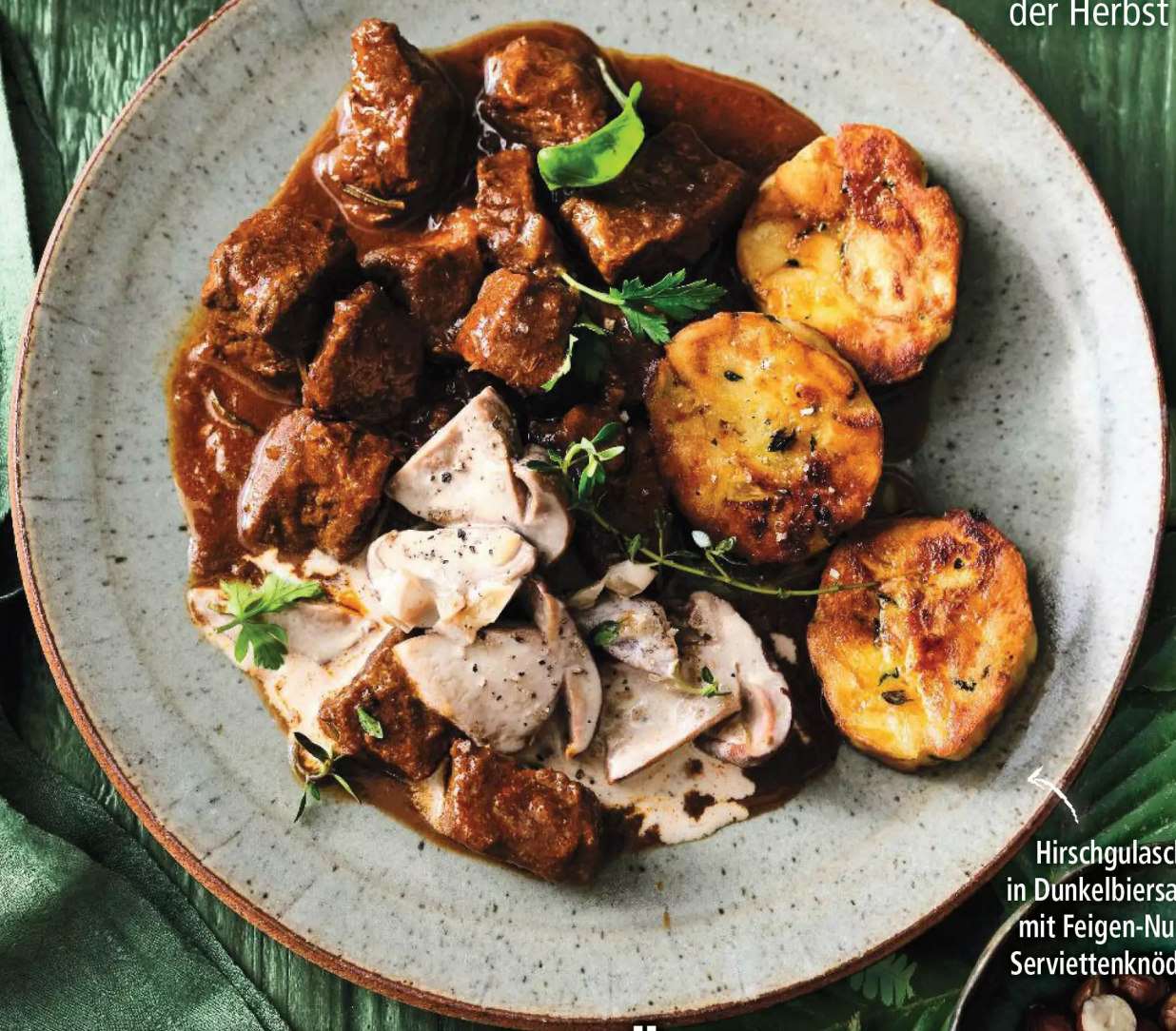
magazin
Lust auf Genuss
no. 11

WILD, PILZE & BEEREN

So schmeckt der Herbst



Hirschgulasch in Dunkelbiersauce mit Feigen-Nuss-Serviettenknödeln

KULINARISCHE SCHÄTZE AUS DEM WALD

+ Hirsch, Wildschwein & Co.: zart, aromatisch und köstlich zubereitet
+ Know-how & Tipps: von Steinpilz bis Trüffel, von Einkauf bis Einlegen
+ Geheimtipp Georgien: Entdecken Sie mit uns die Wiege des Weins

lust-auf-genuss.de

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

WILD, PILZE & BEEREN
11/2025

Natürlich besser leben.

HCO_3^-

Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend oder mild moussierend im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerte Lebenslust.

STAATL. FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen. Staatl. Fachingen Heilwasser regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand der Information: 08/2022. **Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de**

DER WALD – MEIN FREUND

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Ich bin ein Waldkind. Und das im wahrsten Sinn des Wortes. Geboren und aufgewachsen im Schwarzwald, spielten die weiten Flächen herrlich duftenden Tannengrüns schon immer eine große Rolle für mich. Als Kind liebte ich den Wald zum Hochklettern auf Bäume, Schutzgeber beim Versteckenspielen und immer als treuer Begleiter bei Spaziergängen. Doch vor allem lernte ich schon früh die kulinarischen Schätze des Waldes kennen und lieben. Nichts geht über eine erfolgreiche Suche zwischen Baumwurzeln, Moos und dem Rascheln der Blätter ... und der Heimkehr mit einem reichgefüllten Korb voller Beeren, Kräuter und Pilze. Das Einlegen von Holunder, die Pilzpfanne zum Butterbrot in lieber Runde. Meine Oma stellte die schwarze gusseiserne Pfanne mit einem großen Löffel immer in die Mitte des Tisches und alle griffen beherzt zu. Diese Erinnerungen wärmen mich bis heute, und wenn ich durch diese Ausgabe blättere, bin ich ganz beseelt von all dem Feinen, was uns der Wald schenkt. Gerichte wie das gebackene Pilz-Risotto (S. 45) oder das Quitten-Wildgulasch (S. 21) bringen mein Herz zum Jubeln. Ihres auch?

ANJA HANKE - SCHLEPÜTZ
TEXTCHEFIN

magazin G

SIE SIND AUF DER SUCHE NACH EINEM SCHÖNEN GESCHENK?

Dann haben wir genau das Richtige für Sie: Verschenken Sie ganz entspannt ein Jahresabo von Lust auf Genuss. Mehr Informationen finden Sie auf Seite 75.

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

Fotos: Jelena Moro Fotografie; StockFood Studios/Ulrike Holsten

Unser Titelrezept finden Sie auf Seite 22

Wilde Aromen aus den heimischen Wäldern

Magazin
Besonderes für Foodies **6-8**

Restaurant-Tipp
Oliver Ruthardt und sein Team laden auf dem Forellenhof Buhlbach zum Fischgenuss im Schwarzwald ein **10**

Auf der Jagd
Köstlich zubereitete Wildküche – von saftiger Wildschweinkeule bis zu Rouladen nach Winzerart **12-27**

Warenkunde Wild
Spannende Fakten zur Herkunft und Zubereitung von Wildtieren **28-30**

Menschen
Trüffelexpertin Ivana Karlić Ban über die Suche, Qualität und richtige Zubereitung der edlen Knolle **32-34**

Aus dem Unterholz
Frisch zubereitet begeistern Pilze mit feinsten Aromen **36-49**

Warenkunde Pilze
So schmecken Parasol, Rotkappe oder Pfifferling am besten **50-51**

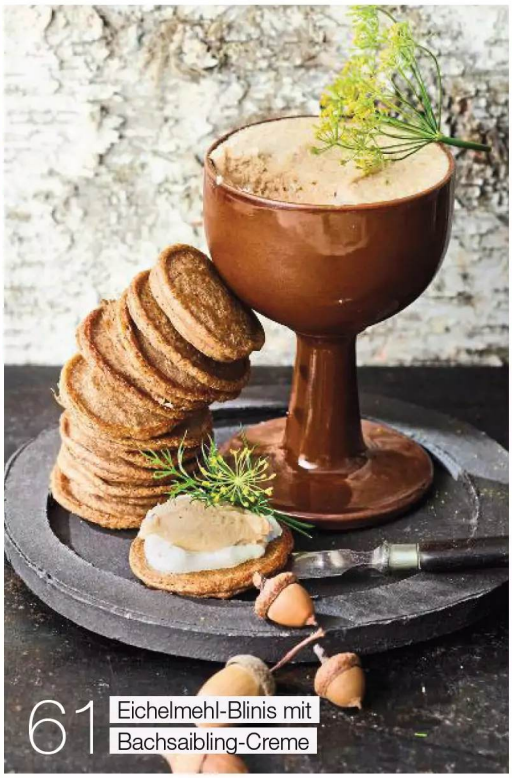
Lust auf ...
... die Schätze des Waldes. Ein kulinarischer Ausflug in die Schweiz und nach Südtirol **52-57**

Warenkunde Tee
Belebend, kraftvoll und erfrischend – die Wirkung wärmender Pflanzen-Tees **58-59**

Vom Strauch & Baum
Für den Gaumen: Maronenbrot, Chicorée-Avocado-Salat mit Holunder-Dressing oder Rum-Esskastanien-Mousse mit Waldbeeren **60-71**

An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen

17 Rehrücken in Wacholder-Sauce



61 Eichelmehl-Blinis mit Bachsaibling-Creme

66 Rum-Esskastanien-Mousse mit Beeren

Außerdem: Tipps, Themen, Trends

Haltbar machen
So werden die Aromen der Saison für das ganze Jahr konserviert..... **72-74**

Für Sie probiert
Fünf schmackhafte Produkte mit besonderen Noten aus dem Wald..... **75**

Schnell und Easy
Vier Rezeptideen und eine besondere Zutat: Honig verwandelt Gerichte auf feinste Art und Weise..... **76-77**

Menschen
Von der Natur inspiriert: Koch und Künstler Stefan Wiesner kreiert im Einklang mit den Elementen wahre Meisterwerke **78-81**

Experten-Kolumne
Jäger und Hotelier Gottfried Kollar über seine Verbundenheit zum Wald **82**

Extra im Heft
Lust auf Georgiens Weine passend zu unseren Rezepten im Heft **85-96**

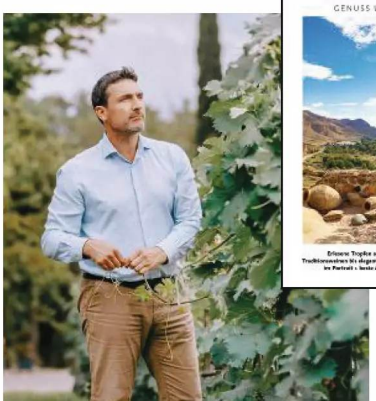
Editorial **3**

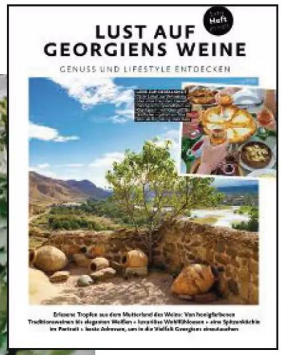
Rezept-Register/Impressum **98**

Vorschau ins nächste Heft **99**

Rebecca Clopath verbindet den Wald mit moderner Haute Cuisine

52





Tief verwurzelt: Georgiens Weine sind geprägt von erlesener Handwerkskunst

92

UNSERE LIEBLINGE

Der Wald inspiriert mit seiner Vielfalt an Materialien, Düften, Klängen und Formen: Diese Produkte bringen seine Atmosphäre in unseren Alltag – ein Erlebnis für alle Sinne

DIE FRAGE IST:
WIE SCHÖN KÖNNEN TASSEN EIGENTLICH SEIN? DIE ZARTEN ESPRESSOTÄSSCHEN „HEZHA“ VON BLOOMINGVILLE SIND AUS STEINGUT GEFERTIGT UND VON HAND MIT VOGELMOTIVEN VERZIERT, WODURCH ES ZU KLEINEN VARIATIONEN IN FARBE UND MUSTER KOMMEN KANN. IM SET UM 24 EURO ÜBER *www.emilundpaula.de*

SCHÖNES AUS HOLZ

Eierbecher Ob weiß, braun oder grün – frische Eier vom Bauernhof machen sich in diesen Becherchen besonders gut. Sie tragen den Namen „Wood“ und strahlen Wärme aus. Im 4er-Set, um 17 Euro, von House Doctor über *www.connox.de*
Butterdose Ein echtes Stück Handwerkskunst für den Frühstückstisch: Die Butterdose „Bon“ aus massivem, FSC-zertifiziertem Eichenholz überzeugt mit zeitlosem Design und hoher Funktionalität. Um 55 Euro, von *www.fermliving.de*
Buttermesser Für rustikale Eleganz: Buttermesser aus exotischem Mangoholz. L: 15,9 cm, im 2er-Set, um 8 Euro, von *www.hm.com*

Fotos: Matthaes Verlag (1); Michael Bay (1); Nguyen (1); PR (5)

DIE PILZE SPRIESSEN

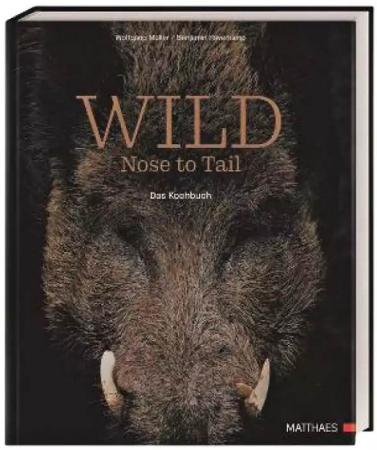
... so schön bunt und fröhlich – und das sogar das ganze Jahr über! Für herbstliche Kuschelstunden auf dem Balkon oder zum Einschlummern auf dem Sofa. Die Kissenhülle ist aus weichem Baumwollstoff gefertigt und mit Filz-Applikationen bestickt.
40 x 40 cm, um 28 Euro, von
www.vossberg.de

GESCHWUNGENE HARMONIE

Die zeitlosen Kerzenständer „Tree Candle Holder“ sind aus Eichenholz gedrechselt und stammen aus einer Tischlerei in Litauen. Sie werden aus FSC-zertifiziertem Holz hergestellt, das bei der Möbelproduktion übrig bleibt und anschließend von Hand poliert und geölt. Der Große: H: 13 cm, um 45 Euro, von *www.ovothings.com*

Ein Hauch Raucharoma

Intensiv und vielschichtig im Geschmack: Für das Gewürz wird feines Meersalz mit hochwertigem Erlenholz auf natürliche Weise geräuchert. Passt gut zu Salaten, Suppen und herzhaften Snacks wie Popcorn. Oder – ganz überraschend – als Salzrand am Cocktailglas. 100 g um 9 Euro, von EAU DE WALD *www.heimatheidelberg.de*



Wild auf Genuss

Nachhaltig, raffiniert und naturverbunden: Das Kochbuch von Spitzenkoch Wolfgang Müller vereint 70 kreative Rezepte mit jagdlichem Fachwissen. Ob Hirschschulter, Reh mit Pilzknödeln oder Dachs-Schinken – gekocht wird nach dem Nose-to-Tail-Prinzip. Jagdprofi Benjamin Haverkamp erklärt die waidgerechte Verarbeitung ganzer Tiere. Eine Hommage an die regionale Küche. 240 Seiten, um 70 Euro, von *www.dorlingkindersley.de*

Kochen ohne Dunst

Die Besonderheit der neuen Miele-Kochtopfserie ist ein Ausschnitt im Glasdeckel als Dampfauslass, was sie vor allem für Induktionsgeräte mit integriertem Dunstabzug spannend macht. Wird der Deckel entsprechend gedreht, werden Dünste direkt auf die Absaugung gelenkt. Einzeln ab 139 Euro oder im 4-tlg. Set um 529 Euro, von *www.miele.de*

Präziser Schnitt

Wie wunderbar einfach ein neu gekauftes Messer doch durch rohes Fleisch gleitet, oder? Alte Messer, gleiches Gefühl – das ist möglich! Mit dem superscharfen Messerschleifgerät „Tormek T-1". Der einstellbare Schleifwinkel und die feinkörnige Diamantschleifscheibe schleifen Küchenmesser schonend und exakt – unabhängig von Klingenlänge oder -breite. Ein integrierter Magnet sammelt Schleifpartikel direkt ein. Top! B: 20,4 x T: 19,6 x H: 18,1 cm, um 390 Euro, von *www.tormek.com/de-eu*

Beruhigender Natursound in den eigenen vier Wänden

Hölzernes Element des Designers Eddie Gustafsson

WIE ENTSPANNEND!

Ein Spaziergang im Wald für den Körper und Geist – frische Luft, knackende Hölzer, Vogelgezwitscher und das Plätschern eines Bachs besänftigen unsere Sinne. **Naturklang** Zum Augenschließen und Zurück-in-die-Natur-Versetzen: Kleine Soundboxen mit Vogel- und Waldgeräuschen bringen das Naturerlebnis nach Hause. Der Klang wird per Bewegungssensor beim Vorbeigehen ausgelöst. Um 60 Euro, von *www.relaxound.de* **Kunstobjekt** Minimalistisch und dennoch eindrucksvoll: Der „Woody Bird High" aus Eiche. H: 32 cm, um 44 Euro, von Cooee Design über *www.nordicnest.de*

WIE DAS DUFTET Leider kann man beim Lesen nichts riechen, sonst könnten Sie jetzt einen intensiv-holzigen Duft wahrnehmen, der Sie an einem regnerischen Tag in den Wald entführt. Wachsplättchen zum Schmelzen mit Waldmoos. Perfekt zum Beduften von Schubladen, Schränken oder kleinen Räumen. 300 ml, um 53 Euro von *www.themunio.de*

Fotos: Andreas Borg Scheller/@Gotiareklamfoto (1); Mareks Studio Imagine (1); PR (4)

magazin Lust auf Genuss

13 AUSGABEN + WEINPAKET ITALIEN SICHERN!

+

▸ Nr.: AX58

Weinpaket Italien

Genießen Sie erstklassige Weine von dem vielfach ausgezeichneten Weinhändler "Silkes Weinkeller".
In dem Weinpaket sind sechs erstklassige Rotweine enthalten:

2x Zinfandel Puglia 2021

2x Poggio Lauro Sir Passo Toscana Rosso 2020

2 x Tanica No. Uno Montepulciano 2020

Silkes Weinkeller behält sich aufgrund Verfügbarkeiten einen Jahrgangswechsel vor.
Zuzahlung: 10,00 €

Ihr exklusives Sparpaket:	
13 Ausgaben Lust auf Genuss	63,70 €
+ Weinpaket Italien	69,76 €
= Regulärer Preis	133,46 €
Ihre Ersparnis (gegenüber Handel/UVP)	59,76 €
Sie bezahlen nur	**73,70 €**

Sie sparen über **44%** ggü. UVP/Handel

Ihre Vorteile: Pünktliche & bequeme Zustellung - Zustellgebühr inklusive

burda-foodshop.de
+49 781 6396535
zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen!
LAG1PRB

EINSCANNEN & BESTELLEN:

Im Paket enthalten sind 13 Ausgaben Lust auf Genuss zum Preis von zzt. 63,70 € und ein Weinpaket Italien im Wert von 69,76 €. Das Abo kann ich nach der Erstbezugszeit jederzeit mit einer Kündigungsfrist voneinem Monat kündigen. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis [Heftpreis im Abo: zzt. 4,90 € pro Ausgabe]. Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Auslandskonditionen auf Anfrage. Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gw). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb abrufen. Informationen zum Datenschutz können Sie unserer Impressums-Seite entnehmen.

Tannenwipfel-Romantik mit Genuss-Garantie: Für Hannes Bareiss (Mitte) und sein Team ist höchste Qualität Ehrensache

Fein vollendet im gebeizten Bachsaibling (li.)

FORELLENHOF BUHLBACH

FRISCHE, REGIONALITÄT & KREATIVITÄT: DIESE VERBINDEN **OLIVER RUTHARDT** UND SEIN TEAM IM HERZEN DES SCHWARZWALDS

Es ist ein offenes Geheimnis: Die kulinarische Seele des Landes liegt im Herzen des Schwarzwalds. Dort, wo die Sternendichte so hoch ist, wie sonst nirgends in Deutschland, zählt auch das Gourmetrestaurant Bareiss zu einem der Vertreter, der Feinschmecker aus nah und fern ins beschauliche Baiersbronn lockt. Dabei kann man eine der Köstlichkeiten, die 3-Sternekoch Claus-Peter Lumpp in himmlische Sphären erhebt, direkt an ihrem Ursprung genießen: im Forellenhof Buhlbach, der Teil der Genusswelt des familiengeführten Luxushotels ist. Eingebettet im herrlich erdig duftenden Wald liegt die hauseigene Forellenzucht, die dank dem visionären Weitblick der Hoteliersfamilie Bareiss und dem Know-how des in Namibia geborenen Fischwirtes Peter Schneider mit ihren geschlossenen Kreisläufen zu den nachhaltigsten Fischzuchten Europas zählt. Hier, wo moderne Technik, Bioqualität und das Nose-to-Tail-Prinzip auf handwerkliches Manufaktur-Können treffen, ist der Genuss nicht weit. Denn Teil des idyllisch gelegenen Ausflugsziels ist das dazugehörige Restaurant, in dem die herrlich aromatischen Forellen und Saiblinge direkt – frisch, geräuchert und zu wunderbaren Gerichten verarbeitet – genossen werden können. „Diese Frische ist für einen Koch purer Luxus“, freut sich Küchendirektor Oliver Ruthardt. Klassiker wie Forelle „blau“ oder „Müllerin Art“ bis hin zu einzigartigen Kreationen wie das gebeizte Saiblingsfilet mit Apfel-Radieschen-Vinaigrette und Kartoffelrösti oder das warm-geräucherte Lachsforellenfilet mit Rote-Bete-Apfel-Salat und Walnussmayonnaise verwöhnen hier im urig-gemütlichen Schwarzwald-Ambiente die Gäste. Aber auch Fleischliebhaber und Vegetarier finden etwas auf der abwechslungsreichen Karte. Dazu eine wirklich malerische Aussicht ins Tannengrün und die Auszeit ist perfekt. *www.bareiss.com/forellenhof-buhlbach*

Küchendirektor Oliver Ruthardt nutzt den Forellenhof selbst gerne als köstliches Ausfliegsziel mit der Familie

Fotos: guenterstandl.de (2); Stéphanie Tétu (2)

DAS SCHMECKT in Ihrem Markt

Amarena-Apfelkuchen

Pasta Verdure mit Gorgonzolasauce

Mousse au Chocolat

Raffinierte Rezepte &
kreative Ideen
für den Weg durch

Ihren EDEKA-Markt

Coq au Vin
(Hähnchen in Weinsauce)

Ab 17. September exklusiv bei EDEKA

Foto: burdafood.net/Ulrike Holsten (1), Joerg Lehmann (1); StockFood/Julia Hoersch; StockFood Studios/Oliver Brachat (1), Mathias Neubauer (1)

JETZT WIRD ES WILD!

Rehrücken in Wacholder-Hagebutten-Sauce, Wachteln au Vin und Damhirsch-Sauerbraten mit Karamelltrauben-Kraut: Edles Wildfleisch, begleitet von raffinierten Beilagen und aromatischen Saucen begeistert alle Gourmets

Wildschweinkeule mit Portweinsauce

Vor dem Schmoren beizt das Fleisch ganze 24 Stunden in einer kräftigen Marinade aus Portwein, Balsamico, Johannisbeersaft und Gewürzen. Ein Gedicht mit Birnen-Kartoffel-Stampf und Preiselbeer-Chutney.

REZEPT AUF SEITE 23

Fasan in Schlehen-Senfsauce mit Butter-Wildreis

Umringt von Schwarzdornbeeren, Äpfeln, Rosmarin und einem süß-säuerlichen Honig-Weißwein-Sud brät das Federwild im Ofen gar. Ein Gericht, das alle Gäste verwöhnt!

REZEPT AUF SEITE 23

Fotos: StockFood Studios/Ulrike Holsten (8)

Hasenrücken, Balsamico-Sauce und Pfeffer-Äpfel

Liebhaber schätzen den ausgeprägten Eigengeschmack von Wildhasen. In Tannenhonig karamellisierte Apfelringe sowie Schalotten und Brombeeren im Essigsud machen das kulinarische Erlebnis perfekt.

REZEPT AUF SEITE 24

HERBSTKÜCHE DE LUXE

Perlhuhn, Schupfnudeln und Heidelbeer-Relish

Die Komponenten werden untermalt von einer samtigen Weißwein-Sahne-Sauce, die im Bräter beste Aromen annimmt.

REZEPT AUF SEITE 24

EDLE DELIKATESSEN

Wachteln in Weinsauce

Ein geliebter Klassiker neu interpretiert: Zum Geflügel in Rotwein gesellen sich gemischte Waldpilze, bunte Möhren und geröstete Maroni.

REZEPT AUF SEITE 25

Rehrücken in Wacholder-Hagebutten-Sauce

Kürbis-Haselnuss-Gnocchi, glasierte Kastanien, frittierte Hagebutten und gebratene Steinpilze umrahmen das zartrosa gebratene Wild. Die herbstliche Kreation lässt die Herzen aller Gourmets höherschlagen.

REZEPT AUF SEITE 25

Damhirsch-Sauerbraten mit Karamelltrauben-Kraut und Röstkartoffeln

Durch das viertägige Beizen in einer Mischung aus Rotwein, Suppengemüse, Cranberrys und Lebkuchengewürz (die Geheimzutat!) gerät das Fleisch besonders zart und aromatisch. Das Warten lohnt sich!

REZEPT AUF SEITE 26

RUSTIKALE STÜCKE

Aprikosen-Portwein-Wildterrine

Ummantelt wird die rustikale Terrine von durchwachsenem Speck. Geflügelleber, Berberitzen, Pistazien und grüner Pfeffer bringen spannende Nuancen ins Spiel. Welch gelungene Vorspeise.

REZEPT AUF SEITE 26

Rouladen Winzer-Art

Bacon, Rote Bete, Trauben und Walnüsse begleiten die gebundenen Hirschpäckchen. Ein Tipp, den schon Oma schätzte: Rouladen schmecken am nächsten Tag noch würziger und zarter.

REZEPT AUF SEITE 26

BUTTERZART GESCHMORT

Quitten-Wildgulasch

Zusammen mit jeder Menge Zwiebeln und Möhren schmort das Fleisch im Ofen. Dabei entfalten sich die wunderbaren Aromen von Cayennepfeffer, Quittensirup und Früchten.

REZEPT AUF SEITE 27

Foto: StockFood Studios/Thorsten Suedfels

GUTEN APPETIT!

Hirschgulasch in Dunkelbiersauce mit Feigen-Nuss-Serviettenknödeln

Die Hirschkeule köchelt mit Piment, Rosmarin und Thymian im Biersud sanft vor sich hin. Ein Stück Zartbitterschokolade in der Sauce und Rahm-Steinpilze on top sorgen für eine ausgewogene Balance. Himmlisch!

REZEPT AUF SEITE 27

Fotos: StockFood Studios/Mathias Neubauer (1); burdafood.net-Archiv/Gaby Zimmermann (1)

Bestes Fleisch aus heimischen Wäldern

Wildschweinkeule mit Portweinsauce

Bild auf Seite 12

Zubereitung: ca. 4 Stunden
Wartezeit: 24 Stunden

Zutaten für 6 Portionen

100 g Knollensellerie
2 Möhren
2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen
1 Orange, ½ Bund Thymian
500 ml Portwein
100 ml Balsamico-Essig
200 ml Johannisbeersaft
1 Zimtstange, 1 EL Pfefferkörner
6 Gewürznelken
10 Wacholderbeeren, 2 Lorbeerblätter, 1 Sternanis
ca. 2 kg Wildschweinkeule (ausgelöst, also ohne Knochen)
Salz, Pfeffer, Zucker
2 EL Butterschmalz
1 EL Tomatenmark
2 rote Zwiebeln, 2 EL Rapsöl
250 g Preiselbeeren (Glas)
3 EL Tannenhonig
1 TL Speisestärke
1 EL Senfpulver, 50 ml Apfelessig
1 kg mehligkochende Kartoffeln
2 Birnen
120 g Butter
120 ml lauwarme Milch
frisch geriebene Muskatnuss
1–2 TL Saucenbinder nach Belieben

1 Am Vortag des Essens: Sellerie und Möhren waschen, schälen und beides in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Die Orange schälen und das Fruchtfleisch ebenfalls in Würfel schneiden.

2 Für die Beize Thymianstiele, Gemüsewürfel (bis auf etwa die Hälfte der Knoblauchwürfel, die für das Chutney zurückbehalten werden), gewürfelte Orangenfilets, Portwein, Balsamico sowie 100 ml Johannisbeersaft vermengen und die Gewürze dazugeben.

3 Fleisch mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zucker einreiben, dann in einen großen Gefrierbeutel legen und mit der Johannisbeer-Balsamico-Mischung übergießen. Beutel gut verschließen und das Fleisch darin in den Kühlschrank stellen und für 24 Stunden beizen. Dabei den Beutel mehrmals drehen, damit sich die Beize gut verteilen kann.

4 Gut 3 Stunden vor dem Essen den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fleisch aus der Beize heben, die Beize durch ein Sieb gießen und auffangen, den Gemüse-Mix abtropfen lassen. Fleisch abtupfen und in einem großen Bräter im Butterschmalz rundum kräftig anbraten. Dann das Fleisch aus dem Bräter nehmen.

5 Das abgetropfte Gemüse aus der Beize ebenfalls im Bräter anrösten. Tomatenmark einrühren, mitbraten. Fleisch wieder dazugeben und die Beize angießen. Bräter mit einem Deckel verschließen und das Wildschweinfleisch im vorgeheizten Ofen in ca. 3 Stunden weich schmoren.

