

# essen & trinken

Blech-  
kuchen

Von Birne bis  
Bienenstich

**KORSIKA  
KULINARISCH**  
*Die besten Adressen*



10

Rezepte  
für den  
Airfryer

essen &  
trinken

Mit Kräuter-Dip  
und bunten Möhren –  
Kalbsfrikadellen

**Hausmannskost**  
**Mit Liebe**  
**gekocht**

Frikadellen, Backhendl und  
feine Rouladen – neue Ideen  
für Gerichte, die bleiben



# Ihr wertvollster Moment.

Gemeinsames Essen ist mehr als ein Alltagstermin – es ist ein Moment der Nähe, der Ruhe und des bewussten Genusses. Die Stressless® Esszimmerstühle mit BalanceAdapt™ System schenken Ihnen ein völlig neues Sitzgefühl. Die sanfte Schwingfunktion passt sich Ihren Bewegungen an und sorgt für einen perfekt ausgeglichenen Sitzkomfort – für besondere Momente am Tisch.



**Stressless®**  
A PLACE THAT MOVES YOU

## Händler finden und gewinnen!

Finden Sie den Stressless® Händler in Ihrer Nähe und gewinnen Sie eine von 25 original Røros Tweed® Wolldecken aus Norwegen im Wert von € 229. Einfach bis zum 30.11.2025 QR-Code scannen und teilnehmen. Viel Glück!  
Weitere Infos und Teilnahmebedingungen unter [stressless.com](http://stressless.com)





## Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn der Erscheinungstermin von »essen & trinken« mit schlechtem Wetter zusammenfällt (Sie erinnern sich bestimmt an das verregnete Wochenende Anfang August), wird besonders viel gekocht. Woher wir das wissen? Von Ihnen! Schließlich landen Ihre Mails nicht bei irgendeinem Service-Center, sondern direkt bei uns in der Redaktion. Trudeln bei stabiler Wetterlage eine Handvoll Mails ein (Advent und Vorweihnachtszeit ausgenommen, da klingelt es immer ordentlich im Postfach), kam mit dem neuen Heft und der Regenfront gleich ein ganzer Schwung. Wir wissen jetzt, welche Rezepte Sie nachgekocht haben, was Ihnen besonders geschmeckt und dass Ihnen die bunte Keramik aus unserer Pasta-Geschichte gut gefallen hat. Bei so viel positivem Feedback sehen wir der nächsten Schlechtwetterperiode ziemlich gelassen entgegen. Sollte die sich jetzt schon abzeichnen, legen wir Ihnen die Reportage unseres Autors Klaus Simon ans Herz. Er war für uns auf Korsika, und da ging nicht nur einmal die Sonne auf.

Herzlichst, Ihre

**ARABELLE STIEG**  
Redaktionsleitung

**ACHIM ELLMER**  
Küchenchef

## WAS FÜR EIN PFUND!

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. Das ist das Motto unserer Rubrik „Top Five“. Das Konzept „Aus 1 mach 5“ ist so beliebt, dass wir jetzt die besten Rezepte aus den letzten fünf Jahren in einem »essen & trinken« SPEZIAL für Sie zusammengestellt haben. Von Salat bis Suppe, von Fleisch bis Fisch, von Sandwiches bis Süßkram ist alles dabei. Freuen Sie sich auf 290 Rezepte – so viele wie noch nie in einem Heft. Für 8,90 Euro am Kiosk oder zu bestellen (zzgl. Versand) unter [www.essen-und-trinken.de/sonderhefte](http://www.essen-und-trinken.de/sonderhefte) oder Sie scannen den QR-Quode.



# Inhalt

Alle Rezepte  
auf einen Blick  
Seite 144

20

Hausmannskost:  
Lieblinge von Roulade  
bis Backhendl



## ESSEN

### 8 Saison

Wir verarbeiten Quitten zu Saft, Punsch und Konfekt

### 15 Guten Morgen

Unten fruchtig, oben knusprig: Baked Oats mit karamellisierten Zimtpfauen

### 20 Hausmannskost

Es gibt Gerichte, die für immer bleiben. Rouladen etwa oder Frikadellen. Wir lassen Klassiker neu aufleben

### 34 Nudelsuppen

Konzentrierte Brühen und aromatische Einlagen – fünf asiatische Varianten von Ramen bis Pho

### 44 Menü des Monats

Champignon-Carpaccio, Zanderfilet mit Pilzschaum und Trüffel-Panna-cotta mit Beeren – drei herbstliche Gänge

### 62 Blechkuchen

Mit Birne, Zwetschge, Apfel oder Creme und Knusper – unsere köstlichen Fünf sind groß in Form

### 72 Veganer Liebling

Genuss ohne tierische Produkte: Linsengemüse mit Pickles

### 76 Die schnelle Woche

Von Risotto bis Cordon bleu – einfach, aber gut

### 104 Pasta des Monats

10. Folge: Diesmal gibt's Tonnarelli all' amatriciana

### 108 Vegetarisch

Jetzt ist die Zeit für Beten, Wurzeln und Knollen – vier vegetarische Gerichte, bodenständig und frisch zugleich

### 120 Traumpaare

In unserer Rubrik für ambitionierte Hobbyköche zeigen wir, wie gut Mais und Miso zusammenpassen

### 128 Kuchen und Desserts

Auf der Tarte oder der Torte, in Knödel oder Hefeschnecke – jetzt geben Äpfel den süßen Ton an

### 140 Top Five

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten. Diesmal: frittierte Sardellen

### 146 Das letzte Gericht

Fettes Brot: Tandori-Blumenkohl-Döner

# TRINKEN

## 60 Gemixt

Herb-fruchtig – Gin Fizz gemixt mit Schlehen-Gin

## 61 Getrunken

Was unser Getränke-Redakteur diesen Monat empfiehlt

## 126 Serie Weinwissen

Eine Region kurz und knapp erklärt. Folge 10: Barossa



# ENTDECKEN

## 12 Magazin

Feinkost, Hübsches für Tisch und Küche – und alles für den Airfryer

## 52 Whiskey aus dem Spreewald

Ein Besuch in der Destillerie „Stork Club“ im brandenburgischen Schlepezig

## 70 Heute für morgen

Wie ein Start-up aus Getreideresten Alternativen zu Plastik entwickelt

## 86 Korsika kulinarisch

Unser Autor hat Köche, Produzenten und Winzer getroffen und die besten Adressen für Sie mitgebracht

## 107 Erkenntnisse aus der Küche

Tipps, die den Alltag erleichtern

# IN JEDEM HEFT

## 3 Editorial

## 6 Making-of

## 75 Hersteller/Impressum

## 138 Unsere Lesserseite

## 142 Vorschau

## 144 Rezeptverzeichnis



## IN & ABOUT –

die kulinarische Welt von ALDA

ANZEIGE



# Wie wir arbeiten

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



Unterwegs  
für  
»e&t«



## In den Bergen

Das war der kulinarische Gipfel: Im oberbayerischen Wettersteingebirge im Schloss Elmau traf »e&t«-Redakteurin **Antje Klein** acht Spitzenköche mit insgesamt 15 Michelin-Sternen und genoss das Walking Dinner, bis auch die Sterne am Himmel aufgingen.

1

## An der Käseplatte

Der Markt für pflanzliche Produkte boomt. Auch wir probieren immer wieder neugierig, was sich auf dem Feld so tut. Beim Presse-Lunch des Food-Unternehmens „Greenforce“ testeten »e&t«-Redaktionsleiterin **Arabelle Stieg** (links) und »e&t«-Redakteurin **Anna Floors** Käse, der eigentlich keiner ist: Sandwich-Scheiben aus Mandeln und Feta aus Ackerbohnenprotein etwa. Und staunten, dass sich mit der Vielfalt schon eine opulente Käseplatte ausstatten lässt.



## Auf dem Kahn

Wer wie die Betreiber des „Stork Club“ im Spreewald Rye Whiskey brennt, lädt Gäste gerne mal zu einer Bootsfahrt. Auch »e&t«-Redakteur **Jonas Morgenthaler** durfte bei seinem Besuch eine gemächliche Runde drehen – begleitet von einem Biber und mit einem erfrischenden Mix aus Rosé und Rye Whiskey im Glas. »Ab Seite 52

# Fleischlos glücklich



Heft ansehen und bestellen!



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



Jetzt QR-Code  
scannen!

# Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT



Text: Jonas Morgensthaler; Foodstyling: Achim Ellmer; Foto u. Styling: Tobias Pankrath/Blueberry Food Styling; Kreatividee u. Styling: Elisabeth Herzel



## **SAISON**

# Quitten

Sie brauchen schon etwas Zuwendung, unsere aktuellen Lieblinge der Saison. Zwar gibt es in wärmeren Ländern wie der Türkei durchaus süßlich schmeckende Tafelquitten. Doch was in hiesigen Gefilden zwischen September und November geerntet wird und je nach Form Apfel- oder Birnenquitte heißt, ist in der Regel viel zu bitter für den Rohverzehr. Also ran an die Töpfe! Und immer schön das Kerngehäuse entfernen – die Kerne enthalten Blausäure. Die Frucht belohnt den Aufwand mit einem vollen, süßsauren Aroma. Dabei ist die Marmelade zu Recht ein Klassiker: Der Name geht auf das portugiesische Wort „marmelo“ zurück, was Quitte bedeutet. Aber mit den Früchten ist noch viel mehr möglich: Machen Sie doch mal ein Chutney, servieren Sie gedünstete Quitten zu kräftigen Fleischgerichten wie Kalbsleber oder Wildgulasch! Oder blättern Sie einfach um und testen Sie das Rezept für unseren köstlichen Punsch – Quitte schön!

**Rezepte mit Quitten finden Sie auf der nächsten Seite.**

## Quittensaft und Quittenpunsch

### \* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 5 Flaschen Saft (à 500 ml Inhalt)

#### QUITTENSAFT

- 3 kg Quitten (10 Stück; Birnen- oder Apfel-quitten)
  - 1 kg Äpfel (z. B. Boskop oder Herbstprinz)
  - 50 g Zucker
- 200 ml Weißwein
  - 1 Macis (Muskatblüte)
  - 3 Kardamomkapseln
  - 4 Nelken
  - 2 g Koriandersaat
  - 3 g schwarzer Pfeffer
  - 2 Sternanis

#### QUITTENPUNSCH

- 10 g frischer Ingwer
  - 5 g frische Kurkuma
  - 500 ml Quittensaft
  - 100 g brauner Zucker
- Außerdem: Durchschlag, (evtl. auch Flotte Lotte), Mulltuch, fest verschließbare Saftflaschen

**1.** Für den Saft Quitten und Äpfel grob schälen, vierteln, entkernen und in 3 cm große Stücke schneiden. In einen großen Topf geben, Zucker zugeben, mit ca. 2 l kaltem Wasser auffüllen. Zugedeckt bei milder Hitze langsam aufkochen und ca. 1 Stunde sanft kochen lassen. Obst und den entstandenen Saft in einen mit einem Mulltuch ausgelegten Durchschlag geben. Das Tuch fest zusammendrehen und den Saft abtropfen lassen. Dabei das Tuch mehrfach mit den Händen zusammenpressen und erneut fest zusammendrehen, um möglichst viel Saft zu gewinnen (ergibt ca. 2,5–2,8 l Saft). Den Saft in einen Topf geben, bis kurz unter den Siedepunkt erhitzen, heiß in sterile Flaschen füllen, verschließen und abkühlen lassen. Im Kühlschrank gelagert, sind sie ca. 6 Monate haltbar.

**2.** Für den Punsch Ingwer und Kurkuma putzen, grob schälen und in dünne Scheiben schneiden. Quittensaft, Zucker, Wein, Ingwer, Kurkuma und Gewürze in einem Topf langsam bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. 15 Minuten ziehen lassen. Den Punsch heiß in 5 Gläser füllen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Kochzeit 1 Stunde plus Zieh- und Abkühlzeit 1 Stunde

**PRO GLAS PUNSCH** 0 g E, 0 g F, 30 g KH = 160 kcal (672 kJ)

**Quittenkonfekt** lässt sich mit dem bei der Saftherstellung übrig gebliebenen Püree herstellen. Dafür 1,5 kg Quittenpüree mit 300 ml Wasser aufkochen und durch eine Flotte Lotte drehen (ergibt ca. 1,2 kg). Das Püree mit 1 kg Zucker und 1 Zweig Rosmarin in einem Topf offen 1,5 – 2 Stunden einkochen lassen. Dabei immer wieder gut umrühren, damit das Püree nicht ansetzt. Es ist fertig, wenn es so fest ist, dass es nach dem Durchrühren nicht mehr zusammenläuft. Das Püree ca. 2,5 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und glatt streichen. Über Nacht an einem kühlen Ort lagern, damit es fest wird. Mit einem Messer in Stücke schneiden, in Zucker wälzen und servieren.





Dieses Trio macht restlos  
glücklich: Grundlage für  
den aromatischen Punsch  
ist ein selbst gemachter  
Quittensaft. Das Püree, das  
nach der Entsaftung der  
Früchte übrig bleibt, ist  
wiederum die Grundlage  
für das Quittenkonfekt



## TERESE, BERLIN

**HINGEN** Wer mitten in Berlin Lust auf eine kulinarische Bergtour hat, sollte einen Einkehrschwung in den transalpinen Concept Store von Martina Carl am Prenzlauer Berg wagen: Hier gibt es jede Menge Feinkost aus dem Hochgebirge, dabei werden Bioprodukte bevorzugt, aber auch andere feine, handgemachte Produkte finden hier ein Zuhause.

**ENTDECKEN** Es gibt Alpenkäse von glücklichen Kühen und Ziegen, Alpenweine, auch Schaum- und Naturweine und Alpensnacks von Leberkässemmeln bis zu frisch gebackenen Madeleines, samstags sogar Buchteln. Der Gipfel: Bis zu 20 Personen können in den hübschen Räumen inklusive toller Terrasse feiern und die Aussicht genießen.

Rhinowerstraße 10, 10437 Berlin, Di–Fr 12–19 Uhr, Sa 11–17 Uhr, So und Mo geschlossen. Mehr Infos [www.terese-berlin.com](http://www.terese-berlin.com)



## Spaniens Schokoladenseite

In einer kleinen Manufaktur in Madrid werden fermentierte Kakaobohnen von Bio-Bauern und Kooperativen erst zu Rohschokolade verarbeitet, dann veredelt und so hübsch verpackt, dass sie fast zu schade zum Anbeißen ist. Wer trotzdem probiert, wird sein zartschmelzendes Wunder erleben. „Vollmilchschokolade mit Mandeln und Honig“ und „Zartbitterschokolade mit Olivenöl“, Chocolate Organiko, je 70 g, je 5,50 Euro [www.dinsesculinarium.de](http://www.dinsesculinarium.de)

# — 3 — die Sie kennen sollten

Diesmal: Salami aus Europa – weil Wurst nicht gleich Wurst ist



### 1 Aus Frankreich

Hit für alle Wildliebhaber: Die luftgetrocknete, saftige Wurst aus Hirsch- und Schweinefleisch im Naturdarm ist schön kräftig im Geschmack. Französische Hirschsalami, 180 g, ca. 6 Euro [www.monsieursaucisson.com](http://www.monsieursaucisson.com)



### 2 Aus Ungarn

Unter dem Edelschimmel steckt mittelgroße Salami aus Schweinefleisch, das traditionell gewürzt, mit Buchenholz geräuchert und 80 Tage gereift ist. Original Ungarische Salami, 250 g, Pick, ca. 5 Euro im Supermarkt



### 3 Aus Italien

Die toskanische Traditionswurst aus Bauchfleisch wird mit Salz, Pfeffer und Wildfenchel gewürzt, mit Chianti abgerundet und lange gereift. Fenchelsalami „Finocchiona“, Falorni, ca. 400 g, ca. 20 Euro [www.viani.de](http://www.viani.de)

## Genial griechisch

Die Olivenöle von Jordan schätzen wir schon lange. Jetzt haben wir den fruchtigen Naturessig für uns entdeckt. Er schmeckt fein nach Aprikose und Apfel, stammt vom Weingut der Familie Nikos Bouzinelos und wurde beim Great Taste Award in London ausgezeichnet. Bio Weißer Balsamico, Jordan Original, 250 ml, ca. 11 Euro [www.jordanolivenoel.de](http://www.jordanolivenoel.de)



## Ferien in Dosen

Gut, wenn Italiens sonnengereifte Tomaten aus kontrolliertem Anbau direkt nach der Ernte von Hand geschält und konserviert werden. Noch besser, wenn sie klassisch und köstlich mit Pasta und Parmesan unser Fernweh stillen. „Gelbe Tomaten“, „Corbarini Tomaten“, „Napoli-Tomaten“, Casa Marrazzo, ca. 400 g, ab ca. 5 Euro, [www.amorestore.de](http://www.amorestore.de)



## GEMÜSEGLÜCK

Endlich ist die neue Ausgabe von »essen & trinken Veggie« da! Darin widmen sich unsere Kolleginnen Anna und Lisa der Kartoffel und servieren Tortilla, Rösti, Suppe und herzhaften Kuchen. Für Eilige gibt's neue 30-Minuten-Gerichte, und Veganer freuen sich über Pasta, die ohne tierische Produkte auskommt. **Ab 5. September für 5,50 Euro am Kiosk, über essen-und-trinken/veggie oder Sie scannen einfach den QR-Code (zzgl. Versand)**



## Fiore Sardo

Sardinien ist Schafsland. Rund drei Millionen Tiere weiden auf der italienischen Insel – etwa zwei pro Einwohner. Die autochthonen Sarda-Schafe liefern vor allem Milch für Schafskäse (italienisch: „Pecorino“). Wichtige Sorten sind der eher milde Pecorino Sardo und der würzige Pecorino Romano, der einst zur Ration römischer Legionäre gehörte und trotz seiner Wurzeln im Latium heute zu 95 Prozent auf Sardinien entsteht. Kaum bekannt ist hingegen der Fiore Sardo, die rare dritte herkunfts geschützte Sorte. Bis in die Zeit vor der römischen Eroberung der Insel (238 v. Chr.) reicht dessen Geschichte zurück. Der tief in der lokalen Hirtentradition verankerte Schafskäse wird mit viel Handarbeit im Kupferkessel aus roher Schafsmilch hergestellt, rund zwei Wochen getrocknet und dabei an einem Holzfeuer leicht geräuchert. Beim Reifen reiben die Käsemacher ihn mehrmals mit Olivenöl und Weinessig ein. So entwickelt der Käse ein wunderbar üppiges, eigenständiges Aroma mit leichter Rauchnote.

Die Manufaktur „Zia Pina“ verkauft neben vielseitig gefüllter Pasta auch köstlichen Fiore Sardo. [www.pastamanufaktur.de](http://www.pastamanufaktur.de)



»et-<-Redakteur **Jonas Morgenthaler** ist als Schweizer im Käseparadies aufgewachsen. In dieser Rubrik widmet er sich jeweils einer besonderen Sorte.



## Ein Nomade in der Autowelt

Neustart in der Münchener BMW-Welt: Nach dem Rückzug von Spitzenkoch Bobby Bräuer hat in den ehemaligen „Esszimmer“-Räumen das „The Cloud by Käfer“ eröffnet. Küchenchef ist Bräuers ehemaliger Souschef Jens Madsen. Der 31-Jährige hat Wurzeln in Tansania und setzt auf „kulinarisches Nomadentum“: Mit Gerichten aus lokalen Produkten will er die Gäste in ganz unterschiedliche kulinarische Welten mitnehmen. In der ersten Saison geht die multisensorische Reise nach Süd- und Ostafrika. **München, Am Olympiapark 1, thecloud.restaurant**



**ANKE SIEBENEICHER**

>e&t<-Art-Direktorin

*„Wer in München die Pinakothek der Moderne besucht, sollte sich unbedingt die Ausstellung ‘Kitchen Culture’ über die Geschichte der Einbauküche anschauen. Zu meinen persönlichen Highlights gehörten Klassiker wie die berühmte ‚Frankfurter Küche‘ von 1926, aber auch eine knallbunte Wand mit 300 Serviertablets aus der DDR.“*

[www.pinakothek-der-moderne.de/ausstellungen/kitchen-culture](http://www.pinakothek-der-moderne.de/ausstellungen/kitchen-culture)



Bunter Mix: DDR-Serviertablets in der Pinakothek der Moderne



## MEINE LIEBLINGSORTE

Im Restaurant „Artis“ begeistert **Philipp Dyczek** seine Gäste mit facettenreichen Überraschungsmenüs. In der Hauptstadt der Steiermark trifft man den Küchenchef ansonsten besonders häufig an diesen Orten:

### CAFÉ SCHWALBENNEST

Für den perfekten Start in den Tag zieht es mich oft in dieses Café mit hausgemachtem Kuchen, bestem Kaffee und einem sonnigen Gastgarten mitten im charmanten Franziskanerviertel der Grazer Altstadt. **Franziskanerplatz 1, [www.schwalben.at](http://www.schwalben.at)**

### DER MOHRENWIRT

Ein Ort, an dem Regionalität und Nachhaltigkeit großgeschrieben werden. Besonders liebe ich hier das klassische Wiener Schnitzel mit Vogerlsalat (Feldsalat) und Erdäpfeln (Kartoffeln). Zum krönenden Abschluss: ein flauriger Kaiserschmarren mit Zwetschgenröster. **Mariahilferstraße 16, [www.mohrenwirt-graz.at](http://www.mohrenwirt-graz.at)**

### KABUFF

Das Bistro und Restaurant am Lendkai hat ein innovatives Konzept: Das Sauerteigbrot steht im Mittelpunkt und wird von kreativen Gemüsekompositionen begleitet. Ideal für ein genussvolles, entspanntes Abendessen zu zweit. **Lendkai 13, [www.kabuff.at](http://www.kabuff.at)**

### ERNST FUCHS BAR

Wer den Abend stilvoll ausklingen lassen möchte, ist in dieser eleganten Cocktailbar genau richtig. Old Fashioned in stilvollem Ambiente – die Bar des Hotels „Erzherzog Johann“ ist ein echter Geheimtipp in Graz. **Sackstraße 3–5, [www.erzherzog-johann.com](http://www.erzherzog-johann.com)**

**Restaurant Artis, Schmiedgasse 18–20, [www.restaurant-artis.at](http://www.restaurant-artis.at)**

# Guten Morgen

Unten saftig, oben knusprig – ohne zusätzlichen Zucker: So versüßen uns gebackene Haferflocken das Aufstehen. Ofenwarm, mit Kakaonote und karamellisierten Zimtpflaumen

Köstliches Kraftfutter:  
gebackene Apfel-Haferflocken  
mit Gewürzpfauen

## Baked Oats mit Pflaumen

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 150 g Apfel (z.B. Braeburn)
- 150 g blütenzarte Haferflocken (z.B. von Bauck)
- 200 ml Haferdrink
- 3 El Agavendicksaft
- 2 El Zitronensaft
- 20 g Kakao-Nibs (z.B. von Davert)
- 150 g Pflaumen
- 1 Ti Butter (5 g)
- 1 Ti Fenchelsaat
- 1 Ti fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 Prise gemahlener Zimt

**1.** Apfel waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen, schälen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Hälfte des Apfels mit 130 g Haferflocken, Haferdrink, 1 El Agavendicksaft im Blitzhacker kurz grob mixen. Restlichen Apfel mit Zitronensaft beträufeln.

**2.** Apfel-Haferflocken-Masse mit Apfelwürfeln und Kakao-Nibs mischen und in 2 ofenfesten Auflaufformen (à 14 cm Ø) gleichmäßig verteilen. Restliche Haferflocken (20 g) und 1 El Agavendicksaft mischen und auf der Masse in der Form verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen.

**3.** Inzwischen Pflaumen waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und in 2 cm große Spalten schneiden. Pflaumen, restlichen Agavendicksaft (1 El), Butter und Fenchelsaat in einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten karamellisieren. Mit Zitronenschale und Zimt würzen. Baked Oats aus dem Ofen nehmen, Pflaumen darauf verteilen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 12 g E, 14 g F, 81 g KH = 535 kcal (2239 kJ)



## Besonders smart

Er frittiert, grillt, backt, je nachdem, welches der 20 automatischen Kochprogramme man auswählt. Zwei Heizelemente über und unter dem Sechs-Liter-Garkorb sowie ein leistungsstarker Ventilator sorgen für knusprige Ergebnisse ohne langes Vorheizen. Schön praktisch: Das beleuchtete Fenster bietet beste Sicht aufs Gargut. MultiFry 5, Heißluftfritteuse 3 in 1, Braun, ca. 170 Euro [www.braunhousehold.com](http://www.braunhousehold.com)

## Besonders komfortabel

Das silbergraue Multitalent sorgt mit seiner PapidAir-Plus-Heißlufttechnologie beim Heißluftfrittieren für den perfekten Crunch. Dank der Steam-Funktion kann das Gerät sogar zeitgleich besonders schonend dampfgaren. Steam Airfryer Dual Basket, 5000 Series, Philips, ca. 320 Euro [www.philips.de](http://www.philips.de)



## Besonders platzsparend

Ein kompakt designter Airfryer, der auch in kleine Küchen passt. Mit fünf Litern Fassungsvermögen, acht Automatikprogrammen, die sich per Touch auswählen lassen und intelligenter 360-Grad-Luftzirkulation, arbeitet er trotzdem wie ein großer. Airfryer Rocket Cyclone 500, ca. 120 Euro [www.bebergner.com/masterpro](http://www.bebergner.com/masterpro)

## Eine saubere Sache

So einfach: Die Bodenmatte aus Teflon verhindert Verschmutzungen und Einbrennen, die Innenmatte das Anbacken des Garguts. Und da beide perforiert sind, kann die Luft dabei perfekt zirkulieren. Unbegrenzt wiederverwendbar. Runde Airfryer-Dauerbackmatte, 2-tlg, 23,5 und 25,5 cm Ø, ca. 10 Euro [www.hagengrote.de](http://www.hagengrote.de)



*Alles rund um den Airfryer*



## Die haben Format

**1** Effizient: Aus antihaftversiegeltem Karbonstahl, ideal, um kleine Kuchen zeit- und energiesparend im Airfryer zu backen. Mini-Bundform, 17 cm Ø, ca. 20 Euro [www.kaiser-backform.de](http://www.kaiser-backform.de)

**2** Langlebig: Antihaftbeschichtete Schale aus Platin-Silikon, die den Airfryer vor Kratzern und Schmutz schützt. Airfryer-Form, grün, Lékué, 15 oder 20 cm Ø, ab ca. 10 Euro, [www.nordicnest.de](http://www.nordicnest.de)

**3** Flexibel: Temperaturbeständig, von -40 bis +230 Grad, sind diese Silikonformen perfekt für Kuchen, Brote (500 g) und Sorbets. 2 Mini-Kastenformen, à 16 cm Länge, ca. 40 Euro, [www.hagengrote.de](http://www.hagengrote.de)

**4** Praktisch: Faltbar und in verschiedenen Formaten halten sie den Airfryer sauber und verschwinden platzsparend im Schrank. Hitzebeständige Silikon-Einsätze für Heißluftfritteusen, rund und eckig, ca. 20 cm, Stck. ca. 34 Euro, [www.raum-lust.de](http://www.raum-lust.de)

## STARS IN DER MANEGE

Bei diesen entzückenden Zirkuszelten aus glasiertem Porzellan geht nicht der Vorhang, sondern der Deckel auf. Und Sie entscheiden, ob Sie daraus Bonbons, Kekse oder andere leckere Dinge hervorzaubern. So oder so wird es schon bei dem Anblick tosenden Applaus geben. Aufbewahrungsboxen „Vice“, Jonathan Adler, von 15 cm und 400 ml bis 19,6 cm (Höhe) und 1,8 l (Inhalt), ab ca. 110 Euro, [www.breuninger.com](http://www.breuninger.com)



### Jede ein Knaller

Sie sehen zum Anbeißen aus und sind fast zu schade zum Anzünden! Die poppigen Kerzen werden in einer sozialen Einrichtung im Vorarlerland von Hand gefärbt zu einzigartigen Schmuckstücken – auch wenn sie nicht brennen. Dip Dye Neon Lollipop Trees, Pink Stories, 3er-Set, 17,50 Euro [www.shop-rikiki.de](http://www.shop-rikiki.de)



### Ein smartes Paar

Dürfen wir vorstellen? Herr Salz, schlank und hochgewachsen, und Frau Pfeffer, in zartem Rosé. Handgearbeitet, aus gefärbtem Mango-Holz, mit Edelstahlalarm und Holzkopf, würzen die beiden hübsch bei Tisch und ziehen alle Blicke auf sich. Salz- & Pfeffermühle „Catania“, 19 und 14 cm hoch, je 40 Euro, [www.anthropologie.com](http://www.anthropologie.com)

### Für helle Freude

Was das Besondere an diesem Kristallglas ist? Es ist aus Luxion, einem besonders hellen Material, das vor allem durch die filigranen Schliffe und den zweifarbigen Boden das Licht schön reflektiert, toll glänzt und – sogar in die Spülmaschine darf. Gläser „Gipsy“, RCR, 6 Stck., ca. 30 Euro [www.westwing.de](http://www.westwing.de)



### Lauter Softies

Ist das Kunst oder kann da Kaffee rein? Die pastelligen Porzellanbecher im angesagten Gradient Design sind mit ihren fließenden Farbverläufen nicht nur wunderschön anzusehen, sondern perfekt für Heißgetränke mit und ohne Schaum. Tassen „Hue Mugs L“, &Klevering, 4er-Set, ca. 55 Euro [www.schee.shop](http://www.schee.shop)



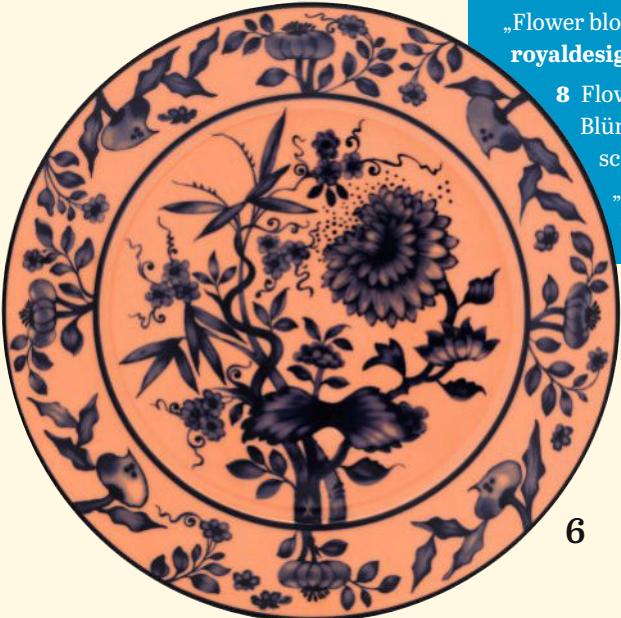
1



8



7



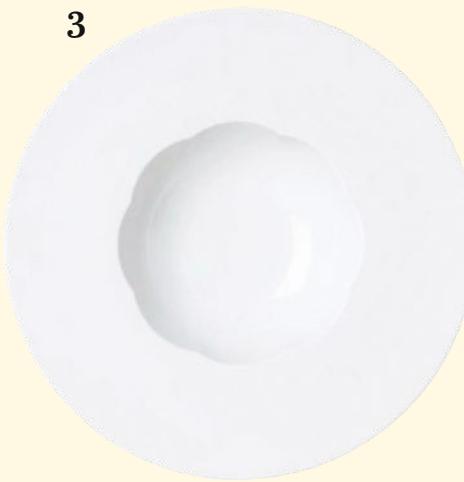
6



2



3



4



5



## BLUMEN FÜR ALLE

**1** Black Beauty: für alle, die es schwarz auf weiß mögen. Handbemalte Steingutteller „Flora“, Broste Copenhagen, 20 cm Ø, 4er-Set, ca. 60 Euro [www.breuninger.com](http://www.breuninger.com)

**2** Bunte Runde: Jeder bekommt einen anderen, gute Laune machen alle. Handgefertigte Teller „Folk“, &k Amsterdam, 18 cm Ø, 4er-Set, 55 Euro [www.smallable.com](http://www.smallable.com)

**3** White Dinner: Aus der blumigen Vertiefung löffelt sich Suppe besonders elegant. Gourmetteller „Sonetto Bianco“, 28 cm Ø, ca. 33 Euro [www.rosenthal.de](http://www.rosenthal.de)

**4** Blue hour: Per Decal-(Abziehbild-)Technik dekoriert und mit Goldrand versehen, können Sie sich beim Essen gern in Details verlieren. Porzellanteller „All over“, Bitossi, 26,5 cm Ø, ca. 48 Euro, [shopmohd.com](http://shopmohd.com)

**5** Besondere Blüten: in Portugal handbemalt, hübsch eingerahmt und als Unikate gehandelt. „Vintage Flower“, Rice, 15 cm Ø, ca. 20 Euro [www.nordicnest.de](http://www.nordicnest.de)

**6** Florale Kunst: Eine moderne Variante des Zwiebelmusters veredelt das feine Porzellan in Blau. Brotteller „The Original“, rot, 17 cm Ø, 59 Euro, [www.meissen.com](http://www.meissen.com)

**7** Aparter Kranz: zarte Lilien, die nicht duften, sondern beim Anblick verzaubern. Keramikteller „Flower blossom“, Mateus, 20 cm Ø, 48 Euro [royaldesign.de](http://royaldesign.de)

**8** Flower-Power: Fröhlich eingerahmt gehen Blümchen und Kirschen hier eine magische Liebesbeziehung ein. Teller „Kirsche Blumenmuster“, 19 cm Ø, ca. 12 Euro, [www.anthropologie.com](http://www.anthropologie.com)



## Das fängt ja gut an!

So lassen wir uns gern wecken: Das Knuspermüsli aus Vollkornhaferflocken kommt ganz ohne zugesetzten Zucker aus und holt uns mit Kokosraspeln und Vanilleextrakt köstlich aus den Federn. Wer es süßer mag, schnippelt sich eine Dattel mit hinein. Nutri+Ungesüßtes Crunchy pur, Allos, 350 g, ca. 4 Euro im (Bio-)Supermarkt



## Esst mehr Obst!

Brötchen müsste man sein: Man würde sich dick mit diesem beerenstarken Fruchtvergnügen bestreichen lassen, das ein Drittel weniger Zucker enthält als Konfitüre, und dürfte die vielen Ahhhs und Mmhs genießen, die am Frühstückstisch erklingen. Fruchtaufstrich, Heidelbeere, zuckerreduziert, d'arbo, 250 g, ca. 4 Euro, im Supermarkt

## SWEET BY NATURE

Besonders getrocknet schmecken Datteln natürlich honig-süß und können auf gesunde Weise helfen, Zucker zu sparen. Denn außer leicht verdaulichem Fruchtzucker liefern sie, anders als Haushaltszucker, Kalzium und Phosphor für starke Knochen und Zähne, B-Vitamine und Kalium, die ausgleichend auf unseren Blutdruck wirken. Zudem Magnesium für starke Nerven und Muskulatur – und Tryptophan, das den Körper bei der Bildung des Schlafhormons Melatonin unterstützt und für eine entspannte Nachtruhe sorgen kann. Toll fürs Müsli und als Betthupferl!



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

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

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



Garantiert gentechnikfrei

Nachhaltiger Genuss mit  
Europäischem Gütesiegel



ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

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



# WAS DAS HERZ BEGEHRT

Wer für Hausmannskost schwärmt, wird oft belächelt. Dabei sind Gulasch, Backhendl, würziges Gemüse und saftiger Bratfisch Genüsse, die keinen Kaltlassen. Auch wir servieren sie gern, geben ihnen aber mit leichter Hand einen kleinen Schubs Richtung Moderne



## Kotelett mit Sauce Choron und herbstlichem Salat

Damit hat das rustikale Kurzbratstück sicher nicht gerechnet: Wir stellen ihm feinste Buttersauce mit Estragon-Tomaten-Note, Bratkartoffeln und frischen Salat zur Seite.

