

Lust auf Genuss

no. 1

**FEINSTE
SCHMOR-
GERICHTE**

Ragouts, Rouladen
köstliche Braten
& vieles mehr



SO RAFFINIERT: ZARTES FLEISCH TRIFFT EDLE SAUCE

- + Gerollt, gewürfelt oder gefüllt: Hier brillieren intensive Aromen
- + How to: Schmorzwiebeln selber machen, in wunderbaren Varianten
- + Koch des Jahres: Benjamin Peifer im Portrait

←
Geschmorte
Kalbsbäckchen
mit Möhren-
Sellerie-Püree

lust-auf-genuss.de

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

Ihr persönliches Abo-Angebot



Happy new year heißt bei uns & Frühblüher & Neujahrsfrühstück

Die schönsten Ideen für drinnen und draußen

Wohnen & Garten

Januar 2026



Süßes mit Schokolade & Orange

Wohnen

Kreativ einrichten im stilvollen Karo-Look

Garten

Hecken schenken nun Schönheit und Struktur

Dekorieren

Kuschelige Accessoires für gemütliche Stunden



Wohnen mit
Altbau-Charme

Garten & Pflanzen

... mit Krokussen

Jetzt
im
Handel

Wohnen & Garten

Willkommen im schönsten Zuhause



DER ZAUBER DER ZEIT

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Kochen ist ein Ausdruck von Liebe. Das lehrte mich meine Oma bereits, als ich ein Kind war. Mit welcher Energie und Selbstverständlichkeit sie durch die Küche wirbelte, während sie schnippelte und das Essen über Stunden vor sich hinschmorte. „So schmeckt Liebe“, dachte dann ich immer, wenn alle erwartungsvoll am Tisch saßen und in den intensiven Aromen ihrer Braten schwelgten. Wie oft Spitzenköche ähnliche Erinnerungen an ihre Kindheitstage als die Initialzündung ihres späteren Berufswunsches in Interviews erwähnten ... und auch an den Wunsch, mit guten Produkten intensive Aromen zu kreieren. Schmoren ist dabei diese spezielle Prise Besonderheit. Denn ganz egal, ob würziges Rindergulasch mit Brioche-Croûtons (S. 12) oder Spicy Beef Stew (S. 25): Das langsame vor sich hin Garen, ist das, was den feinen Unterschied macht. Den, der nach „Ich will die Sauce mit einem extra Löffel essen“ ... und eben nach Liebe schmeckt.

Fotos: Jelena Moro Fotografie; StockFood Studios/Julia Hoersch

magazin
G

SIE SIND AUF DER SUCHE NACH EINEM SCHÖNEN GESCHENK?

Dann haben wir genau das Richtige für Sie:
Verschenken Sie ganz entspannt ein
Jahresabo von Lust auf Genuss.
Mehr Informationen finden Sie auf Seite 83.

ANJA HANKE
TEXTCHEFIN

Folgen Sie uns auf: www.lust-auf-genuss.de



www.facebook.com/lustaufgenuss



www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/



15 **Steckrüben im Masala-Sud**



45 **Mit Gemüse gefüllter Lammbraten**



41 **Kohlröllchen mit Hasselback-Kartoffel**

Neue Wohlfühlgerichte aus Bräter und Ofen



Unser Titelrezept finden Sie auf Seite 27

Magazin

Besonderes für Foodies..... **6-8**

Restaurant-Tipp

Einzigtages Konzept: Im „The Cloud“ präsentiert Jens Madsen eine jährlich wechselnde Länderküche..... **10**

■ Gewürfelt und geteilt

Gulasch, Frikassee oder Geschnetzeltes – würzige Klassiker mit Twist..... **12-31**

■ Menschen

Koch des Jahres Benjamin Peifer lädt in seinem Gourmetrestaurant „Intense“ zu einer kulinarischen Reise ein..... **32-35**

■ Gerollt und gefüllt

Raffinierte Rinderrouladen, gefüllte Paprika und mediterrane Wirsingpäckchen **36-50**

Für Sie probiert

Wärmende Getränkespezialitäten..... **51**

■ An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen

■ Schmorzwiebeln

Vier leckere Variationen – perfekt zum Nachkochen und Schlemmen!..... **52-53**

Getränke

Die zehn besten Weine zu unseren Schmorgerichten im Heft..... **54-55**

■ Gehackt und gezipft

Von saftigen Löwenkopf-Fleischbällchen bis hin zu aromatischem Pulled-Beef-Ragù – ein Fest für alle Sinne..... **56-69**

Schnell und easy

Dank seines wunderbaren Aromas ist Chicorée die ideale Ergänzung für Salate, Suppen und Ofengerichte **70-71**

■ Im Ganzen

Mit viel Zeit und Liebe zubereitet: Schmorkürbis, Spanferkelrücken und Portobello-Pilze auf Chili-Salsa überzeugen mit intensivem Geschmack **72-85**



57 Lamm-Kofta in Mandelsauce



75 Schmorkürbis mit Erbsenstampf



91 Safran-Baisers mit Frischkäsefüllung

Außerdem: Tipps, Themen, Trends

Menschen

Kochbuchautorin Ester Laub über ihre Liebe zu Schmorgerichten, afrikanischem Essen und die Küche ihrer Kindheit **84-85**

Zitrusfrüchte

Orangen und Mandarinen verleihen winterlichen Süßspeisen eine fruchtige Note und schenken ein warmes Aroma..... **86-93**

Lust auf ...

... Skandinavien und erlebbare Kulinarik, die den Zauber des Landes auf schönste Weise einfängt..... **94-96**

Experten-Kolumne

Sommelière und Gastgeberin Tanja Klein verrät, wie Traditionen das Weihnachtsfest ruhiger und leichter machen..... **97**

Editorial **3**

Rezept-Register/Impressum **98**

Vorschau ins nächste Heft..... **99**



32

Kulinarisches Dreamteam:
Benjamin Peifer & Bettina Peifer-Thiel



94 Brot mit Knack: Skandinavische Handwerkskunst frisch aus dem Ofen

UNSERE LIEBLINGE

Entdecken Sie ausdrucksstarke, praktische und stimmungsvolle Objekte – für kleine Momente voller Schönheit und Genuss in der wunderbaren (Vor-) Weihnachtszeit

STILVOLLE GENUSSMOMENTE

MIT DER GESCHIRRSERIE „SONETTO“ SCHAFFT ROSENTHAL EINE KUNSTVOLLE VERBINDUNG VON FORM UND INHALT – OBERFLÄCHEN AUS MARKANTEM STEINZEUG MACHEN AUS KLEINEN SPEZIALITÄTEN EIN ÄSTHETISCHES HIGHLIGHT. GIESSER KLEIN (0,140 L) UM 25 EURO, SCHALE GROSS (H: 16 CM) MIT FUSS UM 49 EURO, VON

www.rosenthal.de

FESTLICH, FRÖHLICH, FIX BESORGT

Ob als kleines Mitbringsel oder feierliche Ergänzung auf der eigenen Tafel – diese Produkte sorgen im Handumdrehen für Weihnachtsstimmung.

1. Verspieltes Geschirrtuch mit detailreichen Motiven traditioneller Weihnachtsklassiker. Verschönert die Küche (nicht nur) zur Adventszeit. Um 13 Euro, von www.spiegelburg-shop.de

2. Christbaum-Kerze „Granny“ in klassischem Dunkelgrün wird sie zum Hingucker auf dem Festtagstisch. Um 10 Euro, von www.brostecopenhagen.com

3. Lustige Party-Kracher mit kleinen Überraschungen im Inneren, dafür ohne Knallgeräusch – ein Spaß für Groß und Klein. Im 6er-Set um 48 Euro, von www.merimerieu.com

Detailverliebter
Ordnungshelfer



Originelle
Beschäfti-



Festliche
Beleuchtung

FUNDSTÜCKE MIT FORMAT

Ein Hauch von Glamour

Dieser Serviettenring aus vergoldetem Stahl verleiht jedem Gedeck mit leuchtend roten Harzsteinen einen Hauch italienischer Opulenz. Ø 5,5 cm, um 19 Euro von www.bitossihome.it/en

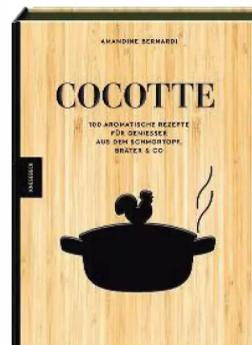
Kunst auf Keramik Die Serie „La Pittura“ – eine Kooperation des dänischen Labels HAY mit der US-Künstlerin Emma Kohlmann – bringt expressive Handmalerei auf den Tisch: farbenfroh, lebendig, einzigartig. Kleine Schale, Ø 12 cm, um 29 Euro. Großer Teller, Ø 28,5 cm, um 55 Euro. Über www.studiowohnglueck.de

Vintage-Vibes Diese handgefertigten Messinglöffel mit mattschwarzen Griffen erinnern an antikes Besteck. Ideal für kleine Köstlichkeiten – vom Aperitif bis zum Dessert. Im 4er-Set um 27 Euro, von www.housedoctor.com/de



Zum Wohl!

Die Champagnerflöten „Ripple“ bezaubern durch eine raffinierte, mundgeblasene Silhouette. Ihre geriffelte Oberfläche sorgt für eine ansprechende Haptik, die hohe Form unterstreicht Perlage und Aroma – ideal für besondere Festmomente und einen eleganten Weihnachtsgruß im Glas. Im 2er-Set um 40 Euro, von www.fermliving.com



Aromen aus dem Bräter

Schmorfreuden auf Französisch: Mit „Cocotte“ von Amandine Bernardi wird der Bräter zur Bühne für internationale Wohlfühlküche. Ob Boeuf Bourguignon, marokkanische Tajine oder ein indisches Tikka Masala – dieses Kochbuch feiert das langsame Garen mit über 100 aromatischen One-Pot-Rezepten für Fleisch, Fisch, Vegetarisches und sogar Desserts. Ideal für kalte Tage, große Runden – und alle, die ohne Stress groß auftischen möchten. 240 S., um 45 Euro, von www.knesebeck-verlag.de

Stilvolles Schmoren

Ob aus robustem Gusseisen oder pflegeleichtem Edelstahl – diese Bräter sind die idealen Begleiter für aromatische Gerichte mit Charakter. Ihre perfekte Wärmespeicherung und -leitung sorgt für gleichmäßiges Garen und volle Geschmacksentfaltung – energieeffizient und zuverlässig. Sie eignen sich für Herd und Ofen. Dank ihres zeitlosen Designs machen sie auch beim Servieren eine gute Figur.

Bräter „Silence Pro“,
9 L-Fassungsvermögen,
um 250 Euro von
www.roesle.com



Bräter „Flavour“,
5 L-Fassungsvermögen,
um 190 Euro von
www.wmf.com

Gusseiserne Kasserole,
1 L-Fassungsvermögen,
um 50 Euro, von
www.petromax.de



SCHMOR- LIEBLINGE

Langsam, aromatisch, unwiderstehlich – und mit den richtigen Tools ganz unkompliziert. Praktisches für alles, was lange köchelt



Ein Blickfang
für die Küche

Bio-Gewürzmischung
vom Feinsten

Perfekt abgeschmeckt

Feine Prise Das Lammgewürz mit Koriandersaat, rosa Pfeffer, Rosmarin und Cumin passt nicht nur zu zartem Lamm, sondern auch hervorragend zu Grillkäse, mediterranen Gemüsepfannen oder gegrilltem Fisch. Ein aromatischer Allrounder! 45 g um 13 Euro von www.1001gewuerze.de

Frisch zerstoßen Für alle, die am liebsten direkt beim Kochen mahlen: Der Steinmörser aus Travertinmarmor von Sagaform ist nicht nur funktional, sondern auch formschön. Ø 11 cm, um 39 Euro über www.nordicnest.de



Highland- Charme

Der Ofenhandschuh „Connie the Cow“ von Ulster Weavers vereint schottischen Charme mit praktischer Funktion. Aus 100 % wattierter Baumwolle gefertigt, bietet er zuverlässigen Hitzeschutz und ist dank Aufhängeschleufe immer griffbereit. Ein liebevolles Design für alle, die Natur, Qualität und Ofengerichte lieben. Um 16 Euro über www.marthas-gardening.de

PRAKTISCH – SCHÖN

Für einen gesunden Lifestyle konzipiert, überzeugt dieser Hochleistungsblender auch in der kalten Jahreszeit: Suppen und sämige Saucen gelingen dank kraftvollem Motor und scharfer Klingen schnell, einfach und perfekt püriert. „Beast Mighty 850 Plus“, 785 ml, um 170 Euro von www.beasthealth.de



VEGETARISCH & VEGAN GENIESSSEN

Rezepte, die glücklich machen.



KÖSTLICHE KLASSIKER
NEU INTERPRETIERT

56
IDEEN FÜR
GEMÜTLICHE
STUNDEN
DAHEIM

**SCHNELLE
SUPPEN**
MIT DEN BESTEN
ZUTATEN DER SAISON

VEGANE KÄSESPÄTZLE
MIT RÖSTZWIEBELN

GESUND IM WINTER

Diese Vitamine & Mineral-
stoffe stärken uns jetzt

Rezepte, die

JETZT NEU BEI IHREM LEBENSMITTELHÄNDLER

ODER UNTER WWW.BURDA-FOODSHOP.DE



AUCH ALS E-PAPER!



Eine amorphe
Wolkeninstallation
aus transparen-
tem, federleichten
Stoff gibt dem
Restaurant seinen
Namen. Unter ihr
legt das Küchen-
team letzte Hand
an die Teller an



Das Motto der
ersten Saison lautet
„Nomadic Earth“
und ist eine Reise
durch Ost- und
Südafrika – inspiriert
von Jens Madsens
persönlichen Wurzeln
und kulinarischen
Entdeckungen vor Ort



THE CLOUD BY KÄFER

Im dritten Stock der Münchner BMW-Welt, unter einem gläsernen Dach, schwebt das neue Fine-Dining-Restaurant „The Cloud“. Drinnen steht **JENS MADSEN** mit seinem Team und setzt die Küchen dieser Welt in Szene – reduziert, klar, überraschend

Die Vision hinter „The Cloud“ ist so außergewöhnlich wie der Ort selbst: Küchenchef Jens Madsen, geboren in Tansania und aufgewachsen im Chiemgau, präsentiert in eleganter Atmosphäre eine jährlich wechselnde Länderküche. Den Auftakt macht bis Sommer 2026 eine bayerisch-afrikanische Fusion Kitchen, die exotische Gewürze und Aromen des Kontinents mit hochwertigen Produkten der Region vereint. Zu den Besonderheiten des Acht-Gänge-Menüs zählt Pilau – ein traditionelles ost-afrikanisches Reisgericht, das mit bayerischem Perl-Emmer, einer Creme aus Speck und Zwiebel zubereitet und zu Rehrücken mit geräucherter Aubergine und Zimtblüte serviert wird. Sowie Chapati, ein traditionelles Fladenbrot, das mit Milchkalb, Erdmandel und Habanero neu interpretiert wird. Auch das vegetarische Idombolo, ein gedämpftes Brot mit geschmorter Paprika, zeigt Madsens Liebe zum Detail und zu seiner Heimat. Begleitet wird das Menü von einer innovativen Getränkebegleitung, die neben erlesenen Weinen auch kreative Cocktails umfasst. Beeindruckend sind die alkoholfreien Varianten mit hausgemachten Infusionen, kreierte vom Barchef Leopold Späth. Zum Idombolo wird beispielsweise eine süße Reduk-

tion aus Paprika und Sellerie gereicht, während das Chapati in einer Kreation aus Mandelmilch, Rum, Kokos und Limette sein Pendant findet. Madsen nennt dieses Konzept „Culinary Nomadism“ – inspiriert von Reisen und Traditionen aus aller Welt. „Wie bei einem Nomaden, der Gewürze und Rezepte in seinen kleinen Berber-Beutel packt, aber den Fisch oder das Getreide von hier verwendet.“ Dabei beginnt das Erlebnis bereits bei der Ankunft im Restaurant: Beim Aperitif an der Bar, umgeben von afrikanischen Artefakten, vorbei an einem meterhohen Weinschrank bis hin zum Hauptgasträumen entfaltet sich die einzigartige Atmosphäre. Der Speisesaal überrascht mit einem zentralen Blickfang: einer kunstvollen Wolken-Installation an der Decke, die über einem fünf Tonnen schweren Monolithen aus Titanstein schwebt. Dieser ist kein reines Designobjekt, sondern Bühne und Schaltzentrale, auf der die Gerichte mit handwerklicher Sorgfalt finalisiert werden. Besonders charmant: Zu jedem Gang werden auf Büttenpapier gedruckte Erläuterungen zu den verwendeten Zutaten gereicht – eine vermeintlich unscheinbare Geste, die das Zusammenspiel von Tradition und Moderne jedoch elegant komplettiert. www.thecloud.restaurant



magazin Lust auf Genuss

13 AUSGABEN + DANKESCHÖN SICHERN!

Mini Raclette Grill

Der perfekte Begleiter für gemütliche Genussmomente, dank 4 Pfännchen und einer antihaftbeschichteten Grillplatte, die leicht zu reinigen ist.

Leistung: 500 W

Maße: ca. 28,0 x 20,0 x 11,0 cm

Gewicht: ca. 1,12 kg.

Zuzahlung: 5,00 € - Pr. Nr.: BC31



20 € ShoppingBON

Der Universal Gutschein für grenzenloses Einkaufsvergnügen. Bitte geben Sie für den Versand Ihre gültige E-Mail-Adresse an und prüfen Sie regelmäßig Ihr E-Mail-Postfach. Ohne Zuzahlung. Pr. Nr.: D733

WMF Messerset „Touch“, 2tlg.

Die Klinge aus spezial- beschichtetem Stahl mit Antihaftbeschichtung garantiert präzises Schneiden. Eine Schutzhülle sichert das Messer und Ihre Hand, während der rutschfeste Griff für sicheren Halt sorgt.

Zuzahlung: 1,00 € - Pr. Nr.: G386 (schwarz), G387 (rot)



Ihre Vorteile: Pünktliche & bequeme Zustellung - Zustellgebühr inklusive

burda-foodshop.de

+49 781 6396535

zum Ortstarif; Mobilfunknetze können abweichen!

