

essen &
trinken

veggie



Nr. 3 2025

neu

EINFACH
GUT VEGETARISCH
KOCHEN

TREND
So lieben
wir die
Asia-Küche

**Leichte
Eintöpfe**

**Backen
mit Birne**
VON BROWNIE
BIS TARTE

Tortilla mit
buntem
Tomatensalat

Bestes von der Kartoffel

50
vegetarische
Rezepte

Tortilla, Rösti, Suppe, Wedges – einfach genial

Aus eins mach fünf

Damit Ihnen nie die Ideen ausgehen!



**Für
Flexitarier**



Jetzt QR-Code scannen und direkt bestellen:

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

derhefte

Herzlich willkommen



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

kennen Sie Donburi? Es handelt sich um ein japanisches Traditionsgericht, bestehend aus einer bis oben gefüllten Schale Reis mit herzhaftem Topping, wahlweise Fisch, Fleisch, Tofu oder knuspriges Tempura. Unsere Variante wird mit wildem Brokkoli und Buchenpilzen zubereitet – und ist eines der Highlights unserer Asia-Rezepte (ab Seite 28). In Sachen Gemüseküche haben unsere fernöstlichen Nachbarn uns einiges voraus. Aber der Westen holt auf – und wagt Neues, wie unser Kollege Jonas Morgenthaler erfuhr, als er mit den Machern eines Frankfurter Start-ups sprach, die Gemüse mit Metzgermethoden zu „Aufschnitt“ veredeln (Interview Seite 72). Wir haben die Produkte gemeinsam in der Redaktion verkostet. Und auch die Skeptiker waren überrascht. So herzhaft-salzig und unfassbar aromatisch haben wir Rote Bete, Sellerie und Steckrübe noch nicht gegessen.

Herzlichst

Arabelle Stieg
ARABELLE STIEG
Redaktionsleitung



*Das schnellste Gericht
dieser Ausgabe:
Brotsalat mit Oliven
und Feta, Seite 61*

Inhalt



Schöner schälen:
Anna und Lisa knöpfen
sich die Kartoffel vor



Schneller kochen:
Gerichte, die im Nu
zubereitet sind

Kochen

10 Bestes von der Kartoffel

Anna und Lisa holen die Knolle ins Rampenlicht und servieren Rösti, Suppe und Tortilla

28 Asia-Küche

Bunte Gemüsevielfalt mit indischen, japanischen und koreanischen Wurzeln

50 Ganz fix

Neun leckere Gerichte, die blitzschnell zubereitet sind – von Pasta bis Salat

66 Saison

Mit dem Herbst beginnt die Kürbiszeit. Wir verarbeiten ihn zu Suppe, garen ihn im Ofen und mixen Pesto aus den Kernen

74 Vegan

Udon-Bowl, Walnuss-Ravioli oder Spaghetti carbonara: sechsmal Pasta – rein pflanzlich

84 Einmachen

Selbst gemachte Gemüse-Pickles – wir zeigen Schritt für Schritt, wie es geht

88 Eintöpfe

Sie wärmen, stärken und trösten – fünf herzhaft empfehlungen aus einem Topf

100 Naschen

Tarte mit Orangenstreuseln, gedeckte Crostata, Sacher-Törtchen und Brownie-Kuchen – wir backen mit Birnen

114 Süßes Ende

Unverschämt saftig: Unser Lemon Loaf Cake kommt dabei ganz ohne tierische Produkte aus

66

Sonnig starten:
vier Rezepte zur
Kürbis-Saison

100

Fruchtig backen:
köstliche Kuchen
mit Birnen

Entdecken

6 Magazin

Schönes, Praktisches, Köstliches

42 Fischen

Vor Hokkaido in Japan werden Kombu-Algen noch traditionell geerntet. Unsere Autorin war dabei

64 Einkaufen

Die „Vegane Fleischerei“ begeistert mit Steak, Aufschnitt und Sauerbraten auf Pflanzenbasis

72 Nachfragen

Wie ein Frankfurter Start-up Wurzelgemüse mit Metzgermethoden zu Aufschnitt veredelt

98 Reisen

Vom Premium-Imbiss bis Casual Fine Dining – innovative Veggie-Küche in Kopenhagen

Mit Karamell-
Mandeln getoppt:
Birnen-Schoko-
Kuchen ab Seite 109



50

**vegetarische
Rezepte**

In jedem Heft

3 Editorial

41 Impressum

112 Rezeptverzeichnis

Alle unsere Titelthemen sind weiß gekennzeichnet

Magazin



MEERCHENHAFT

Wer wie wir den Strand liebt, deckt seinen Tisch mit diesem handgemachten Geschirr aus Steinzeug, das unsere Seesucht mit Muscheln, Korallen und anderen organische Formen auf ganz zauberhafte Weise stillt. Servierschalen und -platten, „Shell“, HK Living, ab ca. 13 Euro www.westwing.de



GAME CHANGER

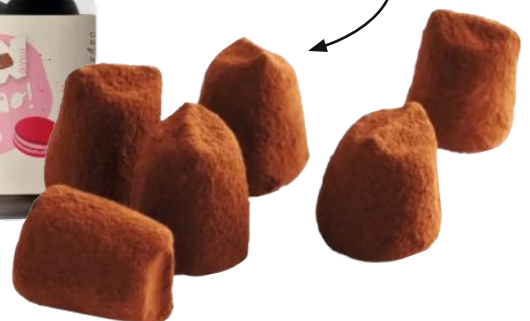
Wenn sich die Kochlaune mal in Grenzen hält, die Lust auf einen leckeren Gemüse-Snack aber groß ist, kommt dieser vegane Mix ins Spiel. Schnell mit Wasser angerührt, fix geformt, kurz gebraten und dann als knuspriges Fingerfood gefeiert. Die Reis-Mais-Basis ist übrigens glutenfrei, die Füllung aus Möhren und Lauch schön herzhafte und lässt sich mit frischen Kräutern pimpen. „VeggieMix Goldnuggets“, Bauck Mühle, 160 g, ca. 3 Euro, **im Supermarkt**

SÜSSE GLÜCKSBINGER

Schon der Blick auf das Etikett verückt. Die gute Laune kommt dann beim Vernaschen: Wenn ihr euch die kleinen Schoko-Trüffel mit feinerbtem Kakaomantel auf der Zunge zergehen lasst, werdet ihr ein leckeres Happy End mit feinen Himbeer- und Macaronstücken erleben. Ohne Palmöl, versteht sich. „Raspberry Macaron Chocolate Truffles“, Wow Chocloao, 130 g, 8 Euro, www.humanempireshop.com

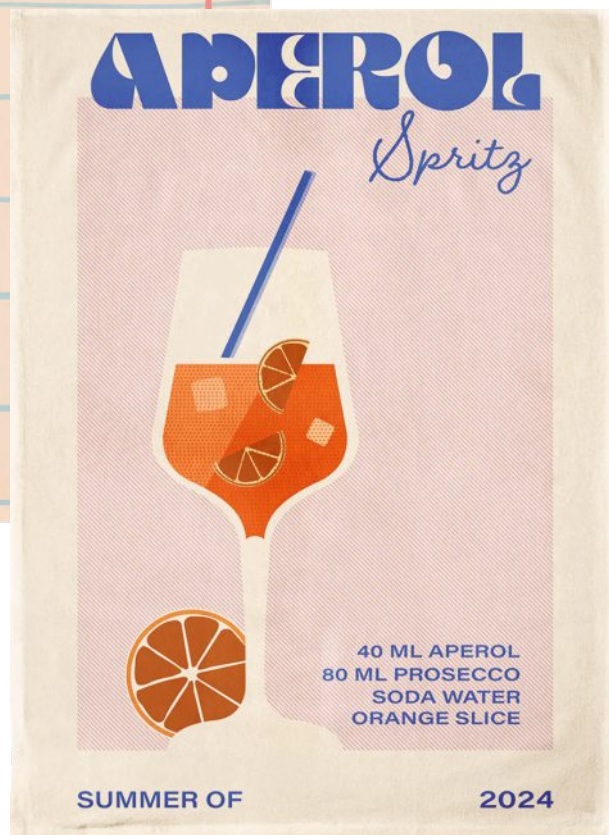
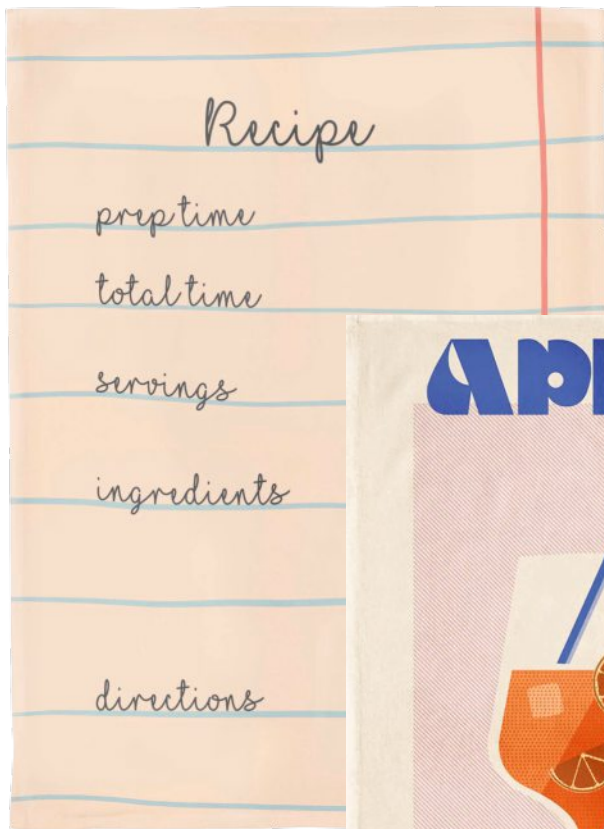


Surprise inside!



DAS BISSCHEN ABWASCH

Ab sofort reißen wir uns um die Geschirrtücher. Denn die beiden pastelligen Modelle aus 100 Prozent biologisch angebauter Baumwolle trocknen nicht nur souverän Teller und Tassen, sie begeistern auch alle Rezeptesammler mit ihren Motiven. „Towel recipe“, Chic Mic, ca. 13 Euro, www.chicmic.de; „Aperol Spritz“, Chic Mic, ca. 13 Euro www.lilledekohus.de



SCHWARZWÄLDER STREICHGUT

Was dabei herauskommt, wenn Früchte (fruit) und Gemüse (veggie) zusammen im Glas landen? „Freggie“-Brotaufstriche, wie Rote-Bete-Linse mit Schwarzkirsche, Karotte-Aprikose mit Ingwer oder Erbse-Quitte. Was sie gemeinsam haben? Dass alles aus regionaler Landwirtschaft kommt, deshalb kurze Transportwege Programm sind und sie echt fantastisch schmecken. Herzhaftes Aufstrich, je 180 g, ca. 3,60 Euro.

Mit dem Gutschein code: *veggie20* gibt's bis zum 31.10.2025 20 Prozent Rabatt auf „Tante Franzi“-Gläser (ausgenommen ist das 4er-Set). www.simmler.de

Eine Form für viele Fälle!

SCANDINAVIAN SUMMER

Endlich ein guter Grund, sich auf den Herbst zu freuen: Die wunderschöne Auflaufform aus strapazierfähigem Vitro-Porzellan haben wir dem finnischen Designer Tapio Yli-Viikari zu verdanken. Ihr Anblick wärmt unser Herz, sie serviert jedes Ofengericht hübsch auf dem Tisch – und damit sie nie im Schrank verschwinden muss, verwenden wir sie auch als stylische Obst- oder Brötchenschale. Ofenform „Unnikokki“, Arabia, Farbe: Pflaume, 2 Liter, ca. 38 Euro, www.nordicnest.de





TOPF TEN

Ein Riesenhit für kleine Küchen: Stapelbares Kochgeschirr mit mehrschichtiger kratzfester Keramik-Antihaftbeschichtung von Töpfen, Pfannen und Wok. Dabei sorgt die hochwertige Alu-Druckgusskonstruktion mit verstärktem Boden für eine Top-Wärmeleitung. Und dank der genialen Hitzeanzeige seht ihr sofort, wenn die ideale Kochtemperatur erreicht ist. Deckel, hitzebeständige Silikonböden und ein abnehmbarer Griff machen das Set komplett. „Share & Play, MasterPro“, 10-teilig, ca. 170 Euro www.beberghner.com/masterpro

*Platz ist in
der schönsten
Schüssel*



LAUTER MINIATURWUNDER

Klein, aber oho! Die frisch verschärften, veganen Saft-Shots mit Bio-Ingwer aus Peru in den leckeren Sorten „Mango Maracuja“, „Beeren Mix“ und „Orange Curcuma“ haben es in sich: Weil sie alle kalt gepresst sind, werden die Nährstoffe geschont, sodass sie eine geballte Ladung Fitmacher intus haben und euch gesund und putzmunter machen. Auch als Abo. „Ingwer Shot Mix“, Probierbox mit 12 Shots à 60 ml, ca. 30 Euro, www.kraftlinge.com



HINEIN INS VERGNÜGEN

Da freuen sich nicht nur Kaffee und Kekse, sondern auch die Umwelt. Die kunterbunten Aufbewahrungsbehälter werden nämlich aus dem pflanzenbasierten Material PLA hergestellt, der aus Pflanzenzucker (z. B. aus Maisstärke, Maniok oder Zuckerrohr) gewonnen wird. Und weil sie mit ihren nachhaltigen Korkdeckeln unsere Küche aufhübschen, freuen wir uns am allermeisten. Storage Container „burst of color“, Chic Mic, in drei Größen, ab ca. 13 Euro, www.chicmic.de



HERE COMES THE SUN

Damit der Sommer nie zu Ende geht, schlürfen wir unseren Wein ab sofort aus den hübschen handgearbeiteten Gläsern und genießen dabei das warme Licht. Toll, dass das auch mit Wasser funktioniert! Weinglas, Madam Stoltz, Farbe: Amber, ca. 10 Euro www.car-moebel.de



HOCH DIE TASSEN

Wir feiern den individuellen Charme jedes einzelnen dieser schicken Steingut-Becher. Und dass sie trotz der unterschiedlichen Farben und Muster so perfekt harmonieren, wenn sie zusammen auf dem Tisch landen. Weil sie so wunderbar stapelbar sind, sind sie außerdem ausgesprochen schlank im Schrank. Kaffeetassen, „Coffee & More“, Sagaform, 2er-Pack, ca. 25 Euro www.nordicnest.de

KÖNNEN WIR DICH MITNEHMEN?

Von einer japanischen Bento inspiriert, finden wir im Inneren der edlen Edelstahl-Lunchbox einen Tabletteinsatz mit drei Fächern, einen integrierten Dressing-Behälter und einen Deckel, der dank seiner hochwertigen Silikondichtungen garantiert dicht ist. Und das alles BPA-frei. Was uns jetzt noch fehlt? Mittagspause! Salatbox, Mameido, Farbe: Pearl Marble, 1,5 Liter, ca. 30 Euro, www.mameido.de

*Lunch in Sicht:
So kommt Frisches
echt gut an!*



SCHMECKT NACH URLAUB

Beim Blättern fühlen wir uns, als wären wir selbst auf einer kulinarischen Reise. Dabei war Food-Content-Creator Julius Fiedler unterwegs und hat uns handgezeichnete Biang-Biang-Nudeln aus China, indische Dosa, zitronige Koftesi aus der Türkei und mehr pflanzenbasierte Gerichte aus aller Welt mitgebracht. Authentisch, mit Anleitungen und Anekdoten. „Natürlich vegan“, 240 Seiten, 29,95 Euro, **im Buchhandel**



Ab ins Rampenlicht

Die Kartoffel ist viel zu talentiert, um bloß Beilage zu sein: Sie brilliert als cremige Suppe, Knusperrösti oder herzhafter Kuchen, schmeckt auf Pizza und Salat. Höchste Zeit also, der kleinen Knolle die ganz große Bühne zu bieten

Redakteurin Anna (links) und Food-Stylistin Lisa putzen und schälen für ihre Gerichte jede Menge Kartoffeln. Draußen in der Sonne geht ihnen das gleich viel leichter von der Hand





Honig-Chili-Kartoffelecken mit Linsensalat

Schön scharf, leicht süß und einmalig kross: Goldbraune Kartoffelecken sind die Stars auf dem Teller, der Salat aus Linsen, Baby-Spinat, Feta und Feigen überzeugt in der Nebenrolle. **Rezept Seite 26**



So geht's



1 Für den Kartoffelkuchen Kartoffeln schälen, waschen und am besten auf einem Gemüsehobel in 1–2 mm dünne Scheiben schneiden.



2 Den Rand der Springform ringsum so mit Kartoffelscheiben belegen, dass sich die Scheiben überlappen.



3 Boden der Springform ebenfalls mit überlappenden Kartoffelscheiben belegen. Etwas Käse darüberstreuen und mit Zwiebelcreme beträufeln.



4 Auf diese Weise weiterschichten, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Mit Käse abschließen und einige Butterflocken auf dem Kuchen verteilen.



Kartoffelkuchen mit Rote-Bete-Salat

Feine Kartoffelscheiben, herzhafte Zwiebelcreme und zweierlei Käse fügen sich zum köstlichen Gesamtkunstwerk. Für Frische sorgt der Salat mit Apfel, Rucola und Roter Bete.
Rezept Seite 21



Abbürsten und aufstecken:
Lisa (links) und Anna
bereiten Kartoffeln und
Gemüsespieße für ihre
„Papas arrugadas“ vor

Papas arrugadas mit Gemüsespießen

Die kleinen Runzelkartoffeln mit Salzkruste sind eine Spezialität der Kanarischen Inseln. Wir servieren sie ganz klassisch mit roter und grüner Mojo und reichen noch bunte Gemüse-Tofu-Spieße dazu. **Rezept Seite 25**



Vegan





Kartoffelsuppe mit Zupfbrötchen

Dreimal Kartoffel, immer anders: Die vielfältige Knolle kommt als cremige Suppe, würzige Einlage und fluffiges Brötchen auf den Tisch.
Rezept rechts

Kartoffelsuppe mit Zupfbrötchen

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

ZUPFBRÖTCHEN

- 350 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 Pk. Trockenhefe
- 2 El Agavendicksaft
- 375 g Weizenmehl (Type 550)
- 125 g Weizenvollkornmehl
- 60 g Butter
- 6 Zweige Rosmarin
- Meersalzflocken

KARTOFFELSUPPE

- 1 Gemüsezwiebel (ca. 225 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 El Butter

- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 200 g saure Sahne
- Salz
- Pfeffer

EINLAGE

- 400 g festkochende Kartoffeln
 - 4 El Olivenöl
 - 1 El Butter
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
 - 1 Beet Gartenkresse
- Außerdem: verstellbarer Backrahmen (30 x 40 cm, 5 cm Höhe), Kartoffelpresse

1. Für die Zupfbrötchen Kartoffeln in reichlich Salzwasser 20–25 Minuten weich garen, abgießen und etwas ausdampfen lassen. 240 ml lauwarmes Wasser mit Trockenhefe und Agavendicksaft verrühren und 10 Minuten stehen lassen. Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken.

2. Beide Mehlsorten und 1 Tl Salz in die Schüssel der Küchenmaschine geben. Hefemischung, gepresste Kartoffeln und 40 g Butter zugeben. Mit dem Knethaken der Küchenmaschine 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Anschließend zugedeckt 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat.

3. Backblech mit Backpapier belegen, verstellbaren Backrahmen daraufstellen. Teig in 12 gleich große Portionen teilen und zu Teigkugeln formen. Kugeln mit etwas Abstand zueinander im vorbereiteten Rahmen verteilen, Rahmen ggf. zurechtschieben. Abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

4. Inzwischen für die Suppe Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Butter in einem großen Topf zerlassen. Zwiebeln darin bei milder Hitze 3 Minuten dünsten. Kartoffeln und Knoblauch zugeben. Gemüsebrühe zugießen, Lorbeerblätter zugeben, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 25 Minuten leise kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

5. Brötchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten goldbraun backen. Inzwischen Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und grob hacken. Restliche Butter (20 g) in einem Topf zerlassen, Rosmarin untarrühren. Brötchen aus dem Backofen nehmen und mit der Rosmarinbutter bestreichen. Mit etwas Meersalzflocken bestreuen. Lauwarm abkühlen lassen.

6. Inzwischen für die Einlage Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Butter zugeben und weitere 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Kresse vom Beet schneiden.