6 Inzwischen für das Chutney die roten Zwiebeln abziehen, klein würfeln, zusammen mit dem übrigen Knoblauch im Öl glasig dünsten. Preiselbeeren und Honig zufügen, karamellisieren lassen. Stärke mit den übrigen 100 ml Johannisbeersaft glatt rühren, zusammen mit dem Senfpulver und dem Apfelessig zum Zwiebel-Mix geben. Chutney 10 Minuten bei kleiner Hitze einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer würzen.

7 Etwa 40 Minuten vor dem Essen die Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser in ca. 20 Minuten weich garen. Birnen waschen, schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Birnenspalten in der Butter goldbraun braten. Dann aus der Butter heben und die Milch mit der Butter verrühren. Kartoffelwasser abgießen und die Kartoffeln gut ausdampfen lassen. Kartoffeln mit einem Stampfer zermusen und die Butter-Milch-Mischung unterrühren. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die Birnenspalten locker unterheben.

8 Fleisch aus dem Bräter nehmen und im Ofen warm halten. Den Fond durch ein Sieb passieren, aufkochen. Nach Belieben mit Saucenbinder andicken und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wildschweinkeule in Scheiben schneiden und mit der Portweinsauce, dem Birnen-Kartoffel-Stampf und dem Preiselbeer-Chutney anrichten.

Fasan in Schlehen-Senfsauce mit Butter-Wildreis

Bild auf Seite 13

Zubereitung: ca. 2 Stunden
Wartezeit: 2–3 Tage

Zutaten für 4 Portionen

150 g Schlehen (siehe rechts)
5 Schalotten, 2 Äpfel, 2 Fasane (à ca. 800 g; küchenfertig)
Salz, Pfeffer, 2 EL Butterschmalz
100 ml Weißwein
50 ml Schlehensaft (oder Traubensaft), 2 Rosmarinzweige
1 EL Tannenhonig
750 ml Gemüsebrühe
150 g Wildreis, 150 g Naturreis
2 EL Butter, 110 g Schlagsahne
1 EL Speisestärke, 1–2 EL mittelscharfer Senf, 1–2 EL süßer Senf

1 Schlehen 2–3 Tage einfrieren und zum Verwenden auftauen. Schalotten abziehen, in Spalten schneiden. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Viertel dritteln.

2 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Fasane innen und außen abbrausen, trocken tupfen. Fasane salzen, pfeffern, in einem großen Bräter in Butterschmalz rundum anbraten, dann herausheben. Schalotten, Äpfel und Schlehen im Bräter anrösten. Wein und Saft angießen. Rosmarin, Honig und 150 ml Brühe hinzufügen, Fasane hineinlegen. Bräter verschließen, Fasane im vorgeheizten Ofen 45 Minuten schmoren. Dann ohne Deckel ca. 30 Minuten im Ofen braten.

3 Inzwischen beide Reissorten waschen, abtropfen lassen, in 1 EL Butter anbraten. Übrige 600 ml Brühe angießen, Reis-Mix 30 Minuten köcheln, dann im geschlossenen Topf 4–5 Minuten ziehen lassen. 50 g Sahne und übrige Butter (1 EL) zugeben, Reis mit Salz, Pfeffer abschmecken. Fasane aus dem Bräter heben, warm halten. Sud evtl. durch ein Sieb in einen Topf gießen. Stärke, beide Senfsorten und übrige 60 g Sahne verrühren, dazugießen. Sauce aufkochen, mit Salz, Pfeffer würzen. Fasane, Sauce, Reis anrichten.

Schlehen – schon probiert?

Die Sauce, die wir zu den Fasanen links servieren, zeigt, was in den herben Beeren stecken kann. Ernten könnte man die dunkelblauen Früchte des Schlehdorns zwar schon vor den ersten Frösten, denn ausgereift wären sie dann schon. Dennoch macht erst Kälte sie so richtig schmackhaft, vor allem gewinnen sie dadurch an Süße. Wer also Schlehen vor den ersten Tagen mit Minusgraden erntet, gönnt ihnen daher am besten erst mal ein Kältebad. Denn durch das Tiefkühlen reduzieren sich die in den Beeren enthaltenen Gerbstoffe.

Passende Weine finden Sie auf S. 92–94

Butterzart und raffiniert gewürzt ein

Gebratene Waldpilze

Die passen hervorragend zu den Wachteln in Weinsauce (Rezept siehe auf der rechten Seite). Dafür 500 g Waldpilze (z. B. Rotkappen und Maronenröhrlinge) putzen und in Scheiben schneiden. Die Pilze in 2 EL Butter kräftig anbraten, bis die beim Braten entstehende Flüssigkeit verdampft ist. Pilze mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben noch mit etwas gehacktem Liebstöckel oder mit Petersilie bestreuen. Die Pilze zu den Wachteln servieren.

Hasenrücken, Balsamico-Sauce und Pfeffer-Äpfel

Bild auf Seite 14

Zubereitung: ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

5 Schalotten
500–600 g Hasenrückenfilet (evtl. beim Wildhändler vorbestellen)
Salz, Pfeffer, 3 EL Butterschmalz
150 ml Wildfond
100 g Brombeeren
50 ml Balsamico-Essig
2 Äpfel (gern rotschalige)
1 EL Kartoffelstärke (Kartoffelmehl)
1 EL Tannenhonig
2 EL eingelegter grüner Pfeffer
30 g kalte Butter in Flöckchen

1 Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Schalotten abziehen, halbieren. Hasenrückenfilets rundum mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in 2 EL Butterschmalz rundum scharf anbraten.

2 Filets aus der Pfanne heben, in einen Bräter umsetzen. Schalotten in der Pfanne anbraten. Wildfond, Brombeeren sowie Balsamico zugeben und den Schalotten-Mix ca. 10 Minuten einkochen lassen. Inzwischen die Filets auf der mittleren Schiene im auf 120 Grad vorgeheizten Backofen in 5–8 Minuten gar ziehen lassen.

3 Äpfel waschen, in dicke Scheiben schneiden und das Kerngehäuse herausstechen. Apfelscheiben mit Stärke bestäuben und im restlichen Butterschmalz (1 EL) goldbraun braten. Mit Honig beträufeln, karamellisieren lassen. Grüne Pfefferkörner hinzufügen.

4 Butter unter die Balsamico-Sauce rühren, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch aufschneiden und mit den Pfeffer-Äpfeln und der Sauce anrichten.

Tipp: Mit Kartoffelpüree oder Rösti dazu wird daraus eine reichhaltige Hauptspeise.

Perlhuhn, Schupfnudeln und Heidelbeer-Relish

Bild auf Seite 15

Zubereitung: ca. 3 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE SCHUPFNUDELN
500 g Kartoffeln, Salz
50 g Speckwürfel
50 g Butter
½ Bund gemischte Kräuter (z. B. Majoran, Petersilie, Estragon)
100 g Mehl (Type 405) und etwas Mehl zum Arbeiten
50 g Hartweizengrieß
Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss
3 EL Olivenöl

FÜR PERLHUHN UND SAUCE
1 Perlhuhn (mit ca. 1,5 kg Gewicht; beim Wildhändler vorbestellen und küchenfertig vorbereiten lassen)
Salz, Pfeffer, 5 Schalotten
½ Bund Thymian
3 EL Butter
150 ml Weißwein
150 ml Geflügelfond
1 EL Mehl
100 g Schlagsahne
½ Bund Salbei, 2 EL Olivenöl

FÜR DAS RELISH
2 rote Zwiebeln, 1 EL Olivenöl
1 EL Zucker
100 ml Traubensaft
50 ml Sherry-Essig
100 g Heidelbeeren
1 EL frisch geriebener Meerrettich
Salz, Pfeffer

1 Für die Schupfnudeln die Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser 15 Minuten garen. Kartoffeln in ein Sieb abgießen und gut ausdampfen lassen. Die Speckwürfel in der Butter kross braten und die Speckbutter abkühlen lassen. Von den Kräutern grobe Stiele entfernen, die Blättchen fein hacken.

2 Kartoffeln durch eine Presse drücken und mit Mehl, Grieß, Speckbutter und den Kräutern verkneten. Den Kartoffelteig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und 30 Minuten ruhen lassen.

3 Teig auf wenig Mehl zu langen Rollen (ca. 2 cm dick) formen. Die Teigröllchen in etwa 5 cm lange Stücke schneiden, noch etwas dünner ausrollen und dabei die Enden spitz auslaufen lassen.

4 In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, die Röllchen darin portionsweise in ca. 3 Minuten garen. Schupfnudeln aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen und mit 2 EL Öl beträufelt auf einem Blech abkühlen lassen. Damit sie nicht austrocknen, dabei mit Folie abdecken.

5 Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Perlhuhn abbrausen, trocken tupfen und rundum mit Salz und Pfeffer einreiben. Schalotten abziehen und halbieren. Thymian kleiner zupfen. Schalotten und Thymian in 2 EL Butter anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Den Geflügelfond dazugießen und aufkochen.

6 Das Perlhuhn mit der Brustseite nach unten in einen Bräter legen und den Schalotten-Thymian-Fond angießen. Perlhuhn im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 80 Minuten garen, dabei immer wieder mit dem Fond übergießen. Nach 40 Minuten Garzeit das Perlhuhn auf den Rücken drehen. Übrige Butter (1 EL) mit dem Mehl verkneten und kalt stellen.

7 Für das Relish die Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Zwiebelwürfel im Olivenöl anbraten. Zucker zugeben, kurz karamellisieren lassen, dann mit Traubensaft und Essig ablöschen. Aufkochen, Beeren und Meerrettich hinzufügen und alles ca. 4 Minuten kochen lassen. Relish mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8 Perlhuhn aus dem Fond heben und warm halten. Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen, die Sahne einrühren und aufkochen lassen. Kalte Mehlbutter unterrühren, die Sauce noch mal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salbeiblättchen in 2 EL Olivenöl kurz braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

9 Schupfnudeln in einer großen Pfanne im übrigen Olivenöl (1 EL) goldbraun braten und mit Perlhuhn, Sauce, Salbei sowie Heidelbeer-Relish anrichten.

Gourmet-Erlebnis besonderer Art

Wachteln in Weinsauce

Bild auf Seite 16

Zubereitung: ca. 95 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g frische Esskastanien (Maronen)
8 Wachteln (à ca. 170 g; beim Wild- bzw. Geflügelhändler vorbestellen)
Salz, Pfeffer, Muskat, 150 g Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 3 Stangen Staudensellerie, 2 EL Butterschmalz
100 g Bacon (gewürfelt)
1 EL Tomatenmark, ½ Bund Rosmarin, 200 ml Rotwein, 100 ml Geflügelfond, 2 Bund bunte Möhren
3 EL Olivenöl, 2–3 EL Waldhonig
3 EL Balsamico-Essig, evtl. Saucenbinder, evtl. etwas Liebstöckel

1 Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kastanien kreuzweise einritzen, auf Blech im Ofen ca. 25 Minuten rösten, bis sich die Schalen öffnen. Abgekühlt schälen.

2 Wachteln innen und außen mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Schalotten und Knoblauch abziehen, würfeln. Sellerie putzen, in Scheiben schneiden. Wachteln im heißen Butterschmalz scharf anbraten. Aus der Pfanne heben, in einen Bräter legen. Bacon und Gemüse (bis auf die Hälfte Knoblauch) in der Pfanne anrösten. Tomatenmark, Rosmarin (bis auf evtl. etwas zum Garnieren) dazugeben, Wein und Fond zugießen. Über die Wachteln gießen, diese im Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten garen.

3 Möhren schälen, in Stücke schneiden. Mit Maronen, Öl, übrigem Knoblauch und Honig mischen. Auf Blech mit Backpapier zu den Wachteln schieben und 20–25 Minuten mitgaren. Dann mit Essig, Salz, Pfeffer würzen.

4 Wachteln herausheben, warm halten. Fond evtl. mit 1–2 TL Saucenbinder andicken, salzen, pfeffern. Alles anrichten, evtl. mit Liebstöckel, übrigem Rosmarin bestreuen.

Dazu: Gebratene Pilze. Wie man die zubereiten kann, siehe ganz links.

Rehrücken in Wacholder-Hagebutten-Sauce

Bild auf Seite 17

Zubereltung: ca. 3 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

1,2 kg Rehrücken mit Knochen (oder 650 g ausgelöster Wildrücken und 500 g Wildknochen extra)
2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
2 Möhren, 150 g Knollensellerie
neutrales Öl für das Backblech sowie Öl zum Frittieren der Hagebutten
3 EL Butterschmalz
1 EL Tomatenmark, 200 ml Rotwein
½ Bund Thymian, 1 TL Gewürznelken, 1 TL Pimentkörner
1 EL Wacholderbeeren
1 EL Pfefferkörner
600 g Hokkaido-Kürbis (gewürfelt)
4 EL Olivenöl, 300 g mehligkochende Kartoffeln (geschält gewogen), Salz
170 g Mehl, 50 g Hartweizengrieß und etwas Grieß zum Arbeiten
1 Eigelb, geriebene Muskatnuss
70 g Haselnusskerne
2–3 EL Hagebuttenmark, Pfeffer Zucker, evtl. 1–2 TL Saucenbinder
12 größere Hagebutten (ersatzweise Sanddornbeeren oder Cranberrys)
1 Prise gemahlene Kurkuma
20 g geriebener Parmesan
500 g frische Steinpilze
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
2 EL Butter
100–200 g Maroni (Esskastanien, bereits vorgegart, im Vakuumpack)
nach Belieben Kräuter als Garnitur

1 Backofen auf 230 Grad Umluft vorheizen. Rehfleisch vom Knochen lösen. Sehnen und Silberhäute vom Fleisch entfernen, Knochen hacken. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Möhren und Sellerie schälen, alles würfeln. Gehackte Knochen auf einem geölten Blech verteilen, im Ofen ca. 45 Minuten rösten, dabei ab und zu wenden. Nach 15 Minuten die Gemüsewürfel dazugeben und mitrösten.

2 In einem großen Topf 1 EL Butterschmalz erhitzen, Tomatenmark dazugeben und mitrösten. Geröstete Knochen samt Gemüsewürfeln dazugeben. Zutaten auf dem Blech mit Wein übergießen, die Röststoffe damit lösen und in den Topf dazugießen. Thymian, Nelken, Piment, je die Hälfte Wacholderbeeren und Pfefferkörner sowie 750 ml Wasser hinzufügen, ca. 1 Stunde köcheln lassen.

3 Inzwischen Kürbiswürfel mit 2 EL Olivenöl mischen, auf einem Blech mit Backpapier bei 200 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen. Kartoffeln würfeln, in kochendem Salzwasser in ca. 15 Minuten weich kochen. Dann abgießen und gut ausdampfen lassen.

4 Gegarten Kürbis pürieren, Kartoffeln zerstampfen, beides durch ein Sieb passieren. 120 g Mehl, Grieß, Eigelb unterkneten, mit Salz und Muskat abschmecken. Haselnüsse in feine Scheiben hobeln, 50 g davon unter den Teig kneten. Teig auf wenig Grieß zu ca. 2 cm dicken Rollen formen. Rollen in 2 cm lange Stücke schneiden, zu Bällchen rollen.

5 Saucenmischung durch ein Sieb gießen, Fond auf ca. 170 ml einkochen. Hagebuttenmark unterrühren, Fond mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken, evtl. mit etwas Saucenbinder andicken. Die Gnocchi in reichlich sprudelndem Salzwasser 3–4 Minuten kochen. Mit einer Schaumkelle herausheben, wenn sie oben schwimmen, auf ein leicht geöltes Blech legen und mit Folie abdecken.

6 Restlichen Wacholder und übrige Pfefferkörner im Mörser zerstoßen. Fleisch damit und mit Salz einreiben, in einer ofenfesten Pfanne im übrigen Butterschmalz (2 EL) rundum scharf anbraten. Dann in der Pfanne im auf 140 Grad Ober-/Unterhitze geheizten Ofen ca. 8 Minuten garen. Fleisch zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen und warm halten.

7 Hagebutten waschen, aufschneiden, Kerne und Härchen entfernen (dazu evtl. Küchenhandschuhe tragen). Übrige 50 g Mehl, 100 ml Wasser, 1 Prise Salz, Kurkuma und Parmesan verquirlen, die Hagebutten unterheben. Etwas Öl erhitzen, Hagebutten-Tempura darin 2–3 Minuten frittieren bzw. ausbacken. Abtropfen lassen, warm halten.

8 Pilze putzen, in Scheiben schneiden, im übrigen Olivenöl (2 EL) von jeder Seite kurz braten. Zitronenschale unterrühren, salzen, pfeffern und warm halten.

9 In einer großen Pfanne in der Butter die Maronen und Gnocchi erhitzen, salzen und pfeffern. Übrige Haselnussblättchen zufügen. Sauce noch mal erhitzen. Fleisch aufschneiden, mit allen Komponenten anrichten.

Edles Wildbret bewusst genießen als

Kartoffeln und Kraut

So machen Sie die Beilagen für den Sauerbraten rechts: Kartoffeln in Salzwasser 20 Minuten kochen. Abgießen, pellen, auf Blech mit Backpapier verteilen. Knoblauch und die übrige Zwiebel abziehen, wie die Petersilie fein hacken. Mit Butter und Käse mischen. Salzen, pfeffern, auf den Kartoffeln verteilen. Bei 200 Grad Umluft ca. 30 Minuten im Ofen backen. Die Trauben waschen und in 1 EL Schmalz andünsten. Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Sahne zugießen und aufkochen. Das Sauerkraut darin erhitzen. Mit Salz, Kümmel und Muskat würzen, die die Trauben unterheben.

Damhirsch-Sauerbraten mit Karamelltrauben-Kraut und Röstkartoffeln

Bild auf Seite 18

Zubereitung: ca. 3 Stunden
Marinierzeit: mind. 4 Tage

Zutaten für 4 Portionen

1 Lauchstange, 2 Petersilienwurzeln
3 Stangen Staudensellerie
4 Zwiebeln, 1 EL Lebkuchengewürz
3 Lorbeerblätter
1 EL Pfefferkörner, 500 ml Rotwein
300 ml Rotweinessig, Salz
1,2 kg Damhirschbraten
3 EL Schmalz, Pfeffer
800 g kleine Kartoffeln
1 Knoblauchzehe, 1 Bund Petersilie
60 g Butter, 50 g Parmesan (frisch gerieben), Pfeffer
300 g rote Weintrauben (kernlose)
3–4 EL Zucker, 200 g Schlagsahne
500 g Sauerkraut (gut abgetropft)
(gemahlener) Kümmel
frisch geriebene Muskatnuss
evtl. 1–2 TL Saucenbinder

1 Gemüse putzen, 3 Zwiebeln abziehen und alles klein würfeln. Zwiebelwürfel sowie die Gemüse mit den Gewürzen, Wein und Essig aufkochen. Abkühlen lassen, salzen und mit dem Fleisch in einen großen Gefrierbeutel geben. Für mindestens 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren, dabei täglich wenden.

2 Fleisch aus der Beize heben und in einem Topf in 2 EL Schmalz rundum anbraten. Salzen, pfeffern, Beize samt Gemüse hinzufügen. Topf zudecken, Fleisch auf dem Herd bei mittlerer Hitze 2 ½ Stunden schmoren.

3 Wie man Röstkartoffeln und Karamelltrauben-Kraut zubereitet, siehe gleich links.

4 Den fertigen Braten aus dem Fond nehmen. Fond pürieren, durch ein Sieb passieren und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Saucenbinder andicken. Braten aufschneiden und mit Sauce, Kraut und Kartoffeln servieren.

Aprikosen-Portwein-Wildterrine

Bild auf Seite 19

Zubereitung: ca. 2 Stunden
Wartezeit: 1–2 Tage

Zutaten für ca. 12 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: Fleischwolf, runde Terrinenform (Ø ca. 22 cm)

30 g getrocknete Steinpilze
150 ml Portwein (oder Sherry)
300 g fetter Speck (gewürfelt) und 200 g dünne Scheiben fetter Speck
800 g gemischtes Wildfleisch (grob gewürfelt), 300 g Geflügelleber
ca. 2 EL Öl, ½ TL Anissamen
½ TL gemahlene Gewürznelken
½ Bund Thymian, 30 g Berberitzen
60 g Pistazienkerne (gehackt)
1 EL eingelegte grüne Pfefferkörner
Salz, Pfeffer, 100 g getrocknete Aprikosen, Fett für die Form

1 Steinpilze in einer Schüssel im Portwein 20 Minuten einweichen. Gewürfelten Speck und Wildfleisch vermengen, durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Leber putzen, in Stücke schneiden und in heißem Öl sehr kurz anbraten. Leber abkühlen lassen.

2 Fleischfarce, eingeweichte Pilze, Gewürze, Thymianblättchen, Berberitzen, Pistazien sowie eingelegten Pfeffer mischen. Salzen, pfeffern. Aprikosen fein würfeln, unterheben.

3 Terrinenform einfetten und mit den Speckscheiben auskleiden. Fleischmasse sowie Leberstücke einfüllen und gut zusammendrücken. Terrinen-Oberfläche mit Backpapier bedecken, mit flachem Teller beschweren.

4 Backofen auf 130 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Terrinenform in einen großen, flachen Bräter stellen und auf der untersten Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben. So viel kochend heißes Wasser in den Bräter gießen, dass die Terrine zu etwa drei Vierteln im Wasser steht. Das Ganze ca. 75 Minuten pochieren, dann abkühlen lassen.

5 Wildterrine vor dem Anschneiden im Kühlschrank 1–2 Tage durchziehen lassen.

Rouladen Winzer-Art

Bild auf Seite 20

Zubereitung: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: Küchengarn

200 g Rote Bete (vorgegart und vakuumverpackt)
200 g kernlose blaue Trauben
80 g Walnusskerne
2 rote Zwiebeln
4 Hirschrouladen (Scheiben à ca. 200 g; z. B. aus der Keule oder Oberschale geschnitten)
Salz, Pfeffer
4 EL Senf, 8 Scheiben Bacon
2 EL Butterschmalz
70 g TK-Suppengemüse (oder klein gewürfeltes frisches Gemüse, z. B. Möhre, Sellerie, Lauch und Petersilie)
300 ml Saft aus Schwarzen Johannisbeeren, 600 ml Fleischbrühe
2 EL Speisestärke, 100 g Schlagsahne

1 Rote-Bete-Knollen in Streifen schneiden. Trauben waschen, halbieren. Walnüsse hacken. Zwiebeln abziehen, klein würfeln.

2 Fleisch trocken tupfen, salzen, pfeffern. Auf einer Seite mit Senf bestreichen, darauf jeweils 2 Scheiben Bacon legen. Mittig darauf einige Streifen Rote Bete sowie etwas von den Trauben und Nüssen verteilen. Fleisch einrollen und mit Küchengarn binden.

3 Butterschmalz in einem Bräter erhitzen, Rouladen darin rundum anbraten. Zwiebeln und Suppengemüse zufügen. Mit Saft und Brühe ablöschen. Rouladen zugedeckt in ca. 90 Minuten weich schmoren.

4 Rouladen aus dem Fond heben und warm halten. Fond pürieren. Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren, einrühren, aufkochen. Sahne dazugießen, Sauce salzen, pfeffern, kurz weiterköcheln. Übrige Rote Bete, Nüsse und Trauben unterheben. Rouladen in die Sauce legen und servieren.

Dazu passen: Spätzle.

Teil einer natürlichen, guten Küche

Quitten-Wildgulasch

Bild auf Seite 21

Zubereitung: ca. 2 ½ Stunden

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Wildfleisch (aus Schulter oder Keule), 2 EL Mehl, ½ TL gem. Piment
1 TL Cayennepfeffer
750 g Zwiebeln, 400 g Möhren
4 EL Öl, Salz, Pfeffer
1 TL Tomatenmark, 1 EL Weinbrand
250 ml Gemüsebrühe (instant)
2 EL Quittengelee
400 ml Wildfond (oder Rinderbrühe)
800 g Quitten, 2 EL brauner Zucker
1 TL Zartbitterschokolade (geraspelt)

1 Fleisch ca. 3 cm groß würfeln. Mehl in einer Schüssel mit den Gewürzen mischen, die Fleischwürfel darin wenden. Zwiebeln abziehen, halbieren, in Streifen schneiden. Möhren schälen, putzen und klein würfeln.

2 Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) heizen. Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch portionsweise darin anbraten, salzen, pfeffern und herausheben. Möhren und Tomatenmark im Bratfett anrösten. Fleisch wieder zufügen, mit dem Weinbrand ablöschen. Brühe und Gelee unterrühren und alles bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

3 Fond und Zwiebeln zugeben. Ofentemperatur um 50 Grad reduzieren. Bräter auf der unteren Schiene in den Ofen stellen und das Gulasch bei 150 Grad zugedeckt 60 Minuten schmoren, dabei ab und zu umrühren.

4 Inzwischen die Quitten mit einem Tuch abreiben, waschen. Quitten vierteln, schälen, Kerngehäuse entfernen. Viertel in Würfel oder Spalten schneiden. Zucker in 200 ml heißem Wasser auflösen, Quitten darin ca. 15 Minuten köcheln. Dann in einem Sieb abtropfen lassen, Quittensud auffangen und in ca. 10 Minuten sirupartig einkochen.

5 Nach 60 Minuten Garzeit Schokolade und Quitten samt Sirup zum Gulasch geben. Alles in ca. 30 Minuten fertig garen.

Dazu passt: Kartoffelpüree mit Petersilie.

Titelrezept

Hirschgulasch in Dunkelbiersauce mit Feigen-Nuss-Serviettenknödeln

Bild auf Seite 22 und im Titelbild

Zubereitung: ca. 3 Stunden

Zutaten für 4–6 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Küchentuch bzw. großes Geschirrtuch und Küchengarn

450 g Zwiebeln
ca. 1 ½ kg Hirschkeule ohne Knochen
5 EL Olivenöl, 1 EL Pimentkörner
2 EL Tomatenmark
1 gehäufter EL brauner Rohrzucker
2 Stiele Thymian, 1 Rosmarinzweig
660 ml Schwarzbier bzw. Dunkles
100 g Zartbitterkuvertüre
Salz, Pfeffer
450 g Brötchen vom Vortag
100 g Walnuss- oder Pekannusskerne
100 g getrocknete Aprikosen
100 g getrocknete Feigen
3 EL Butter, 300 ml Milch
3 Eier (Größe M)
400 g kleine Steinpilze (ersatzweise Kräuterseitlinge verwenden)
40 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan oder Grana Padano)
75 ml trockener Weißwein
100 g Schlagsahne
ca. 50 ml Gemüsebrühe
2 EL Butterschmalz
frische Kräuter (z. B. Thymian, glatte Petersilie, Basilikum) zum Garnieren

1 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Inzwischen 400 g Zwiebeln abziehen und ca. 2 cm groß würfeln. Hirschfleisch in 2 cm große Stücke schneiden. 3 EL Olivenöl in einer großen Kasserolle erhitzen, Hirschfleisch portionsweise darin bei starker Hitze rundum einige Minuten kräftig anbraten.

2 Zwiebelwürfel und Piment zugeben, ca. 5 Minuten unter Rühren mitbraten. Tomatenmark, Zucker, Thymianstiele sowie den Rosmarin unterrühren. Mit dem Bier ablöschen, aufkochen und das Wildfleisch zugedeckt im vorgeheizten Ofen etwa 2 ½ Stunden schmoren, bis das Fleisch schön weich ist. Kuvertüre grob hacken. Gulasch aus dem Ofen nehmen, Kuvertüre unterrühren und in der heißen Sauce schmelzen lassen (diese nun aber nicht mehr kochen lassen). Das Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Rosmarin- und Thymianstiele nach Belieben herausfischen.

3 Während das Ragout im Ofen schmort, die Brötchen wie auch die Nusskerne, Aprikosen und Feigen klein würfeln und in eine Schüssel füllen. 2 EL Butter und die Milch erhitzen, darübergießen. Alles vermischen und evtl. etwas abkühlen lassen.

4 Eier dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gründlich vermengen. Den Knödelteig ca. 10 Minuten durchziehen lassen. Ein angefeuchtetes großes Küchen- bzw. Geschirrtuch auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Knödelmasse als Strang mittig darauf verteilen, dabei ca. 5 cm Rand frei lassen. Knödelmasse zu einer Rolle formen und in das Tuch einwickeln. Tuch-Enden rechts und links fest zubinden. (Wenn Sie kleinere Scheiben von den Serviettenknödeln servieren möchten, dann müssen Sie aus dem Knödelteig 2 Rollen formen, jede in ein Geschirrtuch wickeln und im Wasser garen.)

5 In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen. Serviettenknödel im Tuch ins Wasser legen und im leicht siedenden Wasser in ca. 30 Minuten garen. Herausheben und im Tuch abkühlen lassen.