LAG1PRE / LAG1PRG

EINSCANNEN & BESTELLEN:



Das Abo umfasst 13 Ausgaben zum Preis von zzt. 63,70 € und Dankeschön (zzgl. Zuzahlung). Das Abo kann ich nach der Erstbezugszeit jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis (Heftpreis im Abo: zzt. 4,90 € pro Ausgabe). Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb abrufen. **Datenschutzinfo:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) so lange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44f. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.burda-foodshop.de/datenschutz. Dieses Angebot gilt nur innerhalb Deutschland – Auslandskonditionen auf Anfrage.

Würziges
Rindergulasch mit
Brioche-Croûtons

Scamorza, Gewürz-
sauce und ein Klecks
cremiger Schmand
werden zum absoluten
Traum-Trio.

REZEPT AUF SEITE 26



KLASSIKER MIT TWIST

Von zarten Kalbsbäckchen über samtiges Hirsch-Ragout bis hin zum feurigen Beef Stew: Verzaubern Sie Ihre Gäste mit Lieblingsgerichten, die wir mit einer Prise Raffinesse gekrönt haben. Da ist die Begeisterung garantiert!





Kalbsfrikassee mit Kartoffel- Parmesan-Gnocchi

Fein geschmorte Würfel
aus der Kalbsschulter
treffen auf goldgelbe
Kartoffelbällchen. Ein
würziges Pesto aus
Walnüssen und Kräutern
sorgt für das gewisse
Etwas.

REZEPT AUF SEITE 26

NEUE LIEBLINGE

Rehgeschnetzeltes mit Stilton- Schupfnudeln

Wir reichen die Streifen vom Wildfleisch klassisch in einer Champignonrahmsauce. Begleitet von käsigem Kartoffelnudeln und frischem Endiviansalat das ideale Sonntagsessen.

REZEPT AUF SEITE 27



Steckrüben und Möhren im Masala-Sud

Süßliches Wurzelgemüse
badet in einem Fond aus
Tomatenmark, Kreuzkümmel,
Kurkuma und Garam Masala.
Kokoschips und schwarze
Bohnen umspielen gekonnt.

REZEPT AUF SEITE 27

HARMONIE PUR



Geschmorte Kalbsbäckchen mit Möhren-Sellerie-Püree

Welch Augenschmaus: Butterweich im Ofen geschmort, nimmt die Delikatesse auf einer kräftigen Portweinsauce Platz. Perfektes Pendant: süßlicher Stampf sowie kräftiges Pesto aus gebrannten Mandeln und Petersilie.

REZEPT AUF SEITE 27



**Black Pepper
Chicken mit Kürbis
und Birnenmus**

So macht Kochen Spaß –
denn hier übernimmt der
Backofen die ganze
Arbeit. Und es bleibt
mehr Zeit für liebe Gäste.

REZEPTE AUF SEITE 28

**Lammrippchen
in Wermut-Oliven-Sauce**

Das Fleisch zergeht förmlich auf der Zunge, während knackiger Brokkolini und gebratene Kritharaki-Nudeln raffiniert kontrieren.

REZEPT AUF SEITE 28

VOLL WÜRZIGER
MAGIE



Pilzbrühe mit Entenkeule, Udon- Nudeln und Ei

Ein Klassiker, von dem wir nie genug bekommen. Das Highlight bei dieser Variante: Die Geflügelkeulen werden in einer Brühe aus Shiitake-Pilzen bei niedriger Hitze geschmort.

REZEPT AUF SEITE 28

**Indisches Kartoffel-
Korma mit Blätterteig-
Schnecken**

Das cremige Curry wird
mit knusprig gebackenen
Teigspiralen dekoriert –
denn das Auge isst
bekanntlich mit!

REZEPT AUF SEITE 29

KUNST AUF
DEM TELLER





**Rote Bete-Hirsch-
Ragout mit
Wirsing-Malfatti**

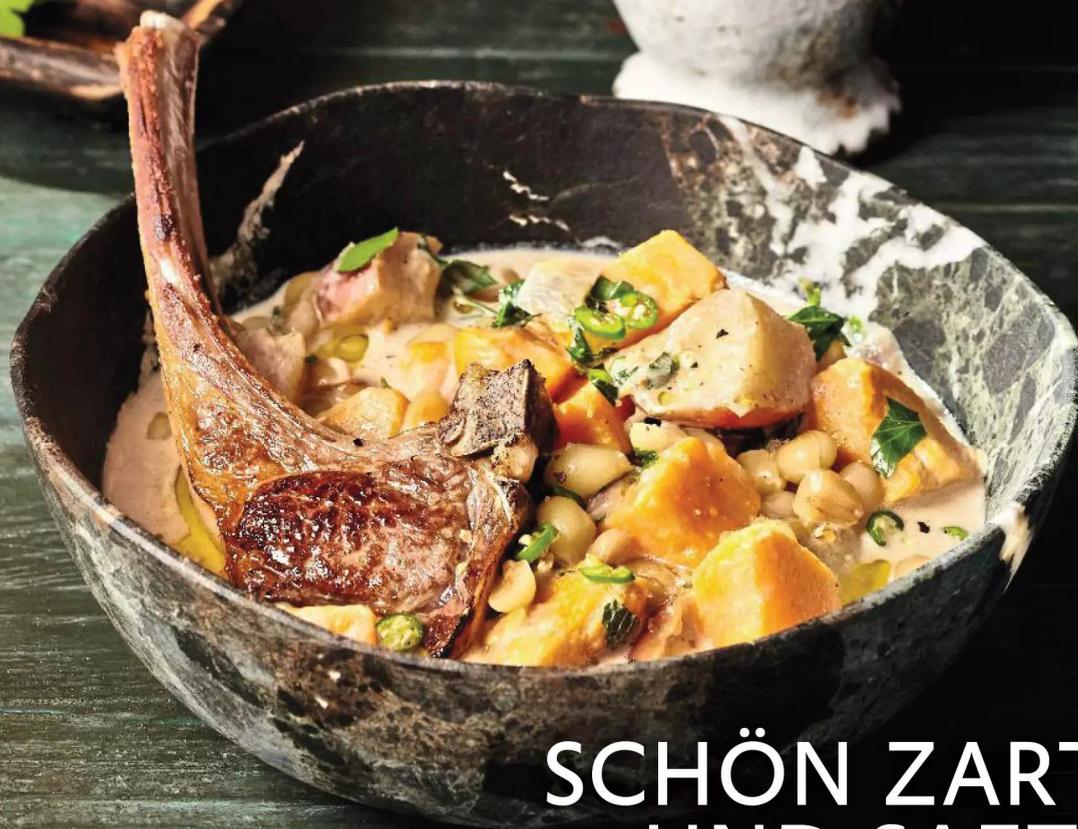
Die Fleischstücke garen
langsam in einer kräftigen
Sauce aus Rotwein,
Roter Bete und Pflaumen.
Dazu harmonieren gold-
braun gebratene Kohl-
nocken, veredelt mit
Parmesan und Ricotta.

REZEPT AUF SEITE 29

**Lammkotelets in
Erdnuss-Chili-Milch**

Im cremigen Mix aus Süßkartoffeln, Äpfeln, Kokosmilch, Erdnussbutter und Chili kommen die gebratenen Rippenstücke toll zur Geltung.

REZEPT AUF SEITE 29



**SCHÖN ZART
UND SAFTIG**

Straußen- Linsen-Dal

Überraschen Sie Ihre Gäste mit diesem südafrikanischen Eintopf. Dazu passt duftender Basmatireis, verfeinert mit Kräutern.

REZEPT AUF SEITE 30



Cremiges Fisch-Curry im Weizenbrötchen

Die Komposition aus Thunfisch, Kabeljau, Lachs und Garnelen wird kunstvoll in Brötchen serviert. Salat und Zitrone setzen erfrischende Akzente..

REZEPT AUF SEITE 30



ABSOLUTE LECKERBISSEN



Spicy Beef Stew

Der kräftige Fleischtopf entfaltet dank Kreuzkümmel, Koriander, Fenchelsamen, Kardamom, Bockshornklee und Zimt ein unglaubliches Aroma. Frischer Koriander und Chili sorgen für angenehme Schärfe.

REZEPT AUF SEITE 31



Feinste Fleischwürfel und -stücke

Winterlicher Endiviansalat

Zum Rehgesechnetelten im Rezept auf der rechten Seite passt hervorragend ein Endiviansalat. Zu seiner dezent bitteren Note harmonisieren Dressings mit süßer Note. 1 Kopf Endiviansalat putzen und verlesen. Die Blätter in grobe Stücke zupfen. 1 gehäuften EL Preiselbeeren aus dem Glas mit 1 EL Apfelsaft, 3 EL Orangensaft und 2 EL Walnussöl verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit dem Salat vermengen.



Passende Weine finden Sie auf S. 54/55



Würziges Rindergulasch mit Brioche-Croûtons

Bild auf Seite 12

Zubereitung: 45 Minuten
Schmorzeit: ca. 1 ½ Stunden
Zutaten für 4 Portionen

300 g Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen
2 grüne Chilischoten
4 EL Pflanzenöl
2 Stück Sternanis
Samen von 4 Kardamomkapseln
1 Zimtstange, 5 Pimentkörner
1 kg Rindergulasch
1 ½ EL Tomatenmark
400 ml Rinderbrühe
400 g gehackte Dosentomaten
3-4 Scheiben Brioche
2 EL Butter, Meersalz
100 g Scamorza, 200 g Schmand
1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
Dill zum Garnieren

- Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, grob würfeln. Chili putzen, in feine Ringe schneiden. Pflanzenöl in einem Bräter erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Sternanis, Kardamom, Zimtstange und Piment darin ca. 3 Minuten anrösten. Hitze erhöhen, Fleisch hinzufügen und rundum scharf anbraten. Tomatenmark unterrühren. Brühe, Dosentomaten und Chiliringe hinzufügen. Gulasch zum Kochen bringen. Im Ofen geschlossen ca. 1 ½ Stunden schmoren.
- Brioche in mundgerechte Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Brioche darin rundum goldbraun anrösten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Meersalz würzen. Scamorza grob reiben. Schmand mit Olivenöl verrühren, salzen und pfeffern.
- Das Gulasch aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten, mit Croûtons, Scamorza, Schmand und Dill toppen. Servieren.



Kalbsfrikassee mit Kartoffel-Parmesan-Gnocchi

Bild auf Seite 13

Zubereitung: 80 Minuten
Schmor-/Wartezeit: ca. 2 ½ Stunden
Zutaten für 4 Portionen

FÜR DAS FRIKASSEE
800 g Kalbsschulter
200 g Zwiebeln
300 g Knollensellerie
300 g Möhren
200 g Lauch
2 EL Butterschmalz
50 g Mehl
100 ml Weißwein
600 ml Kalbsfond
200 g Schlagsahne
1 TL getrockneter Majoran

FÜR DIE GNOCCHI
500 g mehligkochende Kartoffeln
120 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
50 g geriebener Parmesan
1 Eigelb
2 EL Pflanzenöl zum Braten

FÜR DAS PESTO
100 g Walnuskerne
1 große Handvoll glatte Petersilienblätter
40 g Pecorino
1 Knoblauchzehe
100 ml Olivenöl

AUSSERDEM
Salz, Pfeffer
Petersilie und Basilikum zum Garnieren

- Für das Frikassee Fleisch trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Sellerie und Möhren schälen, in Würfel schneiden. Lauch putzen und in Ringe schneiden.
- Einen großen Topf mit Butterschmalz erhitzen. Fleisch darin portionsweise rundum

scharf anbraten. Dann herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebeln, Sellerie, Möhren und Lauch in den Topf geben und unter Rühren ca. 3 Minuten anrösten. Die Hitze reduzieren und das Fleisch wieder in den Topf geben. Mehl unterrühren, 1 Minute weiterbraten. Weißwein unter Rühren angießen. Kalbsfond, Sahne und Majoran hinzufügen. Das Frikassee unter Rühren einmal aufkochen. Dann bei niedriger Hitze ca. 2 ½ Stunden schmoren, es sollte dabei nur leicht simmern, nicht kochen.

- In der Zwischenzeit den Backofen auf 100 Grad (Umluft 80 Grad) vorheizen. Für die Gnocchi die Kartoffeln in reichlich Salzwasser 20 Minuten kochen. Abgießen, auf ein Backblech geben und im Ofen weitere 20 Minuten garen.
- Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, kurz ausdampfen lassen und pellen. Kartoffeln noch warm durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Rasch mit Mehl, geriebenem Parmesan, Eigelb und 1 gestr. TL Salz verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. Die Gnocchi auf einer bemehlten Arbeitsfläche verteilen und zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
- Für das Pesto die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Petersilie grob hacken. Pecorino fein reiben. Knoblauch abziehen und würfeln. Die vorbereiteten Zutaten mit Olivenöl zu einem mittelfeinen Pesto pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kurz vor Ende der Schmorzeit des Frikassee reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Die Gnocchi portionsweise im simmernden Wasser in ca. 3 Minuten gar ziehen lassen. Herausheben und abtropfen lassen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum goldbraun anbraten. 2-3 EL Pesto hinzufügen und ein paar Mal durchschwenken.
- Das Frikassee mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Gnocchi auf Tellern anrichten, mit Petersilie und Basilikum garnieren. Das übrige Pesto dazuservieren.

schmoren langsam in samtigen Saucen



Rehgeschnetzeltes mit Stilton-Schupfnudeln

Bild auf Seite 14

Zubereitung: 80 Minuten
Koch-/Wartezeit: ca. 1 ¼ Stunden
Zutaten für 4 Portionen

500 g mehligkochende Kartoffeln
Salz, 140 g Mehl und Mehl zum Arbeiten, 1 Ei, 80 g Stilton
600 g Rehrücken, 200 g Zwiebeln
300 g braune Champignons
1 Handvoll glatte Petersilienblätter
50 g Butterschmalz, 150 ml Weißwein, 200 g Schlagsahne, 4 EL Öl

- 1 Backofen auf 100 Grad (Umluft 80 Grad) vorheizen. Kartoffeln in Salzwasser 20 Minuten kochen. Abgießen, auf Blech verteilen, im Ofen 20 Minuten backen. Ausdampfen lassen, pellen, durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit 120 g Mehl, Ei, zerbröckeltem Stilton und 1 gestr. TL Salz vermengen. Aus der Masse auf einer bemehlten Fläche Rollen formen, diese in Stücke schneiden und zu Schupfnudeln formen. Schupfnudeln zugedeckt 1 Stunde ruhen lassen.
- 2 Fleisch in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, hacken. Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Etwas Petersilie zum Garnieren beiseitelegen, Rest grob hacken. Fleisch in Pfanne mit Butterschmalz scharf anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Champignons hineingeben, anbraten. Fleisch zugeben. Übriges Mehl (20 g) unterrühren. Alles mit Wein ablöschen, Sahne und Petersilie untermengen. Geschnetzeltes geschlossen bei kleiner Hitze 20 Minuten schmoren.
- 3 Schupfnudeln portionsweise in siedendem Salzwasser in ca. 3 Minuten garen. Herausnehmen, abtropfen lassen. Schupfnudeln in Öl rundum anbraten. Geschnetzeltes salzen und pfeffern. Mit Schupfnudeln anrichten, mit Petersilie garniert servieren.

Dazu passt: Endiviensalat (siehe Rezept links am Rand).



Steckrüben und Möhren im Masala-Sud

Bild auf Seite 15

Zubereitung: 70 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

800 g Steckrüben, 300 g Möhren
150 g Zwiebeln, 1 grüne Chilischote
4 Tomaten, 6 EL Pflanzenöl
½ EL Tomatenmark
1 TL gemahlene Kurkuma
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Garam Masala, 1 TL Zucker
500 ml Gemüsebrühe
80 g Kokosnussfruchtfleisch
1 Dose schwarze Bohnen (400 g)
1 Knoblauchzehe
1 große Handvoll Korianderblätter
Salz, Pfeffer, 200 g Crème fraîche
1 Handvoll Minzeblätter

- 1 Steckrüben und Möhren schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, in dicke Ringe schneiden. Chili putzen, hacken. Tomaten putzen, vierteln.
- 2 Topf mit 4 EL Öl erhitzen. Steckrüben darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 5 Minuten anbraten. Herausnehmen. Möhren und Zwiebeln in den Topf geben, ca. 2 Minuten anrösten. Chili, Tomaten, Tomatenmark, Kurkuma, Kreuzkümmel, Garam Masala und Zucker unterrühren. Alles mit 400 ml Brühe ablöschen. Steckrüben in den Sud legen, alles aufkochen. Geschlossen bei niedriger Hitze ca. 40 Minuten schmoren.
- 3 Inzwischen Kokosnuss in dünne Scheiben hobeln. In einer Pfanne goldbraun anrösten.
- 4 Bohnen abgießen, abbrausen. Knoblauch abziehen, reiben. Koriander grob hacken. Topf mit restl. Öl (2 EL) erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Bohnen, Koriander und übrige Brühe (100 ml) zugeben. Aufkochen, vom Herd nehmen, salzen und pfeffern.
- 5 Das Gemüse im Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Bohnen auf Tellern anrichten. Mit Kokosnussscheiben, Crème fraîche und Minze toppen. Servieren.



Titelrezept

Geschmorte Kalbsbäckchen mit Möhren-Sellerie-Püree

Bild auf Seite 16 und im Titelbild

Zubereitung: 60 Minuten
Schmorzeit: ca. 2 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

200 g Zwiebeln, 1 kg Möhren
400 g Knollensellerie, 6 Wacholderbeeren, 1 TL schwarze Pfefferkörner
1 ½ kg Kalbsbäckchen, Salz, Pfeffer
60 g Mehl, 4 EL Pflanzenöl, 1 Zimtstange, 1 EL Tomatenmark, 750 ml roter Portwein, 500 ml Kalbsfond
1 Rosmarinzwig, je 1 Stück Bio-Orangen- und Bio-Zitronenschale
100 g mehligkochende Kartoffeln
1 EL gesalzene Butter, 2 EL Schlag-sahne, Basilikum zum Garnieren
Petersilien-Mandel-Pesto (s. rechts)

- 1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Je 100 g Möhren und Sellerie schälen, würfeln. Wacholder und Pfefferkörner zerdrücken. Kalbsbäckchen salzen, pfeffern, mit dem Mehl rundum bestäuben (mehlieren).
- 2 Fleisch im Bräter im Öl rundum scharf anbraten, herausheben. Zwiebeln, Möhren, Sellerie, Wacholder, Pfeffer, Zimt in den Bräter geben, unter Rühren anrösten. Tomatenmark zugeben, mitrösten. Mit Portwein ablöschen, Fond zugießen. Fleisch, Rosmarin und Zitruschalen zufügen. Das Ganze geschlossen im Ofen ca. 2 Stunden schmoren.
- 3 Kartoffeln, übrige Möhren (900 g) und Sellerie (300 g) schälen, grob würfeln und in Salzwasser in 15–20 Minuten weich kochen. Abgießen, durch Kartoffelpresse drücken. Mit Butter, Sahne glatt rühren, salzen, pfeffern.
- 4 Nach Belieben die Sauce durch ein Sieb streichen, ein paar Möhrenstücke abnehmen. Kalbsbäckchen salzen, pfeffern, mit Sauce, Möhrenstücken und Püree (evtl. mithilfe eines Löffels von Nocken formen) anrichten. Mit Basilikum garnieren, Pesto dazureichen.