Rezept Seite 27

## Scholle mit Pumpernickel-Speck-Bröseln und Sellerie

Der duftig in Butter gebratene Plattfisch darf sich über gedünsteten Sellerie und einen knusprigen Mix aus Speck und Pumpernickel freuen. **Rezept Seite 27**



## Kraut-Gulasch mit Salbei und Spatzenknödeln

Heimatliches Soulfood, das mit wundervoll würzig geschmorter Sauce und lockeren Knödeln Genuss garantiert. **Rezept Seite 28**





## Mini-Pickert mit Gemüse-Pickles und Rosinensud

Fein mariniertes Gemüse und leicht süßlicher Sud verleihen dem traditionellen Pfankuchen aus Nordrhein-Westfalen Leichtigkeit und Frische. **Rezept Seite 28**



## Rouladen mit Ofen-Kürbis und Kräuterspätzle

Herbstlich angerichtetes Erfolgs-Trio, dem die leicht nussig-süßliche Note von gebackenem Hokkaido-Kürbis raffinierte Geschmacksnuancen verleiht. **Rezept Seite 30**

## Backhendl mit lauwarmem Kartoffel-Portulak-Salat

Knusprig gebacken und innen saftig-zart – hier ist eindeutig das Backhendl der Hauptdarsteller. Aber auch der cremig-würzige Kartoffelsalat dazu hat Star-Qualitäten. **Rezept Seite 31**





## Rahmkohlrabi mit Radieschen-Öl und Senf-Salsa

Duftig mit feinem Kräuteröl und einer Senf-Steinpilz-Mischung aromatisiert, wird aus schlichem Kohlrabi eine raffinierte vegetarische Kreation. **Rezept Seite 31**



Foto Seite 20

## Kotelett mit Sauce Choron und herbstlichem Salat

\* EINFACH

Für 4 Portionen

### BRATKARTOFFELN UND SALAT

- 600 g kleine, festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge)
  - Salz • 1 rote Zwiebel
  - 2 EL Butterschmalz
  - Pfeffer
  - 1 kleiner Kopfsalat
  - 2 EL Wildpreiselbeeren (aus dem Glas)
  - 1 TL körniger Senf
  - 1 TL Honig
  - 2 EL Weißweinessig
  - 50 ml Traubensaft
  - 4 EL Olivenöl
- SAUCE CHORON**
- 200 g Butter
  - 2 Schalotten

- 4 Stiele Estragon
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 150 ml Weißwein
- 3 EL Estragonessig
- 4 Eigelb (Kl. M.)
- 1 EL Tomatenmark
- Salz

### KOTELETT

- 4 Schweinekoteletts (à 300 g; z. B. vom Wollschwein, Iberico oder Schwäbisch-Hällischem Landschwein)
  - Salz • Pfeffer
  - 4 EL Mehl
  - 2 EL Butterschmalz
- Außerdem: feines Mulltuch

**1.** Für die Bratkartoffeln Kartoffeln sorgfältig waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten zudeckt garen. Abgießen, im Topf ausdampfen und abkühlen lassen.

**2.** Für die Sauce Choron Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und leicht bräunen, bis sich die Molke absetzt. Durch ein mit einem feinen Mulltuch ausgelegtes Sieb gießen, auffangen und leicht abkühlen lassen. Schalotten grob würfeln. Von 2 Stielen Estragon die Blätter abzupfen, grob schneiden. Pfefferkörner grob mösern. Schalotten, Estragon, Weißwein, Essig und Pfefferkörner in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze auf 100 ml einkochen. Die Reduktion durch ein feines Sieb gießen. Kurz beiseitestellen.

**3.** Koteletts trocken tupfen. Fleisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Koteletts darin von jeder Seite bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 4 Minuten kräftig anbraten. Anschließend Pfanne vom Herd ziehen, das Fleisch in der Pfanne zudeckt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Währenddessen 1-mal wenden.

**4.** Für die Bratkartoffeln Zwiebel in feine Würfel schneiden. Kartoffeln in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze knusprig braten. Zwiebeln zugeben und alles weitere ca. 2 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Kopfsalat putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Für die Vinaigrette Preiselbeeren, Senf, Honig, Weißweinessig, Traubensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen.

**6.** Für die Sauce Etragonblätter von den restlichen Stielen (2) abzupfen und fein schneiden. Reduktion und Eigelbe in einer Schlagschüssel verrühren und über einem heißen Wasserbad cremig-dicklich aufschlagen. Geklärte Butter eventuell nochmals kurz erwärmen, zunächst tropfenweise, dann im dünnen Strahl mit einem Schneebesen unter die Eigelbmasse rühren, bis die

Sauce leicht dicklich wird. Tomatenmark und restlichen Estragon unterrühren, Sauce mit Salz abschmecken.

**7.** Kopfsalat und Dressing mischen. Koteletts, Bratkartoffeln, Salat und jeweils etwas Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die restliche Sauce extra dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden

**PRO PORTION** 58 g E, 67 g F, 31 g KH = 998 kcal (4200 kJ)



Foto Seite 21

## Scholle mit Pumpernickel-Speck-Bröseln und Sellerie

\*\* MITTEL SCHWER

Für 2 Portionen

### FONDANT-SELLERIE

- 400 g Knollensellerie
- 50 g Butter (weich)
- 4 Zweige Rosmarin
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer

### NUSSBUTTER UND SCHOLLE

- 80 g Butter
- 2 Schollen (küchenfertig; à 300–400 g)
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Mehl
- ½ Bio-Zitrone
- 1 EL Butter (10 g)

**1.** Für den Fondant-Sellerie Sellerie schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Butter fetten und den Sellerie hineingeben. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und zwischen den Selleriestücken verteilen. 200 ml Brühe angießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten offen garen. Dabei nach Bedarf weitere Brühe angießen, sodass der Sellerie stets in wenig Flüssigkeit gart. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Für das Topping Pumpernickel in sehr feine Würfel schneiden. Speck in ca. ½ cm große Würfel schneiden. Speck in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten knusprig auslassen. Speckwürfel aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. 1 EL Butter in die Pfanne geben und erhitzen. Pumpernickel darin unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten knusprig rösten. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Speck und Petersilie unter die Pumpernickelwürfel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller beiseitestellen.

**3.** Für die Nussbutter Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Weiter erhitzen, bis die Butter zu schäumen beginnt. Unter Rühren weiterköcheln, bis die Butter leicht bräunt und nussig zu duften beginnt. Nussbutter durch ein feines Sieb gießen und auffangen.

**4.** Schollen trocken tupfen. Auf der hellen Fleischseite längs der Mittelgräte einschneiden, salzen und pfeffern. Mehl auf einen Teller geben, Schollen darin wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Die vorbereitete Nussbutter in einer großen Pfanne erhitzen, die Schollen darin – je nach Dicke – auf beiden Seiten ca. 4 Minuten braten.

5. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Fondant-Sellerie mit Salz und Pfeffer würzen. Schollen, Sellerie und Zitronenscheiben auf vorgewärmten Tellern anrichten. Das Speck-Pumpernickel-Topping auf den Schollen verteilen. Dazu passen Salzkartoffeln.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 37 g E, 68 g F, 37 g KH = 962 kcal (4025 kJ)



Foto Seite 22

## Kraut-Gulasch mit Salbei und Spatzenknödeln

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### KRAUT-KALBSGULASCH

- 600 g Weißkohl
- Salz • 1 El Zucker
- 100 g geräucherter durchwachsener Speck (im Stück)
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 10 Stiele Salbei
- 1,25 kg Kalbsgulasch (z.B. aus der Schulter)
- 2 El Mehl • 4 El Olivenöl
- 80 ml Marsala (Likörwein)

### • 1 El Kümmelsaat • Pfeffer

- 800 ml Kalbsfond
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Bio-Zitrone
- 1 El Honig
- 3 El Butter (30 g)
- SPATZENKNÖDEL**
- 2 Eier (Kl. M)
- 250 g Mehl
- 125 ml Milch • Salz
- 1 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

1. Für das Gulasch Weißkohl putzen, waschen, abtropfen lassen, vierteln, Strunk und äußere Blätter entfernen. Kohl in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Salz und Zucker kräftig verkneten und 30 Minuten ziehen lassen.

2. Speck in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Von 5 Salbeistielien die Blätter abzupfen. Kalbfleisch trocken tupfen, in einer Schüssel mit dem Mehl vermischen.

3. Speck in einem großen Bräter bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten ohne zusätzliches Fett auslassen. Speck aus dem Bräter nehmen. Olivenöl zum Bratfett geben und erhitzen. Kalbfleisch darin in 3–4 Portionen bei starker Hitze jeweils zartbraun anbraten. Sobald das gesamte Fleisch angebraten ist, Marsala angießen und einkochen lassen. Kümmel, Weißkohl, Schalotten und Knoblauch zugeben und alles unter Wenden weitere 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. So viel Kalbsfond angießen, dass die Zutaten knapp mit Flüssigkeit bedeckt sind. Salbeiblätter, Lorbeer und Speck untermischen. Gulasch zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 90 Minuten schmoren. Gelegentlich durchrühren und nach und nach weiteren Fond angießen, sodass die Zutaten stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt schmoren.

4. Für die Spatzenknödel inzwischen Eier in einer Schüssel verquirlen. Mehl zusieben und gut verrühren. Milch zugießen und alles zu einem glatten, zähflüssigen Teig verrühren. Mit Salz würzen. 15 Minuten quellen lassen.

5. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Mit einem Esslöffel aus dem Knödelteig Nocken abstechen und portionsweise ins kochende Wasser gleiten lassen. Einmal aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 4 Minuten ziehen lassen. Spatzenknödel mit

einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Mit Sonnenblumenöl beträufeln.

6. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Gulasch mit Salz, Pfeffer, Honig, Zitronenschale und -saft würzig abschmecken. Spatzenknödel auf dem Gulasch im Bräter verteilen. Zugedeckt ca. 2 Minuten ziehen lassen und erwärmen.

7. Kurz vor dem Servieren Butter in einer Pfanne leicht bräunen. Salbeiblätter von den restlichen Stielen (5) abzupfen und darin kurz knusprig braten. Kalbsgulasch und Spatzenknödel in tiefen Tellern anrichten. Mit Salbei und Bratbutter servieren.

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

**PRO PORTION** 54 g E, 28 g F, 50 g KH = 694 kcal (2907 kJ)

**„Mit knusprig geröstetem Salbei geben wir dem Gulasch-Klassiker eine neue, unerwartete Note.“**

»e&t«-Koch Tom Pingel



Foto Seite 23

## Mini-Pickert mit Gemüse-Pickles und Rosinensud

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### PICKERT

- ½ Würfel frische Hefe
- 130 ml Milch
- 250 g Mehl
- 1 El Zucker
- 250 g mehligkochende Kartoffeln
- 3 Eier (Kl. M)
- Salz
- 3 El Rapsöl

### EINGELEGTES GEMÜSE

- 2 große Möhren (à 200 g)
- 1 Salatgurke (200 g)
- 8 Schalotten
- 100 ml Weißweinessig
- 5 El Honig

### • 1 Tl Pfefferkörner

- 1 El Senfsaat
- 2 Lorbeerblätter
- Salz

### ROGINENSUD

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 El Butter (40 g)
- 100 ml Weißwein
- 150 ml Apfelsaft
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 100 g Rosinen
- 1 Zweig Thymian
- Salz • Pfeffer
- 40 g Wildkräutersalat

1. Für den Pickert Hefe und 50 ml lauwarme Milch verrühren. 1 El Mehl und Zucker einrühren und ca. 20 Minuten zugedeckt gehen lassen.

2. Restliche Milch (80 ml) kurz aufkochen. Kartoffeln schälen, fein reiben und mit den Händen gut ausdrücken. Kartoffeln in eine Schüssel geben, mit der heißen Milch übergießen und

## Kalbsfrikadellen mit Kräutercreme und Möhren

Die Anziehungskraft von knusprig gebratenen saftigen Frikadellen ist ungebrochen. Unsere feine Variante wird mit einem cremigen Dip aus dreierlei Kräutern angerichtet. **Rezept Seite 32**



*Titel-  
Rezept*

vermengen. Restliches Mehl, Eier, 1 TL Salz und Hefearansatz zugeben und alles gut verrühren. Teig zugedeckt ca. 1:30 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

**3.** Für die Gemüse-Pickles inzwischen Möhren putzen, schälen und mit einem Sparschäler in feine Streifen hobeln. Gurke waschen, putzen, trocken reiben und in feine Scheiben hobeln. Schalotten halbieren. In einem Topf 200 ml Wasser, Weißweinessig, Honig, Pfefferkörner, Senfsaat, Lorbeer und 1½ EL Salz aufkochen. Vorbereitetes Gemüse zugeben und einmal aufkochen. Topf vom Herd ziehen und das Gemüse ca. 1:30 Stunden zugedeckt ziehen lassen.

**4.** Für den Rosinensud Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter in einen Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Apfelsaft, Gemüsebrühe, Lorbeer und Rosinen auffüllen und zugedeckt ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Thymianzweig zugeben. Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Wildkräutersalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Etwas Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Teig in 8 Portionen für die Mini-Pickert in die Pfanne geben. Zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 10 Minuten backen, nach der Hälfte der Garzeit wenden.

**6.** Jeweils 2 Kartoffelplätzchen auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Rosinensud angießen, Wildkräuter und gepickeltes Gemüse dazu anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Wartezeit 1:50 Stunden  
**PRO PORTION** 17 g E, 22 g F, 93 g KH = 674 kcal (2825 kJ)

**Tipp** Die Pickert-Masse lässt sich auch in einer Portion in einer Pfanne zubereiten. Pickert dann zum Servieren portionieren.



**TOM PINGEL**  
»e&t«-Koch

**„Beim sachten Garen im Ofen wird Hokkaido-Kürbis schön zartcremig und sein feines Nussaroma intensiviert sich.“**



Foto Seite 24

## Rouladen mit Ofen-Kürbis und Kräuterspätzle

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### ROULADEN

- 4 Cornichons
- 2 Schalotten
- ½ EL Kapern
- 2 EL Taggiasca-Oliven
- 4 Rinderrouladen (à 160 g)
- Salz • Pfeffer
- 4 TL Estragonsexf
- 4 Scheiben luftgetrockneter Schinken
- 100 g Möhren
- 100 g Sellerie
- 100 g Lauch
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 400 ml Rotwein
- 1 Lorbeerblatt
- 2 TL Speisestärke

### KRÄUTER-SPÄTZLE

- 8 Stiele krause Petersilie
  - 10 Stiele Kerbel
  - 4 Eier (Kl. M)
  - 400 g Mehl
  - Salz
  - 40 g Butter
  - Pfeffer
  - Muskatnuss
- KÜRBIS**
- 800 g Butternut-Kürbis
  - Salz
  - Pfeffer
  - 4 EL Olivenöl
  - 1 TL Bio-Zitronenschale
- Außerdem: evtl. Plattiereisen, Rouladennadeln oder Küchengarn, Spätzlepresse

**1.** Für die Rouladen Cornichons längs vierteln. Schalotten längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Kapern und Oliven abtropfen lassen und fein hacken. Fleisch zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie mit einem Plattiereisen oder schweren Stieltopf gleichmäßig dünn klopfen. Fleischscheiben trocken tupfen.

**2.** Fleischscheiben auf einem Arbeitsbrett ausbreiten, salzen, pfeffern, mit Estragonsexf bestreichen und mit je 1 Scheibe Schinken belegen. Cornichons auf dem unteren Ende der Rouladen verteilen. Mit Schalotten belegen, die Längsseiten der Rouladen etwas über die Füllung klappen. Fleisch vom unteren Ende aus fest aufrollen. Fleisch mit Rouladennadeln feststecken oder die Rouladen mit Küchengarn binden.

**3.** Möhren und Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Lauch putzen und ebenfalls fein würfeln. Rouladenfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. 3 EL Öl in einem Bräter erhitzen, Rouladen darin rundum anbraten, aus dem Bräter heben. Restliches Öl (1 EL) im Bräter erhitzen. Gemüse darin anrösten. Tomatenmark einrühren und unter Rühren kurz mitsrösten. Mit Wein ablöschen, kurz einkochen lassen. Rouladen wieder in den Bräter legen und mit so viel heißem Wasser auffüllen, dass die Rouladen zu etwa ¾ mit Flüssigkeit bedeckt sind. Lorbeerblatt zugeben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 1. Schiene von unten 1:30 Stunden zugedeckt garen. Die Rouladen während der Schmorzeit 2- bis 3-mal wenden.

**4.** Für die Spätzle Kräuterblätter von den Stielen abzupfen. Eier, 100 ml Wasser und Kräuter in einem Blitzhacker fein mixen. Mit Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Die Masse mit einem Kochlöffel verrühren und solange schlagen, bis der Teig Blasen wirft. Mindestens 10 Minuten ruhen lassen.

**5.** In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Den Teig durch eine Spätzlepresse portionsweise in das kochende Salzwasser drücken. Kurz aufkochen lassen, bis die Spätzle an

die Wasseroberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und kurz abschrecken, in einem Sieb gut abtropfen lassen.

**6.** Kürbis waschen, putzen, vierteln und die Kerne entfernen. Kürbis in dünne Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronenschale mischen. Bräten aus dem Ofen nehmen, beiseitestellen. Backofentemperatur auf 200 Grad (180 Grad Umluft) erhöhen. Kürbis im heißen Backofen auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten backen.

**7.** Kurz vorm Servieren Rouladen aus dem Schmorfond heben. Fond aufkochen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt röhren, die Sauce damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rouladen wieder einlegen, ziehen lassen.

**8.** Für die Spätzle Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen. Spätzle darin warm schwenken, mit Salz, frisch geriebenem Pfeffer und Muskat würzen. Rouladen, Sauce, Spätzle und Kürbis auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus Schmorzeit 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 57 g E, 37 g F, 85 g KH = 947 kcal (3973 kJ)



Foto Seite 25

## Backhendl mit lauwarmem Kartoffel-Portulak-Salat

\*\* MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

### BACKHENDL

- Salz
- 4 Hähnchenkeulen (à 275 g; z.B. von der Maispoularde)
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Stiele Thymian
- 4 Stiele Rosmarin
- 2 Eier (Kl. M.) • 100 g Mehl
- 120 g Semmelbrösel
- 1 l hoch erhitzbare Pflanzenöl zum Frittieren
- 1 Bio-Zitrone

### SALAT UND DRESSING

- 800 g festkochende Kartoffeln
  - 2 Schalotten
- Außerdem: Küchenthermometer

- 6 El Rapsöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Weißweinessig
- Salz • Zucker • Pfeffer
- Muskatnuss
- 3 Tl mittelscharfer Senf
- 120 g Portulak

### KÜRBISKERN-MAYONNAISE

- 30 g Kürbiskerne
- 6 El Mayonnaise
- 1 El Weißweinessig
- ½ El Honig
- 4 El Kürbiskernöl
- Salz • Pfeffer

- Außerdem: Küchenthermometer

**1.** Für das Backhendl 90 g Salz in 1,5 l kaltem Wasser lösen. Hähnchenkeulen sorgfältig trocken tupfen. Lorbeerblätter, Thymian, Rosmarin und das Fleisch in die Lake einlegen, über Nacht kalt stellen und beizen.

**2.** Am nächsten Tag Kartoffeln sorgfältig waschen, mit kaltem Wasser bedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 25 Minuten garen.

**3.** Für das Dressing inzwischen Schalotten fein würfeln und in einem Topf in 2 El Rapsöl glasig dünsten. Brühe zugießen und erhitzen. Vom Herd nehmen, Brühe mit Essig, Salz, 1 Prise Zucker, Pfeffer, Muskat und Senf kräftig würzen.

**4.** Für die Kürbiskern-Mayonnaise Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, fein hacken. In einer Schüssel mit Mayonnaise, Weißweinessig, Honig, Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer verrühren und bis zum Servieren zugedeckt kalt stellen.

**5.** Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen. Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Mit der noch warmen Brühe übergießen und ca. 1 Stunde durchziehen lassen. Gelegentlich durchrühren.

**6.** Hähnchen abtropfen lassen. Knochen aus den Oberkeulen auslösen und Haut von den Keulen ablösen. Hähnchenteile mit Pfeffer und eventuell noch etwas Salz würzen. Eier verquirlen. Eier, Mehl und Semmelbrösel jeweils getrennt in tiefe Teller geben. Hähnchenteile in Mehl, im Ei, dann in den Semmelbröseln wälzen und leicht andrücken.

**7.** Öl auf 170 Grad erhitzen (mit Küchenthermometer kontrollieren). Hähnchenteile darin in 2 Portionen jeweils 6–8 Minuten goldbraun ausbacken. Leicht salzen und auf Küchenpapier im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad auf dem Rost warm halten.

**8.** Für den Kartoffelsalat Portulak waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Restliches Rapsöl (4 El) unter den Salat rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Portulak untermischen.

**9.** Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Backhendl und Kartoffel-Portulak-Salat auf Tellern anrichten. Kürbiskern-Mayonnaise und Zitronenspalten dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Wartezeit 8 Stunden

**PRO PORTION** 54 g E, 79 g F, 57 g KH = 1206 kcal (5053 kJ)



Foto Seite 26

## Rahmkohlrabi mit Radieschen-Öl und Senf-Salsa

\* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### SENF-SALSA

- 3 El helle Senfsaat • Salz
- 40 g getrocknete Steinpilze
- 2 El Verjus (Saft unreifer grüner Trauben; ersatzweise heller Balsamico)
- 1 Tl Honig
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 2 El Olivenöl

### RAHMKOHLRABI

- 2 Kohlrabi (à 450 g)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 5 El Butter (50 g)
- 1½ El Mehl

- 100 ml Weißwein

- 100 ml Sahne
- 80 g geriebener Bergkäse
- Salz • Pfeffer

### RADIESCHEN UND ÖL

- 1 Bund Radieschen mit zartem Grün
- 1 El Verjus • 1 Tl Honig
- 2 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 100 ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 4 Stiele Kerbel

- Außerdem: Küchenthermometer

**1.** Für die Senf-Salsa Senfsaat in kochenden Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Diesen Vorgang 2-mal wiederholen. Pilze in einem Blitzhacker fein mixen. Verjus, Honig, Pilze, Salz, Pfeffer, Muskat und Olivenöl verrühren. Blanquierte Senfkörner zugeben und über Nacht zugedeckt kalt stellen.

**2.** Kohlrabi schälen und die Knollen waagrecht halbieren. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, Kohlrabihälften darin 5–8 Minuten knapp gar kochen. Kohlrabi aus der Brühe heben und abtropfen lassen. Brühe für die Sauce beiseitestellen.

**3.** Radieschen waschen, trocken schütteln, putzen und ca. 80 g zarte Blätter abzupfen und beiseitestellen. Radieschen halbieren und in einer Schüssel mit Verjus, Honig, 2 El Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Sonnenblumenöl auf 100 Grad erhitzen (mit Küchenthermometer kontrollieren). Radieschenblätter mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Anschließend mit dem heißen Öl in einer Küchenmaschine ca. 2 Minuten auf höchster Stufe pürieren. Öl-Mix durch ein sehr feines Sieb gießen und sofort kalt stellen.

**4.** 3 El Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl mit einem Schneebesen einrühren und kurz anschwitzen. Unter Rühren mit Weißwein ablöschen. Kochbrühe vom Kohlrabi zugießen und bei milder bis mittlerer Hitze ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen. Topf vom Herd ziehen, Sahne und Bergkäse gut unter die Sauce rühren.

**5.** Restliche Butter (2 El) in einer großen Pfanne erhitzen. Kohlrabihälften darin von beiden Seiten bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 2 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt noch kurz ziehen lassen.

**6.** Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Kohlrabihälften mittig auf vorgewärmten Tellern mit der Sauce anrichten. Marinierte Radieschen, Senfsaat-Salsa und Kerbel darauf verteilen. Mit etwas Radieschen-Öl beträufeln und mit frisch gemahlenem Pfeffer servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Wartezeit 8 Stunden  
**PRO PORTION** 13 g E, 45 g F, 14 g KH = 555 kcal (2326 kJ)

„Lieber vegetarisch?  
Die Kräutercreme zu den  
Frikadellen schmeckt  
auch köstlich zu  
pochierten Eiern.“

»e&t«-Koch Tom Pingel



Foto Seite 29 und Titel

## Kalbsfrikadellen mit Kräutercreme und Möhren

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### KRÄUTERCREME

- 1 Ei (Kl. M)
- 5 Stiele Estragon
- 5 Stiele krause Petersilie
- 5 Stiele Kerbel
- 1 El Zitronensaft
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Honig
- 30 ml Gemüsebrühe
- 110 ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- Salz • Pfeffer

### KALBSFRIKADELLEN

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kapern • 1 Olivenöl
- 3 Scheiben Brioche (90 g; ersatzweise Kastenweißbrot)
- Salz
- 3 El Butter (30 g)
- 1 Prise Zucker
- 80 ml Weißwein
- 150 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

**1.** Für die Kräutercreme Ei in kochendem Wasser ca. 7 Minuten garen. Mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. Einige Kräuterstiele für die Garnierung beiseitelegen. Von den restlichen Estragon-, Petersilien- und Kerbelstielen die Blätter abzupfen. Ei, Kräuter, Zitronensaft, Senf, Honig und Gemüsebrühe in einer Küchenmaschine fein pürieren. Öl im dünnen Strahl zugeben und untermixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräutercreme bis zum Servieren kalt stellen.

**2.** Für die Kalbsfrikadellen Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Kapern in ein Sieb geben, abtropfen lassen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Kapern darin bei milder bis mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Brioche fein zerzupfen und ca. 2 Minuten in der Milch einweichen. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Brioche ausdrücken und mit Hackfleisch, Eiern, der Zwiebelmischung, Estragon, Salz, frisch geriebenem Pfeffer und Muskat glatt verkneten. Masse zu 8 gleich großen Frikadellen formen.

**3.** Für das Möhrengemüse Möhren putzen, schälen, waschen und in ca. 4 mm dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Möhrenscheiben darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Mit Salz und Zucker würzen, Weißwein angießen und einkochen lassen. 100–150 ml Mineralwasser angießen und die Möhren 5 Minuten halb zugedeckt dünsten.

**4.** Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten goldbraun braten. Pfanne vom Herd ziehen, die Frikadellen zugedeckt weitere 2 Minuten ziehen lassen.

**5.** Möhren und Frikadellen auf vorgewärmten Tellern anrichten. Restliche Kräuter darüberstreuen und mit der Kräutercreme servieren. Dazu schmecken z.B. Trüffelkartoffeln.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden

**PRO PORTION** 12 g E, 51 g F, 23 g KH = 625 kcal (2620 kJ)

Fissler

Made in Germany  
Since 1845

Fissler PrimeCut Collection by Alexander Herrmann

Es beginnt  
mit einem  
Schnitt



Hier mehr erfahren

#fürdaswaszählt

# Fernöstlich köstlich

Nudelsuppen werden rund um den Globus gekocht und geliebt, doch nirgends in solcher Perfektion wie auf dem asiatischen Kontinent. Ob Ramen, Kokossuppe oder Pho: Die konzentrierten Brühen mit intensiv aromatischen Einlagen sind ein Fest für Leib und Seele



## Tonkotsu-Ramen mit Schweinebauch

Hier wird Geduld noch belohnt:  
Einige Stunden Kochzeit machen die  
reichhaltige Schweinebrühe zum perfekten  
Soulfood. Dazu begeistert süßlich  
mariniertes Bauchfleisch. **Rezept Seite 39**





## Thailändische Kokos-suppe mit Garnelen

Das Knusprige muss ins Cremige: Bei der Thai-Variante der Nudelsuppe zieren frittierte Garnelen die leicht angeschräfte Fischbrühe. Shiitake-Pilze und Wurzelspinat machen das Ensemble rund.

**Rezept Seite 40**





## Curry-Bouillon mit Ingwer-Linsen-Bällchen

Mildes Curripulver und Blumenkohl sind schon immer ein dynamisches Duo.

Kommen dann noch würzige Linsenbällchen mit einem Hauch Ingwerschärfe hinzu, jubeln nicht nur Vegetarier.

Rezept Seite 40



## Pho mit Tafelspitz und Rinderfilet

Eine Brühe mit aromatischem Tiefgang, aber ohne jegliche Schwere: kein Problem für eine gute Pho. Mit sant gegartem Tafel- spitz, Rinderfiletscheiben und reichlich Kräutern sorgt die Suppe für Glücksgefühle und leichtes Fernweh.

Rezept Seite 42





Foto Seite 35

## Tonkotsu-Ramen mit Schweinebauch

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### BRÜHE

- 1,25 kg Schweinshaxen oder Schweinefüße (in dicke Stücke gehackt; beim Metzger vorbestellen)
- 2 Zwiebeln (à 100 g)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 120 g Lauch
- 4 Knoblauchzehen
- 50 g Ingwer
- Salz
- 10 getrocknete Shiitake-Pilze
- 2 El Reisessig
- 1 El helle Miso-Paste (z.B. von Miyako Japan; Asia-Laden)

### SCHWEINEBAUCH

- 1 kg Schweinebauch (küchenfertig; ohne Schwarze)
- 10 g Galgant (Asia-Laden)
- 15 g frischer Ingwer

- 2 Knoblauchzehen
- 50 ml salzarme Sojasauce (z.B. von Kikkoman)
- 2 El brauner Zucker
- 3 El Sake
- 1 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

### RESTLICHE EINLAGE

- 20 g getrocknete Mu-Err-Pilze (Asia-Laden)
  - 3 Frühlingszwiebeln
  - 100 g Narutomaki (japanischer Fischkuchen; Asia-Laden; ersatzweise Surimi)
  - 200 g Ramen-Nudeln (z.B. von Hakubaku)
  - 1 El Shichimi Togarashi (japanische Gewürzmischung; Asia-Laden)
- Außerdem: Bräter, Küchenthermometer

**1.** Für die Brühe am Vortag Schweinefüße oder -haxen abwaschen und in einen großen Topf legen. So viel kaltes Wasser zugießen, dass das Fleisch gut mit Wasser bedeckt ist. Topf über Nacht in den Kühlschrank stellen.

**2.** Am nächsten Tag Zwiebeln halbieren und in einer Pfanne ohne Öl auf der Schnittseite bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten goldbraun rösten. Frühlingszwiebeln und Lauch putzen, waschen und grob schneiden. Knoblauchzehen grob schneiden. Ingwer schälen und in dicke Scheiben schneiden.

**3.** Schweinefüße oder -haxen aus dem Wasser nehmen, das benutzte Wasser weggießen. Topf säubern und das Fleisch wieder hineinlegen. 6 Liter kaltes Wasser, 1 Tl Salz, Frühlingszwiebeln, Lauch, Knoblauch Ingwer und Shiitake-Pilze zugeben. Brühe bei starker Hitze und unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Den aufsteigenden Schaum und Trübstoffe immer wieder mit einem feinen Sieb oder einer Schaumkelle an der Wasseroberfläche abschöpfen. Brühe offen bei milder Hitze ca. 6 Stunden leise kochen, dabei ab und zu vorsichtig umrühren.

**4.** Inzwischen Schweinebauch abwaschen und sorgfältig trocken tupfen. Für die Marinade Galgant und Ingwer schälen und mit dem Knoblauch grob hacken. Galgant, Ingwer und Knoblauch mit Sojasauce, 100 ml Wasser, braunem Zucker und Sake in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein mixen.

**5.** Schweinebauch in einen passenden Bräter oder Auflaufform geben mit der Marinade übergießen und im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 170 Grad (Umluft 150 Grad) zugedeckt ca. 4 Stunden garen. Nach 2 Stunden Fleisch wenden. Schweinebauch bis zu einer Kerntemperatur von mindestens 80 Grad (Küchenthermometer benutzen) garen.

**6.** Schweinebauch aus dem Ofen nehmen. Sud aus dem Bräter durch ein feines Sieb zur Fleischbrühe gießen. Schweinebauch bei Zimmertemperatur abkühlen lassen und danach ca. 1 Stunde kalt stellen.

**7.** Brühe nach der Kochzeit durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf gießen (ergibt 3–3,5 l), Gemüse und Schweinefüße oder -haxen entfernen. Reisessig und Miso zur Brühe geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze auf 2–2,5 l einkochen lassen.

**8.** Mu-Err-Pilze ca. 15 Minuten in warmem Wasser einweichen. Pilze abgießen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Streifen schneiden und bis zum Servieren in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Narutomaki in sehr dünne Scheiben schneiden und kalt stellen. Pilze mit in die Brühe geben und bis zum Ende der Kochzeit mitkochen.

**9.** Schweinebauch aus dem Kühlschrank nehmen und in ca. 18 dicke Scheiben (ca. 1 cm dick) schneiden. Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Schweinebauch darin bei mittlerer bis hoher Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Pfanne vom Herd nehmen, Schweinebauch warm halten. Ramen-Nudeln nach Packungsanleitung in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen. In einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**10.** Frühlingszwiebeln in einem Sieb abtropfen lassen. Ramen-Nudeln und je 400 ml Brühe in Schalen verteilen. Schweinebauchscheiben, Narutomaki und Frühlingszwiebeln darin anrichten. Mit Togarashi bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Einlegezeit über Nacht plus Kochzeit ca. 6 Stunden

**PRO PORTION** 38 g E, 51 g F, 32 g KH = 766 kcal (3210 kJ)



**MAIK DAMERIUS**

»e&t«-Koch

**„Durch das Wässern der Schweinefüße werden Verunreinigungen herausgezogen, und die Brühe wird noch feiner.“**



Foto Seite 37

## Curry-Bouillon mit Ingwer-Linsen-Bällchen

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### LINSENBÄLLCHEN

- 150 g rote Linsen
- 10 g frischer Ingwer
- 30 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 2 Stiele krause Petersilie
- 1 Ei (Kl. M)
- 4 EL Semmelbrösel
- 50 g Mehl
- Salz
- Pfeffer

### BOUILLON

- 60 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g frische Kurkuma-Wurzel
- 1 EL Erdnussöl
- 1 TL mildes Currypulver

### • 1,5 l Gemüsebrühe

- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft

### RESTLICHE EINLAGE

- 40 g geröstete und gesalzene Cashewkerne
- 150 g wilder Blumenkohl (ersatzweise Bimi)
- 1 EL Weißweinessig
- 2 EL Erdnussöl
- Salz
- Pfeffer
- 300 g chinesische Weizen-nudeln (Asia-Laden)
- 4 Stiele Minze
- 4 EL Cashewnussmus (z. B. von KoRo)

**1.** Für die Bällchen Linsen in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 15 Minuten weich kochen. Inzwischen Ingwer schälen. Ingwer, Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Ingwer, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**2.** Linsen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Linsen und Petersilie in einen Blitzhacker geben und fein mixen. Linsenmasse in einer Schüssel mit gedünstetem Gemüse, Ei, Semmelbröseln, Mehl, Salz und Pfeffer mischen. Linsenmasse mit feuchten Händen zu 12 Bällchen (à ca. 40 g) formen und kalt stellen.

**3.** Für die Bouillon Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Kurkuma schälen und in feine Streifen schneiden (evtl. Handschuhe benutzen). Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Kurkuma bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Currypulver zugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und bei milder Hitze ca. 10 Minuten um  $\frac{1}{3}$  einkochen lassen. Brühe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**4.** Cashewkerne hacken. Blumenkohl putzen, waschen und trocken tupfen. In kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Blumenkohl, Essig, Erdnussöl, Salz und Pfeffer mischen und bis zum Servieren beiseitestellen.

**5.** Linsenbällchen aus dem Kühlschrank nehmen, in die leise kochende Brühe geben und darin ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Nudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**6.** Minzblätter von den Stielen abzupfen. Nudeln, marinierten Blumenkohl, heiße Brühe, je 3 Linsenbällchen und Cashewmus in Schalen anrichten. Mit Cashewkernen und Minze bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden

**PRO PORTION** 32 g E, 29 g F, 100 g KH = 822 kcal (3443 kJ)

„Cashewmus macht die Bouillon reichhaltiger und fügt ein mild-nussiges Aroma hinzu.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



Foto Seite 36

## Thailändische Kokossuppe mit knusprigen Garnelen

\*\* MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

### KOKOSSUPPE

- 4 Stangen Zitronengras
- 40 g Galgant (Asia-Laden; ersatzweise Ingwer)
- 2 rote Chilischoten
- 500 ml Fischfond (ersatzweise Gemüse- oder heller Geflügelfond)
- 800 ml Kokosmilch
- 6 Kaffirlimettenblätter
- 4 EL Fischsauce
- Salz
- 3 EL Limettensaft

### GARNELEN UND EINLAGE

- 8 Garnelen (à 20 g; ohne Kopf und Schale; küchenfertig)
- Salz

- Pfeffer
  - 2 Eier (Kl. M)
  - 30 g Mehl
  - 50 g Panko-Brösel
  - 120 g Shiitake-Pilze
  - 100 g junger Wurzelspinat
  - 1 EL Kokosöl
  - Salz
  - Pfeffer
  - 200 g Soba-Nudeln (z. B. von Yutaka)
  - 400 ml neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
  - 4 Stiele Thai-Basilikum
  - 2 EL Chiliöl (z. B. von Lao Gan Ma; Asia-Laden)
- Außerdem: Küchenthermometer

**1.** Für die Suppe äußere Blätter vom Zitronengras entfernen, Stangen mit dem Messerrücken an schlagen und dritteln. Galgant schälen und in feine Streifen schneiden. Chili putzen, waschen, trocken tupfen und mit Kernen in feine Ringe schneiden.