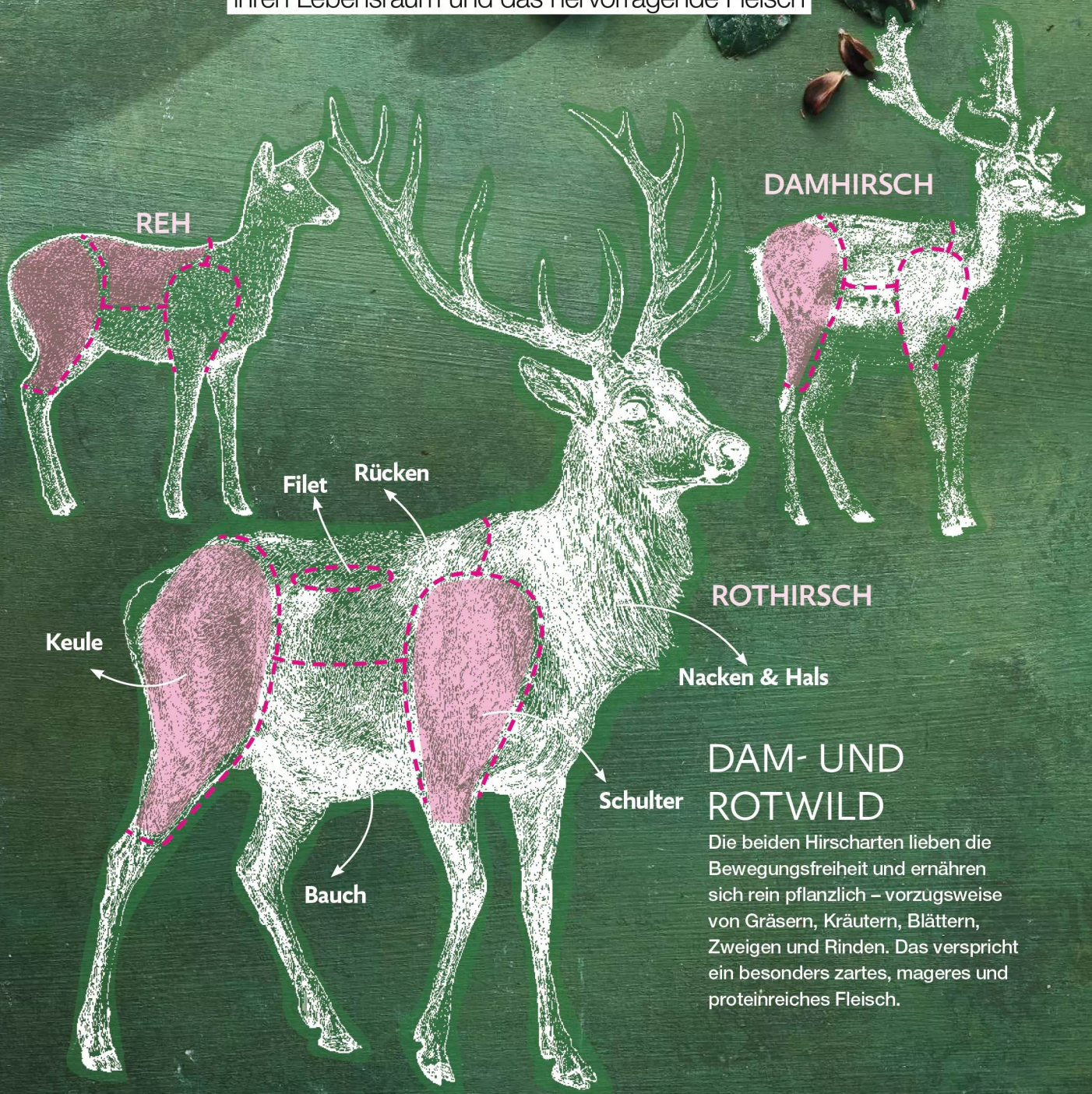
6 Pilze putzen, halbieren, vierteln oder in dicke Scheiben schneiden. Übrige 50 g Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Käse fein reiben. Übrige 2 EL Olivenöl und restliche Butter (1 EL) in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, Pilze und Zwiebeln darin bei starker Hitze etwa 3 Minuten anbraten.

7 Mit Wein ablöschen, diesen etwas einkochen. Sahne sowie Brühe dazugießen. Die Hitze reduzieren und alles köcheln lassen, bis die Sauce eine sämige Konsistenz hat. Pilzsauce mit Salz und Pfeffer würzen, Käse unterrühren. Pfanne vom Herd nehmen.

8 Serviettenknödel auswickeln, in fingerdicke Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Knödelscheiben darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Das Hirschgulasch mit den Serviettenknödelscheiben anrichten und mit ein paar Pilzen sowie ein wenig Rahmsauce toppen. Mit frischen Kräuterblättchen garnieren und servieren.

WHO IS WHO

Rehe, Hirsche, Hasen, Wildschweine und Wildvögel: Sie alle leben in unseren heimischen Wäldern. Erfahren Sie hier mehr über die Tiere, ihren Lebensraum und das hervorragende Fleisch

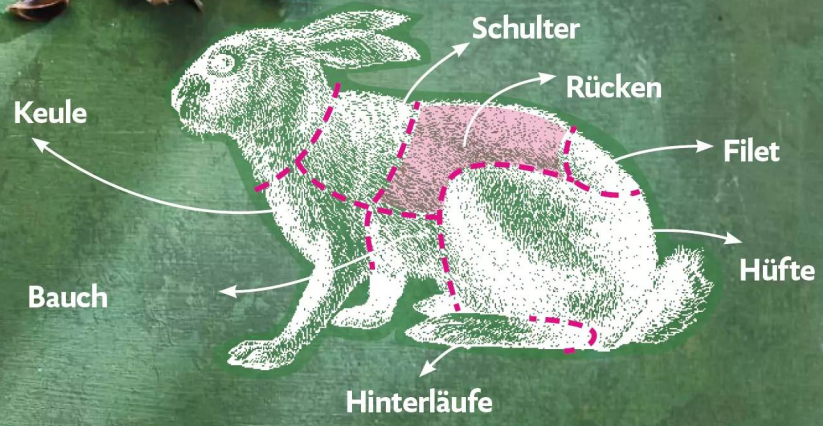


DAM- UND ROTWILD

Die beiden Hirscharten lieben die Bewegungsfreiheit und ernähren sich rein pflanzlich – vorzugsweise von Gräsern, Kräutern, Blättern, Zweigen und Rinden. Das verspricht ein besonders zartes, mageres und proteinreiches Fleisch.

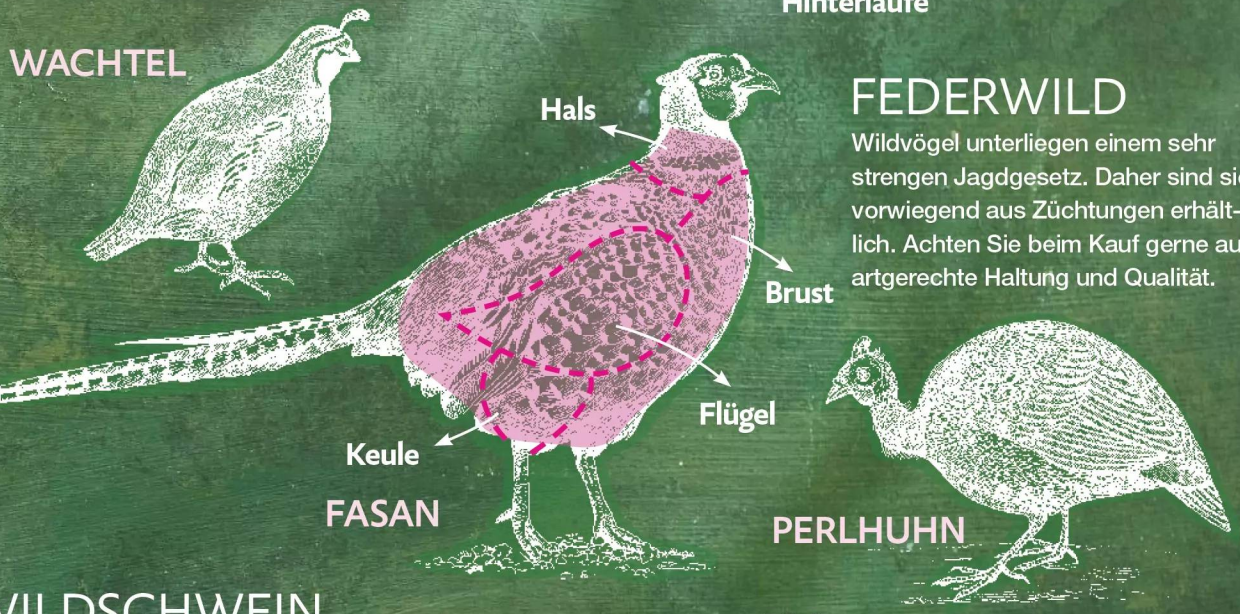
HASE

Feldhasen sind scheue Tiere, die auf offenen Wiesen und in lichten Wäldern leben. Charakteristisch sind ihre langen Ohren und kräftigen Hinterbeine.



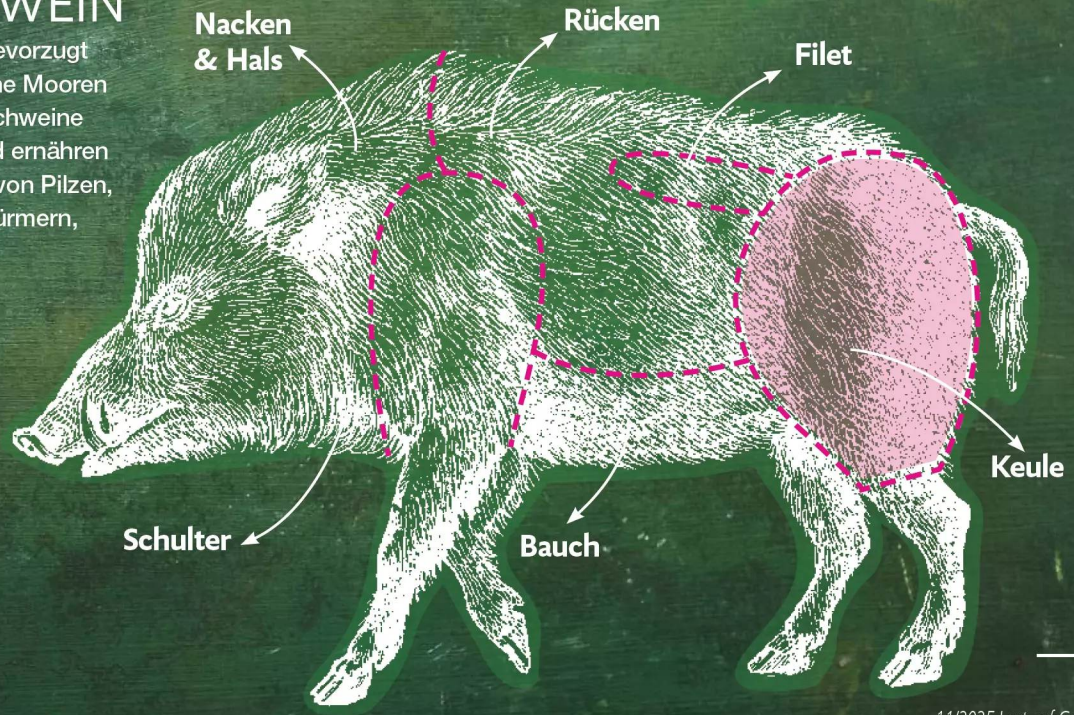
FEDERWILD

Wildvögel unterliegen einem sehr strengen Jagdgesetz. Daher sind sie vorwiegend aus Züchtungen erhältlich. Achten Sie beim Kauf gerne auf artgerechte Haltung und Qualität.



WILDSCHWEIN

Die Huftiere leben bevorzugt in Mischwäldern nahe Mooren und Tümpeln. Wildschweine sind Allesfresser und ernähren sich unter anderem von Pilzen, Eicheln, Wurzeln, Würmern, Gras und Früchten.



ZEIT FÜR WILDBRET

DAM- UND ROTWILD

Rothirsch Der König des Waldes mit seinem rot- bis graubraunen Fell bringt ausgewachsen bis zu 250 kg auf die Waage. Das Fleisch ist kernig und kräftig mit einem charakteristischen Wildgeschmack. Wie auch beim Damhirsch und Reh gilt: Das edelste Stück ist der Rücken mit dem Filet. Er eignet sich zum Kurzbraten, für Steaks und Medaillons. Aus Unterkeule, Rippen und Schulter wird Fleisch für Gulasch und Ragout geschnitten. Die Oberkeule eignet sich prima für Braten und Rouladen.

Damhirsch Die Tiere mit ihrem gefleckten und hell gepunkteten Fell sind deutlich kleiner als Rothirsche. Ihr Wildbret zeichnet sich durch einen feinen und milden Geschmack sowie eine zarte Konsistenz aus.

Reh Zählt zur Familie der Hirsche und geschätzt werden vor allem Jungtiere. Das Fleisch von älteren Tieren ist eher fest und eignet sich zum Schmoren. Rehbret hat einen angenehmen Wildgeschmack, eine feine Faserstruktur und eine kräftige rote Farbe. Achten Sie beim Kauf von Wild grundsätzlich auf eine satte Farbe. Auf keinen Fall darf das Fleisch schwärzlich sein oder metallisch schimmern.

HASE

Feldhase Kenner lieben das ausgeprägte Wildaroma von Hasen. Bevorzugt werden junge Tiere bis acht Monate – je größer sie werden, desto intensiver der Geschmack. Den meisten Fleischanteil haben Rücken und Keule. Der Rücken gilt rosa gebraten als echte Delikatesse. Schulter, Rippen und Hinterläufe haben einen sehr geringen Fleischanteil und eignen sich wie die Keule zum langen Schmoren im Ofen.

FEDERWILD

Wachtel Der kleine Zugvogel aus Asien ist längst auch in unseren Wäldern beheimatet. Das Fleisch wird gerne im Ganzen geschmort, gegrillt oder gebraten. Küchenfertig ausgenommen wiegt der Vogel ca. 150 g, davon rund 40 % Brustfleisch. Pro Person rechnet man zwei Wachteln.

Fasan Das asiatische Federwild ist heute weltweit verbreitet. Das sehr fettarme Fleisch wird schnell trocken. Daher sollte eine schonende Garmethode gewählt werden, beliebt ist auch ein Speckmantel. Junge Fasane brät oder schmort man im Ganzen oder geteilt. Ältere Tiere schmecken gut in Pasteten.

Perlhuhn Das Tier stammt aus Afrika und erfreut sich heute besonders in Frankreich hoher Beliebtheit. Eine Spezialität ist Perlhuhnbrust, die geschmacklich an Huhn und Wild erinnert. Im Ganzen zum Braten eignen sich Jungvögel bis 800 g, ältere Tiere ergeben feine Schmorgerichte.

SCHWARZWILD

Wildschwein Besonders zart ist das Fleisch von Frischlingen. Das Fleisch ist dunkler, würziger und magerer als das vom Hausschwein. In der Zubereitung ähneln sich die Rassen: Aus Rücken und Nacken lassen sich gute Steaks schneiden. Das Filet schmeckt rosa gebraten und Bauch, Keule sowie Schulter bleiben beim Schmoren saftig.

Fotos: StockFood Studios/Ulrike Holsten (2); Illustrationen: iStock (8)/Andrii-Oliinyk, Hein Nouwens, ilbusca, MattGrove, Nastasic, nicoolay, Pimpay, retrofuturd

#beebetter
Keine Insekten, keine Lebensmittel!
Weltweit sind über 85% der Wild- und Kulturpflanzen auf die Bestäubungsleistung von Bienen und anderer Insekten angewiesen.
2018 veranschaulichte das Umweltministerium gemeinsam mit dem NABU und einer Lebensmittelkette, welche Auswirkungen das Insektensterben auf das Produktangebot hätte: 60 Prozent der Artikel würden ohne bestäubende Insekten entfallen.
#beebetter-Experten-Team
Insekten schützen
HIER SCANNEN
und mehr erfahren
Lust auf Genuss
FISKARS®
#beebetter ist die Insektenschutzinitiative des BurdaVerlag mit der auch Sie zum Insektenschützer werden können.
Alles Infos unter www.beebetter.de

Ivana Karlić Ban
Trüffelexpertin
/Seit 1994 betreibt Familie Karlić ihre Trüffelfarm in Buzet, im Norden von Istrien – nun bereits in dritter Generation. Hier können Besucher Trüffel suchen, verkosten und mehr über dessen Geschichte im hauseigenen Trüffelmuseum erfahren. Mehr Informationen unter: https://karlictartufi.hr/de/

AUF TRÜFFELJAGD IN ISTRIEN

Wer sucht, der findet: In diesem Fall die edelsten Pilze in den Wäldern im Norden Kroatiens. Trüffelexpertin **IVANA KARLIĆ BAN** entführt in ihr grünes Arbeitsreich und verrät ihr Wissen rund um die besonderen Knollen

Aromatische Vielfalt
Ob als Paste, in Käse oder Öl – der edle Pilz ist eine beliebte Zutat in istrischen Delikatessen

Trüffel gelten als kulinarisches Luxusgut, das von Feinschmeckern weltweit gefeiert wird. Doch wo kommen die edlen Pilze her? Die meisten denken an Regionen wie Périgord in Frankreich oder Piemont in Italien. Doch wir haben ihren Weg vom Teller zurückverfolgt und sind dabei in Istrien gelandet. Hier gibt es neben dem einzigartigen Geschmack noch einiges mehr über die beliebte Zutat zu erfahren – von der Sortenvielfalt über die Suche bis hin zur richtigen Lagerung und Zubereitung.

Welche Arten von Trüffel gibt es?

Grob kann zwischen zwei Sorten unterschieden werden: weißer und schwarzer Trüffel. Ersterer ist die exklusivste Art, seine Saison erstreckt sich vom Herbst bis zum frühen Winter. Bei den schwarzen Pilzen unterscheidet man noch einmal in Winter-, Sommer- und Burgundertrüffel. Wintertrüffel sind sehr aromatisch und werden deshalb häufig in der gehobenen Küche verwendet – leicht erwärmt, entfalten sie einen einzigartigen Geschmack. Sommertrüffel dagegen sind mild und häufiger zu finden, weshalb sie vom Preis her besser erschwinglich sind. Zuletzt die Burgundertrüffel: Sie sind eng verwandt mit Sommertrüffel, aber zeichnen sich durch ein intensiveres Aroma und ein dunkleres Fruchtfleisch aus.

Wie läuft so eine Trüffeljagd ab?

Wenn wir auf die Suche gehen, sind es nicht wir, sondern unsere Hunde, die zur Ernte reife Pilze finden. Derzeit halten wir 13 Hunde auf unserer Farm – viele von ihnen sind gerettete Tiere. Wir sind fest davon überzeugt, dass jeder gesunde Hund in ein bis zwei Jahren zum Trüffeljäger ausgebildet werden kann. Besonders talentiert ist die lockige und aktive Hunderasse Lagotto Romagnolo. Nach dem Ausgraben prüfen wir die Knollen dann auf ihre Festigkeit und schneiden sie in Scheiben, um auch die Textur zu untersuchen.

Was sind Merkmale für die Qualität?

Qualitativ hochwertige Trüffel besitzen eine feste Konsistenz, riechen aromatisch und besitzen im Inneren ein marmoriertes Muster aus hellen und dunklen Adern. Aber damit nicht genug: Die edlen Pilze sind auch sehr gesund, denn sie enthalten sowohl reichlich Antioxidantien als auch Vitamin C, Mineralien und wertvolle Ballaststoffe.

Was macht Istrien zu einer besonders guten Trüffelregion?

Das Wetter ist hier entscheidend: Zu viel Sonne verringert die Erntemenge, zu viel Regen hingegen sorgt für eine zu weiche Konsistenz. In Zentralistrien herrscht diesbezüglich ein perfektes Gleichgewicht. Der feuchte, Calciumreiche und gut durchlässige Boden sowie das einzigartige Mikroklima sind hier ideal. Vor allem in der Nähe des Flusses Mirna und den Städtchen Motovun und Buzet wachsen die Pilze besonders gern.

Welche Gerichte und Produkte sind typisch für die Region?

Da gibt es mehrere: Besonders bekannt sind unter anderem Beispiel Fuži-Nudeln, traditionell istrische Nudeln in gerollter Form oder Rührei mit gehobeltem Trüffel. Beide Gerichte sind einfach zuzubereiten und perfekt, um den natürlichen Geschmack der Pilze zur Geltung zu bringen. Aber auch andere Produkte wie Butter, Öl, Käse, Salz und Saucen werden gerne mit der edlen Zutat verfeinert – da gibt es keine Grenzen. Eine der einzigartigsten Kreationen auf unserer Trüffelfarm ist „Truffella", ein cremiger Schokoladenaufstrich. Meine persönlichen Favoriten bleiben jedoch die Klassiker: geschnittene Trüffel in Olivenöl oder Trüffelbutter – köstlich!

Wie kann man Trüffel optimal lagern?

Idealerweise wickelt man die frischen Knollen in ein Baumwolltuch oder Papiertuch ein und stellt sie anschließend in einem luftdichten Behälter in den Kühlschrank. Ab dann sollte das Tuch täglich gewechselt werden. Bei richtiger Lagerung bleiben die Pilze so bis zu zwei Wochen lang frisch.

Was gilt es bei der Zubereitung von Trüffel zu beachten?

Es ist wichtig, die Pilze nicht zu überhitzen, da dies sonst das einzigartige Aroma beeinträchtigen kann. Schwarze Trüffel sollten nur sanft in Butter gekocht oder in Saucen eingelegt werden. Weiße Trüffel hingegen niemals kochen! Am besten immer direkt frisch über warme Speisen hobeln, dann behalten sie ihr einzigartiges Aroma.

Interview: Svea Dohrwardt

Fotos: Dejanhren (1); Johannes Kernmayer (1); Karlić Ban Tartufi d.o.o. (2); Petr Blaha (1)

Istrische Trüffel-Nudeln

Im Bild unten und rechts

Zubereitung: ca. 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

400 g Mehl und etwas Mehl zum Arbeiten
2 Eier (Größe M)
Salz, 30 g Butter
1 EL Olivenöl
1 EL geriebener Käse, Pfeffer
reichlich frische Trüffel zum Darüberhobeln

1 Für die Pasta Mehl, Eier und 1 TL Salz zu einem glatten Teig verkneten, bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen. Teig 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

2 Dann den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche mit dem Nudelholz möglichst dünn ausrollen (oder portionsweise mithilfe einer Nudelmaschine zu dünnen Platten ausrollen). Den ausgerollten Teig auf einem bemehlten Küchentuch kurz antrocknen lassen.

3 Dann den Teig mit einem scharfen Messer (oder mit dem Bandnudelaufsatz einer Pasta-Maschine) in Streifen schneiden. Erneut kurz trocknen lassen.

4 In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, die Nudeln darin in ca. 5 Minuten bissfest garen.

5 Nudeln aus dem Kochwasser heben, kurz abtropfen lassen. Dann Butter, Olivenöl und den geriebenen Käse hinzufügen. Bei Bedarf noch etwas Nudelkochwasser dazugeben und unterrühren.

6 Nudeln auf vorgewärmten Tellern anrichten und nach Belieben mit frischem Pfeffer übermahlen. Zum Servieren die frische Trüffel in hauchdünnen Spänen darüberreiben.

Aromatische Vielfalt
Ob als Paste, in Käse oder Öl – der edle Pilz ist eine beliebte Zutat in istrischen Delikatessen

Fotos: ART/Günter Standl

Bekannt aus Brigitte Gala RTL stern

Brigitte ACADEMY

Hautbild verjüngen

Frischere Haut

Make-Up Tricks

Jüngere Haut in 28 Tagen!

Der Onlinekurs BRIGITTE Skin-Code zeigt dir in 28 Tagen, wie deine Haut länger jung und frisch bleibt. Mit wertvollem Wissen und praktischen Tipps zu Pflege, Wirkstoffen und Ernährung.

Deine BRIGITTE-Hautexpertin
Dr. Yael Adler

Das bietet unser Online-Kurs

- ✓ Wissenschaftlich fundiert
- ✓ Flexibel und einfach
- ✓ Individuelle Hautanalyse

Jetzt Onlinekurs entdecken und 15 % sparen mit dem Code: SKINCODE15

brigitte.de/skin

GESCHENKE DES HERBSTES

Sie wachsen in moosigen Waldlichtungen oder tief versteckt im Unterholz: Pilze, die kostbaren Schätze der Saison. Pfifferlinge, Morcheln, Steinpilze und Co. bescheren uns jetzt wundervolle Genussmomente

Steinpilz-Carpaccio mit Buttermilch-Mousse

Frische und junge Exemplare des exquisiten Speisepilzes können roh verzehrt werden. Hauchdünn geschnitten und beträufelt mit einer schmackhaften Meerrettich-Koriander-Marinade eine wahre Freude!

REZEPT AUF SEITE 46

Pfifferlings-Schmorgurken-Salat zu geräucherter Bachforelle

Rehling, Eierschwammerl oder Gelchen: Der goldgelbe Waldpilz hat viele Namen. Genauso vielseitig ist er einsetzbar – wie hier gebraten im Gurkensalat mit einem pikanten Estragon-Sahne-Dressing.

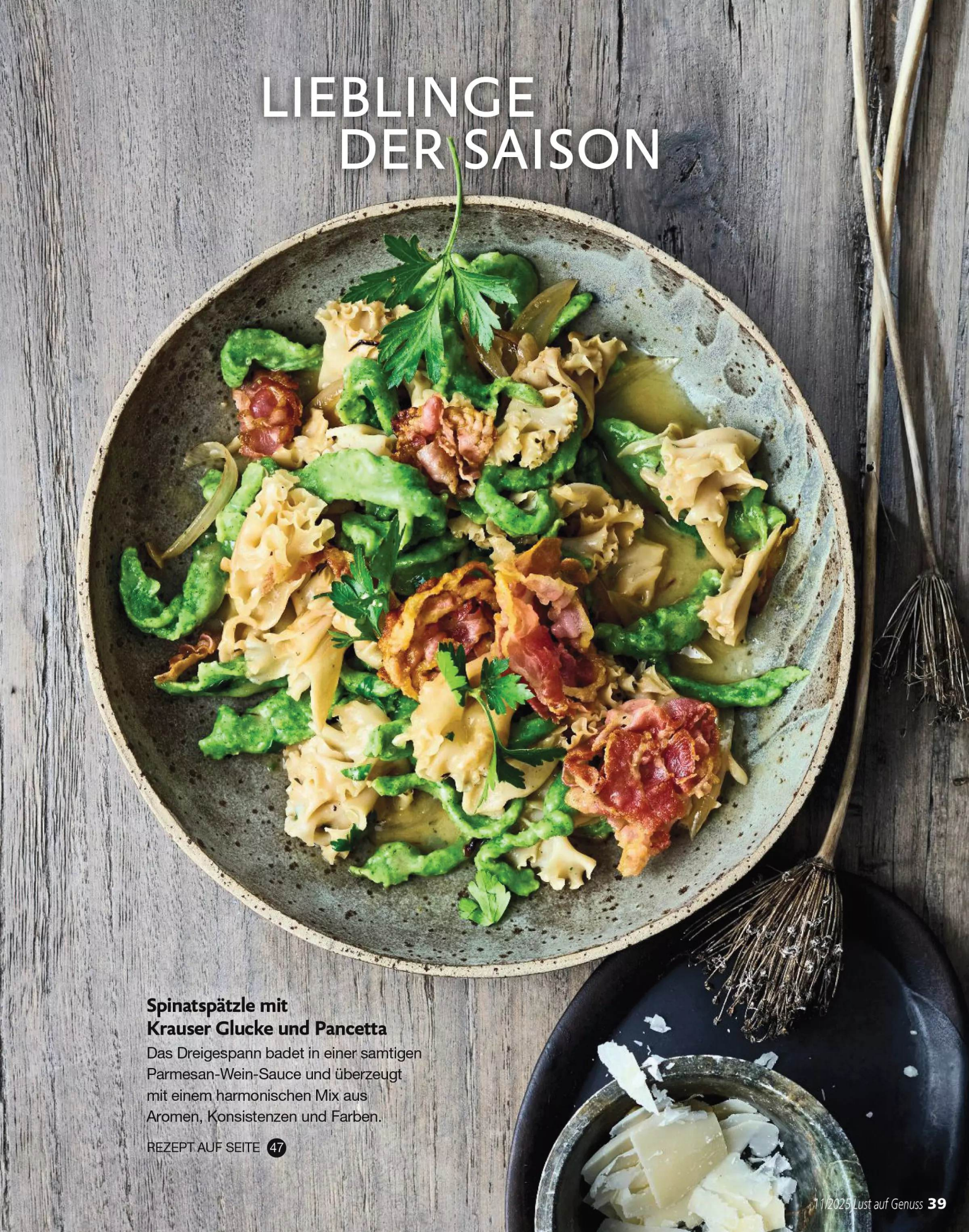
REZEPT AUF SEITE 46

Fotos: StockFood Studios/Ulrike Holsten (10)

Waldpilz-Flammkuchen
Knuspriger Hefeteig trifft auf würzige Schnittlauchcreme und gemischte Waldpilze. Schnell sein – hier greifen alle gerne zu!

REZEPT AUF SEITE 46

LIEBLINGE DER SAISON



Spinatspätzle mit Krauser Glucke und Pancetta

Das Dreigespann badet in einer samtigen Parmesan-Wein-Sauce und überzeugt mit einem harmonischen Mix aus Aromen, Konsistenzen und Farben.

REZEPT AUF SEITE 47

GESCHMACK PUR!

Walnuss-Gnocchi in Steinpilzrahm

Getrocknete Pilze und Zitronenthymian schenken der Sahnesauce unwiderstehliche Aromen. Dazu schmiegen sich Klößchen, frische Steinpilze und Parmesanspäne.

REZEPT AUF SEITE 47

Morchel-Soufflé mit Schwarzwurzel-Brunnenkresse-Salat

Das herzhafte Küchlein lieben wir schon jetzt! Mit luftig geschlagenem Eischnee, getrockneten Pilzen und intensivem Appenzeller backt es im Ofen unwiderstehlich weich.

REZEPT AUF SEITE 47

Burrata-Ravioli mit Knoblauch-Maronen

Zwei Knoblauchknollen garen im Ofen in Olivenöl langsam weich. In dem aromatisierten Öl werden dann hausgemachte Pasta, Pilze und Salbeiblätter geschwenkt. Brillant!