Bevor die Kartoffeln in den Brötchenteig kommen, drückt Anna sie durch eine Kartoffelpresse. Das sorgt für eine feine, gleichmäßige Konsistenz und verhindert Klümpchenbildung

7. Lorbeerblätter aus der Suppe nehmen. Suppe mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Saure Sahne untarrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Suppe in tiefen Tellern anrichten. Kartoffelwürfel darübergeben. Mit Kresse garniert servieren. Kartoffelbrötchen separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Gehzeit 1:15 Stunden
PRO PORTION 15 g E, 23 g F, 90 g KH = 660 kcal (2766 kJ)



Kaum abgezupft, schon aufgegessen: Durch das Backen im Rahmen bleiben die Brötchen verbunden und werden als Ganzes serviert. Toll zum Teilen!

Vegane Köttbullar mit Kartoffelpüree

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

VEGANE KÖTTBULLAR

- 200 g fester Tofu
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Schalotten
- 100 g Brot (altbacken)
- 40 g geröstete Pekannüsse
- 100 g Semmelbrösel
- 1 Dose schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
- 1 Prise gemahlener Zimt
- 3 El Wild-Preiselbeeren (Glas)
- 2 El Sojasauce
- Salz
- Pfeffer
- 2 El vegane Butter

GURKENSALAT

- 3 Stiele Dill
- 350 g Bio-Mini-Gurken
- 1 El Weißweinessig
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 1 El Olivenöl

KARTOFFELPÜREE

- 1 kg mehligkochende Kartoffel • Salz
- 100 ml Hafersahne
- 1 El vegane Butter
- Muskat (frisch gerieben)

SAUCE

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- 1 El vegane Butter
- 75 ml veganer Weißwein (siehe Info)
- 50 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Hafersahne (z. B. von Oatly)
- 2 El Sojasauce
- 1 El Aceto balsamico
- Piment d'Espelette
- Salz • Pfeffer

GARNITUR

- 6 Stiele glatte Petersilie
- 120 g Wild-Preiselbeeren (Glas)

1. Für die veganen Köttbullar Tofu abtropfen lassen, in ein sauberes Geschirrtuch einschlagen, auf einen flachen Teller legen, mit einem schweren Topf beschweren und so mindestens 10 Minuten pressen. Knoblauch und Schalotten in feine Würfel schneiden. Brot in grobe Würfel schneiden. Mit den Pekannüssen und Semmelbröseln im Blitzhacker fein mixen und in eine große Schüssel füllen. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und kalt abspülen, bis das Wasser klar abläuft.

2. Tofu zerbröseln. Bohnen, Tofu, Zimt, Preiselbeeren, 2 El Sojasauce, Knoblauch und Schalotten in den Blitzhacker geben und mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Masse zu den trockenen Zutaten geben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen etwa 32 Kugeln (à 25–30 g) formen, auf einen großen Teller geben und 20 Minuten kalt stellen.

3. Inzwischen für den Gurkensalat Dillspitzen von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Gurken waschen, trocken tupfen und in feine Scheiben hobeln. Gurkenscheiben in einer Schüssel mit Dill, Weißweinessig, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer mischen. Kurz ziehen lassen. Öl untermischen und beiseitestellen.

4. Für das Kartoffelpüree Kartoffeln schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in Salzwasser bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten weich garen. Kartoffeln abgießen und zurück in den Topf geben.

5. Für die veganen Köttbullar vegane Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Köttbullar nacheinander portionsweise hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten rundum unter Wenden braten. Köttbullar herausnehmen.

6. Für die Sauce Knoblauchzehen und Schalotte in feine Würfel schneiden. Vegane Butter in die Pfanne zum Bratensatz geben und Knoblauch und Schalotten darin bei milder bis mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Mit Wein ablöschen und aufkochen. Gemüsebrühe, Hafersahne, Sojasauce und Balsamico zugeben und bei milder Hitze 3–4 Minuten reduzieren lassen, bis die Sauce leicht eindickt. Mit 2 Prisen Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken. Köttbullar in die Sauce geben und warm stellen.

7. Für das Kartoffelpüree Hafersahne in einem kleinen Topf aufkochen. Heiße Hafersahne und vegane Butter zu den abgetropften Kartoffeln geben und dem Kartoffelstampfer zu einem Püree stampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

8. Für die Garnitur Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. Je 8 Köttbullar mit Sauce, Kartoffelpüree und etwas Preiselbeeren auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Petersilie und Pfeffer bestreuen. Gurkensalat und restliche Preiselbeeren separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 25 g E, 34 g F, 101 g KH = 856 kcal (3569 kJ)

Info Zur Klärung und Stabilisierung von Wein werden manchmal tierische Substanzen wie Gelatine, Eiweiß oder Milchprotein eingesetzt. Wer sich rein pflanzlich ernährt, sollte daher das Etikett prüfen und auf das Label „vegan“ achten.



Aus 1 mach 2

Die Kombination aus Tofu und Bohnen ist eine gute Basis für herzhaftes Veggie-Gerichte und lässt sich vielseitig verwenden. Wir bereiten daher die doppelte Menge der Köttbullar-Masse zu (Schritt 1, ohne Formen), stellen sie kalt und machen am nächsten Tag Burger damit:

Vegane Burger mit Bohnen-Patty

Tofu-Bohnen-Masse zu Frikadellen formen, leicht flach drücken und in einer Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten braten. Burgerbrötchen halbieren, beide Hälften mit Dip (z. B. Hummus oder Guacamole) bestreichen. Je 1 Patty auf eine Brötchenhälfte geben, mit einigen Tomaten- und Gurkenscheiben belegen, Eisberg-Salatblatt darauflegen und mit zweiter Hälfte abschließen.



Vegan

Vegane Köttbullar mit **Kartoffelpüree**

Schweden-Klassiker neu inszeniert: Die Bällchen bestehen aus Tofu und Bohnen, das Püree wird dank Hafersahne schön cremig – nur der gute alte Gurkensalat bleibt, wie wir ihn kennen.
Rezept links

Kartoffel-Pizza mit Burrata

Gelungenes Zusammenspiel:
Knuspriger Teig, grüner Pesto
und zarte Kartoffelscheiben
tun sich zur köstlichen Pizza
zusammen, Rucola und
sahnige Burrata setzen ihr
die Krone auf. Rezept rechts



Kartoffel-Pizza mit Burrata

★ ★ MITTELSCHWER

Für 6 Portionen

PIZZATEIG

- 1 Packung flüssiger Sauerteig (ca. 75 g; z. B. Seitenbacher)
- 5 g frische Hefe
- 800 g Pizza-Mehl (Type 00) plus etwas zum Bearbeiten
- 10 g Salz

RUCOLA-PESTO

- 75 g Rucola
- 30 g Basilikumblätter
- 6 Walnusskerne
- 60 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan oder Montello; fein gerieben)

- 100 ml Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- Salz • Pfeffer

BELAG

- 450 g kleine festkochende Kartoffeln
- 175 g Rucola
- 3 große Kugeln Burrata (à 250 g)

Außerdem: verschließbare Plastikbox (20 x 30 cm), 2 El Olivenöl für die Box, Pizzastein (ersatzweise Backblech), Pizzaschieber

1. Am Vortag für den Pizzateig Sauerteig, Hefe und 480 ml lauwarmes Wasser in der Schüssel der Küchenmaschine verrühren und 10 Minuten ruhen lassen. Mehl zugeben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine bei niedriger Stufe 5–8 Minuten verkneten. Salz zugeben und den Teig auf mittlerer Stufe weitere 5 Minuten geschmeidig kneten.
2. Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, kurz mit den Händen kneten, mit der Rührschüssel abdecken und 15 Minuten ruhen lassen. Plastikbox mit Öl fetten, Teig hineinlegen, Box verschließen und den Teig 16 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Am Tag darauf Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 3–4 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen. Teig in 6 Portionen teilen, zu Kugeln formen und in der Box 30 Minuten gehen lassen.
4. Für den Rucola-Pesto Rucola waschen, verlesen, trocken schleudern. Rucola und abgezupfte Basilikumblätter mit Walnüssen, Käse und Öl in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein mixen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Zesten fein abziehen und beiseitelegen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Pesto mit Salz, Pfeffer und 2 Tl Zitronensaft abschmecken.
5. Für den Belag Kartoffeln sorgfältig waschen, trocken reiben und mit Schale auf dem Gemüsehobel in 1 mm dünne Scheiben hobeln. Rucola waschen, verlesen, trocken schleudern. Backofen mit dem Pizzastein (ersatzweise mit Backblech) auf der mittleren Schiene auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.
6. Arbeitsfläche gut mit Mehl bestäuben. Teigstücke darauf nacheinander mit den Händen von innen nach außen zu 6 runden Fladen (à ca. 26 cm Ø) formen, dabei den entstehenden Rand nicht flach drücken.
7. Je 1 Teigboden mit 2 El Rucola-Pesto bestreichen, dabei 1–2 cm Rand lassen. Mit Kartoffelscheiben belegen. 1 Pizza zügig auf einen bemehlten Pizzaschieber (oder einen großen Tortenretter aus Metall) ziehen und auf den heißen Pizzastein schieben. Im heißen Backofen 6–8 Minuten goldbraun backen. Restliche Pizzen auf die gleiche Weise backen.
8. Fertig gebackene Pizzen mit zerzupfter Burrata und Rucola belegen und mit etwas Zitronenschale bestreuen. Mit etwas Pesto beträufeln und servieren

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Ruhe- und Gehzeiten 20:30 Stunden
PRO PORTION 41 g E, 46 g F, 112 g KH = 1070 kcal (4482 kJ)

Aus 1 mach 2

Selbst gemachter Pesto eignet sich perfekt für Meal Prep, denn er ist schnell zubereitet und hält sich im Kühlschrank gelagert etwa 5 Tage. Wichtig: Gut verschlossen im sauberen Twist-off-Glas aufbewahren und nach dem Einfüllen etwas Olivenöl draufgeben. Unsere Variante mit Rucola und Walnüssen schmeckt natürlich zu Pasta, macht sich aber auch im Kartoffelsalat, auf Brot oder als Topping für Pfannengemüse gut.



Foto Seite 13

Kartoffelkuchen mit Rote-Bete-Salat

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

KARTOFFELKUCHEN

- 1,4 kg festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel (60 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 El Butter plus etwas für die Form
- 150 g Crème fraîche
- 2 Eier (Kl. M)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 225 g Gruyère
- 100 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan oder Montello)
- 6 Stiele Thymian

SALAT

- 4 Rote Beten (à ca. 75 g; vorgegart; vakuumiert)
 - 1 Apfel (ca. 200 g; z. B. Elstar)
 - 1 El Zitronensaft
 - 1 rote Zwiebel (ca. 80 g)
 - 175 g Rucola
 - 30 g Pekannusskerne
 - 3 El Olivenöl
 - 2 El Apfelessig
 - 1 El Granatapfelmelasse (türkischer Laden; ersatzweise Granatapfelsirup)
 - 1 Tl Dijon-Senf
 - Salz • Pfeffer
- Außerdem: Springform (24 cm Ø)

1. Für den Kartoffelkuchen Kartoffeln schälen, waschen und in 1–2 mm dünne Scheiben hobeln. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. 1 El Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Etwas abkühlen lassen. In einer Schale Crème fraîche und Eier verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zwiebeln und Knoblauch unterrühren.
2. Beide Käse fein reiben und mischen. Springform mit etwas Butter fetten und den Boden mit Backpapier bespannen. Boden und Rand der Form so mit Kartoffelscheiben belegen, dass sich die Scheiben überlappen. Kartoffelscheiben mit etwas Käse-Mischung bestreuen und mit 1 El der Zwiebelcreme beträufeln. Darauf erneut eine Schicht aus überlappenden Kartoffeln legen. So weiterschichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind, mit Käse abschließen. Restliche Butter (3 El) in Flocken auf dem Kartoffelkuchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) ca. 1:30 Stunden goldbraun backen. Nach ca. 45 Minuten Oberfläche mit Backpapier abdecken, damit der Kuchen nicht zu dunkel wird. Aus dem Backofen nehmen und 20–30 Minuten lauwarm abkühlen lassen.



Um die Kartoffeln zu raspeln, benutzt Lisa am liebsten eine Vierkantreibe. Danach kommt der Hokkaido-Kürbis dran – und aus beidem werden knusprige Rösti

Kartoffel-Kürbis-Rösti mit Coleslaw

Starke Arme erwünscht – schließlich raspeln wir hier jede Menge Gemüse. Doch die Mühe wird belohnt: mit herrlich knusprigem Reibekuchen und knackigem Krautsalat. Rezept Seite 26.





Kartoffel-Tortilla mit Tomatensalat

Kartoffeln, Zwiebeln, Eier:
Viel mehr brauchen wir nicht
für eine grandiose Tortilla.
Dazu ein schneller Salat aus
bunten Tomaten – einfach gut!
Rezept rechts



Titel-
rezept

3. Inzwischen für den Salat Rote Bete in feine Würfel schneiden (Küchenhandschuhe verwenden). Apfel waschen, vierteln, entkernen, in feine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Rucola waschen, verlesen, trocken schleudern. Nüsse grob hacken. Für das Dressing Olivenöl, Apfelessig, Granatapfelmelasse und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rote-Bete-, Apfel- und Zwiebelwürfel, Rucola, Nüsse und Dressing in einer großen Schüssel mischen.

4. Für den Kartoffelkuchen Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Abgekühlten Kartoffelkuchen vorsichtig aus der Form lösen und in 8 Stücke schneiden. Mit Thymian garnieren und mit dem Rote-Bete-Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Backzeit ca. 1:30 Stunden
PRO PORTION 18 g E, 28 g F, 32 g KH = 477 kcal (2000 kJ)

Foto links und Titel

Kartoffel-Tortilla mit Tomatensalat

**** MITTELSCHWER**

Für 4 Portionen

TOMATENSALAT

- 300 g rote Flaschentomaten
- 300 g gestreifte grüne Tomaten (z. B. „Green Zebra“)
- 600 g rote und gelbe Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 10 Stiele Basilikum
- 2 El Olivenöl

- Salz • Pfeffer

TORTILLA

- 900 g Kartoffeln
- 350 g Gemüsezwiebeln
- 200 ml Olivenöl
- 8 Eier (Kl. M)
- Salz
- Pfeffer

Außerdem: Küchenthermometer

1. Für den Tomatensalat Tomaten waschen, putzen und je nach Sorte und Größe in Scheiben schneiden oder halbieren. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Tomaten, Zwiebeln und Basilikum in einer großen Schale mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und bis zum Servieren ziehen lassen.

2. Für die Tortilla Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und in 2–3 mm dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen tiefen Pfanne (30 cm Ø) auf ca. 150 Grad erhitzen (Thermometer benutzen). Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden 10–15 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit Zwiebeln zugeben.

3. Eier in einer großen Schüssel verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl aus der Kartoffel-Zwiebel-Pfanne abgießen und auffangen. Kartoffel-Zwiebel-Masse zu den Eiern geben und vorsichtig mischen. 2 El des abgegossenen Öls in einer kleinen Pfanne (24 cm Ø) erhitzen. Kartoffel-Ei-Mischung hineingeben und kurz stocken lassen, Pfanne dabei leicht rütteln.

4. Tortilla am Rand (am besten mit einem Spatel) vorsichtig lösen. Einen großen Teller anfeuchten und Tortilla darauf gleiten lassen. Pfanne umgekehrt auflegen und Tortilla zurück in die Pfanne stürzen. Weitere 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen. Tortilla in gleich große Stücke schneiden, Tomatensalat separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 30 g F, 43 g KH = 549 kcal (2304 kJ)



Foto Seite 15

Papas arrugadas mit Gemüsespießen

*** EINFACH, VEGAN**

Für 6 Portionen

MOJO VERDE

- 1 grüne Chilischote
- 1 Bund Koriandergrün (ca. 50 g)
- 1 Bund glatte Petersilie (ca. 50 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Zitronensaft (frisch gepresst)
- 1 TI gemahlener Kreuzkümmel
- 125 ml Sonnenblumenöl
- grobes Meersalz
- Pfeffer

MOJO ROJO

- 2 Knoblauchzehen
- ½ rote Chilischote
- 1 Glas eingelegte rote Paprika (225 g Abtropfgewicht)
- 2 El Olivenöl
- 1 El Rotweinessig
- 1 TI edelsüßes Paprikapulver
- 1 TI gemahlener Kreuzkümmel

- Meersalz
- Pfeffer

GEMÜSESPIESSE

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- Salz
- 400 g fester Tofu
- 5 El Olivenöl
- 2 El Aceto balsamico
- 3 El Sojasauce
- 1 TI Knoblauchpulver
- 1 TI getrockneter Oregano
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- ½ rote Zwiebel
- 1 TI Ahornsirup
- 1 TI getrockneter Thymian
- 2 Stiele Thymian

PAPAS ARRUGADAS

- 1 kg Drillinge (kleine festkochende Kartoffeln)
 - 100 g Meersalz
- Außerdem: Grillpfanne, 12 Holzspieße

1. Für die Mojo verde grüne Chilischote waschen, trocken tupfen und mit Kernen in feine Ringe schneiden. Kräuterblätter mit zarteren Stielen abzupfen. Knoblauch grob hacken. Chilischotenringe, Kräuter, Knoblauch, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Öl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein mixen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

2. Für die Mojo rojo Knoblauchzehen grob hacken. Chilischote waschen, trocken tupfen und mit Kernen in feine Ringe schneiden. Eingelegte Paprika im Sieb abtropfen lassen. Chilischotenringe, Paprika, Olivenöl, Rotweinessig, Paprikapulver und Kreuzkümmel in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein mixen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Beide Mojos bis zum Servieren kalt stellen.

3. Für die Gemüsespieße Aubergine und Zucchini waschen und putzen. Aubergine vierteln, Zucchini halbieren, beides in 2–3 cm große Stücke schneiden. Gemüsestücke in einer Schüssel mit 2 TI Salz mischen und 30 Minuten ziehen lassen.

4. Inzwischen Tofu in 2 cm große Würfel schneiden. 2 El Olivenöl, 1 El Balsamico, 1 El Sojasauce, Knoblauchpulver, Oregano und Salz in einem tiefen Teller mischen. Tofuwürfel zugeben, darin wenden und mindestens 30 Minuten marinieren.

5. Inzwischen Paprikaschoten putzen, waschen, vierteln und entkernen. Paprika in 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Auberginen und Zucchini im Sieb kurz abspülen und abtropfen lassen.

6. Restliches Olivenöl (3 El), restlichen Balsamico (1 El), restliche Sojasauce (2 El), Ahornsirup, getrockneten Thymian, Salz und

Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Paprika, Zwiebeln, Zucchini und Auberginen zugeben, gut vermischen, anschließend 15 Minuten ziehen lassen.

7. Inzwischen für die Papas arrugadas Kartoffeln sorgfältig waschen. Mit Meersalz und Wasser in einen Topf geben, sodass die Kartoffeln gerade so bedeckt sind. Aufkochen und 20–25 Minuten bei milder Hitze offen garen lassen.

8. Für die Gemüsespieße Gemüse abwechselnd mit dem Tofu auf 12 Holzspieße spießen. Spieße in einer beschichteten Grillpfanne bei starker Hitze 10–15 Minuten rundum braten. Kurz vor Ende der Garzeit abgezupfte Thymianblätter zugeben.

9. Für die Papas arrugadas Kartoffeln abgießen, dabei wenig Wasser im Topf lassen. Topf wieder auf den Herd stellen, Wasser bei mittlerer Hitze verdampfen lassen, dabei gelegentlich am Topf rütteln, so bildet sich die typische Salzkruste.

10. Papas arrugadas in eine Servierschüssel geben, Gemüsespieße auf einer Platte anrichten und mit den Mojos servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 16 g E, 36 g F, 30 g KH = 531 kcal (2228 kJ)



Foto Seite 11

Honig-Chili-Kartoffelecken mit Linsensalat

★ EINFACH

Für 4 Portionen

KARTOFFELECKEN

- 1,25 kg festkochende Kartoffeln
- 3 El Olivenöl
- 1 El Honig
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- ½ Tl getrockneter Thymian
- ½ Tl Cayennepfeffer
- 1 Tl Chiliflocken
- Salz
- Pfeffer

LINSENSALAT

- 175 g Babyleaf-Spinat
- 75 g Beluga-Linsen
- 2 frische Feigen
- 5 Datteln

1. Für die Kartoffelecken Kartoffeln putzen, waschen und mit der Schale in 2,5 cm dicke Spalten schneiden. Olivenöl, Honig, Paprikapulver, Thymian, Cayennepfeffer, Chiliflocken, Salz und Pfeffer in einer großen Schale verrühren. Kartoffeln untermischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 35–40 Minuten knusprig backen. Nach der Hälfte der Backzeit wenden.