**2.** Fischfond, Kokosmilch, Zitronengras, Galgant, Chili und Limettenblätter in einen Topf geben, aufkochen und bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten offen kochen lassen. Mit Fischsauce, Salz und Limettensaft abschmecken.

## Udon-Suppe mit Tofu und pochiertem Ei

Mit ihrem stattlichen Durchmesser laden Udon-Nudeln zum beherzten Schlürfen ein – die wunderbaren Texturen lassen die Außenwelt ohnehin in Vergessenheit geraten.

Rezept Seite 43



**3.** Für die Einlage Garnelen trocken tupfen, eventuell entdarmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier in einer Schale verquirlen. Mehl und Panko in 2 weiteren Schalen getrennt verteilen. Garnelen erst im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und zuletzt in den Panko-Bröseln panieren. Bis zum Braten kalt stellen.

**4.** Shiitake-Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Kokosöl in einer Pfanne zerlassen und Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten dünsten. Spinat zugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse warm halten.

**5.** Soba-Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser garen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Sonnenblumenöl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen). Garnelen aus dem Kühlschrank nehmen, im heißen Öl 2–3 Minuten goldbraun ausbacken, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**6.** Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Kokossuppe, Nudeln, je 2 Garnelen, Pilze und Spinat in Schalen anrichten. Mit Chilöl betröpfeln, mit Thai-Basilikum garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 24 g E, 55 g F, 60 g KH = 863 kcal (3594 kJ)



Foto Seite 38

## Pho mit Tafelspitz und Rinderfilet

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### BRÜHE

- 500 g Ochsenschwanz (2 dicke Scheiben)
- 500 g Rinderknochen (beim Metzger vorbestellen)
- Salz
- 200 g Schalotten
- 50 g frischer Ingwer
- 800 g Tafelspitz
- 1 TL Fenchelsaat
- 1 TL Koriandersaat
- 1 Zimtstange (7 cm Länge)
- 3 Nelken
- 2 Sternanis
- 2 Kardamomkapseln
- 30 g Palmzucker (Asia-Laden)
- 100 ml Fischsauce

### EINLAGE UND TEIGSTANGEN

- 300 g Rinderfilet (küchenfertig)
- 250 g Reisbandnudeln
- 3 rote Chilischoten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 120 g Enoki-Pilze (Asia-Laden)
- 120 g Mungobohnensprossen
- 2 Bio-Limetten
- 6 Stiele Koriandergrün (am besten langer vietnamesischer Koriander; Asia-Laden)
- 6 Youtiao-Stangen (frittierte chinesische Teigstangen; Asia-Laden)

**1.** Für die Brühe reichlich Wasser in einem sehr großen Topf aufkochen. Ochsenschwanz und Knochen darin 3–4 Minuten blanchieren. Herausnehmen und kalt abspülen. Wasser weggiessen, Topf säubern. Ochsenschwanz und Knochen zurück in den Topf geben, mit 8 l kaltem Wasser auffüllen und mit 1 EL Salz würzen. Langsam aufkochen lassen, dann bei milder bis mittlerer Hitze 5–6 Stunden offen kochen, dabei die aufsteigenden Trübstoffe immer wieder abschöpfen. Schalotten

vierteln, Ingwer schälen und in dicke Scheiben schneiden. Beides in einer ofenfesten Pfanne unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 240 Grad braun rösten und mit in die Brühe geben.

**2.** Tafelspitz trocken tupfen, ggf. Sehnen entfernen. Fettdeckel kreuzweise dünn einschneiden. Nach 3–4 Stunden Garzeit zu der Brühe geben und 2 Stunden knapp unter dem Siedepunkt mitgaren, dabei immer wieder die aufsteigenden Trübstoffe abschöpfen. Fenchelsaat, Koriandersaat, Zimtstange, Nelken, Sternanis und Kardamomkapseln in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Herausnehmen, in einem Mörser grob zerstoßen und beiseitestellen.

**3.** Tafelspitz nach der Kochzeit aus der Brühe nehmen. Brühe durch ein mit einem Mulltuch oder einem Passiertuch ausgelegtes feines Sieb in einen weiteren großen Topf passieren (ergibt ca. 4 l Rinderbrühe). Brühe nach Wunsch etwas entfetten. Gewürzmischung in einen Teefiltertütchen geben, verschließen und in der Brühe bei milder bis mittlerer Hitze 30–45 Minuten ziehen lassen. Tafelspitz bis zum Anrichten in Frischhaltefolie wickeln und beiseitestellen.

**4.** Für die Einlage inzwischen Rinderfilet trocken tupfen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Scheiben bis zum Anrichten zugedeckt kalt stellen. Nudeln 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

**5.** Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Nudeln für 30 Sekunden darin garen, in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Chili putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Unteren Teil der Enoki-Pilze (Substrat) nur so knapp abschneiden, dass die Pilze noch zusammenhalten. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Rinderfilet 20 Minuten vor dem Anrichten aus dem Kühlschrank nehmen.

**6.** Palmzucker in die Rinderbrühe geben und darin auflösen. Mit Salz und Fischsauce abschmecken. Gewürzsäckchen entfernen. Tafelspitz gegen die Faser in dünne Scheiben schneiden. Limetten in Spalten schneiden. Thai-Basilikumblätter abzupfen, grob schneiden.

**7.** Teigstangen nach Packungsanleitung zubereiten (bzw. im Ofen aufbacken). Nudeln, Tafelspitz, Rinderfilet, Enoki-Pilze, Frühlingszwiebeln und Sprossen in Schalen verteilen. Mit jeweils ca. 500 ml heißer Brühe auffüllen. Chiliringe, Limettenspalten und Thai-Basilikum extra dazu servieren, Pho damit nach Wunsch verfeinern.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:40 Stunden plus Kochzeit ca. 6:30 Stunden

**PRO PORTION** 48 g E, 17 g F, 65 g KH = 617 kcal (2586 kJ)

**Tipp** Das „Blanchieren“ von Knochen und Ochsenschwanz bewirkt, dass sich Trübstoffe und Proteine lösen. Dadurch steigen Schaum und Unreinheiten auf. Nach erneutem Aufsetzen in kaltem Wasser und langer Kochzeit erhält man so eine besonders intensive Brühe. Nach dem Kochen kann das Fleisch am Ochsenschwanz nach Wunsch abgezupft und als zusätzliche Einlage serviert werden. Restliche Brühe portionsweise einfrieren und bei Bedarf auftauen.



Foto Seite 41

## Udon-Suppe mit Tofu, Pak choi und pochiertem Ei

\*\* MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

**BRÜHE**

- 1 l Pilzfond
- 1 Zimtstange
- 3 Sternanis
- 4 El Ponzu-Sauce (Asia-Laden)
- 15 g getrocknete Morscheln
- 20 g helle Sesamsaat
- 150 g Pak choi
- 150 g Seidentofu
- 2 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 100 ml Weißweinessig
- 4 Eier (Kl. M.)
- 2 Packungen Udon-Nudeln (à 200 g; vorgegart; Asia-Laden)
- 4 TL geröstetes Sesamöl

**EINLAGE**

- 20 g helle Sesamsaat

1. Für die Brühe Pilzfond, Zimtstange, Sternanis, Ponzu und getrocknete Morscheln aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten offen kochen lassen.
2. Für die Einlage inzwischen Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Pak choi putzen, waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Seidentofu in einem Sieb abtropfen lassen. Sonnenblumenöl in der Pfanne erhitzen, Pak choi darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
3. 1 l Wasser mit Essig in einem Topf aufkochen. Eier einzeln in einer Tasse aufschlagen. Mit einem Schneebesen durch Rühren im Wasser einen Strudel erzeugen. Die Eier nacheinander vorsichtig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen. Eier mit einem Löffel in Form bringen. Das Eiweiß sollte dabei das Eigelb umhüllen. Eier im heißen Wasser 3–4 Minuten pochieren.
4. Udon-Nudeln in einem Topf mit kochendem Wasser nach Packungsanleitung zubereiten, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Pochierte Eier mit einer Schaumkelle vorsichtig aus dem Wasser nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Seidentofu in Stücke schneiden. Udon-Nudeln, heiße Brühe (mit Morscheln), Pak choi und pochierte Eier in Schalen anrichten. Mit Sesamöl beträufeln, mit geröstetem Sesam bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten**PRO PORTION** 17 g E, 17 g F, 34 g KH = 372 kcal (1565 kJ)

„Weicher Seidentofu bringt eine zusätzliche fein cremige Textur in die Nudelsuppe ein.“

»e&amp;t«-Koch Maik Damerius

## Mehr Genuss mit Heißluft & Komfort

Gesund frittieren leicht gemacht: Die S-Fry „Flex“ begeistert mit flexiblem Garraum, smarter Technik und PFAS-freier Beschichtung – für bewussten Genuss und maximalen Bedienkomfort.



Knusprig, schnell und gesund – mit der neuen Heißluftfritteuse FR 2490 „Flex“ von Severin bringen Sie mehr Leichtigkeit und Vielfalt in Ihre Küche. Die innovative Max-Zone lässt sich flexibel nutzen: als besonders großer Garraum oder als zwei individuell steuerbare Zonen – ideal für kleine Snacks oder große Familienportionen.

Dank intelligenter Heißluftzirkulation, voreingestellter Programme und Touch-Bedienung gelingt jedes Gericht im Handumdrehen. Die PFAS-freie Antihaftbeschichtung sorgt dabei für eine rundum gesunde Zubereitung – ohne schädliche Stoffe, dafür mit bestem Geschmack. Ob Pommes, Gemüse, Fisch oder Süßes: Mit der S-Fry „Flex“ erleben Sie bewussten Genuss, modernes Design und clevere Technik in einem Gerät – für mehr Freude beim Kochen, Tag für Tag.

Weitere Informationen finden Sie  
unter [www.severin.com](http://www.severin.com)

**SEVERIN**

MENÜ DES MONATS

# Die Kraft der Natur

Duftige Pilze und Trüffel bestimmen unsere drei feinen Gänge. So inspirierend und zugleich entspannend wie ein Waldspaziergang

## VORSPEISE

### *Champignon- Carpaccio mit Limetten-Frischkäse*

Auf Frischkäse cremig gebettet, finden hauchzarte Champignonscheiben ein schönes Plätzchen. Kräutersalat und ein umamistarkes Dressing begleiten das Duo.

Rezept Seite 49



**MAIK DAMERIUS**  
»e&t«-Koch

## So plant unser Koch sein Menü

### AM VORTAG

- Für das Dessert Trüffel-Panna-cotta zubereiten und bedeckt kühl stellen
- Balsamico-Brombeeren zubereiten, abkühlen lassen und kühl stellen

### VIER STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Für die Vorspeise Limettencreme zubereiten, kühl stellen
- Für das Hauptgericht Kürbis bereits in der Auflaufform marinieren und zugedeckt beiseitestellen

### EINE STUNDE VORHER

- Zanderfilets vorbereiten, mit Folie bedeckt kühl stellen
- Für die Vorspeise getrocknete Steinpilze einweichen

### 30 MINUTEN VORHER

- Kräuterseitlinge für das Hauptgericht putzen
- Dressing für die Vorspeise zubereiten
- Ciabatta-Scheiben rösten, abtropfen lassen

### KURZ VOR BEGINN

- Salat und Champignons für die Vorspeise anrichten
- Kürbis in den Backofen schieben, garen
- Fond für den Pilzschaum ansetzen und köcheln lassen

### NACH DER VORSPEISE

- Zanderfilets braten. Pilzschaum fertigstellen, Kräuterseitlinge braten

### NACH DEM HAUPTGANG

- Panna cotta, Beeren und Walnüsse anrichten

HAUPTSPEISE

**Zanderfilet mit  
Ofen-Kürbis  
und Pilzschaum**

Mild und dezent im Geschmack, harmoniert der Süßwasserfisch perfekt zum süßlich-würzigen Hokkaido. Dazu wird luftig aufgeschäumte hocharomatische Pilzschaum serviert.

Rezept Seite 49







---

DESSERT

## Trüffel-Panna-cotta mit Balsamico- Brombeeren

In sahnig-süßer Creme entfaltet  
frischer Trüffel eine subtile Aromatik.  
Säuerliche Brombeeren und  
eingelegte Walnüsse sind perfekte  
Gegenspieler.  
Rezept Seite 50

## Champignon-Carpaccio mit Limetten-Frischkäsecrème

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

### LIMETTENCREME

- 1 Bio-Limette
  - 150 g Doppelrahmfrischkäse
  - Salz • Pfeffer
  - Zucker
- RÖST-CIABATTA**
- 4 El Olivenöl
  - 12 Scheiben Ciabatta (à 20 g)
  - Meersalz

### PILZ-CARPACCIO UND SALAT

- 1 Limette
- 1 El Sojasauce (salzarm)
- 1 Tl helle Miso-Paste
- 1 Tl Chilisauce (z. B. Sriracha)
- 4 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 120 g Kräutersalat-Mischung
- 400 g mittelgroße, feste Champignons

1. Für die Creme Limette heiß abwaschen und trocken reiben. Etwas Schale fein abreiben. Limette halbieren und 2–3 El Saft auspressen. Frischkäse, Limettensaft und -schale in einer Schale verrühren. Creme mit etwas Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und kühl stellen.
2. Für das Röst-Ciabatta Olivenöl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Die Ciabatta-Scheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht mit Salz bestreuen.
3. Für das Carpaccio Limette halbieren und den Saft auspressen. 4 El Limettensaft, Sojasauce, Miso-Paste und Chilisauce in einer Schüssel gut verrühren. Das Olivenöl unterschlagen, bis eine cremiges Dressing entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Kurz vor dem Anrichten Salat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Champignons putzen und in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Limettencreme gleichmäßig auf Tellern verstreichen. Champignons und Salat darauf anrichten. Mit Miso-Dressing beträufeln. Geröstetes Ciabatta dazu reichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 9 g E, 22 g F, 25 g KH = 350 kcal (1467 kJ)



**MAIK DAMERIUS**  
»e&t«-Koch

„Unsere Vorspeisen-Idee: Pilze und Miso steuern viel Umami bei, Limette sorgt für die frische Note.“

## Zanderfilet mit Ofen-Kürbis und Pilzschaum

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### PILZSCHAUM

- 10 g getrocknete Steinpilze
- 80 g Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten (60 g)
- 2 Tl Trüffelbutter (aus dem Glas)
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 ml Schlagsahne

### OFEN-KÜRBIS

- 4 Stiele Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Olivenöl
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 1 Tl gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 50 ml trockener Weißwein
- Salz

1. Für den Pilzschaum Steinpilze in 300 ml heißem Wasser mindestens 15 Minuten einweichen.

2. Für den Ofen-Kürbis inzwischen Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Knoblauch fein schneiden. Mit Thymian, Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Weißwein, Salz und Pfeffer verrühren. Kürbis waschen, trocken reiben, halbieren, Kerne entfernen. Kürbis in ca. 4 cm große Stücke schneiden. Kürbis und Marinade in einer Auflaufform mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen. Kürbisstücke zwischendurch gelegentlich wenden.

3. Eingeweichte Steinpilze in ein feines Sieb gießen. Pilze gut ausdrücken, Pilzfond auffangen. Pilze fein schneiden. Champignons putzen und grob schneiden. Knoblauch und Schalotten ebenfalls grob schneiden.

4. Für den Saucenansatz 1 Tl Trüffelbutter in einem Topf zerlassen. Pilze, Knoblauch und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Weißwein zugießen und fast vollständig einkochen lassen. Mit Steinpilzfond und Sahne auffüllen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 15 Minuten kochen. Saucenansatz in einen Standmixer geben und kräftig fein mixen. Ansatz zurück in den Topf gießen.

5. Für die Pilze Kräuterseitlinge putzen. Schalotten halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer bis hoher Hitze 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Zanderfilets trocken tupfen, die Haut mehrmals ganz fein einschneiden. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer



## ALPINE STÄRKE

*Südtirol kann Silvaner – und wie! Die Trauben für den „Liebrain“ der Kellerei Bozen wachsen in den kühleren Lagen des Eisacktals. Im Wein zeigen sie eine saftige Pfirsichfrucht, viel Schmelz und genug Gewicht, um es mit der geträufelten Sahnesauce aufnehmen zu können.*

Kellerei Bozen Silvaner „Liebrain“, 11,90 Euro, über [www.superiore.de](http://www.superiore.de)

beschichteten Pfanne erhitzen. Zanderfilets darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten knusprig braten. Filets wenden und bei kleiner Hitze ca. 2 Minuten gar ziehen lassen.

7. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Pilzsaucenfond nochmals erhitzen, restliche Trüffelbutter (1 Tl) zugeben und die Sauce mit einem Pürierstab cremig aufschäumen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Kürbis aus dem Ofen nehmen. Zanderfilets, Kräuterseitlinge und Kürbis auf vorgewärmten Tellern verteilen, mit Kerbel garnieren. Den Pilzschaum anträufeln, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden

**PRO PORTION** 36 g E, 18 g F, 15 g KH = 386 kcal (1618 kJ)

## DESSERT FOTO SEITE 48

### Trüffel-Panna-cotta mit Balsamico-Brombeeren

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

#### PANNA COTTA

- 4 Blatt Gelatine
- ½ Tl Macis (Muskatblüte)
- 15 g frischer schwarzer Trüffel
- 300 ml Schlagsahne
- 50 g Zucker
- 200 g griechischer Joghurt (10% Fett)

#### BALSAMICO-BROMBEEREN

- 3 El Zucker
- 2 El Balsamico

- 2 Stück Sternanis
- 1 kleine Zimtstange
- 300 g Brombeeren; ersetztweise TK-Brombeeren
- 1 Tl Speisestärke

#### TOPPING

- 2 eingelegte schwarze Walnüsse (à 20–25 g; aus dem Glas)

Außerdem: 6 Sturzformen à 100 ml Inhalt (z.B. Halbkugelformen aus Edelstahl)

1. Für die Panna cotta Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Macis in einem Mörser fein mahlen. Trüffel mit einer Reibe (z.B. Parmesan- oder Muskatreibe) so fein wie möglich reiben. Sahne, Zucker, Macis und Trüffel in einem Topf einmal kurz aufkochen. Topf vom Herd ziehen und die Mischung etwas abkühlen lassen. Gelatine ausdrücken und in der warmen Sahne unter Rühren schmelzen. Sahne handwarm abkühlen lassen.

2. Joghurt mit einem Schneebesen unter die Sahnemischung rühren. Panna-cotta-Masse gleichmäßig auf die Sturzformchen verteilen und ca. 4 Stunden, eventuell auch über Nacht, im Kühlschrank fest werden lassen.

3. Für die Balsamico-Brombeeren Zucker, Essig, Sternanis, Zimtstange und Brombeeren in einem Topf mischen und 30 Minuten ziehen lassen. Beerenmischung bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten kochen. Stärke mit wenig kaltem Wasser anrühren, unter Rühren zu den Beeren gießen, kurz aufkochen und leicht binden. Brombeeren in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

4. Walnüsse abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Kurz vor dem Servieren Boden der Sturzformchen kurz in warmes Wasser tauchen. Panna cotta auf Dessertsteller stürzen. Mit Balsamico-Brombeeren und Nüssen anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühlzeit 4 Stunden

**PRO PORTION** 5 g E, 23 g F, 23 g KH = 330 kcal (1386 kJ)

„Das Aroma von schwarzen Walnüssen ist komplex: gleichzeitig süß-säuerlich, würzig und mit feiner Bitternote.“

»e&t«-Koch Maik Damerius

AB 22.08.2025 21:15

NDR FERNSEHEN  
ARD MEDIATHEK

VOM HARZ NACH RÜGEN MIT  
AXEL SCHULZ, PASCAL HENS,  
BETTINA TIETJEN, ISABEL VARELL,  
LEO REISINGER UND ARIANA BABORIE

# TIETJEN CAMPT DER ROADTRIP



NDR  
FERNSEHEN



Gründungs-Trio: Seit 2016  
sorgen Sebastian Brack, Bastian  
Heuser und Steffen Lohr (v. l.)  
mit dem „Stork Club“ für  
delikate Spreewälder Destillate



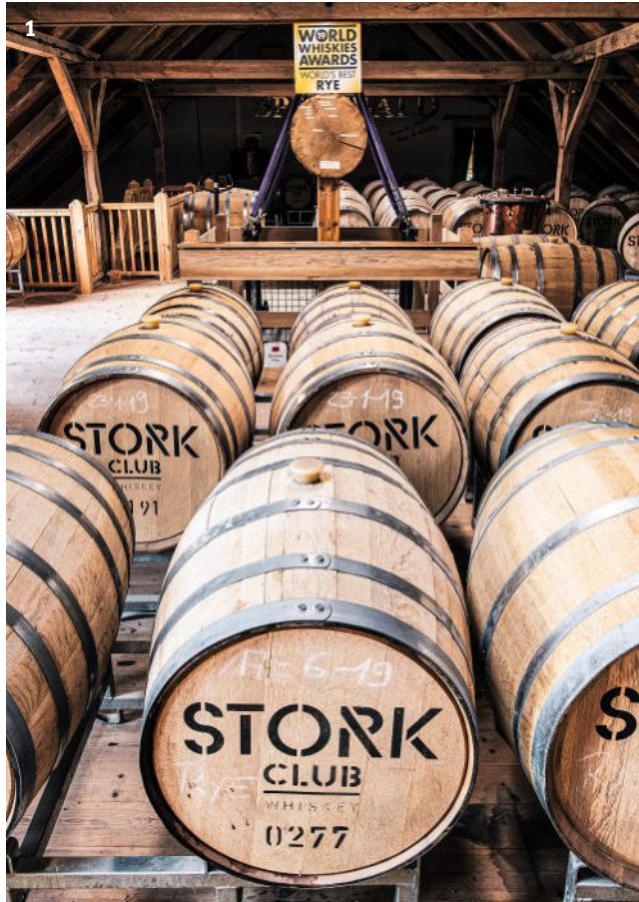
Wasserweg in  
die Wildnis: Die  
Brennerei in  
Schlepzig liegt  
direkt an einem  
Kanal, der in den  
Spreewald führt

# Whiskey aus dem Gurkenland

Im Spreewald südlich von Berlin mischen drei Jungs die Whiskey-Szene auf. Sie setzen dabei auf Roggen statt Gerste – und auch sonst machen sie einiges anders. Ein Besuch in der Destillerie „Stork Club“ im brandenburgischen Schlepzig

TEXT JONAS MORGENTHALER

1 Ruheraum: Mindestens vier Jahre reifen die Whiskeys im Fass. Eines der Lager befindet sich auf dem Dachboden über den Maischetanks 2 Mit Herzblut dabei: Das Team führt neugierige Gäste regelmäßig durch die Produktionsgebäude in Schleping. Ein kleines Tasting darf dabei natürlich nicht fehlen



**T**atsächlich, ein Storch. Gerade noch stand Bastian Heuser im Berliner „House of Rye“, einer urbanen Mischung aus Mini-Destillerie, Laden und Pop-up-Sommerbar an der Grenze zwischen Treptow und Kreuzberg: leicht angerauter Industrie-Schick an der Spree, Technoclub, Kunstgalerie und das BKA als Nachbarn, typisches Berlin-Flair eben. Jetzt aber fährt er mit seinem Van durch eine fast menschenleere Welt aus Wald und Wiesen – und schreckt einen Storch auf, der sich in sichere Höhen schwingt.

Ein Storch zierte auch die Cap von Bastian Heuser. „Stork Club“ steht darunter, das Ziel unserer Fahrt. So hieß nicht nur ein legendärer Nightclub in New York, es ist auch der Name der Brennerei im nördlichen Spreewald, die Heuser seit 2016 zusammen mit Steffen

Lohr und Sebastian Brack betreibt. Die drei sind keine Unbekannten in der Barszene: Lohr war jahrelang Markenbotschafter von Bacardi, Heuser hat die Bar- und Getränkemesse „Bar Convent Berlin“ mitgegründet, Brack die Berliner Bitterlimonadenmarke Thomas Henry. Zuletzt hat das Trio in Berlin eine Kommunikationsagentur geführt.

Dann kam der Whiskey. Sie wollten eine deutsche Marke entwickeln. Cool und eigenständig sollte sie sein und nicht so an Schottland orientiert wie viele andere – die „Hercinay Distillery“ im Harz etwa setzt auf ehrwürdige Etiketten und Namen wie „The Alrik“ und „Emperor's Way“. Geplant war eine erste kleine Abfüllung, ein Geschenk für gute Agenturkunden. Für die suchten sie nach einer Destillerie, die ihnen einen fassgereiften Whiskey verkauft. Im brandenburgischen Schleping, etwa

**Sie wollten nur ein einzelnes Fass. Am Ende kauften sie eine ganze Brennerei**

60 Kilometer südöstlich von Berlin, wurden sie fündig. Doch der Besitzer bot nicht nur ein Fass, sondern auch gleich die ganze Brennerei an, weil er nach einem Unfall kürzertreten wollte. Die Gäste waren gleich begeistert von der Anlage und der Atmosphäre, also schlugen sie zu. Sie wussten zwar nicht wirklich, wie man brennt. Aber immerhin hatten sie Ahnung von Getränken.

Seitdem pendelt Bastian Heuser zwischen Barszene und Biosphärenreservat. Am Ziel angekommen, begrüßt uns Steffen Lohr im lauschigen Innenhof der Brennerei. Er ist am häufigsten in Schleping, einem charmanten



Glänzender Mittelpunkt: In dieser und einer weiteren kupfernen Brennblase wird die Roggemaissche destilliert



Zeitgemäßes  
Spreewald-Flair: Ein  
Highlight während  
der Sommersaison  
sind die Außenplätze  
des Restaurants  
„Reuners Hofgarten“  
im Innenhof des  
„Stork Club“

600-Seelen-Dorf mit historischer Getreidemühle, Brauhaus und Anleger für Bootstouren durch den Spreewald.

Direkt hinter der Brennerei, einer Mischung aus historischen und neuen Rotklinkerbauten, gewähren ein kleiner Steg und eine Schleuse Zugang zu dieser Auenlandschaft. „Das ist wie die Everglades, nur ohne Alligatoren“, scherzt Steffen Lohr auf einer kurzen Kahnfahrt durch die weitverzweigte Wasserwelt. Kuckucke rufen zwischen dicht stehenden Erlen (Lohr: „die Mangroven von Deutschland“), ein Biber schwimmt am Ufer entlang, von wo uns etwas später eine scheinbar furchtlose Nutria herausfordernd betrachtet.

Keine Frage, die Lage der Brennerei ist idyllisch. Aber sie gleich zu kaufen scheint ganz schön gewagt. „Ja, bei Destillaten wie Whiskey gehst du schon voll ins Risiko“, sagt Bastian Heuser. „Das Lager, die Fässer, die lange Reifezeit, das ist serious shit. Eine Whiskeymarke zu etablieren ist die Endstufe im Spirituosen-Business, mit Gin ist das einfacher. Aber wir wollten das in dieser Königsklasse versuchen.“

Ein gutes Jahr ließ das Trio den Betrieb weiterlaufen wie bisher, dann waren alle bereit für den Neustart. Sie reduzierten das äußerst umfangreiche Sortiment des Vorgängers radikal und kürten einen hochprozentigen Hauptdarsteller: Whiskey aus Roggen, wie er vor allem in den USA und Kanada hergestellt wird. Hierzulande ist Rye Whiskey viel weniger bekannt als der insbesondere in Schottland beheimatete Single Malt Whisky aus gemälzter Gerste. In der Barszene aber sei Rye Whiskey beliebt, erzählt Bastian Heuser. „Er schmeckt besonders, ist bezahlbar, und sein kräftiges Aroma geht beim Mixen nicht unter. Außerdem ist Rye Whiskey die zentrale Zutat im Manhattan und vielen weiteren klassischen Drinks.“ Das Trio mochte schon den Roggenwhiskey des Vorbesitzers. Und das Destillat passt auch bestens in die Gegend: Die sandigen Böden um den Spreewald sind weithin bekannt als Anbaugebiet für



Grünes Idyll: Der Spreewald ist ein verzweigtes Auengebiet, das als Biosphärenreservat geschützt ist

qualitativ hochwertigen Roggen. Sogar Brennereien aus den USA haben ihn schon importiert, um damit Rye Whiskey zu destillieren.

Die drei baraffinen Berliner kauften also neues Equipment – eine Getreidemühle, eine Maischeanlage, bald auch eine weitere Brennanlage – und legten los. Steffen Lohr hat sich nach und nach in die Brennprozesse reingefuchst. „Wir wussten, wo wir geschmacklich hinwollten“, erzählt er. „Aber die Rezepte zu

entwickeln war echt nervenaufreibend.“ Als experimentierfreudiger Bartender mischte er für die Maische verschiedene Malze, statt nur eine einzelne Sorte zu verwenden. Auch diverse Hefearten probierte er aus. Jetzt ist unter anderem belgische Saisonbierhefe und englische Ale-Hefe im Einsatz.

Das Malz, also gekeimtes und wieder getrocknetes Getreide, musste das Trio mangels ebenbürtiger Alternativen in der Region von einer Mälzerei in Bamberg kaufen. „Das machte es unmöglich, wirklich Roggen von hier zu verwenden“, sagt Steffen Lohr. „Deswegen nehmen wir das Malz gerade aus der Gleichung.“ Fortan will er den Whiskey nur noch mit selbst gemahlenem rohen Roggen aus der Umgebung brennen. Etwa zwei Fässer füllt eine 800-Kilo-Getreidecharge am Ende, was für 600 bis 700 Flaschen reicht. Damit sich das

**Die Region ist bekannt für guten Roggen – und jetzt auch für guten Whiskey**



**1+2** Pop-up-Bar, Laden, Event-Location: Das zusammen mit „Humboldt Gin“ eröffnete „House of Rye“ in Berlin ist die urbane Dependance der Brennerei in Brandenburg. Hinter dem Gastraum geht es weiter zu einer Mini-Destillerie. Für eine Spezialabfüllung reifen dort auch ein paar Fässer Whiskey



Getreide fermentieren lässt, muss das Team bei dieser „From grain to glass“-Methode neben Wasser und Hefe auch Enzyme zusetzen, die den Mehrfachzucker darin aufspalten. Fünf Tage gärt die Maische, bis sie durch eine der beiden kupfernen Brennblasen läuft, die in einem Nebengebäude stehen. „New Make“ heißt das wertvolle Elixier, das am Ende der Anlage mit etwa 76 Prozent Alkohol herausrinnt. Er duftet süßlich und brennt auf der Zunge, der Geschmack aber ist noch recht verhalten. Denn entscheidender für das Aroma ist die letzte Phase: Der leicht verdünnte „New Make“ wird mindestens vier Jahre lang in getoasteten, also innen ausgebrannten Holzfässern ausgebaut.

Die „Stork Club“-Jungs verwenden dabei mehrheitlich Fässer aus amerikanischer Eiche, die gefällige vanillesüße Noten ins Spiel bringen. Die ergänzen sie mit solchen aus tanninreicher deutscher Eiche, die für komplexe, anspruchsvolle Aromen sorgen. Auch mit diversen anderen Fassarten experimentieren die

## Beste Werbung für die Brennerei sind die Drinks in einer Berliner Pop-up-Bar

„Stork Club“-Macher, etwa gebrauchten Sherry- oder Wein- oder auch Whiskyfässern: Für den „Smoky“-Whiskey etwa reift das Destillat auch in Holzfässern, die vorher mit einem extrem torfig-rauchigen Whisky von der schottischen Insel Islay gefüllt waren.

Regelmäßig bringt der „Stork Club“ einmalige Sondereditionen heraus. 1000 Flaschen, dann war's das. Für den „Peanutz“, der tatsächlich sehr nach ungeschälter Erdnuss schmeckt, kamen

Erdnüsse in die Maische, für den „Cereal Killer“ wurden gängige Frühstücksflocken verarbeitet, für den „Sakura Rye“ frische Kirschen und Kirschblüten. „Wir wollen immer auch ein bisschen Rock'n'Roll“, sagt Bastian Heuser. Wer es lieber pur mag, greift am besten zur Variante in annähernder Fassstärke („Full Proof“), die schon mehrfach ausgezeichnet wurde. Dessen alkoholische Schärfe (55 Vol.-%) mildern viele Whiskey-Fans beim Trinken mit ein paar Tropfen Wasser ab. Im Glas duftet er verführerisch nach Vanille, Karamell, Trockenfrüchten und leichten Holznoten, und sein süßlich-würziger Geschmack hallt lange nach.

Doch egal wie aromatisch er ist: Roggenwhiskey zu verkaufen ist nicht einfach. Er bleibt ein Nischenprodukt und verschlingt wie jeder Whiskey jahrelang Zeit und Geld, bevor er über-

haupt auf den Markt kommt. Also heben die findigen Gründer den Cashflow mit mehr Vielfalt im Sortiment. Da gibt es etwa einen fertig gemixten Whiskey Sour, einen Roggen-Gin, einen Gurkengeist – immerhin sind eingelegte Gurken das bekannteste Produkt der Region – und den „Rosé Apéritif“. Ähnlich wie bei einem Sherry ergänzen sie dafür einen Spätburgunder-Roséwein vom „Weingut von Winning“ aus der Pfalz mit Roggenwhiskey und runden den Geschmack mit Himbeergeist ab. Aufgegossen mit Tonic oder Sprudelwasser, ist das Ergebnis ein unkompliziertes, fruchtig-frisches Trinkvergnügen.

Die „Spreewood Distillers“ – so heißt die GmbH der drei Gründer – sind froh über diesen Verkaufs-Hit. Und auch über die vielen Gäste in Schleipzig, die sich auf einem Rundgang die Brennerei anschauen oder sich im Restaurant, das seit diesem Jahr ein Landgasthof aus der Umgebung mitbetreibt, ein Gulasch mit Wild aus eigener Jagd, ein gebackenes Welsfilet oder ein veganes Gin-Curry bestellen. Denn mit ihrem Kern-

produkt haben sie gerade ein Problem: Sie dürfen es schlichtweg nicht mehr Rye Whiskey nennen. Anfang 2025 haben die EU-Länder plötzlich begonnen, eine zuvor unbeachtete Regelung aus einem zwei Jahrzehnte alten Handelsabkommen zwischen der EU und Kanada umzusetzen, die den Begriff „Rye Whisky“ für europäische Spirituosen verbietet. Absurderweise wird in Kanada der Begriff allgemein für Whisky verwendet. Während also die „Stork Club“-Destillate aus 100 Prozent Roggen nicht mehr „Rye Whisky“ heißen dürfen, muss der „Rye Whisky“ aus Kanada nicht einmal aus Roggen destilliert werden. Bald wird das Abkommen neu verhandelt. Der „Stork Club“ macht sich jetzt mit weiteren europäischen Destillerien dafür stark, dass in Zukunft nur noch der Begriff „Canadian Rye Whisky“ geschützt ist. Bis dahin wird neu etikettiert, und aus dem „Stork Club Straight Whiskey“ wird erst mal einfach ein „Straight Whiskey“ mit kleiner Unterzeile – „made of 100 % rye“.

## SERVICE

### ***Stork Club***

Destillerie mit Shop und dem Restaurant „Reuners Hofgarten“. Am besten im Voraus eine Führung mit Verkostung buchen.  
Schleipzig, Dorfstraße 56  
[www.reuners-hofgarten.de](http://www.reuners-hofgarten.de)  
[shop.stork-club-whiskey.com](http://shop.stork-club-whiskey.com)

### ***House of Rye***

Der Berliner „Stork Club“-Ableger ist eine Mischung aus Laden, Bar und Mini-Destillerie. Regelmäßig Führungen mit Tastings. Unser Tipp: Die Rye-Whiskey-Drinks in der Pop-up-Bar.  
Berlin, Am Flutgraben 2

### ***Kahnfahrten***

In Schleipzig starten auch Kahnfahrten in den Unterspreewald. Beim „Großen Hafen Schleipzig“ dauert eine klassische Fahrt rund zwei Stunden und kostet 16 Euro.  
Schleipzig, Dorfstraße 64  
[www.grosserhafenschleipzig.de](http://www.grosserhafenschleipzig.de)

### ***Spreewaldresort Seinerzeit***

Das gehobene Resort mit eigener Brauerei und schönem Gartenbereich ist nur einen Katzensprung von der Destillerie entfernt.  
Schleipzig, Dorfstraße 53  
[www.seinerzeit.de](http://www.seinerzeit.de)

ANZEIGE

## GEWINNSPIEL

### **Mosel: Nur für Schwindelfreie**

Du bist schwindelfrei, stehst auf spektakuläre Ausblicke und neue Entdeckungen? Dann bist Du in diesem Wein-Canyon genau richtig. Die Mosel bietet Dir hinter jeder ihrer Kurven eine neue Szenerie. Auf 400 Millionen Jahre altem Gestein, einst Meeresboden eines Ur-Ozeans, wanderst Du durch die steilsten Weinberge der Welt. In den malerischen Weinorten erwarten Dich gemütliche Weinhöfe und moderne Vinotheken. Zu Kulinarik von regional bis Gourmet lässt Du Dir die unvergleichlichen Weine schmecken. Und dann erholtst Du Dich von Klettersteig und Radtour mit prickelndem Mosel-Crémant in einem eleganten Spa-Hotel oder im kühlen Weinkeller. Als Kostprobe verlosen wir unter allen Einsendern 5 Weinpakete im Wert von je 100 Euro mit 6 typischen Moselweinen von trocken bis fruchtig und prickelnd.



