

# essen & trinken

5x  
Quiche

Einfach gut  
vorzubereiten

## ALLE LIEBEN KARAMELL

In Torte,  
Kuchen und  
Dessert

## SCHÖNER SCHMOREN

Gulasch viermal anders

## GEHEIMTIPPS IN SÜDTALIEN

# Wunderbare Festmenüs

Mit Rinderfilet, feinem Fisch oder vegetarisch –  
drei mal drei Gänge, die Freude schenken



Zartes Rind mit  
cremigem Püree,  
Selleriesternchen  
und Kirsch-Jus





# 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,

es waren 391 Teller: flache, tiefe, kleine, große, in allen möglichen Farbschattierungen. Aus Porzellan oder Keramik. Dazu Schüsseln, Schälchen, weiße und bunte Gläser, Servier- und Kuchenplatten, Bretter und Besteck. Wenn die »essen & trinken«-Requisite umzieht, erfordert das eine unglaubliche Logistik. Schwerlastregale müssen ab- und wieder aufgebaut und jedes einzelne Glas in Seidenpapier verpackt werden. Jetzt steht der Fundus wieder, das Geschirr nach Farben sortiert. Unsere Kreativdirektorin Elisabeth Herzel kennt alle Teile, bestückt damit die meisten »e&t«-Produktionen. Nicht aber unsere Weihnachtsmenüs. Dafür hat sie feinstes Porzellan in Frankreich bestellt. Einige Stücke wurden sogar extra für uns in Limoges gefertigt. Aber auch deutsche Hersteller wie Dibbern, Villeroy&Boch, Robbe&Berking und Zwiesel haben uns Porzellan, Besteck und Gläser geliehen. Denn es gibt sie noch, die besonderen Anlässe, zu denen Tisch- und Esskultur so schön Hand in Hand gehen. Feiern wir sie – mit Rinderfilet, Adlerfisch, Raviolo und allem, was vorher und nachher dazugehört!

Herzlichst, Ihre

**ARABELLE STIEG**  
Chefredakteurin

**ACHIM ELLMER**  
Küchenchef

## GESCHENK-IDEE

Für sich selbst oder die beste Freundin – mit einem »essen & trinken«-Prämien-Abo schenken Sie Freude und Genuss. Für kurze Zeit können Sie sich zwölf Ausgaben sogar zum Vorteilspreis sichern. Obendrein gibt es als Goodie einen Reisenthel Carrybag. Schnell sein lohnt sich also: Noch bis zum 15.12. zum vergünstigten Preis bestellen: [www.esSEN-UNd-trinken.de/vorteilspreis](http://www.esSEN-UNd-trinken.de/vorteilspreis) oder Sie scannen einfach den QR-Code



# inhalt

40

Glänzend: Rote-Bete-Raviolo eröffnet das vegetarische Festmenü



## ESSEN

### 8 Saison

In Fichtenholz gereift – cremiger Vacherin Mont-d'or

### 18 Guten Morgen

Wir gönnen uns Brioche mit Ricotta und Honig-Feigen

### 20 Weihnachten

Drei festliche Menüs zur Wahl. Plus: passende Aperitifs

### 22 Menü mit Fleisch

Knusper-Röllchen mit Tatarfüllung, Rinderfilet mit Kirsch-Jus und Brezel-Eis mit Whiskey-Fond

### 32 Menü mit Fisch

Fenchel-Panna-cotta mit Kaisergranat, Adlerfisch mit geträufeltem Püree und Mango-Mousse mit Baiser

### 40 Vegetarisches Menü

Rote-Bete-Raviolo, Ofen-Kohlrabi mit Senf-Kaviar und Trifle nach Zitronentarte-Art

### 54 Quiche

Immer eine gute Idee, wenn Gäste kommen. Fünf Varianten, die sich gut vorbereiten lassen

### 64 Gulasch

Mit Kalb, Hirsch, Schweinebacke oder Kartoffeln

### 72 Veganer Liebling

Genuss ohne tierische Produkte: Bratreis mit Knusper-Tofu

### 78 Vegetarisch

Vier tolle Veggie-Teller in Vorher-nachher-Optik

### 94 Traumpaare

In unser Rubrik für ambitionierte Hobbyköche kombinieren wir Kaviar und Ei – einmal süß und einmal herhaft

### 112 Pasta des Monats

12. Folge: Cannelloni mit Rehragout und Zitronen-Béchamel

### 118 Die schnelle Woche

So schmeckt der Alltag – vor und nach dem Fest

### 126 Kuchen und Desserts

Lieblinge mit Karamell – von Törtchen bis Torte

### 140 Top 5

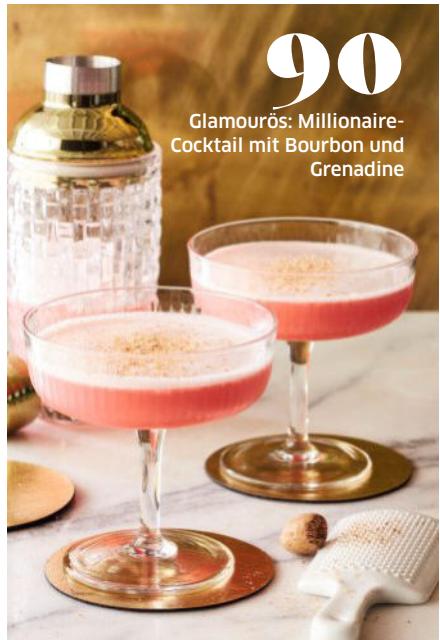
Ein Kuchen, fünf köstliche Möglichkeiten: Brownies

### 146 Das letzte Gericht

Röstbrot mit Pastinake und Bündner Fleisch

# TRINKEN

- 90 Gemixt**  
Ein Cocktail-Klassiker mit Stil
- 91 Getrunken**  
Was unser Getränke-Redakteur diesen Monat empfiehlt
- 92 Weinwissen**  
Eine Region kurz und knapp erklärt. 12. Folge: Champagne



# ENTDECKEN

- 12 Magazin**  
Adventskalender, Kochbücher, Feinkost und Küchenequipment
- 48 Handwerk**  
Die Conditorei Kreutzkamm backt bereits in sechster Generation Baumkuchen. Ein Besuch in München
- 63 Erkenntnisse aus der Küche**  
Das bisschen Haushalt: Tipps und Tricks, die den Alltag erleichtern
- 76 Heute für morgen**  
Warum der Vertrieb von Lebensmitteln aus Botswana in Deutschland durchaus nachhaltig sein kann
- 100 Geheimtipp Südalitalien**  
Unterwegs in der Basilikata. Zwischen Stiefelspitze und Absatz halten Köche das kulinarische Erbe hoch

Alle Rezepte  
auf einen Blick  
Seite 144

# IN JEDEM HEFT

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

# Wie wir arbeiten

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



## Ab in die Pilze

Wie man Hackbällchen brät, war »e&t«-Redakteurin

**Inken Baberg** (mit Felipe Castro, Culinary Head Chef des Startups Infinite Roots) nicht neu. Wie gut sich saftige Bällchen auf Pilzbasis zu Königsberger Klopsen MushRoots®-Style verarbeiten lassen schon. Die vegetarischen Bällchen sind in Hamburg u.a. im Restaurant der „Hobenköök“, im „Mirou“, bei „Frau Möller“, „Stadtsalat“, „Schmidt's Bagel“ und bald bei Rewe zu finden, unsere klassischen Pilz-Piroggen auf » Seite 88

## Vereint an die Teller

Um unsere Festmenüs stimmungsvoll in Szene zu setzen, braucht es einige helfende Hände: Solche, die zubereiten und anrichten (also die von den »e&t«-Köchen Maik Damerius, Tom Pingel und Jan Schümann, v.l.). Andere, die Porzellan aussuchen und den Tisch dekorieren (übernimmt Creative Director Elisabeth Herzl, 2. v. r.), und jene, die fürs richtige Licht sorgen und den Auslöser drücken (Fotografin Denise Gorenc). Wie gelungenes Teamwork aussieht: ab » Seite 20



## Frisch aus der Presse

In der »e&t«-Redaktion kommen oft Pakete an – aber selten werden sie so schnell geöffnet wie dieses. Schließlich waren alle gespannt (und ein bisschen stolz) auf den Inhalt: Unser neues »e&t«-Dessertbuch. Nach erster Sichtung sind sich Küchenchef Achim Ellmer (2. v. l.) und das Text-Team einig: Ist ziemlich gut geworden! PS: Vor lauter Aufregung hat sich im letzten Heft leider ein Fehler eingeschlichen: Das Buch kostet 29 Euro.



Sie können das Buch unter [www.esSEN-UNd-trinkEN.de/feinedesserts](http://www.esSEN-UNd-trinkEN.de/feinedesserts) bestellen oder einfach den QR-Code scannen





# Das +Gute leben.

Schweizer Käse.

Gemacht, um Menschen zu verbinden.



Schweiz. Natürlich.

Käse aus der Schweiz.   
[www.schweizerkaese.de](http://www.schweizerkaese.de)

# Magazin

WAS UNS JETZT FREUDE MACHT





## SAISON

# Mont d'Or

Auch mancher Käse hat eine Saison. Wie diese Sorte aus dem Juramassiv, die in der französischen Region Haut-Doubs hergestellt wird. Ihre Saison beginnt, wenn die Kühe weniger Milch geben und der Alpsommer mit seinen großen Laiben wie dem Comté zu Ende geht. Bis heute ist der Weichkäse nur von September bis etwa Ende April erhältlich. Der herkunftsgeschützte französische Rohmilchkäse heißt nach einem Berg an der Grenze zur Schweiz „Mont d'Or“ und mit Zweitnamen „Vacherin du Haut-Doubs“. Jenseits der Grenze existiert ein ganz ähnlicher Käse: der ebenfalls geschützte „Vacherin Mont-d'Or“ – mit Bindestrich! – aus dem Vallée de Joux im Schweizer Kanton Waadt, der aus thermisierter, also kurzzeitig erhitzter Milch hergestellt wird. Beide Varianten reifen in einer Form aus Fichtenholz, dessen Tannine den einzigartigen Geschmack dieser Sorte prägen. Mindestens einen Tag sollte der cremige Käse temperiert werden, damit er sein volles Aroma entfaltet. Gerne wird er einfach aufs Brot gestrichen oder warm aus dem Ofen gegessen.

**Ein Rezept mit Mont d'Or finden Sie auf Seite 10.**



## Vacherin mit blauen Kartoffeln

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 3 Portionen

- 600 g kleine blaue Kartoffeln (z.B. Blauer Schwede; ersatzweise gelbe festkochende Kartoffeln)
- Salz
- 150 g Feldsalat
- 10 Halme Schnittlauch
- 1 reife Birne (100 g)
- 1 Ei Weißweinessig
- 3 El Haselnussöl
- Pfeffer
- 1 kleiner Mont d'Or oder Vacherin Mont-d'Or (à 550 g)
- 2 El trockener Weißwein
- Fleur de sel

**1.** Kartoffeln gut waschen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten kochen lassen. Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen. Feldsalat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Birne waschen, trockenreiben und in feine Würfel schneiden. Schnittlauch, Birne, Weißweinessig, Haselnussöl, Salz und Pfeffer in einer Schale verrühren.

**2.** Inzwischen die Holzsachetel des Vacherins mit einem nassen Tuch einreiben. Den Deckel der Holzsachetel öffnen. Vacherin mehrmals etwas dünn einschneiden und Weißwein darauf verteilen. Vacherin auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen. Den Käse aus dem Ofen nehmen. Kartoffeln, Feldsalat und Schnittlauch-Birnen-Vinaigrette auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit frisch gemahlenem Pfeffer und Fleur de sel würzen und mit dem Vacherin servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 35 g E, 47 g F, 29 g KH = 708 kcal (2965 kJ)

**Tipp** Achten Sie beim Kauf auf den Reifegrad des Vacherins: Jung ist er mild und cremig, mit mehr Reife entwickelt er einen kräftigen Geschmack, der durch das Erhitzen noch verstärkt wird. Sehr reife Laibe können Sie auch gut bei Zimmertemperatur temperieren und mit einem Löffel ausschaben. Die Rinde kann man mitessen. Wird der Käse wie in diesem Rezept gebacken, hat er fast die Konsistenz eines Käsefondues. Der namensverwandte Vacherin Fribourgeois ist ein Halbhartkäse und daher nicht für dieses Rezept geeignet.

Am  
besten  
jetzt!



Oben einschneiden, mit Wein im Ofen backen, mit Kartoffeln und Salat servieren: So wird aus einem Mont d'Or ohne viel Aufwand ein köstliches Wintergericht

**Mont d'Or**  
Vacherin du Haut-Doubs  
AOP au lait cru

FABRIQUE DANS LE HAUT-DOUBS, MASSIF DU JURA



## BESONDERE WEIHNACHTSMÄRKE

**Schwarzwald** Märchenhafte Kulisse in der spektakulären Ravennaschlucht mit Schwarzwälder Spezialitäten und Musik. Tickets buchen unter [www.hochschwarzwald.de/weihnachtsmarkt-ravennaschlucht](http://www.hochschwarzwald.de/weihnachtsmarkt-ravennaschlucht)

**Chiemsee** Auf der Fraueninsel gibt's 60 Stände mit feinstem Kunsthandwerk plus Glühmarkt mit Fischspezialitäten, Maroni und Kaiserschmarren. Anfahrt per Schiff. [www.fraueninsel-christkindlmarkt.de](http://www.fraueninsel-christkindlmarkt.de)

**Traben-Trarbach** In romantisch beleuchtete Weinkeller abtauchen und sich mal unterirdisch, also wetterunabhängig den Themen Wein, Genuss und Kultur widmen. [www.mosel-wein-nachts-markt.de](http://www.mosel-wein-nachts-markt.de)

**Hamburg** Auf der Reeperbahn, im Herzen St. Paulis, feiert man be(sinnlich) und genießt glühende Getränke und Snacks mit Livedynamik und heißen Engeln auf der Showbühne. [www.spielbudenplatz.eu](http://www.spielbudenplatz.eu)

**Erzgebirge** Im mittelalterlichen Flair der Annaberger Altstadt entdeckt man traditionelle Köstlichkeiten zwischen Bergparaden, Bergpyramide und handgeschnittenen Figuren, die zu Beginn sogar zum Leben erweckt werden. [www.annaberg-buchholz.de/weihnachtsmarkt](http://www.annaberg-buchholz.de/weihnachtsmarkt)

Von wegen Schwarzwald:  
In der Ravennaschlucht  
leuchtet es schön bunt



## Famose Verkleidung

Die italienischen Spiralen sehen zwar aus wie Nudeln, sind aber aus Vollkornreis, der sie zu einer bissfesten Pasta-Alternative für alle macht, die glutenfrei essen möchten oder müssen. Jetzt fehlt nur noch unser Wildschweinragout (Seite 32) oder eine Tomatensauce. Bio-Vollkornreis-Fusilli, PPURA, 400 g, ca. 3 Euro, **im Supermarkt**



## Feiner Mix

Es war einmal frischer Rosmarin, dessen ätherische Öle durch ein Vakuumverfahren extrahiert wurden, um sie mit bestem Olivenöl aus Griechenland zu vereinen. Das Happy End ist eine würzige Mittelmeerbrise mitten im Winter. Bio-Rosmarin-Olivenöl, Aroma Olymp, 250 ml, ca. 16 Euro [www.manufactum.de](http://www.manufactum.de)



## Eleganter Italiener

Westlich von Mailand wird der schwarze Parboiled-Vollkornreis angebaut und duftet, bei uns im Topf angekommen, nach frisch gebackenem Brot. Nach nur 18 Minuten Garzeit ist er ein gern gegessener Guest, besonders zu Fisch und Meerestümchen. Rustico Nero, Riso Gallo, 500 g, ca. 4 Euro **im Supermarkt**



## Schöne Bescherung

Zu Weihnachten erfüllen wir alle gern Wünsche. Also haben wir, wegen des großen Erfolges, unsere süße Spezial-Ausgabe von 2020 wieder aufgelegt – damit Sie Ihre Liebsten mit Plätzchen, Kuchen, Desserts und Geschenken aus der Küche glücklich machen – oder das tolle Heft als Geschenk unter den Baum legen können. **Ab sofort für 8,90 Euro am Kiosk**



## ADVENTSKALENDER FÜR ALLE

- 1** Die Schatzkiste: Elegantes Art-déco-Haus mit feinsten Schoko-Pralinen und -Trüffeln. Adventskalender Art Deco Christmas, Pierre Marcolini, 54 Euro, [eu.marcolini.com](http://eu.marcolini.com) **2** Der Wachmacher: Nachhaltige Special Coffees aus aller Welt. Für Filterkaffee, Espresso und Vollautomaten. Adventskalender, Coffee Circle, 99 Euro, [www.coffeecircle.com](http://www.coffeecircle.com) **3** Der Knaller: Stoff-Kalender mit 12 verschiedenen Popcorn-Kreationen, davon fünf exklusive. Adventsknallender von Knalle, 49 Euro, [knalle.berlin](http://knalle.berlin) **4** Zum Anstoßen: alkoholfreie Craft-Biere von verschiedenen Brauereien. Craft Beer Adventskalender, Alkoholfrei Edition Dose 2025, ca. 90 Euro, [www.beyondbeer.de](http://www.beyondbeer.de) **5** Zur Teatime: 24 lose Bio-Teesorten zum Durchprobieren. Tee-Adventskalender 2025, 49 Euro, [www.paperandtea.de](http://www.paperandtea.de) **6** Für Köche und Bäcker: Vegane Bio-Essige, Würz- und Vitalöle, Bio-Adventskalender 2025, 79 Euro, [www.oelmuehle-solling.de](http://www.oelmuehle-solling.de) **7** Für Feinschmecker: Von Essig bis Öl, von Likör bis Delikatessen, Adventskalender 2025, vom Fass, ca. 90 Euro, [www.vomfass.de](http://www.vomfass.de)



## Deichkäse

Jenseits der traditionsreichen Sorten eröffnet sich eine ganz eigene Käswelt. Sie ist geprägt von außergewöhnlichen Produzenten wie dem Backensholzer Hof: Seit über drei Jahrzehnten produziert der Familienbetrieb im flachen Nordfriesland Bio-Rohmilchkäse, der sich vor keinem würzigen Bergkäse verstecken muss. Die Kuhmilch stammt von eigenen Tieren, wie auf einer Alp sind es nur wenige Meter von der Melkanlage bis zur Käserei. So entstehen Sorten mit Herkunft und Charakter – wie der Deichkäse, der in vielen Varianten existiert. Nach vier Monaten wird aus dem 4,5-Kilo-Laib ein milchig-milder Schnittkäse, nach 12 Monaten ein äußerst aromatischer, aber immer noch cremiger Hartkäse (Foto oben), der bei der Verkostung in der Redaktion die meisten Herzen gewonnen hat. Der kleine, rund 700 Gramm schwere Deichkäselaib schmeckt deutlich anders: 10 Wochen gereift ist er ein Crowdpleaser mit leicht salzig-nussigen Aromen, während der über ein Jahr alte Deichkäse „Gold“ durch seine parmesanartige Kraft und Komplexität begeistert. Ein einzelner Hof, eine einzelne Sorte – und so eine Vielfalt!

**Alle Deichkäse-Varianten lassen sich über den Webshop des Backensholzer Hofs bestellen:** [backensholz.de/shop](http://backensholz.de/shop)



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



## Winter Wonderland

Hier stand ein verschneiter Weihnachtsbaum Modell, der aus feinem Porzellan und von Hand dekoriert, alle Blicke auf sich zieht. Und der zur Freude aller, die nach dem Stern greifen und den Deckel anheben, Plätzchen oder Konfekt beherbergt. Keksdose „Delight“, Alessi, 28 cm Höhe, 89 Euro [www.alessi.com](http://www.alessi.com)

## Wunschlos glücklich

Das kleine Kunstwerk aus hochwertiger Keramik, mit 24-karätigem Gold veredelt, bringt Glanz auf jede Tafel. Servieren Sie dann noch ein feines Dessert darauf, etwa unsere Köstlichkeiten mit Karamell (ab Seite 126), werden Ihre Gäste entzückt sein. Dessertteller „Desire“, L'Objet, 16 cm Ø, 85 Euro [www.mytheresa.com](http://www.mytheresa.com)

## Goldene Zeiten

Die handgeschliffenen Gläser im warmen Bernsteinton reflektieren das Licht auf ganz besondere Weise – so dass wir sogar mit Mineralwasser anstoßen könnten. Champagnerflöten und Cocktailläger „Prism“, L'Objet, 4er-Sets, ab 230 Euro [www.artedona.com](http://www.artedona.com)



## HÜBSCHE ANHÄNGER

**1** Für moderne Klassikfans: Rot-Weiß mit Goldakzenten, aus mundgeblasenem Glas. Weihnachtskugeln „Delight“, 2 Stck., 35 Euro, [www.alessi.com](http://www.alessi.com) **2** Für Obstbäume: Früchte aus mundgeblasenem Borosilikatglas. Weihnachtskugel Apfel und Birne, &Klevering, je ca. 24 Euro, [brandstationenstore.se](http://brandstationenstore.se) **3** Für Gemüsegärtner: gläsern, glänzend, mundgeblasen und handbemalt. Artischocke, Vongels, ca. 17 Euro, [www.westwing.de](http://www.westwing.de) **4** Für mehr Klassik im Streifen-Look: Weihnachtskugeln „Delight“, Alessi, 2 Stck., ca. 35 Euro, [www.alessi.com](http://www.alessi.com) **5** Für Sweethearts: Handmade-Bonbons aus Glas. Deko-Anhänger „Candy“, Broste Copenhagen, 2er-Set, ca. 40 Euro, [www.breuninger.com](http://www.breuninger.com)



## Festlich und flauschig

Wie wir die Weihnachtstafel noch ein bisschen schöner machen? Wir krönen sie mit den bezaubernden Baumwollservietten mit zarter Schleifenstickerei. Servietten „Celine“, 4er-Set, 45 Euro, [www.anthropologie.com](http://www.anthropologie.com)

## Eleganter Auftritt

Ab sofort feiern wir unsere Feste in magischem Mitternachtsblau: Nachdem der gusseiserne Bräter mit gleichmäßiger Wärmeleitung und hervorragender Wärmespeicherung energiesparend gebraten oder geschmort hat, kommt er direkt auf den Tisch und ergänzt stimmungsvoll das schicke Geschirr aus Steinzeug. Runder Bräter, ab 20 cm Ø/2,4 Liter, 275 Euro, Geschirr, ab 20 Euro, [www.lecreuset.de](http://www.lecreuset.de)



## Auf den Punkt

Für Geflügel oder Grillgut: Das Fleischthermometer mit integriertem WLAN kann sogar außerhalb der Küche per Handy überwacht werden. Zwei Fühler machen es möglich, dass sowohl Brust als auch Keule perfekt garen. Mit USB-C-betriebenem Ladegerät. Meater Pro Duo, 219 Euro, [store-de.meater.com](http://store-de.meater.com)



## Des Glückes Schmied

Da man Messer nicht verschenkt, behalten wir dieses gern selbst: Die besonders scharfe, langlebige Klinge mit Härtegrad 60 HRC schneidet Fleisch, Fisch, Gemüse und eignet sich zum Wiegen. Der edle Griff aus Räuchereiche und drei Jahre Garantie machen das Köche-Glück perfekt. Santokumesser PrimeCut-Collection, Fissler, 17 cm, ca. 190 Euro, [www.fissler.com](http://www.fissler.com)



## Glanz und Gloria

Mit ihren eleganten Linien ist die Serie „Bernadotte“ ein Designklassiker von Georg Jensen. Der hochglanzpolierte Edelstahl-Toaster reiht sich da optisch perfekt ein und glänzt auch technisch – etwa mit sieben verschiedenen Bräunungsstufen oder der Auftau-Funktion. Toaster „Bernadotte“, Georg Jensen, 199 Euro, [www.georgjensen.com](http://www.georgjensen.com)



## Lasst uns froh und bunter sein

Der perfekte Platz für Plätzchen und Co. ist eine Pyramide: In den dekorativen Dosen aus lebensmittelechtem Weißblech bewahren wir knusprige Kekse nach Sorten getrennt auf und schmücken gleichzeitig unsere Küche. Nach Weihnachten sorgen sie auch so für Ordnung und gute Laune, oder sie verschwinden ineinander gestellt im Schrank. Blechdosen „Klara“, Remember, 3er-Set, 14–19,8 cm Ø, ca. 25 Euro [www.remember.de](http://www.remember.de)



## Fläschchen, öffne dich!

Silvester lassen wir die Korken knallen! Ansonsten genügen ein paar Druck- und Zugbewegungen mit dem hochwertigen Korkenzieher, um sie mühelos zu entfernen. Kapselschneider integriert. Korkenzieher „Oeno Motion Wood“, L'Atelier du Vin, 180 Euro [www.raumconceptstore.com](http://www.raumconceptstore.com)



# ÜBER DEN TELLERRAND



Wer bei »essen & trinken« arbeitet, sitzt an der Quelle für herausragende Rezepte. Und trotzdem schmökern wir gern in Kochbüchern. Diese acht haben uns besonders gut gefallen



## Italienisch durchs Jahr

„Endlich kann sich jeder entspannt nach Italien blättern und dort alle vier Jahreszeiten genießen. Erdbeer-Tiramisu ist der Lichtblick im nächsten Frühling, im mediterranen Sommer erwarten uns Fenchel-Pinzette mit Feigen und Tomaten-Confit, geschmortes Hähnchen mit Trauben erhöht die Vorfreude auf den Herbst – und bis dahin versüßen wir uns das bevorstehende Fest mit der weihnachtlichen Birnen-Ingwer-Torte auf Seite 240.“

»e&t«-Redakteurin Antje Klein

Letitia Clark, ZS-Verlag, 272 Seiten, 34 Euro



## Deftige Gemüseküche

„Normalerweise teilt Sandra Mühlberg ihre Rezepte auf Instagram, jetzt legt sie ihr erstes Kochbuch vor. Darin dreht sich alles um vegetarische Gerichte, die in die Kategorie Comfort Food fallen. Etwa aromatische Eintöpfle, Currys oder Pasta mit cremigen Saucen, alle unbedingt alltagstauglich. Dazu serviert sie jede Menge Basiswissen und Tipps. Perfekt für Einsteiger.“

»e&t«-Chefredakteurin Arabelle Stieg

Callwey, 224 Seiten, 39,95 Euro



## Wenn Brot zu Kunst wird

„Sauerteig ist die Leidenschaft von Martine M. Sletmoen. Die Back-Expertin zaubert damit traditionelle Brote und Brötchen aus ihrer Heimat Norwegen, dazu trendige Pizzen, Kuchen und Snacks. Doch ihr gelingt viel mehr: Indem sie ihre Backwerke mit kreativen Mustern im von ihr erfundenen Skillebekk-Stil verziert, macht sie aus einem Grundnahrungsmittel, das wir täglich genießen, feine handwerkliche Meisterstücke.“

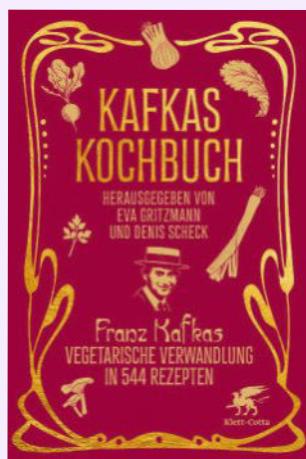
»e&t«-Redakteurin Susanne Legien-Raht

Martine M. Sletmoen, Busse Seewald, 244 Seiten, 28 Euro

## Vegetarisch vor 130 Jahren

„Brombeersuppe, gedünstete Salat-herzen, Grünkernpudding: Die bibliophile Neuausgabe des vegetarischen Kochbuchs, nach dem sich Franz Kafka bekochen ließ, ist zum Schmökerl, Schmunzeln und Staunen. Die 544 Rezepte wirken mal skurril, mal erstaunlich zeitgemäß.“

»e&t«-Redakteur Jonas Morgenthaler  
Eva Gritzmann, Denis Scheck (Hg.), Klett-Cotta, 448 Seiten, 35 Euro



## Lob der Schönheit

„Dies ist kein Kochbuch. Gastro-Literat Nigel Slater verdichtet kulinarische Notizen aus aller Welt zu feinsinnigen Miniaturen über die Schönheit dieser Welt: über die wohltuende Form eines Löffels, ein Lamm Gottes griechischer Machart, Sushi-Ingwer in der Farbe von Ballettschläppchen. Zu finden in Japan, Finnland, dem Libanon ... und vor der eigenen Haustür. Dies ist ein Trostbuch.“

»e&t«-Redakteurin Inken Baberg  
DuMont, 432 Seiten, 28 Euro



## Alte Liebe, neue Ideen

„Wenig Aufwand, viel Aroma: Das ist die Kunst der Levante-Küche, und die beherrscht Rafik Halabi bestens. Nie würde der gebürtige Libanese sein simples Hummus-Rezept ändern. Was er aber tut: es mit Sumach-Möhren toppen, mit Miso-Spitzkohl kombinieren oder Kumquat-Chutney dazu reichen. „Hummus Next Level“ schickt die Creme in 50 Rezepten auf kulinarische Reise, und kehrt stets dorthin zurück, wo es am schönsten ist: nach Hause.“

»e&t«-Redakteurin Anna Floors

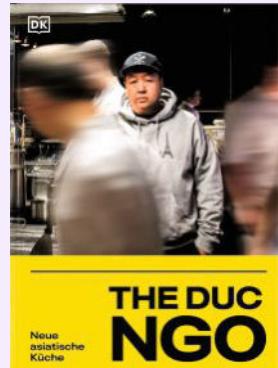
Christian Verlag, 160 Seiten 26,99 Euro

## Meisterhaft asiatisch

„Endlich. Ducs erstes Kochbuch. Und was für eins. Es nimmt uns mit auf eine kulinarische Reise mit über 80 Originalrezepten aus seinen Berliner Restaurants: Pho aus dem ‚Madame Ngo‘; Miso Sellerie und Oktopus Ceviche aus ‚893 Ryotei‘ oder Crispy Chicken mit Mango aus dem ‚Moriki‘. Seine Rezepte sind authentisch, innovativ, emotional, perfekt und bis zu Ende gedacht. Man nennt es den Duc Style.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer

DK Verlag, 272 Seiten, 34,95 Euro

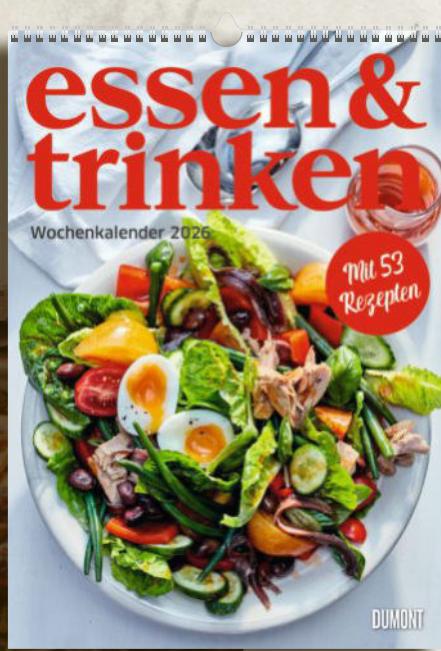


## Frittieren studieren

„Keine Gartechnik ist so herrlich hedonistisch wie das Frittieren in Fett. Anspruchsvoll ist es außerdem, sodass ‚Goldene Zeiten‘ von Josh Flatow und Vivi d’Angelo mit viel technisch-warenkundlichem Wissen glänzen kann. Im detailverliebten Retrolook strahlen Frittier-Klassiker wie Falafel oder Fried Chicken neben mutigen Rezepten wie Thai-Garnelenköpfen oder Schweineohren. Erfrischend anders!“

»e&t«-Redakteur Benedikt Ernst

Josh Flatow/Vivi d’Angelo, at Verlag, 208 Seiten, 32 Euro



**53 Wochen.  
53 Rezepte.  
100 % essen & trinken.**

- DER kulinarische Kalender mit saisonalen Highlights und Genuss-Tipps.
- Mit raffinierten Rezepten, die garantiert gelingen – getestet und empfohlen von den Profis der essen & trinken Redaktion
- Ideal für Genießer, Hobbyköche und alle, die gerne Neues ausprobieren

# Guten Morgen

Nichts gegen Toast, aber ab und zu sollten wir uns auch im Alltag etwas Besonderes gönnen. Knusprige Brioche-Scheiben mit süßen Feigen und salzigen Pistazien zum Beispiel

In nur 30 Minuten fertig:  
geröstete Brioche mit  
Ricotta, Honig-Feigen,  
Pistazien und Minze



## Brioche mit Ricotta und Honig-Feigen

\* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 30 g gesalzene geröstete Pista- zienkerne
- 2 frische Feigen (à 60 g)
- 2 El Butter (20 g; weich)
- 1 El Honig
- 4 Scheiben Brioche (2 cm dick)
- 1 Stiel Minze
- 4 El Ricotta
- Meersalzflocken

**1.** Pistazien grob hacken. Feigen waschen, trocken tupfen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. 1 El Butter und Honig in einer Pfanne erhitzen und die Feigen darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Pfanne vom Herd nehmen und Feigen warm halten.

**2.** Brioche-Scheiben auf beiden Seiten gleichmäßig mit restlicher Butter (1 El) bestreichen. Eine Grillpfanne erhitzen, Brioche darin bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten 1–2 Minuten braten.

**3.** Minzblätter von den Stielen abzupfen. Brioche-Scheiben mit Ricotta bestreichen und mit Feigen belegen. Mit Pistazien, Meersalzflocken und Minze garniert servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 9 g E, 25 g F, 31 g KH =  
404 kcal (1693 kJ)

# EUROPA FEIERT GARANTIERTEN GAUMENGENUSS

Eine Fête für Feinschmecker. Bayonner Schinken g.g.A.  
– der berühmteste Schinken Frankreichs.



Hier erfahren  
Sie mehr!



Entstanden zwischen den Bergen der Pyrenäen und der Meeresfrische des Atlantiks: Entdecken Sie den luftgetrockneten Jambon de Bayonne g.g.A. – zart, aromatisch und aus echter Handwerkstradition. Holen Sie sich einen Hauch Südfrankreich auf Ihren Teller!



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Bewilligungsbehörde FranceAgriMer wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden. Empfehlungen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung finden Sie unter <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/>



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

# FRÖHLICHE WEIHNACHTEN

Erst erscheinen die Gäste von nah und fern, dann klirren die Gläser, und schließlich wird das große Menü aufgetischt.

Unsere Köche haben drei edle Speisenfolgen für die festliche Tafel zusammengestellt, in denen jeweils Fleisch, Fisch oder Gemüse die Hauptrolle spielen. Und einen passenden Aperitif gibt es auch

## MENÜ MIT FLEISCH

- \* Knusper-Cannoli mit Tatarfüllung
- \* Rinderfilet mit Kirsch-Jus, Kürbiscreme und Crunch
- \* Brezel-Eis mit Apfelperlen im Whiskey-Fond

## MENÜ MIT FISCH

- \* Fenchel-Panna-cotta mit Kaisergranat und Yuzu-Perlen
- \* Adlerfisch mit geträufeltem Selleriepüree und Schnittlauchschaum
- \* Mango-Mousse mit geflammten Baisertupfen

## VEGETARISCHES MENÜ

- \* Rote-Bete-Raviolo mit Vanille-Nussbutter und Pekannüssen
- \* Ofen-Kohlrabi mit Senfkaviar und Kartoffelschnee
- \* Trifle nach Zitronentarte-Art

## Rosmarin-Apfel-Lillet

Mit saftiger Frucht und ätherischen Kräuternoten bietet der Lillet-Drink einen aromenstarken Auftakt zum vegetarischen Menü.