2. Inzwischen für den Salat Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Linsen im Sieb sorgfältig mit kaltem Wasser abspülen. In reichlich kochendem Wasser nach Packungsangabe garen. Feigen in Spalten schneiden. Datteln fein würfeln. Feta

- 150 g Feta-Käse
- 30 g Mandeln (mit Haut)
- 3 El Zitronen-Leinöl (z. B. von Dr. Budwig; ersatzweise anderes Zitronenöl)
- 1 Tl Honig
- 2 El Zitronensaft (frisch gepresst)
- 1 Tl Feigensenf
- Salz
- Pfeffer

DIP UND GARNITUR

- 200 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 2 Tl Sriracha-Sauce
- 10 Stiele glatte Petersilie
- 10 Stiele Schnittlauch

zerbröseln. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Gekochte Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3. Spinat in einer großen Schale mit Linsen, Datteln, Feigen, Feta und Mandeln mischen. Öl, Honig, Zitronensaft und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing zum Salat geben und untermischen.

4. Für Dip und Garnitur Joghurt mit Sriracha-Sauce verrühren. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kartoffelecken aus dem Ofen nehmen, mit Linsensalat auf Tellern anrichten und mit Kräutern bestreuen. Dip separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 30 g F, 65 g KH = 646 kcal (2715 kJ)

»Die Kartoffelecken lassen sich beliebig würzen. Ich mag die Kombi süß-scharf, aber auch Rosmarin oder Kümmel passen dazu.«

»e&t«-Köchin Lisa Niemann



Foto Seite 23

Kartoffel-Kürbis-Rösti mit Coleslaw

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

COLESLAW

- 300 g Rotkohl
- 1 Möhre (ca. 90 g)
- Salz
- 1 Apfel (ca. 200 g; z. B. Elstar)
- 3 El Mayonnaise
- 1 El Sojajoghurt
- 1 El Weißweinessig
- 1 Tl Agavendicksaft
- 1 Tl mittelscharfer Senf
- 1–2 El Zitronensaft (frisch gepresst)
- Pfeffer

BASILIKUMCREME

- 1 Bund Basilikum (30 g)
- 150 g Sojajoghurt
- 2 El Zitronensaft (frisch gepresst)

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tl Hefeflocken
- Salz
- Pfeffer

KARTOFFEL-KÜRBIS-RÖSTI

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (geputzt und entkernt; ca. 300 g)
- 1 Zwiebel (ca. 150 g)
- 3 gehäufte El Panko-Brösel
- 2 Eier (Kl. M)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 4 El Rapsöl

1. Für den Coleslaw Rotkohl putzen und waschen. Möhre schälen. Beides fein hobeln, in einer Schüssel mit 1 guten Prise Salz vermischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen, dann leicht ausdrücken. Apfel waschen, vierteln, entkernen, fein raspeln und untermischen. In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Sojajoghurt, Essig, Agavendicksaft und Senf glatt rühren. Dressing zum Gemüse geben, alles gut mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Für die Basilikumcreme Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen, restliche Blätter mit Sojajoghurt, Zitronensaft, Knoblauch und Hefeflocken in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren kalt stellen.

3. Für die Kürbis-Kartoffel-Rösti Kartoffeln schälen. Kartoffeln und Kürbis (mit Schale) am besten auf der Vierkantreibe grob raspeln. Kartoffel- und Kürbisraspel in ein Küchentuch einschlagen und fest ausdrücken, bis fast keine Flüssigkeit mehr austritt. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln, Kürbis, Zwiebeln und Panko-Brösel in einer großen Schüssel mischen. Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eier zum Gemüse geben und gut untermischen.

4. 1 El Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. ¼ der Rösti-Masse hineingeben, flach drücken und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 4–5 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und bis zum Servieren warm stellen. Mit restlicher Masse und restlichem Öl (3 El) ebenso verfahren.

5. Kartoffel-Kürbis-Rösti mit Coleslaw und Basilikumcreme anrichten. Mit beiseitegelegtem Basilikum und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 11 g E, 26 g F, 44 g KH = 478 kcal (2008 kJ)



Annas Tipp

„Ich mache immer gleich die doppelte Menge Coleslaw und stelle den Rest für den nächsten Tag in den Kühlschrank. Länger durchgezogen schmeckt er beinahe noch besser und peppt im Handumdrehen Stullen oder Bowls auf.“

LaSelva®

AZIENDA BIOAGRICOLA DAL 1980



Sono
Bernardo
di LaSelva
Toscana

Gemüsevielfalt

Bio-Antipasti aus der Toscana

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



Besuchen Sie uns online:
www.laselva.bio

Hier geht es zum
Interview mit
Bernardo



INTERVIEW

Nichts geht über

ASIA

Udon-Nudeln, Pilz-Donburi, Linsen-Dal oder Gemüse im Tempura-Kleid – unsere sechs (fast veganen) Weltenbummler-Teller haben japanische, indische, koreanische Wurzeln. Und alle eint: die bunte Vielfalt an Aromen



Zucchini-Fries auf Kimchi-Creme mit Wildkräutersalat

Knusprig gebacken, koreanisch flankiert: Zucchini
im Panko-Mantel mögen's hot! **Rezept Seite 35**



Udon-Nudeln mit Buchenpilzen und Rotkohl

Big from Japan! Die dicken Weizennudeln sind einfach gemacht für würzige Saucen – mit Pilzen und Rotkohl gebraten. **Rezept Seite 38**



Blumenkohl-Tikka mit Mandeln und Spinat

Tickt kalorienarm: Indien-like marinierte Blumenkohl-röschen im Tomaten-Kokos-Sud. **Rezept Seite 38**



Linsen-Dal mit Auberginen und Tomaten

Hoch bekömmlich: Frische Kräuter und wohltuende Gewürze machen den indischen Eintopf so kostbar. **Rezept Seite 39**



Gebratener Tofu mit Erbsen- Wasabi-Creme und Sprossensalat

Echt verschärft: Wasabi würzt die Erbsen, Mizuna die Sprossen, und der Knusper-Tofu toppt's. **Rezept Seite 40**

Rosenkohlsalat mit Zuckerschoten und Sesam-Chips

Der ist partytauglich! Knackig frisch, mit Nüssen
und Knusper-Chips aus dem Ofen. **Rezept rechts**

Vegan



Foto links

Rosenkohlsalat mit Zuckerschoten und Sesam-Chips

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 2 Blätter Filoteig (30 x 31 cm; z. B. Tante Fanny; Kühlregal)
- 4 El Olivenöl plus etwas zum Bestreichen
- 1 Tl helle Sesamsaat
- 1 Tl schwarze Sesamsaat
- 200 g Rosenkohl • Salz
- 2 Möhren (à ca. 100 g)
- 50 g Zuckerschoten
- ½ rote Pfefferschote
- 50 g Sojasprossen (siehe Tipp)
- 3 El Hoisin-Sauce
- 1 El Sojasauce
- 2 El Reisessig
- 2 El Reissirup
- Pfeffer
- 1 Beet rote Shiso-Kresse
- 60 g geröstete und gesalzene Erdnusskerne

1. Teigblätter ausbreiten und 1 Blatt auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Teigblatt mit etwas Öl bestreichen und das restliche Blatt darauflegen. Mit etwas Öl bestreichen und mit hellem und schwarzem Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf mittlerer Schiene ca. 5 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in grobe Stücke zerbrechen. Sesam-Chips beiseitestellen.

2. Rosenkohl putzen und den Strunk leicht einritzen. Rosenkohl in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und im Sieb abtropfen lassen.

3. Möhren schälen und in 5 mm breite Scheiben schneiden. Zuckerschoten waschen, trocken tupfen und schräg halbieren. Pfefferschote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Sprossen abspülen und abtropfen lassen.

4. Für das Dressing Hoisin-Sauce, Sojasauce, Reisessig, 2 El Öl, Reissirup und Pfeffer verrühren. Restliches Öl (2 El) in einer Pfanne erhitzen und den Rosenkohl darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4 Minuten scharf anbraten.

5. Vorbereitetes Gemüse in einer großen Schale mit dem Dressing mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kresse vom Beet schneiden. Salat in 2 Schalen anrichten. Mit Sesam-Chips, Erdnüssen und Kresse garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 42 g F, 45 g KH = 673 kcal (2825 kJ)

»Gekeimte Mungobohnen, oft Sojasprossen genannt, sind kalorienarm und eiweißreich.«

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 45

Zucchini-Fries auf Kimchi-Creme mit Wildkräutersalat

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 2 Zucchini (à 200 g)
- 60 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 50 g Panko-Brösel (japanisches Paniermehl)
- 1 Tl getrockneter Oregano
- 2 Eiweiß (Kl. M)
- Salz • Pfeffer
- 120 g Kimchi (z. B. Yangban)
- 150 g Frischkäse
- 5 El Limettensaft
- 3 El Olivenöl
- 1 El helle Sesamsaat
- 80 g Wildkräutersalat (z. B. von Keltenhof)
- 1 El Ahornsirup
- 6 Radieschen

1. Für die Fries Zucchini putzen, waschen. Zucchini in ca. 6 cm lange und 1,5 cm dicke Stifte schneiden. Käse fein reiben. Mit Panko-Bröseln und Oregano mischen und in eine flache Schale füllen. Eiweiße verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Zucchini-Stifte durch das Eiweiß ziehen, etwas abtropfen lassen, in der Panko-Mischung wälzen und leicht andrücken. Zucchini auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten goldgelb backen.

3. Inzwischen für die Kimchi-Creme Kimchi in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Kimchi mit Frischkäse, 2 El Limettensaft und 1 El Olivenöl in einer Schüssel zu einer glatten Creme verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.

4. Für den Wildkräutersalat Kräuter verlesen, waschen und trocken schleudern. Restlichen Limettensaft (3 El), restliches Olivenöl (2 El) und Ahornsirup mit etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Radieschen putzen, waschen und halbieren. Wildkräutersalat und Radieschen vorsichtig mit dem Limetten-Dressing mischen.

5. Zucchini-Fries mit Kimchi-Creme und Wildkräutersalat in flachen Schalen anrichten. Mit Sesam bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 30 g E, 52 g F, 35 g KH = 757 kcal (3173 kJ)



Glasnudel- Gemüse-Salat mit Knusper-Möhren

Hübsch filigran: Fast durchsichtige Vermicelli auf Mungbohnen-Basis und Möhren-Tempura vegan verbandelt. **Rezept Seite 40**

Japanisches Pilz-Donburi

Eine Welt von Aromen in einer Schüssel: Dreierlei Pilze, Frühlingszwiebeln und wilder Brokkoli in würziger Sauce toppen die Reisbasis. **Rezept Seite 41**





Foto Seite 30

Udon-Nudeln mit Rotkohl und Buchenpilzen

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 200 g Udon-Nudeln (japanische Weizennudeln)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Schale braune Buchenpilze
- 2 El geröstete Erdnusskerne
- 2 Stiele Koriandergrün
- 2 Stiele Minze
- 1 Möhre (ca. 100 g)
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Rotkohl
- 10 g frischer Ingwer
- 3 El Erdnussöl
- 2 El Hoisin-Sauce
- 1 El helle Sojasauce
- 100 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- ½ Bio-Limette (in Spalten)
- 2 El Rotkohlsprossen

1. Udon-Nudeln nach Packungsangabe zubereiten, abgießen, abschrecken und beiseite abtropfen lassen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, schräg in feine Ringe schneiden. Pilze mit der Schere vom Substrat schneiden. Erdnüsse grob hacken. Kräuterblätter grob von den Stielen abzupfen.
3. Möhre schälen, quer halbieren und längs in feine Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Rotkohl putzen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
4. 2 El Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin (ohne die Pilze) bei starker Hitze ca. 2 Minuten scharf anbraten. Hoisin-Sauce, Sojasauce und Gemüsefond zugeben und durchschwenken.
5. Restliches Erdnussöl (1 El) in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Pilze darin 1 Minute anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln zugeben und kurz durchschwenken.
6. Gebratene Nudeln, Pilze und Gemüse mit der Sauce und Limettenspalten auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Nüssen, Frühlingszwiebeln, Kräutern und Rotkohlsprossen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 21 g E, 24 g F, 85 g KH = 673 kcal (2823 kJ)



Foto Seite 31

Blumenkohl-Tikka mit Mandeln und Spinat

* EINFACH, KALORIENARM, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 100 g Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Ingwer
- 1 kleiner Blumenkohl (500 g)
- 150 g Zuckerschoten
- 2 El geröstetes Sesamöl
- 2 Tl Garam Masala
- 600 g stückige Tomaten (Dose)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 40 g Rauchmandeln (z. B. Seeberger)
- 6 Stiele Koriandergrün
- ½ Tl Szechuan-Pfeffer
- 150 g Babyleaf-Spinat
- 4 El Kokosjoghurt

1. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen, fein reiben. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren.
2. Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten dünsten. Garam Masala zugeben und 1 Minute mitdünsten. Tomaten, Brühe und Kokosmilch zugeben, aufkochen und bei milder Hitze 15 Minuten kochen lassen.
3. Inzwischen Mandeln grob hacken, Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Szechuan-Pfeffer im Mörser fein zerstoßen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Spinat und Zuckerschoten zum Blumenkohl-Tikka geben und bei milder Hitze 5 Minuten fertig garen.
4. Blumenkohl-Tikka mit Salz und Szechuan-Pfeffer würzen, in Portionsschalen anrichten. Mit gehackten Mandeln und Koriandergrün bestreuen und mit je 1 El Kokosjoghurt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 9 g E, 22 g F, 15 g KH = 314 kcal (1311 kJ)

Zutaten für den Asia-Vorratsschrank

Sojasauce Fermentierte Würzsauce auf Basis von Sojabohnen. Japanische („Tamari Shoyu“) ist dunkler und dicker als chinesische, die Weizen enthalten kann. Dunkle ist länger fermentiert und schmeckt kräftiger als helle. Beide eignen sich zum Aromatisieren, Marinieren und als Salzersatz.

Fischsauce Würzsauce aus fermentiertem Fisch (Sardellen, Anchovis). Vegane „No Fish“-Saucen basieren auf Sojasauce, Algen, Miso, Reissirup und Essig. U. a. für Pad Thai oder Laksa (Nudelsuppe).

Hoisin-Sauce Dunkle, dickflüssige, süßlich-scharfe Sauce der vietnamesischen und der chinesischen (Kanton-)Küche. Vor allem für Fleischgerichte.

Austernsauce Mischung aus Austernextrakt, Sojasauce und ggf. Gewürzen. Passt zu Fisch, Fleisch, Gemüse und gut zu Bratnudeln.

Sesamöl Geröstetes schmeckt intensiv nussig; z. B. für Wok-Gerichte. Ungeröstetes ist milder und eignet sich z. B. für Salate oder Kurzgebratenes.



Foto Seite 32

Linsen-Dal mit Auberginen und Tomaten

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 3 Portionen

- 1 Zwiebel (80 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g frischer Ingwer
- 1 rote Pfefferschote
- 5 El Sonnenblumenöl
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Tl gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ Tl gemahlener Koriander
- ½ Tl gemahlene Kurkuma
- ½ Tl gemahlener Bockshorn-
klee
- 250 g rote Linsen
- 600 ml Gemüsefond
- 150 ml Kokosmilch
- 3 Naan-Brote (Natur;
zum Aufbacken)
- 150 g Tomaten
- 100 g Mini-Auberginen
- Salz
- 3 Stiele Koriandergrün
- 3 Stiele Thai-Basilikum
- 3 El Limettensaft

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und quer in feine Streifen schneiden.

2. 2 El Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin glasig dünsten. Pfefferschote, Lorbeerblatt und die gemahlenden Gewürze zugeben und bei mittlerer Hitze 1 Minute mitdünsten. Linsen zugeben, mit Gemüsefond und Kokosmilch auffüllen und langsam aufkochen. Dal bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten garen, bis die Linsen knapp gar sind.

3. Inzwischen Naan-Brote nach Packungsangabe aufbacken. Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen. Tomaten grob würfeln. Auberginen waschen, putzen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Restliches Öl (3 El) in einer Pfanne erhitzen. Auberginen darin 5 Minuten bei starker Hitze unter gelegentlichem Wenden braten. Mit Salz würzen, Tomaten zugeben und kurz erwärmen.

4. Koriander- und Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Linsen-Dal mit Salz und Limettensaft abschmecken. Mit Auberginen und Kräuterblättern in Schalen anrichten und mit den Naan-Broten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 30 g E, 29 g F, 83 g KH = 743 kcal (3120 kJ)

Sesamsaat Schwarzer Sesam schmeckt würziger als weißer, mit leicht erdiger Note. Als Topping zu Sushi, Wok-Gerichten, Gemüsepfannen, Suppen und Salaten.

Reisessig Essig aus fermentiertem Reis, wesentlich milder als etwa Weißweinessig.

Kokosmilch Weiße, cremige Pflanzenmilch aus dem geriebenen Fruchtfleisch reifer Kokosnüsse.

Mirin Süßer, teilvergorener japanischer Reiswein zum Kochen.

NATURATA
> mehr als bio



**KOFFEIN- &
GLUTENFREI**

> MEHR ALS KAFFEE

Die koffeinfreien Getreidekaffees von Naturata schmecken nicht nur als Heißgetränk, sondern eignen sich auch hervorragend für Eiskaffees oder Desserts. Das Instant-Pulver kann direkt mit kaltem Wasser oder Milch angerührt werden.

www.naturata.de





Foto Seite 33

Gebratener Tofu mit Erbsen-Wasabi-Creme und Sprossensalat

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 1 Knoblauchzehe
- 10 g frischer Ingwer
- 400 g Tofu
- 120 ml Sojasauce
- 4 El Mirin
- 2 El Sake
- 3 El Sesamöl
- 2 El brauner Zucker
- Pfeffer
- 300 g TK-Erbsen (ersatzweise frische aus ca. 1,2 kg Schoten)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 El Wasabi-Paste
- Salz
- 2 El Rapsöl
- 1 Bio-Limette
- 1 El Reisessig
- 1 El Honig
- 1 Bund Mizuna (japanischer Senfkohl; ersatzweise Rucola)
- 100 g Mungobohnensprossen (Sojasprossen)
- 2 TI helle Sesamsaat (geröstet)
- 2 El eingelegter Sushi-Ingwer

1. Knoblauch fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden. Tofu in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Mirin, Sake, 1 El Sesamöl und Zucker verrühren. Marinade mit Pfeffer würzen. Tofu hineingeben und 10 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen Erbsen und Gemüsebrühe in einem kleinen Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze 4 Minuten kochen. Wasabi-Paste zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Erbsen mit dem Stabmixer pürieren und abgedeckt warm stellen.
3. Tofu in ein Sieb abgießen, dabei die Marinade auffangen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten rundum goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Aufgefangene Marinade in die Pfanne geben, kurz aufkochen und ca. 5 Minuten einkochen lassen.
4. Limette heiß waschen und trocken reiben. Von der Limette 1 TI Schale fein abreiben und 1 El Saft auspressen. Reisessig, Honig, Limettensaft und -schale sowie restliches Sesamöl (2 El) verrühren. Mizuna verlesen, waschen und trocken schleudern. Sprossen im Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit Mizuna, 1 TI Sesam und Dressing mischen.
5. Sprossensalat mit etwas Erbsencreme und gebratenem Tofu in 2 vorgewärmten Bowls anrichten, mit Marinade beträufeln und mit restlichem Sesam (1 TI) bestreuen. Mit eingelegtem Ingwer und restlicher Erbsencreme servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 53 g E, 42 g F, 68 g KH = 958 kcal (4017 kJ)



Foto Seite 36

Glasnudel-Gemüse-Salat mit Knuspermöhren

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 200 g Glasnudeln
 - 1 Bio-Orange
 - 4 El helle Sojasauce
 - 4 El Yuzu-Saft (Asia-Laden)
 - 2 El geröstetes Sesamöl
 - 100 g Zuckerschoten
 - 1 rote Paprikaschote (150 g)
 - 1 Stange Staudensellerie
 - 2 Frühlingszwiebeln
 - Salz • Zucker
 - 2 Möhren (ca. 300 g)
 - 200 g Mehl
 - 1 El Backpulver
 - 2 El neutrales Öl (z. B. Erdnussöl)
 - 300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
 - 20 g geröstete Kokos-Chips
 - 2–3 Stiele Thai-Basilikum
- Außerdem: ca. 1 l neutrales Öl zum Frittieren, Küchenthermometer

1. Glasnudeln nach Packungsangabe garen, im Sieb abschrecken und abtropfen lassen, in eine Schüssel geben. Orange heiß waschen und trocken reiben. Schale von ½ Orange fein abreiben, Orange halbieren und den Saft auspressen. Sojasauce, Orangensaft und -schale, Yuzu-Saft und Sesamöl verrühren. Marinade unter die Glasnudeln mischen und den Glasnudelsalat abgedeckt beiseitestellen.
2. Zuckerschoten waschen, putzen und der Länge nach in feine Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, quer halbieren und der Länge nach in feine Streifen schneiden. Gemüse in eine große Schüssel geben, mit je 1 guten Prise Salz und Zucker bestreuen, mit den Händen gut durchkneten und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
3. Inzwischen Möhren schälen und in Streifen (ca. 5 mm dick, 1–2 cm breit, 6–7 cm lang) schneiden. Mehl, Backpulver, Öl und Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren.
4. Frittieröl in einem Topf bei mittlerer Hitze auf 170 Grad erhitzen (Thermometer verwenden). Möhren durch den Teig ziehen und im heißen Öl 3–4 Minuten knusprig ausbacken. Möhren mit einer Schaumkelle herausnehmen und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Glasnudelsalat mit der Gemüsemischung vermischen und in Schalen verteilen. Knuspermöhren daraufgeben, mit Kokos-Chips und abgezupften Basilikumblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 6 g E, 21 g F, 72 g KH = 524 kcal (2190 kJ)



Foto Seite 37

Japanisches Pilz-Donburi

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 150 g Jasminreis
- Salz
- 100 g braune Buchenpilze
- 100 g weiße Buchenpilze
- 150 g braune Champignons
- 200 g wilder Brokkoli
- 1 rote Pfefferschote
- 4 El geröstetes Sesamöl
- Salz • Pfeffer
- 1 El helles Tahin
- 2 El Limettensaft
- 2 El Reisessig
- 1 El Sojasauce
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 El hell und dunkel gemischte Sesamsaat

1. Jasminreis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen.

2. Inzwischen Buchenpilze und Champignons putzen. Champignons in Scheiben scheiden. Brokkoli putzen, waschen und trocken tupfen. Pfefferschote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

3. 2 El Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten dünsten. Brokkoli und Pfefferschoten zugeben und bei mittlerer Hitze weitere 3–4 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Inzwischen Tahin, Limettensaft, Reisessig, Sojasauce und restliches Sesamöl (2 El) in einer Schüssel verrühren. Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne leicht schräg in feine Ringe schneiden.