Einfach QR-Code scannen und mitmachen

**Alle weiteren Infos auf [essen-und-trinken.de/gewinnspiele](http://essen-und-trinken.de/gewinnspiele)**



# Wohl und Schlehe

Mit Schlehen-Gin gerührt, sieht Gin Fizz aus wie ein Sonnenuntergang im Herbst und fügt dem Bar-Klassiker eine herb-fruchtige Note hinzu. Dazu knuspern wir selbst gemachte Salzstangen



## Sloe Gin Fizz

### \* EINFACH

Für 1 Glas

- Eiswürfel
- 5 cl Sloe Gin (z. B. von Windspiel; z. B. über [www.windspiel-spirits.de](http://www.windspiel-spirits.de))
- 3 cl Zitronensaft (frisch gepresst)
- 1 cl Zuckersirup
- Sprudelndes Mineralwasser

1. Longdrinkglas mit Eiswürfeln füllen. Sloe Gin, Zitronensaft und Zuckersirup zugießen und verrühren.

2. Mit Mineralwasser aufgießen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 9 g KH = 174 kcal (731 kJ)

## Salzstangen

### \* EINFACH, VEGETARISCH

Für 14 Stück

- 1 Laugenstange (100 g; TK)
- 1 TI Meersalzflocken

1. Laugenstange auftauen lassen. Meersalzflocken im Mörser fein zerstoßen. Laugenstange in 14 kleine Stücke (à ca. 7 g) schneiden. Teigstücke nacheinander auf der Arbeitsfläche zu ca. 20 cm langen, dünnen Stangen rollen/formen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit wenig Wasser bestreichen und mit Salz bestreuen.

2. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 10 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Als Snack z. B. zu Sloe Gin Fizz (siehe Rezept oben) servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO STÜCK** 0 g E, 0 g F, 3 g KH = 17 kcal (75 kJ)



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

# Bens Beste

Unser Getränke-Redakteur setzt diesmal voll auf intensive Aromen – ob beim alkoholfreien Aperitif mit orientalischer Würze, norditalienischem Süßwein, zwei Roséweinen mit Anspruch oder sattgrünem Bio-Matcha

**GEGEN DAS FERNWEH**  
Mit einem Hauch Ingwerschärfe, etwas Kardamom und feinen Aromen von Zitrusfrüchten lässt der alkoholfreie Aperitif Déjà-Vu nichts missen. 10,99 Euro [www.schwarzeschlachte.de](http://www.schwarzeschlachte.de)

**EIN HERZ FÜR SÜSSWEIN**  
Durch die Herstellung aus rosinierten Trauben verfügt der Recioto „Capitel Fontana“ von Tedeschi mit üppigen Noten von eingelegten Kirschen, Honig und Kakao. 37 Euro, über [www.superiore.de](http://www.superiore.de)

**ROSÉS VON FORMAT**  
Fruchtig-eindimensionale Rosés gibt es wie Sand am Meer, doch wer Komplexität sucht, findet sie auch. Etwa beim Weingut Terre des Dames aus dem Languedoc: Nach Ausbau in der Tonamphore trifft der Wein herrlich würzig und mit feiner Tanninstruktur auf die Zunge. Oder beim „Sul Vulcano“ von Donnafugata, dessen Herkunft von den Hängen des Ätna sich in salziger Mineralität und kristalliner Frucht widerspiegelt. Je 19,90 Euro, über [www.tesdorp.de](http://www.tesdorp.de)

SUL VULCANO  
ETNA ROSATO DOC  
DONNAFUGATA

**GRÜNES WUNDER**  
Matcha ist das Getränk der Stunde. Uns hat die nussig-herbe Variante von Dallmayr überzeugt – klassisch pur oder im Matcha Latte. 11,90 Euro, über [www.dallmayr-versand.de](http://www.dallmayr-versand.de)

# Groß im Kommen

Glamour liegt ihnen nicht – bodenständig und grundsolide ist das Image von Blechkuchen. Das könnte sich jetzt ändern, denn unsere süßen Backwerke beweisen auch geschmacklich jede Menge Format

## Maple-Mohn-Cheesecake mit Cookie-Boden

Der hat es in sich: Auf knusprigem Bröselboden findet sich eine üppige, mit Mohn und Ahornsirup verfeinerte Cheesecake-Masse plus Schoko-Guss. **Rezept Seite 67**



## Birnen-Marmorkuchen

Unser Dream-Team der Saison: Birnen, Schoko und Karamell. Im saftig-weichen Rührteig versinken die Birnenstückchen mit Wonne. Die cremige Karamellsauce toppt das Ganze noch.  
**Rezept Seite 68**





## Nussbaiser-Apfelkuchen

Der Luftikus in unserer Reihe: Auf knusprigem Mürbeteig und einer Schicht Apfelstückchen türmt sich eine süße Schicht Nussbaiser.

**Rezept Seite 68**





## Zwetschgenkuchen mit Safran-Mandel-Streuseln

In bester Tradition, aber mit dem gewissen  
Etwas: Zwischen lockerem Hefeteig und  
knusprigen Streuseln finden sich saftig-säuer-  
liche Zwetschgen. **Rezept Seite 69**



## Macadamia-Bienenstich mit Tonka-Creme

Mit edlen Macadamianüssen und Tonkabohne  
spielt unser Bienenstich in der Premier League  
der Kuchen vom Blech. Absolut unwiderstehlich  
ist der Mix aus saftigem Hefeteig und cremiger  
Füllung. **Rezept rechts**

## Macadamia-Bienenstein mit Tonka-Creme

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 20 Stücke

### HEFETEIG

- 250 ml Milch
  - 80 g Zucker
  - 1 Würfel Hefe (42 g)
  - 500 g Mehl
  - Salz
  - 2 Eier (Kl. M.)
  - 80 g Butter (weich) plus etwas fürs Backblech
- MACADAMIA-GUSS**
- 100 g Macadamianüsse
  - 125 g Butter
  - 150 g Zucker

- 3 El Honig
  - 50 ml Schlagsahne
  - 100 g gehackte Mandeln
- FÜLLUNG**
- 2 Blatt Gelatine
  - 2 Tonkabohnen (3–4 g)
  - 850 ml Milch
  - 2 Pk. Puddingpulver Bourbon-Vanille
  - 125 g Zucker
  - 100 g Mascarpone
- Außerdem: flexibler Backrahmen (5 cm hoch)**

**1.** Für den Teig Milch erwärmen. Zucker und zerbröselte Hefe einrühren. Mehl und  $\frac{1}{2}$  TL Salz in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Hefemilch und Eier zugeben. Mit den Knethaken auf mittlerer Stufe 5 Minuten verkneten. Dann Butter stückchenweise zugeben und weitere 5 Minuten geschmeidig glatt kneten. Hefeteig mit etwas Mehl bestäuben. Mit einem Geschirrtuch bedecken und an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

**2.** Für den Guss inzwischen Macadamianüsse hacken. Butter, Zucker, Honig und Sahne in einem kleinen Topf einmal aufkochen. Nüsse und Mandeln unterrühren und kurz köcheln lassen. Mischung lauwarm abkühlen lassen.

**3.** Das tiefe Backblech (Fettpfanne) mit Backpapier belegen oder fetten. Hefeteig durchkneten, auf das Blech geben und mit bemehlten Händen gleichmäßig darauf verteilen. Macadamia-Guss aufstreichen. Locker bedeckt bei Zimmertemperatur weitere 30 Minuten gehen lassen.

**4.** Hefeteig im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten goldbraun backen. Blech auf ein Kuchengitter setzen, Hefeteig vollständig abkühlen lassen.

**5.** Für die Füllung Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Tonkabohnen fein reiben und mit 750 ml Milch in einem Topf aufkochen. Puddingpulver, Zucker und restliche Milch (100 ml) glatt rühren. Puddingmischung unter die Milch röhren, nochmals 2 Minuten kochen lassen. Pudding in eine Schüssel geben, Mascarpone unterrühren. Gelatine ausdrücken und unter Rühren im Pudding schmelzen.

**6.** Kuchen aus dem Backrahmen lösen und waagerecht halbieren. Boden auf eine Platte setzen, mit einem Backrahmen fest umschließen. Pudding auf dem Boden verteilen. Obere Hälfte in ca. 20 gleich große Stücke schneiden, auflegen, leicht andrücken und abkühlen lassen. Kuchen ca. 1 Stunde durchkühlen lassen.

**7.** Zum Servieren Bienenstich aus dem Rahmen lösen, zwischen den vorgeschnittenen Stücken teilen und anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Warte- und Kühlzeiten 1:30 Stunden  
**PRO STÜCK** 8 g E, 19 g F, 45 g KH = 385 kcal (1610 kJ)



## Maple-Mohn-Cheesecake mit Cookie-Boden

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 20 Stücke

### COOKIE-BODEN

- 120 g Butter
- 175 g Haferkekse
- 100 g Löffelbiskuits (vorzugsweise ohne Zuckerkruste)

### FÜLLUNG

- 80 g frisch geschröterter Mohn
- 80 ml Milch
- $\frac{1}{2}$  TL Vanillemark
- 80 g Zucker

### TOPPING

- 600 g Doppelrahmfrischkäse
  - 200 g Magerquark
  - 200 g Schmand
  - 100 ml Ahornsirup
  - 2 El Mehl
  - 4 Eier (Kl. M.)
- Außerdem: flexibler Backrahmen (5 cm hoch)

**1.** Für den Boden Butter in einem Topf zerlassen. Kekse portionsweise im Blitzhacker zerkleinern. Keksbrösel und Butter in einer Rührschüssel mischen. Einen Backrahmen auf 25 x 30 cm einstellen und fixieren. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Keks-Mix darin verteilen und mithilfe eines Löffelrückens zu einem Boden verstreichen. Mindestens 20 Minuten kühlen.

**2.** Boden bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten backen. Blech auf ein Kuchengitter setzen, auskühlen lassen.

**3.** Für die Füllung Mohn, Milch, Vanillemark und Zucker in einem kleinen Topf unter Rühren aufkochen und ca. 3 Minuten kochen lassen, bis die Masse dicklich wird. Etwas abkühlen lassen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Frischkäse, Quark, Schmand, Zitronenschale, -saft, Ahornsirup und Mehl mit den Schneebesen des Handrührers glatt verrühren. Eier und Mohnmasse nach und nach unterrühren.

**4.** Backrahmen von außen sorgfältig auslaufsicher mit Alufolie umwickeln und abdichten. Mohncreme auf den Boden füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft nicht geeignet) auf der 2. Schiene von unten ca. 45 Minuten backen. Blech auf ein Kuchengitter setzen. Cheesecake z.B. über Nacht vollständig auskühlen lassen.

**5.** Für den Guss Kuvertüre grob hacken. In einer Schüssel mit Sahne mischen und über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Mischung etwas abkühlen lassen. Schoko-Guss auf den Cheesecake gießen und nach Belieben wellenförmig verstreichen. Abgedeckt mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**6.** Cheesecake ca. 1 Stunde vor dem Servieren auf Zimmertemperatur temperieren. Mit einem in heißes Wasser getauchten Messer in Stücke schneiden und anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Backzeit 55 Minuten plus Kühlzeiten ca. 8 Stunden

**PRO STÜCK** 11 g E, 25 g F, 24 g KH = 368 kcal (1540 kJ)

**Tipp** Variante: Statt Schoko-Guss ausgekühlten Cheesecake mit ca. 500 g frischen Früchten (z.B. Himbeeren) belegen.



Foto Seite 63

## Birnen-Marmorkuchen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 20 Stücke

### BELAG UND TEIG

- 5 mittelgroße reife Birnen
- 3 El Zitronensaft
- 75 g Zartbitterkuvertüre
- 300 g Butter (weich) plus etwas fürs Backblech
- 275 g Zucker
- Salz
- 6 Eier (Kl. M)
- 600 g Mehl
- 2 Tl Backpulver

### • 200 ml Milch

- 5 El Mandellikör (ersatzweise Mandel-Aromasirup)
- 30 g Kakaopulver

### KARAMELLSAUCE

- 60 g Zucker
  - 20 g Butter
  - 100 ml Schlagsahne
- Außerdem: flexibler Backrahmen (5 cm hoch)

**1.** Birnen schälen, vierteln, entkernen und längs in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Birnen in einer Schale mit Zitronensaft mischen. Das tiefe Backblech (Fettpfanne) fetten.

**2.** Für den Teig Kuvertüre hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Butter, Zucker und 1 großzügige Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers oder in der Küchenmaschine mindestens 5 Minuten hellshaumig aufschlagen. Eier einzeln gut unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, sieben. 150 ml Milch und Likör vermischen. Mehlmischung in 2–3 Portionen im Wechsel mit der Milch kurz unter die Butter-Eier-Masse rühren.

**3.** Hälfte Teig auf dem Backblech löffelweise verteilen. Kakaopulver und restliche Milch (50 ml) verrühren, mit geschmolzener Kuvertüre unter die restliche Teighälfte rühren. Ebenfalls auf das Blech geben, glatt streichen. Birnenspalten auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der mittleren Schiene 35–40 Minuten (Stäbchenprobe!) backen.

**4.** Für die Karamellsauce inzwischen Zucker in einem kleinen Topf goldgelb karamellisieren. Butter zugeben und einrühren. Mit Sahne auffüllen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten unter Röhren kochen lassen, bis sich der Karamell löst.

**5.** Blech aus dem Ofen nehmen und auf ein Kuchengitter setzen. Karamellsauce darüber verteilen und Kuchen auf dem Blech vollständig auskühlen lassen. Zum Servieren Kuchen in Stücke schneiden und auf einer Platte anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Backzeit 35 Minuten und Abkühlzeit  
**PRO STÜCK** 4 g E, 18 g F, 26 g KH = 278 kcal (1160 kJ)

**Tipp** Beim Karamellisieren darauf achten, dass der Zucker nicht zu dunkel bräunt (und dadurch leicht bitter werden kann). Beim Kochen mit Butter und Sahne dunkelt die Karamellmischung auch noch nach.

**Tipp 2** Ganz köstlich schmeckt die Schoko-Karamell-Mischung auch mit 350 g Sauerkirschen (z.B. TK) statt Birnen zubereitet.



Foto Seite 64

## Nussbaiser-Apfelkuchen

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 15 Stücke

### KNETTEIG

- 300 g Mehl
- 50 g Speisestärke
- 1 Tl Backpulver
- 150 g Zucker
- 1 Pk. Bourbon-Vanillezucker
- Salz • 6 Eigelb (Kl. M)
- 125 g Butter (weich)

### BELAG

- 3 El Apfelsegelée (aus dem Glas)

### • 750 g säuerliche Äpfel

- 3 El Zitronensaft
- 1½ El Speisestärke
- 70 g Haselnusskerne (ohne Haut)
- 70 g Walnusskerne
- 80 g Mehl
- 6 Eiweiß (Kl. M)
- 220 g Zucker

### Außerdem: flexibler Backrahmen (5 cm hoch)

**1.** Für den Teig Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und in eine Rührschüssel sieben. Zucker, Vanillezucker und ½ Tl Salz untermischen. Eigelbe und 2 El kaltes Wasser verquirlen, mit der Butter zum Mehl geben. Alles mit den Schneebesen des Handrührers auf niedrigster Stufe feinkrümelig durcharbeiten. Dann mit Händen kurz glatt kneten. Teig in 2 Portionen teilen, jeweils zu einer flachen Scheibe formen und 1 Stunde kühl stellen.

**2.** Inzwischen Gelee erwärmen. Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfelpfetert in feine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit dem Gelee und Zitronensaft mischen.

**3.** Ein Backblech mit Backpapier belegen. Teigportionen nacheinander jeweils kurz durchkneten und auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem ca. 30 x 35 cm großen Rechteck ausrollen. Teigstücke z.B. mithilfe einer Palette auf das Backblech legen, Naht zusammenfügen. Boden mit einem Backrahmen fest umschließen. Apfelmasse und Speisestärke mischen, gleichmäßig auf dem Teig verteilen, dabei rundum einen kleinen Rand frei lassen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene ca. 25 Minuten backen.

**4.** Inzwischen Hasel- und Walnüsse in einem Blitzhacker fein mahlen. Mehl dazusieben und alles vermischen. Eiweiße in der Küchenmaschine mit Schneebesen steif schlagen. Zucker dabei nach und nach einrieseln lassen und weiterschlagen, bis der Zucker ganz gelöst ist. Nuss-Mehl-Mischung in 2–3 Portionen locker unterheben.

**5.** Blech aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen. Baisermasse auf dem Kuchen verteilen und verstreichen. Kuchen bei gleicher Temperatur auf der mittleren Schiene weitere ca. 20 Minuten fertig backen. Blech auf ein Kuchengitter setzen, Kuchen auskühlen lassen. Zum Servieren Backrahmen vorsichtig lösen. Nussbaiser-Apfelkuchen in Stücke schneiden und auf einer Platte anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 55 Minuten plus Back- und Kühlzeiten 1:45 Stunden  
**PRO STÜCK** 7 g E, 15 g F, 57 g KH = 392 kcal (1640 kJ)

**Tipp** Der Knetteig kann bereits 1–2 Tage vor dem Backen vorbereitet werden, in Folie gewickelt kühl stellen.



Foto Seite 65

## Zwetschgenkuchen mit Safran-Mandel-Streuseln

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 20 Stücke

### HEFETEIG

- 250 ml Milch
- 1 Würfel Hefe (42 g)
- 75 g Zucker
- 500 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas fürs Backblech
- 1 Ei (Kl. M)
- ½ TL gemahlene Gewürznelken
- Salz
- 80 g Butter (weich) plus etwas fürs Backblech

### STREUSEL UND BELAG

- 150 g Butter
- 1Msp. gemahlener Safran
- 125 g Mehl
- ½ TL Backpulver
- 175 g Zucker
- 50 g gemahlene blanchierte Mandeln
- Salz
- 1,25 kg Zwetschgen
- 60 g gehobelte Mandeln

**1.** Für den Hefeteig Milch leicht erwärmen. Hefe in eine Schüssel bröseln und mit Milch und Zucker verrühren. Hefemilch, Mehl, Ei, gemahlene Gewürznelken und ½ TL Salz in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben. Mit dem Knethaken auf kleiner Stufe ca. 3 Minuten verkneten. Butter nach und nach zugeben und unterkneten, dann alles auf mittlerer Stufe 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

**2.** Teig in der Schüssel fein mit Mehl bestäuben, mit einem sauberen, angefeuchteten Geschirrtuch bedecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**3.** Für die Streusel inzwischen Butter und Safran in einem Topf zerlassen. Mehl und Backpulver mischen, in eine Rührschüssel sieben. 125 g Zucker, Mandeln und ¼ TL Salz untermischen. Safranbutter nach und nach zugießen, dabei die Mischung mit den Knethaken des Handrührers zu Streuseln verarbeiten. Mindestens 30 Minuten kalt stellen.

**4.** Zwetschgen waschen, trocken reiben, halbieren und entsteinen. Die Früchte je nach Größe eventuell in breite Spalten schneiden. Das tiefe Backblech des Backofens (Fettpfanne; 30 x 40 cm) fetten und fein mit Mehl bestäuben. Hefeteig kurz durchkneten, mit leicht bemehlten Händen gleichmäßig auf dem Blech verteilen. Zwetschgen auf dem Teig verteilen und etwas eindrücken. Restlichen Zucker (50 g) darüberstreuen. Zugedeckt nochmals 15 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

**5.** Streusel und gehobelte Mandeln gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Blechkuchen im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35–40 Minuten goldbraun backen.

**6.** Blech aus dem Ofen nehmen und auf ein Kuchengitter setzen. Kuchen auf dem Blech abkühlen lassen. Zum Servieren in Stücke schneiden und nach Belieben dazu Schlagsahne servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Warte- und Backzeit 2:20 Stunden

**PRO STÜCK** 6 g E, 14 g F, 41 g KH = 315 kcal (1320 kJ)

**Tipp** Zusätzlich feines Nussaroma bekommen die Streusel, wenn statt Mandeln Haselnüsse verwendet werden.

Biorefugium theiner's garten



Neu bei den Landlust Hotels

## Biorefugium theiner's garten in Südtirol

Mitten in der Natur des Meraner Landes vereint das zertifizierte Klimahotel **theiner's garten** unaufdringlichen Luxus mit höchstem Komfort. Die Zimmer und Suiten entsprechen strengen baubiologischen Standards und garantieren ein gesundes Wohlbefinden.

Familie Theiner und ihr Team folgen dem „Farm to Table“-Prinzip: Obst, Gemüse und Kräuter stammen direkt vom hauseigenen, biodynamisch bewirtschafteten Hof sowie dem liebevoll gepflegten Gemüse- und Kräutergarten – und kommen erntefrisch in die Küche. So schmeckt man die Natur der Region in ihrer ganzen Fülle.

Die Nähe zur Natur, echte Gastlichkeit und hochwertige Kulinarik sind Ihnen auch im Urlaub wichtig? Dann entdecken Sie unter [www.landlust-hotels.com](http://www.landlust-hotels.com) alle Landlust Hotels und finden Sie Ihren persönlichen Rückzugsort.



[www.landlust-hotels.com](http://www.landlust-hotels.com)

HEUTE FÜR MORGEN



Möchte Plastik nachhaltig  
ersetzen: „traceless“-Geschäfts-  
führerin Dr. Anne Lamp

# Wenn Plastik verschwindet

Das Start-up „traceless“ stellt eine innovative Kunststoff-Alternative aus Getreideresten her, die sich vollständig in der Natur abbaut. Gründerin Dr. Anne Lamp und Sales-Managerin Leonie Stadler verraten, wie sie damit den Plastikmarkt revolutionieren wollen

**»e&t«: Anne, die Idee zu „traceless“ entstand, als du für deine Doktorarbeit geforscht hast. Wie kam es dazu?**

Anne Lamp: Ich beschäftigte mich mit Bio-Raffinerien, also mit der Frage, wie aus Pflanzenresten Neues entstehen kann. Wie viel ungenutztes Potenzial da verborgen liegt, faszinierte mich. Im Zuge meiner Forschung setzte ich mich dann mit Naturpolymeren auseinander. Das sind Stoffe, die in der Natur vorkommen und besondere Eigenschaften haben. So entstand die Idee zu „traceless“: ein Plastikersatz aus Getreideresten – die etwa in Brauereien anfallen –, der sich vollständig in der Umwelt abbaut. Ich habe sofort gespürt, dass daraus etwas Großes entstehen kann.

**Bio-Kunststoffe gibt es inzwischen ja viele. Die meisten stehen in der Kritik, nicht wirklich nachhaltig zu sein.**

Leonie Stadler: Begriffe wie „Bio-Kunststoff“ oder „kompostierbar“ sind nicht geschützt. Es ist unglaublich schwer, sich da als Konsument einen Überblick zu verschaffen. Manche Materialien sind biologisch abbaubar, manche bio-basiert – also aus nachwachsenden Rohstoffen wie Zuckerrohr oder Mais – und wieder andere sind beides. Doch auch abbaubare Kunststoffe können je nach Herstellung und Zusammensetzung giftige Rückstände hinterlassen oder sich nicht vollständig zersetzen, da in Kompostieranlagen oft nicht die nötigen Bedingungen dafür herrschen. Unser Material hingegen besteht ausschließlich aus Stoffen, die die Natur kennt, und es baut sich ab, ohne eine Spur zu hinterlassen.

**Daher auch der Name „traceless“, auf Deutsch „spurlos“?**

Genau. Unter natürlichen Bedingungen baut sich „traceless“ in vier bis zwölf Wochen ab, wird wieder zu Humus und kann von Mikroorganismen im Boden verwertet werden. In der Natur gibt es keinen Abfall. Ein Blatt fällt vom Baum, wird vom Käfer verspeist, und auch der wird letztlich wieder Teil des Kreislaufs. Daran orientieren wir uns: Wir nutzen Industrie-Reststoffe, die sowieso da sind, und machen daraus Produkte, die sich spurlos abbauen. Dabei verursachen wir im Vergleich zu fossilem Plastik 91 Prozent weniger Treibhausgase und benötigen circa 90 Prozent weniger fossile Energie für Produktion und Entsorgung.

**Was wird aus dem Material gefertigt?**

Einwegbesteck zum Beispiel. Ein weiterer Bereich sind Lebensmittelverpackungen: Was bei Coffee-to-go-Bechern und Co. aussieht wie Papier, ist meist mit Plastik beschichtet. Darauf soll das Symbol mit der sterbenden Schildkröte hinweisen, das auf immer mehr Verpackungen zu sehen ist. Die Beschichtung kann mit „traceless“ ersetzt werden. Ebenso lässt sich plastikbasierter Kleber austauschen, etwa bei Kartons für TK-Produkte. Der wird jährlich in Millionen Tonnen produziert.

**Was sind eure Ziele für die Zukunft?**

Anne Lamp: 2025 ist für uns ein Meilensteinjahr: Wir eröffnen die erste großtechnische Anlage und können endlich in großem Umfang produzieren. Aber das ist erst der Anfang. Unser Ziel ist es, eine industrielle Fertigung aufzubauen

und signifikant zur Reduktion von Plastikmüll beizutragen. Wir wollen einen echten Unterschied machen – in Supermärkten und Cafés, bei Lieferdiensten, eben im Alltag der Menschen. Dafür bauen wir Partnerschaften mit Herstellern auf, die den Wandel ebenso entschlossen mitgestalten wollen wie wir.



## PERSONEN & PROJEKT

Die Verfahrenstechnikerin **ANNE LAMP** entwickelte mit ihrem Team eine wegweisende Technik, um aus Getreideabfall Plastikersatz zu fertigen. Das Ergebnis: ein Granulat (siehe oben), das von Herstellern genauso verarbeitet werden kann wie Kunststoff. Heute hat das Unternehmen 100 Mitarbeitende und wurde mehrfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Deutschen Gründerpreis.



# Kaviar für alle

Zugegeben: Von der Optik mal abgesehen, haben Beluga-Linsen wenig mit dem Rogen vom Stör gemeinsam.

Für »e&t«-Redakteur **Benedikt Ernst** sind sie dennoch ein wunderbarer Alltags-Luxus, da sie sich mit nur wenigen aromatischen Kniffen überraschend fein präsentieren lassen

#### Das sagt unser Redakteur:

„In meiner Brust schlagen zwei Herzen: Auf der einen Seite steht der gesundheitsbewusste Ökotrophologe, der möglichst auf Fleisch verzichtet und sich ein bisschen zu oft Gedanken über seinen Protein- und Ballaststoffhaushalt macht. Demgegenüber wedelt der Hedonist empört mit seinem Schaumweinglas, wenn der Koch mal wieder an der Butter gespart hat. Es zählt zu den großen Lebensaufgaben des inneren Ökotrophologen, seinem unvernünftigen Gegenspieler jeden Tag aufs Neue ein Angebot zu machen, das beide zufriedenstellt – und mit

einem stattlichen Linsengericht liegt er da doch meistens richtig. Das erdige Trio von Beluga-Linse, Sellerie und Roter Bete hat sich über viele Jahre in der persönlichen Herbstküche etabliert: Mit ihrem feinen Biss harmoniert die Linse hervorragend mit dem cremigen Püree, während die essigsauren Rote-Bete-Pickles für Frische auf dem Teller sorgen. Etwas Raz el Hanout im Püree und winterliche Gewürze im Pickle-Sud bringen eine Wärme und aromatische Tiefe ins Gericht, die schließlich auch dem größten Hedonisten ein zufriedenes Lächeln ins Gesicht zaubern.“



## **Linsengemüse mit Rote-Bete-Pickles und Selleriepüree**

Schwarze Perlen mit Wohlfühlfaktor:  
An der Seite von süßsäuerlichen  
Beten und feinem Selleriepüree mit  
einem Hauch Raz el Hanout feiert die  
Beluga-Linse ihren großen Auftritt.  
**Rezept Seite 74**



Foto Seite 73

## Linsengemüse mit Rote-Bete-Pickles und Selleriepüree

\* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

### ROTE BETE

- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Weißweinessig
- Zucker
- 1 Zimtstange
- 2 Sternanis
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner
- Salz
- 2 Rote Bete (à 80 g)

### SELLERIEPÜREE

- 200 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 600 g Knollensellerie
- 1 El Margarine (z. B. Alsan)

### Salz

### Pfeffer

- 1 Tl Raz el Hanout
- 200 ml Hafermilch

### LINSENGEMÜSE

- 150 g Beluga-Linsen
- 2 Stangen Staudensellerie mit Grün
- 100 g gelbe Möhren
- 2 El Olivenöl
- 2 Stiele krause Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 1 El Aceto balsamico

Einmachglas geben, mit dem heißen Essigsud übergießen, abkühlen lassen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

**3.** Für das Selleriepüree am nächsten Tag Zwiebeln und Knoblauch grob schneiden. Sellerie schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Margarine in einem Topf zerlassen. Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Raz el Hanout würzen. Mit Hafermilch auffüllen, aufkochen und zudeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten garen.

**4.** Für das Linsengemüse inzwischen Linsen in einem Topf mit kochendem Wasser nach Packungsanleitung garen. Staudensellerie putzen, dabei die zarten grünen Blätter abzupfen und beiseitelegen. Selleriestangen waschen, trocken tupfen und entfädeln. Möhren putzen und schälen. Sellerie und Möhren in ca. 5 mm große Würfel schneiden.

**5.** Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Möhren- und Selleriewürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Linsen zugeben und weitere 5 Minuten mitdünsten. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Linsen mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken. Mit Petersilie mischen und warm halten.

**6.** Knollensellerie nach der Garzeit in einen Standmixer geben und cremig-fein mixen. Rote Bete aus dem Sud nehmen und abtropfen lassen. Je etwas Selleriepüree mit Linsen und Roter Bete auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Pfeffer und Selleriegrün bestreuen und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

**PRO PORTION** 12 g E, 9 g F, 28 g KH = 273 kcal (1143 kJ)



**Aceto balsamico di Modena** g.g.A. ist einfacher und weniger zeitaufwendig herzustellen als sein direkter Verwandter mit g.u.-Siegel, dafür ist er erschwinglicher und steuert dennoch eine feine, komplexe Säure bei.



**Raz el Hanout** ist eine nordafrikanische Gewürzmischung, die intensive Zutaten wie Zimt, Kardamom und Nelken vereint. In Verbindung mit Wurzelgemüse steuert sie eine feine, süßlich-würzige Komponente bei.



**Beluga-Linsen** sind reich an Ballaststoffen und pflanzlichem Eiweiß. Sie zerfallen nicht beim Kochen und behalten einen angenehmen Biss. Ihr nussiger Geschmack kommt als Beilage oder im Salat am besten zur Geltung.



## IMPRESSUM

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

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

TELEFON 040/210 91 66 70

PUBLISHER FRANK GLOYSTEIN

STELLV. PUBLISHERIN SINA HILKER

REDAKTIONSLITUNG ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

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

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

**LAYOUT** KATRIN FALCK, MATTHIAS MEYER

**BILDREDAKTION** MARTINA RAABE

**SCHLÜSSREDAKTION** SIGRID NIEDERHAUSEN

**REDAKTIONSSISTENZ** CHRISTINA STÜVEN

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

**GESCHÄFTSFÜHRUNG** MALTE SCHWERDTFEGER

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

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

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

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

**ANZEIGEN** AD ALLIANCE GMBH, PICASSOPLATZ 1, 50679 KÖLN

DIRECTOR BRAND PRINT+CROSSMEDIA: ARNE ZIMMER

(VERANTWORTLICH) ES GILT DIE GÜLTIGE PREISLISTE.

INFOS HIERZU UNTER WWW.AD-ALLIANCE.DE

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

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

**VERANTWORTLICH FÜR** [WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE](http://WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE) CHEFKOCH GMBH

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

**VERANTWORTLICH FÜR DEN** [REDAKTIONELEN INHALT](http://WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE) ARABELLE STIEG

STRASSENBANHNRING 15, 20251 HAMBURG

COPYRIGHT © 2025: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

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

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

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

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

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE  
MEDIEN  
MANUFAKTUR  
Verlagsgruppe



## HERSTELLER

**ASA SELECTION**  
[www.asa-selection-shop.com](http://www.asa-selection-shop.com)

**ROBBE & BERKING**  
[www.robbeberking.de](http://www.robbeberking.de)

**BIRGIT MORGENSTERN**  
[www.birgitmorgenstern.de](http://www.birgitmorgenstern.de)

**ROSENTHAL**  
[www.rosenthal.de](http://www.rosenthal.de)

**HUTSCHENREUTHER**  
[www.hutschenreuther.com](http://www.hutschenreuther.com)

**SENZ CERAMICS**  
[www.senzceramics.com](http://www.senzceramics.com)

**JARS CÉRAMISTES**  
[www.jarsceramistes.com](http://www.jarsceramistes.com)

**SERAX**  
[www.serax.com](http://www.serax.com)

**JOSEPHINENHÜTTE**  
[www.josephin.com](http://www.josephin.com)

**SWEET POTTERY**  
[www.sweetpottery.de](http://www.sweetpottery.de)

**MATEUS**  
[www.mateuscollection.com](http://www.mateuscollection.com)

**THE TABLE**  
[www.thetable.store](http://www.thetable.store)

**MEISSEN**  
[www.meissen.com](http://www.meissen.com)

**WMF**  
[www.wmf.de](http://www.wmf.de)



2/2025

3/2025

4/2025

## Drei SPEZIAListen

Falls Ihnen noch eine Ausgabe aus unserer beliebten SPEZIAL-Reihe fehlen sollte, hier eine kleine Übersicht: Die hochwertigen Magazine haben Kochbuch-Charakter und bündeln Rezepte zu folgenden Themen: Frühstück, One Pot und das Beste unserer Serie „Top Five“. Für 8,90 Euro zzgl. Versandkosten bestellbar:

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



oder Sie scannen den QR-Code

## ABONNENTEN-SERVICE

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

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

Tel. 02501/801 43 79

E-Mail [service@DMMVerlag.de](mailto:service@DMMVerlag.de)

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice,  
48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

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

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

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

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

7 TAGE, 7 TELLER

# Die schnelle Woche

Herhaft lassen wir uns den Start in den Herbst schmecken und sind mit Pan-Pizza, Geschnetzeltem, Strudel, Cordon bleu und Risotto bestens auf kühler werdende Temperaturen vorbereitet



Von Äpfeln über Bataten, Chicorée bis zu Pflaumen...  
jetzt ist der Erntekorb  
übergallt und bunt gefüllt

40 Min.

Montag



## Geschmorter Spitzkohl mit Tofu in Nuss-Knusperhülle

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

### SPITZKOHL UND CHICORÉE

- 400 g Spitzkohl • 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- Salz • Pfeffer
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1–2 Kolben Chicorée
- 6 Stiele Petersilie
- 6 Stiele Kerbel
- 2 El Verjus (ersatzweise heller Balsamico)
- 1 El süßer Senf • 4 El Olivenöl

### NUSS-TOFU

- 400 g Tofu natur • 2 Eier (Kl. M)
- 80 g Nuss-Rosinen-Mischung (Studentenfutter)
- 50 g Panko-Brösel
- 60 g Mehl • Salz
- 4 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

**1.** Spitzkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und längs in 2 Spalten schneiden. Zwiebel in Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Spitzkohlspalten darin bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 2 Minuten von beiden Seiten scharf anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 2 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt 8–10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

**2.** Chicorée putzen, waschen, trocken schleudern, Strunk entfernen. Chicorée in 2 cm breite Streifen schneiden. Petersilien- und Kerbelblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. In einer Schüssel Verjus, süßen Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Chicorée und Kräuter unter die Vinaigrette mischen.

**3.** Tofu abtropfen lassen, trocken tupfen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Eier in einem tiefen Teller mit einer Gabel verquirlen.

Nuss-Mix in einem Blitzhacker fein zerkleinern, mit den Panko-Bröseln in einem weiteren tiefen Teller mischen. Mehl auf einen dritten Teller geben. Tofu von beiden Seiten mit Salz würzen. Zuerst im Mehl wenden, Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Tofustücke dann durch die verquirten Eier ziehen und sofort in der Nussmischung wenden und fest andrücken.

