

# essen & trinken

*Indisch  
für Gäste*

Von Pakoras bis  
Butter Chicken

**ALLE  
LIEBEN  
HACK**

*Braten,  
Bällchen,  
Moussaka*

**BESTES  
AUS DEM  
BURGENLAND**

**VIERMAL  
KNÖDEL**  
DEFTIG  
VEGETARISCH

*Von Macaron  
bis Marzipan-Ecke*

Zeitlos schön: Unsere **neuen Plätzchen** begeistern  
nicht nur im Advent. 12 feine Sorten

Zitronen-Spritzgebäck,  
Lebkuchen-Cassis-Rauten,  
Nougatstangen ...





# Natürlich besser leben.



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 unbeschwerter 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](http://www.fachingen.de)**





## Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn unsere Konditorin Lisa Niemann Plätzchen backt, kommen kleine Kunstwerke dabei heraus. Das brachte »e&t«-Kreativdirektorin Elisabeth Herzel auf die Idee, Lisa und ihren süßen Meisterstücken in diesem Jahr eine Ausstellung zu widmen. Sie besorgte Leinwände und grundierte sie mit Farben, die zu den Plätzchen passten: Gold für die Schoko-Kekse mit Karamell etwa oder Beerentöne für die Lebkuchentrauten mit Cassis. Zusammen mit unserer Fotografin Denise Gorenc setzte sie die kunstvollen Kekse liebevoll in Szene, arrangierte sie akkurat wie Bilder in einer Galerie. Zu sehen sind zwölf Meisterstücke der Moderne, eines schöner und köstlicher als das andere. Hier geht's zur Vernissage: Seite 22.

Herzlichst, Ihre

**ARABELLE STIEG**  
Redaktionsleitung

**ACHIM ELLMER**  
Küchenchef

## WAS FÜR EIN PFUND!

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





# inhalt



**22**

Bildschön:  
Plätzchen für  
die Galerie

## ESSEN

### 8 Saison

Jetzt ist die beste Zeit für Haselnüsse. Wir machen Pesto daraus und servieren ihn zu Spaghetti

### 20 Guten Morgen

Schön üppig, dieses Croissant sollten Sie sich gönnen

### 22 Plätzchen

Nuss-Nougat-Stangen, Lebkuchen-Cassis-Rauten oder Kirsch-Amaretti – so beginnt die Vorfreude auf den Advent

### 44 Hack

Es lässt sich wunderbar würzen und vielseitig formen – neue Rezepte für Braten, Bällchen & Co.

### 54 Vegetarisch

Wir servieren Knödel in tollen Varianten. Mit Spinat, Roter Bete, Brezeln oder Buchweizen – vier Volltreffer

### 66 Veganer Liebling

Genuss ohne tierische Produkte. Diesmal: Bohnen-Pfanne

### 70 Die schnelle Woche

Mit guter Planung lässt es sich im Alltag herrlich abwechslungsreich kochen. Sieben clevere Vorschläge

### 90 Österreichische Küche

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer reiste ins Burgenland und ließ sich zu sechs wunderbaren Rezepten inspirieren

### 100 Pasta des Monats

11. Folge: Mezzelune mit Kalbsfüllung und Kürbis

### 108 Menü des Monats

Pakoras, Butter Chicken und Knusper-Kheer – Einladung zu einem indischen Abend

### 118 Traumpaare

In unserer Rubrik für ambitionierte Hobbyköche präsentieren wir zwei Gerichte mit Rotkohl und Schmand

### 126 Kuchen und Desserts

In Torte, Tarte, Eis oder Creme gibt Sahne den Ton an. Fünf unfassbar cremige Rezepte

### 140 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: Selleriecremesuppe

### 146 Das letzte Gericht

Starke Stulle: Lachssalat auf Graubrot



# TRINKEN

- 104 Gemixt**  
Amaretto Sour und gebrannte Mandeln sind ein tolles Duo
- 105 Getrunken**  
Was unser Getränkredakteur diesen Monat empfiehlt
- 106 Weinwissen**  
Eine Region kurz und knapp erklärt. Folge 11: Württemberg



80

Bodenständig: Von Menschen und Tieren aus dem Burgenland



44

Beliebt: Hackfleisch, von Bällchen bis Braten

# ENTDECKEN

- 12 Magazin**  
Alles rund um guten Kaffee, Feines für den Tisch und ein Käse mit Charakter
- 64 Heute für Morgen**  
Die Winzerin Antje Kühnle baut im Berliner Umland Tee an. Eine gute Idee
- 80 Unterwegs im Burgenland**  
Ganz im Osten Österreichs arbeiten Winzer und Produzenten an der Wahrung kulinarischer Traditionen
- 124 Erkenntnisse aus der Küche**  
Das bisschen Haushalt: Tipps, die den Alltag erleichtern
- 135 Aus der Redaktion**  
Wir präsentieren stolz unser neues »essen & trinken«-Buch mit den schönsten Desserts

*Alle Rezepte auf einen Blick Seite 144*

# IN JEDEM HEFT

- 3 Editorial**
- 6 Making-of**
- 136 Hersteller/Impressum**
- 138 Unsere Leserseite**
- 142 Vorschau**
- 144 Rezeptverzeichnis**

Alle unsere Titelthemen sind farbig gekennzeichnet



# Wie wir arbeiten

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



## Hand anlegen

Jeden zweiten Samstag im Monat wird in Lutzmannsburg Markt gehalten. Dann kommen Kleinproduzenten aus dem Umland in die 800-Seelen-Gemeinde im tiefen Osten Österreichs und bieten ihre Spezialitäten an.

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer war beeindruckt von der Qualität und ließ sich bei Ganslsuppe und Sterz zu sechs modernen burgenländischen Kreationen inspirieren. » Seite 90

## Jackett ausleihen

Als Willi Stürz von der Cantina Tramin zur Verkostung gereifter Gewürztraminer in die Hamburger „Hanse Lounge“ einlud, wurde »e&t«-Redakteur Benedikt Ernst (l.) vom Dresscode überrascht. Dank eines Leihjacketts kam er doch noch in den Genuss des ikonischen, in einem Stollen gereiften „Epokale“ und des beeindruckenden 2011er „Nussbaumer“, dessen aktueller Jahrgang unser indisches Menü des Monats begleitet. » Seite 108



## Kekse verstehen

Dass mit »e&t«-Konditorin Lisa Niemann (l.) gut Plätzchen essen ist, war keine Überraschung. Lisa hat ihr Handwerk gelernt und backt fantastisch. In Paris hat sie in einer Pâtisserie gearbeitet und an der École de Boulangerie et de Pâtisserie hospitiert. Und sie kann – keinesfalls selbstverständlich – genau erklären, was sie tut. »e&t«-Redakteurin Inken Baberg durfte ihre Plätzchen verkosten und weiß seither, dass gute Macarons Füßchen haben. » Seite 22



NIVEA

# SONNE? JA! FALTEN? NEIN!

**NIVEA Q10 Daily UV Fluid LSF 50** – dein **neues** Anti-Falten-Fluid mit Lichtschutzfaktor 50, das in nur 2 Wochen bestehende Falten mildert und neuen vorbeugt. 12 Stunden glanzfrei dank **leichter, nicht fettender** Formel.

Unsere Anti-Age-Lösung kombiniert **GLYCOSTOP®** und **pures Q10** mit **LSF**, um deine Haut vor UV-Strahlen zu schützen. Unser innovativer Wirkstoff **GLYCOSTOP®** hilft, der Glykation der Haut und zuckerbedingten Falten vorzubeugen.

**NEU**



GLYCOSTOP®



PURES Q10

## 5-FACHEFFEKT IN DER ROUTINE\*

### SCHRITT 1 DUAL ACTION SERUM

- ✓ Reduziert selbst tiefste Falten
- ✓ Anti-Glykationstechnologie GLYCOSTOP®\*\* beugt neuen Falten vor

### SCHRITT 2 DAILY UV FLUID LSF 50

- ✓ UV-Filter schützen vor sonnenbedingter Hautalterung
- ✓ Beugt Glykation\*\*\* der Haut vor
- ✓ Mildert Falten



\* Die Kombination zeigte in 5 gemessenen Hautaspekten (Feuchtigkeit, Hautbarriere, antioxidativer Wirkung, Festigkeit und Zellerneuerung) bessere Ergebnisse als vor der Anwendung. \*\* GLYCOSTOP® beugt erfolgreich 68% der Glykation vor; in vitro. \*\*\* GLYCOSTOP® blockiert Glykation, um Falten vorzubeugen; in vitro.



# Magazin

A top-down photograph of hazelnuts and husks on a dark, textured surface. Two large, vibrant green leaves are placed among the nuts. The hazelnuts are in various states: some are whole with their reddish-brown husks, some are cracked open showing the smooth, light-brown nutmeat, and some are broken into pieces. The lighting is dramatic, highlighting the textures of the nuts, husks, and leaves.

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT





**SAISON**

# Haselnüsse

Von jeher scheinen die kleinen Runden Magie in sich zu tragen. Aschenbrödel verwandelt sich dank ihrer Hilfe in eine Prinzessin, Wüschelrutengänger spüren mit Haselzweigen Wasseradern und anderes Verborgenes auf. Und auch in der Küche bewirken die Nüsschen durchaus Zauberhaftes. Schließlich bereichern sie sowohl Süßes als auch Salziges, kommen im Ganzen, gehackt, gemahlen, als Öl, Mus oder Pflanzen-drink zum Einsatz. Kurz in der Pfanne oder im Backofen geröstet, entfalten sie ihr volles Aroma-Potenzial: warm, süßlich, leicht buttrig. Die besten der Welt sollen, da sind sich Gourmets einig, aus dem Piemont kommen. Wer sie probieren möchte, achtet im Handel auf den Zusatz I.G.P. („Indicazione Geografica Protetta“; auf Deutsch: Geschützte Geografische Angabe) – dieser garantiert, dass die Nüsse tatsächlich aus der Region stammen. Die Piemonteser Sorte „Tonda Gentile delle Langhe“ wird übrigens auch „Königin der Haselnüsse“ genannt. Womit wir wieder in der Welt der Märchen angekommen wären. Ganz und gar irdische Ideen rund um die Haselnuss, süß und herzhaft, **finden Sie auf den Seiten 10, 34 und 133.**



## Spaghetti mit Haselnuss-Pesto

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 80 g Haselnusskerne (mit Haut)
- 2 Stiele Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 4 El Olivenöl
- 1 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Spaghetti

**1.** Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Von 1 Petersilienstiel die Blätter abzupfen. Knoblauch grob schneiden. Käse fein reiben. 60 g Nüsse, Petersilie, Knoblauch, Käse, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einen Blitzhacker geben und fein mixen.

**2.** Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Vom restlichen Petersilienstiel die Blätter abzupfen und fein schneiden. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei ca. 100 ml Nudelwasser auffangen.

**3.** Nudeln zurück in den Topf geben, Pesto und Nudelwasser zugeben und gut untermischen. In tiefen Tellern anrichten und mit Pfeffer, Petersilie und restlichen Haselnüssen (20 g) bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 22 g E, 47 g F, 73 g KH = 843 kcal (3532 kJ)





*Am  
besten  
jetzt!*



Geröstete Haselnüsse  
verleihen dem Pesto Tiefe,  
Zitronensaft und Petersilie  
sorgen für mehr Leichtig-  
keit. Passt bestens zu  
Spaghetti – und allen  
anderen Lieblingsnudeln





Die Käsecke

## Râßkäse

Der Herbst ist da, es wird kälter. Darüber darf man sich auch mal freuen! Immerhin beginnt nun die Glanzzeit der üppigen Käsegerichte. Fondue, Raclette und Käsespätzle sind zurück – hoffentlich in Bestform. Denn nichts schmeckt langweiliger als etwa Spätzle in fader Industrie-Reibekäseumgebung. Notnagel in solchen Fällen ist eine Spezialität aus Vorarlberg und dem benachbarten Appenzel: Râßkäse. Während die Schweizer ihn gern ins Fondue mischen, ist er in Österreich, oft kombiniert mit Bergkäse, die Schlüsselzutat für authentische Vorarlberger Kässpätzle. Der Schnittkäse wird aus teilentrahmter Heumilch hergestellt, also aus Milch von Kühen, die sich vor allem mit Gras und Heu ernähren. Das Füttern mit Silage – gegorenem, lange haltbarem Futtermittel – ist verboten. Der Râßkäse heißt, wie er schmeckt: „râß“ bedeutet scharf, würzig, pikant. Das Aroma erhält er, indem er nach einer ersten Reifung mit Salzlake eingerieben wird und nass in Folie weiterreift. Oft hat er deswegen auch keine Rinde. Sein Geruch ist raumfüllend oder – wie ein Händler schreibt – maximal. Râßkäse schmilzt hervorragend und verleiht Käsegerichten mit seinem intensiven Aroma das gewisse Extra. Aber auch auf einer Käseplatte für Fortgeschrittene macht er sich bestens – nur Mut!

Râßkäse gibt es unter anderem im Onlineshop des Vorarlberger Erzeuger- und Vermarkter-Netzwerks „Käsestraße Bregenzerwald“ [www.kaesestrasse.at](http://www.kaesestrasse.at)



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



## Rasante Reis-e

Wer sich spontan und schnell mal eben nach Italien rühren möchte, sollte diese Tüte im Vorrat haben: Mit Arborio-Reis als Basis, Steinpilzen, Herbsttrompeten, Butterpilzen und geräucherten Kräuterseitlingen, abgerundet mit einem Gemüse-Mix. Jetzt fehlen nur noch Topf und Löffel. Bio-Risotto mit Waldpilzen, Pilze Wahlrab, 175 g, ca. 7 Euro [www.manufactum.de](http://www.manufactum.de)

## Gute Sache

Das nennen wir fortschrittlich: Dieses preisgekrönte Bio-Olivenöl gibt es jetzt in einer robusten Mehrwegflasche, durch die sich bis zu 50% CO<sub>2</sub> sparen lässt. Natives Olivenöl extra „Selection“, Mani Bläuel, 500 ml, ca. 15 Euro (plus 50 Cent Pfand) **im gut sortierten Bio-Fachhandel**

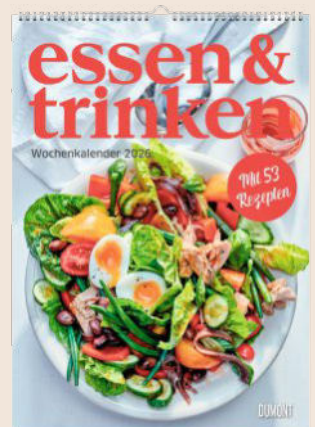


## Würziger Allrounder

Was dabei herauskommt, wenn man Barbecue-Sauce auf koreanisch dreht? Ein süßsäuerlicher, würziger Mix aus fermentierten Sojabohnen, der auf Sandwich als Marinade oder Dip einfach weltklasse schmeckt. Korean BBQ-Sauce, Chimac, 390 g, ca. 11 Euro, [www.humanempireshop.com](http://www.humanempireshop.com)

## 2026 wird köstlich

Es gibt ihn endlich wieder: den Wochenkalender von »essen&trinken«. Mit 53 ausgesuchten Rezepten, von Hühner-Kokos-Eintopf bis Spaghetti vongole, von Rinderrouladen bis Rhabarber-Streuselkuchen. Freuen Sie sich auf schöne Food-Fotos und inspirierende Rezepte. Ein Schmuckstück für jede Küche. Dumont, Spiralbindung, 21 x 29,7 cm, 20 Euro, **im Buchhandel**





Lieblings-  
plätze

BLACK HAT  
COFFEE

## BLACK HAT COFFEE, HAMBURG

**HINGEHEN** Im entspannten Stadtviertel Eimsbüttel gibt es seit November 2022 ein Café, das man auf dem Zettel haben sollte: Hier haben sich Slava und Inna Zamikhovska ihren Traum erfüllt, mit einem Faible für Design und hohem Qualitätsstandard für Kaffee, bei dem beste Bohnen nur aus nachhaltigem fairen Handel kommen und in Hamburg geröstet werden.

**ENTDECKEN** Neben Kaffee- und Matcha-Spezialitäten gibt's Napoleon-Torte, Honigkuchen, Zimt- und Schoko-Babka, Reuben-Sandwiches – mittwochs Nordic Crab Toast. Alles serviert mit cooler Musik von Vinyl. Die letzte gute Nachricht: Im September wurde eine zweite Filiale in Berlin eröffnet.

Eppendorfer Weg 66, 20259 Hamburg, Mo–So 10–17 Uhr,  
Mehr Infos [www.blackhatcoffee.de](http://www.blackhatcoffee.de)

## Sweet Dreams

Traumhafte Maßnahme gegen Mittagstiefs: Vernaschen Sie handgemachte Pralinen aus karamelliger Medjool Dattel, gefüllt mit himmlischer Kaffeecreme plus Knusper, in dunkle Schokolade gehüllt – und Sie werden vegan wachgeküsst! Bio-Dattelpralinen „Espresso Crunch“, 100 g, ca. 14 Euro  
[www.djoon.de](http://www.djoon.de)



## Let's dance!

Wenn südamerikanische Arabica-Bohnen und indische Robusta-Bohnen, in Deutschland geröstet, zu Hause zu vollmundigem Espresso mit Noten von Schokolade, Marzipan und Nougat gebrüht werden, ist der eine oder andere Freudentanz angesagt. Espresso-Bohnen „Samba Olé“, Crazy Sheep, 500 g, ca. 20 Euro  
[www.crazysheepcoffee.de](http://www.crazysheepcoffee.de)



## Das Geheimnis eines perfekten Kaffees



Professionelle Entkalkung



Hygienische Reinigung



Das Schweizer Original gegen Kalk





## LADY IN RED

Im Fachjargon nennt man sie Einkreis-Siebträger, die mit Ringbrühgruppe, Vibrationspumpe und Kupferheizung exzellenten Espresso brüht, dank ihrer PID-Temperatursteuerung einfach zu bedienen ist und als ideales Einstiegsmodell gilt. Mal abgesehen davon, feiern wir die Maschine in ihrem schicken Edelstahlgehäuse auch, weil sie in Deutschland und Italien gefertigt wird und in unter zehn Minuten startklar ist. Profitec Go, 995 Euro [www.manufactum.de](http://www.manufactum.de)



## Das Auge brüht mit

Er ist nicht nur Blickfang, er kann auch Filterkaffee auf dreierlei Weise zubereiten: Der Keramik-Filterhalter mit Stahlrahmen mündet in einem Präzisionsventil, worüber die Durchflussschwindigkeiten geregelt werden. In die Karaffe aus Borosilikatglas läuft dann wahlweise Pour Over, Cold Drip oder Full Immersion. Kaffeebereiter „Gina Basic“, Goat Story, 129 Euro [www.aromatico.de](http://www.aromatico.de)

## The Tower of Love

Es war Liebe auf den ersten Blick. Die Tassen aus glasiertem Steinzeug im coolen Colour-Blocking gefielen uns auf Anhieb. Ob beim Kaffeeeklatsch oder hochgestapelt in der Küche – wir haben sie nicht mehr aus den Augen gelassen. Stapelbare Becher, Polspotten, 4er-Set, je 320 ml Inhalt, 50 Euro [www.polspotten.com](http://www.polspotten.com)



## Ein Traum für Schaum

Weil wir Cappuccino am liebsten bei Sonnenschein genießen, kommt dieser fröhliche Milchaufschäumer mit Induktions-Technologie gerade recht. Toll, dass der Edelstahlbehälter sogar in die Spülmaschine darf. Milchaufschäumer „Spuma Lite“, Sunshine Yellow, ca. 100 Euro, [www.severin.com](http://www.severin.com)



## Was für ein Glücksriff!

Frisch gemahlene Bohnen sind das Beste für eine schnelle Tasse Kaffee – egal wo wir sind. Diese Mühle mit hochwertigem Kegelmahlwerk aus japanischem Edelstahl hat sechs präzise Mahlstufen und zwei eingebaute Kugellager, die das Mahlen leicht machen. Und dank abnehmbarem Kurbelarm lässt sie sich sogar gut unterwegs einsetzen. Manuelle Kaffeemühle, Silberthal, ca. 60 Euro [www.silberthal.de](http://www.silberthal.de)





MARCO MÜLLER  
STERNEKOCHE UND VICTORINOX AMBASSADOR



VICTORINOX

## BEREIT FÜR TÄGLICHE EXTRAKLASSE

Unser Wood Santokumesser. Professionelle Schärfe. Griff aus natürlich robustem, optisch ansprechendem Holz. Bereit, Ihre eigene Klasse zu unterstreichen.



FROM THE MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE™  
ESTABLISHED 1884





## MIT ECKEN UND KANTEN

Alles andere als gewöhnlich. Dieses Kaffee- und Teeservice haben wir der niederländischen Designerin Annebet Philips (Foto) zu verdanken. Sie hat klassische Tassen, Untertassen und Kännchen in beinahe kindliche Formen übersetzt, diese aus Karton ausgeschnitten und dann fast eins zu eins in Porzellan verwandelt. Die handbemalten Faltlinien und unregelmäßigen Kanten machen die verspielte Kollektion zum besonderen Blickfang. Geschirr „Carte Blanche“, Serax, Cappuccinotasse, ab 45 Euro [www.serax.com](http://www.serax.com)



## Black Beauty

Wahre Schönheit kommt von innen: In diesem Fall sind es sternförmige Rillen, die von der Mitte des matten Steingutellers in Gusseisenoptyk strahlen. Wer sie dann noch mit den passenden Tassen und Bowls kombiniert, wird sich gar nicht sattsehen können. Frühstücksteller „Neri“, Bloomingville, 2er-Set, 23 cm Ø, ca. 38 Euro, [www.westwing.de](http://www.westwing.de)



## Geliebte Grauzone

Formschön und mundgeblasen. Der feine Kelch kommt aus Finnland und sollte vielleicht lieber nicht an Ihnen vorübergehen. Mit Wein oder Wasser gefüllt, könnte er Teil der gedeckten Tafel werden. Für Tischgespräche sorgt er da bestimmt. Becher „Solare“, Iittala, Stahlgrau, 2er-Set, 85 Euro, [www.iittala.com](http://www.iittala.com)

*black & white*

## Blockbuster

Der Erfolg gibt den Schwarz-Weiß-Streifen recht: Das handbemalte Schmuckstück aus Steingut ist an sich schon ein Publikums-liebling. Wenn Sie dann noch Kekse, Konfekt oder andere süße Sachen darin verstecken, könnten Sie selbst zum Superstar werden. Bonbonniere „Toppu“, Oyoy, 8,5x8,5x11,5 cm, ca. 55 Euro [www.connox.de](http://www.connox.de)



## Schwarzer Peter

Dieses elegante Quartett spielen wir am liebsten beim Essen: Denn ist das handgefertigte Besteck aus rostfreiem Edelstahl erst mal verteilt, werden die Gäste es nicht mehr so schnell aus den Händen legen wollen. Wir wünschen guten Appetit! Besteckset „Pure“, Serax, black, 24-teilig, ca. 400 Euro [www.nordicnest.de](http://www.nordicnest.de)





Glücks  
LOS

Gewinne schon  
ab 2 richtigen  
Endziffern!

Mach jeden Tag zu einem Sonntag  
**dank 15 Mio. € extra!<sup>1</sup>**

Gewinne bei unserer Sonderverlosung am 5.11. und  
werde eine\*r von 10 garantierten Millionär\*innen.  
Sichere dir dein Glücks-Los über den QR-Code oder  
auf **aktion-mensch.de**



**Aktion**  
MENSCH

**Das WIR gewinnt**

<sup>1</sup> Zusätzliche Gewinne im Gesamtwert von 15 Mio. €





**SUSANNE LEGIEN-RAHT**

»e&t«-Redakteurin

*„Direkt am Kellersee, inmitten der Holsteinischen Schweiz, bietet das Hotel ‚Gut Immenhof‘ Erholungssuchenden einen eleganten Rückzugsort, der schönste Natur und Fine Dining verbindet. Im Restaurant ‚Rodesand‘ verwöhnt Küchenchef Maximilian Cramer seine Gäste mit exzellenter Küche und einem Fokus auf Fisch, Seafood und Gemüse.“*

[www.gut-immenhof.de](http://www.gut-immenhof.de)



Genuss in einem historischen Gutshof: Restaurant „Rodesand“

## AKTUELLE TERMINE

Auch in der 39. Saison bietet das Schleswig-Holstein Gourmet Festival von Oktober 2025 bis März 2026 viele spannende Menü-Abende. Unser Tipp: Am 12. und 13. Februar kochen im „StrandGut Resort“ in St. Peter-Ording die zwei „The Taste“-Powerfrauen Katja Baum und Helena Gouveia. [www.gourmetfestival.de](http://www.gourmetfestival.de)

## Knollen-Kult

An der „Fiera Internazionale del Tartufo Bianco d'Alba“ werden in Alba vom 11.10. bis 8.12. wieder viele weiße Trüffeln gekauft, ersteigert und gehobelt: Pasta-Kurse, Weintastings, Kochshows und mehr machen die traditionsreiche internationale Handelsmesse im Piemont auch für genussfreudige Gäste attraktiv. [www.fieradeltartufo.org](http://www.fieradeltartufo.org)



Keelan Higgs führt zusammen mit seinem Bruder Aaron das „Variety Jones“ in Dublin

## MEINE LIEBLINGSORTE

In der offenen Küche des kleinen Restaurants „Variety Jones“ kreiert Keelan Higgs wechselnde Menüs mit originellen Gerichten zum Teilen. An freien Abenden kehrt er besonders gern an diesen Orten ein:

### LIBRARY ST

Hochwertige Küche in einer wirklich geselligen Atmosphäre, dazu eine großartige Weinauswahl und ein freundlicher Service: Dieses Restaurant ist ein Muss für alle, die gern essen und Dublin besuchen.

**101 Setanta Place, [www.librarystreet.ie](http://www.librarystreet.ie)**

### FISH SHOP

Wer perfekt zubereitete Fish and Chips sucht, findet sie hier, ergänzt durch eine hervorragende Weinkarte. Kosten Sie den Krabbentost und alle anderen Snacks auf der Speisekarte und trinken Sie zu Fish and Chips Champagner. Das ist fantastisch – wie das Team, das hier arbeitet.

**76 Benburb St, [fish-shop.ie](http://fish-shop.ie)**

### GOOD WORLD RESTAURANT

Das chinesische Restaurant ist ein Klassiker und besteht schon seit über 30 Jahren. Das Dim-Sum-Menü ist äußerst erschwinglich und äußerst lecker. Also bestellen Sie ausschließlich Dim Sum und bestellen Sie viel!

**8 South Great George's Street, [good-world-dublin.squarespace.com](http://good-world-dublin.squarespace.com)**

### JOHN FALLON'S – „THE CAPSTAN BAR“

Mein Lieblings-Pub! Trinken Sie in diesem traditionsreichen Lokal Guinness, essen Sie zu jedem Pint eine Packung geröstete Erdnüsse und nach dem dritten Pint einen Schinken-Käse-Toast, auf den Sie viel englischen Senf geben. Und trinken Sie danach noch mehr Guinness, falls Sie noch können.

**129 The Coombe, [johnfallon.ie](http://johnfallon.ie)**

**Variety Jones, 79 Thomas Street, [www.varietyjones.ie](http://www.varietyjones.ie)**



## Geballte Energie

Wie Sie sich genussvoll gesund und munter trinken? Mit dem fruchtig-frischen Mix aus Früchten von heimischen Streuobstwiesen und Gemüse aus Bio-Anbau, ergänzt mit wertvollen Vitaminen und Spurenelementen, der unser körpereigenes Abwehrsystem stärkt, uns energetisch auflädt und auch mental nach vorne bringt. Toll, dass dafür ein Esslöffel täglich reicht. Mikronährstoffkonzentrat Fit fürs Leben, La Vita, 500 ml, ca. 50 Euro [www.lavita.com](http://www.lavita.com)



## Aromatischer Aufguss

So lassen wir den Winter vor der Tür stehen und heizen uns wohlig ein: Der zitrusfrische Kräutertee mit feiner Ingwerschärfe und exklusivem Honig, der sogar antibakteriell wirkt, schützt auf köstliche Weise unser Immunsystem. Bio-Zitrone, Ingwer & Manuka-Honig, Pukka, 20 Beutel, ca. 5 Euro **im Supermarkt**

**MAGAZIN: GESUND**

## ZITRONEN

Sauer macht nicht nur lustig, sondern auch topfit! Durch den hohen Vitamin-C-Gehalt, gepaart mit sekundären Pflanzenstoffen namens Flavonoide, sind Zitrusfrüchte der Immun-Booster schlechthin. Und nicht nur das: Der Körper kann das Vitamin C außerdem zur Herstellung von Kollagen nutzen, was für glatte und straffe Haut sowie festes Bindegewebe sorgt. Paradox, aber wahr: Gerade weil Zitronen sauer sind, wirken sie entsäuernd. Sie erhöhen also den pH-Wert im Körper und bringen den Säure-Basen-Haushalt ins Lot.



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

**Höchster Geschmack:** durch aromareiche Heumilch

**Gut für's Klima:** Heumilchböden speichern CO<sub>2</sub>

**Fördert die Artenvielfalt:** Wiesen und Weiden blühen auf

**Mehr für's Tierwohl:** viel Auslauf und artgerechte Fütterung

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

Nachhaltiger Genuss mit  
Europäischem Gütesiegel



Garantiert gentechnikfrei



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

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





FRÜHSTÜCK

# Guten Morgen

Wer einen strammen Tag vor sich hat, tut gut daran, mit unserem deftigen Frühstück zu starten. Croissant, cremiger Käse und Schinken sind ein perfekter Energieschub für Stunden

Einfach lecker: die Kombi aus Käse, Schinken und buttrigem Croissant

## Italienisches Pfannen-Croissant

★ EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 25 g Rucola
- 2 Croissants
- 1 El Butter (10 g)
- 60 g Fontina (ital. Schnittkäse; in Scheiben)
- 2 El Ajvar
- 4 Scheiben Bresaola (20 g)
- Meersalzflocken
- Pfeffer

**1.** Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Croissants mit den Handflächen etwas flach drücken. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Croissants darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2–3 Minuten knusprig rösten. Temperatur reduzieren. Croissants mit Fontinascheiben belegen. Zugedeckt weitere 2–3 Minuten bei kleiner Hitze braten, bis der Käse zu schmelzen beginnt.

**2.** Croissants mit je 1 El Ajvar bestreichen und mit Bresaola und Rucola belegen. Fein mit Meersalzflocken und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten

**PRO PORTION** 16 g E, 37 g F, 33 g KH = 547 kcal (2291 kJ)





# Goldener Herbstgenuss – Pasta mit PICK Original Ungarischer Salami



Wenn die Tage kürzer werden, sehnt man sich nach Wärme und kräftigen Aromen. Die Kombination aus ofengerösteten Tomaten, cremigem Mozzarella und der würzigen **PICK Original Ungarischen Salami** bringt den goldenen Herbst direkt auf den Teller und versetzt uns zugleich in Urlaubsstimmung.

Draußen sinken die Temperaturen und die Blätter werden bunt. Da darf es drinnen in der Küche auch mal ein bisschen sonniger zugehen. Mit wenigen guten Zutaten entsteht ein schnelles Gericht, das Herbst und Urlaub perfekt verbindet: Pasta mit gerösteten Tomaten, frischem Basilikum und der unverwechselbar würzigen **PICK Original Ungarischen Salami**.

Das Besondere: Die Original Ungarische Salami aus dem Hause PICK reift mindestens 80 Tage im ikonischen Reifeturm der Stadt Szeged und entwickelt dabei ihren charakteristischen Edelschimmel. Dessen feines Aroma verleiht im Zusammenspiel mit der Kalträucherung über Buchenholz der Salami ihren



einzigartigen ungarischen Geschmack. Diese traditionelle Handwerkskunst macht den Unterschied – und verwandelt einfache Zutaten in ein Fest für die Sinne.

Seit 1869 steht PICK für höchste Qualität und echte ungarische Handwerkskunst. Mit der Ernennung zum „Hungarikum“ trägt die

Original Ungarische Salami den Status einer nationalen Spezialität und ist bis heute ein Symbol für Authentizität und kulinarische Kultur.

Ob als wärmendes Abendessen, als Meal-Prep fürs Büro oder als Highlight auf dem herbstlichen Buffet: Die Pasta mit PICK-Salami bringt Farbe, Geschmack und eine kleine Portion Fernweh in den Alltag.

**Rezept:** <https://www.patrickrosenthal.de/pasta-mit-geroesteten-tomaten-pick-salami/>



[www.pick.de](http://www.pick.de)



VON TURRÓN BIS  
RUBY-PRALINE

Kunstvolle Plätzchen –  
gebacken von Lisa Niemann,  
arrangiert und fotografiert  
von Elisabeth Herzel und Denise  
Gorenc. **Rezepte ab Seite 29**



# MEISTER DER MODERNE

Backen ist Handwerk – Gebäck, das bezaubert, eine Kunst.  
»e&t«-Konditorin Lisa Niemann hat Miniaturen zum  
Vernaschen geschaffen – mal einfach, mal anspruchsvoll.  
Zwölf feine Plätzchen für die Galerie









## PAINTED WATER- COLOUR COOKIES

Shortbread zum Quadrat: Glasierter  
Zuckerguss süßt einen buttrigen  
Mürbeteig mit feiner Orangennote  
und gibt dem Schotten-Keks einen  
modernen Anstrich. **Rezept Seite 29**







## TURRÓN MIT PISTAZIEN

Auf die sanfte Tour: Unsere weiße Nougat-Variante aus Zucker, Honig und Eiweiß birgt ganze Mandeln und gehackte Pistazien. Mit weichem Biss und Oblaten-Basis.  
**Rezept Seite 29**





## NUSS-NOUGAT-STANGEN

Lässt's krachen: Ein schokoliertes Röstnuss-Trio, zartbitter verziert, mit Nougat auf Lebkuchen-Mürbe-  
teig – und die Süßwarenindustrie kann ihre Riegel einpacken.

**Rezept Seite 34**





## MERINGUE KISSES

Auf die Nuss: Gesalzene Erdnüsse mildern die Baiser-Süße der kleinen zarten Küsse. Mit gehackten Nüssen garniert und kräftigem Schoko-Fundament aus Zartbitterkuvertüre. **Rezept Seite 34**



## MACARONS DE NOËL

Kleine Diven: Exakt gewogen und wohl temperiert, bekommen diese Weihnachts-Baiserchen mit Vanille-Ganache und Cranberry-Füllung Format und Füßchen.

**Rezept Seite 38**





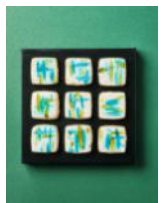


Foto Seite 24

## Painted Watercolour Cookies

**\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 32 Stück

### SHORTBREAD

- 1 Bio-Orange
- 125 g Butter
- 50 g Puderzucker (gesiebt)
- 1 TI Grand Marnier (Orangenlikör; ersatzweise Orangensaft)
- 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 25 g Speisestärke
- Salz

### ROYAL ICING (GLASUR)

- 150 g Puderzucker (gesiebt)
- 1 Ei Eiweißpulver (z. B. von FunCakes; über <http://kuchen-shop.com>)
- Lebensmittelfarbe in Grün und Türkis (z. B. Gelfarben von Rainbow Dust; über [kuchen-shop.com](http://kuchen-shop.com))
- 2 TI Wodka (ersatzweise Zitronensaft- oder Zitronenextrakt; siehe Info)

**Außerdem:** quadratischer Ausstecher (4,3 x 4,3 cm), Einwegspritzbeutel oder Spritztütchen, Pinsel, kleine Palette

**1.** Für das Shortbread Orange waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen. Butter, Puderzucker und Orangenabrieb in einer Schüssel cremig aufschlagen. 1 TI Orangensaft und Grand Marnier (ersatzweise Orangensaft) unterrühren. Mehl, Stärke und 1 Prise Salz mischen, zur Buttermischung geben und zügig mit den Knethaken zu einem glatten Teig kneten. Teig zu einem flachen Rechteck formen, in Frischhaltefolie einwickeln und 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Teig auf einer dünn mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche 5 mm dick ausrollen. Mit quadratischem Ausstecher 32 Kekse ausstechen und mit etwas Abstand zueinander auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche verteilen.

**3.** Kekse nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 8–10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

**4.** Für das Royal Icing Puderzucker und Eiweißpulver in die Rührschüssel der Küchenmaschine sieben und mischen. 2 El Wasser zugeben und 2 Minuten auf höchster Stufe mit dem Schneebesen der Küchenmaschine aufschlagen (ersatzweise mit dem Handrührer/Stabmixer mit

Schneebesen-Aufsatz aufschlagen). Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben, das Royal Icing sollte zähflüssig, aber fließend sein.

