KÖSTLICHE KÜSTEN-KÜCHE

magazin

Lust auf Genuss

no. 10

KÖSTLICHE KÜSTEN-KÜCHE

Von Kabeljau bis Salzwiesenlamm: jetzt entdecken!

Backfisch im Bierteig mit hausgemachten Fritten

FEINE SCHÄTZE AUS DEM MEER & VOM LAND

+ Nordic Cuisine mit Fisch, Fleisch, Kartoffeln, Beeren & Co.: Vielfalt pur!
+ Augezeichnete Chefs von Sylt bis zum Nordkap verraten ihre Tipps
+ Städtetrip: Lassen Sie sich von Helsinki kulinarisch verzaubern

lust-auf-genuss.de

Deutschland: € 4,90 Österreich: € 5,60 – Schweiz: sfr 8,50 – Benelux: € 5,90 – Italien/Spanien: € 6,90

10/2025

#beebetter

Keine Insekten, keine Lebensmittel!

Weltweit sind über 85% der Wild- und Kulturpflanzen auf die Bestäubungsleistung von Bienen und anderer Insekten angewiesen. 2018 veranschaulichte das Umweltministerium gemeinsam mit dem NABU und einer Lebensmittelkette, welche Auswirkungen das Insektensterben auf das Produktangebot hätte: 60 Prozent der Artikel würden ohne bestäubende Insekten entfallen.

#beebetter-Experten-Team

Insekten schützen

HIER SCANNEN
und mehr erfahren

Lust auf Genuss magazin | FISKARS®

#beebetter ist die Insektenschutzinitiative des BurdaVerlag mit der auch Sie zum Insektenschützer werden können.
Alles Infos unter www.beebetter.de



NORDISCH BY NATURE

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Waren sie schon einmal am nördlichsten Punkt Europas? Bei minus 20 Grad und drei Stunden Sonnenlicht pro Tag? Nein? Ich muss gestehen, ich kann es Ihnen uneingeschränkt empfehlen! Denn letzten Dezember durfte ich nach Alta, in die Region Finnmark reisen. Meine ersten Polarlichter sehen, Rentierfleisch essen. Ich habe die ursprünglichste Art zu leben kennengelernt, bin in die samische Kultur eingetaucht und habe erkannt, dass Norwegen so viel mehr ist als nur Lachs, Zimtschnecken und schöne Fjorde. Wie bodenständig, teils demütig die Menschen dort leben – stets im Einklang mit der Natur. Mein Interview mit Johnny Trasti über das Kochen nördlich des Polarkreises, im Rhythmus der Jahreszeiten, lesen Sie ab Seite 42. Und wie vielfältig und aromenreich die Gerichte entlang der europäischen Küsten sind – insbesondere jetzt im Spätsommer – zeigt diese Ausgabe. Freuen Sie sich auf Schwertmuscheln und Flusskrebse, Salzwiesenlamm (S. 37) oder Apfel-Fliederbeer-Suppe (S. 88). Für mich eine komplett neue Welt, die nur darauf wartet, auch von Ihnen entdeckt zu werden.

REGINA HEMME
TEXTCHEFIN

SIE SIND AUF DER SUCHE NACH EINEM SCHÖNEN GESCHENK?

Dann haben wir genau das Richtige für Sie: Verschenken Sie ganz entspannt ein Jahresabo von Lust auf Genuss. Mehr Informationen finden Sie auf Seite 89.

Folgen Sie uns auf: **www.lust-auf-genuss.de**
www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/ www.facebook.com/lustaufgenuss

Fotos: Jelena Moro Fotografie; StockFood Studios/Ulrike Holsten

INHALT



15 Hummer auf Krustentierschaum



28 Sauerfleisch mit Fenchel



47 Räucherfischsuppe mit Gemüse und Dill



Unser Titelrezept finden Sie auf Seite 56

Urlaubsküche: feinstes Seafood frisch von der Küste

Magazin
Besonderes für Foodies **6-8**

Lust auf ...
... fangfrische Köstlichkeiten in den besten Fischbrötchen **9**

Restaurant-Tipp
Küstenküche mitten im Nordseeland – dazu laden Chef Jef Schuur und Partnerin Nadine Mögling im Bij Jef ein **10**

Krustentiere, Muscheln
Der Geschmack des Sommers mit Austern, Hummer oder Schwertmuscheln **12-19**

Krabben pulen
Tipps für zu Hause & drei Rezepte..... **20-23**

■ **Menschen**
Sylter Sternekoch Holger Bodendorf über Wertschätzung, Reduktion und seine Liebe zur Nordseeinsel **24-26**

■ **Fleisch**
Klassiker mit moderner Note: Diese Gerichte überzeugen mit Aromenvielfalt **28-40**

■ **Menschen**
Die wilde Natur, regionale Zutaten und eine unstillbare Leidenschaft für neue Gerichte – all das vereint der norwegische Küchenchef Johnny Trasti **42-44**

■ **Fisch**
Labskaus, Kabeljau-Wirsing-Bällchen und Heringssalat machen Lust auf mehr..... **46-58**

Getränke
Die zehn besten Weine zu unseren Gerichten im Heft **60-61**

■ **Kartoffeln**
Von Kartoffel-Dreikäse-Taler bis Kartoffel-Lachs-Suppe – feinste Kreationen mit der goldenen Knolle **62-73**

■ An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen



51 Gebratene Scholle mit Apfel-Speck



62 Buttermilch-Kartoffeln



81 Buttermilch-Waffeln mit Kirschen

Außerdem: Tipps, Themen & Trends

Für Sie probiert
Edle Produkte mit Lakritz.....**74**

Drinks
Nordische Kultgetränke mit Charakter und Herz **76-77**

Früchte
Schön süß und himmlisch lecker: Pistazienwindbeutel, Sanddorn-Kuchen und Ostfriesentee-Eiscreme sind ein Erlebnis für alle Sinne.....**78-88**

Schlagsahne
Selbst gemachte Butter, Kräutercremesuppe oder Schokolikör – kreative Rezeptideen mit cremiger Sahne.....**90-91**

Lust auf ...
Helsinki und bewusstes Essen, nachhaltige Ideen und kulinarische Lebensfreude...**92-96**

Experten-Kolumne
Fischspezialist Karl Niehusen über Frische und Regionalität beim Einkauf von Fisch ...**97**

Editorial.....**3**

Rezept-Register/Impressum.....**98**

Vorschau ins nächste Heft.....**99**



Niederlande de luxe: Im Bij Jef wird eine verheißungsvolle Nordseeküche zelebriert

10





Auf Genussreise in Helsinki trifft stilvolles Ambiente auf gehobene Küche

92

UNSERE LIEBLINGE

Genießen Sie das nordische Lebensgefühl: Geschirr und Accessoires im Skandi-Look, Know-how über Fermentation & Spezialitäten. Plus: Vier Fischbrötchen-Spots mit Küstenfeeling

COOLCATION

ANGESICHTS DER EXTREMEN SOMMERHITZE SUCHEN IMMER MEHR REISENDE ABKÜHLUNG IN KÜHLEREN URLAUBSREGIONEN – EIN TREND, DER ALS „COOLCATION“ BEZEICHNET WIRD UND SICH AUS DEN WÖRTERN „COOL“ UND „VACATION“ ZUSAMMENSETZT. ANGESAGT SIND ZIELE WIE SKANDINAVIEN, SCHOTTLAND, ISLAND ODER KANADA. SIE BIETEN BEI KÜHLEREN TEMPERATUREN TRAUMHAFTE LANDSCHAFTEN.



DEN SOMMER EINFANGEN

Die mundgeblasenen **Gläser Boya** der dänischen Marke Ferm Living verbinden Handwerk mit Funktionalität. Ihr Name – abgeleitet vom spanischen Wort für Boje – verweist auf ihre runde, maritime Anmutung. Aus dickwandigem, gelbem Glas gefertigt, sind sie stapelbar und spülmaschinenfest – alltagstauglich trotz ihres auffälligen Designs. Leichte Abweichungen zeugen von der handwerklichen Herstellung, während die Farbe an Sommer und Leichtigkeit erinnert. Im Zweierset um 39 Euro, von *www.fermliving.de*

Fotos: Michael Bay (1); PR (2); Shutterstock/Sina Ettmer Photography (1); StockFood/Becca Crawford (1)



Die Schönheit der Natur

Blumen lassen sich pressen – oder wie in der Geschirrserie „Bea“ als feines, handgemaltes Dekor auf Steingut verewigen. Die zarte, strukturierte Craquelé-Glasur gibt Tellern und Bechern eine ganz besondere Haptik, jede Form ist hier ein Unikat. Die wunderschöne Optik passt zu natürlichen Materialien wie Holz, Leinen oder Rattan – und schmiegt sich somit gut in einen skandinavischen Einrichtungsstil ein. Das Geschirr ist dabei wunderbar alltagstauglich: schlicht, robust und mikrowellen- sowie spülmaschinenfest. Geschirrserie „Bea“ einzeln ab z. B. 11 Euro (Tasse) oder im 12-teiligen Set um 220 Euro von Bloomingville über *www.galaxus.de*



STRUKTUR PUR

Mit dem „Canteen Tea Towel“ bringt das dänische Label Farbe und Struktur in den Küchenalltag. Das Geschirrtuch überzeugt durch eine dreidimensionale Waffelstruktur und setzt damit sowohl haptisch als auch visuell Akzente. Gefertigt aus 100 % Baumwolle mit Öko-Tex-Zertifizierung. 52 x 80 cm, um 19 Euro, von HAY über *www.connox.de*

IM TREND: FERMENTIEREN

In Skandinavien gehört es zur kulinarischen DNA, nicht zuletzt, weil die langen Winter eine haltbare Vorratsküche notwendig machten. Das weltberühmte Restaurant Noma interpretierte den Prozess neu und löste damit weltweit einen Trend aus: Gemüse, Kräuter und sogar Fisch werden mithilfe von Mikroorganismen veredelt – mit überraschenden Aromen und gesundheitlichem Mehrwert. Fermentation ist ein natürlicher Gärprozess, bei dem Bakterien, Hefen oder Pilze Lebensmittel umwandeln. Nebenbei entstehen Vitamine, Säuren und Enzyme, die das Immunsystem stärken und die Verdauung fördern. Genial: Fast jedes Gemüse lässt sich fermentieren!





NORDISCHES LEBENSGEFÜHL

Die „Little Bird“-Serie des Designers Jan Christian Delfs verkörpert skandinavisches Design: reduziert, funktional – und dennoch voller Charakter. Der feine Schnabel reicht aus, um jeder der handgedrechselten Holzfiguren Ausdruck zu verleihen. Sechs verschiedene Größen stehen symbolisch für Mitglieder einer Familie. Gelb lackierter Vogel in 10 cm, um 25 Euro, von *www.normann-copenhagen.com*

Nachhaltig schön

Der wunderschöne Flechtkorb „Bola“ ist aus natürlichem, flexiblem und schnell wachsendem Seegras in Handarbeit gefertigt. 26 x 14 cm, um 24 Euro von *www.atisan.de*





GLÜCKSKONZEPT ALS LEBENSPRINZIP

Dänisches hygge steht für Entspannung, Achtsamkeit und Lebensfreude im Hier und Jetzt. Das Gefühl von Gemütlichkeit, Wärme und Geborgenheit bezieht sich auf einfache, alltägliche Momente. ***Schwedisches lagom*** bedeutet: Nicht zu viel und nicht zu wenig – dieses Wort steht für Ausgewogenheit, Maß und Harmonie in allen Lebensbereichen. ***Norwegisches koselig*** bezeichnet eine wohlige Stimmung, die von zwischenmenschlicher Nähe sowie von Vertrautheit, Geborgenheit und echter Herzenswärme geprägt ist.



KLEINE SPIRITUOSENKUNDE

1 (Blossa) Glögg Skandinavischer Glühwein, meist auf Rotweinbasis, gewürzt mit Zimt, Kardamom, Nelken sowie Mandeln und Rosinen. 0,7 l um 15 Euro über *www.der-feinschmecker-shop.de* **2 (Original Wikinger) Met** Honigwein: süßlich, weich und oft leicht herb im Abgang. 0,5 l um 8 Euro über *www.behnshop.de* **3 (Linie) Aquavit** Traditioneller Schnaps aus Kartoffeln gebrannt, in Eichenfässern gereift. 0,7 l um 17 Euro über *www.rewe.de* **4 Valhalla** Schwarzer, kräuterbetonter Likör aus Finnland mit Aromen von Lakritz, Fenchel und Kräutern. 0,7 l um 24 Euro über *www.amazon.de* **5 (Hinrichsen’s Frisian Single Farm) Whisky** Noten von Vanille, Crème Brûlée und Trockenfrüchten – handgemacht auf einem Bauernhof an der Nordsee. 0,5 l um 123 Euro über *www.hinrichsens-whisky.de*

Fotos: iStock/NRuedisueli (1); Jeppe Sørensen (1); PR (6)

BRÖTCHEN, FISCH, AHOI!

Sie gehören zum Urlaub im Norden dazu wie der Sand, das Meer und die salzgeschwängerte Luft. Unsere Redaktion weiß, wo es die besten gibt



Familientradition vom Feinsten



SONJA
stellv. Chefredakteurin

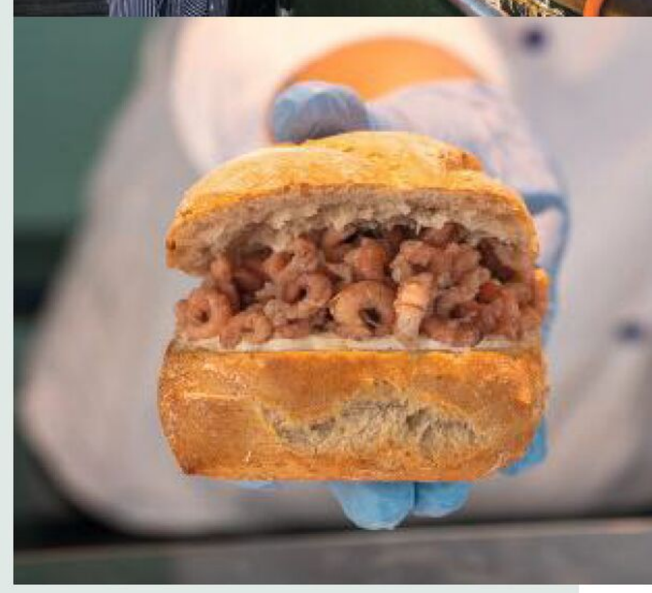
Vor Ort in Schleswig-Holstein schon lange kein Geheimtipp mehr, für mich bei jedem Besuch bei lieben Freunden aber ein kleines Highlight: Goldfisch in **Kiel-Schilksee**. Angefangen mit einem kleinen Laden, seit 2009 fest etabliert führen Maria Lerdon mit Tochter Nadine mit Liebe und viel Herzblut den Hafen-Kiosk. Wer sich zwischen all den Fisch-Köstlichkeiten entschieden hat, kann zusätzlich aus verschiedenen Saucen wählen. Frisch zubereitet, feine Auswahl, herzlicher Service und vor allem unfassbar lecker! Mehr muss man eigentlich nicht sagen außer: Goden Kohldamp! **www.goldfisch-kiel.de**

Moin aus dem Norden!



KATHARINA
Art-Direktorin





Seit Ewigkeit pilgern meine Familie und ich gen Husum – Freunde besuchen, frische Brise tanken, Nordsee fühlen. Und natürlich: kulinarisches Pflichtprogramm. Kein Schnickschnack, kein Chichi – das Highlight kommt direkt vom Kutter: frische Krabbenbrötchen. Salzig, knusprig, norddeutsch ehrlich. Fischbrötchen sind hier keine Mahlzeit, sie sind ein Lebensgefühl, serviert mit Möwengeschrei und Seeluft. Ein Muss für Fans: die **Husumer Krabbentage** am 18–19.10. 2025. Mit Krabbenshow, Pulmeisterschaft und Kochwettbewerb. Mehr geht nicht!
www.husum-tourismus.de



REGINA
Textchefin



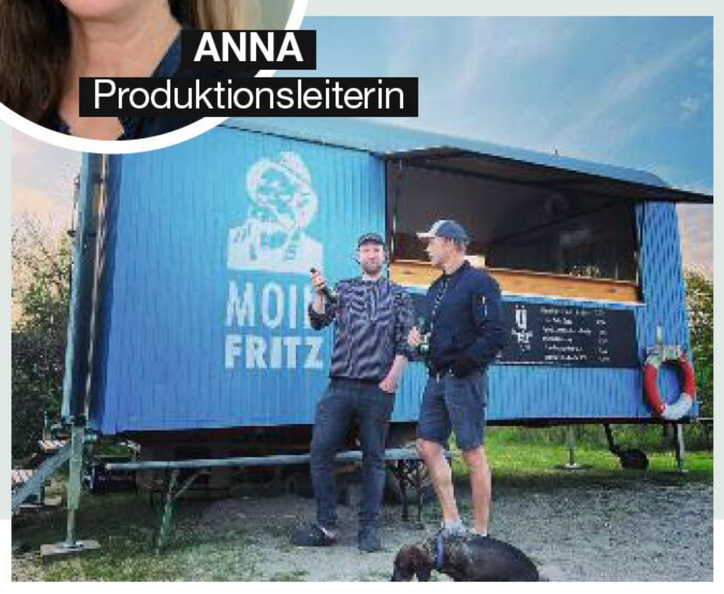
Strand-Kleinod

Falls es Sie einmal nach Wassersleben verschlägt – es liegt **nördlich von Flensburg**, einen Steinwurf entfernt von Dänemark – dann sollten Sie hier am Strand des gleichnamigen Hotels unbedingt ein Fischbrötchen essen. Als Nordlicht liebe ich Matjes und diese Kreation ist bodenständig und mit viel Liebe gemacht. Wider Erwarten mit saftiger Remoulade – dafür richtig erfrischend, selbst gemacht und das schmeckt man. Ganz wichtig für mich: das Brötchen. Dieses hier ist schön knusprig und trotzdem fluffig. Und die Atmosphäre am Strand – am liebsten sitze ich im Strandkorb – ist dann kaum noch zu toppen. **www.hotel-wassersleben.de**

Meine Ostsee-Perle



ANNA
Produktionsleiterin



Bereits in der achten Saison bewirtschaftet Jan Ole Stauch nun seinen kleinen Imbiss-Bauwagen, einen Steinwurf entfernt vom **Hohwachter Strand**. Hier wird Wert auf Regionalität und Qualität der Produkte gelegt, sich auf das Wesentliche konzentriert. Warum auch lang schnacken, wenn mit einem lokalen Pils in der einen und einem lecker Happen in der anderen Hand doch alles gesagt ist? Und ganz egal, wie die Wahl ausfällt, ob Fischbrötchen oder Fish & Chips: eine ordentliche Portion hausgemachter Remoulade on top ist mein absolutes Highlight!
www.meinhohwacht.de

Fotos: Jelena Moro Fotografie (3); MHC-Mommsen (1); PR (1); privat (1); Shutterstock/penofoto (1); TSMH/Foto-OliverFranke.de (1); Ydo Sol (1)

BIJ JEF

MODERNE KÜSTENKÜCHE BEDEUTET FÜR CHEF **JEF SCHUUR** DIE VERBORGENEN SCHÄTZE DES WATTENMEERS ZU BERGEN





Auf der niederländischen Insel Texel landet alles auf dem Teller, was die See an Köstlichkeiten zu bieten hat





Hell und einladend liegt das Restaurant von Jef Schuur und Partnerin Nadine Mögling auf dem kleinen Nordseeiland

Ganz im Süden der Insel Texel, in einem alten Pfarrhaus im kleinen Den Hoorn, haben Jef Schuur und Nadine Mögling einen Ort geschaffen, der eng mit der Landschaft verbunden ist. „Wir sind überzeugt, dass gutes Essen die Welt ein Stück besser machen kann, indem wir lokale Zutaten wertschätzen und echte Gastfreundschaft leben“, erklärt der Küchenchef, dessen Ziel es ist, das kulinarische Erbe Texels zu bewahren. „Gastgeben, Kochen sind für uns nicht nur Dienstleistungen. Es sind Wege, Menschen zu verbinden und unsere Region zu feiern.“ Die Wattenmeerinsel ist für ihn dabei der wahre ‚Circle of Life‘ und liefert dem Sternekoch alles, was er braucht. Vom Texel-Lamm über Muscheln und Algen bis zum Beifang ist seine Küche tief in der Umgebung verwurzelt. Sein Signature Dish bringt diese Philosophie auf den Punkt: knuspriger Bauchspeck vom Texel-Lamm mit Kokkels, Lauch und einem Sud aus geröstetem Sellerie. „Es vereint Meer, Land und meinen Garten“, schwärmt Jef. Moderne Küstenküche heißt für ihn, dem Übersehenen eine Stimme zu geben. Er stellt verborgene Schätze aus Nordsee und Wattenmeer in den Fokus: wenig genutzte Arten und lokale Zutaten, die zeigen, wie reich die Küstengewässer wirklich sind. Für den Idealisten zählt nicht Luxus, sondern der Respekt vorm Produkt und die Kreativität, daraus etwas Besonderes zu machen. Jef lächelt: „Meine Frau ist meine größte Motivation. Ich will für sie mein Bestes geben und den Gästen besondere Erlebnisse schenken.“ Dieser hohe Anspruch zeigt sich nicht nur auf dem Teller, sondern auch im Restaurant: Das Bij Jef ist hell, einladend, modern im Design, mit natürlichen Materialien gestaltet und voller Wärme. Ein Ort zum Ankommen, Abschalten und Genießen. *www.bijjef.nl*

Fotos: Bij Jef Restaurant & Hotel (4)/johnvanhelvert.com (2), Pieter D'Hoop (1)

FÜR ALLE RÄUME UND TRÄUME

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

SCHÖNER WOHNEN

FEINE GRÜSSE VON DER KÜSTE

Hier wo die frische Brise des Meeres das Aroma von Krustentieren und Muscheln verfeinert, werden Hummer auf Butter-Reis, Miesmuscheln im Fenchelsud und Schwertmuscheln mit Knoblauch-Bröseln zum sinnlichen Geschmackserlebnis. Lassen Sie sich verführen!

Knieper mit Joghurtsauce und Spitzkohlsalat

Nur Mut: Die Taschenkrebs-Scheren sind schnell gekocht und mit cremigem Joghurt-Dill-Dip und Röstbrot ein wirklich exquisites Vergnügen.

REZEPT AUF SEITE 18

Miesmuscheln und Dicke Bohnen im Fenchelsud

Die leicht nussigen Exemplare baden in einem würzigen Sud aus Fenchel und Gewürzen, umgarnt von knackigen Bohnen, Möhren und Petersilienwurzel – ein harmonisches Zusammenspiel von Land und Meer.

REZEPT AUF SEITE 18

Fotos: StockFood Studios/Ulrike Holsten (4)

Gratinierte Austern mit Apfel-Sabayon

Welch luxuriöses Erlebnis: Feinste Muscheln werden mit einer schaumigen Creme aus Apfel und Zitronenschale gratiniert, die durch einen Hauch von Tabasco eine pikante Note erhält – unbedingt zugreifen!

REZEPT AUF SEITE 18

HIER ISST DAS AUGE MIT

Hummer auf Butter-Reis und Krustentierschaum

Welch ein Augenschmaus: Das Krustentier wird auf einem Bett aus buttrigem Reis serviert und von einem schaumigen Meeresfond umhüllt. Frische Daikonkresse setzt dabei verspielte Akzente.

REZEPT AUF SEITE 19

FRISCH GEFANGENE FEINKOST

Flusskrebsfleisch auf Bauernbrot

Wer möchte, kann angelehnt an das traditionelle schwedische Krebsfest „Kräftskiva“ zusammen mit seinen Gästen die Krebse aus den Schalen pulen. Gesellig und köstlich zugleich.

REZEPT AUF SEITE 19

Fotos: burdafood.net/Kramp+Gölling; StockFood/Stile Italia Edizioni

Schwertmuscheln mit Knoblauch-Bröseln

Mit knusprigem Topping und einer lebhaft grünen Salsa ist Abwechslung garantiert. Intensive Aioli rundet das Geschmackserlebnis ab – ein Muss für Muschelliebhaber.

