

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

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

Tel. 02501/801 43 79

E-Mail service@DMVerlag.de

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice,
48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

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

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

Abonnement-Preis, inkl. MwSt. und Versand:

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

IM NÄCHSTEN HEFT

Vorschau

1 Wirtshausküche

Herhaft, ehrlich und mit Liebe gekocht: Kalbsgulasch mit Kraut, Kotelett vom Wollschwein, Scholle mit Pumpernickel-Speck, Backhendl, Pickert und Buletten. Acht Traditionsserien in neuem Glanz

2 Asia-Suppen

Kokos- und Udon-Suppe, Curry-Bouillon, Ramen und Pho: Was sie so schmackhaft macht und welche Nudeln hineingehören

3 Apfel-Schmankerl

Sie stecken in Walnuss-Zimtschnecken und Brioche-Knödeln mit Most-Sabayon, erstrahlen pochiert, toppen eine Tarte



Quitte

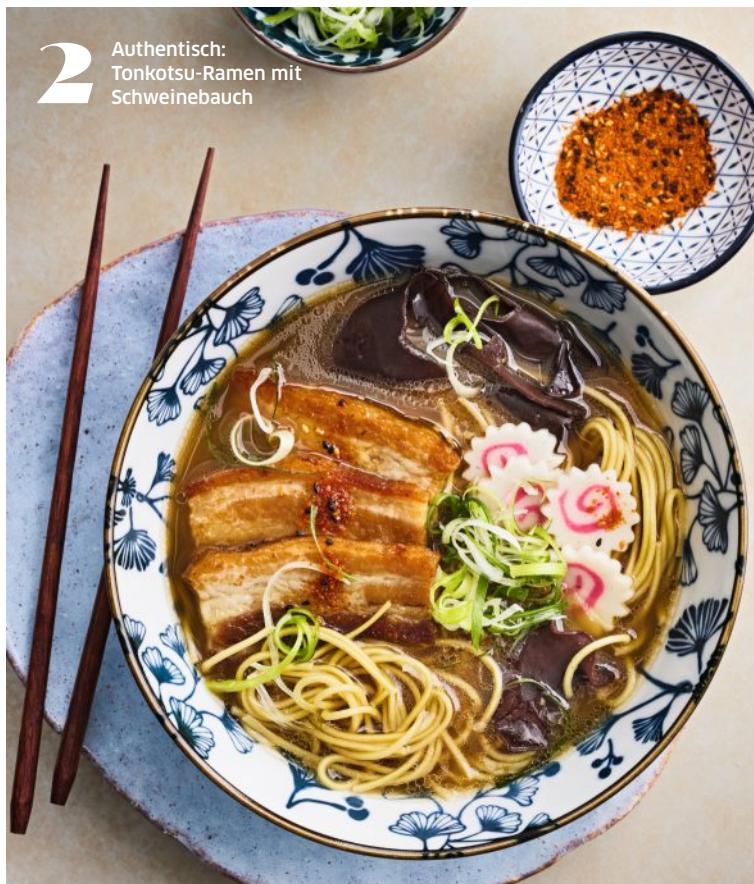
Jetzt hat die spröde Schönheit Saison. Ein Punschrezept

Plus:
10 Rezepte für
den Airfryer

1 Geschmackig:
Wagyu-Rouladen mit Kräuterspätzle und Kürbis

2

Authentisch:
Tonkotsu-Ramen mit Schweinebauch



3

Kubistisch:
Pochierte Cider-Äpfel mit Granola-Crumble



Das Oktober-Heft erscheint am

5. September 2025

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

Alle Rezepte auf einen Blick

50
Rezepte

Mit Fleisch

					
Berner Würstchen mit grüner Sauce Seite 140	Dry Ramen nach Tan-tanmen-Art Seite 112	Fenchel-Tortilla mit Serrano Seite 146	Kartoffel-Curry mit Zwiebeln Seite 82	Kartoffel-Ravioli mit Bohnen Seite 33	Farfalle in Tomaten-Safran-Sauce Seite 30
					
Filet, Bäckchen-Praline vom Rind Seite 58	Kartoffel-Rinder-Tatar Seite 116	Mafaldine mit Ragout und Pilzen Seite 27	Knödel mit Tomaten-Sugo Seite 106	Kräuter-Risotto „Cacio e Pepe“ Seite 62	Pilz-Pakoras mit Dips und Portulak Seite 53
					
Ofen-Hähnchen mit Gemüse Seite 85	Pappardelle mit Pulled Pork Seite 31	Pulled-Chicken-Burger mit Bohnen Seite 40	Pommes Soufflés Seite 118	Ricotta-Minztaler mit Tomatensalat Seite 84	Rigatoni alla Norma mit Pilzen Seite 31
					