REZEPT AUF SEITE 48

ZEIT ZUM GENIESSEN

Austernpilz-Paté

Austernpilze gelten als beliebter Fleischersatz in der vegetarischen Küche. Eingekocht mit Rotwein, Butter und Räuchersalz entsteht ein fantastischer Brotaufstrich, den nicht nur Veggies lieben.

REZEPT AUF SEITE 48

Spaghettini in Walnussöl mit Pfifferlingen

Hier spielt ein weiterer Star des Herbstes eine große Rolle: der Kürbis. Seine Kerne geben der Pasta Crunch – das geraspelte und marinierte Fruchtfleisch passt prima als Beilagensalat.

REZEPT AUF SEITE 48

GLÜCK AUF DEM TELLER

Gebackener Pilz-Risotto mit Passionsfrucht-Butter

Frisch, getrocknet und als Pulver: Die edlen Steinpilze treten als Trio auf und schenken dem cremig gekochten Reis ihre pure Umami-Magie. Taleggio on top gibt den finalen Dreh.

REZEPT AUF SEITE 49

Nur jetzt haben sie Saison: Pilze, die

Kalträucher-schnecke

Wer einen Gas- oder Kohlegrill zum Räuchern benutzen will (siehe Bachforellenrezept rechts oder den Räucherfrischkäse im Haselnussblatt auf Seite 70), für den ist dieses Gerät ideal: Man befüllt es mit Räuchermehl, stellt es unter den Rost (oder auch darauf). Dann das Gargut auf den Grill legen, das Räuchermehl am Ende der Spirale anzünden und den Grilldeckel schließen. Das Räuchermehl glüht nun langsam und gleichmäßig ab, hat dabei, je nach Größe der Schnecke, eine Brenndauer von mehreren Stunden.

Passende Weine finden Sie auf S. 92–94

Steinpilz-Carpaccio mit Buttermilch-Mousse

Bild auf Seite 36

Zubereitung: ca. 60 Minuten
Warte-/Kühlzeit: mind. 3 Stunden

Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: 4 Dessert-Ringe (je ca. Ø 7–8 cm)

5 Blatt Gelatine, 300 ml Buttermilch
1 EL abgeriebene Bio-Zitronenschale
2 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer
200 g Schlagsahne
60 g Portulak (ersatzweise Feldsalat)
500 g junge frische Steinpilze
20 g frische Meerrettichwurzel
½ Bund Koriandergrün
4 EL Zitronensaft, 1 EL Honig
8 EL Olivenöl, evtl. Zitronenschnitze

1 Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Buttermilch mit Zitronenschale, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL dieser Mischung mit der eingeweichten Gelatine in einem kleinen Topf erwärmen (nicht zu heiß werden lassen!) und unter Rühren schmelzen.

2 Gelatinemischung mit übriger Buttermilch verquirlen, kalt stellen. Sahne steif schlagen. Dessert-Ringe auf ein mit Frischhaltefolie belegtes kleines Tablett stellen. Sobald der Buttermilch-Mix zu gelieren beginnt, Sahne unterheben. In die Ringe füllen und in mind. 3 Stunden im Kühlschrank gelieren lassen.

3 Portulak waschen, putzen. Pilze putzen, fein schneiden. Pilzscheibchen auf Tellern verteilen. Meerrettich schälen, fein raspeln. Ein paar Korianderblättchen zum Garnieren abzupfen, übrigen Koriander mit Zitronensaft, Honig, Meerrettich und Öl pürieren.

4 Ringe auf den Pilzen platzieren, Mousse mithilfe eines Messers vom Rand lösen, die Ringe abziehen. Portulak auf den Tellern verteilen, mit Dressing beträufeln, salzen, pfeffern. Mit beiseitegelegtem Koriander und evtl. Zitronenscheibchen garniert servieren.

Dazu passt: frisch geröstetes Weißbrot.

Pfifferlings-Schmorgurken-Salat zu geräucherter Bachforelle

Bild auf Seite 37

Zubereitung: ca. 2 ½ Stunden

Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: Grill mit Deckel, Kalträucherschnecke (siehe dazu auch die Info links am Seitenrand), Räuchermehl (z. B. Buchenmehl)

2 sehr große Bachforellen (à ca. 400 g) oder 4 kleine Forellen (à ca. 250 g), küchenfertig ausgenommen
7 EL Öl, Salz, Pfeffer
200 g kleine Pfifferlinge
5 Schalotten, 600 g Schmorgurken
150 ml Gemüsebrühe
2 EL Senf, 50 g Schlagsahne
30 ml Zitronensaft
1 Bund Estragon

1 Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Forellen waschen, trocken tupfen, mit 1 EL Öl einreiben. Salzen, pfeffern und auf einem mit Backpapier belegten Blech im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten garen.

2 Die Kalträucherschnecke mit Räuchermehl füllen und im Kohlefach des Grills anzünden. Die Fische auf dem Rost über der Räuchereinheit platzieren und im geschlossenen Grill ca. 90 Minuten räuchern.

3 Inzwischen die Pilze putzen. Schalotten abziehen, würfeln. Gurken waschen, vierteln, entkernen und würfeln. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Pfifferlinge und Schalottenwürfel darin anbraten, herausheben. Gurkenwürfel in der Pfanne ca. 5 Minuten braten. Brühe zugießen, alles 5 Minuten schmoren lassen.

4 Senf, Sahne, 3 EL Schmorfond sowie Zitronensaft verrühren und das restliche Öl (4 EL) darunterschlagen. Estragon hacken, unter das Dressing rühren. Gurken abgießen, mit Pilz-Mix sowie Dressing mischen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den geräucherten Forellen anrichten.

Waldpilz-Flammkuchen

Bild auf Seite 38

Zubereitung: ca. 90 Minuten

Zutaten für 1 Blech (ca. 40 x 30 cm). Ergibt 2–4 Portionen

200 g Weizenmehl (Type 405) und etwas Mehl zum Arbeiten
30 ml Milch
ca. 4 EL Olivenöl
3 g Trockenhefe, Salz
3 Bund Schnittlauch
250 ml Crème fraîche
Pfeffer, geriebene Muskatnuss
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
400 g Waldpilze (z. B. Pfifferlinge, Steinpilze, Krause Glucke, Maronen)

1 Mehl in eine Schüssel geben. Milch, 1 EL Öl, 70 ml lauwarmes Wasser, Hefe und ½ TL Salz verquirlen und mit dem Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

2 Inzwischen vom Schnittlauch ½ Bund beiseitelegen, den übrigen in feine Ringe schneiden. Die Schnittlauchröllchen mit der Crème fraîche mischen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale abschmecken.

3 Pilze putzen, in Stücke schneiden und in 2 EL Öl kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig auf wenig Mehl hauchdünn zu 2–4 Fladen ausrollen, dabei einen etwas dickeren Rand formen. Jeden Flammkuchenteig auf ein leicht geöltes Backblech ziehen. Die Crème-fraîche-Mischung darauf verstreichen. Die beiseitegelegten Schnittlauchhalme und die Pilze darauf verteilen.

4 Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Flammkuchen nacheinander auf der untersten Einschubleiste in den vorgeheizten Ofen schieben und ca. 10 Minuten backen. In Stücke schneiden und sofort servieren.

genialen Arten aus dem Unterholz

Spinatspätzle mit Krauser Glucke und Pancetta

Bild auf Seite 39

Zubereitung: ca. 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

150 g Blattspinat (geputzt gewogen), Salz, 2 Eier (Größe M)
200 g Mehl (Type 405) und 1 TL Mehl für die Pilze, Pfeffer, ger. Muskatnuss
ca. 600 g Krause Glucke (regional auch Fette Henne, Bärenschädel)
2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
250 g Pancetta (ital. Speckspezialität)
5 EL Olivenöl, 100 ml Weißwein
100 ml Gemüsebrühe, 60 g Butter
50 g Parmesan, 1 Bund Petersilie

1 Spinat putzen, waschen, ca. 2 Minuten in in Salzwasser kochen. Dann kalt abbrausen, gut auspressen und hacken. Spinat und Eier im Mixer fein pürieren, mit Mehl sowie ca. 70 ml Wasser zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Teig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und 30 Minuten quellen lassen.

2 In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Teig portionsweise auf ein feuchtes Brett streichen, mit der stumpfen Kante eines Messers in Streifen ins Wasser schieben. Wenn die Spätzle oben schwimmen, mit der Schaumkelle herausheben und in kaltem Wasser abkühlen lassen. Abtropfen lassen.

3 Pilze putzen, in Stücke schneiden oder zupfen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in Streifen schneiden. Speck in einer großen Pfanne in 1 EL Öl knusprig braten, herausheben, warm halten. Zwiebeln, Knoblauch und Pilze in der Pfanne in 2 EL Öl scharf anbraten, mit dem Mehl bestäuben. Weißwein sowie Brühe dazugießen, etwa 5 Minuten köcheln lassen. Butter und geriebenen Käse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Petersilie hacken und – bis auf etwas zum Garnieren – mit der Pilzsauce verrühren.

4 Spätzle in einer zweiten Pfanne im übrigen Öl (2 EL) anbraten. Dann mit Sauce, Pancetta und übriger Petersilie anrichten.

Walnuss-Gnocchi in Steinpilzrahm

Bild auf Seite 40

Zubereitung: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

250 ml Gemüsebrühe
30 g getrocknete Steinpilze
50 g Walnusskerne
1 kg Kartoffeln (mehligkochend)
Salz, 3 Eigelb (Eier: Größe M)
160 g Mehl (Type 405) und 1 EL Mehl für die Sauce, geriebene Muskatnuss
8 EL Olivenöl, 400 g Steinpilze
1 Bund Zitronenthymian, 2 Zwiebeln
150 ml Weißwein, Pfeffer
150 g Schlagsahne, etwas Parmesan

1 Brühe erhitzen, Trockenpilze damit übergießen und quellen lassen. Walnüsse fein hacken. Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und mit Salzwasser bedeckt ca. 20 Minuten garen. Kochwasser abgießen, die Kartoffeln gut ausdampfen lassen. Dann durch eine Kartoffelpresse drücken und mit Eigelben, Mehl und gehackten Walnüssen verkneten. Gnocchi-Teig mit Salz und Muskat würzen.

2 Teig zu Rollen (2 ½ cm Ø) formen, diese in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen. Gnocchi aus dem Kochwasser heben und mit 2 EL Öl gemischt auf einer Platte abkühlen lassen.

3 Eingeweichte Pilze ins Sieb abgießen, Sud auffangen. Pilze hacken. Frische Pilze putzen, klein schneiden. Thymian (bis auf etwas zum Garnieren) hacken. Zwiebeln abziehen, würfeln, mit dem Thymian in einem Topf in 2 EL Öl scharf anbraten. Pilzsud, gehackte Trockenpilze, Wein zufügen, etwas einkochen.

4 Gnocchi in einer großen Pfanne in 2 EL Öl anbraten. Steinpilze portionsweise in einer zweiten Pfanne im übrigen Öl (2 EL) kurz anbraten, salzen, pfeffern. Sahne mit 1 EL Mehl verrühren, in der Sauce aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Sauce, Gnocchi und Steinpilze auf Teller verteilen, mit Thymian und Parmesanspänen bestreuen. Servieren.

Morchel-Soufflé mit Schwarzwurzel-Brunnenkresse-Salat

Bild auf Seite 41

Zubereitung: ca. 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: 4 Soufflé-Förmchen (à ca. 200 ml Inhalt)

500 g Schwarzwurzeln, Salz
2 EL Zitronensaft, 130 g Brunnenkresse, 1 EL Waldhonig, 1 EL Senf
4 EL Apfelessig, 4 EL Olivenöl, Pfeffer
20 g getrocknete Morcheln
250 ml Milch, 20 g Butter und etwas Butter zum Bepinseln der Förmchen
40 g Mehl (Type 405), 3 Eier (Gr. M)
geriebene Muskatnuss
100 g geriebener Appenzeller
50 g frische Preiselbeeren, 1 TL Zucker
½ Kästchen rote Daikon-Kresse

1 Schwarzwurzeln waschen, schälen, in Stücke schneiden (dabei Küchenhandschuhe tragen) und in Salzwasser mit dem Zitronensaft darin in 10–12 Minuten weich kochen. Brunnenkresse putzen und waschen. Aus Honig, Senf, Essig und Olivenöl ein Dressing rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Morcheln in der Milch aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen, Flüssigkeit auffangen, Morcheln hacken. Butter in einem Topf schmelzen, Mehl unterrühren. Morchelmilch zugießen, unter Rühren dicklich einkochen. Eier trennen. Sauce vom Herd ziehen, Eigelbe unterrühren (nun nicht mehr kochen lassen). Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen, Käse unterrühren. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Eiweiße steif schlagen. Eischnee und gehackte Morcheln unter die Masse heben. Förmchen fetten, Masse einfüllen. Soufflés im heißen Ofen 20–25 Minuten backen. Preiselbeeren waschen, trocken tupfen, in Pfanne ohne Fett mit dem Zucker bestreut karamellisieren. Schwarzwurzeln, Brunnenkresse mit Preiselbeeren, Daikon-Kresse und Dressing anrichten, Soufflés dazuservieren.

Unsere Umami-Lieblinge in köstlichen

Was ist Semola?

Das ist die italienische Bezeichnung für ein besonderes Grießmehl aus Hartweizen, das es in drei Sorten gibt, die sich im Mahlgrad unterscheiden. Semola grossa ist grobkörnig, Semola rimacinata fein gemahlen und Semola ohne irgendwelche Zusatznennung auf der Packung ist ein mittelgrobes Mehl. Für die Ravioli rechts nehmen Sie am besten das feine Rimacinata. Wenn Sie das nicht kriegen, dann greifen Sie zu Weizenmehl mit der Type 405 oder 550, Sie müssen evtl. jedoch an der Wasserzugabe noch etwas tüfteln, bis der Teig die richtige Konsistenz hat.

Burrata-Ravioli mit Knoblauch-Maronen

Bild auf Seite 42

Zubereitung: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Nudelmaschine, Wellenrandausstecher (ca. Ø 8 cm)

100 ml Olivenöl, 2 Knoblauchknollen
250 g Semola (siehe auch die Info links), Salz, 350 g Burrata
70 g geriebener Parmesan, Pfeffer
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
3–4 Schalotten
600 g Maronenröhrlinge
1 Bund Salbeiblättchen
½ Bund Petersilie, 50 g Butter

1 Öl in eine kleine ofenfeste Form gießen. Knoblauch quer halbieren, auf der Schnittfläche ins Öl stellen. Bei 180 Grad Ober-/Unterhitze im Backofen ca. 30 Minuten garen.

2 Inzwischen Semola, ½ TL Salz und 145 ml Wasser zu einem glatten, festen Teig kneten. Teig in Folie gewickelt 30 Minuten ruhen lassen. Burrata trocken tupfen, klein zerpflücken und mit geriebenem Parmesan, Salz, Pfeffer und Zitronenschale verrühren.

3 Teig in 4 Portionen teilen, zwischen den Walzen des Pasta-Aufsatzes einer Küchenmaschine zu breiten Bahnen ausrollen. Kreise aus dem Teig ausstechen. Ränder der Teigkreise nacheinander leicht anfeuchten, mittig etwas Burrata-Mix daraufgeben. Teig zum Halbkreis überklappen, Ränder festdrücken und die Ecken über die glatte Seite zur Mitte hin zusammenpressen. So fortfahren, bis ca. 45 Ravioli entstanden sind.

4 Schalotten abziehen, fein schneiden. Pilze putzen, klein schneiden. Knoblauch aus dem Öl heben. Öl in einer Pfanne erhitzen, Salbei darin anrösten, herausheben. Pilze und Schalotten im Öl anbraten. Petersilienblättchen hacken, unterrühren. Salzen, pfeffern, Butter zugeben. Inzwischen reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Ravioli darin in etwa 3 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, mit Pilzen, Salbei und Knoblauch anrichten.

Austernpilz-Paté

Bild auf Seite 43

Zubereitung: ca. 35 Minuten

Zutaten für 1 Glas (mit ca. 400 ml Fassungsvermögen)

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
½ Bund Liebstöckel
350 g Austernpilze
140 g (weiche) Butter
120 ml Rotwein
Räuchersalz (z. B. rosa Rauchsalzflocken), Pfeffer

1 Zwiebeln und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Die Liebstöckelblättchen grob hacken, die Stiele klein schneiden. Austernpilze putzen und hacken.

2 Zwiebel- und Knoblauchwürfel in 50 g Butter anbraten. Die Liebstöckelstiele und die Austernpilze zugeben und alles ca. 10 Minuten braten, dabei immer wieder durchrühren. Den Wein dazugießen und einkochen lassen. Nun die Liebstöckelblättchen darunterrühren.

3 Die Mischung mit 70 g weicher Butter fein pürieren und mit Räuchersalz sowie Pfeffer würzen. Die Paté in ein sauber ausgekochtes Schraubglas füllen. Die restliche Butter (20 g) schmelzen und auf der Paté verteilen. Das Glas gut verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Schmeckt prima als Aufstrich auf Sauerteigbrot. Hält gut gekühlt mindestens 1 Woche.

Spaghettini in Walnussöl mit Pfifferlingen

Bild auf Seite 44

Zubereitung: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Hokkaido-Kürbis
2 EL naturtrüber Apfelessig
Saft von ½ Orange
1–2 TL Ahornsirup
2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
40 g Kürbiskerne
400 g gemischte Pilze (z. B. Pfifferlinge, Trompetenpfifferlinge, Semmelstoppelpilze)
1 rote Zwiebel, 3 Stiele Salbei
400 g Spaghettini
4 EL Walnussöl
6–7 TL Tahini (Sesampaste)

1 Für den Salat den Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Fruchtfleisch grob reiben und mit Essig, Orangensaft, Ahornsirup und Olivenöl vermischen. Salzen, pfeffern, mit den Händen gut verkneten. Kürbis zugedeckt ca. 20 Minuten marinieren lassen.

2 Kürbiskerne in einer heißen Pfanne ohne Öl rösten, abkühlen lassen, dann grob hacken. Pilze putzen, größere halbieren. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Salbeiblätter evtl. kleiner schneiden. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen.

3 Inzwischen Walnussöl in einer Pfanne erhitzen, Pilze, Zwiebel und Salbei darin leicht anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Marinade in einer Schüssel auffangen. Tahini mit einem Schneebesen unter die Marinade rühren. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

4 Pasta und Pilze mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten, mit Kürbiskernen bestreuen. Tahini-Sauce und Kürbissalat dazuservieren.

Kombinationen

Gebackener Pilz-Risotto mit Passionsfrucht-Butter

Bild auf Seite 45

Zubereitung: ca. 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Passionsfrüchte, 80 g weiche Butter und 1 EL kalte Butter für den Risotto
1 TL Ahornsirup, Salz, 50 g getrocknete Steinpilze, 1 l Gemüsebrühe
2 TL Steinpilzpulver (oder selbst gemachtes Pilzpulver; siehe Seite 74)
2 Zwiebeln, 300 g kleine Steinpilze
2 Stiele Salbei, 3 Stiele Thymian
50 g Parmesan, 200 g Risotto-Reis
80 ml trockener Weißwein
2 EL Olivenöl, Pfeffer
150 g Taleggio

1 Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch herauslöffeln. Die weiche Butter cremig aufschlagen. Passionsfruchtfleisch und Ahornsirup unterrühren, Butter mit Salz abschmecken.

2 Getrocknete Steinpilze in 50 ml heißem Wasser ca. 10 Minuten einweichen. Brühe erhitzen, Pilzpulver einrühren und die Brühe warm halten. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Frische Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Salbei- sowie Thymianblättchen fein hacken. Eingeweichte Pilze in ein Sieb abgießen, das Einweichwasser auffangen und die Pilze hacken. Parmesan reiben.

3 Kalte Butter (1 EL) in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und gehackte eingeweichte Pilze darin ca. 2 Minuten andünsten. Reis zugeben, kurz mitdünsten. Wein und Pilzwasser angießen, unter Rühren einkochen. Risotto in ca. 20 Minuten bissfest garen, dabei nach und nach immer so viel heiße Pilzbrühe dazugießen, dass der Reis von Flüssigkeit bedeckt ist.

4 Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Steinpilze darin kurz anbraten, salzen, pfeffern, Kräuter überstreuen. Taleggio in 8 Scheiben schneiden. Risotto salzen, pfeffern, Parmesan unterrühren. In 4 ofenfeste Schalen füllen, je 2 Scheiben Taleggio, etwas Passionsfrucht-Butter und Pilze darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen 6–8 Minuten überbacken.

Lactose-Intoleranz?

Lactrase® 6000 aus der Apotheke

- Mini-Tabletten mit 6000 Einheiten im praktischen Klickspender
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung
- Top: 480er-Jumbo-Nachfüllpack! Ökologisch sinnvoll und Mini-Preis**

Seit 24 Jahren die Nr.1*

Lactrase®

Milchprodukte unbeschwert genießen!

www.lactrase.de

*Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.;
**39,95 € UVP.

SCHÄTZE DES WALDES

Im dunkelgrünen Moos versteckt sich der Tausendsassa, der aus jeder Sauce oder jedem Pfannengericht ein Gedicht macht. Doch welcher Pilz passt wozu?

1 Parasol
Das sonnenschirmförmige Prachtexemplar ist die Lösung für alle Vegetarier, die nicht auf das Schnitzel verzichten wollen. Ob paniert oder gebraten, das erdnussartige Aroma macht den Riesenschirmling aus.

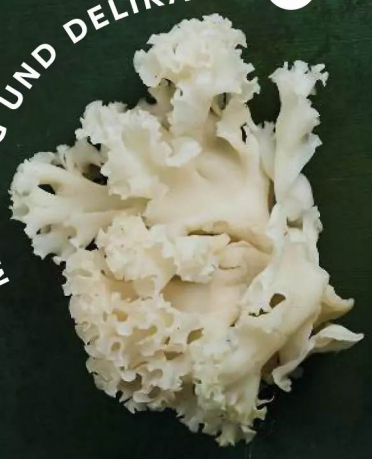
2 Steinpilz
Er gilt als der König unter den Pilzen. Warum? Weil der Dickröhrling sich bis heute nicht züchten lässt und nur frisch aus dem Wald in der Pasta-Sahnesauce landet. Getrocknet ist der Edelpilz fast so aromatisch wie der Trüffel.

3 Austernseitling
Der Überlebenskünstler kommt durch seinen saftigen und dennoch bissfesten Charakter dem Geschmack perfekt gegarter Kalbssteaks nahe. Ob auf Holz oder gar dem Kaffeesatz – der muschelförmige Küchenheld wächst im Gegensatz zur Konkurrenz das ganze Jahr über.

4 Semmelstoppelpilz
Selbst nach dem Kochen besticht der Schafporling mit knackiger Konsistenz. Ein echtes Alleinstellungsmerkmal! Seine feinen Stacheln unterhalb des Hutes machen den aprikosigen Saucen-Veredler unverkennbar.

5 Krause Glucke
Der Blumenkohlpilz und seine schwammartigen Arme bevorzugen die Nähe von Nadelbäumen und wachsen in den meisten Fällen jährlich am selben

MÄCHTIG UND DELIKAT



Ort und Stelle. Die Glucke ähnelt geschmacklich nicht nur an Hühnerfleisch, sondern wirkt entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem.

6 Rotkappe

Keine Sorge, die Pilz-Diva wechselt beim Schneiden gerne ihr Rot-Braun in eine grau bis violette Farbe. Das ändert nichts am mild-erdigen kulinarischen Erlebnis, dass Ihre Gäste beim Genuss vom Rotkappen-Risotto oder -Gulasch verspüren werden.

7 Bovist

Es braucht ordentlich Muskelkraft beim Sammeln des Riesens. Der Bauch des Wolkenpilzes kann bis zu 30 Kilogramm schwer werden – und das ganz ohne die typischen Gattungsmerkmale wie dem Hut oder den Lamellen. In Scheiben geschnitten wird der Bovist zur idealen Fleischalternative.

8 Pfifferling

Europas wohl bekanntester Speisepilz bringt mit seinem strahlenden Gold zwischen Juni und Oktober Glanz und Glamour in den Wald. Seine Extravaganz untermalt der Klassiker mit einer fruchtig-pfeffrigen Note.

9 Marone

Nicht zu verwechseln ist der Röhrling mit seinem Namensvetter vom Jahrmarkt, der Maroni.
Die Marone mag es, mit einer Bürste gestreichelt, anstatt gewaschen zu werden. So behält das weiß-gelbliche Pilzfleisch seine volle süßlich-nussige Prägung. Ein herzhafter Genuss!

Foto: StockFood Studios/Ulrike Holsten

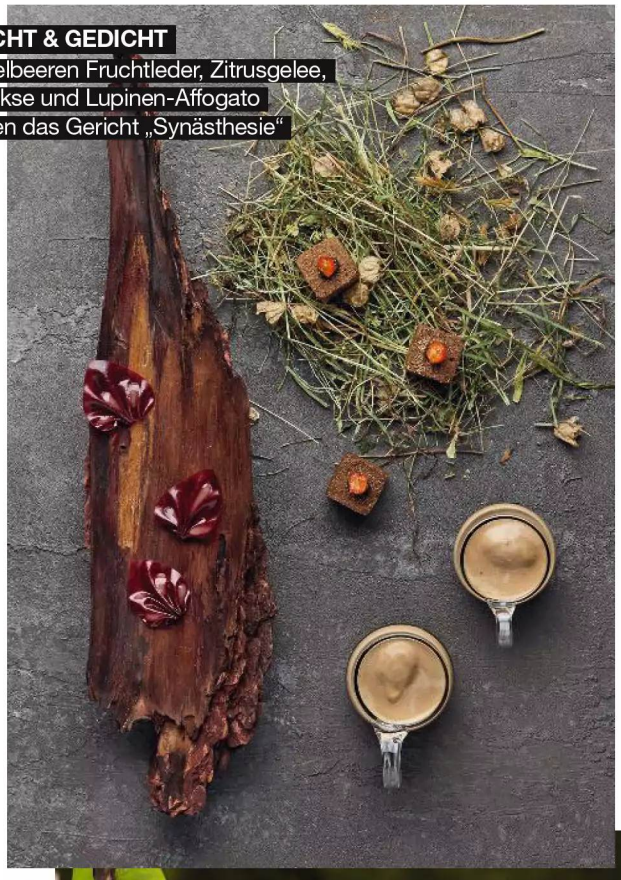
WALD, WISSEN, WÜRZE

Fichtennadeln, Flechten, Moos – was für andere bloß Naturkulisse ist, wird für Barbara Untermarzoner und Rebecca Clopath zur kulinarischen Grundlage. Beide Köchinnen verwandeln Waldaromen in vielschichtige Gerichte, so regional wie überraschend und tief verwurzelt in der Landschaft, die sie umgibt

GENUSS MIT KÖPFCHEN
Rebecca Clopath schreckt auch nicht vor Ameisen zurück, um auf die Vielseitigkeit unserer Wälder aufmerksam zu machen

REBECCA CLOPATH,
BIOHOF TARATSCH / SCHWEIZ

Den Wald schmecken



GERICHT & GEDICHT
Stachelbeeren Fruchtleder, Zitrusgelee, Heukekse und Lupinen-Affogato ergeben das Gericht „Synästhesie“

Was Rebecca Clopath ein flaues Gefühl im Magen verursacht? Fast Food, Fertigmischungen und in Plastik verpackte Lebensmittel. Kein Wunder, dass die Köchin im Schweizer Graubünden auf über 1.600 Metern etwas Unkonventionelles, aber einzigartiges verwirklicht hat. Mit den sogenannten Esswahrnehmungen hat sie ein alpines, kulinarisches Format geschaffen, das sich jeder Kategorisierung entzieht. Neun Gänge, fünf Stunden, eine Handvoll Gäste. Und ein Wald, der spricht – durch Texturen, Aromen, Konsistenzen. „Ich möchte nicht auf der Straße bei einer Demo etwas verändern. Ich mache das lieber, indem ich es vorlebe.“ Rebecca Clopaths Küche ist ein klares Statement gegen die industrielle Lebensmittelproduktion, wie sie sagt: „Landwirtschaft und Gastronomie sind für mich ein Kreislauf. Die Grundlage ist die Natur, die Landschaft, die alpine Welt, die uns umgibt.“ Genau dieser Welt widmet sie sich mit Hingabe – vom Acker bis zur letzten Gabel. Die Basis: der Biohof Taratsch, ihr elterlicher Bauernhof. Die Entscheidung zur Rückkehr hierher war keine nostalgische Flucht, sondern eine Reaktion auf jahrelanges Unbehagen in der klassischen internationalen Gastronomie. Rebecca will hier nun nicht nur lokale Zutaten feiern, sondern auch Handwerk und echte Aromen, besonders aus dem Wald. „Dort verstecken sich Geschmacksexplosionen und feine Gewürze. Mit dem Wald zu kochen, gehört für mein Team und mich zum Alltag.“ Von Mai bis September wird gesammelt, konserviert, getrocknet, fermentiert. Daraus entstehen Gänge wie zum Beispiel „Erdreich“: Es riecht wie der Waldboden nach einem warmen Regen, schmeckt schwer, erdig und gleichzeitig frisch. „In jeder meiner Esswahrnehmungen gibt es einen Gang zum Nachdenken. Ein Gericht, bei dem man sich darauf konzentrieren muss, was im Mund passiert und das unsere Essgewohnheiten sanft strapaziert“, so Rebecca, die auch nicht vor schockgefrosteten Waldameisen zurückschreckt. Nichts daran ist Gag oder Provokation, ihre Menüs folgen einfach alpinen Themenzyklen und erzählen Geschichten – vom Alpleben, von alten Sorten und verschwindenden Pflanzen. Es geht ums Spüren, nicht um Spektakel. Ihre liebsten Zutaten stammen oft von Orten, die andere übersehen.