**5.** 2 El der Glasur in einen Spritzbeutel oder ein Spritztütchen füllen. Restliche Glasur mit einem feuchten Tuch bedecken, damit sie nicht austrocknet. Vom Spritzbeutel eine schmale Spitze abschneiden, Kekse weiß mit Glasur umranden und ca. 30 Minuten trocknen lassen.

**6.** Restliche Glasur mit etwas Wasser verdünnen. Kekse damit innerhalb der getrockneten Umrandung am besten mit einer kleinen Palette glatt bestreichen. Bei Raumtemperatur ca. 1 Stunde trocknen lassen.

**7.** Jeweils 1 Tropfen Lebensmittelfarbe in kleine Schälchen mit 1 TI Wodka verdünnen (siehe Info) und die Kekse mit Pinseln bemalen. Vollständig trocknen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Kühl- und Trocknungszeiten 3 Stunden**  
**PRO STÜCK 1 g E, 3 g F, 10 g KH = 75 kcal (314 kJ)**

**Aufbewahrung** In luftdicht verschließbaren Gebäckdosen (lebensmitteltauglichen beschichteten Blechdosen) kühl und trocken (16–22 Grad) gelagert, 3–4 Wochen haltbar.

**Info** Zum Verdünnen der Farbe und Bemalen der Cookies eignet sich am besten hochprozentiger Alkohol, da er schnell verdunstet und die Glasur nicht aufweicht. Er ist geschmacksneutral, kompatibel mit Lebensmittelfarben und ermöglicht gleichmäßiges Auftragen. Mit sehr wenig Gelfarbe wird zum Verdünnen auch nur wenig Alkohol benötigt. Ersatzweise Zitronensaft oder Zitronenextrakt verwenden; allerdings verdunstet die Flüssigkeit langsamer und kann die Oberfläche etwas aufweichen.

*„Ausroll-Leisten helfen, Teige exakt auszurollen: Teig zwischen die Leisten legen, mit dem Rollholz über die Leisten rollen und den Teig dazwischen glatt rollen.“*

»e&t«-Konditorin Lisa Niemann



Foto Seite 25

## Turrón mit Pistazien

**\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN**

Für 60 Stück

- 225 g Zucker
  - 150 g Rosmarinhonig (z. B. von R. Feldt)
  - 2 Eiweiß (KI. M) • Salz
  - 1 Msp. gemahlene Vanille (z. B. von Pickerd; Vanille-Mühle)
  - 150 g ungesalzene Pistazienkerne
  - 100 g Mandelkerne
  - 175 g gesalzene Mandelkerne
  - 4 Oblaten (rechteckig; 19,5 x 12 cm)
- Außerdem:** Küchen-/Zuckerthermometer, Küchenmaschine, Backblech mit Rahmen (30 x 15 x 2 cm), 2 Silikon-Backmatten

**1.** Ein bis zwei Tage vor dem Servieren Zucker und Honig mit 20 ml Wasser in einem Topf aufkochen und auf 126 Grad erhitzen (Thermometer benutzen). Kurz bevor der Sirup 126 Grad erreicht, Eiweiße mit 1 Prise Salz und Vanille in der Küchenmaschine mit dem Schneebesen aufschlagen. Sobald der Honig-Zucker-Sirup 126 Grad erreicht hat, Sirup in sehr dünnem Strahl unter ständigem Rühren bei mittlerer Geschwindigkeit langsam in den Eischnee laufen lassen. Masse 25–30 Minuten auf höchster Stufe kalt schlagen, bis die Masse nicht mehr so stark klebt (siehe Tipp, Seite 34).

**2.** Inzwischen 50 g Pistazien im Blitzhacker sehr fein hacken und beiseitestellen. Alle Mandeln und restliche Pistazien (100 g) auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 8–10 Minuten rösten.

**3.** Ein Backblech mit Rahmen mit einer Silikon-Backmatte auslegen (davon lässt sich die Masse leichter ablösen). Oblaten etwas überlappend zu einem Rechteck (ca. 30 x 15 cm) einlegen. Geröstete Mandeln und Pistazien zügig unter die Eiweißmasse heben und auf die Oblaten geben. Eine weitere Silikonmatte auflegen, Masse mit einem Rollholz gleichmäßig im Rahmen verteilen. Silikonmatte vorsichtig abziehen. Masse mit gemahlenden Pistazien bestreuen, dabei etwas andrücken. Backpapier darauflegen, in Folie einschlagen und den Turrón 24–36 Stunden bei Raumtemperatur trocknen und fest werden lassen.

**4.** Am (über)nächsten Tag Backpapier abziehen, Turrón aus dem Blech und von





## APRIKOSEN- MARZIPAN-ECKEN

Der Softie unter den Nussecken:  
ein weicher Boden, kompakt und  
saftig, mit süßsaurlicher Frucht-  
füllung, Mandel-Topping und weißer  
Schoko-Verzierung. **Rezept Seite 39**





## ZITRONEN- SPRITZGEBÄCK

Matcha me! Ein Grüntee-gepudertes Schoko-Käppchen ziert die zarten Mürbeteigstangen mit feinherber Rosmarinnote und Kurkuma – einfach spitze. **Rezept Seite 39**

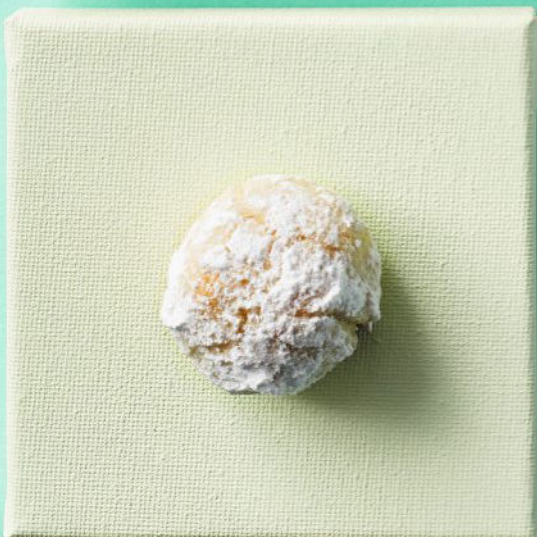




## LEBKUCHEN- CASSIS-RAUTEN

Berry Christmas: Cassis-Pulver und Schwarze-Johannisbeeren-Konfitüre geben Farbe und Fruchtigkeit, Nelke, Zimt, Muskat, Pekannüsse und gutes Orangeat die weihnachtliche Würze.  
**Rezept Seite 40**





## GEFÜLLTE KIRSCH-AMARETTI

Einfach 'ne Wucht: Eine würzige Amarenakirsche in der Mitte hält die pudrig gezuckerten und bissfest gebackenen Mandelbällchen so wunderbar saftig.  
**Rezept Seite 40**



der unteren Silikonmatte lösen und in ca. 60 Quadrate (à ca. 3 x 3 cm) schneiden.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus  
Trocknungszeit 24–36 Stunden

**PRO STÜCK** 1 g E, 4 g F, 6 g KH = 66 kcal (280 kJ)

**Aufbewahrung** In luftdicht verschließbaren Gebäckdosen ist der Turrón, kühl und trocken (bei 16–22 Grad) gelagert, ca. 4 Wochen haltbar.

**Tipp** Testen Sie die Konsistenz, indem Sie etwas Masse auf den Handrücken geben. Klebt die Masse kaum noch, hat sie die richtige Konsistenz.

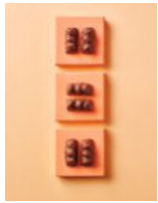


Foto Seite 26

## Nuss-Nougat-Stangen mit Lebkuchengewürz

**\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 40 Stück

### TEIG

- 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 50 g Puderzucker (gesiebt)
- Salz
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 100 g Butter (kalt; in Würfeln)

### NOUGATMASSE UND FÜLLUNG

- 120 Haselnusskerne (150 g; ohne Haut)
- 125 g Nougat
- 30 g Zartbitterkuvertüre (mind. 60% Kakao)

### VERZIERUNG

- 250 g Vollmilchkuvertüre (33% Kakao)
- 1 TL Kokosöl
- 30 g Zartbitterkuvertüre (mind. 60% Kakao)

Außerdem: Ausroll-Leisten, Teigrad, Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle (4 mm Ø), Einwegspritzbeutel

**1.** Für den Teig Mehl, Puderzucker, 1 Prise Salz und Lebkuchengewürz mischen. Eigelb und Butter zur Mehlmischung geben. Alles erst mit den Knethaken der Küchenmaschine (ersatzweise des Handrührers), dann mit den Händen zu einem glatten Mürbeteig verarbeiten. Teig zu einem flachen Rechteck formen, in Frischhaltefolie einwickeln und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Inzwischen Haselnüsse auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten

goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**3.** Teig aus dem Kühlschrank nehmen und mit den Händen kurz durchkneten. Teig am besten mithilfe von Ausroll-Leisten auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 5 mm dünn ausrollen und mit einem Teigrad zu 5 x 2 cm großen Rechtecken schneiden. Mit etwas Abstand zueinander auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche legen. Bleche nacheinander im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf mittlerer Schiene jeweils 8–9 Minuten backen. Herausnehmen, Backpapier vom Blech ziehen und die Stangen vollständig abkühlen lassen (dauert ca. 30 Minuten).

**4.** Für die Nougatmasse Nougat in grobe Würfel schneiden. Kuvertüre grob hacken. Nougat und Kuvertüre in einer Schüssel mischen und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Masse in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle (4 mm Ø) füllen.

**5.** Nougatmasse auf die abgekühlten Gewürzplätzchen spritzen, dabei jeweils einen kleinen Rand frei lassen. Je 3 Haselnüsse mittig in einer Reihe auf der Nougatmasse verteilen, leicht andrücken und 1 Stunde kalt stellen.

**6.** Für die Verzierung inzwischen Vollmilchkuvertüre hacken und mit dem Kokosöl in eine Metallschüssel geben. Über einem heißen Wasserbad schmelzen und lauwarm abkühlen lassen.

**7.** Plätzchen mit der Nussseite in die Kuvertüre tauchen, kurz abtropfen und auf Backpapier trocknen lassen.

**8.** Zartbitterkuvertüre über einem heißen Wasserbad schmelzen. In einen kleinen Einwegspritzbeutel füllen und die Spitze knapp abschneiden. Nuss-Nougat-Stangen mit Kuvertüre verzieren und fest werden lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus  
Kühlzeiten ca. 3 Stunden

**PRO STÜCK** 1 g E, 8 g F, 10 g KH = 122 kcal (513 kJ)

**Aufbewahrung** In luftdicht verschließbaren Gebäckdosen zwischen Back- oder Butterbrot Papier kühl (bei 14–18 Grad) und trocken gelagert, ca. 3 Wochen haltbar. Alternativ luftdicht verschlossen im Kühlschrank lagern.



Foto Seite 27

## Meringue Kisses mit gesalzenen Erdnüssen

**\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 50 Stück

### MERINGUE

- 30 g gesalzene Erdnüsse
- 30 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Backkakao (ungesüßt; gesiebt)
- 2 Eiweiß (Kl. M)
- Salz
- 60 g Zucker
- 75 g Puderzucker (gesiebt)

### DEKO

- 125 g Zartbitterkuvertüre (mind. 60% Kakao)
  - 1 TL Öl
  - 60 g geröstete gesalzene Erdnüsse
- Außerdem: Spritzbeutel mit großer Lochtülle (12 mm Ø)

**1.** Für den Teig Erdnüsse, Mandeln und Kakao im Blitzhacker fein malen. Eiweiße und 1 Prise Salz steif schlagen. Beide Zuckersorten nach und nach einrieseln lassen, weiterschlagen, bis ein cremig-fester Eischnee entsteht (mit Spitzen). Erdnussmischung mit dem Teigschaber vorsichtig, aber zügig unterheben.

**2.** Makronenmasse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle (12 mm Ø) füllen. Spritzbeutel senkrecht halten und so 50 Tupfen auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche spritzen.

**3.** Beide Backbleche im vorgeheizten Backofen bei 90 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf mittlerer Schiene ca. 1:30 Stunden hell trocknen und anschließend auskühlen lassen.

**4.** Kuvertüre fein hacken. 100 g davon in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen. Schüssel aus dem Wasserbad nehmen, restliche Kuvertüre (25 g) zugeben, unter Rühren schmelzen. Öl unterrühren. Erdnüsse fein hacken. Meringue Kisses mit der glatten Seite jeweils in Kuvertüre tauchen. Abtropfen lassen, leicht in die gehackten Nüsse drücken, auf Backpapier setzen und vollständig trocknen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus 1:30 Stunden plus Trocknungszeit plus Aushärtezeit

**PRO STÜCK** 1 g E, 2 g F, 4 g KH = 40 kcal (172 kJ)

**Aufbewahrung** In Blechdosen zwischen Back- oder Butterbrot Papier luftdicht und trocken gelagert, gut 3 Wochen haltbar.





## RUBY-WEIHNACHTS-DIAMANTEN

Die rosarote Praline: Im handgegossenen Ruby-Schokoladenkörper steckt eine Frischkäsefüllung mit weißer Kuvertüre und einem Tupfen Rotwein-Himbeeren. Frisch, fruchtig – filigran! Wahlweise monochrom oder in drei farblichen Abstufungen. **Rezept Seite 41**

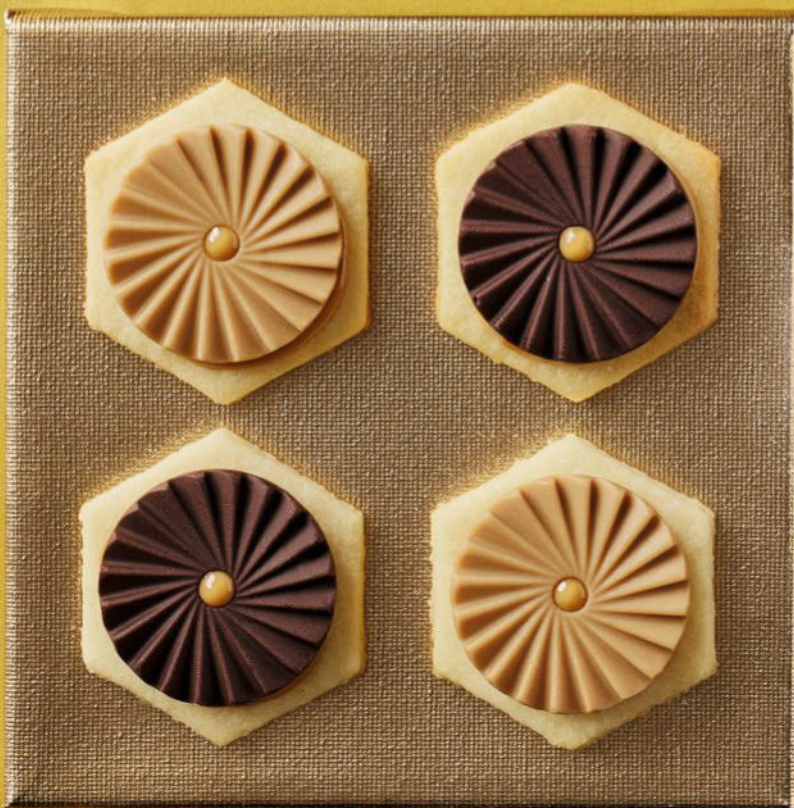
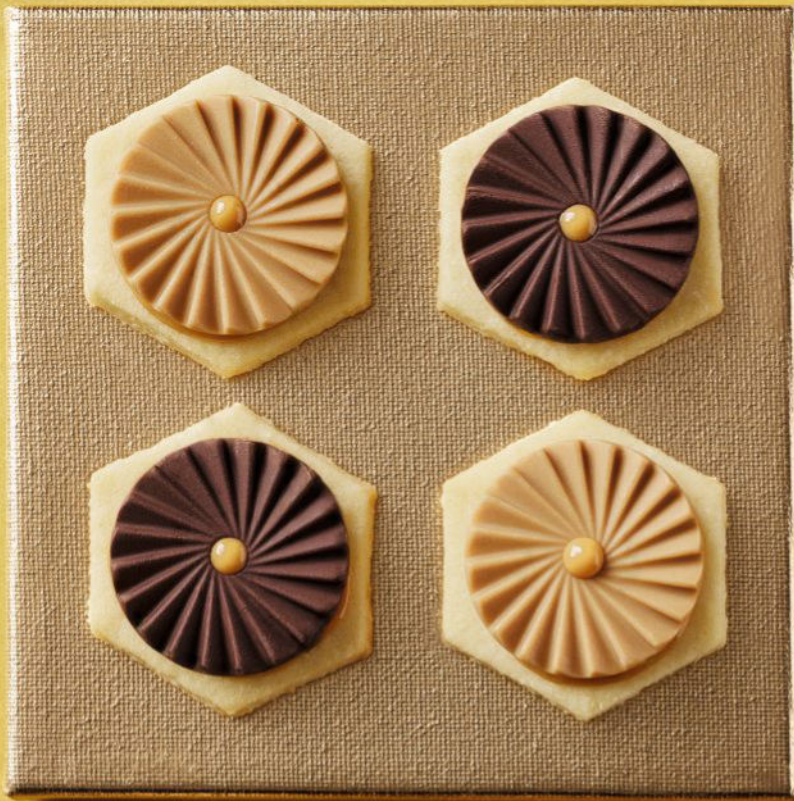




## SPEKULATIUS- CRINCLE-COOKIES

Sind die dick, Mann! Halb Keks, halb Weihnachts-Brownie und eine Vanille-Ganache in der Mitte. Supersaftig, mit feinem Crunch. Gekühlt lassen sich die kleinen Batzen am besten formen. **Rezept Seite 41**





## SCHOKOLADEN- KEKSE MIT KAMELL

Nicht nur zur Weihnachtszeit:  
Knuspriger Mürbeteig, eine weiche  
Karamellcreme als Füllung und ein  
dekorativer Schoko-Aufleger –  
so ein Schmuckstück geht immer.

**Rezept Seite 42**





Foto Seite 28

## Macarons de Noël mit Cranberry-Füllung

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN

Für 35 Stück

### MACARONS

- 100 g gemahlene blanchierte Mandeln
- 100 g Puderzucker (gesiebt)
- 2 Eiweiß (Kl. M; Zimmertemperatur)
- 125 g Zucker • Salz

### GANACHE

- 1 Vanilleschote
- 225 g weiße Kuvertüre
- 100 ml Sahne

### CRANBERRY-FÜLLUNG

- 140 g Cranberrys (TK; siehe Tipp 1)
- 60 g Gelierzucker 2:1
- 1 TL Zitronensaft (frisch gepresst)

### DEKO

- Lebensmittelfarbe in Rot, Rosa und Lila (z. B. Gelfarbe von Rainbow Dust; über <http://kuchen-shop.com>)
- 3 TL Wodka (ersatzweise Zitronensaft- oder Zitronen-Extrakt; siehe Info)

Außerdem: Teigspatel, 2 Spritzbeutel mit Lochtülle (12 mm Ø und 8 mm Ø), Pinsel

**1.** Mandeln und Puderzucker im Blitzhacker ganz fein mahlen, durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen. Eiweiß verquirlen, 37 g abwiegen und zur Mandelmischung geben. Mit dem Teigspatel glatt arbeiten, bis eine homogene Masse entsteht. 25 ml Wasser und Zucker im kleinen Topf erhitzen und auf 118 Grad kochen (Thermometer benutzen). Sobald ca. 114 Grad erreicht sind, restliches Eiweiß (37 g abwiegen!) mit 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Sobald der Zuckersirup 118 Grad erreicht hat (Thermometer benutzen), den Sirup in dünnem Strahl unter Rühren zum Eischnee gießen. Ca. 5 Minuten kalt schlagen, bis eine Temperatur von ca. 50 Grad erreicht ist. Erst eine kleine Menge Baiser zur Mandelmasse geben, dann restliches Baiser unterheben, bis ein homogener, leicht fließender Teig entsteht (nicht zu viel rühren).

**2.** Baisermasse in einen Einwegspritzbeutel mit Lochtülle (12 mm Ø) füllen. 70 gleich große Baiser-Tupfen (ca. 3,5 mm Ø) auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche spritzen (siehe Tipp 2 mit dem QR-Code). Etwas auf die Arbeitsfläche klopfen, sodass evtl. Luftbläschen

entweichen. Macarons auf den Blechen ca. 1 Stunde trocknen lassen, bis die Oberfläche matt und nicht mehr klebrig ist (Luftzug vermeiden!). Das Trocknen verhindert das Einreißen der Oberfläche.

**3.** Für die Ganache inzwischen Vanilleschote längs halbieren, das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen. Kuvertüre fein hacken. Sahne, Vanillemark und -schote in einem Topf aufkochen und über die Kuvertüre gießen. Verrühren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Mit Folie bedecken und mindestens 3 Stunden kalt stellen. Inzwischen TK-Cranberrys auf- bzw. antauen lassen (siehe Tipp 1).

**4.** Für das Gelee auf-/angetaute Cranberrys, Gelierzucker und Zitronensaft in einem Topf aufkochen und 5–10 Minuten weich kochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. (siehe Tipp 1)

**5.** Angetrocknete Macarons im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) 12–16 Minuten backen. Nach dem Backen herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Mit dem Backpapier vom Blech ziehen und vollständig auskühlen lassen.

**6.** Jeweils 1 kleinen Tropfen Lebensmittelfarbe in einem kleinen Schälchen mit 1 TL Wodka verdünnen. Macarons auf der Oberfläche mit einem Pinsel mit der verdünnten Lebensmittelfarbe bemalen und etwa 1 Stunde bei Raumtemperatur trocknen lassen.

**7.** Die Hälfte der Macarons vom Backpapier lösen und umdrehen. Ganache glatt rühren und in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle (8 mm) füllen. Auf die glatte Seite der umgedrehten Macarons einen äußeren Ganache-Ring spritzen. Mit einem Teelöffel mittig etwas Cranberry-Gelee einfüllen. Eine zweite Macaron-Hälfte mit der flachen Seite daraufsetzen und leicht andrücken.

**8.** Die fertigen Macarons 12 Stunden luftdicht verpackt im Kühlschrank ruhen lassen. Danach haben sie die perfekte Konsistenz. Dadurch werden sie zart, außen leicht knusprig und innen weich.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:40 Stunden plus Kühlzeit 3 Stunden plus Trocknungszeit 1 Stunde plus Backzeit ca. 30 Minuten  
**PRO STÜCK** 1 g E, 5 g F, 11 g KH = 98 kcal (412 kJ)

**Aufbewahrung** Gefüllte Macarons sind in einer luftdicht verschlossenen Box im Kühlschrank 1–2 Wochen haltbar.

## So gelingen unsere Macarons de Noël

**Tipp 1** Ersatzweise frische Cranberrys verwenden. Cranberrys gut waschen, in einem kleinen Topf mit 2–3 El Wasser kurz aufkochen, bis die Früchte aufplatzen. Danach den Gelierzucker zugeben.

**Tipp 2** Um gleichmäßig große Macarons zu erhalten, eine Macaron-Vorlage nutzen (siehe QR-Code unten). Zwei Exemplare der Vorlage auf DIN A4 ausdrucken, beim Aufspritzen unter das Backpapier legen und so pro Blech 35 Tupfen aufspritzen. Vorlage vor dem Backen entfernen.



QR-Code per Handy/Tablet scannen oder Link aufrufen: [http://aktion.vg-dmm.de/essen-und-trinken\\_downloads/Macaron-Vorlage.pdf](http://aktion.vg-dmm.de/essen-und-trinken_downloads/Macaron-Vorlage.pdf)

**Tipp 3** Zum Verdünnen der Farbe eignet sich am besten hochprozentiger Alkohol. Er verdunstet schnell und weicht die Macarons beim Bemalen nicht auf. Er ist geschmacksneutral, kompatibel mit Lebensmittelfarben und ermöglicht gleichmäßiges Auftragen. Mit sehr wenig Gelfarbe wird zum Verdünnen auch nur wenig Alkohol benötigt. Ersatzweise Zitronensaft oder Zitronenextrakt verwenden; allerdings verdunstet die Flüssigkeit hier langsamer und kann die Oberfläche etwas aufweichen.

### Praxistipps für perfekte Macarons

- Eiweiß grammgenau abwiegen und zu stabilem Eischnee schlagen
- Macaron-Masse nur so lange mischen, bis er langsam „fließt“ (Band-Effekt)
- Backblech vor dem Backen auf die Arbeitsfläche klopfen, damit Luftblasen entweichen können
- Bleche nacheinander backen
- Macarons vor dem Backen trocknen lassen, bis die Oberfläche matt ist
- Backofen vorheizen und während des Backens nicht öffnen
- Macarons erst abkühlen lassen, bevor sie vom Blech gehoben werden

*„Perfekt gebacken, haben Macarons ‚Füßchen‘, eine kleine Krempe zwischen Ganache und Außenhaut.“*

»e&t«-Konditorin Lisa Niemann





Foto Seite 30

## Aprikosen-Marzipan-Ecken

**\*\* MITTELSCHWER,  
GUT VORZUBEREITEN**

Für 32 Stück

### BODEN

- 125 g Butter (weich)
- 125 g Zucker
- 1 Ei (Kl. M)
- 250 g Mehl
- 1 gestrichener TL Backpulver (4 g)

### MARZIPAN-APRIKOSEN-SCHICHT

- 50 g Butter
- 50 g Puderzucker
- 200 g Marzipanrohmasse
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 2 El Amaretto
- 125 g Aprikosenkonfitüre (z.B. Samt von Schwartau)

### TOPPING

- 60 g Mandelblättchen
- 100 g weiße Kuvertüre

Außerdem: Backrahmen (30x20x5 cm),  
Spritzbeutel mit Lochtülle (10 mm Ø),  
Spritztütschen

**1.** Für den Boden am Vortag Butter und Zucker mit dem Schneebesen der Küchenmaschine aufschlagen. Ei unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, sieben, zur Buttermischung geben und mit dem Knethaken zu einem Teig kneten. Teig in einem mit Backpapier ausgelegten Backrahmen gleichmäßig zu einem Boden drücken. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 14 Minuten backen. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen.

**2.** Für die Marzipanschicht inzwischen Butter und Puderzucker mit dem Schneebesen der Küchenmaschine 5 Minuten aufschlagen. Marzipan in kleine Stücke schneiden und unter ständigem Rühren zugeben. Eigelbe nacheinander zugeben und unterrühren. So lange weiterschlagen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Mit Amaretto abschmecken.

**3.** Aprikosenkonfitüre glatt rühren und auf dem noch warmen Boden gleichmäßig verstreichen. Marzipanmasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und gleichmäßig auf den Boden spritzen. Mit einem mit Wasser befeuchteten Esslöffel glatt streichen. Mit Mandelblättchen bestreuen und weitere 15–18 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt

ist. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. Mit Folie bedecken und mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

**4.** Am Tag danach Marzipanschnitte mit einem Messer aus dem Backrahmen lösen. Auf einem Brett in 32 gleich große Dreiecke (à ca. 6x5x5 cm) schneiden.

**5.** Weiße Kuvertüre über einem heißen Wasserbad schmelzen. Kuvertüre in ein Spritztütschen füllen, die Spitze vorne schmal abscheiden, die Marzipan-Ecken damit dekorieren und trocknen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde  
plus Kühlzeit 8 Stunden (über Nacht)  
**PRO STÜCK** 3 g E, 9 g F, 18 g KH =  
172 kcal (718 kJ)

**Aufbewahrung** In luftdicht verschließbaren Gebäckdosen sind die Marzipan-Ecken kühl und trocken gelagert (16–20 Grad) 2–3 Wochen haltbar.



**LISA NIEMANN**

»e&t«-Konditorin

*„Über Nacht  
gekühlt, wird  
der Marzipanboden  
aromatischer,  
fester – und  
lässt sich sauber  
schneiden.“*



Foto Seite 31

## Zitronen-Stangen mit Rosmarin

**\* EINFACH,  
GUT VORZUBEREITEN**

Für 44 Stück

### SPRITZ-MÜRBETEIG

- 1 Bio-Zitrone
- 100 g Butter (weich)
- 40 g Puderzucker (gesiebt)
- 1 Pk. Vanillezucker
- 1 TL gemahlener getrockneter Rosmarin
- Salz
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 150 g Mehl
- 20 g Speisestärke
- ½ gestrichener TL Kurkuma (2 g)

### DEKO

- 125 g weiße Kuvertüre
- 1 TL Matcha-Pulver plus  
etwas zum Bestäuben

Außerdem: stabiler Einwegspritzenbeutel  
mit fein gezackter Sterntülle (9 mm Ø)

**1.** Für den Teig Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Butter, Puderzucker, Vanillezucker, Zitronenabrieb, Rosmarin und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers oder der Küchenmaschine zuerst auf kleiner, dann auf höchster Stufe 5 Minuten hellcremig aufschlagen.

**2.** Eigelb zugeben und weitere 2 Minuten aufschlagen. Mehl, Speisestärke und Kurkuma in einer Schüssel mischen, sieben und in 2 Portionen kurz auf kleiner Stufe unterrühren.

**3.** Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle (9 mm Ø) füllen. Auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche je 22 ca. 5 cm lange Teigstreifen spritzen. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf mittlerer Schiene in 8–10 Minuten backen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.

**4.** Für die Verzierung weiße Kuvertüre fein hacken. ⅔ der Kuvertüre über einem heißen Wasserbad schmelzen und vom Herd nehmen. Restliche Kuvertüre und Matcha-Pulver unterrühren und schmelzen lassen.

**5.** Gebäckstreifen an einem Ende in die Kuvertüre tauchen, abtropfen lassen, am Rand der Schüssel etwas abstreifen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Kuvertüre aushärten lassen und mit Matcha-Pulver bestäuben.



**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus  
Zeit zum Aushärten  
**PRO STÜCK** 0 g E, 3 g F, 5 g KH = 52 kcal (220 kJ)

**Aufbewahrung** Die Stangen halten sich in einer luftdicht schließenden Dose, zwischen Back- oder Butterbrotpapier kühl und trocken gelagert, bis zu 4 Wochen.



Foto Seite 32

## Lebkuchen- Cassis-Rauten mit Pekan- nüssen

**\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 30 Stück

### TEIG

- 100 g Akazienhonig
- 40 g brauner Zucker
- 60 g Butter
- 100 g Orangeat (z. B. halbe Früchte von [www.1001frucht.de](http://www.1001frucht.de) oder [www.tali.de](http://www.tali.de))
- 1 TI fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 TI gemahlener Zimt
- 2 Msp. gemahlene Gewürznelken
- Muskatnuss
- Salz
- 100 g Pekannusskerne
- 200 g Mehl
- 2 gestrichene TI Backpulver
- 1 TI Backkakao (ungesüßt; z. B. von Bensdorf)
- 2 Eier (Kl. M)

### FÜLLUNG

- 150 g Cassis-Konfitüre  
(Schwarze-Johannisbeeren-Konfitüre)

### GLASUR

- 250 g Zartbitterkuvertüre  
(mind. 60% Kakao)
- 1 TI Kokosöl

### DEKO

- 2 El Cassis-Fruchtpulver (z. B. von Gewürzgarten; über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))
- Außerdem: Küchenmaschine, Backrahmen (30 x 20 x 5 cm)

1. Für den Teig am Vortag Honig, Zucker und Butter in einem Topf kurz aufkochen, in eine Schüssel bzw. die Schüssel der Küchenmaschine füllen und zimmerwarm abkühlen lassen. Orangeat fein hacken. Mit Zitronenschale, Zimt, Nelken und je 1 Prise Muskat und Salz unter die Honig-Zucker-Mischung rühren.

2. Pekannüsse im Blitzhacker fein hacken und unter die zimmerwarme Honigmasse rühren. Mehl, Backpulver und Kakao

mischen und über die Honigmasse sieben. Eier zugeben und mit dem Schneebesen der Küchenmaschine (oder des Stabmixers) zu einem Teig verrühren. Honigkuchenteig in einen mit Backpapier ausgelegten Backrahmen füllen und glatt verstreichen.

3. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 12–15 Minuten backen. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen.

4. Cassis- bzw. Schwarze-Johannisbeeren-Konfitüre in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Püree auf dem Honigkuchen gleichmäßig verstreichen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank trocknen lassen.

5. Am Tag danach Honigkuchen aus dem Backrahmen lösen und in 30 Rauten (à ca. 6 cm Diagonale; 3,5 cm Seitenlängen) schneiden.

6. Für die Glasur Zartbitterkuvertüre grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Öl unterrühren. In einen Einwegspritzenbeutel füllen und die Spitze vorne schmal abschneiden. Die Oberfläche der Rauten mittig mit der Kuvertüre bespritzen und zwischendurch kurz abklopfen, damit die Kuvertüre leicht an den Seiten herunterläuft. Trocknen lassen, bis die Kuvertüre aushärtet. Dann mit Cassis-Pulver bestäuben.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus Kühlzeit  
mindestens 8 Stunden (über Nacht)

**PRO STÜCK** 2 g E, 7 g F, 18 g KH =  
154 kcal (645 kJ)

**Aufbewahrung** In Blechdosen zwischen Back- oder Butterbrotpapier kühl und trocken gelagert, ca. 3 Wochen haltbar.

*„Zum Glasieren  
gebe ich etwas  
Kokosöl zur  
geschmolzenen  
Kuvertüre. So bleibt  
sie flüssig und lässt  
sich gut verteilen.“*

»e&t«-Konditorin Lisa Niemann



Foto Seite 33

## Gefüllte Kirsch- Amaretti

**\* EINFACH**

Für 25 Stück

### TEIG

- 2 Eiweiß (Kl. M; 65 g)
- Salz
- 200 g gemahlene blanchierte Mandeln
- 150 g Puderzucker (gesiebt)
- 1 TI Zitronensaft (frisch gepresst)
- 1 TI Amaretto

### FÜLLUNG UND DEKO

- 25 Amarenakirschen
- 50 g Puderzucker (gesiebt)

1. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Gemahlene Mandeln und Puderzucker in einer Schale mischen und unter den Eischnee heben. Mit Zitronensaft und Amaretto abschmecken.

2. Teig mit leicht angefeuchteten Händen zu 50 kleinen Kugeln (à ca. 8 g) formen. Jeweils flach drücken und bei der Hälfte jeweils eine Kirsche mittig einlegen. Jeweils eine 2. Kugel flach drücken, auf die Kirsche legen und zu einer glatten Kugel rollen, dann rundum kräftig in Puderzucker wälzen. Mit etwas Abstand zueinander auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche verteilen.

3. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) auf der mittleren Schiene nacheinander 18–20 Minuten backen, bis die Oberseiten rissig und die Unterseiten gerade noch golden sind. Die Amaretti sollen außen trocken sein, aber innen weich bleiben. Herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus  
Backzeit 40 Minuten

**PRO STÜCK** 2 g E, 4 g F, 10 g KH =  
92 kcal (389 kJ)

**Aufbewahrung** In luftdicht verschließbaren Gebäckdosen kühl und trocken gelagert, sind die Kirsch-Amaretti ca. 2–3 Wochen haltbar.





Foto Seite 35

## Ruby-Weihnachts-Diamanten

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL,  
GUT VORZUBEREITEN

Für 21 Stück

### PRALINEN-HOHLKÖRPER UND DEKO

- 175 g Ruby-Kuvertüre (z. B. von Callebaut; über [www.pati-versand.de](http://www.pati-versand.de) oder [www.hobbybaecker.de](http://www.hobbybaecker.de))
- 75 g weiße Kuvertüre

### FRUCHTFÜLLUNG

- 75 g Himbeeren (TK)
- 40 ml Rotwein
- 1 El Orangensaft (frisch gepresst)
- 1 Msp. gemahlener Zimt
- 1 El Zucker • 1 TI Speisestärke (5 g)

### FRISCHKÄSEFÜLLUNG

- 1 Bio-Orange
- 60 g Doppelrahmfrischkäse (Zimmertemperatur)
- ½ Vanilleschoten
- 1 El Puderzucker (gesiebt)
- 1 Msp. gemahlener Zimt
- 40 g weiße Kuvertüre

Außerdem: Küchenthermometer oder Zuckerthermometer, 6 Einwegspritzenbeutel, Pralinenform Diamant (über [www.cardin-deko.de](http://www.cardin-deko.de); siehe Seite 43)

**1.** Ruby-Kuvertüre und weiße Kuvertüre getrennt voneinander grob hacken. Zum Temperieren Kuvertüren jeweils in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen, dabei auf 45 Grad erwärmen (Thermometer benutzen). Schüssel vom Wasserbad nehmen. Kuvertüre auf 27–28 Grad abkühlen lassen, dann erneut kurz auf 30 Grad erwärmen (siehe Tipp).

**2.** Temperierte Ruby-Kuvertüre auf 3 Schälchen (à ca. 60 g) aufteilen. Ins 1. Schälchen 25 g der weißen Kuvertüre geben und verrühren. Restliche weiße Kuvertüre (50 g) in ein weiteres Schälchen geben und verrühren, sodass 3 unterschiedlich helle Farbtöne entstehen. Ersatzweise temperierte weiße und temperierte Ruby-Kuvertüre mischen für 21 einheitliche hellere Ruby-Diamanten.