5. Abgetropften, gegarten Jasminreis und Pilz-Brokkoli-Gemüse in vorgewärmten Schalen anrichten. Mit Tahin-Dressing beträufeln, mit Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 31 g F, 70 g KH = 672 kcal (2816 kJ)

»Donburi kann man mit Fisch, Fleisch, Ei, Tofu, Gemüse oder eben Pilzen essen. Allein der Reis ist gesetzt.«

»e&t«-Profi-Tipp

IMPRESSUM

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

SITZ DER REDAKTION STRASSENBAHNRING 15, 20251 HAMBURG

TELEFON 040/210 91 66 70

PUBLISHER FRANK GLOYSTEIN

REDAKTIONSLEITUNG ARABELLE STIEG

CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL

ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

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

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

LAYOUT KATRIN FALCK, MATTHIAS MEYER

BILDREDAKTION MARTINA RAABE

SCHLUSSREDAKTION INGRID OSTLENDER

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGER

VERTRIEB DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

HANDELSAUFLAGE DMV DER MEDIENVERTRIEB GMBH & CO. KG

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

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

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

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

VERANTWÖRTLICH FÜR

WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE CHEFKOCH GMBH

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

VERANTWÖRTLICH FÜR DEN

REDAKTIONELLEN INHALT ARABELLE STIEG
STRASSENBAHNRING 15, 20251 HAMBURG

COPYRIGHT © 2025: ESSEN&TRINKEN ISSN 0721-9776

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

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

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

DRUCKEREI: FIRMENGROUPE APPL, APPL DRUCK,
SENEFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe

HERSTELLER

SERAX
www.serax.com

SWEET POTTERY
www.sweetpottery.de

SINIKKA HARMS CERAMICS
www.sinikkaharms.de

UGLYDUCKLY
www.uglyduckly.com

Meeres Geschöpfe

Vor Japans nördlicher Halbinsel Hokkaido wird **Kombu** bis heute traditionell gefischt und verarbeitet. Eine Alge der besonderen Art mit nicht nur kulinarischen Qualitäten

TEXT PATRICIA WOHLGEMUTH FOTOS MARKUS KIRCHGESSNER



Strang für Strang
wird der frisch
geerntete
Riementang
zum Trocknen
ausgebreitet

Vor Kap Kiritappu, im äußersten Osten von Hokkaido, erreicht der begehrte Riementang bis zu zehn Meter Länge



A

Allmählich weicht der Nebel. Die Umrisse kleiner Inseln erheben sich aus dem grauen Dunst. „Hier in Kiritappu ist es fast immer neblig“, erklärt Miyuki, eine der algenkundigen Begleiterinnen auf den Spuren der Kombu-Ernte, mit einem entschuldigenden Schmunzeln: „Kiri heißt Nebel.“ Das Kap Kiritappu, an der Ostküste Hokkaidos gelegen, bildet eine auffällig spitze und prägnante Landzunge, als müsse es sich besonders weit ins Meer hinauslehnen, um dieses auch bei dichtestem Nebel zu erkennen. Für diesen Tag wurde die Kombu-Ernte ein weiteres Mal abgesagt.

Etwa dreißig lange, schmale Boote schaukeln, verteilt auf zwei Häfen, um das angrenzende Kap Azechi. In der Erntesaison, die nur vom 10. Juli bis zum 10. Oktober andauert, gab es bislang viel zu wenige Tage, die für die Algen-Fischer freigegeben wurden. Starker Wellengang beeinträchtigt das sichere Einbringen des Kombu. Bei zu feuchtem Wetter kann es zudem sein, dass die Zeit bis zum Abend nicht für die Trocknung ausreicht. Der letzte Tag, an dem die Boote ausschwärmten, war der 1. August, und heute ist bereits der 21. Drei Wochen, in denen keiner der Algen-Fischer, unter denen Wettbewerbsgleichheit strikt eingehalten wird, zur Ernte in die Bucht hinausdurfte.

Kombu, auch Kelp genannt, nach der englischen Bezeichnung für Seetang, ist eine essbare Braunalgenart. Der Kombu, der im äußersten Osten von Hokkaido wächst, erreicht eine Länge von bis zu zehn Metern. Und die Qualität ist einzigartig – insbesondere in den Jahren, nachdem Drifteis an der Küste vorbei-



Emi Tageta sortiert Rausu-Oni-Kombu. Die Blätter werden für ihr Aroma geschätzt, die Stiele für medizinische Zwecke genutzt

Algengernte als Familien-Business:
Daïskue, Mutter Sanae, Vater Toro, Emi und Kaito Tageta (v. l. n. r.) arbeiten Hand in Hand



105 cm müssen es sein:
In Hygienemontur misst Hironori Ishimaya die Länge des getrockneten Naga-Kombu (dt.: „langer Kombu“)



Kombu zählt zu den **Braunalgen**, ist Umami-reich und für Dashi ein Muss

gezogen ist. Denn das Eis versorgt die Meeresflora mit Mikroorganismen, während das wegdriftende Eis abgestorbene Algenreste wegbeefördert. Kombu, der in den vergleichsweise kalten Gewässern um Hokkaido wächst, entwickelt ein viel reicheres und tieferes Geschmacksprofil, als jener, der in wärmeren Meeren gewachsen ist. Und die Kombu-Varietät „Naga“, auf Deutsch in etwa „langer Kombu“, erreicht im kalten Wasser eine größere Länge als andere Kombu-Arten.

Am Tag darauf ist es so weit. Die Fischereibehörde hat in der Nacht die Ernteerlaubnis erteilt. Früh am Morgen, bereits Stunden vor Sonnenaufgang, ziehen Armadas von langen, schmalen Booten summend hinaus in den Kombumori, den Kombu-Wald. Weit draußen in der Bucht zeichnen sich Silhouetten von Männern ab, die in Booten stehend ihren etwa sieben Meter messenden Kagizao, den Kombu-Erntestab, in der Tiefe versenken. Schwerstarbeit, die manchmal mehr als zehn Meter langen Kombu-Blätter an deren Wurzeln aus dem Meeresboden zu drehen und ins Boot zu heben.

Makiko fährt einen der kleinen Kranlastwagen, die entlang des Ufers aufgereiht stehen. Ihr Sohn döst auf der Rückbank vor sich hin. Möwen kreischen. Salz-, Muschel- und Seetang-Geruch, der „Smell of shore“, liegt in der Luft. Man meint fast, den hohen Jodgehalt des Kombu riechen zu können. Der Zeitplan an Erntetagen ist straff. Sobald das erste Boot im Hafen einläuft, werfen die Kleinlaster nacheinander den Motor an. In weniger als fünf Minuten sind drei riesige Netze, berstend voll mit Kombu, aus den schwankenden Booten gehoben. Und schon brausen die Boote zum zweiten Erntegang hinaus in den sich endlich lichtenden Nebel. Makiko steuert etwa zwei Kilometer hinauf zur Anhöhe.

Zum Trocknen der Algenstränge bleibt wenig Zeit, die Luftfeuchtigkeit ist sehr hoch, daher muss zügig sortiert werden. Makikos beide Schwestern kommen an Erntetagen aus der Nachbarstadt, um zu helfen. Bis zu dreißig Kilogramm schwere Bündel schleppen die Frauen über den Schotterhof. Inmitten der Tangknäuel hocken sie wie brütende Vögel in einem aus Kombu aufgetürmten Nest, entwirren die

langen Blätter und werfen Ausschuss zur Seite. „In den vergangenen Jahren mussten wir mehr Kombu mit Löchern und hellen Flecken aussortieren“, erzählt eine der Frauen nebenbei. Unzählige Stechmücken umschwirren sie. Das Wedeln der Hände gehört zum Ablauf. Im Handumdrehen legt Makikos Vater, Osamu Jumonji, gleich darauf den Schotterhof mit den Riemtangbändern aus, als tapeziere er ihn braungolden und hochglänzend.

Familienbetriebe prägen die Kombufischerei. „Früher hatte jede Familie noch zwei Boote, heute nur noch eins. Heute muss Überfischung vermieden werden. Nicht mehr alle können vom Kombu leben,“ erzählt Osamu Jumonji. „Hinzu kommt, dass die Wassertemperatur steigt, was die Lebensdauer des Kombu verkürzt.“ Nach zwei bis drei Stunden des Vortrocknens wird Osamu Jumonji den langen Naga-Kombu in seiner Trockenkammer zur zweiten Trocknung wie Wäsche an Leinen klammern.

Wenige Kilometer weiter die Bucht entlang, in Akkeshi, schlurft Familie Taketa mit hohen Gummistiefeln über den Schotterplatz. Ihr Trockenplatz reicht bis zum Meeressaum. Die Taketas sortieren bereits den zweiten Ernteertrag des heutigen Tages. Seit den frühen Morgenstunden haben sie Rausu-Kombu vom Meeresboden gepflückt. Die seltene, in der Konsistenz saftig-fleischige Sorte wird – wie sonst eher nur die zarten, feineren Kombu-Arten – in der Gemüseküche verwendet, zur Verfeinerung von Salat-Dressings oder auch zur vollmundigen Umami-Abrundung von Gemüsesuppen und -schmorgerichten. Toro Taketa blickt auf die Uhr und befühlt kritisch den Trockenheitsstatus des breiten Tangs. Wird die Zeit zum Trocknen ausreichen? Die Sonne und der Wind des frühen Morgens weichen schon wieder dem aufziehenden Nebel.

Algen sind für die **Zukunft der Ernährung** von Bedeutung

Algen hatten großen Einfluss auf die Entstehung des Lebens auf der Erde. Sie binden CO₂ und setzen Sauerstoff frei, der für alle Wachstumsprozesse unabdingbar ist. Der positive Einfluss bestimmter Algenarten auf unser Klima ist unstrittig. Für die Ernährung der Zukunft spielt Kombu, der noch zu großen Teilen wild wächst, nie gegossen, gedüngt oder anderweitig kultiviert werden muss, eine herausragende Rolle.

In der japanischen Küche bildet Kombu mit seinem runden und kräftigen Umami-Geschmack und natürlichem Glutamatgehalt die Basis von Dashi, der Brühe, die die Grundlage für Fonds und Suppen bildet und als Zutat zu Dips und Saucen verwendet wird. Das aus dem ersten Auszug hergestellte sogenannte Ichiban Dashi ist eine sehr feine, reine Brühe, für die der Kombu nicht gekocht, sondern nur bis maximal 80 Grad erhitzt wird. Diese schonende Behandlung sorgt für einen besonders runden Geschmack. Aus dem einmal erhitzten Kombu für die Ichiban wird dann Niban Dashi, die zweite Brühe, gekocht. Sie bereichert Schmorgerichte, Dressings und natürlich die überall in Japan vertretene Miso-Suppe.

Stippvisite im „Akkeshi Flavor Terminal“: Das Restaurant „Conchiglie“, im Hinterland der Akkeshi-Bucht auf einem Hügel gelegen, ist vor allem wegen seines vielfältigen Austernangebots beliebt. Während Austern in Whisky serviert werden, zieren und aromatisieren krosse Oboro – also Kombu-Flocken – statt Nori den Reis. In der Region Tohoku, im Norden von Honshu, und im Umkreis der Stadt Toyama umhüllt man gern Maki oder Onigiri mit aus Kombu hergestellten Tororo- oder Oboro-Flocken statt mit Nori-Blättern. In einem Land, in dem Algen zur täglichen Ernährung gehören, hat jede Region eigene Zubereitungsvarianten entwickelt.

In Mitteleuropa wagt man sich noch eher zaghaft an Kombu heran. In der gehobenen Küche ist Kombu jedoch etabliert: Dashi gehört in der Sterne-Gastronomie zu den Basics. Doch in der breiten Bevölkerung wird Riementang kaum als Lebens-, geschweige denn als Genussmittel wahrgenommen. Europäische Küstenregionen wie Irland, die Bretagne und Nordspanien haben da schon mehr Bezug zu diesem Schatz aus dem Meer, und in Dänemark existieren

Projekte, die ähnlich dem Urban Gardening an Land, Seetang- und Muschelplattformen im Meer bewirtschaften.

Zurück zu Familie Taketa und ihrem Kombu. „Kitaren“ ist der Name der weiterverarbeitenden Fabrik, an die neben den Taketas etwa 400 weitere Kombu-Fischer ihre Ernte liefern. Beim Aussortieren, Wiegen und Einordnen in Qualitätsgruppen herrscht äußerste Sorgfalt und Sauberkeit. Kein Steinchen oder Körnchen kommt am entsprechenden Detektor oder den feinfühlig tastenden Händen der Mitarbeitenden vorbei. Gebläse und Lufttrockner rauschen, die auch hier die extreme Luftfeuchtigkeit kompensieren.

Heute wird für den Export verpackt. Ishiyama Hironori, Hüter und Bediener einer eindrucksvollen Schneidemaschine, vermisst die Kombu-Blätter so exakt, dass sie mit einem Shaku, das 105 cm umfasst, millimetergenau in das Schneidegerät passen. Die Länge der Blattstücke, die schließlich in die Tüten wandern, misst ein Sechstel davon: 17,5 cm. Präzise und mit immensem Druck fallen die Messer der Maschine auf die darunter gestapelten Kombu-Streifen. Japanische Präzisionsarbeit. Später am Parkplatz begegnet wir Ishimaya, dem Wächter des Kombu-Schnitts, noch einmal. Er ist dabei, die Schneidemaschine auf einen Lkw zu verladen. Sie hatte heute nur diesen einen Auftritt, extra für unseren Besuch. Man möchte ihr fast nachwinken. In der Luft liegt das intensive Aroma von Seetang und Salz, von Meer und Umami.



»e&t«-Autorin **Patricia Wohlgemuth** vermisst den beispiellos guten Don (Bowl auf Reisbasis) mit frischen Meeresfrüchten, den sie in der Markthalle von Kushiro aß.

FEELGOOD MOMENTE IN DREI SORTEN.

Fühl ich. Mit hella Feelgood.

**JETZT
PROBIEREN!**



DIE SCHNELLEN NEUN

**Leckere Vielfalt in nur 35 Minuten
serviert? Lässt sich alles machen!
Unsere Auswahl umfasst sättigende
Salate, Lieblings-Pasta und auch
würzigen Eintopf**

20 MINUTEN

COUSCOUS-SALAT MIT FETA

Wunderbarer Mix, der mild-nussigen Couscous, würzigen Feta und knackige Paranusskerne verbindet. Die frische Note steuern Granatapfelkerne, Minze und Petersilie bei. **Rezept Seite 53**



35 MINUTEN

GRIECHISCHE OFEN-PASTA

Im Handumdrehen ein bisschen Urlaubsfeeling auf den Teller zaubern: Rosmarin, Knoblauch, Feta und ein Hauch frische Orangenschale machen es möglich.

Rezept rechts



Zeit SPAREN

Tipp Knackiges auf Vorrat: Geröstete Nüsse sind gesund und eignen sich prima als Topping für Salate. Am besten gleich größere Mengen rösten und abgekühlt in luftdicht verschließbaren Dosen lagern.

Foto links

Griechische Ofen-Pasta

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 200 g Feta-Käse
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 Zweige Rosmarin
 - 200 g Röhrennudeln (z. B. Rigatoni)
 - 150 g TK-Erbesen
 - 500 ml Gemüsebrühe
 - 2 El Olivenöl
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 Tl fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- Außerdem: Auflaufform (20 x 20 cm)

1. Feta zerbröckeln. Knoblauch fein würfeln. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen. Nudeln, Erbsen, Feta, Knoblauch und die Hälfte der Rosmarinnadeln in einer Auflaufform mischen. Brühe und Öl verquirlen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, zugießen, sodass die Nudeln bedeckt sind. Form mit Alufolie verschließen.

2. Pasta im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen, dabei gelegentlich mischen.

3. Pasta auf Tellern anrichten. Mit Orangenschale, restlichem Rosmarin und Pfeffer bestreuen und servieren

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 34 g E, 34 g F, 82 g KH = 814 kcal (3410 kJ)

Foto Seite 51



Couscous-Salat mit Feta

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 150 g Couscous • Salz
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Minze
- 50 g Paranusskerne
- 100 g Feta-Käse (z. B. Ziegen-Feta)
- 3 El Olivenöl
- 2–3 El Weißweinessig
- Pfeffer
- 1 El Agavendicksaft
- 4 El Granatapfelkerne

1. Couscous nach Packungsangabe in Salzwasser zubereiten. Inzwischen Petersilien- und Minzblätter abzupfen und fein hacken. Paranüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Feta würfeln.

2. Couscous kurz abkühlen lassen. Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Agavendicksaft in einer Schüssel verrühren. Kräuter, Nüsse, Granatapfelkerne, Couscous und Feta untermischen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 21 g E, 49 g F, 62 g KH = 805 kcal (3375 kJ)

Tipp 100 Prozent Meal-Prep-tauglich: Salat abends zubereiten, kühl stellen und am Folgetag mit ins Büro nehmen.

Zeit SPAREN

Tipp Noch Pasta vom Vortag übrig? Dann einfach mit allen Zutaten, aber nur 125 ml Brühe in die Form geben. Bei 200 Grad zugedeckt ca. 15 Minuten im Backofen erhitzen.

25 MINUTEN

SPITZKOHL-VESPER MIT WACHSWEICHEM EI

Deftige Brotzeit geht auch ohne Fleischkäs & Co. Unser Mix aus würzig abgeschmecktem Krautsalat, knusprig geröstetem Brot und gekochten Eiern ist der Beweis.

Rezept Seite 56



25 MINUTEN

TAGLIATELLE MIT WALNUSS-PESTO

So sieht Seelenfutter aus: eine große Portion Pasta, cremiger Pesto, dem Walnüsse ein ganz besonderes Aroma geben, getoppt mit Mozzarella. **Rezept Seite 56**



Foto Seite 54

Spitzkohl-Vesper mit wachweichem Ei

★ **EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL**

Für 2 Portionen

- 400 g Spitzkohl
- ½ TI Salz
- 1 TI Zucker
- ½ TI Kümmelsaat
- 4 Eier (KL. M)
- 4 Scheiben helles Bauernbrot
- 1 El Butter
- 50 g Schmand
- Pfeffer

1. Spitzkohl putzen, halbieren und den Strunk heraus-schneiden. Kohl in feine Streifen schneiden und in einer Schüssel mit Salz, Zucker und Kümmelsaat sorgfältig verkneten. Kohl mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen Eier in kochendem Wasser 6–8 Minuten wach- weich garen. Kurz abschrecken und pellen.