DRAUSSEN DAHEIM
Waldküche auf Augenhöhe mit der Natur: Kochen beginnt für Rebecca Clopath bereits beim Sammeln der Zutaten

Wer Rebecca Clopath erlebt, merkt schnell: Hier spricht eine, die mit beiden Füßen auf alpinem Boden steht und mit jedem Gericht zeigt, wie viel Geschichten in diesem stecken.

www.rebecca-clopath.ch

Fotos: Claudia Link (6)

Wald-Consommé mit Choux

Zubereitung: ca. 3 Stunden
Zutaten für ca. 4 Portionen

FÜR DIE CONSOMMÉ

1 Zwiebel, 200 g Möhren
200 g Knollensellerie, 100 g Pastinake
150 g Lauchgrün, etwas Rapsöl
20 g getrocknete Shiitake-Pilze, Salz

Zwiebel, Möhren, Sellerie, Pastinake, Lauch putzen und fein würfeln. Gemüse-Mirepoix im Rondeau (spezielle Pfanne) in etwas Rapsöl gleichmäßig anrösten. Dann mit etwas Wasser ablöschen, um den Bratensatz zu lösen. Die getrockneten Shiitake dazugeben, salzen und mit Wasser knapp bedecken. Etwa 2 Stunden simmernd auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Dann durch ein Sieb passieren, nach Bedarf abschmecken.

FÜR DIE CHOUX

85 g Milch, 75 g Butter
5 g Salz, 5 g Zucker
113 g Mehl (Typ 400; dieser Schweizer Mehltyp entspricht der deutschen Mehltype 405)
150 g Vollei sowie etwas Milch-Ei-Mischung zum Bestreichen

Milch, 85 g Wasser, Butter, Salz und Zucker mischen und erwärmen, bis die Butter schmilzt. Mehl auf einmal dazugeben und die Teigmasse – wie einen Brandteig – „abrühren". Masse in einem Rührkessel ausdampfen lassen. Eier dazugeben und rühren, bis die Masse hell wird. In Spritzbeutel umfüllen, kleine Kugeln daraus auf ein Blech mit Backpapier spritzen. Teigkugeln mit etwas Milch-Ei-Mischung bestreichen und im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen. Dann Ofentemperatur auf 185 Grad reduzieren, Choux noch ca. 8 Minuten backen.

FÜR DIE PILZERDE

20 g Farina Bona (Mehl aus geröstetem Mais)
60 g Sonnenblumenkerne (gekocht)
20 g getrocknete Pilze, 30 g geröstete Mohnsamen, 5 g Salz, 100 g kalte Butter

Alle trockenen Zutaten mixen (im Thermomix oder einer anderen Küchenmaschine). Butter zufügen und alles kurz verkneten. Teigmasse einfrieren. Nach dem Frieren mit einer Zestenraffel vor dem Servieren auf den Teller raffeln.

SONNENBLUMENCREME

150 g Sonnenblumenkerne (geröstet, gekocht), 500 g Miso-Paste
50 g Tannenöl (siehe Tipp)
20 g Fichtenpulver (getrocknete und gemahlene Fichtennadeln)
10 g Knoblauch, Salz

Alles mit 150 g Wasser mixen, bis es homogen ist. Nach Bedarf mit Salz (oder etwas Säure) abschmecken.
Tipp: Tannenöl kann online bestellt werden über https://rebecca-clopath.ch/shop/ – ersatzweise ein Basisöl, mit frischen Tannenschösslingen versetzt, verwenden oder das Tannenöl durch ein anderes Öl ersetzen.

FÜR DIE CONSOMMÉ-EINLAGEN

ca. 5 Preiselbeeren,
1 g gehackte Tannen- oder Fichtennadeln
5 g warme Pilzcreme
50 ml Suppe bzw. Essenz
6 g Sonnenblumencreme
5 g warme Pilzcreme, 10 g Shiitake (auf dem Feuerring sautiert)
2 g Pilzerde (gefroren, fein geraffelt)

Die einzelnen Komponenten (für 1 Portion angegeben) in Schalen anrichten und zusammen mit den Choux servieren.

INTENSIV
„Der Geschmack von Wildpflanzen ist durch ihr langsames Wachstum bereits sehr komplex und perfekt abgerundet“, so Rebecca Clopath

Mach Schluss mit Fructose-Intoleranz![1]

Blähungen, Bauchweh, Reizdarm?
Häufiger als gedacht, steckt eine Fructose-Intoleranz dahinter. Jeder Dritte ist betroffen.[2] Da die Beschwerden oft erst Stunden nach dem Genuss von frucht- oder **haushaltszuckerhaltigen** Lebensmitteln auftreten, werden sie häufig nicht mit der Fructose-Intoleranz in Verbindung gebracht. **Mit Fructaid® können Sie wieder alles genießen, was Frucht- und Haushaltszucker enthält, wie z. B. Obst, Gemüse, Säfte, Süßigkeiten und Desserts.**

- **Patentiertes Medizinprodukt**
- **Schaltet Fructose einfach aus**[3]
- **Ohne Nebenwirkungen**

In jeder Apotheke!

Vegetarian Society APPROVED

Fructaid®

[1] Zur Verhütung / Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden.
[2] https://t1p.de/tpckg;
[3] Fructaid® wandelt Fructose in Glucose (Traubenzucker) um.

www.fructaid.de

BODENSCHÄTZE
Hotelchefin Barbara tankt viel Kraft in der Natur. Das schmeckt man in ihrer „Waldküche“

WALD UND WIESE
Für manche Gerichte nutzt die erfahrene Köchin Bergheu aus eigener Wiese zur Niedriggarmethode

BARBARA UNTERMARZONER, HOTEL UND RESTAURANT TANN / SÜDTIROL

Die Schatzsucherin

Auf einer sonnendurchfluteten Lichtung auf 1.500 Metern ü. M. nahe Bozen, mit Blick auf die Dolomiten, liegt das Waldhotel Tann. Hier, wo die Luft nach Harz und feuchtem Moos duftet, kocht Barbara Untermarzoner – leidenschaftlich, naturnah und mit einem klaren Gespür für das, was wirklich nährt. Ihr wichtigster Lieferant: der Wald. „Die Waldküche ist für mich eng mit den Erinnerungen an meine Kindheit verknüpft“, erzählt sie. Die Begeisterung für essbare Wurzeln, Beeren und Pilze wurde ihr früh mitgegeben, beim Sammeln mit der Mutter, tief im Südtiroler Wald. Heute bringt sie dieses Wissen in eine moderne, kreative Küche ein, die sich konsequent an dem orientiert, was vor ihrer Tür wächst. Ob Fichtennadeln, Latschenkiefer, Isländisch Moos, Vogelbeeren oder Baumharz – es gibt fast nichts, was sie nicht verwendet. Die Nadeln der Fichte sind ihr Favorit: „Sie schmecken als Tee, Pesto oder Suppe besonders gut. Selbst ein Vollbad mit Fichtenzweigen hat eine erholsame Wirkung.“ Die Gerichte, die daraus entstehen, haben Tiefgang: Fichten-Pesto etwa, oder Schweinsschopfbraten im Heu gegart, Latschenkiefer-Halbgefrorenes, Waldschaumsuppe oder Waldharzsalz. Was auf dem Teller beginnt, zieht sich durchs gesamte Haus. Die Philosophie des Waldes spiegelt sich in der Dekoration, den hauseigenen Pflegeprodukten, den Wellnessritualen und in Barbara selbst, die gern mit einem Lachen durch die Küche wirbelt. „Wenn es brutzelt und duftet, wenn es dampft und raucht, dann bin ich meistens nicht weit.“ Die Gastgeberin ist stets für ihre Gäste da und so tief in Südtirol verwurzelt wie ihr Lieblingsbaum, die Fichte. „Ein respektvoller Umgang mit unserer Natur, deren Einwohner und Pflanzen, steht für mich daher stets an erster Stelle“, sagt sie. Der Wald wird nicht geplündert, und Lieblingsplätze, an denen etwa Pfifferlinge besonders gut gedeihen, bleiben ihr Geheimnis. Auch das Wasser, mit dem gekocht wird, ist Teil der Gesamtidee: Es stammt aus der hauseigenen Lodenmoor-Quelle und steckt voller natürlicher Energie. Apropos Energie: Kraft tankt die erfahrene Köchin auch direkt vor der Haustür und erlebt dabei regelmäßig Glücksmomente, die lange nachhallen: „Einmal habe ich über 50 Steinpilze der besten Qualität gefunden. Mir ist beinahe das Herz stehen geblieben vor lauter Freude. Das war pure Emotion.“ **www.tann.it**

Fotos: Andrea Wimmer (1); Armin Huber (2); privat (1)

Steinpilzsuppe mit heißem Stein

Zubereitung: ca. 90 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

½ Zwiebel (abgezogen), 1 EL Rapsöl
200 g frische Steinpilze
(oder zwei Handvoll getrocknete)
1 festkochende Kartoffel
1 EL Steinsalz, Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe (abgezogen)
4 faustgroße Steine aus
der Umgebung, 1 Bund Petersilie
1 Schuss Olivenöl

1 Ich schneide die Zwiebel in Würfel und brate sie im Topf mit etwas Öl goldgelb an.

2 Dann wasche ich die Steinpilze und lege mir 4 feine Scheiben davon beiseite. Die restlichen Pilze schneide ich in Würfel und dünste sie zusammen mit der Zwiebel auf kleiner Flamme an.

3 Ich wasche und würfle die Kartoffel und gebe sie in den Topf zu den Pilzen. Dann gebe ich auch das Steinsalz, etwas Pfeffer und den gehackten Knoblauch dazu. Ich dünste das Ganze wiederum an und gieße es dann mit 1 Liter Wasser auf. Die Suppe lasse ich nun 1 Stunde lang auf kleiner Flamme köcheln.

4 Inzwischen lege ich die Steine 1 Stunde lang ins Wasser und befreie sie mit einer Bürste von sämtlichen Unreinheiten. Die sauberen Steine gebe ich dann in den 200 Grad heißen Ofen.

5 Nach Ende der Kochzeit püriere ich die Steinpilzsuppe, bis sie schön cremig ist.

6 Die heißen Steine lege ich in die vorbereiteten Teller, gieße die Suppe ein, platziere die zuvor beiseitegelegten Steinpilzscheiben auf die Steine und garniere mit gehackter Petersilie und einem Schuss Olivenöl.

Was macht der Stein in der Suppe

Steine sind gebündelte Energie unserer Mutter Erde. Einst waren sie heiße Lava. Steine sind Bodenschätze, die wir heute als Zusatz in Wasser oder in Suppen benutzen. Wie schon unsere Urahnen braten wir unser Essen auf heißem Stein. Die Speisen und Getränke nehmen die kraftspendende Energie der Steine auf und stärken somit unseren Organismus. Im fertigen Teller sorgen die Steine dafür, dass die Suppe am Tisch schön brodelt.

DIE KRAFT DER NATUR

Entschlackend, nährstoffreich, verdauungsfördernd:
Der Wald und seine eindrucksvolle Pflanzenwelt machen es möglich.
Diese Blätter haben Aroma und Superpower zugleich!

1 Löwenzahn
Die arabische Welt erkannte schon vor 5.000 Jahren seine Wunderkraft für die Gesundheit: Antioxidantien, Bitterstoffe und jede Menge Vitamin C sorgen heiß überbrüht für eine herb-bittere Note.

2 Erdbeerblätter
Das Grün der süßen Sommerfrucht kann nicht nur vor Magen-Darm-Beschwerden schützen. Nach sieben- bis zehnminütigen Brühen einmal abgekühlt und auf das Gesicht geträufelt, wird dem DIY-Pflegeprodukt eine klärende Wirkung nachgesagt.

3 Brennessel
Die Lösung gegen jede Wintermüdigkeit, doch damit nicht genug: Der zart-nussige Eisenspender behält auch nach Mehrfachaufguss seinen Geschmack und regt im besten Fall den Stoffwechsel an.

4 Birkenblätter
Wie die meisten Waldblätter können auch die des Nierenbaumes das Risiko für Harnwegsinfektionen senken. Doch aufgepasst: Den Baumtee nicht länger als zehn Minuten ziehen lassen, sonst wird aus dem mild-grasigen Vergnügen ein herbes.

Foto: StockFood Studios/Ulrike Holsten

5 Brombeerblätter
Das Beerenlaub ist mit seinem vanilligen Aroma der Exot unter den Waldteesorten. Bei regelmäßigem Genuss wird sich Ihr Blutzuckerspiegel einpendeln – und das ganz ohne den bitteren Abgang.

6 Himbeerblätter
Wie die meisten Waldteeblätter müssen auch die der rosaroten Frucht einen Tag nach der Ernte welken, bevor sie mit einem Nudelholz gequetscht ihr Wasser verlieren und in einem Geschirrtuch eingerollt für 24 Stunden im warmen Schatten trocknen. Fertig ist der krautig-frische Halswärmer!

7 Minze
Kein Brühgetränk kühlt den Rachen so sehr wie der mentholige Durstlöscher. Zitrone, Agavendicksaft, Eiswürfel und frische Minzblätter in die Kanne geben – und schon wird aus dem heißen Tee ein süßer Aperitif.

8 Heidelbeerblätter
Der Verdauungsförderer gehört mit bis zu acht Tagen zu den Teeblättern, die am längsten getrocknet werden müssen. Spitze sind auch die zehn bis zwölf Minuten, die das originelle Grün in heißem Wasser ziehen muss.

9 Spitzwegerich
Die bärlauchähnliche Floragestalt hebt sich vom Waldboden mit ihrer markanten Mittelrippe und der glänzenden Blattstruktur ab. In puncto vollmundiges Geschmackserlebnis hält sich der Kräuter-Riese zurück.

FRÜCHTE DER SAISON

Wir setzen verschiedenste Nüsse und Beeren stilvoll in Szene und schaffen neue Verbindungen. Das Ergebnis: Räucherfrischkäse im Haselnussblatt, Hagebutten-Porridge mit eingelegten Vogelbeeren, Tannenhonig-Parfait und vieles mehr

Maronenbrot
Nach ausführlichem Kneten, Dehnen, Falten und Ruhen backt der Teigling im heißen Bräter zu einem rustikalen Sauerteigbrot mit weicher Krume und rescher Kruste. So herrlich!

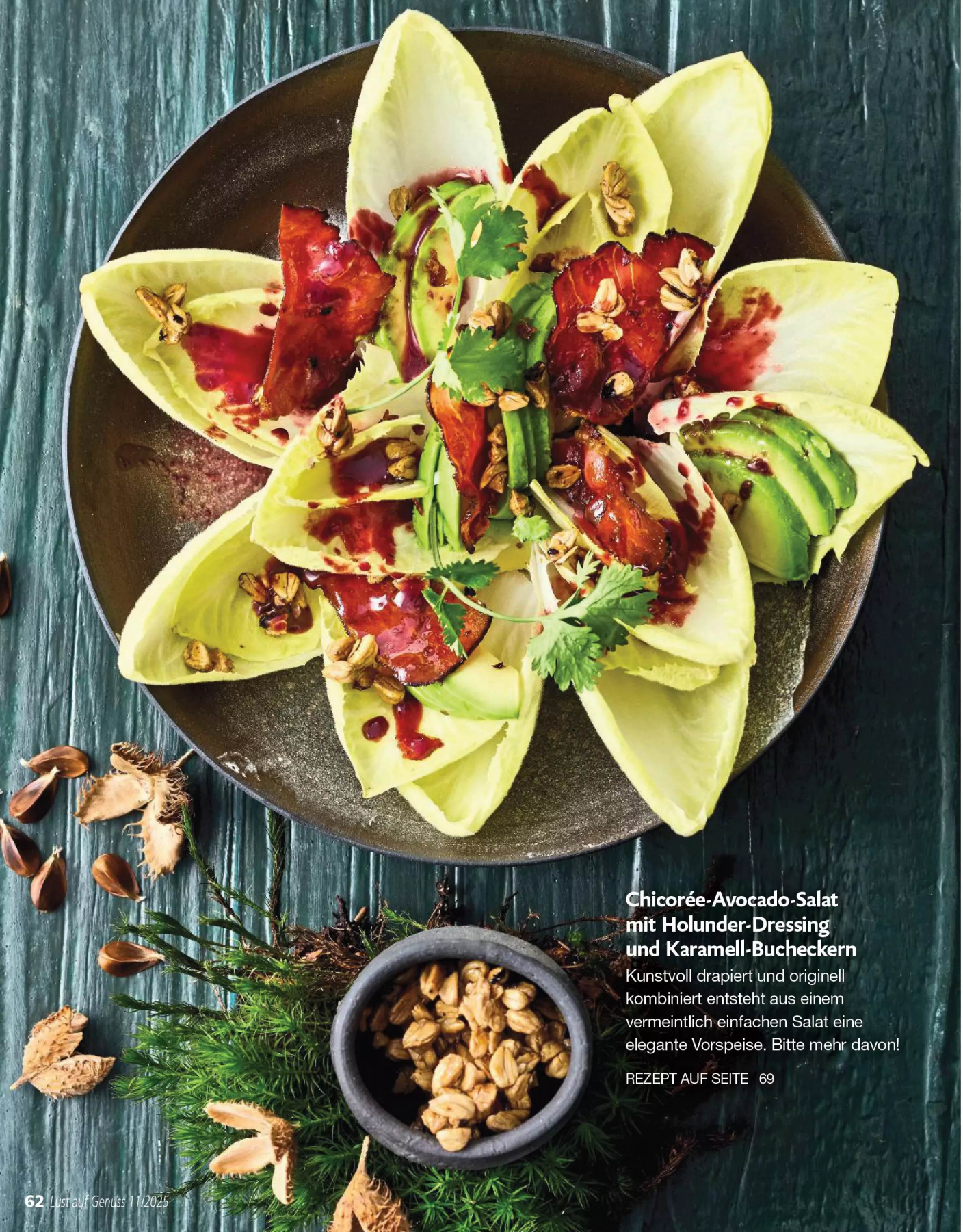
REZEPT AUF SEITE 69

Eichelmehl-Blinis mit Bachsaiblings-Creme

Nussig, dezent süßlich und erdig schmecken die Früchte der Eiche. Perfekt, um daraus herzhafte Taler für den Herbst-Brunch zu kredenzen.

REZEPT AUF SEITE 69

Fotos: StockFood Studios/Ulrike Holsten (9)



Chicorée-Avocado-Salat mit Holunder-Dressing und Karamell-Bucheckern

Kunstvoll drapiert und originell kombiniert entsteht aus einem vermeintlich einfachen Salat eine elegante Vorspeise. Bitte mehr davon!

REZEPT AUF SEITE 69

DIE KRAFT DER NATUR

Räucherfrischkäse im Haselnussblatt auf Eichel-Schwarzbrot

Gebettet in Nussblättern räuchert der Frischkäse im Kugelgrill. Dabei sorgt eine mit Eichenrinde gefüllte Räucherschnecke für ordentlich Power. So besonders!

REZEPT AUF SEITE 70

Nuss-Waldfrucht-Riegel

Kernig-süßer Snack für Naschkatzen: Ein karamellisierter Honig-Hafer-Mix umschmeichelt Haselnüsse, Walnüsse, Berberitzen, Brombeeren, Blaubeeren und Vogelbeeren.

REZEPT AUF SEITE 70

Hagebutten-Porridge mit eingelegten Vogelbeeren

Den feinen Haferbrei genießen wir zum Frühstück – getoppt wird er mit Brombeeren, Heidelbeeren und Haselnüssen, die mit Ahornsirup überzogen wurden. Welch grandioser Start in den Tag!

REZEPT AUF SEITE 70

BEERIGE BEGLEITER

Rum-Esskastanien-Mousse mit Waldbeeren

Dank Blättern und Kakaopulver entsteht auf der Creme ein florales Muster. Welch hübsche Garnitur – so simpel und raffiniert zugleich.

REZEPT AUF SEITE 71

ELEGANT IN SZENE GESETZT

Holunderbeeren-Pudding mit Nuss-Marzipan-Sahne

Der fruchtige Pudding bettet sich auf kurz eingekochten Birnenspalten und besticht mit Noten von Vanille und Zitrone. Ein Genuss für Gaumen und Augen.

REZEPT AUF SEITE 71

Tannenhonig-Parfait
Im gefrosteten Desserttraum verbergen sich Preiselbeerkompott, Portwein-Brombeeren und Schokokekse. Eine Krone aus frischen Brombeeren, geschabter Kuvertüre und gerösteten Haselnüssen vollendet das Werk.

REZEPT AUF SEITE 71

GRANDIOSER ABSCHLUSS

Herbstfrüchte vom Strauch & Baum

Maronenbrot

Bild auf Seite 60

Zubereitung: ca. 2 Stunden
Wartezeit: ca. 4 Stunden und über Nacht

Zutaten für 1 Laib
DAS BRAUCHT MAN: ofenfesten Bräter oder Gusstopf mit Deckel, Backpapier

300 g Roggenmehl
300 g Manitoba-Mehl (ersatzweise Pizzamehl, Weizenmehl Type 550) und etwas Mehl zum Arbeiten
100 g Maronenmehl (Esskastanienmehl; im Reformhaus bei den glutenfreien Backartikeln)
20 g Salz
100 g aktivierter Sauerteigstarter
1 TL gemahlener Kümmel
250 g Maronen (vakuumiert und vorgekocht)

1 Roggen-, Manitoba- und Maronenmehl mit 500 ml Wasser in der Küchenmaschine zu einem dicken Brei verkneten und diesen 20 Minuten ruhen lassen. Dann Salz, Sauerteig und Kümmel zugeben, alles noch mal 3 Minuten gut verkneten. Teig zugedeckt ca. 4 Stunden gehen lassen, dabei den Teig immer wieder dehnen und falten (siehe dazu auch den Tipp rechts am Seitenrand).

2 Maronen grob hacken. Teig auf eine leicht angefeuchtete Arbeitsfläche geben und auf die doppelte Größe ausziehen. Mit der Hälfte der Maronen bestreuen, zusammenfalten und noch mal etwas ausziehen. Restliche Maronen aufstreuen, Teig zusammenfalten. Teig mit Hilfe eines Teigschabers zu einem runden Laib formen und in ein bemehltes Gärkörbchen legen. Mit Backpapier bedeckt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

3 Am nächsten Tag Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze heizen, dabei einen ofenfesten Bräter im Ofen miterhitzen. Teig auf das Backpapier stürzen, mit scharfem Messer einritzen und im geschlossenen Bräter bzw. Topf ca. 45 Minuten backen. Dann ohne Deckel weitere 15 Minuten bräunen. Das fertige Brot herausheben, abkühlen lassen.

Eichelmehl-Blinis mit Bachsaiblings-Creme

Bild auf Seite 61

Zubereitung: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4–6 Portionen

400 g Bachsaiblings-Filet (mit Haut, ohne Gräten)
4–5 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
80 ml Rapsöl
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
100 g Eichelmehl (siehe dazu auch die Info auf der nächsten Seite)
100 g Weizenmehl (Type 405)
2 Eier (Größe M)
10 g frische Hefe
300 ml Buttermilch
frisch geriebene Muskatnuss
ca. 3 EL Erdnussöl
½ Bund Dill sowie evtl. Dillblüten zum Garnieren
150 g Schmand

1 Die Fischfilets mit 2 EL Zitronensaft beträufeln, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Rapsöl in eine ofenfeste flache Form gießen, die Fischfilets hineinlegen und im Backofen bei 70 Grad Ober-/Unterhitze in ca. 60 Minuten gar ziehen lassen.

2 Dann die Haut der Filets abziehen und die Filets mit dem Öl und dem übrigen Zitronensaft (2–3 EL) pürieren. Creme mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale würzen, erkalten lassen.

3 Für die Blinis in einer Schüssel Eichel- und Weizenmehl mit den Eiern verrühren. Hefe und Buttermilch pürieren und unterrühren. Teig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und 30 Minuten gehen lassen.

4 Etwas Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander jeweils ca. 5 Löffel Teig mit Abstand zueinander in die heiße Pfanne setzen. Blinis von jeder Seite in ca. 2 Minuten goldbraun backen, warm halten. Dill kleiner zupfen. Blinis auf einer Platte verteilen, mit Creme, Schmand, Dill anrichten und nach Belieben mit Dillblüten bestreuen.

Chicorée-Avocado-Salat mit Holunder-Dressing und Karamell-Bucheckern

Bild auf Seite 62

Zubereitung: ca. 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

120 g Schwarzwälder Schinken
1 EL Öl, 30 g Bucheckern (bereits geschält; siehe dazu den Tipp unter dem Rezept), 1 EL Zucker
3–4 Stauden Chicorée
2 Knoblauchzehen
1 EL Tannenhonig
1 EL frisch geriebener Meerrettich
4 EL Holunderbeersaft
3 EL Balsamico-Essig
4 EL Sesamöl, Salz, Pfeffer
½ Bund Koriandergrün
2 Avocados

1 Schinken in Streifen schneiden und in Öl knusprig braten, dann abkühlen lassen. Bucheckern in der Pfanne anrösten, mit dem Zucker bestreuen und karamellisieren. Den Strunk der Chicorée-Stauden ca. 2 cm breit abschneiden und die Blätter ablösen.

2 Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch, Honig, Meerrettich, Holundersaft, Balsamico und Sesamöl verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Koriander zerzupfen. Avocados halbieren, jeweils den Kern entfernen. Avocados schälen, Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Avocado-Scheiben mit Chicorée und Schinken auf Tellern anrichten. Dressing darüberträufeln, Bucheckern und Koriander darüberstreuen.

Tipp: Bucheckern, küchenfertig geschält, sind auch über Online-Shops nur selten zu ergattern. Man muss sie also wohl selber sammeln. Zum Schälen die Nüsschen mit kochendem Wasser übergießen, dann die Bucheckernschale mit einem kleinen Messer öffnen und entfernen. Oder die Eckern rösten und dann schälen.

Dehnen und falten

Insbesondere bei Teigen wie dem Maronenbrot links, die länger ruhen, ist es vorteilhaft, den Teig schonend zu dehnen und zu falten anstatt ihn intensiv zu kneten. Dafür zieht man mit den Händen (oder mit einem Teigschaber) etwas von der Brotmasse nach oben und klappt sie über den restlichen Teig. Man löst also den Teig in mehreren Etappen rundum vom Schüsselrand und formt dabei eine Kugel. Dieser Vorgang verleiht dem Brot später eine bessere Konsistenz: Sowohl Krume als auch Kruste profitieren davon.

Passende Weine finden Sie auf S. 92–94

Nüsse, Blätter, Hagebutten, Beeren:

Spezialität Eichelmehl

Sowohl die Blinis auf der vorherigen Seite als auch das Eichel-Schwarzbrot (Rezept gleich rechts) profitieren von dem besonderen nussig-erdigen Aroma dieser Mehl-Rarität. In Bioläden oder Reformhäusern findet sich, wenn überhaupt, Mehl aus getrockneten und gemahlenen Süß-Eicheln, die von Stein-Eichen aus dem Mittelmeerraum stammen. Die Früchte unserer heimischen Eichenbäume sind zwar auch essbar, müssen jedoch erst noch einen Entbitterungsprozess durchlaufen, um genießbar zu sein.

Räucherfrischkäse im Haselnussblatt auf Eichel-Schwarzbrot

Bild auf Seite 63

Zubereitung: ca. 60 Minuten
Warte-/Räucherzeit: ca. 1 ½ Stunden

Zutaten für ca. 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN:
Räucherschnecke (siehe dazu auch die Info auf Seite 46), ca. 100 g Räuchermehl und 3 EL gehackte Eichenrinde (evtl. online bestellen), Kugelgrill bzw. Grill mit Deckel

600 g Doppelrahm-Frischkäse (nicht zu feucht), 8 Haselnussblätter
100 g Eichelmehl (siehe dazu auch die Info links), 200 g Roggenmehl
100 g gehackte Walnusskerne
100 g gemischte Körner und Saaten (z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesamsamen)
20 g frische Hefe
1 EL Räuchersalz, 1 TL Honig
1 TL gem. Kümmel, 2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

1 Frischkäse aus der Form lösen, mit einem angefeuchteten Messer in 4 Portionen teilen und jeweils zwischen 2 Haselnussblätter legen. Räucherschnecke mit Räuchermehl und der gehackten Eichenrinde befüllen und im Kohlefach eines Kugelgrills anzünden. Die Frischkäsepäckchen auf den Grillrost legen und ca. 1 ½ Stunden räuchern.

2 Inzwischen Eichel- und Roggenmehl mit jeweils ca. zwei Dritteln der gehackten Walnüsse und gemischten Saaten vermengen. Hefe, Räuchersalz, Honig, Kümmel und Öl mit 250 ml Wasser verquirlen und die Mehlmischung damit verkneten. Teig zugedeckt ca. 60 Minuten gehen lassen.

3 Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig zu einem Brotlaib formen, mit übrigen Nüssen und Körnern bestreuen. Brot ca. 45 Minuten backen. Dann abkühlen lassen. Frischkäse mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver bestreuen, mit dem Brot anrichten.

Nuss-Waldfrucht-Riegel

Bild auf Seite 64

Zubereitung: ca. 40 Minuten

Zutaten für 16–20 Stück
DAS BRAUCHT MAN:
ofenfeste Form (ca. 20 x 20 cm)

120 g Haselnusskerne
100 g Walnusskerne
20 g getrocknete Berberitzen (siehe dazu den Tipp unter dem Rezept)
20 g gefriergetrocknete Vogelbeeren (Ebereschenbeeren)
20 g gefriergetrocknete Brombeeren
20 g gefriergetrocknete Blaubeeren
100 g kernige Haferflocken
1 TL Zimt
1 EL abgeriebene Bio-Orangenschale
60 g Butter, 150 g Zucker
130 ml Honig, 80 g Schlagsahne
etwas Fett für das Backpapier

1 Hasel- und Walnüsse grob hacken und mit Beeren, Haferflocken sowie Zimt und Orangenschale mischen.

2 Butter, Zucker, Honig und Sahne in einem Topf unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Mischung zu karamellisieren beginnt. Dann mit der Nuss-Beeren-Mischung gut vermengen und die Masse in der mit gefettetem Backpapier ausgekleideten Form verteilen.