Rezept Seite 45



## Zitronen-Rosen-Gin

Klare Sache: Mit dem Duft von Zitrusfrüchten und Rosenblättern läutet dieser Gin Tonic der Extraklasse das Fisch-Menü ein.

Rezept Seite 35



## Quitten-Spritz

Vor dem Filet hat die Quitten ihren großen Auftritt: In Form von Sirup und Geist veredelt sie den obligatorischen Sekt zum Auftakt.

Rezept Seite 27



**FLEISCH-MENÜ**

# Mit Filet und Finessen

Ein Entree mit knusprig umhülltem Kalbstatar ist der Einstieg in unser Menü, in dem dann Rinderfilet und intensive Kirsch-Jus ein feines

Aromenspiel entfalten. Als Abschluss präsentieren sich beschwipste Äpfel und Eiscreme mit goldig glänzenden Schoko-Fäden





**DIE GETRÄNKE** Prickeln, fruchtig und leicht herb eröffnet ein Quitten-Spritz den Abend. Der Sekt vom Aperitif begleitet auch die Cannoli. Barbera aus dem Piemont umgarnt den Hauptgang, zum Dessert sorgt trockener Madeira für einen Wow-Effekt. Rezept und Infos, Seite 27 und 28

## Knusper-Cannoli mit Tatarfüllung

Dieses Jahr werden nicht nur die Präsente verpackt: Hier umhüllt eine knusprige Teigrölle zartes, mit Kapern und Senf abgeschmecktes Kalbstatar. **Rezept Seite 27**



## Rinderfilet mit Kirsch-Jus, Kürbiscreme und Crunch

Dem Anlass angemessen: auf den Punkt gegartes Rinderfilet, flankiert von raffinierten Beilagen wie mariniertem Rotkraut, Kürbiscreme und Kürbis-Crunch. Die Selleriesterne, die auf dem Cover zu sehen sind, finden Sie im Fisch-Menü (Seite 37).

**Rezept Seite 28**



Porzellan: Dibbern „Ombra“; Tischläufer und Servietten „Fryd“; Kirschumkerzen, Papierrosetten und Kirschanhänger; Broste Copenhagen; Tannenzapospitzen: Krebs Glas Lauscha; Besteck: Villeroy & Boch „Symphonie“; Champagner- und Burgundergläser: Zwiesel Adressen Seite 137

## Brezel-Eis mit Apfelperlen im Whiskey-Fond

In würzigem Vanille-Whiskey-Fond tankt Apfelfruchtfleisch weihnachtlichen Duft. Mit hausgemachter Eiscreme und Schoko-Goldfäden wird daraus ein festliches Dessert.

Rezept Seite 30





**MAIK DAMERIUS**  
»e&t«-Koch

## So plant unser Koch sein Menü

### AM VORTAG

- Saucenansatz vorbereiten, Fond kochen und Jus fertigstellen. Auskühlen lassen und zugedeckt kalt stellen
- Für das Dessert Apfelperlen marinieren. Eismasse zubereiten, auskühlen und zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen
- Knödelmasse zubereiten und formen. Knödel nebeneinander in eine große Auflaufform oder auf ein Blech legen, zugedeckt kühl stellen

### DREI STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Teig für die Cannoli-Rollen zubereiten, gekühlt ruhen lassen
- Für das Dessert Schoko-Goldfäden zubereiten, kühl stellen. Nüsse rösten. Eismasse gefrieren und im Tiefkühler lagern
- Für den Hauptgang Rotkraut marinieren, Kürbis vorbereiten und Crunch rösten

### 30 MINUTEN VORHER

- Für die Vorspeise Cannoli-Rollen frittieren. Tatar zubereiten und kühl stellen
- Salat und Dressing für die Vorspeise vorbereiten und bereitstellen
- Für den Hauptgang Filet braten und Kürbismus zubereiten

### KURZ BEVOR DIE GÄSTE EINTREFFEN

- Knödel und Kirsch-Jus für den Hauptgang fertigstellen
- Cannoli-Röllchen mit Tatar füllen

### NACH DEM HAUPTGANG

- Eismasse zu Nocken formen, Dessert anrichten

Foto Seite 21

## Aperitif: Quitten-Spritz

\* EINFACH, SCHNELL

Für 6 Gläser

- 6 El Quittensirup
- 12 cl Quittenschnaps
- 600 ml trockener Sekt (eisgekühlt)
- 300 ml Mineralwasser mit Kohlensäure (eisgekühlt)

1. In 6 vorgekühlte Sektgläser jeweils 1 El Quittensirup und 2 cl Quittenschnaps füllen. Mit je ca. 100 ml Sekt und 50 ml Mineralwasser vorsichtig auffüllen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten

PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 13 g KH = 152 kcal (636 kJ)

Foto Seite 22/23



## Knusper-Cannoli mit Tatarfüllung

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### CANNOLI-TEIGROLLEN

- 1 Tl Fenchelsaat
- 25 g Butter (weich)
- Zucker • Salz
- 1 Ei (KI. M)
- 25 ml trockener Weißwein
- 150 g Mehl plus etwas für die Arbeitsfläche
- 1 Eigelb (KI. M)
- 1 l neutrales Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl) zum Frittieren plus etwas für die Förmchen

- 400 g Kalbsfilet (küchenfertig)
- 1 El Dijon-Senf
- 1 El Ketchup
- 2 El Worcestershiresauce
- Salz • Pfeffer

### SALATBEILAGE

- 150 g Wildkräutersalat
  - 2 El Weißweinessig
  - 1 El Agavendicksaft (ersatzweise Honig)
  - Salz
  - Pfeffer
  - 4 El Olivenöl
- Außerdem: Ausstechring (12 cm Ø), 6 Cannoli-Backrörchen (13 cm; 3 cm Ø), Küchenthermometer, Spritzbeutel

### KALBSTATAR

- 30 g feine Kapern (Nonpareilles; in Lake)
- 60 g Gewürzgurken
- 12 Halme Schnittlauch

1. Für die Teigrollen Fenchelsaat in einem Mörser fein mörsern. Mit Butter, 1 Prise Zucker und  $\frac{1}{2}$  Tl Salz mit dem Quirlen des Handrührers verrühren. 1 Ei und Weißwein zugeben und unterrühren. Mehl zugeben und rasch zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Mit den Händen zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 2 Stunden kalt stellen.

2. Nach der Kühlzeit den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn ausrollen. Mit einem Ausstechring 6 Kreise ausschneiden. Eigelb und 2 Tl Wasser verquirlen. Cannoli-Backrörchen mit Öl leicht einfetten. Die Teigkreise um die Cannoli-Röhren legen, sodass die Teigenden sich etwas überlappen. Teigenden dünn mit Eigelb bestreichen und andrücken.

3. Öl in einem Topf auf 170 Grad (Küchenthermometer benutzen) erhitzen. Teigrollen einzeln mit einer Schaumkelle ins Öl geben und 3–4 Minuten schwimmend goldbraun ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die



## Mit Saft und Kraft

*Wunderbar seidig und mit opulenter Kirschfrucht spiegelt der Barbera „Trevigne“ von Clerico das zarte Filet und die konzentrierte Jus. Zum Dessert bietet die Dry Reserva von Maderista eine virtuose Verlängerung der Aromen auf dem Teller: Mit Noten von gebackenem Apfel, Zitrusschalen und Karamell bei wenig Süße und feiner Säure wird der Madeira dem komplexen Dessert mehr als gerecht.*

Maderista Dry Reserva, 23 Euro, über shop.weinamlimit.de; Domenico Clerico Barbera d'Alba „Trevigne“, 19,90 Euro, über www.tesdorpfd.de

Cannoli-Röhrchen vorsichtig herausziehen und die Teigrollen vollständig auskühlen lassen.

4. Für das Tatar Kapern und Gewürzgurken gut abtropfen lassen. Kapern fein hacken und Gewürzgurken in sehr feine Würfel schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kalbsfilet trocken tupfen, mit einem sehr scharfen großen Messer zunächst in dünne Scheiben, dann in Streifen und zuletzt in sehr feine Würfel schneiden. Tatar bis zum Servieren kühl stellen.
5. Kurz vor dem Servieren Wildkräutersalat putzen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing Essig, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer verrühren. Olivenöl kräftig unterquirilen. Vorbereitete Tatarzutaten, Senf, Ketchup, Worcestershiresauce, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut mischen und abschmecken. Tatar in einen Spritzbeutel geben, vorsichtig gleichmäßig in die Teigrollen drücken. Cannoli und Salat auf Vorspeisentellern anrichten, Salat mit dem Dressing beträufeln und alles servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Wartezeit 2 Stunden  
**PRO PORTION** 19 g E, 19 g F, 22 g KH = 344 kcal (1443 kJ)



Foto Seite 24/25 und Titel

## Rinderfilet mit Kirsch-Jus, Kürbiscreme und Crunch

\* \* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEKREITEN

Für 6 Portionen

### KIRSCH-JUS

- 1,5 kg Suppenknochen vom Rind (grob gehackt)
- 1 Bund Suppengemüse
- 3 Zwiebeln (150 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 El neutrales Öl zum Braten (z.B. Maiskeimöl)
- 1 El Tomatenmark
- 500 ml trockener Rotwein
- 300 ml roter Portwein
- 600 ml Rinderbrühe
- 200 ml Kirschsaft
- 3 Lorbeerblätter
- 1 El schwarze Pfefferkörner
- 1 TI Wacholderbeeren
- 1 TI Pimentkörner
- 3 Stiele Thymian
- 1 TI Speisestärke
- 100 g Sauerkirschen (aus dem Glas; z.B. von Zwergenwiese; ersatzweise TK-Sauerkirschen)
- plus 100 ml Kirschsaft
- Salz • Pfeffer

### KARTOFFELKNÖDEL

- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 50 g Kartoffelstärke plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Eigelb (KI. M)
- Salz • Muskatnuss

### MARINIERTES ROTKRAUT

- 15 g frischer Ingwer
- 300 g Rotkohl

- 1 TI Gochujang (koreanische Chilipaste)
- 1 El Sojasauce
- 2 El Fischsauce
- 1 El Reisessig
- Salz
- 1 TI Zucker

### CRUNCH

- 40 g Kürbiskerne
- 2 El Butter (20 g)
- 40 g Panko-Brösel
- Salz • Pfeffer
- 1 TI Dukkah (arabische Gewürzmischung)

### KÜRBISCREME

- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 2 El Butter (20 g)
- 100 ml Schlagsahne
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer

### RINDERFILET

- 800 g Rinderfilet (Mittelstück; küchenfertig)
- 2 El neutrales Öl zum Braten (z.B. Maiskeimöl)
- Salz
- Pfeffer
- Meersalzflocken

### GARNIERUNG

- 1 Beet Kapuzinerkresse (ersatzweise etwas Thymian)
- Außerdem: Kartoffelpresse, Küchengarn, Küchenthalermometer

**1.** Für die Jus bereits am Vortag Rinderknochen auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten unter gelegentlichem Wenden rösten. Suppengemüse putzen, schälen und grob schneiden. Zwiebeln und Knoblauch grob schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Vorbereitetes Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze hellbraun anrösten. Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Mit Rot- und Portwein ablöschen, Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. 800 ml Wasser, Rinderbrühe und Kirschsaft zugießen. Suppenknochen, Lorbeer, Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Piment und Thymian zugeben. Aufkochen und offen bei kleiner Hitze ca. 1:30 Stunden kochen.

**2.** Für die Knödelmasse Kartoffeln waschen, tropfnass fest in Backpapier wickeln und auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 1:30 Stunden weich garen.

- 3.** Kartoffeln auswickeln, pellen und 2-mal durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Stärke, Eigelb, Salz und frisch geriebenem Muskat zu einer geschmeidigen Knödelmasse vermischen. Daraus mit leicht bemehlten Händen ca. 12 kleine Knödel formen. Knödel nebeneinander in eine große Auflaufform oder auf ein Backblech legen, zudeckt kühl stellen.
- 4.** Saucenansatz durch ein Sieb in einen Topf passieren (ergibt ca. 1 l Fond). Aufkochen und offen bei mittlerer Hitze auf 500 ml einkochen. Jus auskühlen lassen und zudeckt kalt stellen.
- 5.** Für das marinierte Rotkraut am Serviertag Ingwer schälen und fein reiben. Rotkohl waschen, trocken tupfen und den Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. Rotkohl, Ingwer, Chilipaste, Soja- und Fischsauce, Reisessig, ca. ½ TL Salz und Zucker in einer Schüssel gut verkneten, ziehen lassen.
- 6.** Für den Crunch Kürbiskerne grob hacken. Butter in einer Pfanne zerlassen. Panko und Kürbiskerne in der Butter bei mittlerer Hitze unter Rühren 4–5 Minuten goldbraun rösten. Mit Salz, Pfeffer und Dukkah würzen. Auf einen Teller geben.
- 7.** Für die Kürbiscreme Kürbis waschen, trocken tupfen und entkernen. Kürbis in grobe Stücke schneiden. Butter in einem Topf zerlassen. Kürbisstücke darin ca. 2 Minuten andünsten. Sahne und Brühe zugießen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Zudeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten weich garen.
- 8.** Fleisch trocken tupfen und mit Küchengarn binden, sodass es beim Braten die Form hält. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filet mit Salz und Pfeffer würzen, im heißen Öl bei mittlerer bis starker

Hitze rundum anbraten. Fleisch auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Umluft 120 Grad) auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von ca. 54 Grad (rosa/medium rare) garen. Fleisch währenddessen mehrfach wenden.

- 9.** Für die Knödel reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Knödel zugeben, Hitze reduzieren. Sobald die Knödel an die Wasseroberfläche steigen, ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und leicht abtropfen lassen.
- 10.** Für die Sauce Jus aufkochen. Speisestärke und etwas kaltes Wasser verrühren. Unter Rühren zugießen und kurz köcheln. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Kirschen und Saft (aus dem Glas) zugeben, nochmals kurz aufkochen und abschmecken. Fleisch zudeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. Weich gegart Kürbis inklusive Kochfond in einem Standmixer feincremig mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 11.** Zum Anrichten Kapuzinerkresse vom Beet schneiden. Rotkraut abschmecken. Küchengarn vom Fleisch entfernen. Filet in 6 gleich große Stücke schneiden. Je etwas Kürbiscreme auf vorgewärmten Tellern verstreichen. Filet und Rotkraut darauf anrichten und mit Kapuzinerkresse garnieren. Jeweils etwas Jus darüberträufeln. Mit Kürbis-Crunch bestreuen. Fleisch mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salzflocken bestreuen und servieren. Kartoffelknödel dazu reichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus  
Vorbereitungszeit (am Vortag) 2:30 Stunden  
**PRO PORTION** 37 g E, 26 g F, 54 g KH = 653 kcal (2740 kJ)



Festliche Fingerfood Ideen:



# Zum Feste nur das Beste

Fannytastisch einfach,  
fannytastisch gut!



Einfach fannytastisch!



Foto Seite 26

## Bretzel-Eis mit Apfelperlen im Whiskey-Fond

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### EIS

- 200 g Laugenbrezeln oder -brötchen (vom Vortag)
- 350 ml Schlagsahne
- 350 ml Vollmilch (3,5% Fett)
- 60 g Butter
- 100 g Zucker
- 5 Eigelb (Kl. M.)

### APFELPERLEN

- 1 Vanilleschote
- 50 g Zucker
- 150 ml Bourbon-Whiskey
- 300 ml klarer Apfelsaft
- 2 El Zitronensaft
- 3 Sternanis
- 1 kleine Zimtstange
- 2 Gewürznelken

- 3–4 mittelgroße säuerliche Äpfel

### SCHOKO-GOLDFÄDEN

- 80 g Zartbitterkuvertüre (70% Kakaoanteil; z.B. von Callebaut)
- einige Eiswürfel
- 1–2 TL Deko-Goldpuder (z.B. von Superstreusel)

### GARNIERUNG

- 50 g Haselnusskerne
- 3 Stiele Thymian

Außerdem: Küchenthermometer, Eismaschine, Kugelausstecher (2 cm), Einmalspritzbeutel, feiner Küchenpinsel

**1.** Für das Eis am Vortag Brezeln in grobe Stücke schneiden oder brechen. Stücke auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 10–15 Minuten goldbraun rösten. Sahne und Milch in eine Schale gießen, geröstete Brezelstücke aus dem Ofen nehmen und unter die Milch-Sahne-Mischung mengen. 8–12 Stunden, z. B. über Nacht, im Kühl-schrank ziehen lassen.

**2.** Am nächsten Tag Butter in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten bräunen. Sobald die Butter nussig riecht, durch ein feines Sieb in eine Schale gießen. Brezel-Sahne-Mix durch ein Sieb in einen Topf gießen, ca. 15 Minuten gut ab-tropfen lassen und ganz leicht ausdrücken. 60 g Zucker zugeben und die Sahne unter Rühren aufkochen.

**3.** Restlichen Zucker (40 g) und Eigelbe in einen Schlagkessel geben und mit den Quirlen des Handrührers auf niedrigster Stufe 4–5 Minuten cremig rühren. Brezelsahne unter ständigem Rühren mit einem Teigspatel langsam zur Eiercreme in den Schlagkessel gießen. Die Masse über einem heißen Wasserbad unter ständigem Rühren mit einem Teigspatel auf 75–80 Grad erhitzen (mit Küchenthermometer kontrollieren! Siehe auch Info am Ende des Rezepts). Lauwarmer Nussbutter im dünnen Stahl zugießen und untermischen. Schlagkessel in ein kaltes Wasserbad setzen und die Masse unter Rühren abkühlen lassen. Masse dann in eine vorbereitete Eismaschine geben und 35–40 Minuten gefrieren (Gefrierzeit kann ggf. länger dauern, ist abhängig vom Modell der Eismaschine!). Eiscreme in ein gefriergeeignetes Gefäß umfüllen und bis zum Servieren tiefkühlen.

**4.** Für die glasierten Apfelperlen Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren. Mit Whiskey ablöschen und Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen. Vanilleschote und -mark, Apfel- und Zitronensaft, Sternanis, Zimtstange und Gewürznelken zugeben. Auf-kochen und bei kleiner Hitze offen ca. 10 Minuten kochen.

**5.** Äpfel waschen, trocken reiben, schälen und mit einem Kugelausstecher 30 Kugeln aus dem Fruchtfleisch ausstechen. Apfelkugeln in den Whiskey-Fond geben und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Topf vom Herd ziehen, Apfelkugeln auskühlen lassen. Vanilleschote entfernen.

**6.** Für die Schoko-Goldfäden Zartbitterkuvertüre fein hacken. Kuvertüre in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen und auf 30–35 Grad erhitzen (Temperatur mit einem Küchenthermometer kontrollieren, da die Kuvertüre nicht zu heiß werden darf!).

**7.** Eiswürfel und 1,5 l kaltes Wasser in eine weite Schüssel geben. Kuvertüre in einen Einmalspritzbeutel füllen und vom Spritzbeutel eine ca. 5 mm breite Spitze abschneiden. Mit der Kuvertüre einen feinen leicht verstellten Streifen auf das Eiswasser spritzen. Hände sofort mit Eiswasser leicht befeuchten, die entstandene Schoko-Verästelung sacht ins Eiswasser drücken und dabei die einzelnen Streifen zwischen Zeigefinger und Daumen mit leichtem Druck länglich verziehen. Schoko-Fäden ca. 2 Minuten im Eiswasser fest werden lassen. Vorsichtig herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und trocken tupfen. Auf diese Weise in mehreren Portionen die gesamte Kuvertüre zu Fäden verarbeiten. Mit einem Pinsel dünn Goldpu-der auftragen. Schoko-Goldfäden bis zum Servieren kalt stellen.

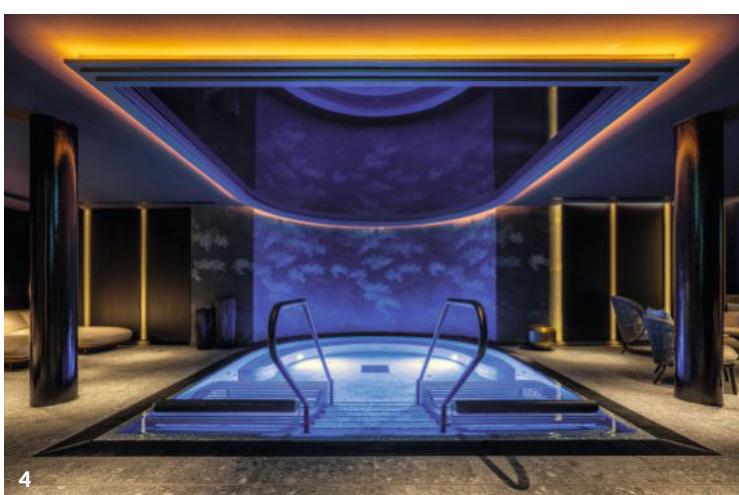
**8.** Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett 2–3 Minuten rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Je 5 Apfelkugeln und etwas Whiskey-Fond in tiefen Tellern verteilen. Aus dem Eis mit einem Löffel Nocken ausstechen. Je eine Nocke in die Teller setzen. Mit Haselnüssen, Schoko-Goldfäden und Thymianblättern garnieren. Etwas Goldpuder darüberstäuben und das Dessert sogleich servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Warte- und Gefrierzeiten ca. 9 Stunden  
**PRO PORTION** 8 g E, 44 g F, 50 g KH = 656 kcal (2748 kJ)

**Zubereitungs-Tipp** Beim Erhitzen von Eiercrememasse über dem heißen Wasserbad darauf achten, dass der Schlagkessel nicht mit dem Wasser in Berührung kommt. Mischung bis maximal 80 Grad erhitzen. Dabei ständig mit einem Teigspatel rühren und vor allem am Boden des Schlagkessels entlangziehen, denn dort kann die Creme leicht zu heiß werden und dann gerinnen.

„Spannend zum marinierten Apfel:  
Beurre noisette  
(gebräunte Butter) und  
Laugengebäck geben  
dem Eis eine nussig-  
buttrige Note mit leicht  
salzigem Touch.“

»e&t«-Koch Maik Damerius



**1** Nach 95 Jahren erstrahlt das Steigenberger Icon Europäischer Hof in neuem Glanz **2** Unvergessliche Geschmackserlebnisse in der Auerhuhn Lounge Bar **3** Herzstück des Hauses: Das Café de l'Europe **4** Tiefenentspannung im hoteleigenen THE VAULT Spa & Suites

# GENUSS, ELEGANZ UND LEBENSART – wo Baden-Baden am besten schmeckt

**I**m Herzen von Baden-Baden, umgeben von Kurstadt-Eleganz und dem Duft des Schwarzwalds, entfaltet das Steigenberger Icon Europäischer Hof Baden-Baden seine eigene Welt des Genusses. Hier, im Stammhaus der Steigenberger Hotels, wird kulinarische Kultur großgeschrieben und modern interpretiert.

Im Café de l'Europe genießen Gäste eine Kombination aus französischer Cuisine, europäischer Aromenkunst und regionalen Einflüssen. Klassiker treffen auf kleine Überraschungen: Reh Baden-Baden, gebeizter Lachs mit Hibiskus oder vegetarische Kreationen, die Leichtigkeit und Tiefe vereinen.

Die LUIZA Rooftop Terrace & Bar lädt zum Genießen ein. Frische Kräuter, aromatische Öle und Tapas bringen die Côte d'Azur nach Baden-Baden. Am Abend zieht es uns in die Auerhuhn Lounge Bar. Klassiker werden hier neu interpretiert, begleitet von feinen Bar-Snacks und dezenter Musik.

Das Steigenberger Icon Europäischer Hof Baden-Baden ist ein Haus für Feinschmecker, Kosmopoliten und Ästheten. Hier wird nicht nur gekocht, sondern zelebriert – so elegant, entspannt und geschmackvoll wie Baden-Baden selbst.

Weitere Informationen & Buchung:  
[www.hrewards.com](http://www.hrewards.com)

Wo europäische  
Kaffeehauskultur auf  
regionale Seele trifft:  
**Café de l'Europe.**



**EUROPÄISCHER HOF**  
BADEN-BADEN

A STEIGENBERGER ICON



## Fenchel-Panna-cotta mit Kaisergranat und Yuzu-Perlen

Zartcremig schmilzt die aromatische Melange aus Fenchel und eingekochter Sahne am Gaumen. Effektvoll serviert mit edlem Kaisergranat und aus Yuzu-Saft zubereiteten Aromaperlen. **Rezept Seite 35**

**DIE GETRÄNKE** Zur Einstimmung wird ein duftender Gin-Aperitif serviert, bevor filigraner Sancerre und komplexer Chardonnay aus Franken die Bühne für Vor- und Hauptspeise bereiten.

**Rezept und Infos auf Seite 35 und 38**



## **FISCH-MENÜ**

# Auf feiner Welle

Ein stimmungsvoll gedeckter Tisch, Perlen mit Überraschungseffekt, exzellentes Filet vom Adlerfisch und geflammte Baisertupfen auf Mango-Mousse – so lassen sich Feinschmecker zum Fest verwöhnen





## Adlerfisch mit geträffeltem Selleriepüree und Schnitt- lauchschaum

Knusprig auf der Haut gebraten: Delikates Filet vom Adlerfisch wird flankiert von Selleriepüree mit Trüffelnoten und einer buttrigen, dem Gaumen schmeichelnden Sauce mit Schnittlaucharoma.  
**Rezept Seite 37**



**JAN SCHÜMANN**  
»e&t«-Koch

## So plant unser Koch sein Menü

### AM VORTAG

- Fenchel-Panna-cotta zubereiten, bereits in die Servierschalen füllen und zugedeckt kalt stellen
- Selleriesterne für den Hauptgang vorbereiten, auskühlen lassen und zugedeckt kühl stellen
- Mango-Ragout und Mousse für das Dessert zubereiten und zugedeckt kalt stellen

### DREI STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Baisertupfen zubereiten, trocknen und auskühlen lassen
- Sesam-Vinaigrette und Yuzu-Perlen für die Vorspeise zubereiten, kühl stellen
- Kaisergranate zum Braten vorbereiten, zugedeckt kühl stellen

### 30 MINUTEN VORHER

- Sellerie-Trüffelpüree zubereiten
- Saucenansatz für den Schnittlauchschaum vorbereiten und einkochen

### KURZ BEVOR DIE GÄSTE EINTREFFEN

- Fenchel-Panna-cotta für die Vorspeise und Mango-Ragout für das Dessert aus dem Kühlschrank nehmen und temperieren
- Aperitif vorbereiten
- Kaisergranate braten

### NACH DEM HAUPTGANG

- Baisertupfen auf der Mousse anrichten, abflämmen
- Mousse und Mango-Ragout anrichten

Foto Seite 21

## Aperitif: Zitronen-Rosen-Gin

### \* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 6 Gläser

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| • 1 Bio-Zitrone                            | • 12 cl Gin                       |
| • Eiswürfel                                | • 6 cl Orangenlikör               |
| • 3 El Rosenwasser (zum Kochen und Backen) | • 600 ml Tonic Water (eisgekühlt) |

**1.** Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Von der Schale mit einem Sparschäler 6 dünne Streifen (ohne das Weiße) abschälen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

**2.** Einige Eiswürfel in einen Cocktail-Shaker geben. Zitronensaft, Rosenwasser, Gin und Orangenlikör zugeben und ca. 30 Sekunden kräftig shaken. Whiskey-Tumbler mit Eiswürfeln füllen. Rosen-Gin durch das Sieb in die Gläser gießen. Je 100 ml Tonic angießen, mit Zitronenschale garnieren und sofort servieren.

### ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 11 g KH = 114 kcal (481 kJ)

Foto Seite 32/33



## Fenchel-Panna-cotta mit Kaisergranat und Yuzu-Perlen

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

Für 6 Portionen

#### FENCHEL-PANNA-COTTA

- 300 g Fenchel mit Grün
- 2 Zwiebeln (100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Ti Fenchelsaat
- 1 El Butter (10 g)
- 100 ml Anisschnaps (z.B. Pernod)
- 100 ml Schlagsahne
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz • Pfeffer
- 6 Blatt weiße Gelatine

#### YUZU-PERLEN

- 500 ml neutrales Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 1 El Honig
- 2 g Agar-Agar
- 4 El Yuzu-Saft (ersatzweise Limettensaft)

#### SESAM-VINAIGRETTE UND KAISERGRANATE

- 1 El heller Sesam
  - 2 El Sesamöl
  - 2 El geröstetes Sesamöl
  - 2 El Reisessig
  - 1 Ti Sojasauce
  - 1 Beet Korianderkresse
  - 12 Kaisergranate (ohne Kopf; mit Schale; Kaisergranatschwänze à 40 g; frisch oder TK; z.B. online über www.deutschsee.de)
  - Salz
  - Pfeffer
  - 1 El Butter (10 g)
- Außerdem: Küchenthermometer, kleine Spritzflasche mit Tropfaufsatz

**1.** Für die Panna cotta Fenchel putzen, zartes Grün abzupfen und in feuchtes Küchenpapier gewickelt kalt stellen. Fenchel waschen und grob schneiden. Zwiebeln und Knoblauch grob würfeln. Fenchelsaat in einem Mörser zerstoßen. Butter in einem Topf zerlassen, Fenchel, Zwiebeln, Knoblauch und Fenchelsaat darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Mit Anisschnaps ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen. Sahne und Gemüsebrühe zugießen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



## Mango-Mousse mit geflämmtten Baisertupfen

Unter den hübschen Baiserspitzen verbirgt sich eine cremig-fruchtige Mousse. Mit Rum aromatisiertes Mango-Ragout und Minzblätter sorgen für Farbkontraste.  
**Rezept Seite 38**

**2.** Für die Mousse inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Fenchel-Sahne-Mischung portionsweise in einen Standmixer geben und fein mixen. Durch ein feines Sieb in eine Schüssel passieren. Gelatine ausdrücken und in der warmen Fenchelsahne unter Rühren schmelzen. Fenchel-Panna-cotta in 6 Schälchen verteilen, auskühlen lassen. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Stunden, gegebenenfalls über Nacht, kalt stellen und gelieren lassen.

**3.** Für die Yuzu-Perlen Öl in ein hohes schmales Gefäß (z.B. einen Mixbecher) geben und ca. 30 Minuten ins Gefrierfach stellen. Honig, 60 ml Wasser und Agar-Agar in einem kleinen Topf verrühren und 2 Minuten kochen. Topf vom Herd nehmen, Yuzu-Saft einröhren und auf ca. 40 Grad abkühlen lassen (mit einem Küchenthermometer kontrollieren). Yuzu-Mischung in eine Spritzflasche mit Tropfaufsatz füllen. Öl aus dem Gefrierfach nehmen. Yuzu-Mischung tropfenweise ins kalte Öl geben und ca. 2 Minuten darin ziehen lassen. Die fertigen, sich am Becherboden sammelnden Yuzu-Perlen vorsichtig umrühren. Perlen mit einem feinen Sieb sacht aus dem Öl heben. Im Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Yuzu-Perlen in ein Schälchen geben und kalt stellen.

**4.** Für die Vinaigrette Sesam in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Mit hellem und geröstetem Sesamöl, Reisessig und Sojasauce in einer Schale zu einem Dressing verrühren.

**5.** Panna cotta ca. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Korianderkresse vom Beet schneiden. Fenchelgrün fein schneiden. Kaisergranate kalt abspülen und trocken tupfen. Die Schale der Kaisergranate am Rücken entlang aufschneiden und den dunklen Darm entfernen. Kaisergranate mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne zerlassen. Kaisergranate darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Kaisergranate nach Belieben aus den Schalen lösen oder darin belassen. Fenchel-Panna-cotta, Kaisergranate, Yuzu-Perlen, Korianderkresse und Fenchelgrün anrichten. Sesam-Vinaigrette nochmals durchrühren und darüberträufeln.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden plus Kühlzeit mindestens 4 Stunden  
**PRO PORTION** 7 g E, 11 g F, 6 g KH = 170 kcal (713 kJ)

„Perfekt für entspannte Gastgeber: Die wichtigsten Bestandteile von Vorspeise und Dessert lassen sich bereits am Vortag zubereiten.“

»e&t«-Koch Jan Schümann



Foto Seite 34

## Adlerfisch mit geträufeltem Selleriepüree und Schnittlauchschaum

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### SELLERIESTERNE UND -PÜREE

- 1 Knollensellerie (1,5 kg)
  - Salz
  - 6 Stiele Thymian
  - 2 Zwiebeln (100 g)
  - 1 Knoblauchzehe
  - 2 El Trüffelbutter (aus dem Glas)
  - 100 ml trockener Weißwein
  - 100 ml Schlagsahne
  - 100 ml Gemüsebrühe
  - Muskatnuss
  - 1 El Zitronensaft
  - 2 El Butter (20 g)
  - Pfeffer
- SCHNITTLAUCHSCHAUM**
- 2 Zwiebeln (100 g)
  - 1 Knoblauchzehe
  - 2 El Butter (20 g)
- FISCH**
- 6 Stücke Adlerfischfilet (à 150 g; Küchenfertig; mit Haut) ersatzweise Wolfsbarsch- oder Zanderfilet
  - Salz • Pfeffer
  - 2 El neutrales Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)
  - 2 El Butter (20 g)
- Außerdem: stabiler Sternausstecher (3 cm Ø)

**1.** Für die Sterne Sellerie putzen, schälen und waschen. Sellerie in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, daraus mit einem stabilen Ausstecher 30 Sterne ausschneiden. Selleriesterne in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorkochen, abtropfen lassen.

**2.** Für das Püree restlichen Sellerie (ca. 850 g) grob schneiden. Blätter von 4 Stielen Thymian abzupfen. Zwiebeln und Knoblauch grob schneiden. Trüffelbutter in einem Topf zerlassen. Sellerie-, Zwiebel-, Knoblauchwürfel und Thymianblätter darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Sahne und Gemüsebrühe zugießen und aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 20–30 Minuten weich kochen. Sellerie leicht abkühlen lassen. Sellerie inklusive Flüssigkeit in einen Standmixer geben, sehr fein mixen und zurück in den Topf geben. Mit Salz, frisch geriebenem Muskat und Zitronensaft abschmecken.

**3.** Für den Schnittlauchschaum inzwischen Zwiebeln und Knoblauch grob schneiden. 1 El Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten farblos andünsten. Mit Wermut ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Fischfond und Sahne angießen, aufkochen und bei kleiner Hitze offen ca. 10 Minuten einkochen.

**4.** Schnittlauch, bis auf ca. 6 Halme, grob schneiden. Schnittlauch und Saucenreduktion in einen Standmixer geben und fein mixen, bis eine grünliche Sauce entsteht. Durch ein feines Sieb zurück in den Topf passieren. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** 2 El Butter in einer Pfanne erhitzen. Selleriesterne und restlichen Thymian (2 Stiele) darin unter Schwenken erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfiles trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sonnenblumenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Fischfiles mit der Hautseite nach unten darin 3–4 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze braten. Filets wenden, 2 El Butter zugeben und die Filets 1–2 Minuten bei

ausgeschalteter Herdplatte sanft gar ziehen lassen, währenddessen mit dem Bratfett beträufeln. Pfanne vom Herd nehmen.