REZEPT AUF SEITE 19

Besondere Schätze aus dem Meer:

Austern öffnen

Die Auster mit einem Kettenhandschuh oder einem doppelt gefalteten Küchentuch festhalten. Die gewölbte Seite der Auster zeigt nach unten. Das Austernmesser am spitzen Ende der Auster ansetzen, vorsichtig zwischen die Schalen schieben und die Auster mit einer leichten Handbewegung öffnen. Messer an der oberen Schale entlangziehen und den Muscheldeckel abnehmen. Das Austernfleisch mit dem Messer behutsam vom Muskel lösen.

GETRÄNKE-TIPP

Passende Weine finden Sie auf S. 60/61



Knieper mit Joghurtsauce und Spitzkohlsalat

Bild auf Seite 12

Zubereitung: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Spitzkohl (ca. 800 g)
2 rote Zwiebeln, 2 EL Senf
2 EL Honig, 7 EL Birnenessig
5 EL Rapsöl, gemahlener Kümmel
Salz, Pfeffer, 2 Knoblauchzehen
150 g eingelegte Senfgurken
60 g Mayonnaise
250 g Sahnejoghurt
2 Bund Schnittlauch, 1 Bund Dill
ca. 16 Knieper (Scheren vom Taschenkrebs)
2 Lorbeerblätter, 3 Gewürznelken
1 TL Kümmelsamen
½ Kastenweißbrot, 2–3 EL Butter

1 Den Spitzkohl halbieren und den Strunk herausschneiden. Kohlblätter in feine Streifen schneiden. Kohl bis zum Anrichten kühlen. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Mit Senf, Honig und Essig verrühren, Öl unterschlagen. Dressing mit gemahlenem Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Knoblauch abziehen und grob hacken. Gurken abtropfen lassen und mit Knoblauch fein pürieren. Mayonnaise und Joghurt unterrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Dillspitzen abzupfen und hacken. Kräuter unter die Joghurtsauce rühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Den Backofengrill vorheizen. Knieper abbrausen. Mit Lorbeer, Nelken und Kümmel in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken, aufkochen. Etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, dabei Schaum abschöpfen.

4 Weißbrot in Scheiben schneiden, mit Butter bestreichen, unterm Ofengrill einige Minuten goldbraun rösten. Spitzkohl mit dem Dressing vermengen. Knieper abgießen und abtropfen lassen. Mit Salat, Röstbrot und Joghurtsauce anrichten, servieren.



Miesmuscheln und Dicke Bohnen im Fenchelsud

Bild auf Seite 13

Zubereitung: 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

800 g frische Dicke Bohnen in der Schote (alternativ 500 g TK-Bohnenkerne), Salz
2 Zwiebeln, 1 Fenchelknolle
2 Möhren, 1 Petersilienwurzel (evtl. samt Grün zum Garnieren)
2 EL Rapsöl, 2 Lorbeerblätter
1 EL zerstoßene Fenchelsamen
½ TL gemahlene Gewürznelken
1½ EL Mehl, 100 ml Aquavit
600 ml Gemüsebrühe
2 kg Miesmuscheln (küchenfertig geputzt), 3 EL Frischkäse
80 g geriebener Deichkäse
gemahlener Kümmel, Paprikapulver
4–6 Scheiben Sauerteigbrot

1 Dicke Bohnen aus den Schoten lösen und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und dann die weißen Häutchen entfernen.

2 Zwiebeln abziehen, Fenchel putzen, beides in Streifen schneiden. Möhren und Petersilienwurzel schälen, würfeln. Großen Topf mit Öl erhitzen. Zwiebeln, Fenchel, Möhren, Petersilienwurzel darin andünsten. Fenchelsamen, Lorbeer, Nelken zugeben. Alles mit Mehl bestäuben, kurz anrösten, mit Aquavit ablöschen. Brühe angießen, aufkochen.

3 Backofengrill vorheizen. Beschädigte und offene Muscheln aussortieren. Muscheln in den Topf geben und im Sud ca. 12 Minuten kochen lassen. Dabei den geschlossenen Topf immer wieder schütteln und nach 6 Minuten Kochzeit Bohnen hinzufügen.

4 Frischkäse mit Deichkäse verrühren, mit Kümmel und Paprikapulver würzen. Brote damit bestreichen, unterm Ofengrill einige Minuten goldbraun rösten. Muscheln mit Salz würzen. Evtl. mit Petersilienwurzelgrün garnieren, mit den Röstbroten servieren.



Gratinierte Austern mit Apfel-Sabayon

Bild auf Seite 14

Zubereitung: 45 Minuten

Zutaten für 12 Austern

DAS BRAUCHT MAN:
Austernmesser

½ Boskop-Apfel, 1 Schalotte
1 EL Zucker, 1 TL Bio-Zitronenabrieb
130 ml Weißwein, 3 EL Apfelessig
Salz, 1 Prise gem. Gewürznelken
150 g Blattspinat, 12 Austern (sie sollten an keiner Stelle geöffnet sein)
2 Eigelbe, 2 EL zerlassene Butter
½ TL Tabasco

1 Apfel schälen, entkernen und fein würfeln. Schalotte abziehen, fein würfeln. Beides mit Zucker, Zitronenabrieb, Wein und Essig in einen kleinen Topf geben. 5 Minuten kochen lassen. Dann die Apfel- und Schalottenwürfel durch ein Sieb abgießen, dabei den Kochfond auffangen. Fond zurück in den Topf geben und auf ca. 50 ml einkochen lassen. Fond mit Salz und Gewürznelken würzen, dann in eine Schlagschüssel umfüllen.

2 Spinat putzen, 1 Minute in Salzwasser blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und gut ausdrücken. Spinat fein hacken, mit den Apfel- und Schalottenwürfeln mischen.

3 Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Austern öffnen (siehe Anleitung links am Rand). Die Austernschalen waschen und trocken tupfen. Jede Schale mit etwas Spinatmischung und der Auster füllen. Austern auf einem Backblech verteilen, evtl. mit den Muscheldeckeln stabilisieren.

4 Eigelbe zum Fond in die Schüssel geben. Die Mischung über einem heißen Wasserbad hellschaumig aufschlagen. Butter nach und nach unterschlagen. Sabayon mit Salz und Tabasco würzen, dann über die Austern geben. Die Austern im Ofen 5–6 Minuten gratinieren. Sofort servieren.

Muscheln, Austern, Hummer & Krebse



Hummer auf Butter-Reis und Krustentierschaum

Bild auf Seite 15

Zubereitung: 1 Stunde
Garzeit: ca. 1 ¾ Stunden
Zutaten für 4 Portionen

2 Hummer (gekocht, à ca. 600 g)
3 Schalotten, 150 g Sellerie
2 Möhren, 1 Petersilienwurzel
2 EL Öl, 1 TL Tomatenmark
2 Lorbeerblätter, 6 Pfefferkörner
3 EL Cognac, 100 ml Weißwein
250 g Langkornreis, Salz
130 g Butter, 1–2 EL Zitronensaft
Pfeffer, rote Daikon-Kresse

1 Die Hummer auslösen (siehe dazu die Anleitung rechts am Rand).

2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Hummerkarkassen auf einem eingefetteten Blech verteilen und im Ofen ca. 40 Minuten rösten, gelegentlich wenden.

3 Schalotten abziehen, fein würfeln. Sellerie, Möhren, Petersilienwurzel putzen, schälen, würfeln. Topf mit Öl erhitzen. Gemüse darin anrösten. Tomatenmark, Lorbeer und Pfeffer hinzufügen, mitrösten. Karkassen zugeben, mit Cognac und Wein ablöschen. 1 l Wasser angießen, alles 1 Stunde köcheln lassen. Fond durch ein Sieb passieren, in den Topf geben und auf ca. 140 ml einkochen lassen.

4 Reis waschen. In einen Topf geben, mit Salzwasser bedecken, zugedeckt 10 Minuten kochen. Dann weitere 10 Minuten quellen lassen. 40 g Butter unter den Reis rühren, mit Salz abschmecken.

5 Ofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. 40 g Butter zerlassen, Hummerfleisch damit bestreichen und abgedeckt im Ofen ca. 10 Minuten erwärmen.

6 Krustentierfond mit restl. Butter (50 g) mit dem Pürierstab schaumig schlagen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Reis evtl. mithilfe eines Ringes anrichten. Hummer daraufsetzen, Schaum rundum verteilen. Mit Kresse garniert servieren.



Flusskrebsfleisch auf Bauernbrot

Bild auf Seite 16

Zubereitung: 25 Minuten
Zutaten für 4–8 Portionen

1 Bund Suppengemüse
1 Gemüsezwiebel, 800 ml Fischfond
4 Lorbeerblätter, 5 Wacholderbeeren
1 EL Senfkörner, 40 ml Aquavit
Salz, Pfeffer, 1½ kg Flusskrebse (knapp vorgekocht; evtl. beim Fischhändler vorbestellen)
1 Bund Dill, 1 Laib Bauernbrot
ca. 4 EL Butter, ½ Bund Schnittlauch

1 Suppengemüse putzen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Vorbereitetes Gemüse in einen großen Topf geben. Fischfond, Lorbeer, Wacholder, Senfkörner und Aquavit zugeben. Alles aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Flusskrebse abbrausen. Dill grob schneiden. Krebse und Dill zum Sud in den Topf geben. Erneut zum Kochen bringen und die Krebse zugedeckt 1 Minute kochen. Topf vom Herd ziehen. Die Krebse nach Belieben heiß servieren oder im Sud abkühlen lassen.

3 Das Brot in Scheiben schneiden und mit Butter bestreichen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und auf das Brot streuen. Das Brot mit Flusskrebsen servieren.

Info: Beim Kräftskiva, dem traditionellen schwedischen Krebsfest, lässt man die Krebse im Sud abkühlen. Jeder pult sich das köstliche Fleisch selbst aus den Schalen. Wenn Sie möchten, erledigen Sie das für Ihre Gäste vor dem Servieren: Von den gekochten und abgekühlten Flusskrebsen das Schwanzteil vom Kopf durch eine Drehbewegung trennen. Schwanz zusammendrücken, bis die Schale knackt. Panzer aufbiegen und das Fleisch herauslösen. Darmfäden entfernen. Dann die Scheren abbrechen und das Fleisch herausziehen.



Schwertmuscheln mit Knoblauch-Bröseln

Bild auf Seite 17

Zubereitung: 75 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

1 kg Schwertmuscheln
20 g Kapern (aus dem Glas)
2 Handvoll glatte Petersilie
2 Sardellenfilets (aus dem Glas)
3 Knoblauchzehen
2 Scheiben Toastbrot
2½ EL weißer Balsamicoessig
5–6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
1 Eigelb, 125 ml Sonnenblumenöl
1 TL Zitronensaft, 1 Knoblauchknolle
150 g Weißbrot

1 Von den Muscheln beschädigte und geöffnete Exemplare aussortieren. Die Muscheln abbrausen und mind. 1 Stunde wässern, um den Sand auszuspülen.

2 Kapern gut abbrausen, abtropfen lassen. Petersilienblättchen abzupfen. Sardellen abtropfen lassen, grob hacken. 1 Knoblauchzehe abziehen, vierteln. Toast entrinden, klein würfeln. Die vorbereiteten Zutaten mit Essig im Blitzhacker zerkleinern, dabei 1–2 EL Olivenöl dazugießen. Salsa mit Salz und Pfeffer würzen, kühl stellen.

3 2 Knoblauchzehen abziehen, grob würfeln und mit 1 Prise Salz im Mörser zerreiben. Mit Eigelb in einem Mixbecher verrühren. Sonnenblumenöl unter Rühren langsam im dünnen Strahl zugießen. Aioli mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, kühl stellen.

4 Knoblauchknolle waagrecht halbieren. Weißbrot klein würfeln. Große Pfanne mit 2 EL Olivenöl erhitzen. Knoblauch darin auf den Schnittflächen anbraten. Brot zugeben, anrösten, aus der Pfanne nehmen.

5 Muscheln abgießen, abtropfen lassen. Das übrige Olivenöl (2 EL) in der Pfanne erhitzen. Muscheln darin ca. 4 Minuten anbraten. Auf einer Platte anrichten, mit Bröseln bestreuen. Salsa und Aioli dazureichen.

Hummer auslösen

Die Scheren dicht am Körper des Hummers anfassen und am Gelenk abdrehen. Die kleine Scherenzange vom Scherenpanzer abziehen. Den Scherenpanzer mit einem schweren Messer aufschlagen, aufklappen und das Fleisch herauslösen. Schwanzteil mit einer Drehbewegung ablösen und der Länge nach einschneiden. Das Fleisch herauslösen und den Darmfaden entfernen. Kopfteil ausnehmen, gut abbrausen und mit den anderen Karkassen für den Fond verwenden.

HANSEATISCHE GENUSSTRADITION

Seit über 400 Jahren gehen die Nordseeanwohner ihrer Leidenschaft nach, für die es Geduld, Muskelkraft und ein tiefes Verständnis für das Wattenmeer benötigt: dem Krabbenfang.

Wenn die Morgensonne ihre ersten Fühler auf die ruhige See ausstreckt und der Krabbenfänger am Horizont das satte Rot eines Leuchtturms erspäht: Es sind Momente, wie diese, die den Beruf der „Bauern der Nordsee“ so einzigartig machen. Rund 200 Mal im Jahr fahren die Krebstierfischer hinaus. Der Lohn nach 60 Stunden am Stück auf See: der Gesang der Möwen bei der Rückkehr in den Hafen. Zu Beginn wateten die Fischer noch mit Gummistiefeln und Watthose von Brust bis Fuß durch das endlose Watt. Mit dem Fangnetz in der Hand, wie man von seinen Kindern aus dem Strandurlaub kennt: dem Gliep. So mühsam ist die Suche nach der Nordsee-Delikatesse heute nicht mehr. Das klassische Krabbenfang-Segelboot wurde um die 19. Jahrhundertwende nicht nur motorisiert. Große Kochöfen und Tiefkühlbehälter sorgen längst dafür, das die wärmeempfindlichen Krustentierchen nach dem Fang sofort konserviert werden. Seitdem kann sich der Krabben-Kapitän mit seinem vor Krabben strotzenden Kühlfach gemächlich dem Heimathafen nähern ... und wir zeigen Ihnen hier, wie Sie die kleinen Genusshappen anschließend richtig pulen und zubereiten.



EINKAUF
Nordseekrabben gibt es vorgekocht zu kaufen. Der Fang wird von den Fischern direkt auf den Kuttern gekocht, da er sonst schnell verderben würde.



SCHRITT 1
Krabbe mit Daumen und Zeigefinger einer Hand knapp unterhalb des Kopfsegments und mit der anderen Hand oberhalb des Schwanzsegments mit leichtem Druck anfassen.



SCHRITT 2
Die Hände gegeneinander drehen, bis der Panzer in der Mitte aufbricht. Den Kopf vom Fleisch lösen.



SCHRITT 3
Zuletzt den Schwanz vom Krabbenfleisch abziehen.

Fotos: Shutterstock/pixelklex (1); StockFood Studios/Ulrike Holsten (5)



ERFRISCHEND

Krabben in Mayonnaise

Zubereitung: 10 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

1 Eigelb mit ***1 EL Joghurt, 1 TL Senf*** und ***1 TL Zucker*** in einen hohen Mixbecher geben und verrühren. Unter ständigem Rühren ganz langsam ***130 ml Sonnenblumenöl*** einfließen lassen, sodass eine feste Mayonnaise entsteht. Die Mayonnaise mit ***1 TL Zitronensaft, Salz*** und ***Pfeffer*** abschmecken. ***150 g Krabbenfleisch*** untermischen.

KLASSISCH

Krabben in Würzöl

Zubereitung: 10 Minuten
Wartezeit: ca. 30 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Mit ***5 EL Sonnenblumenöl, 1–2 TL geschrotetem Pfeffer*** und ***etwas Salz*** verrühren. ***200 g Krabbenfleisch*** untermischen. Die Krabben mind. 30 Minuten ziehen lassen.

EINFACH UNWIDERSTEHLICH



EXOTISCH

Krabben mit Ananas und Kräutern

Zubereitung: 10 Minuten
Wartezeit: mind. 30 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

---

150 g Ananasfruchtfleisch (frisch oder aus der Dose) in kleine Würfel schneiden. Von ***1 Bund gemischten Kräutern*** (z. B. Dill, Koriander und Petersilie) die Blättchen abzupfen und hacken. Ananas, Kräuter, ***2 EL Zitronensaft*** und ***3 EL Rapsöl*** vermengen. ***200 g Krabbenfleisch*** untermischen. Krabben mit ***Salz*** und ***Pfeffer*** würzen und mind. 30 Minuten ziehen lassen.

MIT VIEL LEIDENSCHAFT FÜRS KLARE

AUF DEUTSCHLAND NÖRDLICHSTER INSEL, DER SCHÖNHEIT SYLT, VEREINT STERNEKOCH **HOLGER BODENDORF** NORDISCHE UNVERFÄLSCHTHEIT MIT SÜDLICHEM SAVOIR-VIVRE IN SEINEN GERICHTEN. EIN GELUNGENER SPAGAT DER EXTRAKLASSE!

Holger Bodendorf

Genussvoller Gastgeber durch und durch

Für ihn ist es viel mehr als nur eine Wirkungsstätte: Im idyllischen Tinnum auf Sylt führt der 58-Jährige seit fast 25 Jahren das erfolgreiche Relais & Château Landhaus Stricker im „Silent Luxury"-Stil: Gemütlichkeit, Freundlichkeit und unaufgeregter Luxus werden hier groß geschrieben. Seine Gäste verwöhnt der Chef mit kreativ-ehrlicher Spitzenküche; er selber liebt die Rinderrouladen seiner Mutter. Mehr unter www.landhaus-stricker.com



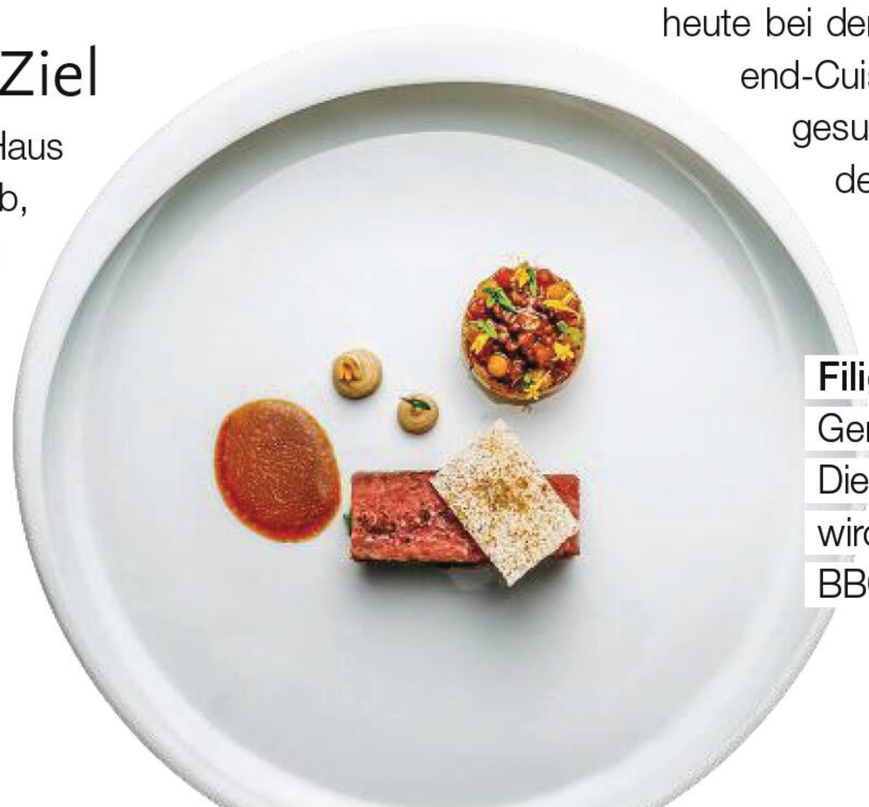


Urig & modern
Außen reetgedecktes Friesenhaus, innen klarer Look: Das Gourmetrestaurant „BODENDORF'S" setzt auf Design und schöne Farbakzente

Manche Menschen werden schnell satt. Nach Jahrzehnten immer in der selben Jobsparte, nach zahlreichen nationalen wie internationalen Berufsstationen, nach vielen eindrucksvollen Lehrmeistern und Kollegen – ist der Kopf, das Herz, der Bauch als intuitives Medium schon mal voll. Nicht so bei Holger Bodendorf: „Ich liebe es, heute wie vor 42 Jahren, als ich die Lehre begann, zu kochen! Mein Küchenchef richtet an – ICH koche! Das Handwerk ist in meiner DNA. Am Herd zu stehen ist das Schönste für mich!", sagt der Chef des Relais & Château Landhaus Stricker auf Sylt mit einem charmanten Lächeln. Ehrlich, offen, zielgerichtet, so spricht sein Blick dabei. Und der gibt ihm recht: Gerade brachte der Familienvater den begehrten Michelin-Stern zum 23. Mal nach Tinnum im Herzen der schönen Insel – ohne großes Tam Tam oder Allüren. Einfach durch pure Leistung, höchste Motivation und vor allem Spaß an dem, was er tut. Der auch auf seine Mitarbeiter übergeht, mit denen er das 5-Sterne-Superior-Hotel (38 Zimmer) inklusive zwei Restaurants führt.

Alle gemeinsam für ein Ziel

„Ich freue mich, dass wir ein kleines Haus sind. Wir arbeiten wie ein Familienbetrieb, jeder macht alles – ohne mein Team ginge es nicht!" Das Thema Spitzenküche und starre Hierarchien bis hin zu heißen Worten – das hat der 58-Jährige für sich und seine Wirkungsstätte auf Eis gelegt. „Meine wichtigsten Mitarbeiter sind meine Partner. Wobei der Azubi genauso wertgeschätzt wird von mir wie mein erster Mann in der Küche. Bei uns gibt es keine lauten Befehle am Herd, wir leben Respekt und Freundlichkeit." Was man als Besucher durch und durch merkt, wenn man das Vergnügen hat, im Gourmetrestaurant einen Abend lang verwöhnt zu werden. Hier trifft Kreativität auf Ehrlichkeit – beste Produkte werden unverfälscht verarbeitet und auf den genussvollen Punkt serviert. Traditionelle Gerichte mit Tiefe kommen auf den Tisch, genauso wie solche, die neu und leichter aufgekocht sind. Eine wohltuende Klarheit zieht sich durch die Gänge, man erkennt das Urprodukt und kann es wertschätzen, ohne dabei auf neue Geschmackserlebnisse zu verzichten. „Wir verfeinern frischeste Produkte mit einer Prise Fantasie und Perfektion, um die Aromen auf den Punkt herauszuarbeiten", verrät der gebürtige Ostholsteiner. „Dabei verzichten wir – außer beim Dessert – fast gänzlich auf Kohlehydrate oder auch auf Brot vorweg, weil das für die moderne, zukunftsweisende Küche steht aus meiner Sicht. Anders als noch vor zehn Jahren, wo viel dem Essen beigemischt wurde, um es noch aromenreicher zu machen, liegt der Fokus heute bei der Reduktion aufs Wesentliche. Die High-end-Cuisine von Heute und Morgen ist nicht nur gesund und dabei eben viel mehr als noch in der jüngsten Vergangenheit."



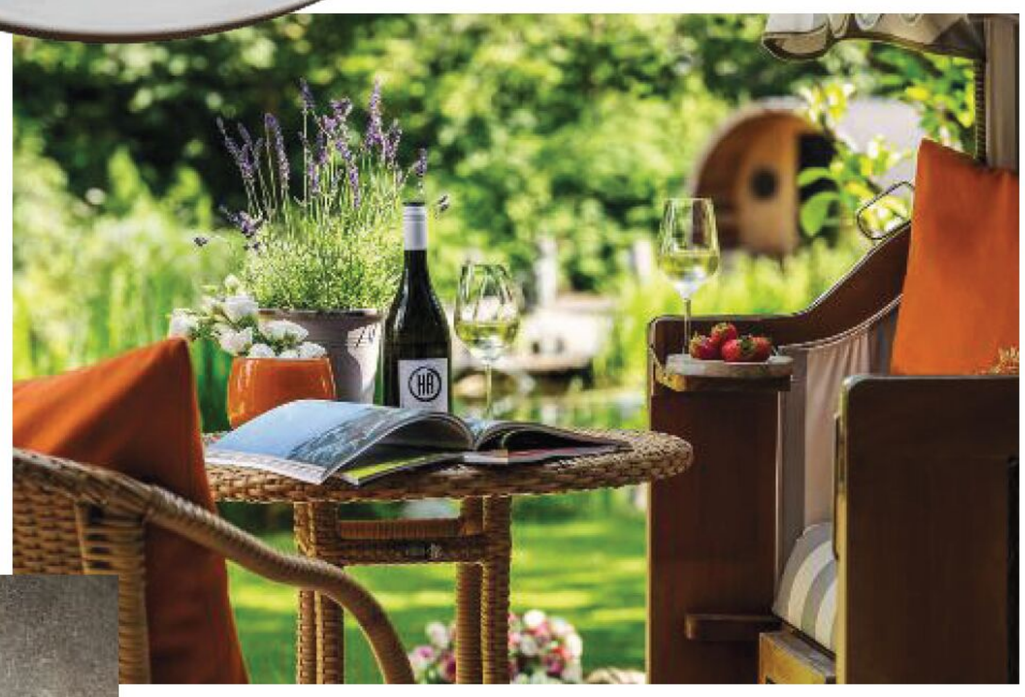
Filigrane Feinarbeit
Genuss für Leib und Auge: Die zarte iberische Schweineschulter wird mit geschmorter Zwiebel und BBQ-Jus angerichtet

Fotos: Ydo Sol Images/Landhaus Stricker, Sylt (7)





Sommerfrische genießen
Im Garten karamellisierte Strudelblätter mit Erdbeeren, Rhabarber und Sauerampfer kosten – himmlisch!