3 Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Masse im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Dann lauwarm abkühlen lassen, aus der Form heben und in Riegel schneiden. Im Kühlschrank erkalten lassen; gekühlt gelagert ca. 1 Woche haltbar.

Tipp: Getrocknete Berberitzen gibt es in türkischen oder persischen Lebensmittelgeschäften zu kaufen. Gefriergetrocknete Vogelbeeren bzw. Ebereschenbeeren bekommen Sie evtl. in Tee- oder Gewürzläden, meist sind sie aber nur via Online-Bestellung erhältlich. Alternativ können Sie aber auch einfach eine getrocknete Beerenmischung kaufen.

Hagebutten-Porridge mit eingelegten Vogelbeeren

Bild auf Seite 65

Zubereitung: ca. 50 Minuten
Einfrieren / Wartezeit: mind. 1 Tag / über Nacht

Zutaten für 2 Portionen

200 g Vogelbeeren (Beeren der Eberesche), 150 g Zucker
50 g Apfelsaft, 50 ml Zitronensaft
50 ml milder Apfelessig
nach Belieben 3 Safranfäden
100 g kernige Haferflocken
250 ml Joghurt
100 g Brombeeren, 100 g Heidelbeeren, 40 g Haselnusskerne
2–3 EL Ahornsirup, 2 EL Hagebuttenpulver (Reformregal)
1 Prise Zimt, 1 Prise Salz

1 Vogelbeeren putzen, vor der Verarbeitung mindestens 1 Tag einfrieren. Zucker, Apfelsaft, Zitronensaft, Essig, evtl. Safran und 100 ml Wasser aufkochen. Vogelbeeren hinzufügen, 5 Minuten köcheln lassen. Beeren und Sud in ein Schraubglas füllen und nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren.

2 Die Haferflocken in einer Küchenmaschine fein mahlen. Dann mit 1 EL Joghurt sowie 150 ml Wasser verrühren und bei Zimmertemperatur über Nacht einweichen.

3 Am Folgetag Beeren verlesen, waschen. Nüsse hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. 1 EL Ahornsirup zugeben, Nüsse damit karamellisieren. Dann auf etwas Backpapier verteilen und trocknen lassen.

4 Haferflockenmischung mit Hagebuttenpulver, 200 ml Wasser, Zimt und etwas Salz aufkochen, 6 Minuten quellen lassen. Nach Belieben noch etwas Wasser unterrühren.

5 Porridge mit dem restlichen Sirup (1–2 EL) verrühren, auf Schüsseln verteilen. Joghurt und Beeren zugeben. Mit je 2 EL eingelegten Vogelbeeren, etwas Sud aus dem Glas und ein paar Karamell-Nüssen belegen. (Restliche Vogelbeeren im Kühlschrank aufbewahren. Haltbarkeit: mindestens 3 Wochen).

Veredeln, was die Natur uns schenkt

Rum-Esskastanien-Mousse mit Waldbeeren

Bild auf Seite 66

Zubereitung: ca. 45 Minuten
Kühlzeit: mind. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

50 g Marzipanrohmasse
150 g Maronen (vorgegart und vakuumverpackt)
50 g Zucker, 20 g Butter
6 EL brauner Rum
400 g Schlagsahne
2 Pck. Vanillezucker
2 Pck. Sahnesteif
15 g Speisestärke
200 ml Beerensaft (z. B. Himbeer-, Blaubeer- oder Johannisbeersaft)
250 g gemischte Waldbeeren (z. B. Himbeeren, Brombeeren)
beliebige Blätter zum Garnieren (z. B. von Brombeeren)
1 EL dunkles Kakaopulver

1 Marzipan raspeln. Kastanien hacken und mit Zucker bestreut in der Butter in einer Pfanne anbraten. Mit dem Rum ablöschen. Marzipan in die Masse rühren, 100 g Sahne zugießen und einmal aufkochen lassen.

2 Mischung in eine Schüssel umfüllen und mit dem Pürierstab durchmixen. Mus durch ein Sieb passieren und abkühlen lassen.

3 Übrige Sahne (300 g) mit 1 Pck. Vanillezucker und dem Sahnesteif aufschlagen und unterheben. Creme in eine Schüssel füllen und mindestens 2 Stunden kühlen.

4 Stärke mit 3 EL Beerensaft glatt rühren. Restlichen Saft und übrigen Vanillezucker aufkochen. Stärkemischung einrühren, noch mal aufkochen und die Beeren unterheben. Kompott abkühlen lassen.

5 Blätter auf die Mousse-Oberfläche legen, mit Kakaopulver bestäuben und die Blätter vorsichtig abheben. Zum Servieren mit einem großen Löffel Nocken aus der Mousse stechen und mit dem Kompott anrichten.

Holunderbeeren-Pudding mit Nuss-Marzipan-Sahne

Bild auf Seite 67

Zubereitung: ca. 70 Minuten
Kühlzeit: 2–3 Stunden

Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: 4 Halbkugel-Silikonformen (à ca. 100 ml Volumen)

2–3 Birnen, 5 EL Zitronensaft
40 g Speisestärke
500 ml Holunderbeersaft
1 Vanilleschote, 90 g brauner Zucker
150 ml Birnensaft, 100 g Marzipanrohmasse, 60 g Haselnussmus
300 g Schlagsahne
2 Pck. Vanillezucker, 2 Pck. Sahnesteif
2 EL Haselnussblättchen
evtl. gefrorene Holunderbeer-Rispen

1 Birnen waschen. 1 Birne vierteln, Kerngehäuse entfernen. Birne schälen, in Streifen schneiden. Mit 1 EL Zitronensaft mischen.

2 Stärke mit 100 ml Holundersaft verrühren. Restlichen Holundersaft (400 ml) mit 2 EL Zitronensaft, der längs aufgeritzten Vanilleschote, 80 g braunem Zucker sowie den Birnenscheiben aufkochen. Stärkemischung einrühren, noch mal aufkochen und sofort in die Mulden der Formen füllen. Puddingmasse in 2–3 Stunden erkalten lassen.

3 Restliche Birnen vierteln, entkernen, in Spalten schneiden und mit Birnensaft, übrigem Zucker (10 g) und Zitronensaft (2 EL) ca. 5 Minuten kochen. Abkühlen lassen.

4 Marzipan 10 Minuten einfrieren und auf der Reibe fein raspeln. Marzipan, Nussmus und 100 g Sahne in einem kleinen Topf unter Rühren erhitzen, bis sich das Marzipan aufgelöst hat. Abkühlen lassen. Übrige Sahne (200 g) mit Vanillezucker und Sahnesteif aufschlagen. Marzipan-Mix unterheben.

5 Birnenkompott auf Teller verteilen. Hollerpudding aus der Form lösen, daraufsetzen, mit etwas Sahne-Mix toppen und mit Haselnussblättchen bestreuen. Evtl. mit gefrosteten Holunderbeer-Rispen anrichten.

Tannenhonig-Parfait

Bild auf Seite 68

Zubereitung: ca. 75 Minuten
Wartezeit: mind. 5 Stunden (oder über Nacht)

Zutaten für 6–8 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: glatte Gugelhupfform mit ca. 2 l Inhalt

200 g Brombeeren und evtl. mehr Beeren zum Garnieren, 85 g Zucker
100 ml Portwein, 4 Eigelb (Eier: Gr. M)
Mark von ½ Vanilleschote
100 ml Tannenhonig, 350 g Schlagsahne, 100 g gehackte Schokoladen-Kekse (z. B. Schoko-Cantuccini)
150 g Preiselbeerkompott
80 g Zartbitterkuvertüre, 70 g Haselnusskerne (geschält), 2 EL Ahornsirup

1 Form mit Frischhaltefolie auskleiden. Brombeeren mit Zucker und Portwein aufkochen. Beeren im Sud abkühlen, dann im Sieb abtropfen lassen, Sud auffangen.

2 Eigelbe, Vanillemark, 150 ml Brombeer-Portwein-Sud und Honig in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad hellcremig aufschlagen. Mischung über einem kalten Wasserbad weiterschlagen, abkühlen lassen.

3 Sahne steif schlagen und unterheben. Die Hälfte der Parfait-Masse abnehmen. Brombeeren und gehackte Kekse unterheben, die Masse in der Form verteilen. Preiselbeeren unter die übrige Masse rühren und darauf verstreichen. Im Tiefkühlgerät mindestens 5 Stunden (besser über Nacht) einfrieren.

4 Kuvertüre hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Geschmolzene Kuvertüre auf einer glatten Fläche (z. B. Marmorplatte) dünn verstreichen. Kurz vorm Erstarren mit einem flachen Metallschaber feine Röllchen und Späne von der Schokolade schaben und auf einem Teller im Kühlschrank aufbewahren.

5 Nüsse in Pfanne ohne Fett rösten, mit Ahornsirup karamellisieren. Auf Backpapier auskühlen lassen. Parfait auf eine gekühlte Platte stürzen, mit Schokospänen, Karamell-Nüssen und evtl. frischen Beeren anrichten.

Eingelegte Pilze
Mit Rosmarin, Thymian, Honig, Pfeffer- und Senfkörnern baden die gemischten Waldpilze im sauren Essigsud. Köstlich auf Salat oder Röstbrot.

REZEPT AUF SEITE 74

Pilzpulver
Clevere Verwertung: Die Reste von geputzten Schwammerln werden getrocknet und dann fein gemahlen. Verfeinert Butter, Saucen und Suppen.

REZEPT AUF SEITE 74

ETWAS GUTES AUF LAGER

In Gläsern und Flaschen konservieren wir den wunderbaren Geschmack von Pilzen, Beeren und Co. So erfreuen wir uns das ganze Jahr über an den kostbaren Herbstschätzen

Hagebutten-Ingwer-Sirup
Der fruchtige Sirup mit scharfer Ingwernote aromatisiert Drinks und Desserts. Ein nettes Mitbringsel für liebe Freunde!

REZEPT AUF SEITE 74

Hagebuttenessig
Die Früchte der Wildrose ziehen mit Gewürzen in mildem Weißweinessig. Nach vier Wochen entfaltet sich das volle Aroma.

REZEPT AUF SEITE 74

Vogelbeerlikör
Herbe Beeren der Eberesche und süßer Kandiszucker reifen drei Monate in Wodka und erweisen sich als Traumpartner. Zum Wohl!

REZEPT AUF SEITE 74

Fotos: StockFood Studios/Ulrike Holsten (2)

KOSTBARE GESCHENKE DER NATUR

Eingelegte Pilze

Zubereitung: ca. 25 Minuten
Zutaten für ca. 12 Portionen

350 g Waldpilze putzen und klein schneiden. 1 l Wasser und ***50 g Salz*** aufkochen, Pilze zufügen und im Sud 5 Minuten kochen lassen. Dann die Pilze in ein Sieb abgießen und kalt abbrausen. 500 ml Wasser, ***150 ml Weißweinessig***, ***1 EL Senfkörner***, ***je 2 Zweige Rosmarin und Thymian***, ***1 EL Pfefferkörner*** und ***50 ml Waldhonig*** aufkochen. Pilze dazugeben, noch mal aufkochen und dann in ein sauber ausgekochtes Schraubglas füllen (die Pilze müssen komplett mit dem Fond bedeckt sein). ***2 EL Olivenöl*** in das Glas gießen bzw. die Oberfläche damit beträufeln und das Glas gut verschließen.
Haltbarkeit: kühl und dunkel gelagert etwa 6 Monate.

Pilzpulver

Zubereiten / Trocknen: 5–6 Stunden
Zutaten für 6–8 Portionen Pilzbutter

Pilzreste (wie z. B. Schwämme und Häute) nebeneinander auf Küchenpapier legen und im Backofen bei 40 Grad Umluft 5–6 Stunden trocknen lassen.
Getrocknete Pilzreste zum Verfeinern von Saucen etc. verwenden oder fein mahlen und daraus Pilzbutter herstellen (Rezept dafür siehe unten).
Haltbarkeit: in einem Schraubglas trocken und dunkel gelagert etwa 4 Monate.

FÜR DIE PILZBUTTER
Getrocknete Pize fein mahlen. ***10 g pulverisierte getrocknete Pilze*** abwiegen. ***Blättchen von ½ Bund Petersilie*** fein hacken und mit diesem Pilzmehl sowie mit ***120 g weicher Butter*** verrühren. Pilzbutter mit ***Salz*** und ***Pfeffer*** abschmecken.
Haltbarkeit: zugedeckt im Kühlschrank aufbewahrt ca. 2 Tage.

Hagebutten-Ingwer-Sirup

Zubereitung: ca. 20 Minuten
Zutaten für 1 Glas / Fläschchen (Inhalt: ca 200 ml)

50 g Ingwer in feine Scheiben schneiden. ***150 g frische Hagebutten*** waschen, aufschneiden, entkernen und das Hagebuttenfleisch hacken (dazu am besten Küchenhandschuhe tragen). ***150 g Zucker***, 150 ml Wasser und ***1 Stück Bio-Zitronenschale*** zusammen mit dem Ingwer und den Hagebutten 3 Minuten kochen und dann abkühlen lassen. Mischung durch ein Sieb passieren und in ein sauber ausgekochtes Glas / Fläschchen füllen.
Zum Aromatisieren von Mixgetränken und /oder auf Eiscreme oder Desserts.
Haltbarkeit: kühl gelagert mehrere Wochen.

Hagebuttenessig

Zubereiten: ca. 40 Minuten / Ziehen: 4 Wochen
Zutaten für ca. 500 ml Essig

300 g frische Hagebutten waschen, putzen, entkernen und hacken (dazu am besten Küchenhandschuhe tragen). Hagebutten mit ***500 ml Weißweinessig***, ***2 EL Zucker***, ***5 Gewürznelken*** und ***5 Kardamomkapseln*** verrühren, in ein Glas mit breitem Hals füllen und gut verschließen.
Hagebuttenessig an einem dunklen Ort 4 Wochen ziehen lassen. Dann durch ein feines Sieb gießen und in Flaschen abfüllen.
Haltbarkeit: kühl gelagert mehrere Wochen.

Vogelbeerlikör

Zubereiten: ca. 20 Minuten / Ziehen: ca. 3 Monate
Zutaten für ca. 500 ml Likör

250 g Vogelbeeren (Beeren von Ebereschen) waschen und mit ***120 g feinem braunem Tee-Kandis*** in einer Schüssel mit einem Stößel zerdrücken. Zugedeckt über Nacht Wasser ziehen lassen. ***5 Gewürznelken*** und ***½ Zimtstange*** zerstoßen und dazugeben. ***500 ml Wodka*** dazugießen, alles gut verrühren und in eine bauchige Flasche mit breitem Hals füllen. Die Flasche gut verschließen und den Likör an einem hellen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung ca. 3 Monate reifen lassen. Dann durch ein feines Sieb gießen und den Likör in Flaschen umfüllen.
Haltbarkeit: kühl gelagert etwa 6 Monate.

Brotzeitidylle: So verleihen Sie ihrem nächsten Picknick im Moos echten Gourmet-Charakter

DAVID SCHUNKO
ist unser Test-Experte in Sachen Feinkost

NEUES VON DER LICHTUNG

Auch im Jahr 2025 bietet der Wald kreative Zutaten für aufregende Produkte: Vom Bucheckernöl bis zur Tannenlimonade – wir stellen Ihnen die neuesten Highlights aus dem Forst vor

DELIKAT

Der intensive und zugleich harmonische Geschmack der feinen Trüffelsplitter im salzigen Sammelbecken hallt noch lange wunderbar nach.
Das gefällt mir: Das Trüffelsalz des traditionsreichen kroatischen Herstellers (siehe Interview S. 32) bringt einen Hauch Istrien in Ihre Gewürzpalette. **Infos:** 90 g um 14 Euro von Karlic Tartufi über gourmetspezialist.com

ORIGINELL

Das extravagante Öl mit seinem mild-waldigen Abgang eignet sich bestens zum Kochen und Backen.
Das gefällt mir: Das kalt gepresste Waldextrakt eignet sich nicht nur als Alternative zum Olivenöl im Salatdressing, sondern besticht mit seinen seltenen Omega-3-Fettsäuren.
Infos: 100 ml um 24,50 Euro von waldgold.com

STREICHZART

Der edle Aufstrich vom Rotwild besticht mit seiner sämigen Konsistenz und säuerlichen Note.
Das gefällt mir: Die Preiselbeeren gepaart mit dem Eigengeschmack des Hirsches aus der Lüneburger Heide machen jede Brotscheibe zur Delikatesse.
Infos: 200 g um 6,90 Euro von Heidewild über dallmayr-versand.de

TANNIG

Die erfrischende Waldlimonade ist sanfter und weniger süß als seine Pendants. Einzigartig ist ihr harziges Aroma.
Das gefällt mir: Die weißen Tannenspitzen werden im Schwarzwald noch per Hand gepflückt. Seine Süße erhält die Limonade vom deutschen Bio-Rübenzucker. **Infos:** 330 ml um 3,50 Euro von Tannenliebe über freiburgs-finest.de

STRESSLÖSEND

Der vegane Waldkakao überzeugt mit seinem vollmundigen Zungenerlebnis, was in einem runden, wurzeligen Abgang mündet.
Das gefällt mir: Fester Bestandteil der süßen Mischung sind der Reishi-Pilz und die Ashwagandha-Beere, beide für ihre stresslösende Wirkung bekannt. **Infos:** 200 g um 26,90 Euro von lykaia-nutrition.de

Fotos: Paul Meißner (1); PR (3); randlkofer.com (1); Sawatzki & Presentato GbR/Lorenz Cugini (1); StockFood/Kati Neudert (1)

HONIG

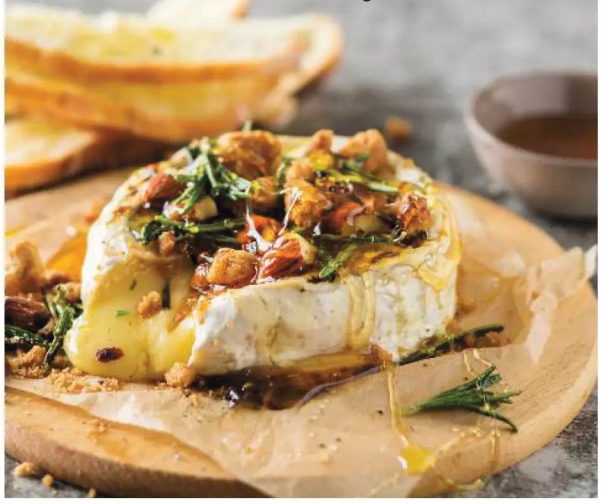
Wie findet das süße Gold seinen Weg von der Blüte ins Glas und welche Sorten gibt es? Antworten darauf sowie vier feine Rezeptideen für jeden Tag geben wir hier

BRUSCHETTA

4 Scheiben dunkles Baguette (schräg und eher dick geschnitten) unter dem Ofengrill 2–3 Minuten rösten. Mit *4 EL Ziegenfrischkäse* bestreichen und *2 EL Honig* darüberträufeln. *2 Feigen* putzen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Brote mit Feigen belegen und mit *2 EL gemischten Samen und Kernen* (z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesamsamen) bestreuen.

CAMEMBERT

1 Pck. Camembert in der Holzschachtel auf ein Blech mit Backpapier legen. Käse mehrmals einritzen. *Je 30 g weiche Butter, Mehl und gemahlene Mandeln* zu Streuseln kneten. *Je 1 EL Walnüsse und Mandeln* grob hacken. *10 g Ingwer* schälen, würfeln. Alle vorbereiteten Zutaten sowie *1 EL Rosmarinnadeln* auf dem Camembert verteilen. Im Ofen bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen. Mit *2 EL Honig* beträufelt servieren.



COCKTAIL

Für 1 Glas *1 EL Limettensaft* mit *1 TL Honig* und *1 TL braunem Zucker* verrühren. *20 ml Birnenbrand oder -saft* und *150 ml Ginger Ale* dazugießen. Den Cocktail mit Eiswürfeln auffüllen. Mit *Birnenschnitzen* und *Thymianzweigen* garniert servieren.

CRUMBLE

500 g Birnen schälen, entkernen und würfeln. *2 EL Schokocreme* schmelzen, mit den Birnen in einer ofenfesten Form (Ø ca. 26 cm) vermengen. *100 g Mehl, 1 Prise Salz, 50 g weiche Butter* und *50 g Honig* zu Streuseln kneten. *Je 30 g Haferflocken, gemahlene Mandeln und grob gehackte Haselnüsse* untermischen. Die Mischung in der Form auf den Birnen verteilen. Crumble im Ofen bei 180 Grad 20–25 Minuten backen. Nach Belieben mit Sahne servieren.

Fotos: StockFood/Great Stock! (1), Julie Taras (2), The Picture Pantry (2)

FLÜSSIGES GOLD

Unterschieden wird grundsätzlich zwischen zwei Arten: **Blütenhonig** und **Waldhonig**. Der helle und milde Blütenhonig wird aus dem Nektar von Wiesenblumen, Obstblüten und Klee gewonnen. Dunkler und kräftiger hingegen ist Waldhonig. Er stammt von Honigtau, der sich auf den Zweigen und Blättern von Bäumen befindet. Für sortenreine Honige wie Löwenzahn-, Akazien- oder Tannenhonig wird der Nektar bzw. Honigtau vorwiegend von den jeweiligen Pflanzen oder Bäumen gesammelt. Nach dem Sammeln bringen die Bienen Nektar und Honigtau in den Bienenstock. Dort wird er von den Völkern angereichert und in den Waben abgelegt. Sobald er eine bestimmte Reife erreicht hat, werden die Waben von den Bienen mit einer Wachsschicht versiegelt. Nun kann der Honig in Gläser abgefüllt werden. Zu Beginn ist Honig immer flüssig. Mit der Zeit kann er kristallisieren und fest werden, was keinesfalls ein Zeichen von minderer Qualität ist. Erwärmt man den Honig über einem heißen Wasserbad bei maximal 40 Grad, wird er wieder flüssig. Gut verschlossen an einem dunkeln Ort gelagert ist Honig nahezu unbegrenzt haltbar.

VOM HEXER ZUM HERZENSKÜNSTLER

ER KOCHT MIT FEUER, DENKT IN ELEMENTEN, KOMPONIERT MENÜS ZU DADA, FUTURISMUS UND PLANETEN: DER SCHWEIZER **STEFAN WIESNER** MACHT KOCHEN ZUR KUNST. UNS ERZÄHLT ER, WARUM ER HEUTE AUF AYURVEDA SETZT UND TROTZDEM REGELMÄSSIG FAST FOOD ISST

Stefan Wiesner

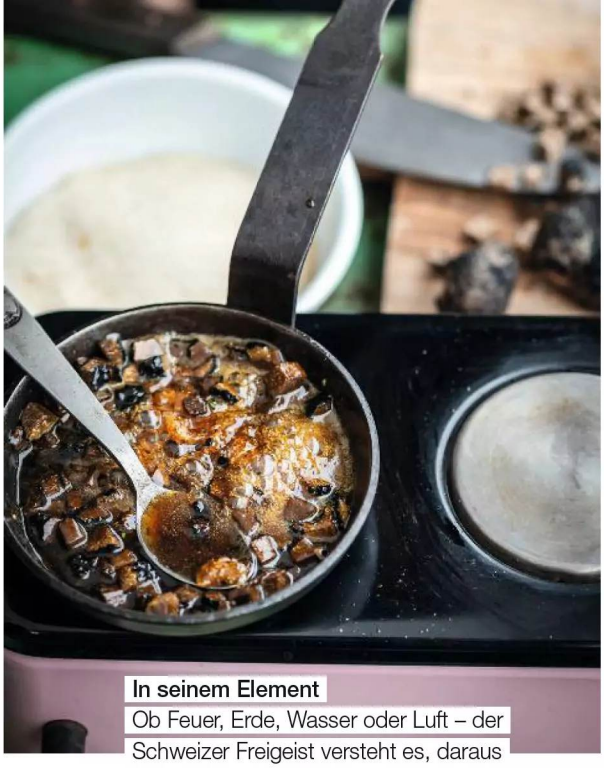
Koch, Künstler, Entdecker

Der Schweizer gilt als einer der visionärsten Pioniere der europäischen Küche, verbindet Rauch mit Rinde, Feuer mit Fantasie. Stefan Wiesner versteht Kochen als Kunstform, als Ausdruck von Natur und Geist. Als der „Hexer vom Entlebuch“ bekannt geworden, kocht, lehrt und lebt der 63-Jährige heute im Wiesner Mysterion – einem Ort voller Transformation und Inspiration. Mehr Infos unter: www.wiesner-mysterion.ch

Seine Kindheit war Freiheit: Als kleiner Bub streifte er durch die Wälder des Entlebuchs, baute Hütten, fischte im Bach, grillte die Beute auf improvisierten Lagern und fühlte sich wie Robinson Crusoe. Die Eltern arbeiteten viel, er war draußen und sog auf, was die Natur ihn lehrte. „Ich war ein schlechter Schüler“, sagt Stefan Wiesner. „Schon in der zweiten Klasse sagte der Lehrer zu meiner Mutter, sie solle mich doch daheim lassen, ich sei zu dumm.“ Was der Lehrer wohl heute über den ehemaligen Schüler denkt? Heute ist Wiesner Sternekoch, Künstler, Dozent, gilt als einer der radikalsten Grenzgänger der europäischen Küche. Dabei begann sein Weg dorthin mit „Büchsen und Päcklisuppen" und war noch weit entfernt vom späteren Stern. Damals war das modern: Erbsen, Spargel, Ananas – alles kam aus der Dose. Frisch kochte nur, wer sich Konserven nicht leisten konnte, dachte Wiesner und lacht: „Ich war sicher, dass die auch in einer Büchse zum Mond fliegen.“

Von Büchsengemüse zu Bauhaus

Ja, im „Rössli“, dem Gasthof seiner Eltern, kochte sein Vater viel mit Fertigprodukten und der Sohn tat es ihm zunächst gleich, als er mit nur 24 Jahren den Betrieb übernahm. Erst die Besuche bei seinem Bruder im Piemont, wo dieser ein Haus kaufte, veränderten seinen Blick. Denn dort sah er, wie radikal regional und saisonal gekocht wurde. Er dachte um, wusste: Was die können, kann ich im Entlebuch auch. Doch er beließ es nicht bei Regionalität. Wiesner spitzte zu, kochte Themen, ließ seine Gerichte Geschichten erzählen und machte seine Teller zu Installationen. Er wurde der Mann, der zu Marinetti und den Futuristen kochte, zu Dada, Bauhaus und Planeten. Ein Mann, der „Das Parfüm“ von Patrick Süskind kulinarisch interpretierte,



In seinem Element
Ob Feuer, Erde, Wasser oder Luft – der Schweizer Freigeist versteht es, daraus einzigartige Aromen heraufzubeschwören

mit einem faulen Apfel auf den Spuren des Grenouille wandelte. Er experimentierte mit Rauch, Erde, Rinde, Gestein, praktizierte eine avantgardistische Naturküche. Kochen wurde für Wiesner zum Ausdrucksmittel und er selbst zu einem, der sich immer weiter herauskochte aus Konventionen, Kategorien, Karrieren.

Aufbruch & Zusammenbruch

Sein Denken machte Schule. Wiesner wurde Gastdozent an der Fachhochschule in Basel. Er lehrte keine Rezepte, sondern seine Philosophie, schuf Essens-Kollagen, schuf Kunst. Später wollte er mehr: eine eigene Akademie gründen. „Ich habe ein Kunstherz. Und ein Naturherz“, erklärt er. Doch man lachte ihn aus, sah das nicht in der Schweiz. Der Hexer vom Entlebuch – zu viel für den Lehrplan. Er machte weiter. Noch radikaler. Noch wilder. Doch irgendwann wurde es zu viel. „Ich hatte Burn-out, wollte nicht mehr“, sagt er. „Ich hatte Selbstmordgedanken, habe täglich überlegt, wie ich aus dem Leben gehen kann.“ Die Wende kam mit Ayurveda-Therapeutin Hermann von der Praxis "Soulfood" in Olten. Ihre ayurvedischen Behandlungen und ihre Medizin linderten seine Beschwerden, führten zur Heilung und eröffneten ihm eine neue Perspektive.

Körper und Geist in Balance
Was Essen alles bewirken kann, zeigt Wiesner in seinem brandneuen Buch "Herzensküche" (39 Euro, AT Verlag)

Fotos: AT Verlag/Maurice K. Grünig (8), Pia Grimbuehler (1)

Neue Perspektive
Nach einem Burn-out fand Stefan Wiesner durch die ayurvedische Küche wieder zurück zu sich selbst

Mitten in der Natur
Der Wald ist sein zweites Zuhause, denn dort findet er nicht nur seine Zutaten, nein, draußen wird auch gekocht

Ayurveda wurde für ihn auch zur kulinarischen Inspiration und zeigte ihm, was Ernährung wirklich leisten kann. So entstand sein aktuelles Buch „Herzensküche": Alltagstaugliche Rezepte, inspiriert von ayurvedischer Philosophie, aber ohne Dogma. „Kein medizinisches Kochbuch, eins, das Spaß machen soll, für die ganze Familie taugt", sagt er. Mit Rezepten, Ritualen, Zahnpasta zum Selbermachen und Haarwasser aus Rosmarin.