**6.** Selleriepüree und Sauce gegebenenfalls kurz erhitzen. Restliche Butter (1 El) zur Sauce geben, mit einem Stabmixer aufschäumen. Restlichen Schnittlauch fein schneiden. Je etwas Püree auf vorgewärmte Teller geben und leicht verstreichen. Adlerfischfilets und Selleriesterne darauf anrichten, mit Schnittlauchschaum beträufeln, Schnittlauchröllchen darüberstreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden

**PRO PORTION** 33 g E, 26 g F, 8 g KH = 431 kcal (1806 kJ)



Foto Seite 36

## Mango-Mousse mit geflämmtten Baisertupfen

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEKREITEN

Für 6 Portionen

### MANGO-MOUSSE

- 5 Blatt weiße Gelatine
- 1 reife Mango (400 g)
- 3–4 Bio-Limetten
- 200 g Vollmilchjoghurt
- 4 El Ahornsirup
- 200 ml Schlagsahne

### BAISER

- 2 Eiweiß (KI. M)
- Salz
- 1 Tl Limettensaft
- 100 g Zucker

### RAGOUT

- 1 reife Mango (400 g)
- 2 El Zucker
- 100 ml brauner Rum
- 4 El Limettensaft

### GARNIERUNG

- 4 Stiele Minze
- Außerdem: 6 Halbkugelsturzformen (8 cm Ø; 100 ml Inhalt), Spritzbeutel mit Lochtülle (5 mm), Crème-brûlée-Brenner

**1.** Für die Mousse Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein schneiden (ergibt ca. 220 g). Limetten heiß waschen und trocken reiben. 1 Tl Limettenschale fein abreiben. Limetten halbieren und den Saft auspressen. Mango, Joghurt, Ahornsirup und Limettenschale in einen Standmixer geben und fein mixen. Mischung in eine Rührschüssel umfüllen.

**2.** 8 El Limettensaft in einem kleinen Topf erwärmen, vom Herd nehmen. Gelatine gut ausdrücken und im warmen Limettensaft unter Rühren schmelzen. 4 El Mangocreme einröhren, angerührte Gelatine unter die restliche Mangocreme schlagen. Sahne steif schlagen und unterheben. Mousse in die Halbkugelformen füllen. Mindestens 6 Stunden, gegebenenfalls über Nacht, kalt stellen und gelieren lassen.

**3.** Für das Baiser Eiweiße mit den Schneebesen der Küchenmaschine auf mittlerer Stufe halbsteif schlagen. Dabei 1 Prise Salz und Limettensaft zugeben. Dann nach und nach Zucker einrieseln lassen und weiter zu einem festen Eischnee schlagen.

**4.** Baisermasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (5 mm) füllen. Masse in ca. 5 mm kleinen Tupfen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen. Im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Umluft nicht geeignet) auf der 2. Schiene von unten ca. 2:30 Stunden trocknen lassen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

**5.** Für das Mango-Ragout Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in 5 mm große Würfel schneiden. Zucker in



## Fisch muss schwimmen

Süßlich-jodiger Kaisergranat und klassischer Sancerre sind wie für einander gemacht: Mit zurückhaltender Frucht und animierender Mineralik steht „Les Trois Coteaux“ von Brochard für Eleganz. Zum Adlerfisch überzeugt der fränkische Chardonnay von Olinger mit feinem Schmelz, animierender Salzigkeit und perfekt eingebundener Holzwürze.

Hubert Brochard Sancerre „Les Trois Coteaux“, 29,90 Euro, über [www.tedorpf.de](http://www.tedorpf.de); Olinger Chardonnay Iphöfer Kronsberg, 19 Euro, über [www.olingerwein.de](http://www.olingerwein.de)

einem Topf goldgelb karamellisieren, mit Rum ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Mangowürfel und Limettensaft zugeben und 1 Minute bei kleiner Hitze kochen. Fruchtragout in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

**6.** Zum Servieren Minzblätter von den Stielen abzupfen. Mango-Mousse aus den Formen lösen und auf Dessertteller setzen. Mousse-Halbkugeln mit Baisertupfen belegen. Tupfen mit einem Crème-brûlée-Brenner leicht abflämmen. Mango-Mousse, Fruchtragout und Minzblätter anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Wartezeit mindestens 6 Stunden  
**PRO PORTION** 5 g E, 22 g F, 42 g KH = 412 kcal (1726 kJ)

**Tipp** Wer die Baisertropfen nicht zusätzlich abflämmen möchte, kann sie auch einfach nur mit einem Hauch Zimt oder, sehr effektvoll, mit Fruchtpulver (z.B. Himbeere oder Cassis) bestäuben und auf die Mango-Mousse setzen.



## Gewinnen Sie eine Seereise ab Hamburg zum Nordkap und erleben Sie die bezaubernden Nordlichter!

Entdecken Sie die beeindruckenden Fjorde, unberührte Orte und die vielfältige Kultur Norwegens auf einer exklusiven Winterreise.

Krone Fisch verlost gemeinsam mit Hurtigruten eine 15-tägige Traumreise ab Hamburg für zwei Personen. Im Preis enthalten sind alle Mahlzeiten sowie ein All-inclusive-Getränkepaket. Der Wert liegt bei ca. **5.000 € pro Person**.

Unter allen Teilnehmern verlosen wir zusätzlich 5 Pakete mit unserem besten Krone Fisch Räucherlachs.



Hier  
scannen  
und  
teilnehmen



Jetzt mitmachen auf [www.krone-fisch.de/hurtigruten-gewinnspiel](http://www.krone-fisch.de/hurtigruten-gewinnspiel)

## Rote-Bete-Raviolo mit Vanille-Nussbutter und Pekannüssen

Bete-gefärbter Pastateig umhüllt eine würzige Kartoffel-Käse-Füllung, das Ergebnis präsentiert sich in duftiger Vanille-Butter. Rezept Seite 45



**DIE GETRÄNKE** Mit Apfel-Rosmarin-Lillet wird der Gaumen in Stimmung gebracht, bevor ein Spitzensekt die Aromen der Vorspeise aufgreift. Maischevergorener Sivi Pinot aus Slowenien veredelt den Hauptgang. Rezept und Info auf Seite 45 und 47

## VEGETARISCHES MENÜ

# Mit Glanz und Gemüse

Wir servieren von Vanillebutter umschmeichelte Ravioli und festlich inszenierten, mit Senfkaviar getoppten Kohlrabi. Unser geselliges Beisammensein klingt dann mit fruchtigem Trifle genüsslich aus







## Ofen-Kohlrabi mit Senfkaviar und Kartoffelschnee

Im Ofen gebacken und als Essenz serviert, entpuppt sich Kohlrabi als überaus elegant und festtagstauglich. Begleitet wird er von cremigem Kartoffelschnee und knackig-würzig mariniertem Senfkorn-Kaviar.  
**Rezept Seite 46**

## Trifle nach Zitronentarte-Art

Stimmiges Gesamtkunstwerk, das gekonnt mit Kontrasten spielt:  
Buttrig-knuspriger Mürbeteig trifft auf sahneige Mascarponecreme und säuerlichen Zitronen-Curd.  
Rezept Seite 47





**TOM PINGEL**  
»e&t«-Koch

## So plant unser Koch sein Menü

### **3–4 TAGE VOR DEM SERVIERTAG**

- Senfkaviar zubereiten, in ein Schraubglas füllen und ziehen lassen

### **AM VORTAG**

- Lemon Curd und Mürbeteig für das Dessert zubereiten. Lemon Curd zugedeckt kühl stellen. Den Mürbeteig ausgekühlt in Stücke brechen in einer luftdicht verschließbaren Gebäckdose lagern
- Nudelteig für die Ravioli zubereiten, in Folie gewickelt kühl stellen

### **ZWEI STUNDEN BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN**

- Ofen-Kohlrabi garen, Aromaöl zubereiten und Essenz ansetzen
- Kartoffel-Rote-Bete-Füllung vorbereiten, abkühlen lassen
- Ravioli-Füllung fertigstellen. Teigkreise ausschneiden und füllen

### **30 MINUTEN VORHER**

- Kartoffelschnee und -würfel vorbereiten

### **KURZ BEVOR DIE GÄSTE EINTREFFEN**

- Ofen-Kohlrabi zum Braten vorbereiten
- Aperitif vorbereiten
- Vanille-Nussbutter für die Vorspeise zubereiten

### **NACH DEM HAUPTGANG**

- Mascarponecreme aufschlagen, Trifle anrichten

Foto Seite 21

## Aperitif: Rosmarin-Apfel-Lillet

\* EINFACH, SCHNELL

Für 6 Gläser

- 1 säuerlicher Apfel (120 g; z.B. Topaz)
- Eiswürfel
- 6 kleine Zweige Rosmarin
- 12 cl Calvados
- 300 ml Lillet Blanc (französischer Weißwein-Aperitif)
- 600 ml klarer Apfelsaft (eisgekühlt)
- 6 El Granatapfelsaft

1. Apfel waschen, trocken tupfen und auf einem Küchenhobel rund um das Kerngehäuse in ca. 1 mm dünne Scheiben hobeln.
2. Jeweils einige Eiswürfel in die Weingläser geben. Apfelscheiben und je 1 Zweig Rosmarin auf die Gläser verteilen. Mit je 2 cl Calvados, 50 ml Lillet und 100 ml Apfelsaft auffüllen. Einmal umrühren und je 1 El Granatapfelsaft zugeben. Sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten

**PRO GLAS** 0 g E, 0 g F, 21 g KH = 199 kcal (834 kJ)



Foto Seite 40/41

## Rote-Bete-Raviolo mit Vanille-Nussbutter und Pekannüssen

\* \* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### **RAVIOLI**

- 100 g Mehl
- 100 g Semola plus etwas zum Bestreuen
- 2 Eier (Kl. M.)
- 250 ml Rote-Bete-Saft
- 120 g Rote Bete
- 100 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 30 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 1 Eigelb (Kl. M.)
- 1 TI Bio-Zitronenschale
- Pfeffer

- Muskatnuss

### **VANILLE-BUTTER**

- ½ Vanilleschote
- 100 ml Verjus (Saft unreifer Trauben)
- 120 g Butter
- Salz
- Pfeffer

### **GARNIERUNG**

- 50 g Pekannüsse
- 6 Stiele Pimpinelle
- Außerdem: runder Wellenausstecher (10 cm Ø), evtl. Nudelmaschine

**1.** Für den Nudelteig Mehl und Semola in einer Rührschüssel mischen. Eier und ca. 50 ml Rote-Bete-Saft zugeben, mit den Knethaken des Handrührers oder in der Küchenmaschine zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

**2.** Für die Füllung inzwischen Rote Bete putzen, schälen und grob schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls grob schneiden. Rote Bete und Kartoffeln in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und zugedeckt aufkochen. 20–25 Minuten bei mittlerer Hitze weich kochen.

**3.** Kartoffeln und Bete abgießen. Topf wieder auf die heiße Herdplatte stellen und die Mischung gut ausdampfen lassen. Dann mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen. Masse in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Parmesan fein reiben. Käse,

Eigelb und Zitronenschale unter die Bete-Masse rühren. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch geriebenem Muskat kräftig würzen.

**4.** Für die Ravioli den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche oder mit der Nudelmaschine portionsweise ca. 2 mm dünn ausrollen. Daraus 12 Kreise (10 cm Ø) ausschneiden. Auf 6 Teigkreise mittig 1 El Bete-Füllung geben. Teigränder dünn mit Wasser bestreichen. Die restlichen 6 Nudelteigkreise passgenau auflegen und vorsichtig andrücken, sodass eventuell enthaltene Luft entweicht. Ränder um die Füllung gut andrücken. Ravioli nebeneinander auf ein mit Semola bestreutes Blech setzen.

**5.** Pekannüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Abkühlen lassen und grob hacken. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Verjus in einem kleinen Topf auf die Hälfte einkochen. Butter bei mittlerer Hitze schmelzen und leicht bräunen. Sobald die Butter nussig riecht, durch ein feines Sieb zur Verjus-Reduktion gießen. Vanillemark einröhren. Vanille-Nussbutter mit Salz und Pfeffer würzen.

**6.** Reichlich Salzwasser und restlichen Rote Bete-Saft (ca. 200 ml) in einem Topf aufkochen. Ravioli hineingeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten al dente garen. Ravioli kurz abtropfen lassen. Je einen Raviolo und etwas Vanille-Nussbutter auf vorgewärmte Teller verteilen. Mit Pekannüssen und grob zerzupfter Pimpinelle bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Wartezeit 1 Stunde  
**PRO PORTION** 9 g E, 26 g F, 28 g KH = 400 kcal (1679 kJ)

„Senfkaviar verleiht dem Kohlrabi eine leicht pikante Note und knackigen Biss. Ihnen fehlt die Zeit für die Vorbereitung? Kein Problem, auch mit gerösteten Pinienkernen serviert schmeckt der Hauptgang köstlich.“

»e&t«-Koch Tom Pingel



Foto Seite 42/43

## Ofen-Kohlrabi mit Senfkaviar und Kartoffelschnee

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### SENFKAVIAR

- 175 ml Weißweinessig
- 40 ml Ahornsirup
- ½ TL Bio-Orangenschale
- Salz • Pfeffer
- 115 g helle Senfkörner

### OFEN-KOHLRABI, ESSENZ UND AROMÄOL

- 4 Kohlrabi (à 500 g; mit zarten Blättern)
- Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 Sternanis
- 50 g Blattspinat
- 2 Stiele Estragon
- 120 ml neutrales Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 2 EL Butter (20 g)
- Pfeffer

### KARTOFFELSCHNEE

- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz • 100 ml Schlagsahne
- 2 EL Butter (20 g)
- Muskatnuss

### KARTOFFELWÜRFEL

- 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 300 ml neutrales Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)
- Salz

### GARNIERUNG

- 60 g gebleichter Frisée-Salat
  - 10 Halme Schnittlauch
- Außerdem: Glas mit Schraubdeckel (300 ml Inhalt), Entsafter, Küchenthermometer, extrafeines Sieb plus ggf. Passiertuch

**1.** Für den Senfkaviar bereits 3–4 Tage vor dem Serviertag Weißweinessig, Ahornsirup, Orangenschale, 25 ml Wasser, ca. 1 TL Salz und etwas Pfeffer in einem kleinen Topf aufkochen. Senfkörner zugeben und 15 Minuten bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren zugedeckt kochen. Mischung in ein sterilisiertes Schraubglas füllen, abkühlen lassen und geschlossen im Kühlschrank ziehen lassen.

**2.** Am Serviertag Kohlrabi putzen, dabei die zarten Blätter für das Öl beiseitelegen. Kohlrabi waschen und schälen. 2 Kohlrabi rundum leicht salzen. Knollen einzeln in je 2 Lagen Backpapier wickeln. Auf ein Backblech setzen und bei 190 Grad (Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 1:30 Stunden garen. Zum Überprüfen des Gargrads mit einem Stäbchen in die Knollen stechen, gegebenenfalls die Garzeit verlängern.

**3.** Für die Kohlrabi-Essenz inzwischen restliche Kohlrabi (2) grob schneiden und entsaften (ergibt ca. 400 ml Saft). Kohlrabisaft, etwas Salz, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Sternanis in einen Topf geben. Aufkochen und offen bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen. Essenz durch ein sehr feines, nach Belieben mit einem Passier-/Mulltuch ausgelegtes Sieb gießen.

**4.** Für das Aromaöl Kohlrablätter und Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Blätter von den Estragonstielen abzupfen. Vorbereitete Blätter und Öl in einen Standmixer geben und fein mixen. Mischung in einen kleinen Topf geben, aufkochen und offen ca. 1 Minute kochen. Öl durch ein sehr feines, nach Belieben mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb in eine Schale gießen und sofort kalt stellen.

**5.** Für den Kartoffelschnee Kartoffeln schälen, waschen und in etwa gleich große Stücke schneiden. In einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser 15–20 Minuten weich kochen.

**6.** Für die frittierten Kartoffelwürfel Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Würfel nochmals in

kaltem Wasser spülen, dann abtropfen lassen und auf Küchenpapier ausbreiten. Sonnenblumenöl in einer tiefen Pfanne auf 170 Grad erhitzen (Küchenthermometer benutzen). Kartoffelwürfel darin ca. 5 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.

**7.** Kartoffeln für das Püree abgießen und gut ausdampfen lassen. Sahne und Butter in einem kleinen Topf aufkochen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Sahne-Mischung zugießen und alles mit einem Schneebesen luftig aufrühren. Püree mit Salz und Muskat abschmecken.

**8.** Frisée-Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Schnittlauch fein schneiden. Kohlrabi etwas abkühlen lassen, aus dem Papier wickeln und waagerecht in 12 Scheiben schneiden. Butter in einer großen Pfanne zerlassen. Kohlrabischeiben darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlrabi-Essenz erhitzen. Je etwas Kartoffelschnee mittig auf vorgewärmte Teller geben. Kohlrabischeiben darauf anrichten. Mit Senfkaviar, Kartoffelwürfeln und Frisée-Salat garnieren. Je etwas Kohlrabi-Essenz angießen und das Aromaöl darüberträufeln.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:15 Stunden plus Garzeit 1:30 Stunden  
**PRO PORTION** 8 g E, 30 g F, 27 g KH = 428 kcal (1795 kJ)



Foto Seite 44

## Trifle nach Zitronentarte-Art

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Portionen

### MÜRBETEIG

- 150 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 50 g Mandelmehl (teilentölt)
- 40 g Zucker
- 60 g Butter (kalt; gewürfelt)
- 1 Ei (KI. M)

### LEMON CURD

- 150 ml Zitronensaft (frisch gepresst; aus 3–4 saftreichen Zitronen)
- 5 Eier (KI. M)

- 140 g Zucker
- 120 g Butter (kalt; gewürfelt)

### VANILLE-MASCARPONECREME

- 1 Vanilleschote
- 250 g Mascarpone
- 200 ml Schlagsahne
- 50 g Puderzucker

### GARNIERUNG

- 40 g Zitronat (am Stück)
- ½ Beet Zitronenkresse

Außerdem: evtl. Backmatte

**1.** Für den Teig Mehl, Mandelmehl und Zucker in einer Rührschüssel mischen. Butter in Stückchen und Ei zugeben. Mit den Knethaken des Handrührers feinkrümelig durcharbeiten, dann mit Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten, bei Bedarf 1–2 EL kaltes Wasser zugeben. Teig zu einer Scheibe formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Für den Lemon Curd Zitronensaft aufkochen. Eier und Zucker mit den Quirlen des Handrührers dicklich aufschlagen. Heißes Zitronensaft unter die Eiercreme rühren. Masse zurück in den Topf geben und unter Rühren einmal aufkochen. Lemon Curd durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen. Butterwürfel zügig Stückchenweise sorgfältig unter die heiße Creme rühren, bis die Creme ganz glatt ist und glänzt. Unter gelegentlichem Durchrühren vollständig abkühlen und gut durchkühlen lassen.

**3.** Mürbeteig aus dem Kühlschrank nehmen, kurz durchkneten. Eine Backmatte oder Arbeitsfläche mit wenig Mehl bestäuben. Mürbeteig 3–4 mm dünn ausrollen. Teig mithilfe der Matte oder



## Charakterköpfe

*Mit Butter, Vanille und erdig-fruchtiger Bete verlangt der Raviolo nach Frische und Reife. Ein Fall für Lena Singer-Fischer, deren Blanc de Noirs zu den spannendsten Sekten des Landes zählt. Das komplexe Pendant zur Würze des Hauptgangs kommt aus Slowenien: Auf den Schalen vergoren, brilliert der Orange-Grauburgunder von Marof mit griffigem Tannin und Noten von Schwarztee und Kernobst.*

Lena Blanc de Noirs extra brut, 19,90 Euro, über shop.suffberlin.de; Marof Sivi Pinot Goricko, 25,50 Euro, über shop.weinamlimit.de

mit einer Palette auf ein Backblech ziehen (sofern ohne Backmatte gearbeitet wird, das Backblech zuvor mit Backpapier belegen). Mürbeteig im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen und grob zerbrechen.

**4.** Für die Creme kurz vor dem Servieren Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Mascarpone, Sahne und Puderzucker in eine Rührschüssel geben mit den Quirlen des Handrührers cremig aufschlagen.

**5.** Zitronat in feine Streifen schneiden. Zitronenkresse vom Beet schneiden. Lemon Curd durchrühren. Mürbeteig, Vanille-Mascarponecreme und jeweils etwas Lemon Curd auf Dessertsteller schichten. Mit Zitronat und Zitronenkresse garnieren und servieren. Restlichen Lemon Curd separat dazu reichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Kühl- und Abkühlzeiten 3 Stunden  
**PRO PORTION** 15 g E, 56 g F, 66 g KH = 860 kcal (3602 kJ)

Schicht um Schicht  
mit feiner Kruste:  
Baumkuchen wird auf  
rotierenden Walzen  
rundum gebacken

# VON KÖNIGLICHER MACHART

Die Conditorei Kreutzkamm backt bereits in sechster Generation nach einem Familienrezept feinste Baumkuchen. Was ist ihr Geheimnis? Ein Besuch in der Backstube in München



Locker geschultert:  
Produktionsleiter Frank  
Schmahl bringt frisch  
schokolierte Baum-  
kuchen in die Kühlung

- 1 Kämmen: Der Baumkuchen rotiert beim Backen vor offener Flamme. Der Holzkamm schabt die typischen Rillen in den flüssigen Teig. So bildet sich die ringförmige Kontur heraus
- 2 Aprikotieren: Nach dem Backen wird der gerippte Kuchen in Aprikosenkonfitüre getränkt. Sie schließt die Poren und hält den Schichtkuchen saftig



1



2

**S**chon im Treppenhaus ist Vanille in der Luft, bald mischt sich der Duft von Zitronenabrieb dazu, von Marzipan und Schokolade. In ihrer Backstube mitten im Gewerbegebiet im Osten Münchens produziert die Conditorei Kreutzkamm Torten, Stollen und Schokoladen für den Werksverkauf vor Ort, für ihre Münchner Cafés und den Versand in die ganze Welt.

Es ist ein Mittwoch Anfang Juli, bereits um 8 Uhr morgens zeichnet sich ab, dass es ein heißer Tag wird. Frank Schmahl, Produktionsleiter bei Kreutzkamm, führt durch die Backstube, direkt zum Herzstück und Stolz der Konditorei: dem Baumkuchen. Dieser legendäre Kuchen, der traditionell das Konditorwappen ziert und für dessen Herstellung man viel Geduld, Erfahrung und einen speziellen Ofen braucht.

Die Maschine, vor der Frank Schmahl stehen bleibt, sieht eher wie eine Art Grill aus: offen, mit mehreren Walzen, die mit Backpapier umhüllt und in einen cremigen Rührteig mit Eischnee, Marzipan, Mandeln und Butterfett getaucht

werden. Schicht für Schicht Teig tragen die Mitarbeiter von Hand auf, je nach Größe sind es zehn bis 25, die langsam goldbraun backen, während sich die Walze bei 400 Grad über der offenen Gasflamme dreht. Die kleineren Kuchenringe sind in 90 Minuten fertig, die großen in etwa zweieinhalb Stunden. Danach werden sie mit Aprikosenkonfitüre bestrichen und mit Vollmilch- oder feinherber Schokoladenkuvertüre oder Vanille-Zucker-Glasur überzogen. Jeder Baumkuchen von Kreutzkamm ist ein Unikat. An der Schnur und dem Backpapier im Hohlraum erkennt man die Handarbeit an der Walze.

Das Besondere am Baumkuchen sind die goldbraunen Ringe, die Kruste, die bei jeder neuen Schicht entsteht, und die an die Jahresringe eines Baums erinnern. Beim Anschniden der Kreutzkamm-Baumkuchen sieht man sie deutlich, dennoch ist der Kuchen schön saftig. „Die Kunst ist, die Balance zu finden, dass man die Ringe sieht, aber der Kuchen nicht zu trocken wird“, sagt Schmahl. „Viele Gesellen, die zu uns kommen, haben in ihrer Ausbildung gar

keinen gebacken, sondern lernen das erst an der Meisterschule.“ Das Unternehmen beschäftigt das ganze Jahr über neun Meister, auch wenn im Sommer die Nachfrage nicht so groß ist. „Meine Meister lasse ich nicht ziehen“, sagt die Geschäftsführerin Elisabeth Kreutzkamm-Aumüller, die während der Führung dazustößt. „Dieses Handwerk kann man nicht eben mal für drei Monate ausüben, dafür braucht es Erfahrung.“

Kreutzkamm ist eine Münchener Institution. Locals schätzen den Direktverkauf, „Kleinverkauf“ steht bis heute auf dem Schild aus den 1960ern. Werktag trifft man sich dort ab 7 Uhr zum Frühstück bei frischem Gebäck und Kaffee, Torten, Teegebäck und Pralinen kann man für zu Hause kaufen. Beliebt sind auch die zwei Kreutzkamm-Cafés in der Innenstadt. Die Firmengeschichte begann allerdings in Dresden. 1825 eröffnete Heinrich-Jeremias Kreutzkamm am Dresdner Altmarkt die Konditorei, die seitdem in Familienbesitz ist. Damals kamen die sächsischen Könige zu Fuß vom Schloss für die Kaffeestunde



1



2

**1** Aushärten: Nachdem die Baumkuchen in Ringe geschnitten und mit Schokolade überzogen bzw. glasiert wurden, werden sie zum Trocknen kühl gestellt **2** Etikettieren: Jeder Baumkuchen wird von Hand verpackt und mit dem traditionellen Firmensiegel versehen

herüber. In zweiter Generation war Kreutzkamm bereits Hofkonditor. Nach der Zerstörung des Stammhauses 1945 baute die Familie das Café mit Backstube in der Münchener Innenstadt neu auf. Später wurde die Backstube in den Münchener Osten verlegt. Nach der Wende, 1991, eröffnete die Familie das Geschäft in Dresden wieder, das Café am Altmarkt ist wenige Meter vom einstigen Stammhaus entfernt.

Zurück in die Münchener Backstube. Hier wuchs Elisabeth Kreutzkamm-Aumüller auf, genauer: in einer Wohnung über der Backstube, in der sich heute Büroräume befinden. 2019 übernahm sie den Betrieb, ihre Mutter Friederike Kreutzkamm ist im Sommer mit 92 Jahren verstorben. Im Januar 2025 ist Kreutzkamm-Aumüllers Tochter Katharina als sechste Generation eingestiegen, sie leitet Vertrieb und Marketing.

Beim Besuch im Sommer ist es ruhig in der Backstube. „In der Hauptaison, von Anfang November bis Heiligabend, wird dann jeder Millimeter Platz gebraucht“, sagt Elisabeth Kreutzkamm-Aumüller. Auch jetzt wird jede Woche

## „Viele Konditoren lernen erst an der Meisterschule, wie man Baumkuchen backt.“

Frank Schmahl,  
Konditormeister und Produktionsleiter

alles frisch nach Auftrag produziert: Kuchen, Petits Fours und Pralinen, außerdem pikantes Gebäck wie Käsestangen. Im Eislabor entstehen Sorten wie Rhabarber, Kirsche, Pistazie und Baumkucheneis. In den Produktionsräumen laufen große Mixer, Maschinen temperieren Schokolade, doch an vielen Stellen sieht man die Handarbeit. Zum Beispiel bei den Stollen, der zweiten Spezialität des Hauses.

Kreutzkamm ist die älteste Stollen-Bäckerei in Familienbesitz. Die Rumrosinen, die ein Mitarbeiter in den Hefeteig knetet, verströmen einen süßlichen

Duft. Neben Rosinen- produziert die Konditorei auch Mandel- und Marzipan-Stollen. Ein weiterer Mitarbeiter streut Mehl auf die Arbeitsfläche, formt von Hand Stollen, knetet Spannung hinein. Auf einem Eimer Mehl steht „12 Metzen“. „Eine alte Maßeinheit, auf die alle Familienrezepte ausgelegt sind“, erklärt Schmahl. „12 Metzen sind 40 Kilogramm Mehl.“ Gerade werden Stollen für das Weihnachtsgeschäft in den USA produziert, etwa 500 am Tag. Kreutzkamm verschickt Gebäck in die ganze Welt, viel nach England, Amerika und Japan. „Im November und Dezember produzieren wir bis zu 1500 Stollen am Tag“, so Elisabeth Kreutzkamm-Aumüller. Jeder Stollen wird bis zu achtmal in die Hand genommen: gewogen, geformt, mit Butterreinfett bestrichen, in Kristallzucker gewendet, mit Puderzucker bestäubt und aufwendig verpackt. „Das macht am Ende die Qualität aus“, sagt Frank Schmahl.

Neben der Handarbeit legt man bei Kreutzkamm Wert auf beste Zutaten. Viele kommen aus der Region, wie das Butterfett aus München und Mehl aus



- 1** Die Chef: Für Elisabeth Kreutzkamm-Aumüller stehen auch beim Stollen die hochwertigen Zutaten im Vordergrund  
**2** Die Dependance: Kreutzkamm, einst Hofkonditorei des sächsischen Königshauses, wartet auch in seinen Cafés in der Münchner Innenstadt, unweit von Marien- und Karlsplatz, mit Torten, Baumkuchen, Stollen und Gebäck auf



Dachau. Künstliche Aromen oder Konservierungsmittel sind dafür tabu. Den Stollen zum Beispiel macht seine Zucker-Fett-Kruste haltbar. Die Rezepte haben sich im Laufe der Jahre nicht verändert. „Außer, dass man sie an die moderne Ernährung angepasst hat“, erklärt Schmahl. „Einst wurden Stollen mit Pferde- oder Rindertalg oder Schweineschmalz gebacken, heute mit Butter.“ Und da ist die Zeit. „Rosinenstollen muss reifen wie Käse und Rotwein“, sagt Elisabeth Kreutzkamm-Aumüller. „Baumkuchen dagegen schmeckt frisch am besten.“

In der Hauptaison trennen die Mitarbeiter dafür bis zu 1300 Eier am Tag von Hand. Das Geheimnis des Baumkuchens aber, sagt Schmahl, seien die Gewürze. „Das Rezept für den Teig kennt jeder im Haus, das für die Gewürzmischung nur ich.“ Er stellt es selbst her, auf Basis von geriebener Zitronenschale – mehr verrät er nicht.

Früher wurde der Baumkuchen für besondere Anlässe gebacken, für Weihnachten, Hochzeiten und Krönungen. Kurfürst Friedrich Wilhelm von Bran-



## „Stollen muss reifen wie Käse und Rotwein. Baumkuchen schmeckt am besten frisch.“

Elisabeth Kreutzkamm-Aumüller

denburg soll über den Baumkuchen gesagt haben, er sei der „König der Kuchen und der Kuchen der Könige“. Heute noch hat der Baumkuchen an Weihnachten Hochsaison, aber auch an Ostern ist er beliebt. Für Hochzeiten backen sie konische Baumkuchen, bis zu einen Meter hoch und 25 Kilogramm schwer.

Bei Kreutzkamm ist das ganze Jahr Baumkuchen-Saison. 45000 Stück werden im Jahr produziert. Katharina Kreutzkamm-Aumüller entwickelt jeden Monat einen saisonalen Monatsbaumkuchen. Es gab sie schon mit Pistazie, zu

Ostern mit Eierlikör, im Juni mit Erdbeere und im Juli Limone mit Knusperbrause, mit einem erfrischenden Guss, der knistert, wenn die Schokolade im Mund schmilzt. Man kann sie in Ringform oder als Spitzten am Spieß kaufen – als Baumkuchen „to go“. Der Teig wird dafür nicht verändert, nur Glasur und Topping.

In diesem Jahr feiert die Conditorei Kreutzkamm ihr 200-jähriges Jubiläum. Zu diesem Anlass veröffentlichte Elisabeth Kreutzkamm-Aumüller das Backbuch „Das Original Kreutzkamm Backbuch“ (Callwey Verlag), in dem sie Familienrezepte teilt: für Strudelteig, Rosinenstollen, Orangengugelhupf, Granola und Quiche. Einzig den Baumkuchen kann man nicht zu Hause backen. „Aber“, sagt Elisabeth Kreutzkamm-Aumüller und lacht, „Sie wissen ja, wo man uns findet.“



»e&t«-Autorin Kathrin Hollmer testete seit ihrem Besuch diverse Baumkuchen des Monats. Ihr bisheriger Favorit: September – mit Matcha und weißer Schokolade.



# ICONIC LOVE PIECES

## THE MAGIC KAI WISHLIST 2025

Mit dem QR-Code zu den 25 festlichen Geschenkideen

ラブピース



€ 299,-\*

statt € 350,-\*

\*Unverbindliche Preisempfehlung  
des Herstellers inkl. MwSt.

HIGHLIGHT

SHUN  
CLASSIC

DM-W25

2-teiliges Set mit  
Allzweckmesser, 15 cm  
Santoku, 18 cm

LIMITED  
TO 2.000 PIECES



kai-europe.com

# Großartig in Form

Sie lassen sich gut vorbereiten und sind deshalb perfekt für Gäste: Unsere fünf köstlichen Quiches sorgen, goldbraun aus dem Ofen serviert, obendrein für eine Portion Gemütlichkeit. Für alle, die es rund ums Fest auch mal lässig mögen

Offen für alles: Mal dient selbst gemachter Mürbeteig als Basis, mal Hefeteig. Schnellere Varianten backen wir mit fertigem Filo- oder Blätterteig aus dem Kühlregal



## Quiche Lorraine

Unübertroffen köstlich, der Klassiker aller Quiches aus der französischen Region Lothringen. Unsere Variante wird mit Lauch, Zwiebeln und Majoran verfeinert.

Rezept Seite 60



### Orientalische Lachs-Süßkartoffel-Quiche

Unkompliziert, aber absolut gästetauglich: Die Blätterteig-Quiche besticht durch eine Füllung mit Lachs, Süßkartoffeln und Kokos-Eier-Creme.  
Rezept Seite 61

## Rote-Bete-Ziegenkäse-Quiche

Geschmacklich und optisch ein feines Team:  
milder Ziegenkäse, Zwiebeln, Thymian und Rote Bete  
ergänzen sich zum würzigen Genuss.

Rezept Seite 61



## **Spitzkohl-Miso- Quiche mit Togarashi**

Auf knusprigem Filoteig lassen wir zarten Spitzkohl einen Abstecher in die asiatische Küche machen. Rezept Seite 62





## ***Wirsing-Quiche mit Mettenden und Emmentaler***

Schmeckt und wärmt nicht nur nach dem Waldspaziergang: Der würzige Mix stillt auch den großen Appetit.  
Rezept Seite 62

## Quiche Lorraine

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, PREISWERT

Für 8 Stücke

### TEIG

- 250 g Mehl plus etwas für Form und Arbeitsfläche
- Salz
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 100 g Butter (weich) plus etwas für die Form
- 1 Ei (Kl. M)

### FÜLLUNG

- 100 g Zwiebeln
- 300 g Lauch
- 150 g Schinkenspeck

### • 1 TL getrockneter Majoran

- Salz
- Pfeffer
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 100 g Gruyère
- 250 g Crème fraîche
- 4 Eier (Kl. M)
- Muskatnuss

Außerdem: Quiche-Form mit herausnehmbarem Boden (26 cm Ø)

**1.** Für den Teig Mehl,  $\frac{1}{2}$  TL Salz, Frischkäse, Butter und Ei mit den Knethaken des Handrührers rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer flachen Scheibe formen und 2 Stunden kalt stellen.