**4.** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Tofu darin bei mittlerer Hitze unter vorsichtigem Wenden ca. 4 Minuten goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

**5.** Spitzkohlspalten und Schmorsud auf vorwärmte Teller verteilen. Chicorée-Salat und Nuss-Tofu dazu anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 49 g E, 72 g F, 56 g KH = 1124 kcal (4703 kJ)

# Pan-Pizza French Style mit Brie und Preiselbeeren

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 120 g Mangold
- 1 Schalotte
- 5 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 100 g Brie
- 2 Zweige Rosmarin
- ½ Bio-Zitrone
- 4 El Crème fraîche
- 1 Pk. frischer Pizzateig (400 g; aus dem Kühlregal; z.B. Dinkel-Pizzateig)
- 1 El Wildpreiselbeeren (aus dem Glas)
- 1 El Weißweinessig
- 2 Stiele Basilikum

Außerdem: ofenfeste Pfanne

**1.** Mangold putzen, waschen und gut trocken tupfen. Stiele schräg in ca. 1 cm, Blätter in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Schalotte halbieren und in feine Streifen schneiden. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Mangoldstiele und Schalottenstreifen darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten dünsten. Blätter zugeben, 1 Minute mitdünsten, bis sie zusammenfallen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Brie in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und grob hacken. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Saft aus der Zitronenhälfte auspressen. In einer Schüssel Crème fraîche, etwas Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft glatt rühren.

**3.** Pfanne mit 2 El Olivenöl auspinseln. Teig 1-mal mittig zusammenlegen und quadratisch ausrollen. Teig in die Pfanne legen und über-

stehende Ränder nach innen zu einem Rand falten. Pfanne auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute erhitzen. Pfanne vom Herd ziehen. Teig mit Crème fraîche bestreichen. Mangold, Brie und Rosmarin darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten goldbraun backen.

**4.** Inzwischen Preiselbeeren, Weißweinessig, restliches Olivenöl (1 El), Salz und Pfeffer verrühren. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen.

**5.** Pizza aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in Stücke schneiden. Preiselbeer-Vinaigrette darüberträufeln. Mit Basilikumblättern bestreuen und anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 28 g E, 56 g F, 102 g KH = 1062 kcal (4447 kJ)





30 Min.  
Mittwoch

## Kalbs-Pfefferrahm-Geschnetzeltes mit karamellisierten Pflaumen

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 2 rote Pflaumen (120 g)
- 4 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- Salz • 1 Tl Zucker • Pfeffer
- 300 g Kalbsrücken (küchenfertig)
- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- ½ Tl grüne Pfefferkörner (in Lake)
- 200 ml Kalbsfond oder -brühe
- 100 ml Schlagsahne
- 200 g Bandnudeln (z.B. Tagliatelle)
- 6 Stiele glatte Petersilie

**1.** Pflaumen waschen, trocken tupfen, halbieren und Stein auslösen. Pflaumen in Spalten schneiden. 2 El Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Pflaumenspalten mit etwas Salz und Zucker bestreuen und im heißen Öl 2–3 Minuten karamellisieren. Mit Pfeffer leicht würzen. Auf einen Teller geben und warm halten.

**2.** Kalbfleisch trocken tupfen, in 1 cm dicke Scheiben und grob Würfeln. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Grüne Pfefferkörner abtropfen lassen und fein hacken.

**3.** Pfanne mit Küchenpapier auswischen. Restliches Öl (2 El) darin erhitzen. Fleischscheiben ca. 2 Minuten im heißen Öl scharf anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und weitere 2 Minuten braten. Pfefferkörner zugeben. Mit Fond und Sahne auffüllen, salzen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten offen sämig einkochen. Nudeln nach Packungsanleitung bissfest garen.

**4.** Karamell-Pflaumen in die Pfanne geben, alles durchschwenken und kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Nudeln abtropfen lassen, mit Geschnetzeltem anrichten. Petersilie darüberstreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 46 g E, 39 g F, 85 g KH = 912 kcal (3820 kJ)



45 Min.  
Donnerstag



## Lauch-Käse-Strudel mit Feigensauce

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### LAUCH-KÄSE-STRUDEL

- 1 Stange Lauch (400 g)
- 300 g Möhren
- 3 El Butter (30 g)
- Salz • Pfeffer • Muskatnuss
- 120 g Bergkäse
- 2 Eier (Kl. M)
- 100 g Frischkäse
- 50 g Semmelbrösel
- 1 Pk. Strudelteig (120 g; aus dem Kühlregal; z.B. von Tante Fanny)
- 1 Eigelb (Kl. M) • 2 El Milch

### FEIGENSAUCE

- 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe
- 100 g getrocknete Feigen
- 2 El Butter (20 g)
- 1 El Honig • 200 ml Rotwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer

**1.** Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Möhren putzen, schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. 1 El Butter in einer Pfanne erhitzen und Lauch und Möhren darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, frisch geriebenem Pfeffer und Muskat würzen.

**2.** Für die Füllung inzwischen Bergkäse grob raspeln. In einer Schüssel Eier, Frischkäse, Käse und Semmelbrösel mischen. Das gedünstete Gemüse in ein Sieb geben, abtropfen und etwas abkühlen lassen.

**3.** Restliche Butter (2 El) in einem kleinen Topf zerlassen. Ein Strudelblatt auf ein sauberes leicht bemehltes Geschirrtuch legen und mit etwas Butter bestreichen. Zweites Teigblatt passgenau darauflegen und ebenfalls mit etwas Butter bestreichen. Vorbereitetes Gemüse zusätzlich ausdrücken und unter die Käsemasse rühren. Füllung auf der unteren Hälfte der Blätter verteilen. Seitliche Ränder etwas über die Füllung klappen und Teig mithilfe des Tuchs von der gefüllten Seite zu einem Strudel

aufrollen. Strudel mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Eigelb und Milch verquirlen, Strudel damit dünn bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten goldbraun backen.

**4.** Für die Feigensauce inzwischen Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Feigen ebenfalls fein würfeln. Butter in einem Topf aufschäumen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Feigen zugeben und 2 Minuten dünsten. Honig zugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und bei mittlerer Temperatur offen leicht sämig einkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Strudel aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in Stücke schneiden. Feigensauce auf den Tellern verteilen, die Strudelstücke darauf anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 22 g E, 34 g F, 53 g KH = 634 kcal (2655 kJ)

45 Min.  
Freitag



## Linsensalat mit Lachsforellenfilet und Pistazien

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

### LINSENSALAT

- ½ kleines Bund Suppengemüse (100 g)
- 1 Zwiebel (60 g) • 1 Knoblauchzehe
- 1 El Butter (10 g) • 200 g Beluga-Linsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt • 2 El Weißweinessig
- 1 TL süßer Senf • 1 TL Estragonsenf
- 1 TL Honig • 4 El Rapsöl
- Salz • Pfeffer • 4 Stiele krause Petersilie

### FISCH

- 50 g geröstete gesalzene Pistazienkerne
- 4 Lachsforellenfilets (à 150 g; küchenfertig; mit Haut; ersatzweise Forellen- oder Saiblingsfilet)
- Salz • Pfeffer • 2 El Rapsöl
- 1 El Butter (10 g)

1. Für den Salat Suppengemüse waschen, putzen, ggf. schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch ebenfalls fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln, Knoblauch und Suppengemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten andünsten. Linsen zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen, Lorbeerblatt zugeben. Aufkochen und zudeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen.

2. Für das Dressing Weißweinessig, süßen Senf, Estragonsenf, Honig und Rapsöl verrühren. Linsen abgießen, Lorbeerblatt entfernen. Dressing, Linsengemüse, etwas Salz und Pfeffer mischen, lauwarm abkühlen lassen.

3. Pistazienkerne grob hacken. Fischfilets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Filets mit der Hautseite ins heiße Öl einlegen, bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 2 Minuten braten. Butter und Pistazien zugeben, Butter aufschäumen lassen. Filets wenden, Pfanne vom Herd ziehen und die Filets ca. 1 Minute gar ziehen lassen.

4. Petersilie von den Stielen abzupfen und grob hacken. Petersilie unter den Linsensalat mischen, Salat nochmals abschmecken. Forellenfilets, Pistazien-Butter und Salat auf Tellern anrichten, mit Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 44 g E, 29 g F, 25 g KH =  
568 kcal (2381 kJ)

# Apfel-Sellerie-Risotto mit Walnüssen

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

## SELLERIE-NUSS-TOPPING

- 300 g Staudensellerie
- 60 g Walnusskernhälften
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- ½ Beet Gartenkresse

## APFEL-SENF-RISOTTO

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 säuerlicher Apfel (150 g)
- 900 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Butter (20 g)
- 250 g Risotto-Reis
- 200 ml Weißwein
- 1 EL helle Senfsaat
- 60 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- Salz • Pfeffer

**1.** Für das Topping Sellerie putzen, entfädeln, waschen und schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Walnüsse grob hacken. Sellerie und Walnüsse in einer Schüssel mit Paprikapulver, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 15 Minuten auf der mittleren Schiene rösten.

**2.** Für den Risotto inzwischen Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Gemüsebrühe erhitzen und warm halten.

**3.** 1 EL Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin bei kleiner Hitze glasig andünsten. Risotto-Reis zugeben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit unter Rühren fast vollständig einkochen lassen. Senfsaat und Apfelwürfel

unterrühren, so viel heiße Gemüsebrühe angießen, dass der Reis gerade knapp bedeckt ist. Risotto unter gelegentlichem Rühren ca. 18 Minuten bei kleiner Hitze garen, dabei nach und nach mit restlicher heißer Gemüsebrühe auffüllen, sodass der Reis stets mit Flüssigkeit bedeckt mit noch leichtem Biss gart.

**4.** Gartenkresse vom Beet schneiden. Parmesan fein reiben, mit restlicher Butter (1 EL) unter den fertigen Risotto rühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Risotto auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Mit Selleriestücken, Walnüssen und etwas vom Paprika-Bratöl toppen. Gartenkresse darüberstreuen und den Risotto sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 13 g E, 27 g F, 58 g KH = 555 kcal (2326 kJ)

45 Min.  
Samstag



# Hähnchen-Cordon-bleu mit Süßkartoffeln und Bohnen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

## GEMÜSE

- 200 g grüne Bohnen
- Salz • Pfeffer
- 1 Süßkartoffel (300 g)
- 2 Schalotten • 1 Knoblauchzehe
- 2 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 2 Tl Butter (20 g) • 4 Stiele Kerbel

## CORDON BLEUS

- 2 Hähnchenbrustfilets (à 200 g)
- Salz • Pfeffer • 50 g Gouda (im Stück)
- 2 dünne Scheiben Kochschinken (40 g)
- 30 g Mehl • 50 g Panko-Brösel
- 1 Ei (Kl. M) • 1 El Schlagsahne
- 2 El Butterschmalz

Außerdem: kleine Holzspieße

**1.** Für das Gemüse Bohnen putzen, waschen. In kochendem Salzwasser 5–6 Minuten blanchieren, abtropfen lassen. Süßkartoffel schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch fein schneiden.

**2.** Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Süßkartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Bohnen, Schalotten und Knoblauch zugeben, 2 Minuten mitbraten. Butter zugeben und das Gemüse bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten zugedeckt fertig garen.

**3.** Für die Cordon bleus inzwischen Filets trocken tupfen, waagerecht auf- aber nicht durchschneiden. Fleisch aufklappen und zwischen 2 Lagen Folie etwas flach klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Käse in 2 längliche Stücke schneiden. Fleisch mit Käse und Schinken belegen, zusammenklappen und mit Holzspießen fixieren. Für die Panierung Mehl, Panko-Brösel und Ei getrennt jeweils auf Teller geben. Sahne zum Ei geben, salzen, pfeffern und verquirlen. Cordon bleus zunächst im Mehl wenden, überschüssige Mehl sacht abklopfen. Fleisch durch die Eiersahne ziehen und in den Panko-Bröseln wenden. Leicht andrücken.

**4.** Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Cordon bleus darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 10–15 Minuten goldbraun braten. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cordon bleus, Gemüse und Kerbel anrichten.

## ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

**PRO PORTION** 67 g E, 46 g F, 61 g KH = 970 kcal (4063 kJ)

45 Min.  
Sonntag



# Guten Geschmack verschenken

Mit 5 % Preisvorteil!



**Unsere Rezepte entwickeln  
wir exklusiv für Sie.**

Spargel im Frühjahr, Grillen im Sommer, Plätzchen im Advent, uns fällt jede Saison wieder etwas Neues ein.

## Die Abo-Vorteile:

### Frisch auf den Tisch:

Jede Ausgabe wird portofrei verschickt

### Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, die zu 100% gelingen

### Zahlt sich aus:

12 Hefte für 62,40 € statt 66,- €  
+ Gratis-Prämie für Sie

Auch  
zum Selbst-  
lesen.

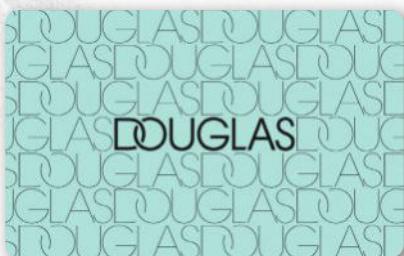


**Gratis  
Prämie für  
Sie zur  
Wahl!**



**Reisenthel Shopper M**

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



**20 € Douglas Gutschein**

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

**Küchenhandtuch**

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



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

# Jetzt bestellen und sparen!

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



[www.esSEN-und-trinkEN.de/aboangebot](http://www.esSEN-und-trinkEN.de/aboangebot)



02501/8014379



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

Küchen-Equipe im  
Fine-Dining-Restaurant  
„Finestra“: Küchenchef  
Edoardo Menna,  
Patisserie Maria Elena  
Cugusi und Souschef  
Fabrizio Ravaglioli (v. l.)



# WAS KOMMT, WAS BLEIBT

Bonifacio am Kreidefels hoch über dem Meer, der Duft der Macchia im Innern der Insel, die tiefe Verbundenheit von Mensch und Natur. Korsika scheint unveränderlich – und hat doch im Schutz der Tradition eine zeitgemäß authentische Kulinarik entwickelt

TEXT KLAUS SIMON FOTOS CHRISTIAN KERBER

Îles Sanguinaires:  
Die kleine Inselgruppe  
vor der Westküste  
Korsikas ist beein-  
druckend mit rauer  
Naturschönheit



**1** „Das Blau des Ozeans“, vom Restaurant „Ciccio“ interpretiert: Tatar von gegrilltem Hummer und Krabbenfleisch mit Nepeta (Katzenminze) **2** Rasante Entwicklung: Gérald Larrieu, Chef de Cuisine im „Ciccio“, setzt mit italo-korsischer Küche in Bonifacio neue Maßstäbe

**E**s gab bis vor 15 Jahren keine korsische Gastronomie“, bekräftigt der Koch, auf dessen Restaurantmarkise in großen Lettern „Cucina corse“ prangt. Gérald Larrieu, bekannter Motorrollerfahrer und Pionier der neuen korsischen Küche, weiß, wovon er spricht. 2012 hat Larrieu in der auf einem Kalkfels thronenden Oberstadt von Bonifacio das „Ciccio“ eröffnet. „Ciccio“ war der Kosenname meines Großvaters“, erklärt der 43-Jährige, dem ansonsten jegliche Nostalgie fremd ist. „Korsika war damals bekannt für seine großartigen Produkte wie Charcuterie aus den Bergdörfern oder Brocciu, unseren Frischkäse aus Schafs- und Ziegenmilch“, fährt er fort, „aber nicht für eine ambitionierte korsische Küche. Was sich in Bonifacio mit dem „Ciccio“ ändern sollte.

Wir starten mit einer cremigen Burrata, die mit einem Tatar von rotbraunen und sehr würzigen Krim-Tomaten, korsischem Haselnussöl und nach Zitrusfrüchten schmeckenden Zitronengeranienblättern serviert wird. Dazu gibt es Ficelles-Brote, sehr dünne Baguettes mit weicher Krume und knuspriger Kruste, die aus Géralds eigener Bäckerei eine Altstadtgasse weiter stammen. „Trio de Choc“ heißt der Hauptgang und gemeint ist damit ein Seafood-Überraschungs-Dreiklang. Blauer Hummer vom Grill ist mit Katzenminze gewürzt, die in der korsischen Küche nicht fehlen darf. Ein Tatar vom Taschenkrebs und ein Tataki vom roten Thunfisch, selbstverständlich aus lokalem Fang, machen das Trio perfekt. Gebettet ist das Ganze auf einem sämigen Dinkel-Risotto. So regional, so fein schmeckt die korsische Küche des 21. Jahrhunderts!

Und die Konkurrenz schläft nicht, schon gar nicht an einem touristischen Hotspot wie der bezaubernden Hafen- und Festungsstadt an der Südspitze



**1**



**2**

herrscht hingegen die gedämpfte Atmosphäre eines Sterne-Restaurants.

### **Französische Raffinesse mit italienischem Schwung**

In der Küche steht nicht der Altmeister Italo Bassi, sondern der von Sterne-Koch Bassi zum Chef de Cuisine beförderte Edoardo Menna. Der 29 Jahre alte Koch aus der Toskana hat einen beachtlichen Parcours durch die Küchen französischer Grands Chefs, darunter Alain Ducasse, absolviert. In Bonifacio versammelt er ein junges, auf die korsischen Produkte neugieriges Team und bringt frischen Schwung in die Küche der Insel. Kaisergranat kommt mit einer Tempura von in Olivenöl frittierter Orange und einem Tatar von Erdbeeren und eingelegten Tomaten auf den Tisch. Ravioli sind mit wildem Fenchel, Schwertmuscheln und Spargel gefüllt. Ganz groß ist ein Risotto mit kleinen Felsfischen, das nach Art einer Bouilla-

Korsikas. Ganz oben im aktuellen Ranking steht das schicke, entschieden modern gestaltete „Finestra by Italo Bassi“. Vom monumentalen Bogenfenster schweift der Blick auf Yachten im XXL-Format. DJs lassen am Kai die Beats wummern. Im „Finestra by Italo Bassi“



baisse mit Safran und den Gewürzen einer Rouille verfeinert ist – mehr französischer Süden im Teller geht kaum.

### **Ein Netzwerk lokaler Genusshandwerker**

Menna, schwarzer Lockenkopf und die Uneitelkeit selbst, ist begeistert von den Genusshandwerkern, mit denen er in Bonifacio arbeitet. Die essbaren Blüten auf seinen Gerichten stammen von „Le Potager en Herbes“ am nördlichen Stadtrand, wo Charlène und Marc Cescelia in einem verwunschenen Garten neben Begonien, Dahlien und Tagetes über ein Dutzend Basilikumsorten und die nach After Eight schmeckende Schokoladenminze ziehen. Mit der „Casa Lucchini“ ist in der verschachtelten Oberstadt einer der besten korsischen Produzenten für Charcuterie und Schinken aus der einheimischen Nustrale-Schweinerasse vertreten. „Nustrale“ heißt auch das Netzwerk von



**1** Auf Fels gebaut: Bonifacio an Korsikas Südspitze **2** Yachten im Blick: Das „Finestra by Italo Bassi“ kombiniert Loft-Chic mit maritimen Motiven **3** Eine Perle von Dessert: Der letzte, süße von sechs bis acht Gängen wird in dem Sterne-Lokal in der Austernschale serviert

## **WURSTWAREN, SCHINKEN UND WEIN ZU DINKELBROT VOM BIO-BÄCKER**

lokalen Produzenten, zu dem ebenfalls das von Mennas südfranzösischer Sommelière Charlotte Hellec in höchsten Tönen gelobte Bio-Weingut „Zuria“ gehört. Angebaut werden ausschließlich für Korsika typische Rebsorten wie Sciaccarellu und Niellucciu. Gegründet hat das „Nustrale“-Netzwerk Bio-Bäcker Jean-Baptiste Belanger, in dessen Bäckerei „L'Ortulinu“ auch das Bio-Gemüse vom elterlichen Hof verkauft wird. Glückliches Bonifacio!



1



2



**1** Bodenschätze: Joanna Lakreche verkostet Vermentinu der „Domaine Zuria“, eines jungen Top-Bio-Weinguts im Süden von Bonifacio **2** Netzwerker im Familienverband: Jean-Baptiste Belanger (l.) und Vater Philippe mit Dinkel-, Weizen- und Buchweizenbrot ihrer Bio-Bäckerei und Feinkost-Boutique „L’Ortulinu“ **3** Bauer, Metzger, gefragter Charcutier: François Albertini in seinem Schinken- und Wurstlager im Bergdorf Loreto-di-Casinca

Wir verlassen die Küste mit Kurs auf die Kastanien- und Eichenwälder der Region Casinca im Nordosten der Insel. Über Kurven und Kehren geht es ins Bergdorf Loreto-di-Casinca. Vor seinem Laden auf dem Dorfplatz erwartet uns François Albertini, Herr über 600 frei in den Wäldern lebende schwarze Nustrale-Schweine und Charcutier in dritter Generation. Wir möchten die Schweine sehen. „Unmöglich mit eurem Leihwagen“, winkt der weit über die Casinca bekannte Edelmetzger ab und lädt uns ein, auf die Pritsche seines Allrad-Pick-ups zu klettern.

## Freies Leben in Kastanien- und Eichenwäldern

Fast eine Stunde schuftet sich der geländegängige Wagen über von Sturzbächen ausgeschürfte Pisten. Links und rechts stecken Baumriesen ihre Kronen zusammen. Eindringlicher als die Fahrt, die wir stehend, die Hände fest ans Ge-

stänge geklammert, absolvieren, kann keine Einführung in die unberührte Wildnis Korsikas sein. Bei der Ankunft auf einer Lichtung stürmen Dutzende schwarzer Nustrale-Schweine aus dem Unterholz. „Sie wissen immer, wann es etwas zu fressen gibt“, witzelt François. Im Sommer versorgt er seine Herde mit Mais, Weizen und Erbsen. Im Winter ist der Waldboden so üppig mit Eicheln und Esskastanien bedeckt, dass die Tiere zu Selbstversorgern werden. Die Schweine wandern dann viele Kilometer über die Insel, ungehindert von Zäunen oder Gattern. Erst im Alter von eineinhalb bis zwei Jahren werden die Tiere geschlachtet. Schinken und Wurstwaren kommen für vier bis fünf Tage in die Räucherkammer und hängen weitere 18 Monate im Trockenraum. Das Ergebnis ist eine Pancetta vom Schweinebauch, die auf der Zunge schmilzt, und ein dunkelroter Prisuttu, der korsische Schinken mit nussigem Aroma. Kastanienholz, das



Domaine Zuria: Mit korsischem  
Sciaccarellu, Vermentinu und  
moderner Kellertechnik, machte  
sich das junge Bio-Weingut  
einen Namen



Beach und Spiele:  
Feiner Sand lockt auch  
junge Sportive an den  
Strand von Moorea,  
westlich von Ajaccio

**1** Auftakt im Grünen: Das Tatar von „Santu Pultru“ stammt vom Bio-Rind aus eigener Zucht **2** Gute Nachbarschaft: Emmanuel Lucchini und Stéphanie Casalta beziehen den Fisch für ihr Gartenlokal bei Sartène aus dem nahen Hafen von Tizzano **3** Naturverbindung: „Santu Pultru“ ist zugleich Pferdehof



1



2

zum Räuchern verwendet wird, verleiht beiden Spezialitäten eine zarte Würze. „Es ist der echte Geschmack Korsikas“, verkündet François mit Stolz in der Stimme. Wohl wahr.

### **Strandnahe Weiler an der Costa Verde**

Massentourismus und Immobilienboom haben Korsika bis heute verschont. Die nach Sizilien, Sardinien, Zypern viertgrößte Mittelmeerinsel ist immerhin noch zweieinhalbmal so groß wie Mallorca, zählt aber mit rund 3 Millionen Touristen im Jahr nur knapp ein Fünftel so viele wie die Baleareninsel. An der Costa Verde, der grünen Ostküste, verstellt kein einziger Hotelturm den Blick aufs Meer. Über lange Kilometer kreuzen wir keinen Ort. Ziel ist das „A Cinderella“ in einem strandnahen Weiler namens Malacoda unweit von Santa Maria Poghju. Ein Natursteingewölbe erinnert daran, dass das „A Cinderella“ einmal



3

ein Weingut war. Der fidele Patron Pierre Uscidda versteht sich als Produkt-Scout. Weit fahren muss er nicht. Fast zwei Drittel aller Produkte in der Küche stammen aus der direkten Umgebung. Für die Weine, die zu jedem Gang empfohlen werden, ist seine Frau Nathalie

zuständig. Die Direktorin des Forschungszentrums für korsische Weine im nahen San Giuliano kennt sich wie keine Zweite unter den neun Appellationen der Insel aus. Zum Crumble vom Taschenkrebs mit Avocado-Kaviar empfiehlt sie einen Weißwein vom Clos Canarelli aus biodynamischem Anbau, der mit dem Duft weißer Blüten und zarten Zitrusnoten auch beim nächsten Gang, Kalbsteak aus Biozucht mit Pecorino-Sauce, wunderbar passt. „Der Qualitätssprung bei den Weinen hat auch in der korsischen Küche alles verändert“, blickt Nathalie zurück, „erst hat es im Glas, dann auf dem Teller gestimmt.“

### **Bio-Weine und autochthone Reben**

Unter Korsikas Weinappellationen macht die von Sartène besonders von sich reden. Fast alle Weingüter dieser Region im Südwesten der Insel sind bio, manche produzieren Naturweine, die im



**1** Bei „Cinderella“ kommt Korsikas Hausmannskost zu Ehren: Salat mit karamellisiertem Hühnerfleisch und Nüssen **2** Versteckte Schönheit: In ihrem rustikalen Lokal bieten Pierre und Nathalie Uscidda Terroir-Küche mit allem, was die Costa Verde zu bieten hat, eine exzellente Weinauswahl inklusive



## RIND AUS DER EIGENEN ZUCHT, FISCH VOM HAFEN NEBENAN

Keller fast ohne Eingriffe ausgebaut werden. Das Städtchen über dem Golf von Valinco im Südwesten der Insel gilt wegen seines Ortsbilds zudem als „korsischste aller Städte“: Wuchtige Bauten säumen die Straßen der rauen Provinzschönheit. Granitplatten bedecken die Gehsteige. In der winzigen Altstadt geht es treppauf, treppab. Am Marktplatz spenden Maulbeeräume Schatten. Gleich um die Ecke hat Sommelier

Marc-Antoine Gambini mit nur 23 Jahren die Vinothek „À Teghja“ eröffnet. Vier Jahre später gilt sie als die bestsortierte Weinhandlung der Insel. Gambini, schwarzes T-Shirt, Jeans, bietet auch Masterclasses zu korsischen Weinen an. Wir probieren uns durch Rotweine mit samtigen Tanninen, sind von den Salznoten eines Weißweins überrascht und lernen, dass die sehr dünnhäutige Sciacarellu-Traube schnell platzt und daher schonend gelesen werden muss. Einen Tipp fürs Mittagessen hat Marc-Antoine auch: das „Santu Pultru“ ein paar Kilometer außerhalb von Sartène.

### Ranch, Reiterhof und Gartenlokal

Eine Viertelstunde später sitzen wir unter Olivenbäumen, in Gesellschaft von zwei im Gras dösenden Hunden und einem halben Dutzend feingliedriger korsischer Pferde auf der nahen Koppel. Jasmin duftet schwer. Oleander blüht

prachtvoll. Das lauschige Idyll auf halbem Weg zum Winzhafen Tizzano gehört Stéphanie Casalta und Emmanuel Lucchini. Die beiden sind Rinderzüchter, passionierte Reiter – „und Genießer“, wie Stéphanie hinzufügt. Wir wählen ein mit Limonensaft beträufeltes Tatar von der Goldbrasse, die ein Fischerfreund aus Tizzano gefangen hat, dazu ein Glas Vermentinu mit fruchtiger Säure vom nahen Gut Clos Colonna. Und sind glücklich.

„Ich will keine große Küche mehr“, betont Freddy Faverot abends im „Tempi Fà“ am Uferboulevard von Propriano. Am Kai gegenüber macht sich das rote Stahlgebirge der Fähre nach Marseille wichtig. Urlauber mit Flipflops an den Füßen trudeln nach und nach von den weißen Stränden beiderseits des Badeorts an der Südwestküste Korsikas ein. Die Atmosphäre ist bon enfant, „gutes Kind“, wie die Franzosen sagen, unbekümmert und heiter.



Päuschen auf der Place Porta: Auf dem zentralen Platz in der Altstadt von Sartène treffen sich Touristen und Einheimische

**1** Treffpunkt am Hafen: das „Tempi Fà“ in Propriano **2** Regionalität im Blick: Freddy Faverot vor seinem Feinkost-Bistro, das wie ein Marktplatz gestaltet ist **3** Charcuterie zum Aperitivo: Myrtenlikör und Gemüse, gefüllt mit Brocciu, feinsäuerlichem Molkekäse aus Schafs- oder Ziegenmilch, begleiten korsische Schinken und Wurstwaren



1



2

## REGIONALES AUS DEM **BISTRO** VOM BROCCIU BIS ZUR CAPONATA

Mit „großer Küche“ meint der gebürtige Norman, den es vor 40 Jahren nach Korsika verschlug, die klassische französische Küche. Es ist die Küche, die Faverot als Koch in etlichen Restaurants praktiziert hat. Bis er eines Tages sein eigenes aufgemacht hat, das Bistro-Épicerie „Tempi Fà“. Von der Decke des wie eine Dorfstraße gestalteten Lokals, das zugleich Feinkostladen ist, baumeln Würste und Schinken. Regale sind mit Patés, Myrtenlikör und Konfitüren gefüllt. Im hinteren Raum schimmert



eine mit Zinkblech bedeckte Bistrotheke. Auf der Terrasse stehen Weinfässer, an denen auch nur ein Glas und eine Kleinigkeit bestellt werden kann. Wir wählen Petits Farcis, mit Brocciu, dem korsischen Schafs- oder Ziegenfrischkäse, gefüllte Zucchini und Tomaten,

danach ein Tataki vom Thunfisch auf einer süßsauren Zucchini-Caponata, ein ursprünglich aus Sizilien stammendes, in Korsika sehr verbreitetes Gericht, und zum Abschluss gedämpften Rochen mit feinen Streifen von Zitrusfrüchten und Tomatentatar. Keine große Küche? Wenn es so überzeugend schmeckt wie im „Tempi Fà“, verzichten wir künftig gern auch mal auf die klassische Haute Cuisine.

### **Jahrmarkt der Köstlichkeiten**

Es ist Sonntag. In der Markthalle von Ajaccio brummt es. Am Stand der Familienbäckerei „Le Four d'Yvonne“ gehen mit Brocciu gefüllte süße Krapfenbällchen und mit Anis gewürzte Canestrelli-Kekse über die Theke. In den Auslagen der „Casa Leonelli“ liegen Langusten, Goldbrassen, Doraden im glitzernden Eisbett – aus lokalem Fang, versichert uns Patronne Loredana. Zur Markthalle mit Blick auf den Hafen gehört eine



Scheinbar  
unveränderlich:  
Centuri an der  
Westküste von  
Cap Corse



Moorea Beach:  
Der kleine Strand  
etwa 10 Kilometer  
westlich des  
Stadtzentrums  
von Ajaccio lädt  
zum Relaxen



Bougainvilleen  
in Ajaccio, Korsikas  
Haupt- und Hafenstadt  
an der Westküste

- 1 Fangfrisch: Meerbrasse mit Gnocchetti, Rukola und Fenchel im „Le Cabanon“
- 2 Lokalbezug: Loïc Terrier vor der „Fischhütte“, die der Fischer mit Partnerin Nadine Micheli in Ajaccio betreiben

„Halle Gourmande“, in der man eine Kleinigkeit wie einen Charcuterie-Teller oder den Kastanienmehlpfannkuchen Pulenda essen kann. Wir belassen es bei einem Espresso am Stand der 1930 gegründeten Kaffeerösterei „Carpe Diem“ und ein paar gerösteten Mandeln von der „Confiserie de la Cité Impériale“, schließlich haben wir zum Mittagessen noch etwas vor. Apropos Cité Impériale: Ajaccio ist stolz darauf, dass Kaiser Napoleon hier zur Welt kam. Prächtige Boulevards und mit viel Stuck aufgeplusterte Zuckerbäckerbauten aus dem 19. Jahrhundert lassen keinen Zweifel daran, dass wir uns in der Hauptstadt Korsikas befinden. In der überschaubaren Altstadt reiht sich eine Restaurant-Terrasse an die nächste. Gut besucht ist dank der vielen Kreuzfahrttouristen alles.

### Vom Foodtruck zur Fischerhütte in Ajaccio

Nur wenige Schritte vom touristischen Epizentrum entfernt versteckt sich „Le Cabanon“. Bunte Gartentische möblieren die Terrasse. Der Blick schweift auf die ins Meer ragende Zitadelle. Um die Ecke kommt ein kleiner Saal mit einer Art-déco-Theke hinzu. „Wir waren sofort in das Lokal verliebt“, erinnert sich Nadine Micheli an die Besichtigung. Die Cheffe de Cuisine ist Autodidaktin und hat sich erste gastronomische Sporen als Inhaberin eines Foodtruck verdient, dessen Ruf weit über seinen Parkplatz hinausreichte. Ihr Lebensgefährte Loïc Terrier ist Fischer. Eines Tages schlug Loïc Nadine vor, ein Restaurant aufzumachen, mit seinem Fang auf der Karte. Das Ergebnis ist das erfrischend zwanglose „Cabanon“. Mittags gibt es ein unschlagbar günstiges Menü. Den Auftakt machen pochierte Fischklößchen in einer Sauce Nantua, einer weißen, mit Garnelenbutter verfeinerten Béchamel-



Sauce. Beim Hauptgang begleiten Rukola-Blätter, Spargel und Fenchel eine bissfest gegarte Meerbrasse. Krönender Abschluss sind Erdbeeren mit viel Aroma, Fior di latte und einem Erdbeer-Ingwer- Sirup. Alles ist hausgemacht. Sämtliches Gemüse und die Erdbeeren stammen von den Feldern, die Nadine und Loïc außerhalb der Stadt bewirtschaften. Wobei Nadine die Hauptarbeit übernimmt. „Ich sehe Loïc lieber auf dem Meer als im Garten“, scherzt sie. Und noch etwas. Gäbe es einen Preis für die freundlichsten Restaurantbetreiber Korsikas, Nadine und Loïc ständen ganz oben auf unserer Liste.





Aussicht auf Genuss:  
im Felsterrassen-  
Restaurant „La Sassa“  
in Nonza am Cap Corse

# 167 METER HOCH ÜBER DEM MEER IST DER PLACE TO BE

Wir tauchen noch einmal ins gebirgige Herz Korsikas ein. Von Ajaccio ans Cap Corse führt die Straße durch das fast menschenleere Inselinnere. Wasser stürzt ein Felsbett hinab. Eine Burg-ruine krönt einen Gipfelkegel. Der Blick vom Col de Bellagranajo, einem der vielen Pässe längs der Strecke, ist schwindelerregend. Schluchten sind tief, die Berge um so höher. Mit 2706 Metern behauptet sich der bis in den Früh-

sommer schneebedeckte Monte Cinto als höchster Berg der Insel. Es ist eine Gebirgslandschaft von fast gewalttätiger Schönheit.

## Eine französische Dorf schönheit am Kap

Am Cap Corse sind die Gipfel auf Mittelgebirgsformat geschrumpft. Die Küste des 40 Kilometer langen und 15 Kilometer schmalen Kaps im Norden von Korsika wirkt wie eine Côte d'Azur vor dem Sündenfall in Beton. Verbummelte Strandorte wechseln mit verträumten Fischerhäfen im Mini-Format.

Nonza, von Frankreichs prominentestem Denkmalschützer und TV-Star-moderator Stéphane Bern zu „einem der schönsten Dörfer Frankreichs“ erklärt, staucht sich auf einem 167 Meter hohen, an der Steilküste auftrumpfenden Fels. Zu Füßen eines mittelalterlichen Turms macht sich das „La Sassa“ über mehrere, dem Fels abgetrotzte Terrassen breit. Tief unten säumt Gischt einen granit-

schwarzen Sandstrand. Emmanuel Burini, genannt Manu, weiß um die atemberaubende Lage seines Lokals, in dem sich die laue Mittelmeerbrise mit den aktuellen Sounds des Sommers vermischt. „La Sassa“ gilt als the place to be am Cap Corse“, fügt er hinzu. Und hält trotz der Lage und des Rufes als coole Location, die allein für gut besuchte Tische sorgen würden, das gastronomische Level hoch. Unsere Reise endet mit einem von Hand geschnittenen Adlerfisch-tatar auf einer hausgemachten Guacamole, gefolgt von einem perfekt gegrillten Pulpo, dem Limettensaft und einer scharf gewürzte Salami vom Nus-trale-Schwein Kontra geben.