Herzensküche statt Heilsversprechen

Wiesner will nicht belehren, sondern Raum geben, wieder zu spüren, was dem Körper guttut. Kinder haben dieses Gespür noch, doch weil sie nicht mit Gebrauchsanweisung zur Welt kommen und nur „Bäh!" sagen statt: „Es tut mir nicht gut", wird ihnen ihr Empfinden oft abtrainiert. Später fällt es dann schwer, sich richtig zu ernähren – dabei ist jeder Mensch anders. Im Ayurveda unterscheidet man drei Typen: Vata, Luftibusse, die man mit dem Essen erden muss, Pitta, feurige Macher, die nicht noch Schärfe brauchen, und Kapha, gemütliche Bären, denen man mit würzigem Essen Feuer unterm Hintern macht. „Essen hat eine Wirkung. Es kann kühlen, wärmen, traurig oder lustvoll machen. Es kann heilen, schaden und sogar töten." Als er dies ausführt, überschlägt sich seine Stimme fast, so schnell sprudeln die Gedanken aus ihm heraus. Dass es um die Wirkung des Essens auf den Körper gehe, was ihn stärkt und schwächt, welche Emotionen und Energien freigesetzt werden, je nachdem was und wie man isst. Die Haltung, mit der man kocht, weil es einfach nichts Gutes sein kann, wenn währenddessen geflucht wird und wie man bei schlechter Laune besser eine Pizza bestellt. Denn für den Koch wirkt alles mit: der Tisch, an dem wir sitzen, der Raum, in dem wir uns befinden, die Akustik, die Haptik der Servietten und nicht zuletzt natürlich das Gegenüber. Da sagt er unverblümt: „Mit einem Arschloch essen? Dann schmeckt auch das beste Menü nach Scheiße."

Das Gleichgewicht der Dinge

Ja, wer den Künstler sprechen hört, bekommt eine Ahnung davon, wie umfassend er das Kochen versteht. Doch in all seiner Tiefe wird er nie dogmatisch, weiß, dass Balance wichtig ist, und scheut sich nicht zuzugeben, dass er auch mal in Burger-Ketten isst. „Die sind da auch nett", lacht er. „Im Brötchen ist zwar zu viel Zucker und die Cola sollte man weglassen, aber das Fleisch ist Kuh und die Tomate Tomate. Warum soll das schlecht sein?" Es gehe alles um den Ausgleich, darum, in sich hinein zu fühlen. Er sieht das Essen als Fürsorge. Nicht nur für andere, sondern auch für sich selbst – und für die Welt, aus der die Zutaten stammen. Denn er ist und bleibt ein Naturbursche

Out of the box
Ob Frucht, Kern, Stiel oder Blatt – die Experimentierfreude des Sternekochs ist legendär

und auf die Frage, was die Natur ihm gibt, verfällt er erneut in eine Lobeshymne auf Wald und Wiese, erzählt, wie viel mehr Bäume, Sträucher, Pilze bieten, als wir auch nur ansatzweise nutzen. Die Kirsche, sagt er, sei ein gutes Beispiel: „Wir essen die Frucht und werfen den Rest weg. Dabei schmecken junge Blätter und Blüten nach Marzipan, die Stiele sind heilend, die Kerne kann man keimen lassen oder aber als Wärmespender verwenden." Und er erklärt die unterschiedlichen Rinden-Schichten des Baumes und wie sie zu verwenden sind. „Alles ist verbunden und der Wald ein Netzwerk sondersgleichen."

Alles ist eins

Die Bäume, erklärt der Ausnahmekoch, transportieren Wasser kapillarisch nach oben, wandeln Sonnenlicht, Wasser und Kohlendioxid in Glucose um und schicken diese wieder hinab, um sich selbst und andere zu versorgen. „Wenn ein Baum zu wenig Wasser hat, geben die anderen ihm mehr", sagt er. „Sie sprechen miteinander. Über die Wurzeln. Eigentlich wie bei einer Festplatte." Gemeint ist das feine Pilzgeflecht unter der Erde: ein unterirdisches Kommunikationssystem, über das Nährstoffe und Informationen ausgetauscht werden. Doch auch über die Luft tauschen sich Bäume aus, erklärt er eifrig. Duftstoffe, die warnend oder abwehrend wirken, wie bei den Akazien in Afrika, wenn etwa Giraffen zu gierig werden und den Baum gefährden. Dann verändern die Blätter ihre Chemie und machen sich ungenießbar. „So schicken sie die Giraffe weiter", sagt Wiesner. Er erzählt zudem von Birkenzucker und Vanillin im Holz, von jungen Haselnussblättern, die extrem gesund sein sollen, von Blüten, Knospen, Stängeln – vom ganzen Baum, nicht nur von dem Teil, der ins Supermarktregal passt. Für den Koch ist der Wald nicht nur kulinarische Ressource, sondern ein Gegenüber. Lehrer und Heiler zugleich. Er erzählt vom Waldbaden und wie Spaziergänge unter dem grünen Blätterdach nachweislich das Stresshormon Cortisol senken. Wie sehr ihm selbst die Nähe zur Natur hilft und wie der Wald, das Quellwasser und das Draußen-Sein zu seinem Alltag wurden. Täglich badet er in einer alten verzinkten Kuhtränke, draußen und zu jeder Jahreszeit. „Ich habe zwei davon, eine größere, eine kleinere. Ich fülle sie mit frischem Quellwasser, setz mich rein und dann schlafe ich manchmal ein bisschen ein", lächelt er. Man hört ihm an, dass dieser Moment für ihn kein modernes Wellnessprogramm ist, sondern Notwendigkeit. Erdung. Ritual.

Ein Ort aus Feuer und Geist

Vielleicht war es nur logisch, dass bei der naturverbundenen Seele auch das Kochen irgendwann nach draußen verlagert werden musste. Erst aus Platzmangel, dann aus Überzeugung. Seit 2023 lebt und arbeitet Stefan Wiesner in der „Weitsicht", einem alten Hotel im Bramboden, das Restaurant, Refugium, Werkstatt, Kursort und Denkraum zugleich ist. Hier hat er sein Mysterion erschaffen, seine eigene kleine Akademie, an der er kocht, lehrt, wirkt, erklärt und zaubert. Und weil die Küche des Hauses bereits älter ist und nicht mehr genug Funken sprühte, zog der Koch Anfang des Jahres kurzerhand mit seinen Töpfen und Pfannen nach draußen und erfüllte sich den lang ersehnten Wunsch einer richtigen Feuerküche. Diese bildet nun in Form eines vor Hitze wabernden Containers mit brennenden Feuerringen das kulinarische Zentrum des Hauses. Kein Wunder also, dass auch das aktuelle 9-Gänge-Menü unter dem Thema Feuer steht. „Ich wollte zurück zum Ursprünglichen", sagt Wiesner. „Luft, Wasser, Erde, Feuer – ich habe bereits jedes Element einzeln bekocht. Aber das Feuer ist der Ursprung, es gab uns Menschen Intelligenz", erklärt er. „Als wir begannen, Essen zu garen, brauchte der Magen weniger Energie und das Gehirn bekam mehr, konnte wachsen." Es ist aber nicht nur dieses urtümlich Schöpferische, das ihn am Feuer so fasziniert, es ist die Tatsache, dass die Elemente in uns Menschen so tief verankert sind: „Luft ist Freiheit, Wasser ist Leben, eine Höhle in der Erde Geborgenheit und Feuer Fortschritt, Gemeinschaft. Wer könnte nicht stundenlang ins Feuer sehen?" Und vielleicht ist es genau das, was Stefan Wiesners Küche letzten Endes ausmacht: Dass sie nicht belehrt, sondern erinnert. Dass sie zutiefst menschlich ist.

Katrin Hummel

AUS LIEBE ZUR NATUR

EINEN SPANNENDEN BLICK ÜBER DEN TELLERRAND – DEN BEKOMMEN WIR AN DIESER STELLE VON ECHTEN FOOD-EXPERTEN SERVIERT. DIESES MAL ERZÄHLT UNS **GOTTFRIED KOLLER**, JÄGER UND HOTELIER VOM LANDHAUS KOLLER IM SALZKAMMERGUT, VOM MORGEN IM WALD, DER VERANTWORTUNG IM REVIER – UND VOM STILLEN STAUNEN, WENN MENSCH UND TIER SICH BEGEGNEN. MEHR: WWW.HOTEL-KOLLER.COM

„Am schönsten ist es im Wald ganz in der Früh. Du stehst auf, gehst den Berg hinauf. Wenn es mondhell ist, brauchst du keine Taschenlampe. Wenn es ganz finster ist, nimmst du eine mit, damit du nicht stolperst. Dann erlebst du das Erwachen der Natur: Erst werden die Vögel munter, dann kommt vorsichtig das Wild aus der Deckung. Großartig! Mich hat das schon als kleiner Junge fasziniert. Ich war fünf oder sechs Jahre alt, als mein Großvater mich das erste Mal mit zur Jagd genommen hat. Ich musste damals sehr früh aufstehen, mich langsam bewegen, stundenlang ruhig sitzen, ohne zu sprechen. Das war herausfordernd als kleiner Bua, aber auch beeindruckend – und hat mich letztlich zur Jagd gebracht. Heute betreiben wir einen Gastbetrieb mit Alm und dazugehörigem Revier. Dort sind wir für die Jagd zuständig, was eine schöne und wichtige Aufgabe ist. Grundsätzlich ist es so, dass die Jagd heute zum Kreislauf der Natur gehört. Alleiniges „Fressen und gefressen werden“, wie es früher funktioniert hat, reicht heute nicht mehr aus. Würde der Mensch nicht mit eingreifen, käme es schnell zu Überpopulationen, wodurch die Seuchengefahr irrsinnig groß ist. Wie beispielsweise bei den Gämsen. Die Reude, eine typische Milbenkrankheit, frisst sich vom „Haupt“, wie man in der Jägersprache sagt, durch den ganzen Körper. Wenn man einmal gesehen hat, wie elendig diese Tiere zugrunde gehen, möchte man das vermeiden. Was und wie viel geschossen wird, ist aber streng reglementiert.

„Der Wald ist Lebensraum der Tiere.“

Als Jäger trägst du eine Riesenverantwortung. Du musst beherrschen, wann du das Tier „ansprechen“ darfst, also wann es zum Schuss freigegeben ist. Steht ein Reh im Sichtfeld deines Hochpräzisionsfernglases, musst du dir sicher sein, ob es eine „Spinne“, wie das Gesäuge in der Jägersprache genannt wird, hat. Wenn ja, dann nährt es ein Kitz. Dann gilt natürlich: Nicht schießen! Handelt es sich um ein Schmalreh, also ein Tier, das noch kein Kitz hatte, kannst du es erlegen. Als Jäger und auch als Koch weißt du, wo du den Schuss setzen musst, um Stress und Verletzung zu vermeiden. Das merkst du später auch geschmacklich: Das Fleisch ist feinfaserig und mager. Einfach toll! Ich zerlege jedes Tier selbst und verwerte alles. Wir bejagen Reh, Hirsch und Gams – Tiere, die ein natürliches Leben gelebt und sich selbst ernährt haben. Wild wird heute zu Recht wieder beliebter. Aus dem Fleisch kann man super Sachen machen wie einen zartrosa Rehschlegel auf Rucola mit Parmesan und Kartoffeln. Oder ein traditionelles Hirschgulasch. Mein Beruf als Koch und Jäger ist vielseitig, kreativ und wunderschön. Was wir hier haben, ist ein Kleinod. Wir tragen die Verantwortung dafür. Der Wald ist Lebensraum der Tiere. Wir Menschen müssen ihm mit Respekt begegnen. Wenn Wanderer querfeldein gehen oder Skifahrer abseits der Piste unterwegs sind, stören sie die Tiere. Doch wenn Menschen das Wild bewusst in seinem Lebensraum erleben, wie wir es ihnen auf geführten Wanderungen zeigen, werden sie plötzlich still – und voller Achtung. Das ist das Ziel.“

Foto: Mag. Jörg Hoffmann

IHRE MEINUNG IST UNS WICHTIG!

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

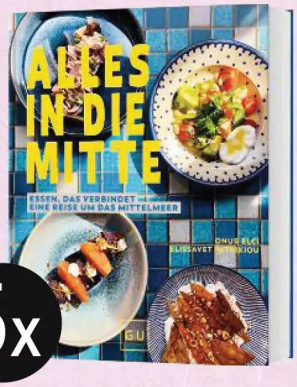
Mitmachen & gewinnen

Gaby Höger
Chefredakteurin von Lust auf Genuss

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

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

Ihre Redaktion von **Lust auf Genuss**



5x

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

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

3x

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

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

4x

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

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

HIER MITMACHEN

EINFACH SCANNEN

www.lust-auf-genuss.de/Leserbefragung

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

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

ANZEIGE

mein schöner Garten shop

Gartenexpertise auf Bestellung.

mein schöner Garten empfiehlt

Mit über 50 Jahren Erfahrung: Frische Pflanzen von ausgewählten Gärtnereien, sorgfältig verpackt und direkt zu Ihnen nach Hause geliefert – ergänzt durch kreative Pflanzideen und Tipps unserer Experten für Ihr grünes Glück!

- **Frische Pflanzen direkt von der Gärtnerei**
- **Kreative Pflanzideen**
- **Pflanzengerechte Verpackung**

IHR TRAUMGARTEN BEGINNT HIER

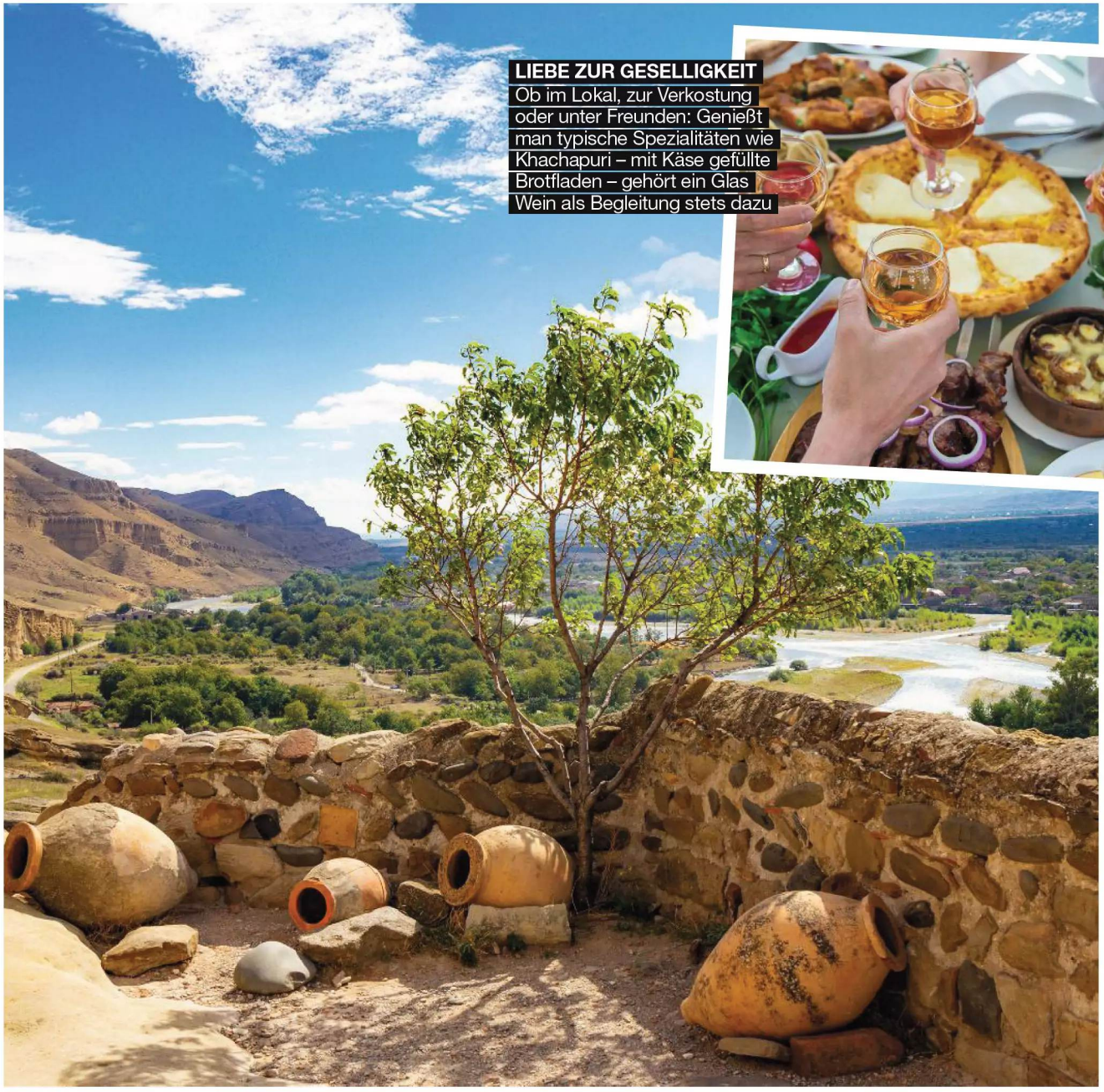
JETZT SCANNEN

SHOP.MEIN-SCHOENER-GARTEN.DE

Extra Heft im Heft

LUST AUF GEORGIENS WEINE

GENUSS UND LIFESTYLE ENTDECKEN



LIEBE ZUR GESELLIGKEIT
Ob im Lokal, zur Verkostung oder unter Freunden: Genießt man typische Spezialitäten wie Khachapuri – mit Käse gefüllte Brotfladen – gehört ein Glas Wein als Begleitung stets dazu

Fotos: Weine aus Georgien/Adobe Stock (2)/Alex Shirmanov, Tatevosian Yana

Erlesene Tropfen aus dem Mutterland des Weins: Von honigfarbenen Traditionsweinen bis eleganten Weißen + luxuriöse Wohlfühloasen + eine Spitzenköchin im Portrait + beste Adressen, um in die Vielfalt Georgiens einzutauchen

Wunderbar

IM SCHATTEN DES KAUKASUS
An die sanften Ausläufe bewaldeter Bergriesen geschmiegt, gedeiht im Alazani-Tal die „Saperavi"-Traube. Sie ist eine von über 525 autochthonen Rebsorten

Zum Wohl – „Gaumarjos!"

So ertönt es an georgischen Festtafeln einstimmig, wenn Gläser klirren und der Tischmeister, Tamada genannt, seinen Trinkspruch beendet. Supra – ausgedehnte Mahlzeiten, bei denen sich Delikatessen wie Pkhali (mit Walnusscreme gefüllte Auberginenröllchen) oder Khinkali (eingedrehte Teigtaschen) förmlich übereinander türmen – und Wein gehen hier Hand in Hand. Letzterer ist für Georgier ein auserkorener Nationalschatz. Man präsentiert ihn stolz, großzügig und mit viel Liebe.

Handwerkskunst genussvoll veredelt

„Gamarjoba!“ würde es Ihnen in Georgien vergnügt zur Begrüßung entgegenschallen. Das kleine Land im Kaukasus ist der Geburtsort des Weins - doch selbst unter Kennern & Reiselustigen noch weitgehend unbekannt. Folgen Sie uns auf eine Entdeckungsreise der besonderen Art: Zu erstklassigen Weingütern, exquisiten Erholungsorten und einer Aromenvielfalt, die ihresgleichen sucht.

Ihre Lust auf Genuss-Redaktion

Im Paris des Ostens

Jung, modern, dynamisch: Georgiens Hauptstadt Tiflis ist ein Schmelztiegel verschiedenster Kulturen und kulinarischer Einflüsse. Gemütlich-dunkle Winebars und schicke Boutique-Hotels in luftigen Sowjetbauten finden sich wie selbstverständlich neben Kunstgalerien, Glaspalästen und Badehäusern im persischen Stil. Planen Sie unbedingt einen Ausflug zur Narikala-Festung (erreichbar über eine Seilbahn) ein – der Blick auf die Stadt ist einmalig!

Kachetien – Georgiens Mekka des Weins

Dort, wo Osteuropa und Westasien aufeinandertreffen, liegt das kleine Land Georgien. Das größte und wichtigste Anbaugebiet für Wein ist neben untergeordneten Regionen wie Kartlien, Imeretien und Ratscha, Kachetien im äußerten Osten: Etwa 70 Prozent der Gesamtrebfläche und rund 80 Prozent der Weinproduktion sind hier angesiedelt. Um den Fluss Alazani, wo sich über 50 verschiedene Rebsorten gruppieren, sorgen klimatisch wechselhafte Bedingungen mit trockenen Sommern und teils kalten, verregneten Wintern für spannungsgeladene Weine mit komplexer Aromatik.

8000 Jahre alte Kenntnisse

Was auf den ersten Blick an von Ziegelsteinen ummauerte Feuerstellen erinnert, findet sich hier in beinahe jedem Weinkeller: Sogenannte „Qvevris“, in Handarbeit gefertigte und in den Boden eingelassene Tongefäße, sind die Basis traditionell georgischer Weinherstellung.

Fotos: Georgian Wine Association/ffk PR (2); Shutterstock/Andocs (1); Sophia Schneider (1); Weine aus Georgien/Adobe Stock (2)/soft_light, Zufar Kamilov

„Es war, als würde mir das Universum ein Zeichen senden!“

VON TIFLIS NACH NEW YORK UND WIEDER ZURÜCK: SPITZENKÖCHIN **TEKUNA GACHECHILADZE** MUSSTE IHRE HEIMAT ERST VERLASSEN, UM KOCHEN ALS IHRE WAHRE BERUFUNG ZU ERKENNEN. EINE BEGEGNUNG MIT DER FRAU, DIE DIE REVOLUTION DER GEORGISCHEN KÜCHE ENTFLAMMTE

MIT WEITBLICK
Der Palast entstand 1905 im Auftrag von David Sarajishvili. Ein Freigeist, der Kunst und Literatur förderte. Heute ist das Anwesen auch ein Schriftstellerhaus

Die einen mögen von Art-Nouveau-Charme schwärmen, andere von einer grünen Oase. Tekuna Gachechiladze nennt es schlicht „Aura“. Den blonden Bob lässig zurückgebunden, die Lippen knallpink, sitzt sie mit dem Rücken zu der Steinmauer, die ihren „geheimen Garten“ vom Trubel der Altstadt abschirmt. Im Innenhof einer 120 Jahre alten Jugendstilvilla mitten in Tiflis hat die Spitzenköchin eine verwunschene Zufluchtsstätte kreiert. Sonnenlicht blitzt durch die Äste einer mächtigen Kiefer und malt Muster auf filigrane Tische. Man speist „Seebarsch in Koriandersauce“ oder „Passionsfrucht-Pavlova“, umgeben von Inseln aus dichtem Grün – und möchte am liebsten die Augen schließen. Ja, es ist unschwer zu spüren, was diese Aura meint: einen ganz besonderen Ort. Und das nicht zuletzt wegen der legendären Köchin, die ihm vor 11 Jahren neues Leben einhauchte. „Café Littera“ ist das Flaggschiff ihres Gourmet-Imperiums, bestehend aus Restaurants, einer Cocktailbar und der Kochschule „Culinarium“. Ursprünglich stand Kochen aber überhaupt nicht auf dem Plan. Mitte der 1990er-Jahre, einer unruhigen, von politischer Instabilität geprägten Zeit, verlässt die heute 50-Jährige Georgien. In Heidelberg studiert sie zuerst Psychologie, plant anschließend in New York zu promovieren. Um ihr Englisch aufzupolieren, jobbt sie nebenbei in Restaurantküchen. Sie verliebt sich in das Kochen, das Spiel mit Aromen – und in einen jungen Koch. Er war es auch, der sie damals kurzerhand überredete, sich an der Culinary Academy of New York, einer renommierten Kochschule, zu bewerben. „Ich bin nicht eines Tages aufgewacht und habe gewusst: Ich möchte Chefköchin werden“, erzählt sie, „Irgendwie hat es aber immer in mir gesteckt, denn ich liebe es zu entertainen.“ 2006 kehrt Tekuna Gachechiladze als Köchin nach Georgien zurück – sehr zum Missfallen ihres Vaters. In der ehemaligen Sowjetrepublik hatte der Beruf des Kochs damals etwa so viel Ansehen wie der eines Straßenfegers. Doch die junge Frau lässt sich nicht beirren, die Aufbruchsstimmung im Land reißt sie mit: „Es war aufregend! Nach so vielen Jahren der Stagnation begannen wir in den frühen 2000er-Jahren ein neues Georgien aufzubauen.“

Zusammen mit Freunden eröffnet sie zunächst ein französisches Bistro, dann ein amerikanisches Diner. Kurz darauf folgt „Mandari“, ein georgisch-asiatisches Fusion-Restaurant. Als sich 2014 schließlich die Gelegenheit bietet, „Café Littera“ zu verwirklichen, ist die Chefköchin längst eine etablierte Größe. Sie veranstaltet Abendessen für ausländische Würdenträger, hat sogar eine Koch-Show. Dann verändert das „Littera“ alles. Binnen kürzester Zeit katapultiert es die Köchin auf die Bühne der internationalen Spitzengastronomie. Schicksal, meint sie: „Es war, als würde mir das Universum ein Zeichen senden.“ Denn mit der Rückkehr nach Georgien manifestiert sich eine Mission: Die Küche ihrer Heimat zu modernisieren, wiederzufinden, was in über 70 Jahren sowjetischer Herrschaft verloren ging. Europäer, Perser, Araber, Russen – sie alle hatten im Laufe der Jahrhunderte ihre kulinarischen Spuren entlang der Seidenstraße hinterlassen. Viele Gewürze Indiens wie Koriander oder Bockshornklee sind heute ebenso „typisch georgisch“ wie Gemüsebällchen aus der Türkei. Tekuna Gachechiladze denkt alte Rezepte neu, etabliert als Erste Artischocken, Brokkoli und Mais im heimischen Anbau. Gerichte wie frittierte Elargi-Bällchen, Forellen-Tartar oder Muschel-Chakapuli brechen mit lang etablierten Traditionen – und stehen heute auf Speisekarten im ganzen Land. Ob sie wisse, dass sie als „Godmother of modern Georgian cuisine“ gilt? Sie winkt ab. Kochen sei ihre Passion, da gehe es nicht um Titel oder Michelin-Sterne. „Ich glaube, ich bin süchtig danach, andere glücklich zu machen. Kochen ist dafür wie eine Abkürzung“, sagt sie und lacht ihr raues Lachen. Zweifellos besitzt Tekuna Gachechiladze sie auch, diese ganz bestimmte Aura. Unverfroren, rebellisch und ihrer Zeit weit voraus.
www.ge.gaultmillau.com

GENUSSREFUGIUM
Von April bis September öffnet das „Littera“ seine Türen. Nur im Sommer könne das Ambiente richtig wirken

Fotos: Sophia Schneider (2); Littera Restaurant (3)

Gebratene Artischocken mit Walnusssauce

Zubereitung: 25 Minuten
Für 2 Portionen

1 kleine Knoblauchzehe (ca. 3 g)
100 g Walnusskerne
½ TL getrockneter Koriander
½ TL rote Currypaste
½ TL Adjika (georgische Würzpaste; alternativ milde Chilipaste)
¼ TL Salz
4 mittelgroße Artischocken in Öl (ca. 75 g)
2–3 EL neutrales Öl
essbare gelbe Blüten zum Garnieren

1 Die Knoblauchzehe abziehen. Mit Walnüssen, Koriander, Currypaste, Adjika und Salz im Mixer oder in der Küchenmaschine vermengen. Weitermixen und dabei nach und nach 3–4 EL kaltes Wasser hinzufügen, bis eine dickflüssige Sauce entstanden ist. Die Sauce abschmecken.

2 Die Artischocken abtropfen lassen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Artischocken darin bei mittlerer bis hoher Hitze rundum 3–4 Minuten anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

3 Wallnusssauce auf Tellern verteilen und die Artischocken darauf anrichten. Mit Blüten garniert servieren.

Info: In diesem vegetarischen Gericht des Restaurants Littera treffen knusprig-goldene Artischocken auf eine würzig-samtige Walnusssauce. Es ist eine moderne Variante des traditionell georgischen Bazhe und perfekt für laue Abende im Garten oder zum Teilen bei Tisch.