**2.** Quiche-Form dünn mit Butter fetten und mit etwas Mehl ausstäuben (siehe Bild 1). Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (ca. 30 cm Ø; siehe Bild 2). Teig mit bemehlten Händen oder mithilfe eines Kuchenretters in die Quiche-Form legen und die Form damit auslegen, dabei einen

Rand formen und leicht andrücken (siehe Bild 3 und 4). Überstehenden Teig gerade am Formrand abschneiden. Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Form kalt stellen.

**3.** Für die Füllung inzwischen Zwiebeln fein schneiden. Lauch putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Speck zunächst in 1 cm breite Scheiben, dann in 5 mm breite Streifen schneiden. Speck in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten, Zwiebeln und Lauch zugeben und unter Wenden glasig dünsten. Mit Majoran, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und untermischen. Füllung etwas abkühlen lassen.

**4.** Käse fein reiben. Mit Crème fraîche und Eiern in einer Schüssel verquirlen und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen. Lauch-Speck-Füllung auf dem vorbereiteten Quiche-Teig verteilen (siehe Bild 5). Eier-Schmand-Guss gleichmäßig darübergießen (siehe Bild 6). Quiche im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35–40 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Minuten in der Form ruhen lassen. Zum Servieren Quiche aus der Form lösen und noch offenwarm oder abgekühlt servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Kühl- und Backzeiten **2:35 Stunden**  
**PRO STÜCK** 16 g E, 35 g F, 26 g KH = 494 kcal (2071 kJ)

**Info** Eine ganz klassische Quiche Lorraine wird nur mit Speck und einem Crème-fraîche-Eierguss zubereitet.

## Schritt für Schritt zur perfekten Quiche



Daran bleibt kein Teig haften: Formrand und Boden fetten und dünn mit Mehl ausstäuben.



Teig bereits vorm Kühlen zur Scheibe formen, später lässt er sich so einfacher rund ausrollen.



Teig mit bemehlten Händen oder dem Kuchenretter anheben und mittig in die Form legen.



Teig ohne Lufteinschlüsse an Boden und Rand drücken. Überstehenden Rand abschneiden.



Füllung zunächst abkühlen lassen, damit der Teig vor dem Backen nicht schon anweicht.



Guss angießen, Form sacht auf die Arbeitsfläche klopfen, um alles gleichmäßig zu verteilen.



Foto Seite 56

## Orientalische Süßkartoffel-Lachs-Quiche

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Stücke

- 1 Süßkartoffel (350 g)
  - 150 g Wasserspinat (ersatzweise Babyleaf-Spinat)
  - 2 Schalotten (60 g)
  - 1 Knoblauchzehe
  - 4 El neutrales Öl zum Braten (z.B. Sonnenblumenöl)
  - Salz
  - Pfeffer
  - 2 Tl Raz el Hanout (nordafrikanische Gewürzmischung)
  - 300 g Lachsfilet (ohne Haut)
  - 1 El Butter (10 g; weich)
  - 1 El Mehl
- Außerdem:** rechteckige Quiche-Form mit herausnehmbarem Boden (32 x 22 cm), alternativ gut schließende runde Quiche- oder Springform (28 cm Ø)

**1.** Süßkartoffel schälen, waschen, längs halbieren und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Wasserspinat putzen, waschen, trocken schleudern und grob schneiden. Schalotten in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein würfeln.

**2.** 2 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Süßkartoffscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 4–5 Minuten braten, sodass sie knapp gar sind. Süßkartoffscheiben mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Restliches Öl (2 El) in die Pfanne geben und erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig andünsten, Spinat zugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Tl Raz el Hanout würzen. Spinat abtropfen lassen.

**3.** Lachsfilet trocken tupfen, eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Filet in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Quiche-Form dünn mit Butter fetten und fein mit Mehl austäuben. Blätterteig in die Form legen, Teig am Formrand andrücken. Überstehenden Teig gerade abschneiden, Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Eier, Tamarinden-Paste, Kokosmilch und restliches Raz el Hanout (1 Tl) gut verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Süßkartoffeln, Spinat und Lachsstücke auf dem Teig verteilen. Gleichmäßig mit dem Eierguss übergießen. Quiche im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten goldbraun backen.

**4.** Quiche aus dem Ofen nehmen, auf einem Kuchengitter ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Aus der Form lösen, mit etwas Pfeffer bestreuen, in Stücke schneiden und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Back- und Wartezeit 30 Minuten  
**PRO STÜCK** 20 g E, 35 g F, 33 g KH = 551 kcal (2303 kJ)

**Wer im Guss auf Eier und Sahne verzichten möchte, verwendet einfach Pflanzendrink und pro im Rezept verwendeten Ei gut ½ Tl Stärke.“**

»e&t«-Profi-Tipp



Foto Seite 57

## Rote-Bete-Ziegenkäse-Quiche

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 8 Stücke

- TEIG**
- 125 g Butter (kalt) plus etwas für die Form
  - 200 g Mehl plus etwas für die Arbeitsfläche
  - 50 gemahlene Walnusskerne
  - 1 Ei (Kl. M)
  - Salz
- FÜLLUNG**
- 400 g kleine Rote Bete
  - Salz
  - 200 g Schalotten
  - 1 El Butter (10 g)
  - Pfeffer
- Außerdem:** Quiche-Form mit herausnehmbarem Boden (26 cm Ø), getrocknete Hülsenfrüchte oder Backgewichte zum Blindbacken

**1.** Für den Teig Butter in kleine Würfel schneiden, mit Mehl, gemahlenen Walnüssen, Ei und ½ Tl Salz zunächst mit den Knethaken der Küchenmaschine oder des Handrührers feinkrümelig vermischen. Teig dann mit den Händen auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rasch glatt verkneten. Zu einer flachen Scheibe formen und ca. 1 Stunde kalt stellen.

**2.** Für die Füllung inzwischen Rote Bete putzen und in einem Topf in kochendem Salzwasser, je nach Größe, 30–35 Minuten knapp gar kochen. Knollen abgießen und etwas abkühlen lassen. Bete schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden (evtl. mit Küchenhandschuhen). Schalotten längs in Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen. Schalotten darin bei kleiner Hitze 6–7 Minuten weich dünsten. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

**3.** Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche rund ausrollen (ca. 30 cm Ø). Quiche-Form mit etwas Butter fetten und fein mit Mehl ausstäuben. Quiche-Form mit dem Teig auslegen, dabei den Teig am Rand leicht andrücken. Eventuell überstehenden Teig mit einem Messer gerade abschneiden. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Boden und Rand mit Backpapier auslegen und mit Hülsenfrüchten oder Backgewichten auffüllen. Quiche-Teig im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 15 Minuten blindbacken. Form aus dem Backofen nehmen, Backpapier und Hülsenfrüchte vorsichtig entfernen. Den Boden weitere 10 Minuten bei gleicher Temperatur vorbacken.

**4.** Eier und Schmand verquirlen, kräftig mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen. Ziegenkäserolle in Stücke zerzupfen. Rote Bete, Schalotten und Ziegenkäse in der Form verteilen. Den Schmand-Guss gleichmäßig darübergießen. Quiche im heißen Backofen auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten goldbraun backen. Quiche aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und nach Belieben kurz oder auch lauwarm abkühlen lassen.

**5.** Zum Servieren Quiche aus der Form lösen, mit Honig beträufeln und mit zerzupften feinen Thymianstielen und Meersalzflocken bestreuen. In Stücke schneiden und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Kühl- und Backzeiten 1:30 Stunden  
**PRO STÜCK** 12 g E, 30 g F, 25 g KH = 430 kcal (1803 kJ)



Foto Seite 58

## **Spitzkohl-Miso-Quiche mit Togarashi**

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 6 Stücke

- 500 g Spitzkohl (z.B. roter und klassisch grüner Spitzkohl)
- 1 TL Szechuan-Pfeffer
- 2 EL Erdnussöl • Salz
- 1½ TL Shichimi Togarashi (japan. Gewürzmischung)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Butter (40 g)
- 8 Blätter Filotheig (à 30 x 31 cm; Kühlregal; z.B. von Tante Fanny)
- 4 Eier (Kl. M)

**1.** Spitzkohl putzen, waschen, trocken tupfen und halbieren. Den Strunk herausschneiden. Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Szechuan-Pfeffer in einem Mörser fein zerreiben. Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen. Spitzkohl darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden 5–8 Minuten zugedeckt dünsten. Mit Salz, ca. 1 TL Togarashi und Szechuan-Pfeffer würzen.

**2.** Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Butter in einem Topf zerlassen. Die Quiche-Form mit etwas flüssiger Butter fetten. Filotheigblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Ein Teigblatt dünn mit Butter bestreichen, in die Form legen, dabei überstehenden Teig an den Rand klappen. Restliche Teigblätter nacheinander jeweils mit etwas Butter bestreichen und leicht versetzt so einschichten, dass der gesamte Formboden und der Rand mit mehreren Teigschichten belegt sind.

**3.** Eier, Miso-Paste, Sahne, Sojasauce und Limettensaft in einer Schüssel verquirlen, kräftig mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Spitzkohl und Frühlingszwiebeln auf dem Teig verteilen. Eierguss gleichmäßig darübergießen. Quiche im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 30 Minuten backen. Form aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und 15 Minuten abkühlen lassen.

**4.** Vor dem Servieren Senfkresse vom Beet schneiden. Quiche aus der Form lösen, mit Senfkresse und restlichem Togarashi (½ TL) bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Backzeit 30 Minuten  
**PRO STÜCK** 11 g E, 24 g F, 25 g KH = 374 kcal (1568 kJ)

**Tipp** Da die feinen Teigblätter die Form nicht vollständig auslaufsicher Abdichten, hier besser keine Quiche-Form mit herausnehmbarem Boden verwenden, da sonst Eierguss auslaufen kann und in den Backofen tropft.



Foto Seite 59

## **Wirsing-Quiche mit Mettenden und Emmentaler**

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Stücke

### **HEFETEIG**

- 150 ml Milch • 1 Prise Zucker
- ½ Würfel Hefe (21 g)
- 125 g Mehl plus etwas für die Arbeitsfläche
- 100 g Roggenmehl (Type 1150)
- Salz • 2 EL Rapsöl
- Butter (weich) für die Form

### **FÜLLUNG**

- 500 g Wirsing
- Salz

- 300 g Mettenden

- 200 g Perlzwiebeln (rot oder weiß)
- Pfeffer
- 100 g Emmentaler
- 5 Eier (Kl. M)
- 250 ml Schlagsahne
- Muskatnuss
- 1 Beet Gartenkresse

Außerdem: Quiche-Form mit herausnehmbarem Boden (28 cm Ø)

**1.** Für den Hefeteig Milch und Zucker in einem Topf lauwarm erwärmen. Topf vom Herd nehmen, Hefe zerbröseln und einrühren. Zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. Beide Mehlsorten und ½ TL Salz in die Schüssel einer Küchenmaschine geben und vermischen. Hefemischung und Öl zugeben und mit den Knethaken bei mittlerer Stufe 6–8 Minuten zu einem elastischen glatten Teig verkneden. Teig zu einer Kugel formen, in die Schüssel geben und mit einem sauberen Geschirrtuch bedecken. An einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**2.** Für die Füllung inzwischen Wirsing putzen, waschen, abtropfen lassen und in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Wirsing in einem Topf in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abgießen und gut abtropfen lassen. Mettenden in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Perlzwiebeln halbieren. Mettenden in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Perlzwiebeln zugeben 3–4 Minuten mitdünsten. Mischung in einem Sieb abtropfen lassen. Wirsing zusätzlich trocken tupfen, mit Mettenden und Zwiebeln mischen und mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

**3.** Hefeteig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, kurz durchkneten und rund ausrollen (ca. 35 cm Ø). Quiche-Form mit Butter fetten und fein mit Mehl ausstäuben. Form mit dem Teig auslegen, dabei den Teig am Rand hochdrücken. Teigrand leicht nach innen eindrehen und an den Formrand drücken.

**4.** Emmentaler fein reiben. 50 g Käse, Eier und Sahne verquirlen, kräftig mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen. Wirsing-Zwiebel-Mischung auf dem Teig verteilen. Eierguss gleichmäßig darübergießen und restlichen Käse (50 g) darüberstreuen. Quiche im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 45–50 Minuten goldbraun backen.

**5.** Quiche aus dem Backofen nehmen und in der Form auf einem Kuchengitter ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Gartenkresse vom Beet schneiden. Zum Servieren Quiche aus der Form lösen, mit Kresse bestreuen, in Stücke schneiden und anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Warte- und Backzeit 2 Stunden  
**PRO STÜCK** 19 g E, 32 g F, 25 g KH = 490 kcal (2007 kJ)

# 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



## Frische erkennen

Geröstete Maronen sind ein Klassiker auf vielen Weihnachtsmärkten, doch auch im heimischen Backofen lassen sie sich unkompliziert zubereiten. Damit sie beim Garen jedoch nicht hart oder trocken werden, beim Einkauf unbedingt auf Frische achten: Gibt die Kastanie bei leichtem Druck nach, ist das ein Zeichen für Luft zwischen Schale und Frucht und sie ist bereits ausgetrocknet.

## SCHÖNER SCHEIN

Adventszeit ohne Kerzenlicht? Kaum vorstellbar! Damit Sie möglichst lange Freude an den Kerzen haben, lohnt es sich, auf Qualität zu setzen. Ein gutes Merkmal ist das Gewicht: Schwerere Modelle enthalten meist mehr Wachs und haben dadurch eine längere Brenndauer. Polierte Oberflächen und ein gewachster Docht sind ebenfalls gute Zeichen. Qualitativ minderwertige Kerzen sind hingegen oft größer und unebener und haben einen ungewachsenen Docht. Zusätzlich empfiehlt es sich, auf das RAL-Gütesiegel zu achten. Es bescheinigt, dass die Kerzen aus schadstoffarmen Materialien bestehen und beim Abbrennen nur wenig Ruß und Rauch entwickeln.



## Sauber ohne Schrubben

Nach dem Karamellisieren kann der Topf schon mal fies aussehen. Doch auch hartnäckige Reste lassen sich einfach entfernen, schließlich ist Zucker wasserlöslich. Topf mit kaltem Wasser füllen, sodass alle Rückstände bedeckt sind, und einige Stunden (z.B. über Nacht) stehen lassen, dann abspülen und auswischen.

## Neu in Form

Zugegeben, dass Schokolade übrig bleibt, passiert auch bei uns äußerst selten. Falls es Ihre Lieben dieses Jahr aber besonders gut mit Ihnen gemeint haben und sich die süßen Weihnachtsmänner im Schrank stapeln, lässt sich daraus schnell ein Pudding kochen: Schokoladenfigur (70–100 g) grob hacken und in 400 ml warmer Milch schmelzen. 3–4 EL Stärke (z.B. Maisstärke) und 1 EL Zucker mischen und mit 100 ml Milch glatt rühren. Mischung in die heiße Schoko-Milch röhren, aufkochen und servieren.



## Die beliebtesten Weihnachtssessen

- Würstchen mit Kartoffelsalat **36 %**
- Ente **25 %**
- Gans **24 %**
- Raclette **23 %**
- Fisch **16 %**

(in Deutschland; 2024; Quelle: Statista)

# Mach mal langsam!

Schmorgerichte haben die beste Dramaturgie: Einmal angesetzt, simmern sie sachte vor sich hin, während der Duft die Vorfreude immer weiter steigen lässt. Auch unsere vier Gulasch-Varianten mit Kalb, Wild, Schweinebacke und Kürbis garen eine Weile. Gut so – dann bleibt genügend Zeit für ein frisches Extra-Topping

## Hirschgulasch mit Möhren-Brombeer-Salat

Wider dem geschmorte Einheitsbrei: Mit diesem winterlich gewürzten Wildgulasch mit beerig-kräuterigem Gemüsedach bekennen wir Farbe!

Rezept Seite 71





Der Winter kommt. Doch mit unserem wunderbar aromatischen Kalbsgulasch mit Maronen, Buchenpilzen und Haselnüssen feiern wir ein letztes Mal den Spätherbst.

Rezept rechts

# Kalbsgulasch mit Pilzen und Haselnuss-Gremolata

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

## GULASCH

- 300 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 kg ausgelöste Kalbs-schulter (beim Metzger vorbestellen)
- 2 El neutrales Öl zum Braten (z.B. Maiskeimöl)
- Salz • Pfeffer
- 1 El Tomatenmark
- 1 El Dukkah (nordafrikanische Gewürzmischung; z.B. von Familie Holland)
- 150 ml trockener Weißwein

## PILZFOND

- 500 ml Pilzfond
- 200 g Maronen (vakuumiert)
- 300 g Buchenpilze (ersatzweise kleine Kräuterseitlinge oder Champignons)
- 1 El Butter (10 g)

## GREMOLATA

- 50 g Haselnusskerne (ohne Haut)
- 6 Stiele Estragon
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL fein geriebene Bio-Zitronenschale
- Salz • Pfeffer

**1.** Für das Gulasch Schalotten fein würfeln. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Rosmarinnadeln vom Zweig abzupfen und grob hacken. Kalbschulter trocken tupfen, Fett und Sehnen entfernen. Fleisch in ca. 3–4 cm große Stücke schneiden.

**2.** Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl bei mittlerer bis starker Hitze rundum 3–4 Minuten scharf anbraten. Schalotten und Knoblauch zugeben und 1 Minute mitbraten. Rosmarin, Tomatenmark und Dukkah zugeben und kurz mitbraten. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Mit Pilzfond und 500 ml Wasser aufgießen, aufkochen und bei kleiner bis mittlerer Hitze halb zudecken ca. 90 Minuten sanft schmoren. Maronen grob schneiden oder halbieren und 30 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben.

**3.** Für die Gremolata inzwischen Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Estragonblätter von den Stielen abzupfen, grob hacken. Knoblauch grob schneiden. Haselnüsse, Estragon und Knoblauch in einem Mörser fein zerstoßen. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer mischen.

**4.** Buchenpilze putzen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 2 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Gulasch geben.

**5.** Kalbsgulasch in vorgewärmten Schalen anrichten. Gremolata darüber verteilen und servieren. Dazu passt cremige Polenta.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Schmorzeit 1:30 Stunden  
**PRO PORTION** 56 g E, 29 g F, 27 g KH = 625 kcal (2622 kJ)



## Schweinebacken-Gulasch mit Apfel und geröstetem Spitzkohl

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### GULASCH

- 250 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1,25 kg Schweinebacken (küchenfertig; z. B. Iberico Schweinebacke)
- 2 El neutrales Öl zum Braten
- (z. B. Maiskeimöl)
- Salz • Pfeffer
- 1 El Tomatenmark
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 1 El getrockneter Majoran
- 1 El Senfsaat
- 100 ml Calvados

- 300 ml klarer Apfelsaft

- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Apfel (200 g; säuerliche Sorte)
- 1 El Butter (10 g)

### SPITZKOHL

- 1 Tl Fenchelsaat
- 1 Tl Koriandersaat
- Salz
- Pfeffer
- 600 g Spitzkohl
- 4 El Olivenöl
- 6 Stiele glatte Petersilie

**1.** Für das Gulasch Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Schweinebacken trocken tupfen, gegebenenfalls Sehnen entfernen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden.

**2.** Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl bei mittlerer bis starker Hitze rundum 3–4 Minuten braten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und ca. 1 Minute mitbraten. Tomatenmark einrühren und a. 1 Minute mitbraten. Paprikapulver, Majoran und Senfsaat zugeben, mit Calvados ablöschen und einkochen lassen. Mit Apfelsaft, Gemüsebrühe und 500 ml Wasser aufgießen, aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze halb zugedeckt ca. 90 Minuten schmoren lassen.

**3.** Für den Spitzkohl inzwischen Fenchel- und Koriandersaat in einem Mörser fein zerstoßen. Gewürze mit Salz und Pfeffer mischen. Spitzkohl putzen, waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Spitzkohl bei mittlerer bis hoher Hitze ca. 3 Minuten scharf anbraten. Mit der Gewürzmischung kräftig abschmecken und warm halten.

**4.** Apfel waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Apfelwürfel darin 5 Minuten dünsten. Die Würfel 5 Minuten vor Ende der Schmorzeit zum Gulasch geben. Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5.** Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. Gulasch und Spitzkohl in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Petersilie darüberstreuen und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreut servieren. Dazu passen Spätzle.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 50 Minuten plus Schmorzeit 1:30 Stunden  
**PRO PORTION** 46 g E, 71 g F, 26 g KH = 980 kcal (4094 kJ)

Fruchtig-saftiges Statement: Dass  
Schweinebacken unter den Schmorstücken  
zu Unrecht ein Nischendasein  
fristen, beweist unser Gulasch mit Apfel  
und kurz gebratenem Spitzkohl.  
[Rezept links](#)



Bodenständig vegetarisch: ein Gulasch mit Kürbis, Kartoffeln und Tomate, schnell geschnitten und genauso würzig wie die klassischen Fleisch-Varianten.

Rezept rechts



# Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Preiselbeersahne

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

## GULASCH

- 200 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 200 g Möhren
- 400 g Kirschtomaten
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Quatre Épices (Gewürzmischung; z.B. von Zauber der Gewürze)

- 300 ml trockener Rotwein
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Sternanis
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL mittelscharfer Senf

## PREISELBEERSAHNE

- 100 ml Schlagsahne (30% Fett)
- 3 EL Wildpreiselbeeren (aus dem Glas)

**1.** Für das Gulasch Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Kürbis putzen, waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren.

**2.** Olivenöl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse (bis auf die Tomaten) darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Tomatenmark und Quatre Épices zugeben und unter Rühren ca. 2 Minuten anrösten. Mit Rotwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Gemüsebrühe, Kirschtomaten, Lorbeerblätter und Sternanis zugeben, einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten offen kochen lassen.

**3.** Für die Preiselbeersahne inzwischen Sahne mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen. Preiselbeeren mit der Sahne locker mischen und bis zum Servieren kalt stellen.

**4.** Gulasch mit Salz, Pfeffer und Senf kräftig abschmecken. Kartoffel-Gulasch in vorgewärmten Schalen anrichten. Preiselbeersahne darüber verteilen und servieren. Dazu passt ein Blattsalat mit Zitronendressing.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Schmorzeit 30 Minuten

**PRO PORTION** 7 g E, 16 g F, 47 g KH = 398 kcal (1674 kJ)

**Quatre Épices** ist eine traditionelle Gewürzmischung aus der französischen Küche. Das „Vierergewürz“ aus Pfeffer, Ingwer, Muskatnuss und Nelken eignet sich hervorragend zum Aromatisieren von Pasteten und Schmorgerichten, aber auch von Weihnachtsgebäck sowie von Obstkompott und -kuchen, z.B. mit Äpfeln und Birnen.



Foto Seite 65

# Hirschgulasch mit Möhren-Brombeer-Salat

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

## GULASCH

- 250 g Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Sternanis
- 5 Wacholderbeeren
- 4 Pimentkörner
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 kg ausgelöste Hirschschulter (ersatzweise Hirschkeule)
- Salz
- 3 EL neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml trockener Rotwein

- 100 ml roter Portwein
- 2 kleine Zimtstangen
- 700 ml Wildfond
- ½ Bio-Zitrone
- evtl. 1 TL Speisestärke
- Pfeffer
- 1 TL Honig

## MÖHREN-BROMBEER-SALAT

- 300 g Möhren
- 1 EL Weißweinessig
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 6 Stiele Kerbel
- 150 g Brombeeren

**1.** Für das Gulasch Schalotten grob würfeln. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Sternanis, Wacholder, Piment und Pfeffer in einem Mörser fein zerstoßen. Hirschschulter trocken tupfen, Silberhäute, Sehnen und Fett entfernen. Schulter in mittelgroße Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Salz und der Gewürzmischung würzen.

**2.** Öl in einem breiten Bräter erhitzen, Fleisch darin portionsweise bei mittlerer bis starker Hitze rundum scharf anbraten. Herausnehmen, Hitze reduzieren. Schalotten und Knoblauch im Bräter ca. 2 Minuten hellbraun dünsten. Tomatenmark einröhren und ca. 1 Minute rösten. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Fleisch wieder zugeben, Zimtstangen zugeben, mit Wildfond und 500 ml Wasser auffüllen. Gulasch aufkochen und halb zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze ca. 70–80 Minuten weich schmoren lassen.

**3.** Für den Salat inzwischen Möhren putzen, schälen, waschen und trocken tupfen. Möhren auf einem Küchenhobel längs in millimeterdünne Streifen hobeln. Möhren in einer Schüssel mit Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verkneten und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Brombeeren verlesen und halbieren. Kerbel und Brombeeren unter die Möhren heben und gut mischen. Salat bis zum Servieren kalt stellen.

**4.** Zitronenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Falls das Gulasch noch zu flüssig ist, mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden. Gulasch mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Zitronenschale, -Saft und Honig abschmecken. Gulasch und Möhrensalat in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, mit Pfeffer bestreut servieren. Dazu passt Kartoffel-Sellerie-Püree.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten plus Schmorzeit ca. 1:10 Stunden

**PRO PORTION** 54 g E, 26 g F, 19 g KH = 558 kcal (2340 kJ)



# Reis mit Raffinesse

Reste vom Vortag plus Gemüse – klingt kulinarisch nicht gerade aufregend? Abwarten: »**e&t**«-Redakteurin **Anna Floors** hat da ein paar Ideen, wie aus einem einfachen Pfannengericht im Handumdrehen ein veganer Volltreffer wird

#### Das sagt unsere Redakteurin:

„Ich finde es großartig, wenn simple Gerichte mit wenigen Kniffen spannender werden. Meinen Bratreis mache ich am liebsten mit Reis vom Vortag. Der landet dann mit Gemüse in der Pfanne, etwas Sojasauce und Mirin verleihen dem Ganzen unkompliziert einen Asia-Twist. Als Knusper-Komponente kommt Tofu zum Einsatz. Wichtig: gut trocken tupfen und sorgfältig in der Stärke wälzen, damit der Tofu vor dem Frittieren möglichst viel Feuchtigkeit verliert. Eine schnelle Marinade mit Chilipaste sorgt für mehr Geschmack und

eine pikante Schärfe. Wem das Frittieren im Alltag zu aufwendig ist, der kann die Tofuwürfel auch in ausreichend Raps- oder Kokosöl (mindestens zwei Esslöffel) unter Wenden goldbraun braten. Das Gericht ist so schon stimmig, das Topping unterstreicht aber schön die Asia-Aromen: Zerbröselte Nori-Alge ergänzt intensive Umami-Noten, Korianderkresse spritzige Frische. Ersatzweise passen auch fein geschnittenes Koriandergrün oder Gartenkresse dazu. Und dann erinnert wirklich nichts mehr an ein langweiliges Reste-Essen.“

## **Bratreis mit Knusper-Tofu**

Erdnussöl, Mirin und Sojasauce verleihen Reis und Gemüse Asia-Flair, der kross frittierte Tofu schmeckt dank Chili-Marinade schön scharf. Korianderkresse und geröstete Nori-Alge sorgen für den letzten Schliff. **Rezept Seite 74**





Foto Seite 73

## Bratreis mit Knusper-Tofu

\* EINFACH, SCHNELL,  
VEGAN

Für 2 Portionen

### BRATREIS

- 160 g Langkorneis (parboiled; alternativ 450 g gekochter Reis vom Vortag)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Möhren
- 2 EL Erdnussöl
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Mirin
- Salz • Pfeffer

### TOFU UND TOPPING

- 1 EL Gochujang (koreanische Chilipaste; Asia-Laden)
  - 1 EL Reisessig
  - 1 EL Mirin
  - 200 g Natur-Tofu
  - 4 EL Speisestärke
  - 500 ml neutrales Öl zum Frittieren (z. B. Sonnenblumenöl)
  - ½ Blatt Nori-Alge
  - ½ Beet Korianderkresse
- Außerdem: Küchenthermometer

**1.** Für den Bratreis Reis nach Packungsanleitung garen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch fein schneiden. Möhren putzen, schälen und in feine Streifen schneiden.

**2.** Erdnussöl in einem Wok erhitzen. Reis, Zwiebeln, Knoblauch und Möhren bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Minuten braten. Frühlingszwiebeln zugeben und ca. 2 Minuten mitbraten. Bratreis mit Sojasauce, Mirin, Salz und Pfeffer abschmecken. Reis warm halten.

**3.** Für den Tofu Gochujang, Reisessig und Mirin in einer großen Schale verrühren. Tofu sorgfältig trocken tupfen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in einer Schale mit Speisestärke mischen. Öl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Thermometer verwenden) und Tofu darin 3–4 Minuten goldbraun frittieren. Tofu aus dem Öl nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in der Gochujang-Marinade wenden.

**4.** Nori-Algenblatt in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten knusprig anrösten, aus der Pfanne nehmen und in Stücke brechen. Korianderkresse vom Beet schneiden. Bratreis und Tofu auf Tellern anrichten und mit Korianderkresse und Algen bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 26 g E, 34 g F, 91 g KH = 808 kcal (3323 kJ)



Nori-Algen sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Die aromatischen Knusperblätter geben pflanzlichen Gerichten einen Umami-Boost. Da sie sehr salzig sind, besser zurückhaltend nachwürzen.



Gochujang sieht ein wenig aus wie Ketchup, hat aber deutlich mehr Wumms: Die fermentierte Chilipaste aus Korea verleiht z. B. Reisgerichten Würze und Schärfe. Gibt's im Asia-Laden oder im gut sortierten Supermarkt.



Korianderkresse ist feiner im Geschmack als Koriandergrün und überrascht mit frischen Zitrusnoten. Ideal für alle, denen herkömmlicher Koriander zu seifig schmeckt – und ein geniales Topping für allerhand Asia-Gerichte.



# Kommt zusammen An Weihnachten und jeden Tag



Wen überrascht  
Du mit  
dieser Karte?



Lass Dich inspirieren:  
[dm.de/jedentag](http://dm.de/jedentag)



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN

HEUTE FÜR MORGEN



Die  
Zukunft ist  
nachhaltig

Kamogelo  
Thumankwe  
entwickelt  
Produkte aus  
afrikanischen  
Bambara-  
Erdnüssen

# Von Botswana nach Berlin

Die Afrikanerin Kamogelo Thumankwe möchte traditionelle Lebensmittel aus ihrer Heimat weltweit bekannt machen. Im Interview erzählt sie, warum das trotz langer Transportwege nachhaltig ist – und wie alles mit einer Orange im Berliner Supermarkt begann

**»e&t«: Kamogelo, du findest, dass die Zukunft des Essens in der Vergangenheit liegt. Was meinst du damit?**

Kamogelo Thumankwe: Ich bin viel auf Lebensmittel messen und -Konferenzen unterwegs. Es geht immer wieder um Innovationen: Hier gibt es eine neue Erbsenpaste, dort eine Cashew-Creme. Lebensmittel werden hochverarbeitet als Neuheiten verkauft. Dabei ist alles, was wir brauchen, schon da. Aber die Vielfalt der Natur spiegelt sich nicht in unserem Alltag wider: Mehr als zwei Drittel der pflanzlichen Nahrung stammen von nur zwölf Arten. Und die werden oft in industrieller Landwirtschaft von großen Unternehmen angebaut. Meine Eltern sind Farmer. Sie pflanzen in Botswana, was sie sich leisten können und was dort sowieso wächst. Und so haben es auch ihre Vorfahren gemacht. Wenn wir uns darauf zurückbesinnen, können wir eine nachhaltigere und gerechtere Ernährung gestalten.

**Diese Nutzpflanzen aus deiner Heimat möchtest du jetzt bekannter machen. Wie kam es dazu?**

Die Idee kam zum ersten Mal auf, als ich mit meinem deutschen Mann meine Familie in Botswana besuchte. Er aß eine Bambara-Erdnuss und war davon total fasziniert. Er sagte, so etwas hätte er noch nie geschmeckt. Ich war verwundert: In meiner Heimat ist die Nuss absolut nichts Besonderes, ich bin damit aufgewachsen. Mein Mann ließ nicht locker. Er fand, das bräuchten wir auch in Deutschland. Ich verfolgte das aber erst einmal nicht weiter.

**Wann änderstest du deine Meinung?**

Als ich in einem Laden in Berlin eine Frucht aus Botswana entdeckte. Eine Orange. Ich kenne diese Farmen: riesige Anlagen, die Dünger und Pestizide nutzen und intensiv bewässern, um in der halbtrockenen Wüste Zitrusfrüchte anzubauen. Das ergab für mich keinen Sinn. Ich realisierte: Statt einer Orange sollten all die einzigartigen Früchte verkauft werden, die in Afrika im Einklang mit der Natur ganz ohne Bewässerung wachsen, klimaresilient sind, Ökosysteme wiederherstellen und von Bauern seit Generationen gepflanzt werden. Wie die Bambara-Erdnuss.

**Die ist bei uns tatsächlich sehr unbekannt. Was ist so besonders an ihr?**

Stell dir vor, eine Kichererbse und eine Erdnuss kriegen ein Baby – und das wächst unter der Sonne Afrikas auf. Sie schmeckt nussig, cremig, etwas erdig und sehr buttrig. Sie enthält viel Protein und mehr Kalzium als jede andere Hülsenfrucht. In Botswana machen wir Babybrei damit, weil sie so nahrhaft ist.

*„Beziehen wir unsere Lebensmittel dort, wo sie natürlich wachsen, können wir die Vielfalt der Natur bewahren.“*

**Beim Thema Nachhaltigkeit geht es auch um Regionalität. Die Bambara-Erdnuss legt viele Kilometer zurück.** Transport ist ein kleiner Aspekt im großen Klima-Kontext. Noch wichtiger ist der Wasserverbrauch bei der Produktion. Wenn europäische Mandeln intensiv bewässert und behandelt werden und die Bambara-Erdnuss keine Bewässerung, keine Dünger und Pestizide braucht und gesunde Böden fördert, ist sie trotz weiterem Weg nachhaltiger. Beziehen wir unsere Lebensmittel dort, wo sie natürlich wachsen, können wir die Vielfalt der Natur bewahren.

**Was sind deine Pläne für die Zukunft?** Afrikanische Superfoods bekannt zu machen – übrigens auch in Afrika. Auch dort wird importierte Hafermilch getrunken, und die Leute sind überrascht, was sich aus der heimischen Bambara-Erdnuss alles machen lässt.