Tief unten rauscht das Mittelmeer. Soll es doch.



»e&t«-Autor Klaus Simon  
machte vor 20 Jahren Urlaub  
in Centuri am Cap Corse. Dorf  
und Kap fand er so unberührt  
vor wie einst – mit Ausnahme  
der vielen neuen Restaurants.

# UNSERE KORSISCHEN ADRESSEN UND EXTRA-TIPPS

## **Essen & Trinken**

**A Cinderella** Malacoda, 20221 Santa Maria Poghju, Tel. +33/495 385752  
Instagram: @cinderellasaveuretvindecorse

**Ciccio** 6, rue Saint Jean-Baptiste, 20169 Bonifacio, Tel. +33/616988168 oder 495 73 18 46, [www.ciccio-bonifacio.com](http://www.ciccio-bonifacio.com)

**Finistra by Italo Bassi** 51, quai Jérôme-Comparti, 20169 Bonifacio, Tel. +33/495 10 20 34 [www.finestra-d-amore.fr](http://www.finestra-d-amore.fr)

**Le Cabanon** 4, boulevard Danièle Casanova, 20000 Ajaccio, Tel. +33/495 225590 über [www.facebook.com](http://www.facebook.com)

**La Sassa** La Tour, 20217 Nonza Tel. +33/495 385526, [www.lasassa.com](http://www.lasassa.com)

**Santu Pultru** D 48 (Route de Tizzano), 20100 Sartène, Tel. +33/682336128 [www.randochevalcorse.fr](http://www.randochevalcorse.fr)

**Tempi Fà** 11, avenue Napoléon III, 20110 Propriano, Tel. +33/495 760652, [www.tempifa.com](http://www.tempifa.com)

## **Einkaufen**

**Charcuterie Albertini** Panzetta, Prisuttu, Coppa und Paté von frei lebenden korsischen Nustrale-Schweinen. Piana, 20215 Loreto-di-Casinca Tel. +33/495 363024, [www.gustidicorsica/en/3-3/producteur/albertini.html](http://www.gustidicorsica/en/3-3/producteur/albertini.html)

**Le Potager en herbes** Zum Kräutergarten gehört eine Feinkost-Boutique. Alles eigener Bio-Anbau und eigene Herstellung. Mit Mittagstisch (Juli/

August auch abends). Toller Risotto mit Muscheln und Pulpo aus lokalem Fang. Acqua Peruta, 20169 Bonifacio, Tel. +33/685 53 2284, [www.lepotagerenherbes.fr](http://www.lepotagerenherbes.fr)

**Casa Lucchini** Für viele die beste Charcuterie Südcorsikas. Schinken und Würste von Nustrale-Schweinen des Hofs bei Sartène. Zudem erstklassige korsische Käse, Konfitüren und Wein. 28, rue Saint-Dominique, 20169 Bonifacio Tel. +33/645 18 52 42 Instagram: @casalucchini\_epicerie

**L'Ortolinu** Rue Paul Nicolai, 20169 Bonifacio Tel. +33/659 17 21 46 [www.facebook.com](http://www.facebook.com)

**Domaine Zuria** Das hypermoderne Weingut wurde erst 2010 gegründet und zählt bereits zu Korsikas Topkellern. Mineralische, auf Granit- oder Kalkböden angebaute Weine, die ihr Terroir spiegeln. Weinproben und Führungen. Spinella, 20169 Bonifacio, Tel. +33/667986938 [www.domainezuria.com](http://www.domainezuria.com)

**A Teghja** Sehr gut sortierte Vinothek, modernes Design unter alten Natursteinbögen. Über 400 Weine aus allen korsischen Anbaugebieten. Tipp: Sommelier und Inhaber Marc-Antoine Gambini bietet Masterclasses an. 2, Cours Sœur-Amélie, 20100 Sartène Tel. +33/613471025, [www.ateghja.com](http://www.ateghja.com)

## **Schlafen**

**Continental** Neu eröffnetes Hotel in einem 1900er-Bau, in fußläufiger Lage zur Altstadt.

Geräumige Zimmer. Frühstück mit hausgebackenen korsischen Kuchen. Idealer Startpunkt für eine Tour ans Cap Corse.

3, avenue Maréchal Sebastiani, 20200 Bastia, Tel. +33/495 11 02 90 [www.hotelcontinentalbastia.com](http://www.hotelcontinentalbastia.com)

**Astretta** Zimmer im Loft-Design, mit Terrasse oder Balkon, am Uferboulevard. Im Sommer kann es trüblich werden. Die Zimmer nach hinten raus sind auch dann ruhig. 27, avenue Napoléon III, 20110 Propriano Tel. +33/495 26 09 05, [www.hotel-astretta.com](http://www.hotel-astretta.com)

**Genovese** Luxushotel in der Oberstadt mit großem Spa und Pool mit Blick über die Altstadt. Quartier de la Citadelle, 20169 Bonifacio Tel. +33/495 73 12 34, [www.hotel-genovese.com](http://www.hotel-genovese.com)

**Fesch** Die meisten Zimmer wurden kürzlich renoviert. Neuer Spa im Keller, Roof Top mit Pool, auch das Frühstück wird im stylischen Restaurant serviert. 7, rue Cardinal Fesch, 20000 Ajaccio Tel. +33/495 51 62 62, [www.hotel-fesch.com](http://www.hotel-fesch.com)

## **Infos**

**Anreise:** Per Flugzeug nach Calvi, Bastia, Ajaccio und Figari. Fährverbindungen von Livorno und Genua, Nizza und Toulon nach Bastia, Ajaccio, Porto Vecchio oder Ile Rousse

**Auskunft:** Agence du Tourisme de la Corse, 17, blvd. du Roi Jérôme, 20181 Ajaccio Cedex 01 [www.visit-corsica.com](http://www.visit-corsica.com)



Moulin Mattei, die letzte erhaltene von einst 13 Mühlen am windreichen Cap Corse

**IN & ABOUT –**

die kulinarische Welt von AIDA

# Ich bin reif für die Insel

Diese Aussage ist absolut positiv gemeint. Denn auf das dritte Etappenziel meiner Mittelmeerkreuzfahrt mit AIDA habe ich mich gut vorbereitet. Auch hier geht die Liebe durch den Magen: Korsika, mon amour!



Fein gefüllte Blätterteig-pasteten gelten als königlich und sind sehr beliebt – auch in den Buffet-Restaurants an Bord



Kulinarisch habe ich auf AIDA die ganze Welt entdeckt. Und die ist genauso echt und köstlich wie an Land – versprochen!

An Bord habe ich fröhliche Familien kennengelernt. Die sind happy, dass Kinder bei der Speisenauswahl nicht zu kurz kommen



**ANDREA STIX**  
FOOD-BLOGGERIN



Aller guten Dinge sind bekanntlich drei. Und so berichte ich im dritten Teil meines kulinarischen Logbuchs über die Haute Cuisine. Zu der gehören Bœuf bourguignon, Coq au Vin, Moules frites und Ratatouille, aber auch Baguette und Fromage. Falls Sie jetzt vermuten, dass unser nächstes Ziel das französische Festland ist, muss ich eine kleine Kurskorrektur vornehmen. Denn wir legen mit AIDA in Ajaccio auf Korsika an. Die viertgrößte Mittelmeerinsel gehört zu Frankreich, doch es lassen sich aus der Vergangenheit immer noch Spuren italienischer Kultur entdecken. Was es sonst noch gibt? Hohe Berge, dichte Wälder, traumhafte Strände und bezaubernde Dörfer, in denen Urlauber mit korsischer Herzlichkeit und typischen Speisen empfangen werden. Zu meiner Freude konnte ich mich bereits an Bord von AIDA auf das Savoir-vivre, also die Lebenskunst à la Frankreich, einstimmen. Denn dort ist das Essen ein Bestandteil der Kultur – wie auf AIDA. Vor allem die Brasserie „French Kiss“ – passend zum Kussmundschiff! – hat es mir angetan. Ich probierte mich durch die Spezialitäten der französischen Küche: Bouillabaisse und Quiches, Tarte, Pasteten und viel Käse. Zum Frühstück gab's natürlich Croissants. Pssst: Das Rezept für das Gebäck soll ursprünglich aus Österreich stammen ... Aber zurück zur Kreuzfahrt. Einmal mehr habe ich festgestellt, dass die Länderküchen auf dem Schiff so authentisch sind wie in ihrer Heimat – und auch die Atmosphäre und das Flair passen perfekt. An Bord wird eine kulinarische Kunst zelebriert, die wie die Haute Cuisine auf höchster Qualität, Raffinesse und Perfektion basiert. Dieser Anspruch geht bei AIDA weit über das Essen hinaus. Die Kreuzfahrt ist in jeder Hinsicht maßgeschneidert – von den Suiten über das Wellness-, Fitness- und Aktivitätenangebot bis zum Entertainment-Programm. Es war sozusagen eine Haute Voyage, die ich Ihnen wärmstens servieren, sprich empfehlen, möchte. Mehr Informationen unter: [aida.de/kulinarike](http://aida.de/kulinarike)

*„Da ich auf dieser Reise nicht alle Restaurants und Bars an Bord besuchen konnte, steht eine zweite Kreuzfahrt auf meiner Bucketlist.“*

Die Bouillabaisse in der Brasserie „French Kiss“ ist köstlich. Im AIDA Kochbuch „Die Welt isst bunt“ steht das Rezept für zu Hause

## Bon appétit!

Ihre Qualität und bunte Vielfalt haben nicht nur Kreuzfahrten mit AIDA, sondern auch der französischen Küche weltweit einen erstklassigen Ruf beschert. Daher hat die UNESCO sie vor 15 Jahren zum immateriellen Kulturerbe erklärt. Einst hat die französische Kochkunst die Küchen vieler europäischer Adelshäuser beeinflusst. Sogar das Dreigangmenü mit Suppe, Hauptgang und Dessert, die westlichen Tischsitten und die Gabel tauchten erstmals in Frankreich auf.

Spanien

Italien

**KORSIKA**



Der  
Pasta-Trend  
Folge 10

# Kantig, mit Charakter

Diesmal lassen wir zwei Küchenklassiker des Latium aufeinander treffen. Spaghettiartige, aber quadratisch geschnittene **Tonnarelli** aus Rom und die legendäre Sauce all'amatriciana, der Guanciale ihr feines Aroma gibt. Ein starkes Duo





## Tonnarelli all'amatriciana mit Salsiccia

Die typisch römische Pastasorte ist fest im Biss, nimmt es lässig mit einer würzigen Sauce mit Guanciale, Salsiccia und einem Hauch Peperoni auf.  
Rezept Seite 106

## Tonnarelli all'americana mit Salsiccia und Haselnüssen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### SAUCE UND PASTA

- 120 g Guanciale (luftgetrockneter ital. Speck)
  - 3 Salsiccia-Würste (250 g)
  - 2 Knoblauchzehen
  - 1 Zwiebel (60 g)
  - ½ rote Pfefferschote
  - 100 ml trockener Weißwein
  - 2 Dosen San-Marzano-Tomaten (à 400 ml; siehe auch Tipp unten)
  - Salz
  - Pfeffer
- 1 TL Zucker
  - 400 g Tonnarelli (quadratisch geschnittene lange ital. Hartweizen nudeln; siehe Info rechts)
  - 2 Stiele krause Petersilie
- ### TOPPING
- 40 g Haselnusskerne
  - 40 g ital. Hartkäse (z.B. Pecorino)
  - 100 g Wildkräutersalat

**1.** Für die Sauce Guanciale in feine Würfel schneiden. Salsicce längs leicht einschneiden, das Brät aus den Hüllen lösen und grob zerzupfen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, trocken tupfen und fein schneiden.

**2.** Guanciale in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen, bis reichlich Fett austritt. Salsiccia-Brät zugeben und alles unter Wenden bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten braten. Knoblauch, Zwiebeln und Pfefferschote zugeben und weitere 2–3 Minuten braten. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen. Tomaten in eine Schüssel geben und mit Händen fein zerdrücken, dabei eventuell enthaltene Stielansätze entfernen. Tomaten in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Offen bei milder Hitze mindestens 30 Minuten einkochen. Zwischendurch gelegentlich durchrühren.

**3.** Inzwischen Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten hellbraun rösten, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Nüsse grob hacken.

**4.** Tonnarelli in einem Topf mit kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente garen. Pecorino fein hobeln. Wildkräutersalat verlesen, waschen, trocken schleudern. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

**5.** Nudeln in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. Dabei 100 ml Nudelkochwasser auffangen. Pasta und aufgefangenes Kochwasser zur Sauce in die Pfanne geben, aufkochen und unter Schwenken 1 Minute erhitzen.

**6.** Petersilie unter die Pasta mischen. Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten. Wildkräutersalat darauf verteilen, mit Pecorino und Haselnusskernen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 31 g E, 35 g F, 78 g KH = 785 kcal (3283 kJ)

**Zutaten-Info** Die alte Sorte San Marzano stammt aus Kampanien, und ihre längliche Früchte werden deshalb oft auch als Flaschentomaten bezeichnet. Das feste Fruchtfleisch ist relativ kernarm und entwickelt sonnengereift ein intensives, fruchtiges Aroma, das auch beim Einkochen und Konservieren gut erhalten bleibt.



**Tonnarelli** Die traditionell aus Rom stammenden Nudeln sind leicht mit Spaghetti zu verwechseln, wer aber genau hinschaut, entdeckt, dass die Pasta quadratisch ist. Handwerklich hergestellt, wird der Teig mit einer „chitarra“ (ital. Gitarre) geschnitten. Sie besteht aus einem Holzrahmen, in dem straff gespannte, parallel laufende Drähte die Pastaplatte in lange, kantige Nudeln teilt.



**MAIK DAMERIUS**  
»e&t«-Koch

„Mit gerösteten Haselnüssen und würziger Salsiccia geben wir dem Saucen-Klassiker aus der Region Latium eine deftig-herbstliche Note.“

# Erkenntnisse aus der Küche

An dieser Stelle verraten wir Ihnen jeden Monat kleine Kniffe, die den Alltag erleichtern – beim Kochen und Backen, aber auch beim Putzen und Spülen

## Reste essen erlaubt

Dass man Pilze nicht wieder aufwärmen darf, gilt laut Bundeszentrum für Ernährung als überholt. Sie sollten aber schnell abgekühlt und maximal einen Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vor dem nächsten Verzehr gut durcherhitzen, da Pilze durch ihren hohen Wasser- und Eiweißgehalt anfällig für Keime sind.



3

## Fragen an

**Armin Valet**

Ernährungsexperte bei der Verbraucherzentrale Hamburg e.V.



### 1 Prospekte, Apps, Sonderangebote – wie sparen wir beim Einkauf?

Das Wichtigste: genau planen. Wer nur kauft, was benötigt wird, spart sehr viel. Die Vorteile durch Apps sind auf einen ganzen Einkauf bezogen überschaubar. Angebote können auch zu überflüssigen Käufen verleiten. Oft sind No-Name-Produkte bei ähnlicher Qualität günstiger als Angebote von Marken.

### 2 Wocheneinkauf oder oft kleine Mengen besorgen?

Wer häufiger einkauft, ist flexibler und zahlt wahrscheinlich etwas weniger. Das ist aber auch eine Zeitfrage, denn der Aufwand ist größer. Die Alternative: ein sorgfältig geplanter Wocheneinkauf.

### 3 Gibt es die richtige Zeit, um günstig einzukaufen?

Kurz vor Ladenschluss kann es Rabatte auf leicht verderbliche Waren wie Obst und Gemüse geben. Verschiedene Preise je nach Tageszeit gibt es unserer Kenntnis nach noch nicht.

VORHER  
*Die Zutaten*



NACHHER

### *Sellerie mit Caponata und Walnuss-Crunch*

Drei, die sicher neue Freunde werden: Würzig-erdiger Sellerie trifft auf mediterranen Gemüse-Mix und knusprig geröstete Nussbrösel.

Rezept Seite 116



# *Bodenständig neu gedacht*

Kündigt der Herbst sich an, schlägt ihre Stunde: Sellerie, Bete, Petersilienwurzeln, Möhren und Kartoffeln übernehmen dann die Regie in der Küche. Freuen Sie sich auf handfest Vegetarisches mit erntefrischen Rüben und Knollen

VORHER  
*Die Zutaten*



NACHHER

## Geschmorte Urmöhren mit Feta und frittiertem Lauch

In Orangensaft mit Ingwer, Kreuzkümmel und Honig schmoren die Möhren leicht lieblich-orientalisch.

Die salzige Note vom Feta passt ganz ausgezeichnet dazu.

Rezept Seite 116



VORHER

## Die Zutaten



NACHHER

## Petersilienwurzel-Suppe mit Karamell-Birnen

Das feinwürzige Aroma der Petersilienwurzeln prägt  
ganz eindeutig den Geschmack der cremigen Suppe.

Als Einlage gibt es geschmorte Birnen.

Rezept Seite 118



## VORHER *Die Zutaten*



NACHHER  
*Rübenpüree mit Bohnen  
und Radieschen-Salsa*

Garam Masala, Muskat und Minze geben der bunten Mischung aus heimischen Gemüsesorten und ofengerösteten schwarzen Bohnen einen orientalischen Dreh.

Rezept Seite 118





Foto Seite 109

## Sellerie mit Caponata und Walnuss-Crunch

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### CAPONATA-GEMÜSE

- 300 g Auberginen
- Salz
- 3 Stangen Staudensellerie (150 g)
- 1 rote Zwiebel
- 400 g Kirschtomaten
- 50 g Taggiasca-Oliven (ohne Stein)
- 20 g feine Kapern (Nonpareilles)
- 4 El Olivenöl
- 2 El Rotweinessig
- 2 El Rosinen
- Pfeffer
- 1 El Zucker

### SELLERIE

- 800 g Knollensellerie
- Salz
- 1 El Butter (10 g)
- Pfeffer

### WALNUSSBRÖSEL

- 50 g Walnusskerne
- 1 El Butter (10 g)
- 10 g Panko-Brösel
- Salz
- 20 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)

### GARNIERUNG

- 8 Stiele Basilikum
- 50 g Rucola

**1.** Für das Caponata-Gemüse Auberginen waschen, putzen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Auberginenwürfel mit etwas Salz in einer Schüssel mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

**2.** Knollensellerie putzen, schälen, waschen und vierteln. Viertel in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Sellerie in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten vorgaren. Abtropfen lassen.

**3.** Für die Brösel inzwischen Walnusskerne fein hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen, Panko-Brösel und Walnusskerne darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten goldbraun rösten. Auf einen Teller geben, mit etwas Salz würzen und abkühlen lassen.

**4.** Für die Caponata Staudensellerie putzen, waschen und trocken tupfen. Sellerie schräg in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Oliven und Kapern in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Oliven grob schneiden bzw. halbieren.

**5.** Auberginenwürfel trocken tupfen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Auberginenwürfel darin bei starker Hitze unter Wenden goldbraun anbraten. Zwiebeln und Sellerie zugeben und weitere ca. 2 Minuten braten. Rotweinessig zugeben. Gemüse zugedeckt bei kleiner Hitze 6 Minuten schmoren. Kirschtomaten, Kapern, Oliven und Rosinen zugeben und alles weitere 5–8 Minuten zugedeckt schmoren. Caponata-Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

**6.** Für den Sellerie 1 El Butter in einer Pfanne zerlassen. Selleriescheiben darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten hellbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**7.** Käse fein reiben und unter die Walnussbrösel mischen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Caponata auf vorgewärmten Tellern verteilen. Selleriestücke darauf anrichten und mit Basilikum und Rucola garnieren. Mit Walnuss-Crunch bestreuen und servieren. Dazu passen Reis oder Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten

**PRO PORTION** 9 g E, 27 g F, 22 g KH = 400 kcal (1673 kJ)



Foto Seite 111

## Geschmortete Urmöhren mit Feta und frittiertem Lauch

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### GESCHMORTE MÖHREN

- 600 g Urmöhren (ersatzweise klassische Möhren)
- 40 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 3 El geröstetes Sesamöl
- 50 ml Orangensaft
- 1 El Honig
- ½ Tl gemahlener Kreuzkümmel
- ½ Tl edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

### BOHNENGEMÜSE

- 1 Dose Weiße Bohnen (400 g Füllmenge)

### 3 Schalotten

- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Butter (20 g)
- 200 ml Sahne
- 1 Tl Bio-Zitronenschale
- Salz
- Pfeffer

### FRITTIERTER LAUCH UND FETA

- 100 g Lauch
  - 2 El Mehl
  - Salz
  - 400 ml hoch erhitzbare Pflanzenöl zum Frittieren
  - 8 Stiele Kerbel
  - 300 g Feta
- Außerdem: Auflaufform (20x25 cm)

**1.** Möhren putzen, schälen, längs halbieren und in 10–15 cm lange Stücke schneiden. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. In einer Schüssel Ingwer, Knoblauch, Sesamöl, Saft, Honig, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Möhren und Marinade in einer Auflaufform mischen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten garen. Zwischendurch öfter wenden.

**2.** Für das Bohnengemüse inzwischen Bohnen in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf schmelzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Bohnen zugeben und weitere ca. 2 Minuten dünsten. Sahne zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 10–15 Minuten sämig einkochen. Bohnen mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Lauch putzen, der Länge nach halbieren, sorgfältig waschen und gut trocken tupfen. Lauch in ca. 4 cm lange, sehr feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Mehl und Salz locker vermischen. Öl in einem Topf auf ca. 160 Grad erhitzen (mit Küchenthermometer kontrollieren). Lauchstreifen darin portionsweise ca. 1 Minute goldgelb und knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4.** Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Feta abtropfen lassen und in Stifte schneiden. Möhren mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Bohnen auf einer vorgewärmten Platte verteilen. Feta, frittierten Lauch und Kerbelblätter darauf anrichten.

### ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

**PRO PORTION** 23 g E, 47 g F, 29 g KH = 668 kcal (2799 kJ)

**Zutateninfo** Die dunklen, häufig auch violetten Urmöhren sind eine Rückzüchtung unserer heutigen klassisch orangefarbenen Sorten. Urmöhren sind geschmacksintensiver und enthalten ein Plus an Betacarotin (Provitamin A) und Bio-Aktivstoffen.

# WAHRE VERBRECHEN. WAHRE GESCHICHTEN.

Das True-Crime-Magazin vom *stern*.

// Nr. 62 ■ Wahre Verbrechen

# Crime

**JETZT  
IM  
HANDEL**

**DAS GEISTERSCHIFF**  
Niemand hatte überlebt. Nur er

**TRAUTES HEIM**  
Sie wollten zusammenziehen. Es gab aber ein Problem: seine Eltern

**WAS VON DEN TOTEN BLEIBT**  
Gespräch mit einem Nachlasspfleger

**DER UNSICHTBARE**  
Er zog durchs Land. Und mit ihm der Tod

– Die Geschichte des Serienmörders Luis C.



Foto Seite 113

## Petersilienwurzel-Suppe mit Karamell-Birnen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### PETERSILIENWURZEL-SUPPE

- 600 g Petersilienwurzeln
- 200 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Butter (10 g)
- Salz • Pfeffer
- 100 ml trockener Weißwein
- 800 l Gemüsebrühe
- 500 ml hoch erhitzbare Pflanzenöl zum Frittieren
- 200 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer

1. Für die Suppe Petersilienwurzeln sorgfältig waschen und eventuell abbürsten, trocken reiben und mit einem Sparschäler fein schälen. Schale für das Topping beiseitestellen. Petersilienwurzeln in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in grobe Stücke schneiden.

2. Butter in einem Topf zerlassen. Petersilienwurzeln, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.

3. Inzwischen Öl in einem weiteren Topf auf ca. 170 Grad (mit einem Küchenthermometer kontrollieren) erhitzen. Petersilienwurzelschalen sorgfältig trocken tupfen und portionsweise im heißen Öl 2–3 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

4. Birnen waschen, vierteln, das Kerngehäuse herausschneiden. Birnen in ca. 1 cm große Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Birnenscheiben darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute braten. Zucker und Raz el Hanout zugeben. Zugedeckt weitere 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Weich gegarte Petersilienwurzelstücke im Fond mit einem Pürerstab fein pürieren. Nach Belieben durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf passieren. Sahne zugießen, aufkochen und ca. 2 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Zum Servieren Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Suppe und Birnenstückchen in vorgewärmten Suppentellern oder Schalen anrichten. Mit Petersilie und jeweils einigen frittierten Petersilienwurzelschalen bestreuen und servieren. Restliche Petersilienwurzelschalen dazu reichen oder als knuspriges Topping für ein weiteres Gericht in einer luftdicht verschließbaren Dose aufbewahren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 5 g E, 32 g F, 21 g KH = 418 kcal (1752 kJ)

**Info** Aufgrund des hohen Gehalts an ätherischen Ölen, z.B. Apiole, wird Menschen mit Nierenerkrankungen und Schwangeren vom Verzehr größerer Mengen von Petersilienwurzeln abgeraten.



Foto Seite 115

## Rübenpüree mit Bohnen und Radieschen-Salsa

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### RÜBENPÜREE

- 650 g Gelbe Bete
- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Thymian
- 2 EL Butter (20 g)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

### RADIESCHEN-SALSA

- 1 Bund Radieschen mit Grün
- 1 Bio-Limette
- 1 kleine Chilischote
- 2 Schalotten

- 1 Knoblauchzehe

• Salz • Pfeffer

• 4 EL Olivenöl

### GEBACKENE BOHNEN

- 1 Dose schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Garam Masala
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 30 g Panko-Brösel

### GARNIERUNG

- 8 Stiele Minze
- 1 Bio-Limette

1. Für das Rübenpüree gelbe Bete schälen und grob würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Knoblauch grob schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Butter in einem Topf zerlassen. Bete, Kartoffeln, Knoblauch und Thymian darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten weich kochen.

2. Für die Salsa inzwischen Radieschen waschen, die zarten Blätter abzupfen und zugedeckt kühl stellen. Radieschen putzen und in feine Scheiben hobeln. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Limette halbieren, Saft auspressen. Chili der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen. Chili in feine Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Radieschen, Limettenschale, und -saft, Chili, Schalotten, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einer Schüssel mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

3. Bohnen in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser spülen und gut abtropfen lassen. Bohnen in einer Schüssel mit Paprikapulver, Garam Masala, Salz, Pfeffer, Honig, Olivenöl und Panko mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (200 Grad Umluft) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten knusprig backen.

4. Rüben und Kartoffeln abgießen, dabei etwas Kochsud auffangen. Gemüse im Topf auf die heiße Herdplatte stellen und noch vorhandene Flüssigkeit verdampfen lassen. Kartoffeln und Bete dann 2-mal durch eine Kartoffelpresse drücken. So viel heißen Kochsud unterrühren, dass ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken.

5. Für die Salsa Radieschengrün fein schneiden und unterheben. Salsa abschmecken. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Limette in Scheiben schneiden. Püree auf vorgewärmten Tellern verstreichen. Mit Bohnen und Radieschen-Salsa darauf anrichten. Mit Minze und Limettenscheiben garnieren und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 10 g E, 20 g F, 39 g KH = 405 kcal (1702 kJ)

# Harmonie in Rot

Wenn sich das Laub an den Bäumen langsam verfärbt, wird es wieder Zeit für gemütliche Abende zu Hause. Bei einem guten Glas Rotwein lässt sich der Herbst in vollen Zügen genießen – vor allem mit diesem kraftvollen Dreiergespann aus Italien, Portugal und Spanien



**1 Cantine Paradiso „1954“ Primitivo 2022**  
Angelo Paradisos Primitivo beeindruckt mit einem ausgewogenen Bouquet aus roten und schwarzen Beeren, Kirschen und schokoladigen Noten. Die intensive Frucht harmoniert dabei hervorragend mit dem besonders weichen Tannin. 16,90 Euro

**2 Fitapreta Vinhos Monte Fernão Reserva 2022**  
Feine Barrique-Würze, samtige Textur und eine kräftige Frucht von dunklen Beeren – der Monte Fernão aus typischen Rebsorten des Alentejo ist ein wunderbarer Vertreter seiner Region und zu Recht der Wein des Jahres 2025 bei Mövenpick. 15,80 Euro

**3 Bodegas Baigorri Crianza 2020**  
Eine Crianza aus der Rioja, wie sie im Buche steht: In der Nase zeigt sie sich charmant mit Noten von schwarzen Kirschen, Pflaumen und etwas Vanille. Am Gaumen dann mit viel Druck, seidigem Trinkfluss und fruchtig-elegantem Finish. 17,90 Euro



\* Das 6er-Set mit je 2 Flaschen kostet 64,50 Euro (statt 101,20 Euro). Versandkosten 6,90 Euro, ab 120 Euro Bestellwert versandkostenfrei. Exklusiv über [www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken](http://www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken) (der QR-Code links führt zur Bestellseite) oder über die kostenlose Hotline 0800 72 33 974



Mais & Miso

# Blondinen bevorzugt

Mit goldgelbem Zuckermais und heller Miso-Paste verkuppelt »e&t«-Koch Maik zwei Lichtgestalten. Bei besternten Polenta-Nocken und Miso-Flan finden Sommergetreide und Hülsenfruchtferment zueinander



## Miso-Polenta mit gegrilltem Mais und Maisschaum

Der Mercedes unter den Zwischengängen: cremige Polenta, knusprig frittiert, und gegrillter Mini-Mais, mit Miso-Creme als Umami-Kick und zweierlei Koriander zur Erfrischung. **Rezept Seite 102**



# Ein Traumpaar, weil

süß und salzig sich neckt. Mais ist ein Süßer und dabei kein Kostverächter. Er mag Miso, ob blond oder braun, und dessen Spektrum reicht von hellblond bis tiefdunkel, von glatt bis spröde. Doch der Zahn der Zeit (heißt: der gustatorische Verlust infolge einer auf Masa-saftigkeit ausgerichteten Saatgutzucht) ist nicht spurlos am Mais vorübergegangen. Altersmilde scheint er geworden. Wenn er nicht aufpasst, überzuckert er und wird fad. Einer Beziehung tut das nicht gut. Die profitiert vom charakterlichen Schliff der Parteien. Und dafür sorgt Miso. Mit vollmundiger Eigenschaft kitzelt das meist aus Soja gewonnene Schimmelpilz-beimpfte Ferment beim Mais die ureigenen Getreidearomen hervor. Und profitiert von dessen milchiger Milde. Das braucht Miso. So ganz auf sich allein gestellt, wäre das Dasein ihm dann doch zu krass.



Foto Seite 101

## Miso-Polenta mit gegrilltem Baby-Mais und Maisschaum

\*\* MITTEL SCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

### POLENTA

- 60 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Butter (10 g)
- 500 ml Milch
- 1 El helle Miso-Paste (z.B. Miso „süß-blumig“; über [www.schwarzwald-miso.de](http://www.schwarzwald-miso.de); oder Asia-Laden) • Salz
- 200 g Polenta (Maisgrieß)
- 2 Eigelb (Kl. M)

### KORIANDERÖL

- 12 Stiele Koriandergrün
- 100 ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

### MISO-CREME

- 120 g Doppelrahmfrischkäse
- 2 El Limettensaft
- 1 El helle Miso-Paste (z.B. [www.schwarzwald-miso.de](http://www.schwarzwald-miso.de))
- Salz • Pfeffer

### MAISSCHAUM

- 2 Maiskolben (à 250 g)

- 60 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Butter • Salz • Pfeffer
- 1 TI Baharat (arabische Gewürzmischung; z.B. Altes Gewürzamt)
- 100 ml trockener Weißwein
- 150 ml Schlagsahne
- 200 ml Gemüsebrühe

### TOPPING

- 1 TI Koriandersaat
  - 18 Stk. Baby-Mais (à 15 g)
  - 1 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
  - Salz • Pfeffer
  - 500 ml hoch erhitzbares Frittieröl (z.B. Rapsöl)
  - 1 Beet Korianderkresse
  - 1 El helles Miso-Pulver (über [www.schwarzwald-miso.de](http://www.schwarzwald-miso.de))
- Außerdem: Küchenthermometer, (Einweg-)Spritzbeutel

1. Für die Polenta Schalotten und Knoblauch in sehr feine Würfel schneiden. Butter im Topf zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten farblos dünsten. Milch, Miso-Paste und Salz zugeben und aufkochen. Polenta unter

Rühren einrieseln und aufkochen lassen, unter Rühren bei sehr milder Hitze ca. 20 Minuten eher quellen als köcheln lassen.

2. Nach der Kochzeit (die Polenta sollte etwas fester sein als üblich) Topf vom Herd nehmen und Eigelbe nacheinander unterrühren. Aus der Polenta mit 2 feuchten Esslöffeln 18 gleichmäßige Nocken formen. Polenta-Nocken in eine mit Backpapier ausgelegte passende Auflaufform geben und ca. 2 Stunden im Kühlschrank abkühlen und fest werden lassen.

3. Für das Öl Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Öl im kleinen Topf auf ca. 80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!), mit dem Koriander im Blitzhacker fein pürieren. Öl durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb in ein Schälchen gießen bzw. abtropfen lassen. Korianderöl bis zum Servieren kalt stellen.

4. Für die Miso-Creme Frischkäse, Limettensaft, Miso-Paste, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren. Creme in einen Spritzbeutel geben, die Spitze ca. 1 cm groß abschneiden und die Creme bis zum Servieren kalt stellen.

5. Für den Maisschaum Maiskolben putzen, Blätter und Fasern entfernen. Maiskörner von den Kolben schneiden. Schalotten und Knoblauch grob schneiden: 1 El Butter im Topf zerlassen, vorbereitetes Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Baharat würzen. Mit Wein ablöschen, fast vollständig einkochen lassen. Mit Sahne und Brühe auffüllen, aufkochen, zugedeckt bei milder Hitze ca. 15 Minuten kochen lassen. Maissauce im Mixer fein mixen, durch ein feines Sieb wieder in den Topf gießen und warm halten.

6. Inzwischen Koriandersaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und im Mörser grob zerstoßen. Baby-Mais putzen, waschen und trocken tupfen. Öl in der Pfanne erhitzen und den Mais darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten von allen Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

7. 500 ml Frittieröl im Topf auf ca. 170 Grad (Küchenthermometer benutzen!) erhitzen. Polenta-Nocken aus dem Kühlschrank nehmen, portionsweise im heißen Öl je 2–3 Minuten goldbraun frittieren, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

8. Kresse vom Beet schneiden. Sauce erwärmen, restliche Butter (1 El) in die Sauce geben, mit dem Stabmixer fein aufschäumen. Baby-Mais mit Koriandersaat bestreuen, mit etwas Miso-Pulver bestäuben. Polenta-Nocken mit je 1 Klecks Miso-Creme und etwas Korianderkresse garnieren. Je 3 Polenta-Nocken und 3 Baby-Maiskolben im Wechsel sternförmig auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Korianderöl und Maisschaum beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:45 Stunden plus Kühlzeit 2 Stunden

**PRO PORTION** 13 g E, 45 g F, 44 g KH = 666 kcal (2787 kJ)

„Miso gibt es auch als Pulver. Das eignet sich fürs Abschmecken – als kleiner Umami-Kick.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



## Miso-Flan mit Miso-Karamell-Popcorn und Maissud

Filmreifes Dessert: mild-blumiger Flan als Mini-Maiskolben im Kokos-Ginger-Ale-Sud mit crunchy karamellisiertem Popcorn und knackigen, zartbitteren Blättchen getoppt. **Rezept Seite 104**

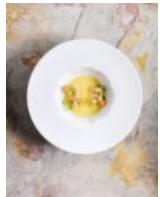


Foto Seite 103

## Miso-Flan-„Mais“ mit Miso-Karamell-Popcorn und Maissud

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### MISO-FLAN

- 120 ml Schlagsahne
- 40 g Zucker • 2 Eier (Kl. M.)
- 1 Eigelb (Kl. M.)
- 1 El helle Miso-Paste (z. B. Miso „süß blumig“ über [www.schwarzwaldmiso.de;](http://www.schwarzwaldmiso.de;) ersatzweise Asia-Laden)
- 100 g Schmand
- 2 El Limettensaft

### KARAMELL-POPCORN

- 1 El Sonnenblumenöl
- 20 g Popcorn-Mais
- 1 Tl Butter (5 g)
- 50 g Zucker
- 1 Tl helle Miso-Paste (siehe oben) • Salz

### MAISSUD

- 2 Maiskolben (à 250 g)
- Salz
- 150 ml Kokoswasser
- 3 El Limettensaft
- 150 ml Ginger Ale (z. B. von Schweppes)

### TOPPING

- 1 Schale Gangnam Tops (von Koppert Cress; siehe Info; ersatzweise Minze oder Honigkresse)
- Außerdem: 12er-Silikonform „Maiskolben“ (Silikomat; 12 Mulden; 7x3 cm; à 20–25 ml; siehe Kasten rechts), Crème-brûlée-Brenner

**1.** Für den Flan Sahne und Zucker in einem Topf aufkochen, beiseitestellen und lauwarm abkühlen lassen. Eier, Eigelb, Miso-Paste, Schmand und Limettensaft verrühren. Mit der warmen Sahnemischung in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer einmal kurz durchmischen. Flan-Masse gleichmäßig in eine Maiskolben-Silikonform mit 12 Mulden füllen.