Petersilien-Mandel-Pesto

Dieses hausgemachte Topping ist ein großartiger und erfrischender Kontrast zu den geschmorten Kalbsbäckchen in unserem Titelrezept (siehe links). Unbedingt ausprobieren! 1 große Handvoll Petersilienblättchen und 80 g gebrannte Mandeln (ersatzweise Rauchmandeln) fein hacken. Mit 100 ml Olivenöl mittelfein pürieren, so dass ein leicht stückiges Pesto entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum buttersartigen Fleisch dazureichen.

Geflügel, Lamm und Gemüse mit

Aromatische Kokosmilch

Sie verleiht Suppen und Saucen eine cremige Textur sowie ein feines Aroma. Für die Herstellung von Kokosmilch wird das Fruchtfleisch reifer Kokosnüsse geraspelt, mit Wasser vermischt und ausgepresst. Der Kokosanteil liegt bei 60–80 Prozent. Vor dem Öffnen sollte die Dose gut geschüttelt werden, da sich die festen Bestandteile oft absetzen. Sollten Sie reine Kokoscreme benötigen, kühlen sie die Dose gut. Die Dose in dem Fall nicht schütteln, öffnen und die abgesetzte Creme abschöpfen.



Black Pepper Chicken mit Kürbis und Birnenmus

Bild auf Seite 17

Zubereitung: 70 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

1 kg Hokkaido-Kürbis
4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
2 EL schwarze Pfefferkörner
8 Schalotten
1,2 kg halbierte Hähnchenkeulen
4 EL Pflanzenöl, 250 ml Kokosmilch
350 ml Geflügelbrühe
3 weiche Birnen, ½ TL Zucker
10 Minzeblätter
Saft und Abrieb von 1 Bio-Limette
Kräuter zum Garnieren

- 1 Kürbis halbieren, entkernen und ca. 2 cm groß würfeln. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Den Backofen auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen.
- 2 Pfefferkörner in einer Pfanne anrösten, abkühlen lassen, grob zerstoßen. Schalotten abziehen und vierteln. Hähnchen trocken tupfen und salzen. Einen großen Topf mit Pflanzenöl erhitzen. Hähnchen darin rundum scharf anbraten. Herausnehmen. Zerstoßenen Pfeffer und Schalotten in den Bräter geben, 2 Minuten anrösten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Hähnchen in die Sauce legen und geschlossen bei niedriger Hitze ca. 30 Minuten schmoren.
- 3 Währenddessen den Kürbis in den Ofen schieben und 20–30 Minuten rösten.
- 4 Birnen schälen, vierteln, entkernen, klein würfeln. Mit 50 ml Wasser und Zucker ca. 10 Minuten köcheln. Minze zugeben und alles zu einem feinen Mus pürieren.
- 5 Hähnchen aus Sauce nehmen. Limettensaft und -abrieb zur Sauce geben, diese fein pürieren. Hähnchen wieder in die Sauce legen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Hähnchen mit Sauce, Kürbis und Birnenmus anrichten. Mit Kräutern garniert servieren.



Lammrippchen in Wermut-Oliven-Sauce

Bild auf Seite 18

Zubereitung: 45 Minuten
Schmorzeit: ca. 2 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

300 g Zwiebeln, 250 g Möhren
½ Bio-Zitrone, 3 EL Pflanzenöl
400 ml Gemüsebrühe
400 ml Wermut
100 g entsteinte grüne Oliven
2 EL Honig
3 Thymianzweige
2 Lorbeerblätter
1,2 kg Lammrippchen
250 g Kritharaki
400 g Brokkolini
6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
Minze und Dill zum Garnieren

- 1 Backofen auf 165 Grad (Umluft 145 Grad) vorheizen. Zwiebeln abziehen, klein würfeln. Möhren schälen, in lange Stücke schneiden. Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Einen Bräter mit Pflanzenöl erhitzen. Zwiebeln und Möhren darin ca. 3 Minuten anrösten. Zitronenscheiben, Brühe, Wermut, Oliven, Honig, Thymian und Lorbeer hinzufügen. Alles zum Kochen bringen. Lammrippchen in die Sauce legen und das Ganze im Ofen geschlossen ca. 2 Stunden schmoren.
- 2 Etwa 15 Minuten vor Ende der Schmorzeit Kritharaki nach Packungsangabe kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Brokkolini in Salzwasser ca. 3 Minuten kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Pfanne mit 4 EL Olivenöl erhitzen. Kritharaki darin 2–3 Minuten anrösten, salzen und pfeffern. Brokkolini im restl. Olivenöl (2 EL) kurz anbraten.
- 3 Bräter aus dem Ofen nehmen. Ofen auf Grillfunktion heizen. Lammrippchen aus der Sauce nehmen und mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen. Unterm Ofengrill ein paar Minuten knusprig rösten. Lammrippchen mit Sauce, Kritharaki und Brokkolini anrichten. Mit Kräutern garniert servieren.



Pilzbrühe mit Entenkeule, Udon-Nudeln und Ei

Bild auf Seite 19

Zubereitung: 45 Minuten
Wartezeit: über Nacht + 80 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

25 g getrocknete Shiitake-Pilze
20 g Algen (Seaweed Salad Mix)
2 halbierte Entenkeulen
250 g frische Shiitake-Pilze
1 EL Sesamöl
4 Lauchzwiebeln
200 g Lauch
5 g Ingwer, 2 Eier
ca. 300 g vorgekochte Udon-Nudeln
1 Handvoll Thai Basilikumblätter

- 1 Am Vortag die getrockneten Shiitake in 1 l Wasser einweichen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 2 Am nächsten Tag die eingeweichten Pilze abgießen, gut ausdrücken und dabei das Pilzwasser vollständig auffangen. Die Algen nach Packungsangabe einweichen.
- 3 Die Haut von den Entenkeulen abziehen. Das aufgefangene Pilzwasser in einem Topf aufkochen. Die Entenkeulen darin zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 80 Minuten schmoren.
- 4 Die frischen Shiitake putzen und je nach Größe halbieren. Pfanne mit Sesamöl erhitzen, die getrockneten und frischen Pilze darin 3–4 Minuten anbraten. Lauchzwiebeln und Lauch putzen, in dünne Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Die Eier in kochendem Wasser in 7–8 Minuten wachsw weich kochen. Vorsichtig pellen und bis zum Anrichten in warmes Wasser legen.
- 5 Entenkeulen aus der Brühe nehmen. Pilze, Lauchzwiebeln, Lauch, Ingwer und Udon-Nudeln in die Brühe geben und 3–4 Minuten ziehen lassen. Die Brühe samt Einlagen in Schalen anrichten. Eier halbieren, mit Algen und Entenkeulen in den Schalen verteilen. Mit Thai-Basilikum garniert servieren.

erlesenen Gewürzen kombiniert



Indisches Kartoffel-Korma mit Blätterteig-Schnecken

Bild auf Seite 20

Zubereitung: 1 ¼ Stunden

Zutaten für 4 Portionen

MAN BRAUCHT: 4 Portions-Ofenformen (alternativ 1 große Auflaufform)

1 Döschen Safranpulver, 3 EL Milch
1,2 kg festkochende Kartoffeln
400 g Möhren, 200 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen, 10 g Ingwer
30 g Cashewkerne
4 Kardamomkapseln, 4 EL Pflanzenöl
1 Zimtstange, 1 Lorbeerblatt
je 2 TL gemahlener Koriander und Kreuzkümmel, 1 TL Garam Masala
450 ml kräftige Gemüsebrühe
100 g Schlagsahne, 1 Pck. Blätterteig (aus dem Kühlregal, z. B. von Tante Fanny), 1 Handvoll Rosinen, 1 Eigelb
1 EL Schwarzkümmelsamen
Kräuter zum Garnieren

1 Safran in der Milch auflösen. Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne anrösten. Kardamom zerdrücken.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Alle vorbereiteten Zutaten hineingeben und unter Rühren anrösten. Zimt, Lorbeer, Koriander, Kreuzkümmel und Garam Masala unterrühren. Alles mit Brühe und Sahne ablöschen. Das Korma zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten schmoren.

3 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Blätterteig ausbreiten und von der langen Seite aus eng einrollen. Teigrolle in 20 Stücke schneiden. Kartoffel-Korma in den Formen verteilen und mit Rosinen bestreuen. Teigschnecken darauf verteilen. Mit Eigelb bestreichen, mit Schwarzkümmel bestreuen. Korma im Ofen 20–30 Minuten backen, bis die Blätterteig-Schnecken goldbraun sind. Zum Servieren mit Kräutern garnieren.



Rote Bete-Hirsch-Ragout mit Wirsing-Malfatti

Bild auf Seite 21

Zubereitung: 1 Stunde

Schmorzeit: ca. 1 ¾ Stunden

Zutaten für 4 Portionen

400 g Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen
200 g braune Champignons
1 kg Hirschschulter, 300 g Rote Bete
2 rote Pflaumen, 2 EL Pflanzenöl
1 EL Butter, 100 g Baconstreifen
400 ml Rotwein, 1 Rosmarinzwig
2 EL Johannisbeergelee, 400 ml Wildfond, Salz, Pfeffer, 300 g Wirsing
6 EL Olivenöl, 200 g Mehl
250 g Ricotta, 2 Eier, 2 Eigelb
60 g geriebener Parmesan
Oregano zum Garnieren

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. 300 g Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Fleisch 3 cm groß würfeln. Bete schälen, in schmale Spalten schneiden. Pflaumen entsteinen, in Spalten schneiden.

2 Bräter mit Pflanzenöl und Butter erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Pilze, Fleisch, Bacon darin scharf anbraten. Mit Wein ablöschen, auf Hälfte einkochen lassen. Bete, Rosmarin, Gelee und Fond unterrühren. Ragout geschlossen im Ofen ca. 1 ½ Stunden schmoren. Pflaumen zugeben, Ragout weitere 15 Minuten schmoren. Salzen und pfeffern.

3 Wirsing in Streifen schneiden, in Salzwasser ca. 6 Minuten kochen. Abgießen, kalt abschrecken, Wasser ausdrücken. Wirsing hacken. Rest Zwiebeln (100 g) abziehen, fein würfeln, in 3 EL Olivenöl andünsten. Mit Wirsing, Mehl, Ricotta, Eiern, Eigelben und Parmesan verrühren. Masse salzen, pfeffern.

4 Topf mit Salzwasser aufkochen. Aus der Masse Nocken formen, diese im siedenden Wasser gar kochen (wenn sie an die Oberfläche steigen, noch 1 Minute kochen). Malfatti herausheben, abtropfen lassen. Im restl. Olivenöl (3 EL) rundum anbraten. Mit Ragout anrichten, mit Oregano garniert servieren.



Lammkoteletts in Erdnuss-Chili-Milch

Bild auf Seite 22

Zubereitung: 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

120 g Zwiebeln
400 g Süßkartoffeln
400 g Äpfel
2 Chilischoten
5 EL Erdnussöl
2 gehäufte TL Garam Masala
500 ml Milch
8 Lammkoteletts
Salz, Pfeffer
150 g Erdnusskerne
2 EL cremige Erdnussbutter
300 ml Kokosmilch
½ Handvoll Korianderblätter
½ Handvoll Minzeblätter

1 Zwiebeln abziehen, würfeln. Süßkartoffeln schälen und ca. 2 cm groß würfeln. Äpfel vierteln, entkernen, in mundgerechte Stücke schneiden. Chilis putzen, entkernen, grob hacken. In einem breiten Topf 3 EL Erdnussöl erhitzen. Zwiebeln, Süßkartoffeln und Äpfel darin anrösten. Chili und Garam Masala unterrühren. Alles mit Milch ablöschen und zugedeckt 20 Minuten schmoren.

2 Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne restl. Öl (2 EL) erhitzen. Koteletts darin bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.

3 Erdnüsse grob hacken, in einer Pfanne anrösten. Mit Erdnussbutter und Kokosmilch unter die geschmorte Milchmischung rühren. Alles 5 Minuten offen köcheln lassen. Die Lammkoteletts hinzugeben und alles weitere 5 Minuten kochen.

4 Koriander und Minze grob hacken. Unter den Eintopf mischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Schalen anrichten und servieren.

Extravagante Ideen fürs Auge und

Feine Fleischspezialität

Straußenfleisch ist sehr mager, schön zart und schmackhaft. Optisch wie geschmacklich ähnelt das rote Fleisch dem vom Rind. Der größte Vogel der Welt bringt um die 100 kg auf die Waage, Hähne sogar bis zu 150 kg. Zum Schmoren eignet sich prima das Fleisch aus der Unterkeule. In Deutschland gibt es einige Straußenhöfe, auf denen die Laufvögel artgerecht gehalten und gezüchtet werden. Erhältlich das Fleisch in Feinkostläden und über die Online-Shops der Höfe.



Straußen-Linsen-Dal

Bild auf Seite 23

Zubereitung: 45 Minuten
Schmorzeit: ca. 70 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

200 g Toor Dal (getrocknete Straucherbsen), 200 g Zwiebeln
5 Knoblauchzehen, 10 g Ingwer
200 g Tomaten, 1 Chilischote
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 kg Straußenfleisch (siehe Info links am Rand), 7 EL Erdnussöl
1 TL Garam Masala, 1 TL Chilipulver
1 TL Kurkuma, Salz
900 ml Gemüsebrühe
200 g Basmati-Reis
1 Handvoll Korianderblätter
1 TL Paprikapulver
ca. 10 Curryblätter, Pfeffer

- 1 Die Erbsen gründlich waschen und 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
- 2 Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Tomaten und Chilischote putzen, fein würfeln. Kreuzkümmel in einer Pfanne duftend anrösten. Fleisch in 2–3 cm große Stücke schneiden.
- 3 Einen breiten Topf mit 3 EL Öl erhitzen. Fleisch mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Tomaten, Chiliwürfeln und Kreuzkümmel darin bei starker Hitze in ca. 5 Minuten rundum anbraten. Garam Masala, Chilipulver, Kurkuma und 1 TL Salz unterrühren. Alles mit Brühe ablöschen und das Dal zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten schmoren.
- 4 Erbsen abgießen, abrausen und zum Dal geben. Dal weitere 30 Minuten köcheln.
- 5 Reis nach Packungsangabe gar kochen. Koriander grob hacken. Reis mit Koriander und Paprikapulver verfeinern.
- 6 Übriges Öl (4 EL) in einer Pfanne erhitzen. Curryblätter darin durchschwenken, dann abtropfen lassen und unter das Dal heben. Dal mit Salz und Pfeffer würzen und noch 5 Minuten ziehen lassen. Mit Reis servieren.



Cremiges Fisch-Curry im Weizenbrötchen

Bild auf Seite 24

Zubereitung: 1 Stunde
Warte-/Backzeit: ca. 1 ½ Stunden
Zutaten für 6 Portionen

FÜR DIE BRÖTCHEN

425 g Weizenmehl (Type 550) und Mehl zum Arbeiten
25 g Dinkelvollkornmehl
25 g Roggenmehl
15 g Salz
10 g frische Hefe
1 EL Olivenöl

FÜR DAS CURRY

120 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
2 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Schwarzkümmelsamen
1 TL Fenchelsamen
1 TL Garam Masala
2 TL Hot-Madras-Currypulver
1 gehäufte EL Kokosraspel
400 ml Gemüsebrühe
150 g Schlagsahne
100 g Thunfischfilet
200 g Kabeljaufilet
200 g Lachsfilet (alle Fische ohne Haut und Gräten)
100 g Tintenfischtuben
200 g Garnelen
Salz, Pfeffer

AUSSERDEM

150 g Baby-Leaf-Salat
2 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 Bio-Zitrone
Petersilie und Dill zum Garnieren

- 1 Für die Brötchen alle drei Mehlsorten mit Salz in einer Schüssel mischen. Hefe dazu bröckeln, Olivenöl und 300 ml lauwarmes Wasser hinzufügen. Alles rasch zu einem

geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.

- 2 Backofen auf 230 Grad (Umluft 210 Grad) vorheizen. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, nochmals durchkneten und in 6 Stücke teilen. Die Teigstücke zu runden Brötchen formen und diese auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Die Brötchen im Ofen in 30–40 Minuten goldbraun backen. Brötchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- 3 In der Zwischenzeit für das Curry Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Chili putzen und hacken. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Kreuzkümmel, Schwarzkümmel, Fenchel, Garam Masala, Currypulver, Kokosraspel und Chili unterrühren. Brühe und Sahne dazugießen. Die Sauce langsam aufkochen und 15–20 Minuten sanft köcheln lassen.
- 4 Währenddessen Thunfisch, Kabeljau und Lachs trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Tintenfisch in Ringe schneiden. Die Garnelen nach Belieben ganz lassen oder Köpfe und Schalen entfernen.
- 5 Fischstücke, Tintenfischringe und Garnelen in die Currysauce legen und darin 3 Minuten schmoren. Topf vom Herd ziehen und das Curry 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Den Salat verlesen, mit Olivenöl und Zitronensaft vermengen. Zitrone in Spalten schneiden. Von den Brötchen das obere Drittel abschneiden und die Brötchen aushöhlen. Die ausgehöhlten Brötchen auf Teller geben und das Curry darin verteilen. Curry mit Zitronenspalten, Petersilie und Dill garnieren. Den Salat dazuservieren.