## PERSON & PROJEKT

Die Umweltwissenschaftlerin und Klima-Aktivistin **KAMOGEOLO THUMANKWE** möchte traditionelle afrikanische Nutzpflanzen auf dem globalen Lebensmittelmarkt etablieren. Dafür arbeitet sie mit Kleinbauern vor Ort zusammen und setzt sich für fairen Handel, regenerative Landwirtschaft und biologische Vielfalt ein. Heute ist die gebürtige Botswanerin in elf afrikanischen Ländern aktiv und kooperiert mit über 3000 Kleinbauern. In ihrer Wahlheimat Berlin entwickelt Kamogelo mit ihrem Start-up „Tsarona“ Produkte aus der Bambara-Erdnuss, z.B. Pflanzendrinks und Energy-Balls. Vorbestellungen und Infos: [www.tsarona.de](http://www.tsarona.de)

VORHER  
*Die Zutaten*



# Auf neuen Wegen

Schon mal Tortillas selbst gemacht, Hollandaise mit Miso aromatisiert oder heimischen Wirsing zu Tempura gebacken? Es sind die feinen Extras, mit denen unser Koch in diesem Monat besondere Akzente in die vegetarische Küche einbringt



NACHHER

## Tortillas mit BBQ-Möhren und Avocadocreme

Erst in der Pfanne rösten, dann belegen: Auf soften Maisfladen sorgt ein blunder Mix aus Avocadocreme, Möhren, Salat und roten Zwiebeln für gute Laune.

Rezept Seite 86

VORHER  
**Die Zutaten**



NACHHER

## **Wirsingcreme mit Tempura und Cashew-Pesto**

Schlicht, mit effektvollem Extra: Zur wohligen wärmenden Cremesuppe servieren wir Wirsingstücke in Tempurateig und lassen es ordentlich knuspern.

**Rezept Seite 86**



VORHER

## Die Zutaten





NACHHER

## **Wilder Brokkoli mit Miso-Hollandaise und Quinoa**

Brokkoli, Quinoa-Salat und knackige Radieschen werden zum sättigenden Dreiklang mit reichhaltiger Sauce hollandaise serviert.

Rezept Seite 87



VORHER  
*Die Zutaten*





NACHHER

## Piroggen mit geschmorten Petersilienwurzeln

Hausgemachte Piroggen, mit frischem Sauerkraut und Pilzen gefüllt. Als saisonales Gemüse dazu bieten sich in Butter geschmorte Petersilienwurzeln an.

Rezept Seite 88





Foto Seite 79

## Tortillas mit BBQ-Möhren und Avocadocreme

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 12 Stück

### TORTILLAS

- 250 g helles Maismehl
  - Salz
- BBQ-MÖHREN**
- 180 ml Milch
  - 120 g Kichererbsenmehl
  - 1 TL edelsüßes Paprikapulver
  - 1 TL Knoblauchpulver
  - 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
  - Salz
  - Pfeffer
  - 500 g Möhren
  - 400 ml neutrales Öl zum Frittieren (z.B. Rapsöl)
  - 4 Ei BBQ-Sauce

### AVOCADOCREME

- 1 Knoblauchzehe
- 2 reife Avocados (500 g)
- 3 EL Limettensaft
- ½ TL Gochugaru (koreanische Chiliflocken)
- Salz • Pfeffer

### TOPPING

- 2 EL helle Sesamsaat
  - 100 g Wildkräutersalat
  - 1–2 rote Zwiebeln
  - 1 Schale Korianderkresse
  - 2 Bio-Limetten
  - 1 EL Olivenöl
  - Salz • Pfeffer
- Außerdem: Tortilla-Presse, Küchenthermometer

**1.** Für die Tortillas 300 ml Wasser aufkochen. Maismehl und 1 großzügige Prise Salz in einer Schüssel mischen. Unter Rühren das heiße Wasser langsam zugießen und alles zu einer Teigkugel vermischen. Maisteig aus der Schüssel nehmen und mit Händen auf einer Arbeitsfläche ca. 5 Minuten gut durchkneten, bis er sich ein bisschen wie Knetmasse anfühlt. (Da der Teig heiß ist, eventuell mit Küchenhandschuhen arbeiten.) Teig 15 Minuten ruhen lassen.

**2.** Für die BBQ-Möhren Milch, Kichererbsenmehl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in einer Schüssel glatt verrühren. Möhren waschen, putzen, dabei nach Belieben etwas zartes Grün dranlassen. Möhren schälen und jeweils der Länge nach und auch quer halbieren. Möhren unter den Kichererbsesteig mischen und 30 Minuten ziehen lassen.

**3.** Für die Avocadocreme inzwischen Knoblauch fein schneiden. Avocados halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und grob schneiden. Knoblauch, Avocadofruchtfleisch, Limettensaft, Chiliflocken, Salz und Pfeffer in einem Blitzhacker oder mit dem Stabmixer cremig mixen.

**4.** Tortilla-Teig in 16 gleich große Portionen teilen. Jede Portion zu einer Kugel formen. Backpapierstücke passend für die Tortilla-Presse zuschneiden. Teigkugeln, damit sie nicht an der Presse kleben, jeweils zwischen 2 Backpapierstücke legen. Mithilfe der Tortilla-Presse zu dünnen Tortillas pressen.

**5.** Eine Pfanne auf dem Herd bei mittlerer Hitze gut vorheizen. Tortilla-Teigfladen vorsichtig vom Backpapier lösen und ohne zusätzliches Fett in der heißen Pfanne von jeder Seite 1–2 Minuten goldbraun backen. Fertige Tortillas in einem sauberen, leicht angefeuchteten Geschirrtuch warm halten, sodass sie bis zum Servieren weich bleiben.

**6.** Für das Topping Sesam in einer Pfanne ohne zusätzliches Öl bei mittlerer Hitze rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Wildkrätersalat putzen, waschen und trocken

schleudern. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Korianderkresse vom Beet schneiden. Limetten heiß abwaschen, trocken reiben und in Stücke schneiden.

**7.** Für die Möhren Öl zum Frittieren in einem Topf auf 160 Grad erhitzen (mit einem Küchenthermometer kontrollieren). Möhren portionsweise etwas abtropfen lassen. Im heißen Öl 2–3 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Möhren und BBQ-Sauce in einer Schüssel mischen.

**8.** Wildkrätersalat mit 1 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer marinieren. Mais-Tortillas mit jeweils etwas Avocadocreme bestreichen. Möhren und Krätersalat auf den Tortillas verteilen. Zwiebelstreifen, Korianderkresse und Sesam darüberstreuen. Tortillas anrichten, die Limettenspalten zum Auspressen dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 1:15 Stunden

**PRO STÜCK:** 5 g E, 12 g F, 24 g KH = 234 kcal (985 kJ)



Foto Seite 81

## Wirsingcreme mit Tempura und Cashew-Pesto

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### SUPPE

- 600 g Wirsing
- 150 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g frischer Ingwer
- 2 EL Butter (20 g)
- Salz
- Pfeffer

- TEMPURA UND TOPPING**
- 1 TL Five-Spice-Gewürzmischung
  - 120 ml trockener Weißwein
  - 1 l Gemüsebrühe
  - 200 ml Schlagsahne

### PESTO

- 50 g Cashewkerne
- 8 Stiele Estragon

- 30 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 1 EL Zitronensaft
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### TEMPURA UND TOPPING

- 100 g Tempura-Teigmischung (Asia-Laden)
- 500 ml neutrales Öl zum Frittieren (z.B. Rapsöl)
- Salz
- ½ Beet Gartenkresse

- Außerdem: Küchenthermometer

**1.** Für die Suppe Wirsing putzen, waschen und abtropfen lassen. 4 große Blätter ablösen und für das Tempura beiseitestellen. Restlichen Wirsing grob schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

**2.** Butter in einem Topf zerlassen. Wirsing, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Five-Spice-Gewürz würzen. Weißwein angießen und bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Brühe und Sahne auffüllen und aufkochen. Suppe zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen.

**3.** Für den Pesto inzwischen Cashewkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, aus der Pfanne nehmen und grob hacken. Estragonblätter von den Stielen abzupfen. Käse fein reiben. Cashewkerne und Estragon in einem Mörser fein zerstoßen bzw. im Küchenmixer nicht zu fein mixen. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen bzw. kurz durchmischen. Käse gut unterrühren.

**4.** Für das Tempura Teigmischung und 130 ml Wasser in einem Schälchen verrühren. Beiseitegelegte Wirsingblätter grob zerzupfen. Frittieröl in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf 170 Grad (mit Küchenthermometer kontrollieren) erhitzen. Wirsingblätter portionsweise durch den Tempurateig ziehen, leicht abtropfen lassen und im heißen Öl 1–2 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und mit Salz leicht würzen.

**5.** Suppenansatz z.B. portionsweise in einem Küchenmixer sehr fein cremig mixen, alternativ mit einem Stabmixer im Topf fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Gartenkresse vom Beet schneiden. Suppe auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Wirsing-Tempura, Pesto und Gartenkresse darauf anrichten. Mit Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 13 g E, 48 g F, 26 g KH = 614 kcal (2573 kJ)

## Fettarme Tempura-Alternative: Wirsing zerzupfen, ohne Teig mit etwas Öl und Salz mischen. Bei 140 Grad Umluft im Ofen 12–15 Minuten rösten.

»e&t«-Tipp



Foto Seite 83

## Wilder Brokkoli mit Miso-Hollandaise und Quinoa

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL,  
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### RADIESCHEN-QUINOA-SALAT

- 200 g bunte Quinoa
- Salz
- 6 El Olivenöl
- 4 El Zitronensaft
- 1 Tl flüssiger Honig
- 1 Tl Chiliflocken
- Pfeffer
- 1 Bund Radieschen
- 4 Stiele krause Petersilie

### HOLLANDAISE

- 1 Schalotte (30 g)
- 1 Tl weiße Pfefferkörner
- 200 ml trockener Weißwein

- 2 El Weißweinessig

- 120 g Butter
- 3 Eigelb (Kl. M)
- 1 El helle Miso-Paste
- 1 El Zitronensaft
- Salz

### BROKKOLI

- 600 g wilder Brokkoli (auch Stängelkohl/Cime di rapa; ersatzweise Bimi)
- 2 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

**1.** Für den Salat Quinoa in ein feines Sieb geben, mit heißem Wasser spülen, gut abtropfen lassen. In einem Topf Salzwasser aufkochen, Quinoa einstreuen und nach Packungsanleitung garen. Quinoa in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen.

**2.** Für die Hollandaise inzwischen Schalotte fein würfeln. Pfefferkörner im Mörser leicht andrücken. Schalotte, Weißwein,

## GEWINNSPIEL

ANZEIGE

### ESGE-Zauberstab Design Edition gewinnen!

Gewinnen Sie einen von fünf exklusiven ESGE-Zauberstab Design Edition und holen Sie sich die legendäre ESGE-Zauberstab Qualität in einem einzigartigen Design in Ihre Küche! Zur Auswahl stehen die Editionen Pop Art, Color Art, Marmor Schwarz, Douglasie und Nussbaum – als Gewinnerin oder Gewinner dürfen Sie Ihr Wunschmodell selbst auswählen. Der ESGE-Zauberstab ist ein echter Alleskönnner: Ob cremige Suppen, selbstgemachte Mayonnaise oder crushed Ice – mit dem im Set enthaltenen Multimesser, der Schlagscheibe und dem Fleisch- und Gemüsemesser arbeiten Sie wie ein Profikoch. Mit dem mattschwarzen Stativ wird Ihr ESGE-Zauberstab perfekt in Szene gesetzt und zum Design-Highlight in Ihrer Küche. Machen Sie jetzt mit und gewinnen Sie IHREN ESGE-Zauberstab!



Einfach  
QR-Code  
scannen und  
mitmachen



## DESIGN EDITION

**ESGE-Zauberstab**  
Made in Switzerland



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

**SO GEHT ES:** Ab dem 14.11.2025 können Sie 5x 1 ESGE-Zauberstab Design Edition im gewünschten Design im Wert von je ca. 190 € gewinnen. Der Gewinn wird von der UNOLD AG unter allen verlost, die bis zum 12.12.2025 unter [www.esSEN-und-trinken.de/gewinnspiele](http://essen-und-trinken.de/gewinnspiele) teilnehmen. Weitere Details und Hinweise dort.

Essig, Pfefferkörner und 50 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und offen auf die Hälfte einkochen lassen. Reduktion durch ein feines Sieb gießen und abkühlen lassen.

**3.** 2 El Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Quinoa darin bei mittlerer bis starker Hitze unter gelegentlichem Wenden 3–4 Minuten leicht knusprig rösten. Pfanne vom Herd nehmen und Quinoa abkühlen lassen.

**4.** Für das Salat-Dressing Zitronensaft, Honig, restliches Olivenöl (4 El), Chiliflocken, Salz und Pfeffer verquirlen. Radieschen putzen, waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob zerzupfen. Radieschen und Petersilie unter das Dressing mischen.

**5.** Brokkoli waschen, gut abtropfen lassen und in einer Schale mit dem Olivenöl mischen. Eine große Pfanne (z.B. Grillpfanne) erhitzen. Brokkoli darin bei mittlerer Hitze unter vorsichtigem Wenden 4–5 Minuten mit noch leichtem Biss braten. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen.

**6.** Für die Hollandaise Butter zerlassen. Eigelbe und Weißweinreduktion in einen Schlagkessel geben. Mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad dicklich aufschlagen. Die Butter in sehr feinem Strahl unterschlagen. Miso-Paste untermischen. Miso-Hollandaise mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

**7.** Kurz vor dem Servieren Quinoa unter das Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brokkoli und Quinoa-Salat auf vorgewärmten Tellern anrichten. Miso-Hollandaise dazu reichen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 15 g E, 51 g F, 38 g KH = 720 kcal (3018 kJ)



Foto Seite 85

## Pilz-Piroggen mit geschnittenen Petersilienwurzeln

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEKREITEN,  
VEGETARISCH

Für 4 Portionen

### PIROGGEN

- 250 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Ei (Kl. M.)
- Salz
- 3 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 1 Zwiebel (60 g)
- 220 g gemischte Pilze (z.B. rosé Champignons; weiße Buchenpilze; Kräuterseitlinge)
- 120 g frisches Fass-Sauerkraut
- Pfeffer
- 2 El Butter (20 g)

### KNOBLAUCHÖL

- 100 ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)

- 6 fermentierte schwarze Knoblauchzehen (aus dem Feinkostgeschäft oder online z.B. über [www.bremer-gewuerzhandel.de](http://www.bremer-gewuerzhandel.de))

### SCHMAND-DIP

- 10 Halme Schnittlauch
- 120 g Schmand
- 2 El Zitronensaft
- Salz • Pfeffer

### PETERSILIENWURZELN

- 300 g Petersilienwurzeln
- 1 El Butter (10 g)
- Salz • Pfeffer
- 4 rosé Champignons (mittelgroß)
- 6 Stiele krause Petersilie
- Außerdem: Küchenthermometer, runder Ausstecher (6 cm Ø)

**1.** Für die Piroggen Mehl, Ei,  $\frac{1}{2}$  TL Salz und 1 EL Öl in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers verrühren. 80 ml lauwarmes Wasser zufügen und kneten, bis sich alle Zutaten verbunden haben. Den Teig anschließend mit Händen auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem geschmeidigen, glänzenden Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt in der Schüssel 30 Minuten ruhen lassen.

**2.** Für das Knoblauchöl inzwischen Sonnenblumenöl in einem Topf auf 100 Grad (Küchenthermometer verwenden) erhitzen. Öl und schwarzen Knoblauch in einem Küchenmixer oder in einem Mixbecher mit dem Stabmixer fein pürieren, beiseitestellen.

**3.** Für den Schmand-Dip Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit Schmand, Zitronensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer in einer Schale verrühren und abschmecken.

**4.** Für die Piroggen-Füllung Zwiebel fein würfeln. Pilze putzen und ebenfalls fein würfeln. Sauerkraut gut ausdrücken und fein hacken. Restliches Öl (2 El) in einer Pfanne erhitzen. Pilz- und Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 4–5 Minuten braten. Sauerkraut zugeben und alles weitere 2 Minuten braten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Den Teig nochmals kurz durchkneten und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche portionsweise ca. 2 mm dünn ausrollen. Mit einem runden Ausstecher (6 cm Ø) ca. 30 Teigkreise ausschneiden. Jeweils 1 TL der Sauerkraut-Pilz-Füllung in die Mitte eines Teigkreises geben. Den Teig zur Hälfte umklappen. Teigränder leicht befeuchten und mit den Fingern sorgfältig zusammendrücken. Ränder z.B. mit einer Gabel nochmals andrücken oder mit den Fingern krendeln (krendeln = verschließen der Teigtaschen, indem der Rand fest kordelförmig eingerollt wird).

**6.** Für die Piroggen in einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Für die Petersilienwurzeln die Wurzeln schälen, waschen, der Länge nach halbieren und schräg in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Petersilienwurzeln darin bei mittlerer Hitze zugedeckt 5–6 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**7.** Piroggen portionsweise ins kochende Wasser geben, einmal kurz aufkochen und dann die Temperatur reduzieren, sodass die Teigtaschen 3–4 Minuten knapp unter dem Siedepunkt gar ziehen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen.

**8.** Für die Piroggen Butter portionsweise in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Teigtaschen darin bei mittlerer Hitze unter vorsichtigem Wenden leicht braun anbraten.

**9.** Rosé Champignons putzen und z.B. auf einem Küchenhobel in 1 mm dünne Scheiben hobeln. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Piroggen, geschnittene Petersilienwurzeln und Champignonscheiben auf vorgewärmten Tellern verteilen, mit Petersilie bestreuen. Jeweils etwas Schmand-Dip und Knoblauchöl daraufgeben. Restlichen Dip und Knoblauchöl dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden

**PRO PORTION** 14 g E, 52 g F, 51 g KH = 762 kcal (3190 kJ)

**Tipp** Die aromatischen Petersilienwurzeln werden beim Schmoren deutlich milder im Geschmack. Wer es trotzdem weniger intensiv möchte, verwendet Pastinaken oder Möhren.

# Ihr Magazin für Haus und Küche



Schnelle Küche:  
Wärmendes für den Winter

Zauberhaft leckere  
Plätzchen-Rezepte

Kochschule: Wie macht  
man Rollbraten?

FÜR SIE GETESTET:  
Waffeleisen

Jetzt neu  
im Handel!



Die aktuelle Ausgabe direkt beim Verlag bestellen:  
[shop.einfachhausgemacht.de](http://shop.einfachhausgemacht.de)

# In Saus und Braus

Komplex in der Nase und seidig am Gaumen schmeckt der klassische Millionaire-Cocktail nach Luxus – und macht seinem Namen alle Ehre

Mit der Frucht von Orange und Granatapfel, vanilligen Reifennoten vom Bourbon und einem Hauch Anis zeigt sich der Millionaire-Cocktail beeindruckend vielschichtig

## Millionaire

\* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Gläser

- 80 ml Bourbon-Whiskey
- 20 ml Grand Marnier
- 1 TL Absinth (ersatzweise Pastis)
- 10 ml Grenadine • 1 Eiweiß
- 30 ml Zitronensaft (frisch gepresst)
- Eiswürfel • Muskatnuss

**1.** Bourbon, Grand Marnier, Absinth, Grenadine, Eiweiß und Zitronensaft in einen Shaker geben und ohne Eis ca. 10 Sekunden kräftig shaken. Eiswürfel hinzufügen und noch mal ca. 10 Sekunden kräftig shaken.

**2.** Durch ein Sieb in zwei Coupe-Gläser gießen. Sobald sich der Schaum leicht abgesetzt hat, mit etwas frisch geriebenem Muskat garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 5 Minuten

**PRO PORTION** 2 g E, 0 g F, 7 g KH = 153 kcal (643 kJ)



BENEDIKT ERNST »e&amp;t«-Autor

# Bens Beste

Unser Getränke-Redakteur startet mit einem alkoholfreien Grapefruit-Aperitif in die Feiertage – gefolgt von edlem Franciacorta, Rotwein-Klassikern aus der Toskana und venezolanischem Rum

Text: Benedikt Ernst; Foto u. Styling: Tobias Pankrath, Styling u. Requisite: Denise Gorenz / Blueberry Food Studios; Kreatividee u. Styling: Elisabeth Herzl; Porträt: David Maupile



## ZUM APERITIF GEREICHT

Bitterkeit, Süße und eine intensive Grapefruit-Frucht in Harmonie – das ist der „San Pompello“ von Dr. Jaglas. Ein vielseitiger, erwachsener Aperitif ohne Alkohol. 22,95 Euro, über [www.dr-jaglas.de](http://www.dr-jaglas.de)

## IN DER FLASCHE GEGOREN

Franciacorta ist die italienische Antwort auf den Champagner. Der klassische Brut von Mosnel brilliert mit reifen Briochenoten, zitrischer Frische und cremiger Perlage. 32,90 Euro, über [www.viani.de](http://www.viani.de)

## AM WASSER GEBAUT

In Bolgheri an der toskanischen Küste wachsen einige der begehrtesten Rotweine der Welt. In den Weinen von Campo alla Sughera wird das einmalige Terroir der Region schmeckbar: Erzeugt aus klassischen Bordeaux-Rebsorten, zeigt sich der „Adèo“ schon in der Jugend zugänglich mit wunderbar saftiger Kirschfrucht, während der „Arnione“ viel Reifepotenzial und komplexe Noten von schwarzen Beeren, Wildkräutern und Gewürzen bietet. 24,95 bzw. 46,50 Euro, über [www.lieblings-weine.de](http://www.lieblings-weine.de)

## IM FASS GEREIFT

Kaum süß, dafür umso würziger präsentiert sich der Santa Teresa 1796. Mild, fast schon leicht am Gaumen legt der Rum intensive Noten von Vanille, Zimt und Dörrpfirsiche frei. 44,90 Euro, über [www.hawesko.de](http://www.hawesko.de)

Serie  
Folge 12

# Champagne

Kein Wein der Welt steht für Spitzenklasse wie der Champagner. Berühmt gemacht hat ihn die zweite Gärung in der Flasche, gefolgt von einer langen Reife – einzigartig macht ihn sein Terroir



## KLIMA & TERROIR

Als eine der kühlssten Weinregionen der Welt hat die Champagne oft mit Frost und Extremwetter zu kämpfen, doch die eher unwirtlichen Bedingungen garantieren die einzigartige Frische der Weine. Dazu kommt die Bodenzusammensetzung: Kalkböden ermöglichen filigranen Pinot Noir in der Montagne de Reims, an der Marne sorgen Ton- und Sandböden für prägnant fruchtigen Pinot Meunier. Die Côte des Blancs ist bekannt für ihre kargen Kreideböden, auf denen sich Chardonnay besonders wohl fühlt, ähnlich wie an der etwas wärmeren Côte de Sézanne. An der Côte des Bar ist das Klima etwas wärmer – auf tonhaltigen Böden gewachsen, zeigen sich die Weine oft körperreicher.

**KURZ & KNAPP**

*Kühles Klima, hohe Frostgefahr, gleichmäßige Niederschläge; Kalk- und Kreideböden, zum Teil auch Ton, Sand und Lehm*

## WICHTIGE WEINORTE

Épernay ist in der ganzen Welt für sein unterirdisches Netzwerk an Kreidekellern berühmt, in denen bis heute Millionen von Champagnerflaschen gelagert werden. Als urbanes Zentrum steht auch Reims mit einer florierenden Gastro-Szene für die Champagnerkultur. Abseits der Städte ziehen kleine Grand-Cru-Gemeinden viele Weintouristen an, um die heiligen Hallen legendärer Erzeuger zu besichtigen, etwa das Champagnerhaus Bollinger in Aÿ oder Jacquesson in Avize.

**KURZ & KNAPP**

*Épernay, Reims, Aÿ, Avize*

## SPEISEN & SPEZIALITÄTEN

Durch seine Frische brilliert Champagner an Seite von deftigen Speisen, etwa der fein gewürzten, in Brühe gekochten Schinkenspezialität Jambon de Reims. Populär sind auch die Boudin blanc, eine besonders feine Weißwurst mit Milch und Ei oder die berüchtigte Andouillette, eine Wurst aus Därmen und Mägen. Als berühmtester Käse der Region passt der cremige Chaource perfekt zum Champagner, wie auch die rosafarbenen Biscuits Roses de Reims.

**KURZ & KNAPP**

*Jambon de Reims, Boudin blanc, Andouillette, Chaource, Biscuits Roses de Reims*



## LEGENDÄRE WEINGÜTER

Es gibt zahlreiche ikonische Erzeuger in der Champagne, doch die Witwe Clicquot sticht deutlich heraus: Ihr Wirken ist eng verbunden mit dem Aufstieg der Region; auch durch die Entwicklung des Rüttelverfahrens „Remuage“, das die Herstellung von klarem Champagner ermöglichte. Ruinart ist das älteste noch aktive Champagnerhaus – seit 1729 erzeugt es edle Schaumweine. Als Pionier der Winzer-Champagner-Bewegung abseits großer Häuser sticht Jacques Selosse hervor, der mit Fokus auf Terroir und biodynamischen Anbau eine neue Generation von Winzern prägt.

### KURZ & KNAPP

*Veuve Clicquot, Ruinart,  
Jacques Selosse*

## DIE REBSORTEN

In der Champagne steht nicht zwingend die Sortenreinheit, sondern der perfekte Verschnitt aus verschiedenen Rebsorten, Lagen und Jahrgängen im Fokus. Oft werden alle drei Hauptrebsorten Chardonnay, Pinot Noir und Pinot Meunier für die Cuvées verwendet, wobei Letztere meist weiß als „Blanc de Noirs“ vinifiziert werden. In der Montagne de Reims dominiert Pinot Noir, während im Vallée de la Marne vor allem auf Meunier gesetzt wird. Chardonnay glänzt an der Côte des Blancs, häufig als sortenreine „Blanc de Blancs“-Cuvée ausgebaut.

### KURZ & KNAPP

*Chardonnay, Pinot Noir,  
Pinot Meunier*



## WEINTIPPS

Wenn Champagnerhäuser Prestige-Cuvées einzelner Jahrgänge abfüllen, bilden sie bestenfalls ein Maximum an Komplexität und Finesse ab – wie die Assemblage 2015 von Bruno Paillard. Doch auch eine Terroir-Cuvée wie der „Terroirs d’Ecueil“ von Lacourte-Godbillon bietet mit viel Länge, leichter Salzigkeit und wunderbarem Brioche-Ton ein Musterbeispiel für die Magie der Champagne. Ein Preis-Genuss-Geheimtipp ist der „Triolet“ von Léguillette-Romelot mit viel Frische, animierendem Duft nach Zitrone und Mirabelle und feiner Nussigkeit.



Bruno Paillard Millésimé 2015 Assemblage, 99,95 Euro, über [www.masterwein.de](http://www.masterwein.de)

Lacourte-Godbillon „Terroirs d’Ecueil“, 49,32 Euro, über [www.lebendigeweine.de](http://www.lebendigeweine.de)

Léguillette-Romelot „Triolet“, 30,50 Euro, über [www.champagne24.de](http://www.champagne24.de)



Serie  
Folge 21



Kaviar & Ei

# Alles auf Anfang

Es gibt Eier, nach denen kein Hahn kräht.  
Und die, die man mit Gold aufwiegt. Man mag das  
übertrieben finden. Oder genießen, wenn  
eins zum andern kommt und ein Löffelchen Kaviar  
auf der Zunge schmilzt. Eine Anleitung zum  
Glücklichsein von >e&t<-Koch Maik Damerius

## Gebackenes Ei und Forelle mit Kaviar-Beurre-blanc und Zitronencreme

Frankophiler Vibe: Stör-Kaviar in Buttersauce und frische Mayo-Tupfen verhelfen einem gebratenen Forellenfilet mit knusprig frittiertem wachsweichen Ei zu höheren Weihen. **Rezept Seite 98**



# Ein Traumpaar, weil

die zwei noch ganz am Anfang ihrer Entwicklung stehen und unterschiedliche Herkunft bei ihnen nichts Trennendes hat. Das Ei vom Huhn ist ein Alltags-Allrounder, im Herzhaften wie Süßen zu Hause. Roh gibt es Auftrieb, gegart gehaltvolle Sättigungsbeilagen ab. Die Eier vom Stör sind hedonistischer Luxus: Liebhaber lassen sie sich auf der Zunge zer gehen, Störe dafür ihr Leben. Geschmacklich ist der Edel-Rogen herhaft gepolt, glänzt aber – Karamell und Schokolade machen's vor – mit seiner erhebenden Salzigkeit auch auf süßem Terrain. Vor einigen Jahren attestierte der US-Journalist David Rosengarten in seinem renommierten Newsletter „The Rosengarten Report“ russischem Osietra-Kaviar einen „ausgeprägten meeressalzigen artigen Geschmack, gepaart mit dem anhaltenden Aroma von Eigelb“. Im Jahr 2002 war das. Ei und Kaviar sind eben schon länger ein Paar. Gerade scheinbar frisch verliebt, und schon naht die Silberhochzeit.

Foto rechts

## Rahmeis mit Holunder-Sabayon und Kaviar

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### EIS

- 250 ml Schlagsahne
- 250 ml Milch
- 100 g Zucker
- 1 El Glukosesirup
- 6 Eigelb (Kl. M)

### KARAMELLISIERTE WALNÜSSE

- 50 g Walnusskerne
- 2 El Zucker
- Meersalzflocken

### SABAYON

- 3 Eigelb (Kl. M)
- 50 ml Holunderblüten sirup

### • 100 ml trockener Weißwein

- 3 El Zitronensaft
- 50 g Zucker

### TOPPING

- 60 g Stör-Kaviar  
(z. B. Osietra von Desietra;  
über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))
  - 2 Zweige Zallotti Blossom  
(z. B. [www.koppertcress.com](http://www.koppertcress.com);  
siehe Tipp)
- Außerdem: Silikonspatel,  
Küchenthermometer, Eis-  
maschine

1. Für das Eis Sahne, Milch, 60 g Zucker und Glukosesirup in einem Topf aufkochen. Topf vom Herd ziehen. Restlichen Zucker (40 g) und Eigelbe im Schlagkessel mit den Quirlen des Handrührers auf kleinster Stufe 4–5 Minuten cremig rühren.

2. Sahne-Milch-Mischung unter ständigem Rühren mit dem Silikonspatel langsam zur Eigelbcreme in den Schlagkessel gießen. Die Masse über einem heißen Wasserbad „zur Rose abziehen“: dazu die Masse unter ständigem Rühren mit dem Spatel auf 75–80 Grad erhitzen (Thermometer benutzen). Schlagkessel in ein eiskaltes Wasserbad stellen, Masse kalt

röhren. Masse 35–40 Minuten in der Eismaschine gefrieren lassen. Rahmeis aus der Eismaschine in ein passendes Gefäß füllen und bis zum Servieren einfrieren.

3. Für die karamellisierten Walnüsse Nusskerne grob hacken. Zucker mit 2 El Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze hell karamellisieren lassen. Gehackte Nüsse zugeben und mit einem Kochlöffel gut verrühren. Nüsse direkt auf einem Bogen Backpapier verteilen. Nüsse leicht salzen und vollständig abkühlen lassen.

4. Für das Sabayon Eigelbe, Holunderblüten sirup, Weißwein, Zitronensaft und Zucker in einen Schlagkessel geben und mit dem Schneebesen verrühren. Über einem heißen Wasserbad bei mittlerer bis starker Hitze (das Wasser sollte sanft kochen) mit dem Schneebesen aufschlagen, bis eine cremig-dickliche Masse entstanden ist. Anschließend Sabayon im kalten Wasserbad kalt schlagen.

5. Einen kleinen Teller mit Frischhaltefolie auslegen. Zallotti-Blütenblätter von den Stielen abzupfen. Aus dem Kaviar mit 2 Teelöffeln 6 kleine Nocken formen, auf den Teller geben und mit einzelnen Zallotti-Blüten ausgarnieren und kalt stellen.

6. Zum Anrichten je einige Walnüsse in einen tiefen Teller geben und etwas Sabayon um sie herum verteilen. Aus dem Eis mit einem feuchten Esslöffel je 1 Nocke formen und auf den Walnüssen anrichten. Je 1 Kaviar-Nocke mit einer kleinen Palette auf das Eis geben und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Gefrierzeit ca. 40 Minuten  
**PRO PORTION** 11 g E, 30 g F, 43 g KH = 509 kcal (2134 kJ)

**Tipp** Strauchbasilikum der Sorte „African Blue“ hat dunkelgrün-violette Blätter mit zartrosa Blüten. Es schmeckt intensiver als herkömmliches Basilikum, herb-würzig, nach Kampfer, Anis und frischer Minze. Die dekorativen Blütenzweige („Zallotti Blossom“) sind ganzjährig bei Koppert Cress erhältlich ([www.koppertcress.com](http://www.koppertcress.com)). Ersatzweise zerzupfte frische Minze verwenden.



**MAIK DAMERIUS**  
»e&t«-Koch

„Das Ei ist hier im Eis versteckt und in der Weinschaumcreme. Der Kaviar ist ganz präsent, hebt den Geschmack des Desserts – ohne jede Fischigkeit, mit feiner Salznote.“



## Rahmeis mit Holunder-Sabayon und Kaviar

Das Salz in der Süße: Eine Nocke Stör-Kaviar mit zart minzigen Zallotti-Blüten toppt sogar ein Sahne-Eis in Weinschaumcreme. Rezept links



Foto Seite 95

## Gebackenes Ei auf Forelle mit Kaviar-Beurre-blanc und Zitronencreme

\*\* MITTELSCHWER, LOW CARB, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

### ZITRONENCREME

- 2 Eigelb (Kl. M)
- 100 ml Rapsöl
- 50 ml Zitronenöl
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer

### BEURRE BLANC

- 30 g Schalotten
- 4 EL Butter (40 g; kalt)
- 200 ml Sake (alkoholhaltiges japanisches Getränk auf Reisbasis; ersatzweise trockener Weißwein)
- 300 ml Fischfond
- 12 Halme Schnittlauch
- 1 Eigelb (Kl. M)

- 50 g Stör-Kaviar (z.B. Osietra von Desietra, über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de))

### GEBACKENE EIER UND FORELLE

- 4 Eier (Kl. M)
  - 50 g Semmelbrösel
  - 20 g Mehl
  - 6 Forellenfilets (à 100 g; küchenfertig; ohne Haut)
  - Salz
  - Pfeffer
  - 1 EL Butter (10 g)
  - 500 ml hoch erhitzbare Öl zum Frittieren (z.B. Sonnenblumenöl)
- Außerdem: Einwegspritzbeutel, Küchenthermometer

**1.** Für die Zitronencreme Eigelbe, Rapsöl, Zitronenöl und Senf in ein schmales, hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer cremig mixen, bis eine Mayonnaise entstanden ist. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und 2 TL Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, 2 EL Saft auspressen. Mayonnaise mit Zitronenabrieb, -saft, Salz und Pfeffer würzen. Zitronencreme in einen Spritzbeutel geben, die Spitze ca. 1 cm breit abschneiden. Creme bis zum Servieren zugedeckt kalt stellen.

**2.** Für die Beurre blanc Schalotten in feine Würfel schneiden. 1 EL Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten glasig dünsten. Mit Sake ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten offen einkochen lassen. Mit Fischfond auffüllen und ca. 15 weitere Minuten auf ca. 150 ml einkochen lassen.

**3.** Für die gebackenen Eier inzwischen 3 Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 6 Minuten wachsweich kochen,



1  
Zitronencreme in Tupfen auf und zum Forellenfilet mit frittiertem Ei spritzen. Möglichst vorgewärmte Teller verwenden.



2  
Zitronencreme-Tupfen mit etwas Kaviar garnieren und mit je einer Schnittlauchspitze belegen. Am besten mit der Pinzette arbeiten.