ZAUBERHAFTE IDYLLE

BEI EINER GENUSSREISE DÜRFEN MAGISCHE ORTE ZUM WOHLFÜHLEN UND ERHOLEN NICHT FEHLEN. DREI EXQUISITE WEINGÜTER IN KACHETIEN LADEN ZUM VERWEILEN EIN

VAZISUBANI ESTATE BOUTIQUE-HOTEL

Fürstlicher Rückzugsort

Inmitten verwunschener Parkanlagen und uralten Akazienbäumen erhebt sich ein schneeweißes Herrenhaus. Im Jahr 1891 von einem georgischen Adeligen erbaut, ist das Anwesen seitdem aufwendig restauriert worden. Heute bietet es Ruhesuchenden 19 Suiten im viktorianischen Stil: Jeder Raum ist einzigartig, von Licht durchflutet und in zarten Pastelltönen gehalten – eine Wohltat für die Seele. Die offene Terrasse des Restaurants geht nahtlos in eine Pool-Landschaft über, dahinter erstrecken sich 35 Hektar Weinberge. Hier kann man sich verwöhnen lassen: von feinsten Kreationen wie „Austernpilze in Kräutersauce“ oder aber von Spitzenweinen des Kellermeisters Lado Uzunashvili. Seine Tropfen sind komplex, vielschichtig und überaus vollmundig. *www.vazisubaniestate.de*

GEMÜTLICH-CHIC
Gekommen, um zu bleiben: Vazisubani Estate möchte ein zu Hause in der Fremde sein; ein Ort der Geborgenheit

BEHÜTETER SCHATZ
Tief unter dem Château befindet sich der geräumige Weinkeller mit typisch georgischen „Qvevris“

LOPOTA LAKE RESORT & CHÂTEAU BUERA

Wie im Märchenschloss

Ein kleiner Renaissance-Palast so entzückend, dass er beinahe einer Fabel entsprungen sein könnte. Das Weingut Château Buera entstand als atemberaubendes Herzstück der 4-Sterne-Hotelanlage Lopota Lake Resort. Nach allen Seiten hin erstrecken sich Reihen um Reihen von Rebstöcken, die Sonnenterrasse bietet ein malerisches Ambiente für Wine-Tastings und im angeschlossenen Restaurant genießen Sie gehobene georgische Küche. Rund um den See schmiegen sich 311 Hotelsuiten, ein Fitnesscenter und sogar ein „Forest Spa“. *www.lopotaresort.com*

CHÂTEAU MOSMIERI HOTEL & WINERY

Vom Glück verwöhnt

Das Weingut und Hotel in der Nähe des Städtchens Telavi hat so einiges zu bieten: Elegant-luftige Suiten, einen riesigen Pool umringt von Sonnenliegen und ein exzellentes Restaurant. Große Glastüren geben den Weg auf eine überdachte Veranda frei – ein echtes Highlight in den Sommermonaten! Begleitet vom fröhlichen Zwitschern junger Schwalben, die hoch oben im Dach nisten, speisen Gäste mit einer traumhaften Aussicht auf endlose Weinberge. Man möchte innehalten, lauschen und einfach nur staunen. Bringen Schwalben nicht auch Glück? Jedenfalls tragen Sie zum entspannten Urlaubsfeeling bei. Tipp: Schlendern Sie über den Innenhof und werfen einen Blick auf die mächtigen Stahltanks in den Produktionsräumen. *www.georgianholidays.com*

TRAUMZIEL
Könnte es einen schöneren Ort geben, um dem nahegelegenen Tiflis für ein paar Tage zu entfliehen?

Fotos re.: Château Mosmieri Hotel & Winery (2); Lopota Lake Resort/Château Buera (2); Vazisubani Estate (3)/Evgeny Efanov (1)

1 Prinz von Mukhrani

2021 Château Mukhrani Saperavi Superiore, Kartli

Die Prinzen von Mukhrani (Mukhranbatoni) stammen aus einer der ältesten königlichen Dynastien der Welt, der Bagrationi Dynastie. 1512 übergab König David von Kartli seinem Bruder Prinz Bagrat das Gut Mukhrani. Ein Besuch in dem herrschaftlichen Château ist ein echtes Erlebnis und die Weine, die unter dem deutschen Önologen Patrick Honnef entstehen, gehören zum Besten, was das Land zu bieten hat. Saftige Kirsche, Waldbeeren und angenehme Holzwürze – genau das richtige Pendant zu Hasenrücken in Balsamico Soße mit gepfefferten Apfelspalten (S. 14) und Rouladen „Winzer Art“ (S. 20). Um 20 Euro, z. B. über **www.hawesko.de**

KÖNIGLICHES ERBE Einst belieferte Château Mukhrani so gar die russischen Zaren. Über ein Jahrhundert später, in den Händen des Deutschen Patrick Honnef, sind die Weine noch immer ein Ebenbild vollendeter Eleganz

Georgiens Wunderkinder aus der Flasche

SIE KÖNNEN ES MIT TOP-WEINEN AUS FRANKREICH, SPANIEN ODER ITALIEN AUFNEHMEN – UND GELTEN HIERZULANDE NOCH IMMER ALS EXOTEN. ZEHN SPITZENWEINE & IHRE SCHÖPFER, DIE DAS GESCHMACKSPROFIL GEORGIENS MEISTERHAFT VERKÖRPERN Sommelière, Christina Hilker

AUF DER JAGD

2 Burkhard Schuchmann

2017 Saperavi Golden Line Qvevri Rotwein trocken, Schuchmann, Telawi, Kachetien

Burkhard Schuchmann, der aus der Transportbranche stammt, kam im Jahr 2006 durch Kollegen bei einer Konferenz durch Zufall auf die Idee, Georgien zu besuchen. Er verliebte sich in die unberührte Natur, die Gastfreundschaft und die Qualität der Weine. So reifte der Gedanke, Schuchmann Wines nach dem Vorbild eines französischen Châteaus zu gründen. Mit Dr. George Dakishvili seinem langjährigen Kellermeister mit internationaler Erfahrung, entstehen Weine, die ihre georgische Herkunft und Tradition mit modernem Anstrich verbinden. Der Saperavi von alten Reben überzeugt mit komplexem Duft von reifer Kirsche, Zedernholz, Minze, Rumtopf und ist saftig und dicht, der perfekte Partner zu Wildschweinkeule mit Portweinsoße (S. 12) oder Dammhirsch Sauerbraten mit Karamelltrauben Sauerkraut und Röstkartoffeln (S. 18). Wer übrigens länger hier verweilt, kann im angeschlossenen Luxushotel mit Wine Spa perfekt relaxen und sich verwöhnen lassen. Um 20 Euro, z. B. über **www.georgische-weine.com**

3 Khatia und Gocha Tskitishvili

2022 Anapea Village Nika Qvevri Red Dry, Kvareli, Kachetien

Im Jahr 2013 erwarben die Soziologin Khatia und ihr Mann, der Geologe Gocha Tskitishvili, ein verlassenes Grundstück nahe Kvareli im Herzen Kachetiens. Die Böden waren ausgelaugt, die Erde karg – doch das Paar hatte eine Vision. Mit Hingabe und Geduld bauten sie eine eigene Bio-Humus-Anlage auf, um die Fruchtbarkeit wiederherzustellen. Die Geschichte von Anapea Village ist Sinnbild für das heutige Georgien: Junge, gut ausgebildete Menschen besinnen sich auf die Wurzeln ihres Landes, während sie mit modernem Know-how alte Traditionen weiterentwickeln. Aus 14 autochthonen Rebsorten entstand dieser betörende Rotwein, der nach roten Früchten und Wildblumen duftet. Eine Wonne zu Geschmorter Fasan in Schlehen Senfsoße mit Butter-Wildreis (S. 13) und Perlhuhn, Schupfnudeln und Heidelbeer-Relish (S. 15). Um 22 Euro, etwa über **www.vinocentral.de**

4 Ucha Kochi

2023 Martvili´s Marani, UCHA KOCHI, Zaza Gagua, Kvareli, Kachetien

„Cuisse de Nymphe“ ist der Name einer Rosensorte, die am liebsten frühmorgens gepflückt wird, wenn es noch kühl ist und der Tau auf den Blättern liegt. Zum besseren Verständnis haben Flo Busch und Paola Ponsich den Wein in „Petite Nymphe“ umbenannt. Es ist eine Cuvée aus Carignan und Grenache Noir, die mit Blutorange, roten Beeren und der kräutrig-pikanten Struktur Gerichte wie den Aprikosen-Portwein Wildterrine (S. 19) und Quitten-Wildgulasch (S. 21) liebt. Um 12,50 Euro, etwa über **www.naturwein-georgien.de**

VOM STRAUCH & BAUM

5 Baia und Gvantsa Abuladze

2023 Tsitska Pet Nat, Gvantsa´s Wine, Baia und Gvantsa Abuladze, Meore Obcha, Bagdati

Die Abuladze-Schwestern waren die ersten in der von langer Tradition geprägten Familie, die begannen ihren Wein professionell in Flaschen abzufüllen und zu vermarkten. Sie sind damit Teil einer neuen Entwicklung in der georgischen Winzerwelt, in der zunehmend junge Winzerinnen das Handwerk ihrer Vorgeneration fortführen und erweitern. Die zwei lebensfrohen, natürlichen und bodenständige Winzerinnen sind stolz auf ihre ländlichen Wurzeln. Die Schwestern haben die Reben gewissermaßen in Schneeweißchen- und Rosenroter-Symbolik aufgeteilt: Baia Abuladze baut die für Imeretien autochthonen weißen Sorten Tsitska, Tsolikouri und Krakhuna an, Gvantsa ist die Spezialistin für die rote Rebsorte Otskhanuri Sapere, die sie passenderweise als Roséwein ausbaut. Der weiße Pet Nat aus der Rebsorte Tsitska lebt von deutlicher Frische und zeigt sich im Aroma kräutrig mit zurückhaltender Pfirsichfrucht. Ein perfekter Aperitif und Begleiter zu Eichelmehl Blinis mit Bachsaiblingscreme (S. 61) und Räucherfrischkäse im Haselnussblatt auf Eichel Schwarzbrot (S. 63). Um 22 Euro, etwa über **www.naturwein-georgien.de**

Fotos: PR (16); Shumi Winery/PavelPlatonov.com (1)

6 George (Gogi) Dakishvili

2022 Kisi Premium, Pirveli Winery, Kachetien

Winzer George (Gogi) Dakishvili arbeitet seit etwa zwanzig Jahren im Weinbau. Gogis Vater, Temur Dakishvili, stammte aus dem Dorf Jokolo und war Christ. Er war ebenfalls Winzer, und obwohl er seinen Sohn nicht im Weinbau sehen konnte, trug er maßgeblich dazu bei, dessen Visionen von klein auf zu entwickeln. Gogi erinnert sich noch heute lebhaft an alle Jahrgänge seiner Kindheit als große Feste. Seine erste Begegnung mit Trauben und Wein hatte er im Alter von fünf bis sechs Jahren, als sein Großvater ihm erlaubte, die Trauben in Satsnakheli zu pressen. Gogi gilt als Pionier der Wiederbelebung der Qvevri-Weintechnologie in Georgien. Der Kisi ist ein blumiger und facettenreicher Wein, der mit Aprikose, grüner Mango, gelbem Apfel, Birne, weißen Blüten und Feige perfekt zu Nuss-Waldfrucht-Riegel (S. 64) und Chicorée-Avocado-Salat mit Holunder-Knoblauchdressing, geröstetem Schwarzwälder Schinken und karamellisierten Bucheckern (S. 62) harmoniert. Um 15 Euro, etwa über **www.georgischesweinhaus.de**

9 Shumi Winery

2018 Shumi Iberiuli Mtsvane, Shumi Winery, Kachetien

Shumi Winery ist ein wahres Touristenparadis auf dem Land, wo man zwischen den Reben im Freien tafeln und den Bäckerinnen beim Brotbacken zuschauen kann, begleitet von georgischen Gesängen und fantastischer Kulinarik, wie saftigem Fleisch vom Spieß, knusprigen Teigtaschen und dem typischen Tomaten-Gurken-Salat. Dieser besondere Tropfen ist in dieser Ausgabe eine Empfehlung zu Steinpilz-Carpaccio mit Buttermilch-Mousse (S. 36) oder Gebackenes Pilzrisotto mit Passionsfrucht-Butter und Taleggio (S. 45) zu genießen. Um 14,50 Euro, etwa über **www.weinland-georgien.de**

7 Sulkhan Chavchavadze

2011 Satrapezo Rkatsiteli Gviani lieblich, Marani, JSC Telavi Wine Cellar, Kachetien

Vollmundiger Geschmack, Pfirsich und Quittenmarmelade – die exquisite Süße wird durch rauchige Eiche und die natürliche Säure des Weines ergänzt mit einem Hauch von Vanille und Zitruszesten entsteht die perfekte Harmonie mit Hagebutten-Porridge mit eingelegten Vogelbeeren (S. 65) und Rum-Esskastanienmousse mit Waldbeeren (S. 66). Um 24 Euro/0,375 l **www.georgische-weine.com**

AUS DEM UNTERHOLZ

8 Keto Ninidze

2023 The Glass Wall, Oda Family Marani, Samegrelo

Im Jahr 2015 entschieden sich Keto Ninidze, ursprünglich Philologin und Literaturwissenschaftlerin, und ihr Mann Zaza Guaga, Tiflis zu verlassen und mit ihren beiden Töchtern in die kleine Stadt Marani umzusiedeln. Dort hatte Zazas Urgroßvater in den 1930er-Jahren ein traditionelles Landhaus aus Holz mit vollumlaufender Terrasse gebaut. Auf Georgisch nennt sich diese alte Hausart Oda. Da Keto dieses Haus und das umgebende Land sehr viel bedeutet, nannte sie ihr Weingut kurzerhand Oda Family Wine. „The Glass Wall" ist ein trockener Rosé aus den einheimischen georgischen Trauben Ojaleshi und Tsolikouri, die rote Traube Ojaleshi, ausgebaut im Qvevri steuert Aromen von Waldbeeren bei, während die weiße Ojaleshi, ausgebaut im Edelstahl, dem Cuvée Frische verleiht, mit Noten von Holunder trinkt man gerne ein Glas solo oder kombiniert ihn mit Pfifferlings-Schmorgurken-Salat zu geräucherter Bachforelle (S. 37) und Waldpilzflammkuchen (S. 38). Um 21,50 Euro, etwa über **www.naturwein-georgien.de**

10 Vazisubani Estate

2021 9 BUNCHES OF GRAPE Weiß, VAZISUBANI ESTATE, Kachetien

Vazisubani Estate wurde 1891 gegründet von Sulkhan Chavchavadze, einem Aristokraten mit großer Leidenschaft für den Weinanbau. Der 9 BUNCHES WEIß Vazisubani gedeiht vor der atemberaubend schönen Kulisse des Gombori Gebirgskammes im Kaukasus im fruchtbaren Alazani-Tal. Die Trauben Kisi, Mtsvane, Khikhvi und Rkatsiteli wurden nach biologisch-dynamischen Grundsätzen unter Kellermeister Lado Uzunashvili gekeltert. Ein kraftvoller Tropfen aus dem Qvevri, der mit exotischer Frucht und feinem Gerbstoff ein Traum ist zu Walnuss-Gnocchi mit Steinpilzrahm (S. 40) und Spaghettini in Walnussöl mit Pfifferlingen (S. 44). Um 14,50 Euro, etwa über **www.georgischesweinhaus.de**

Die Wiege des Weins

ENDE MAI 2025 WARTETE EIN ABENTEUER AUF MICH: ES GING AUF ENTDECKUNGSTOUR DURCH DIE ÖSTLICHEN WEINREGIONEN GEORGIENS. ÜBER EIN LAND, DAS MÜHELOS VERZAUBERT **Redakteurin Sophia Schneider**

Sie heißen Rkatsiteli, Kisi, Mtsvane oder Saperavi – Rebsorten, die nur schwer über die Zunge rollen. Kostet man die aus ihnen gewonnenen Weine zum allerersten Mal, sucht der Gaumen fieberhaft nach Altbekanntem. Könnte dies die Würze eines Malbec sein? Oder hier die Fruchtigkeit eines Pinot Grigio? Doch die Erkenntnis, zu der Weinkenner & Genussmenschen rasch gelangen, ist simpel. Es gibt keinen passenden Vergleich. Georgischer Wein ist einzigartig. Unnachahmlich. Komplex in seiner Aromatik und Entstehungsgeschichte.

In dem kleinen Land am Kaukasus – mit einer Gesamtfläche von 69.700 km² ist es nur etwa so groß wie Bayern – versteht man etwas von Wein. Wenig überraschend, schöpfen die Menschen doch aus dem uralten, über Generationen überlieferten Wissen ihrer Vorfahren. Denn: Georgien ist das Mutterland des Weins.

„Für Georgier ist Wein mehr als nur ein Getränk."

In der Region Marneuli, südlich der Hauptstadt Tiflis, fanden Archäologen die weltweit ältesten, jemals zur Weinherstellung verwendeten Tongefäße. Die sogenannten „Qvevris" sind aber keine altertümlichen Artefakte; sie überdauerten die Jahrtausende und prägen bis heute die Essenz georgischer Weinkultur. Lesen oder hören Sie von „traditionell georgischen" Weinen, sind diese stets im Qvevri ausgebaut worden. Eierförmig und mit einem bauchigen Hohlraum von bis zu 4.000 Litern Füllmenge lässt man sie in den Boden des Weinkellers (genannt Marani) ein. Die gepressten Trauben, teilweise mit Stielen, fermentieren und reifen nun über Monate hinweg im Erdboden. Das Besondere? Der Reifeprozess bei stetig gleichbleibenden, kühlen Temperaturen sorgt für kräftige Tanninstrukturen und verleiht Weißweinen betörende Farbnuancen. Von zartem Honiggelb bis hin zu leuchtendem Orange, dunklem Bernstein oder gar sattem Karamell. Dazu gesellen sich Aromen von Aprikose, Orange oder Nüssen.

Unerwartet mild ist auch das Klima. Die Gebirgskette des Großen Kaukasus im Norden bildet eine natürliche Barriere, die das Land vor Kaltlufteinbrüchen abschirmt, während warme, feuchte Luft vom Schwarzen Meer in das Küstentiefland strömt. Geschützt vor extremen Temperaturschwankungen gedeihen so mehr als 525 einheimische Rebsorten auf 55.000 Hektar Weinbergen.

Was mich während meiner Reise durch Weingüter, Châteaus und sanft abfallende Weinberge vor der Kulisse der Kaukasus-Riesen jedoch am meisten berührte, war der große Respekt der Weinbauern und Önologen. Vor ihren Rebstöcken und der Natur. Vor ihrem bedeutsamen Erbe. Und vor dem Wein selbst. Dieser rätselhaften, teils widerspenstigen, aber – in den richtigen Händen und mit etwas Geduld – lebenslangen Begleiterin.

Für Georgier ist Wein also viel mehr als nur ein Getränk. Er ist der Spiegel ihres Lebens, das Phasen der Ruhe, Aufmerksamkeit und Fürsorge benötigt. Weinanbau wurzelt hier so tief in der Kultur der Menschen, dass sich Referenzen überall finden: in der Architektur, gelebten Bräuchen und sogar der Sprache. Steinerne Weinreben beispielsweise zieren Häuserfassaden, zur Geburt eines Sohnes wird traditionell ein neuer Qvevri mit jungem Wein gefüllt – und das georgische Wort für Mutter, Deda, bezeichnet zugleich die Haut der Weintrauben.

Ob die herzliche Gastfreundschaft der Menschen wohl auch in diesem feinsinnigen Verständnis des Lebens fußt? Denn in Georgien wird jeder Gast wie ein alter Freund zu Tisch gebeten. Nach den Weinverkostungen wartete stets ein ausgiebiges Festmahl, genannt Supra, auf uns: Tische bogen sich unter würzigem Guda-Käse, Fleisch und Fisch vom Grill, feinen Gemüsecremes und der aus Nüssen und Traubensaft hergestellten Leckerei Churchkhela. Musikalisch von teils wehmütigen, teils ausgelassenen Gesängen begleitet, schmeckten die fremdartigen Weine plötzlich wunderbar vertraut – auch wenn ich sie noch immer nicht aussprechen kann.

Fotos re.: iStock/Oleg_0; Julieta Topuria

Die besten Adressen

UM GEORGIEN BEINAHE WIE EIN „LOCAL“ ZU ERKUNDEN – VON EINDRUCKSVOLLEN NATURSCHAUSPIELEN BIS HIN ZU COOLEN ENTSPANNUNGSOASEN UND FOOD-WORKSHOPS

WINE FACTORY N1

Genussadresse

Einst eine Produktionsstätte für Wein verwandelte man das Gebäude im Herzen von Tiflis vor einigen Jahren in ein Zentrum für Gastronomie und Kultur: Durchstöbern Sie Weinshops, lauschen Livemusik oder genießen ein Dinner in schickem Ambiente. Hier ist für alle etwas dabei.
www.traveline-tourism.com

LAILASHI SECRET POOL

Wie im Garten Eden

Die noch weitgehend unberührte Region Ratscha im Westen Georgiens zählt zu den schönsten des Landes. Eines ihrer Highlights: Ein Quellwasserbecken, das aus eiskaltem Bergwasser gespeist wird. Einfach magisch, diese Aussicht auf tiefgrüne Wälder und sanfte Hügel.
www.transfersgeorgia.com

TENI TEA

Für Aromenjäger

Bereits im 19. Jahrhundert baute man in den Küstengebieten der westgeorgischen Region Gurien erstmals Tee an. Ehemalige Sowjet-Plantagen wie Teni Tea unweit der Stadt Osurgeti bieten immersive Erfahrungen rund um die Teepflanze an – vom Pflücken über das Rösten bis hin zum Trocknen & Probieren begleiten Sie hier den gesamten Prozess.
www.georgianteamakers.com

GERGETI TRINITY CHURCH

Wanderparadies

Am Fuße des Kazbek-Gletschers thront das wohl berühmteste Wahrzeichen Georgiens: Die Kirche aus dem 14. Jahrhundert liegt auf 2.180 Höhenmetern und ist über eine etwa zweistündige Wanderung zu erreichen – das Bergpanorama ist malerisch!
www.georgia.travel

KAZBEGI ROOMS HOTEL

Edles Gesamtpaket

Nach einer anstrengenden Bergtour möchte man nichts lieber als den Tag in gelöster Wohlfühlatmosphäre ausklingen zu lassen. Das elegante 4-Sterne-Hotel an der Georgischen Heerstraße ist mit seinen großzügigen Räumen und einem Spa wie gemacht, um die Seele baumeln zu lassen.
www.roomshotels.com

PURI-WORKSHOP

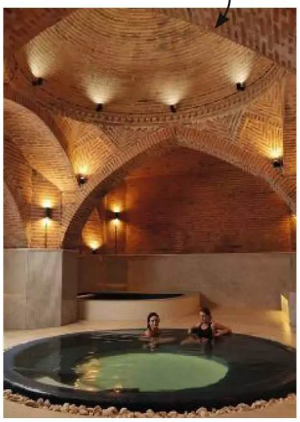
Brotbackkunst

Typisch für die hiesige Küche ist das „Tonis Puri“, ein einfaches, aber schmackhaftes Fladenbrot. Sind Sie in der Nähe der Stadt Kvareli im Osten Georgien unterwegs, lohnt es sich, das Weingut Khareba zu besuchen: Hier dürfen Sie nicht nur beobachten, sondern auch selbst mitbacken.
www.winery-khareba.com

GULO'S THERMAL SPA

Jungbrunnen

Ein warmes Bad und Peeling in den berühmten Schwefelbädern von Tiflis gehören ebenso zur georgischen Hauptstadt wie ein Glas Qvevri-Wein. Mit seinen Kuppeldächern und exquisiten Wandmosaiken zählt das Thermalbad in der Altstadt zu den authentischsten Badehäusern.
www.wander-lush.org



MY WINE TRAILS

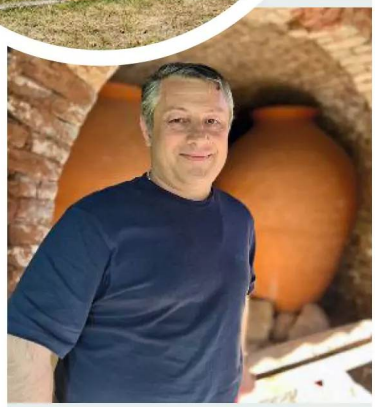
Versteckte Juwelen

Sie ist ein wandelndes Lexikon für georgische Kultur, Geschichte und Kulinarik: Die zertifizierte Reiseführerin Maka Tarashvili bietet maßgeschneiderte und liebevoll gestaltete Boutique-Touren durch Tiflis, Kachetien und die umliegenden Regionen an. Ihr Lieblingsthema? Wein!
mywinetrailmwt@gmail.com

GUDA CHEESE FESTIVAL

FÜR KÄSEFANS

Wie stolz man in Tuschetien auf den würzigen Rohmilchkäse „Guda“ ist, zeigt ein im Oktober stattfindendes Fest in Kvemo Alvani, nordöstlich von Tiflis.
www.wander-lush.org



QVEVRI-HERSTELLER „ZAZA“

Die Nacht ist seine Muse

Niemand kann es so wie er. Zaza Kbilashvili aus dem kleinen Dorf Vardisubani fertigt die besten Qvevris des Landes an. Seine Tongefäße, essenziell für die Herstellung traditionell georgischer Weine, füllen Weinkeller von Ratscha bis Kachetien – die Warteliste beträgt über ein Jahr. Zaza Kbilashvili ist einer von rund 50 Produzenten, die das uralte Handwerk nach der Sowjetunion wieder aufnahmen. Qvevris werden in mühevoller Handarbeit aus einem speziellen Tongemisch geformt. Während dieser drei Monate arbeitet der Qvevri-Meister vor allem nachts: „Das fühlt sich so mystisch an. Ich liebe die Geräusche und Echos“, sagt er. Anschließend müssen die 700 Kilo schweren Gefäße gebrannt werden. Um die Hitze des Brennofens konstant zu halten, wird dieser eine Woche lang befeuert – Tag und Nacht. Eine Phase, in der man kaum schläft und die Nachtluft vor Hitzewellen flimmert. Unterstützt wird Zaza Kbilashvili von seinen beiden Söhnen. Sie werden das Unternehmen in vierter Generation einmal fortführen.
www.ourheritagehomes.com

Fotos: Gulo's Thermal Spa (1); Shutterstock (2)/Leonid Andronov, upslim; Sophia Schneider (2); Weine aus Georgien (2)/Adobe Stock/k_samurkas, Wine Factory

Weine aus
GEORGIEN
Georgien.
Die Wiege
des Weins.
weine-aus-georgien.de

Aprikosen-Portwein-Wildterrine 26
Austernpilz-Paté 48
Burrata-Ravioli mit Knoblauch-Maronen 48
Camembert mit Honig 76
Chicorée-Avocado-Salat mit Holunder-Dressing und Karamell-Bucheckern 69
Damhirsch-Sauerbraten mit Karamelltrauben-Kraut und Röstkartoffeln 26
Eichelmehl-Blinis mit Bachsaiblings-Creme 69
Eingelegte Pilze 74
Fasan in Schlehen-Senfsauce mit Butter-Wildreis 23
Gebackener Pilz-Risotto mit Passionsfrucht-Butter 49
Gebratene Artischocken mit Walnusssauce 90
Hagebutten-Ingwer-Sirup 74
Hagebutten-Porridge mit eingelegten Vogelbeeren 70
Hagebuttenessig 74
Hasenrücken, Balsamico-Sauce und Pfeffer-Äpfel 24
Titelrezept Hirschgulasch in Dunkelbiersauce mit Feigen-Nuss-Serviettenknödeln 27
Holunderbeeren-Pudding mit Nuss-Marzipan-Sahne 71
Honig-Bruschetta 76
Honig-Cocktail 76
Honig-Crumble 76
Istrische Trüffel-Nudeln 34
Maronenbrot 69
Morchel-Soufflé mit Schwarzwurzel-Brunnenkresse-Salat 47
Nuss-Waldfrucht-Riegel 70
Perlhuhn, Schupfnudeln und Heidelbeer-Relish 24
Pfifferlings-Schmorgurken-Salat zu geräucherter Bachforelle 46
Pilzpulver 74
Quitten-Wildgulasch 27
Räucherfrischkäse im Haselnussblatt auf Eichel-Schwarzbrot 70
Rehrücken in Wacholder-Hagebutten-Sauce 25
Rouladen Winzer-Art 26
Rum-Esskastanien-Mousse mit Waldbeeren 71
Spaghettini in Walnussöl mit Pfifferlingen 48
Spinatspätzle mit Krauser Glucke und Pancetta 47
Steinpilz-Carpaccio mit Buttermilch-Mousse 46
Steinpilzsuppe mit heißem Stein 57
Tannenhonig-Parfait 71
Vogelbeerlikör 74
Wachteln in Weinsauce 25
Wald-Consommé mit Choux 54
Waldpilz-Flammkuchen 46
Walnuss-Gnocchi in Steinpilzrahm 47
Wildschweinkeule mit Portweinsauce 23

Titelmotiv (M): StockFood Studios/Thorsten Suedfels, Ulrike Holsten

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

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

magazin Lust auf Genuss

TRAUMHAFT KNUSPRIG: ZELEBRIEREN SIE MIT UNS DIE VIELFALT KREATIVER KRUSTEN

Genuss mit Knack: Kalbsfilet mit Pistazienkurste (li. u.), bunte Beete im Anis-Salz-Mantel (re. u.), gebackene Garnele umhüllt von einer Papadamkruste (re. o.)

Krosser Schweinebraten, knuspriger Teigmantel, zartknisternde Zuckerhaube: Tauchen Sie mit uns in die Welt der Krusten ein – ob gratiniert, geflämmt oder gebacken: Jede für sich ist die perfekte Veredelung, die zugleich einem Gericht das gewisse Etwas verleiht. Entdecken Sie mit uns, wie vielseitig die raffinierten „Krönungen“ sein können!

Fotos: StockFood Studios/Silke Zander

Freuen Sie sich aufs nächste Heft! **Ab 15. 10. 2025 an der Kasse Ihres Supermarktes**

Seit 50 Jahren die Nr. 1

Top-Ideen für den Herbst

Wir machen den Herbst zur schönsten Jahreszeit! Entdecken Sie mit uns die besten Spätblüher und Herbstfärber für Garten und Terrasse. Dazu passen unsere Gestaltungsideen für gemütliche Sitzplätze. Extra: Die besten Rezept-Ideen für frisch geerntetes Obst und Gemüse.

Hier geht's direkt zum Abo:

SUPPORT ME

🙏 Hope my post useful for you, if you want support me please following one of the ways:

Buy or Renew Premium Account

👉 Rapidgator: https://rapidgator.net/account/registration/ref/49023

👉 Nitroflare: https://nitroflare.com/payment?webmaster=194862

⚠ Note: Please DON'T turn on VPN when making payment.

Donate Directly

USDT (TRC20):

TFniVipHpFsPVrUHBLsvkZJV4Mjj1MUz96

DOGE (Doge Network):

DCfVVnvNaVtxQbWyfpWsihbGnvpkuYdtJS

✨ **Every little support helps me to keep going and create more content.**

THANK YOU SO MUCH!