Stilvolles erleben
Die Bibliothek besticht durch Gemütlichkeit, die Auswahl der Apéro-Häppchen durch maximale Handwerkskunst

Man muss die Liebe schmecken

Diese Konzentration auf den Kern der Dinge begleitet Holger Bodendorf, seitdem er Kind war. Seine Mutter war Köchin, er wuchs in seinen eigenen Worten „in einer Arbeiterfamilie auf." Es gab kein Rinderfilet, dafür aber jeden Tag etwas zu essen, was einfach immer besser schmeckte, als das, was er bei seinen Freunden probieren durfte: „Es war feiner und raffinierter gewürzt und kombiniert – eben mit Liebe!" Das spürte der Bauch, die Zunge, das Herz bei jedem Bissen. „Und war der Grund, warum ich mit nur acht Jahren beschloss, Koch zu werden." Unter anderem, um diese Liebe weiterzugeben.

So ging er mit 16 Jahren in die Ausbildung im Yachtclub am Timmendorfer Strand, dann folgten unter anderem Stationen im Hamburger Landhaus Scherrer, wo „ich von Ausnahme-Chef Heinz Wehmann den Stellenwert der Logistik in der Gastronomie lernte" oder im Hotel Atlantic, „wo ich bei Wolfgang Staudenmaier die Kunst der italienischen Küche kennenlernen durfte". Auch der Schweizer Starkoch Horst Petermann (damals: Petermanns Kunststuben in Zürich) war ein Mentor, er verfeinerte Holger Bodendorfs Sinn für die Kunst der Sterneküche und „bei ihm durfte ich lernen, was es braucht, um mit wenigen Mitarbeitern viel zu schaffen." Eine bewegende und bewegte Zeit. Als er dann 1992 nach Sylt zurückkehrte, hatte er das Rüstzeug für noch viel mehr: Seit 2001 leitet er gemeinsam mit Kerstin Bodendorf das Fünf-Sterne-Hotel Landhaus Stricker und ist zudem der erste Küchenchef der hauseigenen Restaurants „BODENDORF'S " und „SIEBZEHN84". Schaut man in sein Kochbuch „Eine Prise Sylt" (Collection Rolf Heyne), geht man nicht nur kulinarisch auf Reisen auf die einmalige Nordseeschönheit mit all ihren Genusspfaden – man erkennt auch die Essenz von Bodendorfs Kochstil: Norddeutsche Klarheit trifft auf mediterranes Savoir-vivre auf ganz einzigartige Art und Weise. Nicht umsonst engagierte ihn der TV-Sender Vox zweimal: als Mentor und Juror in der Sendung „Games of Chefs" und als Duellant gegen Tim Mälzer in „Kitchen Impossible".

Eine Ende ist noch nicht in Sicht

Wenn man ihn nach der Bedeutung der Sterne in seiner beeindruckenden Laufbahn fragt, bringt er auch da Klarheit aufs Tablett: Seinen ersten feierte damals auf den Malediven mit einer sehr teuren Flasche Wein. „Er war wichtig fürs Renommee, aber sicher auch fürs Ego", resümiert der passionierte Harley-Fahrer. „Seit etwa zehn Jahren hat sich das relativiert, wir würden auch ohne Stern genauso weitermachen. An vorderster Front gibst du immer dein Bestes!" Und genau das möchte der leidenschaftliche Gastgeber, dessen Hotel sich durch unaufgeregten Luxus und eine absolute Wohlfühlatmosphäre auf höchstem Niveau auszeichnet, noch länger. „Die nächsten fünf Jahre werde ich bestimmt noch so aktiv kochen wie bisher. Mein Pachtvertrag hier im Landhaus Stricker läuft noch 17 Jahre – die werde ich erfüllen, aber so was von!", sagt er und lacht. Viele seiner Kollegen gehen nach der aktiven Karriere in die Beratung – Holger Bodendorf dagegen braucht das vibrierende Tagesgeschäft: „Auch die unangenehmen Herausforderungen, die es mit sich bringt! So bleibe ich fit im Kopf. Wenn ich Niederlagen bewältigt habe, bin ich wieder klar. Die Bewegung, die Anspannung und positive Aufregung – das hält jung." Eines ist klar: Satt ist er noch lange nicht. *Clarissa Sponholz-Schmarje*

Bekannt aus Brigitte Gala RTL stern

Brigitte ACADEMY

Muskelkraft aufbauen

Forever-Fit-Methode

Gleichgewicht trainieren



Fit und gesund ab 50

Entdecke die BRIGITTE-Forever-Fit-Methode für Frauen ab 50. Basierend auf der positiven Wirkung aus Kraft- und Gleichgewichtsübungen. Ein maßgeschneidertes Online-Training für Muskelaufbau, Beweglichkeit, Koordination und das Herz-Kreislauf-System.

Deine BRIGITTE-Forever-Fit-Trainerin
Brit Berszelis

Das bietet unser Online-Kurs

- Wissenschaftlich fundiert
- 30-minütige Video-Workouts
- Einmalzahlung statt Abo

Jetzt zum Aktionspreis von 48 € sichern.
Spare 30 %

brigitte.de/foreverfit

NORDIC FLAIR AUS WALD & WIESEN

Mit edlen Stücken aus der Natur bereichert der hohe Norden die kulinarische Vielfalt. Ob Karree vom Salzwiesenlamm, Schweineragout oder Köttbullar mit Kartoffelbrei – diese Rezeptideen sind bodenständig, authentisch und begeistern garantiert die ganze Familie

Sauerfleisch vom Deichlamm mit Fenchel und Zwiebeln

Nordische Aromen gekonnt konserviert: Grobe Fleischstückchen und mildes Gemüse werden in einem würzigen Sud aus Apfelessig und Gewürzen gekocht und von einer feinen Gelatine-Schicht umhüllt. Mit Speck-Bratkartoffeln schön rustikal.

REZEPT AUF SEITE 38



Jungschweinekasseler mit Mehlbeutel und Kirschen

Das saftige Fleisch wird im Ofen gegart, bevor es mit einer intensiven Kirsch-Balsamico-Sauce und norddeutschem Serviettenkloß gereicht wird. Davon werden alle schwärmen!

REZEPT AUF SEITE 38

Fotos: StockFood Studios/Ulrike Holsten (2)

Schweineragout mit Lauch und Aprikosen

Ein Eintopf, der Tradition und Exotik verbindet: Mürbe Fleischstücke, gewürzt mit Anis, treffen auf das süße Spiel von Aprikosen und Porree. Kräftiges Malzbier rundet raffiniert ab.

REZEPT AUF SEITE 38

Fotos: StockFood Studios/Ulrike Holsten; StockFood/Lars Ranek

TOLLE TRAUMPAARE

Rosa Frischlingsrücken mit Hagebutten

Ein Hauch Wildromantik für liebe Gäste: Süß-säuerliche Früchte umschmeicheln das im Ofen gegarte Wildschweinfleisch. Mit knusprigen Bratkartoffeln ein wahres Festmahl.

REZEPT AUF SEITE 39

Pupiņu zupa – Lettische Bohnensuppe

Eine deftige Symphonie aus Hülsenfrüchten und Möhren, die den Geschmack der baltischen Küche gekonnt auf den Punkt bringt. Gekrönt von gewürfeltem Kasseler und Schweinelende – und alle sind glücklich!

REZEPT AUF SEITE 39

Sausage Hash

Ein traditioneller Mix aus goldbraun gebratenen Kartoffeln, Wurstscheiben und frischen Äpfeln. Getoppt mit Spiegelei, Rucola und Rote-Bete-Salat das perfekte Alltagsgericht.

REZEPT AUF SEITE 39

ECHTE ALLESKÖNNER

Fotos: StockFood Studios/Ulrike Holsten (1); StockFood/Lars Ranek (1)

Dänisches Omelett mit Tomaten-Minze-Salat

Ganz simpel gemacht, dafür unschlagbar gut. Ein sommerlicher Salat gibt zusätzlich Power – ideal für den nächsten Sonntagsbrunch.

REZEPT AUF SEITE 40



Tunnbrödsrulle – Hotdog-Wraps aus Schweden

Skandinavischer Streetfood-Genuss: Knackige Würstchen gesellen sich zu Kartoffelpüree, frischem Gurkensalat und Sauerrahm, bevor sie in weiche Tortillas eingerollt werden.

REZEPT AUF SEITE 40

Fotos: burdafood.net/Jan-Peter Westermann (1); StockFood/Profimedia (1), News Life Media (1)

SCHLEMMEN UND GENIESSEN

Köttbullar mit grünen Bohnen und Kartoffelbrei

Schwedisches Wohlgefühl pur: Kleine Hackbällchen werden auf cremigem Püree gebettet. Umrahmt von knackigem Gemüse und Bratensauce ist der Klassiker ein Traum für Groß und Klein.

REZEPT AUF SEITE 40



HERZHAFT UND SO FEIN

Karree vom Salzwiesenlamm mit Kräuterkruste

Das Aroma der Küstenwiesen auf einem Teller vereint: Rosa gebratenes Lamm, knackig grüne Bohnen und karamellisierte Birnenspalten kommen einer kulinarischen Offenbarung gleich!

Karree vom Salzwiesenlamm mit Kräuterkruste

Zubereitung: 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

3 Knoblauchzehen
2 EL Tomatenmark
60 g grob gehackte Haselnüsse
50 g geriebener Deichkäse
80 ml Rapsöl, Salz, Pfeffer
1 Bund Petersilie, 65 g Toastbrot
4 Schalotten, 150 g weiche Butter
1 TL Bio-Zitronenabrieb
1 kg Salzwiesenlamm-Karree (siehe Info links am Rand auf Seite 38)
3 EL Pflanzenöl, 600 g grüne Bohnen
2 kleine Birnen, 1 Bund Bohnenkraut
80 g Speckwürfel

1 Knoblauch abziehen. 1 Knoblauchzehe mit Tomatenmark, Haselnüssen, Deichkäse und Rapsöl zu einem groben Pesto mixen. Das Pesto salzen und pfeffern.

2 Petersilienblättchen abzupfen, hacken. Toast fein mahlen. Schalotten abziehen, mit restl. 2 Knoblauchzehen würfeln. Hälfte davon mit 120 g Butter pürieren. Petersilie, Toast und Zitronenabrieb unterrühren. Die Krustenmasse salzen und pfeffern.

3 Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Fettdeckel des Lammkarrees rautenförmig einschneiden, salzen und pfeffern. Pfanne mit Öl erhitzen, Fleisch darin von beiden Seiten je 2–3 Minuten anbraten. Etwas abkühlen lassen. Krustenmasse auf der Oberfläche verteilen, andrücken.

4 Bohnen putzen, 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Birnen in Spalten schneiden, dabei entkernen. Zweige vom Bohnenkraut abzupfen. Lammkarree in den Ofen schieben, ca. 12 Minuten gratinieren.

5 Übrige Butter (30 g) erhitzen. Birnen darin anbraten, herausnehmen. Speckwürfel, restl. Schalotten und Knoblauch in der Pfanne andünsten. 50 ml Wasser, Bohnenkraut und Bohnen hinzufügen, kurz erhitzen. Karree in Stücke schneiden. Mit Bohnen, Birnen und Pesto anrichten, servieren.

Foto: StockFood Studios/Ulrike Holsten

Lamm, Jungschwein und Frischling

Salzwiesen- & Deichlamm

An der Küste Nordfrieslands zwischen Meer und Deichen liegen die Salzwiesen. Bei Flut werden sie von Meerwasser überschwemmt, was einzigartige Bedingungen für Boden und Pflanzen schafft. Dort weiden die Lämmer die salzhaltigen Gräser und Kräuter bei frischer Nordseeluft und viel Bewegungsfreiheit. Das verspricht ein aromatisches und zartes Fleisch von hervorragender Qualität. Erhältlich in ausgewählten Metzgereien und über die Online-Shops ostfriesischer Landwirte.



Passende Weine finden Sie auf S. 60/61



Sauerfleisch vom Deichlamm mit Fenchel und Zwiebeln

Bild auf Seite 28

Zubereitung: 30 Minuten
Koch-/Kühlzeit: mind. 6 Stunden

Zutaten für 4 Portionen
MAN BRAUCHT: großes Einmachglas

500 ml Apfelessig, 1 EL Salz
30 g Zucker, 2 TL schwarze Senfkörner, 1 TL Pfefferkörner
5 Lorbeerblätter, 1 TL Piment
1 TL Gewürznelken
1 kg Schulter vom Deichlamm (ohne Knochen; siehe dazu auch die Info links am Rand)
2 Zwiebeln, 1 Fenchelknolle
2 Stück Zitronenschale
½ TL Zucker, 7–8 Blatt Gelatine

1 In einem großen Topf 1 l Wasser mit Apfelessig und allen Gewürzen aufkochen. Das Fleisch in grobe Stücke schneiden und in den Sud geben. Bei mittlerer Hitze in ca. 2 Stunden weich kochen.

2 Zwiebeln abziehen, Fenchel putzen und beides in grobe Stücke schneiden. ½ Stunde vor Ende der Garzeit mit Zitronenschale in den Topf zum Fleisch geben und mitkochen.

3 Anschließend Fleisch und Gemüse aus dem Fond nehmen. Den Fond durch ein Sieb gießen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Ausdrücken und im noch heißen Fond unter Rühren auflösen.

4 Fleisch, Fenchel und Zwiebeln in das Einmachglas geben. Mit dem Fond auffüllen. Das Sauerfleisch abkühlen lassen und bis zum Servieren mind. 4 Stunden kalt stellen.

Info: Das Sauerfleisch ist im Kühlschrank 3–4 Tage haltbar. Klassisch werden dazu Bratkartoffeln und Remoulade gereicht.



Jungschweinekasseler mit Mehlbeutel und Kirschen

Bild auf Seite 29

Zubereitung: 45 Minuten
Koch-/Backzeit: ca. 1½ Stunden

Zutaten für 4 Portionen

6 Eier, 375 ml Milch
100 g Butter, 50 g Schweineschmalz
630 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
1 TL Bio-Zitronenabrieb, Salz
1,5 kg Kasseler vom Jungschwein (am Knochen)
300 ml Kirschsaft
100 ml Balsamicoessig
1 EL Zucker, 1 EL Speisestärke
Pfeffer, 350 g entsteinte Sauerkirschen (frisch oder TK)

1 Eier trennen. Eigelbe mit Milch verquirlen. Butter und Schmalz zerlassen, unter die Eigelbmischung rühren. Mehl, Zitronenabrieb und etwas Salz unterrühren. Eiweiß steif schlagen und behutsam unterheben.

2 In einem großen Topf Salzwasser aufkochen. Ein Mulltuch mit Mehl bestäuben, Teig mittig daraufgeben. Tuchenden nehmen und das Ganze zu einem Sack zusammenbinden. Sack an einem Kochlöffel befestigen, diesen über den Topfrand legen, sodass der Teigsack im Wasser hängt und den Topfboden nicht berührt. Mehlbeutel im geschlossenen Topf ca. 1½ Stunden bei kleiner Hitze garen.

3 Inzwischen Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Kasseler in einen Bräter geben und ca. 1 Stunde backen.

4 Kirschsaft mit Essig und Zucker aufkochen. Stärke mit wenig Wasser anrühren, Saft damit binden. Saft mit Salz und Pfeffer würzen. Kirschen und Saft 15 Minuten vor Ende der Garzeit zum Kasseler in den Bräter geben.

5 Den Mehlbeutel vorsichtig aus dem Tuch nehmen und in Scheiben schneiden. Kasseler ebenfalls in Scheiben schneiden. Beides mit der Kirschsauce anrichten und servieren.



Schweineragout mit Lauch und Aprikosen

Bild auf Seite 30

Zubereitung: 30 Minuten
Kochzeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Jungschweineragout (z. B. aus der Keule)
Salz, Pfeffer
1 TL Anissamen
200 g Zwiebeln
2 Stangen Lauch
3 EL Butterschmalz
120 g getrocknete Aprikosen
1 EL Tomatenmark
500 ml Malzbier
150 ml Gemüsebrühe
2–3 Thymianzweige zum Garnieren

1 Das Schweinefleisch mit etwas Salz, Pfeffer und Anis einreiben. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, längs halbieren und in ca. 3 cm breite Stücke schneiden.

2 Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Fleisch darin portionsweise anbraten. Zwiebeln und Aprikosen hinzufügen und mitbraten. Tomatenmark unterrühren und kurz mitbraten. Alles mit Malzbier ablöschen und die Gemüsebrühe dazugießen. Das Ragout geschlossen ca. 1 Stunde schmoren. Dabei in den letzten 15 Minuten die Lauchstücke hinzufügen und mitkochen lassen. Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Thymian garniert servieren.

Dazu passt: frisches Sauerteigbrot oder Salzkartoffeln.

beeindrucken im nordischen Style



Rosa Frischlingsrücken mit Hagebutten

Bild auf Seite 31

Zubereitung: 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN:
Fleischthermometer

400 g festkochende Kartoffeln, Salz
250 g Hagebutten
600 g Frischlingsrücken (ausgelöst und pariert; evtl. in der Metzgerei vorbestellen)
Pfeffer, 2 EL Pflanzenöl, 1 EL Butter
100 ml Orangensaft, 1 EL Zucker
nach Belieben Rosmarinzweige und grüne Holunderbeeren zum Garnieren

1 Kartoffeln in Salzwasser in ca. 25 Minuten weich kochen. Abgießen, ausdampfen lassen und pellen. Hagebutten verlesen, Stiele und Blütenansätze abschneiden. Hagebutten halbieren und die Kernchen entfernen.

2 Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Das Fleisch trocken tupfen, salzen und pfeffern. Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen und das Fleisch darin rundum scharf anbraten. Thermometer in das Fleisch stecken. Fleisch auf das Ofengitter legen, mit einem Blech darunter in den Ofen schieben. Fleisch 15–20 Minuten garen, bis es eine Kerntemperatur von ca. 62 Grad erreicht hat.

3 Währenddessen die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Eine große Pfanne mit Butter und restl. Öl (1 EL) erhitzen. Kartoffelscheiben darin langsam goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hagebutten mit Orangensaft und Zucker in einem Topf aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

4 Fleisch aus dem Ofen nehmen und 3–4 Minuten ruhen lassen. In Scheiben schneiden, mit Kartoffeln und Hagebutten auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit Rosmarin und Beeren garniert servieren.



Pupiņu zupa – Lettische Bohnensuppe

Bild auf Seite 32

Zubereitung: 35 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
400 g grüne Bohnen
3 Möhren
250 g Kasseler
250 g Schweinelende
2 EL Pflanzenöl
1 l Fleischbrühe
Salz, Pfeffer

1 Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in schmale Spalten schneiden. Knoblauchzehen abziehen und halbieren. Die Bohnen putzen und in kleine Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Kasseler sowie Schweinelende trocken tupfen und beides in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Das Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Das Fleisch hinzufügen und anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Bohnen und Möhren zugeben und kurz mitbraten. Brühe angießen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und servieren.

Info: Die deftige Suppe wird traditionell mit geräuchertem Schweinefleisch gekocht. Wir verwenden Kasseler, ein gepökeltes und leicht geräuchertes Schweinefleisch aus Rippen, Nacken, Schulter oder Bauch. Vor dem Räuchern wird das ganze Stück in Salzlake eingelegt – oft wird die Lake auch direkt in das Fleisch gespritzt.



Sausage Hash

Bild auf Seite 33

Zubereitung: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

800 g festkochende Kartoffeln, Salz
400 g Rote Bete (vorgegart, aus dem Vakuumpack)
3 EL Pflanzenöl
1 EL Honig
2 EL Apfelessig
1 EL Zitronensaft
Pfeffer
4 Schweinsbratwürste
1 Zwiebel
1 Apfel
4 Eier
1 Handvoll Rucola

1 Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln in Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Dann abgießen und etwas ausdampfen lassen.

2 Rote Bete raspeln. Mit 1 EL Öl, Honig, Apfelessig und Zitronensaft vermengen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Bratwürste in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls klein würfeln. Eine große Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Apfel darin ein paar Minuten andünsten. Kartoffeln und Wurstscheiben hinzufügen. Alles in 5–10 Minuten goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 In einer weiteren Pfanne das übrige Öl (1 EL) erhitzen. Die Eier hineinschlagen und zu Spiegeleiern braten. Rucola verlesen. Die Kartoffel-Wurst-Mischung auf Tellern anrichten, Spiegeleier und Rucola darauf verteilen. Mit Rote-Bete-Salat servieren.

Skandinavische Klassiker in Bestform

Wilde Preiselbeeren

Das Kompott wird im Norden gerne zu Süßspeisen, Wildgerichten und Köttbullar serviert. Für die Zubereitung bedarf es nur zwei Zutaten: Preiselbeeren und Zucker. Die Zugabe von Geliermittel ist nicht notwendig, da die Früchte von Natur aus reichlich Pektin enthalten. Für 5–6 Gläser (Inhalt à ca. 300 ml) 1 kg Preiselbeeren verlesen. Mit 500 g Zucker in einen Topf geben. Unter Rühren aufkochen und 10–15 Minuten köcheln lassen. Das Kompott in sauber ausgekochte Gläser füllen und diese gut verschließen.



Dänisches Omelett mit Tomaten-Minze-Salat

Bild auf Seite 34

Zubereitung: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

16 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)
6 Eier (Größe L)
Salz, Pfeffer
80 g Schlagsahne
60 g Butter
4 große Tomaten
4 Stiele Minze plus Minze zum Garnieren
etwas Balsamicocreme

1 Den Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Bacon auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im Ofen in ca. 10 Minuten knusprig braten.

2 In der Zwischenzeit in einer Schüssel die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne steif schlagen, unter die verquirlten Eier heben. Butter in einer beschichteten ofenfesten Pfanne erhitzen und aufschäumen lassen. Die Eier-Sahne-Mischung hineingießen und die Masse auf der Herdplatte kurz anziehen lassen.

3 Die Pfanne auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Backofen schieben. Omelett in 15–20 Minuten (die Garzeit hängt von der Dicke des Omeletts bzw. der Größe der verwendeten Pfanne ab) stocken lassen.

4 Währenddessen Tomaten putzen und in kleine Würfel schneiden. Nach Belieben die wässrigen Kernchen entfernen. Minzeblättchen abzupfen und grob zerschneiden. Tomaten mit Minze vermengen, Salat mit Salz und Balsamicocreme abschmecken.

5 Omelett aus dem Ofen nehmen, den knusprigen Bacon darauf anrichten. Mit Pfeffer übermahlen und mit Minze garnieren. Das Omelett mit dem Salat servieren.



Tunnbrödsrulle – Hotdog-Wraps aus Schweden

Bild auf Seite 34

Zubereitung: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

400 g mehligkochende Kartoffeln
Salz, 1 Bio-Gurke
1 rote Zwiebel
3 Lauchzwiebel
1 EL Apfelessig
2 EL Pflanzenöl
1 TL Honig, Pfeffer
8 Wiener Würstchen
100 ml Milch
20 g Butter
4 Weizen-Tortillas
4 EL Sauerrahm

1 Kartoffeln in Salzwasser in ca. 25 Minuten gar kochen. Anschließend abgießen und ausdampfen lassen.

2 Inzwischen Gurke putzen, längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Rote Zwiebel abziehen und klein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden. Ein paar Lauchzwiebelringe zum Garnieren beiseitelegen. Rest mit Gurke, Zwiebel, Apfelessig, 1 EL Öl und Honig vermengen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Eine Pfanne mit restl. Öl (1 EL) erhitzen. Würstchen darin in ca. 5 Minuten rundum goldbraun anbraten. In einem Topf Milch mit Butter aufkochen. Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse in den Topf drücken. Alles vermengen und das Püree mit Salz abschmecken.