**2.** Form in eine Auflaufform (30x26x8 cm) stellen und auf ein Backblech geben. Heißes Wasser bis ca. 1 cm unter den oberen Rand der Silikonform in die Auflaufform gießen. Flan im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 45–50 Minuten stocken lassen. Silikonform vorsichtig aus dem Wasserbad nehmen und abkühlen lassen. Mit Folie bedecken und Flan in der Silikonform mindestens 5 Stunden einfrieren.

**3.** Für das Popcorn Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Maiskörner zugeben, sodass der Topfboden gleichmäßig bedeckt

ist. Topf mit Deckel schließen, Mais in 3–4 Minuten aufpoppen lassen. Topf kurz durchrütteln und geschlossen lassen, bis keine Geräusche mehr zu hören sind. Popcorn in eine Schüssel geben.

**4.** Butter, Zucker, Miso-Paste und 1 Prise Salz im kleinen Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren 2–3 Minuten kochen, bis die Masse hellbraun karamellisiert ist. Popcorn mit der heißen Zuckermasse beträufeln und mit einem Holzlöffel durchmischen. Popcorn mit einem Kochlöffel mit etwas Abstand auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 1–2 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

**5.** Für den Sud Maiskolben putzen, Blätter und Fasern entfernen. Maiskörner von den Kolben abschneiden. Maiskörner in einem Topf mit ganz leicht gesalzenem Wasser 2–3 Minuten kochen, in kaltem Wasser abschrecken, gut abtropfen lassen. Mit Kokoswasser, Limettensaft und Ginger Ale in einen Küchenmixer geben und fein mixen. Sud durch ein feines Sieb in eine Schale gießen und bis zum Anrichten kalt stellen.

**6.** Flan aus dem Gefrierschrank nehmen, vorsichtig aus den Formen lösen. Mit der „Maisseite“ nach oben in eine passende Auflaufform legen und mit dem Crème-brûlée-Brenner leicht abflämmen. Je 2 Miso-Flan-Maiskolben vorsichtig mit der Palette in tiefen Tellern anrichten, ca. 10 Minuten bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Mit Karamell-Popcorn und Gangnam Tops garnieren. Je 3–4 El Maissud angießen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Gefrierzeit mindestens 5 Stunden  
**PRO PORTION** 5 g E, 16 g F, 33 g KH = 304 kcal (1277 kJ)

**Info** Gangnam Tops sind die knackig-frischen, leicht bitteren Stiele der südkoreanischen Sedum-Pflanzenart.



**SILIKONFORM „MAISKOLBEN“**  
Bis zu 12 herzhafte und süße 3-D-Kreationen im Mini-Maiskolbenformat (ca. 7x3x2,5 cm) lassen sich in der Silikonform von Silikomat herstellen. Die Form eignet sich für kalte wie warme Zubereitungen (Temperaturbereich: –60 Grad bis +230 Grad) in Backofen, Mikrowelle, Kühl- und Gefrierschrank und ist spülmaschinenfertig. Ca. 24 Euro zzgl. Versand über [www.baktotaal.de](http://www.baktotaal.de)



Mit der Palette 2 tiefgekühlte Miso-Flan-Maiskolben parallel im Teller anrichten und bei Raumtemperatur 10 Minuten auftauen lassen.



Miso-Flan-Maiskolben mit Karamell-Popcorn und Gangnam Tops garnieren. Beim Platzieren der Stängelspitzen hilft eine Pinzette.



Zum Servieren den kalt gestellten Maissud um die Miso-Flan-Portionen herum angießen oder den Sud mit dem Esslöffel auffüllen.

# LEB DOCH, WIE DU WILLST!



**COUCH**  
ALLES, WAS DU LIEBST

**WILLKOMMEN, SOMMER!**

WONNTRAUM AUF DEM LAND – von Bungalow-Glück bis  
• Reetdach-Idylle, Ferien-Flair mit TRENDTON TANGERINE, Möbel im  
angesagten WHITE-LOTUS-STYLE plus VEGGIE-GRILLREZEPTE

ZU BESUCH IN APULIEN  
BEI DESIGNERIN JOELLE  
VAN DER HEIDEN

It's a match!  
Die besten Tipps  
und Tricks für eure  
Wohnungssuche

Das **BESTE**  
aus Living,  
Lifestyle,  
Beauty,  
Fashion & DIY

Stadt mit  
Strand  
Reisetipps für  
Nizza, Riga &  
Barcelona

click, like,  
share ♥

[couchstyle.de](http://couchstyle.de)



couchstyle.de



# Barossa

Muskelbepackte Rotweine haben Barossa zu weltweitem Ruhm verholfen. Dank seinem großen Schatz an alten Reben hat die südaustralische Vorzeigeregion aber noch deutlich mehr zu bieten

## KLIMA & TERROIR

Die Weinregion Barossa umfasst zwei große Täler, Barossa Valley und Eden Valley. Ersteres ist durch Trockenheit, Hitze und vielfältige Böden von Lehm über Sand bis zu Kalkböden gekennzeichnet – perfekt für vollmundige Rotweine. Auf bis zu 600 Höhenmetern und damit deutlich höher gelegen wachsen die Reben im Eden Valley. In Verbindung mit den steinig-kiesigen Böden ist das Gebiet prädestiniert für frische Weißweine.

### KURZ & KNAPP

*Heißes Klima im Barossa Valley, kühlere Höhenlagen und steinige Böden im Eden Valley*

## DIE REBSORTEN

Klassischer Barossa-Shiraz bietet viel Extrakt, Tannin und Alkohol in harmonischer Balance – ein barockes Pendant zum französischen Syrah. Immer mehr Weingüter nutzen jedoch das Potential der bis zu 150 Jahre alten Reben – zum Teil von britischen und deutschen Einwanderern gepflanzt – um elegante, weniger üppige Weine zu erzeugen. Neben Shiraz stehen andere internationale Rebsorten wie Grenache, Cabernet Sauvignon und Merlot hoch im Kurs. Im kühleren Eden Valley herrschen dagegen beste Voraussetzungen für frische Rieslinge und Chardonnays.

### KURZ & KNAPP

*Shiraz, Cabernet Sauvignon, Grenache, Riesling, Chardonnay*



## WICHTIGE WEINORTE

Adelaide liegt eine Autostunde von Barossa entfernt, ist jedoch als urbanes Zentrum an der Küste oft Ausgangspunkt für Weinreisen und bietet die größte Vielfalt an Gastronomie mit Weinfokus. Tanunda und Nuriootpa gelten als Herz des Barossa Valley – einige der bekanntesten Weingüter Australiens sind hier beheimatet und können besichtigt werden. Angaston ist bekannt für den Barossa Farmers Market und seine gut erhaltene historische Architektur. In Springton und Mount Pleasant geht es ruhiger zu: Große Namen sind hier nicht vertreten, dafür etliche familiengeführte Weingüter, häufig umringt von traumhafter Natur.

### KURZ & KNAPP

*Adelaide, Tanunda, Nuriootpa, Angaston, Springton, Mount Pleasant*

## LEGENDÄRE WEINGÜTER

Penfolds zählt zu den größten Exportschlagern des australischen Weinbaus, von massentauglichem Alltagswein bis hin zum ikonischen „Grange“ in der Weltspitze. Auch das Weingut Henschke spielt mit dem legendären Shiraz „Hill of Grange“ in der obersten Liga und kann dabei auf eine Geschichte bis ins Jahr 1868 verweisen – bis heute liegt es in Familienhand, inzwischen in sechster Generation.

Noch früher, nämlich 1851, gründete der deutsche Auswanderer Joseph Ernst Seppelt das Weingut Seppeltsfield. Bis heute ist es für die „Centennial Collection“ berühmt, für die seit 1878 in jedem Jahr ein Fass Wein im Tawny-Port-Stil zurückgelegt wird, um für 100 Jahre zu reifen.

### KURZ & KNAPP

*Penfolds, Henschke, Seppeltsfield*

## WEINTIPPS

Wer seinen Riesling-Horizont erweitern will, ist mit dem „Block 61“ von Pewsey Vale bestens beraten – animierend, straff und mit komplexem Zitrusbouquet. Klassischen Barossa-Shiraz mit opulenter, dunkler Frucht und gekonnt eingebundener Holzwürze liefert Ben Glaetzer mit seinem „Bishop“. Deutlich saftiger, aber ebenso weich und mit einer üppigen Frucht von roten Beeren zeigt sich der „Barossan“ von Peter Lehmann – zum vergleichsweise schmalen Preis.



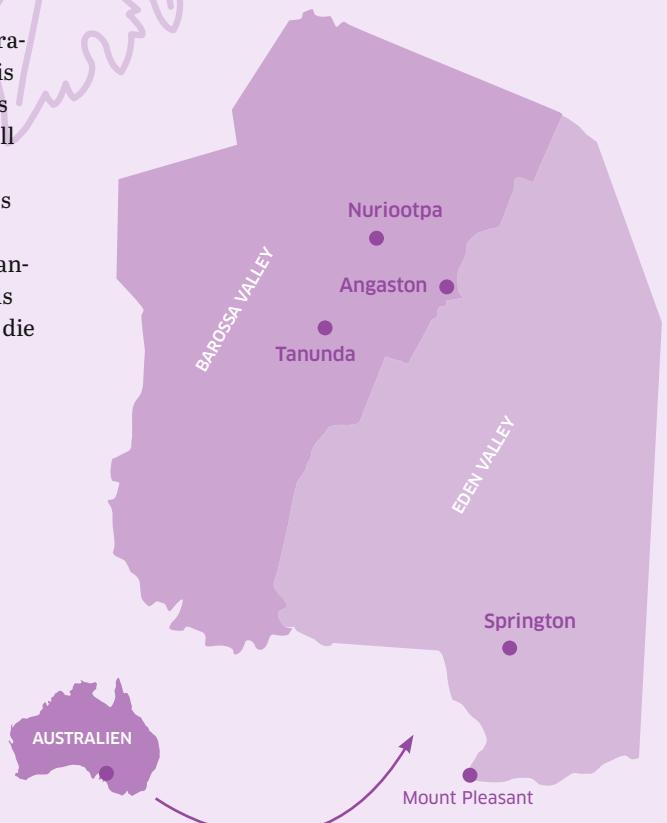
Pewsey Vale „Block 61“ 2019, 29,90 Euro,  
über [www.tesdorp.de](http://www.tesdorp.de)



Ben Glaetzer „Bishop“ 2022, 29,95 Euro,  
über [www.ludwig-von-kapff.de](http://www.ludwig-von-kapff.de)



Peter Lehmann „The Barossan“ 2017, 16,95 Euro,  
über [www.ludwig-von-kapff.de](http://www.ludwig-von-kapff.de)



## SPEISEN & SPEZIALITÄTEN

Deutsche Einwanderer hatten in Barossa nicht nur auf den Weinbau großen Einfluss, sondern auch auf die Kulinarik: Holzofenbrot, Sauerkraut und geräucherter Kochschinken sind in der lokalen Küche genauso verankert wie das allgemeinwährtige Barbecue. Eine Spezialität der Region ist Fasan, geschmort in einer Sauce mit Wacholder und Verjus. Da das Klima in Barossa nicht nur für Wein-, sondern auch für Obstbau günstig ist, findet man allerlei saisonale Früchte auf den Märkten der Region. Bevorzugt wandern diese in einen klassischen deutschen Streuselkuchen – der folgerichtig auch als „German Cake“ bezeichnet wird.

### KURZ & KNAPP

*Fasan, Barbecue, Holzofenbrot, geräucherter Kochschinken, Sauerkraut, saisonale Früchte, Streuselkuchen (German Cake)*

# In voller Pracht

Was erst zarte Blüten trägt und dann so schöne Früchte, will sinnenfroh genossen sein. Jetzt beginnt die Saison für heimische Äpfel. Wir setzen sie mit Hefeschnecke, Tarte, Knödel und Torte in Szene – von lässig bis ganz fein



## Pochierte Cider-Äpfel mit Granola-Crumble und Joghurt

... und was Frisches zum Dessert: Ein Sud aus Apfel-, Rote-Bete-Saft und Cider färbt und würzt die Äpfel. Mit gebackenem Knuspermüsli, Sahnejoghurt und dekorativem Schoko-Gitter. **Rezept Seite 132**





## Zimt-Apfel-Schnecken mit Apfel-Frosting

Luftig, saftig – angesagt! Fein säuerliches Apfel-Ragout hält die hefigen Zimtschnecken von innen heraus saftig. Crunchy gebacken, süßsäuerlich glasiert. **Rezept Seite 136**





## Apfel-Tarte mit Tonkabohnen-Mousse und Apfel-Ragout

Raffinierte Geschicht(e): Ein Mürbeteig, darauf eine betörende Mousse mit weißer Kuvertüre und die Apfelscheiben liegen frisch mariniert und ungebacken obenauf. **Rezept Seite 136**





Foto Seite 129

## Pochierte Cider-Äpfel mit Granola-Crumble und Joghurt

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### POCHIERTER APFEL

- 10 g frischer Ingwer
- 400 ml klarer Apfelsaft
- 2 El Zitronensaft
- 100 ml Cider (z. B. von Klaar oder Elbler)
- 4 El Rote-Bete-Saft
- 2 Sternanis
- 1 Zimtstange (7 cm Länge)
- 2 Stiele Thymian
- 2 säuerliche Äpfel (à 180 g; z. B. Elstar oder Holsteiner)

### GRANOLA

- 40 g Mandelkerne (mit Haut)
- 60 g Buchweizen

- 100 g Dinkelflocken
- 1 Tl Garam Masala
- 2 El Ahornsirup
- 1 El Zucker

### SCHOKO-GITTER

- 50 g Zartbitterkuvertüre (60% Kakao-Anteil)

### JOGHURT

- 400 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 1 Tl Ahornsirup
- 1 El Zitronensaft

Außerdem: Apfelausstecher, (Einweg-)Spritzbeutel

**1.** Für die pochierten Äpfel am Vortag Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit Apfelsaft, Zitronensaft, Cider, Rote-Bete-Saft, Sternanis, Zimtstange und Thymian in einem kleinen (bis mittelgroßen) Topf aufkochen und bei milder Hitze 10 Minuten offen kochen lassen.

**2.** Äpfel schälen, beide Enden jeweils ca. 5 mm dick abschneiden. Äpfel waagerecht halbieren, Kerngehäuse mit dem Ausstechring (2 cm Ø; ersatzweise mit einem Apfelausstecher) ausstechen. Apfelhälften im heißen Sud 5–6 Minuten pochieren, dabei einmal wenden. Vom Herd nehmen und Äpfel im Sud abkühlen lassen. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

**3.** Für das Granola am Tag danach Mandelkerne hacken. Mit Buchweizen, Dinkelflocken, Garam Masala, Ahornsirup und Zucker in einer Schale gut mischen. Granola auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit durchmischen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

**4.** Für die Schokoladengitter Kuvertüre fein hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Geschmolzene Kuvertüre in einen Spritzbeutel geben und die Spitze ca. 5 mm dick abschneiden. Kuvertüre in 4 Portionen gitterartig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen und ca. 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.

**5.** Joghurt mit Ahornsirup und Zitronensaft verrühren. Joghurt, je eine pochierte Apfelhälfte, ein Schoko-Gitter und Granola auf Desserttellern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Ziehzeit über Nacht  
**PRO PORTION** 11 g E, 21 g F, 58 g KH = 490 kcal (2060 kJ)

Foto rechts

## Apfel-Brioche-Knödel mit Apfelmus-Sabayon

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### KNÖDEL

- 50 g Butter (weich)
- 3 El Zucker
- 1 Eigelb (Kl. M)
- ½ Tl Raz el Hanout
- 60 g Mehl

- 100 g Brioche am Stück
- 100 g säuerlicher Apfel (z. B. Boskop oder Topaz)
- 2 Eier (Kl. M)
- 60 g Semmelbrösel
- 1 Tl gemahlener Zimt

- 1 l hoch erhitzbare Pflanzenöl zum Frittieren (z. B. Sonnenblumenöl)

### SABAYON

- 2 El Zucker (30 g)
  - 3 Eigelb (Kl. M)
  - 2 El Apfelmus (aus dem Glas)
  - 100 ml trockener Weißwein
  - 3 El Zitronensaft
  - 4 Stiele Minze
- Außerdem: Küchenthermometer

**1.** Für die Knödel Butter, 1 El Zucker, Eigelb und Raz el Hanout in einem hohen Rührbecher mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten cremig aufschlagen. 20 g Mehl unterrühren. Brioche in ca. 5 mm große Würfel scheiden. Apfel putzen, waschen, trocken tupfen, vierteln, entkernen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Brioche- und Apfelwürfel unter die Buttermasse rühren. Mit feuchten Händen zu 4 Bällchen (à 70 g) formen und auf einem Teller im Kühlschrank ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Für das Sabayon inzwischen Zucker, Eigelbe, Apfelmus, Weißwein und Zitronensaft in einen Schlagkessel geben und mit dem Schneebesen verrühren. Über einem heißen Wasserbad bei mittlerer bis starker Hitze (das Wasser sollte sanft kochen) mit dem Schneebesen aufschlagen, bis eine cremig-dickliche Masse entstanden ist. Anschließend Sabayon im kalten Wasserbad kalt schlagen.

**3.** Für die Knödel Eier in einer Schale verquirlen. Restliches Mehl (40 g) und Semmelbrösel in zwei separate Schalen geben. Brioche-Bällchen aus dem Kühlschrank nehmen, erst in Mehl, dann in Ei, zum Schluss in den Semmelbröseln wenden. Paniervorgang nochmals wiederholen. Panierte Bällchen ggf. bis zum Frittieren kalt stellen.

**4.** Zimtpulver und restlichen Zucker (2 El) in einer Schale mischen. Frittieröl in einem hohen Topf auf ca. 170 Grad (Küchenthermometer benutzen!) erhitzen. Brioche-Bällchen aus dem Kühlschrank nehmen und im heißen Öl 3–4 Minuten goldbraun ausbacken. Herausnehmen und rundum in der Zimt-Zucker-Mischung wenden.

**5.** Minzblätter von den Stielen abzupfen. Je ein frittiertes Bällchen mit Sabayon auf Desserttellern anrichten, mit Minze bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Kühlzeit ca. 30 Minuten

**PRO PORTION** 13 g E, 30 g F, 57 g KH = 590 kcal (2475 kJ)

## Apfel-Brioche-Knödel mit Apfelmus-Sabayon

Sonntags und für liebe Gäste: knusprig  
frittierte süße Bällchen mit frischer  
Apfelfüllung an cremig aufgeschlagener  
Weinschaumcreme. [Rezept links](#)





## Apfel-Haselnuss-Torte mit Mascarpone und Apfelchips

Hoch, schick und gut machbar: Zwei Schichten geliertes Apfel-Ragout und Mascarponecreme zwischen Calvados-getränkten Haselnussböden – und der Herbst kann kommen. **Rezept rechts**

## Apfel-Haselnuss-Torte mit Mascarpone und Apfelchips

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

### NUSS-BISKUIT

- 65 g gemahlene Haselnusskerne (ohne Haut)
- 6 Eier (KI. M.)
- 130 g Zucker • Salz
- 45 g Butter • 130 g Mehl
- 20 g Speisestärke
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 50 ml Calvados

### APFELFÜLLUNG

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 600 g säuerliche Äpfel (z.B. Jonagold, Berlepsch, Topaz)
- 90 ml klarer Apfelsaft
- 60 g Zucker
- 3 EL Zitronensaft (frisch gepresst)

### CREME

- 3 Blatt weiße Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 800 g Mascarpone
- 100 g Puderzucker
- 150 ml Schlagsahne
- 4 EL Limettensaft (frisch gepresst)

### VERZIERUNG

- 30 g Apfelchips
  - 1 TL gemahlener Zimt
- Außerdem: Springform (20 cm Ø; Höhe 6–7 cm), Tortenring (20 cm Ø; Höhe 10 cm), Spritzbeutel mit Lochtülle (12 mm Ø), Palette, Teigkarte

**1.** Für den Nuss-Biskuit Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Eier, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen der Küchenmaschine (oder des Handrührers) ca. 5 Minuten hellcremig aufschlagen. Butter in einem Topf zerlassen. Mehl, Stärke, Backpulver und Zimt mischen und sieben. Mehlmasse mit Haselnüssen mischen. Nussmasse und Butter im Wechsel sorgfältig unter die Eiermasse heben.

**2.** Biskuitmasse in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

**3.** Für die Apfelfüllung Gelatine im kalten Wasser einweichen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit dem Messer herauskratzen. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in feine Würfel (5 mm–1 cm) schneiden. Apfelsaft, Vanillemark, Zucker, Zitronensaft und Apfelwürfel in einem Topf aufkochen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze weich kochen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Gelatine gut ausdrücken und im noch warmen Apfel-Ragout vollständig auflösen. Ragout bis zum Füllen kalt stellen und leicht gelieren lassen. Dabei zwischendurch umrühren.

**4.** Für die Creme inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Mascarpone, Puderzucker und Sahne in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Limettensaft in einem kleinen Topf leicht erwärmen, Gelatine ausdrücken und im warmen Limettensaft vollständig auflösen. Etwas von der Mascarponecreme zum Saft geben und mit einem Schneebesen glatt rühren, dann zügig unter die restliche Creme rühren.

**5.** Biskuit aus der Form lösen und mit einem Sägemesser oder Tortenbodenteiler waagerecht in 3 etwa gleich dicke Böden

(à ca. 2 cm) schneiden. Tortenböden jeweils dünn mit etwas Calvados tränken. Einen Biskuitboden auf eine Platte legen und mit einem Tortenring umspannen.

**6.** 300 g der Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

Entlang des Tortenrings einen Ring mit der Creme auf den Biskuitboden spritzen (etwa 1 cm breit, 2 cm hoch). Creme mit einem Esslöffel entlang des Tortenrings ca. 1 cm dick verstreichen. Die Hälfte der Apfelfüllung (ca. 300 g) innerhalb des Cremerings verteilen. Restliche Creme im Spritzbeutel auf die Füllung spritzen und glatt verstreichen. Den zweiten Biskuitboden darauflegen und leicht andrücken.

**7.** Erneut 300 g der Creme in den Spritzbeutel füllen, einen äußeren Cremering auf den Boden entlang des Tortenrings spritzen, restliche Apfelfüllung (ca. 300 g) innerhalb des Cremerings verteilen und die restliche Creme im Spritzbeutel auf die Füllung spritzen und verstreichen. Mit dem letzten Boden bedecken. Leicht andrücken. Mit etwa 75 g Creme bestreichen. Zudeckt ca. 2 Stunden kalt stellen.

**8.** Torte aus dem Ring lösen. Restliche Creme (ca. 325 g) kurz glatt rühren und mit einer Teigkarte den Rand der Torte damit einstreichen. Torte für 1 Stunde kalt stellen.

**9.** Torte mit Apfelchips garnieren. Zimt auf einen Teelöffel geben und den unteren Teil der Torte durch leichtes Pusten mit Zimt bestäuben und servieren.

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

Kühlzeit 3 Stunden

**PRO STÜCK** 9 g E, 40 g F, 41 g KH = 577 kcal (2421 kJ)



**LISA NIEMANN**

»e&t«-Köchin

**„Ab Spätsommer sind heimische Äpfel gut verfügbar, auch neuere Sorten wie Natyra, ein knackiger Apfel mit süßem, sehr saftigem Fruchtfleisch, der oft aus Öko-Anbau stammt.“**



Foto Seite 130

## Zimt-Apfel-Schnecken mit Apfel-Frosting

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 16 Stück

### TEIG

- 300 ml Milch
- 75 g Zucker plus
- 4 Ei für den Zimtzucker
- ½ Würfel frische Hefe (21 g)
- 550 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Ei (Kl. M)
- 135 g Butter (weich) plus etwas für die Form
- Salz
- 1 TL gemahlener Zimt

### APFEL-RAGOUT

- 2 säuerliche Äpfel (à 120 g; z.B. Gravensteiner, Berlepsch oder Elstar)
  - 2 EL Zucker
  - 80 ml Calvados
  - 150 ml naturtrüber Apfelsaft
  - 1 Zimtstange (7 cm Länge)
  - 2 Sternanis
  - 1 TL Speisestärke
- FROSTING UND SAHNE**
- 160 g Puderzucker
  - 3 EL klarer Apfelsaft
  - 200 ml Schlagsahne
- Außerdem: Rollholz, Springform (26 cm Ø)

**1.** Für den Teig Milch und 75 g Zucker in einem Topf handwarm erwärmen, bis der Zucker gelöst ist. Vom Herd nehmen. Hefe hineinbröseln und darin auflösen, ca. 10 Minuten gehen lassen.

**2.** Mehl, Ei, 75 g Butter und 1 Prise Salz in die Schüssel der Küchenmaschine geben. Hefemilch zugeben und mit den Knethaken der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe ca. 8 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde ruhen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

**3.** Für das Ragout Äpfel waschen, trocken tupfen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. 2 EL Zucker in einem Topf goldbraun karamellisieren, mit Calvados und Apfelsaft ablöschen. Zimtstange und Sternanis zugeben, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Apfelwürfel zugeben und darin bei milder Hitze ca. 5 Minuten mitkochen. Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren und das Ragout dicklich abbinden. Ragout vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen.

**4.** Restliche Butter (60 g) in einem kleinen Topf zerlassen. 4 EL Zucker und Zimt mischen. Hefeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem ca. 50x40 cm großen Rechteck ausrollen. Teig mit flüssiger Butter bestreichen und gleichmäßig mit Zimtzucker bestreuen. Apfel-Ragout darauf verteilen.

**5.** Teig von einer Längsseite her locker aufrollen und in ca. 16 gleich große Scheiben schneiden. Teigrollen nebeneinander in eine leicht gefettete runde Springform legen. An einem warmen Ort zudeckt weitere ca. 45 Minuten gehen lassen.

**6.** Zimtschnecken im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter lauwarm abkühlen lassen. Aus der Form lösen und auf eine Platte geben.

**7.** Inzwischen Puderzucker und 2–3 EL Apfelsaft glatt rühren. Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Zimtschnecken mit der Glasur bestreichen und mit geschlagener Sahne servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Gehzeit 1:45 Stunden  
**PRO STÜCK** 5 g E, 12 g F, 52 g KH = 363 kcal (1523 kJ)



Foto Seite 131

## Apfel-Tarte mit Tonkabohnen-Mousse

\*\* MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 12 Stücke

### TEIG

- 150 g Butter (kalt) plus etwas für die Form
- Salz
- 1 Ei (Kl. M)
- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten

### TONKABOHNNEN-MOUSSE

- ½ Tonkabohne (2 g)
- 5 Blatt Gelatine
- 200 g weiße Kuvertüre
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 300 ml Schlagsahne

### MARINIERTE APFELSCHEIBEN

- 2 EL Zucker
  - 300 ml klarer Apfelsaft
  - 2 Sternanis
  - 1 Zimtstange (7 cm Länge)
  - 3 Kardamomkapseln
  - 1 TL Speisestärke
  - 2 säuerliche Äpfel (à 180 g; z.B. Elstar oder Topaz)
- Außerdem: Küchenmaschine (mit K-Haken), Rollholz, Tarte-Form (26 cm Ø), getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

**1.** Für den Teig Butter klein würfeln. Mit 1 Prise Salz, Ei und Mehl in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben und (z.B. mit dem K-Haken der Maschine) zum geschmeidigen Teig verkneten. Mürbeteig in Frischhaltefolie wickeln, ca. 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Rollholz ca. 5 mm dünn rund ausrollen (ca. 40 cm Ø). Gefettete Tarte-Form mit dem Teig auslegen, dabei den Rand leicht andrücken.

**3.** 1 Bogen Backpapier zerknüllen, auseinanderfalten und auf den Teigboden legen. Hülsenfrüchte darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten vorbacken. Tarte-Boden aus dem Ofen nehmen, Backpapier mit den Hülsenfrüchten vorsichtig entfernen. Boden weitere 5 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und in der Form auf einem Tortengitter abkühlen lassen.

**4.** Für die Mousse Tonkabohne z.B. auf einer Muskatnussreibe fein reiben. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kuvertüre hacken, in einer Schüssel über einem heißen Wasserbade unter Rühren schmelzen. Eigelbe und 2 EL Wasser im Schlagkessel über dem heißen Wasserbade mit dem Schneebesen ca. 30 Sekunden schaumig aufschlagen (Eiermasse darf nicht stocken!). Gelatine gut ausdrücken, in der warmen Eiermasse unter Rühren auflösen, mit Tonkabohne würzen. Kuvertüre mit dem Kochlöffel unterrühren, abkühlen lassen. Sahne nicht zu steif schlagen und unterheben. Mousse auf dem Tarte-Boden verteilen, ca. 3 Stunden kalt stellen.

**5.** Für die marinierten Apfelscheiben Zucker in einem Topf karamellisieren. Mit Apfelsaft ablöschen, Sternanis, Zimt und Kardamom zugeben, aufkochen, ca. 10 Minuten offen bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Stärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren, Apfelsud unter Rühren leicht damit binden.

**6.** Äpfel putzen, waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen, in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Scheiben in der Schale mit dem heißen Sud glasieren, beiseitestellen und abkühlen lassen.

**7.** Tarte nach der Kühlzeit aus dem Kühlschrank nehmen, Apfelscheiben darauf kreisförmig, leicht fächerartig verteilen. Apfeltarte in Stücke schneiden und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Kühlzeit ca. 4 Stunden plus Backzeit 20 Minuten  
**PRO STÜCK** 6 g E, 25 g F, 35 g KH = 405 kcal (1700 kJ)

# Ihr Magazin für Haus und Küche

Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstraße 2–8, 48165 Münster. Fotos: Rogge & Jankovic Fotografen (2), Manuela Rüther



Viereckige  
Buchweizen-Rezepte

1 Teig für alle Fälle:  
Quark-Öl-Teig

Herbstgenuss  
mit Hackfleisch

FÜR SIE GETESTET:  
Kaffeemühlen

Jetzt  
im Handel!  
+ Extraheft



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

## Rauchzeichen am Herd

„Ich hatte heute so Lust auf Ihre Jakobsmuscheln mit grünem Spargel und zufällig alle Zutaten im Haus. Also habe ich mich frisch ans Werk gemacht. Punkt 2: Schinken bei 200 Grad 10–15 Minuten knusprig backen. Da wären mir, glaube ich, nach 5 Minuten sämtliche Rauchmelder ange sprungen. Mein Schinken war nach 3 Minuten knusprig und das Gericht sehr lecker.“

**Peter Bischoff**, Keltner

Lieber Herr Bischoff, wie schön, dass Ihnen unser Rezept so gut gefallen hat. Unser Koch Maik Damerius hat beim Entwickeln mageren Schinken verwendet und sehr knusprig ausgebacken. So kam er auf die angegebene Backzeit. Da jeder Backofen bzgl. Hitzeentwicklung und -verteilung anders ist, geben wir gern Zeitspannen an, die individuell auch anders ausfallen können. Geraucht hat es in Maiks Ofen tatsächlich auch – die Rauchwarnmelder sind aber nicht angesprungen. Seiner Einschätzung nach haben Sie recht: In den meisten Fällen wird eine kürzere Backzeit ausreichen, damit der Schinken schön knusprig wird. Gut, dass Sie Ihren Ofen im Blick behalten haben!

Jakobsmuscheln mit grünem Spargel aus »e&t« 5/2025



Erdbeersorbet mit Sauerrahm-Panna-cotta aus »e&t« 6/2025

## Bindungs-Patchwork

„Ich habe mit Interesse Ihr Rezept für Erdbeersorbet mit Sauerrahm-Panna-cotta und Basilikum gelesen, aber das Nachkochen hat Hürden. Warum kann ich bei der Panna cotta Gelatine benutzen (gut so, bin kein Vegetarier), soll aber für das Basilikumgelee Agar-Agar benutzen? Warum nicht auch einfach Gelatine? Das würde auch die Grammaage überflüssig machen. Wer hat so etwas schon in der Küche. Wie viel Blatt Gelatine bräuchte ich?“

**Bärbel Erwert**, per E-Mail

Liebe Frau Erwert, unser Koch Tom Pingel hat bei diesem raffinierten Dessert ganz bewusst unterschiedliche Bindemittel eingesetzt, um für die beiden Komponenten verschiedene Texturen zu erzielen. Während Gelatine hier eine eher stichfeste Masse bilden soll, lässt sich die Basilikum-Mischung mit Agar-Agar leicht cremig binden. So soll beim Genießen ein interessanter Kontrast zwischen Panna-cotta-Creme und dem Basilikum-Gelee entstehen. Sie können aber natürlich auch auf die Verwendung von Agar-Agar verzichten und das Gelee ganz unkompliziert mit 1–1½ Blatt weißer Gelatine binden. Die Gelatine dann wie üblich einweichen, ausdrücken und in der heißen Mischung unter Rühren schmelzen. Handwarm abgekühlt auf die Panna-cotta-Creme geben und kühlen, bis alles geliert ist.



### LESERSERVICE

Unsere Kollegin Antje Klein steht Ihnen in der Redaktion Rede und Antwort. Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr. Tel. 040/210 91 66 77 E-Mail [leserservice@essenundtrinken.de](mailto:leserservice@essenundtrinken.de) Adresse Redaktion »essen&trinken«, Straßenbahnring 15, 20251 Hamburg. Fragen zum Abonnement siehe Seite 75

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

# Nachkochen und gewinnen

Verlosung

Zeigen Sie uns, was Sie können: Kochen Sie ein Rezept von uns nach, senden Sie ein Foto davon per E-Mail, Betreff: Verlosung, an: [leserservice@essenundtrinken.de](mailto:leserservice@essenundtrinken.de) – und gewinnen Sie!

Unter allen Einsendungen verlosen wir einen WMF Kult X Mix & Go aus Cromargan® im Wert von ca. 75 Euro. Der schlanke Mini-Standmixer aus rostfreiem Edelstahl arbeitet wie ein Großer. Nach dem Mixen einfach den Mixbehälter abnehmen, mit dem Trinkdeckel verschließen und los geht's. So wird der frisch gemixte Smoothie zum täglichen Begleiter auf dem Weg zur Arbeit oder zum Sport. Leistung: 300 Watt. Weitere Informationen zum WMF Kult X Mix & Go unter [www.wmf.com](http://www.wmf.com)



Dies ist ein Gewinnspiel der Deutschen Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstraße 2-8, 48165 Münster, E-Mail: [service@DMMVerlag.de](mailto:service@DMMVerlag.de). Teilnahmebedingungen: [www.dmmverlag.de/teilnahmebedingungen](http://www.dmmverlag.de/teilnahmebedingungen). Teilnahmeschluss ist der 09.10.2025. Die Teilnahme ist ausschließlich per E-Mail an [leserservice@essenundtrinken.de](mailto:leserservice@essenundtrinken.de) möglich. Mitarbeiter/innen der Deutschen Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Landwirtschaftsverlag GmbH, deren Verwandte sowie der Rechtsweg sind von dem Gewinnspiel ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der/Die Gewinner/in wird schriftlich benachrichtigt. Es gilt deutsches Recht.

## LESERLOB



### Preisgekrönte Flower-Power

„Herzlichen Dank für dieses Rezept! Die Anleitung war hervorragend. Die Mengenangaben reichten genau aus. Auch die Zeitangaben passten, sodass ich trotz der aufwendigen Zubereitung nur 2,5 Stunden Arbeit hatte. Geschmeckt hat die Torte, die ich mit Erdbeeren und Erdbeermarmelade leicht abgewandelt habe, fantastisch. Die Deko war mit essbaren Blüten aus meinem Garten etwas üppiger. Gebacken habe ich die Torte für den Dessert- und Tortenwettbewerb bei unserem Firmen-Sommerfest. Für Geschmack und Optik bekam ich so viele Stimmen, dass ich den ersten Preis gewonnen habe!“

Sonja Braß, per E-Mail

**azafran**  
Wir stehen für einen bewussten & hochwertigen Genuss zu fairen Preisen!

- » BIO GEWÜRZE\* z.B. Kurkuma, Zimt & Ingwer
- » SUPERFOODS
- » MISCHUNGEN
- » BIO TEES\*

Erhältlich auf Amazon, Ebay & AZAFRAN.DE

Lust auf Schönes und Nützliches?