Tipp: Das ausgehöhlte Innere der frisch gebackenen Weizenbrötchen genießen sie am besten pur mit Salzbutter und Kräutern. Oder Sie bereiten daraus Croûtons für Suppen und Salate zu: Die Brotreste in Stücke zupfen oder schneiden und mit Olivenöl beträufeln. In einer Pfanne rundum anrösten oder im Ofen bei 200 Grad in ca. 8 Minuten goldbraun backen.

den Gaumen



Spicy Beef Stew

Bild auf Seite 25

Zubereitung: 35 Minuten
Schmorzeit: ca. 1 3/4 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 10 g Ingwer
- 4 EL Erdnussöl
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Fenchelsamen
- 4 Kardamomkapseln
- 1/2 TL Bockshornklee
- 1 Zimtstange
- 1,4 kg Rindergulasch (in 2–3 cm große Würfel geschnitten)
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosmilch
- 1 Handvoll Korianderblätter
- 1 rote Chilischote
- Salz, Pfeffer

- 1** Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln. Ingwer schälen und hacken. Das Erdnussöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Kreuzkümmel, Koriander, Fenchel, Kardamom, Bockshornklee und Zimtstange hinzufügen. Alles unter Rühren 2–3 Minuten mitbraten.
- 2** Hitze erhöhen und das Fleisch zugeben. Unter ständigem Rühren rundum scharf anbraten. Paprikapulver, Cayennepfeffer und Tomatenmark unterrühren. Alles mit Brühe ablöschen, zum Kochen bringen. Den Eintopf geschlossen bei niedriger Hitze ca. 1 Stunde schmoren.
- 3** Anschließend Kokosmilch unterrühren und den Eintopf weitere ca. 45 Minuten schmoren.
- 4** Korianderblätter grob hacken. Chili putzen und in Ringe schneiden. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander und Chili bestreut servieren.

Dazu passt: Basmati-Reis.



Lactose-Intoleranz?

Das Power-Duo aus der Apotheke

- Teilbare Tablette mit 18000 Einheiten im Tablettenspender und 200er Nachfüllpack
- Auch als Kapsel im praktischen kleinen Kreditkartenformat-Blister
- **Super Preis-Leistungsverhältnis!**

Seit 24 Jahren
die Nr.1*



Lactrase®
Milchprodukte unbeschwert genießen!

„VIELLEICHT GAB ES EIN LEBEN, IN DEM ICH JAPANER WAR!“

Chawanmushi aus Pilzdashi, Tatar vom Kingfish oder Stör mit Erbsenmiso: In Wachenheim an der Weinstraße kredenzt Spitzenkoch **BENJAMIN PEIFER** pfälzisch-japanische Fusionsküche. Seine Kreationen sind präzise, intensiv, getragen von Rauch und Feuer – und erzählen stets von einer Fülle an Emotionen

Es knistert und knackt, flimmert und zischt. An den kohlrabenschwarzen Metallstangen des Grills – eine kostspielige Maßanfertigung – lecken Flammen, glühend heiß, darüber hüllt aufsteigender Rauch zarte Filets und Gemüse in dichte Nebelwolken. Es ist ein Drahtseilakt zwischen delikater und ungenießbar, zwischen vielschichtigem Raucharoma und tiefem schwarzen Anstrich, den Benjamin Peifer täglich vollbringt. Und doch liebt der Spitzenkoch das Spiel mit dem Feuer, liebt die besondere Aromendichte, die nur ein lodernes Flammeninferno hervorbringen kann. „Es gibt kein Lebensmittel, das durch Grillen verliert. Im Gegenteil: Alles, wirklich alles schmeckt dadurch besser!“, schwärmt er. Ebenso fasziniert ist der gebürtige Pfälzer von Japan. Einem Land, an dessen Kochkünsten er sich meisterhaft bedient, ohne je dort gelebt zu haben ... zumindest in diesem Leben.

Der Bäcker, der lieber kochen wollte

Doch Benjamin Peifers Weg in die gehobene Gastronomie begann anders, als man erwarten würde. „Zu Schulzeiten war ich ein unfassbar schlechter Schüler, gelangweilt und genervt von allem. Und da mir Werkunterricht keinen Spaß machte, habe ich als einziger Kerl Hauswirtschaftsunterricht belegt.“ Überrascht stellte er dort fest, wie einfach es sein kann, Menschen glücklich zu machen – nämlich mit gutem Essen. Bis dato hatte er sich meist nur von Nudeln mit Dosenmilch ernährt. Nach der Schule entschied er sich für eine Bäckerlehre, denn von der Gastronomie riet man ihm vehement ab: Das sei viel zu kompetitiv, die Arbeitszeiten schwierig. Dann die Initialzündung: Im Fernsehen guckte der junge Mann öfter Tim Mälzers Format ‚Schmeckt nicht, gibt’s nicht‘ und wagte sich irgendwann an eines der Rezepte. Ein Apfelchutney. „Das war das erste Mal, dass ich süß, sauer, salzig, scharf und umami in

einem Bissen geschmeckt und dieses Erlebnis auch noch selbst gesteuert habe“, erinnert Peifer sich und schüttelt grinsend den Kopf. Als könne er es im Nachhinein selbst kaum glauben, dass ihn diese Erfahrung über viele Jahre hinweg von „billigen Pizzaläden“ bis ganz nach oben in die Sterne-Gastronomie begleiten sollte.

Das ewige Ausprobieren

Nachdem er seine Bäckerlehre abgeschlossen und dem Handwerk den Rücken gekehrt hatte, wagte der junge Mann aus Speyer den Sprung in die Gastronomie. Zwar blieb er der Pfalz, seiner Heimat, stets verbunden, musste zugleich aber immer wieder herausfinden, wo es langfristig keinen Raum mehr für ihn geben würde. Keine Luft nach oben, um „über sich hinauszuwachsen, sich austoben zu können“. So verschlug es ihn von einem Landgasthof in Haßloch, wo er seine Ausbildung zum Koch begann, „wie ein tasmanischer Teufel durch die Küche tobte“ und selbst in den Pausen verbissen am Herd experimentierte, in den renommierten Ketschauer Hof in Deidesheim. Dort beendete er seine Ausbildung und landete anschließend, nach



Kochen über offenem Feuer

Benjamin Peifer genießt daran genau das, was viele fürchten: Das schwer kontrollierbare, ursprüngliche Zubereiten

Fotos: Benedikt Kranz (6); Enrico Markx (1)

Konnichiwa!

Japanisch angehauchte Eleganz verwurzelt in Chefkoch Benjamin Peifers Heimat Pfalz: Gelbschwanzmakrele an Gartengurken und Royal-Kaviar

Benjamin Peifer

2-Sterne-Koch, Koch des Jahres 2025

/ Benjamin, „Ben“, Peifers Anspruch an sich selbst ist so hoch, dass der gebürtige Pfälzer seinen ersten Stern mit gerade einmal 26 Jahren erkochte. Heute lebt und arbeitet er in Wachenheim an der Weinstraße, wo er zusammen mit seiner Frau Bettina das Restaurant Intense führt. Hier gart er stets über offenem Feuer und verbindet Pfälzer Bodenständigkeit mit japanischer Gourmetküche. Mehr Infos unter www.restaurant-intense.de



Meisterhafte Präzision

„Gequellde mit weißem Kees“, Pellkartoffeln mit Quark, sind ein typisches Gericht der Region – hier filigran gestapelt



Im Schein des Feuers

An der Theke, mit Blick auf den Grill, lassen sich Seezunge aus der Bretagne an Sauce Riche, Morcheln und Kartoffelpüree fein genießen



einer kurzen Etappe im Drei-Sterne-Gästehaus Klaus Erfort über Umwege im Neustadter Gourmetrestaurant Urgestein. Benjamin Peifer, von allen nur „Ben“ genannt, war damals 26 Jahre alt – und erkochte dem kleinen Restaurant an der Weinstraße nach kürzester Zeit einen Stern. Seinen Allerersten. Doch als das Konzept verändert und Peifer nicht ins Boot geholt werden sollte, reichte er noch am selben Tag seine Kündigung ein. Zu groß war sein lang gehegter Wunsch nach Selbstverwirklichung, danach, endlich über alles frei entscheiden zu dürfen. Zusammen mit seiner Frau Bettina, „Betti“, beschloss der heute 39-Jährige sich selbstständig zu machen. Ein grobes Konzept dafür gab es bereits, den Namen Intense auch – nach seinem legendären Bienenstich mit selbst gemachtem Vanilleeis, welchen ein englischer Blogger einmal so bezeichnet hatte – nur die Location fehlte. „Aber das war uns erst mal egal“, erklärt Peifer lachend und ergänzt: „Wir wussten nur, dass wir unsere Idee verfolgen wollen und sich der Ort dem Ganzen unterordnen würde.“ Eine Idee, so einzigartig wie ihre drei Säulen: Feuer. Pfälzer Gemütlichkeit. Und Japan, natürlich.

Neuanfang in Wachenheim

Seit 14 Jahren sind Benjamin Peifer und Bettina Peifer-Thiel ein Paar. Und fast ebenso lang machen der Spitzenkoch und die gelernte Sommelière auch beruflich alles gemeinsam. So lag es

nahe, dass die beiden den großen Traum des eigenen Gourmetrestaurants zusammen verwirklichen würden. Im Juli 2017 war es so weit: Das Intense öffnete in Kallstadt, umgeben von historischen Winzerhöfen und schmucken Fachwerkhäusern, seine Türen. Ein Genussrefugium, dem heutigen Laden nicht unähnlich, „doch einfach zu klein“ für die Vision des Ehepaars. Drei Jahre arbeiteten sie in Kallstadt, verfeinerten ihre kulinarische Symbiose aus japanischer Leichtigkeit und regionaler Pfälzer Tradition, und steckten viereinhalb weitere Jahre in die Planung des neuen Restaurants. Fündig wurden die beiden im beschaulichen Örtchen Wachenheim an der Weinstraße. Möglicherweise war es bloß ein glücklicher Zufall, viel wahrscheinlicher aber das Ergebnis unermüdlichen, akribischen Suchens, dass sich die Location ihrem Konzept nicht nur unterordnete – sondern dieses erst lebendig werden ließ.

Der mit dem Feuer spielt

Betreten Gäste das unscheinbar anmutende alte Pfarrhaus, ist es, als umfange sie eine andere Welt. Eine, die entrückt, fesselt, ihre Sinne zu betören vermag und geschmacklich wie optisch von der Pfalz bis nach Japan führt. Sanft ausgeleuchtete Sitznischen, lässig-laute Musik und viel Holz erinnern mehr an Tokio als an die Weinstraße. Im weitläufigen Gasträum sind es aber die offene Küche, dazu das lodernde Feuer des Grills,

die sofort alle Blicke auf sich ziehen. „Es hat etwas Meditatives, an unserer Theke zu sitzen und in die Flammen zu gucken. Das sieht man auch den Gästen an: Irgendwann gucken sie einfach mit völlig leerem Blick hinein“, erzählt Benjamin Peifer. Doch für den Spitzenkoch – übrigens in diesem Jahr mit dem zweiten Michelinsterne und von Gault&Millau zum „Koch des Jahres 2025“ ausgezeichnet – ist Feuer mehr als ein beruhigendes Schauspiel. Es ist pure Emotion. Ursprünglich und rau. Das Fundament seiner unverwechselbaren Handschrift. Was ihn an diesem verruchten Feuerkleid so fasziniert? „Meine Generation hat in der Gastronomie fast alles miterlebt: Von der Zeit, in der es in Deutschland noch keinen frischen Steinbutt gab, bis zum Internet, über das wir selbst exotische Fische immer und überall bestellen können“, antwortet er. Alles sei im Wandel, vergänglich. Nur Feuer nicht. Es habe Bestand, transportiere mühelos Emotionen – das bedeutsamste und wichtigste Element seiner Küche. „Es gibt kein Lebensmittel, das durch Grillen an Geschmack verliert. Das kann man von einem Sous-vide gegarten Steinbutt nicht behaupten.“ Es ist sicher kein Zufall, dass Peifer sofort an Fisch denken muss, kommt seine Küche doch kaum ohne ihn aus. Einen Aspekt, den er seiner zweiten großen (Koch-)Liebe zu verdanken hat: Japan.

Im Herzen ein „Shokunin“

Im Land der aufgehenden Sonne gäbe es einen Begriff für die Art und Weise, wie er lebe und koche, erzählt der Küchenchef. „Shokunin“. Was das sei? Ein Mensch, der sich, ein Leben lang, voller Hingabe und Geduld einer einzigen Sache widmet. Benjamin Peifer ist so jemand. Getrieben von einer beinahe fiebrigen Besessenheit, ist er stets auf der Suche nach vollendetem Geschmack, einer unvergesslichen Erfahrung für seine Gäste – „ob diese nun fünf oder 94 Jahre alt sind.“ In Japan selbst habe er zwar nie gelebt, geschweige denn gearbeitet. Aber das Land, seine fremdartige Kultur und Denkweise, würden ihn begeistern – so sehr, dass er sich sein Wissen mithilfe von YouTube und Kochbüchern autodidaktisch aneignete. „Vielleicht gab es ein anderes Leben, in dem ich Japaner war?“, sagt er und lacht. Früher habe er sich ja dagegen gewehrt, seine Kreationen als japanisch zu bezeichnen. Und doch verzaubert heute ein jeder Teller als filigranes Kunstwerk, japanisch angehaucht und dabei stets in seine Pfälzer Heimat gebettet. Wie das klingt? Nach Poesie in 18 Gängen, die auf der Zunge zergehen: Da gäbe es gegrillten Stör, mariniert in Erbsenmiso und getoppt mit Jalapeños. Dampfnudeln mit ‚Woisoß‘, ein Klassiker. Und Bienenstich Intense, von allem ein bisschen zu viel: zu süß, zu massig, zu intensiv. Und gerade deshalb genau richtig. In Deutschland wäre er wohl eher ein Eigenbrötler, sagt er. Über das Feuer gebeugt, vertieft in Raucharomen und Geschmacksnuancen, könne er stundenlang tüfteln. Umso schöner, dass das japanische Wort „Shokunin“ existiert.

Sophia Schneider 

**Clima
Clic.**
Die Klimalotterie.

2 Mio. €

**gewinnen & Klima
schützen.**

Lose
bereits
ab **8€**



Deine Chancen Wöchentlich bis zu 2 Mio. €

Täglich bis zu 1.000 € 14x höhere Gewinnchance*

Klimaschutzprojekt unterstützen

auf den Hauptgewinn als bei Lotto 6 aus 49

Jetzt Los kaufen

www.climaclic.de/genuss



Chance 1:10 Mio. | 18+ | Suchtgefahr: Hilfe unter www.buwei.de

RUNDUM KÖSTLICH

Ob Fleisch, Geflügel, Wild oder Gemüse – diese Ideen bezaubern mit aromatischer Hülle, raffinierter Fülle und fantastischen Saucen. Winter-Wohlfühlküche mit Dreh



Schweinerollbraten mit Clementinen- Rotkohl und Serviettenknödeln

Festessen mit fruchtigen Noten im Kohl und einer gewürzten Brombeerfüllung im Braten. Perfekter Kontrapunkt dazu: die cremige Senf-Sauce.

REZEPT AUF SEITE 46



Rinderrouladen mit Kartoffelkuchlein und Blumenkohl

Heiß geliebter Klassiker
mit neuer Begleitung.
Zartgeschmorte Rouladen
mit Speck und Gurke
gefüllt. Dazu: Knusprige
Kartoffelwürfeln und
Blumenkohl in Taleggio-
sauce. Einfach wow!

REZEPT AUF SEITE 46



GESCHMACKS- TROPHÄE



Hirsch-Involtini in Orangen-Sumach-Sauce

Pancetta, Pinienkerne, Thymian sorgen Wildgericht für mediterranen Flair, Sumach für einen orientalischen Hauch. Dazu: Orecchiette-Nudeln, in denen sich perfekt die Sauce fängt.

REZEPT AUF SEITE 47

Gefüllte Spitzpaprika auf Limetten-Knoblauch-Joghurt

Unwiderstehliche Aroma-Kombi, die nichts vermissen lässt: mit Cashews, Pistazien, Ziegenkäse und Koriander gefüllte Paprika geschmort in Tomatensauce. Dazu ein frischer Joghurt-Dip und krosse Süßkartoffelchips.

REZEPT AUF SEITE **47**



**Gänserollbraten mit
Rosenkohl und Apfel-
Wacholder-Hollandaise**

Gänsebrüste mit fruchtiger Brätfüllung gebadet in Rotwein und Sherry, dazu Kohl mit Pancetta und eine raffinierte Hollandaise, kurzum ein Wohlfühlgericht zum Dahinschmelzen!