4 Die Tortillas jeweils mit Püree bestreichen und mit 2 Würstchen belegen. Salat und Sauerrahm darauf verteilen. Die Tortillas mit Pfeffer übermahlen, einrollen und mit Lauchzwiebeln garniert servieren.



Köttbullar mit grünen Bohnen und Kartoffelbrei

Bild auf Seite 35

Zubereitung: 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

700 g mehligkochende Kartoffeln
Salz, 300 g grüne Bohnen
1 kleine Zwiebel
500 g gemischtes Hackfleisch
50 g Semmelbrösel
120 g Schlagsahne
1 Ei, 1 TL Senf, Pfeffer
2 EL Olivenöl, 4 EL Butter
1½ EL Mehl, 350 ml Brühe
2–3 TL Worcestershiresauce
120 ml warme Milch
geriebene Muskatnuss
4 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)
Dillspitzen zum Garnieren

1 Kartoffeln schälen, in Salzwasser in ca. 25 Minuten gar kochen. Bohnen putzen.

2 Inzwischen Zwiebel abziehen, würfeln. Mit Hackfleisch, Bröseln, 50 g Sahne, Ei und Senf vermengen. Die Masse salzen und pfeffern, 5 Minuten ziehen lassen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Bällchen darin rundum 5–6 Minuten anbraten.

3 Bällchen aus der Pfanne nehmen. 2 EL Butter in der Pfanne im Bratansatz zerlassen. Mehl einstreuen, verrühren. Brühe angießen, unter Rühren aufkochen. Übrige Sahne (70 g) und Worcestershiresauce hinzufügen. Die Bällchen in die Sauce legen und darin ca. 10 Minuten köcheln lassen.

4 Bohnen in Salzwasser 5–6 Minuten kochen, abgießen. Kartoffeln abgießen, durch eine Kartoffelpresse in einen Topf drücken. Milch und restl. Butter (2 EL) unterrühren. Brei mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

5 Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit Hackbällchen, Kartoffelbrei, Bohnen und Preiselbeeren auf Tellern anrichten. Mit Dill garniert servieren.

DAS SCHMECKT in Ihrem Markt



Zwetschgen-Mohn-Tarte



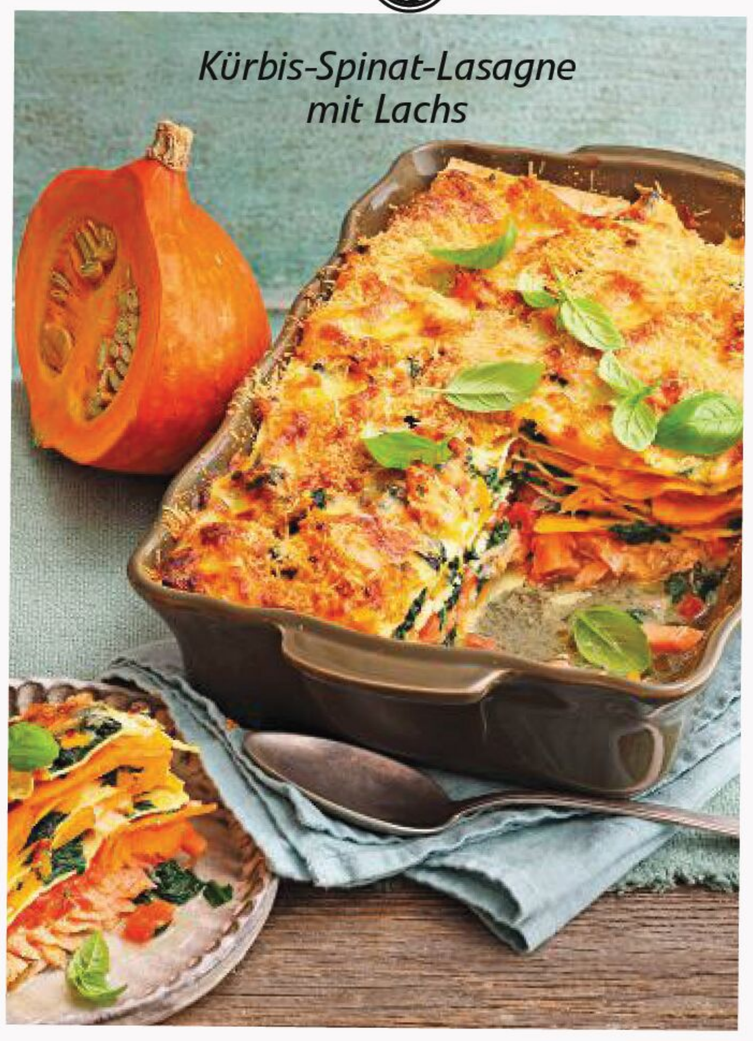
Lauch-Quiche mit Rote-Bete-Salat

Raffinierte Rezepte &
kreative Ideen
für den Weg durch

Ihren EDEKA-Markt



Paprika-Hackbraten



Kürbis-Spinat-Lasagne mit Lachs



Ab 20. August exklusiv bei EDEKA

Fotos: StockFood/Gareth Morgans, Profimedia; StockFood Studios/Mathias Neubauer, Jan Peter Westermann

Johnny Trasti

Küchenchef, 63 Jahre

Mit 47 Jahren Erfahrung als Koch – unter anderem als Küchenchef des norwegischen Premierministers – ist Johnny Trasti stets auf der Suche nach dem perfekten Gericht, mit den besten Zutaten und einzigartigen Aromen. Zusammen mit seiner Frau Trine Lyrek betreibt er das Boutiquehotel „Trasti & Trine“. Mehr Informationen: www.trastiogtrine.no/en/



Traditionell
Geschmacklich auf den Punkt: Rentierzunge, süße Zwiebeln und Grünkohl

IM RHYTHMUS DER NATUR

Das Gemüse wird im eigenen Garten angebaut, Beeren und wilde Zutaten in den Bergen und Wäldern Norwegens gesammelt. Alle tierischen Produkte stammen von Tieren aus der Region – von lokalen Bauernhöfen, dem Forst oder aus dem Meer. **Johnny Trasti** legt dabei viel Wert auf das Miteinander. Mit den Menschen vor Ort, aber insbesondere mit der Natur

In seiner Speisekarte spiegelt sich der Norden Norwegens wider – genauer gesagt die Region Finnmark, die mit dem Nordkap den nördlichsten Punkt Europas beheimatet und östlich direkt an Russland grenzt. Dabei setzt Küchenchef Johnny Trasti die Zutaten der Region – der Fjorde, Berge und Wälder – die sich mit den Jahreszeiten entwickeln, in seinem vielfach ausgezeichneten Restaurant „Trasti & Trine“ gekonnt in Szene.

Auf Ihrem Anwesen stehen eine eigene Bäckerei, eine Räucherkammer und ein Gewächshaus, in dem sie ihr eigenes Obst und Gemüse anpflanzen. Kaufen Sie überhaupt noch etwas hinzu?
Da wir ein biozertifiziertes Restaurant sind, liegt uns der Schutz der Umwelt sehr am Herzen. Doch in der kalten Jahreszeit, von Dezember bis März, bewirten wir so viele Gäste, dass es nicht möglich ist, alles selbst anzubauen. Trotzdem servieren wir immer etwas, das wir selbst hergestellt, angebaut, gepflückt, gelagert, getrocknet oder fermentiert haben.

Zum Beispiel?
Wir verwenden Knoblauch – aber nur den schwarzen, aus der eigenen Produktion und selbst fermentiert. Der Gärungsprozess dauert insgesamt 60 Tage, sodass wir im Voraus planen müssen, wenn wir ihn für das nächste Menü verwenden wollen.

Warum haben Sie diesen Weg eingeschlagen?
Wenn man in einer Großstadt lebt, ist alles ständig und überall verfügbar. Als ich in meine Heimat nach Alta zurückgekehrt bin, habe ich mich richtig darauf gefreut, wieder ausschließlich Lebensmittel aus der Natur zuzubereiten. Natürlich weiß ich, dass Olivenöl gut schmeckt. Doch ich wollte bewusst darauf verzichten, da solche Zutaten hier nicht heimisch sind. Das gilt auch für Chili.

Warum?
Ich strebe nach Authentizität. In unserer Region gibt es nicht viele Gewürze. Wir verwenden Schnittlauch und Wacholder. Dafür arbeiten wir mit Leuten zusammen, die Wacholder für uns pflücken. Generell beschäftigen wir viele Menschen, die Blätter, Pflanzen, Beeren, Kiefernnadeln oder Birkenknospen für uns sammeln.

Und was machen Sie dann damit?
Aus den Knospen kochen wir einen Sirup, den wir das ganze Jahr über im Restaurant verwenden können. Die Birkenblätter nutzen wir beispielsweise, um unseren eigenen grünen Tee herzustellen.

Wie sind sie dazu gekommen, die Natur so bewusst in ihre Küche zu integrieren?
Ich bin neugierig. Man muss natürlich wissen, was vor der Haustür wächst und ob es genießbar ist. In meinem Leben war ich aber schon immer kreativ. Denn wenn man im Winter hier am Fluss entlangspaziert und nichts zu essen findet, nur Schnee und Eis bei minus 25 Grad, muss man erfinderisch werden. Als Kind habe ich zum Beispiel ein bisschen Schnee auf einen Stock gesteckt und ihn ganz langsam ins Wasser des Flusses getaucht. So hatte ich meinen eigenen Schneeball und konnte aus ihm das ursprünglichste und beste Wasser lutschen, das man sich nur vorstellen kann.

Wie nutzen Sie das in Ihrem Restaurant?
Anstelle des Wassers geben wir etwas Saft in den Schneeball – und es entsteht ein wunderbares Dessert. Jeder Gast hat somit seinen eigenen kleinen Schneeball, der nach Beeren oder Kiefer schmeckt, die uns umgeben.

Spannend. Gibt es noch weitere solche Beispiele?
Wir verwenden die Rinde von Pinienbäumen – nicht die äußere, sondern die zweite Schicht. Diese legen wir einige Tage in Milch ein und verarbeiten sie zu köstlichem Kiefern-Eis. Die Rinde des Baumes kann aber auch getrocknet, zu Pulver verarbeitet und wie Mehl verwendet werden. Und aus den Trieben der Kiefer stellen wir Zucker her, der ein grünes Pulver ergibt.

Woher wissen Sie, was Sie aus der Natur verwenden können?
Vieles haben wir einfach ausprobiert. Und wenn man weiß, dass etwas bei einer Pflanze funktioniert, denkt man sich, dass es auch bei einer anderen Pflanze funktionieren könnte. Als ich etwa eine gelbe Blume gefunden habe, die geschmacklos war, aber eine intensive und schöne Farbe hatte, wollte ich diese Farbe für uns nutzbar machen. Dafür habe ich einen Eimer mit Salzwasser aufgesetzt, die gelben Blumen hineingegeben, alles in der Küchenmaschine

Fotos: Adam Eronen Piper FCH (2); iStock/MrandMrsTravel (1); Marie Louise Somby (1); PR (1); Reidar Langkjaer (1)



Saisonal
Auch Vegetarier kommen dank des selbst angebauten Gemüses auf ihre Kosten



Außergewöhnlich
Wer möchte, kann mit Blick in den Himmel nächtigen – fast so, als wäre man Teil der Natur





Kreativ
In Kochkursen gibt Johnny Trasti sein Wissen über Fisch, Fisch und sogar Wein weiter

gemixt, damit das Wasser gelb wurde, und es in der Sonne getrocknet. Übrig geblieben sind Salz und die Farbe. Dann wurde es erneut gemahlen und wir hatten ein gelbes Blumensalz.

Was ist Ihre Motivation dahinter?

Es ist uns wichtig, dass unsere Gäste etwas über diesen besonderen Ort hier lernen und etwas mitnehmen können. Es ist einfach schön, Menschen hier zu haben, die sich für das Leben in der Arktis interessieren. Wir möchten Geschichten über die Natur, die samische Kultur, das Leben in den verschiedenen Jahreszeiten erzählen, die Extreme, die wir hier erleben.

Sind Sie selbst Same?

In gewisser Weise. Meine Mutter und mein Vater haben Samisch gesprochen, ich durfte es nicht lernen. Das war in den 1970er-Jahren verboten – aber das ist eine andere Geschichte. Die Familie meines Vaters hatte aber noch ganz traditionell Rentiere.

Servieren Sie in Ihrem Restaurant Rentierfleisch?

Natürlich, das ist eines unserer Hauptbestandteile. Neben Süßwasserfisch wie Hecht, Forelle und Saibling werden wir von Jägern mit Elchen, Rentieren, Hirschen, Lämmern, Bären und vielen Wildvögeln versorgt.

Beeinflusst die samische Kultur ihre Küche?

Ja, wir servieren dadurch viel Fleisch und traditionelle Gerichte – wie gekochtes Rentier mit Kartoffeln. Zudem gibt es auch Markknochen, Zunge, einfach alles vom Tier. Dabei haben wir erkannt, wie wichtig es ist, die Tradition dahinter zu erzählen.

Können Sie das ausführen?

Damals wurde wirklich alles vom Tier verwendet. Die Samen, also die indigene Bevölkerung Nordeuropas, waren Nomaden – sie sind mit ihren Tieren umhergezogen, immer auf der Suche nach Nahrung für die Rentiere. Und bei minus 25 Grad gab es für sie selbst kaum etwas zu essen. Das Einzige, was sie essen konnte, war die Nahrung, die neben ihnen vorbeizog – ihre eigenen Rentiere. Also schlachteten sie sie und kochten das Fleisch, die Knochen, einfach alles, um sowohl etwas Warmes zu trinken als auch etwas zu essen zu haben.

Verwenden Sie auch das ganze Tier?

Ja, wir verwenden die Leber, wir verwenden das Blut, wir verwenden das Herz. Wir verwenden nahezu alles.

Was machen Sie mit dem Blut?

Aus dem Blut bereiten wir Pfannkuchen oder eine Art Pastete zu. Im Grunde ist alles, was wir machen, traditionell und sehr einfach. Es basiert auf der Natur um uns herum, denn die ist das Wichtigste für uns. Und wir sind jedes Mal stolz, wenn wir Gerichte aus der Natur, in der wir leben, von der wir ein Teil sind, kreieren können.

Interview: Regina Hemme

IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!

Wir möchten **Lust auf Genuss** optimal auf Ihre Wünsche ausrichten. Dafür brauchen wir Ihre Hilfe! Machen Sie bei unserer Online-Umfrage mit – unter allen Teilnehmenden verlosen wir attraktive Preise

Mitmachen & gewinnen



Gaby Höger
Chefredakteurin von Lust auf Genuss

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Ihre Meinung ist uns wichtig und hilft uns dabei, immer wieder neue, interessante Themen für unsere Zeitschrift **Lust auf Genuss** zu finden. Teilen Sie uns mit, wie Ihnen unser Heft gefällt, damit wir zukünftig noch besser auf Ihre Wünsche eingehen können. Wir sind gespannt auf Ihr Feedback: Füllen Sie dazu unseren kurzen Fragebogen bequem online unter **www.lust-auf-genuss.de/Leserbefragung** aus. Unter allen Leserinnen und Lesern, die bis zum **14.10.2025** teilnehmen, verlosen wir attraktive Preise. Viel Glück!

Ihre Redaktion von **Lust auf Genuss**



5x

BÜCHER VOM GU VERLAG „ALLES IN DIE MITTE“, WERT: JE 40 €

Alles in die Mitte – ein kulinarisches Erlebnis voller Gemeinschaft und köstlicher Freude! Die faszinierende Esskultur des Mittelmeerraums. Dieses inspirierende Kochbuch entführt Sie auf eine geschmackvolle Reise durch die kulinarische Lebensgeschichte von Onur. Mit einfachen, aber raffinierten Rezepten wird der Esstisch zu einem Ort der Begegnung und Freude. https://gu.de

3x

WEINPAKETE VON MERAVINO, WERT: 76,49 € PRO PAKET

Genuss verschenken mit Meravino. Entdecken Sie ausgewählte Weine aus ganz Europa – exklusiv von Meravino. Gewinnen Sie eines von drei hochwertigen Weinpaketen. Alle Weine finden Sie unter www.meravino.de



4x



DAS SPITZENRÖSTER-PROBIERPAKET BESTEHEND AUS 5 ERLESENEN KAFFEES + KAFFEEKLAMMER VON ROASTMARKET, WERT: 61,44 € PRO PAKET

Diese Kaffee-Kollektion bietet Ihnen einen kleinen Einblick in die beeindruckende Auswahl und ermöglicht es Ihnen, verschiedene Geschmacksrichtungen und Röstungen zu entdecken. Tauchen Sie ein in die Welt des Kaffees mit roastmarket und erleben Sie Kaffeegenuss in seiner besten Form. Nutzen Sie die Gelegenheit, das exklusive Probierpaket zu testen, und lassen Sie sich von der Qualität und Vielfalt überzeugen, die roastmarket zu bieten hat. www.roastmarket.de

HIER MITMACHEN

EINFACH SCANNEN

www.lust-auf-genuss.de/Leserbefragung

Wichtig: Der Inhalt Ihrer Aussage beeinflusst Ihre Gewinnchancen nicht. Vielen Dank für Ihre Teilnahme.

Fotos: GU Verlag (1); Kornelia Banasik Munich (1); PR (12)

EIN RICHTIG GUTER FANG

Entlang der europäischen Küste geht uns so einiges in Netz: Steinbutt, Scholle, Bismarckhering, Kabeljau & Co. verwandeln sich dank authentischer Rezepturen in wahre Seelenschmeichler. Genießen Sie Matjestatar, Fischfrikadellen oder Räucherfischsuppe – ahoi!



Labskaus

Ein nordisches Potpourri aus samtigem Kartoffel-Corned-Beef-Püree, verfeinert mit Rote-Bete-Stückchen und einem Hauch von Kümmel. Spiegelei, Essiggurke und Bismarckhering verleihen dem Klassiker seine typische Note.

REZEPT AUF SEITE 56

Räucherfischsuppe mit Gemüse und Dill

Diese leicht rauchige Suppe kombiniert Makrele, Forelle und Seelachs in einem gehaltvollen Fond. Mit frischem Sellerie, Möhren, Petersilienwurzeln, Backpflaumen und der delikaten Note von Anis ein Fest für Fischliebhaber.

REZEPT AUF SEITE 56

Fotos: StockFood Studios/Ulrike Holsten (8)

FEINES FÜR GOURMETS

Backfisch im Bierteig mit hausgemachten Fritten

Crunchy und goldgelb: Zarter Steinbutt wird luftig umhüllt und mit selbst gemachter Remoulade und Pommes serviert, die im Zwiebel-Knoblauch-Mix die perfekten Begleiter bilden. Ein kulinarisches Highlight!

REZEPT AUF SEITE 56

Fischfrikadellen mit Kartoffel-Queller-Salat

Köstliche Bällchen aus Kabeljau- und Seelachsfilet werden auf frischem Salat mit knackigem Seespargel und Radieschen kredenzt. Einfach unwiderstehlich!

REZEPT AUF SEITE 57

Kabeljau-Wirsing-Bällchen

Wie charmant: Die feine Fischfarce ist in Kohlblätter gehüllt. Dank des Kartoffelpürees und den süßlich karamellisierten Bete-Spalten eine elegante Verbindung von milden und kräftigen Aromen.

REZEPT AUF SEITE 57

FÜR LEICHTE SOMMER-ABENDE



Gebratene Scholle mit Apfel-Speck

Knuspriger Plattfisch trifft auf die süße Frische von gebratenen Obststückchen und salzigen Schinkenwürfeln – ein Genuss, der für beste Urlaubsstimmung sorgt.

REZEPT AUF SEITE 57

EIN ERLEBNIS FÜR GAUMEN & AUGE

Matjestatar auf Feldsalat in Sanddorn-Dressing

Ein Geschmackserlebnis der besonderen Art: Fein gewürfelter Matjes wird auf Sauerteigbrot und einem Bett aus knackigem Salat mit fruchtig-herbem Dressing hübsch in Szene gesetzt.

REZEPT AUF SEITE 58

Grüner Hering, Tomatenragout und Backkartoffeln

In Kartoffelmehl paniert und gebraten, nehmen die Fische auf einer aromatischen Sauce Platz. Dazu frittierte Kapernäpfel – und fertig ist das Wohlfühlgericht.

REZEPT AUF SEITE 58

FARBSPIEL MIT FINESSE

Heringssalat
Der farbenfrohe Mix aus eingelegten Matjesstückchen, frischen Apfelscheiben und kräftiger Rote Bete, abgerundet durch eine cremige Marinade, ist auch für den kleinen Hunger ideal.

REZEPT AUF SEITE 58

Foto: StockFood Studios/Julia Hoersch

ANZEIGE

Clima Clic.

Die Klimalotterie.

2 Mio. € gewinnen & Klima schützen.



Lose bereits ab 8€

Deine Chancen

Wöchentlich bis zu 2 Mio. €

Täglich bis zu 1.000 €

14x höher als bei Lotto

Klimaschutzprojekt unterstützen

Jetzt Los kaufen

BUND Friends of the Earth Germany Regionalgruppe Leipzig

NABU Baden-Württemberg

Loki Schmidt Stiftung Naturschutz mit Hand und Herz

PRIMA KLIMA

Chance 1:10 Mio. | ab +18 | Suchtgefahr: Hilfe unter www.buwei.de

www.climaclic.de/genuss

Aus dem Meer auf unsere Teller:

Remoulade zu Backfisch

3 Eier in ca. 10 Minuten hart kochen. Kalt abschrecken, pellen, Eigelb vom Eiweiß trennen. Eigelbe mit Senf und 2 EL Sonnenblumenöl in einem Mixbecher verrühren. Das übrige Öl langsam unter Rühren einfließen lassen, sodass eine Mayonnaise entsteht. Eiweiß hacken. Kräuterblättchen abzupfen, hacken. Gurken fein würfeln. Alles mit Gurkenwasser, 2 EL Zitronensaft und saurer Sahne unter die Mayonnaise rühren. Die Remoulade mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Passende Weine finden Sie auf S. 60/61



Labskaus

Bild auf Seite 46

Zubereitung: 1 Stunde
Warte-/Backzeit: ca. 1 ½ Stunden

Zutaten für 4 Portionen

10 g Algenflocken (alternativ klein geschnittene Noriblätter)
450 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
5 g Trockenhefe, 3 EL Olivenöl, Salz
200 g Rote-Bete-Knollen, 2 EL Essig
1 kg mehligkochende Kartoffeln
1 TL Kümmelsamen, 2 Zwiebeln
2 EL Schweineschmalz
1 Dose Corned Beef (340 g)
180 ml Rinderbrühe
4 Bismarckheringsfilets
4 Essiggurken, 2 EL Butter, 4 Eier
Petersilie zum Garnieren

1 Algen in 350 ml Wasser einweichen, fein pürieren. Mehl mit Hefe, Öl, 1 TL Salz und Algenwasser verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Teig auf bemehlter Fläche ca. 2 cm dick ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, kleine Mulden eindrücken. Fladen ca. 25 Minuten backen.

3 Bete schälen, klein würfeln. Wasser mit Essig aufkochen, Bete darin ca. 20 Minuten kochen. Kartoffeln schälen, würfeln. Wasser mit Salz und Kümmel aufkochen, Kartoffeln darin in ca. 15 Minuten weich kochen.

4 Zwiebeln abziehen, würfeln. Topf mit Schmalz erhitzen. Zwiebeln und Corned Beef darin anbraten. Brühe angießen, 5 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen, zum Corned Beef geben, zerstampfen. Bete abgießen, untermengen. Stampf salzen und pfeffern.

5 Fladen in Stücke schneiden. Heringe längs halbieren. Gurken in Scheiben schneiden. Pfanne mit Butter erhitzen. Eier hineinschlagen, zu Spiegeleiern braten, salzen, pfeffern. Kartoffel-Bete-Stampf mit Hering, Gurken und Spiegelei anrichten. Mit Petersilie garnieren und mit den Fladen servieren.