3  
Um das ausgarnierte Forellenfilet herum mit dem Esslöffel die Kaviar-Beurre-blanc auf den Teller geben.

abschrecken und vorsichtig pellen. Restliches Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Semmelbrösel und Mehl getrennt in zwei tiefen Tellern verteilen. Gekochte Eier zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und schließlich in Semmelbröseln wenden. Eier bis zum Gebrauch kalt stellen.

**4.** Forellenfilets trocken tupfen, gegebenenfalls Gräten entfernen. Forellenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Forellenfilets darin bei milder Hitze von beiden Seiten jeweils 2 Minuten sanft braten. Pfanne vom Herd nehmen und die Filets warm halten.

**5.** Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, dabei 12 Spitzen abschneiden und beiseitestellen. Beurre-blanc-Reduktion durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und aufkochen. Restliche kalte Butter (3 EL) und Eigelb zugeben, mit dem Stabmixer untermixen. Die Sauce soll dabei nicht mehr aufkochen.

**6.** Frittieröl in einem Topf auf ca. 170 Grad (Thermometer benutzen) erhitzen. Panierte Eier im heißen Öl 2–3 Minuten goldbraun frittieren, aus dem Öl nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und längs halbieren.

**7.** Je 1 Forellenfilet mittig auf vorgewärmte Teller geben, je  $\frac{1}{2}$  gebackenes Ei auf dem Fisch anrichten. Mit Zitronencreme, sehr wenig Kaviar und Schnittlauchspitzen garnieren. Restlichen Kaviar und Schnittlauchröhrlchen in die Beurre blanc geben, auf den Tellern anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:20 Stunden

**PRO PORTION** 29 g E, 44 g F, 10 g KH = 575 kcal (2412 kJ)

„Kaviar ist hier das Salz in der Sauce: Seine angenehm festen Körner zergehen mit der warmen, geschmeidigen Beurre blanc im Mund.“

»e&t«-Koch Maik Damerius

# Feines zum Fest

Es weihnachtet sehr – und die Köstlichkeiten rund um die Feiertage verlangen nach edlen Begleitern. Mit diesem fulminanten Trio von der Rhône, der Mosel und aus Apulien sind Sie bestens ausgestattet



**1 Tardieu-Laurent „Cuvée Henri“ 2023**  
Côtes-du-Rhône at its best: In der klassischen roten Cuvée aus Grenache, Syrah und Mourvèdre trifft üppiges Bouquet von Pflaumen und Kirschen auf samtiges Tannin, Trinkfluss und reichlich Druck am Gaumen. 23,90 Euro

**2 Markus Molitor Pinot Gris Réserve 2023**  
Mit diesem Pinot Gris beweist Markus Molitor, dass die Mosel nicht nur Riesling kann: Schieferwürze, Schmelz und eine komplexe Frucht mit leichter Exotik geben sich die Hand mit der regionstypischen Leichtigkeit. 16,90 Euro

**3 Masseria Pietrosa „Vora“ 2023**  
Saftiger Negroamaro, der die Opulenz apulischer Rotweine perfekt auf den Punkt bringt: Dunkle Beeren, Röstnoten und eine Spur Wildkräuter machen die Nase äußerst charmant, am Gaumen zeigt er sich herrlich weich. 15,80 Euro



\* Das 6er-Set mit je 2 Flaschen kostet 65 Euro (statt 113,20 Euro). Versandkosten 6,90 Euro, ab 120 Euro Bestellwert versandkostenfrei. Exklusiv über [www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken](http://www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken) (der QR-Code links führt zur Bestellsseite) oder über die kostenlose Hotline 0800 72 33 974

# DIE RAUEN STERNE DES SÜDENS

Die Menschen hatten nicht viel im ländlichen Italien zwischen Stiefel spitze und -absatz. Sie ehrten das Brot und machten das Beste daraus. Das kulinarische Erbe der Basilikata ist heute ihr Schatz

TEXT ANNETTE RÜBESAMEN FOTOS FRANK BAUER

Pasta-Vielfalt im „Luna Rossa“: Weizen-Cavatelli strascinati (links), Roggen-Kichererbsen-Nudeln (links oben) und Tagliatelle aus „Mischiglio“, einer Mehlmischung aus Weizen, Gerste und verschiedenen Hülsenfrüchten



A portrait of Chef Federico Valicenti. He is a middle-aged man with short, light-colored hair, smiling warmly at the camera. He is wearing a dark grey chef's jacket with red piping on the cuffs and collar. On the left side of his chest, the words "Chef Federico Valicenti" are embroidered in red cursive script. His right hand is resting under his chin, supporting his head. His left hand is resting on a white napkin or paper on a surface in front of him. The background is a blurred interior of a restaurant, showing shelves with bottles and glasses, and warm lighting.

Federico Valicenti,  
Gastrosohp, Seele  
und Chef des „Luna  
Rossa“ in Terranova  
di Pollino

**D**er Weg zum Spiritus Rector der Basilikata-Küche führt fast schon wieder aus der Basilikata heraus, an die Grenze zu Kalabrien. Terranova di Pollino ist ein Bergdorf im abgelegensten Süditalien. Ein Sträßchen windet sich aus dem breiten Val d'Agri hinauf auf 1000 Meter Höhe, wo Wanderwege in den Nationalpark Pollino starten. Sonst ist wenig los. Doch hier ist der studierte Landvermesser Federico Valicenti zu Hause, und hier hat er 1981 das Lokal „Luna Rossa“ eröffnet, als Treffpunkt für die Freunde. „Meine Mutter kochte, ich machte den Einkauf, direkt bei den Bauern. Im Gespräch mit ihnen begriff ich, dass Essen Anthropologie ist. Dass es mit Religion zu tun hat, mit archaischen Welten.“

Mit seiner Holzvertäfelung und dem offenen Kamin würde das „Luna Rossa“ auch in die Alpen passen. Doch aus der Küche kommen die Früchte von Valicentis Studien zur Basilikata-Küche. Zu Traditionen, Sitten, weithin Vergessenen. Der Wirt, ein freundliches Lächeln im runden Gesicht, serviert dem Gast eine glänzende ausgehöhlte Orange. Sie ist mit einem Ragout aus Schweinefilet und Speck gefüllt. Das feine Aroma von Zimt und Vin cotto, einem eingedickten Traubenmost, steigt in die Nase. „Die Orangen kommen aus Tursi, unten in der Ebene. Die Araber haben sie um das Jahr 1000 dort gepflanzt. Selbst aßen sie das Fruchtfleisch. Die Einheimischen sammelten die Schalen ein, frittierten sie und aßen sie mit Schweinefleisch.“



1



2

### Luna Rossa

1 Die Hülle: Die Araber brachten der Basilikata die Orangen, die einheimischen Lukaner machten „Rabatane“ daraus: Sie nutzen die Schale und füllten sie 2 Die Fülle: Die Frucht birgt ein Ragout aus Schweinefilet, Orangen-Frucht-fleisch, Peperoni cruschi, Pancetta und eingekochtem Traubenmost mit etwas Zimt

Als Geste des Hohns gegenüber den „muslimischen Besatzern. Schmeckt's?“ Und wie es schmeckt – auch die Orangenschale, die durch das Ausbacken im Öl jede Bitterkeit verloren hat.

Langobarden, Byzantiner, Normannen, Araber, Albaner – viele Völker haben kulinarisch Spuren hinterlassen in der Basilikata, diesem wenig bekannten Stück Süditalien, das sich zwischen Kampanien, Apulien und Kalabrien versteckt. Nur bei Maratea und Policoro berührt die Basilikata kurz das Meer. Ansonsten ist die auch als Lukanien bekannte Region vom Land geprägt – karg, dünn besiedelt, bäuerlich. Die

Küche musste stets mit wenig auskommen. Bis heute dominieren Hartweizen, Hülsenfrüchte, wilde Kräuter, Schweine- und Schafsfleisch die Gerichte. Und getrocknete rote Paprikaschoten.

Die Peperoni cruschi erledigen in der Basilikata den Job frisch gehackter Petersilie: Sie bringen Farbe ins Spiel, sind angenehm dezent im Geschmack und gesund. Die langen, schmalen Schoten trocknen zwei Wochen an der frischen Luft und werden kurz vor ihrer Verwendung in sprudelndem Öl frittiert, wo sie sich in glänzend rote, knusprige Skulpturen verwandeln. Früher aß man sie, um an Vitamin C zu kommen, wie



Stein auf Stein:  
Matera, die Stadt der  
prähistorischen  
Höhlensiedlungen,  
erstreckt sich auf  
karstiger Hochebene

# DER BACCALÀ KAM IN DIE BERGE UND PRÄGT DIE KÜCHE BIS HEUTE

Federico Valicenti berichtet. Heute werden sie vor allem ihres bittersüßen, aromatischen Räuchergeruches wegen geschätzt und ganz oder in Bröseln auf nahezu jedes Gericht gegeben.

Die Basilikata ist ein geheimnisvolles Land. Ein stilles Hügelmeer aus Wiesen, Kastanienwäldern und Kornfeldern, aus dem immer wieder bizarre Felsgipfel hervorstechen. Orte sind rar und sitzen wie einsame Zipfelmützen auf den Bergkuppen. Dicht zusammengedrängt, den Blick wie wachsam in die Ferne gerichtet, klettern die Städtchen die Hügel hoch. Avigliano zum Beispiel.

Das Städtchen gilt Feinschmeckern als Synonym für Klippfisch. Wie sich ausgerechnet in der Basilikata eine Begeisterung für den von den Lofoten stammenden, eingesalzenen Kabeljau etablieren konnte, weiß niemand zu erklären. Valicenti vermutet, dass er nach dem Konzil von Trient als Fastenspeise seinen Weg in den Süden fand. Oder dass ihn bereits der Stauferkaiser Friedrich II. mitbrachte, wenn er ganz in der Nähe seinen Sommersitz Castello Lagopesole besuchte. Glaubt jedenfalls Stefano Errichetti, der mit der Osteria Gagliardi ein Lokal führt, in dem sich alles um den Klippfisch dreht.

Der Baccalà war der Fisch der armen Leute und der einzige, der es zu uns in die Berge schaffte, weil er haltbar war“, sagt der 52-Jährige mit der Intellektuellenbrille. „Es gab ihn in den Familien und in jeder Trattoria. Auf Avigliano-Art. Dazu frittet man Knoblauch und Peperoni cruschi in Olivenöl und über-



1

## Osteria Gagliardi

1 Der Signature-Fisch: Klippfisch (Baccalà) mit Knoblauch-Peperoni-cruschi-Olivenöl übergossen auf Favabohnenpuree und Zichorie 2 Der Slow-Food-Koch: Stefano Errichetti pflegt die Baccalà-Tradition in seiner Osteria in Avigliano



2

gießt damit den gekochten Fisch. Könnte ich täglich essen!“ Errichetti liebt den Fisch, „weil man so viel damit anstellen kann“. Unzählige Baccalà-Rezepte hat er sich ausgedacht – und immer passt der Klippfisch perfekt hinein. In den apulisch-lukanischen Klassiker Fave e cicoria (Saubohnen mit gedämpftem Bittergemüse). Oder geräuchert, statt der klassischen Schweinebacke, in die Spaghetti Carbonara. Dort fügt er sich derart harmonisch ins cremige Gesamtkonzept, als sei es seit je seine Bestimmung gewesen.

Zum Baccalà empfiehlt Errichetti Champagner oder, wenn es landesty-

pisch sein soll, den regionalen Rotwein Aglianico del Vulture. Der wird im Norden der Basilikata gekeltert, rund um den erloschenen Vulkan Vulture, ist strukturiert und tanninisch und „der Barolo des Südens“, wie Elena Fucci betont, die unter den rund 30 Aglianico-Winzerinnen und -Winzern der Region zu den Besten zählt. Wer mit ihr durch die Weinberge stapft, lernt nicht nur viel über mineralisierte Böden und den vulkanischen Salzgeschmack im Wein. Er lernt auch einiges über das Essen in der Basilikata, wenn Elena, in Leopardenbluse und mit schwarz geschminkten Augen, Bergminze aus dem Vulkan-

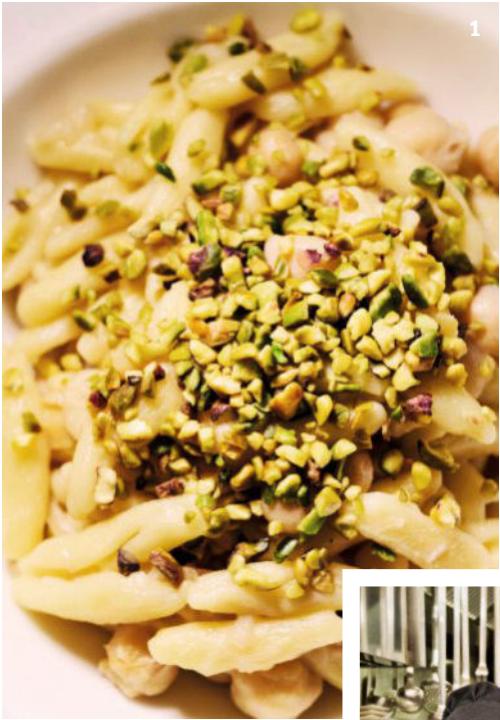


### Elena Fucci

Die Tradition aufgemischt:  
Elena Fucci stellte den „Barolo des Südens“ neu auf. Vom Großvater übernahm sie sechs Hektar Weinberg auf 600 Meter Höhe am Monte Vulture und machte sich mit Aglianico einen Namen, einer alten in der Basilikata heimischen Rebsorte



„La Lopa“ in  
Matera: Wo Gäste  
die Tiefe der  
Cucina povera im  
Sasso finden



## **La Lopa**

**1** Primo piatto: Handgemachte Cavatellini mit Kichererbsen und Pistazien  
**2** Prima Team: Die Schwestern Paola (rechts) und Rosa Rubino bereiten Crapiata (Hülsenfrüchtesuppe im Brot), Pignata (Lammeintopf) und andere Spezialitäten der Region gemeinsam zu



gestein zupft, die nach Oregano duftet: „Köstlich zu gegrillten Pilzen!“ Oder wenn sie bittere Wiesenkräuter pflückt: „Das Gemüse der armen Leute.“ Dem Boden sei so wenig zu entringen, dass die Bauern früher sogar den gehaltvollen Aglianico als Nahrungsmittel betrachteten. Und zwar im großen Stil: Fünf bis sechs Liter pro Kopf und Woche sollen ganz normal gewesen sein.

Was es bedeutete, arm zu sein in der Basilikata, hat Enza Crucinio aus Policoro am Ionischen Meer noch selbst erlebt. Als Kind einer einfachen Bauernfamilie

musste die heute 45-Jährige gleich nach der Schule mit anpacken. „Zu Hause hatte meine Mutter Brötchen ausgehöhlt und mit Ciambotto gefüllt, dem süditalienischen Gemüseintopf aus Zwiebeln, Paprikaschoten, Auberginen, Kartoffeln, Zucchini und Tomaten. Das aßen wir dann auf dem Feld.“ Mit zwölf verdiente Enza als Tellerwäscherin dazu. Dann lernte sie kochen. Heute führt sie in Policoro nicht nur das schicke Fischrestaurant „Essenza“, sondern auch den Imbiss „Lucanino Fast Good“. Dort gibt es das Mittagsbrot ihrer Kindheit. In

## **Lucanino Fast Good**

**3** Auf F wie Food, folgt G wie good: Sandwich „Ca Vuoi“ (mit Parmigiana di Melanzane) **4** Das Große im Einfachen: In ihrem Restaurant „Essenza“ setzt Enza Crucinio aufs gehoben Mediterrane, im „Lucanino“ kredenzt sie Basilikata-Streetfood

halbierte Pagnotte, lange Sauerteigbrote aus Hartweizenmehl, löffelt Enza klassische Basilikata-Gerichte. Cime di rapa etwa, der in der Region heiß geliebte, bitterscharfe Stengelkohl, angereichert mit Pezzente, der fetten lukanischen Rohwurst. Oder Polpette al sugo, Bällchen aus Rinderhack, die in dicker Tomatensauce gegart wurden. Doch in die Brote beißen heute nicht mehr hungrige Landarbeiter, sondern das junge Policoro, das sich einen feinen Snack gönnen will, dazu ein Craft-Beer und ein bisschen Nostalgie. „Schmeckt wie bei der Nonna“, seufzt ein Student. Und Enza freut sich.

Von Policoro ist es mit dem Auto nur noch ein Stündchen hoch nach Matera. Die heimliche Hauptstadt der Basilikata liegt auf dem karstigen Hochplateau der Murgia. Es ist die Stadt, in der viele Menschen bis in die 1950er-Jahre unter



Einer von hier: Vitantonio Lombardo, in der westlichen Basilikata geboren, vor seinem 2025 erneut mit Michelin-Stern ausgezeichneten Restaurant im Herzen des Sassi-Distrikts in Matera

# **DIE MENSCHEN EHREN DAS *BROT*, DAS SIE VON JEHER NÄHRTE**

elendsten Bedingungen in Höhlenwohnungen lebten, die vor Jahrtausenden in den Tuffstein der Gravina-Schlucht gegraben worden waren. Dann wurden die Bewohner in moderne Vorstädte umgesiedelt – und die Sassi-Höhlen machten Karriere: als Drehort für Bibel-Filme, als Unesco-Welterbe und als stimmungsvolle Location für Hotels, Bars und Restaurants. Man muss am frühen Abend in die Schlucht hinabsteigen, wenn die ersten Lichter angehen und gelbe Schimmer auf krumme Treppen und Durchgänge werfen. Wenn Matera sich anfühlt wie steingewordene Ewigkeit. Unwirklich und herzergreifend zugleich.

Auch das Restaurant „La Lopa“ liegt in einem Sasso, einem Höhlenbau. Draußen rankt wilder Wein über die Fassade, drinnen geht es unter hellem Tuffsteingewölbe in mehreren Ebenen nach unten. Vintage-Holztische sind schlicht mit weißen Baumwollläufern eingedeckt. Das Serviceteam, ganz in Schwarz, wirbelt die Treppen auf und ab und berät kundig bei der Rotweinauswahl, die angesichts der vielen großartigen Aglianico- und Primitivo-Gewächse aus der Region nicht leichtfällt. Am Empfang steht Besitzerin Antonella Passione; in der Küche bereiten die Schwestern Paola und Rosa Rubino aus Produkten kleiner lokaler Produzenten und nach Familienrezepten die Traditionsgesichte der Cucina povera zu.

Pane cotto etwa. Altbackenes Matera-Brot aus Hartweizenmehl, dem Natur-



1



2

## **Vitantonio Lombardo**

- 1** Teller mit Witz: Lombardos Gemüsearrangement mit Lampascioni-Knolle, Kakao-brösel und pochiertem Ei als herzhafte Replik auf ein ikonisches Dessert („Oops! I dropped the lemon tart“)  
**2** Trio mit zwei Mützen: Chef Vitantonio Lombardo und zwei seiner Köche legen gemeinsam Hand an

hefe ein duftiges Aroma schenkt, wird mit Lorbeerblättern und ein paar Tomaten in Wasser gekocht. Obendrauf kommt ein in Brotbröseln frittiertes Eigelb, das man mit der Gabel untermengt. Klingt fad? Schmeckt köstlich und ist Soulfood vom Feinsten. Oder Crapiata, eine dicke Suppe aus Kichererbsen, Bohnen, Gerste und was die Getreidekammer sonst so hergab, wenn die Reste zusammengefegt wurden, um Platz für die neue Ernte zu schaffen. So geht jedenfalls die Legende zur Entstehung dieses Basilikata-Klassikers.

Der unglaubliche Weg Materas vom Armenhaus Italiens zum stylishen Genussort wird bei Vitantonio Lombardo besonders greifbar. Der Koch hat sein Restaurant ganz unten in der Schlucht in einem Sasso aus fünf kleinen Höhlen eingerichtet, in denen bis Mitte des 20. Jahrhunderts sieben Familien lebten, mitsamt ihren Nutztieren. Heute tau-chen schlanke Designerleuchten das puristische Ambiente in raffiniertes Licht. Lombardo, ein gewichtiger Lukanier mit Backenbart und ruhiger Auto-rität, steht in seiner offenen Küche und



1

**1** Peperoni cruschi: In seiner „Masseria Casa Arleo“ in Senise trocknet Giuseppe Arleo Paprikaschoten, verarbeitet sie zu Cremes, Paté und schokoladenumhüllten süßen Snacks und verkauft sie zum Mitnehmen. Frittiert werden sie erst zu Hause, kurz vor dem Verzehr.

**2** Das Brot von Matera: Patricia Perrone knetet den Teig für das traditionelle Brot aus sehr feinem Hartweizengrieß und Sauerteig

**3**: Das mit Hülsenfrüchten, Wildfenchel, Wurstbrät – und hier mit Peperoni cruschi – angerichtete Brot zählt zu den Spezialitäten der „Latteria Rizzi“ in Matera



2



3

arrangiert frittierte Lampascioni, zwiebelartige Wurzelknöllchen mit leicht bitterem Geschmack, zusammen mit weiterem Gemüse auf einem Bett aus dunklen, mit Kakao aromatisierten Brotbröseln. Darauf lässt er ein pochiertes Ei zerfließen. „Mi è caduto l'uovo nell'orto“ („Mir ist im Gemüsegarten ein Ei heruntergefallen“) hat der 46-Jährige seine Kreation in schönster Massimo-Bottura-Lyrik getauft. Auch hier spielt die Altbrotverwertung der Basilikata hinein: Inspiration war die Cialedda, ein traditioneller Brotsalat, der im Sommer

kalt mit Gurken und Tomaten, im Winter warm mit Oliven, Bittergemüse und weichem Ei angerichtet wird.

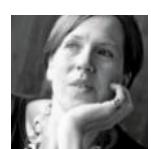
„Ich will nicht einfach Tradition aufpeppen“, erklärt Lombardo sein Konzept, mit dem er sich einen Michelin-Stern verdient hat. „Für mich ist Tradition die Basis für den Aufbruch zu Neuem. Ich sage: mit den Füßen in der Basilikata, mit dem Kopf auf Reisen.“ In diesem Sinne hat er auch den Klassiker Fave con cicoria auf Reisen geschickt. „Murgia vista drone“ (die Murgia aus Drohnen-sicht) heißt Lombardos Inszenierung



## DIE TRADITION IST DIE **BASIS** FÜR EINEN NEUEN AUFBRUCH

des Saubohnenpürees, bei dem eine frische Auster, Grüner-Apfel-Granita und Pulver aus gebranntem Zwiebelbrot mitwirken. Und die mit ihren Grün-Braun-Nuancen tatsächlich wie die Vogelperspektive der Murgia mit ihrer felsdurchsetzten Vegetation wirkt.

Die Meeresfrucht harmoniert nicht nur geschmacklich mit den erdigen, feinsäuerlich abgestimmten Saubohnen, sondern – stellt sich heraus – sogar historisch. Lombardo zeigt auf die Höhlenwand über dem Tisch. Dort sind Muschelfossilien zu sehen. „Auch Austern sind ein Traditionssprodukt“, sagt er augenzwinkernd. „In Matera war nämlich angeblich mal das Meer!“



»e&t«-Autorin Annette Rübesamen hat sich schon vor 20 Jahren in Matera, die schönste Stadt der Basilikata, verliebt, da aber längst nicht so gut gegessen wie jetzt.



Grün des Südens:  
In Colobraro,  
90 km westlich von  
Matera, werden  
neben Oliven  
für hochwertiges  
Olivenöl auch  
Orangen angebaut

## Unsere Adressen und Extra-Tipps

### Essen & Trinken

**Luna Rossa** Via Marconi 18, 85030 Terranova di Pollino, Tel. +39 347 856 7385 [federicovalicenti.it](http://federicovalicenti.it)

**Osteria Gagliardi** Via Martiri Ungheresi 18, 85021 Avigliano, Tel. +39 0971 700743 [osteriagagliardi.it](http://osteriagagliardi.it)

**Azienda Agricola Elena Fucci** Contrada Solagna del Titolo, 85022 Barile Tel. +39 320 4879945, [elenafuccivini.com](http://elenafuccivini.com)

**Lucanino Fast Good** Via Salerno, Ecke Via Palermo, 75025 Policoro Tel. +39 388 7725875, [lucanino.it](http://lucanino.it)

**La Lopa** Via Bruno Buozzi 13, 75100 Matera, Tel. +39 0835 165 1380, [lalopa.com](http://lalopa.com)

**Vitantonio Lombardo** Via Madonna della Virtù 13, 75100 Matera, Tel. +39 0835 335475, [vlristorante.it](http://vlristorante.it)

### Einkaufen

**Panificio Perron – Il Forno di Gennaro**  
Brot aus 2-fach gemahlenem Hartweizen war einst das Hauptlebensmittel von Matera. Gebacken wurde 1-mal pro Woche. Die Menschen aus den Sassi trugen die bis zu 2 kg schweren Laibe mit der hahnenkammartigen

Form auf Brettern zu den öffentlichen Öfen. „Brot war heilig, nichts wurde weggeworfen, altes Brot verarbeitete man zu Gerichten wie Cialedda, Polpette di pane oder Pane cotto“, erzählen Patrizia und Sabina Perrone von der gleichnamigen Traditionsbäckerei. „Gebröckte Krume wird heute noch als Parmesandersatz geschätzt.“ Die Schwestern geben Back-Workshops mit spannenden historischen Infos. **Matera** Via Nazionale 52 [ilfornodigenaro.com](http://ilfornodigenaro.com)

**Latteria Rizzi** Im ehemaligen Milch- und Käsegeschäft seines Vaters, 20 m von einem der schönsten Aussichtspunkte über die Sassi entfernt, stellt Emanuele Rizzi in schickem Ambiente exzellente Wurst- und Käseerzeugnisse der Region zu verführerischen Platten zusammen. Ziegenkäse vom Caseificio Viola aus Gorgogliano, Pecorino aus Molaterno oder der luftgetrocknete, mit Pistazien aromatisierte Schweinenacken von Ciliberti passen wunderbar zum Aperitif oder als Snack zwischendurch. Es gibt auch Frühstück, Cocktails und warme Gerichte wie Crapiata, die traditionelle Hülsenfrüchte-Greidesuppe aus Matera, die früher nur zu Erntedank am 1. August serviert wurde, heute ganzjährig. **Matera** Via Emanuele Duni 2 Tel. +39 389 189 6126

**Masseria Casa Arleo** Getrocknete Peperoni produziert der Betrieb von Giuseppe Arleo bei Senise. Die Schoten werden zu langen Ketten aufgefädelt und trocknen im Halbschatten, bis sie 95 Prozent ihres Gewichts verloren haben. **Senise** Contrada Metuoio Tel. +39 338 859 8687, [masseriacasaarleo.it](http://masseriacasaarleo.it)

### Schlafen

**Sextantonia Le Grotte della Civita** Spektakuläres, über mehrere Sassi verteiltes Design-Hotel, das rohen Stein, historische Elemente und moderne Badezimmer verbindet. DZ ab ca. 160 Euro. 75100 Matera, Via Cività 28, Tel. +39 0835 332744, [sextantio.it](http://sextantio.it)

**Palazzo Scelzi** Schöne große Zimmer in einem historischen Palazzo mitten in Aliano, dem Verbannungsort des Schriftstellers Carlo Levi mit seinem Museumskomplex. DZ ab ca. 70 Euro. Piazza San Luigi Gonzaga 1a, 75010 Aliano, Tel. +39 338 361 5728, [palazzoscelzi.it](http://palazzoscelzi.it)

### Anreise

Mit dem Flugzeug nach Bari, von dort per Mietwagen weiter; da Zug- und Busverbindungen in der Basilikata schlecht sind. Wer auch den Westen der Basilikata ansehen will, kann auch über Neapel anreisen.

Der  
Pasta-Trend  
Folge 12

# Pasta in der Pipeline

Auf die Füllung kommt es an. Denn **Cannelloni** („Röhrchen“), eine Pastasorte aus Kampanien, lässt Köchinnen und Köchen viel köstlichen Spielraum. Wir haben ihr Gourmet-Potenzial erkannt, servieren sie gefüllt mit Rehragout unter goldener Käsekruste





## Cannelloni mit Rehragout und Zitronen- Béchamel

Unter würziger Käsekruste verstecken sich mit edlem Rehragout gefüllte Röhrennudeln und Blattspinat, umschmeichelt von cremiger Béchamel. **Rezept Seite 114**

## Cannelloni mit Rehragout und Zitronen-Béchamel

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

### RAGOUT

- 700 g Rehkeule (küchenfertig ausgelöst; eventuell beim Wildhändler vorbestellen; siehe Tipp)
- 2 Möhren (150 g)
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Zwiebeln (120 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 El neutrales Öl zum Braten (z.B. Maiskeimöl)
- 1 El Mehl
- Salz • Pfeffer
- 1 El Tomatenmark
- 1 El edelsüßes Paprikapulver
- 1 El Wildgewürz (Mischung aus z.B. Gewürznelken, Lorbeer, Piment, Zimt und Wacholder)
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 Lorbeerblätter
- 400 ml trockener Rotwein

### • 200 ml passierte Tomaten

- 500 ml Wildfond (aus dem Glas)

### ZITRONEN-BÉCHAMEL

- 1 El Butter (10 g)
- 1 El Mehl
- 300 ml Milch
- Salz • Pfeffer
- 1 Tl Bio-Zitronenschale
- 2 El Zitronensaft

### GEMÜSE UND TOPPING

- 200 g Blattspinat
- 1 El Butter (10 g) plus 1 El für die Form
- Salz • Pfeffer
- Muskatnuss
- 70 g ital. Hartkäse (z.B. Parmesan und/oder junger Pecorino)
- 12 Cannelloni (Nudelröhren)
- Außerdem: Spritzbeutel, Auflaufform (20x30 cm)

**1.** Rehkeule trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden, dabei eventuell noch vorhandene Sehnen und aufliegende Silberhaut entfernen. Möhren putzen und schälen. Staudensellerie putzen, waschen und trocken tupfen. Gemüse in ebenfalls ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.

**2.** Öl in einem großen Schmortopf erhitzen. Fleisch mit dem Mehl bestäuben und gut vermischen. In 2–3 Portionen im heißen Öl bei starker Hitze scharf anbraten. Mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Gemüsewürfel zugeben und unter Wenden mit anrösten. Tomatenmark, Paprikapulver, Wildgewürz, Rosmarin und Lorbeer zugeben und weitere 2 Minuten braten. 200 ml Rotwein angießen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Dann restlichen Wein angießen, nochmals kurz einkochen. Tomaten, Wildfond und 500 ml Wasser zugeben, aufkochen. Ragout-Ansatz halb zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1½ Stunden schmoren. Währenddessen öfter durchrühren und garen, bis die Flüssigkeit leicht sämig eingekocht ist. Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

**3.** Für die Zitronen-Béchamel Butter in einem Topf zerlassen. Mehl einstreuen und unter Rühren kurz anschwitzen. Milch mit einem Schneebesen einrühren, aufkochen und bei kleiner Hitze 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken.

**4.** Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. 1 El Butter in einem Topf zerlassen. Spinat darin bei mittlerer Hitze unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen.

**5.** Parmesan und Pecorino fein reiben. Eine Auflaufform mit 1 El Butter ausstreichen. Hälfte Spinat und ca. 3 El Béchamelsauce in der Form verteilen. Rehragout mithilfe eines Spritzbeutels in die Cannelloni füllen (siehe Foto unten). Cannelloni und restlichen Spinat in die Auflaufform schichten. Restliche Béchamelsauce und Butter (1 El) in kleinen Stückchen darauf verteilen. Mit der Käsemischung bestreuen. Cannelloni im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft weniger geeignet) auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten goldbraun backen. Cannelloni aus dem Ofen nehmen, vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Schmor- und Wartezeit 2:15 Stunden  
**PRO PORTION** 55 g E, 25 g F, 50 g KH = 690 kcal (2893 kJ)

**Tipp** Wer heimisches Wildfleisch direkt beim Jäger bestellen möchte, findet auf der Website [www.wild-auf-wild.de](http://www.wild-auf-wild.de) Adressen in seiner Region.

**„Geduld mit dem Ragout!  
Es muss abkühlen, bis es spritzfähig wird.  
Erst dann lässt es sich gut weiterverarbeiten.“**

>e&t<-Koch Maik Damerius



Um das Ragout sauber in die Nudelröhren zu füllen, am besten einen Spritzbeutel verwenden (ggf. mit großer Lochfüllung, funktioniert aber auch ohne). Bei Einmalspitzbeuteln eine ca. 2 cm breite Spitze abschneiden. Dann Nudelröhren an einem Ende mit Zeige- und Mittelfinger verschließen, Ragout nach und nach in die Nudelröhren drücken, bis sie vollständig gefüllt sind.

# Jeder Cent sorgt für Freuden- sprünge!



3 Herz Jahre



SPENDENMARATHON

Donnerstag 18:00 | 20.11.

[rtlwirhelfenkindern.de](http://rtlwirhelfenkindern.de) | Charity-SMS mit KINDER an die 44844  
(10€ / SMS + ggf. Kosten für den SMS-Versand)

Sparda-Bank

Spendenkonto DE55 370 605 905 605 605 605

Jetzt spenden



# Guten Geschmack verschenken

Mit 5 % Preisvorteil!



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

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

## Die Abo-Vorteile:

### Frisch auf den Tisch:

Jede Ausgabe wird portofrei verschickt

### Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, die zu 100% gelingen

### Zahlt sich aus:

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

Auch zum Selbst-  
lesen.

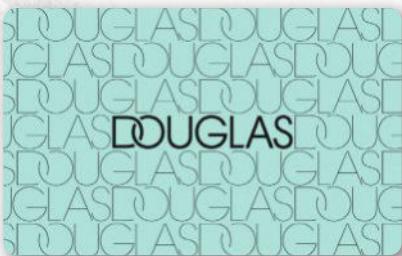


**Gratis  
Prämie für  
Sie zur  
Wahl!**



**Reisenthel Shopper M**

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

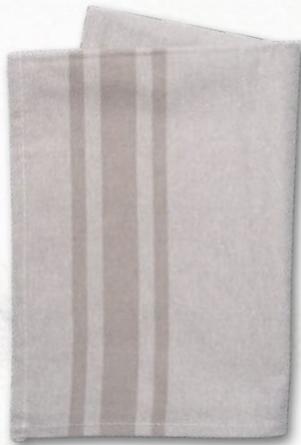


**20 € Douglas Gutschein**

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

**Küchenhandtuch**

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



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

# Jetzt bestellen und sparen!

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



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



02501/801 43 79



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

**7 TAGE, 7 TELLER**

Mit frischem Saison-  
gemüse und Spezialitäten  
wie Salzzitronen wird  
die Alltagsküche zum Fest

# Die schnelle Woche

Neben allen Festvorbereitungen haben wir auch die Alltagsküche im Blick, präsentieren hier unkomplizierte Ideen mit Hähnchen oder Zander, in denen viel frisches Saisongemüse glänzt



**30 Min.**  
**Montag**



## Blumenkohl-Nuggets mit Asia-Gurkensalat und Reis

\* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 160 g Reis (z.B. Sushi-Reis)
- Salz
- 2 Mini-Gurken
- 500 g Blumenkohl
- 2 Stiele Koriandergrün
- 1 El Crispy Chiliöl
- 4 El Limettensaft
- 1 El geröstetes Sesamöl
- Pfeffer • 2 Eier (KI. S)
- 80 g Panko-Brösel
- 30 g Mehl
- 500 ml neutrales Öl zum Frittieren (z.B. Sonnenblumenöl)
- 1 El Hoisin-Sauce
- 2 Tl gerösteter Sesam (z.B. helle und schwarze Saat)

**1.** Reis nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser garen. Gurken waschen, trocken tupfen, putzen und auf einem Küchenhobel in feine Scheiben hobeln. Gurken und etwas Salz in einer Schüssel mischen, kurz ziehen lassen.