**3.** Zuerst die helle Kuvertüre in einen Spritzbeutel geben, Spitze ca. 2 mm breit abschneiden und die Kuvertüre sofort in ein Drittel der Pralinenform spritzen (7 Mulden). Vorgang mit den anderen beiden Kuvertüre-Farbtönen wiederholen (sodass 3 Sorten unterschiedlich heller Hohlkörper entstehen). Form umdrehen, restliche überschüssige Kuvertüre aus der Form auf ein sauberes Backblech fließen

lassen. Form wieder umdrehen. Restliche überschüssige Kuvertüre sorgfältig mit der Winkelpalette oder Teigkarte auf der Form abstreifen (damit man glatte Kanten hat) und zurück in die Schüssel füllen. Pralinen-Hohlkörper bei Raumtemperatur aushärten lassen. Kuvertüre vom Blech wieder in die Schüssel füllen und verrühren.

**4.** Für die Fruchtfüllung 50 g Himbeeren mit Rotwein, Orangensaft und Zimt in einem Topf verrühren und aufkochen. Zucker und Stärke mischen und unterrühren. Unter Rühren 1 Minute abbinden. Restliche gefrorene Himbeeren (25 g) zugeben und untermengen. Bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Himbeeren leicht zerfallen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**5.** Für die Frischkäsefüllung Orange heiß abwaschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Orange halbieren, Saft auspressen. Frischkäse glatt rühren. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen. Frischkäse mit Puderzucker, Orangenabrieb, Vanillemark und Zimt verrühren. Mit 1 TI Orangensaft abschmecken.

**6.** Weiße Kuvertüre hacken, über dem heißen Wasserbad schmelzen, auf ca. 27 Grad abkühlen lassen (Thermometer benutzen), dann zügig unter die Frischkäsemasse rühren. In einen Spritzbeutel füllen und in die Hohlkörper spritzen, sodass sie zur Hälfte gefüllt sind. Mit kleinem Spritzbeutel oder Löffel mittig die Fruchtfüllung einfüllen, kalt stellen.

**7.** Restliche Kuvertüre in der Schüssel wie in Schritt 1 erneut 2-mal temperieren. Temperierte Kuvertüre in einen Einwegspritzenbeutel füllen, gleichmäßig auf die Pralinenfüllung spritzen; damit als dünne Schicht verschließen. Überschüssige Kuvertüre sorgfältig mit Teigkarte oder Winkelpalette abstreifen. Kuvertüre bei Zimmertemperatur fest werden lassen. 30 Minuten kalt stellen (siehe Tipp).

**8.** Pralinenform auf die Arbeitsplatte stürzen und die Pralinen so herauslösen.

**ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Kühlzeit 1 Stunde**

**PRO STÜCK 1 g E, 6 g F, 9 g KH = 98 kcal (411 kJ)**

**Aufbewahrung** Luftdicht verschlossen mit Butterbrotpapier zwischen den Lagen im Kühlschrank ca. 2 Wochen haltbar.

**Tipp** Damit die Pralinen glänzen, wird die Kuvertüre 2-mal erwärmt („Temperieren“). Um die Pralinen sicher aus der Form zu stürzen, Form mit den Pralinen 30 Minuten kalt stellen. So wird die Kuvertüre sehr fest und lässt sich gut stürzen.

„Durch das Temperieren wird die Kuvertüre fließfähig und zieht gut an. Dabei darf kein Wasser an die Kuvertüre kommen, sonst stockt sie.“

»e&t«-Konditorin Lisa Niemann



Foto Seite 36

## Spekulatius-Crinkle-Cookies mit Ganache

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 30 Stück

### TEIG

- 110 g Butter (kalt; in Würfeln)
- 100 g Rohrohrzucker
- Salz
- 1 Ei (KL. M)
- 225 g Mehl
- 1½ gestrichene TI Backpulver (8 g)
- 2 TI Spekulatiusgewürz
- 125 g Zuckerrübensirup
- 125 g Puderzucker
- 60 g Zucker

### GANACHE

- 1 Vanilleschote
- 80 ml Schlagsahne
- 200 g weiße Kuvertüre
- 40 g Lemon Curd

Außerdem: Spritzbeutel mit Lochtülle (8 mm Ø)

**1.** Für den Teig am Vortag Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Ei unterrühren. Mehl, Backpulver und Spekulatiusgewürz mischen, sieben und mit dem Zuckerrübensirup unter die Butter-Zucker-Masse rühren. Teig über Nacht (noch besser 2 Tage) kalt stellen.

**2.** Für die Ganache Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Sahne, Vanillemark und -schote in einem kleinen Topf aufkochen. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und die



Vanilleschoten entfernen. Kuvertüre hacken und in ein hohes Gefäß geben. Heiße Vanillesahne zur Kuvertüre gießen und mit dem Stabmixer aufmixen, sodass eine Emulsion entsteht. Lemon Curd unterrühren. Über Nacht kalt stellen.

**3.** Am Tag danach Puderzucker in eine Schale sieben. Kristallzucker in eine weitere Schale füllen. Mit einem Teelöffel vom kalten Teig kleine Portionen (à ca. 8 g) abstechen und zu kleinen Kugeln rollen. Kugeln erst im Kristallzucker und dann rundum im Puderzucker wälzen, bis sie vollständig bedeckt sind. Portionsweise so insgesamt etwa 60 Kugeln formen und mit 3 cm Abstand zueinander auf 4 mit Backpapier belegte Backbleche verteilen.

**4.** Kekse auf den Blechen nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf mittlerer Schiene jeweils 12–14 Minuten backen, bis die Mitte fest ist. Herausnehmen, 2 Minuten auf den Blechen abkühlen und auf einem Gitterrost vollständig auskühlen lassen.

**5.** Ganache glatt rühren und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (8 mm Ø) füllen. Die Hälfte der Crinkle Cookies umdrehen und auf die flache Seite die Ganache spritzen. Mit einem 2. Cookie bedecken, leicht andrücken und fest werden lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Kühlzeit über Nacht

**PRO STÜCK** 1 g E, 6 g F, 22 g KH = 154 kcal (647 kJ)

**Aufbewahrung** In einem gut verschlossenen Behälter (z. B. Plastikdose) sind die gefüllten Crinkle Cookies 1–2 Wochen haltbar. Vor dem Verzehr auf Raumtemperatur bringen, damit die Ganache wieder cremig wird.

Alternativ: In luftdicht verschließbaren Gebäckdosen sind die gefüllten Crinkle Cookies kühl und trocken (16–20 Grad) gelagert 3–4 Tage haltbar. Kekse und Ganache können auch getrennt voneinander gelagert werden. Und die Kekse können portionsweise ca. 1 Stunde vor dem Servieren befüllt werden.

(Kekse in einer Gebäckdose, trocken und bei Raumtemperatur, Ganache zugedeckt im Kühlschrank lagern.)



Foto Seite 37

## Schokoladenkekse mit Karamellfüllung

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN

Für 30 Stück

### TEIG

- 100 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 40 g gemahlene Mandeln
- 50 g Zucker
- Salz
- 100 g Butter (Zimmertemperatur; in Würfeln)
- 1 Eigelb (Kl. M)

### SCHOKOLADEN-DEKO

- 125 g Zartbitterkuvertüre
- 125 g Karamellkuvertüre (z. B. von Callebaut)

### FÜLLUNG

- ½ Glas Karamellcreme (125 g; z. B. Grashoffs Caramel pur; <http://grashoff.de>)

Außerdem: Küchenthermometer, Plissee-Silikon-Aufleger (4,5 cm Ø; über [www.cardin-deko.de](http://www.cardin-deko.de)), Hexagon-Ausstecher (6 cm Ø; z. B. über [www.fackelmann.de](http://www.fackelmann.de)), Spritzbeutel mit Lochtülle (4 mm Ø)

**1.** Für den Teig Mehl, Mandeln, Zucker, 1 Prise Salz, Butter und Eigelb in eine Schüssel geben und mit den Knethaken der Küchenmaschine (oder des Handrührers) zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einem flachen Rechteck formen, in Frischhaltefolie einwickeln und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Für die Schokoladen-Aufleger inzwischen Zartbitterkuvertüre grob hacken. Zum Temperieren 100 g der gehackten Kuvertüre in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen, dabei umrühren und auf 45 Grad erwärmen (Thermometer benutzen). Schüssel vom Wasserbad nehmen. Restliche gehackte Kuvertüre (25 g) unterrühren und auf 27–28 Grad abkühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren und anschließend wieder kurz über dem Wasserbad auf 31–32 Grad erwärmen (siehe Tipp).

**3.** Temperierte Kuvertüre in einen Einspritzbeutel geben, die Spitze ca. 2 mm breit abschneiden und die Kuvertüre sofort gleichmäßig in die Mulden der Silikonform spritzen. Form etwas rütteln. Bei Zimmertemperatur aushärten lassen. Dann mindestens 30 Minuten kalt stellen und vorsichtig herauslösen. Zugedeckt

bis zur Verarbeitung kalt stellen. Schritt 2 und 3 mit der Karamellkuvertüre wiederholen.

**4.** Teig nochmals mit den Händen durchkneten und auf einer dünn bemehlten Arbeitsfläche etwa 3 mm dünn ausrollen. Mit einem Ausstecher ca. 6 cm große Hexagon-Formen (Sechsecke) ausstechen und mit etwas Abstand zueinander auf mit Backpapier belegte Backbleche legen. Nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 8–9 Minuten backen. Herausnehmen, vom Backblech ziehen und vollständig abkühlen lassen.

**5.** Karamellcreme glatt rühren, in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (4 mm Ø) füllen und mittig auf die Kekse spritzen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Jeweils einen Schokoladen-Aufleger auflegen und leicht andrücken. Trocknen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus Kühlzeit 2 Stunden

**PRO STÜCK** 1 g E, 7 g F, 10 g KH = 113 kcal (475 kJ)

**Aufbewahrung** Luftdicht verschlossen mit Butterbrotpapier zwischen den Lagen kühl und trocken (14–20 Grad) gelagert, sind die Kekse ca. 1 Woche haltbar. Für eine längere Lagerung: Komponenten getrennt lagern und kurz vor dem Servieren zusammensetzen.

**Tipp** Damit die Schokolade schön glänzt, wird die Kuvertüre 2-mal erwärmt („Temperieren“). Dadurch ist sie gut fließfähig und zieht schnell an. Wichtig: Beim Temperieren darf kein Wasser an die Kuvertüre kommen, sonst stockt sie.

*„Ich wollte ein Plätzchen kreieren, das nicht nur durch seine Schönheit besticht, sondern auch geschmacklich begeistert. So entstanden die Schoko-Kekse.“*

»e&t«-Konditorin Lisa Niemann

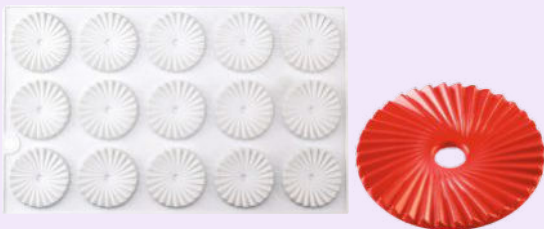


## Praktische Helfer

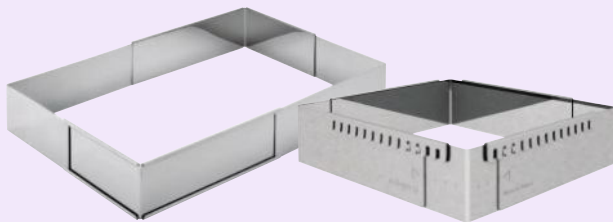
Mit richtigen Ausstechern, Rahmen und Formen  
zu gelungenen Plätzchen



**HEXAGON-AUSSTECHER** z. B. Ausstech-Set „Fußball“, Zenker, 2-teilig, großes und kleines Sechseck (6 x 6 x 2 cm und 4,7 x 4,7 x 2 cm). Ca. 5 Euro zzgl. Versand, über [www.Fackelmann.de](http://www.Fackelmann.de) – z. B. für Schokoladenkekse mit Karamellfüllung (siehe Rezept links)



**SILIKONFORM „PLISSÉ“ (Silikomart)** Für gefältelte Auflieger in Plissee-Form, 15 Stück à 7 ml (4,5 cm Ø; Höhe 6,4 mm). Ca. 19 Euro zzgl. Versand über [www.cardin-deko.de](http://www.cardin-deko.de) – z. B. für Schokoladenkekse mit Karamellfüllung (siehe Rezept links)



**BACKRAHMEN** z. B. von de Buyer, Edelstahl, rechteckig oder quadratisch in verschiedenen Größen, ab ca. 38 Euro zzgl. Versand über [www.debuyer.com](http://www.debuyer.com); Alternativen ab ca. 10 Euro zzgl. Versand über [www.pati-versand.de](http://www.pati-versand.de) – z. B. für Aprikosen-Marzipan-Ecken (siehe Rezept Seite 39)



**PRALINENFORM „DIAMANT“ (Städter)** Schokoladen-Gießform, Kunststoff (13,5 x 27,5 cm). Für 21 Pralinen à 26 mm Ø. Ca. 10 Euro zzgl. Versand über [www.cardin-deko.de](http://www.cardin-deko.de) – z. B. für Ruby-Weihnachtsdiamanten (siehe Rezept Seite 41)

# Jungborn

... hat immer etwas Besonderes

**Meisterhafter  
Kaffeegenuss**  
in limitierter Künstlerdose!  
Nur solange der Vorrat reicht.

**3 für 2**  
1 Dose gratis



Ogo Spitzenkaffee aus der  
Kaffeehauptstadt Bremen

**Jetzt bestellen &  
10 €\* Rabatt  
sichern!**

Viele weitere TOP-Produkte auf  
[www.jungborn.de](http://www.jungborn.de)

Ihr **10 €\***  
**Genuss-Coupon**

**Gutschein-  
code**

**1719**

\*Einzulösen nur auf [www.jungborn.de](http://www.jungborn.de)  
Gültig bis zum 10.12.2025. Mindestbestellwert 20 €.



HACK

# Herrlich durchgedreht

Krümelig gebraten, zu Bällchen oder als Laib geformt – kaum eine Zutat ist so wandelbar wie Hack. Auch im Geschmack eröffnen sich unzählige Möglichkeiten, schließlich lässt sich die Masse hervorragend würzen. Sechs Rezepte, die das aufs Köstlichste beweisen

## Hackbraten mit Filetstreifen und Senfsauce

Steht auf der Beliebtheitsskala deutscher Sonntagsgerichte ganz oben. Wir gönnen dem Klassiker ein Upgrade mit zarter Lende und aromatischem Estragon. Rezept Seite 49



A top-down photograph of a dark grey ceramic bowl filled with a creamy potato soup. The soup is topped with several round, browned meatballs, chunks of yellow potatoes, and wilted green chard leaves. The bowl sits on a dark, textured wooden surface. In the upper left corner, there are three pieces of rustic, golden-brown bread. In the upper right corner, another bowl of the same soup is partially visible.

## *Kartoffelsuppe mit Mangold und Wild-Hackbällchen*

Seelenschmeichler für kühle Tage: Mangold und Hackbällchen  
reichern die Suppe an. Duftig begleitet von Rosmarin und  
einer französischen Würzmischung, die mit Ingwer, Pfeffer,  
Gewürznelken und Muskat wärmt. **Rezept Seite 50**





## Moussaka

Die aromatische Hacksaucе, die mit Lebkuchengewürz verfeinert ist, gibt dem griechischen Auflauf mit Auberginen und Hokkaido-Kürbis die außergewöhnliche Note. Rezept Seite 52







### ***Scharfe Thai-Hähnchenhack-Bowl mit Basilikum***

Für die unkomplizierte Alltagsküche ist Hackfleisch genial: Wir braten es kurz und geben dem Mix mit Chili, Gari, Thai-Basilikum und Limettensaft asiatische Noten.

**Rezept Seite 52**



## *Chinkali mit Schnittlauchöl in würzigem Rinderfond*

Von Hand gedrehte Täschchen, die mit würziger  
Hackfüllung überraschen. Aromatisch umspielt von  
hausgemachtem Fond, Kräuteröl und Schmorkraut.  
Rezept rechts





## Chinkali mit Schnittlauchöl in würzigem Rinderfond

**\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

### CHINKALI

- 500 g Mehl
- Salz • 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 9 Stiele Koriander
- 500 g Rinderhackfleisch
- Pfeffer

### RINDERFOND

- 1 kg Suppenknochen vom Rind
- 2 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 4 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 2 Lorbeerblätter

- 1 El schwarze Pfefferkörner
- Salz • Pfeffer

### SCHNITTLAUCHÖL

- 1 Bund Schnittlauch
- 200 ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

### GEMÜSEEINLAGE

- 2 Schalotten
  - 150 g frisches Sauerkraut (ersatzweise Sauerkraut a.d. Glas/Dose)
  - 2 El Butter (20 g)
  - 50 ml trockener Weißwein
  - Salz • Pfeffer • Zucker
- Außerdem: Ausstechring (11–12 cm Ø)

1. Für den Teig Mehl, 1 TL Salz und ca. 250 ml Wasser in eine Rührschüssel geben und zu einem glatten, festen, aber elastischen Teig kneten. Zu einer Kugel formen, in der Schüssel zugedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
2. Für den Fond Rinderknochen sorgfältig kalt waschen. Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen. Knochen darin ca. 30 Sekunden blanchieren, abgießen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Zwiebeln halbieren und in einer heißen Pfanne auf den Schnittseiten hellbraun anrösten. Knoblauch andrücken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, kühl stellen.
3. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Rinderknochen darin bei starker Hitze ca. 10 Minuten anrösten. Knoblauch zugeben und 1 Minute mitrösten. Mit 2 l kaltem Wasser auffüllen. Zwiebelhälften, Lorbeer, Pfefferkörner und Petersilienstiele zugeben und aufkochen. Dabei entstehenden Schaum öfter abschöpfen. Offen bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde kochen.
4. Für die Füllung Zwiebel fein würfeln, Knoblauch durch eine Presse drücken. Koriander inklusive der zarten Stiele fein hacken.  $\frac{2}{3}$  davon (6 Stiele) mit Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Salz und Pfeffer gut verkneten. Für die Teigtaschen Teig auf bemehlter Arbeitsfläche portionsweise dünn ausrollen. Mit einem Ausstechring 20 Kreise ausstechen (ggf. übrig bleibenden Teig zu Nudeln verarbeiten; anderweitig verwenden). Je 1 El Füllung mittig daraufsetzen. Ränder dünn mit Wasser bepinseln. Teig nach oben über die Füllung ziehen (sodass sich kleine Falten bilden) und das Teigende fest zusammendrehen. Teigspitzen nach Belieben gerade abschneiden. Teigtäschchen kühl stellen.
5. Rinderfond durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf passieren und offen bei hoher Hitze auf etwa 900 ml einkochen. Fond mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
6. Für das Schnittlauchöl Schnittlauch in grobe Stücke schneiden. Sonnenblumenöl auf 120 Grad (Küchenthermometer benutzen) erhitzen. Schnittlauch und Öl in eine Küchenmaschine geben und auf höchster Stufe ca. 2 Minuten mixen. Mischung durch ein feines Sieb gießen und kalt stellen.
7. Für das Sauerkraut Schalotten in feine Streifen schneiden. Sauerkraut abtropfen lassen. Butter in einem Topf schmelzen,

Schalotten darin glasig dünsten. Sauerkraut zugeben, mit Weißwein auffüllen. Flüssigkeit unter gelegentlichem Rühren offen einkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

8. In einem weiten Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Teigtaschen hineingeben und das Wasser nochmals kurz aufkochen lassen, bis die Täschchen an die Wasseroberfläche steigen. Dann Hitze reduzieren und die Teigtaschen 5–6 Minuten im siedenden Wasser gar ziehen lassen.

9. Petersilienblätter schneiden und mit restlichem Koriander ( $\frac{1}{3}$ ; 3 Stiele) mischen. Teigtaschen und Sauerkraut in tiefen Tellern anrichten. Mit Rinderfond aufgießen. Mit je etwas Schnittlauchöl beträufeln und mit Kräutern bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden plus Kochzeit 1 Stunde  
**PRO PORTION** 34 g E, 42 g F, 56 g KH = 763 kcal (3198 kJ)



Foto Seite 44

## Hackbraten mit Filetstreifen und Senfsauce

**\* EINFACH, FÜR GÄSTE, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

### HACKBRATEN

- 3 Scheiben Toastbrot
- 50 ml Milch
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Estragon
- 2 El Olivenöl plus etwas zum Bestreichen
- 200 g Schweinefilet
- Salz • Pfeffer
- 600 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei (KL. M)
- 2 El mittelscharfer Senf

### KARTOFFELN UND GARNIERUNG

- 800 g festkochende Kartoffeln

- 2 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 2 El Butter (20 g)
- 60 g Friséesalat
- 1 Schale Erbsenkresse

### SENSAUCE

- 2 Schalotten
- 2 El Butter (20 g)
- 2 El brauner Zucker
- 100 ml weißer Portwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne
- 1 Lorbeerblatt
- Pfeffer
- 2 El mittelscharfer Senf
- 2 El süßer Senf
- Salz

1. Für den Hackbraten Toastbrot grob zerzupfen, in eine Schüssel geben und Milch darüberträufeln. Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Estragonblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Estragon zugeben und kurz mitdünsten. Etwas abkühlen lassen.

2. Schweinefilet trocken tupfen und längs in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Toastbrot gut ausdrücken. Hackfleisch, Brot, Ei und Schalottenmischung in einer Schüssel gut verkneten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Hackmasse auf Backpapier ca. 2 cm hoch länglich ausstreichen. Filetstreifen längs auflegen und die Hackmasse zu einem länglichen Laib formen. Hackbraten mit Öl bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 45 Minuten backen.

3. Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. 2 El Olivenöl in einer breiten Pfanne erhitzen. Kartoffelwürfel, bis auf 70 g für die Sauce, zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden ca. 15 Minuten knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



**4.** Für die Senfsauce Schalotten in feine Würfel schneiden. Butter, Zucker und Schalotten in einen Topf geben, bei mittlerer Hitze erhitzen und leicht karamellisieren. Mit Portwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Restliche Kartoffelwürfel (70 g) zugeben, mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen. Lorbeer zugeben, mit Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten einkochen.

**5.** Hackbraten aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. Friséesalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Erbsenkresse vom Beet schneiden. Saucenansatz in einem Küchenmixer fein mixen. Mischung durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Sauce erhitzen, beide Senfsorten einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6.** Zum Servieren Hackbraten in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit jeweils etwas Sauce und Röstkartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Friséesalat und Erbsenkresse garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 49 g E, 59 g F, 54 g KH = 985 kcal (4126 kJ)



Foto Seite 45

## Kartoffelsuppe mit Mangold und Wild-Hackbällchen

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### PREISELBEER-BAGUETTE

- 5 g frische Hefe
- ½ TI Zucker
- 190 g Weizenmehl (Type 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 6 g Salz
- 2 El Wild-Preiselbeeren (aus dem Glas)

### KARTOFFELSUPPE

- 800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Möhren
- 3 El Butter (30 g)
- 150 ml Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Stiele Rosmarin
- 200 ml Sahne
- Salz • Pfeffer
- 1½ TI Quatre Épices (Gewürzmischung)

### WILD-HACKBÄLLCHEN

- 2 Scheiben Toastbrot
- 50 ml Milch
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Sternanis
- 1 TI Bio-Zitronenschale
- Salz
- 1 Stange Langer Pfeffer (ersatzweise ½ TI schwarze Pfefferkörner)
- 500 g Wildhackfleisch (ggf. beim Wildhändler vorbestellen; ersatzweise Rinder- oder Lammhackfleisch)
- 3 El Olivenöl

### MANGOLD

- 400 g Mangold
  - 2 El Olivenöl
  - Salz • Pfeffer
  - 2 TI Zitronensaft
- Außerdem: evtl. Baguette-Backblech

**1.** Für die Baguettes Hefe, Zucker und 130 ml lauwarmes Wasser verrühren. Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen. Hefewasser und Preiselbeeren zugeben und mit einem Kochlöffel gut verrühren. Schüssel mit einem Tuch bedecken und den Teig an einem warmen Ort 90 Minuten gehen lassen.

**2.** 2 Mulden eines Baguette-Blechs mit Backpapier auslegen. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und halbieren.

Teighälften mit den Händen rechteckig ausstreichen. Teigstücke von der Längsseite her aufrollen. Naht gut andrücken. Teiglinge sacht zu ca. 20 cm langen Stangen ziehen. In das Baguette-Blech oder auf ein mit Backpapier belegtes Backblech heben. Zugedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

**3.** Baguettes auf der mittleren Schiene in den auf 240 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorgeheizten Backofen schieben. Die Dampffunktion des Backofens einschalten oder 150 ml heißes Wasser auf den Backofenboden gießen (Vorsicht, heißer Wasserdampf!). Tür sofort verschließen. Baguettes 20 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**4.** Für die Suppe Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Butter in einem Topf schmelzen. Schalotten, Knoblauch und Möhren darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Gemüsebrühe auffüllen, Kartoffeln, Lorbeer und Rosmarin zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten kochen.

**5.** Für die Hackbällchen inzwischen Toastbrot grob zerzupfen, in eine Schüssel geben, mit der Milch übergießen und einweichen. Schalotten und Knoblauch fein hacken. Schalotten, Knoblauch, Sternanis, Zitronenschale, etwas Salz und Langen Pfeffer in einen Mörser geben und fein zerreiben. Toastbrot mit den Händen gut ausdrücken. Hackfleisch, Brot, Gewürzpaste, Salz und Pfeffer sorgfältig verkneten. Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Masse 20 gleich große Bällchen rollen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hackbällchen darin bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten rundum knusprig braten.

**6.** Mangold putzen, waschen und trocken tupfen. Blätter von den Stielen trennen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Stiele in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Bällchen aus der Pfanne nehmen, zugedeckt warm halten. 2 El Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Mangoldstiele darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten. Blätter zugeben und unter Wenden weitere 2 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**7.** Lorbeer und Rosmarin aus dem Suppenansatz entfernen. Etwa ¼ der Kartoffeln und Möhren aus der Suppe heben und durch ein feines Sieb passieren oder fein pürieren. Mit der Sahne zur restlichen Suppe geben und nochmals aufkochen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Quatre Épices abschmecken. Kartoffelsuppe, Hackbällchen und Mangold in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Die Preiselbeer-Baguettes dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Wartezeit 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 40 g E, 53 g F, 79 g KH = 996 kcal (4179 kJ)

*„Für Wildhack marmorierte Stücke auswählen, etwa aus Nacken oder Schulter. Saftig wird die Mischung, wenn der Fettgehalt mindestens zehn Prozent beträgt.“*

»e&t«-Koch Tom Pingel





### *Lammbällchen mit Kokossauce und Pastinaken*

Indisch inspiriert mit Ingwer, duftiger Kurkumawurzel  
und Curry. Pastinaken, mit leicht süßlichem Aroma,  
harmonieren perfekt zum deftigen Lammhackfleisch.

Rezept Seite 53







Foto Seite 46

## Moussaka

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### HACK-GEMÜSE-MASSE

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 8 El Olivenöl
- 500 g Rinderhackfleisch
- 2 El Tomatenmark
- Salz • Pfeffer
- 1 Prise Lebkuchengewürz oder gemahlener Zimt
- 400 g stückige Tomaten (a. d. Dose/Tetrapak)
- 2 Auberginen (700 g)
- 500 g Hokkaido-Kürbis

- 125 g Mozzarella
- 2 Zweige Rosmarin

### BÉCHAMELSAUCE

- 1 Zwiebel
  - 1 Lorbeerblatt
  - 2 Gewürznelken
  - 250 ml Milch
  - 15 g Butter
  - 15 g Mehl
  - Salz • Pfeffer
  - Muskatnuss
- Außerdem: Auflaufform (30 x 20 cm)

1. Für die Hack-Gemüse-Masse Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. 2 El Öl in einer Pfanne hoch erhitzen. Das Hackfleisch darin unter Wenden krümelig anbraten. Schalotten und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark einrühren, kurz mitrösten. Mischung mit Salz, Pfeffer und Lebkuchengewürz würzen. Tomaten unterrühren und alles offen bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten leicht sämig einkochen.

2. Für die Béchamelsauce Zwiebel mehrfach fein ein-, aber nicht durchschneiden. Mit dem Lorbeer und den Nelken spicken. Gespickte Zwiebel und Milch in einem Topf aufkochen. Topf von der Herdplatte nehmen, Mischung ca. 10 Minuten ziehen lassen. Zwiebel aus der Milch entfernen. Butter in einem weiteren Topf zerlassen. Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Milch unter ständigem Rühren zugießen, aufkochen und bei kleinster Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten kochen. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen.

3. Auberginen inzwischen waschen, putzen, trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auberginenscheiben mit etwas Salz mischen, in ein Sieb geben und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Kürbis putzen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben hobeln. 2 El Olivenöl in einer Pfanne hoch erhitzen. Die Kürbisscheiben darin 4–5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen.

4. Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen. Restliches Olivenöl (4 El) portionsweise in der Pfanne erhitzen. Auberginenscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seite goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5. Auberginen, Hackfleischsauce und Kürbis im Wechsel in eine gefettete Auflaufform schichten, dabei mit einer Schicht Auberginen abschließen. Mozzarella fein zerzupfen. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und hacken. Beides unter die Béchamelsauce rühren. Sauce gleichmäßig über die Auflauffutaten gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 40–50 Minuten goldbraun backen. Hackauflauf vor dem Servieren ca. 5 Minuten ruhen lassen.

### ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 38 g E, 48 g F, 30 g KH = 740 kcal (3102 kJ)



Foto Seite 47

## Scharfe Thai-Hähnchenhack-Bowl mit Basilikum

★ EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 200 g Jasmin- oder Basmatireis
- Salz • 1 rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El brauner Zucker
- 600 g Hähnchen-Hackfleisch (ggf. beim Geflügelhändler vorbestellen; siehe auch Tipp unten)
- 10 Stiele Thai-Basilikum
- 200 ml hoch erhitzbares Pflanzenöl

- 20 g Gari (süßsauer eingelegter Sushi-Ingwer; z.B. aus dem Glas)
  - 2 Zwiebeln
  - 5 El Sojasauce
  - 5 El Austernsauce
  - 3 El Limettensaft
  - 5 El Sesamöl
  - 4 Eier (Kl. M)
- Außerdem: ggf. Fleischwolf oder Küchenmixer, Küchenthermometer

1. Reis nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser, alternativ in einem Reiskocher, zubereiten.

2. Chili putzen, waschen, trocken tupfen und mit Kernen in grobe Stücke schneiden. Knoblauch grob schneiden. Chili, Knoblauch und braunen Zucker in einen Mörser geben und zu einer groben Paste zerreiben. Hackfleisch in eine Schüssel geben, die Chilipaste zugeben und alles sorgfältig verkneten.

3. Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Öl in einem kleinen Topf auf 160 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen). Hälfte Basilikum darin kurz knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Gari und Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Soja- und Austernsauce sowie Limettensaft verrühren. Restliches Thai-Basilikum grob schneiden. 3 El Sesamöl in einer großen beschichteten Pfanne hoch erhitzen. Das Hackfleisch darin unter Wenden 5 Minuten scharf krümelig anbraten. Soja-Limettensauce und Zwiebelstreifen zugeben und 1–2 Minuten bei kleiner Hitze garen. Thai-Basilikum und Gari zugeben und untermischen. Hackfleisch nach Geschmack mit Salz nachwürzen.

5. Restliches Sesamöl (2 El) in einer weiteren beschichteten Pfanne erhitzen. Eier einzeln aufschlagen und darin bei mittlerer Hitze zu Spiegeleiern braten. Spiegelei leicht salzen.

6. Reis auflockern, mit Hackfleischmischung und den Spiegeleiern in vorgewärmten Bowls oder auf Tellern anrichten. Mit frittierten Thai-Basilikumblättern bestreuen und servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 47 g E, 22 g F, 57 g KH = 629 kcal (2634 kJ)

**Hähnchen- oder Geflügelhackfleisch** ist leicht verderblich. Deshalb ist es meist nicht gewolft im Verkauf. Gegebenenfalls wird es bei Bedarf vom Geflügelhändler oder Metzger frisch zubereitet, was aber besonderen Aufwand bedeutet. Falls es bei Ihren Händlern nicht erhältlich ist, einfach 600 g Hähnchenbrustfilet (nach Geschmack mit oder ohne Haut) kaufen und das Fleisch selbst wolfen. Dafür Hähnchenfleisch in Würfel schneiden, in eine flache gefriergeeignete Schale geben und 20–30 Minuten anfrieren. Dann durch einen Fleischwolf drehen, alternativ portionsweise in einer Küchenmaschine zerkleinern und sofort weiter verarbeiten. Verwendete Küchenutensilien sorgfältig reinigen. Hähnchenhackfleisch außerdem immer ganz durchbraten.



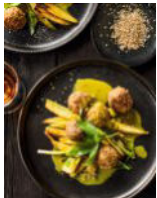


Foto Seite 51

## Lammbällchen mit Kokossauce und Pastinaken

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

### KOKOSSAUCE

- 2 Knoblauchzehen
- 3 El Sesamöl
- 3 Tl gemahlene Kurkuma
- 400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
- 200 ml Geflügelbrühe
- 5 Kaffirlimettenblätter
- Salz • Pfeffer

### PASTINAKEN

- 600 g Pastinaken
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 El Sesamöl
- Salz • Pfeffer

- 2 El Reissirup (ersatzweise Honig)

### LAMMBÄLLCHEN

- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 500 g Lammhackfleisch
- Salz • Pfeffer
- 2 Tl Madras Currypulver
- 60 g Paniermehl
- 3 El Erdnussöl

### TOPPING

- 2 El Koriandersaat
- 4 Stiele Thai-Basilikum

**1.** Für die Sauce Knoblauchzehen andrücken. Sesamöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Mit Kurkuma bestäuben und ca. 30 Sekunden mitdünsten. Mit Kokosmilch und Geflügelbrühe auffüllen. Limettenblätter waschen, zugeben und die Flüssigkeit offen bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten einkochen lassen.

**2.** Für das Gemüse Pastinaken putzen, schälen, längs halbieren oder vierteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken schütteln, der Länge nach halbieren und das Hellgrüne und Weiße längs in feine Streifen schneiden. Sesamöl in einer weiten Pfanne erhitzen. Pastinaken darin bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 5 Minuten zugedeckt andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Reissirup zugeben und ca. 2 Minuten leicht karamellisieren. Frühlingszwiebeln untermischen. Pfanne vom Herd ziehen, zugedeckt ziehen lassen und warm halten.

**3.** Für die Lammbällchen inzwischen Schalotten und Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote waschen, putzen, längs halbieren und inklusive Kernen in feine Streifen schneiden. Lammhackfleisch in einer Schüssel mit Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Chili, Salz, Pfeffer und Currypulver gut verkneten. Aus der Hackmasse 20 gleich große Bällchen formen und im Paniermehl wenden.

**4.** Koriandersaat in einer großen Pfanne ohne Fett anrösten, aus der Pfanne nehmen, leicht abkühlen lassen und in einem Mörser grob zerstoßen. Für die Lammbällchen Erdnussöl in der Pfanne erhitzen. Lammbällchen darin bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten rundum braun und knusprig braten.

**5.** Kokossauce und Pastinaken mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thai-Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Lammbällchen und geschmorte Pastinaken auf vorgewärmten Tellern anrichten. Kurkuma-Kokos-Sauce angießen, Koriandersaat darüberstreuen und mit Thai-Basilikum garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 30 g E, 46 g F, 35 g KH = 694 kcal (2894 kJ)

WWW.ISS-WAS-DIR-SCHMECKT.DE

ESSEN.

UND ESSEN

LASSEN.

ISS WAS DIR  
SCHMECKT



**VEGETARISCH**

VORHER  
**Die Zutaten**



# Das Knödel-Diplom

Mal geben Brezeln den Ton an, mal Rote Bete, Spinat oder Buchweizen. Stimmig sind sie alle. Arrangiert mit feinem Gemüse und würzigen Saucen, beherrschen unsere vier Varianten die ganze Klaviatur der Knödelkunst



NACHHER  
**Breznknödel mit Käsesauce  
und Röstzwiebeln**

Cheddar gibt der Sauce feinen Schmelz und Substanz, sodass sie zum perfekten Partner für Knödel wird. Geröstete Zwiebeln komplettieren das deftige Trio.