Räucherfischsuppe mit Gemüse und Dill

Bild auf Seite 47

Zubereitung: ca. 35 Minuten
Kochzeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

400 g Räucherfische (z. B. Makrele, Forelle, Lachs, Heilbutt, Aal)
200 g Seelachsfilet (ohne Haut und Gräten)
2 Zwiebeln, 130 g Sellerie
2 Möhren, 2 Petersilienwurzeln
80 g Räucherspeckschwarte
2 EL Öl, 1 l Gemüsefond
3 EL Anisschnaps
2 Lorbeerblätter
5 Gewürznelken
5 Wacholderbeeren
6 Pfefferkörner
5 Backpflaumen
Salz, Pfeffer, ¼ Bund Dill

1 Räucherfische von Karkassen, Gräten und Haut befreien. Räucherfische und Seelachs in Stücke schneiden, bis zum Gebrauch kalt stellen. Fischkarkassen in einen großen Topf geben.

2 Zwiebeln samt Schale vierteln. Sellerie, Möhren und Petersilienwurzel schälen, in Würfel bzw. Scheiben schneiden. Die Gemüseabschnitte mit Zwiebeln, Speckschwarte und Öl in den Topf zu den Fischkarkassen geben. Alles gut anrösten. Dann Gemüsefond, Anisschnaps, Lorbeer, Nelken, Wacholder und Pfefferkörner zugeben. Alles 30 Minuten köcheln lassen.

3 Den Fond durch ein Sieb gießen, dann nochmals durch ein Tuch zurück in den Topf passieren. Pflaumen und das geschnittene Gemüse zugeben, 20 Minuten köcheln lassen. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit die Fischstücke hinzufügen. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, mit Dill garniert servieren.



Backfisch im Bierteig mit hausgemachten Fritten

Bild auf Seite 48

Zubereitung: 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

5 Eier, 1 EL Senf, 100 ml Sonnenblumenöl, 1 Bund gemischte Kräuter (Dill, Petersilie, Schnittlauch)
2 Gewürzgurken plus 2 EL Gurkenwasser, 4 EL Zitronensaft
100 g saure Sahne, Salz, Pfeffer
3 EL Röstzwiebeln, 1 TL Knoblauchgranulat, 1 EL Apfelessig
1 kg große Kartoffeln, 1½ l Frittieröl
90 g Mehl, 30 g Kartoffelstärke
125 ml Bier, 450 g Steinbuttfilet (ohne Haut und Gräten; alternativ Scholle oder Rotbarsch)
1 Bund Radieschen, 1 Zitrone
100 g Queller, 1 EL Olivenöl
Salatblätter zum Garnieren

1 Die Remoulade nach der Anleitung links am Rand zubereiten.

2 Röstzwiebeln im Mixer fein mahlen. Mit Knoblauch und Essig verrühren, salzen. Kartoffeln schälen, in Stifte schneiden. Frittieröl auf ca. 170 Grad erhitzen. Kartoffelstifte darin in ca. 7 Minuten goldbraun ausbacken.

3 Währenddessen übrige 2 Eier trennen. Eigelbe, Mehl, 20 g Stärke, Bier und 1 TL Salz verquirlen. Eiweiße steif schlagen und unterheben. Fisch in Stücke schneiden, mit restl. Zitronensaft (2 EL) marinieren. Dann trocken tupfen, mit restl. Stärke (10 g) bestäuben.

4 Fritten aus Öl heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen, im Zwiebel-Knoblauch-Mix wenden. Im Ofen bei 80 Grad warm halten. Fischstücke durch den Teig ziehen, im heißen Frittieröl goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Radieschen putzen, würfeln. Zitrone in Spalten schneiden. Queller in Olivenöl kurz anbraten. Backfisch mit Fritten, Radieschen, Zitronenspalten, Queller und Salatblättern anrichten. Remoulade dazuservieren.

Salzwasserfische mit neuem Twist



Fischfrikadellen mit Kartoffel-Queller-Salat

Bild auf Seite 49

Zubereitung: 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

800 g kleine Kartoffeln, Salz
1 TL Kümmelsamen, 3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe, ½ Bund Petersilie
7 EL Sonnenblumenöl
130 g Toastbrot, 100 ml Milch
je 350 g Kabeljau- und Seelachsfilet (ohne Haut und Gräten)
1 Eiweiß, 1 TL Bio-Zitronenabrieb
Pfeffer, 80 ml Gemüsebrühe
1 EL Senf, 2–3 EL Apfelessig
1 TL Zucker, 100 g Queller
1 Bund Radieschen, 1 Bund Schnittlauch, 3 EL Butterschmalz

1 Kartoffeln in Wasser mit 1 TL Salz und Kümmel in ca. 20 Minuten weich kochen. Abgießen, ausdampfen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.

2 Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Petersilienblättchen hacken. Pfanne mit 3 EL Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie darin andünsten. Abkühlen lassen. Toastbrot in Milch einweichen.

3 Fischfilets trocken tupfen, würfeln. Mit der Hälfte der Zwiebelmischung fein pürieren. Eingeweichtes Brot, Eiweiß und Zitronenabrieb unter die Masse kneten. Masse salzen und pfeffern. Daraus mit angefeuchteten Händen ca. 12 Frikadellen formen.

4 Übrige Zwiebelmischung mit Brühe aufkochen. 2 EL Öl, Senf, Essig und Zucker unterrühren. Dressing mit Kartoffeln vermengen. Queller verlesen und im restl. Öl (2 EL) kurz anbraten. Radieschen putzen und in kleine Stücke schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Queller, Radieschen und Schnittlauch unter den Kartoffelsalat mischen.

5 Schmalz in Pfanne erhitzen. Frikadellen darin von beiden Seiten ca. 6 Minuten goldbraun anbraten. Mit dem Salat servieren.



Kabeljau-Wirsing-Bällchen

Bild auf Seite 50

Zubereitung: 1 ¼ Stunden

Zutaten für 4 Portionen

8 schöne große Wirsingblätter Salz, 600 g bunte Bete-Knollen
3 EL Apfelessig, 2 Sternanis
800 g mehligkochende Kartoffeln
550 g Kabeljaufilet (ohne Haut und Gräten), 20 ml Zitronensaft
170 g Schlagsahne, 1 Eiweiß
weißer Pfeffer, 180 g Butter
2 Schalotten, 100 ml Weißwein
200 ml Fischfond, 80–100 ml Milch
geriebene Muskatnuss, 2 EL Zucker

1 Wirsingblätter entlang des Mittelstrunks halbieren. Blätter in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Dann abgießen, in Eiswasser abkühlen lassen und trocken tupfen. Bete mit Essig, Sternanis und 1 EL Salz in ca. 1 l Wasser 30 Minuten kochen. Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser in ca. 20 Minuten weich kochen.

2 Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Fisch würfeln. Mit Zitronensaft, Sahne und Eiweiß pürieren. Farce salzen und pfeffern. Jeweils 1 halbiertes Wirsingblatt in eine kleine Kelle legen, mit etwas Fischfarce füllen. Blatt über die Füllung schlagen, sodass ein Bällchen entsteht. 50 g Butter zerlassen. Auflaufform mit 1 EL Butter einfetten. Bällchen hineinsetzen, mit zerlassener Butter bestreichen. Im Ofen ca. 25 Minuten garen.

3 Schalotten abziehen, würfeln und in 20 g Butter andünsten. Mit Wein und Fond ablöschen, Sauce auf die Hälfte einkochen lassen. Kartoffeln abgießen, mit Milch und 40 g Butter zerstampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Bete schälen und in Spalten schneiden. 20 g Butter mit Zucker erhitzen, Bete darin karamellisieren, salzen.

4 Ausgetretenen Fond der Bällchen und restl. Butter (50 g) zur Sauce geben. Sauce schaumig mixen. Mit Bällchen, Püree und Bete anrichten. Servieren.



Gebratene Scholle mit Apfel-Speck

Bild auf Seite 51

Zubereitung: ca. 45 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

2 Schollen (à ca. 450 g; küchenfertig vorbereitet)
4 EL Zitronensaft
2 Boskop-Äpfel
1 TL + 3 EL Öl
1 EL Zucker
1 EL Apfelessig
200 g Schinkenspeck in Würfeln
140 g Butter
Salz, Pfeffer
2 EL Kartoffelstärke
1 Bund Petersilie

1 Die Schollen trocken tupfen, mit 2 EL Zitronensaft einreiben und 20 Minuten marinieren lassen.

2 Inzwischen Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Apfelwürfel mit restl. Zitronensaft (2 EL) vermengen. Pfanne mit 1 TL Öl erhitzen. Äpfel darin andünsten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Apfelessig hinzufügen und weiterbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Apfelwürfel aus der Pfanne nehmen. Speckwürfel in der Pfanne knusprig anbraten.

3 Butter in einem Topf erhitzen und leicht bräunen. Die braune Butter durch ein feines Sieb gießen. Schollen trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kartoffelstärke bestäuben. 3 EL braune Butter mit 3 EL Öl in zwei Pfannen verteilen und erhitzen. In jede Pfanne eine Scholle geben und von beiden Seiten in ca. 5 Minuten goldbraun anbraten.

4 Die übrige braune Butter mit Apfel- und Speckwürfeln erhitzen. Petersilienblättchen grob hacken und untermischen. Die Schollen auf Tellern anrichten und den Apfel-Speck darauf verteilen. Servieren.

Genussmomente mit feinem Hering

Vom Hering zum Matjes

Heringe zählen zu den beliebtesten Speisefischen Nordeuropas. Matjes, Bismarckhering und Rollmops: Sie alle sind Heringe. Für Matjes werden junge Heringe in der Saison von Mai bis Juli gefangen. Die Fische werden ausgenommen und in Salzlake eingelegt. Werden Heringsfilets sauer in Essig eingelegt, spricht man von Bismarckhering. Für Rollmops werden die Filets vor dem Einlegen mit Gurken sowie Zwiebeln gefüllt und eingerollt. Frisch und unbehandelt werden die Fische als „grüner Hering" bezeichnet.



Matjestatar auf Feldsalat in Sanddorn-Dressing

Bild auf Seite 52

Zubereitung: 40 Minuten
Marinierzeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

4 EL Apfelessig
2 EL Zucker, Salz
1½ Bund (bunte) Radieschen
100 g Feldsalat
3 EL Sanddornsaft
1 EL Senf, 1 EL Honig
30 g Schlagsahne
3 EL Rapsöl, Pfeffer
2 rote Zwiebeln
je ½ Bund Dill, Koriander und Schnittlauch
600 g Kräutermatjes
2 große Scheiben Sauerteigbrot
Kresse zum Garnieren

1 Apfelessig, 100 ml Wasser, Zucker und 1 EL Salz aufkochen. Sud abkühlen lassen. Radieschen putzen, in Scheiben schneiden und im Sud mind. 1 Stunde marinieren.

2 Den Backofengrill vorheizen. Feldsalat verlesen. Sanddornsaft mit Senf, Honig, Sahne und 1 EL Öl verquirlen. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Dillspitzen und Korianderblättchen abzupfen, hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Matjesfilets fein würfeln. Mit Zwiebeln, Kräutern und 1 EL Öl vermengen.

4 Aus den Brotscheiben 4 große Kreise ausstechen. Mit restl. Öl (1 EL) bepinseln und unter dem Ofengrill in ein paar Minuten goldbraun rösten.

5 Matjestatar auf den Brotkreisen (evtl. mithilfe eines Dessertringes) auf Tellern anrichten. Feldsalat rundum verteilen, mit Dressing beträufeln. Radieschen aus der Marinade nehmen und auf dem Tatar drapieren. Tatar mit Kresse garniert servieren.



Grüner Hering, Tomatenragout und Backkartoffeln

Bild auf Seite 53

Zubereitung: 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 kg mittelgroße Kartoffeln, Salz
800 g Tomaten, 3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl
1 EL Zucker, 2 Lorbeerblätter
1 TL Mehl, 2–3 TL gekörnte Gemüsebrühe, Pfeffer, 3 EL weiche Butter
5 EL Zitronensaft, geriebene Muskatnuss, 4 grüne Heringe (küchenfertig ausgenommen)
5 EL Kartoffelmehl (alternativ Weizenmehl), 4 EL Butterschmalz
1 Glas Kapernäpfel (Abtropfgewicht ca. 200 g), ca. 200 ml Frittieröl

1 Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Tomaten putzen, würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln, in Olivenöl andünsten. Tomaten, Zucker und Lorbeer zugeben, 5 Minuten mitbraten. Alles mit 1 TL Mehl bestäuben, mit Brühpulver würzen. Aufkochen, salzen und pfeffern.

2 Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, pellen. Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, mit Gabel zerquetschen. Weiche Butter mit 2 EL Zitronensaft, Muskat, Salz, Pfeffer verrühren. Auf den Kartoffeln verstreichen. Kartoffeln im Ofen in 20–30 Minuten kross backen.

3 Heringe trocken tupfen, mit restl. Zitronensaft (3 EL) beträufeln, 10 Minuten marinieren. Abtropfen, salzen. Fische rundum dünn mit Kartoffelmehl bestäuben. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Fische darin von beiden Seiten in ca. 8 Minuten anbraten.

4 Kapern trocken tupfen, mit restl. Mehl bestäuben. Frittieröl erhitzen, Kapern darin frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Tomatenragout erneut erhitzen, auf einer Platte verteilen. Heringe und Kapern darauf anrichten. Mit Backkartoffeln servieren.



Heringssalat

Bild auf Seite 54

Zubereitung: 30 Minuten
Kühlzeit: mind. 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

4 Matjes-Doppelfilets
1 rote Zwiebel
2 Gewürzgurken
200 g Rote Bete (vorgegart, aus dem Vakuumpack)
1 TL Kapern (aus dem Glas)
1 säuerlicher Apfel
1 EL Zitronensaft
100 g Schmand
2 EL Joghurt
3 EL Schlagsahne
1 TL scharfer Senf
3 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
1 TL Zucker
1 Handvoll Dill
4 Scheiben Roggenvollkornbrot

1 Matjesfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Gewürzgurken klein würfeln. Bete in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Kapern abgießen und hacken. Apfel vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Apfelspalten mit Zitronensaft beträufeln.

2 In einer Schüssel Schmand mit Joghurt, Sahne, Senf und Essig verrühren. Dressing mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dillspitzen abzupfen, die Hälfte davon grob hacken und unter das Dressing rühren. Matjes und die restlichen vorbereiteten Zutaten mit dem Dressing vermengen. Den Heringssalat mind. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

3 Zum Servieren den Heringssalat auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Dill garnieren. Brot dazureichen.



magazin Lust auf Genuss

13 AUSGABEN + DANKESCHÖN SICHERN!



Salatbesteck

Servierutensilien mit einem coolen handgeschnitzten Design, die Ihre Tischdekoration mit einem rustikalen und natürlichen Touch bereichern.

Maße: 24 cm x 7,5 cm

Material: Holz

Zuzahlung: 1,00 € - Pr. Nr.: BA58



20 € ShoppingBon

Mit diesem Universalgutschein erhalten Sie bei mehreren Partnerunternehmen Geschenkgutscheine. Z.B.: IKEA, Müller, Douglas u.v.m.

Bitte geben Sie für den Versand des Gutschein-Codes Ihre gültige E-Mail-Adresse an und prüfen Sie regelmäßig Ihr E-Mail-Postfach.

Pr. Nr.: D733

Cocktailshaker

Mit diesem stilvollen Cocktail-Shaker liegen Sie voll im Trend! Durch das gemusterte Glas werden Ihre Zutaten schon beim Mixen bestens in Szene gesetzt und machen Appetit auf jeden Cocktail. Material: Glas, rostfreier Edelstahl. Maße: Ø 8,5 cm, Höhe: 22 cm. Fassungsvermögen: 385 ml. Pflegehinweis: Glasgefäß ist spülmaschinengeeignet, Deckel bitte von Hand spülen.

Zuzahlung: 1,00 € - Pr. Nr.: AL21



*Bloomingville

Ihre Vorteile: Pünktliche & bequeme Zustellung - Zustellgebühr inklusive

burda-foodshop.de

Per Telefon: +49 781 6396535

zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen!

LAG1PRE / LAG1PRG

EINFACH EINSCANNEN UND BESTELLEN:

Im Paket enthalten sind 13 Ausgaben Lust auf Genuss zum Preis von zzt. 63,70 € zzgl. Zuzahlungsbetrag Ihrer Wunschprämie. Das Abo kann ich nach der Erstbezugszeit jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis [Heftpreis im Abo: zzt. 4,90 € pro Ausgabe]. Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Auslandskonditionen auf Anfrage. Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.meinschoenergarten-abo.de/agb abrufen. Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Impressums-Seite entnehmen.

KÜHLE ELEGANZ IM GLAS

Die Grundidee der nordischen Küche besteht aus ehrlichen Lebensmitteln: Vollkorngetreide, Wurzelgemüse, Beeren, herzhaftem Fisch und heimischem Fleisch. Diese Ernährungsweise ähnelt der Mittelmeerkost und so finden sich in der Top Ten die besten mediterranen Weine wieder, die mit kräutrigen, erdigen und herzhaften Facetten begeistern

„Mediterrane Weine sind Trumpf zur gesunden nordischen Küche“

Sommelière Christina Hilker





MUSCHELN & KRUSTENTIERE

1 GELBFRUCHTIG

2022 Silvaner Orange, deutscher Landwein, Brüder Dr. Becker, Ludwigshöhe, Rheinhessen

Lotte Pfeffer-Müller und Hans Müller, die Pioniere des ökologischen Weinbaus und der Biodynamik, haben eine faszinierende Linie geschaffen: Der gelbfruchtige Silvaner ist ein Traum zu Hummer auf Butter-Reis und Krustentierschaum (S. 15) und Flusskrebsfleisch auf Bauernbrot (S. 16). Um 18,50 Euro, etwa über **https://brueder-dr-becker.de/shop/**

2 MINERALISCH

2024 Albariño Do Ferreiro, Bodegas Gerardo Mendez, Rias Baixas, Spanien

Die Weinberge der Bodegas Gerardo Mendez, auf denen die über 60 Jahre alten Reben stehen, liegen am Meer, wurzeln tief und bringen eine salzige Mineralität ins Glas, die einzigartig schön mit Miesmuscheln und Dicke Bohnen im Fenchelsud (S. 13) und Gratinierte Austern mit Apfel-Sabayon (S. 14) harmoniert. Um 19 Euro, z. B. über **www.vinatero.de**

FLEISCH

3 ELEGANT

2022 Le Bois Du Cerf Rouge, Domaine Vico, Korsika, Frankreich

Diese elegante Rotweincuvée ist ein Geheimtipp aus Korsika, mit Waldhimbeeren und Lakritz am besten leicht gekühlt zu Karree vom Salzwiesenlamm mit Kräuterkruste (S. 36) und Köttbullar mit grünen Bohnen und Kartoffelbrei (S. 35). Um 20 Euro, etwa über **www.vinello.de**

5 LEBENDIG

2022 Revelette PUR Rouge VdF, Provence, Südfrankreich

Mit diesem Wein von Peter Fischer träumt man von Lavendel und Rosmarinfeldern. Puristisch strömen dunkle Kirschen und Kräuter aus dem Glas entgegen – ein lebendiger Grenache, wie gemacht für Jungschweinekasseler mit Mehlbeutel und Kirschen (S. 29) und Rosa Frischlingsrücken mit Hagebutten (S. 31). Um 18,50, z. B. über **www.unserweinladen.de**

6 EXOTISCH

2024 Cardal Branco, Vinho Regional Tejo, Quinta da Alorna, Portugal

Das Weingut Quinta da Alorna kann auf über 300 Jahre Weinbautradition zurückblicken. Die weiße Cuvée aus Fernão Pires und Moscatel Graúdo betört mit exotischen Früchten und gutem Trinkfluss zu Schweineragout mit Lauch und Aprikosen (S. 30) oder Tunnbrödsrulle – Hotdog Wraps aus Schweden (S. 34). Um 7 Euro, etwa über **www.hawesko.de**



FISCH

6 ERFRISCHEND

2023 Chardonnay Mediterranée, Cellier de Marrenon, Vaucluse

Dieser Frische und dezente Südfranzose ist ein lupenreiner Tropfen, der mit Grapefruit und Apfel zu deftigen Fischgerichten wie Backfisch im Bierteig mit Remoulade und hausgemachten Fritten (S. 48) und Fischfrikadellen mit Kartoffel-Queller-Salat (S. 49) erfrischt. Um 9 Euro, z. B. über **www.weingood.de**

7 CHARMANT

2024 „ Limizzani“ Vermentino di Gallura DOCG, Vigne Surrau, Sardinien

Ein leichter Verführer – frisch, spritzig und mit charmanter Mandelnote passt dieser Süditaliener perfekt zu Kabeljau-Wirsing-Bällchen mit Püree und karamellisierter Bete (S. 50) und Gebratene Scholle mit Apfel-Speck (S. 51). Um 10,50 Euro, etwa über **www.superiore.de**

KARTOFFELN

8 ROTBEERIG

2022 Toscano Rosato di Ampeleia IGT, Ampeleia, Toskana, Italien

Unter Elisabetta Foradori entstand dieses Projekt, das auf dem Zusammenwirken zwischen Mensch, Natur und Terroir beruht. Der saftige, rotbeerige Rosato ist ein Gedicht zu Himmel, Erde und Meer (S. 63) und Kalte Rote-Bete-Suppe (S. 69). Um 16 Euro, z. B. über **www.weinkombinat.com**

9 WÜRZIG

2023 Retsina The cricket and the ant, Markogianni Winery, Peloponess, Griechenland

Eine klassische und moderne Interpretation von Retsina, mit Aromen von Zitrone, Bergamotte und Kiefer. Passt dank viel Kraft und Würze ganz wunderbar zu Buttermilch-Kartoffeln mit Schinkenspeck (S. 62) und Norwegischer Kartoffelsalat mit geräucherter Makrele (S. 68). Um 11 Euro, z. B. über **https://the-winehouse.de/**

FRÜCHTE

10 BELEBEND

2023 Purist Pétillant Naturel Rosé Extra Brut, Fritsch, Wagram, Österreich

Mit dynamischem Prickeln und beerigen Noten belebt dieser echte Spaßmacher zu Hausgemachte Dickmilch mit Apfel Brombeer-Kompott (S. 78) und Buttermilch-Waffeln mit Kirschen. Um 17,50 Euro, etwa über **www.lebendigeweine.de**

Fotos: Bettina Meister (1); PR (10); StockFood/Johnér (1)

SO SCHMECKT HEIMATLIEBE

Inspiriert von der rauen Schönheit der nordischen Landschaft: Entdecken Sie die Vielfalt aromatischer Kartoffeln in Gerichten wie Pellkartoffeln mit geräuchertem Quark, gefüllten Kartoffelklößen oder Rote-Bete-Suppe. Diese Kreationen versprechen wohligen Genuss

Buttermilch-Kartoffeln mit Schinkenspeck

Die Erdäpfel verschmelzen mit säuerlichem Milchgetränk und kross gebratenem Speck, während ein frischer Salat mit Senf-Honig-Dressing das perfekte Pendant bildet.

REZEPT AUF SEITE 71

Himmel, Erde und Meer

Ein meisterhaftes Zusammenspiel aus Kartoffelpüree, süß-karamellisierten Apfelringen und saftiger Kalbsleber. Jakobsmuschel und feiner Portweinsud als Finish – davon bekommen wir nicht genug.

REZEPT AUF SEITE 71

Fotos: StockFood Studios/Ulrike Holsten (4)

HARMONIE PUR

Pellkartoffeln mit geräuchertem Quark

Rauchiges Aroma trifft auf Topfen und frische Wiesenkräuter. Ein simples Gericht, das mit seiner Raffinesse überrascht.

REZEPT AUF SEITE 71

Kartoffel-Deichkäse-Taler mit Ofentomaten

Knusprige Küchlein aus Erdäpfeln und würzigem Käse werden mit bunten Paradeisern serviert. Thymian und Knoblauch sorgen für mediterrane Noten.

REZEPT AUF SEITE 72

ABSOLUTE LECKERBISSEN

Cepelinai – Gefüllte Kartoffelklöße

Im geschmeidigen Kartoffelteig versteckt sich würziges Hackfleisch. Mit knusprigem Pancetta und Sauerrahm on top sind die Kugeln eine litauische Spezialität zum Verlieben.

REZEPT AUF SEITE 72

Pyttipanna – Schwedische Kartoffelpfanne

Der Klassiker wird durch knackigen Lauch, würzigen Kasseler und frische Champignons ergänzt. Gekrönt von einem Spiegelei – mehr davon!