**2.** Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In einem Topf in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

**3.** Gurken abtropfen lassen. Koriandergrün von den Stielen abzupfen, einige Blätter für die Dekoration beiseite legen. Rest Koriander grob schneiden. Chiliöl, 2 El Limettensaft, Sesamöl, etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Gurkenscheiben und gehackten Koriander untermischen.

**4.** Eier in einem Schälchen verquirlen. Panko-Brösel in ein weiteres Schälchen geben.

Blumenkohl portionsweise fein mit Mehl bestäuben, dann durch das Ei ziehen und im Panko wenden. Sonnenblumenöl in einem Topf auf 170 Grad (mit einem Küchenthermometer kontrollieren) erhitzen. Blumenkohlröschen darin ca. 4 Minuten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Alternativ den panierten Blumenkohl mit etwas Öl beträufeln und im Airfryer bei 200 Grad goldbraun rösten.

**5.** Restlichen Limettensaft (2 El) und Hoisin-Sauce in einer Schüssel verrühren. Blumenkohl-Nuggets, Gurkensalat und Reis auf vorgewärmten Tellern anrichten. Die Sauce darüberträufeln. Mit Sesam und restlichem Koriandergrün bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 21 g E, 32 g F, 103 g KH = 830 kcal (3477 kJ)

# Zanderfilet mit Zitronenbutter und Fenchel-Orangen-Salat

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

## SALAT

- 2 zarte Fenchelknollen mit Grün (350 g)
- Salz • 1 Orange • 2 El Olivenöl
- 1 El Weißweinessig • Pfeffer
- 2 El schwarze Oliven (ohne Stein; z.B. Taggiasca-Oliven)

## SAUCE UND FISCH

- 3–4 Schalotten (100 g)
- 3 El Butter (30 g; davon 1 El kalt)
- 100 ml trockener Weißwein
- 250 ml Fischfond (z.B. aus dem Glas)
- 2 Zanderfilets (à 150 g; mit Haut; Küchenfertig)
- Salz • Pfeffer
- 2 El neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 10 Halme Schnittlauch
- 1–2 El Zitronensaft

**1.** Für den Salat Fenchel waschen, putzen, zartes Grün beiseitelegen. Fenchel trocken tupfen, den Strunk herausschneiden. Fenchel fein hobeln und mit etwas Salz durchkneten. Orange dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden, abtropfenden Saft dabei auffangen. Fenchel abtropfen lassen, mit Orangenfilets und -saft, Olivenöl und Essig mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Oliven untermischen.

**2.** Für die Sauce Schalotten fein schneiden. 1 El Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten darin glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten offen einkochen. Mit Fischfond auffüllen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten auf ca. 80 ml einkochen.

**3.** Zanderfilets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zanderfilets darin auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Fisch wenden, 1 El Butter in die Pfanne geben. Filets bei milder Hitze 1–2 Minuten gar ziehen lassen. Saucenansatz vom Herd nehmen, restliche kalte Butter (1 El) nach und nach einrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, mit Zitronensaft unter die Sauce mischen, mit Salz abschmecken. Fenchelgrün fein schneiden, Salat noch mal abschmecken, mit Fenchelgrün bestreuen. Zanderfilets, Fenchelsalat und Zitronenbutter anrichten. Mit etwas Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passen Bandnudeln.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 33 g E, 36 g F, 15 g KH =  
554 kcal (2332 kJ)

35 Min.  
Dienstag



# Penne mit Filetspitzen, Rosenkohl und Haselnüssen

\* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- **400 g Rosenkohl**
- **Salz**
- **1 Zwiebel (60 g)**
- **1 Knoblauchzehe**
- **2 Zweige Rosmarin**
- **250 g Schweinefilet**
- **2 El neutrales Öl zum Braten (z. B. Maiskeimöl)**
- **200 ml Fleischbrühe**
- **2 El Haselnussmus (aus dem Glas)**
- **50 ml Schlagsahne**
- **Pfeffer**
- **200 g Penne**
- **25 g geröstete Haselnusskerne**
- **8 Halme Schnittlauch**

**1.** Rosenkohl putzen und waschen. In kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren, abtropfen lassen. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen und fein hacken.

**2.** Filet trocken tupfen und quer zur Faser in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Schweinefilet im heißen Öl bei starker Hitze 1–2 Minuten anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und kurz warm halten. Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin im Bratfett ca. 3 Minuten andünsten. Brühe, Haselnussmus und Sahne in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Rosenkohl untermischen. Unter vorsichtigem Rühren aufkochen und offen bei kleiner Hitze 5 Minuten einkochen lassen.

**3.** Für die Nudeln inzwischen reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Penne darin nach Packungsanleitung al dente garen. Haselnüsse grob hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

**4.** Nudeln abtropfen lassen. Nudeln und Filetstücke unter Gemüse und Sauce mischen und alles unter Schwenken 2 Minuten erhitzen.

**5.** Penne, Gemüse und Fleisch auf vorgewärmte Schalen oder Teller verteilen und mit Haselnüssen, Schnittlauch und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 51 g E, 42 g F, 78 g KH = 948 kcal (3965 kJ)



**40 Min.**  
**Mittwoch**

# Kichererbsen-Pfanne mit Kürbis, Spinat und Salzzitrone

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 1 kleine Salzzitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel (60 g)
- 20 g frischer Ingwer
- 1 El Erdnussöl
- 1–2 El mildes Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- 400 ml Kokosmilch (fett-reduziert; aus der Dose)
- 200 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; aus der Dose)
- 80 g Babyleaf-Spinat
- 2 Stiele krause Petersilie
- 2 Naan-Brote
- 4 El Joghurt (3,5 % Fett)

1. Kürbis waschen, trocken tupfen, halbieren, entkernen und in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Salzzitrone abtropfen lassen, vierteln, Fruchtfleisch entfernen und die Schale in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben, Zwiebel in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln.
2. Erdnussöl in einer breiten Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze andünsten. Kürbiswürfel und Salzzitronenschale zugeben und unter Wenden weitere 5 Minuten dünsten. Mit 1 El Curry, Salz und Pfeffer würzen. Kokosmilch angießen und aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Minuten kochen.

3. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Kichererbsen und Spinat nach 15 Minuten Kochzeit unter die Sauce mischen und alles weitere 5–8 Minuten bei kleiner Hitze kochen.

4. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Kichererbsen-Pfanne mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken, mit Petersilie und etwas Pfeffer bestreuen und servieren. Naan-Brote und Joghurt dazu servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten  
**PRO PORTION** 18 g E, 35 g F, 63 g KH =  
676 kcal (2812 kJ)

**35 Min.**  
Donnerstag



# Garnelenspieße mit mariniertem Rotkohl und Tzatziki

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

## ROTKOHLSALAT

- 400 g Rotkohl
- 2 EL Weißweinessig
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Five-Spice-Gewürzmischung
- Salz • Pfeffer
- 2 Stiele glatte Petersilie

## TZATZIKI

- ½ Salatgurke • Salz
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 300 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 1 EL Zitronensaft • Pfeffer

## GARNELENSPIESE

- 1 Knoblauchzehe • Salz
  - 400 g Garnelen (ohne Kopf; in Schale; küchenfertig)
  - 2 EL neutrales Öl zum Braten (z.B. Sonnenblumenöl)
  - Pfeffer
  - 4 Stiele glatte Petersilie
- Außerdem: 4 lange Spieße

**1.** Für den Salat Rotkohl putzen, waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen hobeln. Mit Essig, Öl, Five-Spice-Gewürz, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen und mit den Händen gut durchkneten, bis der Kohl weich wird. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und unter den Rotkohl mischen, ziehen lassen.

**2.** Für das Tzatziki Gurke waschen, trocken tupfen, entkernen und in feine Scheiben hobeln. Gurke mit etwas Salz mischen und 5 Minuten ziehen lassen. Knoblauchzehe fein schneiden und mit Joghurt und Zitronensaft verrühren. Gurkenscheiben mit den Händen leicht ausdrücken und untermischen. Tzatziki mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Für die Spieße Knoblauch fein würfeln, mit etwas Salz zu einer Paste zerreiben. Garnelen kalt abbrausen, trocken tupfen und mit Öl und Knoblauch mischen. Garnelen nach Belieben auf Spieße stecken. Eine große Pfanne erhitzen, Garnelenspieße darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 3–4 Minuten braten. Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und darüberstreuen. Garnelenspieße, Rotkrautsalat und Tzatziki anrichten und servieren. Dazu passt Fladenbrot.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 40 g E, 41 g F, 18 g KH =  
631 kcal (2640 kJ)

35 Min.  
Freitag





**45 Min.**  
**Samstag**

## Lauwarmer Kartoffelsalat mit Chorizos und Chimichurri

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 500 g kleine Kartoffeln (festkochend)
- Salz
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Schalotten (60 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bio-Limette
- ½ TL getrockneter Thymian
- 4 EL Olivenöl • Pfeffer
- 150 g gegrillte Paprika (aus dem Glas)
- 100 ml heiße Gemüsebrühe
- 1 EL neutrales Öl zum Braten (z.B. Maiskeimöl)
- 4 Chorizos (à 70 g)

**1.** Kartoffeln waschen, in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben, aufkochen und ca. 20 Minuten garen.

**2.** Inzwischen Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Limette heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Limette halbieren, Saft auspressen. Knoblauch, Schalotten und etwas Salz in einem Mörser zerstoßen. Petersilie zugeben, grob mörsern. Thymian, Limettensaft und Limettenschale unterrühren. Olivenöl unter Rühren zugießen. Chimichurri mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Paprika in einem Sieb abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Kartoffeln pellen

und in Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben, Paprikastreifen, Brühe und Hälfte Chimichurri in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Rühren lauwarm abkühlen lassen.

**4.** Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Chorizos darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 5 Minuten braten. Kartoffelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je 2 Chorizos und Kartoffelsalat auf den Tellern anrichten. Mit restlichem Chimichurri beträufeln und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 37 g E, 62 g F, 42 g KH = 905 kcal (3772 kJ)

# Steckrüben-Estragon-Gemüse mit Hähnchenbrust und Orangensauce

\* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 2 Maishähnchenbrustfilets (à 175 g)
- 1 El neutrales Öl zum Braten (z.B. Maiskeimöl)
- 1 Schalotte (40 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Stiele Thymian
- Salz • Pfeffer
- 1 Tl edelsüßes Paprikapulver
- 120 ml Madeira
- 150 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 250 ml Geflügelfond (aus dem Glas)
- 1 Tl Honig • 1 Zimtstange
- 2 Sternanis
- 1 Stück Steckrübe (500 g)
- 1½ El Butter (15 g)
- 3 El Crème fraîche
- 4 Stiele Estragon

**1.** Hähnchenfilets trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Inzwischen Schalotte fein schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Thymianblätter von den Stielen abzupfen.

**2.** Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, aus der Pfanne nehmen und warm halten. Schalottenwürfel, Knoblauch und Thymian ins Bratfett geben und kurz andünsten. Mit Madeira ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen. Orangensaft, Geflügelfond, Honig, Zimt und Sternanis in die Pfanne geben. Offen 6–8 Minuten einkochen.

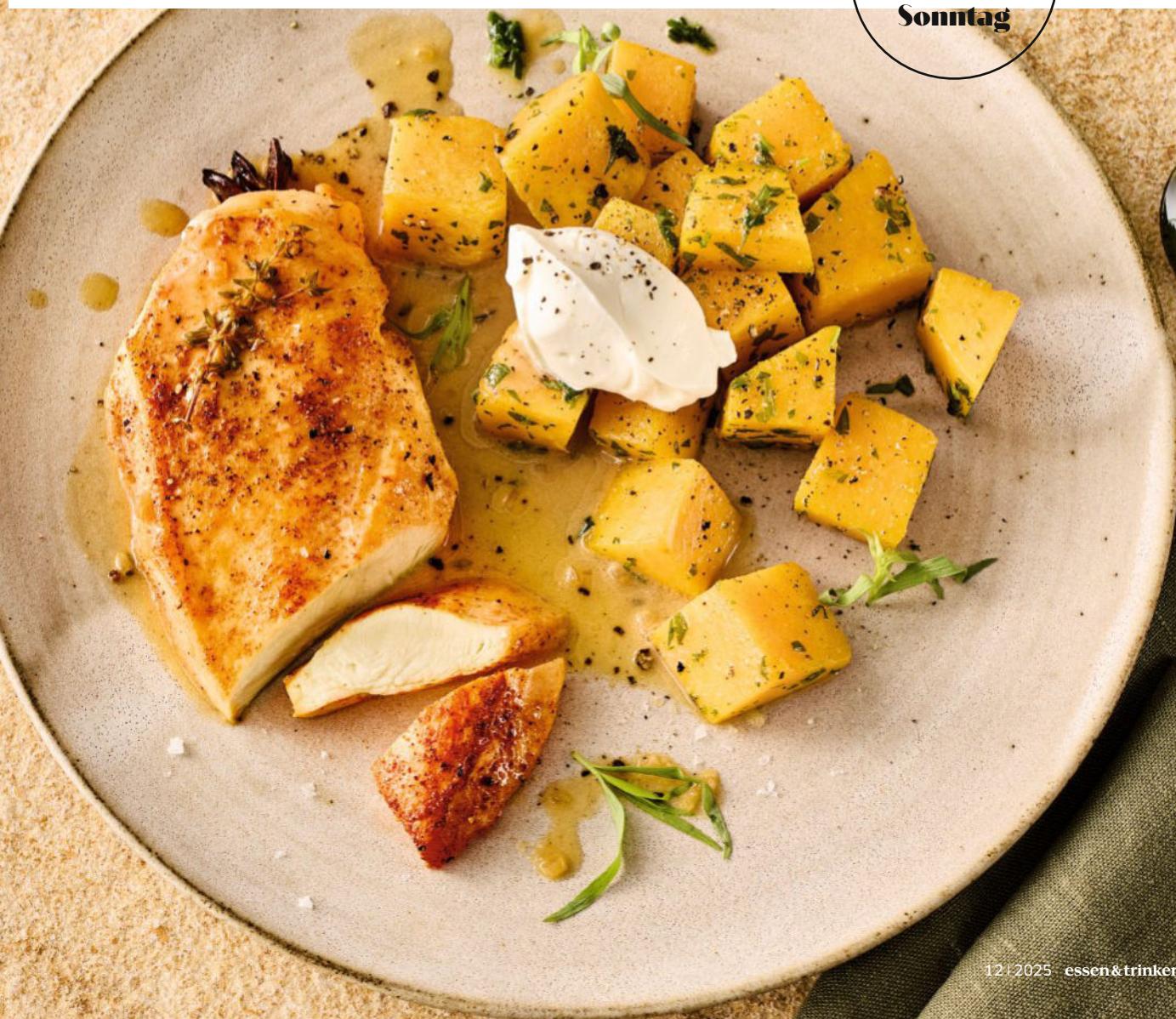
**3.** Steckrübe putzen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Butter in einer weiteren Pfanne zerlassen. Steckrübenwürfel darin 3 Minuten andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, 100 ml Wasser angießen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 8 Minuten weich dünsten.

**4.** Den eingekochten Saucenansatz mit Salz und Pfeffer abschmecken, 1 El Crème fraîche unterrühren. Hähnchenbrust in die Sauce geben und bei milder Hitze zugedeckt ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.

**5.** Estragonblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Estragon unter die Steckrübenwürfel geben, noch vorhandene Flüssigkeit offen leicht einkochen lassen. Hähnchenbrust, Sauce, Steckrüben und restliche Crème fraîche auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit etwas Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passt Baguette.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 45 g E, 20 g F, 33 g KH =  
532 kcal (2225 kJ)

45 Min.  
Sonntag



# DIE SÜSSE VERWANDLUNG

Mit feinem Händchen und Hitze schmilzt unsere Konditorin Lisa Niemann Zucker zu goldig glänzendem Karamell. Seine einzigartigen Aromen sind es, die Desserts, Törtchen und Torten Strahlkraft verleihen.

Eine Pâtisserie vom anderen Stern

Viel mehr als nur süß: Karamell, „gebrannter Zucker“, gibt Süßspeisen und Gebäck eine einzigartige Geschmacksnote



## Chocolate-Chai-Cake mit Caramel-Drip

Prachtstück: Die edle Torte mit zarten Baisertupfen, Schoko-Biskuit, Mascarponecreme und Dulce de leche (Milchkaramellcreme) hat beste Voraussetzungen, auch zum Fest auf der Kaffeetafel zu glänzen.

**Rezept Seite 134**



## Karamell-Kaffee-Eclairs mit Fleur de sel

Unsere Konditorin lässt hauchzarten Karamell und Meersalzflocken auf cremigen Espresso-Flan in feinem Brandteig treffen. Ein Geniestreich!

Rezept Seite 135



Crème caramel mit  
Korallenhippen

Zarte, knusprige Teiggebilde, die an Korallen erinnern, lassen den beliebten Dessertklassiker in einem ganz neuen Licht erscheinen. **Rezept Seite 136**

## Karamell-Tonka-Parfait mit Pekannuss-Praliné

Ein Dessert, das auch professionelle Patissiers träumen lässt: Zarte Tonka-Ganache auf Schoko-Biskuit umhüllt einen süßen Kern aus Karamellsahne. **Rezept rechts**



## Karamell-Tonka-Parfait mit Pekannuss-Praliné

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

Für 10 Stücke

### GANACHE MIT TONKA UND ZIMT

- 2 Blatt Gelatine
- 100 g weiße Kuvertüre
- ½ Tonkabohne
- 430 ml Schlagsahne
- ¼ TL gemahlener Zimt

### KARAMELLKERN

- 1 Blatt Gelatine
- 200 ml Schlagsahne
- 60 g Zucker
- 2 Eigelb (KI. M)
- 30 g Butter (weich)

### PRALINÉ UND BISKUIT

- 90 g Pekannusskerne
- 85 g Zucker
- 2 Eier (KI. M)
- Salz

- 35 g Mehl

- 15 g Kakaopulver

### DEKO

- 60 g Karamellkuvertüre (z.B. von Callebaut)
  - weißes Kakaobutter-Velvet-Spray (nach Belieben; z.B. über [www.sweetart.de](http://www.sweetart.de))
  - ½ TL Kakao
- Außerdem: Küchenthermometer, gefriergeeignete Form mit mittlerem Einsatz zum Herstellen einer „Bûche de Noël“ (33x11,5x6 cm), Teigspatel, Einmalspritzebeutel, evtl. Baguette-Blech oder Flasche

**1.** Für die Ganache am Vortag Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Kuvertüre hacken und in einen Mixbecher geben. Tonkabohne fein reiben und mit 130 ml Sahne und Zimt in einem kleinen Topf aufkochen. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen. Gelatine ausdrücken und unter Rühren in der Sahnmischung schmelzen. Sahnmischung über die Kuvertüre gießen, kurz ziehen lassen. Dann mit einem Stabmixer glatt durchmixen. Restliche Sahne (300 ml) zugeben, erneut kurz durchmixen. Ganache-Mix zugedeckt über Nacht kalt stellen.

**2.** Für den Karamellkern Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 100 ml Sahne in einem kleinen Topf aufkochen, vom Herd nehmen. Zucker und 25 ml Wasser in einem weiteren Topf zu goldgelbem Karamell kochen und vom Herd nehmen. Heiße Sahne vorsichtig zum Karamell gießen und verrühren, bis sich der Karamell vollständig gelöst hat. Eigelbe in einer Schüssel verquirlen. Karamellsahne unter Rühren zugießen. Mischung durch ein Sieb zurück in den Topf passieren. Erneut auf maximal 82 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!), bis die Mischung cremig bindet. Vom Herd nehmen, Butter unterrühren. Gelatine ausdrücken und unter Rühren in der warmen Karamellcreme schmelzen. Etwas abkühlen lassen. Restliche Sahne (100 ml) steif schlagen und unterheben. Karamellcreme in den mittleren Einsatz der Bûche-Form einfüllen und glatt verstreicheln. Über Nacht einfrieren.

**3.** Für das Pekannuss-Praliné Pekannüsse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Umluft 140 Grad) auf der mittleren Schiene 10–12 Minuten rösten, dabei einmal wenden. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. 35 g Zucker in einem mittleren Topf goldgelb karamellisieren. Karamell auf ein Stück Backpapier gießen und vollständig abkühlen lassen. Karamell in kleine Stücke brechen. Karamell und geröstete Pekannüsse in einen leistungsstarken Küchenmixer geben und zu einer feinen Paste pürieren. Zugedeckt beiseitestellen.

**4.** Für den Biskuit Eier und 1 Prise Salz mit den Schneebesen der Küchenmaschine oder Quirlen des Handrührers ca. 5 Minuten aufschlagen, dabei 50 g Zucker nach und nach einrieseln lassen.

Mehl und Kakao mischen, sieben und unter die Eiermasse heben. Biskuitmasse auf einem mit Backpapier belegten Backblech zu einem Rechteck (ca. 36x15 cm) verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 9–10 Minuten backen. Biskuit inklusive Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen und abkühlen lassen. Biskuit passend in Größe der Bûche-Form zuschneiden. In Frischhaltefolie wickeln und kühl stellen.

**5.** Für die Deko Karamellkuvertüre hacken und in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen, dabei auf 45 Grad erwärmen (Thermometer benutzen). Dann die Schüssel vom Wasserbad nehmen und in ein Eisbad stellen. Kuvertüre auf ca. 28 Grad abkühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren, damit sie am Schüsselrand nicht fest wird. Anschließend wieder kurz über dem warmen Wasserbad auf 30 Grad erwärmen (temperieren).

**6.** Temperierte Kuvertüre in einen Einmalspritzebeutel füllen, eine feine Spitz e abschneiden. Aus der Kuvertüre mit reichlich Abstand zueinander 3 cm große Tupfen auf ein Backpapier spritzen. Ein weiteres Blatt Backpapier auflegen. Karamelltupfen z.B. mit dem Boden eines Trinkglases flach drücken. Schoko-Kreise im Backpapier sofort ausschneiden und in die Mulden eines Baguette-Blechs oder über eine Flasche legen, sodass die Plättchen eine gewölbte Form erhalten. Erkalten lassen, dann vorsichtig vom Papier lösen und bis zum Dekorieren kühl stellen.

**7.** Am nächsten Tag Ganache mit den Quirlen des Handrührers aufschlagen. Etwa die Hälfte der Creme in die gewölbte Seite der Bûche-Form füllen. Mit einem Teigspatel an den Rändern nach oben streichen und dabei mögliche Luftblasen entfernen. Den gefrorenen Karamelleinsatz aus der Form lösen und in die Mitte einlegen. Restliche Ganache glatt aufstreichen. Biskuit mit der Praliné-Masse bestreichen und mit der bestrichenen Seite leicht in die Ganache drücken. Mindestens 4 Stunden einfrieren.

**8.** Parfait aus der Form lösen. Nach Belieben mit Velvet-Spray garnieren (Tipp: Vor dem Besprühen das Umfeld z.B. mit Backpapier auslegen, da das Spray sich nur schwer punktgenau aufsprühen lässt). Bûche auf eine Servierplatte setzen und 1–2 Stunden im Kühlschrank antauen lassen. Mit Schokoladenplättchen und etwas Kakao garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2 Stunden plus Wartezeit 24 Stunden  
**PRO STÜCK** 6 g E, 36 g F, 28 g KH = 474 kcal (1985 kJ)



LISA NIEMANN

»e&t«-Konditorin

„Das Karamell-Tonka-Parfait lässt sich perfekt vorbereiten und zum Fest stressfrei servieren.“

Foto rechts

## Vanille-Mousse-Cranberry-Törtchen mit Caramel-Glaçage

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, FÜR GÄSTE, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 10 Stück

### VANILLE-MOUSSE

- 2 Blatt weiße Gelatine
- 100 g weiße Schokolade
- 1 Vanilleschote
- 80 ml Milch
- 225 ml Schlagsahne

### TARTELETTE-BÖDEN UND MANDELCREME

- 190 g Butter (weich)
- 120 g Puderzucker
- 2 Eigelb (Kl. M.)
- Salz
- 160 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten
- 120 g gemahlene blanchierte Mandeln
- 120 g TK-Cranberrys
- 1 Ei (Kl. M.)

### KARAMELLMANDELN & -BELAG

- 40 g Zucker

- 100 g Mandelkerne (mit Haut)
- 1 Tl Butter (5 g)
- 125 g Karamellcreme (aus dem Glas; z. B. von Grashoff)

### GLASUR

- 2 Blatt weiße Gelatine
  - 120 ml Schlagsahne
  - 160 g Zucker
  - 12 g Kartoffelstärke
- Außerdem: 2 Halbkugel-Silikonbackformen (mit je 6 Vertiefungen à 7 cm Ø), 10 gelochte Tartelette-Ringe (8 cm Ø; 2 cm hoch; z. B. online über [www.cardin-deko.de](http://www.cardin-deko.de)), runder Ausstecher (11 cm Ø), Spritzbeutel mit Lochtülle (4 mm Ø), stabile kleine Winkelpalette

1. Für die Vanille-Mousse am besten bereits am Vortag Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Schokolade grob hacken und in einen Mixbecher geben. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Milch, Vanillemark und -schote in einem kleinen Topf erhitzen. Vanilleschote entfernen, ausgedrückte Gelatine in der Milch schmelzen. Heiße Vanillemilch über die Schokolade gießen, kurz ziehen lassen, dann glatt verrühren. Mischung handwarm abkühlen lassen. Sahne steif schlagen und unterheben. Mousse in 10 Mulden der Halbkugel-Silikonformen verteilen, mit Frischhaltefolie bedecken und mindestens 4 Stunden tiefkühlen.

2. Für die Tartelette-Böden 120 g weiche Butter, 50 g Puderzucker, Eigelbe und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren. 160 g Mehl und 50 g gemahlene Mandeln mischen, zugeben und alles mit Händen rasch glatt kneten. Mürbeteig auf leicht bemehelter Arbeitsfläche zu einem flachen Rechteck formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kalt stellen.

3. Für die karamellisierten Mandeln Zucker und 25 ml Wasser in einem Topf verrühren und langsam aufkochen. Köcheln lassen, bis der Zucker vollständig gelöst ist. Mandeln zugeben und unter ständigem Rühren erhitzen, bis das Wasser verdampft ist. Dann bei mittlerer Hitze weiter erhitzen und rühren, bis die matte Zuckerschicht schmilzt und zu glänzen beginnt (dauert ca. 8 Minuten). Butter unterrühren. Mandeln zum Abkühlen auf einem Stück Backpapier verteilen, dabei voneinander trennen.

4. Für die Mandelcreme Cranberrys antauen lassen. Für die Böden Tartelette-Ringe auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Mürbeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen. Mit einem runden Ausstecher Kreise (11 cm Ø) ausschneiden. Tartelette-Ringe damit auslegen, dabei am Rand hochdrücken. Böden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Eventuell überstehenden Teig gerade abschneiden. Tartelettes 30 Minuten kalt stellen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 9–10 Minuten backen. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen.

5. Inzwischen Backofentemperatur auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) reduzieren. Restliche Butter (70 g), Puderzucker (70 g) und Ei mit den Schneebesen des Handrührers schaumig rühren. Restliche gemahlene Mandeln (70 g) unterrühren, Cranberrys unterheben. Mandelmakronencreme in die vorgebackenen Tartelettes füllen und glatt streichen. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene weitere 15 Minuten backen. Tartelettes auf ein Kuchengitter setzen und vollständig auskühlen lassen.

6. Für die Glasur Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 120 ml Wasser und Sahne in einem Topf aufkochen. 140 g Zucker in einem zweiten Topf karamellisieren. Heiße Sahnemischung vorsichtig unter ständigem Rühren zum Karamell gießen (Vorsicht, sehr heiß!). Bei kleiner Hitze kochen, bis sich der Karamell wieder löst. Restlichen Zucker (20 g) und Stärke mischen und unter die Karamellsahne rühren. 1 Minute unter

## Handgriffe für perfekte Törtchen mit Glaçage



Creme von der Mitte beginnend spiralförmig auf die Böden spritzen. Dabei ca. 5 mm Rand frei lassen, so läuft die Creme nicht über.



Mousse-Kuppeln zuvor gut kühlen, dann zieht die Glasur rasch an. Für eine glatte Glasur üppig und zügig mit der Mischung übergießen.



Mousse-Kuppeln am besten mit einer stabilen Winkelpalette auf den Törtchen platzieren, so bleibt die Caramel-Glaçage unbeschädigt.



## Vanille-Mousse-Cranberry-Törtchen mit Caramel-Glaçage

Für Gäste und besondere Momente: mit einer Kuppel aus Mousse und Karamellglasur gekrönte Makronen-Cranberry-Törtchen. **Rezept links**

Röhren kochen lassen, bis der Karamell andickt. Mischung in einen Mixbecher geben, etwas abkühlen lassen. Gelatine ausdrücken, zugeben und mit alles mit dem Stabmixer durchmischen. Dabei den Mixer an den Boden des Bechers stellen, damit keine Luftbläschen mit eingemixt werden und die Glasur glatt bleibt. Glasur auf 28 Grad abkühlen lassen.

**7.** 10 schöne Karamellmandeln für die Dekoration beiseitelegen. Restliche Karamellmandeln hacken. Tartelette-Böden aus den Ringen lösen. Karamellcreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (4 mm) füllen, auf die Tartelettes „dressieren“ (svw. kunstvoll spritzen; siehe auch Bild 1; Seite 132). Gefrorene Vanille-Mousse-Halbkugeln aus den Formen lösen und auf ein Kuchengitter setzen. Zügig mit der noch warmen Glasur übergießen (Bild 2). Vanille-Mousse-Kuppeln sofort mithilfe einer Winkelpalette auf die Tartelettes setzen (Bild 3). Rand der Tartelettes mit Mandelstückchen dekorieren. Törtchen mit jeweils einer Mandel belegen. Bis zum Servieren ca. 30 Minuten bei Raumtemperatur auftauen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:15 Stunden plus Wartezeit 3:30 Stunden  
**PRO STÜCK** 11 g E, 44 g F, 58 g KH = 700 kcal (2937 kJ)



Foto Seite 127

## Chocolate-Chai-Cake mit Caramel-Drip

\*\*\* ANSPRUCHSVOLL, FÜR GÄSTE,  
GUT VORZUBEKREITEN, RAFFINIERT

Für 16 Stücke

### DULCE DE LECHE

- 2 Dosen gezuckerte Kondensmilch (à 400 g; z.B. Milchmädchen)

### SCHOKO-BISKUITBÖDEN

- 10 Eier (KI. M)
- Salz
- 150 g Zucker
- 150 g Mehl
- 40 g Speisestärke
- 60 g Kakaopulver
- 100 ml Rapsöl

### MASCARPONECREME

- ½ Blatt weisse Gelatine
- 600 g Mascarpone
- 8 El Karamellsirup (z.B. aus dem Backshop)
- 250 ml Schlagsahne

### CHAI-GANACHE

- 200 ml Schlagsahne
- 2 Beutel Sweet Chai (z.B. von Yogi Tea)
- 1 Tl Honig
- 400 g Zartbitterkuvertüre

### BAISER

- 125 g Zucker
- 2 Eiweiß (KI. M)
- Außerdem: 2 Springformen (22 cm Ø), Tortenrandfolie, extrahoher verstellbarer Tortenring (10 cm hoch), mind. 2 Spritzbeutel (Lochtüllen 4 und 12 mm Ø), lange Palette oder Teigkarte, Zuckerthermometer, Flambier- bzw. Crème-brûlée-Brenner

**1.** Für die Dulce de leche am Vortag die geschlossenen Kondensmilchdosen in einen ausreichend großen Topf stellen und vollständig mit Wasser bedecken. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 2,5 Stunden kochen. Zwischendurch gegebenenfalls Wasser nachfüllen. Dosen vorsichtig herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Eingekochte Dulce de leche in eine Schüssel geben, verrühren und bis zur Verwendung zugedeckt kalt stellen (siehe auch Tipp am Ende des Rezepts).

**2.** Für die Schoko-Böden Eier trennen. Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Schneebesen der Küchenmaschine steif schlagen. Dabei 75 g Zucker nach und nach einrieseln lassen. Eischnee kurz kühl

stellen. Eigelbe und 75 g Zucker in die Rührschüssel geben, mit den Schneebesen 5 Minuten cremig aufschlagen. Mehl, Stärke und Kakaopulver mischen, auf den Eigelbschaum sieben. Hälfte Eischnee und Öl zugeben und alles zu einer gleichmäßigen Masse mischen. Dann restlichen Eischnee vorsichtig unterheben.

**3.** Biskuit in zwei mit Backpapier ausgelegte Springformen verteilen und glatt streichen. Formen jeweils auf einen Ofenrost stellen und übereinander im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) 30–35 Minuten backen (Stäbchenprobe). Tipp: Sollte Ihr Backofen eventuell etwas ungleichmäßig garen, die Springformen eventuell nach der Hälfte der Backzeit tauschen. Aus dem Ofen nehmen und die Böden in den Formen auf Kuchengittern vollständig auskühlen lassen.

**4.** Für die Mascarponecreme am nächsten Tag Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Mascarpone und 4 El Karamellsirup glatt rühren. 2 El der Creme in einem kleinen Topf leicht erwärmen, Gelatine ausdrücken und darin unter Rühren schmelzen. Weitere 2 El von der Mascarponecreme einrühren, angerührte Gelatine dann zügig unter die restliche Creme schlagen. Sahne steif schlagen und unterheben.

**5.** Schokoladenböden aus den Formen lösen und eventuell gewölbte Oberflächen gerade schneiden. Böden waagerecht halbieren, sodass 4 gleich dicke Böden entstehen. Einen Boden auf eine Platte setzen und mit Tortenrandfolie und einem hohen Tortenring fest umschließen. Tortenboden mit 1 El Karamellsirup beträufeln. 180 g Mascarponecreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Entlang der Folie einen 1 cm breiten Cremering aufspritzen. 90 g Dulce de leche innerhalb des Cremerings auf dem Boden verstrecken. Restliche Creme aus dem Spritzbeutel darauf verteilen und glatt streichen. Die weiteren Böden und jeweils 90 g Dulce de leche sowie 180 g Creme wie beschrieben einschichten. Torte mindestens 4 Stunden kalt stellen. Restliche Creme und Dulce de leche ebenfalls kalt stellen.

**6.** Tortenring vorsichtig lösen, Folienrand entfernen. Torte mit der restlichen Mascarponecreme einstreichen. Mit einer Palette oder Teigkarte möglichst glatt ziehen. Mindestens 1 Stunde kühlen.