**Rezept Seite 62**



VORHER  
**Die Zutaten**

56 essen&trinken 11 | 2025





NACHHER

## ***Buchweizenknödel mit Asia-Spinat und Nori-Chips***

Zwei Welten treffen aufeinander: Knödel aus klassisch  
deutschem Vollkornbrot und Buchweizenmehl, dazu  
gedünsteter Wasserspinat und leicht scharfe Asia-Sauce.

**Rezept Seite 62**



VORHER  
***Die Zutaten***





NACHHER

### ***Rote-Bete-Knödel mit Chicorée und Meerrettich***

Würziges Sauerteigbrot und Rote-Bete-Saft geben diesen Knödeln die deftig herbstliche Note, zu der frischer Meerrettich bestens harmoniert.

**Rezept Seite 63**



VORHER  
***Die Zutaten***

A top-down view of various ingredients for a recipe, arranged on a light green tiled surface. The ingredients include fresh spinach, parsley, and other leafy greens; olive oil in a glass bottle; milk in a white pitcher; salt in a small blue bowl; black pepper in a small grey bowl; a wedge of orange cheese; butter cubes in a small blue bowl; a whole brown egg; a halved grapefruit showing red flesh; a halved orange; a large hollowed-out pumpkin; three nutmegs; and several bowls containing powders like flour and breadcrumbs.





NACHHER

## **Spinat-Quark-Knödel mit Kürbis und Kräutersalat**

Unsere italienisch angehauchte Knödelvariante enthält Quark, Spinat und Parmesan. Dazu gibt's sahnig geschmorten Kürbis und fruchtig angehauchten Salat.

**Rezept Seite 63**



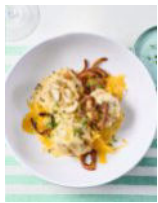


Foto Seite 55

## Breznknödel mit Käse- sauce und Röstzwiebeln

★★ MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,  
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### BREZNKNÖDEL

- 3 Laugenbrezeln (350 g)
- 150 g Toastbrot
- 4 Schalotten (180 g)
- 1 El Butter (10 g)
- 250 ml Milch
- Salz • Pfeffer • Muskatnuss
- 1½ Tl Cajun-Gewürz-  
mischung (nach Belieben)
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 3 Eier (Kl. M)

### RÖSTZWIEBELN

- 150 g Zwiebeln • 4 El Mehl
- 1 Tl Paprikapulver
- Salz
- 500 ml Pflanzenöl zum  
Frittieren

### KÄSESauce

- 2 Schalotten
- 3 El Butter (30 g)
- 1 El Mehl
- 250 ml Milch
- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 g Cheddar
- Salz • Pfeffer
- Muskatnuss

### TOPPING UND GARNIERUNG

- 60 g Mimolette (franz.  
Hartkäse; ersatzweise  
gereifter Cheddar)
  - ½ Schälchen Gartenkresse
- Außerdem: Küchenthermo-  
meter

1. Für die Knödel Laugenbrezeln fein würfeln. Toastbrot entrinden, ebenfalls fein würfeln. Beides auf mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen auf der 2. Schiene von unten bei 120 Grad (Umluft 100 Grad) 20 Minuten rösten.

2. Schalotten fein würfeln, in der Butter in einem kleinen Topf glasig dünsten. Milch zugeben, kurz aufkochen und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, geriebenem Muskat und Cajungewürz würzen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Brezel- und Brotwürfel in eine Schüssel geben, Petersilie und Milch zugeben und alles gut durchmischen. Zugedeckt 30 Minuten quellen lassen.

3. Für die Röstzwiebeln Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Mehl, Paprikapulver und etwas Salz mischen. Zwiebelringe darin wenden, überschüssiges Mehl leicht abklopfen. Pflanzenöl in einem schmalen Topf auf 160–170 Grad erhitzen (Thermometer verwenden!). Zwiebeln portionsweise im heißen Öl 3–4 Minuten knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Für die Sauce Schalotten fein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Milch und Gemüsebrühe unter Rühren zugießen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten kochen.

5. Für die Knödel Eier verquirlen und sorgfältig unter die Brotmasse mischen. Mit angefeuchteten Händen daraus 16 gleich große Knödel formen. Reichlich Salzwasser aufkochen. Knödel hineingeben, Temperatur reduzieren. Sobald die Knödel an die Oberfläche steigen, weitere 6–8 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

6. Cheddar reiben, unter die Sauce rühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mimolette fein hobeln. Gartenkresse vom Beet schneiden. Breznknödel, Cheddar-Sauce und Röstzwiebeln auf vorgewärmten Tellern anrichten. Knödel mit Käsespänen, Gartenkresse und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Wartezeit 30 Minuten  
**PRO PORTION** 39 g E, 52 g F, 86 g KH = 994 kcal (4163 kJ)



Foto Seite 57

## Buchweizen-Knödel mit Asia-Spinat und Nori-Chips

★★ MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,  
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### BUCHWEIZENKNÖDEL

- 340 g Roggenvollkornbrot  
mit Sonnenblumenkernen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 El Butter (10 g)
- 250 ml Milch
- 4 Eier (Kl. M)
- Salz • Pfeffer
- 1 Tl Ingwerpulver
- 1 Tl Backpulver
- 200 g Buchweizenmehl

### GOCHUJANG-SAUCE

- 2 El Gochujang (koreanische  
Chilipaste; Asia-Laden)

- 1 Tl Dashi-Pulver
- 4 El Reisessig
- 3 El brauner Zucker
- 50 ml Mirin
- 4 El Sojasauce
- 1 Tl Speisestärke

### ASIA-SPINAT UND TOPPING

- 300 g Wasserspinat  
(ersatzweise Wurzelspinat)
- 4 El Sesamöl
- Salz
- 20 g Nori-Chips (mit  
Wasabi-Geschmack)

1. Für die Knödel Brot in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und abtropfen lassen. 2 Frühlingszwiebeln fein schneiden. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Frühlingszwiebeln darin 2–3 Minuten andünsten. Milch zugeben und einmal kurz aufkochen. Brotwürfel mit der Milch-Mischung darübergießen und zuge-  
deckt 30 Minuten quellen lassen.

2. Eier, Salz, Pfeffer und Ingwerpulver verquirlen. Eiermischung, Backpulver und Buchweizenmehl unter die Brotmasse kneten, weitere 30 Minuten quellen lassen.

3. Aus der Knödelmasse mit angefeuchteten Händen 12 gleich große Knödel formen. Reichlich Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen. Die Knödel hineingeben, Temperatur reduzieren und die Knödel bei kleiner Hitze 20 Minuten gar ziehen lassen.

4. Für die Sauce Gochujang, Dashi-Pulver, Reisessig, braunen Zucker, Mirin, Sojasauce und 200 ml Wasser in einer Pfanne kurz aufkochen. Stärke mit wenig kaltem Wasser verrühren, unter Rühren zur Sauce gießen und bei schwacher Hitze kurz köcheln.

5. Wasserspinat putzen, waschen und trocken schleudern. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Wasserspinat zugeben und bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 1 Minute dünsten, mit etwas Salz würzen. Restliche Frühlingszwiebeln fein schneiden.

6. Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Knödel zu der Sauce in die Pfanne geben und alles vorsichtig durchschwenken. Knödel, Wasserspinat und Sauce auf vorgewärmte Teller verteilen. Mit zerbröselten Nori-Chips und Frühlingszwiebelringen bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Wartezeit 1 Stunde  
**PRO PORTION** 22 g E, 23 g F, 109 g KH = 810 kcal (3392 kJ)

**„Vollkornbrot und Buchweizen  
sorgen für feinnussiges  
Aroma, machen die Knödel  
aber auch etwas kompakter.“**

»e&t«-Koch Jan Schumann





Foto Seite 59

## Rote-Bete-Knödel mit Chicorée und Meerrettich

★★ MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### ROTE-BETE-KNÖDEL

- 400 g Sauerteig-Weizenmischbrot
- 2 Zwiebeln (120 g)
- 2 El Butter (20 g)
- 700 ml Rote-Bete-Saft
- 4 Eier (Kl. M)
- Salz • Pfeffer • Muskatnuss
- 50 g Semmelbrösel
- 1 Tl Backpulver

### ROTE BETE

- 400 g kleine Rote Beten
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- 2 El Rapsöl
- Pfeffer

### MEERRETTICHAUFE

- 2 Schalotten (70 g)
- 3 El Butter (30 g; davon 1 El kalt)
- 150 ml Weißwein
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 1 Lorbeerblatt
- 40 g frische Meerrettichwurzel
- 80 ml Milch (kalt)

### CHICORÉE

- 3 Kolben Chicorée (z. B. rot)
- 4 Stiele Dill
- 3 El Walnussöl
- 3 El Verjus (ersatzweise milder Apfelessig)
- 1 Tl Honig • Salz • Pfeffer

1. Für die Knödel Brot fein würfeln und in eine Schüssel geben. Zwiebeln fein schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. 200 ml Rote-Bete-Saft zugeben und aufkochen. Brotwürfel mit der Rote-Bete-Zwiebel-Mischung übergießen, zugedeckt 15 Minuten quellen lassen.
2. Rote Beten inzwischen putzen und gut abbürsten. Rote Beten und Lorbeerblatt in einen Topf geben, knapp mit leicht gesalzenem Wasser bedecken und zugedeckt ca. 40 Minuten garen.
3. Für die Knödel Eier, Salz, frisch gemahlener Pfeffer und geriebenen Muskat verquirlen. Mit Semmelbröseln und Backpulver unter die Brotmasse mischen. Weitere 30 Minuten quellen lassen.
4. Aus der Knödelmasse mit angefeuchteten Händen 12 Knödel formen. Restlichen Rote-Bete-Saft (500 ml) und leicht gesalzenes Wasser in einem weiten Topf aufkochen. Knödel hineingeben, Temperatur reduzieren. Knödel bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.
5. Für die Sauce Schalotten fein schneiden, in 2 El heißer Butter glasig dünsten. Mit Wein ablöschen, einkochen lassen. Brühe, Sahne und Lorbeerblatt zugeben. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten offen kochen. Rote Beten abtropfen lassen, halbieren. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Rote Bete darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Chicorée putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Dillfähnchen von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Walnussöl, Verjus und Honig verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Chicorée und Dill untermischen.
7. Meerrettich schälen, bis auf ein kleines Stück fein reiben. Mit restlicher kalter Butter (1 El) und Milch mit dem Pürierstab unter den Saucenfond mixen, abschmecken. Knödel abtropfen lassen, mit Roter Bete, Chicorée und der Sauce anrichten, mit Pfeffer bestreuen. Restlichen Meerrettich darüberreiben, servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Wartezeit 30 Minuten  
**PRO PORTION** 21 g E, 38 g F, 75 g KH = 767 kcal (3214 kJ)



Foto Seite 61

## Spinat-Quark-Knödel mit Kürbis und Kräutersalat

★★ MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### SPINAT-QUARK-KNÖDEL

- 250 g Quark (20% Fett)
- 250 g Blattspinat
- Salz
- 1 Ei (Kl. M)
- 50 g geriebener ital. Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 100 g Mehl
- 80 g Semmelbrösel
- Pfeffer • Muskatnuss

### ZITRUS-KRÄUTER-SALAT

- 2 Bio-Orangen
- 1 Grapefruit
- 1 El Senfsaat

- 4 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 8 zarte Stiele glatte Petersilie
- 1 Bund Kerbel

### KÜRBIS

- 500 g Hokkaido-Kürbis
  - 3 El Butter (30 g)
  - Salz • Pfeffer
  - Muskatnuss
  - 150 ml Schlagsahne
  - 50 g Babyleaf-Spinat
- Außerdem: Mull- oder Leinentuch

1. Für die Knödel am Vortag ein Sieb mit einem sauberen Mull- oder Leinentuch auslegen. Quark hineingeben und mindestens 8 Stunden, z. B. über Nacht, abtropfen lassen.
2. Am nächsten Tag Spinat putzen, waschen, trocken schleudern und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und mit den Händen gut ausdrücken. Spinat grob schneiden, mit Ei in einem Blitzhacker oder mit dem Pürierstab fein mixen. Spinat, abgetropften Quark, Parmesan, Mehl, Semmelbrösel, Salz, frisch gemahlener Pfeffer und geriebenen Muskat sorgfältig vermengen. Masse zugedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen.
3. Für den Salat 1 Orange heiß abwaschen, trocken reiben. Etwas Schale fein abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen. Restliche Orange und Grapefruit dick schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten ausschneiden, abtropfenden Saft dabei auffangen. Trennhäute zusätzlich ausdrücken (es werden insgesamt 125 ml Saft benötigt). 75 ml Saft und Senfkörner in einem kleinen Topf 5 Minuten offen kochen. Abkühlen lassen.
4. Aus der Knödelmasse mit leicht angefeuchteten Händen 12 gleich große Knödel formen. Reichlich Salzwasser aufkochen, die Knödel hineingeben und bei milder bis mittlerer Hitze ca. 15 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.
5. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Kürbiswürfel darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anbraten. Kürbis mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Sahne zugeben und 5 Minuten offen sämig einkochen lassen. Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und unter den Kürbis mischen.
6. Restlichen Zitrusaft (50 ml), Olivenöl und Orangenschale verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilien- und Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Kräuter, Zitrusfilets, Vinaigrette und Senfsaat mischen. Knödel abtropfen lassen. Kürbisgemüse, Knödel und Zitrusalat auf Tellern anrichten. Mit etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Wartezeit ca. 8 Stunden  
**PRO PORTION** 24 g E, 30 g F, 63 g KH = 654 kcal (2741 kJ)



**HEUTE FÜR MORGEN**

*Die  
Zukunft ist  
nachhaltig*

Antje Kühnle (37)  
in ihrem Gewächshaus  
in Schünow inmitten  
von unzähligen  
prächtigen gedeihenden  
Anzucht-Teepflanzen





# Tee aus Brandenburg

Antje Kühnle baut im Berliner Umland Deutschlands erste kommerzielle Tee-Farm auf. Warum das Dorf Schünow genau der richtige Ort dafür ist, erzählt die gelernte Winzerin im Interview

**»e&t«: In Deutschland ist Tee ein klassisches Importprodukt, stammt meist aus Asien, Afrika oder Lateinamerika. Wie kommen Sie darauf, ihn hier in Brandenburg anzubauen?**

Antje Kühnle: Als ich noch im Wein-Business war, luden mich Freunde in Portugal auf ihre Teeplantage ein. Tee in Europa? Das war mir komplett neu, und das Thema faszinierte mich sofort. Ich stellte fest: Es gibt Parallelen zum Weinbau. Im Weinberg habe ich alles erlebt, von der Pflanzung über die Pflege und Ernte bis zur Verarbeitung. Das Schönste ist, am Ende dein Produkt zu präsentieren – zu sagen, das habe ich gemacht, das ist die Geschichte dahinter. Das empfinde ich beim Tee genauso intensiv.

**Worin besteht der Vorteil gegenüber importiertem Tee?**

Da sind Tausende Transportkilometer, die so eingespart werden können. Wir setzen auf regionalen Konsum und wollen Bewusstsein für den regionalen Anbau schaffen. Der Konsument kann sich aber auch sicher sein, dass deutsche bzw. europäische Standards eingehalten werden. Hinzu kommt, dass wir transparent arbeiten: Jeder kann sich vor Ort davon überzeugen, wie nachhaltig wir anbauen. Wir erzeugen unseren Strom per Solaranlage und nutzen ein eigenes Wasserauffangsystem. Darüber hinaus setzen wir keine chemischen Pflanzenschutzmittel ein.

**Teepflanzen wachsen meist in Höhenlagen und subtropischem bis tropischem Klima. In Brandenburg sind die Bedingungen ganz anders.**

Das stimmt, trotzdem sind sie günstig: Es gibt lehmigen Sand mit relativ niedriger Wasserhaltekapazität. Das heißt: Selbst wenn es im Sommer regnet, ist der Niederschlag nicht lange im Boden verfügbar. Für uns ist das gut, wir können das Wasser nach Bedarf zuführen, aber es fließt relativ schnell wieder ab, und es gibt quasi keine Staunässe. Zudem ist der Humusgehalt im Boden hier sehr hoch und der saure pH-Wert für die Pflanzen günstig. Im Winter 2024 säten wir die ersten Samen in unserem fußbodenbeheizten Gewächshaus aus – heute wachsen bereits 40 000 Pflanzen draußen in Brandenburger Erde.

**Wirkt sich der untypische Anbau auf den Geschmack aus?**

Aus meiner Zeit als Winzerin weiß ich: Wenn die Bedingungen nicht hundertprozentig optimal sind, hat man Schwierigkeiten, die andere nicht haben, erhält aber als Belohnung die komplexeren, charaktvollereren Produkte. Die Rebe bringt die besten Ergebnisse,

wenn sie im moderaten Stress ist, sich auf härtere Bedingungen einstellen muss. Natürlich reizt es mich herauszufinden, ob das beim Tee genauso ist. Unsere ersten Tests, grünen Tee, Oolong und schwarzen Tee zu produzieren, sind sehr vielversprechend. Bereits 2026 wollen wir mit unseren Produkten in den Verkauf gehen.

**Wie sieht es in zehn Jahren hier aus?**

Wir wollen eine erlebbare Teewelt aufbauen, mit Events, Seminaren und vor allem großartigen Tees. Schünow hat aktuell 200 Einwohner und einen Briefkasten. Es gibt keinen Bäcker, keinen Treffpunkt. Dafür aber viele spannende Produzenten. Ich möchte, dass sie bei uns ihre Produkte ausstellen und ihr Wissen vermitteln. Und ich möchte einen Ort schaffen, an dem Ruhe und Entspannung herrschen.

## PERSON & PROJEKT

Teeplantagen in Europa gibt es außerhalb der klimatisch günstigen Azoren vor allem in Italien, der Schweiz und den Niederlanden. In Deutschland ist **ANTJE KÜHNLE** Pionierin. Sie lernte Weinanbau, studierte Önologie, arbeitete als Winzerin unter anderem im Dresdner Weingut von Klaus Zimmerling und war Weinhändlerin. Zusammen mit ihrem Mann Rüdiger Kühnle, dem Gründer des inzwischen verkauften Online-Weinhandels Belvini, und einem Mitarbeiter kultiviert sie in Schünow, 40 Kilometer südlich von Berlin, auf einem 6 Hektar großen Grundstück 200 000 Teepflanzen. [www.growing-karma.com](http://www.growing-karma.com)

*„Als Winzerin weiß ich: Sind die Bedingungen nicht optimal, kann das besonders charaktervolle Produkte hervorbringen.“*





# Nie ohne Bohne

Auf dem Teller mag es »e&t«-Art-Direktorin **Anke Siebeneicher** gern ebenso farbenfroh wie im Heft – und toppt für ihren veganen Liebling schwarze Bohnen mit reichlich frischen Zutaten, die nicht nur schön bunt sind, sondern auch voller intensiver Aromen stecken

## Das sagt unsere Art-Direktorin:

„Für mich ist das Wunderbare an der Gemüseküche die Vielfalt ihrer Aromen, Texturen und Farben. Ein Gericht, das alle Komponenten für mich aufs Schönste vereint, ist die mexikanisch inspirierte Bohnenpfanne mit Süßkartoffeln. Dank geräucherter Paprika, Chili und Knoblauch ergeben schwarze Bohnen eine rauchig-herzhafte Basis, die sättigt und einen perfekten Gegenspieler zur Süße der gebackenen Wurzel abgibt. Für Frische, Schärfe und Crunch sorgt gepickelte rote Zwiebel: Wenn ich keine mehr im Kühlschrank habe, marinieren ich sie während des Kochens kurz in Limettensaft und Zucker.

Um die Pfanne noch cremiger und reichhaltiger zu machen, mixe ich aus Joghurt und Avocado einen schnellen Avocado-Dip. Zusammen ergeben die Komponenten mehr als nur die Summe ihrer Einzelteile. Dazu ist das Gericht äußerst alltagstauglich, da man es nach Belieben abwandeln kann: Statt schwarzer Bohnen funktionieren auch Dicke oder Kidneybohnen. Die Süßkartoffel kann durch andere süßliche Gemüse wie Möhren oder Kürbis ersetzt werden, und statt des Avocado-Dips geht auch ein Klecks (vegane) Crème fraîche. Endgültig zum Lieblingsgericht wird die Bohnenpfanne dadurch, dass sie in nur 45 Minuten auf dem Tisch steht.“



## Süßkartoffel- Bohnen-Pfanne mit Avocado-Dip

Herzhaft, rauchig, süß und sauer – das Geheimnis dieser schnellen Veggie-Pfanne liegt in der perfekten Balance ihrer knalligen, geschmacksintensiven Einzelteile. **Rezept Seite 68**







Foto Seite 67

## Süßkartoffel- Bohnen- Pfanne mit Avocado-Dip

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

### ZWIEBELN UND AVOCADO-DIP

- 1 Bio-Limette
- 100 g rote Zwiebeln
- Salz
- Zucker
- 1 Avocado
- 150 g Kokosjoghurt  
(alternativ Sojajoghurt)
- Pfeffer

### SÜßKARTOFFELN UND BOHNENPFANNE

- 300 g Süßkartoffeln
- 4 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 100 g rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 El Paprikamark
- 1 El Tomatenmark
- 1 Tl Chiliflocken
- 1 Tl mildes geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose schwarze Bohnen (400 g)
- Salz
- Pfeffer
- 4 Stiele Koriandergrün

1. Für die Zwiebeln Limette halbieren, 2 Scheiben abschneiden und beiseitelegen. Saft aus den Limettenhälften auspressen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden, mit ¼ Tl Salz, ½ Tl Zucker und 2 El Limettensaft in einer Schüssel mischen und mit den

Händen durchkneten, bis die Zwiebelringe weich werden. Zudecken und kalt stellen.

2. Süßkartoffeln putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Süßkartoffelwürfel mit 2 El Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten knusprig rösten.

3. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Restliches Olivenöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten andünsten. Paprika- und Tomatenmark, Chiliflocken und Paprikapulver zugeben und kurz mit anrösten. Bohnen mit der Einlegeflüssigkeit und 100 ml Wasser zugeben. Aufkochen und bei kleiner Hitze 15–20 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Für den Dip inzwischen Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Fruchtfleisch grob würfeln, mit Joghurt in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer cremig pürieren. Avocado-Dip mit Salz, Pfeffer und restlichem Limettensaft (ca. 2 El) abschmecken.

5. Koriander grob zerzupfen. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen. Bohnenpfanne, Süßkartoffeln und marinierte Zwiebeln anrichten. Mit Avocado-Dip beträufeln. Mit Koriander und Limettenscheiben garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 18 g E, 38 g F, 68 g KH =  
746 kcal (3125 kJ)



**Schwarze Bohnen** saugen den Geschmack von Gewürzen regelrecht auf und sind dazu noch reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen – perfekt für alle, die auf ihren Cholesterin- und Blutzuckerspiegel achten.



**Geräuchertes Paprikapulver** gibt es in milder und scharfer Variante. Nicht nur in der veganen Küche wird es verwendet, um eine rauchig-herzhafte Würze zu erzielen, wie man sie von klassischen Grillgerichten kennt.



**Avocados** sind aufgrund ihrer günstigen Fettsäuren-Zusammensetzung eine sehr gute Quelle für pflanzliche Fette. Dennoch sollten sie nur in Maßen genossen werden, da bei der Erzeugung viel Wasser verbraucht wird.





# Kochen ist erst der Anfang!

**R T L +**

vorab streamen  
ab 28.10.

**Vox**

Dienstag 20:15  
ab 04.11.



# Die schnelle Woche

Wenn die Tage kürzer werden, ist es Zeit für mehr Gemütlichkeit. Wir servieren sieben flotte Wohlfühlgerichte: von Gnocchi-Auflauf über cremige Paprika-Polenta bis zu feinen italienischen Rouladen

Fenchel, Salat und bunte Radieschen frischen unsere herbstliche Alltagsküche auf



**40 Min.**  
**Montag**

## Gnocchi-Auflauf mit Salsiccia und Spinat

★ EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 4 El Butter (40 g)
- 1 El Mehl
- 400 ml Milch (3,5 % Fett)
- 300 g Blattspinat
- 150 g rote Zwiebeln
- 125 g Emmentaler
- 4 Salsicce (ital. Fenchelwürste; à 70 g)
- 500 g Gnocchi (Kühlregal)
- Salz • Pfeffer • Muskatnuss

**1.** Für die Sauce 2 El Butter im Topf zerlassen, Mehl einrühren und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten unter Rühren anschwitzen. Milch nach und nach unter Rühren zugießen, aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

**2.** Inzwischen Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Käse grob reiben. Salsiccia-Brät aus der Pelle drücken und grob zerzupfen. Restliche Butter (2 El) in einer Pfanne erhitzen, Gnocchi, Salsiccia und rote Zwiebeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Hitze reduzieren, Spinat zugeben und kurz mitdünsten, bis der Spinat zusammenfällt. Vom Herd ziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Béchamelsauce mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer und geriebenem Muskat würzen. 75 g geriebenen Käse zur Sauce geben und unter Rühren schmelzen lassen. Pfanneninhalte in einer ofenfesten Form (ca. 20x30 cm) verteilen, Sauce darübergeben und mit restlichem Käse (50 g) bestreuen.

**4.** Gnocchi-Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12–15 Minuten goldgelb überbacken. Auflauf aus dem Ofen nehmen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 26 g E, 42 g F, 49 g KH =  
697 kcal (2926 kJ)





45 Min.

Dienstag

## Geröstete Steckrübensuppe mit weißen Bohnen und Laugen-Chips

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 800 g Steckrüben
- 200 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Zitronensaft
- 5 El Olivenöl • Salz • Pfeffer
- 1 Laugenstange (100 g)
- 150 g weiße Riesenbohnen (aus der Dose; abgetropft)
- 800 ml Gemüsefond
- 200 ml Schlagsahne

**1.** Steckrüben putzen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch grob schneiden. Steckrüben, Schalotten und Knoblauch in eine ofenfeste Form (ca. 20x30 cm) geben und mit Zitronensaft, 2 El Öl, Salz und Pfeffer mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten rösten.

**2.** Inzwischen Laugenstange in 5 mm breite Scheiben schneiden. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Brotscheiben darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2 Minuten knusprig rösten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Weiße Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

**3.** Restliches Öl (1 El) in der Pfanne erhitzen, Bohnen darin bei starker Hitze 3–4 Minuten rundum braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten. Gemüsefond und Sahne in einem Topf erhitzen. Geröstetes Steckrübengemüse mit dem heißen Gemüsefond-Sahne-Mix in einen Standmixer geben und feincremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Steckrübensuppe mit weißen Bohnen in vorgewärmten Suppentellern anrichten und mit Laugen-Chips und frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 10 g E, 30 g F, 34 g KH = 468 kcal (1957 kJ)



30 Min.

Mittwoch



## Conchiglioni mit Rotkohl und Feta

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 300 g Conchiglioni (große Muschelnudeln)
- Salz
- 300 g Feta-Käse
- 2 El Zitronensaft
- 100 g Mascarpone
- Pfeffer
- ½ Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 500 g Rotkohl
- 150 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Olivenöl
- 2 El Rotweinessig
- 4 Stiele krause Petersilie
- 1 Tl Rosa Beeren

**1.** Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Feta, Zitronensaft und Mascarpone in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab cremig pürieren. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

**2.** Rotkohl putzen, waschen und in ca. 2 cm große Spalten schneiden. Schalotten in feine Ringe, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Rotkohl darin bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten rundum dünsten. Schalotten und Knoblauch zugeben, bei mittlerer Hitze 3 Minuten mitdünsten. Essig zugeben, 2 Minuten einkochen lassen.

**3.** Nudeln abgießen, dabei ca. 50 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln und Nudelwasser zum Rotkohl geben und durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Rosa Beeren im Mörser grob zerstoßen. Feta-Creme auf vorgewärmten Tellern ausstreichen, Rotkohl-Pasta darauf verteilen und mit Rosa Beeren und Petersilie bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 24 g E, 34 g F, 59 g KH = 663 kcal (2781 kJ)



## Paprika-Polenta mit Ofengemüse und Kräutern

★ EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 200 g Petersilienwurzeln
- 200 g bunte Möhren
- 250 g Fenchel
- 3 El Olivenöl
- 1 TI Honig
- 1½ TI geräuchertes Paprikapulver
- 1 TI Chiliflocken
- Salz • Pfeffer
- 150 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Butter (20 g)
- 2 El Paprikamark
- 600 ml Milch
- 1 Lorbeerblatt
- 150–165 g Polenta
- 4 Stiele krause Petersilie
- 4 Stiele Kerbel
- 2 El Frischkäse

1. Petersilienwurzeln und Möhren putzen, schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Fenchel putzen, waschen und den Strunk entfernen. Fenchel in 2 cm dicke Spalten schneiden. Olivenöl, Honig, Paprikapulver, Chili, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verquirlen, Gemüse zugeben und gut mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen.

2. Inzwischen Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Butter im Topf zerlassen, Schalotten, Knoblauch und Paprikamark darin bei milder Hitze 2–3 Minuten dünsten. Milch, 600 ml Wasser, 1 TI Salz und Lorbeer zugeben und aufkochen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen und unter häufigem Rühren bei mildester Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen.

3. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen und grob zerzupfen. Frischkäse unter die fertig gegarte Polenta rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Polenta mit Ofengemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Kräutern garnieren und mit etwas Öl vom Backblech beträufelt servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 12 g E, 21 g F, 45 g KH = 445 kcal (1869 kJ)







## Endivien-Kichererbsen-Salat mit gebratenem Lachs

\* EINFACH, LOW CARB, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 200 g Endiviensalat
- 200 g Radieschen
- 100 g rote Zwiebeln
- 150 g Kichererbsen (aus der Dose; abgetropft)
- 1 Bio-Orange
- 4 El Olivenöl
- 2 El Weißweinessig
- ½ Tl Dijon-Senf
- Salz • Pfeffer
- 4 Lachsfilets (à 160 g; mit Haut; küchenfertig)
- 2 El neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 1 El Butter (10 g)

**30** Min.

**Freitag**

**1.** Salat putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerpfeifen. Radieschen putzen, waschen, in Spalten und in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Salat, Radieschen, Zwiebeln und Kichererbsen in einer Schüssel mischen.

**2.** Orange heiß abwaschen, trocken reiben und 2 Tl Schale fein abreiben. Orange halbieren, 4 El Saft auspressen. Orangenschale, 3 El Orangensaft, Olivenöl, Essig und Senf verquirlen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Lachsfilets trocken tupfen und ggf. Gräten entfernen. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, Filets darin auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Minuten braten. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Butter und restlichen Orangensaft (1 El) in die Pfanne geben, Filets darin wenden. Vom Herd nehmen.

**4.** Lachshaut von den Filets abziehen. Salat mit Dressing mischen, mit dem Lachs auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit etwas Pfeffer bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 32 g E, 33 g F, 9 g KH =  
478 kcal (2004 kJ)



45 Min.  
Samstag



## Poutine mit veganer Szechuan-Bolognese

\* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 4 Portionen

- 150 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Ingwer
- 100 g Möhren
- 6 El Sesamöl
- 500 g veganes Hack
- 2 El Tomatenmark
- Szechuan-Pfeffer
- ¼ TI gemahlener Zimt
- ¼ TI Chilipulver
- 1 El Sojasauce
- 2 El Teriyaki-Sauce
- 4 El Limettensaft
- 200 g passierte Tomaten
- 500 ml Gemüsefond
- 800 g Drillinge
- 1 TI 5-Gewürze-Pulver (asiatische Gewürzmischung)
- Salz • Pfeffer
- 6 Stiele Koriandergrün

**1.** Schalotten, Knoblauch und Ingwer in feine Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. 2 El Sesamöl in einem Bräter erhitzen, veganes Hack darin bei starker Hitze 5 Minuten rundum krümelig braten und herausnehmen. Dann 2 El Sesamöl in dem Bräter erhitzen, das vorbereitete Gemüse darin 5 Minuten dünsten. Tomatenmark, 1 TI frisch gemahlene Szechuan-Pfeffer, Zimt und Chili einrühren und 2 Minuten anrösten.

**2.** Veganes Hack zurück in den Bräter geben und mit Sojasauce, Teriyaki-Sauce und Limettensaft ablöschen. Passierte Tomaten und Fond zugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten einkochen lassen.

**3.** Inzwischen Kartoffeln sorgfältig waschen, trocken tupfen, in Spalten

schneiden und in eine Schale geben. Restliches Öl (2 El) mit 5-Gewürze-Pulver, Salz und Pfeffer verrühren, zu den Kartoffeln geben und gut mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten knusprig backen, dabei einmal wenden.

**4.** Vegane Bolognese mit Salz und Szechuan-Pfeffer würzen. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Kartoffelspalten in tiefen Tellern anrichten, vegane Bolognese darübergeben und mit Koriander garniert servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 28 g E, 19 g F, 37 g KH = 464 kcal (1947 kJ)



## Hähnchen-Involtini mit Nudelsalat

★ EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 250 g Penne • Salz
  - 4 Hähnchenbrustfilets (à 200 g)
  - 2 Essiggurken (70 g)
  - Pfeffer • 3 El Dijon-Senf
  - 4 Scheiben Schwarzwälder Schinken (dünn geschnitten)
  - 5 El Olivenöl
  - 100 g Curly Kale (junger Grünkohl)
  - 70 g Oliven (schwarz; ohne Stein; abgetropft)
  - 100 g Schalotten
  - 4 Stiele Basilikum
  - 2 El Weißweinessig
  - 1 Tl Honig
- Außerdem: Plattiereisen (ersatzweise schwerer Stieltopf), kleine Holzspieße

1. Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen.

2. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und waagrecht ein-, aber nicht ganz durchschneiden. Filets aufklappen und jeweils zwischen 2 Bogen Backpapier (oder Frischhaltefolie) mit einem Plattiereisen (oder schweren Stieltopf) flach klopfen. Essiggurken abtropfen lassen und fein würfeln. Fleisch mit etwas Salz und Pfeffer würzen, mit je ½ El Senf bestreichen und mit je 1 Scheibe Schinken belegen. Gurkenwürfel darauf verteilen, das Fleisch aufrollen und mit kleinen Holzspießen fixieren.

3. 2 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Involtini darin bei mittlerer bis starker Hitze 4–6 Minuten rundum braten. Involtini auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad

(Umluft 140 Grad) auf der zweiten Schiene von unten 12–15 Minuten fertig backen.

4. Inzwischen Curly Kale verlesen, waschen und trocken schleudern. Oliven halbieren. Schalotten fein schneiden. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Schalotten, Essig, Honig, restlichen Senf (1 El) und restliches Olivenöl (3 El) verquirlen. Senf-Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Abgekühlte Penne, Curly Kale, Basilikumblätter und Dressing mischen. Involtini aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen und halbieren. Involtini mit dem Salat auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 60 g E, 20 g F, 48 g KH = 643 kcal (2692 kJ)



# Guten Geschmack verschenken

Mit 5 % Preisvorteil!

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

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



## Die Abo-Vorteile:

### Frisch auf den Tisch:

Jede Ausgabe wird portofrei verschickt

### Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, die zu 100% gelingen

### Zahlt sich aus:

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

**Auch  
zum Selbst-  
lesen.**



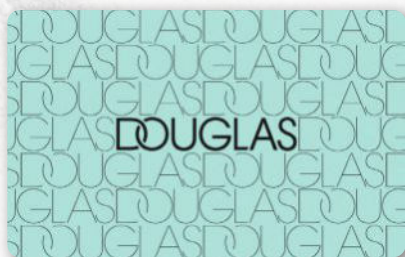


**Reisenthel Shopper M**

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



**Gratis  
Prämie für  
Sie zur  
Wahl!**

**20 € Douglas Gutschein**

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

**Küchenhandtuch**

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



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

# Jetzt bestellen und sparen!

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



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



025 01/8 01 43 79




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



# AUFBRUCH IM BURGENLAND

Im äußersten Osten Österreichs machen Ganslbauer und Premium-Winzer gemeinsame Sache: Sie arbeiten an der Wahrung und Wiederbelebung kulinarischer Traditionen, die schon abgeschriebenen schien und dabei die Zukunft sein könnten

TEXT UND FOTOS FERDINAND DYCK

A group of white geese with orange beaks are standing in a grassy field. The geese are in the foreground, and the background is a blurred green landscape. The geese are facing left, and their long necks are extended.