Pulled-Pork-Burger mit Onions Seite 42	Smashed-Beef-Cheese-Burger Seite 43	Smörrebröd mit Schinken Seite 90	Rösti mit Roter Bete Seite 52	Salat mit Kartoffeln und Quark Seite 53	Smörrebröd mit sauren Pilzen Seite 91
					
Spaghetti Trauben-Carbonara Seite 30	Tacos mit Lamm und Schmand Seite 81		Teriyaki-Udon-Bowl mit Pak choi Seite 80	Traubensalat mit Risotto Seite 10	Veggie-Cheese-Burger Seite 40

Vegetarisch

		
Auberginen-Saltimbocca Seite 52	Cheddar-Mandel-Kartoffeln Seite 79	Farfalle in Tomaten-Safran-Sauce Seite 30
		
Kartoffel-Curry mit Zwiebeln Seite 82	Kartoffel-Ravioli mit Bohnen Seite 33	Knäckebrot Seite 90
		
Knödel mit Tomaten-Sugo Seite 106	Kräuter-Risotto „Cacio e Pepe“ Seite 62	Pilz-Pakoras mit Dips und Portulak Seite 53
		
Pommes Soufflés Seite 118	Ricotta-Minztaler mit Tomatensalat Seite 84	Rigatoni alla Norma mit Pilzen Seite 31
		
Rösti mit Roter Bete Seite 52	Salat mit Kartoffeln und Quark Seite 53	Smörrebröd mit sauren Pilzen Seite 91
		
Teriyaki-Udon-Bowl mit Pak choi Seite 80	Traubensalat mit Risotto Seite 10	Veggie-Cheese-Burger Seite 40

Mit Fisch



Calamaretti mit Bohnen-Gemüse Seite 83



Corzetti mit Pulpo und Spinat Seite 33



Fisch-Burger mit Senf-Mayo Seite 39



Heilbutt mit Roter Bete Seite 93



Kabeljau und Garnelen im Fond Seite 61



Škampi na Buzaru Seite 122



Smörrebröd mit Makrele Seite 91



Zucchini-Garganelli mit Fisch Seite 27

Süß



Beerengrütze mit Brothippen Seite 93



Brombeer-Dattel-Quark Seite 19



Butterscotch-Honig-Eis, Crumble Seite 135



Erdbeer-Cake im Glas Seite 62



Honig-Crème-brûlée Seite 136



Honig-Käsekuchen Seite 131



Honig-Kuchen mit Milchcreme Seite 136



Honig-Soufflé mit Zwetschgen Seite 132

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

A Auberginen-Saltimbocca mit Roquefort.....	* 52
B Beerengrütze mit Brothippen und Baiser.....	* 93
Berner Würstchen mit grüner Sauce und Kapern.....	* 140
Brombeer-Dattel-Quark mit Brioche-Croûtons.....	* 19
Burger-Buns (Grundrezept).....	* 39
Butterscotch-Honig-Eis mit Pumpernickel-Crumble.....	** 135
C Calamaretti, gebratene, mit Bohnen-Tomaten-Gemüse.....	* 83
Cheddar-Mandel-Kartoffeln mit grünem Salat.....	* 79
Corzetti, ligurische, mit Pulpo und Spinat.....	* 33
D Dry Ramen nach Tantanmen-Art.....	. * 112
E Erdbeer-Cake im Glas mit Choux au Craquelin.....	*** 62
F Farfalle in Tomaten-Safran-Sauce.....	* 30
Fenchel-Tortilla mit Mais-Topping und Serrano.....	* 146
Filet und Bäckchen-Praline vom Rind mit Senfkorn-Jus.....	*** 58
Fisch-Burger mit Senf-Mayonnaise und Fenchel-Topping.....	* 39
H Heilbutt mit Roter Bete, Senfsud und Joghurt-Perlen.....	** 93
Honig-Crème-brûlée mit Pfefferbirnen.....	** 136
Honig-Käsekuchen mit Sauerrahm.....	* 131
Honig-Kuchen mit Milchcreme.....	** 136
Honig-Soufflé mit Zwetschgen-Ragout.....	** 132
K Kabeljau und Garnelen im Bouillabaisse-Fond.....	** 61
Kartoffel-Curry mit Karamell-Zwiebeln und Kokosjoghurt.....	* 82
Kartoffel-Ravioli mit Bohnen und Käsechips.....	* 33
Kartoffel-Rinder-Tatar mit Buttermilch.....	** 116
Knäckebrot.....	* 90
Knödel mit Tomaten-Sugo und Spinat.....	* 106
Kräuter-Risotto „Cacio e Pepe“ mit Rote-Bete-Chips.....	* 62
M Mafaldine mit Ragout, dreierlei Pfeffer und Pilzen.....	* 27
O Ofen-Hähnchen mit mediterranem Gemüse.....	* 85
P Pappardelle mit Pulled Pork, Salbei und Zitrone.....	** 31
Pilz-Pakoras mit zweierlei Dips und Portulak.....	* 53
Pommes Soufflés mit Buttermilchcreme, Kartoffelschaum und Dill.....	** 118
Pulled-Chicken-Burger mit geschmorten Bohnen.....	* 40
Pulled-Pork-Burger mit Fried Onions	** 42
R Rigatoni alla Norma mit Knoblauch-Pilzen.....	* 31
Ricotta-Minztaler mit buntem Tomatensalat.....	* 84
Rösti mit mariniertem Roter Bete und Senfkaviar.....	* 52
S Salat, bunter, mit Kartoffeln und Kräuterquark.....	* 53
Škampi na Buzaru (Kaisergranate in Tomatensauce)	** 122
Smashed-Beef-Cheese-Burger	* 43
Smörrebröd mit gepickelten Zwiebeln, Schinken und Johannisbeer-Jam.....	* 90
Smörrebröd mit Makrele und Knoblauch-Gurken.....	* 91
Smörrebröd mit sauren Pilzen, Meerrettich und Kerbel-Crumble.....	* 91
Spaghetti Trauben-Carbonara mit Basilikum.....	* 30
T Tacos mit Lamm, Guacamole und Limetten-Schmand.....	* 81
Teriyaki-Udon-Bowl mit Pak choi und Tofu.....	* 80
The Grape.....	* 124
Traubensalat mit Risotto.....	* 10
V Veggie-Cheese-Burger mit Pilz-Patty.....	* 40
Z Zucchini-Garganelli mit Fisch und Pinienkernschaum.....	* 27