Foto: Henning Dittmann

Landlust  
[landlust.de](http://landlust.de)

# Was Kenner knuspern

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.  
An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten.

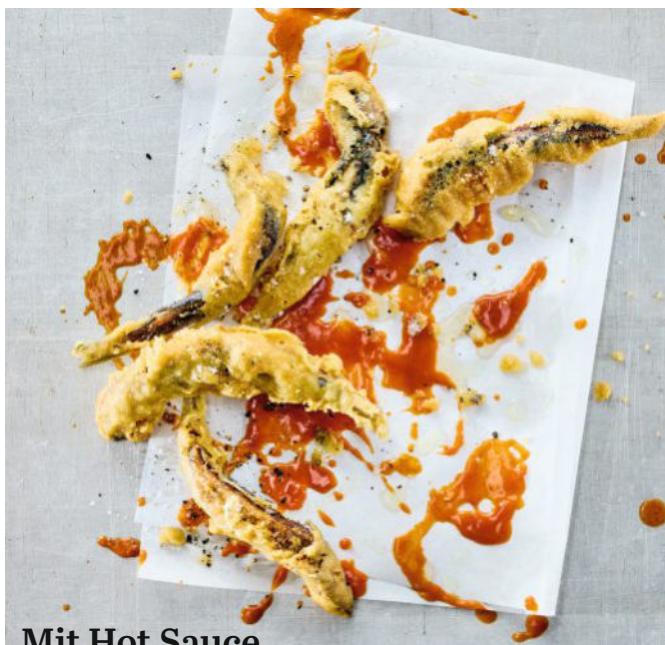
123. FOLGE: FRITTIERTE SARDELLEN



## Sarde fritte mit Zitrone

### GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

125 g Semola (ital. Hartweizengieß),  $\frac{1}{2}$  TL edelsüßes Paprikapulver,  $\frac{1}{2}$  TL Salz, 1 Msp. Cayennepfeffer, 75 ml Olivenöl und 175 ml Mineralwasser mit Kohlensäure in einer Rührschüssel glatt verrühren und ca. 30 Minuten im Kühlschrank quellen lassen. 500 ml Pflanzenöl zum Frittieren (z.B. Rapsöl) in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen. 12 frische Sardellen (mit Kopf, küchenfertig ausgenommen; à ca. 30 g; gegebenenfalls beim Fischhändler vorbestellen) trocken tupfen. 50 g Mehl in eine Schale geben, die Fische darin wenden. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Sardellen mithilfe einer Küchenzange einzeln durch den Backteig ziehen. Etwas abtropfen lassen und im heißen Öl 2–3 Minuten knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. 1 Bio-Zitrone heiß waschen, trocken rieben und vierteln. Sarde fritte und Zitronenspalten anrichten.



## Mit Hot Sauce

80 g Chilisauce (z.B. Sriracha; aus dem Glas), 50 g Butter, 1 El Ahornsirup oder Honig, 1 El Worcestershiresauce, je  $\frac{1}{2}$  Ti granuliertes Zwiebel- und Knoblauchpulver, etwas Salz und Pfeffer in einen kleinen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 2 Minuten kochen. Sarde fritte nach Grundrezept (siehe links) zubereiten und mit der Hot Sauce (statt Zitronenspalten) anrichten.



## Mit Mango-Salsa

120 g Mangofruchtfleisch schälen und in feine Würfel schneiden.  $\frac{1}{2}$  rote Pfefferschote entkernen und fein schneiden. Blätter von 4 Stielen krauser Petersilie abzupfen und ebenfalls fein schneiden. Je 1 rote Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. 1 Limette abwaschen, trocken reiben, halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen. Limettensaft und vorbereitete Zutaten mit 2 El Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Sarde fritte nach Grundrezept (siehe ganz links) zubereiten und mit Mango-Salsa und restlicher Limettenhälfte in Spalten servieren.



## Mit Kräuter-Aioli

Von 2 Stielen Basilikum und 2 Stielen krauser Petersilie die Blätter abzupfen und grob schneiden. 1 Knoblauchzehe grob schneiden. Knoblauch, Kräuter, 30 ml Vollmilch (3,5% Fett), 120 ml Rapsöl und 1 Ti mittelscharfen Senf in einen hohen Mixbecher geben. Mit einem Pürierstab cremig mixen, bis eine dickliche Mayonnaise entsteht. Mit 1 El Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Sarde fritte nach Grundrezept (siehe links) zubereiten, Kräuter-Aioli dazu reichen.



## Mit Salsa verde

120 g grüne Tomaten und 1 Jalapeño (20 g) putzen, waschen und trocken tupfen. Tomaten in Spalten und Jalapeño in feine Ringe schneiden. Mit 1 El Olivenöl, 2 El Limettensaft, 1 Ti Cajun-Gewürz, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Blätter von 4 Stielen Koriander abzupfen, fein schneiden und unterrühren. Sarde fritte nach Grundrezept (siehe ganz links) zubereiten. Mit der Salsa verde anrichten und servieren.

# Vorschau



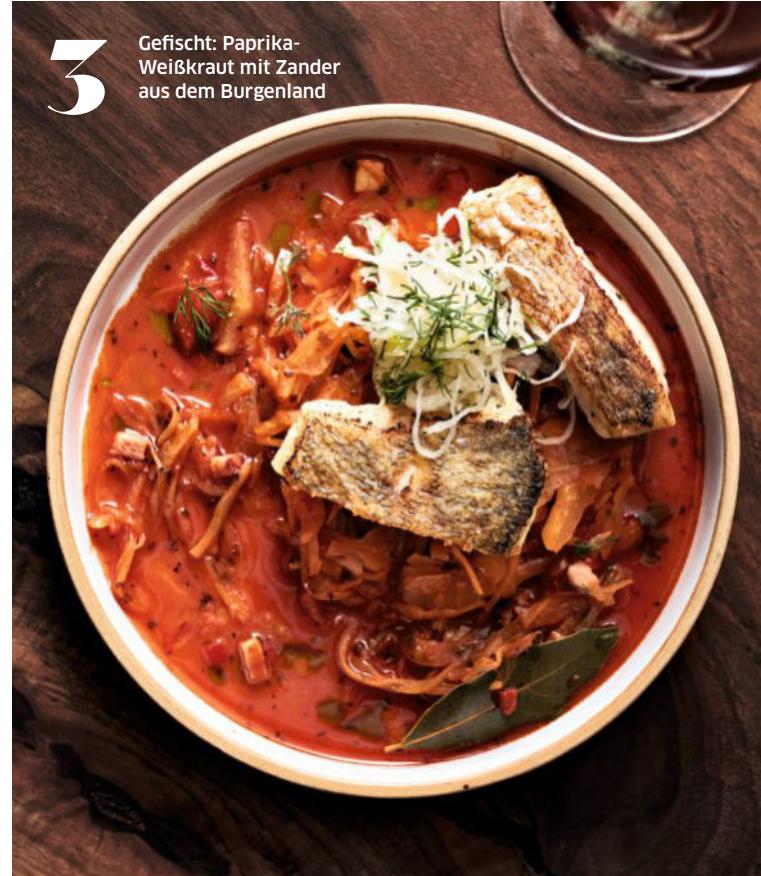
1 Gebakken: neue Plätzchen zum Herbst & Advent



2 Gewolft: gebackene Lambbällchen in Kurkuma-Kokos-Sauce

Das November-Heft erscheint am  
**10. Oktober 2025**

Bis dahin täglich im Internet unter  
[www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de)



3

Gefisch: Paprika-Weißkraut mit Zander aus dem Burgenland

IM NÄCHSTEN HEFT

## 1 Advent, Advent!

Warum warten, wenn die Marzipanecken, Spekulatius-Crinkles und Lebkucherrauten fertig sind? Es gibt ja auch noch Turrón, Ruby-Pralinen, Macarons de Noël und sechs weitere neue Plätzchensorten!

## 2 Ob Schwein, ob Rind

So lieben wir Gehacktes: thailändisch, georgisch, in Suppe oder Moussaka und klassisch halb und halb als Braten

## 3 Mit Sterz und Strudel

Was die Küche des Burgenlands so reizvoll macht: Zander im Kraut, Bison geschmort und Schomlauer Nockerl

## Indisch für Gäste

Mit Papadams und Pakora: acht Rezepte, von Butter-chicken bis Amritsa Chole



# Ideen für dein Zuhause!



Jubiläumsausgabe  
entdecken:  
50 Seiten mehr  
Wohninspiration!



FEIERN SIE MIT UNS!  
UNSER GROSSES  
**JUBILÄUMS-HEFT MIT**  
**200 SEITEN VOLLER**  
**TOLLER IDEEN PLUS**  
**GEWINNSPIEL**

Neu am  
Kiosk  
ab 12.9.



Direkt bestellen unter:  
[shop.livingathome.de](http://shop.livingathome.de)

LIVING  
AT HOME

# Alle Rezepte auf einen Blick

## Mit Fleisch



Backhendl mit Kartoffel-Salat Seite 31



Hähnchen-Cordon-bleu mit Bohnen Seite 83



Kalbsfrikadellen mit Möhren Seite 32



Kalbs-Geschnetzeltes Seite 79



Kotelett mit Sauce Choron Seite 27



Kraut-Gulasch mit Knödeln Seite 28



Pho mit Tafelspitz Seite 42



Rouladen mit Ofen-Kürbis Seite 30



Tonkotsu-Ramen mit Schwein Seite 39



Tonnarelli all'Amatriciana Seite 106

47  
Rezepte

## Vegetarisch



Apfel-Sellerie-Risotto Seite 82



Baked Oats mit Pflaumen Seite 15



Champignon-Carpaccio Seite 49



Curry-Bouillon mit Linsen Seite 40



Lauch-Käse-Strudel Seite 80



Linsengemüse mit Roter Bete Seite 74



Mini-Pickert mit Rosinensud Seite 28



Miso-Polenta mit Baby-Mais Seite 122



Pan-Pizza French Style Seite 78



Petersilienwurzel-Suppe Seite 118



Rahmkohlrabi mit Senf-Salsa Seite 31



Rübenpüree mit Bohnen Seite 118



Salzstangen Seite 60



Sellerie mit Caponata Seite 116



Spitzkohl mit Tofu Seite 77



Tandoori-Blumenkohl-Döner Seite 146



Udon-Suppe mit Tofu und Pak choi Seite 43



Urmöhren mit Feta und Lauch Seite 116

## Mit Fisch



Kokossuppe mit Garnelen Seite 40



Linsensalat mit Lachsforellenfilet Seite 81



Sarde fritte mit Zitrone Seite 140



Scholle mit Speck-Bröseln Seite 27



Zanderfilet mit Kürbis Seite 49

## Süß



Apfel-Brioche-Knödel Seite 132



Apfel-Haselnuss-Torte Seite 135



Apfel-Tarte Seite 136



Birnen-Marmor-kuchen Seite 68



Cider-Äpfel mit Crumble Seite 132



Macadamia-Bienenstich Seite 67



Maple-Mohn-Cheesecake Seite 67



Miso-Flan-„Mais“ mit Popcorn Seite 124



Nussbaiser-Apfelkuchen Seite 68



Trüffel-Panna-cotta Seite 50



Zimt-Apfel-Schnecken Seite 136



Zwetschgenkuchen Seite 69

## Alphabetisches Rezeptverzeichnis

<b>A</b> Apfel-Brioche-Knödel mit Apfelmus-Sabayon.....	* 132
Apfel-Haselnuss-Torte mit Mascarpone und Apfelchips.....	* * 135
Apfel-Sellerie-Risotto mit Walnüssen.....	* 82
Apfel-Tarte mit Tonkabohnen-Mousse.....	* * 136
<b>B</b> Backhendl mit lauwarmem Kartoffel-Portulak-Salat.....	* * 31
Baked Oats mit Pflaumen.....	* 15
Birnen-Marmorkuchen.....	* 68
<b>C</b> Champignon-Carpaccio mit Limetten-Frischkäsecreme.....	* 49
Cider-Äpfel, pochierte, mit Granola-Crumble und Joghurt.....	* 132
Curry-Bouillon mit Ingwer-Linsen-Bällchen.....	* 40
<b>H</b> Hähnchen-Cordon-bleu mit Süßkartoffeln und Bohnen.....	* 83
<b>K</b> Kalbsfrikadellen mit Kräutercreme und Möhren.....	* 32
Kalbs-Pfefferrahm-Geschnetzeltes mit karamellisierten Pflaumen.....	* 79
Kokossuppe, thailändische, mit knusprigen Garnelen.....	* * 40
Kotelett mit Sauce Choron und herbstlichem Salat.....	* 27
Kraut-Gulasch mit Salbei und Spatzenknödeln.....	* 28
<b>L</b> Lauch-Käse-Strudel mit Feigensauce.....	* 80
Linsengemüse mit Rote-Bete-Pickles und Selleriepüree.....	* 74
Linsensalat mit Lachsforellenfilet und Pistazien.....	* 81
<b>M</b> Macadamia-Bienenstich mit Tonka-Creme.....	* * 67
Maple-Mohn-Cheesecake mit Cookie-Boden.....	* * 67
Mini-Pickert mit Gemüse-Pickles und Rosinensud.....	* 28
Miso-Flan-„Mais“ mit Miso-Karamell-Popcorn und Maissud.....	* * 124
Miso-Polenta mit gegrilltem Baby-Mais und Maisschaum.....	* * 122
<b>N</b> Nussbaiser-Apfelkuchen.....	* 68
<b>P</b> Pan-Pizza French Style mit Brie und Preiselbeeren.....	* 78
Petersilienwurzel-Suppe mit Karamell-Birnen.....	* 118
Pho mit Tafelspitz und Rinderfilet.....	* * 42
<b>Q</b> Quittensaft.....	* 10
<b>R</b> Rahmkohlrabi mit Radieschen-Öl und Senf-Salsa.....	* 31
Rouladen mit Ofen-Kürbis und Kräuterspätzle.....	* 30
Rübenpüree mit Bohnen und Radieschen-Salsa.....	* 118
<b>S</b> Salzstangen.....	* 60
Sarde fritte mit Zitrone.....	* 140
Scholle mit Pumpernickel-Speck-Bröseln und Sellerie.....	* * 27
Sellerie mit Caponata und Walnuss-Crunch.....	* 116
Sloe Gin Fizz.....	* 60
Spitzkohl, geschmorter, mit Tofu in Nuss-Knusper-Hülle.....	* 77
<b>T</b> Tandoori-Blumenkohl-Döner.....	* 146
Tonkotsu-Ramen mit Schweinebauch.....	* * 39
Tonnarelli all'Amatriciana mit Salsiccia und Haselnüssen.....	* 106
Trüffel-Panna-cotta mit Balsamico-Brombeeren.....	* 50
<b>U</b> Udon-Suppe mit Tofu, Pak choi und pochiertem Ei.....	* * 43
Urmöhren, geschmorter, mit Feta und frittiertem Lauch.....	* 116
<b>Z</b> Zanderfilet mit Ofen-Kürbis und Pilzschaum.....	* 49
Zimt-Apfel-Schnecken mit Apfel-Frosting.....	* 136
Zwetschgenkuchen mit Safran-Mandel-Streuseln.....	* 69

### SCHWIERIGKEITSGRAD:

\* EINFACH \* \* MITTELSCHWER \* \* \* ANSPRUCHSVOLL

### UNSER TITELREZEPT

# Guten Abend

Für unsere vegetarische Variante des türkischen Fastfood-Klassikers dreht sich kein Fleisch am Spieß – sondern alles um frisches und feinwürziges Gemüse



So packen wir's:  
Blumenkohl indisches,  
mit Curry-Joghurt  
und knackigem Salat  
ab in die gerösteten  
Teigtaschen

## Tandoori-Blumenkohl-Döner

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 400 g Blumenkohl
- 1 El Tandoori-Paste (z. B. Asia-Laden)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Ti Knoblauchpulver
- 3 El Olivenöl
- 100 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 1 Ti Honig
- 1 Ti mildes Currysauce
- 1 Strauchtomate
- 100 g Salatgurke
- 4 Blätter Kopfsalat (80 g)
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 Mini-Fladenbrote (à 150 g)

1. Blumenkohl waschen, putzen, äußere Blätter entfernen und den Kohl in kleine Röschen teilen. In einer Schüssel mit Tandoori-Paste, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Olivenöl mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.

2. Joghurt, Honig, Currysauce, Salz und Pfeffer glatt rühren. Tomate waschen, trocken tupfen, Stielansatz herausschneiden. Tomaten grob schneiden. Gurke waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. Kopfsalat waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Zwiebel in feine Ringe schneiden.

3. Fladenbrote längs ein-, aber nicht durchschneiden. Eine Grillpfanne erhitzen und Fladenbrote bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten rösten. Fladenbrote aufklappen und mit dem Curry-Joghurt bestreichen. Mit Salat, Tomaten, Gurke, Zwiebeln und Tandoori-Blumenkohl füllen, zusammenklappen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 18 g E, 19 g F, 86 g KH =  
623 kcal (2617 kJ)

# Kulinarische Vielfalt zum Vorteilspreis.

Freuen Sie sich auf 3 Ausgaben »essen & trinken« voller köstlicher Rezepte, die ganz neu für Sie entwickelt wurden und jedem Anlass die ganz besondere Note verleihen.



Jetzt  
32 %  
sparen!

## Ihre Vorteile

### Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und nur  
für Sie entwickelt

### Günstig – 32 % sparen:

3 Ausgaben portofrei für nur 11,20 €

### Ohne Risiko:

Nach 3 Ausgaben jederzeit kündbar

**Ja,** ich möchte die Vorteile von »essen & trinken« kennenlernen.

**Jetzt bestellen!**



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



02501/8014379

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046



# Unser Weißwein-Tipp für Genießer



8 Flaschen + 2 Weingläser statt € 101,40 nur € **42<sup>90</sup>**

**VERSANDKOSTENFREI** BESTELLEN: [hawesko.de/et](http://hawesko.de/et)

Hier zum Angebot:



**JAHRE**  
60  
**HAWECKO**

JAHRE  
60  
**HAWECKO**

Vorteilenummer  
1119569

Zusammen mit 8 Fl. im Vorteilspaket erhalten Sie 2 Gläser der Serie PURE von Zwiesel Glas, gefertigt aus Tritan® Kristallglas, im Wert von € 19,90. Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der Vorteilenummer (wie links angegeben). Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur, solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt.

Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Informationen zu Lieferbedingungen und Datenschutz finden Sie unter [www.hawesko.de/service/lieferkonditionen](http://www.hawesko.de/service/lieferkonditionen) und [www.hawesko.de/datenschutz](http://www.hawesko.de/datenschutz). Lebensmittelkennzeichnung: Weitere Produktinformationen (Lebensmittelkennzeichnung) finden Sie auf [www.hawesko.de](http://www.hawesko.de) auf der jeweiligen Artikelseite. Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Alex Kim, Nicolas Tantzen, Anschrift: Friesenweg 24, 22763 Hamburg, Handelsregistereintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, UST-Identifikationsnr: DE 25 00 25 694.



# 10 Rezepte für den Airfryer

essen &  
trinken

GOOD FOOD MADE EASY

LéKué

# Mehr als heiße Luft.

Mit dem Zubehör von Lékué wird Kochen und Backen im Airfryer nicht nur einfacher, sondern auch nachhaltiger.

Ab sofort über [brabantia.com](http://brabantia.com) erhältlich



# Liebe Leserin, lieber Leser,

der Trend setzt sich fort – Airfryer (Heißluftfritteusen) erobern weltweit Küchen im Sturm. Die kompakten Geräte funktionieren praktisch wie Mini-Backöfen und überzeugen, weil sich darin unkompliziert, vielseitig und ohne viel Fett garen lässt. Da denken Sie bestimmt gleich an knusprige Pommes frites? Richtig, aber auch saftige Steaks, Gemüse, Fisch, tolle Snacks und sogar Gebäck sind im Airfryer minuten-schnell zubereitet. Unsere Gerichte gelingen in jedem klassischen Airfryer, der für einen 4-Personen-Haushalt geeignet ist und in dem man bis zu mindestens 200 Grad garen kann. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Herzlichst, Ihre Redaktion »essen & trinken«



Weitere Rezepte für den Airfryer finden Sie in: „Das schnelle Airfryer-Kochbuch“; 22 Euro, Frechverlag

## IMPRESSUM

**Herausgeber** Redaktion essen & trinken, Arabelle Stieg, Straßenbahnhof 15, 20251 Hamburg, essenundtrinken.de, Redaktion@essenundtrinken.de

**Copyright©** DMM GmbH & Co. KG, Münster-Hiltrup

Dieses Booklet ist eine Beilage der essen&trinken Ausgabe 10/25.

**Fotos** Sean Calitz: S. 12, 18, 19; Future Publishing Ltd: S. 4, 13, 14

Hannah Rose Hughes Photography Ltd: S. 8; Ti Archive/Karen Thomas Photography.com: S. 17; Ti Media Limited: S. 7, 10



# Brokkolini-Kräuter-Salat mit gerösteten Pistazien

Für 6 Portionen

## **TOPPING**

- 3 El geriebener Parmesan
- 3 El Paniermehl
- 2 Tl Olivenöl (alternativ Olivenöl-Spray)

## **SALAT**

- 600 g Brokkolini
- 2 El Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 100 g Pistazienkerne (geröstet und grob gehackt)

## **KRÄUTERDRESSING**

- je 1 kleines Bund Minze, Petersilie und Basilikum
- 3 El Rotweinessig
- Saft von ½ Zitrone
- 1 El Dijon-Senf
- 1 Tl Zucker
- 100 ml Olivenöl

**1.** In einer Schüssel Parmesan und Paniermehl mischen. Airfryer-Garkorb mit Backpapier auslegen. Parmesanbrösel darin verteilen. Öl darüberträufeln. Im Airfryer bei 200 Grad ca. 3 Minuten knusprig rösten. Herausnehmen.

**2.** Für den Salat Brokkolini waschen, trocken tupfen und mit Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 200 Grad ca. 5 Minuten rösten (gegebenenfalls in 2 Portionen), dabei nach der Hälfte der Zeit einmal durchmischen.

**3.** Für das Dressing inzwischen Kräuterblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Aus Essig, Zitronensaft, Senf, Zucker und Olivenöl ein Dressing mixen. Kräuter untermischen.

**4.** Gerösteten Brokkolini z.B. auf vorgewärmte Bowls verteilen, mit Pistazien und den Parmesanbröseln bestreuen und anrichten. Dazu passt knuspriges Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten**

**PRO PORTION** 7 g E, 32 g F, 9 g KH = 365 kcal (1530 kJ)

# Vietnamesische Fleischbällchen

Für 4 Portionen

- **2 Knoblauchzehen**
- **1 rote Chilischote (fein gehackt)**
- **2 Stängel Zitronengras (fein gehackt)**
- **1 Stück Ingwer (3 cm; fein gehackt)**
- **3½ El Honig**
- **4 El Thai-Fischsauce**
- **600 g Schweinehackfleisch**
- **Saft von 1 Limette**
- **3 El Reisweinessig**
- **½ Bund Minze (Blätter abgezupft)**
- **1 Bund Koriandergrün (Blätter abgezupft)**
- **Salz**
- **4 El Olivenöl (alternativ Ölspray)**
- **150 g Mungbohnen-sprossen**
- **250 g klebriger Thai-Reis (gegart)**
- **½ Salatgurke (in Scheiben)**
- **60 g Cashewkerne (geröstet und gehackt)**
- **einige Limettenscheiben zum Garnieren**

- 1.** Knoblauch fein hacken, mit Chili, Zitronengras, Ingwer, 3 El Honig und Fischsauce verrühren. 2 El der Mischung und Hackfleisch in eine Schüssel geben. Für die Nuoc-Cham-Sauce Limettensaft, Essig und 2 El Wasser unter den Rest der Würzmischung quirlen. Kühl stellen.
- 2.** Ca.  $\frac{1}{3}$  der Minz- und Korianderblätter fein hacken und zum Hackfleisch geben. Alles gut vermengen. Mit Salz nachwürzen. Masse zu ca. 12 Bällchen formen und diese leicht flach drücken.
- 3.** Airfryer kurz auf 190 Grad vorheizen. Bällchen mit etwas Öl bestreichen, bzw. besprühen. Im Airfryer (falls nötig, in 2 Portionen) ca. 10 Minuten rösten, dabei nach der Hälfte der Garzeit wenden.
- 4.** Bohnensprossen kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen. Reis nach Belieben kurz erhitzen. Reis, Gurkenscheiben, Sprossen und restliche Kräuterblätter auf 4 Teller verteilen. Jeweils etwas Nuoc-Cham-Sauce darüberträufeln. Restliche Sauce in einem kleinen Schälchen dazu servieren. Fleischbällchen auf den Tellern anrichten und mit restlichem Honig (1 TL) beträufeln. Mit Cashewkernen und Limettenscheiben garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten**

**PRO PORTION** 32 g E, 43 g F, 32 g KH = 660 kcal (2765 kJ)





# Steak-Salat mit Tomaten und Basilikum-Dressing

Für 2–3 Portionen

- **1 Knoblauch-Baguette (fertig gekauft/Kühlregal oder selbst gemacht, siehe Tipp unten)**
- **300 g Bavette oder Rumpsteak (Zimmer-temperatur)**
- **5 El Olivenöl**
- **Salz**
- **schwarzer Pfeffer**
- **60 g Basilikum**
- **½ Tl Rotweinessig**
- **350 g gemischte Tomaten**
- **30 g Parmesan (gehobelt)**

- 1.** Baguette im Airfryer bei 180 Grad ca. 6 Minuten goldbraun rösten. In Croûtons schneiden und weitere 2 Minuten knusprig rösten. Beiseitestellen.
- 2.** Steak mit etwas Öl bestreichen, salzen und pfeffern. Im Airfryer bei 180 Grad 10 Minuten anbraten. Wenden und bei 90 Grad weitere 12–14 Minuten medium rare garen. Zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.
- 3.** Für das Dressing inzwischen Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. 30 g Basilikum, etwas Salz, Pfeffer, Rotweinessig, etwas Wasser und 4 El Öl zu einem Dressing pürieren.
- 4.** Tomaten waschen, putzen, in Stücke schneiden und auf Tellern verteilen. Das Steak in Scheiben schneiden und auf den Tomaten anrichten. Mit Croûtons, restlichen Basilikumblättern und Parmesan garnieren. Basilikumdressing dazu anrichten und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten**

**PRO PORTION (bei 3) 32 g E, 34 g F, 35 g KH = 590 kcal (2473 kJ)**

**Tipp** Für selbst gemachtes Knoblauch-Baguette 100 g weiche Butter, Meersalz und 2 durchgepresste Knoblauchzehen vermischen. Baguette-Brot (250–350 g) aufschneiden, mit der Butter bestreichen und wie beschrieben im Airfryer rösten.



# Garnelen mit Aioli

Für 3 bzw. 6 Portionen (als Vorspeise)

## GARNELEN

- 18 rohe Riesen-Garnelen (küchenfertig; mit Kopf und Schale; à 30 g)
- 2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Sherryessig

## AIOLI

- 2 große Knoblauchzehen
- Saft von ½ Zitrone
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 125 ml mildes Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zitrone (in feine Spalten geschnitten)

1. Garnelen trocken tupfen, mit Paprika-pulver und Olivenöl mischen und zum Marinieren beiseitestellen.
  2. Für die Aioli inzwischen Knoblauchzehen durchpressen. Mit Zitronensaft und Eigelb in einer Schüssel verquirlen. Olivenöl langsam, im feinen Strahl, unter ständigem kräftigen Rühren zugießen und weiterschlagen, bis die Mischung dicklich-cremig wird. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben weiterem Zitronensaft oder auch Knoblauch abschmecken.
  3. Garnelen in den Airfryer-Garkorb legen. Bei 200 Grad ca. 5 Minuten braten, dabei nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden.
  4. Die Garnelen auf die Teller verteilen, mit Sherryessig beträufeln. Aioli und Zitronenspalten dazu servieren.
- ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten**  
**PRO PORTION** (bei 6) 13 g E, 23 g F, 1 g KH = 275kcal (1153 kJ)



## Mozzarella-Risotto-Bällchen

Für 8 Stück

- 200 g Risotto-Reis (gegart und abgekühlt; aus 80 g rohem Risotto-Reis zubereitet)
- 2 Tl Pesto (aus dem Glas)
- 8 Mini-Mozzarella (à 8 g)
- 4 Ei Weizenmehl
- 1 Ei (Kl. M)
- 75 g Paniermehl
- etwas Olivenöl oder Olivenöl-Spray

1. Risotto-Reis und Pesto mischen. Käse trocken tupfen, im Mehl wenden, dann mit jeweils einer Schicht Reis umhüllen und gut andrücken, sodass der Käse ganz umschlossen ist. Ca. 30 Minuten kühlen.
2. Mozzarella-Bällchen erst im restlichen Mehl, dann im verquirten Ei und zuletzt im Paniermehl wenden.
3. Die Reisbällchen mit Öl beträufeln bzw. besprühen und in den Garkorb setzen. Bei 200 Grad ca. 12 Minuten knusprig und goldbraun rösten. Nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden. Nach Belieben Aioli (Rezept siehe Seite 11) und Zitronenspalten dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten plus Gar- und Abkühlzeit Reis und Kühlzeit 30 Minuten

**PRO STÜCK** 3 g E, 5 g F, 17 g KH = 135 kcal (567 kJ)



## Blumenkohl-Spinat-Gnocchi

Für 4 Portionen

- Salz
- 200 g Blumenkohl
- 50 g junger Spinat
- 500 g Gnocchi (aus dem Kühlregal)
- 300 g Béchamel- oder Käsesauce (selbst gemacht/siehe Tipp oder aus dem Glas bzw. Tetrapak)
- 2 Tomaten
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 60 g geriebener Gouda

**1.** In einem Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Blumenkohl in Röschen teilen. Spinat waschen, abtropfen lassen. Gnocchi und Blumenkohl im kochendem Salzwasser 2 Minuten garen. Spinat in den letzten 15 Sekunden zugeben. Abtropfen lassen.

**2.** Auflaufform oder Airfryer-Backpapier-schale in den Garkorb setzen. Mischung einfüllen, mit Sauce übergießen. Tomaten waschen, in Scheiben geschnitten darübergeben, würzen, mit Käse bestreuen. Bei 200 Grad ca. 10 Minuten überbacken.

**ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten**

**PRO PORTION 11 g E, 18 g F, 48 g KH = 424 kcal (1770 kJ)**

**Tipp** Für eine Béchamelsauce 10 g Mehl in 20 g heißer Butter anschwitzen, mit 300 ml Milch 5 Minuten köcheln. 50 g geriebenen Gouda unterrühren, mit Salz und frisch geriebenem Pfeffer sowie Muskatnuss würzen.



# Steak mit Sauce béarnaise und Rosmarin-Pommes

Für 2 Portionen

## STEAK UND POMMES

- 2 dünn geschnittene Lenden oder Minutensteaks (à 150 g)
- 1 EL Olivenöl
- 250 g TK-Pommes-frites
- 2 TL Rosmarinnadeln (fein gehackt)
- Schale von ½ Bio-Zitrone
- 1 TL Meersalzflocken
- etwas Brunnenkresse zum Garnieren

## SAUCE BÉARNAISE

- 4 EL Mayonnaise
- 2 EL Crème fraîche
- 2 TL körniger Senf
- ½ TL Weißweinessig
- etwas Zitronensaft
- 1–2 EL Estragonblätter (grob gehackt)
- Salz
- schwarzer Pfeffer

1. Airfryer kurz auf 180 Grad vorheizen. Steaks trocken tupfen, mit Öl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Airfryer 8 Minuten auf einer Seite braten. Wenden und bei 90 Grad weitere 9–10 Minuten fertig garen. Zugeschlagen 5 Minuten ruhen lassen.
  2. Pommes im Airfryer bei 200 Grad ca. 8 Minuten knusprig rösten. Die Pommes im Garkorb zwischendurch öfter durchschütteln, damit sie gleichmäßig bräunen.
  3. Für die Sauce béarnaise alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.
  4. Rosmarin, Zitronenschale und Meersalzflocken mischen. Steaks aufschneiden, mit der Sauce béarnaise, Pommes frites und Brunnenkresse anrichten. Salzmischung darüberstreuen und servieren.
- ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten  
**PRO PORTION** 38 g E, 54 g F, 31 g KH = 790 kcal (3316 kJ)
- Info** Wie hier beschrieben, gart das Steak medium rare. Beim Kurzbraten im Airfryer entstehen nicht so viele Röststoffe wie z.B. beim Grillen oder Braten in der Pfanne. Das Fleisch behält dadurch mehr Eigen- geschmack.

# Lachs mit Parmesan-Fenchel-Kruste

Für 4 Portionen

- **1 Fenchelknolle (350 g)**
- **Salz**
- **1 El Olivenöl**
- **75 g Paniermehl**
- **100 g junger ital. Hartkäse (z. B. Parmesan; frisch gerieben)**
- **schwarzer Pfeffer**
- **4 Lachsfilets (à 150–175 g)**

**1.** Fenchel putzen, waschen, abtropfen lassen und halbieren. Den harten Kern herausschneiden. Fenchel in feine Streifen schneiden. Fenchelstreifen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten vorgaren. In ein Sieb abgießen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Fenchelstreifen dann mit Küchenpapier trocken tupfen.

**2.** Fenchel, Olivenöl, Paniermehl, 50 g Parmesan, etwas Salz und frisch gemahlenen Pfeffer mischen. Lachsfilets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in den Airfryer-Garkorb setzen. Die Fenchelmischung darauf verteilen. Restlichen Parmesan (50 g) darüberstreuen. Mit einem Pfannenwender leicht andrücken.

**3.** Lachsfilets im Airfryer bei 180 Grad 10–12 Minuten garen. Dazu schmecken neue Pellkartoffeln und grüne Bohnen.

**ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten**

**PRO PORTION 81 g E, 52 g F, 32 g KH = 956 kcal (408 kJ)**





## Amaretti

Für 12–14 Stück

- **1 Eiweiß (kl. M)**
- **Salz**
- **50 g Rohrohrzucker**
- **60 g Puderzucker**
- **2 Ei Mandellikör**
- **225 g gemahlene Mandelkerne**
- **2 TL Bio-Zitronenschale**

**1.** Eiweiß steif schlagen, dabei 1 Prise Salz und Rohrohrzucker einrieseln lassen.

Weiterschlagen, bis der Zucker ganz gelöst ist. 50 g Puderzucker, Likör, Mandeln und 1 TL Zitronenschale unterrühren.

**2.** Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen 12–14 Bällchen rollen. In 2 Portionen im Airfryer bei 180 Grad 10 Minuten backen. Dabei nach der Hälfte der Backzeit vorsichtig wenden.

**3.** Amaretti aus dem Garkorb auf ein Kuchengitter heben, mit restlichem Puderzucker (10 g) und Zitronenschale (1 TL) bestreuen und abkühlen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus  
**Abkühlzeit**

**PRO STÜCK** (bei 14) 4 g E, 8 g F, 9 g KH =  
134 kcal (563 kJ)



## Pflaumen-Filo-Tarte mit Vanillecreme

Für 2 Stücke

- 1 Blatt Filoteig (31 x 30 cm)
- 4 Tl Butter (weich; alternativ Back-Öl-spray)
- 4–5 Eierpflaumen
- 1 Ei flüssiger Honig
- 2 Ei Rosé- oder Weißwein
- 150 g stichfester Vanillepudding (aus dem Kühlregal)
- 2 Ei Naturjoghurt
- 1 Msp. Vanillemark oder 1 Prise Vanille-extrakt
- 1 Ei Pistazienkerne (geröstet und gehackt)

1. Filoteig halbieren, mit Butter bestreichen (alternativ Backspray verwenden). Hälften schräg versetzt in eine Tarte-Form oder Airfryer-Backpapierschale (20 cm) legen, überstehende Ecken leicht nach innen klappen. Bei 200 Grad 2–3 Minuten knusprig backen. Abkühlen lassen.
2. Pflaumen waschen, trocken tupfen, halbieren, entsteinen. Mit der Schnittfläche nach oben in eine flache Auflaufform legen, mit Honig und Wein beträufeln. Bei 200 Grad ca. 10 Minuten weich und saftig backen. Abkühlen lassen.
3. Kurz vor dem Servieren Pudding, Joghurt und Vanillemark verrühren. Tarte-Boden auf eine kleine Platte setzen. Mit Puddingcreme und Pflaumenhälften belegen. Mit Pistazien bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten  
plus Kühlzeit 30 Minuten

**PRO STÜCK** 6 g E, 16 g F, 34 g KH =  
320 kcal (1343 kJ)

essen &  
trinken