Nachts im Stall,  
tagsüber im Grünen:  
Gänse sind von Natur  
aus Grasfresser, ihre  
Weidehaltung hat im  
Burgenland Tradition



Am Mahrbach:  
herbstliche Pasta  
mit Maroni-Speck-  
Füllung und  
Rosenkohl von  
Bio-Bauer und  
Hauben-Koch  
Philipp Kroboth





**1** Der Ganslbauer und das liebe Vieh: Schornsteinfeger Harald Hackl hält im Nebenerwerb 350 Weidegänse  
**2** Auf dem Slow-Food-„Markt der Erde“ in Lutzmannsburg: Neben Äpfeln, Birnen, Spinat, Salat, Möhren und Mangold werden auch heimische rote Pfefferschoten und Knoblauch gehandelt **3** Umwerfend fruchtig: Lutzmannsburger Marillenknödel aus dem „Pfarrstadl“



## Südliches Burgenland: Kleine Strukturen zurück- erobern

Da funkelt er, der gefiederte Stolz des Burgenlands. Harald Hackl öffnet das Gatter vor seinem Bauernhaus in Burgauberg, 150 Kilometer südlich von Wien. Und schon kommen sie im weichen Licht der Nachmittagssonne durchs Gras gewatschelt: 150 schneeweiße Gänse. Ein idyllischer Anblick – den man nun, Anfang November, nicht mehr lange wird bestaunen können.

„Es sind die Letzten, die übrig sind“, sagt Hackl, Rauchfangkehrer – österreichisch für Kaminfeger – und „Ganslbauer“ im Nebenerwerb. „In den nächsten Tagen werden wir auch sie schlachten.“ Der Grund: Martini steht an, der Martinstag am 11. November. Und den überlebt man als burgenländische Weidegans selten.

Überall im östlichsten Bundesland Österreichs, das unten erst an Slowenien, dann lange an Ungarn und mit seinem nördlichen Zipfel schließlich auch an die Slowakei grenzt, werden dann die Öfen angefeuert. Mehrere Stunden garen die Gänsebraten bei meist moderater Hitze – und kommen am Ende so knusprig und zart wieder heraus, dass das kernige Fleisch fast von allein vom Knochen rutscht.

Dass man den prächtigen Tieren heute wieder landauf, landab auf der Weide begegnet, verrät eine Menge darüber, wie sich das Burgenland neu zu erfinden versucht. Zu K.-u.-k.-Zeiten galt der lang gezogene Flecken Erde, in dem so oft die Sonne scheint wie nirgendwo sonst im Land, als „Gänseweide Österreichs“. In den 1960er-Jahren waren die einst omnipräsenten Tiere dann schon fast komplett aus den Dörfern ver-





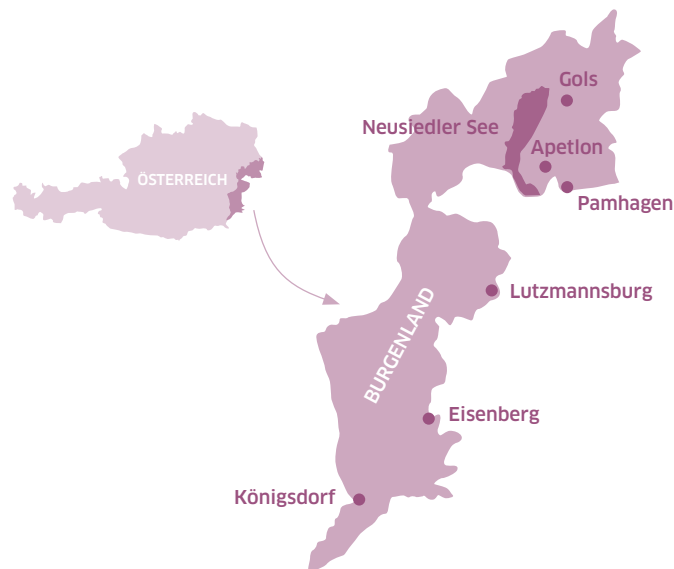


**4** Die Kirche bleibt im Dorf: Vor dem Pfarrstadl in Lutzmannsburg trifft man sich am zweiten Samstag im Monat zu Ganslsuppe, Pressburger Hefe-Kipferln und anderen Spezialitäten, die Kleinproduzenten aus der Region feilbieten

schwunden. Nun will man sich im kleinsten Bundesland Österreichs als nachhaltige Tourismusregion etablieren, dazu passt die Rückbesinnung auf die extensive Zucht der Gänse.

Bei Harald Hackl haben sie noch mal deutlich mehr Platz, als es für die „Südburgenländische Weidegans“ vorgeschrieben ist. „Das Tierwohl unserer Gänse steht an erster Stelle“, sagt der 50-Jährige. „Die kurze Zeit, die sie bei uns sind, sollen sie es gut haben.“ 350 Tiere zieht er zwischen Mai und November auf, damit ist Hackls Hof einer der größten, auf dem die Tradition gepflegt wird. Die meisten Ganslbauern halten nicht mehr als 100 Gänse, sagt Hackl.

„Ich glaube, dass der Schlüssel zur Zukunft von Landwirtschaft und Gastronomie im Kleinen liegt“, sagt Philipp Kroboth, 20 Kilometer weiter südlich. Der 41-Jährige steht auf der Koppel des kleinen Bauernhofs, den er mit seiner Lebensgefährtin Cathrin Maric, einer Tierärztin, bewirtschaftet. Den Arm hat er um eine Pinzgauer Ziege gelegt, eine alte regionale Rasse – wie das Sulmtaler Huhn, das die beiden ebenfalls halten. Und obwohl die blaue Kochschürze, die Kroboth über dem Wollpulli trägt, einen dezenten Hinweis gibt: Dass man hier einem der aktuell besten Köche des Burgenlands gegenübersteht – mit zwei Hauben im Restaurantführer „Gault & Millau“ und grünem Michelin-Stern für Nachhaltigkeit ausgezeichnet –, das ahnt man nicht. Weil Spitzenküche bei ihm ganz anders aussieht als bei den meisten seiner Kollegen.



50 Bienenvölker halten Kroboth und Maric, im Garten bauen sie Gemüse und Kräuter an. Fast alle Produkte, die sie nicht selbst erzeugen, stammen aus der Umgebung. „Wir schmeißen nichts weg“, sagt der studierte Jurist, der vor 19 Jahren auf Koch umsattelte und unter anderem mehrere Jahre in den USA arbeitete. Die zehn Kitze etwa, die er im Jahr schlachtet, werden „verarbeitet bis zum Letzten“. Unter anderem zu Beuschel, aus Lunge, Herz und Zunge, serviert mit Erdäpfelschaum.

Eigentlich sei das, was sie hier machten, nicht mehr vorgesehen, sagt Kroboth, als er in der offenen Küche im ehemaligen Heulager des Hofes am Abend über Apfelholz geräucherte, salzig eingemachte Abschnitte vom Stör, gezüchtet vom Dorfbürgermeister, mit Stör-Kaviar und wilder Möhre in Mini-Waffeln anrichtet: kleine Strukturen, kurze Wege, Familie und Betrieb unter einem Dach – wie es noch vor 50 Jahren überall in der Gegend üblich war. Für ihn ist es „hochmoderne Gastronomie“.

Maximal 14 Gäste finden an den vier Tischen des Restaurants Platz. Das Sechs-Gänge-Menü kostet 110 Euro, die Getränkebegleitung 50 Euro. Die Gerichte serviert der Haubenkoch persönlich – wer auch sonst? Personal hat Kroboth keines. Erst gibt es eine herbstliche „Maroni“-Pasta. Dann butterzart geschmorte Rinderbrust mit Ochsen-schwanzkroketten, Butternut-Kürbis-Püree, Dörrbirnenpüree und gepuffte Quinoa: ein Teller voller aromatischer Tiefe, ergänzt um ein bisschen Frucht und Crunch, der die regionalen Produkte lässig glänzen lässt.



**1** Der Bewahrer: Starwinzer Roland Velich verhilft traditionellen burgenländischen Reben wie dem Blaufränkisch wieder zur verdienten Geltung **2** Das Original: Velichs Reben in Spitzen-Steilhanglagen in Lutzmannsburg und Neckenmarkt sind 50 bis 100 Jahre alt



1



2

## Mittleres Burgenland: Zurück ins Zentrum des Genuss-Bewusstseins

44 Jahre stand am östlichen Ende Österreichs der Eiserner Vorhang – „das Ende der Welt“, wie sie hier sagen. In Lutzmannsburg, ziemlich genau in der Mitte des Burgenlands, schmeckt man jeden zweiten Samstag im Monat, wie sehr seit 1989 wieder zusammengewachsen ist, was über Jahrhunderte zusammengehörte. Auf dem Slow-Food-„Markt der Erde“ im historischen „Pfarrstadl“.

Am besten beißt man gleich am ersten Stand vor der großen Holzscheune, einst Wirtschaftsgebäude der Ortskirche, in ein „Pressburger Kipferl“. Die sichelförmigen Gebäckstücke aus mürbem Hefeteig krümeln auf der Zunge. Trocken sind sie trotzdem nicht, wegen der vielen Butter und wegen der zarten Milchfüllung – mal mit Mohn,

mal mit Walnüssen – die in und um Bratislava, wo sie erfunden wurden, hineinkommen. Alle vier Wochen packt Jan Šimuněk die Kipferl aus seiner Bäckerei „CU Pressburg“ in der slowakischen Hauptstadt in große Körbe und fährt die 120 Kilometer nach Lutzmannsburg.

Dort trifft er auf immer etwa 20 bis 25 Gleichgesinnte. Handwerklich arbeitende Kleinproduzenten, denen die Genussbereitschaft von Burgenländern wie Touristen die Chance bietet, ihre feinen Köstlichkeiten direkt zu vermarkten. Es gibt Bio-Gemüse, Käse, Vollkornbrote und fleischige Spezialitäten wie Leberkäse und Wild. Aus der Marktküche im Stadl kommt jetzt, zu Martini, eine wundervoll sämige Ganslsuppe mit feinen Nockerln und Gemüse. Danach umwerfend fruchtige Marillenknoedel mit viel Brösel und Puderzucker.

Am besten schmeckt beides an den Tischen draußen, in der Mittagssonne. Dazu werden Weine wechselnder Weingüter ausgeschenkt. Und das richtig gute Handwerksbier der Brauerei Kobersdorf. Ein bewusstes, nachhaltiges Marktkonzept, regional verankert in einer Gegend, die Grenzen überwindet und von guten Produkten schon immer etwas verstand. Starwinzer Roland Velich, der in Lutzmannsburg seit 2001 historische Weinberge bewirtschaftet, liefert die Erzählung dazu.

Beim Aufstieg in die Rebstöcke, von denen aus man nach Ungarn blicken kann, wo der Nebel über unberührten Wiesen liegt, deutet er zum Nachbarn hinüber: „Wein-Großmacht“ sei Ungarn früher gewesen, „mit den bedeutendsten und teuersten Weinen der Welt“, etwa dem Blaufränkisch, einer der regional wichtigsten roten Rebsorten.





Das ganze Tier im  
Blick: Spitzenkoch  
Philipp Kroboth und  
seine Frau Cathrin  
mit einer ihrer  
Pinzgauer Ziegen



Weit über Wirtshaus-Niveau: Hannes Tschidas Rebhuhn mit Semmel-Leberknödeln, Trüffeln und wildem Brokkoli im Gasthaus „Zum fröhlichen Arbeiter“ in Apetlon

Doch mit dem Vertrag von Trianon, der 1920 das östliche Burgenland von Ungarn abkapselte, später dem Eisernen Vorhang, der endgültig eine unüberwindbare Schneise in die Region schlug, sei das Bewusstsein für die Identität der eigenen Erzeugnisse verkümmert. Der österreichische Teil war von den alten Distributionswegen, etwa ins Baltikum, und von den bürgerlichen und geistigen Zentren im Osten, abgeschnitten. Darunter litt auch der Weinbau. Vom Pflanzen der Rebe bis zum Ausbau im Keller – das alte Wissen sei verloren gegangen.

„Man versuchte, dieselben schweren Rotweine zu machen wie der Rest Österreichs“, sagt Velich. Jetzt soll der burgenländische Wein wiederauferstehen. Mit seinen Winzerkollegen Christian Tschida und Hannes Schuster zusammen startete Velich 2024 die Kampagne „Reimagine“. Traditionelle Rebsorten wie Welschriesling sollen zu ihrer Identität zurückfinden, sollen schmecken dürfen, wie Klima und Böden – das Terroir – es vorgeben. Am wichtigsten dabei: der Blaufränkisch. „Die ganze Welt versucht gerade, elegante Rotweine mit Frische und Finesse hinzubekommen“, ruft Velich im Weinberg, „wir können das!“

Wie dieser neue, vielleicht auch alte, jedenfalls äußerst selbstbewusste burgenländische Wein schmeckt, kann man zum Beispiel bei Rainer und Kathrin Stubits im Kellerstöckl auf dem Csaterberg in Eisenberg verkosten, einer Mischung aus Buschenschank und Weinbar. Spontan vergorene Weine, darunter Blaufränkisch und Welschriesling, mit klarer Charakteristik und Säure, frisch, charakterstark und alles andere als gefällig. Dazu gibt es eine erstklassige Jause mit Käswurstl, Speck – und butterzart geschmorte Rippchen.



### **Neusiedler See: Große Produkte und bodenständige Gastlichkeit**

Sanft legt sich der Abendnebel über die schier endlose Steppe. Ohne Erdkrümmung könnte man bis zum Schwarzen Meer schauen, sagt man hier, am Neusiedler See, ganz im Norden des Burgenlandes. Bis in die Ukraine reicht das Pannonische Becken, eine Tiefebene, die vor Jahrmillionen zwischen Alpen, Karpaten und dem Dinarischen Gebirge absackte. Ein einzigartiges Ökosystem, Heimat unzähliger bedrohter Pflanzen- und Tierarten.

Um es zu erhalten, siedelte die Verwaltung des Nationalparks Neusiedler See Anfang der 1990er-Jahre sanfte Riesen an: graue Ungarische Steppenrinder, Ureinwohner sozusagen, seit Jahrtausenden in der Gegend heimisch.

Und asiatische Wasserbüffel, hochqualifizierte Einwanderer. Beide eint, dass sie sich vom kargen Futter der Steppe ernähren können. Dadurch verhindern sie, dass die Feuchtwiesen um den größten Steppensee Mitteleuropas zuwuchern. Nur: Fett machen Steppengras und Wildkräuter die Tiere nicht. Was der Vermarktung ihres Fleisches länger im Weg stand.

„Die wollte früher einfach niemand essen“, sagt Therese Karlo und lacht: „Is eh zah“, hätten die Leute gesagt: Es war ihnen zu zah. Dass viele das mittlerweile anders sehen, hat eine Menge mit der 31-jährigen Metzgerin zu tun. In Pamhagen, keine zehn Kilometer östlich des Nationalparks, führt sie seit 2023 den Familienbetrieb, der früher vor allem Schweine und klassische Fleischrinder verarbeitete. Heute ist er bis nach Wien





1

**1** Fleischerin aus Überzeugung: Seit 2023 führt Therese Karlo, 31, den Familienbetrieb in vierter Generation **2** Wieder gefragt: Luftgetrocknete Schinken von Wasserbüffel und Graurind sowie Wurstspezialitäten zählen zu Therese Karlos Angebot **3** Sanfte Riesen mit massiven Hörnern: Wasserbüffel im Nationalpark Neusiedler See



2



3

bekannt – zum Beispiel für ihre luftgetrockneten Schinken. Als rare Delikatesse gibt es ihn auch vom Wasserbüffel. „Das Büffelfleisch hat eine total gute Qualität“, sagt Karlo, die pro Jahr etwa 40 Graurinder und zehn Büffel aus dem Nationalpark exklusiv vermarktet, „man muss nur wissen, wie man damit umgeht.“ Schritt eins: Die Büffel werden auf der Weide geschossen, wie Wildschwein oder Hirsch, das sei am stressfreiesten für die Tiere. Was wiederum dem Fleisch guttut, weil vor dem Tod kein Adrenalin in die Muskeln ausgeschüttet wird. Dann kommen sie sofort in die Metzgerei, wo Karlo sie ausnimmt. Für den zweiten Schritt braucht es einen Koch – am besten einen recht guten.

Hannes Tschida war einer der Ersten, der sich ans magere Büffelfleisch wagte. Im Gasthaus „Zum fröhlichen Arbeiter“

in Apetlon bereitet der 48-Jährige es so zu, wie es auch Therese Karlo empfiehlt: als Schmorbraten, besonders zart und mürbe. Den serviert er, wie man es in einem Dorfgasthaus – im Nebenraum tagt der „Jägerstammtisch“ – eher nicht erwartet. Mit fermentierten „schwarzen“ Walnüssen und Kerbel in drei Variationen: Stücke und Püree von der Wurzel sowie grünes Öl vom Kraut, das in seiner Frische die tief aromatische Büffeljus wundervoll kontrastiert. Auch sonst kommen hier Teller auf den Tisch, die weit über Wirtshaus-Niveau liegen. Ein Highlight: Das Rebhuhn, gefüllt mit Gänselebersemmel und begleitet von schwarzer Trüffel, einer feinen Jus mit Rosmarin-Einschlag und knackigem wilden Brokkoli.

Letzterer hätte auch 20 Kilometer entfernt wachsen können, immer den





**1** Clarence Gärten: Ihren Marktgarten hat Clara Heinrich in Gols auf dem vielfach prämierten Weingut ihrer Eltern Gernot und Heike angelegt **2** Zurück zu den Wurzeln: Clara verließ das Gut als Winzertochter, kehrte als Politikologin, Lyrikerin und Essayistin zurück und wurde Landwirtin



See entlang, an einem Ort, der eigentlich für exzellenten burgenländischen Wein bekannt ist. Auf dem vielfach ausgezeichneten Weingut ihrer Eltern in Gols betreibt Clara Heinrich seit 2021 einen sogenannten Marktgarten – nach Brandenburger Vorbild. Während ihres Politikstudiums in Berlin hatte die heute 33-Jährige das Konzept bei „Wilmar’s Gaerten“ kennengelernt, einer nach den Methoden der regenerativen Landwirtschaft arbeitenden Gemüsegärtnerei in Märkisch Wilmersdorf, 30 Kilometer südlich von Berlin: Gemüseanbau im kleinen Stil, für die Direktvermarktung an ausgewählte Restaurants und über Privatkunden.

Auch die Pflanzen, die in „Clarence Gärten“ auf rund 2000 Quadratmetern wachsen, sind von ihrer Zeit in Deutschland inspiriert. Der Schwerpunkt liegt auf Wintergemüse, vor allem Kohl, der

in den saisonal orientierten Spitzenrestaurants Berlins mittlerweile die gesamte kalte Jahreszeit über eine Hauptrolle spielt. „Bei uns gab es aber außer Weißkraut im Grunde nichts“, sagt Heinrich. Nun wachsen auch in Gols eine Reihe besonderer Arten, darunter japanische Zierkohlzüchtungen, Roter Krauser, eine alte samenfeste Grünkohlsorte, der ursprünglich aus dem äthiopischen Hochland stammt, in Grün und Violett schimmert und beim Reinbeißen Brokkolinos offenbart. Oder Flower Sprouts, eine Neuzüchtung aus Rosenkohl und Grünkohl und nicht nur optisch mehr als die Summe ihrer genetischen Teile: Mild-nussig schmecken die Röschen, aber längst nicht so bitter wie Rosenkohl. Dazu kommt ein Hauch von Erdigkeit und Grün, ähnlich wie beim Grünkohl, nur zarter. Heinrich baut alle

Arten und Sorten in Mischkultur an, das hilft gegen Schädlinge, den Boden belüftet sie von Hand mit der Hacke. Chemischer Pflanzenschutz und mineralischer Dünger sind tabu.

Ein kleiner nachhaltiger Genuss-Aufbruch, wie ihn gerade so einige im Burgenland wagen. Wer sich selbst vergewissern möchte: Anfang November ist die richtige Zeit dafür. Dann kommen nicht nur die knusprig-zarten Weidegänse aus dem Ofen. Auch Äcker, Gärten und Felder werfen im Herbst noch reichlich köstliche Früchte ab. Der burgenländischen Sonne wegen, die sich so ungern eine Pause gönnt.



»e&t«-Autor **Ferdinand Dyck** war beeindruckt von den kleinen Strukturen im Burgenland – und von den verwunschenen Nebel-Morgen am äußersten Ende Österreichs.



## Gute Adressen und Tipps im Burgenland

### Südliches Burgenland

**Am Mahrbach**, Apfelstraße 4, 7563 Königsdorf. Mi–Sa 17–22 Uhr, Reservierung erforderlich. [www.am-mahrbach.at](http://www.am-mahrbach.at)

**Tipp** Auf dem Obsthof Zotter, zu dessen Kunden auch Philipp Kroboth zählt, entstehen ausgezeichnete Obstbrände sowie harmonischer Apfelwein und -schaumwein – einen Abstecher wert. Obsthof Zotter/Hofladen, Schöngrund 7, 7543 Kukmirn. Mo–Fr 7–12 und 13–18, Sa 7–12 und 13–17 Uhr. [www.obsthof-zotter.at](http://www.obsthof-zotter.at)

### Mittleres Burgenland

**Slow-Food-„Markt der Erde“** Pfarrstadl, Hofstatt 1, 7361 Lutzmansburg. Jeden 2. Samstag im Monat 9–14 Uhr. [www.marktdererde.at/lutzmannsburg](http://www.marktdererde.at/lutzmannsburg)

**Weingut Moric/Roland Velich** Kirchengasse 3, 7051 Großhöflein. [www.moric.at](http://www.moric.at) (mit Bezugsquellen in Deutschland). Das Weingut kann man auf Anfrage besuchen. Roland Velichs Empfehlung: Bei seinem Bruder im „Restaurant Velich“ in Apetlon essen gehen, dort gibt es

alle seine Weine. Der Neffe kocht. Illmitzerstraße 13, 7143 Apetlon. 19.9.–6.12.: Fr, Sa ab 18 Uhr (letzte Bestellung: 19:30 Uhr). [www.velich.at/restaurant-cafe](http://www.velich.at/restaurant-cafe)

**Tipp** Saint Martins Day Tasting 2025, 8.–10.11. in Eisenstadt. Hier bekommt burgenländischer Wein auf einer Reihe von Veranstaltungen die ganz große Bühne. [www.reimagine.wine](http://www.reimagine.wine)

**Weinbar und Buschenschank Stubits**, Dorfstraße 18, 7474 Eisenberg an der Pinka. Termine für die Buschenschank Stubits in Harmisch 12, 7512 Kohfidisch: 16.–20.10. und 27.11.–1.12. ab 12 Uhr. Reservierung und weitere Termine über [www.weingut-stubits.at](http://www.weingut-stubits.at)

**Tipp für erstklassige Martini-Gans** Bei Jürgen Csencsits in Harmisch brät die Gans vier Stunden im historischen Holzofen. Tollen Sterz bereitet der Koch in seinem mit drei Hauben im „Gault & Millau“ ausgezeichneten Restaurant ebenfalls zu. 5/6 Gänge: 96/116 Euro.

**Gasthaus Csencsits**, Harmisch 13, 7512 Harmisch. Do–Sa 17–23 Uhr, So 11.30–16 Uhr. Reservierung erforderlich. [www.csencsits.at](http://www.csencsits.at)

### Neusiedler See

**Fleischerei Karlo**, Rosengasse 1, 7152 Pamhagen. Mo, Di, Do, Fr 6.30–18 Uhr, Mi und Sa 6.30–12 Uhr. [www.fleischerei-karlo.at](http://www.fleischerei-karlo.at)

**Gasthaus Zum fröhlichen Arbeiter** Quergasse 98, 7143 Apetlon. Mo/Di 10–14 und 18–23 Uhr, Fr 18–23 Uhr, Sa 9–23 Uhr, So 9–21 Uhr. [www.froehlicherarbeiter.at](http://www.froehlicherarbeiter.at)

Vom „Fröhlichen Arbeiter“ sind es mit dem Auto nur 5 Minuten zum „Aussichtsturm am Graurinderstall“, wo man Steppenrinder und Wasserbüffel in ihren Einlaufställen beobachten kann. Traumblick in den Nationalpark. Aus Apetlon über die Straße „Apetlon-Rohrung“ nach Westen, ganz am Ende links.

Das Fleisch der Steppenrinder aus dem Nationalpark wird im ausgezeichneten Taco-Imbiss „La Takeria“ in Neusiedl am See etwa zu Chili con Carne und Schmorsaucen.

**La Takeria**, Am Hafen 1/2, 7100 Neusiedl am See. Täglich 11.30–22 Uhr. [www.latakeria.at](http://www.latakeria.at)


Clara Heinrichs Gemüse kann man kosten, indem man eine Kiste bei ihr bestellt (über Instagram:

@clarencegaerten oder weingut@heinrich.at, Abholung donnerstags) oder Restaurants besucht, mit denen sie zusammenarbeitet, etwa Gut Purbach (Hauptgasse 64, 7083 Purbach am Neusiedler See) oder den „Heimlich Wirt“ (Neustiftgasse 3, 7122 Gols). Ersatzweise: Weingut Heinrich besuchen und einen Blick in den Garten werfen. Clara Heinrich arbeitet auch als Autorin, am 16.9. erschien ihr literarisches Debüt, der Lyrikband „Puszttagold“ (Aki Verlag, 25 Euro).

**Weingut Heinrich**, Baumgarten 60, 7122 Gols. [www.heinrich.at](http://www.heinrich.at)

**Tipp für erstklassige Martini-Gans** Bei Slow-Food-Köchin Birgit Sandhofer in der historischen Kellergasse in Purbach kommt die Gans für „mindestens drei Stunden“ in den Ofen und wird mit klarem Gänsefond, Kartoffelknödeln und Rotkohl serviert. Auch die Leber bekommt man: als köstliches Ragout. Bei gutem Wetter isst man im lauschigen Dachgarten.

**Die Sandhofer**, Am Kellerplatz, 7083 Purbach am Neusiedler See. Mi–So 12–24 Uhr. Reservierung erforderlich. [www.diesandhofer.at](http://www.diesandhofer.at)



Wasserbüffel bei der Landschaftspflege: Am Neusiedler See wurde die alte Nutztierasse erfolgreich erhalten



# Bekenntnis zur Eigenart

Tradition verdient Pflege – und Erneuerung. Im Burgenland erlebte »e&t«-Küchenchef Achim Ellmer, wie so etwas kulinarisch glückt – und machte mit den richtigen Zutaten und den exzellenten Weinen der Region eine Herzensangelegenheit daraus


## Zander mit Paprikakraut

Deftig, kräftig, aromatisch: Mildes Sauerkraut, Tiroler Speck, würziger Winterkümmel und Paprika lassen den auf der Haut gebratenen Zander im Sud hochleben. **Rezept Seite 94**

### WEINTIPP

Manchmal sehnt sich Fisch nach Rotwein. Hier hebt ihn der Blaufränkisch Kirchholz von Weninger mit viel Saft und feiner Pfeffernote auf ein höheres Level. **Infos Seite 94**





## Bohnenstrudel mit Joghurt und Chili

Ofenwarme Offenbarung: Majoran gibt dem zart umhüllten Bohnen-Duett im Teigmantel die charakteristische Würze. Joghurt, Salat und Chili heben den Schatz. Rezept Seite 94

### WEINTIPP

Mit Frische, mineralischem Charakter und feiner Kräuternote umspielt der Welschriesling von Heinz Velich zarte Bohnen und feinsäuerlichen Dip.

Infos Seite 97





## Sterz mit weißen Bohnen

Schlicht 'ne Wucht: So eine bäuerliche Röst-Mehlspeise aus Großmutter's Zeiten hat ihre Ansprüche: Schmalz von Gans oder Schwein muss rein.

Rezept Seite 97

### WEINTIPP

Mit Reife erhält guter Sekt feine Noten von Gebäck – wie der Rosé brut von Gesellmann aus 2014. Ein edler Begleiter im harmonischen Kontrast zum rustikalen Sterz.

Infos Seite 97

„Der Sterz ist sicher kein kulinarisches Highlight. Er ist ein uraltes Traditionsrezept, Sattmacher, Kohlenhydrat- und Fettlieferant. Es gibt unzählige Variationen mit verschiedenen Mehlsorten, mal süß, mal salzig. Und so einfach das Rezept klingt, so schwierig ist (für Nicht-Burgenländer) dessen Umsetzung. Man muss beim ‚Linden‘ die Temperatur genau einschätzen, damit das Mehl nicht zu dunkel wird, dann wird der Sterz bitter. Es braucht dafür Geduld, denn erst mal passiert im Topf gar nichts. Erst wenn das Mehl durch das Linden ganz trocken wird und es leicht nussig, getreidig zu duften beginnt, ist der richtige Zeitpunkt für die heiße Brühe gekommen. Auch hier nicht zu viel, sonst wird er pampig, nicht zu wenig, sonst ist er staubig. Dann noch den Schmalz zugeben und rösten. Ich habe noch einige Semmelbrösel dazugegeben, um die Konsistenz leicht zu verändern. Klassisch ist das nicht vorgesehen. Ich habe den Sterz so zubereitet, wie er ab und zu in Jürgen Csencsits' Restaurant serviert wird: mit Bohnen und weißer Bohnensauce mit sanfter Säure. Ein perfekter Einstieg in einen kulinarischen Burgenland-Abend. Aus Tradition gut.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



## Geschmorter Bison mit Schwarzkohl

Kräftig und fein: Unterm Fettdeckel geschmort, entfaltet Tafelspitz vom Bison seine intensive Würze. Mit zweierlei Kohl und süßlichen schwarzen Nüssen. Rezept Seite 97

### WEINTIPP

Kerniges Fleisch braucht Rotwein, der zupackt. Ein Fall für den roten Leithaberg von Lichtenberger Gonzalez mit dunkler Frucht, griffigem Tannin und viel Tiefgang. Infos Seite 98





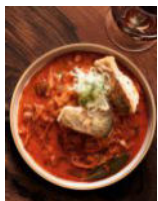


Foto Seite 90

## Zander mit Paprikakraut

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### PAPRIKAKRAUT

- 120 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g durchwachsener Tiroler Speck
- 1 rote Spitzpaprika (100 g)
- 400 g Spitzkohl (ersatzweise Weißkohl)
- 3 El Sonnenblumenöl
- 2 El Kümmelsaat (Pannonischer Kümmel; z. B. über [www.burgenland-vinothek.at](http://www.burgenland-vinothek.at); siehe Info)
- 1 Lorbeerblatt
- 30 g edelsüßes Paprikapulver (z. B. über [www.burgenland-vinothek.at](http://www.burgenland-vinothek.at))
- 1½ l Rinderfond
- 140 g Kartoffeln

- Salz • Pfeffer
  - 250 g frisches Sauerkraut (z. B. Sauerkraut vom Fass; vom Wochenmarkt)
- TOPPING**
- 180 g frisches Sauerkraut (z. B. Sauerkraut aus dem Fass; vom Wochenmarkt)
  - 3 Stiele Dill
  - 6 Tl Kräuteröl (siehe Rezept Geschmorter Bison; Seite 97)

### ZANDER

- 1 El Sonnenblumenöl
- 12 Zanderfilets (dickere Mittelstücke; à 70 g; küchenfertig; mit Haut; ohne Gräten)
- Salz • Pfeffer

1. Für das Kraut Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Speck in feine Würfel schneiden. Spitzpaprika putzen, längs halbieren, entkernen, waschen, in feine Würfel schneiden. Spitzkohl putzen, ohne Strunk in sehr feine Streifen schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Speck und Spitzpaprika darin andünsten. Kohl zugeben und 3–4 Minuten mitdünsten. Kümmel und Lorbeerblatt zugeben. Mit Paprikapulver bestäuben und kurz rösten. Mit Rinderfond aufgießen. Kartoffeln schälen, fein reiben und zugeben (dadurch bekommt das Kraut eine leichte Bindung). Mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten sanft köcheln lassen.
3. Sauerkraut in einem Sieb kalt abspülen, leicht ausdrücken, nach 20 Minuten zugeben und mitgaren.
4. Für das Topping Sauerkraut in einem Sieb kalt abspülen und leicht ausdrücken. Dillspitzen von den Stielen abzupfen.
5. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Haut der Zanderfilets mit einem scharfen Messer dünn einschneiden. Filets auf der Hautseite in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 4–5 Minuten knusprig braten. Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen und die Filets wenden. Hitze reduzieren und die Filets bei sehr milder Hitze in ca. 1 Minute gar ziehen lassen.
6. Paprikakraut mit Sud in Schalen verteilen. Zander, frisches Sauerkraut und Dillspitzen darauf anrichten. Mit je 1 Tl Kräuteröl beträufeln und servieren.



**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde

**PRO PORTION** 33 g E, 15 g F, 9 g KH = 318 kcal (1333 kJ)

**Info** Pannonischer Kümmel ist aromatisch-würzig, duftet dezent nach Holz und passt u. a. sehr gut zu Paprika.

**Weintipp** Weninger Blaufränkisch Ried Kirchholz 2017, z. B. über [weinrefugium.de](http://weinrefugium.de), 22,90 Euro zzgl. Versand



Foto Seite 91

## Bohnenstrudel mit Joghurt und Chili

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### STRUDEL

- 200 g getrocknete Käfer- oder Feuerbohnen (ersatzweise Borlotti-Bohnen)
- 300 g getrocknete weiße Bohnen (z. B. Cannellini-Bohnen)
- Salz
- 200 g Zwiebeln
- 1 frische Knoblauchzehe
- 1 Brötchen (vom Vortag; 50 g)
- 250 g Butter
- 6 Stiele Majoran (oder 2 Tl getrockneten Majoran; z. B. Neusiedler; über [www.burgenland-vinothek.at](http://www.burgenland-vinothek.at))
- 120 g Schmand
- Pfeffer

- 6 Blätter Strudelteig (frisch oder TK; 38 x 38 cm; z. B. von Tante Fanny; ersatzweise Yufka-Teigblätter)

### SALAT UND JOGHURT

- 80 g Babyleaf-Salate
- 1 El Weißweinessig
- 1 El Traubenkernöl
- 300 g cremiger Joghurt (3,8% Fett; z. B. Berchtesgadener Land)
- Salz • Pfeffer
- 1 Tl scharfe Chiliflocken
- 1 Handvoll Rock-Chives-Kresse (z. B. über [www.frischeparadies.de](http://www.frischeparadies.de); oder Sprossen bzw. Microgreens; ersatzweise Gartenkresse)

1. Am Vortag beide Bohnensorten getrennt in 2 Schüsseln mit reichlich kaltem Wasser bedecken, über Nacht darin einweichen.
2. Am Tag danach Bohnen abgießen, getrennt in 2 Töpfen mit Wasser bedecken. Langsam aufkochen, halb zugedeckt bei milder Hitze eher sieden als kochen lassen. Wenn die Bohnen weich sind, mit Salz würzen, Töpfe vom Herd nehmen, Bohnen 30 Minuten ziehen lassen. Bohnen separat abgießen (siehe Tipp). Ergibt ca. 450 g gekochte Käfer-/Feuerbohnen und 750 g gekochte Cannellini-Bohnen.
3. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Brötchen in feine Würfel schneiden. 1 El Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Brötchenwürfel darin 5–6 Minuten rösten, bis alles leicht gebräunt ist. Majoranblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Majoran in die Pfanne geben, unterheben und die Masse in der Pfanne abkühlen lassen.
4. Bohnen abgießen (siehe Tipp). Zusammen in einer Schüssel mit dem Kartoffelstampfer (oder einer Gabel) ganz leicht andrücken, damit eine leichte Bindung entsteht. Schmand und Zwiebelbrötchenmasse zu den Bohnen geben und sorgfältig unterheben. Bohnenmasse (1,2–1,4 kg) herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Restliche Butter in einem Topf zerlassen. Strudelteigblätter nacheinander füllen. Dafür die Strudelblätter jeweils einzeln auf die Arbeitsfläche legen und mit etwas flüssiger Butter bestreichen. Je 200–220 g Bohnenmasse im unteren Drittel eines Teigblatts mittig 12 x 12 cm groß verteilen. Beide seitlichen Teigränder zur Mitte über die Füllung klappen und leicht andrücken. An der unteren gefüllten Seite beginnend zu einem Päckchen zusammenfalten und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Restliche Teigblätter und Füllung ebenso zu insgesamt 6 Päckchen verarbeiten. Päckchen mit etwas flüssiger Butter bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35–40 Minuten hellbraun backen.





## Gänsesuppe

Der Fond macht's: Schmalz und Keulen von der Gans geben der Suppe die aromatische Tiefe. Mit Nockerln vom Spätzlehobel, regionalem Majoran und Kürbiskernöl. Rezept Seite 98

### WEINTIPP

Durch die Gärung auf der Maische erhält der Weißburgunder „on the skins“ von Weninger Gerbstoff und Würze – perfekt an der Seite der reichhaltigen Suppe.

Infos Seite 99





## Schomlauer Nockerl mit Quitten-Ragout

So schmeckt Tiramisu à la Burgenland:  
rümtrunken, doppelbödig opulent,  
mit cremigem Schmelz, kräftigem Zug  
zum Kakao und betörender Quitten-  
Begleitung. Rezept Seite 99

### WEINTIPP

Wie beim Sterz fällt auch beim  
Dessert die Wahl auf den Rosé brut von  
Gesellmann: Seine animierende Säure  
nimmt den Nocken jegliche Schwere.  
Infos Seite 99



**6.** Salat verlesen, waschen, trocken schleudern. Essig und Traubenkernöl verrühren. Joghurt mit Salz und Pfeffer glatt rühren. Restliche flüssige Butter im Topf nochmals erhitzen und bräunen.