REZEPT AUF SEITE 72

Fotos: StockFood (2)/Good Food, Profimedia

KUNSTVOLL INSZENIERT

Norwegischer Kartoffelsalat mit geräucherter Makrele

Durchzogen von der rauchigen Note des Fisches und der lebendigen Süße bunter Johannisbeeren, ist diese erfrischende Variante ein kleines skandinavisches Aromenspektakel!

REZEPT AUF SEITE 73

Fotos: StockFood (2)/PhotoCuisine, Magdalena Hendey

Kalte Rote-Bete-Suppe

Für heiße Tage: Die samtige Kreation begeistert mit Buttermilch und duftendem Dill, während hart gekochte Eier und Kartoffelwürfel für deftige Akzente sorgen.

REZEPT AUF SEITE 73

PURE GAUMEN-FREUDEN



Kartoffel-Lachs-Suppe
Wir setzen auf genussvolles Gelb! Die maritime Köstlichkeit, abgerundet mit Dill und einem Spritzer Zitrone, schmeckt garantiert jedem.

REZEPT AUF SEITE 73

Foto: StockFood/Magdalena Hendey

Geniale Rezeptideen mit Kartoffeln



Buttermilch-Kartoffeln mit Schinkenspeck

Bild auf Seite 62

Zubereitung: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kartoffeln, Salz
1 Salatkopf
4 EL Apfelessig
1 EL Senf
1 EL Honig
4 EL Rapsöl, Pfeffer
2 Bund Schnittlauch
3 Zwiebeln
250 g Schinkenspeck am Stück
2 EL Butterschmalz
400 ml Buttermilch

1 Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln in Salzwasser in ca. 15 Minuten weich kochen.

2 In der Zwischenzeit Salatkopf waschen, trocken schleudern und in Spalten schneiden. Apfelessig, Senf und Honig verrühren, dann das Öl unterschlagen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unter das Dressing mischen.

3 Zwiebeln abziehen und klein würfeln. Die Hälfte des Specks in kleine Würfel schneiden, die andere Hälfte in dünne Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit 1 EL Butterschmalz erhitzen. Speckscheiben darin kross anbraten, dann herausnehmen. Übriges Schmalz (1 EL) in der Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Speckwürfel darin knusprig anbraten.

4 Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, mit Buttermilch vermengen. Die gebratenen Zwiebel- und Speckwürfel untermischen. Kartoffeln auf Tellern anrichten, pfeffern und die Speckscheiben darauf verteilen. Salat mit Dressing beträufeln und dazuservieren.



Himmel, Erde und Meer

Bild auf Seite 63

Zubereitung: 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

800 g mehligkochende Kartoffeln
Salz, 3 Zwiebeln
2 EL Kartoffelmehl
4 EL Sonnenblumenöl
2 Äpfel, 6 EL Butter, 1 EL Zucker
120 ml heiße Milch, Pfeffer
geriebene Muskatnuss
400 g geputzte Kalbsleber
70 ml Portwein
4 ausgelöste Jakobsmuscheln
1 EL gehackte Petersilie

1 Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser in ca. 20 Minuten weich kochen.

2 Inzwischen Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Mit 1 EL Mehl bestäuben und in 2 EL Öl knusprig braten. Zwiebelringe auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen. Äpfel in 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden. In 2 EL Butter anbraten, mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Zwiebel- und Apfelringe im Ofen bei 80 Grad warm halten.

4 Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen. Milch und 2 EL Butter zugeben, alles zu einem Püree verrühren. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Warm halten.

5 Kalbsleber in Stücke schneiden, mit restl. Mehl (1 EL) bestäuben. Pfanne mit restl. Öl (2 EL) erhitzen, Leber darin von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten. Dann herausnehmen. Portwein und 1 EL Butter in die Pfanne geben, aufkochen. Leber hineinlegen, schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Zeitgleich zweite Pfanne mit restl. Butter (1 EL) erhitzen. Jakobsmuscheln darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten, salzen.

7 Kartoffelpüree, Leber samt Sauce, Jakobsmuscheln, Apfel- und Zwiebelringe anrichten. Mit Petersilie garniert servieren.



Pellkartoffeln mit geräuchertem Quark

Bild auf Seite 64

Zubereitung: 35 Minuten
Wartezeit: ca. 1 ½ Stunden

Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN:
feuerfeste Form mit Rand;
1 mit Räuchermehl befüllte Kalträucherschnecke (siehe dazu auch die Info rechts am Rand;
Kohlegrill mit Deckel

750 g Sahnequark
1 kg kleine Kartoffeln
Salz, 1 TL Kümmelsamen
2 Lorbeerblätter
1 Bund Wildkräuter (z. B. Giersch, Spitzwegerich, Pimpernelle)
Pfeffer
1 TL Bio-Zitronenabrieb
3 EL Butter

1 Den Quark verrühren und auf einem Stück Backpapier in die feuerfeste Form füllen. Die Räucherschnecke in den Kohlebereich des Kugelgrills stellen. Die Form mit dem Quark auf dem Grillrost platzieren. Die Räucherschnecke anzünden und den Grill schließen. Den Quark etwa 1 ½ Stunden kalt räuchern.

2 Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser mit Kümmel und Lorbeerblättern in ca. 20 Minuten weich kochen.

3 Die Kräuter verlesen und hacken. Den geräucherten Quark mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken, dann die Kräuter unterrühren. Die Kartoffeln abgießen. Mit Quark und Butter servieren.

Tipp: Einen Hauch Raffinesse erhalten simple Pellkartoffeln mit edlen Salzflocken. Hochwertig, handgeschöpft und naturbelassen ist das „Fleur de Sel der Alpen" von Bad Reichenhaller. Die Salzblüten gibt es pur und mit fünf verschiedenen Aromen wie z. B. Bergkräuter oder Chili.

Kalträuchern im Kohlegrill

Das Räuchern im Kohlegrill gelingt mit einer Kalträucherschnecke: Räuchermehl gleichmäßig in die Räucherschnecke füllen, andrücken. Die Schnecke unten in den Kohlebereich des Grills stellen. Gargut darüber auf dem Rost platzieren. Das Mehl außen anzünden, zum Glühen bringen und den Grill schließen. Durch den spiralförmigen Aufbau glüht das Mehl nun langsam und gleichmäßig ab. Je nach Größe der Schnecke und der Menge des Mehls ist eine Brenndauer von bis zu 14 Stunden möglich.



Passende Weine finden Sie auf S. 60/61

Rustikale Pfannengerichte, deftiger

Goldene Knolle

Mehligkochende und festkochende Kartoffeln unterscheiden sich im Stärkegehalt. Letztere beinhalten wenig Stärke und bleiben beim Garen gut in Form. Sie eignen sich für Bratkartoffeln, Rösti, Gratin und Kartoffelsalat. Mehligkochende Exemplare mit ihrem höheren Stärkeanteil werden beim Kochen weicher und zerfallen schnell. Die ideale Wahl für Püree, Knödel und Gnocchi.



Kartoffel-Deichkäse-Taler mit Ofentomaten

Bild auf Seite 65

Zubereitung: 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

600 g mehligkochende Kartoffeln
Salz, 1 Bund Lauchzwiebeln
150 g Mehl
1 Eigelb, Pfeffer
geriebene Muskatnuss
150 g fein geriebener Deichkäse
600 g bunte Tomaten (nach Belieben in verschiedenen Größen)
2 Knoblauchzehen
3 Zweige Thymian
7 EL Öl
1 TL Zucker

1 Kartoffeln in Salzwasser in ca. 20 Minuten gar kochen. Dann abgießen und ausdampfen lassen. Noch heiß pellen und durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

2 Lauchzwiebeln putzen, klein würfeln. Mit Mehl, Eigelb, etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss zu den Kartoffeln geben. Alles glatt verkneten. Die Masse abkühlen lassen, dann Deichkäse unterrühren.

3 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Tomaten putzen, halbieren und in einer Auflaufform verteilen. Knoblauch abziehen und würfeln. Mit Thymian zu den Tomaten geben. 5 EL Öl mit Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, die Tomaten damit beträufeln. Tomaten im Ofen auf der untersten Schiene ca. 15 Minuten backen.

4 Inzwischen aus dem Kartoffelteig 3 dicke Rollen formen. Daraus Stücke abschneiden, flach drücken und zu Talern formen. Pfanne mit restl. Öl (2 EL) erhitzen. Taler darin von jeder Seite in ca. 3 Minuten goldbraun anbraten. Taler mit den Ofentomaten servieren.



Cepelinai – Gefüllte Kartoffelklöße

Bild auf Seite 66

Zubereitung: 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1,2 kg mehligkochende Kartoffeln
Salz, 2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 TL Olivenöl
250 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei, ½ TL Zitronensaft
2 EL Speisestärke
100 g Pancetta, 4 EL Sauerrahm
Dillspitzen zum Garnieren

1 Kartoffeln schälen. Etwa ⅓ vierteln und in Salzwasser in ca. 15 Minuten gar kochen.

2 Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Hälfte davon in 1 TL Öl andünsten. Etwas abkühlen lassen, dann mit Hackfleisch, Ei und Salz vermengen.

3 Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und zerstampfen. Übrige Kartoffeln fein reiben. In ein Küchentuch geben und die Flüssigkeit sorgfältig ausdrücken. Die geriebenen Kartoffeln mit Zitronensaft vermengen und mit Stärke zu den gekochten Kartoffeln geben. Alles zu einer formbaren Masse verkneten, mit Salz würzen.

4 In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Aus der Kartoffelmasse ca. 2 cm dicke, handgroße Fladen formen. Jeweils 1 EL Füllung in die Mitte geben. Teig über die Füllung verschließen und zu einem ovalen Kloß formen. Auf diese Weise insgesamt 8 Klöße formen. Klöße im siedenden Wasser in ca. 25 Minuten gar kochen lassen.

5 Pancetta in Streifen schneiden. Pfanne mit restl. Öl (1 TL) erhitzen. Pancetta darin anbraten. Rest Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mitbraten, bis alles goldbraun ist. Die Klöße aus dem Wasser heben. Mit Pancetta-Zwiebel-Mischung und Sauerrahm anrichten. Mit Dill garniert servieren.



Pyttipanna – Schwedische Kartoffelpfanne

Bild auf Seite 67

Zubereitung: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 rote Zwiebel
1 Stange Lauch
100 g Champignons
200 g Kasseler (alternativ Fleischwurst)
600 g festkochende Kartoffeln
4 EL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer
8 Stiele Thymian
4 Eier

1 Zwiebel abziehen und in schmale Spalten schneiden. Lauch putzen, längs halbieren und in 1–2 cm breite Stücke schneiden. Champignons putzen und vierteln. Kasseler in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

2 Eine große Pfanne mit 2 EL Öl erhitzen. Kartoffeln darin langsam in 10–15 Minuten goldbraun und gar braten. Kartoffeln aus der Pfanne nehmen. In der Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Darin Zwiebeln, Lauch, Champignons und Kasseler anbraten. Kartoffeln wieder dazugeben und untermengen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, Thymian untermischen.

3 In einer zweiten Pfanne restl. Öl (1 EL) erhitzen. Eier hineinschlagen und zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffelpfanne mit den Spiegeleiern anrichten und servieren.

Salat und Feines aus dem Suppentopf



Norwegischer Kartoffelsalat mit geräucherter Makrele

Bild auf Seite 68

Zubereitung: 35 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
BITTE BEACHTEN: Kartoffeln müssen am Vortag gekocht werden

1 kg kleine Pellkartoffeln (am Vortag gekocht)
2 EL Mayonnaise
150 g Joghurt
½ TL Zucker
1 TL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
300 g geräuchertes Makrelenfilet (ohne Haut und Gräten)
150 g Rote und Weiße Johannisbeeren
½ Bund Schnittlauch

1 Die Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Mayonnaise mit Joghurt, Zucker und Weißweinessig verrühren. Marinade mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Kartoffeln vermengen und den Salat ca. 20 Minuten ziehen lassen. Dann erneut abschmecken.

2 Das Makrelenfilet in Stücke zupfen. Die Johannisbeeren verlesen. Schnittlauch in ca. 1 cm lange Röllchen schneiden.

3 Den Kartoffelsalat auf Tellern anrichten. Makrele und Johannisbeeren darauf verteilen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Info: Während Kartoffelsalat im Süden mit einer Marinade aus Öl, Brühe und ein wenig Essig zubereitet wird, schwören die Nordlichter auf ein deftiges Dressing mit Mayonnaise. In der norddeutschen Variante kommen gerne noch Gewürzgurken und hart gekochte Eier dazu.



Kalte Rote-Bete-Suppe

Bild auf Seite 69

Zubereitung: 45 Minuten
Koch-/Kühlzeit: mind. 2½ Stunden

Zutaten für 4 Portionen

500 g Rote-Bete-Knollen
ca. 800 ml Gemüsebrühe
2–3 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer
300 g festkochende Kartoffeln
4 Eier
½ Bund Schnittlauch
200 ml Buttermilch
4 EL Sauerrahm
Dillspitzen zum Garnieren

1 Die Bete schälen und in Würfel schneiden. Mit Brühe und Essig in einen Topf geben, aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die Mischung in einen Mixer füllen und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas abkühlen lassen, dann mind. 2 Stunden kalt stellen.

2 Inzwischen die Kartoffeln in Salzwasser in ca. 25 Minuten weich kochen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen. Die Eier in ca. 10 Minuten hart kochen. Dann kalt abschrecken und ebenfalls abkühlen lassen. Kartoffeln pellen und in Würfel schneiden. Die Eier pellen und vierteln.

3 Schnittlauch in Röllchen schneiden. Mit Buttermilch unter die Rote-Bete-Suppe rühren. Die kalte Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Schalen anrichten, Eier und Kartoffeln darin verteilen. Die Suppe mit Sauerrahm und Dill toppen. Servieren.



Kartoffel-Lachs-Suppe

Bild auf Seite 70

Zubereitung: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel
500 g mehligkochende Kartoffeln
2 EL Butter
1 EL Mehl
400 ml Gemüsebrühe
400 ml Milch
1 Lorbeerblatt
½ TL Wacholderbeeren
½ TL Pfefferkörner
400 g Lachsfilet (ohne Haut und Gräten)
Salz, Pfeffer
ca. 1 EL Zitronensaft
4 EL Sauerrahm
Dillspitzen zum Garnieren

1 Zwiebel abziehen und klein würfeln. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Kartoffeln darin farblos andünsten. Mit Mehl bestäuben, Fond und Milch angießen. Die Suppe zum Kochen bringen. Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Pfefferkörner in einen losen Teebeutel füllen und diesen verknoten. Den Gewürzbeutel in die Suppe geben und die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen.

2 Lachsfilet trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden bzw. zupfen. Gewürzbeutel aus der Suppe entfernen. Die Suppe fein pürieren, dann mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Lachsstücke in die Suppe legen und darin ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis sie glasig sind (die Suppe soll nicht mehr kochen). Suppe in Schalen oder tiefen Tellern verteilen. Mit Sauerrahm und Dill toppen. Servieren.



Das typische Anis-Aroma erhält die dunkle Süßigkeit von der Süßholzwurzel

MIT LIEBE VERFEINERT

Veredeltes Salz, fruchtige Konfitüre oder aromatischer Likör: Lakritz ist nicht nur in Süßigkeiten eine Gaumenfreude – der einzigartige Geschmack ist auch in diesen fünf Kreationen eine feine Ergänzung

EMMA CHALLOUF
ist unsere Test-Expertin in Sachen Feinkost





ZARTBITTER

Ein Muss für alle Schoko-Fans: Edler Dark Truffle trifft auf einen Kern aus knackiger Bio-Lakritze und cremiger Milchschokolade. Einfach köstlich!
Das gefällt mir: Die handgefertigten Kugeln sind dank feiner Kakaobestäubung nicht zu süß und begeistern mit einer sanften Lakritznote.
Infos: 265 g um 25 Euro, von und über www.lakridsbybulow.de



WÜRZIG

Die Kombination aus mildem Wodka zusammen mit natürlichem Süßholzaroma schenkt dem Lakritz-Likör einen kraftvollen und ausgewogenen Geschmack.
Das gefällt mir: Der intensive Likör ist ideal zum Mixen geeignet und verleiht Cocktails eine aromatische Süße.
Infos: 700 ml um 11 Euro, von und über www.mackenstedter.de



HARMONISCH

Die abgestimmte Mischung aus mildem Schwarztee und Kokosraspeln erinnert an Kokos-Lakritz-Konfekt und weckt unbeschwerte Kindheitserinnerungen.
Das gefällt mir: Dank der Beigabe von Süßholz schmeckt der Tee leicht süßlich – ganz ohne Zuckerzusatz.
Infos: 100 g um 6 Euro, von und über www.teegschwendner.de



NATÜRLICH

Aus naturreinem Meersalz mit Süßholzwurzel aromatisiert, entsteht hier eine wunderbare Würze für Fleisch, Fisch oder vegetarische Gerichte.
Das gefällt mir: Das Salz passt hervorragend zu Fenchelgemüse und intensiviert seinen Geschmack.
Infos: 100 g um 7 Euro, von und über www.lasse-lakrits.de

INTENSIV

Ein Feuerwerk der Aromen! Diese reichhaltige Apfel-Blaubeerkonfitüre mit Bio-Lakritze passt perfekt zu Hartkäse oder cremigem Brie.
Das gefällt mir: Die Konfitüre ist herrlich fruchtig und überrascht mit einer angenehmen Salz-Note.
Infos: 120 g um 5 Euro, von und über www.sorgardenmala.se



Fotos: Håkan Bjernhagen/Sörgården Mála AB (1); Kern-Fotografie.de (1); Michael Ihle (1); PR (2); privat (1); StockFood/Giulia Verdinelli Photography (1)

meine gute Landküche

LÄNDLICHER GENUSS & REGIONALE VIELFALT

AB 22. AUGUST
IM HANDEL



Jetzt Ihren Vorteil sichern und online bestellen:
landkueche-abo.de/saison

FRIESISCH, FRISCH & FLÜSSIG

Lust auf etwas Abwechslung? Dann probieren Sie doch mal nordische Kultgetränke wie Rumtopf mit Kirschen, Ostfriesen-Eistee oder heiße Rum-Schokolade! Die schmecken nicht nur verführerisch gut, sondern beleben die Sinne – Prost!

Rumtopf mit Kirschen

Zubereitung: 10 Minuten
Wartezeit: 1 Stunde plus 2–3 Monate
Zutaten für ca. 6 Gläser
MAN BRAUCHT: großes Steingutgefäß oder Einmachglas (Inhalt mind. 2 l)

1 kg Kirschen entsteinen. Mit ***500 g braunem Zucker, 4 zerstoßenen Kardamomkapseln*** und ***1 Zimtstange*** im Gefäß vermengen. 1 Stunde ziehen lassen. Dann mit ***500 ml Rum*** (mind. 50 % Alkoholgehalt) auffüllen. Gefäß verschließen und an einem kühlen und dunklen Ort 2–3 Monate stehen lassen.

Ostfriesen-Eistee

Zubereitung: 10 Minuten
Zutaten für 2 Gläser

150 ml Ostfriesentee (stark aufgebrüht und abgekühlt) mit ***50 ml Orangenlikör, 20 ml Bourbon-Whiskey, 20 ml Gin*** und ***20 ml Wodka*** verrühren. ***2 Orangenscheiben*** und ca. 10 Eiswürfel in Gläsern verteilen. Drink in die Gläser gießen und mit ***100 ml Tonic Water*** auffüllen.

Heiße Rum-Schokolade

Zubereitung: 10 Minuten
Zutaten für 2 Drinks

350 ml Milch mit ***2 EL Kakaopulver*** und ***1 EL Zucker*** erhitzen. Die Schokolade in Gläsern verteilen, ***20 ml Rum*** unterrühren. ***120 g Schlagsahne*** steif schlagen und auf der heißen Schokolade verteilen. Mit ***30 g Zartbitter-Schokoraspeln*** bestreuen.

Küsten-Margarita

Zubereitung: 10 Minuten
Zutaten für 2 Drinks

100 ml Küstennebel (norddeutscher Anislikör) mit ***2 EL Zucker, 60 ml Sanddornlikör, 30 ml Zitronensaft*** und ***8–10 Eiswürfeln*** im Mixer fein pürieren. ***1 TL Meersalz*** mit ***1 TL Salmiakpulver*** (alternativ Lakritzpulver) mischen, auf einem flachen Teller verteilen. Die Ränder der Gläser mit Wasser befeuchten, dann in das Salzpulver tauchen. Cocktail in die Gläser füllen.

Berry Colada

Zubereitung: 40 Minuten
Zutaten für 2 Drinks

200 g Brombeeren verlesen. Mit ***100 g Zucker*** und 100 ml Wasser aufkochen, ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Mischung durch ein Sieb passieren und den Sirup abkühlen lassen. ***100 ml Eierlikör, 70 g Schlagsahne*** und ***140 ml Birnensaft*** mit 6 Eiswürfeln verrühren bzw. shaken. Drink in Gläsern verteilen, je 2 EL Brombeersirup zugeben. Cocktail mit ***Brombeeren*** und ***Birnenschnitzen*** garnieren.

Foto: StockFood Studios/Ulrike Holsten

NEUE LIEBLINGSSTÜCKE

Beinahe so, als würden wir die süßen Schätze pur von Bäumen und Sträuchern naschen, sind die Saisonlieblinge des Nordens ein Highlight auf jeder Kaffeetafel: Äpfel, Kirschen, Johannisbeeren und Zwetschgen brillieren in Kuchen, Windbeuteln, Eiscreme und Waffeln – genial!

Hausgemachte Dickmilch mit Apfel-Brombeer-Kompott

Planen Sie etwas Zeit ein, die cremig-feine Grundlage ist selbst gemacht, aber die Arbeit lohnt sich. Spätestens, wenn das fruchtige Topping dazu findet. So gut!

REZEPT AUF SEITE 86

Friesentorte

Schicht-Träumchen mit süßsaurer Einlage: Statt Pflaumenmus wie im nordfriesischen Original, dürfen sich hier tiefrote Zwetschgen, in Portwein gegart, an luftige Sahnecreme schmiegen – einfach himmlisch.

REZEPT AUF SEITE 86

Fotos: StockFood Studios/Ulrike Holsten (7)

Pistazienwindbeutel mit Roter Grütze und Vanillecreme

Fühlen Sie sich optisch nicht auch sofort an Bagels erinnert? Hier wird allerdings die süße Version aus Brandteig gereicht, gefüllt mit sommerlich-süßen Komponenten. Zu Tisch, bitte!

REZEPT AUF SEITE 86

GESCHICKT GESTAPELT



Buttermilch-Waffeln mit Kirschen

So schnell dieses Türmchen gebaut wurde, ist es auch wieder vernascht. Kein Wunder, trifft hier doch fluffiger Teig auf schmeichelnde Farbkontraste – ein wahrer Eyecatcher, also.

REZEPT AUF SEITE 87

Apfel-Sanddorn-Kuchen

Wer hat gesagt, dass Altbewährtes nicht auch genussvoller Abwechslung bedarf? Hier gesellen sich säuerlich-herbe Noten in das geliebte Traditionsgebäck. Eine Variation, die Sie unbedingt kosten sollten!

REZEPT AUF SEITE 87

NACHSCHLAG, BITTE!



Ostfriesentee-Eiscreme mit Brombeersauce

Einfach entzückend, diese karamellfarbenen Kügelchen. Servieren Sie dieses Dessert aber nicht zu spät: Es enthält eine ordentliche Portion Koffein, die Gäste länger wachhält, als Ihnen vielleicht lieb sein mag...

REZEPT AUF SEITE 88

Apfel-Fliederbeer-Suppe mit gebratenen Kartoffelnocken

Dänemark-Fans kennen (und lieben!) diese leuchtende Spezialität aus dem Saft schwarzer Holunderbeeren – und dank Mehlklößchen entsteht sogar ein verführerischer Sattmacher.

REZEPT AUF SEITE 88

Foto re.: StockFood/Kati Finell

HIMMLISCHES LÖFFELGLÜCK



Finnischer Haferbrei mit Aroniabeeren

Aus nur fünf Zutaten lässt sich dieser Augenschmaus kredenzen – darunter das Superfood Apfelbeere, das Süßspeisen mühelos in knallige Show-Stopper verwandelt.