3. Bauernbrot im Toaster rösten, etwas abkühlen lassen und mit Butter bestreichen.

4. Spitzkohl mit den Händen gut ausdrücken, Schmand untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spitzkohlsalat, Eier und geröstetes Brot anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 25 g E, 21 g F, 60 g KH = 528 kcal (2210 kJ)



Foto Seite 55

Tagliatelle mit Walnuss-Pesto

★ **EINFACH, SCHNELL**

Für 2 Portionen

- 200 g Tagliatelle
- Salz
- 75 g Feldsalat
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Walnusskerne
- 20 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 2 El Zitronensaft
- 40 ml Olivenöl • Pfeffer
- 125 g Mozzarella

1. Tagliatelle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser garen.

2. Inzwischen für den Pesto Feldsalat putzen, waschen, trocken schleudern. Knoblauch grob hacken. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, grob hacken. Käse fein reiben. Salat, Knoblauch, 20 g Nüsse, Käse, Zitronensaft und Olivenöl im Rührbecher mit dem Stabmixer (oder im Küchenmixer) zum Pesto mixen, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen. Mit dem Pesto mischen, auf Tellern anrichten. Mozzarella zerzupfen und mit den restlichen Walnüssen über die Nudeln streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 31 g E, 51 g F, 74 g KH = 875 kcal (3680 kJ)

Zeit SPAREN

Tipp Spitzkohlsalat lässt sich gekühlt gut einige Tage lagern. Wer die doppelte Menge zubereitet, kann ihn blitzschnell z. B. mit Bratkartoffeln oder zu den Schupfnudeln servieren.

Foto rechts

Käse-Schupfnudeln mit Salat

★ **EINFACH, SCHNELL**

Für 2 Portionen

- 250 g Rosenkohl
- Salz
- 1 Orange
- 2 El Olivenöl
- 2 El Weißweinessig
- Pfeffer
- 100 g Feldsalat
- 300 g Schupfnudeln (Kühlregal)
- 2 El Butter
- 100 g Bergkäse (fein gerieben)
- 2 El Röstzwiebeln

1. Rosenkohl putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 8 Minuten garen.

2. Inzwischen für den Salat Orange so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, den Saft dabei auffangen. Trennhäute zusätzlich ausdrücken. Saft, Olivenöl und Essig zu einem Dressing verrühren, salzen und pfeffern. Feldsalat putzen, waschen, trocken schleudern.

3. Butter in einem Topf erhitzen und die Schupfnudeln darin ca. 8 Minuten braten. Rosenkohl in ein Sieb abgießen, halbieren und mit dem Dressing mischen. Käse über die Schupfnudeln streuen, schmelzen lassen. Salat unter den Rosenkohl heben. Käse-Schupfnudeln mit Röstzwiebeln bestreuen. Salat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 29 g E, 44 g F, 44 g KH = 726 kcal (3041 kJ)



30 MINUTEN

KÄSE-SCHUPFNUDELN MIT SALAT

Heimische Schupfnudeln erhalten von uns ein lecker-schmelziges Käse-Upgrade. Klassischem Feldsalat stellen wir Rosenkohl und Orangen als neue Partner zur Seite. [Rezept links](#)



Vegan

25 MINUTEN

LINSEN-GEMÜSESUPPE

Ein würzig-wärmendes Miteinander, das neben Kartoffeln, Linsen und Möhren auch duftigen Fenchel bietet. Lässig in nur wenigen Minuten aus dem Topf serviert. **Rezept Seite 61**



25 MINUTEN

KICHERERBSEN-RÖSTI MIT RUCOLA-DIP

Die Mischung für unsere goldbraunen Rösti aus Kichererbsen und Möhren ist rasch gemixt. Während sie in der Pfanne brutzeln, rührt man den Schmand-Dip an. **Rezept Seite 62**



20 MINUTEN

BROTSALAT MIT OLIVEN UND SCHAFSKÄSE

Mit Oliven, Schafskäse und einem Balsamico-Dressing herrlich italienisch-würzig gemischt. Für die knusprigen Brotstückchen eignet sich übrigens auch Brot vom Vortag. **Rezept rechts**

Zeit SPAREN

Tipp Nichts ist schneller serviert als eine Suppe aus dem Vorrat! Deshalb großen Topf kochen und in Portionen einfrieren. Lässt sich sogar gefroren in kurzer Zeit erhitzen und servieren.

Foto links

Brotsalat mit Oliven und Schafskäse

★ EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 200 g Ciabatta (z.B. Taggiasca; ohne Stein; in Öl)
- 2 Knoblauchzehen
- 6 El Olivenöl
- 1 Tl getrocknete Kräuter der Provence
- 100 g Feldsalat
- 50 g schwarze Oliven
- 2 El Aceto balsamico
- 1 Tl mittelscharfer Senf
- 1 El Honig
- Salz • Pfeffer
- 100 g Schafskäse (Feta)

1. Ciabatta in mundgerechte Würfel schneiden. Knoblauch in Scheiben schneiden. 4 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Brotwürfel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten knusprig braten. Getrocknete Kräuter darüberstreuen, untermischen. Vom Herd nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Feldsalat verlesen, waschen, trocken schleudern. Oliven im Sieb abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Mit Brotwürfeln und Feldsalat mischen. Restliches Olivenöl (2 El) mit Balsamico, Senf und Honig zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Feta grob zerbröseln. Brotsalat und Feta auf Tellern anrichten. Mit dem Dressing beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 48 g F, 66 g KH = 798 kcal (3343 kJ)



Foto Seite 58

Linsen-Gemüsesuppe

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 2 Portionen

- 1 Fenchelknolle
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Möhren
- 1 Stange Staudensellerie
- 200 g Kartoffeln
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 El Olivenöl
- 900 ml Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Dose braune Linsen (265 g Abtropfgewicht)
- Aceto balsamico (nach Belieben)
- Salz
- Pfeffer

1. Fenchel putzen, halbieren und in feine Spalten schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln. Möhren putzen, schälen, Staudensellerie putzen, waschen. Beides in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken.

2. Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln und Gemüse darin 2 Minuten andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Lorbeerblätter zugeben, aufkochen und 10 Minuten bei geringer Hitze garen. Linsen im Sieb abtropfen lassen, mit Petersilie zugeben. Weitere 5 Minuten bei geringer Hitze kochen. Linsensuppe mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Nach Belieben dazu Baguette servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 12 g F, 53 g KH = 432 kcal (1814 kJ)

Zeit SPAREN

Tipp Stets parat für Salat: die 3–4-fache Menge der Dressing-Zutaten in ein Glas mit Schraubverschluss (z.B. Konfitürenglas) füllen. Kühl lagern und jeweils vor Entnahme einer Portion gut schütteln.

Zeit SPAREN

Tipp Von der Suppe ist ein Rest übrig geblieben? Daraus lässt sich am nächsten Tag rasch eine Pasta-Sauce kochen. Einfach mit Sahne, Crème fraîche oder veganer Pflanzencreme anreichern.



Foto Seite 59

Kichererbsen-Rösti mit Rucola-Dip

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Möhre (120 g)
- 1 Dose Kichererbsen (300 g Abtropfgewicht)
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei (Kl. M)
- 5 El Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- ½ Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 100 g Rucola
- 150 g Schmand
- 1 El Zitronensaft
- 3 El neutrales Öl

1. Möhre schälen, grob raspeln. Kichererbsen kalt abspülen, abtropfen lassen. Petersilienblätter abzupfen. Zwiebel und Knoblauch grob würfeln. Mit Kichererbsen, Ei, Petersilienblättern und Semmelbröseln in der Küchenmaschine mixen. Möhrenraspel untermischen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Rucola putzen, waschen, trocken schütteln und – bis auf einige Blätter – fein hacken. Schmand mit Zitronensaft glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gehackten Rucola unterrühren.

2. Aus der Kichererbsenmasse 6 flache Bratlinge formen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Bratlinge darin von beiden Seiten 4 Minuten braten. Bratlinge und Dip anrichten. Mit restlichem Rucola bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 49 g F, 50 g KH = 750 kcal (3141 kJ)

Foto rechts

Tomatensuppe mit Mozzarella

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- ½ rote Pfefferschote
- 2 El Olivenöl
- 1 Dose stückige Tomaten (400 ml Füllmenge)
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Orange
- 4 Stielen Kerbel
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 125 g Mozzarella

1. Schalotte und Knoblauchzehe fein würfeln. Pfefferschote putzen, in Ringe schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Pfefferschotenringe darin dünsten. Stückige Tomaten und Gemüsebrühe zugeben, aufkochen. Bei geringer Hitze 15 Minuten kochen.

2. Orange so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Orangenfilets zwischen den Trennhäuten heraus-schneiden, abtropfenden Saft auffangen. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen, einige Blätter beiseitelegen, restliche grob schneiden. Orangenfilets und geschnittenen Kerbel mischen. Orangensaft zur Suppe geben, alles mit dem Stabmixer fein mixen. Suppe mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Mozzarella im Sieb abtropfen lassen, anschließend fein zerzupfen. Suppe mit Orangenfilets, Mozzarella und restlichem Kerbel anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 13 g E, 23 g F, 14 g KH = 333 kcal (1392 kJ)

Zeit SPAREN

Tipp Weder frische Petersilie noch Rucola zur Hand? Macht nichts, die Rösti schmecken auch ohne, und der Dip lässt sich ebenso gut mit etwas Curry abschmecken.



25 MINUTEN

TOMATENSUPPE MIT MOZZARELLA

Tomatensuppe mit neuem Genussversprechen:
Fruchtig-süßliche Orangen, Korb und Mozzarella
ergänzen sich ausgezeichnet mit dem spritzig-säuerlichen
Aroma von Tomaten. [Rezept links](#)

Darf's ein bisschen
mehr sein? Was hier
über den Tresen
geht, sieht zwar
aus wie Wurst, ist
aber rein pflanzlich

SALAMI AUS SEITAN

Mit Aufschnitt, Sauerbraten und Steaks auf Pflanzenbasis möchte das Team der „Veganen Fleischerei“ nicht nur Veggies begeistern, sondern alle, die gern herzhaft essen



DIE VEGANE FLEISCHEREI

Helle Fliesen, großer Tresen und jede Menge Wurst in der Auslage: Auf den ersten Blick sieht alles aus wie beim Metzger. Wäre da nicht dieser kleine Zusatz auf den Preisschildern: „Keine Salami“, „Kein Steak“ und „Keine Bratwurst“ steht da. Statt Fleisch kommen hier Soja und Seitan, Erbsenprotein und Sonnenblumenöl zum Einsatz. Das Ergebnis: vegane Alternativen aus der hauseigenen Manufaktur, die in Sachen Textur, Geschmack und Deftigkeit durchaus mit den Originalen mithalten können. Dips, Saucen und Feinkostsalate gibt es auch: alles für die herzhafteste Küche, nur eben rein pflanzlich. Das Team tüfelt ständig weiter, am liebsten an Produkten, die weit weg von vegan scheinen – Blutwurst zum Beispiel. 2023 eröffnete die Stammfiliale in Dresden, inzwischen gibt es deutschlandweit fünf Läden sowie einen Onlineshop.

Filialen in Augsburg, Berlin, Dresden, Hamburg und München
www.vegane-fleischerei.de



1+2 Für den schnellen Hunger gibt es in den Läden auch Snacks zum Sofortessen. Besonders gefragt: veganer Leberkäse im Brötchen

3 Geschäftsführer Nils Steiger (links) und Mitarbeiter Martin Langer in der Filiale in Dresden

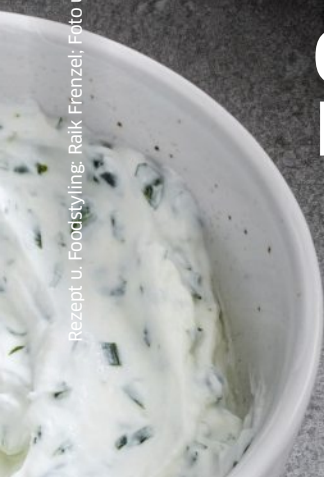
4+5 Vier Sorten Seitan-Salami und Jackfruit statt Pulled Pork: Das Sortiment wächst stetig

ALLES AUF ORANGE

Endlich wieder Kürbiszeit! Wir servieren unseren Saisonliebling gemütlich aus dem Ofen, asiatisch inspiriert im Auflauf, als wärmende Suppe – und mixen aus den Kernen würzigen Pesto

OFENKÜRBIS MIT FETA

Ungeschält und unaufgereggt, nur mit Knoblauch und Thymian gewürzt, kommen die Kürbisspalten ganz entspannt aus dem Ofen. Köstlich dazu: das Topping aus cremigem Feta-Käse. **Rezept Seite 70**



KÜRBIS- KOKOS-AUFLAUF MIT SALAT

Asiatisch angehaucht: Wir würzen den Hokkaido mit Curry, Ingwer und Zitronengras. Kokosmilch macht das Gratin schön cremig, dazu gibt es Sesam-Radicchio-Salat. **Rezept Seite 70**



Die Kürbiskerne
verleihen dem
Petersilien-Pesto
eine nussige Note
und Biss.



TAGLIATELLE MIT KÜRBISKERN-PESTO

Pasta mit Pesto geht immer. In unserer Variante kommen statt Basilikum Kürbiskerne und Petersilie zum Einsatz. Getrocknete Tomaten setzen rote Farbtupfer. **Rezept Seite 70**



Foto Seite 67

Ofenkürbis mit Feta

★ EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Stiele Thymian
- 200 g Feta-Käse
- 4 El Rapsöl
- Salz • Pfeffer

1. Kürbis putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in 2 cm breite Spalten schneiden. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Feta in 2 cm große Würfel schneiden.
2. Kürbis in einer Schüssel mit 2 El Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Feta mit restlichem Öl (2 El), Thymian und Salz mischen und auf dem Kürbis verteilen.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze 210 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten backen. Dazu passen Kräuterquark und Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 22 g E, 44 g F, 61 g KH = 765 kcal (3209 kJ)



Foto Seite 68

Kürbis-Kokos-Auflauf mit Salat

★ EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

AUFLAUF

- 1 Stange Zitronengras
- 30 g frischer Ingwer
- 600 ml Kokosmilch
- ½ Tl Currypulver
- Salz • Pfeffer
- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 1 rote Zwiebel
- 2 Stiele glatte Petersilie

SALAT

- 1 Bio-Limette
- 3 El ungeröstetes Sesamöl

- 20 g helles Tahin (Sesampaste)
- 1 El Agavendicksaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bio-Salatgurke
- 100 g Radicchio
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 Möhren (ca. 300 g)
- 100 g Sojasporen
- 20 g helle und dunkle Sesamsaat

Außerdem: Auflaufform (ca. 30 x 20 cm), neutrales Öl für die Form

1. Für den Auflauf Zitronengras putzen und die äußeren harten Schichten entfernen. Stangen mit einem Messerrücken andrücken und dritteln. Ingwer schälen und grob schneiden. Zitronengras, Ingwer, Kokosmilch und Curry in einem Topf aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze 5 Minuten kochen.
2. Kartoffeln schälen. Kürbis putzen, waschen, halbieren und entkernen. Beides in 5 mm dünne Spalten schneiden. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Form fetten, das Gemüse darin verteilen.
3. Zitronengras und Ingwer aus der Sauce entfernen. Sauce über das Gemüse gießen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 35 Minuten backen.

4. Inzwischen für den Salat Limette heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Limettenschale und -saft, Sesamöl, Tahin und Agavendicksaft in einer Schüssel verquirlen, bei Bedarf etwas Wasser unterrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

5. Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und in ca. 3 cm lange Streifen schneiden. Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne leicht schräg in feine Ringe schneiden. Möhren schälen und in ca. 3 cm lange Streifen schneiden. Sprossen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Geschnittenes Gemüse und Sprossen mit dem Dressing mischen. Salat mit Sesam bestreuen.

6. Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit abgezupften Petersilienblättern garnieren. Salat separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 15 g E, 41 g F, 78 g KH = 782 kcal (3266 kJ)



Foto Seite 69

Tagliatelle mit Kürbiskern-Pesto

★ EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 250 g Tagliatelle
- Salz
- 150 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)
- 50 g Kürbiskerne
- ½ Bund glatte Petersilie
- 30 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan oder Montello)
- 120 ml Olivenöl
- Pfeffer

1. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Tomaten in schmale Streifen schneiden. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. 1 El geröstete Kürbiskerne beiseitestellen, restliche grob hacken.

2. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. Käse fein reiben. Käse, Petersilie, Öl und gehackte Kürbiskerne in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Nudeln und Tomaten in eine große Pfanne geben und mit dem Pesto bei mittlerer Hitze kurz durchschwenken. Mit beiseitegestellten Kürbiskernen bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 31 g E, 76 g F, 95 g KH = 1242 kcal (5202 kJ)

Mit Öl bedeckt und
im Kühlschrank
gelagert hält
sich der Pesto etwa
eine Woche lang.

KÜRBIS- ORANGEN- SUPPE

Tut Körper und Seele gut: Butternusskürbis, Möhre und Ingwer sind die aromatische Basis, Orangensaft sorgt für zitrusfrische Akzente und Chili für leichte Schärfe. Obendrauf knuspern geröstete Kürbiskerne



Kürbis-Orangen-Suppe

★ EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 600 g Butternusskürbis
- 1 Möhre
- 20 g frischer Ingwer
- 1 kleine Zwiebel (50 g)
- 40 g Butter
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 große Bio-Orange
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 1 kleine rote Chilischote
- 8 Stiele Schnittlauch
- 30 g Kürbiskerne

1. Kürbis putzen, waschen, längs halbieren, die Kerne und das Weiße mit einem Löffel entfernen, Kürbis grob würfeln. Möhre und Ingwer schälen und mit der Zwiebel fein würfeln. 20 g Butter in einem Topf zerlassen, vorbereitetes Gemüse darin 4 Minuten dünsten. Mit Brühe auffüllen und 15 Minuten zugedeckt kochen.

2. Orange heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und zur Suppe geben. Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten ausschneiden, den Saft dabei auffangen und in die Suppe geben.

3. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Chili putzen, waschen und in feine Ringe, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kürbiskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten. Suppe mit Orangenfilets, Schnittlauch, Chilis und Kürbiskernen servieren

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 16 g F, 20 g KH = 291 kcal (1222 kJ)

REIF FÜR DIE ZUKUNFT

Ein Trio aus Frankfurt veredelt Wurzelgemüse mit Metzgermethoden. Wir haben mit Max Bubenheim vom Start-up „Verrano“ darüber gesprochen, wie man Gemüse reifen lässt und damit sogar Fleischesser überzeugt

Gründertrio mit
gereiftem Sellerie:
Felix Linnenschmidt,
Manuel Siskowski
und Maximilian
Bubenheim (v.l.n.r.)
von „Verrano“





»e&t«: Ihr produziert Wurzelgemüse-Aufschnitt. Ist das jetzt einfach ein weiterer Fleischersatz?

Max Bubenheim: Nein, wir sehen das als komplett neues Produkt. Wir bauen keine Wurst nach. Wir arbeiten zwar ähnlich wie ein Metzger mit seiner Schweinskeule, aber nutzen die Veredelungsverfahren für einen Sellerie oder eine Steckrübe.

Am Ende schmeckt es also nicht nach Wurst, sondern immer noch nach Gemüse.

Genau. Aber das Gemüse hat diese herzhaft-salzige Würze, die auch einen leckeren Schinken oder Käse ausmacht. Hauptmerkmal soll der Geschmack sein und nicht, dass die Produkte vegan sind. Das Schöne ist, dass sie dadurch auch bei Fleischessern ankommen. Viele sagen sich: Das nimmt mir nicht die Wurst vom Brot, das ist einfach ein weiterer möglicher Belag mit gutem Geschmack.

Wie erreicht ihr das intensive Aroma?

Zuerst kaufen wir Bio-Gemüse in Übergröße, da es durch den Prozess einiges an Gewicht verliert. Und es ist nachhaltig: Die Landwirte kriegen ihre Vier-Kilo-Steckrüben und ihre Ein-Kilo-Beten sonst oft nicht los und lassen sie auf dem Acker liegen. Das geputzte, ungeschälte Gemüse veredeln wir dann am Stück, indem wir es würzen, räuchern und über mehrere Wochen natürlich reifen lassen. Dadurch entziehen wir ihm Feuchtigkeit und konzentrieren den Geschmack. Durch den hohen Salzgehalt ist es auch ohne zugefügte Konservierungsmittel lange haltbar.