**7.** Strudel aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Etwas Joghurt auf Tellern verteilen, mit Chiliflocken bestreuen. Jedes Strudelpäckchen halbieren, auf den Tellern anrichten. Salat mit Essig-Öl mischen, mit den Sprossen/Microgreens auf den Tellern verteilen. Mit brauner Butter beträufeln und servieren.



**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Einweichzeit über Nacht  
**PRO PORTION** 24 g E, 44 g F, 57 g KH = 758 kcal (3175 kJ)

**Tipp** Bohnenwasser wird für dieses Rezept nicht mehr verwendet. Man kann es aber als Basis für Suppen oder Eintöpfe nutzen. Hält sich im Kühlschrank 3 Tage.

**Weintipp** Velich Welschriesling 2021/2023, z. B. über [www.weinfurore.de](http://www.weinfurore.de), 12,90 Euro zzgl. Versand



Foto Seite 92

## Sterz mit weißen Bohnen

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL

Für 6 Portionen

- 200 g getrocknete weiße Bohnen (z. B. Cannellini)
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- Pfeffer
- 120 g Schmand
- 1 Bund Schnittlauch
- 60 g Schmalz (z. B. Schweine- oder Gänseschmalz)
- 350 g Dinkelvollkornmehl
- 25 g Semmelbrösel vom Bäcker

Außerdem: schwerer (gusseiserner) Topf

**1.** Am Vortag Bohnen in einer Schüssel mit kaltem Wasser gut bedecken und über Nacht einweichen.

**2.** Am Tag danach das Wasser abgießen. Bohnen und Lorbeerblatt in einen Topf geben und mit ca. 1,5 l kaltem Wasser gut bedecken. Bohnen langsam aufkochen. Halb zugedeckt 2 Stunden bei milder Hitze sanft eher kochen lassen. Wenn die Bohnen weich sind, salzen, Topf vom Herd nehmen und die Bohnen 30 Minuten ziehen lassen.

**3.** Bohnen durch ein Sieb gießen, Bohnenwasser dabei auffangen, Lorbeerblatt entfernen (ergibt ca. 520 g gekochte Bohnen). 400 g gekochte Bohnen im Standmixer mit ca. 500 ml Bohnenwasser sehr fein mixen (die Bohnensauce soll eine cremige Konsistenz haben). Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, Schmand zugeben und erneut cremig mixen. Sauce in einen Topf füllen und warm halten. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

**4.** Schmalz in einem Topf erhitzen bzw. zerlassen. Ca. 500 ml Bohnenwasser aufkochen. Mehl in einem schweren (gusseisernen) Topf 10–15 Minuten langsam rösten (man nennt es im Burgenland „Linden“, also ohne Zugabe von Fett rösten, bis es sich ganz leicht verfärbt und etwas bräunt). Dabei mehrfach umrühren, damit das Mehl nicht anbrennt.

**5.** Nach und nach unter ständigem Rühren das heiße Bohnenwasser über das Mehl gießen, bis sich ein Klumpen bildet und das Mehl nicht mehr stäubt. (Vorsicht, das Mehl ist sehr heiß!) Schmalz zugeben, Semmelbrösel zugeben und den Sterz

5–6 Minuten durchrösten. Restliche gekochte Bohnen (ca. 120 g) zugeben. Sterz mit Salz würzen.

**6.** Bohnensauce erhitzen, mit einem Stabmixer kurz aufschäumen und in tiefen Tellern anrichten. Sterz z. B. mithilfe eines Eisportionierers auf der Sauce anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.



**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Einweichzeit über Nacht  
**PRO PORTION** 16 g E, 17 g F, 55 g KH = 462 kcal (1936 kJ)

**Info** Worauf es bei der Zubereitung von Sterz ankommt, schildert »e&t«-Küchenchef Achim Ellmer auf Seite 92.

**Weintipp** Gesellmann Blafränkisch Rosé Brut 2014, über [www.gesellmann.at](http://www.gesellmann.at) oder [www.drops-wine.de](http://www.drops-wine.de), ab 22 Euro zzgl. Versand



Foto Seite 93

## Geschmorter Bison mit Schwarzkohl

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6–8 Portionen

### KRÄUTERÖL

- 40 g Schnittlauch
- 50 g glatte Petersilie
- 20 g Liebstöckel
- 10 g Dill
- 400 ml Sonnenblumenöl

### GESCHMORTER BISON

- 400 g Zwiebeln
- 200 g Sellerie
- 200 g Möhren
- 2 Tafelspitze (à 900 g; Tafelspitz vom Bison; z. B. über [www.otto-gourmet.de](http://www.otto-gourmet.de); ersatzweise Rindertafelspitz; siehe Zitat Seite 98)
- 3 El Sonnenblumenöl
- 2 Tl Tomatenmark

- 400 ml Rotwein
- 700 ml Rinderfond
- Salz • Pfeffer
- 1 Tl Speisestärke

### GEMÜSE

- 300 g Flower Sprouts
  - 600 g Schwarzkohl • Salz
  - 1 Knoblauchzehe
  - 1 Bio-Zitrone
  - 2 schwarze Nüsse (à 40 g; z. B. über [www.finks-haberl.at](http://www.finks-haberl.at))
  - 2 El Butter (20 g)
  - Pfeffer
  - 2 El Walnussöl
- Außerdem: Küchenthermometer, Twist-off-Glas

**1.** Für das Kräuteröl Schnittlauch grob schneiden. Restliche Kräuter von den Stielen abzupfen, waschen und trocken schleudern. Alle Kräuter und Öl in einen Küchenmixer geben und fein pürieren. Kräuteröl in einen Topf geben und auf ca. 90 Grad erhitzen (Thermometer benutzen). Sofort durch ein feines Sieb in eine Twist-off-Glas füllen, verschließen, abkühlen lassen und kalt stellen (ergibt ca. 300 ml grünes Kräuteröl).

**2.** Für das geschmorte Bisonfleisch Zwiebeln in grobe Würfel schneiden. Sellerie und Möhren schälen, putzen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Tafelspitze parieren, d. h. Fett und Sehnen entfernen (den oberen Fettdeckel aber nicht entfernen). Fettdeckel mit einem scharfen Messer dünn einschneiden. Öl in einem Bräter erhitzen. Tafelspitze darin 3 Minuten von jeder Seite bei starker Hitze anbraten. Fleisch herausnehmen. Vorbe-reitetes Gemüse in den Bräter geben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Tomatenmark einrühren, kurz mitrösten, mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen.



3. Tafelspitz mit dem Fettdeckel nach oben in den Bräter legen. Mit Rinderfond auffüllen und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 2 Stunden schmoren.

4. Bräter aus dem Ofen nehmen. Tafelspitz herausnehmen. Sauce durch ein feines Sieb in einen anderen Topf passieren, aufkochen und 10 Minuten einkochen lassen. Mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Speisestärke leicht binden. Tafelspitz hineinlegen und warm halten.

5. Für das Gemüse Flower Sprouts putzen. Schwarzkohl putzen und die Mittelrippen keilförmig heraus schneiden. Schwarzkohl waschen und abtropfen lassen. Schwarzkohl in kochendem Salzwasser 2 Minuten vorkochen, abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Dann mit den Händen leicht ausdrücken. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und 2 TL Zitronenschale fein abreiben. Nüsse abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden.

6. Butter in einer breiten Pfanne zerlassen. Flower Sprouts darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Knoblauch, Nüsse und Schwarzkohl zugeben und 2–3 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Walnussöl würzen.

7. Tafelspitz in der Sauce einmal aufkochen. Vom Fleisch eventuell den Fettdeckel entfernen. Fleisch gegen die Fasern in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Fleisch mit Sauce und Kohl auf Tellern anrichten. Mit je 1 EL Kräuteröl beträufeln, mit Zitronenschale bestreuen und servieren.



**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Garzeit 2 Stunden  
**PRO PORTION** (bei 8) 40 g E, 34 g F, 8 g KH = 524 kcal (2196 kJ)

**Weintipp** Lichtenberger & González Blaufränkisch Leithaberg DAC rot 2017/2019, z.B. über [www.weinfuore.de](http://www.weinfuore.de) oder [www.gute-weine.de](http://www.gute-weine.de), ab 21,90 Euro zzgl. Versand



**ACHIM ELLMER**  
»e&t«-Küchenchef

*„Da Fleisch vom Steppenrind in Deutschland kaum zu bekommen ist, haben wir uns mit Bison beholfen. Alternativ 1,6–1,8 kg Rindertafelspitz oder Schmorstück aus der Schulter (Schaufelstück) verwenden und 3 bis 3,5 Stunden schmoren.“*

Foto Seite 95



## Gänseesuppe

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

### GÄNSEFOND UND SUPPE

- 4 Gänsekeulen (à 500 g)
- 55 g Gänseschmalz
- Salz
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 3 Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Bund Suppengemüse
- 300 g kleine Bundmöhren
- 300 g Knollensellerie
- 300 g Lauch
- 25 g Mehl

- 2 EL Majoran (z. B. Neusiedler Majoran; über [www.burgenland-vinothek.at](http://www.burgenland-vinothek.at))

### EINLAGE (BRÖSEL-NOCKERL)

- 30 g Semmelbrösel
  - 200 g Mehl
  - 3 Eier (Kl. M)
  - 150 ml Milch • Salz
  - Muskatnuss
  - 100 g Kürbiskerne
  - 100 ml Kürbiskernöl (Steirisches Kernöl)
- Außerdem: Spätzlehebel

1. Für den Gänsefond Gänsekeulen kalt abspülen und trocken tupfen. In einem großen, breiten Topf 1 EL Gänseschmalz erhitzen. Keulen darin von beiden Seiten sanft anbraten. Mit 4 l kaltem Wasser auffüllen. Brühe mit Salz würzen, Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Nelken und 1 Lorbeerblatt zugeben. Langsam aufkochen und bei mittlerer Hitze offen, knapp unter dem Siedepunkt 3,5 Stunden sanft köcheln lassen, dabei aufsteigende Trübstoffe immer wieder abschöpfen. Suppengrün putzen, abspülen, gut abtropfen lassen. Suppengemüse in grobe Stücke schneiden, nach 2 Stunden in die Brühe geben, sanft mitgaren.

2. Keulen aus dem Fond nehmen und in einer Schale etwas abkühlen lassen. Fond durch ein feines Sieb in einen anderen großen Topf passieren (ergibt 3–3,5 l Gänsefond). Fond ggf. etwas (mit einer Kelle) entfetten. Gänsekeulenfleisch in groben Stücken von den Knochen zupfen, dabei Haut, Knorpel, Sehnen und Knochen entfernen. Keulenfleisch in einem kleinen Topf oder einer kleinen Schale mit Gänsefond bedecken und bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.

3. Für die Brösel-Nockerl Semmelbrösel in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und abkühlen lassen. Mehl, Eier und Milch mit dem Kochlöffel zu einem glatten Teig schlagen. Mit Salz und Muskat würzen, Semmelbrösel unterheben. Teig 15 Minuten ruhen lassen. Reichlich leicht gesalzenes Wasser im hohen Topf aufkochen. Nockerl-Teig portionsweise in eine Knöpfle-Reihe (Spätzlehebel) geben und ins kochende Wasser reiben. Sobald die Nockerl an die Oberfläche steigen, mit der Schaumkelle herausnehmen, kurz abtropfen lassen und bis zum Servieren beiseitestellen.

4. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie aufplatzen und zu duften beginnen. Kerne abkühlen lassen, grob hacken und mit Kürbiskernöl mischen.

5. Bundmöhren, Sellerie und Lauch putzen, abspülen und gut trocken tupfen. Lauch längs vierteln und in feine Blättchen schneiden. Sellerie in feine Würfel schneiden. 6 kleine Bundmöhren putzen und längs halbieren. Restliche Möhren in feine Würfel schneiden. Möhren und Sellerie in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten vorkochen. Lauch nach 2 Minuten zugeben. Gemüse in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.



**6.** Restliches Gänseeschmalz (ca. 40 g) im breiten Topf zerlassen. Mehl mit dem Schneebesen einrühren und kurz rösten. Langsam unter Rühren mit 2 l Gänsefond aufgießen. Mit Salz würzen, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt und Majoran zugeben und die Suppe langsam aufkochen. Gänsekeulenfleisch, Möhren, Sellerie, Lauch zugeben und ca. 10 Minuten bei milder Hitze darin erwärmen.

**7.** Nockerl in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Mit der heißen Suppe aufgießen. Mit Kürbiskernen und Kürbiskernöl servieren.



**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden plus Garzeit 2 Stunden  
**PRO PORTION** 40 g E, 34 g F, 28 g KH = 603 kcal (2529 kJ)

**Weintipp** Weninger Weißburgunder „on the skins“ 2020, z.B. über [www.weinkombinat.com](http://www.weinkombinat.com), 13,50 Euro zzgl. Versand

*„Den restlichen Gänsefond können Sie gut einfrieren und bei Bedarf für Suppen und Eintöpfe verwenden.“*

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 96

## Schomlauer Nockerl mit Quitten-Ragout

**\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT**

Für 6–8 Portionen

### BISKUIT

- 7 Eier (Kl. M)
- Salz
- 140 g feinsten Zucker
- 20 g Speisestärke
- 140 g Mehl
- 1 Tl Backpulver
- 20 g Kakaopulver (ungesüßt)

### RUM-SIRUP UND NÜSSE

- 100 g feinsten Zucker
- 200 ml Wasser
- 100 ml brauner Rum (z.B. Stroh)
- 50 g Rosinen
- 120 g Walnusskerne

### VANILLECREME

- 2 Vanilleschoten

- 1 l Milch
- 150 g Zucker
- Salz
- 60 g Speisestärke
- 6 Eigelb (Kl. M)

### QUITTEN-RAGOUT

- 3 Quitten (à 300 g)
- 400 ml Quittensaft (Direkt-saft; z.B. von Voelkel; ersatzweise Apfelsaft)
- 100 g Zucker

### SCHOKOLADENSAUCE

- 400 ml Schlagsahne
- 200 g dunkle Kuvertüre (mind. 60% Kakao)

Außerdem: Küchenmaschine, Auflaufform (26 x 18 x 6 cm)

**1.** Für den Biskuit Eier, 1 Prise Salz und Zucker in eine Küchenmaschine mit Schneebesen geben. Bei mittlerer bis hoher Stufe in ca. 10 Minuten cremig-weißlich aufschlagen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat. Stärke, Mehl und Backpulver mischen und sieben. Mehlmischung sorgfältig nach und nach

unter die Eiermasse heben (es sollen keine Klümpchen entstehen). Ein Backofenblech mit Backpapier belegen. Die Hälfte vom Teig auf eine Hälfte des Backblechs streichen. Kakaopulver unter den restlichen Teig heben und auf die leere Backblechhälfte streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12–15 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

**2.** Für den Sirup Zucker in einem Topf langsam vorsichtig hellbraun karamellisieren. Mit 200 ml Wasser ablöschen (Achtung, das ist sehr heiß und kann spritzen!), Rum zugeben und 2–3 Minuten kochen lassen, bis sich der Karamell wieder gelöst hat. Rosinen zugeben, Sirup vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**3.** Für die Vanillecreme die Vanilleschoten längs einschneiden und das Mark herauskratzen. 900 ml Milch mit Vanillemark, Vanilleschoten, Zucker und 1 Prise Salz in einem Topf unter Rühren aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen. Restliche Milch (100 ml) mit Stärke und Eigelben verrühren. Vanillemilch durch ein Sieb in einen Topf gießen und langsam aufkochen. Stärkemilch mit einem Schneebesen in die kochende Vanillemilch einrühren. Alles unter ständigem Rühren 1 Minute kochen lassen. Vanillecreme gleich durch ein nicht zu feines Sieb in eine Schüssel streichen. Kurz abkühlen lassen, dann direkt mit Folie bedecken und vollständig abkühlen lassen.

**4.** Walnüsse im Blitzhacker fein zerkleinern. Biskuit vom Backblech lösen, Backpapier vorsichtig ablösen. Hellen und dunklen Biskuit in je 2 Platten (à 26 x 18 cm) schneiden. Biskuitreste in einer Küchenmaschine fein zerkleinern.

**5.** Den Boden einer Auflaufform oder eines Backblechs mit dem hellen Biskuit auslegen. Biskuit sorgfältig und satt mit der Hälfte des Rosinensirups tränken und mit etwas mehr als ½ Vanillecreme bestreichen. Mit der Hälfte der Walnüsse bestreuen. Dunklen Biskuit darauflegen, satt mit dem restlichen Rosinensirup tränken. Mit restlicher Vanillecreme bestreichen. Restliche Walnüsse und Biskuitbrösel mischen und auf die Vanillecreme streuen. Form direkt mit Frischhaltefolie bedecken. Mindestens 5 Stunden (oder über Nacht) kalt stellen und ziehen lassen.

**6.** Für das Ragout Quitten schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Quittensaft, Zucker und Quittenwürfel in einem Topf bei milder bis mittlerer Hitze in ca. 15 Minuten sanft weich kochen. Quitten-Ragout auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

**7.** Für die Schokoladensauce Sahne aufkochen. Kuvertüre zugeben und unter Rühren darin auflösen. Sauce auf Zimmertemperatur abkühlen und andicken lassen.

**8.** Zum Anrichten mit einem nassen, heißen Esslöffel aus den Schomlauern senkrecht von oben Nockerl ausstechen und auf Tellern anrichten. (Den Löffel dabei immer wieder säubern und erneut in heißes Wasser tauchen). Quitten-Ragout rundum verteilen, großzügig mit Schoko-Sauce beträufeln und servieren.



**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus Ziehzeit mind. 5 Stunden  
**PRO PORTION** (bei 8) 20 g E, 48 g F, 118 g KH = 1064 kcal (4453 kJ)

**Weintipp** Gesellmann Blaufränkisch Rosé Brut 2014, über [www.gesellmann.at](http://www.gesellmann.at) oder [www.drops-wine.de](http://www.drops-wine.de), ab 22 Euro zzgl. Versand







# Herbstliche Halbmonde

Unsere **Mezzelune** wirken wie feine Verwandte der traditionellen Schlutzkrapfen: Im Unterschied zu diesen enthält der Teig kein Roggenmehl und schmeckt dezenter. So kommt das Zusammenspiel aus delikater Kalbsfüllung und süßsaurem Kürbis besonders gut zur Geltung

## Kalbs-Mezzelune mit Kürbis, Nussbutterschaum und Amarettini

Unser Gericht für einen goldenen Oktober: Süßsauer eingelegter Kürbis, schaumige Nussbutter und Amarettini-Brösel umspielen Teigtaschen mit zarter Kalbsfüllung. **Rezept Seite 102**





# Kalbs-Mezzelune mit Kürbis, Nussbutter-schaum und Amarettini

★ ★ MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

## EINGELEGTER KÜRBIS

- 150 g Hokkaido-Kürbis
- 150 ml Weißwein
- 50 g Zucker
- 50 ml Weißweinessig
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL weiße Pfefferkörner

## PASTATEIG

- 150 g Mehl (Type 00) plus etwas zum Bearbeiten
- 150 g Semola di grano duro rimacinata (doppelt gemahlener Hartweizengrieß) plus etwas fürs Backblech

- 3 Eier (Kl. M)
- 2 El Olivenöl
- Salz
- 1 Eigelb

## FÜLLUNG

- 350 g Kalbsfilet
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 2 TL Tomatenmark
- 1 TL Dukkah (arabische Gewürzmischung)
- 1 Ei (Kl. M)
- Salz Pfeffer

## NUSSBUTTERSCHAUM

- 120 g Butter plus 1 Ei (10 g; kalt)
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 120 ml Weißwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 60 ml Milch (kalt)

## TOPPING

- 50 g Amarettini (ital. Mandelkekse)
- Außerdem: Ausstechring (8 cm Ø), Einmachglas, Nudelmaschine (evtl. Rollholz)

**1.** Für den eingelegten Kürbis Hokkaido-Kürbis putzen, waschen, halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. In einem Topf 200 ml Wasser, Weißwein, Zucker, Essig, Lorbeerblatt und weißen Pfeffer aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten kochen lassen. Kürbis in ein sauberes Glas geben, mit dem heißen Sud übergießen und geschlossen über Nacht ziehen lassen.

**2.** Für den Pastateig am nächsten Tag Mehl mit Semola, Eiern, Öl und ½ TL Salz in einer Küchenmaschine (oder kräftig mit

den Händen) zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

**3.** Für die Füllung Kalbsfilet putzen und sehr fein schneiden. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Petersilienblätter von 4 Stielen abzupfen und fein hacken. Kalbsfilet sorgfältig mit Schalotten, Knoblauch, Petersilie, Tomatenmark, Dukkah und Ei mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und kühl stellen.

**4.** Den Pastateig vierteln. Die Teigstücke nacheinander auf der bemehlten Arbeitsfläche mit einer Nudelmaschine (oder evtl. mit dem Rollholz) zu vier dünnen, gleich großen Bahnen (à ca. 40x10 cm) ausrollen. Auf jeder Nudelbahn mittig und mit Abstand fünf Portionen der Füllung verteilen (Schritt 1), sodass insgesamt 20 Mezzelune entstehen. Die Teigbahnen mit Eigelb bestreichen, jeweils eine Längsseite über die Füllung klappen und um diese herum fest andrücken (Schritte 2–4). Mit einem runden Ausstecher halbmondförmige Teigtaschen ausstechen und die Ränder mit einer Gabel festdrücken (Schritte 5–6). Die Mezzelune auf einem mit Grieß bestreuten Backblech verteilen.

**5.** Für den Nussbutterschaum Butter in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten vorsichtig bräunen. Sobald die Butter nussig riecht, durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf geben. Schalotte und Knoblauch fein schneiden. Nussbutter erneut erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin ca. 2 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Mit Brühe auffüllen und ca. 5 Minuten einkochen lassen.

**6.** Amarettini in einem Mörser zerstoßen. Petersilienblätter von den restlichen Stielen (2) abzupfen. Mezzelune in reichlich kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten kochen. Die Nussbutter aufkochen. Kalte Milch und kalte Butter zugeben und mit einem Stabmixer fein aufschäumen. Eingelegten Kürbis abtropfen lassen.

**7.** Mezzelune mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und in tiefen Tellern anrichten. Kürbisscheiben und Nussbutterschaum darauf verteilen, mit Amarettini-Bröseln und Petersilie bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden plus Ziehzeit  
**8 Stunden plus Ruhezeit 2 Stunden**

**PRO PORTION** 31 g E, 38 g F, 54 g KH =  
712 kcal (2984 kJ)

## So geht's



**1**  
Auf jede Nudelbahn mittig und mit jeweils ca. 8 cm Abstand 5 esslöffelgroße Portionen der Füllung verteilen.



**2**  
Die Teigbahnen um die Füllung herum dünn mit Eigelb bestreichen.



**3**  
Die Teigbahnen an einer Längsseite anheben und so über die Füllung klappen, dass die Seiten parallel aufeinanderliegen.





4

Den Teig mit den Fingern oder der flachen Handkante um die Füllungsportionen herum gut festdrücken.



5

Mit einem runden Ausstecher aus den Teigbahnen jeweils fünf halbmondförmige Teigtaschen ausstechen.



6

Die überlappenden Teigränder der Mezzelune mit einer Gabel gut festdrücken.



**JAN SCHÜMANN**  
»e&t«-Koch

„Die Amarettini-Brösel harmonisieren super mit dem süßsauer eingelegten Kürbis und bilden eine aromatische Brücke zum Nussbutterschaum.“



# Doppelt hält besser

Ob klassisch als gebrannte Mandel oder flüssig im Amaretto Sour: Die Kombination von Mandeln und Zucker fühlt sich an wie eine warme Umarmung. Gemeinsam sorgen sie für besonders süße Momente



## Amaretto Sour

★ EINFACH

Für 2 Gläser

- Eiswürfel • 6 cl Amaretto • 6 cl Bourbon-Whiskey
- 6 cl Zitronensaft (frisch gepresst) • 2 cl Zuckersirup
- 1 Eiweiß

1. 2 Tumbler-Gläser mit Eiswürfeln füllen. Amaretto, Bourbon, Zitronensaft, Zuckersirup und Eiweiß in einen Shaker geben und ca. 10 Sekunden ohne Eis kräftig shaken.

2. 5–6 Eiswürfel zugeben und nochmals 10 Sekunden kräftig shaken. Cocktail durch ein feines Sieb in die Gläser gießen, nach Wunsch mit Zitronenzeste garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten

**PRO PORTION** 2 g E, 0 g F, 18 g KH = 224 kcal (938 kJ)

## Gebrannte Mandeln

★★ MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 80 g Zucker • ½ Pk. Bourbon Vanillezucker
- ¼ TI gemahlener Zimt • 1 Msp. gemahlener Kardamom
- 120 g blanchierte Mandelkerne • 1 TI Butter (5 g)

1. Zucker, Vanillezucker, Zimt, Kardamom und 75 ml Wasser in einer kleinen Pfanne unter Rühren aufkochen. Mandeln gut untermischen und unter Rühren erhitzen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und der Zucker karamellisiert.

2. Mandeln bei mittlerer Hitze weiter rösten, bis der Zucker wieder flüssig wird und die Mandeln als Karamell umhüllt. Butter unterrühren. Auf Backpapier verteilen und abkühlen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus Abkühlzeit

**PRO PORTION** 12 g E, 33 g F, 45 g KH = 563 kcal (2336 kJ)





BENEDIKT ERNST »e&amp;t«-Redakteur

# Bens Beste

Manche mögen's herb – auch unser Getränke-Redakteur. Beim alkoholfreien Amaro trifft Süße auf Bitterkeit, Weiß- und Rotwein aus Georgien punkten mit straffem Tannin. Davor und danach gibt es hocharomatischen Tee, sowohl pur als auch im Gin



## APERITIVO OHNE SCHWIPS

Mit feinen Zitrusnoten und markanter Enzian-Bitterkeit beweist der „Rosso“ von Rebels 0,0%, dass italienisches Flair längst keinen Alkohol mehr benötigt. 29,90 Euro, über [www.rebels00.com](http://www.rebels00.com)

## AUS DER WIEGE DES WEINS

Georgien gilt als eines der Ursprungsländer der weltweiten Weinkultur. Mit ihrem Fokus auf autochthone Rebsorten und den traditionellen Ausbau von Weiß- und Rotweinen mit Schalen in der Tonamphore liegen die Weinbauern heute voll im Trend: So ist der weiße Qvevri-Wein von Château Mukhrani ein Musterbeispiel für einen Orange-Wein, mit samtigem Tannin und intensiven Noten von Trockenfrüchten, mürbem Apfel und Wiesenkräutern. Der rote Tavkveri gibt sich charmant und konzentriert, mit viel Druck am Gaumen und saftiger Cassis-Frucht. 36,99 bzw. 23,50 Euro, über [www.georgischesweinhaus.de](http://www.georgischesweinhaus.de)

## TEE FÜR SPÄTE STUNDEN

Etwas unterkühlt wirkt der Blick auf der Flasche, umso zugänglicher gibt sich der Gin selbst: Earl-Grey-Tee und eine Extraportion Bergamotte lassen ihn außerordentlich harmonisch wirken. 35 Euro, über [www.schwarze-schlichte.de](http://www.schwarze-schlichte.de)

## WÜRZIGER WACHMACHER

Fernweh in der Tasse: In der komplexen Singapore-Breakfast-Mischung von TWG treffen Grün- und Schwarztee auf den feinen Duft von wärmenden Gewürzen. 34,50 Euro, über [www.asiatea-company.com](http://www.asiatea-company.com)



# Württemberg

Einzigartige Rebsorten, reichlich Steillagen und ein Sinn für Rotwein: Württemberg sticht unter den deutschen Weinregionen heraus. Zwischen großen Genossenschaften tummeln sich heute immer mehr Individualisten, die dem Ländle zu neuem Glanz verhelfen



## KLIMA & TERROIR

Rebstöcke in Württemberg können sich in gewöhnlichen Jahren über ein gemäßigtes Klima ohne allzu große Extreme freuen: Die Sommer sind warm bei eher milden Wintern, und es gibt im Normalfall ausreichend Niederschlag – perfekte Bedingungen für den Anbau von Rotweinen. In Verbindung mit Bodenformationen von Muschelkalk und Gipskeuper über Schilfsandstein und Mergel bietet die Region großes Potenzial für Weine, die ihre Herkunft widerspiegeln – besonders an ihren Steillagen: Mit 800 Hektar hat Württemberg unter allen deutschen Weingebieten die meisten.

**KURZ & KNAPP**

*Warme Sommer, milde Winter; Steillagen; vielfältige Böden wie Muschelkalk, Gipskeuper, Schilfsandstein, Mergel*

## WICHTIGE WEINORTE

Stuttgart zählt zu den wenigen Großstädten mit Weinbergen innerhalb der Stadtgrenze, entsprechend hoch hängt die Weinkultur in der Stadt. Östlich angrenzend liegt das Remstal mit Orten wie Stetten und Fellbach, in denen viele der besten Weingüter der Region beheimatet sind. Weiter nördlich entlang des Neckars liegen malerische Weindörfer wie Besigheim und Hessigheim mit seinem Felsengarten (Foto links). Weinrechtlich zählen auch die Weine vom Bodensee zur Region Württemberg – hier entsteht aktuell eine spannende Szene von jungen Betrieben.

**KURZ & KNAPP**

*Fellbach, Stetten, Stuttgart, Hessigheim, Besigheim, Heilbronn*

## DIE REBSORTEN

Württemberg ist Rotweinland – knapp 70 Prozent der Rebfläche ist mit roten Rebsorten bestockt. Ein Unikat ist der Trollinger: Schlank und saftig im Körper werden aus ihm einfache Schoppenweine, immer öfter aber auch elegante, leicht gekühlt getrunkene Charakterweine erzeugt. Lemberger – in Österreich als Blaufränkisch bekannt – ist kräftiger und komplexer, sodass er gern als Cuvéepartner zum Trollinger eingesetzt wird. Auch Spätburgunder und Schwarzriesling spielen im Rotweinbereich eine große Rolle, wobei es in den letzten Jahren vor allem der Württemberger Riesling war, der qualitativ wie quantitativ einen großen Sprung nach vorne machen konnte.

**KURZ & KNAPP**

*Trollinger, Lemberger, Riesling, Spätburgunder, Schwarzriesling*





## LEGENDÄRE WEINGÜTER

Bis ins 13. Jahrhundert reicht die Geschichte des Weinguts der Grafen Neipperg zurück, und noch heute steht der Betrieb für Lemberger der Spitzenklasse.

Etwas jünger, aber auch schon in 16. Generation ist die Familie Aldinger in Fellbach aktiv und zählt heute zu den großen Qualitäts-Botschaftern der Region. Eine prägender Kopf für die junge Generation von heute war und ist Rainer Schnaitmann, der früh auf ökologische Methoden und einen puristischen Ansatz im Keller setzte und damit aktuelle Trends vorwegnahm.

### KURZ & KNAPP

*Graf Neipperg, Aldinger, Schnaitmann*



## SPEISEN & SPEZIALITÄTEN

In den lokalen Weinstuben und Besenwirtschaften geht es deftig zu, mit lokalen Spezialitäten, für die die Schwaben im ganzen Land bekannt sind: etwa geschabte Spätzle in allen Variationen, ob als Hauptakteur mit Käse und Schmelzzwiebeln oder als Beilage zu Bratengerichten oder Linsen mit Saitenwürstchen. Die obligatorische Maultasche darf auch nicht fehlen und wird traditionell mit einem Schoppen Trollinger serviert. Herzhafte Brotzeiten mit Schwartenmagen und geräucherten Würsten stehen ebenfalls hoch im Kurs, vor allem in der Lesezeit.

### KURZ & KNAPP

*Maultaschen, Käsespätzle, Linsen mit Spätzle und Saitenwürstchen, Zwiebelrostbraten, Schwartenmagen*

## WEINTIPPS

Karg und kräuterig, mit geschliffenem Tannin und feiner dunkler Frucht liefert das Weingut Eisele ein Musterbeispiel für charaktervollen Lemberger einer neuen Generation. Ähnlich individuell ist der Naturwein „Vin de soif“ auf Trollinger-Basis vom Kleinen Gut bei Stuttgart, der sich leicht, wild und saftig gibt. Im High-End-Bereich zeigt Beurer mit dem Riesling aus der Lage Pulvermächer, welches Level Württemberger Riesling erreichen kann: konzentriert, komplex und erstaunlich lang.



Weingut Eisele Lemberger Muschelkalk Silberkapsel 2020, 18 Euro, über [www.weingut-eisele.de](http://www.weingut-eisele.de)



Kleines Gut „Vin de soif“ 2024; 16 Euro, über [www.weinladen.de](http://www.weinladen.de)



Weingut Beurer Stettener Pulvermächer Riesling VDP. Großes Gewächs 2021; 42 Euro, über [www.wirwinzer.de](http://www.wirwinzer.de)



### *Papadam-Ecken*

Die typischen Fladen aus  
Urbohnenmehl sind schnell gemacht  
und ein großer Knusperspaß

Rezept Seite 113

# Aromen auf dem Silbertablett

Wir servieren ein Menü, das die indische Küche so  
zeigt, wie wir sie lieben: bunt, würzig, vielfältig.  
Deswegen besteht es nicht einfach aus drei Gerichten,  
sondern aus vielen kleinen Köstlichkeiten – vom  
Okra-Salat bis zum Papaya-Ragout

### *Süß-scharfer Okra-Salat*

Eine würzige Sauce mit Limettensaft,  
Ingwer und Chili gibt den frittierten  
Okraschoten pikante Frische.

Rezept Seite 114



## Blumenkohl-Pakoras mit Mango-Chutney

Knusprige, mit Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma gewürzte Pakoras und ein fruchtiges Chutney sind das perfekte Duo für einen gelungenen Menü-Auftakt.  
**Rezept Seite 113**

DAS MENÜ

### VORSPEISE

*Blumenkohl-Pakoras,  
Kichererbsen-Curry  
und Okra-Salat*

### HAUPTSPEISE

*Butter Chicken mit Naan  
und Kachumber-Salat*

### DESSERT

*Knusper-Kheer mit  
Papaya-Ragout*

## Minz-Joghurt

Der einfache Joghurt-Dip mildert die Schärfe und bringt Kühle ins Aromenfeuerwerk.  
**Rezept Seite 114**

## Nordindisches Kichererbsen-Curry

Vor allem im Bundesstaat Punjab ist dieses Gericht mit Tomaten und Kichererbsen ein absoluter Klassiker.  
**Rezept Seite 113**



**TOM PINGEL**  
»e&t«-Koch

## So plant unser Koch sein Menü

### AM VORTAG

- Minz-Joghurt zubereiten und kalt stellen
- Mango-Chutney zubereiten und kalt stellen
- Papaya-Ragout zubereiten und kalt stellen

### VIER STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Papadam-Ecken zubereiten
- Kichererbsen-Curry zubereiten
- Milchreis (Kheer) zubereiten und in eine Auflaufform füllen
- Fleisch marinieren und Butter-Chicken-Sauce vorbereiten

### 1,5 STUNDEN VORHER

- Blumenkohlröschen blanchieren und mit Teig vermischen
- Kachumber-Salat zubereiten

### 45 MINUTEN VORHER

- Okra-Salat zubereiten

### KURZ VOR BEGINN

- Kichererbsen-Curry aufwärmen
- Blumenkohl-Pakoras frittieren
- Curry, Pakoras, Okra-Salat, Chutney, Joghurt und Papadams anrichten

### NACH DER VORSPEISE

- Hähnchenfleisch anbraten, Hauptgang im Ofen fertig garen
- Naan-Brote backen
- Butter Chicken, Naan und Kachumber-Salat anrichten

### NACH DEM HAUPTGANG

- Topping fürs Dessert zubereiten und Milchreis überbacken
- Knusper-Kheer und Papaya-Ragout anrichten





---

HAUPTSPEISE

***Butter Chicken mit  
gehackten Mandeln***

Mit der reichhaltigen Tomatensauce und dem nussigen Topping gehört das würzige Hähnchen zu unseren absoluten Favoriten. **Rezept Seite 114**





## Naan-Brot

Frisch in der Pfanne gebacken,  
kommen die Fladenbrote  
noch warm auf den Tisch.  
**Rezept Seite 115**

## Kachumber-Salat

Unser leichtes Gegenstück zum  
buttrig-sahnigen Hauptgericht mit  
Koriander und frischem Gemüse.  
**Rezept Seite 115**





---

DESSERT

**Knusper-Kheer  
mit Papaya-Ragout**

Zimt, Safran, Nelken: Auch  
beim indischen Milchreis mit  
Engelshaar-Topping spielen  
Gewürze eine wichtige Rolle.  
**Rezept Seite 116**



## VORSPEISEN

FOTO SEITE 108/109



### Blumenkohl-Pakoras mit Mango-Chutney

\*\* MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

#### BLUMENKOHL-PAKORAS

- 1 Blumenkohl (800 g)
- Salz
- 260 g Kichererbsenmehl
- 1 Tl gemahlene Kreuzkümmelsaat
- 1 Tl Kurkumapulver
- 1 Tl gemahlene Koriandersaat
- 1 l neutrales Öl zum Frittieren

#### MANGO-CHUTNEY

- 2 Mangos (à 300 g)
- 40 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 2 El Honig
- 2 El Gelierzucker 2:1
- 100 ml Apfelessig
- Salz

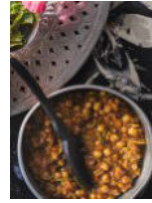
Außerdem: Küchenthermometer

1. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In reichlich kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. In Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
2. Kichererbsenmehl, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Salz und 250 ml kaltes Wasser in einer Schüssel verrühren. Sollte der Teig zu fest sein, ein wenig Wasser zugeben. Anschließend mit dem Blumenkohl mischen und ca. 20 Minuten stehen lassen.
3. Für das Chutney Mangos schälen, jeweils das Fruchtfleisch vom Stein und dann in feine Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch fein würfeln. Chilischote der Länge nach halbieren und samt Kernen in feine Streifen schneiden. Mango, Ingwer, Knoblauch, Honig, Gelierzucker, Apfelessig, Chilistreifen und 1 Tl Salz in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten dicklich einkochen lassen. In eine Schüssel füllen und vollständig abkühlen lassen.
4. Frittieröl in einem großen Topf auf ca. 160 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen!). Blumenkohl darin in mehreren Portionen ca. 4 Minuten goldbraun und knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Pakoras in Schalen anrichten und mit dem Mango-Chutney servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Abkühlzeit ca. 30 Minuten

**PRO PORTION** 10 g E, 9 g F, 38 g KH = 298 kcal (1253 kJ)

**Tipp** Das Frittieröl lässt sich sowohl für die Pakoras als auch für die Zubereitung der Papadam-Ecken und des Okra-Salats verwenden. Dafür jeweils das abgekühlte Öl durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen.