REZEPT AUF SEITE 88

Traumhafte Kuchen und Desserts

Pflaumenmus einkochen

Klassisch wird die Friesentorte mit Pflaumenmus gefüllt. Jetzt im Spätsommer lohnt es sich, das Obst für den Vorrat einzukochen: 2½ kg Pflaumen halbieren und entsteinen. Mit 400 g Zucker in einen großen Topf geben, über Nacht ziehen lassen. 2 Pck. Vanillezucker, 2 Zimtstangen und 4 Gewürznelken zugeben. Alles aufkochen, bei mittlerer Hitze 2–3 Stunden köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Mus in 5–6 sauber ausgekochte Gläser (Inhalt à ca. 400 ml) füllen, diese verschließen. Haltbarkeit an einem kühlen und dunklen Ort ca. 6 Monate.



Passende Weine finden Sie auf S. 60/61



Hausgemachte Dickmilch mit Apfel-Brombeer-Kompott

Bild auf Seite 78

Zubereitung: 35 Minuten
Wartezeit: ca. 1 Tag

Zutaten für 4–6 Portionen

1 l frische Bio-Vollmilch
3 EL Buttermilch
3–4 Äpfel
1 TL Speisestärke
2 EL Zitronensaft
3 EL brauner Zucker plus etwas Zucker zum Bestreuen
150 g Brombeeren

1 Am Vortag die Vollmilch mit Buttermilch verrühren. Die Milchmischung in 4–6 Weckgläsern (à 175–200 ml) oder in tiefen Tellern verteilen. Die Gläser bzw. Teller mit einem leichten Tuch bedecken und die Mischung 24–28 Stunden bei Raumtemperatur stocken lassen.

2 Am Tag des Essens die Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Apfelwürfel mit Speisestärke mischen und in einen Topf geben. Zitronensaft, braunen Zucker und 100 ml Wasser hinzufügen. Die Mischung aufkochen und ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Die Brombeeren verlesen, unter das Kompott mischen und alles einmal aufkochen lassen. Das Kompott abkühlen lassen.

3 Die Dickmilch in Schalen füllen. Mit Apfel-Brombeer-Kompott toppen und mit etwas braunen Zucker bestreuen. Servieren.



Friesentorte

Bild auf Seite 79

Zubereitung: 1 Stunde
Backzeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für 8–10 Portionen
DAS BRAUCHT MAN:
Spritzbeutel mit Lochtülle

800 g Zwetschgen, ½ Vanilleschote
2 Zimtstangen, 1 Stück Zitronenschale, 100 ml Portwein
80 g Zucker, 20 g Speisestärke
1 Pck. Blätterteig (275 g; aus dem Kühlregal), 45 g Puderzucker
60 g Mandelblättchen, 3 Pck. Sahnesteif, 3 Pck. Vanillezucker
1 TL gem. Zimt, 530 g Schlagsahne

1 Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Zwetschgen halbieren, entsteinen, in Auflaufform geben. Vanilleschote aufritzen, Mark herausschaben. Beides mit Zimtstangen und Zitronenschale zu Zwetschgen geben. Portwein, Zucker, Stärke verrühren, über die Zwetschgen geben. Zwetschgen im Ofen ca. 40 Minuten schmoren, dabei ab und zu umrühren und evtl. etwas Wasser angießen. Zwetschgen abkühlen lassen, Vanilleschote und Zimtstangen entfernen.

2 Ofentemperatur auf 200 Grad Ober- und Unterhitze einstellen. Blätterteig in 3 Bahnen und diese in 8–10 Streifen schneiden, sodass Stücke à ca. 14 x 3 cm entstehen. Teigstreifen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Puderzucker bestäuben, mit Mandeln bestreuen. Im Ofen in 20–25 Minuten goldbraun backen. Auskühlen lassen.

3 Sahnesteif, Vanillezucker, Zimt mischen. Sahne steif schlagen, dabei Zimtmix einrieseln lassen. Sahne in Spritzbeutel füllen.

4 5 Teigstreifen beiseitelegen. Hälfte der übrigen Streifen als Boden auf eine Platte legen. Seitlich und mittig 3 Sahnebahnen der Länge nach in Tuffs aufspritzen. Zwischenräume mit Zwetschgen füllen. Eine zweite Schicht Teigstreifen, Sahne und Zwetschgen aufschichten. Beiseitegelegte Teigstreifen auf der Torte verteilen. Torte frisch servieren.



Pistazien-Windbeutel mit Roter Grütze und Vanillecreme

Bild auf Seite 80

Zubereitung: 1¼ Stunden
Backzeit: ca. 20 Minuten

Zutaten für ca. 12 Stück
DAS BRAUCHT MAN:
Spritzbeutel mit großer Sterntülle

FÜR DIE GRÜTZE
800 g gemischte Beeren (z.B. Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren und Brombeeren)
250 ml Kirschsaft
50 g Zucker
2 Pck. Vanillezucker
1 TL Bio-Zitronenabrieb
30 g Speisestärke

FÜR DIE CREME
1 Vanilleschote
200 ml Milch
2 Eigelbe
80 g Zucker
2 Blatt Gelatine
230 g Schlagsahne

FÜR DIE WINDBEUTEL
100 g geschälte Pistazienkerne
80 g Butter
1 EL Zucker
½ TL Salz
200 g Mehl
7 Eier

1 Für die Grütze die Beeren verlesen. Die Hälfte der Beeren mit 200 ml Kirschsaft, Zucker, Vanillezucker und Zitronenabrieb aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Übrigen Saft (50 ml) mit Speisestärke anrühren und die Beerenmischung damit binden. Mischung fein pürieren und nach Belieben durch ein feines Sieb passieren. Die übrigen Beeren zum Beerenpüree in den Topf geben und alles 2 Minuten kochen lassen. Die Rote Grütze abkühlen lassen.

mit den besten Früchten der Saison

2 Für die Creme die Vanilleschote aufritzen, das Mark herausschaben. Beides in einem Topf mit Milch aufkochen, Schote entfernen. Eigelbe und Zucker in einer Rührschüssel verquirlen. Die heiße Vanillemilch unter Rühren dazugießen. Die Mischung zurück in den Topf füllen und unter Rühren erhitzen, bis die Sauce andickt (nicht aufkochen). Sauce wieder in die Rührschüssel füllen.

3 Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Ausdrücken, zur Sauce geben und darin unter Rühren auflösen. Die Sauce zugedeckt abkühlen lassen. Sobald sie zu gelieren beginnt, Sahne steif schlagen und unterheben. Creme kalt stellen.

4 Für die Windbeutel zwei Drittel der Pistazien fein mahlen. Die übrigen Pistazien hacken und beiseitestellen. In einem Topf 300 ml Wasser, Butter, Zucker und Salz aufkochen. Das Mehl auf einmal zugeben und kräftig unterrühren. So lange rühren, bis eine glatte Teigkugel entsteht und sich am Topfboden ein weißer Belag bildet. Den Teig in eine Rührschüssel umfüllen, die gemahlenen Pistazien unterrühren. Dann die Eier einzeln nach und nach jeweils gut unterrühren.

5 Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. 2 Bleche mit Backpapier belegen. Den Teig in den Spritzbeutel füllen. Auf die Bleche mit Abstand zueinander insgesamt ca. 12 Kreise spritzen. Teigkreise mit gehackten Pistazien bestreuen. Im Ofen in 20–25 Minuten goldbraun backen, dabei die Ofentür nicht öffnen. Windbeutel aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

6 Windbeutel waagrecht durchschneiden. Die unteren Hälften mit Creme und Grütze belegen, dann die Deckel aufsetzen. Die gefüllten Windbeutel frisch servieren.

Info: Das Abbrennen des Brandteiges im Topf dauert 2–3 Minuten. Dabei wird ein Teil der Feuchtigkeit zu Wasserdampf, der durch die verklebte Stärke nicht entweichen kann. So entstehen später beim Backen die typischen Luftlöcher im Gebäck. Der Teig geht im Ofen stark auf. Deshalb sollte er immer mit reichlich Abstand auf das Backblech gespritzt werden. Damit das Gebäck nicht zusammenfällt, die Ofentür während der ersten 20 Minuten Backzeit nicht öffnen.



Buttermilch-Waffeln mit Kirschen

Bild auf Seite 81

Zubereitung: 1 Stunde

Zutaten für ca. 12 Stück
DAS BRAUCHT MAN: Waffeleisen

600 g Süßkirschen
130 g Zucker, 1 EL Speisestärke
300 ml Kirschsaft
100 g Butter und Butter für das Waffeleisen
je ½ TL gemahlener Kardamom und Zimt
150 g Marzipan
200 ml Buttermilch
4 Eier, 200 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Pck. Vanillezucker, ½ TL Salz
30 g Mandelblättchen
2–3 EL Puderzucker

1 Kirschen entsteinen. Mit 30 g Zucker in einen Topf geben und anbraten. Stärke unterrühren, Kirschsaft dazugießen und alles einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen.

2 In einem Topf Butter mit Kardamom und Zimt zerlassen. Marzipan reiben, zur Butter geben. Unter Rühren erhitzen, bis sich das Marzipan aufgelöst hat. Mischung in Rührschüssel umfüllen, Buttermilch unterrühren.

3 Eier trennen. Eigelbe unter die Marzipan-Buttermilch-Mischung rühren. Mehl mit Backpulver, Vanillezucker und Salz mischen, unterrühren. Eiweiße steif schlagen, dabei den restl. Zucker (100 g) einrieseln lassen. Eischnee unter die Eigelbmasse heben.

4 Waffeleisen aufheizen, mit etwas Butter bepinseln. Teig portionsweise hineinfüllen, nach und nach ca. 12 Waffeln ausbacken.

5 Mandelblättchen mit 1 TL Puderzucker in einer Pfanne goldbraun rösten. Waffeln mit restl. Puderzucker bestäuben und auf Teller stapeln. Mit Mandelblättchen bestreuen und mit Kirschen servieren.



Apfel-Sanddorn-Kuchen

Bild auf Seite 82

Zubereitung: 1 Stunde
Kühl-/Backzeit: ca. 1 ½ Stunden

Zutaten für 12–14 Stücke
MAN BRAUCHT: Springform (Ø 26 cm)

600 g kleine säuerliche Äpfel
50 ml Sanddornsaft
2 EL Zitronensaft, 230 g Zucker
Mark von 1 Vanilleschote
250 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
150 g weiche Butter und Butter für die Form, 4 Eigelbe, Salz
1 TL Zimt, 150 ml Milch
1 TL Bio-Zitronenabrieb
25 g Speisestärke
1 Ei, 550 g Schmand

1 Äpfel halbieren, nach Belieben schälen, Kerngehäuse ausstechen. Die Apfelhälften an der runden Seite fächerartig einschneiden. Sanddornsaft, Zitronensaft, 50 g Zucker, Hälfte Vanillemark verrühren. Mit den Apfelfächern vermengen, 30 Minuten marinieren.

2 Inzwischen Mehl, 80 g Zucker, Butter, 1 Eigelb, 1 Prise Salz und Zimt zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

3 In einem Topf 100 ml Milch, restl. Zucker (100 g), restl. Vanillemark und Zitronenabrieb verrühren, aufkochen. Übrige Milch (50 ml) mit Stärke und restl. 3 Eigelben verquirlen. Mischung zur Vanillemilch geben, unter Rühren aufkochen. Creme in eine Schüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen. Dann Ei und Schmand unterrühren.

4 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Form einfetten. Teig auf bemehlter Fläche ausrollen. Form damit auskleiden, an Boden und Rand andrücken. 3 EL Creme auf dem Boden verstreichen. Apfelhälften mit der Wölbung nach oben hineinlegen. Übrige Creme einfüllen. Mit etwas Sanddornmarinade beträufeln. Kuchen im Ofen auf der untersten Schiene ca. 1 Stunde backen. Bis zum Servieren vollständig auskühlen lassen.

Dunkle Beeren großartig kombiniert

Teezeit in Ostfriesland

Die Teetied, die ostfriesische Teezeit, hat eine lange Tradition, bei der es um Gemütlichkeit geht. Ostfriesentee ist eine kräftige Mischung aus mehreren Sorten Schwarztee. Serviert wird er stilecht: Zuerst kommt ein Stück Kluntje (weißer Kandis) in die Tasse. Dann wird der aufgebrühte Tee eingegossen und der Zucker beginnt zu knistern. Zuletzt kommt Sahne dazu. Wer jetzt umrühren möchte, sollte das lieber sein lassen. Die Ostfriesen genießen mit jedem Schluck ein anderes Aroma – von süßem Kandis über milde Sahne bis zu kräftigem Tee.



Ostfriesentee-Eiscreme mit Brombeersauce

Bild auf Seite 83

Zubereitung: 35 Minuten
Wartezeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für 4–6 Portionen
DAS BRAUCHT MAN:
Eismaschine

400 ml Milch
18 g Ostfriesentee
150 g Zucker
150 ml süße Kondensmilch
300 g Schlagsahne
2 Eigelb
300 g Brombeeren
150 ml Rotwein (alternativ Traubensaft)
8 g Speisestärke

1 Die Milch zum Kochen bringen. Den Tee mit der Milch übergießen und 30 Minuten ziehen lassen. Dann 100 g Zucker, Kondensmilch, Sahne und Eigelbe unterrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Mischung durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

2 Masse in die Eismaschine füllen und in ca. 30 Minuten (Zeit kann je nach Modell der Maschine variieren) cremig gefrieren lassen. Aus dem Eis Kugeln formen, auf einem Teller verteilen und bis zum Anrichten einfrieren.

3 Die Brombeeren verlesen. In einem Topf Rotwein mit restl. Zucker (50 g) und Stärke verrühren. Die Mischung aufkochen lassen. Brombeeren zugeben. Die Sauce vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

4 Das Eis mit der Brombeersauce anrichten und sofort servieren.



Apfel-Fliederbeer-Suppe mit gebratenen Kartoffelnocken

Bild auf Seite 84

Zubereitung: 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

400 g mehligkochende Kartoffeln
Salz, 70 g Mehl und Mehl zum Arbeiten, 1 Eigelb
Mark von 1 Vanilleschote
1 TL Bio-Zitronenabrieb
70 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker
2 Äpfel, 650 ml Fliederbeersaft (Holunderbeersaft)
1 Stück Zitronenschale
20 g Speisestärke, 2 EL Butter

1 Die Kartoffeln schälen und würfeln. In Salzwasser in ca. 15 Minuten weich kochen. Dann abgießen und gut ausdampfen lassen.

2 Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mehl, Eigelb, Hälfte Vanillemark, Zitronenabrieb, 20 g Zucker und Vanillezucker hinzufügen. Alles zum glatten Teig verkneten. Teig 10 Minuten kühlen.

3 Inzwischen Äpfel vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. 600 ml Fliederbeersaft, Zitronenschale und restliches Vanillemark aufkochen. Die Apfelspalten zugeben und 3 Minuten kochen lassen. Stärke mit restl. Saft (50 ml) und Zucker (50 g) anrühren. Den kochenden Saft damit binden. Die Suppe abkühlen lassen, Zitronenschale entfernen.

4 In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Aus dem Kartoffelteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche Rollen formen. Daraus schräg Stücke abschneiden. Nocken im siedenden Wasser 5–6 Minuten köcheln lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

5 Eine große Pfanne mit Butter erhitzen. Kartoffelnocken darin goldbraun anbraten. Mit Apfel-Fliederbeer-Suppe in tiefen Tellern anrichten. Servieren.



Finnischer Haferbrei mit Aroniabeeren

Bild auf Seite 85

Zubereitung: 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

200 g zarte Haferflocken
1 Prise Salz
400 ml Apfelsaft
150 g Aroniabeeren
2–3 EL Honig
400 ml Milch

1 Die Haferflocken mit Salz, Apfelsaft und 300–400 ml Wasser in einem Topf verrühren. Die Mischung aufkochen, bei kleiner Hitze unter häufigem ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Brei cremig eindickt.

2 Aroniabeeren verlesen und fein pürieren. Das Fruchtpüree in den letzten 2–3 Minuten Kochzeit zum Brei geben und unterrühren. Den Brei mit Honig süßen. Dann vom Herd nehmen und ein paar Minuten abkühlen lassen. Den Haferbrei mit Milch in Schälchen verteilen und servieren.

Info: Das Frühstück der Finnen ist ausgewogen und sättigend. Zu den Klassikern zählt Puuro, der finnische Frühstücksbrei. Gerade in den kalten Monaten ist der warme Porridge ein wahrer Seelenwärmer, der den Start in den Tag erleichtert. Getoppt wird Puuro gerne mit frischen Früchten, Konfitüre, Nüssen, Samen oder Schokolade. Mit verschiedenen Gewürzen lässt sich der Brei geschmacklich aufwerten. Wohlschmeckende Kombinationen sind zum Beispiel Apfel und Zimt, Schokolade und Vanille, Pflaumen und Kardamom oder Walnüsse und Orangenabrieb.

magazin **Lust auf Genuss**

13 AUSGABEN + WEINPAKET ROSÉ FAVORITEN SICHERN!



+



▸ Nr.: BD76

Weinpaket Rosé Favoriten

Genießen Sie erstklassige Roséweine von dem vielfach ausgezeichneten Weinhändler "Silkes Weinkeller". Dieses exklusive Paket vereint sechs Roséweine aus Frankreich und Italien – fruchtig, frisch und elegant, perfekt für Sommerabende und gesellige Anlässe.

2x Les Mougeottes Syrah Rosé 2023 / 0,75 l / 12,5 % Alkohol

2x Tanica No. Uno Cerasuolo Rosato 2023 / 0,75 l / 13,0 % Alkohol

2x Borgolago Bardolino Chiaretto Rosato 2023 / 0,75 l / 12,0 % Alkohol

Silkes Weinkeller behält sich aufgrund von Verfügbarkeiten einen Jahrgangswechsel vor.

Zuzahlung: 10,00 €

Sie sparen über **47%** ggü. UVP/Handel

Ihr exklusives Sparpaket:

13 Ausgaben Lust auf Genuss	63,70 €
+ Weinpaket Rosé Favoriten	76,67 €
= Regulärer Preis	140,37 €
Ihre Ersparnis (gegenüber Handel/UVP)	66,67 €
Sie bezahlen nur	**73,70 €**

Ihre Vorteile: Pünktliche & bequeme Zustellung - Zustellgebühr inklusive

burda-foodshop.de

Per Telefon: +49 781 6396535

zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen!

LAG1PRB

EINFACH EINSCANNEN UND BESTELLEN:

Im Paket enthalten sind 13 Ausgaben Lust auf Genuss zum Preis von zzt. 63,70 € und einem Weinpaket Rosé Favoriten im Wert von 76,67 €. Das Abo kann ich nach der Erstbezugszeit jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis [Heftpreis im Abo: zzt. 4,90 € pro Ausgabe]. Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Auslandskonditionen auf Anfrage. Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.meinschoenergarten-abo.de/agb abrufen. Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Impressums-Seite entnehmen.

SCHLAGSAHNE

Cremig, vollmundig und herrlich vielseitig: Wir zeigen in vier einfachen sowie raffinierten Rezeptideen, was Rahm abseits der Sahnehaube alles kann

KRÄUTER-CREMESUPPE

Für 4 Portionen *1 Knoblauchzehe* und *1 Zwiebel* abziehen. *150 g Kartoffeln* schälen. *½ Stange Lauch* und *200 g Knollensellerie* putzen. Alles klein würfeln und in einem Topf in 2 EL Butter andünsten. *700 ml Gemüsebrühe* angießen. Suppe 25 Minuten kochen. *2 Bund gemischte Kräuter* hacken, zur Suppe geben und fein pürieren. *200 g Schlagsahne* untermixen. Suppe mit *Zitronenabrieb, Salz* und *Pfeffer* würzen. Beliebig mit Sahne, Brunnenkresse, Schinken und Röstbrot toppen.



PIMIENTOS & SAHNECREME

Für 4 Portionen *250 g Sahne* aufschlagen. *250 g griechischen Joghurt* unterheben. Creme salzen, pfeffern, auf einer Platte verteilen. *3 Knoblauchzehen* abziehen, in Scheiben schneiden. *2 Chilis* putzen, in Ringe chneiden. Beides mit *400 g Bratpaprika* (Pimientos de Padrón) in *3 EL Olivenöl* rundum 4–5 Minuten anrösten. Auf der Sahnecreme verteilen, mit *2 EL gehackter Petersilie* bestreuen.



SCHOKOLIKÖR

125 g Vollmilchschokolade hacken. *500 g Schlagsahne* mit *70 g Zucker* aufkochen. Schokolade zugeben, unter Rühren schmelzen lassen. *50 g Kakaopulver* unterrühren. Mischung durch ein Sieb in einen Messbecher gießen, abkühlen lassen. *200 ml Wodka* unterrühren. Schokolikör in 3 sauber ausgekochte Flaschen (à ca. 350 ml) füllen, Flaschen verschließen. Haltbarkeit: gekühlt ca. 3 Wochen.





BUTTER

500 g Schlagsahne (mind. 30 % Fettgehalt) mit dem Handrührgerät so lange aufschlagen, bis sich die feste Masse von der Flüssigkeit trennt. Die Flüssigkeit (Buttermilch) durch ein Sieb abgießen und anderweitig verwenden. Eine Schüssel mit etwa 1 l Eiswasser bereitstellen. Die Buttermasse darin mit den Händen durchkneten. Butter nach Belieben mit Meersalz verfeinern. Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 1 Woche.

Fotos: StockFood (5)/Becca Crawford, Corinne-Pierre Ryman Cabannes, Julia Hoersch, Julia Skowronek, Magdalena Hendey Gough



ABER BITTE MIT SAHNE!

SÜSSE SAHNE Früher wurde für die Herstellung frisch gemolkene Milch so lange stehen gelassen, bis sich die Sahne oben absetzte und Magermilch übrig blieb. Heute erledigen das Zentrifugen: Dabei trennt sich durch Schleudern der Milch der fettreiche Rahm (Sahne) von der fettarmen Magermilch. Anschließend wird der Rahm pasteurisiert und der Fettgehalt durch Zufügen von Magermilch angepasst. Schlagsahne weist einen Fettgehalt von mind. 30 % auf. Ab einem Gehalt von mind. 33 % Fett gilt Rahm als Konditorsahne, die besonders schlagfähig und stabil ist. Sehr fettreich und stichfest ist Crème double mit einem Gehalt von 40 %.

SAURE SAHNE Durch die Zugabe von Milchsäurebakterien wird die Sahne sauer. Bei einem Produkt mit einem Fettgehalt von 10 % spricht man von saurer Sahne. Schmand enthält etwa 20 % Fett und Crème fraîche mind. 30 %.