1 Volles Aroma: Der Gemüse-Aufschnitt ist ein idealer Bagel-Belag

2 Bunte Vielfalt: „Verrano“ hebt den Geschmack von Roter Bete, Sellerie und Steckrübe in ungeahnte Höhen

Momentan besteht das Sortiment aus Steckrübe, Sellerie und Roter Bete. Wieso diese drei Sorten?

Ich finde Wurzelgemüse generell superspannend, da man sehr viel aus den Sorten rausholen kann und sie in der Regel regional verfügbar sind. Außerdem brauchen wir Gemüse, das eine gewisse Größe und einen festen Körper hat. So sind wir zu den drei Sorten gekommen, die jeweils sehr unterschiedlich schmecken. Natürlich gibt es noch die ein oder andere Wurzel oder Knolle, mit der wir etwas machen könnten. Aber wir glauben, dass wir auch aus diesen drei Sorten noch mehr rausholen können. Beim Sellerie gibt es inzwischen zum Beispiel eine noch länger gereifte Variante, die sich wie Parmesan über ein Gericht hobeln lässt.

Wie lässt sich das gereifte Gemüse verwenden?

Ganz offensichtlich ist die Stulle mit Butter oder Margarine und „Verrano“ drauf. Aber der Aufschnitt funktioniert auch warm. Sehr gut eignet sich das Gemüse zum Beispiel als Pizza-Belag. Ich verwende es außerdem oft gewürfelt als Suppeneinlage. Aus den Abschnitten habe ich auch schon Frikadellen gemacht. Da wir rundes Gemüse haben, entstehen bei der Produktion ja immer Abschnitte. Auch die verarbeiten wir, um möglichst nachhaltig zu sein. Wir würfeln sie oder verarbeiten sie zu einer cremigen Paste.

Wie kommt euer Aufschnitt an?

So gut, dass die Nachfrage bisher immer höher ist als das Angebot. Bis letzten Herbst haben wir sonntags in einer Bio-Metzgerei mit veganem Bereich produziert, da waren wir immer an der Kapazitätsgrenze. Seit letztem Herbst haben wir eine eigene Produktionsstätte mit 600 Quadratmetern, in der wir alle zwei bis drei Wochen etwa zweieinhalb Tonnen Gemüse verarbeiten können.

Gibt es schon Konkurrenz?

Bisher nicht. Anfangs hatten wir immer Angst, dass es keine Woche dauert, bis wir irgendwo ein ähnliches Produkt finden. Dann haben wir aber gemerkt, dass der Prozess eben doch nicht so trivial ist und viel Handarbeit benötigt, da nicht jedes Gemüse die gleiche Größe hat. Dadurch ist es am Ende nichts, was große Lebensmittelkonzerne einfach in ihre Produktionsstraßen einbauen können.

VERRANO

Maximilian Bubenheim hat das Start-up im Februar 2023 zusammen mit Felix Linnenschmidt und Manuel Siskowski gegründet. Sie produzieren gereiftes Wurzelgemüse und haben drei Sorten im Sortiment: Rote Bete, Sellerie und Steckrübe. Dünn aufgeschnitten oder gewürfelt verkauft das Trio das Gemüse momentan vor allem an Großhändler und Gastronomen. Erhältlich ist der Aufschnitt unter anderem bei der Bio-Bäckereikette „Biokaiser“ und in einigen Feinkost- und Bioläden in Frankfurt und Berlin.
www.verrano.de

*Den Ricotta ersetzen wir durch
Seidentofu, und statt Parmesan hobeln
wir frischen Meerrettich über die Pasta*

Alle lieben

PASTA

**Ein Leben ohne Nudeln ist möglich,
aber sinnlos – auch in der veganen
Küche. Zum Beweis haben wir sechs
traumhafte Varianten kreiert, von
der Udon-Bowl bis zur Carbonara**



Rezept u. Foodstyling: Maik Damerius, Foto u. Styling: Florian Bonanni, Styling u. Requisit: Patricia Chodak, / Blueberry Food Studios, Kreatividee u. Styling: Elisabeth Herzel

RA

Walnuss-Ravioli mit Rote-Bete-Apfel-Sauce

Handgemachte Pasta mit nussig-cremiger Füllung freut sich über farbenfrohe Sauce.
Rezept Seite 80



Buchweizen-Pasta mit Erbsen und Balsamico-Zwiebeln

Nussig die Nudeln, süßsauer die Zwiebeln und dazu der zarte Biss von Erbsen, Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten. Obendrauf knuspert zweierlei Sesamsaat. **Rezept Seite 80**

*Buchweizennudeln sind
nicht nur glutenfrei,
sie haben auch einen sehr
feinen Eigengeschmack*

Spaghetti carbonara auf vegane Art

Wer braucht schon Guanciale, Ei und Pecorino,
wenn sich eine pflanzenbasierte Sauce so
himmlisch an Nudel und Gaumen schmiegt?
Rezept Seite 81

*Guanciale wird ersetzt durch
Räuchertofu, für die Cremigkeit
Hafermilch und pürierte
Cashewkerne und Panko-Crunch
als Topping*

Udon-Nudel-Bowl mit Miso-Dressing

Bodenständiges Gemüse trifft weltgewandte Japanerin: Mangold und Gartenkresse harmonieren bestens mit der hellen Udon-Nudel, gebratene Pilze und würzig-scharfes Asia-Dressing gesellen sich gern dazu. **Rezept Seite 81**

*Schnell gerührt, großer
Effekt: Gochujang und
Miso machen das
Dressing herrlich intensiv*

Linsen ähneln klassischem Hack in ihrer Textur und sind reich an Eiweiß

Linsen-Bolognese mit Petersilienwurzel

Richtiger Ansatz: Mit Wurzeln, Zwiebeln und klassischer Würze weisen Hülsenfrüchte den Weg zum Allrounder-Ragout. **Rezept Seite 82**



Foto Seite 75

Walnuss-Ravioli mit Rote-Bete-Apfel-Sauce

**** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGAN**

Für 4 Portionen

TEIG

- 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 150 g doppelt gemahlener Hartweizengrieß (Semola di grano duro rimacinata)
- ½ TI gemahlene Kurkuma

FÜLLUNG

- 120 g Walnusskerne
- 20 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 4 Stiele krause Petersilie
- 150 g Seidentofu
- 1 TI fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Salz
- Pfeffer

SAUCE

- 2 Schalotten (60 g)
- 100 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)
- 1 säuerlicher Apfel (120 g; z. B. Boskoop)
- 2 El Rapsöl
- 50 ml Wermut
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer
- 1 TI fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- 1 El Apfelessig

TOPPING

- 4 Stiele krause Petersilie
- 30 g frische Meerrettichwurzel

Außerdem: runder Ausstecher (8 cm Ø)

1. Für den Teig Mehl, Grieß und Kurkuma in einer Schüssel mischen. 150 ml kaltes Wasser zugeben, zu einem glatten Teig verkneten und zu einer Kugel formen (der Teig sollte weich und formbar sein). Teig in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Für die Füllung Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Getrocknete Tomaten im Sieb abtropfen lassen und grob schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Walnusskerne, Tomaten, Petersilie, Seidentofu, Zitronenschale, 1 Prise Salz und etwas Pfeffer im Blitzhacker zu einer homogenen Masse mixen.

3. Für die Sauce Schalotten in feine Würfel schneiden. Rote Bete in Würfel schneiden. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen, darin die Schalotten glasig dünsten. Mit Wermut ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen, mit Gemüsebrühe auffüllen. Rote-Bete-Würfel und Apfelstücke zugeben, 5 Minuten zugedeckt kochen lassen. Mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer, Orangenschale und Essig abschmecken. Sauce abgedeckt warm stellen.

4. Für das Topping Petersilienblätter abzupfen, fein hacken. Meerrettichwurzel schälen, fein reiben, mit Petersilie mischen.

5. Für die Ravioli den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 mm dünn ausrollen. Mit einem runden Ausstecher 28 Kreise ausstechen. Mittig auf jeden Kreis 1 TI Füllung geben. Teigränder dünn mit Wasser einstreichen und zuklappen, sodass ein Halbkreis entsteht. Den halbrunden Rand mit den Zinken einer Gabel fest andrücken und verschließen.

6. Ravioli in reichlich leicht kochendem Salzwasser 4–5 Minuten garen. Ravioli mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und auf vorgewärmten Tellern mit Rote-Bete-Apfel-Sauce anrichten. Mit der Meerrettich-Petersilien-Mischung bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Ruhezeit 1 Stunde
PRO PORTION 14 g E, 28 g F, 54 g KH = 553 kcal (2318 kJ)



Foto Seite 76

Buchweizen-Pasta mit Erbsen und Balsamico-Zwiebeln

*** EINFACH, SCHNELL, VEGAN**

Für 2 Portionen

- 100 g Zuckerschoten
- 150 g TK-Erbsen
- Salz
- 3 Zwiebeln (à 100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stiele Salbei
- 1 El vegane Butter (10 g; z. B. Alsan)
- 3 El Aceto balsamico
- 3 El Sojasauce
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200 g Soba-Nudeln (Buchweizennudeln; Asia-Laden)
- 1 TI helle Sesamsaat
- 1 TI dunkle Sesamsaat
- Pfeffer
- Zucker

1. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Erbsen mit Zuckerschoten in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren, mit einer Schaumkelle in Eiswasser geben, gut abtropfen lassen und beiseitestellen.

2. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Streifen schneiden. Salbeiblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

3. Vegane Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten. Balsamico und Sojasauce zugeben und 3–5 Minuten dicklich einkochen lassen.

4. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Soba-Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen. Hellen und dunklen Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

5. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei ca. 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser, Frühlingszwiebeln, Erbsen und Zuckerschoten zu den Balsamico-Zwiebeln geben und gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

6. Nudeln und Gemüse auf vorgewärmte Teller verteilen, mit Sesam bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 24 g E, 11 g F, 93 g KH = 593 kcal (2486 kJ)



Foto Seite 77

Vegane Spaghetti carbonara

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGAN

Für 4 Portionen

TOFU UND CRUNCH

- 200 g Räuchertofu
- 4 El Olivenöl
- 1 Tl helle Miso-Paste
- 1 El Sojasauce
- 1 El mildes geräuchertes Paprikapulver
- Salz • Pfeffer
- 4 El Panko-Brösel
- 4 Stiele glatte Petersilie

NUDELN UND SAUCE

- 100 g Schalotten
- 50 g Cashewkerne
- 1 El Olivenöl
- 1 El Mehl
- ¼ Tl gemahlene Kurkuma
- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Hafersahne
- 2 El Hefeflocken
- Salz • Pfeffer
- 350 g Spaghetti

1. Tofu trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. 2 El Olivenöl mit Miso-Paste, Sojasauce und Paprikapulver glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Tofu untermischen, kalt stellen und abgedeckt mindestens 4 Stunden ziehen lassen.

2. Inzwischen für die Sauce Schalotten würfeln und Cashewkerne hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Cashewkerne darin 3–4 Minuten dünsten. Mehl und Kurkuma einrühren, 1–2 Minuten hell anrösten. Gemüsebrühe, Hafersahne und Hefeflocken zugeben, unter Rühren aufkochen, ca. 15 Minuten bei milder Hitze offen kochen. Sauce mit dem Stabmixer pürieren, durch ein Sieb in einen weiteren Topf passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Tofu aus der Marinade nehmen, kurz abtropfen lassen und die Marinade dabei auffangen. Restliches Öl (2 El) in einer Pfanne erhitzen, Panko-Brösel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten goldgelb rösten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pfanne mit einem Küchentuch auswischen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

4. Pasta nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Sauce erhitzen. Tofustücke in einer heißen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten rundum braten, nach Wunsch etwas Marinade zugeben. Pasta abgießen, tropfnass zurück in den Topf geben. Sauce zur Pasta geben und kurz durchschwenken. Carbonara auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Tofu, Panko-Crunch, Petersilie und etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Ziehzeit mindestens 4 Stunden
PRO PORTION 23 g E, 29 g F, 80 g KH = 709 kcal (2952 kJ)

Tipp Nach Belieben mit geriebenem veganen Hartkäse bestreut servieren.



Foto Seite 78

Udon-Nudel-Bowl mit Miso-Dressing

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

DRESSING

- 1 Tl helle Miso-Paste
- 1 Tl Gochujang (koreanische Chilipaste; Asia-Laden)
- 2 El Reisessig
- 1 Tl Ahornsirup
- 2 El geröstetes Sesamöl

BOWL

- 300 g bunter Mangold
- 100 g Shiitake-Pilze

- 2 El helles Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 El Sojasauce
- 400 g frische Udon-Nudeln (japanische Weizennudeln; Asia-Laden)
- 1 Beet Gartenkresse
- 1 El schwarze Sesamsaat

1. Für das Dressing Miso-Paste, Chilipaste, Reisessig, Ahornsirup und Sesamöl in einer Schüssel verrühren und kalt stellen.

2. Für die Bowl Mangold putzen, waschen und die Stiele aus den Blättern schneiden. Mangoldstiele leicht schräg in 2–3 cm große Stücke schneiden. Blätter in fingerbreite Streifen schneiden. Pilze putzen und je nach Größe halbieren.

3. 1 El Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Mangoldstiele darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Blätter zugeben, weitere 2 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl (1 El) in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten braten. Pfanne vom Herd nehmen und Pilze mit Sojasauce ablöschen.

4. Reichlich Wasser im Wasserkocher aufkochen. Kresse vom Beet schneiden. Udon-Nudeln in ein Sieb geben, mit dem heißen Wasser übergießen und abtropfen lassen. Nudeln auf 2 Bowls verteilen, die Hälfte des Dressings untermischen. Pilze und Mangold darauf anrichten. Mit Kresse und Sesam bestreuen, mit restlichem Dressing beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 19 g E, 28 g F, 47 g KH = 555 kcal (2327 kJ)

»Hefeflocken und Miso sind echte Umami-Booster, wenn Käse ersetzt werden soll.«

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 79

Linsen-Bolognese mit Petersilienwurzel

* **EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN**

Für 4 Portionen

- 1 Möhre (80 g)
- 1 Petersilienwurzel (100 g)
- 150 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 3 El Tomatenmark
- 150 ml trockener Rotwein
- 600 ml Gemüsebrühe
- 120 g rote Linsen
- 1 Lorbeerblatt
- 400 g Tagliatelle
- 4 El Panko-Brösel
- 4 Stiele krause Petersilie
- 1 TI fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

1. Möhre und Petersilienwurzel waschen, putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen.

2. 3 El Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gemüsewürfel darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten unter Rühren dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark einrühren, ca. 2 weitere Minuten mitdünsten. Mit Rotwein ablöschen, fast vollständig einkochen lassen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Linsen, Lorbeerblatt und Rosmarin zugeben, aufkochen und bei milder Hitze offen 25–30 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen lassen.

3. Inzwischen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Restliches Olivenöl (1 El) in einer Pfanne erhitzen, Panko-Brösel darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten goldbraun und knusprig rösten, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

4. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Linsen-Bolognese kräftig mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Nudeln in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und mit der Bolognese mischen.

5. Pasta und Linsen-Bolognese auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Petersilie, Panko und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 23 g E, 12 g F, 101 g KH = 642 kcal (2695 kJ)



Foto rechts

Pasta c'anciova

* **EINFACH, SCHNELL, VEGAN**

Für 4 Portionen

- 400 g Fettuccine
- Salz
- 5 El Olivenöl
- 30 g Panko-Brösel
- 1 El Hefeflocken
- 40 g Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Rosinen
- 60 g Tomatenmark
- 200 ml Rotwein
- 1 Nori-Algen-Blatt
- Pfeffer
- 4 Stiele glatte Petersilie

1. Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

2. Inzwischen für das Topping in einer Pfanne 1 El Olivenöl erhitzen und die Panko-Brösel darin unter Rühren goldgelb und knusprig rösten. In eine Schale geben und mit den Hefeflocken vermischen.

3. Restliches Olivenöl (4 El) in der Pfanne erhitzen. Die Pinienkerne darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute goldbraun rösten.

4. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Knoblauch, Rosinen und Tomatenmark zu den Pinienkernen geben und ca. 2 Minuten dünsten. Mit Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Nori-Algen-Blatt mit einem Messer in feine Stückchen schneiden.

5. Pasta abgießen, dabei ca. 150 ml Nudelwasser auffangen. Pasta mit Nudelwasser und Nori zur Tomatensauce geben und gut vermischen. Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Pasta auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Petersilie und Panko-Mix bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 19 g F, 88 g KH = 624 kcal (2616 kJ)

»Kochen Sie ruhig etwas mehr von der Bolognese – sie lässt sich sehr gut einfrieren.«

»e&t«-Profi-Tipp

Traditionell wird die Sauce mit Sardellen zubereitet – hier sorgen Nori-Brösel für den leicht fischigen Geschmack

Pasta c'anciova mit Nori

Sizilien lässt grüßen: Die Pasta mit Rosinen, Tomaten, Nori und Panko ist ein köstliches Zusammenspiel von weich und knusprig, salzig und süß. **Rezept links**

Gib ihnen Savvres!

Früher war es Alltag, heute wird es zelebriert: das Einlegen von frischem Gemüse in würzigem Essigsud. Ist ja auch herrlich, so einen feinen Vorrat im Schrank zu haben! Eine Anleitung zum Selbermachen



Vegan

Farbspiel in Rot und Grün: Mit wenigen Handgriffen lässt sich Gemüse für den Vorrat süß-säuerlich marinieren.
Rezept Seite 86

Gemüse-Pickles

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, LOW CARB, VEGAN

Für 4 Gläser (à 500 ml Inhalt)

- 200 g Hokkaido-Kürbis
 - 200 g rote Zwiebeln
 - 400 ml Essig
 - 2 El Meersalz
 - 4 El Zucker
 - 1 Tl schwarze Pfefferkörner
 - 8 Sternanis
 - 1 El Wacholderbeeren
 - 8 Lorbeerblätter
 - 8 Pimentkörner
 - 1 Tl Senfsaat
 - 1 Bio-Salatgurke
 - 1 Bund Radieschen
- Außerdem: 4 Einmachgläser (à 500 ml Inhalt) mit Gummidichtung und Schraub- oder Twist-off-Deckeln, Küchenzange, Einmalhandschuhe

1. Einmachgläser, Deckel und evtl. Gummiringe in einem großen Topf in reichlich kochendem Wasser mindestens 5 Minuten sterilisieren. Am besten mit einer Küchenzange herausnehmen und umgedreht auf einem sauberen Geschirrtuch abtropfen lassen.

2. Inzwischen Kürbis entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln in Spalten schneiden. In einem Topf 1 l Wasser, Essig, Salz, Zucker, Pfeffer, Sternanis, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Piment und Senfsaat aufkochen, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Kürbis und Zwiebeln im Essigsud 8–10 Minuten bei milder Hitze kochen. Mit einer Schaumkelle herausheben und nach Sorten getrennt in je 1 Glas geben.

3. Gurke waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Radieschen putzen, waschen und halbieren. Gurken und Radieschen ohne Vorkochen (am besten mit Einmalhandschuhen) separat in je 1 Glas geben. Gewürze aus dem Essigsud auf die Gläser verteilen. Gläser mit kochendem Fond randvoll auffüllen. Das Gemüse sollte bedeckt sein, gegebenenfalls in die Gläser drücken. Sofort verschließen und abkühlen lassen. Kühl und dunkel lagern.

4. Die Pickles sind nach 3–4 Tagen im Sud verzehrfertig und im Kühlschrank gelagert mindestens 4 Wochen haltbar.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Abkühlzeit plus Ziehzeit 3–4 Tage
PRO 125 ML 1 g E, 0 g F, 8 g KH = 43 kcal (180 kJ)

Gläser und Deckel
sorgfältig
sterilisieren, danach
innen nicht mehr
berühren!

»e&t«-Profi-Tipp



Wichtig: Gläser und ggf. Dichtungen mit kochendem Wasser bedeckt mindestens 5 Minuten sterilisieren. Zum Herausheben am besten eine Küchenzange verwenden, so bleibt alles absolut hygienisch.



„Harte“ Gemüsesorten, wie z.B. Zwiebeln oder Kürbis, die man sonst auch eher gekocht genießt, werden in dem vorbereiteten Sud vorgart.



2

Mit sorgfältig gesäuberten Händen und Utensilien (Messer, Arbeitsbrett) zu arbeiten, ist wichtig! Und: Gemüse zum Einlegen darf keine schadhafte Stellen haben. Damit alles gleichmäßig durchzieht, in einheitlich große Stücke schneiden.