### Nordindisches Kichererbsen-Curry

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- 2 Dosen Kichererbsen (400 g Füllmenge)
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g Ingwer
- 2 Möhren (à 200 g)
- 600 g Tomaten
- 3 El Butter
- 1 Tl Chiliflocken
- 1 Tl Fenchelsaat
- 1 El Garam Masala
- 1 Tl Granatapfelpulver (Asia-Laden)
- 1 Tl Kreuzkümmelsaat
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 Bio-Limette
- 2 El Agavendicksaft
- Salz
- Pfeffer

1. Kichererbsen in ein Sieb geben, Kichererbsenwasser auffangen. Kichererbsen mit kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und in Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, den Strunk entfernen und mit Kernen grob würfeln.
2. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Möhren darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten. Kichererbsen und Ingwer zugeben und ca. 4 weitere Minuten dünsten. Tomatenwürfel, Chili, Fenchelsaat, Garam Masala, Granatapfelpulver und Kreuzkümmel zugeben und vermengen. Mit Kichererbsenwasser und Gemüsebrühe auffüllen und unter gelegentlichem Rühren ca. 50 Minuten sämig einkochen lassen.
3. Limette waschen und trocken reiben. Die Schale dünn, ohne das Weiße abschneiden und in feine Streifen schneiden, die Limette auspressen.
4. Kichererbsen-Curry mit Limettensaft, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In vorgewärmte Schalen füllen, Limettenstreifen darüber verteilen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden

**PRO PORTION** 8 g E, 7 g F, 27 g KH = 244 kcal (940 kJ)



### Papadam-Ecken

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 6 Portionen

- 4 Papadams
  - 1 l neutrales Öl zum Frittieren
  - 4 Tl Zitronenöl
  - 2 Tl Schwarzkümmel
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Papadams vorsichtig in 4 Teile zerbrechen. Öl in einem Topf auf 160 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen). Papadam-Stücke ca. 30 Sekunden frittieren.
2. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit Zitronenöl beträufeln. Schwarzkümmel darüberstreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten

**PRO PORTION** 1 g E, 5 g F, 4 g KH = 64 kcal (270 kJ)





## Süß-scharfer Okra-Salat

★ EINFACH, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- 500 g Okraschoten
  - 1 l neutrales Öl zum Frittieren (z. B. Maiskeimöl)
  - Salz
  - 1 rote Chilischote
  - 2 Knoblauchzehen
  - 1 rote Zwiebel
  - 30 g Ingwer
  - 3 El neutrales Öl (z. B. Rapsöl)
  - 1 El Dattelsirup
  - 3 El Limettensaft
  - 8 Stiele glatte Petersilie
  - 4 El Olivenöl
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Okraschoten putzen, waschen und gut trocken tupfen. Öl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen). Okraschoten in 2–3 Portionen jeweils ca. 4 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

2. Chili der Länge nach halbieren und samt Kernen in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Rote Zwiebel in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Chili, Knoblauch, Zwiebel und Ingwer bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Dattelsirup und Limettensaft zugeben, durchschwenken und vom Herd ziehen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Okraschoten und Zwiebel-Mix in einer Schüssel mit Petersilie und Olivenöl gut mischen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 2 g E, 16 g F, 5 g KH = 180 kcal (754 kJ)



## Minz-Joghurt

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- 8 Stiele Minze
- 1 Bio-Zitrone
- 300 g Joghurt (3,5% Fett)
- Salz
- 1 El Agavendicksaft

1. Für den Minz-Joghurt Minzblätter von den Stielen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

2. Joghurt, Minze, Zitronensaft, Salz und Agavendicksaft verrühren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten

**PRO PORTION** 2 g E, 2 g F, 4 g KH = 44 kcal (185 kJ)

## HAUPTSPEISE

FOTO SEITE 110/111



## Butter Chicken mit gehackten Mandeln

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

- 80 g frischer Ingwer
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Tl Chilipulver
- 1 Tl gemahlene Kurkuma
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 1 Tl gemahlene Kreuzkümmelsaat
- 4 Tl Garam Masala • Salz
- 100 g Joghurt (3,5% Fett)
- 5 El neutrales Öl (z. B. Rapsöl)
- 900 g Hähnchenbrustfilets
- 2 Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zimtstangen
- 600 g passierte Tomaten
- 5 El Butter (50 g)
- 2 El Honig
- 250 ml Schlagsahne
- 80 g Rauchmandeln

1. 40 g Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. 2 Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden. Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Kurkuma, Paprikapulver, Kreuzkümmel, 2 Tl Garam Masala, Salz, Joghurt und 2 El Öl in einer Schüssel gut vermischen. Hähnchenbrustfilet putzen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit der Gewürzmischung vermengen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Zwiebeln und restliche Knoblauchzehen (2) fein würfeln. Restlichen Ingwer (40 g) schälen und in feine Streifen schneiden. 1 El Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Lorbeerblätter und Zimtstangen zugeben und glasig andünsten. Passierte Tomaten und restliches Garam Masala (2 Tl) zugeben und 20–25 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Butter, Honig und Sahne zugeben, weitere 10 Minuten kochen lassen und mit Salz abschmecken.

3. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Restliches Öl (2 El) in einer tiefen ofenfesten Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch rundum bei hoher Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Tomatensauce zugeben, aufkochen und im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten ca. 15 Minuten fertig garen.

4. Rauchmandeln grob hacken. Butter Chicken in vorgewärmten Schalen anrichten, gehackte Rauchmandeln darüberstreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:10 Stunden plus 1 Stunde Ziehzeit

**PRO PORTION** 41 g E, 36 g F, 11 g KH = 554 kcal (2313 kJ)

„Beim Backen der Naan-Brote ist es wichtig, dass die Pfanne immer sehr heiß bleibt.“

»e&t«-Koch Tom Pingel





## Naan-Brot

\* EINFACH, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- 160 g Mehl
- ½ TI Trockenhefe
- ½ TI Salz
- 1 TI Zucker
- 60 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 1 El Olivenöl
- 1 El Butterschmalz

**1.** Für das Naan-Brot Mehl mit Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. 50 ml handwarmes Wasser, Joghurt und Öl zugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührers (oder in der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit einem feuchten Tuch bedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**2.** Naan-Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 6 gleich große Stücke teilen. Teigstücke zu Kugeln formen und jeweils zu 10–15 cm langen, sehr dünnen Fladen ausrollen. Eine große Pfanne stark vorheizen. Fladen nacheinander in der heißen Pfanne ohne Fett von beiden Seiten jeweils ca. 20–30 Sekunden hellbraun backen.

**3.** Butterschmalz in einem Topf schmelzen. Brote damit bestreichen und in ein Tuch geschlagen bis zum Servieren warm halten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Gehzeit 1 Stunde

**PRO PORTION** 3 g E, 5 g F, 20 g KH = 141 kcal (591 kJ)



## Kachumber-Salat

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 6 Portionen

- 600 g Tomaten
- 1 Salatgurke (400 g)
- 1 rote Zwiebel (120 g)
- 1 grüne Pfefferschote
- 6 Stiele Koriander
- 1 Bio-Limette
- 1 TI gemahlene Kreuzkümmelsaat
- Salz
- Pfeffer

**1.** Für den Salat Tomaten waschen, trocken tupfen, Strunk herausschneiden und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Gurke waschen, trocken tupfen, längs halbieren und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Rote Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Pfefferschote der Länge nach halbieren und samt Kernen in feine Streifen schneiden. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Limette heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

**2.** Alle Zutaten in einer Schüssel mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer mischen, mindestens 20 Minuten ziehen lassen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus Ziehzeit 20 Minuten

**PRO PORTION** 1 g E, 0 g F, 5 g KH = 36 kcal (152 kJ)

# SÖBBEKE

BIO & ECHT LECKER

## DAT VOLL LECKERE KULTUR-PROGRAMM.

*Bio aus'm Münsterland!*



### SÖBBEKE KULTUR. SCHMECKT WOHL:

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





## WIE DIE FAUST AUFS AUGE

*Gewürztraminer hat es in der Weinwelt nicht leicht – mit wenig Säure, kräftigem Körper und wuchtigem Bouquet übertönt sein typischer Charakter viele Speisen. In der ebenso intensiv duftenden indischen Küche findet er jedoch einen kongenialen Gegenspieler. Der „Nussbaumer“ aus Tramin etwa ist ein echter Klassiker seiner Kategorie und hebt die ohnehin schon komplexen Aromen des Menüs auf ein höheres Level – mit viel Schmelz und opulenten Noten von Rosenblättern, tropischen Früchten und einem Hauch Ingwer.*

Cantina Tramin „Nussbaumer“ 2023, 29,90 Euro, über [www.lieblings-weine.de](http://www.lieblings-weine.de)

## DESSERT

FOTO SEITE 112



## Knusper-Kheer mit Papaya-Ragout

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

Für 6 Portionen

### MILCHREIS (KHEER)

- 160 g Basmatireis
- 1 TI Kardamomkapseln
- 6 Gewürznelken
- 1 Döschen Safran (0,1 g; gemahlen)
- 1 Zimtstange
- 750 ml Milch
- 2 El brauner Zucker

### PAPAYA-RAGOUT

- 1 Papaya (600 g)
- 2 El Zitronensaft

- 2½ El Gelierzucker 2:1
- 100 g blanchierte Mandelkerne

### KNUSPER-TOPPING

- 2½ El Rosenwasser
  - 3 El Zitronensaft
  - 8 El Zucker
  - 60 g Kataifi-Teig (Engelshaar; z.B. türkischer Laden)
- Außerdem: Auflaufform (18 x 25 cm)**

**1.** Für den Milchreis Basmatireis in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und ca. 30 Minuten quellen lassen. Kardamomkapseln aufbrechen und Inneres auslösen. Zusammen mit den Gewürznelken in einem Mörser fein mahlen. Mit Safran und Zimtstange mischen.

**2.** Für das Papaya-Ragout die Papaya halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Papaya schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Papyawürfel, 50 ml Wasser, Zitronensaft und Gelierzucker in einen Topf geben, mischen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen lassen. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

**3.** Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten, abkühlen lassen, grob hacken und mit dem Papaya-Ragout vermengen.

**4.** Reis abgießen und kurz unter kaltem Wasser abwaschen. Milch mit vorbereitetem Gewürz-Mix aufkochen. Reis zugeben und zugedeckt bei kleiner bis milder Hitze ca. 25 Minuten kochen lassen. Gelegentlich umrühren, damit es nicht anbrennt. In den letzten 5 Minuten den Zucker zugeben.

**5.** Inzwischen Rosenwasser, Zitronensaft, Zucker und 100 ml Wasser in einen Topf geben und ca. 1 Minute kochen. Leicht abkühlen lassen und mit dem Kataifi-Teig mischen.

**6.** Milchreis in der Auflaufform verteilen. Marinierten Kaitaifi-Teig darüber verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) ca. 15 Minuten auf der zweiten Schiene von oben backen.

**7.** Milchreis leicht abkühlen lassen und mit dem Papaya-Ragout servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden**

**PRO PORTION 10 g E, 13 g F, 80 g KH = 505 kcal (2112 kJ)**



# Ideen für

# dein Zuhause!

25  
Jahre  
LIVING  
AT HOME



*Plätzchen backen,  
schön dekorieren:  
Jetzt wird es  
genussvoll und  
gemütlich!*



Neu am  
Kiosk  
ab 10.10.



Direkt bestellen unter:  
[shop.livingathome.de](https://shop.livingathome.de)

LIVING  
AT HOME



Rotkohl & Schmand

# Wunderschöner

Attraktivität ist eine Frage des Aussehens. Aber nicht nur.

Bei »e&t«-Koch Maik Damerius trifft der Kohlkopf aufs Milchgesicht. Heraus kommt eine Hirschroulade wie gemalt und ein Eis, dem scheinbar Flügel wachsen.

Die liebt man mit geschlossenen Augen

Serie  
Folge 20



## Hirschroulade mit Rotkohl-Creme, Coleslaw und Schmand-Verjus-Schaum

Beglückt Rouladen-Fans: zarter Hirschrücken und feines Wurstbrät, im Kohlblatt geschmort. Milchsäuerlich umspielt, mit frischem Rotkrautsalat und Kerbelspitzen. Rezept Seite 120





# Ein Traumpaar, weil

man ab gewissem Alter aufhört mit den faulen Kompromissen. So kommt dann eins zum anderen: Hier die Lichtgestalt, mit schlanken 24 % Fettgehalt. Dort der Feminist. Der trägt Rot oder Blau im Namen, ansonsten aber konsequent Lila. In den 1970ern galt das als ältlich, nicht sonderlich attraktiv, war auf Frauen jenseits der 25 gemünzt und durchaus abschätzig gemeint. Heute tragen Männer Lila, wieder Schnäuzer und selbstverständlich die Hälfte der familiären Care-Arbeit. Na ja. Zumindest nicht nur die Einkäufe hoch, damit etwas Ordentliches auf den Tisch kommt. Das ist nicht abschätzig gemeint, sondern bestärkend. Denn die Zeiten ändern sich: Schmand und Rotkohl bilden ungeahnte Allianzen aus Süße und Säure, Frische und Deftigkeit, laden ein zum komplexen Texturenspiel. Wer Manns genug ist, kocht lila.



Foto Seite 119

## Hirschroulade mit Rotkohl-Creme, Coleslaw und Schmand-Verjus-Schaum

**\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT**

Für 4 Portionen

### HIRSCHROULADE

- 4 Stk. Hirschrücken (à 150 g; ohne Knochen; küchenfertig)
- Salz
- Pfeffer
- 1 El Wildgewürz (z. B. von Altes Gewürzamt)
- 4 große äußere Rotkohlblätter (100 g; siehe Info)
- 4 Bratwürste (à 70 g; fein; ungebrüht)
- 2 El Schmand (24 % Fett)
- 2 El Olivenöl

### ROTKOHL-SLAW

- 200 g Rotkohl
- 6 Stiele Kerbel plus etwas zum Garnieren
- Salz
- Pfeffer
- 3 El Schmand

### ROTKOHLCREME

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen

- 500 g Rotkohl
- 3 El Butter (30 g)
- 200 ml Weißwein
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer

### SCHMAND-SCHAUM

- 2 Schalotten
  - ½ Tl schwarze Pfefferkörner
  - 2 El Butter (20 g)
  - 100 ml trockener Weißwein
  - 100 ml Apfelsaft
  - 200 ml Gemüsebrühe
  - 1 El Verjus (Saft unreifer Trauben; z. B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))
  - 1 Tl Honig
  - Salz
  - 3 El Schmand
  - 80 ml Milch (kalt)
  - 1 El Butter (10 g; kalt)
- Außerdem: Küchengarn, Küchenthermometer

1. Für die Roulade Hirschrücken putzen, trocken tupfen und rundum mit Salz, Pfeffer und Wildgewürz würzen. Rotkohlblätter

putzen und in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Blätter in Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen und zwischen Küchenpapier trocken tupfen.

2. Bratwurstbrät aus der Pelle drücken, in einer Schüssel mit Schmand glatt rühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Je 1 Rotkohlblatt mit je 1 El von dem Brät gleichmäßig bestreichen. Je 1 Stück Hirschrücken darauflegen, mit je 1 weiteren El Brät bestreichen, einrollen und fest einschlagen. Rotkohltaschen mit Küchengarn zusammenbinden (wie Kohlrouladen) und bis zum Gebrauch kalt stellen.

4. Für den Rotkohl-Slaw Rotkohl in feine Streifen schneiden. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Beides in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Schmand kräftig mit den Händen verkneten, ca. 30 Minuten ziehen lassen.

5. Für die Creme inzwischen Schalotten und Knoblauch in grobe Würfel schneiden. Rotkohl in grobe Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Rotkohl darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten schmoren und weitere ca. 5 Minuten offen kochen lassen. Dabei sollte die Flüssigkeit komplett verkochen. Kohlmischung in eine Küchenmaschine geben, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Creme warm halten.

6. Für den Schmand-Schaum Schalotten in feine Würfel schneiden. Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und zerstoßenen Pfeffer darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Mit Apfelsaft auffüllen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Brühe auffüllen und ca. 10 Minuten kochen. Durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf gießen. Sud mit Verjus, Honig und Salz abschmecken und warm halten.

7. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hirschrouladen darin von jeder Seite 1–2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten garen.

8. Hirschrouladen aus dem Ofen nehmen, Garn entfernen und die Rouladen ca. 5 Minuten ruhen lassen. Die Kerntemperatur sollte danach ca. 55 Grad (Küchenthermometer benutzen) betragen. Jede Roulade quer halbieren.

9. Sud vom Schaum erhitzen. Schmand, kalte Milch und Butter zugeben und mit einem Stabmixer aufschäumen. Rotkohlcreme, Rotkohl-Slaw und Hirschroulade auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Kerbelblättern garnieren, mit Schmand-Schaum beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Garzeit ca. 30 Minuten  
**PRO PORTION** 44 g E, 49 g F, 15 g KH = 725 kcal (3042 kJ)

**Info** Für Rouladen, Rotkohl-Slaw und Rotkohlcreme wird insgesamt ein kleiner Rotkohl (ca. 800 g) benötigt.





## **Limetten-Schmand-Eis mit Rotkohlsud und Rotkohl-Chips**

Verleiht Flügel: getrocknete Rotkohlblätter an  
säuerlich frischem Schmand-Eis, das auf knackig  
mariniertem Kohl im Würzsud ruht.

**Rezept Seite 122**





Foto Seite 121

## Limetten-Schmand-Eis mit Rotkohlsud und Rotkohl-Chips

**\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT**

Für 4 Portionen

### ROTKOHLSDUD UND MARINIERTER ROTKOH

- 1 kleiner Rotkohl (800 g)
- 3 El Zitronensaft
- 1 Tl Zucker
- 1 Vanilleschote
- 1 Tl Fenchelsaat
- 2 Sternanis
- 1 El Honig
- 1 Msp. Guarkernmehl (z. B. von Biovegan; Bioladen; ersatzweise Johannisbrotkernmehl; siehe Info)

### ROTKOHL-CHIPS

- 100 g Zucker
- 100 ml trockener Weißwein

### SCHMAND-LIMETTEN-EIS

- 200 ml Schlagsahne
- 60 g Zucker
- 2 El Limettensaft
- 400 g Schmand
- 1 Msp. Guarkernmehl (siehe Info)

Außerdem: Eismaschine, Entsafter, Dörrgerät

1. Für den Rotkohlsud Kohlkopf putzen, welke Blätter entfernen. 2 große Blätter Rotkohl (ca. 100 g) abschneiden, für die Rotkohl-Chips beiseitelegen, restlichen Rotkohl vierteln. 100 g Rotkohl in feine Streifen schneiden, in einer Schüssel mit 2 El Zitronensaft und Zucker verkneten und bis zum Servieren kalt stellen.
2. Restlichen Rotkohl (ca. 500 g) grob schneiden und entsaften (ergibt 250–300 ml Saft). Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Rotkohlsaft in einem Topf mit Fenchelsaat, Vanillemark, Vanilleschote und Sternanis bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten auf die Hälfte einkochen lassen. Anschließend vollständig abkühlen lassen. Sud durch ein Sieb gießen und mit restlichem Zitronensaft (1 El) und Honig abschmecken.
3. Für die Chips beiseitegestellte Kohlblätter grob zerzupfen, mit Zucker, Weißwein und 200 ml Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten kochen. Blätter aus dem Sud nehmen und gut abtropfen lassen. Blätter in einem Dörrgerät bei 70 Grad ca. 6 Stunden vollständig trocknen lassen (ersatzweise im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad auf der 2. Schiene von unten 2–2,5 Stunden trocknen lassen), dabei nach 1 Stunde wenden.

4. Für das Limetten-Schmand-Eis Sahne und Zucker im Topf erhitzen, Zucker vollständig auflösen. Beiseitestellen, lauwarm abkühlen lassen. Mit Limettensaft, Schmand und Guarkernmehl im hohen Gefäß mit dem Stabmixer kurz aufmixen. Masse in einer Eismaschine 40–45 Minuten vollständig gefrieren lassen.

5. Rotkohl-Chips aus dem Dörrgerät nehmen und vollständig abkühlen lassen. Je etwas marinierten Rotkohl auf tiefe Teller verteilen, mit einem befeuchteten Esslöffel aus dem Eis je eine große Nocke formen und auf den Rotkohl geben. Rotkohl-Chips anlegen, je 4 El Sud zugießen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Gefrierzeit ca. 45 Minuten plus Trocknungszeit ca. 6 Stunden

**PRO PORTION** 5 g E, 39 g F, 34 g KH = 525 kcal (2200 kJ)

**Info** Guarkernmehl wird aus den gemahlenden Samen der Guarbohne gewonnen, einer primär in Indien und Pakistan angebauten Hülsenfrucht. Der Zusatzstoff wird als natürliches Verdickungsmittel zum Binden kalter und warmer Speisen wie Saucen, Suppen, Desserts und Fruchtaufstriche verwendet.



**MAIK DAMERIUS**

»e&t«-Koch

„Die Idee nimmt Bezug auf Heston Blumenthals Rotkohl-Gazpacho mit Senfeis. Mit Vanille, Limette und Schmand drehe ich die Kombination ins erfrischend Süßliche.“



1 Zum Anrichten etwas marinierten Rotkohl in die Tellermitte geben, dabei die Kohlstreifen mit der Pinzette etwas voneinander lösen.



2 Mit einem angefeuchteten Esslöffel eine Nocke Limetten-Schmand-Eis abstechen und auf dem marinierten Rotkohl platzieren.



3 Zum Servieren zwei Rotkohl-Chips anlegen und um die Schmand-Eis-Nocke herum etwas Rotkohlsud angießen.



Von Frauengesundheit bis Wechseljahre.  
Von Mental Load bis Osteoporose-Prävention.

# Mehr wissen, besser fühlen.



Jetzt scannen  
und Reinhören



Im BUNTE Gesundheitspodcast spricht Gesundheitsredakteurin **Annette Schmiede** jede Woche mit Ärzt:innen und Expert:innen über die Themen, die Frauen wirklich bewegen – verständlich, nahbar und fundiert erklärt.

Jeden Mittwoch – überall, wo es Podcasts gibt!

---

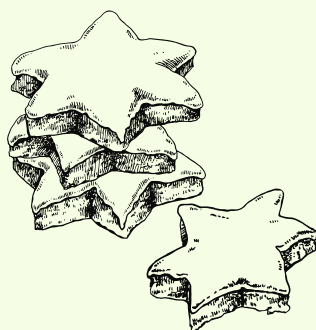


# Erkenntnisse aus der Küche

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

## Richtig rollen

Beim Knödelmachen gilt: Feste Teige, etwa Semmel- oder Grießknödel, am besten mit feuchten Händen formen. So bleibt nichts kleben, und die Oberfläche wird schön glatt. Bei weichen, klebrigen Teigen aus Kartoffeln oder Quark helfen bemehlte Hände. Dabei das Mehl jedoch nur sparsam verwenden, damit die Knödel nicht zu trocken werden.



## Besser backen

Vom filigranen Tannenbäumchen bis zur zarten Schneeflocke: Ausstecher für Plätzchen gibt es inzwischen in allen möglichen Varianten. Ärgerlich nur, wenn die Kunstwerke beim Umsetzen aufs Backblech reißen. Die Lösung: den Teig direkt auf Backpapier ausrollen und ausstechen. Überschüssiges vorsichtig entfernen, das Papier samt Plätzchen aufs Backblech ziehen und ab in den Ofen.



## Schnell säubern

Alle lieben Waffeln – aber keiner das Schrubben nach dem Backen. Abhilfe schafft die „Reinigungswaffel“: 3–4 El Speisestärke und 1 TL Natron mit Wasser zum flüssigen Teig rühren (flüssiger als üblicher Waffelteig). Ins Waffeleisen gießen und ausbacken. Teigreste, Fett und Angebranntes bleiben daran haften. Das Ganze dann im Biomüll entsorgen.

## Effizient erhitzen

Braten schmoren, Kekse backen, Nüsse rösten: In der kalten Jahreszeit läuft der Backofen oft auf Hochtouren. Auch nach dem Abschalten gibt er noch viel Wärme ab, die sich clever nutzen lässt: In der Restwärme können etwa Gerichte vom Vortag oder Milch für warme Getränke aufgewärmt oder Eingefrorenes aufgetaut werden.



**KATRIN FALCK**  
»e&t«-Grafikerin

## IN FORM BLEIBEN

„Zusammen mit meiner Kollegin Anke koche ich regelmäßig Rezepte aus unserem Magazin. Beim letzten Mal gab es Spaghetti alla chitarra aus der Juli-Ausgabe und zum Nachtisch Erdbeer-Sorbet-Hippen aus dem neuen »e&t«-Kochbuch ‚Feine Desserts‘. Wir bereiteten die Hippen vor und ließen sie in der Küche stehen. Als auch die Pasta fertig war, stellten wir fest: Die Hippen waren durch die Feuchtigkeit in der Küche ganz weich geworden. Unser Tipp: Unbedingt bis zum Servieren luftdicht verpacken, etwa in einer verschließbaren Dose!“

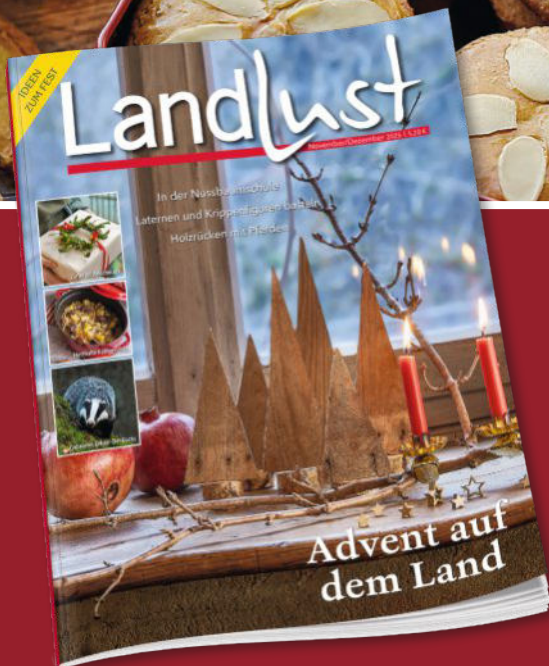




**Neu**  
aus der  
Reaktion der  
**Landlust**



Fotos: Merle Weidemann, Heinz Duttmann



## Landlust November/Dezember

In der neuen Ausgabe verschönert leuchtender Kerzenschein Haus und Garten im Advent, erwärmt uns herzhaftes Wintergemüse die kalte Jahreszeit und wir sind unterwegs zu den schönsten Weihnachtsmärkten der Region.

### Sonderheft „Weihnachten“

Wir basteln, werkeln und handarbeiten: Tannen und Engel aus Papier, Wolle oder Holz, Karton-Kamin und Kisten-Krippe. Selbst gemachte Windlichter, Kerzenhalter und leuchtende Sterne erhellen stimmungsvoll die Adventszeit. Wir decken die Kaffeetafel für Plätzchen und wärmenden Punsch.



Jetzt im Handel kaufen  
oder direkt bestellen unter:  
[www.landlust.de/sonderhefte](http://www.landlust.de/sonderhefte)



Fotos: Heinz Duttmann, Roland Krieg





**KUCHEN UND DESSERTS**



# ***UNERREICHT CREMIG***

Wer auch immer auf die grandiose Idee kam, den Rahm von der Milch zu schöpfen – ihm oder ihr gilt unser ewiger Dank. Schließlich schenkt Sahne unseren Kuchen und Desserts erst ihren einzigartigen Schmelz und feinen Geschmack



## Zitronen-Sahneeis mit Brezel-Crunch

Karamell-Whiskey-Sauce und knusprig  
geröstete Brezelstückchen begleiten  
die feinsäuerliche Eiscrème. Minze ergänzt  
das raffinierte Trio. **Rezept Seite 132**







## Limetten-Sahnecreme mit Rotwein-Birnen

Eine feinsäuerlich mit Limette aromatisierte  
Sahnecreme garantiert marinierten Birnen und  
knusprig-süßen Chips den perfekten Auftritt.

**Rezept Seite 132**







## Nuss-Sahnetorte mit Marzipanhülle

Fein hat es sich herausgemacht, unser Prachtstück aus luftigem Biskuit und Nuss-Sahnefüllung. Mit Marzipan umhüllt, hält es sich mehrere Tage frisch. **Rezept Seite 133**







## Panna-cotta-Tarte

Hier konkurriert die cremige Sahneschicht mit dem knusprigen Mürbeteig und fruchtigem Beerenkompott. Nur noch zu toppen mit gerösteten Pistazienkernen. **Rezept Seite 134**







## Maritozzi mit Mascarpone-Sahnecreme-Füllung

Am liebsten üppig mit Sahne gefüllt – so genießen die Italiener diese traditionell aus Rom stammenden Milchbrötchen auch schon mal zum Frühstück oder als Snack zwischendurch. **Rezept Seite 134**







Foto Seite 127

## Zitronen-Sahneeis mit Brezel-Crunch

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### ZITRONEN-SAHNEEIS

- 2 Bio-Zitronen
- 70 g Zucker
- 450 ml Schlagsahne
- 100 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 1 Msp. Guarkernmehl (z.B. aus dem Naturkostladen oder Reformhaus)
- 80 g Puderzucker

### LIKÖRSAHNESAUCE

- 2 El Zucker
- 150 ml Schlagsahne
- 160 ml Schoko-Sahnelikör (z.B. Baileys)

### BREZEL-CRUNCH

- 80 g Laugenbrezel
- 50 g Butter
- 1 El brauner Rohrzucker
- 4 Stiele Minze

Außerdem: Eismaschine, evtl. Eiskugelformer

1. Für das Zitroneneis Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitronen halbieren und den Saft auspressen. 100 ml Zitronensaft, -schale und Zucker in einen Topf geben und bei milder Hitze 2–3 Minuten kochen. Topf vom Herd nehmen und die Sirupmischung abkühlen lassen.
2. Sahne mit den Quirlen des Handrührers cremig (nicht zu fest) aufschlagen. Vorbereiteten Zitronensirup, Joghurt, Guarkernmehl und Puderzucker in einen Küchenmixer geben und fein mixen. Masse in eine Schüssel geben, geschlagene Sahne unterheben. Eismasse in eine vorbereitete Eismaschine füllen und 45–50 Minuten (Gefrierzeit abhängig von der Eismaschine) gefrieren.
3. Für die Likörsahnensauce Zucker in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze hell karamellisieren. Mit der Sahne vorsichtig ablöschen und Karamell unter Rühren lösen. Likör zugießen, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dicklich einkochen. Sauce in eine kleine Karaffe füllen, abkühlen lassen.
4. Für den Brezel-Crunch Brezeln in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Brezelstücke, flüssige Butter und braunen Zucker in eine Schüssel geben und gut vermischen. Mischung auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 8–10 Minuten goldbraun rösten. Mischung aus dem Backofen nehmen und auf einem Teller auskühlen lassen.
5. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Aus der Zitroneneis-creme nach Belieben Kugeln formen, mittig auf Dessertteller setzen. Mit Likörsahnensauce beträufeln und Brezel-Crunch darüberstreuen. Mit Minzblättern garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Gefrierzeit ca. 45 Minuten  
**PRO PORTION** 7 g E, 64 g F, 82 g KH = 998 kcal (4185 kJ)

**Guarkernmehl** ist ein aus den Samen der Guarbohne gewonnenes natürliches Verdickungs- und Bindemittel. Das Mehl hat eine besonders hohe Quellfähigkeit und bindet so Flüssigkeiten. In Eiscremes funktioniert es als Stabilisator, der verhindert, dass grobe Eiskristalle entstehen. So bekommt das Eis einen schönen extracremigen Schmelz. Unsere Zitroneneiscreme lässt sich aber auch ohne Guarkernmehl zubereiten.



Foto Seite 128

## Limetten-Sahnecreme mit Rotwein-Birnen

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### ROTWEIN-BIRNEN

- ½ Vanilleschote
- 100 ml trockener Rotwein
- 400 ml Birnensaft
- 2 El Zitronensaft
- 2 El Honig
- 2 Birnen (à 180 g)

### BRICKTEIG-CHIPS

- 1 El Butter (10 g)
- 1 Blatt Brickteig (30 cm Ø)

- 2 El Puderzucker

### LIMETTEN-SAHNECREME

- 1 Bio-Limette
- 100 g Mascarpone
- 100 g Naturjoghurt
- 300 ml Schlagsahne
- 30 g Puderzucker
- Salz
- ½ Beet Aniskresse (ersatzweise einige Stiele Minze)

1. Für die pochierten Birnen Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Rotwein, Birnen- und Zitronensaft, Honig sowie Vanillemark und -schote in einen Topf geben und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten offen kochen.
2. Birnen schälen, halbieren, entkernen und in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Birnenspalten in den Rotweinfond geben, aufkochen und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Topf vom Herd ziehen und Birnen im Fond vollständig auskühlen lassen.
3. Für die Brickteig-Chips Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Brickteig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausbreiten, mit Butter bestreichen und gleichmäßig mit Puderzucker bestäuben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 4–5 Minuten knusprig backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
4. Für die Creme Limette heiß abwaschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Limette halbieren und den Saft auspressen. Mascarpone, Joghurt, Limettenschale, -saft, Puderzucker und 1 Prise Salz in eine Rührschüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts aufschlagen. Sahne in einer weiteren Schüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts aufschlagen, Sahne unter die Mascarponecreme heben.
5. Birnenspalten abtropfen lassen. Brickteigplatte in Stücke brechen. Limettensahnecreme, Birnenspalten und Brickteigstücke in Dessertschälchen schichten. Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen. Dessert möglichst sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Abkühlzeit ca. 1 Stunde  
**PRO PORTION** 4 g E, 37 g F, 33 g KH = 504 kcal (2108 kJ)

„Wer es schön vollmundig mag, verwendet Sahne mit extrahohem Fettgehalt von 35 Prozent.“

»e&t«-Koch Maik Damerius





Foto Seite 129

## Marzipan-Torte mit Nussahne

**\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT**

Für 8–10 Stücke

### HASELNUSS-BISKUIT

- 70 g gemahlene Haselnusskerne
- 45 g Butter
- 6 Eier (Kl. M)
- 90 g Zucker
- 1 Pk. Bourbon-Vanillezucker
- Salz
- 140 g Mehl
- 1 TL Backpulver

### NUSSAHNE

- 6 Blatt weiße Gelatine
- 120 g Haselnusscreme (aus dem Glas)
- 350 g Mascarpone
- 200 g Doppelrahmfrischkäse

- 400 ml Schlagsahne
- 4 El Zitronensaft (frisch gepresst)
- 100 g Puderzucker
- 4 El Haselnussgeist (alternativ Haselnussirup)

### MARZIPANHÜLLE UND GARNIERUNG

- 500 g Marzipanrohmasse
  - 2 El Puderzucker plus etwas zum Ausrollen
  - 8–10 Rauchmandeln (alternativ Mandelkerne)
- Außerdem: hohe Springform (20 cm Ø), hoher Tortenring (20 cm Ø), Spritzbeutel mit Sterntülle, Fondant-Ausroller

**1.** Für den Nuss-Biskuit Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten und abkühlen lassen. Butter in einem Topf zerlassen. Eier, Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen der Küchenmaschine ca. 5 Minuten dickcremig aufschlagen. Butter im dünnen Strahl unterschlagen. Mehl und Backpulver mischen und sieben. Haselnüsse untermischen. In 2–3 Portionen mit einem Teigschaber locker unter die Eiercreme heben, bis alles vermischt ist.