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH ** MITTELSCHWER *** ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

Guten Abend

Wenn es schnell gehen soll, ist eine Tortilla ideal. Nur kurz die Zutaten in die Pfanne werfen, dann übernimmt der Backofen den Rest

Fenchelgrün, Mais und Radieschen bilden das knackig-frische Extra dieser Tortilla

Fenchel-Tortilla mit Mais und Serrano-Schinken

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

TORTILLA

- 300 g festkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln (100 g)
- 250 g Fenchel mit Grün
- 4 Ei Olivenöl
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 8 Eier
- Salz • Pfeffer

TOPPING

- 200 g Mais (aus der Dose; Abtropfgewicht)
- ½ Bund Radieschen
- 2 Ei Olivenöl
- 1 Ei Weißweinessig
- Salz • Pfeffer
- 8 Scheiben Serrano-Schinken

Außerdem: ofenfeste Pfanne (24 cm Ø)

1. Für die Tortilla Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Fenchel putzen, das Grün von den Stielen abzupfen, beiseitelegen. Fenchel waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

2. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden 10 Minuten braten. Inzwischen Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Eier, Salz, Pfeffer und Petersilie verquirlen. Nach ca. 5 Minuten Bratzeit Zwiebeln und Fenchel zugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Eiermischung über Gemüse und Kartoffeln gießen, leicht durchmischen. Tortilla im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten goldbraun garen.

4. Für das Topping Mais in ein Sieb abgießen, kalt absprühen und abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und vierteln. Mais und Radieschen mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer mischen. Fenchelgrün grob schneiden. Tortilla aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen. Mit dem Topping, Schinken und Fenchelgrün anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 21 g E, 29 g F, 20 g KH = 447 kcal (1877 kJ)

Kulinarische Vielfalt zum Vorteilspreis.

Freuen Sie sich auf 3 Ausgaben »essen & trinken« voller köstlicher Rezepte, die ganz neu für Sie entwickelt wurden und jedem Anlass die ganz besondere Note verleihen.



Jetzt
32 %
sparen!

Ihre Vorteile

Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und nur für Sie entwickelt

Günstig – 32 % sparen:

3 Ausgaben portofrei für nur 11,20 €

Ohne Risiko:

Nach 3 Ausgaben jederzeit kündbar

Ja, ich möchte die Vorteile von »essen & trinken« kennenlernen.

Jetzt bestellen!

 www.esSEN-und-trinkEN.de/miniaBO

 02501/801 4379

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046





MARCO MÜLLER
STERNEKOKH UND VICTORINOX AMBASSADOR



VICTORINOX

BEREIT FÜR TÄGLICHE EXTRAKLASSE

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



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