3

Damit sich die Aromen entwickeln, die Mischung aus Essig und Gewürzen zunächst gut durchkochen, dabei lösen sich auch Salz und Zucker auf.

Step by Step



5

Das gegarte Gemüse lässt sich am besten mit der Schaumkelle aus dem Sud heben und separat in die vorbereiteten Gläser geben. Dabei die Gewürze gleichmäßig mit verteilen, auch in die mit Gurken und Radieschen gefüllten Gläser.



6

Die Gläser anschließend randvoll mit kochendem Essigsud auffüllen, dabei darauf achten, dass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist. Gegebenenfalls Gemüse in die Gläser drücken. Sofort fest verschließen und kühl und dunkel lagern.

SATT UND SELIG

**Eintöpfe sind der Inbegriff von Soulfood:
Sie wärmen, stärken, trösten – und lassen sich
obendrein ganz unkompliziert zubereiten.**

Fünf herrlich herzhafte Ideen

BRASILIANISCHER BOHNENEINTOPF

Hier hat jeder seine Aufgabe, und das Zusammenspiel klappt perfekt: Bohnen sind der Sattmacher, Chili sorgt für Schärfe und Mango für die fruchtige Überraschung. **Rezept Seite 93**

Vegan

WIRSINGEINTOPF MIT RÄUCHERTOFOU

Unseren deftigen Gemüseeintopf aus Kartoffeln, Kohl und Möhren verfeinern wir mit knusprig gebratenem Räuchertofu und geraspelttem Meerrettich. **Rezept Seite 93**





Den Strunk vom Wirsing
am besten mit einem
großen, scharfen Messer
keilförmig entfernen und
die Viertel dann in feine
Streifen schneiden.





Foto Seite 90/91

Wirsingeintopf mit Räuchertofu

★ EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 50 g Mehl
- 80 g Butter
- 2 Zwiebeln (à 60 g)
- 300 g Möhren
- 400 g festkochende Kartoffeln
- ½ Wirsing (ca. 600 g)
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 TI Kümmelsaat
- Salz
- Pfeffer
- 40 g frischer Meerrettich
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 400 g Räuchertofu
- 2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)

1. Mehl und 50 g Butter in einer Schüssel mit einer Gabel vermischen und kalt stellen. Zwiebeln fein würfeln. Möhren und Kartoffeln schälen, waschen. Möhren in Scheiben schneiden, Kartoffeln grob würfeln. Wirsing putzen, waschen, vierteln, den Strunk herausschneiden. Wirsingviertel in 2x2 cm breite Streifen schneiden.

2. Restliche Butter (30 g) in einem großen Topf zerlassen, Gemüse darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Brühe zugießen, mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei milder Hitze 20 Minuten kochen. Mehlbutter einrühren und 5–10 Minuten leise kochen lassen.

3. Meerrettich schälen und fein reiben. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Tofu in 1 cm große Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin bei mittlerer Hitze knusprig braten. Eintopf mit Tofu, Petersilie und Meerrettich bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 20 g E, 29 g F, 36 g KH = 509 kcal (2132 kJ)



Foto Seite 89

Brasilianischer Bohneneintopf

★ EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 1 Dose schwarze Bohnen (265 g Abtropfgewicht)
- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Knollensellerie
- 2 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1 Limette
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 2 El Tomatenmark
- 1,5 l Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer
- 1 TI rosenscharfes Paprikapulver
- 1 reife Mango
- 1 rote Chilischote

1. Bohnen im Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Sellerie und Möhren schälen und waschen. Lauch putzen und waschen. Sellerie in 1,5 cm große Würfel schneiden. Möhren und Lauch in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Limette halbieren, den Saft auspressen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken.

2. Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Sellerie, Möhren, Lauch und Tomatenmark zugeben und 3–4 Minuten braten. Brühe zugießen, Bohnen zugeben, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Limettensaft würzen. 15 Minuten bei milder Hitze offen kochen.

3. Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in 1 cm breite Spalten schneiden. Chili putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Mango auf dem Eintopf anrichten, mit Chilischotenringen und Petersilie bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 7 g F, 26 g KH = 231 kcal (969 kJ)

TIPP

Räuchertofu ist dank seiner festen Konsistenz und des deftigen Geschmacks ein beliebter Fleischersatz in der pflanzlichen Küche. Er kann zum Beispiel dort zum Einsatz kommen, wo sonst Speck verwendet wird. Am besten in etwas Öl knusprig braten – so kann er sein volles Potenzial entfalten.

PILZGULASCH

Dreierlei Pilze machen unser Veggie-Gulasch herrlich herzhaft, fruchtiger Tomatenrahm sorgt für Cremigkeit und Frische. **Rezept Seite 96**





BORSCHTSCH

Simpel mit ordentlich Strahlkraft: In den Topf kommen Rote Bete, Zwiebeln, Möhren und Sauerkraut, dazu gibt es Schmand und Pumpernickel-Croûtons. Rezept Seite 96



Foto Seite 94

Pilzgulasch

* **EINFACH, LOW CARB, SCHNELL**

Für 4 Portionen

- 200 g Champignons
- 200 g Kräuterseitlinge
- 200 g Pfifferlinge
- 300 g festkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln (à 80 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 10 Stiele glatte Petersilie
- 10 Stiele Schnittlauch
- 200 ml Schlagsahne
- 30 g Butter
- 1 TI Tomatenmark
- Salz • Pfeffer
- 1 El edelsüßes Paprikapulver
- 400 ml Gemüsebrühe

1. Pilze putzen und je nach Größe halbieren. Kartoffeln schälen, waschen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Sahne steif schlagen.

2. Butter in einer großen Pfanne zerlassen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Pilze und Kartoffeln zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 5 Minuten mitdünsten. Tomatenmark zugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

3. Gemüsebrühe zugießen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten kochen. Kurz vor Ende der Garzeit geschlagene Sahne untermischen und mit Petersilie und Schnittlauch bestreut servieren. Dazu passen Semmelknödel.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 23 g F, 16 g KH = 315 kcal (1322 kJ)



Foto Seite 95

Borschtsch

* **EINFACH**

Für 4 Portionen

- 2 rote Zwiebeln (à 60 g)
- 500 g Rote Bete
- 1 Dose Sauerkraut (580 g Füllmenge)
- 400 g Möhren
- 3 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- Salz • Pfeffer
- 1 l Gemüsebrühe
- 150 g Pumpernickel
- 20 g Butter
- 1 Bund Dill
- 150 g Schmand

1. Zwiebeln halbieren und in feine Ringe schneiden. Rote Bete schälen und in 2 cm große Würfel schneiden (Küchenhandschuhe verwenden). Sauerkraut im Sieb kalt abspülen und gut ausdrücken. Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden.

2. 2 El Öl im Topf erhitzen. Rote Bete darin hellbraun braten, Zwiebeln zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sauerkraut und Brühe zugeben und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 35 Minuten garen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Möhren zugeben.

3. Pumpernickel in 1 cm große Würfel schneiden. Butter und restliches Öl (1 El) in einer Pfanne erhitzen. Pumpernickel darin bei mittlerer Hitze knusprig anrösten. Dillspitzen von den Stielen abzupfen, fein hacken und unter die Croûtons mischen. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Schmand und Dill-Croûtons servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 8 g E, 22 g F, 33 g KH = 400 kcal (1672 kJ)

Foto rechts

Rahmspinat-Eintopf

* **EINFACH, SCHNELL**

Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Lauch
- 500 g TK-Blattspinat (aufgetaut)
- 2 El Olivenöl
- 1 El Butter
- 1 TI Kreuzkümmelsaat
- 100 g Basmati-Reis
- 1,2 l Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer
- 300 g griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)
- 1 El Mehl
- 40 g Mandelkerne (mit Haut)
- 40 g Rosinen
- ½ Bio-Zitrone
- 1 TI Chiliflocken
- Zucker

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Lauch putzen, längs halbieren, sorgfältig waschen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Aufgetauten Spinat ausdrücken.

2. Öl und Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Lauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Kreuzkümmel und Reis zugeben und kurz mitdünsten. Brühe zugießen, aufkochen und 8 Minuten kochen. Spinat zugeben und 5 Minuten mitkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Joghurt und Mehl mit einem Schneebesen verrühren. Mandeln und Rosinen hacken. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Zitrone heiß waschen, 1 TI Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und 2 El Saft auspressen. Mandeln, Rosinen, Zitronenschale und Chiliflocken mischen.

4. Joghurtmischung in den Eintopf geben, unterrühren (nicht mehr kochen!). Mit Salz, Pfeffer, 1–2 Prisen Zucker und 1–2 El Zitronensaft würzen. Eintopf in tiefen Tellern anrichten, mit der Rosinen-Mischung bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 12 g E, 22 g F, 37 g KH = 417 kcal (1749 kJ)

RAHMSPINAT- EINTOPF

Basmati-Reis duftet mit Kreuzkümmel um die Wette, Mandeln und Rosinen toppen das Ganze: Ein wenig orientalische Exotik steht dem bodenständigen Spinat ausgesprochen gut! [Rezept links](#)



Sicherer Hafen für
Foodies: Kopenhagen
gilt heute in der ganzen
Welt als kulinarischer
Sehnsuchtsort

NORDISCH BY NATURE

**Kaum eine Stadt bringt so viele kulinarische Trends
hervor wie Kopenhagen. Innovative Veggie-Küche
wird dabei immer mitgedacht, vom Premium-Imbiss
bis zum Casual Fine Dining**

Frühstück

KAF Skandinavische Kaffeekultur at its best: Neben hervorragenden Blends aus kleinen Röstereien wird im „Kaf“ eine verlockende Auswahl an veganem Gebäck serviert – vom Pain au chocolat über Kuchen mit Saisonobst bis hin zur bligatorischen Zimtschnecke.

Birkegade 21
2200 København
www.cafekaf.com



Essen gehen

LUPA Vegane Küche mit Ambition. Im „Lupa“ wird auf höchstem Level die nordische Gemüse-küche zelebriert. Ein großer Teil der Zutaten stammt aus dem eigenen Garten – auch im Winter, der Fermentation sei Dank. Die konsequente Linie, gepaart mit reichlich Kreativität auf dem Teller, brachte dem Team einen grünen Michelin-Stern ein.

Marstalsgade 8
2100 København
www.bistrolupa.dk



Lieblings-
orte

Schlafen

25HOURS HOTEL INDRE BY
Lokalisiert in einem alten Universitätsgebäude aus dem 19. Jahrhundert bietet das „25hours Hotel Indre By“ nicht nur Betten in bester Innenstadtlage, sondern auch sehr angenehme Gimmicks wie eine Outdoor-Sauna auf dem Dach, einen Vinyl Room und einen eigenen Fahrradverleih.

Pilestræde 65
1112 København
www.25hours-hotels.com



Entdecken

HIJA DE SANCHEZ 2015 verließ Rosio Sanchez das weltberühmte Noma, um eine Imbissbude zu eröffnen – und brachte den Taco-Trend nach Europa. Ihre Kreationen auf selbst gemachten Tortillas verkauft sie heute an mehreren Ständen in der Stadt, wobei die Veggie-Variante mit gegrilltem Kohl zu den Highlights zählt.

u. a. Frederiksborggade 21 (Torvehallerne), 1362 København
www.lovesanchez.com

Ausgehen

LILLE BLÅ Naturweine aus den kühleren Weinregionen der Welt sind in Kopenhagen schwer angesagt. Nur logisch, dass das Team hinter dem Wein-Importeur „Österreich Vin“ eine monothematische Weinbar mit Fokus auf die Alpenrepublik eröffnet hat. Mit Erfolg: Im „Lille Bla“ treffen sich die Kopenhagener heute zum Daydrinking mit Veltliner-Sekt oder zum Absacker auf ein Glas Blaufränkisch.

Esplanaden 3, København
1263, www.osterreich.dk



Abate trifft **Williams**

**Und wenn sich dann noch Xenia, Forelle
und die Schöne Helene dazugesellen, wird's
ein Fest. Wir backen fünfmal Süßes mit
Birnen – von Crostata bis Tarte Tatin**

Gedeckte **Birnen**-Crostata

Im Innern verborgen: Viele saftige Birnenwürfel werden mit Mandeln, Marzipan und Cantuccini-Bröseln gemischt und zwischen mürbe Teigschichten gebettet.

Rezept Seite 104





Birnen- Schmand-Kuchen

Bevor sie auf Hefeteig und vanilliger Creme
landen, baden die Früchte in einer Marinade
aus Birnenbrand und Zitronensaft.

Rezept Seite 104

Birnen-Sachertörtchen

Zu Türmchen gestapelt: Eine Füllung aus Birnenmus schmiegt sich an kleine Kuchen aus Schoko-Teig. Die üppige Glasur und gesalzene Erdnüsse krönen das Ganze. **Rezept Seite 108**





Foto Seite 101

Gedeckte Birnen-Crostata

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 12 Stücke

TEIG

- 175 g Butter (kalt) plus etwas für die Form (weich)
- 375 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- Salz • 50 g Zucker
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)

FÜLLUNG

- 800 g reife Birnen (z. B. Conference)
- 2 El Zitronensaft
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

- 50 g Mandelkekse (Cantuccini)
 - 100 g Marzipanrohmasse (kalt)
 - 50 g gemahlene Mandeln
 - 30 g brauner Zucker
 - Salz
 - ½ TL gemahlener Piment
 - 2 El Semmelbrösel
 - 1 Eigelb (Kl. M)
 - 1 El Puderzucker
- Außerdem: Tarte-Form mit hohem Rand und herausnehmbarem Boden (24 cm Ø)

1. Für den Teig Butter würfeln. Mehl, Backpulver, 1 Prise Salz und Zucker in der Schüssel der Küchenmaschine mischen. Butter, Ei, Eigelb und 2 El kaltes Wasser zugeben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig halbieren, Teigportionen jeweils flach drücken, in Frischhaltefolie wickeln und 2 Stunden kalt stellen.

2. Für die Füllung Birnen schälen, vierteln und entkernen. Birnen in 1,5 cm große Stücke schneiden und in einer großen Schüssel mit Zitronensaft und -schale mischen. Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit dem Rollholz grob zerstoßen. Marzipan grob raspeln. Keksbrösel, Marzipan, Mandeln, braunen Zucker, 1 Prise Salz und Piment locker unter die Birnen heben.

3. Tarte-Form fetten und dünn mit Mehl bestäuben. 1 Teigportion zwischen 2 Lagen Backpapier kreisrund (28 cm Ø) ausrollen. Teig in die Form legen, dabei den Rand gut andrücken. Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Semmelbrösel gleichmäßig auf den Teig streuen. Birnenfüllung darauf verteilen und leicht andrücken. Restliche Teigportion zwischen 2 Lagen Backpapier zu einem kleineren Kreis (24 cm Ø) ausrollen und als Deckel auf die Füllung legen. Rand des Deckels und Teigrand in der Form rundum mit den Fingern zusammendrücken. Teigdeckel mit einer Gabel mehrfach einstechen. Eigelb mit 1 El Wasser verquirlen und den Teigdeckel damit bestreichen.

4. Crostata im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten 1 Stunde backen. Crostata aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter mindestens 3 Stunden abkühlen lassen.

5. Crostata aus der Form lösen und mit Puderzucker bestäuben. Nach Belieben mit leicht geschlagener Sahne servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit 2 Stunden plus Backzeit 1 Stunde plus Abkühlzeit mindestens 3 Stunden

PRO STÜCK 7 g E, 20 g F, 46 g KH = 410 kcal (1718 kJ)

Tipp Die Crostata lässt sich gut vorbereiten, denn sie schmeckt am nächsten Tag fast noch besser. Dafür den Kuchen nach dem Abkühlen über Nacht im ausgeschalteten Backofen aufbewahren.



Foto Seite 102

Birnen-Schmand-Kuchen

* EINFACH

Für 12 Stücke

TEIG

- 150 ml Milch
- 30 g Zucker
- 30 g frische Hefe
- 400 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 2 Eier (Kl. M) • Salz
- 40 g Butter (weich)

BELAG

- 1 Vanilleschote
- ½ Pk. Vanillepuddingpulver (20 g)
- 40 g Zucker

- 250 ml Milch
 - 4 reife Birnen (à 200 g; z. B. Abate Fetel)
 - 3 El Zitronensaft
 - 2 El Mandelsirup
 - 2 El Birnenbrand
 - 200 g Schmand
 - 80 g Quittengelee (z. B. „Annes Feinste“ von Maintal)
 - 1 El Puderzucker
 - 1 TL gemahlener Zimt
- Außerdem: Backblech (40 x 25 cm)

1. Für den Teig die Milch leicht erwärmen und mit Zucker in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Zerbröselte Hefe darin auflösen. Mehl, Eier, 1 Prise Salz und Butter zugeben, alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Hefeteig abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

2. Inzwischen für den Belag die Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Puddingpulver, Zucker und 4 El Milch glatt rühren. Restliche Milch mit Vanilleschote und der Hälfte des Vanillemarks in einen Topf geben, unter Rühren aufkochen. Puddingpulver-Milch-Mischung unter Rühren hineingeben, aufkochen und unter Rühren 30 Sekunden kochen. Puddingmasse vom Herd nehmen und in eine Schüssel füllen. Mit Frischhaltefolie bedecken und 20 Minuten abkühlen lassen.

3. Birnen schälen, vierteln und entkernen. Viertel jeweils längs halbieren. Restliches Vanillemark, Zitronensaft, Mandelsirup und Birnenbrand in einer großen Schale verrühren. Birnenspalten darin 15 Minuten marinieren lassen.

4. Backblech mit Backpapier belegen. Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, auf Blechgröße ausrollen und auf das vorbereitete Backblech geben. Teig am Blechrand gut andrücken. Schmand mit einem Schneebesen unter die Puddingmasse rühren. Schmandcreme auf dem Hefeteig verteilen und glatt streichen. Birnenspalten aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und dicht an dicht auf der Schmandcreme verteilen, dabei leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten hellbraun backen.

5. Restliche Birnenmarinade in einem kleinen Topf sirupartig einkochen lassen und mit dem Quittengelee verrühren. Schmandkuchen aus dem Ofen nehmen, die Birnen noch heiß mit dem Gelee bestreichen und den Kuchen auf einem Gitter abkühlen lassen. Puderzucker und Zimt mischen. Schmandkuchen mit dem Zimtzucker bestäuben und am besten noch lauwarm servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Backzeit 25–30 Minuten plus Abkühlzeit

PRO STÜCK 6 g E, 9 g F, 61 g KH = 371 kcal (1556 kJ)

Birnen- Tarte mit Orangestreuseln

Unten mürbe, oben knusprig, dazwischen ganz viel
Frucht: Bei unserer süßen Tarte bleiben keine
Wünsche offen. Außer vielleicht ein kleiner Klecks
Vanillesahne dazu. **Rezept Seite 108**





Birnen- Schoko-Kuchen mit Karamell-Mandeln

SÜß, saftig und mit ordentlich Biss: Birne, Schoko
und Nuss sind einfach ein unschlagbares Trio!

Rezept Seite 109

Birnen- Tarte-Tatin

Auf den Kopf gestellt: Beim Backen liegen die Früchte noch unten, nach dem Stürzen zeigen sie sich von ihrer karamellisierten Seite. **Rezept Seite 110**





Foto Seite 103

Birnen-Sachertörtchen

★ ★ MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Stück

BIRNENMUS

- 1 kg reife, weiche Birnen (z. B. Williams Christ)
- 3 El Zitronensaft
- 40 g Zucker
- 1–2 El Birnenbrand

TEIG UND SIRUP

- 150 g Zartbitterkuvertüre (70 % Kakao)
- 150 g Butter (weich)
- 70 g Puderzucker
- Salz
- 1 Pk. Vanillezucker
- 150 g Mehl
- 6 Eier (Kl. M; getrennt)
- 180 g Zucker

- 1 Tl Weinsteinbackpulver
- 2 El Zitronensaft
- 4 El Birnenbrand

GLASUR

- 75 g Zartbitterkuvertüre (70 % Kakao)
 - 100 ml Schlagsahne
 - 15 g Butter
 - 1 ½ El flüssiger Honig
 - 2 El geröstete, gesalzene Erdnusskerne (grob gehackt)
- Außerdem: rechteckige Backform (20 x 30 cm, 4 cm hoch), runder Ausstecher (7 cm Ø)

1. Für das Mus Birnen schälen, vierteln, entkernen und klein schneiden. Mit Zitronensaft in einem Topf zugedeckt aufkochen, anschließend halb zugedeckt 1–1:10 Stunden bei milder Hitze einkochen. Nach der Hälfte der Garzeit Birnen pürieren und Zucker unterrühren. Das Mus ist fertig, wenn man mit einem Kochlöffel über den Topfboden fährt und das Mus nicht mehr zusammenläuft. Mus mit Birnenbrand würzen, abkühlen lassen und mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

2. Für den Teig Kuvertüre grob hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen und zimmerwarm abkühlen lassen. Butter, Puderzucker, 1 Prise Salz und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten cremig rühren. 40 g Mehl kurz unterrühren, Eigelbe nacheinander je 30 Sekunden unterrühren. Kuvertüre kurz unterrühren. Eiweiße und 1 Prise Salz steif schlagen, 80 g Zucker einrieseln lassen, 2 Minuten weiterschlagen. ½ des Eischnees unter die Eigelbmasse rühren. Restliches Mehl (110 g) mit Backpulver vermischt darafsieben und mit restlichem Eischnee unterheben. Teig in die mit Backpapier belegte rechteckige Backform füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 30 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen.