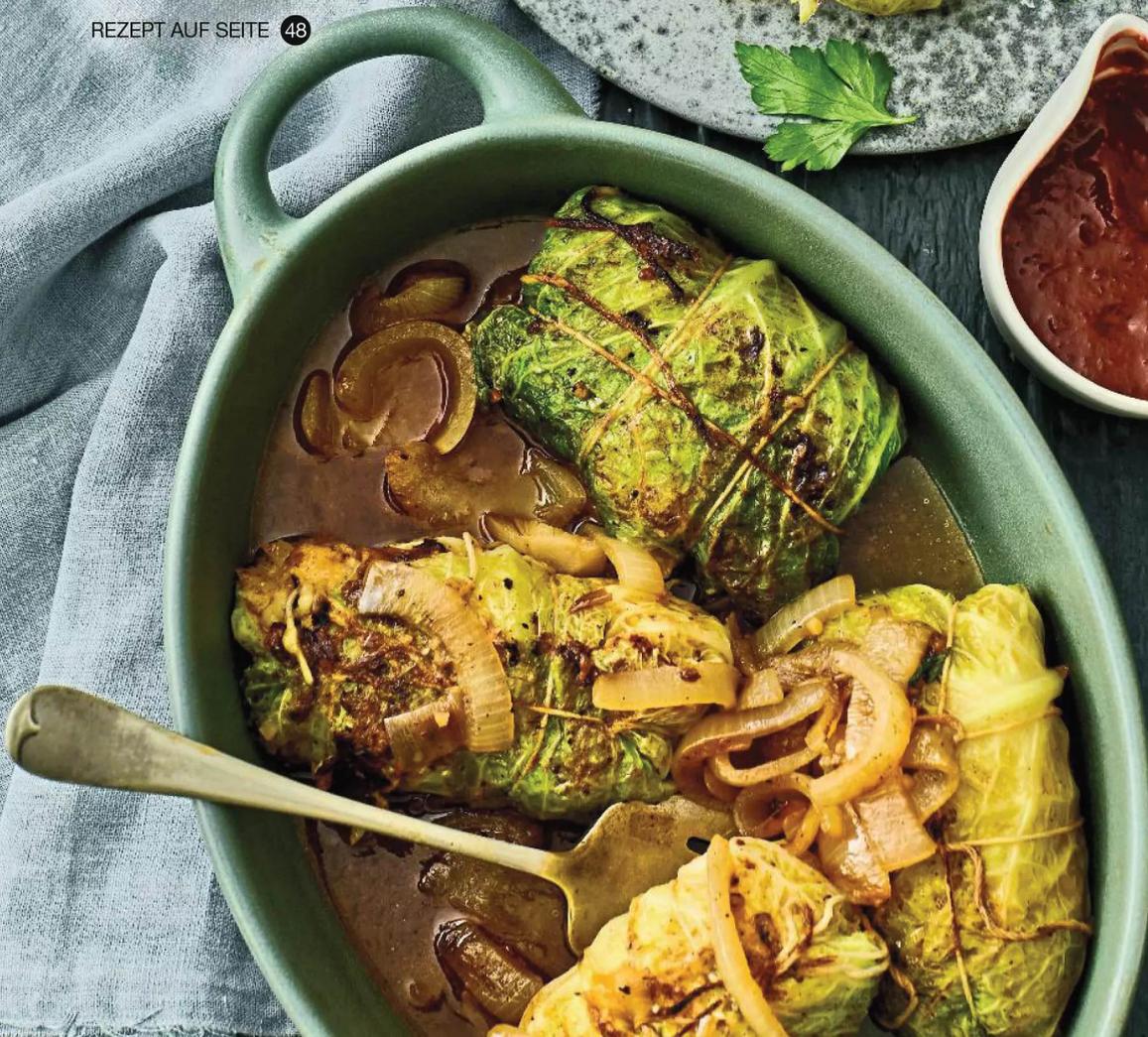
REZEPT AUF SEITE 48

WAHRE
GAUMEN-
SCHMEICHLER

Kohlröllchen mit Hasselback-Kartoffeln und BBQ-Sauce

Ungewöhnlich, aber
lecker: Selbst gemachte
Barbecue-Sauce zu
Fächerkartoffeln und im
Zwiebelsud gegarten
Wirsing-Röllchen mit
Blumenkohl-Käse-Füllung.

REZEPT AUF SEITE 48



Gefüllte Zwiebeln mit Käse-Jalapeño-Sauce

Die Zwiebeln werden in Salzwasser gegart, ausgehöhlt, mit Linsen und Auberginen gefüllt und im Ofen butterweich geschmort. Genug Zeit, um die pikante Sauce zu kochen.

REZEPT AUF SEITE 49





AROMATISCHE VERWICKLUNG

Spitzkohlrouladen mit Soja-Pilz-Füllung

Gewickeltes Glück voller Würze und Umami – dank Zwiebeln, Knoblauch, Champignons, Tomatenmark und Oregano. Statt Hack sorgt Sojageschnitzeltes für Biss. Als leichte, milde Beilage kommt Zucchini-Mash mit auf den Teller.

REZEPT AUF SEITE 49

MIT MEDITERRANER NOTE



Wirsingpäckchen mit Tomaten-Ricotta-Füllung

Auf dem Herd verschmelzen getrocknete Tomaten, Roggenbrötchen und Ricotta mit Wirsing zu kleinen Aroma-Paketen. Serviert werden sie mit Kartoffelspalten aus dem Ofen und feinstem Cidre-Fond.

REZEPT AUF SEITE 50

Mit Gemüse gefüllter Lambraten

Lauch, Möhren und Petersilienwurzel machen das Fleisch optisch und geschmacklich zu einem Highlight. Der Clou: die Tomaten-Wermut-Sauce mit Chili und Kreuzkümmel.

REZEPT AUF SEITE **50**



Gerollt & gefüllt schmecken Braten

Knusprige Chips

Die Süßkartoffelchips zu den gefüllten Spitzpaprika im Rezept auf der rechten Seite können Sie kaufen oder selbst machen. Dafür 600 g Süßkartoffeln schälen, in feine Scheiben hobeln. 20–30 Minuten in kaltes Wasser legen, abgießen und gut trocken tupfen. 3 EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Süßkartoffelscheiben darin bei mittlerer bis starker Hitze portionsweise kross anrösten. Auf Küchenpapier abtropfen, salzen und pfeffern. Alternativ die Chips im Air Fryer bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen.



Passende Weine finden Sie auf S. 54/55



Schweinerollbraten mit Clementinen-Rotkohl und Serviettenknödel

Bild auf Seite 36

Zubereitung: 2 ¼ Stunden
Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE SERVIETTENKNÖDEL

450 g Brötchen vom Vortag
300 ml Milch, 2 EL Butter, 3 Eier
2 EL Butterschmalz

FÜR DEN BRATEN UND DIE SAUCE

2 kg Schweinerollbraten
1 Handvoll glatte Petersilienblätter
3 TL Fenchelsamen
6 EL Panko-Mehl
1 EL Bio-Zitronenabrieb
300 g Brombeeren
2 EL Pflanzenöl
600 ml Brühe
100 g Schlagsahne
2 EL mittelscharfer Senf
2 EL körniger Senf

FÜR DEN KOHL

800 g Rotkohl
100 g Zwiebeln
1 säuerlicher Apfel
5 Wacholderbeeren
3 EL Pflanzenöl
1 Lorbeerblatt
400 ml Gemüsebrühe
2 EL Rotweinessig
2 EL Orangenmarmelade
1 TL Speisestärke
2 Clementinen

AUSSERDEM

Salz, Pfeffer
Petersilie zum Garnieren

1 Für die Serviettenknödel Brötchen in Würfel schneiden. Milch mit Butter lauwarm erwärmen, in eine Schüssel geben. Die Brotwürfel untermengen und die Masse etwas abkühlen lassen. Eier gut untermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen, dann 10 Minuten ziehen lassen.

2 Ein angefeuchtetes Küchentuch auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Knödelmasse mittig in einem Strang darauf verteilen. Tuch über die Knödelmasse schlagen, einrollen und dabei die Masse zu einer 25–30 cm langen Rolle formen. Tuch-Enden mit Küchengarn fest zubinden. Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen. Serviettenknödel im Tuch in das Wasser legen und im leicht siedenden Wasser ca. 30 Minuten garen. Dann herausnehmen und im Tuch abkühlen lassen.

3 Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Für den Braten das Fleisch auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Von beiden Seiten kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilienblätter, Fenchelsamen, Panko-Mehl, Zitronenabrieb und Brombeeren auf dem unteren Drittel des Rollbratens verteilen. Das Fleisch über die Füllung eng einrollen und mit Küchengarn fest zusammenbinden. Bräter mit Pflanzenöl erhitzen. Rollbraten darin rundum scharf anbraten. Das Ganze in den Ofen schieben und darin offen 25 Minuten rösten.

4 Inzwischen Brühe, Sahne und beide Senfsorten aufkochen. Sauce über den Rollbraten gießen. Ofentemperatur auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) reduzieren. Rollbraten geschlossen im Ofen ca. 40 Minuten schmoren.

5 Währenddessen den Rotkohl putzen und den Strunk herauschneiden. Kohl in feine Streifen hobeln. Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Apfel schälen, entkernen, klein schneiden. Wacholderbeeren zerdrücken. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Rotkohl, Zwiebeln, Apfel, Wacholderbeeren und Lorbeerblatt darin ca. 5 Minuten andünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen. Rotkohl bei niedriger Hitze geschlossen ca. 30 Minuten köcheln lassen.

6 Rollbraten aus dem Ofen nehmen und ca. 20 Minuten ruhen lassen.

7 Essig und Marmelade unter den Rotkohl mischen, weitere 5–10 Minuten köcheln lassen. Stärke mit 1 EL Wasser verrühren, Rotkohl damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Clementinen schälen, klein schneiden und unter den Rotkohl mischen.

8 Serviettenknödel aus dem Tuch nehmen und in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Serviettenknödel darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Schweinerollbraten in Scheiben schneiden. Mit Sauce, Serviettenknödeln und Clementinen-Rotkohl anrichten. Mit Petersilie garniert servieren.



Rinderrouladen mit Kartoffelküchlein und Blumenkohl

Bild auf Seite 37

Zubereitung: 1 ¼ Stunden
Kühlzeit: 24 Stunden
Schmorzeit: 1 ½ Stunden

Zutaten für 4 Portionen
DAS BRAUCHT MAN:
Kastenform (Länge ca. 20 cm)

FÜR DIE KARTOFFELKÜCHLEIN

1 ½ kg mehligkochende Kartoffeln
175 g Gänseschmalz
2 TL Meersalz

FÜR DIE ROULADEN

200 g Zwiebeln
8 Gewürzgurken
8 Rinderrouladen
8 TL mittelscharfer Senf
8 Scheiben Bacon
200 g Möhren
100 g Knollensellerie
100 g Lauch
3 EL Pflanzenöl
2 EL Tomatenmark
1 Rosmarinzwig
2 Thymianzweige
1 Lorbeerblatt
500 ml Rotwein
400 ml Rinderbrühe
evtl. 1 TL Speisestärke

FÜR DEN BLUMENKOHL

800 g Blumenkohlröschen
100 g Taleggio
100 ml Gemüsebrühe
150 g Schlagsahne

AUSSERDEM

Salz, Pfeffer
Kräuter und Kresse zum Garnieren

1 Am Vortag den Backofen auf 120 Grad (Umluft 100 Grad) vorheizen. Für die Küchlein die Kartoffeln schälen und fein hobeln. 100 g Gänseschmalz erwärmen und über die Kartoffeln gießen. Meersalz hinzugeben und

sowie Gemüse unwiderstehlich gut

alles gut vermengen. Die Kastenform mit Backpapier auskleiden. Kartoffelmischung in die Form geben, andrücken und im Ofen ca. 3 Stunden backen.

2 Anschließend die Form aus dem Ofen nehmen. Den Kartoffelkuchen in der Form mit Backpapier bedecken und beschweren (z. B. mit einem Brett und Konservendosen). Den Kartoffelkuchen 24 Stunden in den Kühlschrank stellen.

3 Am nächsten Tag für die Rouladen Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Gewürzgurken längs halbieren. Das Fleisch trocken tupfen und auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Senf bestreichen und Bacon darauflegen. Zwiebeln und Gewürzgurken auf das untere Ende legen. Die Rouladen eng über die Füllung einrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.

4 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Möhren, Sellerie und Lauch putzen bzw. schälen und in Stücke schneiden. Öl in einem Bräter erhitzen. Die Rouladen darin rundum scharf anbraten, dann herausnehmen. Möhren, Sellerie und Lauch in den Bräter geben und ca. 5 Minuten anrösten. Tomatenmark, Rosmarin, Thymian und Lorbeer unterrühren. Alles mit Rotwein ablöschen, Brühe angießen. Sauce aufkochen und die Rouladen hineinlegen. Bräter in den Ofen schieben und die Rouladen darin geschlossen ca. 1 ½ Stunden schmoren.

5 Anschließend die Rouladen aus der Sauce nehmen. Die Sauce durch ein Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit etwas Speisestärke binden. Die Rouladen warm halten.

6 Blumenkohl in reichlich Salzwasser ca. 5 Minuten kochen, abgießen. Taleggio klein schneiden. Brühe und Sahne in einem Topf aufkochen. Taleggio einrühren, Sauce salzen und pfeffern. Blumenkohl untermischen.

7 Den Kartoffelkuchen behutsam aus der Form stürzen und in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Übriges Gänseschmalz (75 g) in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kartoffelkuchlein darin rundum knusprig anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

8 Rouladen und Sauce mit Kartoffelkuchlein und Blumenkohl anrichten. Mit Kräutern und Kresse bestreut servieren.



Hirsch-Involtini in Orangen-Sumach-Sauce

Bild auf Seite 38

Zubereitung: 50 Minuten

Schmorzeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

8 Hirschrouladen (à ca. 120 g)
Salz, Pfeffer
8 TL körniger Senf
2 TL getrockneter Thymian
16 Scheiben Pancetta
1 große Bio-Orange
4 EL Pflanzenöl
200 ml Gemüsebrühe
1 EL Honig, 1 EL Sumach
3 Thymianzweige
400 g Orecchiette
60 g Pinienkerne
80 geriebener Parmesan
Kräuter zum Garnieren

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Rouladen trocken tupfen, auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Salzen, pfeffern. Mit Senf bestreichen, mit getrocknetem Thymian bestreuen, 8 Scheiben Pancetta darauf verteilen. Fleisch eng einrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.

2 Von der Orangenschale 5 Streifen abziehen und den Saft der Orange auspressen. In einem Bräter Öl erhitzen. Rouladen darin rundum scharf anbraten, herausnehmen. Orangenschale, -saft, Brühe, Honig, Sumach und Thymianzweige in den Bräter geben, aufkochen. Rouladen hineinlegen. Alles geschlossen im Ofen 1 ½ Stunden schmoren. Dann Deckel abnehmen, übrigen Pancetta (8 Scheiben) in die Sauce legen. Rouladen offen weitere 30 Minuten schmoren.

3 Orecchiette nach Packungsangabe gar kochen. Abgießen, dabei 50 ml Kochwasser auffangen. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten. Orecchiette und Kochwasser zugeben, Parmesan unterrühren. Pasta mit Pfeffer würzen. Rouladen und Sauce mit Pasta anrichten. Mit Kräutern garniert servieren.



Gefüllte Spitzpaprika auf Limetten-Knoblauch-Joghurt

Bild auf Seite 39

Zubereitung: 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

100 g Cashewkerne
40 g Pistazienkerne
2 TL Schwarzkümmelsamen
1 große Handvoll Korianderblätter
400 g Feta, 8 rote Spitzpaprika
10 Knoblauchzehen
6 mittelgroße Tomaten
10 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe
200 ml passierte Tomaten
Salz, Pfeffer
250 g griechischer Joghurt
Saft und Abrieb von 1 Bio-Limette
100 g Süßkartoffelchips (siehe Info links am Rand)

1 Cashews und Pistazien grob hacken. Mit Schwarzkümmel anrösten. Etwas Koriander zum Garnieren beiseitelegen, übrige Blätter grob hacken. Feta zerkrümeln. Mit Cashews, Pistazien, Schwarzkümmel und Koriander vermengen. Spitzpaprika längs aufschlitzen und mit der Fetamasse füllen.

2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. 6 Knoblauchzehen abziehen, fein würfeln. Tomaten putzen, halbieren. Bräter mit 6 Olivenöl erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Brühe, passierte Tomaten und Tomatenhälften zugeben. Aufkochen, salzen und pfeffern. Gefüllte Spitzpaprika auf die Sauce legen. Das Ganze geschlossen im Ofen 30 Minuten schmoren.

3 Übrige 4 Knoblauchzehen abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Im restl. Olivenöl (4 EL) anrösten. Knoblauch samt Öl mit Joghurt, Limettensaft und -abrieb verrühren. Joghurt salzen und pfeffern.

4 Joghurt auf Tellern verstreichen. Paprika samt Sauce darauf verteilen. Mit Koriander garnieren und die Chips dazuservieren.

Gänserollbraten, gefüllte Zwiebeln

Pflanzliches Hack

Die Spitzkohlrouladen im Rezept auf der rechten Seite werden mit Sojaschnitzel gefüllt. Die pflanzliche Alternative für Hackfleisch wird aus Sojabohnen hergestellt, in Form gepresst und getrocknet. Werden die Schnitzel gekocht und eingeweicht, entsteht eine hackähnliche Konsistenz. Geschmack geben Zwiebeln, Knoblauch, Champignons und Tomatenmark. Ersetzt man die Butter im Rezept durch Margarine, wird daraus sogar ein rein veganes Gericht.



Gänserollbraten mit Rosenkohl und Apfel-Wacholder-Hollandaise

Bild auf Seite 40

Zubereitung: 70 Minuten
Schmorzeit: ca. 1 ¾ Stunden
Zutaten für 4 Portionen

FÜR DEN ROLLBRATEN

- 2 Gänsebrüste
- 80 g Maroni (vorgegart, aus dem Vakuumpack)
- 50 g Mandelkerne
- 6 Brombeeren
- 1 EL Rosmarinnadeln
- 2 feine Bratwürste (à ca. 200 g)
- 50 g Cranberrys
- 1 EL Bio-Orangenabrieb
- Salz, Pfeffer
- 150 g Zwiebeln
- 150 g Möhren
- 150 g Knollensellerie
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- 300 ml Rotwein
- 300 ml Sherry
- 200 ml Geflügelbrühe

FÜR DEN KOHL

- 1 kg Rosenkohl
- 100 g Pancetta
- 4 EL Olivenöl

FÜR DIE HOLLANDAISE

- 4 Wacholderbeeren
- 250 ml klarer Apfelsaft
- 1 Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 325 g Butter
- 4 Eigelb

1 Für den Rollbraten die Gänsebrüste mit der Hautseite nach unten auf ein Schneidebrett legen. Der Länge nach einschneiden und aufklappen. Fleisch jeweils auf ca. 20 x 10 cm plattieren.

2 Maroni und Mandeln grob hacken. Beides in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten. Brombeeren halbieren. Rosmarin grob hacken. Das Brät aus der Wurstpelle drücken. Wurstbrät mit Maroni, Mandeln, Brombeeren, Rosmarin, Cranberrys und Orangenabrieb gründlich vermengen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Gänsebrüste salzen und pfeffern. Die Füllung jeweils auf der langen Seite auf dem unteren Drittel verteilen. Fleisch eng über die Füllung einrollen. Mit Küchengarn zusammenbinden und fixieren.

4 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Zwiebeln abziehen und würfeln. Möhren und Sellerie schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Pflanzenöl in einem Bräter erhitzen. Gänserollbraten darin rundum scharf anbraten, herausnehmen. Zwiebeln, Möhren und Sellerie in den Bräter geben und anrösten. Tomatenmark und Lorbeer unterrühren. Alles mit Rotwein und Sherry ablöschen, Brühe dazugießen. Die Sauce aufkochen und die Rollbraten hineinlegen. Das Ganze geschlossen im Ofen ca. 1 ¾ Stunden schmoren.