**2.** Biskuitmasse in einer mit Backpapier ausgelegten Springform glatt verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 35 Minuten goldbraun backen. In der Form auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

**3.** Für die Creme Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Haselnusscreme, Mascarpone, Frischkäse, Sahne und Zitronensaft in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen. Puderzucker darüber sieben und kurz unterrühren. Haselnussgeist oder -sirup in einem kleinen Topf leicht erwärmen, Gelatine ausdrücken und darin unter Rühren schmelzen. Ca. 3 El Creme einrühren. Angerührte Gelatine zügig unter die restliche Creme schlagen.

**4.** Biskuit auslösen, in 3 Böden teilen. Böden jeweils mit Zitronensaft bepinseln. Einen Biskuitboden auf eine Platte setzen und mit einem hohen Tortenring umschließen. Ca. ⅓ der Creme daraufstreichen. 2. Boden auflegen und leicht andrücken. Ca. die Hälfte der restlichen Creme daraufstreichen. Mit dem letzten Boden bedecken, etwas andrücken. 175 g Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Torte und restliche Cremes ca. 1 Stunde kühlen.

**5.** Torte aus dem Ring lösen. Restliche Creme kurz durchrühren. Torte damit gleichmäßig umhüllen. Torte

## So leicht und schön kann Kochen sein

Die Chef It Kollektion vereint Design, Funktionalität und Alltagstauglichkeit – für einfaches Kochen und Backen mit hochwertigen & praktischen Küchenhelfern.



**Kochen und Backen ist oft eine Frage der richtigen Helfer.**

Die Chef It Kollektion bringt genau das mit, was wir im Alltag brauchen: Organisation, Funktionalität und Support – und überzeugt dabei mit zeitlos schönem, minimalistischem Design. Praktisch, robust und vielseitig begleiten Rührschüsseln, Becher, Teigschaber oder Messbecher durch jeden Arbeitsschritt. Zusätzlich sind alle Teile spülmaschinen- und mikrowellengeeignet und damit ebenso unkompliziert wie zuverlässig.

Für alle, die gutes Design schätzen und Wert auf Funktionalität legen, wird die Küche mit diesen Helfern zum absoluten Lieblingsort.

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

**MEPAL**



1 Stunde gut durchkühlen lassen, nach Möglichkeit leicht anfrieren, so lässt sich die Marzipandecke leichter auflegen.

**6.** 2 Ei Puderzucker sieben, mit dem Marzipan verkneten. Auf einer fein mit Puderzucker bestreuten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn rund ausrollen. Marzipandecke mittig auf die Torte heben und rundum glatt andrücken. Überstehendes Marzipan abschneiden, anderweitig verwenden. Torte bis zum Servieren kalt stellen.

**7.** Kurz vor dem Servieren Oberfläche und unteren Rand der Torte mit restlicher Creme in Tupfen bzw. einem Rand verzieren. Torte mit Rauchmandeln garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:50 Stunden plus Kühlzeit 3 Stunden

**PRO STÜCK** 18 g E, 59 g F, 57 g KH = 866 kcal (3625 kJ)



Foto Seite 130

## Panna-cotta-Tarte mit Beerenkompott

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Stücke

### TEIG

- 125 g Butter (weich) plus etwas für die Form
- 60 g Puderzucker
- 1 Ei (Kl. M)
- Salz
- 200 g Mehl plus etwas für Form und Arbeitsfläche

### PANNA COTTA

- 6 Blatt weiße Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 500 ml Schlagsahne
- 100 ml Milch (3,5 % Fett)
- 60 g Zucker

- 80 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)

### BEERENKOMPOTT

- 300 g TK-Beerenmischung
  - Mark von ½ Vanilleschote
  - 4 Ei Honig
  - 50 ml trockener Weißwein
  - 1½ TI Speisestärke
  - 30 g geröstete gesalzene Pistazienkerne
- Außerdem: Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (24 cm Ø), Hülsenfrüchte/Backgewichte zum Blindbacken

**1.** Für den Boden Butter, Puderzucker, Ei und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren. Mehl zugeben und alles mit den Händen zügig zum glatten Teig verkneten. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einer flachen Scheibe formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten kühlen.

**2.** Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn rund ausrollen. Tarte-Form fetten, mit Mehl ausstreuen und mit dem Teig belegen, dabei einen Rand formen und leicht andrücken. Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten oder Backgewichten auffüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der unteren Schiene ca. 12 Minuten vorbacken. Form aus dem Backofen nehmen, Hülsenfrüchte inklusive Papier vorsichtig entfernen. Ofentemperatur auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) reduzieren. Boden auf der 2. Schiene von unten weitere 8–10 Minuten goldbraun fertig backen. In der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**3.** Für die Panna cotta Gelatine kalt einweichen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Sahne, Milch, Zucker, Vanillemark und -schote in einem Topf aufkochen. Bei kleinster Hitze 5 Minuten köcheln. Vanilleschote entfernen. Sahne etwas abkühlen lassen. Gelatine ausdrücken und in der Sahne

schmelzen. Joghurt mit einem Schneebesen einrühren. Tarte-Boden auslösen, auf eine Platte setzen. Creme auf dem Boden verteilen und zugedeckt ca. 4 Stunden kühl stellen und gelieren lassen.

**4.** Für das Kompott Beeren-Mix antauen. Vanillemark, Honig und Wein bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute kochen. Beeren zugeben, aufkochen. Stärke mit wenig kaltem Wasser anrühren unter Rühren zugießen und einmal kurz aufkochen und binden lassen. Kompott in eine Schüssel geben, vollständig auskühlen lassen.

**5.** Vor dem Servieren Pistazienkerne grob hacken. Kompott auf der Tarte verteilen, mit gehackten Pistazien bestreuen und anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Kühlzeit ca. 5 Stunden

**PRO STÜCK** 6 g E, 28 g F, 37 g KH = 442 kcal (1854 kJ)



Foto Seite 131

## Maritozzi mit Mascarpone-Sahnecreme-Füllung

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Stück

### MARITOZZI (HEFEBRÖTCHEN)

- 240 ml Milch
- 15 g frische Hefe
- 420 g Mehl
- 55 g Zucker
- 1 TI Bio-Zitronenschale
- Salz
- 50 ml neutrales Öl (z. B. Sonnenblumenöl)
- 2 Eier (Kl. M)

### SAHNECREME-FÜLLUNG

- 250 ml Schlagsahne
- 150 g Mascarpone
- 1 TI Bio-Zitronenschale
- 5 Ei Puderzucker

### GARNIERUNG

- 2 Ei Puderzucker
- Außerdem: Spritzbeutel mit Lochtülle

**1.** Für den Teig 220 ml Milch in einen Topf lauwarm erwärmen. Hefe zerbröckeln und einrühren. Mehl, Zucker, Zitronenschale und 1 Prise Salz in der Rührschüssel einer Küchenmaschine mischen. Hefemilch, Öl und 1 Ei zugeben. Mit den Knethaken auf der mittleren Stufe ca. 5 Minuten verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**2.** Teig nochmals kurz durchkneten und in 10 gleich große Stücke teilen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in der hohlen Hand zu runden Kugeln schleifen. Mit reichlich Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur weitere ca. 30 Minuten gehen lassen.

**3.** Restliches Ei und restliche Milch (20 ml) in einer Schüssel verquirlen. Die Teigkugeln damit rundum bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten goldbraun backen. Hefebrotchen auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

**4.** Für die Füllung Sahne, Mascarpone, Zitronenschale und Puderzucker in einer Küchenmaschine luftig aufschlagen. Sahnecreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

**5.** Brötchen mit einem Sägemesser leicht schräg ein-, aber nicht ganz durchschneiden. Vorsichtig aufklappen, Sahnecreme einspritzen und die Creme glatt streichen. Maritozzi auf einer Platte anrichten, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Wartezeit 2 Stunden

**PRO STÜCK** 7 g E, 21 g F, 45 g KH = 408 kcal (1710 kJ)



# Unsere süßen Seiten

Es ist schon eine Weile her, dass wir ein Buch auf den Markt gebracht haben, deshalb sind wir ziemlich stolz auf diese Neuerscheinung. Freuen Sie sich auf eine ganz besondere Rezeptsammlung mit den schönsten Desserts aus »essen & trinken«



## Das Beste zum Schluss

Ob edles Menü, entspannter Abend mit Freunden oder ein Dinner zu zweit – ein gelungenes Essen verdient einen süßen Abschluss. Schoko-Pavlova, Kaffee-Panna-cotta oder Erdbeer-Cannoli – das neue »essen & trinken«-Kochbuch „Feine Desserts“ enthält vielfältige Inspirationen für jeden Anlass und in verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Außerdem sind die Rezepte so detailliert erklärt, dass es auch weniger geübten Köchinnen und Köchen gelingt, sie erfolgreich umzusetzen. So, wie Sie es eben von »essen & trinken« gewohnt sind.

**Feine Desserts; Von Aprikosen-Crêpe bis Zitronen-Tiramisu. LV.Buch, Hardcover, 160 Seiten, 20 Euro**



Sie können das Buch bei uns unter [www.essen-und-trinken.de/feinedesserts](http://www.essen-und-trinken.de/feinedesserts) bestellen oder scannen Sie einfach den QR-Code!

Exklusiv  
von  
»e&t«







## IMPRESSUM

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

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

**TELEFON** 040/210 91 66 70

**PUBLISHER** FRANK GLOYSTEIN

**STELLV. PUBLISHERIN** SINA HILKER

**REDAKTIONSLEITUNG** ARABELLE STIEG

**CREATIVE DIRECTOR** ELISABETH HERZEL

**ART DIRECTOR** ANKE SIEBENEICHER

**LEITER E&T-KÜCHE** ACHIM ELLMER

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

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

**LAYOUT** KATRIN FALCK, MATTHIAS MEYER

**BILDREDAKTION** MARTINA RAABE

**SCHLUSSREDAKTION** SIGRID NIEDERHAUSEN

**REDAKTIONSASSISTENZ** CHRISTINA STÜVEN

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

**GESCHÄFTSFÜHRUNG** MALTE SCHWERDTFEGER

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

**MARKETING UND VERTRIEB** ULRIKE SOLTAU (LTG.), IDA BRUNS

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

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

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

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

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

**VERANTWORTLICH FÜR  
WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE** CHEFKOCH GMBH

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

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

COPYRIGHT © 2025: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

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

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

ESSEN & TRINKEN (USPS NO 00000384) IS PUBLISHED MONTHLY BY DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG.  
KNOWN OFFICE OF PUBLICATION: DATA MEDIA (A DIVISION OF COVER-ALL COMPUTER SERVICES CORP.),  
2221 KENMORE AVENUE, SUITE 106, BUFFALO, NY 14207-1306. PERIODICALS POSTAGE IS PAID AT BUFFALO, NY 14205.

POSTMASTER: SEND ADDRESS CHANGES TO ESSEN & TRINKEN, DATA MEDIA, P.O. BOX 155, BUFFALO,  
NY 14205-0155, E-MAIL: SERVICE@ROLTEK.COM, TOLL FREE: 1-877-776-5835

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

DRUCKEREI: MOHN MEDIA MOHNDUCK GMBH, GÜTERSLOH

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE  
MEDIEN  
MANUFAKTUR  
Verlagsgruppe



## HERSTELLER

BLANKSTILL  
www.blankstill.com

SENZ CERAMICS  
www.senzceramics.com

FAZEK  
www.fazeek.com.au

SERAX  
www.serax.com

ICHENDORF MILANO  
www.ideal.de

SINIKKA HARMS CERAMICS  
www.sinikkaharms.de

JARS CÉRAMISTES  
www.jarsceramistes.com

SWEET POTTERY  
www.sweetpottery.de

JOSEPHINENHÜTTE  
www.josephinen.com

WMF  
www.wmf.de

NANA KÖNIG DESIGN  
www.nanakoenigdesign.com

ZWIESEL GLAS  
www.zwiesel-glas.com



2/2025

3/2025

4/2025

## Drei SPEZIAListen

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



## ABONNENTEN-SERVICE

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

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

Tel. 02501/801 43 79

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

Adresse »essen&trinken«, Kundenservice,  
48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

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

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

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



**GEO** *lino*

Die Welt für junge  
Entdeckerinnen und Entdecker

# Für junge Entdeckerinnen und Entdecker



ab 3  
Jahren

ab 5  
Jahren

ab 9  
Jahren



Für jedes Alter das richtige  
GEOLINO entdecken:  
[www.geolino.de/shop](http://www.geolino.de/shop)

Folge uns auf Instagram



# Bei Wärme Tzatziki

„Leider ist mein Tzatziki-Rezept verschwunden. Einige bieten Tsatsiki mit Joghurt, andere mit Quark an. Vielleicht hätten Sie für mich ein gut schmeckendes Ergebnis? Bei andauernder Wärme wäre es wieder eine schöne Alternative.“  
**Marina Gerhardt**, per E-Mail

Liebe Frau Gerhardt,  
wir schwören aktuell auf unsere Variante mit griechischem Joghurt. So geht's: **1 Bio-Salatgurke** waschen und auf einer Gemüseribe grob raspeln. Gurkenraspel mit **1 gehäuften Tl Salz** mischen und 1 Stunde ziehen lassen. **1 Knoblauchzehe** fein hacken. Gurken mit den Händen sehr gut ausdrücken und mit Knoblauch und **1 Tl getrockneter Minze** unter **300 g griechischen Joghurt** (10% Fett) rühren. Tzatziki mit **Salz, Pfeffer** und **1 El Zitronensaft** würzen. Dip in eine Schale füllen. Nach Belieben mit frischen Minzblättern bestreuen und servieren.

## Mut ist gefragt

„Das Rezept zur rosa Cremeschnitte hat meine Mutter auch mal zubereitet. Das war noch vor meinem Abitur, ist also lange her. Leider ist das (in »e&t« 8/2025) abgedruckte Rezept so klein, dass es auf der Fotovergrößerung nicht mehr lesbar ist. Könnten Sie es mir zuschicken?“

**Anne Stark**, per E-Mail

Liebe Frau Stark, das machen wir gern. Sie sind übrigens nicht die Einzige, die nach unserer Veröffentlichung Interesse an der „Nur Mut“-Schnitte bekundet hat. Sie erhalten das (gut lesbare) Originalrezept unter [aktion.vg-dmm.de/essen-und-trinken\\_Downloads/Cremeschnitte](http://aktion.vg-dmm.de/essen-und-trinken_Downloads/Cremeschnitte) oder Sie scannen den QR-Code unten per Handy oder Tablet.



Tarte mit  
Ofentomaten  
und Kräuteröl.  
»e&t« 7/2021

# Die Rettung für Tomaten

„Meine Tochter ist in einem Verein der Lebensmittelrettung und hatte wieder mal etliche Tomaten mitgebracht, allerdings hatte ich keine Lust auf den ewigen Tomatensalat. Beim Stöbern in meiner Rezeptsammlung habe ich obiges Rezept entdeckt und gleich umgesetzt. Von der Tarte bin ich total begeistert; die Tomaten mit dem Zitronenöl und der Knoblauch-Balsamico-Sirup in einem Guss aus Mascarpone und Parmesan, dazu das Kräuteröl – eine Geschmacksexplosion, köstlich! Statt Mürbeteig habe ich Pizzateig genommen, auch aus der Lebensmittelrettung. Da 800 g Tomaten etwas zu viel waren und vom Knob-Sirup etwas übrig war, habe ich die Reste abends mit Schafskäse im Ofen überbacken. Das Rezept ist mit etwas Aufwand verbunden, aber die Mühe hat sich gelohnt: Diese Tarte wird es definitiv öfter geben. Eine tolle Inspiration.“

**Manuela Maid**, per E-Mail

„PS: Für die nächste Tomatenrettung habe ich bereits ein weiteres Rezept gefunden: Tomaten-Tarte mit Ziegenfrischkäsecreme aus »e&t« 8/2024. Und, da es auch oft Paprika gibt: gefüllte Spitzpaprika mit Pfeffer-Risotto, »e&t« 9/2024.“

Liebe Frau Maid, vielen Dank für Ihr Feedback und den Hinweis auf das dienstvolle Engagement Ihrer Tochter. Als Lebensmittelretterinnen kennen Sie bestimmt die App „Too good to go“ ([www.toogoodtogo.com](http://www.toogoodtogo.com)), die der Lebensmittelverschwendung entgegenwirken möchte. Auch eine gute Sache.



Verlosung

# Nachkochen und gewinnen

Zeigen Sie Ihr Können! Kochen Sie ein aktuelles »e&t«-Rezept nach, senden Sie ein Foto davon per E-Mail, Betreff: Verlosung, an: [leserservice@essenundtrinken.de](mailto:leserservice@essenundtrinken.de) und gewinnen Sie: ein Küchenfrottier- und ein Halbleinen-Geschirrtuch von Cawö als Set im Wert von 21,90 Euro.



Dies ist ein Gewinnspiel der Deutschen Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstraße 2-8, 48165 Münster, E-Mail: [service@DMMVerlag.de](mailto:service@DMMVerlag.de). Teilnahmebedingungen: [www.dmmverlag.de/teilnahmebedingungen](http://www.dmmverlag.de/teilnahmebedingungen), Teilnahmeabschluss ist der 13.11.2025. Die Teilnahme ist ausschließlich per E-Mail an [leserservice@essenundtrinken.de](mailto:leserservice@essenundtrinken.de) möglich. Mitarbeiter/innen der Deutschen Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Landwirtschaftsverlag GmbH, deren Verwandte sowie der Rechtsweg sind von dem Gewinnspiel ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der/Die Gewinner/in wird schriftlich benachrichtigt. Es gilt deutsches Recht.

## LESERLOB



Gerösteter Romanesco mit Erdnuss-Hummus aus »e&t« 8/2025

### Gerösteter Romanesco mit Erdnuss-Hummus

„Die aktuelle Ausgabe Ihrer Zeitschrift ist Ihnen ganz besonders gut gelungen – tolle Fotos und so viele vegetarische Sommerrezepte! Einige von ihnen stehen auf meiner Nachkochliste. Den Anfang machte heute das Saisonrezept: gerösteter Romanesco mit Erdnuss-Hummus. Bei mir in einer Variante mit Blumenkohl (war im Garten gerade erntereif) und Cashew-Hummus. Sehr lecker! Anbei Fotobeweise.“

Christina Martin, per E-Mail



### LESERSERVICE

Unsere Kollegin Antje Klein steht Ihnen in der Redaktion Rede und Antwort. Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr. Tel. 040/210 91 66 77  
E-Mail [leserservice@essenundtrinken.de](mailto:leserservice@essenundtrinken.de)  
Adresse Redaktion »essen&trinken«, Straßenbahnring 15, 20251 Hamburg. Fragen zum Abonnement siehe Seite 136

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

**azafran**

**Wir stehen für einen bewussten & hochwertigen Genuss zu fairen Preisen!**

» BIO GEWÜRZE\*  
z.B. Kurkuma, Zimt & Ingwer

» SUPERFOODS

» MISCHUNGEN

» BIO TEES\*

Erhältlich auf Amazon, Ebay & [AZAFRAN.DE](http://AZAFRAN.DE)



Landlust  
landlust.de



# Sanft und samtig

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten.

124. FOLGE: SELLERIECREMESUPPE



## Selleriecremesuppe mit Filo-Feta-Päckchen

### FÜR 4 PORTIONEN

Selleriecremesuppe und Petersilie wie im Grundrezept (siehe rechts) vorbereiten. **200 g Feta** längs halbieren. **1 Ei** (Kl. S) verquirlen, die Feta-Stücke darin wenden. **2 Filoteigblätter** (Kühlregal; ca. 31 x 30 cm; z.B. von Tante Fanny) auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Feta auflegen und fest einwickeln. Feta-Päckchen mit restlichem Ei bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Mit je **½ TI Sesam** und **½ TI Schwarzkümmel** bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten goldbraun backen. Selleriecremesuppe auf vorgewärmte Schalen verteilen. Feta-Päckchen in Stücke schneiden, zur Suppe geben. Mit **Petersilie** und **½ TI Chiliflocken** bestreuen und servieren.





**Mit spicy Äpfeln**

Selleriecremesuppe wie im Grundrezept (siehe unten) zubereiten. **1 Apfel** (150 g) waschen, trocken reiben, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfel in feine Spalten schneiden. **2 El Butter** in einer Pfanne erhitzen. Apfelspalten darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute braten. Mit **Salz**,  $\frac{1}{2}$  **TI Five-Spice-Gewürzmischung** und **1 TI Honig** würzen und ca. 1 Minute zugedeckt ziehen lassen. Selleriecremesuppe in vorgewärmten Schalen anrichten, Apfelspalten und jeweils etwas vom entstandenen Gewürzsud darauf verteilen und servieren.



**Mit Lachs-Salsa**

Selleriecremesuppe und Petersilie wie im Grundrezept (siehe unten links) vorbereiten. **200 g Stremellachs** grob zerzupfen. **100 g Gurke** waschen, trocken reiben, längs halbieren und nach Belieben die Kerne entfernen. Gurke in feine Scheiben hobeln oder schneiden. **2 TI Sahnemeerrettich** (aus dem Glas), **1 El Zitronensaft** und **3 El Olivenöl** glatt rühren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Lachs- und Gurkenstückchen untermischen. Selleriecremesuppe in vorgewärmten Schalen anrichten. Die Lachs-Salsa darauf verteilen. Mit **Petersilie** bestreuen und servieren.



**Mit Petersilie und Pfeffer**

**Grundrezept:** **500 g Knollensellerie** putzen, schälen und würfeln. **2 Schalotten** und **2 Knoblauchzehen** würfeln. **2 El Butter** in einem Topf erhitzen. Vorbereitete Zutaten darin ca. 5 Minuten andünsten. Mit **150 ml Weißwein** ablöschen, einkochen lassen. **400 ml Gemüsebrühe** und **400 ml Sahne** zugeben, aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen. Zutaten im Fond feincremig pürieren, mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** würzen. Von **4 Stielen Petersilie** die Blätter abzupfen und fein schneiden. Suppe in Schalen geben, mit **Petersilie** und **Pfeffer** bestreut servieren.



**Mit Pumpernickel-Croûtons**

Selleriecremesuppe und Petersilie wie im Grundrezept (siehe links) vorbereiten. **100 g Schmand**, **1 TI Zitronensaft** und **1 El Chilisauce** glatt rühren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **150 g Pumpernickel** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **2 El Butter** in einer Pfanne erhitzen und die Pumpernickelwürfel darin unter Wenden ca. 2 Minuten knusprig anbraten. Pumpernickelwürfel auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, mit etwas **Salz** würzen. Selleriecremesuppe auf vorgewärmte Schalen verteilen. Chilicreme, Pumpernickel und **Petersilie** darauf verteilen. Mit **Pfeffer** bestreuen und servieren.



# Vorschau

## IM NÄCHSTEN HEFT

### 1 Weihnachtsmenüs

Feine Auswahl für alle. Wir servieren drei festliche Menüs mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch. Plus Getränketipps

### 2 Liebling Karamell

Geschmolzener Zucker verzaubert Desserts und Gebäck – von der klassischen Creme bis zum spektakulären Drip Cake

### 3 Soulfood Gulasch

Das lässt keinen kalt: vier wunderbare Schmorgerichte mit fantastischen Saucen und einer Extraportion Finesse

### Klasse Quiches

Für Gäste oder einfach so – mit Lachs, Feta, Speck und extraviel Gemüse: fünf raffinierte Ideen



1

Edel: Rinderfilet mit Kürbiscreme und Kirsch-Jus



2

Festlich: Schoko-Baiser-Torte mit Karamell

Das Dezember-Heft erscheint am  
**14. November 2025**  
Bis dahin täglich im Internet unter  
[www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de)



3

Deftig: Kürbis-Kartoffel-Gulasch und winterlicher Salat



# Weißer Weihnacht? Süßer Weihnacht!

Von Schoko-Cheesecake bis Vanille-Kipferl – einfach himmlisch!



Ab  
17. Oktober  
im Handel!



Jetzt QR-Code scannen und direkt (vor)bestellen:  
[www.essen-und-trinken.de/sonderhefte](http://www.essen-und-trinken.de/sonderhefte)



# Alle Rezepte auf einen Blick

## Mit Fleisch



Bison mit Schwarzkohl Seite 97



Butter Chicken mit Mandeln Seite 114



Chinkali in würzigem Rinderfond Seite 49



Gänseuppe Seite 98



Gnocchi-Auflauf mit Salsiccia Seite 71



Hackbraten mit Filetstreifen Seite 49



Hähnchen-Involtini mit Nudeln Seite 77



Hirschroulade mit Rotkohl Seite 120



Kalbs-Mezzelune mit Kürbis Seite 102



Kartoffelsuppe mit Hackbällchen Seite 50



Lammhähnchen mit Pastinaken Seite 53



Moussaka Seite 52



Pfannen-Croissant, italienisches Seite 20



Sterz mit weißen Bohnen Seite 97



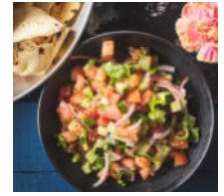
Thai-Hähnchenhack-Bowl Seite 52



Buchweizen-Knödel mit Spinat Seite 62



Conchiglioni mit Rotkohl Seite 73



Kachumber-Salat Seite 115



Kichererbsen-Curry Seite 113



Minz-Joghurt Seite 114



Naan-Brot Seite 115



Okra-Salat Seite 114



Paprika-Polenta mit Ofengemüse Seite 74



Poutine mit veganer Bolognese Seite 76



Rote-Bete-Knödel mit Chicorée Seite 63



Selleriecremesuppe Seite 140



Spaghetti mit Haselnuss-Pesto Seite 10



Spinat-Quark-Knödel mit Kürbis Seite 63



Steckrübensuppe mit Bohnen Seite 72

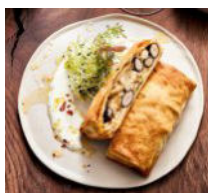


Süßkartoffel-Bohnen-Pfanne Seite 68

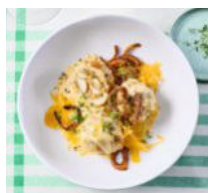
## Vegetarisch



Blumenkohl-Pakoras mit Chutney Seite 113

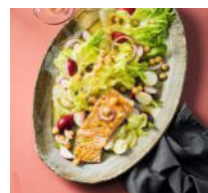


Bohnenstrudel mit Chili Seite 94



Brezknödel mit Röstzwiebeln Seite 62

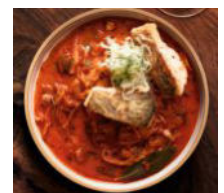
## Mit Fisch



Endivien-Salat mit Lachs Seite 75



Lachssalat auf Brot Seite 146



Zander mit Paprikakraut Seite 94





**Aprikosen-Marzipan-Ecken** Seite 39



**Kirsch-Amaretti, gefüllte** Seite 40



**Knusper-Kheer mit Ragout** Seite 116



**Lebkuchen-Cassis-Rauten** Seite 40



**Limettencreme mit Rotwein-Birnen** 132



**Limetten-Schmand-Eis** Seite 122



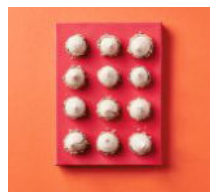
**Macarons de Noël mit Cranberrys** Seite 38



**Maritozzi mit Mascarpone** Seite 134



**Marzipan-Torte mit Nussahne** Seite 133



**Meringue Kisses mit Erdnüssen** Seite 34



**Nuss-Nougat-Stangen** Seite 34



**Painted Watercolour Cookies** Seite 29



**Panna-cotta-Tarte mit Beeren** Seite 134



**Ruby-Weihnachts-Diamanten** Seite 41



**Schokoladenkekse mit Karamell** Seite 42



**Schomlauer Nockerl mit Quitten** Seite 99



**Spekulatius-Crinkle-Cookies** Seite 41



**Turrón mit Pistazien** Seite 29



**Zitronen-Sahneeis mit Crunch** Seite 132



**Zitronen-Stangen mit Rosmarin** Seite 39



## Alphabetisches Rezeptverzeichnis

<b>A</b>	Amaretto Sour.....	* 104
	<b>Aprikosen-Marzipan-Ecken</b> .....	* 39
<b>B</b>	Bison, geschmorter, mit Schwarzkohl.....	* 97
	Blumenkohl-Pakoros mit Mango-Chutney.....	* 113
	Bohnenstrudel mit Joghurt und Chili.....	* 94
	Brezknödel mit Käsesauce und Röstzwiebeln.....	* 62
	Buchweizen-Knödel mit Asia-Spinat und Nori-Chips.....	* 62
	Butter Chicken mit gehackten Mandeln.....	* 114
<b>C</b>	Chinkali mit Schnittlauchöl in würzigem Rinderfond.....	* 49
	Conchiglioni mit Rotkohl und Feta.....	* 73
<b>E</b>	Endivien-Kichererbsen-Salat mit gebratenem Lachs.....	* 75
<b>G</b>	Gänsesuppe.....	* 98
	Gnocchi-Auflauf mit Salsiccia und Spinat.....	* 71
<b>H</b>	Hackbraten mit Filetstreifen und Senfsauce.....	* 49
	Hähnchen-Involntini mit Nudelsalat.....	* 77
	Hirschroulade mit Rotkohlcreme, Cole-Slaw und Schmand-Verjus-Schaum.....	* 120
<b>K</b>	Kachumber-Salat.....	* 115
	Kalbs-Mezzelune mit Kürbis, Nussbitterschaum und Amarettini.....	* 102
	Kartoffelsuppe mit Mangold und Wild-Hackbällchen.....	* 50
	Kichererbsen-Curry, nordindisches.....	* 113
	<b>Kirsch-Amaretti, gefüllte</b> .....	* 40
	Knusper-Kheer mit Papaya-Ragout.....	* 116
<b>L</b>	Lachssalat auf Brot.....	* 146
	Lammbällchen mit Kokossauce und Pastinaken.....	* 53
	<b>Lebkuchen-Cassis-Rauten mit Pekannüssen</b> .....	* 40
	Limetten-Sahnecreme mit Rotwein-Birnen.....	* 132
	Limetten-Schmand-Eis mit Rotkohlsud und Rotkohl-Chips.....	* 122
<b>M</b>	<b>Macarons de Noël mit Cranberry-Füllung</b> .....	* 38
	Mandeln, gebrannte.....	* 104
	Maritozzi mit Mascarpone-Sahnecreme-Füllung.....	* 134
	Marzipan-Torte mit Nussahne.....	* 133
	<b>Meringue Kisses mit gesalzenen Erdnüssen</b> .....	* 34
	Minz-Joghurt.....	* 114
	Moussaka.....	* 52
<b>N</b>	Naan-Brot.....	* 115
	<b>Nuss-Nougat-Stangen mit Lebkuchengewürz</b> .....	* 34
<b>O</b>	Okra-Salat, süß-scharfer.....	* 114
<b>P</b>	<b>Painted Watercolour Cookies</b> .....	* 29
	Panna-cotta-Tarte mit Beerenkompott.....	* 134
	Papadam-Ecken.....	* 113
	Paprika-Polenta mit Ofengemüse und Kräutern.....	* 74
	Pfannen-Croissant, italienisches.....	* 20
	Poutine mit veganer Szechuan-Bolognese.....	* 76
<b>R</b>	Rote-Bete-Knödel mit Chicorée und Meerrettich.....	* 63
	<b>Ruby-Weihnachts-Diamanten</b> .....	* 41
<b>S</b>	<b>Schokoladenkekse mit Karamellfüllung</b> .....	* 42
	Schomlauer Nockerl mit Quitten-Ragout.....	* 99
	Selleriecremesuppe.....	* 140
	Spaghetti mit Haselnuss-Pesto.....	* 10
	<b>Spekulatius-Crinkle-Cookies mit Ganache</b> .....	* 41
	Spinat-Quark-Knödel mit Kürbis und Kräutersalat.....	* 63
	Steckrübensuppe mit weißen Bohnen und Laugen-Chips.....	* 72
	Sterz mit weißen Bohnen.....	* 97
	Süßkartoffel-Bohnen-Pfanne mit Avocado-Dip.....	* 68
<b>T</b>	Thai-Hähnchenhack-Bowl, scharfe, mit Basilikum.....	* 52
	<b>Turrón mit Pistazien</b> .....	* 29
<b>Z</b>	Zander mit Paprikakraut.....	* 94
	Zitronen-Sahneis mit Brezel-Crunch.....	* 132
	<b>Zitronen-Stangen mit Rosmarin</b> .....	* 39

### SCHWIERIGKEITSGRAD:

\* EINFACH \*\* MITTELSCHWER \*\*\* ANSPRUCHSVOLL

### UNSER TITELREZEPT



# Guten Abend

Unser heißer Tipp für Tage, an denen die Küche kalt bleibt: ein schneller Salat mit geräuchertem Lachs und cremiger Senfsauce. Peppt jede Brotzeit auf!

Nordisch inspiriert:  
Lachssalat mit Dill,  
Apfel und Zwiebel auf  
geröstetem Graubrot

## Lachssalat auf Brot

★ EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 kleiner säuerlicher Apfel (100 g; z. B. Elstar)
- 1 El Apfelessig
- 100 g rote Zwiebeln
- 60 g Essiggurken (abgetropft)
- 4 Stiele Dill
- 1 El körniger Dijon-Senf
- 1 El Leinöl
- 1 El Schmand
- Salz • Pfeffer
- 150 g geräucherter Lachs (in Scheiben)
- 2 Scheiben Graubrot
- 2 El Butter (20 g; weich)

**1.** Apfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Sofort mit Apfelessig mischen. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Gurken in sehr feine Scheiben schneiden. Dillspitzen von den Stielen abzupfen, einige für die Garnierung beiseitelegen. Restliche Dillspitzen fein schneiden. Zwiebeln, Gurken und Dill mit den Äpfeln mischen.

**2.** Senf, Leinöl und Schmand glatt rühren, zur Apfel-Mischung geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lachsscheiben in grobe Stücke zupfen und locker untermischen.

**3.** Brotscheiben mit der weichen Butter bestreichen und in einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2–3 Minuten hellbraun rösten.

**4.** Brote mit dem Lachssalat belegen, auf Tellern anrichten und mit beiseitegelegtem Dill und Pfeffer bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 25 Minuten

**PRO PORTION** 5 g E, 17 g F, 33 g KH =  
321 kcal (1346 kJ)



# Kulinarische Vielfalt zum Vorteilspreis.

Freuen Sie sich auf 3 Ausgaben »essen & trinken« voller köstlicher Rezepte, die ganz neu für Sie entwickelt wurden und jedem Anlass die ganz besondere Note verleihen.



Jetzt  
**32 %**  
sparen!

## Ihre Vorteile

### Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und nur für Sie entwickelt

### Günstig – 32 % sparen:

3 Ausgaben portofrei für nur 11,20 €

### Ohne Risiko:

Nach 3 Ausgaben jederzeit kündbar

**Ja,** ich möchte die Vorteile von »essen & trinken« kennenlernen.

**Jetzt bestellen!**

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

 **0 25 01/8 01 43 79**

Bitte Bestellnummer angeben: 026M046

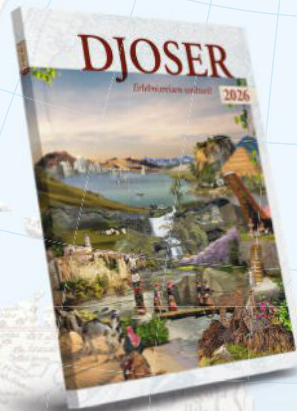




# DJOSER



*Erlebnisreisen weltweit*



**Djoser Reisen**  
200 Seiten voll großartiger  
Reiseinspirationen



**Djoser Family**  
Entdeckt die Welt mit  
euren Kindern



Katalog bestellen?  
[www.djoser.de](http://www.djoser.de)  
0221 920 15 80  
oder QR-Code scannen