3. Für den Sirup restlichen Zucker (100 g) mit 100 ml Wasser und dem Zitronensaft aufkochen und 5 Minuten sirupartig einkochen lassen. Birnenbrand zugießen und unterrühren.

4. Für die Glasur Kuvertüre grob hacken. Sahne, Butter und Honig aufkochen. Topf vom Herd nehmen, Kuvertüre darin auflösen, 1 Stunde kalt stellen, bis die Glasur eine Konsistenz hat, die etwas flüssiger als Nussnougatcreme ist. Gelegentlich umrühren.

5. Kuchenplatte aus der Form lösen. 8 runde Törtchen (à 7 cm Ø) daraus ausstechen und jeweils waagrecht halbieren. Die Schnittflächen mit dem Zuckersirup tränken. Auf den unteren Böden jeweils 1–2 El Birnenmus verteilen, Törtchen zusammensetzen. Glasur darauf verteilen und mit Erdnüssen bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Gar- und Backzeiten 1:40 Stunden plus Kühl- und Abkühlzeiten mindestens 5 Stunden

PRO STÜCK 9 g E, 25 g F, 76 g KH = 605 kcal (2532 kJ)



Foto Seite 105

Birnen-Tarte mit Orangenstreuseln

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 10–12 Stücke

- 400 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 160 g Zucker
- 280 g Butter plus etwas für die Form
- 2 Eier (Kl. M)
- 1–2 Tl fein abgeriebene Bio-Orangenschale

- 5 El Orangenkonfitüre
 - 5 Birnen (à ca. 140 g; z. B. Conference)
 - 1 El Puderzucker zum Bestäuben
- Außerdem: Tarte-Form (24 cm Ø)

1. Für den Teig Mehl, Zucker, Butter und Eier mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. In einer Schüssel abgedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.

2. ⅔ des Teigs auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund und 5 mm dick ausrollen. Tarte-Form leicht fetten und mit Mehl bestäuben. Tarte-Form mit dem Teig auslegen und am Rand leicht andrücken, mit einer Gabel mehrfach einstechen, überstehenden Teig am Rand abschneiden. Restlichen Teig mit der Orangenschale verkneten.

3. In einem kleinen Topf Konfitüre und 1 El Wasser verrühren, leicht erwärmen und den Tarte-Boden damit bestreichen.

4. Birnen schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Birnenviertel auf dem Tarte-Boden verteilen. Orangenteig darüber zerzupfen. Tarte im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 40 Minuten backen.

5. Tarte aus dem Backofen nehmen und mit etwas Puderzucker bestäuben. Dazu passt Vanillesahne oder -eis.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Kühlzeit ca. 1 Stunde

PRO STÜCK 5 g E, 21 g F, 54 g KH = 439 kcal (1840 kJ)

Für mehr Crunch
gehackte Mandeln
oder Haselnüsse
mit in die Streusel-
masse geben.



Foto Seite 106

Birnen-Schoko-Kuchen mit Karamell-Mandeln

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 12 Stücke

- 200 g Zartbitterkuvertüre
- 100 ml Milch
- 4 reife, aber feste Birnen (à ca. 150 g; z. B. Williams Christ)
- Saft von 1 Zitrone
- 4 Eier (Kl. M)
- Salz
- 250 g Zucker
- 250 g Butter (weich)
- 200 g Mehl
- 200 g gemahlene Mandeln
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- 100 g Birnenfruchtaufstrich (z. B. von Alpe Pragas)
- 100 g Mandelkerne (ohne Haut)
- 200 ml Schlagsahne
- ½ TL gemahlener Piment

Außerdem: rechteckige Backform (30 x 25 cm)

1. Kuvertüre grob hacken, mit Milch in einen kleinen Topf geben und bei milder Hitze schmelzen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Vom Herd nehmen und beiseitestellen. Birnen schälen und längs halbieren, nach Belieben Stiele und Kerngehäuse entfernen. Birnen mit Zitronensaft beträufeln.

2. Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. 100 g Zucker nach und nach unter Rühren einrieseln lassen und 30 Sekunden weiterschlagen, bis ein cremig-fester Eischnee entstanden ist. 240 g Butter und 100 g Zucker mit den Quirlen des Handrührers ca. 5 Minuten cremig-weiß rühren. Eigelbe nacheinander zugeben und jeweils ca. 30 Sekunden unterrühren. Mehl, gemahlene Mandeln und Backpulver mischen. Mehlmischung abwechselnd mit der Kuvertüre-Milch-Mischung unterrühren. Eischnee nach und nach mit einem Spatel unterheben.

3. Schoko-Teig gleichmäßig in einer mit Backpapier belegten rechteckigen Backform verteilen, glatt streichen. Birnenhälften darauf verteilen, dabei leicht in den Teig drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 35 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter lauwarm abkühlen lassen.

4. Birnenfruchtaufstrich in einem Topf bei milder Hitze unter Rühren erwärmen und die Birnen damit bestreichen.

5. Mandeln grob hacken. Restlichen Zucker (50 g) und 2 El Wasser in einer Pfanne hellbraun karamellisieren lassen. Restliche Butter (10 g) zugeben und rasch unterrühren. Mandeln zugeben, gut vermischen und noch heiß gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen.

6. Schlagsahne steif schlagen, Piment unterrühren. Kuchen in Stücke schneiden und mit der Piment-Sahne servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Backzeit 35 Minuten plus Abkühlzeit
PRO PORTION 9 g E, 41 g F, 54 g KH = 651 kcal (2725 kJ)

Wer es feiner mag, kann die Birnen in Spalten schneiden und den Schoko-Teig gleichmäßig damit belegen.





Foto Seite 107

Birnen-Tarte-Tatin

★ ★ MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 8 Stücke

TEIG

- 200 g Butter (kalt)
- 300 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- Salz
- 100 g Puderzucker
- 1 Eigelb (Kl. M)

BELAG

- 4 reife, aber nicht zu weiche Birnen (à 150 g; z.B. Williams Christ oder Forelle)
 - 3–4 El Zitronensaft
 - 40 g Zucker
 - 40 g Butter
- Außerdem: Tortenretter, Kugelausstecher, ofenfeste Pfanne (20 cm Ø)

1. Für den Teig die Butter würfeln. Mehl, 1 Prise Salz und Puderzucker in der Schüssel der Küchenmaschine mischen. Butterwürfel, Eigelb und 1–2 El kaltes Wasser zugeben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine rasch zu einem glatten Teig verkneten. Teig flach drücken, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

2. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis (26 cm Ø, 5 mm dick) ausrollen. Teigplatte auf einen leicht bemehlten Tortenretter schieben, mit einer Gabel mehrfach einstechen und 30 Minuten kalt stellen.

3. Für den Belag die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher entfernen. Birnenhälften in eine Schale geben und mit etwas Zitronensaft bestreichen.

4. Zucker gleichmäßig auf den Boden einer ofenfesten Pfanne streuen und bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren, dabei erst rühren, wenn der Zucker an einer Stelle zu schmelzen beginnt. Butter in Flöckchen zum Karamell geben und zerlassen. Birnen etwas abtropfen lassen und mit der gewölbten Seite in den Karamell legen. Bei milder bis mittlerer Hitze 7–8 Minuten dünsten, bis sie weich sind und der Karamell zähflüssig ist. Pfanne dabei gelegentlich leicht schwenken. Pfanne vom Herd nehmen, 2 El Zitronensaft (vom Bestreichen der Birnen) hineingeben. 5 Minuten abkühlen lassen.

5. Birnen in der Pfanne etwas zusammenschieben. Mürbteigplatte auf die Birnen legen, dabei den Teig rundum zwischen Birnen und Pfannenrand etwas nach unten drücken. Tarte im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad (Umluft 190 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten hellbraun backen. Pfanne aus dem Ofen nehmen und die Tarte 2–3 Minuten ruhen lassen. Teig vom Pfannenrand lösen. Tarte vorsichtig, aber zügig auf eine Platte stürzen (Achtung: Der zähflüssige Karamell ist sehr heiß!). Tarte noch warm servieren. Dazu passt Schlagsahne.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Kühlzeiten mindestens 1:30 Stunden plus Backzeit 25–30 Minuten

PRO STÜCK 4 g E, 26 g F, 54 g KH = 482 kcal (2018 kJ)



Foto rechts

Birnen-Brownie-Kuchen

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 14 Stücke

- 180 g Zartbitterschokolade (70% Kakao)
- 185 g Butter (weich) plus etwas für die Form
- 2 Birnen (à ca. 160 g; z.B. Conference oder Schöne Helene)
- 2 El Zitronensaft
- 4 Eier (Kl. M)
- 225 g brauner Zucker
- Salz

- ¼ Tl gemahlener Zimt
 - 60 g Mehl
 - 150 g Magerquark
 - 150 g Doppelrahm-frischkäse
 - 30 g Puderzucker
 - 1 Tl Vanillepaste
 - 4 El Schokoladensauce (Flasche)
- Außerdem: Springform (26 cm Ø)

1. Schokolade fein hacken, in einen Topf geben. Butter in Stücken zugeben und beides bei milder Hitze zerlassen. In eine Schüssel füllen und etwas abkühlen lassen. Birnen schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Birnenscheiben sofort mit Zitronensaft mischen.

2. 3 Eier, braunen Zucker, 1 Prise Salz und Zimt zur Buttermischung geben und mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten aufschlagen. Mehl kurz unterrühren.

3. Quark, Frischkäse, restliches Ei, Puderzucker und Vanillepaste in einer Schüssel verrühren. Schoko-Teig in eine gefettete Springform streichen. Frischkäsecreme darauf verstreichen. Mit den Birnen belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 35 Minuten backen. In der Form auf einem Kuchengitter mindestens 1 Stunde abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit Schokoladensauce beträufeln.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Abkühlzeit mindestens 1 Stunde
PRO STÜCK 6 g E, 20 g F, 33 g KH = 350 kcal (1466 kJ)

Unser Brownie-Kuchen schmeckt auch mit Äpfeln oder Blaubeeren.



Birnen- Brownie-Kuchen

Käsekuchen, Brownie oder doch etwas Fruchtiges? Großartig, wenn man sich nicht entscheiden muss, sondern mit einem Stück das Beste aller Welten bekommt. **Rezept links**

Alle Rezepte im Überblick

VEGETARISCH



Borschtsch
Seite 96



Brotsalat mit Oliven,
Schafskäse Seite 61



Couscous-Salat mit
Feta Seite 53



Honig-Kartoffelecken,
Linsensalat Seite 26



Käse-Schupfnudeln
mit Salat Seite 56



Kartoffelkuchen mit
Salat Seite 21



Kartoffel-Kürbis-Rösti
mit Coleslaw Seite 26



Kartoffel-Pizza mit
Burrata Seite 21



Kartoffelsuppe, Zupf-
brötchen Seite 17



Kartoffel-Tortilla mit
Tomatensalat Seite 25



Kichererbsen-Rösti
mit Dip Seite 62



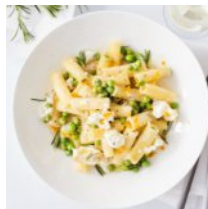
Kürbis-Orangen-
Suppe Seite 71



Linsen-Dal mit
Auberginen Seite 39



Ofenkürbis mit Feta
Seite 70



Ofen-Pasta,
griechische Seite 53



Pilzgulasch
Seite 96



Rahmspinat-Eintopf
Seite 96



Spitzkohl-Vesper mit
Ei Seite 56



Tagliatelle, Kürbis-
kern-Pesto Seite 70



Tagliatelle, Walnuss-
Pesto Seite 56



Tomatensuppe mit
Mozzarella Seite 62



Wirsingeeintopf mit
Räuchertofu Seite 93



Zucchini-Fries, Wild-
kräutersalat Seite 35



VEGAN



Blumenkohl-Tikka mit
Spinat Seite 38



Bohneneintopf, brasi-
lianischer Seite 93



Buchweizen-Pasta
mit Erbsen Seite 80



Gemüse-Pickles
Seite 86



Glasnudel-Gemüse-
Salat Seite 40



Köttbullar, vegane, mit
Püree Seite 18



Kürbis-Kokos-Auflauf
mit Salat Seite 70



Linsen-Bolognese
Seite 82



Linsen-Gemüsesuppe
Seite 61



Papas arrugadas mit Gemüse Seite 25



Pasta c'anciova Seite 82



Pilz-Donburi, japanisches Seite 41



Rosenkohlsalat mit Sesam-Chips Seite 35



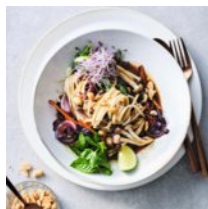
Spaghetti carbonara, vegane Seite 81



Tofu mit Erbsen-Wasabi-Creme Seite 40



Udon-Nudel-Bowl Seite 81



Udon-Nudeln, Rotkohl, Buchenpilze Seite 38



Walnuss-Ravioli, Rote-Bete-Sauce Seite 80

süss



Birnen-Brownie-Kuchen Seite 110



Birnen-Crostata, gedeckte Seite 104



Birnen-Sachertörtchen Seite 108



Birnen-Schmand-Kuchen Seite 104



Birnen-Schoko-Kuchen Seite 109



Birnen-Tarte, Orangenstreusel Seite 108



Birnen-Tarte-Tatin Seite 110



Lemon Loaf Cake Seite 114

Alphabetisches Rezeptverzeichnis

B	Birnen-Brownie-Kuchen.....	* 110
	Birnen-Crostata, gedeckte.....	* 104
	Birnen-Sachertörtchen.....	* 108
	Birnen-Schmand-Kuchen.....	* 104
	Birnen-Schoko-Kuchen mit Karamell-Mandeln.....	* 109
	Birnen-Tarte mit Orangenstreuseln.....	* 108
	Birnen-Tarte-Tatin.....	* 110
	Blumenkohl-Tikka mit Mandeln und Spinat.....	* 38
	Bohneneintopf, brasilianischer.....	* 93
	Borschtsch.....	* 96
	Brotsalat mit Oliven und Schafskäse.....	* 61
	Buchweizen-Pasta mit Erbsen und Balsamico-Zwiebeln.....	* 80
	Burger, vegane, mit Bohnen-Patty.....	* 18
C	Couscous-Salat mit Feta.....	* 53
G	Gemüse-Pickles.....	* 86
	Glasnudel-Gemüse-Salat mit Knuspermöhren.....	* 40
H	Honig-Chili-Kartoffelecken mit Linsensalat.....	* 26
K	Käse-Schupfnudeln mit Salat.....	* 56
	Kartoffelkuchen mit Rote-Bete-Salat.....	* 21
	Kartoffel-Kürbis-Rösti mit Coleslaw.....	* 26
	Kartoffel-Pizza mit Burrata.....	* 21
	Kartoffelsuppe mit Zupfbrötchen.....	* 17
	Kartoffel-Tortilla mit Tomatensalat.....	* 25
	Kichererbsen-Rösti mit Rucola-Dip.....	* 62
	Köttbullar, vegane, mit Kartoffelpüree.....	* 18
	Kürbis-Kokos-Auflauf mit Salat.....	* 70
	Kürbis-Orangen-Suppe.....	* 71
L	Lemon Loaf Cake.....	* 114
	Linsen-Bolognese mit Petersilienwurzel.....	* 82
	Linsen-Dal mit Auberginen und Tomaten.....	* 39
	Linsen-Gemüsesuppe.....	* 61
O	Ofenkürbis mit Feta.....	* 70
	Ofen-Pasta, griechische.....	* 53
P	Papas arrugadas mit Gemüsespießen.....	* 25
	Pasta c'anciova.....	* 82
	Pilz-Donburi, japanisches.....	* 41
	Pilzgulasch.....	* 96
R	Rahmspinat-Eintopf.....	* 96
	Rosenkohlsalat mit Zuckerschoten und Sesam-Chips.....	* 35
S	Spaghetti carbonara, vegane.....	* 81
	Spitzkohl-Vesper mit wachweichem Ei.....	* 56
T	Tagliatelle mit Kürbiskern-Pesto.....	* 70
	Tagliatelle mit Walnuss-Pesto.....	* 56
	Tofu, gebratener, mit Erbsen-Wasabi-Creme und Sprossensalat.....	* 40
	Tomatensuppe mit Mozzarella.....	* 62
U	Udon-Nudel-Bowl mit Miso-Dressing.....	* 81
	Udon-Nudeln mit Rotkohl und Buchenpilzen.....	* 38
W	Walnuss-Ravioli mit Rote-Bete-Apfel-Sauce.....	* 80
	Wirsingeintopf mit Räuchertofu.....	* 93
Z	Zucchini-Fries auf Kimchi-Creme mit Wildkräutersalat.....	* 35

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH ** MITTELSCHWER *** ANSPRUCHSVOLL

VEGAN

UNSER TITELREZEPT

FRISCH VERKNALLT!

Er liebt mich, er liebt mich nicht ...? Der unverschämte saftige vegane Zitronenkuchen wird gar nicht erst gefragt, sondern einfach vernascht

Vegan

*Getrocknete essbare
Gänseblümchen
bekommt ihr z.B. unter
www.rosierose.de*

Lemon Loaf Cake

★ EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 10 Stücke

TEIG

- 2 Bio-Zitronen
- 120 ml Sojadrink
- 1 Vanilleschote
- 175 g Zucker
- 240 g Mehl
- 2½ TL Backpulver • Salz
- 55 ml Rapsöl
- 200 g vegane Skyr-Alternative (z. B. von Alpro)

FROSTING UND GARNIERUNG

- 100 g veganer Frischkäse (z. B. von Oatly)
- 3 El Zitronensaft (frisch gepresst)
- 30 g Puderzucker
- einige getrocknete essbare Gänseblümchen

Außerdem: Kastenform (30 cm Länge)

1. Für den Teig Zitronen waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen (ergibt ca. 50 ml Zitronensaft). Sojadrink und Zitronensaft verrühren. 10 Minuten stehen lassen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Zucker, Zitronenschale und Vanillemark mischen.

2. Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz in einer großen Schüssel mit dem Schneebesen vermischen. Zitronenzucker, Öl, Sojamilch und veganen Skyr zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Teig zügig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und glatt streichen.

3. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 45–50 Minuten backen (Stäbchenprobe). Dabei den Teig nach 12 Minuten mittig mit einem geölten Messer längs 1 cm tief einschneiden. Kuchen nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen, in der Form vollständig abkühlen lassen. Kuchen vorsichtig aus der Form stürzen.

4. Für das Frosting Frischkäse, Zitronensaft und Puderzucker in einer Schüssel glatt rühren. Frosting auf dem abgekühlten Kuchen verstreichen. Mit Gänseblümchen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Backzeit
45–50 Minuten

PRO STÜCK 4 g E, 9 g F, 39 g KH = 268 kcal (1121 kJ)



Neu
aus der
Redaktion der
Landlust



Fotos: Manuela Rüther

Unsere besten Plätzchen-Rezepte

Lassen Sie sich die schönste Zeit des Jahres auf der Zunge zergehen. In unserem neuen Kompakt-Heft haben wir kleine und große Adventsklassiker mit neuen Back-Ideen kombiniert. Allen gemeinsam ist, dass die Leckereien in der vorweihnachtlichen Backstube auch weniger Erfahrenen gelingen. Unsere Rezepte erklären, wie es geht.



Ab 19.09. im Handel
oder jetzt vorbestellen unter:
www.landlust.de/sonderhefte



Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG,
Hülsebrockstraße 2-8, 48165 Münster

WELLNESS MIT PLUS.



+ VITAMINE & MINERALIEN


FÜRST
Bismarck