5 Rosenkohl putzen und halbieren. In kochendem Salzwasser in ca. 10 Minuten gar kochen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Pancetta in Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pancetta darin anrösten. Rosenkohl und Rosmarin hinzufügen und ca. 5 Minuten mitrösten. Rosenkohl mit Pfeffer würzen und warm halten.

6 Für die Hollandaise Wacholderbeeren zerdrücken. Mit Apfelsaft aufkochen und die Mischung auf die Hälfte einkochen lassen. Den einreduzierten Apfelsaft durch ein Sieb gießen. Apfel vierteln und entkernen. In kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft mischen. Die Butter langsam zerlassen, dann durch ein feines Sieb gießen.

7 Eigelbe mit der Apfelsaftreduktion über einem heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Schüssel vom Wasserbad nehmen und die heiße Butter langsam unter ständigem Rühren einfließen lassen. Evtl. nochmals über dem heißen Wasserbad aufschlagen. Hollandaise mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Apfelwürfel unterheben.

8 Gänserollbraten aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit Rosenkohl und Apfel-Wacholder-Hollandaise servieren.



Kohlröllchen mit Hasselback-Kartoffeln und BBQ-Sauce

Bild auf Seite 41

Zubereitung: 1 ½ Stunden
Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE KOHLRÖLLCHEN

- 600 g Blumenkohlröschen
- 8 große Wirsingblätter
- 1 EL gesalzene Butter
- 2 EL Mehl
- 200 ml Milch
- 80 g Cheddar
- 80 g Emmentaler
- 400 g Zwiebeln
- 3 EL Pflanzenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 300–400 ml kräftige Gemüsebrühe

FÜR DIE HASSELBACK-KARTOFFELN

- 2 Thymianzweige
- 8 mittelgroße festkochende Kartoffeln
- 2 EL gesalzene Butter

FÜR DIE BBQ-SAUCE

- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 10 g Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Pflanzenöl
- ¼ TL geräuchertes Paprikapulver
- 50 g Zucker
- 50 ml milder Apfelessig
- 400 ml passierte Tomaten

AUSSERDEM

- Salz, Pfeffer
- Petersilie zum Garnieren

1 Für die Kohlröllchen den Blumenkohl in reichlich Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Herausheben, abtropfen und ausdampfen lassen. Die Wirsingblätter im selben Wasser ca. 5 Minuten kochen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zusätzlich mit einem Küchentuch trocken tupfen.

und Kohl perfekt in Szene gesetzt

2 Butter in einem Topf erhitzen. Mehl einrühren, dann Milch unter Rühren dazugeießen. Die Sauce unter Rühren 2 Minuten köcheln lassen. Cheddar und Emmentaler grob reiben. Unter die Sauce rühren, salzen und pfeffern. Blumenkohl unterheben.

3 Die Mittelrippen der Wirsingblätter heraus schneiden. Die Blumenkohlfüllung mittig auf den Wirsingblättern verteilen. Die Blätter seitlich einschlagen, dann eng über die Füllung einrollen. Die Kohlröllchen mit Küchengarn fixieren. Beiseitestellen.

4 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Für die Hasselback-Kartoffeln Thymianblättchen abzupfen. Die Kartoffeln gründlich waschen. Mit einem scharfen Messer im Abstand von 2–3 mm einschneiden und dabei darauf achten, die Kartoffeln nicht ganz durchzuschneiden. Das klappt gut, wenn man die Kartoffeln zum Schneiden zwischen zwei Holzspieße legt.

5 Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Butter zerlassen und die Kartoffeln damit bestreichen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln im Ofen ca. 40 Minuten backen.

6 Währenddessen die Kohlröllchen fertigstellen. Dafür Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Die Kohlröllchen darin rundum goldbraun anbraten, dann herausnehmen. Zwiebeln im Topf andünsten. Tomatenmark unterrühren. Mit Brühe ablöschen und aufkochen. Die Kohlröllchen in die Brühe legen und zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 30 Minuten schmoren. Zwischendurch einmal wenden.

7 Für die BBQ-Sauce Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Ingwer schälen und hacken. Chili putzen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili darin andünsten. Paprikapulver und Zucker unterrühren. Alles mit Apfelessig und passierten Tomaten ablöschen. Die Sauce aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die BBQ-Sauce kurz pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8 Die geschmorten Kohlröllchen mit Petersilie garnieren. Mit Hasselback-Kartoffeln und BBQ-Sauce servieren.



Gefüllte Zwiebeln mit Käse-Jalapeño-Sauce

Bild auf Seite 42

Zubereitung: 40 Minuten
Koch-/Schmorzeit: ca. 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

8 Zwiebeln (eher größere Exemplare)
Salz, 100 g Auberginen
2 Knoblauchzehen
140 g Berglinsen, 4 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
400 ml Gemüsebrühe
Pfeffer, 50 g Schalotten
30 g eingelegte Jalapeño-Ringe
30 g Cheddar
30 g Ziegenkäse
100 g Schlagsahne

1 Zwiebeln abziehen, dabei Wurzel- und Stielansatz nicht wegschneiden. Zwiebeln in Salzwasser 20 Minuten köcheln lassen. Abgießen, kalt abschrecken. Jeweils das obere Drittel der Zwiebeln abschneiden. Das Innere mithilfe eines Löffels bis auf einen ca. 1 cm dicken Rand herauslösen.

2 Das ausgelöste Zwiebel-Innere und die Auberginen fein hacken. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Linsen abrausen, abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, gehackte Zwiebeln, Auberginen und Hälfte Knoblauch darin andünsten. Linsen und Tomatenmark unterrühren. 200 ml Brühe angießen und diese fast vollständig einkochen lassen. Linsen salzen und pfeffern.

3 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Zwiebeln mit der Linsenmischung füllen. In eine Auflaufform setzen, 100 ml Brühe angießen. Die Form abdecken und die Zwiebeln im Ofen ca. 40 Minuten schmoren.

4 Schalotten abziehen und fein würfeln. Jalapeños hacken. Cheddar und Ziegenkäse grob reiben. Übrige Brühe (100 ml), Sahne, restl. Knoblauch, Schalotten und Jalapeños aufkochen. Käse einrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Die gefüllten Zwiebeln mit Käse-Jalapeño-Sauce servieren.



Spitzkohlrouladen mit Soja-Pilz-Füllung

Bild auf Seite 43

Zubereitung: 1 ¼ Stunden
Zutaten für 4 Portionen

1,2 l Gemüsebrühe
150 g Sojaschnetzel (siehe Info links am Rand)
10 große Blätter Spitzkohl, Salz
2 Knoblauchzehen, 350 g Zwiebeln
300 g braune Champignons
3 EL Erdnussöl, 1 EL Tomatenmark
2 TL getrockneter Oregano, Pfeffer
800 g gelbe Zucchini, 100 g Butter
Kräuter zum Garnieren

1 In einem Topf 400 ml Brühe aufkochen. Sojaschnetzel zugeben, aufkochen. Topf vom Herd nehmen, Sojaschnetzel 10 Minuten ziehen lassen. Abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Dann grob hacken.

2 Kohl in Salzwasser ca. 3 Minuten kochen. Abgießen, kalt abschrecken. Trocken tupfen, die dicken Blattrippen heraus schneiden.

3 Knoblauch und 100 g Zwiebeln abziehen, würfeln. Champignons putzen, grob hacken. Pfanne mit Öl erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln, Champignons und Sojaschnetzel darin scharf anbraten. Tomatenmark und Oregano unterrühren. Füllung salzen und pfeffern.

4 Füllung jeweils mittig auf dem unteren Drittel der Kohlblätter verteilen. Blätter seitlich einschlagen, dann über die Füllung einrollen. Rouladen in eine Auflaufform legen.

5 Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Übrige Zwiebeln (250 g) abziehen, vierteln. Rest Brühe (800 ml) aufkochen. Zwiebeln darin 3 Minuten kochen. Zwiebeln samt Brühe über die Rouladen gießen. Das Ganze im Ofen 30–40 Minuten schmoren.

6 Zucchini putzen, ca. 3 cm groß würfeln. In Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Abgießen, abtropfen lassen. In einem Topf Butter erhitzen, Zucchini zugeben und grob zerstampfen. Salzen und pfeffern. Rouladen mit Kräutern garnieren, mit Zucchini servieren.

Neue Lieblinge zum Sonntagsessen

Rollbraten binden

Rollbraten werden aus dem Bauch, Nacken, der Schulter oder Brust geschnitten. Am besten, Sie lassen das Fleisch beim Kauf in der Metzgerei bereits zu einem Rollbraten schneiden. Nach dem Füllen das Fleisch eng einrollen und mit Küchengarn zusammenbinden. Das Garn an einem Ende um das Fleisch binden und fest verknoten. Braten rundum mit dem Garn im Abstand von 3–4 cm eng umwickeln. Am anderen Ende angekommen, das Garn einmal um die lange Seite des Bratens wickeln und zum Schluss fest verknoten.



Wirsingpäckchen mit Tomaten-Ricotta-Füllung

Bild auf Seite 44

Zubereitung: 1 ½ Stunden

Backzeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE PÄCKCHEN

1 mittelgroßer Kopf Wirsing, Salz

50 g getrocknete Tomaten in Öl

1 Knoblauchzehe

1 Roggenbrötchen

400 g Ricotta

5 EL Olivenöl

Pfeffer

1 TL getrockneter Rosmarin

3 EL Butter

1 Lorbeerblatt

5 Schalotten

2 Pimentkörner

2 Gewürznelken

200 ml trockener Cidre

400 ml Gemüsebrühe

1 ½ EL Mehl

FÜR DIE WEDGES

800 g festkochende Kartoffeln

2 Knoblauchzehen

2 Rosmarinzwige

2 Thymianzwige

3 EL Mandelstifte oder Pinienkerne

5 EL Olivenöl

Meersalz

- Für die Päckchen den Wirsing putzen und 8–12 schöne große Blätter ablösen. Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Wirsingblätter trocken tupfen und die dicken Blattrippen herausschneiden. Übrigen Wirsing anderweitig verwenden oder in Streifen schneiden, schmoren und dazuservieren.
- Tomaten abtropfen lassen, dabei 3 EL Öl auffangen. Tomaten in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Brötchen in feine Würfel schneiden. Das Tomatenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Brotwürfel zugeben und knusprig anrösten. Ricotta mit 3 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer glatt verrühren. Tomatenstreifen, Brotwürfel und Rosmarin untermischen.

3 Die Füllung mittig auf den Wirsingblättern verteilen (bei kleineren Blättern ggf. 2 Blätter überlappend nebeneinanderlegen; insgesamt sollen 8 Päckchen entstehen). Wirsingblätter seitlich einschlagen, dann über die Füllung eng einrollen. Die Päckchen mit Küchengarn zusammenbinden und fixieren.

4 Schalotten abziehen, in feine Streifen schneiden. In einem großen Topf 1 EL Butter und übriges Olivenöl (2 EL) erhitzen. Die Wirsingpäckchen darin rundum anbraten, dann herausnehmen. Schalotten in den Topf geben und andünsten. Lorbeer, Piment und Gewürznelken hinzufügen. Cidre dazugießen und bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Wirsingpäckchen wieder in den Topf setzen. Brühe darübergießen und das Ganze geschlossen bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten schmoren.

5 Währenddessen den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Für die Wedges Kartoffeln waschen, evtl. schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Rosmarin- und Thymianblättchen abzupfen. Kartoffeln mit Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Mandeln, Olivenöl und Meersalz vermengen. Wedges auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, im Ofen ca. 40 Minuten backen.

6 Wirsingpäckchen aus dem Topf nehmen und abdecken. Den Schmorfond kräftig einkochen. Übrige Butter (2 EL) und Mehl verkneten, nach und nach unter den Fond rühren. Die Sauce ca. 3 Minuten köcheln lassen. Wirsingpäckchen wieder zugeben und evtl. kurz erwärmen. Auf Tellern anrichten und mit den Wedges servieren.



Mit Gemüse gefüllter Lammbraten

Bild auf Seite 45

Zubereitung: 120 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Möhren

2 Petersilienwurzeln

2 Lauchstangen

1 Lammrollbraten (ca. 1,7 kg)

Salz, Pfeffer

3 EL Pesto

4 Knoblauchzehen

450 g Tomaten

3 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

300 ml Wermut (oder Gemüsebrühe)

2 Lorbeerblätter

1 Prise gemahlener Kreuzkümmel

1 Prise Chilipulver

- Möhren und Petersilienwurzeln schälen und längs halbieren. Lauch putzen. Das Lauchgrün längs halbieren und den weißen Teil klein würfeln.
- Rollbraten trocken tupfen, salzen und pfeffern. Mit Pesto bestreichen. Möhren, Petersilienwurzel und Lauchgrün längs auf dem Fleisch verteilen. Das Fleisch über die Gemüsefüllung eng einrollen. Den Braten mit Küchengarn zusammenbinden.
- Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Tomaten putzen und würfeln.
- Öl in einem Bräter erhitzen, Rollbraten darin rundum scharf anbraten. Knoblauch, Lauchwürfel und Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten. Alles mit Wermut ablöschen. Tomaten und Lorbeer hinzufügen. Das Ganze in den Ofen schieben und darin ca. 75 Minuten schmoren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chili würzen. Den gefüllten Rollbraten in der Sauce servieren.

Dazu passt: geröstetes Weißbrot.

EMMA CHALLOUF
ist unsere Test-Expertin
in Sachen Feinkost



FRUCHTIG

Auf etwa 60 Grad erwärmt, entfaltet der **Yeti-Glühwein** sein volles Aroma – abgestimmt mit einem Hauch von Brombeere, Kirsche, Zwetschge und Schokolade im Nachklang.

Das gefällt mir: Um die Natur und Böden zu schonen, werden die Weine auf dem Urbanihof seit 2016 biologisch hergestellt.

Infos: 0,75 l um 9,50 Euro, von und über www.urbanihof.at

NATÜRLICH

Mit Nelken, Hibiskus, Ingwer, Fenchel und Rosenblüten rundet diese **Bio-Gewürzmischung** jeden Glühwein oder Punsch wundervoll ab.

Das gefällt mir: Dank der großen Stückchen schmeckt jede Tasse wie frisch vom Weihnachtsmarkt.

Infos: 100 g um 4,40 Euro, von und über www.miraherba.de



INTENSIV

Klassische Glühweinkräuter und feine Lebkuchengewürze vereinen sich zu einem besonders edlen **Gewürzlikör** für die schönste Zeit des Jahres.

Das gefällt mir: Das Elixier ist ein echter Allrounder – als Aperitif, im Kakao, zu Schokoladen- und Frucht-Desserts oder zur Verfeinerung von Rotkraut. **Infos:** 500 ml um 40 Euro, von und über www.dr-jaglas.de

RAFFINIERT

Die Kombination aus kräftigem **Kakao** und sanftem Glühwein-Aroma, ergänzt um Zimt, Orange, Ingwer und Kardamom, duftet himmlisch und wärmt den Körper von innen.

Das gefällt mir: Die Glühschokolade wird aus fairem Handel bezogen. **Infos:** 250 g um 11 Euro, von Becks Cocoa über www.teaworld.de



AROMEN DES WINTERS

Der süße Duft von Glühwein, heißer Schokolade und wärmenden Gewürzen erfüllt die kühle Winterluft. Passend dazu holen diese fünf edlen Produkte den Zauber der Saison zu Ihnen nach Hause

HARMONISCH

Etwas Besonderes direkt vom Winter. Dieser weiße **Glühwein** überzeugt mit einer zarten Würze und Fruchtnote. **Das gefällt mir:** Nicht nur als klassisches Heißgetränk, sondern auch als Cocktail schmeckt der Weißburgunder hervorragend – z. B. mit Tonic, Orangenscheiben und frischer Minze. **Infos:** 1 l um 5,30 Euro, von und über www.bickensohler.de



KLEINE AROMENWUNDER

Egal ob rot oder gelb, scharf oder süßlich – die Zwiebel ist eine echte Allrounderin. Eingelegt in kräftiger Brühe oder cremiger Sauce sorgt sie als geschmorter Küchenliebling für eine Extraportion Raffinesse

Schalotten in Tamarindenbrühe

Zubereitung: 20 Minuten, Schmorzeit ca. 20 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

500 g *Bananenschalotten* abziehen und längs halbieren. 3 EL *Olivenöl* in einem Topf erhitzen, Schalotten darin anrösten. Mit 300 ml *Gemüsebrühe* ablöschen, aufkochen. 2 EL *Tamarindenpaste* einrühren. Alles bei niedriger Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren. Mit 1 Prise *Zucker*, *Salz* und *Pfeffer* abschmecken. Blättchen von 1 *Bund Koriander* abzupfen. 1 *Knoblauchzehe* abziehen und grob hacken. Koriander und Knoblauch mit 40 g *gerösteten Cashewkernen*, 50 g *geriebenem Parmesan* und 100 ml *Olivenöl* zu einem Pesto pürieren. Pesto zu den Schalotten servieren.



Perlzwiebeln in Miso-Butter

Zubereitung: 20 Minuten, Schmorzeit ca. 25 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

500 g **Perlzwiebeln** und 2 **Knoblauchzehen** abziehen, 2 **EL Öl** in einem kleinen Bräter erhitzen, Perlzwiebeln und Knoblauch darin andünsten, 2 **TL Koriandersamen**, 2–3 **EL dunkle Miso-Paste** und 4 **EL Butter** zugeben, 2 Minuten mitbraten. Alles mit 200 ml **Gemüsebrühe** ablöschen, aufkochen. Im Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) geschlossen ca. 25 Minuten schmoren. 4 **EL Panko-Mehl** in einer Pfanne anrösten, mit 1 **EL Chiliflocken** und etwas **Pfeffer** vermengen. Crunch mit den Perlzwiebeln servieren.