FEINE PERLE DES NORDENS



FINNLANDS URSPRÜNGLICHE KÜCHE IST EINFACH, ABER DIE REINE LUFT UND DAS KLIMA MACHEN DIE HEIMISCHEN PRODUKTE SO WUNDERBAR GESCHMACKSINTENSIV, DASS SELBST EINE KARTOFFEL ZUM HIGHLIGHT WIRD. DAS WISSEN VIELE KÖCHE IN DER NORDISCHEN HAUPTSTADT PERFEKT, MODERN UND NEU INSZENIERT AUF DEN TELLER ZU TRANSPORTIEREN



LÄSSIG
Küchenchef Janne Keskevaari ist Fan von Wursteintopf und hält Kaviar für überbewertet





GESCHMACKVOLL
Die Teller sind stets hübsch mit Blüten, Blättern und Kräutern angerichtet

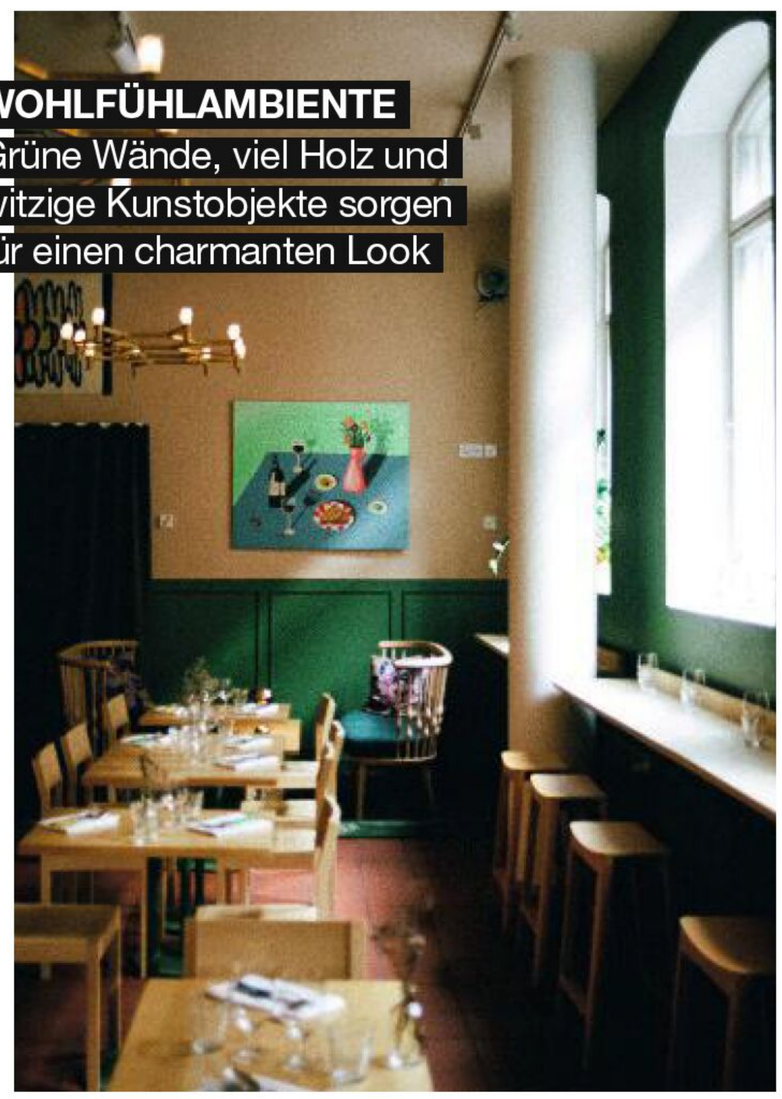


RESTAURANT 305

Gehobene Bistro-Küche

Nur ein paar Meter von der Metro Haltestelle Hakaniemi entfernt, in einem stattlichen Gebäude aus dem 19. Jahrhundert, liegt das Restaurant 305. Hier hält Küchenchef Janne Keskevaari die Fäden in der Hand, der zuvor sechs Jahre im Stern-dotierten „Grön“ seine Gäste verwöhnte. Im 305 geht es lässiger zu. Hier präsentiert der Finne eine Art gehobene, nordische Bistroküche – zu absolut erschwinglichen Preisen. Bestellt werden kann à la carte oder ein mehrgängiges Menü (3-Gänge ohne Getränke ab 48 €). Selbstverständlich bestimmen hier lokale, oft biologische Zutaten vom Kohl bis zur Flechte und vom heimischen Hecht bis zum Rentier sowie die Saison, was auf den Teller kommt. Manches wirkt etwas rustikaler, wie das ultra-luftige Weißbrot mit der gegrillten, ziemlich dunklen Kruste, das Buttermilch-Hähnchen im krossen Teigmantel oder das Topinambur-„Porridge“ mit Waldpilzen, Rentier und Preiselbeeren. Anderes wiederum begeistert luftig, verspielt, fast Sterne-verdächtig mit feinsten Käsespänen, Schäumchen, Cremes oder Sabayons. Doch egal was man probiert, jede Kreation ist aromastark, fein abgestimmt und ein Spiel aus verschiedenen Konsistenzen, die einfach Spaß auf der Zunge machen. Übrigens: Je näher man an der Bar sitzt (ja, auch die Cocktails sind hier sehr zu empfehlen), desto besser kann man dem jungen Team in den weißen T-Shirts auf die Finger schauen und schon vorab mit Augen und Nase ins Genusserlebnis eintauchen. Vielleicht ja bei einem schönen Gläschen Wein. Die Auswahl hier ist groß und umfasst biologisch und biodynamisch ausgebaute Tropfen aus der Alten Welt, sogar aus Griechenland. Wer also einen entspannten Abend in lockerer Atmosphäre mit bestem Essen erleben will, ist im 305 bestens aufgehoben.

www.ravintola305.fi



WOHLFÜHLAMBIENTE
Grüne Wände, viel Holz und witzige Kunstobjekte sorgen für einen charmanten Look

Fotos: Helsinki Partners/Anders Husa & Kaitlin Orr, Lifestyle & Society Tourism (1); Restaurant 305/Silja Minkkinen (5)



PRÄZISIONSARBEIT ...
... als Team. Chef Eero Vottonen und Junior Chefin Ninni Kanerva beim Anrichten



BESTE ZUTATEN
Fisch und Meeresfrüchte gehören zu den erklärten Lieblingen im Palace



MIT WEITBLICK
Der in Tampere geborene Eero Vottononen ist tief mit den finnischen Produkten und Kochtechniken verwurzelt, setzt sie aber grenzüberschreitend in Szene

RESTAURANT PALACE

Dem Himmel so nah

Allein die exponierte Lage im 10. Stock des gleichnamigen Hotels, macht das Restaurant Palace zu einem echten Hauptstadt-Höhepunkt. Der spektakuläre Blick über den Jachthafen Helsinkis ist absolut einmalig und das exklusive Interieur im Fifties-Style lässt nicht nur die Herzen von Design-Fans höherschlagen. Eine Genuss-Kulisse wie aus dem Bilderbuch, die man – so ein kleiner Geheimtipp – auch einfach nur mit einem feinen Cocktail und delikaten Snacks wie hausgemachte Kartoffelchips an der Bar genießen kann. Damit allein würde einem aber etwas entgehen. Denn auch in Sachen Nordic Fine-Dining ist das Palace ganz weit oben angesiedelt: Es zählt zu den besten Restaurants Finnlands. Schon seit 2017 begeistert hier Küchenchef Eero Vottonen Gäste wie Gourmetkritiker. Die Kombination aus traditionellen nordischen Techniken wie beispielsweise Räuchern, Salzen, Pökeln und besten regionalen Produkten gepaart mit japanischen und französischen Einflüssen brachte ihm 2017 den ersten, 2022 dann auch den zweiten Michelin-Stern ein. Um einen Eindruck seiner innovativen Kochkunst zu bekommen, empfiehlt es sich, das saisonal angepasste Degustationsmenü zu bestellen. Teller für Teller eine Hommage an die finnische (Ess-)Kultur mit ihren tollen Produkten, aber mit dem gewissen Dreh. Hier paart sich schon mal der heimische Süßwasser-Felchen mit Wasabi, Nori und Fingerlimette, edler Kaviar mit Mangalitza-Schweinefleisch und Pilz-Dashi oder gereifter Steinbutt mit gegrillten süßen Erbsen, Rüben, Muscheln, fermentiertem Fenchel und Buttersauce. Die Nachspeisen stehen dem Ganzen in nichts nach und der herzliche, professionelle Service rundet das Erlebnis ab und verbinden nordisches High-End-Gourmetvergnügen mit einer atemberaubenden Kulisse. Wie der Finne sagen würde: Yksinkertaisesti upea – einfach grandios! **www.palacerestaurant.fi**



RESTAURANT NOLLA

No Waste, 100 % Geschmack

Der trendige Stadtteil Punavuori, im Herzen Helsinkis, beherbergt ein kleines, feines Juwel in Sachen verantwortungsvoller Gastronomie: das Restaurant „Nolla“. „Nolla“ bedeutet „Null“ und spiegelt das Engagement wider, Abfall auf ein absolutes Minimum – quasi auf Null – zu reduzieren. Für das zukunftsträchtige Konzept gab es in diesem Jahr auch wieder den grünen Michelin-Stern. Gegründet von den Köchen Carlos Henriques, Albert Franch Sunyer und Luka Balac, bietet das Restaurant – neben der Nachhaltigkeit – moderne Nordic Cuisine mit Einflüssen aus Spanien, Portugal und Serbien, den Heimatländern der Köche. Die Lebensmittel stammen nur von kleinen, lokalen Erzeugern und es landen z. B. auch „krumme“ Produkte auf dem Teller, die sonst nie den Weg in die gehobene Küche gefunden hätten. Geschmack und Optik leiden darunter aber keineswegs. Doch damit nicht genug. Ausgeklügelte Kreislaufkonzepte ermöglichen, den Energieverbrauch bei der Essensherstellung so gering wie möglich zu halten. Und sogar die Reste der Gäste werden nicht weggeworfen, sondern in der eigenen Kompostieranlage zu neuer Erde für die Landwirte aufgearbeitet. Auch beim stilvollen, klaren Interieur, dem Geschirr, Besteck und der Kleidung der Angestellten ziehen sich die Themen Nachhaltigkeit, Recycling und Wiederverwertung durch. Aber zurück zum Essen: Die Menüs werden regelmäßig auf die besten saisonalen Zutaten angepasst. Besonders empfehlenswert ist das „Chef’s Choice“-Menü, das eine Auswahl an herzhaften Gerichten bietet. Darunter auch mal ein zarter Hirschbraten, das Fleisch männlicher Störe, ein vegetarisches Rote-Bete-Tatar oder Pilz-Gnocchi. Immer ein Genuss für den Gaumen – und auch preislich interessant. Vier-Gänge kosten um 60 €. Die spannende Getränkekarte ergänzt die Gerichte perfekt.

www.restaurantnolla.com



BEEINDRUCKEND
Regionale Produkte neu inszeniert. Hier ein Mix aus gegrilltem Romanasalat, grünen Johannisbeeren und einem Klassiker aus Spanien Pil Pil Sauce



RECYCLINGPROFIS
Von der Arbeitskleidung über das Geschirr bis zur Einrichtung ist alles nachhaltig





DREAMTEAM MIT VISION
Nolla-Inhaber und Köche (v. l.) Carlos Henriques, Luka Balac und Albert Franch Sunyer



Fotos: Palace/Tuukka Koski (5); Nolla Helsinki (5)/Antti Angeria (1), PR (3), Riikka Katinkoski (1)



CHEF MIT CHARME
Sympathisch und mit nordischem Witz – Inhaber und Küchechef Samu Räsänen





GEMÜTLICHES CHAOS
Die kreative Einrichtung und der wilde Geschirrmix machen das Restaurant so besonders

RESTAURANT LUOVUUS KUKKII KAAOKSESTA

Hippes Chaos mit Stil und Sake

Im Guide Michelin ist das „Kreativität blüht aus dem Chaos“ – so die Übersetzung des Restaurants – (noch) nicht zu finden. Bei den Einheimischen ist es aber so angesagt, dass es bereits jetzt schwer ist, einen Tisch zu bekommen. Das liegt zum Einen am ausgefallenen, schrullig-megacoolen Ambiente, das wie eine Mischung aus Antiquitätenladen und Kunstausstellung wirkt. Zum anderen am aufmerksamen Service, der lässigen Musik und nicht zuletzt an der hervorragenden Speise- und Getränkekarte. Inhaber und Koch Samu Räsänen setzt auf täglich wechselnde Gerichte, abhängig von der Verfügbarkeit und Qualität der Produkte. Diese fusioniert er in einem Mix aus finnischen, japanischen und französischen Einflüssen. Wenn es Wasabi gibt, ist es der echte aus Japan. Kein Vergleich, zu den Möchtegern-Scharfmachern in vielen Sushirestaurants. So gut wie immer erhältlich ist auch die Spezialität des Hauses: Meeresfrüchte und trockengereifter Fisch. Wir hatten Lachs und Gelbflossenthunfisch – zum Niederknien. Dazu ein fluffiges Brot mit sensationeller Kruste und mit Tintenfischtinte und Algen verfeinerte Butter. Warme und kalte Fleisch- und Gemüsegerichte runden das Portfolio gelungen ab. Alles wird in kleinen Portionen serviert, die entspannt geteilt werden können. Nicht zu vergessen ist die ausgezeichnete Auswahl an Weinen (meist glasweise erhältlich) sowie Sake. Ein absoluter Tipp für Fans, die es gerne etwas unkonventionell mögen.

www.luovuuskukkiikaaoksesta.fi



WECHSELNDE KARTE
Saison, Regionalität und Qualität bestimmen die Auswahl der Tagesgerichte

KULINARISCHE HOTSPOTS:

RESTAURANT LONNA

Finnisches Insel-Feeling

Vom Marktplatz aus geht es bequem mit dem Wassertaxi oder passender Fähre in 10 bzw. 25 Minuten zur kleinen Insel Lonna. Das Eiland ist, allerdings nur in den Sommermonaten, perfekt für eine Mini-Auszeit. Hier findet der Genießer ein finnisches Restaurant mit gutem Essen (Reservierung empfohlen), eine Freiluftbar und eine öffentliche Sauna. Ein Besuch auf Lonna ist Finnland pur.
www.lonna.fi

HAKANIEMEN KAUPPAHALLI

Lokale Schlemmermeile

Den perfekten Überblick über sämtliche lokalen Spezialitäten bietet ein Besuch in der ansprechend renovierten Markthalle in Hakaniemi (gleich ums Eck des Restaurants 305, S. 93). Unbedingt probieren sollten Sie eine der kalten, gebeizten Fischspezialitäten, die es oft auf Roggenbrot direkt auf die Hand zu kaufen gibt. Oder Sie holen sich beim Metzger etwas Schinken z. B. vom Rentier oder auch Käse aus Helsinki (Stand „Lentävä Lehmä“ – übersetzt fliegende Kuh).
www.hakaniemenkauppahalli.fi/en/

TEURASTAMO

Kultur-& Foodspot

Der ehemalige Schlachthof am Fischhafen ist mittlerweile zum beliebten Treffpunkt für Foodies geworden. In den Backsteingebäuden tummeln sich diverse Lokalitäten, dazu eine Kaffeerösterei (die Finnen sind weltmeisterlich im Kaffeekonsum), eine gute Bäckerei, eine Eismanufaktur sowie die „The Helsinki Destilling Company“, die unter anderem sehr beliebte Alcopops in Dosen herstellt.
www.teurastamo.com

CAFE REGATTA

Kaffee mit Meerblick

Lust auf einen guten (Filter-)Kaffee und köstliches Gebäck? (Absolut umwerfend sind die „Korvapuusti“, Hefeschnecken mit Zimt oder „Voisilmäpulla“ – Hefegebäck mit zuckrigem Butterklecks). Dann schauen Sie mal im Cafe Regatta in Töölö vorbei. Die urige Fischerhütte steht direkt am Wasser und lädt, besonders im Sommer, zum Verweilen ein.
www.caferegatta.fi



KURZ-TRIP
Unsere Food-Redakteurin und Halbfinnin Tina Eder war vor Ort auf Genussreise in Helsinki

Fotos: Kuvaaja Henrillanen (2); privat (1); Samu Räsänen (1); Tina Eder (1)



WIE FRISCH IST EIGENTLICH FRISCHER FISCH?

Einen spannenden Blick über den Tellerrand – den bekommen wir an dieser Stelle von echten Food-Experten serviert. Heute erklärt uns Fischspezialist **KARL NIEHUSEN** von 'Hummer Pedersen' aus Hamburg, warum Regionalität mehr ist als nur ein schönes Wort

„Eine scheinbar einfache Frage, auf die es keine einfache Antwort gibt. Frische muss man erst mal definieren. Zeit allein ist kein Kriterium. Auch das Handling ist entscheidend und trägt stark dazu bei, ob ein Fisch lange frisch bleibt oder nicht. Es ist gut möglich, dass selbst ich einen Fisch, der bereits 10 Tage aus dem Wasser ist, noch als frisch bezeichnen würde. Begriffe wie „fangfrisch“ oder „tagesfrisch“ klingen zwar nett, sind aber nicht geregelt und damit vor allem eins: Marketing. Statt auf Versprechen sollte man auf den Fisch selbst schauen: Hat er Struktur, Glanz, Geruch? Mehr kann man als Laie ohnehin kaum beurteilen. Denn wenn nur fertige Filets in der Theke liegen, fehlen Merkmale wie Schleimschicht, Blut oder rote Kiemen. Da hilft nur Vertrauen zum Verkäufer. Und die Nase! Wenn etwas nach Fisch riecht, ist es nicht mehr gut. Für Muscheln gilt das noch stärker. Sind sie unter Schutzfolie verpackt und wölbt die sich bereits, dann Finger weg. Muscheln im Netz sollen nach Meer riechen, nach nichts anderem.

„Wenn Fisch nach Fisch riecht, ist er nicht mehr gut.“

Ich würde natürlich immer zu frischem Fisch greifen. Gerade bei uns in Hamburg gibt es keinen vernünftigen Grund, tiefgekühlten Fisch zu kaufen. Aber nicht überall ist das Angebot so üppig wie hier. Gerade in Süddeutschland oder auf dem Land, wo die Nachfrage niedriger ist, kann TK tatsächlich frischer sein als vermeintlich frische Produkte. Man muss nur wissen, was man da kauft. Fisch, der direkt nach Fang verarbeitet und schockgefrostet wird, kann qualitativ top sein. Doch solche Prozesse sind oft nur auf großen Fangschiffen möglich und da darf man die Fangmethoden und Produktionsmengen durchaus kritisch hinterfragen. Wer also die Wahl hat, greift bitte immer zu frischem Fisch aus der Nordsee. Sie bietet alles, was das Herz begehrt: Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs, Steinbutt. Und erst die Seezunge! Gut gebraten, mit ein wenig brauner Butter – perfekt. Aber wenn ich von Nähe und Regionalität spreche, meine ich nicht nur die See vor der Tür. Natürlich ist es schön, die Forelle vom Hof um die Ecke zu kaufen. Aber Nähe ist relativ. Für mich zählt der Atlantik bis runter nach Portugal noch dazu. Wirklich an Grenzen stößt Regionalität bei der Menge. Vielen ist nicht bewusst, welche Mengen selbst ein kleiner Händler wie wir braucht. Rund 90 Prozent unserer Ware stammen aus der Europäischen Wirtschaftszone. Einzelne Produkte wie Garnelen importieren wir, weil sie bei uns schlicht nicht heimisch sind. Viele regionale Anbieter können das nicht leisten und das ist auch nicht schlimm. Vielleicht ist es das, was bei Frische und Regionalität am wichtigsten ist: Verstehen, was man da eigentlich vor sich hat – und warum es nicht immer überall alles geben kann.

Foto: Hummer Pedersen

REZEPT-REGISTER

Apfel-Fliederbeer-Suppe mit gebratenen Kartoffelnocken 88
Apfel-Sanddorn-Kuchen 87
Titelrezept Backfisch im Bierteig mit hausgemachten Fritten 56
Berry Colada 77
Butter 90
Buttermilch-Kartoffeln mit Schinkenspeck 71
Buttermilch-Waffeln mit Kirschen 87
Cepelinai – Gefüllte Kartoffelklöße 72
Dänisches Omelett mit Tomaten-Minze-Salat 40
Finnischer Haferbrei mit Aroniabeeren 88
Fischfrikadellen mit Kartoffel-Queller-Salat 57
Flusskrebsfleisch auf Bauernbrot 19
Friesentorte 86
Gebratene Scholle mit Apfel-Speck 57
Gratinierte Austern mit Apfel-Sabayon 18
Grüner Hering, Tomatenragout und Backkartoffeln 58
Hausgemachte Dickmilch mit Apfel-Brombeer-Kompott 86
Heiße Rum-Schokolade 77
Heringssalat 58
Himmel, Erde und Meer 71
Hummer auf Butter-Reis und Krustentierschaum 19
Jungschweinekasseler mit Mehlbeutel und Kirschen 38
Kabeljau-Wirsing-Bällchen 57
Kalte Rote-Bete-Suppe 73
Karree vom Salzwiesenlamm mit Kräuterkruste 37
Kartoffel-Deichkäse-Taler mit Ofentomaten 72
Kartoffel-Lachs-Suppe 73
Knieper mit Joghurtsauce und Spitzkohlsalat 18
Köttbullar mit grünen Bohnen und Kartoffelbrei 40
Krabben in Mayonnaise 22
Krabben in Würzöl 22
Krabben mit Ananas und Kräutern 23
Kräutercremesuppe 90
Küsten-Margarita 77
Labskaus 56
Matjestatar auf Feldsalat in Sanddorn-Dressing 58
Miesmuscheln und Dicke Bohnen im Fenchelsud 18
Norwegischer Kartoffelsalat mit geräucherter Makrele 73
Ostfriesen-Eistee 76
Ostfriesentee-Eiscreme mit Brombeersauce 88
Pellkartoffeln mit geräuchertem Quark 71
Pimientos & Sahnecreme 90
Pistazienwindbeutel mit Roter Grütze und Vanillecreme 86
Pupiņu zupa – Lettische Bohnensuppe 39
Pyttipanna – Schwedische Kartoffelpfanne 72
Räucherfischsuppe mit Gemüse und Dill 56
Rosa Frischlingsrücken mit Hagebutten 39
Rumtopf mit Kirschen 76
Sauerfleisch vom Deichlamm mit Fenchel und Zwiebeln 38
Sausage Hash 39
Schokolikör 90
Schweineragout mit Lauch und Aprikosen 38
Schwertmuscheln mit Knoblauch-Bröseln 19
Tunnbrödsrulle – Hotdog-Wraps aus Schweden 40

Titelmotiv: StockFood Studios/Ulrike Holsten



IMPRESSUM
Chefredakteurin: Gaby Höger (V.i.S.d.P.)
Stellv. Chefredakteurin: Sonja Vignold
Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede
Produktionsleitung: Anna Talla
Textchefin: Anja Hanke
Textchefin Rezepte: Irmgard Schultheiß
Chefin vom Dienst: Gabi Mraz
Redaktion Print + Online:
Emma Challouf (Werkstudentin), Tina Eder, Mandy Giese (Bildredaktion), Constanze Hartung, Regina Hemme, Christina Hofer, David Schunko (Volontär)
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Christina Hilker (fr.), Katrin Hummel (fr.), Jennifer Koutni (fr.), Clarissa Schmarje-Sponholz (fr.)
Fotografie: Ulrike Holsten
Foodstyling/Rezeptautorin: Nicole Reymann
Styling: Krisztina Zombori
Repro: Florian Kraft
Leserservice: leserservice.lustaufgenuss@burda.com
Verantwortlich für den Redaktionsteil: Gaby Höger, Anschrift siehe Verlag.
Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im
BurdaVerlag Publishing GmbH,
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg.
Anschrift Redaktion:
Arabellastraße 23, 81925 München,
Tel.: +49 89 92500
www.lust-auf-genuss.de
Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda
Geschäftsführung: Manuela Kampp-Wirtz, Elisabeth Varn
Product Management: Nadine Raverdy
BCN Brand Community Network GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe brand-community-network.de
Verantwortlich für den Anzeigenteil: Katja Schomaker
Burda Service-Handel-Märkte GmbH
Head of Retail: Alexander Gabler, Tel.: +49 40 41314224
Einzelpreis in Deutschland: € 4,90 inklusive MwSt.,
Abonnementpreis: € 4,90 pro Heft inklusive MwSt.,
Abonnenten-Service: BurdaVerlag Publishing GmbH, Postfach 290, 77649 Offenburg, Tel.: +49 781 6396535,
E-Mail: burdaverlag@burdadirect.de.
Bestell-Hotline: +49 781 6396535,
zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen.
Einzelheftbestellung:
Internet: www.burda-foodshop.de
E-Mail: Kundenservice@meine-zeitschrift.de
Datenschutzanfrage:
Tel.: +49 781 6396100, Fax +49 781 6396101
E-Mail: lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de
Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.,
Ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszków, Polen

Nachdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion.
Alle Rechte vorbehalten. ISSN 0933-0828.
Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.de
PEFC/04-32-0832

magazin

Lust auf Genuss

SO FEIN: ENTDECKEN SIE MIT UNS DIE KÖSTLICHEN GENUSSBOTEN DES WALDES

Wilde Vielfalt: Rehrücken mit Wacholder-Hagebuttensauce (u. li.), Waldpilz-Flammkuchen mit Speck (u. re.) und Holunderbeerenpudding mit Haselnuss-Marzipansahne (o. re.)

Fotos: StockFood Studios/Ulrike Holsten



Hier ist Sammeln erlaubt: Auf dem Waldboden, im Unterholz und auf Baum und Strauch haben wir kostbare Schätze wie Pilze, Beeren, Kräuter – aber auch aromatisches Wild gefunden und für Sie in wunderbare Rezepte verwandelt, die diesen einzigartig grünen Naturkosmos köstlich erlebbar machen. So besonders!

Freuen Sie sich aufs nächste Heft! **Ab 17. 9. 2025 an der Kasse Ihres Supermarktes**

VEGETARISCH & VEGAN GENIESSEN



JETZT NEU BEI IHREM LEBENSMITTELHÄNDLER

ODER UNTER WWW.BURDA-FOODSHOP.DE



APP ERHÄLTLICH BEI Google Play

Laden im App Store

AUCH ALS E-PAPER!

Besuchen Sie uns auf: slowlyveggie.de