**7.** Für die Ganache inzwischen Sahne, Teemischung und Honig aufkochen. Vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen. Zartbitterkuvertüre grob hacken. Sahne nochmals aufkochen, Teebeutel entfernen. Heiße Sahne über die Kuvertüre gießen und zu einer glatten Creme verrühren. Auf 28–30 Grad abkühlen lassen. Etwas Ganache auf der Tortenoberfläche verteilen und zügig mit einer langen Palette oder Teigkarte möglichst glatt verstrecken. Rand der Torte mit restlicher Ganache glatt überziehen. Weitere 20 Minuten kalt stellen.

**8.** Vor dem Servieren restliche Dulce de leche über einem heißen Wasserbad erwärmen, glatt rühren und in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (4 mm) füllen. Etwas Dulce de leche auf die Tortenoberfläche spritzen und zügig mit einer Palette verteilen. Am äußeren Rand der Torte einen Streifen Dulce de leche langsam aufspritzen, sodass die Creme als Drip am Tortenrand herunterläuft.

**9.** Für das Baiser 100 g Zucker und 30 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen. Zuckersirup bei mittlerer Hitze sirupartig auf 122 Grad (Zuckerthermometer verwenden) einkochen, dabei nicht umrühren. Eiweiße in einer Küchenmaschine mit den Schneebesen steif schlagen, restlichen Zucker (25 g) dabei einrieseln lassen. Unter weiterem Schlagen den heißen Zuckersirup in einem sehr dünnen Strahl nach und nach zugießen. Bei mittlerer Geschwindigkeit weiterschlagen, bis eine cremig-feste

Baisermasse entsteht. Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (12 mm) füllen. Baisertupfen dicht an dicht auf die Torte spritzen. Die Baiserspitzen mit einem Flambierer kurz goldbraun abflämmen und die Torte servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 2:30 Stunden plus Wartezeit 12 Stunden  
**PRO STÜCK** 13 g E, 45 g F, 64 g KH = 740 kcal (3103 kJ)

**Tipp** Bei der Zubereitung der Torte wird nur ein Teil der selbst gekochten Dulce de leche (Milchkaramellcreme) verarbeitet, ca. 250 g bleiben übrig. Geschlossen und kühl gelagert, hält sie sich in einem zuvor sterilisierten Schraubglas ca. 2–3 Wochen im Kühlschrank. Dulce de leche ist auch ein köstlich süßer Brotaufstrich, kann zum Verfeinern von Eis oder Desserts oder zum Toppen für Caffè Latte verwendet werden. Wer Zeit sparen möchte, kauft Dulce de leche fertig aus dem Glas. Für die Torte werden insgesamt ca. 550 g benötigt. Erhältlich z.B. in der Feinkostabteilung gut sortierter Lebensmittelmärkte oder online.



Foto Seite 128

## Karamell-Kaffee-Eclairs mit Fleur de sel

\*\* MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 18 Stück

### BRANDTEIG

- 150 g Mehl (Type 550)
- 130 ml Milch
- 100 g Butter
- 1 gestrichener TL Zucker
- Salz
- 4 Eier (Kl. M)

### FÜLLUNG

- 2 Blatt weisse Gelatine
- 500 ml Milch
- 6 g lösliches Espressopulver
- 160 g Zucker

### • 4 Eigelb (Kl. M)

- 40 g Speisestärke
- 3 EL Kaffee-Sahnelikör (z.B. Kahlúa)
- 70 g Butter (weich)

### GLASUR

- 250 g Zucker
  - Fleur de sel (nach Belieben)
- Außerdem: Spritzbeutel, Lochtüllen (4 und 15 mm Ø), Backpinsel, evtl. Küchenzange

1. Für die Brandteigmasse Mehl sieben. Milch, 130 ml Wasser, 60 g Butter, Zucker und 1 Prise Salz in einem Topf unter Rühren aufkochen, bis die Butter geschmolzen ist. Topf von der Herdplatte ziehen, Mehl auf einmal zugeben und sofort mit einem Kochlöffel verrühren, bis sich ein Teigkloß bildet. Topf zurück auf die heiße Herdplatte stellen und den Teigkloß unter Rühren bei mittlerer Hitze weiter erhitzen (abbrennen), bis sich auf dem Topfboden eine weiße Schicht bildet.

**„Mit einem Hauch Salz, z.B. Fleur de sel, lassen sich feine Karamellnoten zusätzlich vertiefen.“**

»e&t«-Konditorin Lisa Niemann



## Süße Kunstwerke – Schritt für Schritt zubereitet

### Feine Desserts

Ein gelungenes Menü verdient einen krönenden Abschluss. Entdecken Sie luftige Mousses, cremige Parfaits und süße Klassiker neu – von Schoko Pavlova bis Kaffee Panna cotta. Mit über 60 exquisiten Desserts aus der »essen & trinken«-Küche überraschen Sie Ihre Gäste – raffiniert, köstlich und einfach selbst gemacht.

29 € | ISBN 978-3-7843-5810-9



Jetzt bestellen unter  
[shop.essen-und-trinken.de](http://shop.essen-und-trinken.de)  
oder in Ihrer  
Lieblingsbuchhandlung!

**2.** Teig in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben und etwas abkühlen lassen. Dann Eier nacheinander mit den Knethaken sorgfältig unter den Teig rühren. 1 Minute weiterrühren, bis ein glänzender glatter Teig entsteht. Brandteig in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle (15 mm Ø) füllen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen. Mit jeweils Abstand zueinander 18 ca. 13 cm lange Teigstreifen auf die Bleche spritzen.

**3.** Restliche Butter (40 g) schmelzen. Teigstreifen dünn mit der Butter bepinseln. Eclairs nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten goldbraun backen (siehe auch Tipp am Ende des Rezepts). Backofen ausschalten und die Eclairs bei leicht geöffneter Backofentür noch einige Minuten nachziehen lassen. Blech aus dem Ofen nehmen und Eclairs vorsichtig auf ein Kuchengitter setzen und vollständig auskühlen lassen.

**4.** Für die Füllung inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Milch und Espressopulver in einen Topf geben, einmal aufkochen, warm halten. 100 g Zucker in einem weiteren hohen Topf hell karamellisieren. Vorsichtig mit der heißen Espresso-Milch ablöschen (Achtung, heißer Dampf!). Bei kleiner Hitze unter Rühren kochen, bis sich der Karamell wieder gelöst hat. Eigelbe, restlichen Zucker (60 g) und Stärke in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren und unter die Karamellmilch quirlen. Unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze ca. 2 Minuten kochen, bis die Masse andickt. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Gelatine ausdrücken und unter Rühren in der Flan-Creme schmelzen. Karamell-Flan direkt mit Frischhaltefolie bedecken und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

**5.** Vor dem Befüllen der Eclairs den Karamell-Flan mit einem Schneebesen glatt rühren und nach Belieben mit Kaffeekör aromatisieren. Weiche Butter mit den Schneebesens der Küchenmaschine 5 Minuten hellcremig aufschlagen. Flan löffelweise unterschlagen. Crème pâtissière in einen Spritzbeutel mit Loch- oder Fülltülle (4 mm Ø) geben. Eclairs an der Unterseite in gleichmäßigen Abständen 3-mal einstechen und Creme einspritzen.

**6.** Für die Karamell-Glasur Zucker und 50 ml Wasser in einem weiten Topf goldgelb karamellisieren. Vom Herd nehmen, vorsichtig 3 El kochend heißes Wasser einröhren, bis ein leicht flüssiger Karamell entsteht. Eclairs vorsichtig z.B. mit einer Küchenzange nur leicht in den heißen Karamell eintauchen (Vorsicht, Verbrennungsgefahr!). Mit der Karamellseite nach oben auf eine Servierplatte setzen. Eclairs nach Belieben mit Fleur de sel bestreuen, abkühlen lassen und dann zügig servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1:30 Stunden plus Abkühlzeit ca. 1:30 Stunden  
**PRO STÜCK** 4 g E, 12 g F, 33 g KH = 262 kcal (1097 kJ)

**Back-Tipp** Brandteig wird durch das in der Masse enthaltene, beim Backen verdampfende Wasser in die Höhe getrieben. Dabei entsteht ein Teiggerüst aus Mehl und Eiern, das den fertigen Eclairs Stabilität und Elastizität verleiht. Wird der Backvorgang zu früh oder zwischendurch, z.B. durch Öffnen der Backofentür, unterbrochen, fällt der Teig einfach in sich zusammen. Deshalb ist bei Eclairs Geduld und Augenmaß gefragt. Falls das Gebäck zu schnell oder stark bräunt, besser die Backtemperatur reduzieren, aber die angegebene Backzeit einhalten. Die Eclairs dann, wie beschrieben, im ausgeschalteten, leicht geöffneten Backofen noch nachgaren lassen, bis sie stabil durchgebacken sind.



Foto Seite 129

## Crème caramel mit Korallenhippen

\*\* MITTELSCHWER, FÜR GÄSTE,  
GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 8 Portionen

### CRÈME CARAMEL

- 140 g Zucker
- 1 Vanilleschote
- 250 ml Milch
- 250 ml Schlagsahne
- 2 Eier (Kl. M)
- 2 Eigelb (Kl. M)

### KORALLENHIPPEN

- 25 ml Rapsöl
- 5 g Mehl (Type 405)
- Außerdem: 8 ofenfeste Sturzförmchen (à 90 ml Inhalt; 8 cm Ø, 4 cm hoch), breite Palette

**1.** Für die Crème caramel 100 g Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze goldgelb karamellisieren. 60 ml warmes Wasser vorsichtig zugießen (Achtung, heißer Wasserdampf!). Bei milder Hitze unter Rühren 1–2 Minuten kochen, bis der Karamell wieder gelöst ist. Sofort auf die Förmchen verteilen. Förmchen dabei schwenken, damit sich der Karamell als gleichmäßige Schicht am Boden verteilt. 30 Minuten kalt stellen.

**2.** Inzwischen Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Milch, Sahne und restlichen Zucker (40 g) in einen Topf geben, Vanilleschote und -mark zugeben und alles unter Rühren aufkochen. Topf vom Herd nehmen und die Mischung 10 Minuten ziehen lassen.

**3.** Backofen auf 170 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Die abgekühlten Förmchen in eine große Auflaufform oder auf ein tiefes Backblech setzen. Eier und Eigelbe in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Vanilleschote aus der Milchmischung entfernen. Milchmischung unter die Eiermasse rühren, dann durch ein Sieb in die vorbereiteten Förmchen passieren. Form auf dem Gitterrost bzw. Blech auf der 2. Schiene von unten in den Backofen schieben. So viel kochendes Wasser in die Auflaufform oder auf das Backblech gießen, dass die Förmchen mindestens 2 cm hoch im Wasser stehen. Crème caramel im heißen Backofen 35–40 Minuten stocken lassen. Falls die Oberfläche zum Ende der Garzeit bräunt, Förmchen mit Alufolie oder einem umgedrehten Backblech bedecken. Flan-Förmchen aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Förmchen aus dem Wasserbad heben, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann mindestens 2 Stunden kalt stellen.

**4.** Für die Korallenhippen vor dem Servieren 35 ml Wasser, Rapsöl und Mehl in einen schmalen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein mixen. 10 Minuten ruhen lassen.

**5.** Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hippenmasse in 8 Portionen nach und nach in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze braten, bis die Masse ein löchriges, wabenartiges Muster bildet (Achtung, spritzt!). Hippenwaben sobald sie sich vom Pfannenboden lösen lassen mit einer breiten Palette vorsichtig auf Küchenpapier setzen und kurz abkühlen lassen.

**6.** Flan-Förmchen jeweils kurz in heißes Wasser tauchen, Crème caramel auf Dessertteller stürzen. Mit Korallenhippen garnieren und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 1 Stunde plus Garzeit 40 Minuten plus Wartezeit  
**PRO PORTION** 4 g E, 17 g F, 20 g KH = 252 kcal (1058 kJ)



## IMPRESSUM

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

**SITZ DER REDAKTION** STRASSENBANHRING 15, 20251 HAMBURG  
**TELEFON** 040/210 91 66 70  
**PUBLISHER** FRANK GLOYSTEIN  
**STELLV. PUBLISHERIN** SINA HILKER  
**CHEFREDakteurIN** 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  
**REDAKTIONSSASSISTENZ** CHRISTINA STÜVEN  
**LESERSERVICE** ANTE 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 MARNTZ, SASKIA MENZYK, JUDITH OTTERSBACK,  
ALBERTINE THUMM

**VERANTWORTLICH FÜR DEN**  
**REDAKTIONELEN INHALT** ARABELLE STIEG  
STRASSENBANHRING 15, 20251 HAMBURG

COPYRIGHT © 2025: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

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

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

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

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

DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

DEUTSCHE  
MEDIEN  
MANUFAKTUR  
Verlagsguppe



## HERsteller

BERNARDAUD	NANA KÖNIG DESIGN
www.bernardaud.com	www.nanakoenigdesign.com
BROSTE COPENHAGEN	ROBBE & BERKING
www.brostecopenhagen.com	www.robbeberking.de
CAWÖ	SENZ CERAMICS
www.cawoe-shop.com	www.senzceramics.com
DEGRENNÉ	SERAX
www.degrenne.com	www.serax.com
DIBBERN	SINIKKA HARMS CERAMICS
www.dibbern-onlineshop.de	www.sinikkaharms.de
DOROTHEE LEHNEN	SPIEGELAU
www.dorotheelehnen.de	www.spiegelau.com
DRESDNER PAPPEN	STUDIO MAALS
www.dresdner-pappen.de	www.studiomaals.com
EXTRANORM	VILLEROY & BOCH
www.extranorm.com	www.villeroy-boch.de
H&M HOME	WESTWING NOW
www2.hm.com	www.westwingnow.de
JOTEX	ZARA HOME
www.jotex.de	www.zarahome.com
KREBS GLAS LAUSCHA	ZWIESEL GLAS
www.krebsglaslauscha.de	www.zwiesel-glas.com



3/2025

4/2025

5/2025

## 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: One Pot und Aus eins mach fünf sowie festliche Süßigkeiten. 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

## Falsche Null

„Gestern habe ich mich an die Rahmkohlrabi aus »e&t« 10/2025 gemacht. Sehr lecker! Allerdings habe ich Zweifel, ob die Mengenangabe für die getrockneten Steinpilze mit 40 g korrekt ist. Ich habe nur 20 g genommen und es wurde eine recht feste braune Masse, die zwar sehr lecker ist, aber auch optisch nicht viel mit der Senf-Salsa im Heft zu tun hat. Waren hier vielleicht 4 g der richtige Ansatz? Ansonsten wieder einen herzlichen Dank für die tollen Rezepte!“

**Katrin Schuler**, per E-Mail

Liebe Frau Schuler,  
da ist uns tatsächlich ein Fehler unterlaufen, es sollen 4 g getrocknete Steinpilze verwendet werden. Die falsche Null bitten wir zu entschuldigen! Ein Glück, dass Ihre Variante dennoch geschmeckt hat – vielleicht probieren Sie es ja auch noch einmal mit 4 g aus.

## Tonno getrocknet

„Ich plane mal wieder ein Essen für meinen Oberstufenkurs. Sie haben (fast alle) das Abitur bestanden. In einem Artikel von Renate Peiler (»e&t« 7/2001, S. 102) wird von luftgetrocknetem Thunfisch berichtet. Wie könnte ich ihn bekommen?“

**Georg Radermacher**, per E-Mail

Lieber Herr Radermacher,  
wir kennen den luftgetrockneten Thunfisch als spanische Spezialität: Dieser „Mojama“ (gepökeltes, luftgetrocknetes Thunfischfilet; siehe Foto) ist im spanischen Feinkosthandel erhältlich, auch über einige Onlineshops, z.B. über [www.bosfood.de](http://www.bosfood.de), [www.jamon-y-vino.de](http://www.jamon-y-vino.de) oder [www.spanien-shop.eu](http://www.spanien-shop.eu).



## Honeycomb verhärtet

„Mein Honeycomb sieht leider ganz anders aus als Ihrer. Schmeckt zwar gut, aber kann nicht angeboten werden: hart und zäh, ein wahrer Plombenzieher. Was lief bei mir falsch?“

**Bernd Knapp**, per E-Mail

Lieber Herr Knapp,  
wir haben Rücksprache gehalten mit unserem Koch Tom Pingel, der das Rezept entwickelt hat. Er hat eingeräumt, dass auch ihm schon mal ein Honeycomb misslungen ist. So einen Sponge Toffee zuzubereiten ist durchaus etwas anspruchsvoller. Und von ferne zu sagen, worin in Ihrem Fall der Fehler lag, wenn ein Rezept nicht wie gewünscht gelingt, ist nicht ganz leicht. Falls Sie es noch mal versuchen möchten, wären folgende Punkte zu beachten:

1. Die Masse sollte nicht auf ein Blech, sondern in eine kleine Backform mit hohem Rand gegossen werden, in der die Masse nicht nur in die Breite, sondern auch in die Höhe geht, z.B. in eine kleine Springform (18–20 cm Ø).
2. Die Masse muss sehr heiß mit dem Natron verrührt und direkt in ein passendes Gefäß (siehe 1.) umgefüllt werden. Der Honeycomb explodiere dann im Volumen regelrecht.

Wir hoffen, die Hinweise helfen Ihnen weiter, und wünschen beim nächsten Mal gutes Gelingen.



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 Küchenfrottiertuch 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, Hulsebrockstraße 2–8, 48165 Münster, E-Mail: [service@DMMVerlag.de](mailto:service@DMMVerlag.de). Teilnahmebedingungen: [www.dmmverlag.de/teilnahmebedingungen](http://www.dmmverlag.de/teilnahmebedingungen), Teilnahmeschluss ist der 11.12.2025. 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



### Und damit Pasta!

„Hallöchen, Rezept gesehen ... für gut befunden ... nachgekocht ... genussvoll verzehrt ... Foto im Anhang.“

**Heidi Bennemann**, per E-Mail

Liebe Frau Bennemann, warum reden, wenn man auch kochen kann? Gefällt uns!



### 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 137

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen und auch elektronisch zu veröffentlichen.



f i v p



**azafran**

**Wir stehen für einen bewussten & hochwertigen Genuss zu fairen Preisen!**

- » BIO GEWÜRZE\* z.B. Kurkuma, Zimt & Ingwer
- » SUPERFOODS
- » MISCHUNGEN
- » BIO TEES\*



BIO BIO BIO BIO

Kurkuma Golden Wild Grüner Tee Ceylon Tee

z.B. Kurkuma, Zimt & Ingwer bio bio bio

Erhältlich auf Amazon, Ebay & **AZAFRAN.DE**



**Lust auf Schönes und Nützliches?**



**Landlust**  
[landlust.de](http://landlust.de)

Foto: Heinz Dürrmann

# Begehrter Softie

Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten. **125. FOLGE: SCHOKO-BROWNIE**



Der  
Klassiker

## Schokoladen-Brownie

### GRUNDREZEPT FÜR 12 STÜCKE

Eine eckige Backform (ca. 30 x 20 cm) mit Backpapier auslegen oder entsprechend eingestellten Backrahmen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. **240 g Zartbitterkuvertüre** hacken und mit **180 g Butter** in Stücken in eine Schüssel geben. Über einem warmen Wasserbad unter Rühren schmelzen. **4 Eier** (Kl. M.), **160 g Zucker**, **1 TL Instant-Kaffeepulver** und **2 Prisen Salz** mit den Quirlen des Handrührers oder in der Küchenmaschine 6 Minuten hellcremig aufschlagen. Schoko-Butter-Mischung unter die Eiermasse röhren. **120 g Mehl**, **20 g Backkakao** und **2 TL Backpulver** mischen, über die Mischung sieben und mit einem Teigschaber unterheben. Teig in der Form glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen. In der Form auf ein Kuchengitter setzen und nach Belieben noch lauwarm oder abgekühlt servieren. Mit **1–2 TL Backkakao** bestäuben und z.B. Schlagsahne dazu servieren.



## Mit Passionsfruchtsauce

Brownie-Teig wie im Grundrezept (siehe links) beschrieben, aber mit **1 TL Bio-Zitronenschale** statt Kaffee zubereiten und backen. **6 Passionsfrüchte** (ca. 240 g) halbieren und das Mark inklusive Kernen herauskratzen. Mark, **150 ml Kokoslikör** oder **Kokoswasser** und **2 EL Muscovadozucker** in einem Topf bei mittlerer Hitze offen ca. 5 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. **50 g Kokoschips** in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten anrösten. Brownie in Portionsstücke schneiden, mit Passionsfruchtsauce und Kokoschips anrichten.



## Mit Birnenkompassott

Brownie-Teig wie im Grundrezept (siehe ganz links) beschrieben zubereiten, dabei 60 g Mehl durch **gemahlene geröstete Haselnüsse** austauschen. Brownie backen und auskühlen lassen. **150 g TK-Cranberrys** auftauen, grob hacken. **2 Birnen** (à 150 g) waschen, trocken tupfen, entkernen und in feine Scheiben schneiden. **1 EL Zucker, 250 ml Birnensaft, 1 Zimtstange** und **2 Sternanis** in einem Topf aufkochen. Birnenwürfel und Cranberrys darin offen ca. 5 Minuten kochen. **1 TL Speisestärke** mit etwas Wasser verrühren, Kompassott damit binden, abkühlen lassen. Brownie in Portionsstücke schneiden, Birnen-Ragout dazu servieren.



## Mit Gewürz-Pflaumen

Brownie-Teig wie im Grundrezept (siehe links) beschrieben zubereiten, dabei **3 EL Mandellikör** zusätzlich unterrühren. Brownie backen und abkühlen lassen. **300 g Pflaumen** waschen, trocken tupfen, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Mit **2 EL braunem Zucker, 3 EL Limettensaft** und **1–2 großzügigen Prisen Five-Spice-Gewürz** in einer Schale mischen und ca. 20 Minuten marinieren. Brownie in Portionsstücke schneiden und mit marinierten Pflaumen anrichten. Mit **1–2 TL Bio-Limettenchale** bestreuen und servieren.



## Mit Amarenakirschen

**200 g Amarenakirschen** (in Sirup) abtropfen lassen, Flüssigkeit auffangen. Brownie-Teig wie im Grundrezept (siehe ganz links) zubereiten, dabei **3 EL Sirup** und **2 EL Kakao-Nibs** mit unterrühren und backen. Brownie auskühlen lassen und in Portionsstücke schneiden. **100 g weiße Schokolade** mit einem Messer oder Sparschäler in feine Späne schaben. Von **4 Stielchen Minze** die Blätter abzupfen. Brownies mit jeweils **einigen Amarenakirschen, etwas Amarena-Sirup, Minze und Schoko-Spänen** anrichten und servieren.

# Vorschau



IM NÄCHSTEN HEFT

## 1 Seelenfutter

Hähnchen-Schawarma, Kräuter-Roastbeef, Shepherd's Pie, Cheesy Blumenkohl, Zwiebelkuchen oder Lachs in Tomaten-Anchovi-Öl – im Ofen wird's einfach besser. Acht Wohlfühl-Rezepte

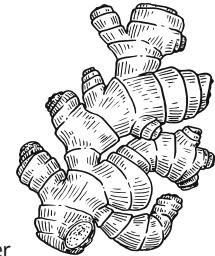
## 2 Tafelfreuden

Entspannt und festlich zugleich – wir zeigen, wie das geht. Mit Jakobsmuscheln und Linsen, Rehrücken an Brombeersauce, lauwarmem Wintersalat, Rinderfilet in Lardo und einem Krustentier-Risotto

## 3 Geschenkideen

Mit süßen Sachen Freude machen: Dattel-Tonka-Aufstrich, Baumkuchen-Törtchen, Orangen-Kardamom-Fudge, Gebrannte-Mandel-Schoggi und ein Xmas-Gugelhupf

**Neu:  
Der Fitmacher**



Schmeckt gut, tut gut, baut auf: zum Auftakt unserer neuen Serie zwei Rezepte mit Ingwer

2

Gerührt: Risotto mit Kaisergranat und Estragonbutter



1

Geschmort: Kasseler mit Rote-Bete-Sauerkraut und Rosmarinkartoffeln

3

Glasiert: Panettone-Gugelhupf mit Butter-Zuckerguss



Das Januar-Heft erscheint am  
**12. Dezember 2025**

Bis dahin täglich im Internet unter  
[www.esSEN-und-trinkEN.de](http://www.esSEN-und-trinkEN.de)

# IHRE FIGUR. IHR ZIEL. IHR PLAN.

**essen & trinken**  
**LOW CARB**



JAMIE OLIVER: „EAT YOURSELF HEALTHY“  
Warum der Star-Koch auf gesunde Ernährung setzt

53 Gramm Eiweiß pro Portion:  
Rindergeschnetzeltes mit Erbsen  
und Pak choi

PRAKTISCH  
Mit großem  
Wochenplaner

52  
GESUNDE  
REZEPTE  
Schnell,  
einfach,  
lecker

NASCHEN  
ERLAUBT  
Low-Carb-  
Plätzchen

Die tun gut:  
28  
Lebensmittel  
im Gesundheits-  
Check

Mit Protein-Power  
zur Traumfigur

Wir kombinieren wenig Kohlenhydrate mit viel Eiweiß –  
das perfekte Rezept, um erfolgreich abzunehmen!

**JETZT IM  
HANDEL!**



## ABNEHMEN MIT GENUSS.

Jetzt aktuelle Ausgabe direkt nach Hause liefern lassen unter [www.low-carb.de/shop](http://www.low-carb.de/shop)

# Alle Rezepte auf einen Blick

46  
Rezepte

## Mit Fleisch



Cannelloni mit Reh-  
ragout Seite 114



Hirschgulasch mit  
Möhrensalat Seite 71



Kalbsgulasch mit  
Pilzen Seite 67



Kartoffelsalat mit  
Chorizos Seite 124



Knusper-Cannoli mit  
Tatarfüllung Seite 27



Penne mit Filet-  
spitzen Seite 121



Quiche Lorraine  
Seite 60



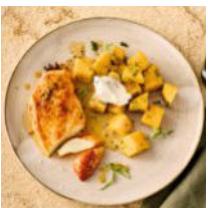
Rinderfilet mit  
Kürbiscreme Seite 28



Rötbrot mit Bündner  
Fleisch Seite 146



Schweinebacken-  
Gulasch Seite 68



Steckrübe mit Hähn-  
chenbrust Seite 125



Wirsing-Quiche mit  
Mettenden Seite 62

## Mit Fisch



Adlerfisch mit Selle-  
riepüree Seite 37



Ei, Forelle mit Kaviar-  
Beurre-blanc Seite 98



Fenchel-Panna-cotta,  
Kaisergranat Seite 35



Garnelenspieße mit  
Rotkohl Seite 123



Rahmeis mit Sabayon  
und Kaviar Seite 96



Süßkartoffel-Lachs-  
Quiche Seite 61



Zanderfilet mit Fen-  
chelsalat Seite 120

## Vegetarisch



Blumenkohl-Nuggets  
mit Salat Seite 119



Bratreis mit Knusper-  
Tofu Seite 74



Brioche mit Ricotta  
und Feigen Seite 18



Brokkoli mit Miso-  
Hollandaise Seite 87



Kürbis-Kartoffel-  
Gulasch Seite 71



Kichererbsen-Pfanne  
mit Kürbis Seite 122



Ofen-Kohlrabi mit  
Senfkaviar Seite 46



Pilz-Piroggen  
Seite 88



Rote-Bete-Raviolo mit  
Nussbutter Seite 45

## Alphabetisches Rezeptverzeichnis



Rote-Bete-Ziegenkäse-Quiche Seite 61



Spitzkohl-Miso-Quiche Seite 62



Tortillas mit BBQ-Möhren Seite 86



Vacherin mit blauen Kartoffeln Seite 10

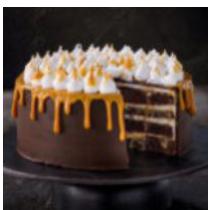


Wirsingcreme mit Tempura Seite 86

## Süß



Brezel-Eis mit Apfelperlen Seite 30



Chocolate-Chai-Cake mit Caramel Seite 134



Crème caramel Seite 136



Karamell-Kaffee-Eclairs Seite 135



Karamell-Tonka-Parfait Seite 131



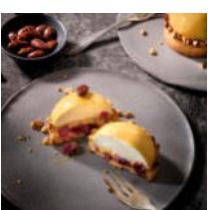
Mango-Mousse mit Baisertupfen Seite 38



Schokoladen-Brownie Seite 140



Trifle nach Zitronentarte-Art Seite 47



Vanille-Mousse-Törtchen Seite 132

<b>A</b> Adlerfisch mit geträufeltem Selleriepuree und Schnittlauchschaum .....	* 37
<b>B</b> Blumenkohl-Nuggets mit Asia-Gurkensalat und Reis .....	* 119
Bratreis mit Knusper-Tofu .....	* 74
Brezel-Eis mit Apfelperlen im Whiskey-Fond .....	* * 30
Brioche mit Ricotta und Honig-Feigen .....	* 18
Brokkoli, wilder, mit Miso-Hollandaise und Quinoa .....	* 87
<b>C</b> Cannelloni mit Rehragout und Zitronen-Béchamel .....	* 114
Chocolate-Chai-Cake mit Caramel-Drip .....	* * * 134
Crème caramel mit Korallenhippen .....	* * 136
<b>E</b> Ei, gebackenes, auf Forelle mit Kaviar-Beurre-blanc mit Zitronencreme .....	* * 98
<b>F</b> Fenchel-Panna-cotta mit Kaisergranat und Yuzu-Perlen .....	* * 35
<b>G</b> Garnelenspieße mit mariniertem Rotkohl und Tzatziki .....	* 123
<b>H</b> Hirschgulasch mit Möhren-Brombeer-Salat .....	* 71
<b>K</b> Kalbsgulasch mit Pilzen und Haselnuss-Gremolata .....	* 67
Karamell-Kaffee-Eclairs mit Fleur de sel .....	* * 135
Karamell-Tonka-Parfait mit Pekannuss-Praliné .....	* * * 131
Kartoffelsalat, lauwärmer, mit Chorizos und Chimichurri .....	* 124
Kichererbsen-Pfanne mit Kürbis, Spinat und Salzzitrone .....	* 122
Knusper-Cannoli mit Tatarfüllung .....	* * 27
Kürbis-Kartoffel-Gulasch mit Preiselbeersahne .....	* 71
<b>M</b> Mango-Mousse mit geflammten Baisertupfen .....	* * 38
Millionaire .....	* 90
<b>O</b> Ofen-Kohlrabi mit Senfkaviar und Kartoffelschnee .....	* 46
<b>P</b> Penne mit Filetspitzen, Rosenkohl und Haselnüssen .....	* 121
Pilz-Piroggen mit geschmorten Petersilienwurzeln .....	* * 88
<b>Q</b> Quiche Lorraine .....	* 60
Quitten-Spritz .....	* 27
<b>R</b> Rahmeis mit Holunder-Sabayon und Kaviar .....	* * 96
<b>Rinderfilet mit Kirsch-Jus, Kürbiscreme und Crunch</b> .....	* * 28
Röstbrot mit Pastinake und Bündner Fleisch .....	* 146
Rosmarin-Apfel-Lillet .....	* 45
Rote-Bete-Raviolo mit Vanille-Nussbutter und Pekannüssen .....	* * 45
Rote-Bete-Ziegenkäse-Quiche .....	* 61
<b>S</b> Schokoladen-Brownie .....	* 140
Schweinebacken-Gulasch mit Apfel und geröstetem Spitzkohl .....	* 68
Spitzkohl-Miso-Quiche mit Togarashi .....	* 62
Steckrüben-Estragon-Gemüse mit Hähnchenbrust .....	* 125
Süßkartoffel-Lachs-Quiche, orientalische .....	* 61
<b>T</b> Tortillas mit BBQ-Möhren und Avocadocreme .....	* * 86
Trifle nach Zitronentarte-Art .....	* 47
<b>V</b> Vacherin mit blauen Kartoffeln .....	* 10
Vanille-Mousse-Cranberry-Törtchen mit Caramel-Glaçage .....	* * * 132
<b>W</b> Wirsingcreme mit Tempura und Cashew-Pesto .....	* 86
Wirsing-Quiche mit Mettenden und Emmentaler .....	* 62
<b>Z</b> Zanderfilet mit Zitronenbutter und Fenchel-Orangen-Salat .....	* 120
Zitronen-Rosen-Gin .....	* 35

SCHWIERIGKEITSGRAD:

\* EINFACH \* \* MITTELSCHWER \* \* \* ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

# Guten Abend

Nach Feierabend gibt's auch bei unserem Koch mal Stullen – aber raffiniert: Er röstet Graubrot in der Pfanne, belegt es mit Butter-Pastinaken und Bündner Fleisch und reicht eine schnelle Apfel-Salsa dazu

Schön deftig: Graubrot mit Rinderschinken und Pastinaken. Die fruchtige Salsa ergänzt Frische



## Röstbrot mit Pastinake und Bündner Fleisch

### \* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

#### APFEL-SALSA

- 1 kleiner Apfel (100 g; z.B. Pink Lady)
- 50 g rote Zwiebeln
- ½ rote Pfefferschote
- 2 Stiele krause Petersilie
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Cajun-Gewürzmischung
- Salz • Pfeffer

#### BROT

- 2 Pastinaken (à 150 g)
- Salz
- 2 Scheiben Graubrot
- 1 EL Butter (10 g)
- Pfeffer
- 4 EL Meerrettich-Frischkäse
- 8 feine Scheiben Bündner Fleisch

**1.** Für die Salsa Apfel waschen, trocken reiben und ohne Kerngehäuse in 5 mm große Würfel schneiden. Zwiebeln fein schneiden. Pfefferschote putzen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Alle Zutaten in einer Schale mit Limettensaft, Olivenöl und Cajun-Gewürz mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen.

**2.** Pastinaken putzen, schälen und längs vierteln. Pastinaken in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

**3.** Brotscheiben in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten von beiden Seiten knusprig rösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Butter und Pastinaken in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen, mit je 4 Pastinaken und je 4 Scheiben Bündner Fleisch belegen. Mit Apfel-Salsa garnieren, mit etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten

**PRO PORTION** 15 g E, 24 g F, 41 g KH = 459 kcal (1920 kJ)

# Kulinarike Vielfalt zum Vorteilspreis.

Freuen Sie sich auf 3 Ausgaben »essen & trinken« voller köstlicher Rezepte, die ganz neu für Sie entwickelt wurden und jedem Anlass die ganz besondere Note verleihen.



Jetzt  
**32 %**  
sparen!

## Ihre Vorteile

### Inspiration für jeden Anlass:

Neue Rezepte, gelingsicher und nur für Sie entwickelt

### Günstig – 32 % sparen:

3 Ausgaben portofrei für nur 11,20 €

### Ohne Risiko:

Nach 3 Ausgaben jederzeit kündbar

**Ja,** ich möchte die Vorteile von »essen & trinken« kennenlernen.

**Jetzt bestellen!**

 [www.esSEN-und-trinken.de/minabo](http://www.esSEN-und-trinken.de/minabo)

 02501/801 4379

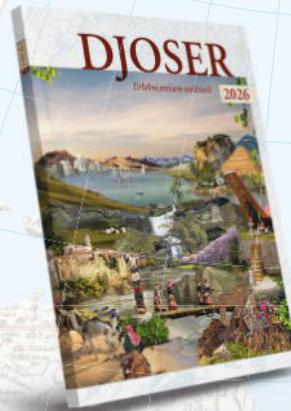
Bitte Bestellnummer angeben: 026M046



# 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