Gelbe Zwiebeln in Sherry-Tomaten-Sauce

Zubereitung: 25 Minuten, Schmorzeit ca. 10 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

500 g **gelbe Zwiebeln** (Küchenzwiebeln) abziehen und in fingerdicke Ringe schneiden, 3 **Knoblauchzehen** abziehen, grob würfeln, 4 **EL Olivenöl** in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, 1 **TL Tomatenmark** und ½ **TL Zucker** unterrühren. Mit 100 ml **Sherry** und 100 ml **Gemüsebrühe** ablöschen. Sauce auf die Hälfte einkochen lassen, 400 g **Kirschtomaten aus der Dose** hinzufügen und alles zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten schmoren. 20 g **geriebenen Parmesan** unterrühren. Zwiebeln zum Servieren mit weiteren 20 g **Parmesan** bestreuen.



Rote Zwiebeln in Kapern-Sardellen-Sahne

Zubereitung: 30 Minuten, Warte-/Schmorzeit ca. 1 Stunde
Zutaten für 4 Portionen

4 **EL Olivenöl** erwärmen und über 1 **TL frische Thymianblättchen** gießen, 1 Stunde ziehen lassen. 500 g **rote Zwiebeln** abziehen, dabei den Wurzelansatz nicht entfernen, 3 **Knoblauchzehen** abziehen, mit 3 **Sardellenfilets aus dem Glas** fein würfeln, Topf mit 100 g **Butter** und 1 **EL Olivenöl** erhitzen, Zwiebeln darin anbraten, Knoblauch und Sardellen zugeben, kurz mitbraten, 1 **TL Currypulver** und 1 **TL Cayennepfeffer** unterrühren. Mit 100 ml **Gemüsebrühe** ablöschen und 1 Minute kochen lassen, 100 g **Schlagsahne** angeben und alles bei niedriger Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren, 1 **EL gehackte Kapern** und 1 **TL Zitronenabrieb** unterrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Zwiebeln mit Thymianöl servieren.

ERLESENE WEINE MIT TIEFGANG

Wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, zaubert oft schon der Duft aus der Küche freudestrahlende Erwartung in die Gesichter von Genießern. Zu Geschmortem vom Herd oder aus dem Ofen passen gehaltvolle rote und weiße Tropfen. Exklusiver Schaumwein läutet dazu stilvoll die Vorweihnachtszeit ein



” Wohliger Duft aus der Küche trifft vielschichtigen Aromen aus dem Weinglas “

Sommelière
Christina Hilker

GEWÜRFELT & GETEILT

1 FLORAL

2024 Artuke Red Wine, Rioja DOCa, Spanien

Die beiden Brüder Arturo und Kike de Miguel Blanco gehören zu der Gruppe Rioja'n'Roll, die sich einem neuen Stil voller Frische verschrieben hat. Rote Früchte, Kräuter und Blüten betören zu Indisches Kartoffel-Korma mit Blätterteig-Schnecken (S. 20) oder Bete-Hirsch-Ragout mit Wirsing-Malfatti (S. 21). Um die 10 Euro, z. B. über www.unserweinladen.de

2 MINERALISCH

2023 Brauneberger Riesling Tradition feinerherb, Weingut Fritz Haag, Mosel

Oliver Haag bringt aus den berühmten steilen Lagen der Mosel schwebende und elegante Rieslinge ins Glas. Das großartige Süße-Säurespiel ist Trumpf zu Black Pepper Chicken mit Kürbis und Birnenmus (S. 17) und Cremiges Fisch-Curry im Weizenbrötchen (S. 24). Um 18 Euro, etwa über www.hawesko.de

GEROLLT & GEFÜLLT

3 HEFIG

2022 Rosé Malinga unfiltriert, Weingut Heiss, Kemptal, Österreich

Christoph Heiss bringt außergewöhnliches Talent für naturbelassene Weine mit: Dieser wilde Rosé zeigt sich frisch, Aromen von Beeren und Hefe vereinen sich perfekt mit Gefüllte Spitzpaprika auf Limetten-Knoblauch Joghurt (S. 39) und Wirsingpäckchen mit Tomaten-Ricotta-Füllung (S. 44). Um 17 Euro, etwa über www.gute-weine.de

4 MEDITERRAN

2022 „Pétalos de Bierzo“, tinto, J.Palacios, Bierzo, Spanien

Mediterranes Flair liegt in der Luft, wenn die Mencia-Traube ins Glas fließt, reife Kirschen, schwarze Oliven, Hibiskusblüte und Rosmarin verbinden sich elegant und verspielt mit Hirsch-Involtini in Orangen-Sumach-Sauce (S. 38) und mit Gemüse gefüllter Lambraten (S. 45). Um 16,50 Euro, z. B. über www.pinard-de-picard.de

5 SAMTIG

2025 Les Janelles, Sélection Spéciale, Delaunay, Languedoc, Frankreich

Catherine Delaunay gelingt es mit kreativer Schaffenskraft eine Merlot-Cabernet-Cuvée zu keltern, die Beeren, Kaffee und Tomaten verbindet. Samtig und weich schwelgt man zu Schweinerollbraten mit Clementinen-Rotkohl und Serviettenknödeln (S. 36) und Gänserollbraten mit Rosenkohl und Apfel-Wacholder-Hollandaise (S. 40) im Siebten Himmel. Um 16 Euro, z. B. über www.bremer-weinkolleg.de

GEHACKT & GEZUPFT

6 SAFTIG

2024 Bingen Pinot Blanc Than, Weingut Riffel, Rheinhessen

Aus Bingen, wo Rhein und Nahe zusammenfließen, stammt dieser spannende Pinot Blanc, der mit Kräutern, Quitte und Anis aufwartet. Sein lebendiger und saftiger Gaumen zeigt sich unglaublich vielschichtig – ein Traum zu Putenbrust-Kroketten mit Pistazien-Zitronen-Dip (S. 60) und Laksa mit Hähnchen (S. 64). Um 15 Euro, etwa über www.weingut-riffel.de

7 ROTFRUCHTIG

2022 Les 3 Madonnes, Cave du Loges, AOC Côte de Brouilly, Beaujolais

Dieser Beaujolais ist ein sanfter, fruchtiger und floraler Gaumenschmeichler voller Finesse und Eleganz. Leicht gekühlt verzaubert er den Genießer zu Pulled-Wildschwein-Burger (S. 56) und Geröstetes Baguette mit gezupfter Entenkeule (S. 58). Um 13 Euro, z. B. über www.krote.de

IM GANZEN

8 EXOTISCH

2023 Viognier ** trocken, Weinmanufaktur Stuttgart, Württemberg

Ein verführerischer Duft von Orangenblüte, Ingwer und Honigmelone dringt aus dem Glas hervor, die exotische Fruchtfülle ist wunderschön zu Spanferkelrücken im Ananassud mit Calamari und Schwarzkohl (S. 72) und Schweinebauch Chinese-Style (S. 79). Um 14 Euro, z. B. über www.weinmanufaktur.de

9 PRICKELND

2022 Tradition Blanc de Noir Brut, Weingut Bamberger, Meddersheim, Nahe

Bei der herzlichen Familie Bamberger kommt direkt Sektlaune auf, was Heiko Bamberger da auf die Flasche zaubert, ist ein Knaller zum Fest und zu Geschmortes Perlhuhn mit Salbei-Risotto (S. 74) und Schmorkürbis mit Erbsenstampf und Radicchio-Tempura (S. 75). Um 17,50 Euro, etwa über <https://shop.weingut-bamberger.de/>

DESSERT

10 FULMINANT

2018 Pascena Moscadello di Montalcino DOC Vendemmia Tardiva, Col d'Orcia, Toskana

Dieses süße Elixier ergänzt perfekt Orangen-Kokos-Kuchen (S. 87) und Salzige Schoko-Orangen-Tarte (S. 88), hier paaren kandierte Zitrusfrüchte mit belebender Säure und fulminanter Süße. Um 30,50 Euro/0,375 l, etwa über www.lebendigeweine.de



KREATIVE KREATIONEN

Zum Genuss herzhaft verführt: Lamm-Kofta in cremiger Mandelsauce, Putenbrust-Kroketten mit Pistazien-Zitronen-Dip oder Pulled-Wildschwein-Burger warten nur darauf, von Ihnen entdeckt und nachgekocht zu werden



Pulled-Wildschwein-Burger

Die saftig geschmorte Keule wird vorsichtig zerteilt und mit würziger Jalapeño-Mayonnaise, Rucola, Tomaten und Rote Bete in die fluffigen Brioche-Buns geschichtet – herrlich rustikal.

REZEPT AUF SEITE **66**



Lamm-Kofta in Mandelsauce mit Paratha

Die handgemachten Hackbällchen in Gewürzsauce, begleitet von buttrigem Fladenbrot und frischem Papayasalat, sind ein Fest für die Sinne.

REZEPT AUF SEITE 66



Geröstetes Baguette mit gezupfter Entenkeule

Gourmet-Sandwich der Extraklasse:
Knusprig geröstetes Brot trifft auf würziges
Geflügel, verfeinert mit Erdnuss-Mayonnaise,
frischen Tomaten und Baby-Leaf-Salat.

REZEPT AUF SEITE **67**



**Hackfleisch-Sugo unter
der Kartoffelpüree-Haube**

Ein Potpourri an Aromen: Kardamom, Kreuzkümmel und Garam Masala schenken dem irischen Klassiker orientalische Noten.

REZEPT AUF SEITE 67



**KÖSTLICH
INSZENIERT**



**Putenbrust-Kroketten
mit Pistazien-Zitronen-Dip**

Die knusprig frittierten Nocken sind dank des erfrischenden Dips auch ein raffinierter Snack zum Glas Wein.

REZEPT AUF SEITE 67

MIT FREUNDEN SCHWELGEN



Tomaten-Parmesan-Suppe mit Bandnudeln und geschmortem Kalbfleisch

Weich fruchtige Komposition: Datteltomaten, geschmolzener Parmesan und Pasta machen aus der Suppe eine wärmende Köstlichkeit für Groß und Klein.

REZEPT AUF SEITE **63**

**Maultaschen mit gezupfter
Rinderbrust und Sauerkraut**

In der Schmorsauce kommen die selbst gemachten Teigtaschen toll zur Geltung. Simpel, aber so gut!

REZEPT AUF SEITE 68



ECHE ALLESKÖNNER

Pulled-Beef-Ragù

In aromatischer Tomatensauce und zu einer üppigen Portion Nudeln serviert, lässt der Klassiker keine Wünsche offen.

REZEPT AUF SEITE 69

DELIKATE GLÜCKSMACHER



Laksa mit Hähnchen

Cremige Kokos-Curry-Suppe mit Filetstreifen, knackigem Gemüse und Mie-Nudeln komplettieren den Traum aus Fernost.

REZEPT AUF SEITE 69



Fotos: StockFood (2)/PhotoCuisine, Immediate Media/Good Food

Löwenkopf-Fleischbällchen

Die saftigen Schweinehackbällchen glänzen in einer würzigen Brühe aus Sternanis, Zimt und Sojasauce und zaubern so im Nu asiatischen Flair.

REZEPT AUF SEITE **69**



Mach Schluss mit Fructose-Intoleranz!¹

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

- Patentiertes Medizinprodukt
- Schaltet Fructose einfach aus³
- Ohne Nebenwirkungen

In jeder Apotheke!



Fructaid®

¹ Zur Verhütung / Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden.

² <https://t1p.de/tpckg>;

³ Fructaid® wandelt Fructose in Glucose (Traubenzucker) um.

www.fructaid.de

Gehackt & gezupft: Fleisch in Best-

Pistazien-Zitronen-Dip

Zu den saftigen Putenbrust-Kroketten im Rezept auf der rechten Seite servieren wir einen würzigen Dip. So gehts: Pistazienkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Einige Korianderblättchen zum Garnieren beiseitelegen, Rest grob hacken. Pistazien und Koriander mit Zitronensaft und Olivenöl mittelfein pürieren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Pulled-Wildschwein-Burger

Bild auf Seite 56

Zubereitung: 50 Minuten
Warte-/Schmorzeit: ca. 2 ½ Stunden
Zutaten für 4 Burger

280 g Zwiebeln, 150 g Knollensellerie
3 EL Pflanzenöl, 2 Stück Wildschweinkeule (à ca. 300 g)
1 gehäufte EL Tomatenmark
1 TL Ancho-Chilipulver, 2 TL Koriandersamen, 1 TL Kreuzkümmelsamen
500 ml Gemüsebrühe, 300 g Rote Bete, Salz, 2 EL Apfelessig
½ TL Meersalz, ½ TL Zucker, 1 TL Chiliflocken, 2 EL Jalapeño-Ringe aus dem Glas, 6 EL Mayonnaise
1 Handvoll Rucola, 1–2 Tomaten
Pfeffer, 4 Brioche-Burger-Buns

1 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. 200 g Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Sellerie schälen, klein würfeln. Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch, Zwiebeln und Sellerie darin rundum anbraten. Tomatenmark, Chilipulver, Koriander und Kreuzkümmel unterrühren. Alles mit Brühe ablöschen, aufkochen. Dann im Ofen zugedeckt ca. 2 ½ Stunden schmoren.

2 Inzwischen Bete in Salzwasser 40 Minuten kochen. Abgießen, ausdampfen lassen, schälen, in dünne Scheiben schneiden. Mit Essig, Meersalz, Zucker und Chiliflocken vermengen. Jalapeños fein hacken, mit Mayonnaise verrühren. Rucola verlesen. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Übrige Zwiebeln (80 g) abziehen und in Ringe schneiden.

3 Fleisch aus dem Bräter nehmen, salzen und pfeffern. Mit zwei Gabeln auseinanderzupfen, dann zurück in die Sauce geben.

4 Buns halbieren, kurz anrösten. Alle Hälften mit Jalapeño-Mayo bestreichen. Untere Hälften mit Tomaten, Pulled Wildschwein, Bete, Rucola und Zwiebeln belegen. Obere Bun-Hälften auflegen, Burger servieren.



Lamm-Kofta in Mandelsauce mit Paratha

Bild auf Seite 57

Zubereitung: 1 ¼ Stunden
Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE PARATHA

125 g Weizenvollkornmehl und Mehl zum Arbeiten
Salz, ca. 4 EL Ghee

FÜR DIE KOFTA UND DIE SAUCE

1 cm Ingwer
600 g Lammhackfleisch
½ TL gemahlener Kardamom
½ TL gemahlene Gewürznelken
½ TL gemahlene Kurkuma
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Chilipulver
50 g Paniermehl
1 EL Joghurt, 1 Ei
4 Knoblauchzehen
4 Kardamomkapseln
4 EL Pflanzenöl
1 Zimtstange
80 g blanchierte Mandelkerne
200 ml Gemüsebrühe
200 g Schlagsahne
1 EL Mandelmus
2 TL Garam Masala
Pfeffer

FÜR DEN SALAT

450 g Papaya
3 Lauchzwiebeln
1 große Handvoll Korianderblätter
1 Bio-Limette
3 EL Olivenöl

1 Für die Paratha Mehl mit ½ TL Salz und 120 ml warmem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Teig in 8 gleich große Stücke teilen und diese 20 Minuten ruhen lassen.

2 Währenddessen für die Kofta Ingwer schälen und fein reiben. Hackfleisch mit Ingwer, Kardamom, Nelken, Kurkuma, Kreuzkümmel, Chili, 1 TL Salz, Paniermehl, Joghurt und Ei

gründlich vermengen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen ca. 12 Bällchen formen. Die Bällchen mit Frischhaltefolie bedecken und mind. 30 Minuten kalt stellen.

3 Paratha formen, dafür jeden Teigling zu einer ca. 20 cm langen Rolle formen. Die Rollen schneckenförmig eindrehen und diese mit den Handflächen zu platten Fladen drücken (Ø ca. 12 cm). Die Fladen bis zum Braten beiseitestellen und mit einem Küchentuch bedecken.

4 Für die Sauce Knoblauch abziehen und klein würfeln. Kardamomsamen aus den Kapseln lösen und zerdrücken. Eine große Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen. Die Fleischbällchen darin rundum scharf anbraten, dann herausnehmen. Knoblauch, Kardamom, Zimtstange und Mandelkerne in die Pfanne geben und anrösten. Alles mit Brühe und Sahne ablöschen. Mandelmus und Garam Masala unterrühren. Die Sauce aufkochen, die Fleischbällchen hineinlegen und das Ganze geschlossen bei niedriger Hitze ca. 20 Minuten schmoren.

5 In der Zwischenzeit für den Salat Papaya schälen, längs halbieren und die Kerne herauskratzen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander grob hacken. Die Hälfte zum Garnieren beiseitestellen. Von der Limette 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Limettensaft und -abrieb mit Olivenöl verrühren. Mit Papaya, Lauchzwiebeln und Hälfte Koriander vermengen.

6 Etwas Ghee in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Paratha darin nach und nach bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 1–2 Minuten goldbraun anbraten.

7 Die Kofta in Mandelsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit beiseitegestelltem Koriander garnieren und mit Paratha sowie Papayasalat servieren.

GETRÄNKE-
TIPP



Passende
Weine finden Sie
auf S. 54/55

form in Sugo, auf Burgern und mehr



Geröstetes Baguette mit gepuzfter Entenkeule

Bild auf Seite 58

Zubereitung: 50 Minuten
Schmorzeit: ca. 3 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

200 g Zwiebeln, 6 Knoblauchzehen
6 Tomaten, 3 grüne Chilischoten
75 ml milder Apfelessig
60 g Tamarindenpaste
1 EL brauner Zucker, 1 TL Salz
je 1 TL Kreuzkümmel-, Koriander-
und braune Senfsamen
1 TL edelsüßes Paprikapulver
4 Kardamomkapseln, ½ TL Kurkuma
2 Entenkeulen (ohne Haut, ca. 700 g)
60 g geröstete Erdnusskerne und
mehr zum Bestreuen
6 EL Mayonnaise, 1 TL Chilipulver
4 EL Olivenöl, 2 Handvoll Baby-Leaf-
Salat, 1 Handvoll Korianderblätter
1 Baguette

- 1 Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln. 4 Tomaten putzen, würfeln. Chili halbieren. Vorbereitete Zutaten mit Essig, Tamarindenpaste, Zucker, Salz, Gewürzen und 500 ml Wasser in einem ofenfesten Topf aufkochen. Entenkeulen zugeben, geschlossen im Ofen ca. 3 Stunden schmoren.
- 2 Erdnüsse im Blitzhacker fein mahlen. Mit Mayonnaise, Chili und Olivenöl verrühren. Salat verlesen. Koriander grob hacken. Übrige 2 Tomaten putzen, in Spalten schneiden.
- 3 Backofengrill vorheizen. Entenkeulen aus dem Sud nehmen und mit zwei Gabeln von den Knochen zupfen. Fleisch bis zum Anrichten zurück in den Sud geben.
- 4 Baguette halbieren, unterm Ofengrill kurz anrösten. Beide Baguettehälften mit Erdnussmayo bestreichen. Mit Salat, Koriander und Tomaten belegen. Fleisch aus dem Sud nehmen und auf dem Baguette verteilen. Baguette mit Erdnüssen bestreut servieren.



Hackfleisch-Sugo unter der Kartoffelpüree-Haube

Bild auf Seite 59

Zubereitung: 1 ½ Stunden
Zutaten für 4 Portionen

150 g Zwiebeln, 6 Knoblauchzehen
10 g Ingwer, 2 Kardamomkapseln
2 Tomaten, 3 EL Pflanzenöl
600 g gemischtes Hackfleisch
(Rind und Lamm)
1 TL gem. Koriander, ½ TL Chilipulver
1 ½ TL gem. Kreuzkümmel
1 ½ TL Garam Masala, 1 EL Tomaten-
mark, 150 ml Rinderbrühe
800 g mehligkochende Kartoffeln
Salz, 100 g gesalzene Butter
60–100 ml Milch, Pfeffer, 2 Eigelb
200 g Kohlrabi, 80 g rote Zwiebeln
½ Handvoll Koriander, 2 EL Olivenöl
1 EL Limettensaft, 1 TL Bio-Limetten-
abrieb, 2 EL Joghurt, frische Kräuter
und Kresse zum Garnieren

- 1 Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, würfeln. Kardamomsamen aus den Kapseln lösen, zerdrücken. Tomaten würfeln. Topf mit Pflanzenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Kardamom darin andünsten. Tomaten, Hackfleisch und Gewürze zugeben, unter Rühren gut anbraten. Tomatenmark und Brühe hinzufügen, verrühren. Sugo zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren.
- 2 Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser weich kochen. Abgießen, mit Butter und Milch fein zerstampfen, salzen und pfeffern. Eigelbe rasch unter das Püree rühren.
- 3 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Sugo salzen und pfeffern, in eine Auflaufform umfüllen. Püree darauf verteilen. Das Ganze im Ofen ca. 30 Minuten backen.
- 4 Kohlrabi und rote Zwiebeln schälen, fein würfeln. Korianderblätter hacken. Alles mit Olivenöl, Limettensaft, -abrieb und Joghurt mischen. Sugo mit Kräutern und Kresse garnieren, mit Kohlrabi-Salat servieren.



Putenbrust-Kroketten mit Pistazien-Zitronen-Dip

Bild auf Seite 60

Zubereitung: ca. 1 ¼ Stunden
Kühlzeit: 1 Stunde

Zutaten für 4 Portionen

120 g Zwiebeln, 400 ml Geflügel-
brühe, 1 Döschen Safranpulver
400 g Putenbrust, 350 g festkochen-
de Kartoffeln, Salz, 1 EL Butter
175 g Mehl, 200 ml Milch
80 g geriebener Emmentaler
Pfeffer, 50 g geschälte Pistazienkerne
1 Handvoll Koriander, Saft von
½ Zitrone, 80 ml Olivenöl
2 Eier, 150 g Panko-Mehl
700 ml Frittieröl, Zitronenspalten

- 1 Zwiebeln abziehen, grob würfeln. Brühe mit Safran in einem Topf aufkochen. Zwiebeln und Fleisch darin ca. 30 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln in Salzwasser in ca. 20 Minuten weich kochen. Abgießen, ausdampfen lassen, schälen, noch warm durch Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Zwiebeln und Putenbrust abgießen, abkühlen lassen. Zwiebeln hacken, Fleisch auseinanderzupfen, beides zu Kartoffeln geben.
- 2 In einem Topf Butter erhitzen. 25 g Mehl einrühren, 1 Minute anschwitzen. Milch unter Rühren zugeben. Sauce kurz köcheln lassen. Sauce und Emmentaler mit in die Schüssel geben. Alles gut vermengen, salzen und pfeffern. Masse 1 Stunde kalt stellen.
- 3 Dip zubereiten, Anleitung links am Rand.
- 4 Übriges Mehl (150 g) in einen tiefen Teller geben, salzen, pfeffern. Eier in einem Teller verquirlen. Panko in einen dritten Teller geben. Aus der Masse ca. 12 Kroketten formen. Kroketten im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in Panko wälzen.
- 5 Frittieröl auf 170 Grad erhitzen. Kroketten darin goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Zitronenspalten und Koriander anrichten, Dip dazuservieren.

Heiße Suppen mit genialen Einlagen

Pulled Meat

Für Pulled Meat (gezupftes Fleisch) werden Wildschwein, Rind und Co. bei niedriger Hitze so lange geschmort, bis das Fleisch butterweich ist und nahezu zerfällt. Anschließend wird es mithilfe zweier Gabeln zerzupft – je nach Gericht fein bis grob. **Tipp:** Lassen Sie beim Schmoren das Fett gerne am Fleisch. Es sorgt für mehr Geschmack und kann später beim Zerzupfen entfernt werden.



Tomaten-Parmesan-Suppe mit Bandnudeln und geschmortem Kalbfleisch

Bild auf Seite 61

Zubereitung: 40 Minuten
Schmorzeit: ca. 1 Stunde
Zutaten für 4 Portionen

100 g Parmesan am Stück mit Rinde
200 g Zwiebeln
150 g Möhren
150 g Knollensellerie
150 g Lauch
500 g Kalbfleisch aus der Nuss
1 Lorbeerblatt
1 EL Tomatenmark
1 Dose Datteltomaten
½ TL Chiliflocken
Salz, Pfeffer
250 g Bandnudeln
Basilikum zum Garnieren

- 1 Parmesanrinde abschneiden. Zwiebeln, Möhren, Sellerie und Lauch putzen bzw. schälen, alles in mundgerechte Stücke schneiden. Fleisch trocken tupfen. Mit Parmesanrinde, geschnittenem Gemüse und Lorbeerblatt in einen Topf geben. 1 l Wasser dazugießen, aufkochen. Alles bei niedriger Hitze ca. 1 Stunde schmoren.
- 2 Die Suppe durch ein Sieb abgießen, dabei die Brühe auffangen. Fleisch und Gemüse zugedeckt beiseitestellen. Brühe zurück in den Topf geben. Tomatenmark und Dosen-tomaten hinzufügen, 2–3 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen. Parmesan fein reiben, etwa ⅓ zur Suppe geben. Die Suppe fein pürieren, mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Bandnudeln nach Packungsangabe gar kochen, dann abgießen. Fleisch in grobe Stücke zupfen. Gemüse, Fleisch und Nudeln auf Tellern verteilen, mit der Suppe übergießen. Die Suppe mit übrigem Parmesan und Basilikum garniert servieren.



Maultaschen mit gezupfter Rinderbrust und Sauerkraut

Bild auf Seite 62

Zubereitung: 1 ½ Stunden
Kühl-/Schmorzeit: ca. 2 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

FÜR DEN NUDELTEIG
150 g Mehl und Mehl zum Arbeiten
150 g Hartweizengrieß
3 Eier

FÜR DAS FLEISCH
600 g Rinderbrust
150 g Zwiebeln
100 g Möhren
100 g Knollensellerie
3 EL Pflanzenöl
400 ml Rotwein
½ EL Tomatenmark
600 ml Rinderbrühe
1 Lorbeerblatt

FÜR DAS SAUERKRAUT
150 g Zwiebeln
2 EL Pflanzenöl
1 TL Kümmelsamen
2 EL brauner Zucker
120 ml Weißwein
600 g Sauerkraut

AUSSERDEM
Salz, 1 Brötchen vom Vortag
80 ml Milch
Pfeffer
600 g Zwiebeln
4 EL Butterschmalz
1 Handvoll Petersilienblätter

- 1 Für den Nudelteig Mehl, Hartweizengrieß, Eier und ½ TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 2 Stunden kalt stellen.
- 2 Währenddessen für das Fleisch die Rinderbrust in 4 gleich große Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und grob würfeln. Möhren und Sellerie schälen und in grobe

Stücke schneiden. In einem Topf Öl erhitzen. Rinderbrust, Zwiebeln, Möhren und Sellerie darin bei starker Hitze rundum anrösten. Mit Rotwein ablöschen, Hitze reduzieren und Wein zur Hälfte einkochen lassen. Tomatenmark einrühren. Brühe und Lorbeerblatt zugeben. Rinderbrust bei niedriger Hitze geschlossen ca. 2 Stunden schmoren.

3 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Für das Sauerkraut die Zwiebeln abziehen und würfeln. Eine ofenfeste Pfanne mit Öl erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Kümmelsamen und braunen Zucker unterrühren. Alles mit Weißwein ablöschen. Sauerkraut hinzufügen und alles gut vermengen. Das Kraut im Ofen geschlossen ca. 1 Stunde schmoren.

4 Das Brötchen in Würfel schneiden und 10 Minuten in der Milch einweichen. Den Topf mit der geschmorten Rinderbrust vom Herd nehmen. Das Fleisch aus der Sauce nehmen und mit zwei Gabeln zerzupfen. Brötchen ausdrücken und mit der gezupften Rinderbrust vermengen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Den Nudelteig in 2 Portionen teilen. Die Teigportionen nacheinander auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2–3 mm dünn und rechteckig ausrollen. Auf einer Teigplatte mit Abstand zueinander ca. 12 Kleckse der Fleischfüllung verteilen. Teigzwischenräume mit etwas Wasser bepinseln. Die zweite Teigplatte darauflegen und den Teig um die Füllungen fest andrücken. Dann mit einem Messer Maultaschen ausschneiden.

6 Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Die Maultaschen darin ca. 8 Minuten köcheln lassen. Dann vorsichtig abgießen.

7 Zwiebeln abziehen, in schmale Spalten schneiden. Eine beschichtete Pfanne mit 2 EL Butterschmalz erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun anrösten, dann salzen und pfeffern.

8 Eine zweite Pfanne mit restl. Butterschmalz (2 EL) erhitzen. Die Maultaschen darin von beiden Seiten leicht anbräunen. Die Hälfte der Petersilie grob hacken und unter die Maultaschen mischen.

9 Die Schmorsauce noch mal erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Sauerkraut aus dem Ofen nehmen und ebenfalls salzen und pfeffern. Schmorsauce und Sauerkraut auf Tellern verteilen. Maultaschen und Zwiebeln darauf anrichten. Mit restl. Petersilie garniert servieren.

und Pulled Beef in neuen Kreationen



Pulled-Beef-Ragù

Bild auf Seite 63

Zubereitung: 30 Minuten
Wartezeit: über Nacht + ca. 4 Stunden
Zutaten für 6 Portionen

1½ kg Rinderbrust, Salz
je 1 EL grober Pfeffer, Kümmel-
samen, Paprika- und Senfpulver
2 EL brauner Zucker, 1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen, 1 große Möhre
3 EL Butterschmalz
2 Zweige Rosmarin
3 EL Tomatenmark
80 ml Rotweinessig, 200 ml Rotwein
2 Dosen geschälte Tomaten (800 g)
500 ml Fleischbrühe
500 g breite Bandnudeln
4 EL Crème fraîche

- 1 Am Vortag Fleisch samt dem Fettdeckel trocken tupfen und in 3 große Stücke teilen. 2 EL Salz, Gewürze und Zucker mischen. Das Fleisch damit einreiben und über Nacht zugedeckt kalt stellen.
- 2 Am nächsten Tag Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Möhre schälen und würfeln. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhre und 1 Rosmarinzwig darin andünsten. Tomatenmark einrühren. Essig und Rotwein angeben, aufkochen. Die Dosentomaten stückeln, samt Saft hinzufügen. Brühe angeben, alles verrühren. Fleisch in die Sauce legen und das Ganze zugedeckt im Ofen ca. 4 Stunden schmoren.
- 3 Nudeln nach Packungsangabe kochen, dann abgießen. Das Fleisch in der Sauce mit zwei Gabeln zerzupfen, dabei Fettdeckel entfernen. Das Ragù mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Nudeln und je einem Klecks Crème fraîche anrichten. Mit übrigem Rosmarinzwig garniert servieren.



Laksa mit Hähnchen

Bild auf Seite 64

Zubereitung: 45 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
30 g Ingwer
1 rote Chilischote
je 1 TL gemahlener Koriander,
Kreuzkümmel und Kurkuma
2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 180 g)
3 Möhren
3–4 Korianderstiele
2 EL Erdnussöl
400 ml Kokosmilch
600 ml Hühnerbrühe
2 Kaffir-Limettenblätter
200 g Mie-Nudeln, Salz
1–2 EL Limettensaft
1 EL Fischsauce

- 1 Schalotten und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und Chili putzen. Alles groß klein schneiden. Dann mit gemahlenem Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma und 2 EL Wasser zu einer feinen Paste pürieren.
- 2 Hähnchenfleisch trocken tupfen. Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden. Korianderblättchen abzupfen und grob hacken. Erdnussöl in einem Wok oder großen Topf erhitzen. Die Gewürzpaste darin unter Rühren 3–4 Minuten anbraten, bis sie duftet. Hähnchen und Möhren zugeben, 2 Minuten mitbraten. Kokosmilch und Brühe angeben, Koriander und Limettenblätter hinzufügen. Das Ganze aufkochen und bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 3 Nudeln nach Packungsangabe kochen, abgießen und beiseitestellen. Hähnchen aus der Suppe nehmen, mit zwei Gabeln zerzupfen. Hähnchen und Nudeln in die Suppe geben. Die Suppe aufkochen, mit Salz, Limettensaft und Fischsauce abschmecken. Auf Tellern anrichten und servieren.



Löwenkopf- Fleischbällchen

Bild auf Seite 65

Zubereitung: 50 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

300 g Schweinehackfleisch
2 EL helle Sojasauce
2 EL Austernsauce
2 EL Speisestärke
1 Ei, Salz, Pfeffer
2 Schalotten, 20 g Ingwer
2 EL Erdnussöl
2 Stück Sternanis
1 Zimtstange
600 ml Fleischbrühe
1 EL dunkle Sojasauce
2 TL brauner Zucker

- 1 Hackfleisch mit 1 EL heller Sojasauce, 1 EL Austernsauce, 1 EL Speisestärke und dem Ei gründlich vermengen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen.
- 2 Reichlich Wasser in einem Topf aufkochen. Die Fleischbällchen darin bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen. Herausheben, abtropfen lassen und beiseitestellen.
- 3 Schalotten abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen, in feine Scheiben schneiden. Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten, Ingwer, Sternanis und Zimtstange darin anrösten. Brühe und dunkle Sojasauce angeben. Zucker, übrige helle Sojasauce (1 EL) und Austernsauce (1 EL) hinzufügen. Die Sauce aufkochen. Fleischbällchen hineinlegen und bei niedriger Hitze geschlossen 15–20 Minuten schmoren, bis sie gar sind.
- 4 Die übrige Speisestärke (1 EL) mit etwas Wasser anrühren und die Sauce damit binden. Die Fleischbällchen mit Sauce anrichten und servieren.

Dazu passt: Basmati-Reis und gedünsteter Brokkolini.



SCHNELL UND EASY

CHICORÉE

Geschmort, gebraten, roh oder überbacken: Das Wintergemüse ist unglaublich vielseitig. Wir haben für Sie vier simple Rezepte und spannende Infos über Chicorée gesammelt

SUPPE

Für 4 Portionen **400 g Chicorée**, **150 g Knollensellerie**, **½ Stange Lauch**, **200 g mehligkochende Kartoffeln** und **1 Knoblauchzehe** putzen bzw. schälen, klein schneiden. Alles in einem Topf in **2 EL Öl** andünsten. **1 l Gemüsebrühe** angießen, alles 25 Minuten kochen. **50 g Frischkäse** hinzufügen. Die Suppe fein pürieren, salzen und pfeffern. Nach Belieben mit Croûtons, Schnittlauch und getrockneten Tomaten toppen.



GRATIN

2 Kolben Chicorée halbieren, Strunk entfernen. Chicorée salzen, pfeffern und mit **4 Scheiben Kochschinken** umwickeln. In eine eingefettete Auflaufform legen. **200 g Schlagsahne** mit **200 g Mascarpone** verrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Den Guss über den Chicorée gießen. Alles mit **100 g geriebenem Gouda** bestreuen. Im Ofen bei **200 Grad** ca. 25 Minuten backen. Mit **Schnittlauchröllchen** bestreuen und servieren.



SCHIFFCHEN

250 g Knollensellerie und **2 Äpfel** putzen, in feine Streifen hobeln. Mit **2 EL Zitronensaft**, **3 EL Mayonnaise** und **2 EL Joghurt** vermengen, salzen und pfeffern. Blätter von **1 Kolben Chicorée** einzeln ablösen. Mit dem Salat füllen. Mit **Apfelspalten**, **Haselnussblättchen** und **Schnittlauch** garnieren.

SALAT

Für 6 Portionen **2 Kolben Chicorée** halbieren, Strunk entfernen. Chicorée in Streifen schneiden. **2 Orangen** filetieren, den austretenden Saft auffangen und den Saft

aus den Trennhäuten ausdrücken. Orangensaft mit **3 EL weißem Balsamicoessig**, **2 EL Walnussöl** und **1 TL Honig** verrühren, salzen und pfeffern. Das Dressing mit Chicorée und Orangenfilets vermengen.

40 g blanchierte Mandelkerne hacken, goldbraun rösten und über den Salat streuen.



Fotos: StockFood/Claudia Timmann (1), Immediate Media/Olive (1), Meike Bergmann (2), Rua Castilho (1)



KÖSTLICHER SALAT

/ **CHICORÉE** stammt von der Zichorie, einer blauen Wiesenblume, ab. Ihre Wurzeln werden ausgegraben und in absoluter Dunkelheit gelagert. Dort treiben sie aus und es bilden sich die typischen Salatkolben. Dieser Wachstumsprozess wurde zufällig von belgischen Bauern entdeckt. Sie lagerten die Zichorienwurzeln zur Herstellung von Kaffee-Ersatz in ihren Kellern. Noch heute ist Dunkelheit für Chicorée wichtig. Die herben Blätter färben sich unter Lichteinfluss grün und entwickeln eine unangenehme Bitternote.

Achten Sie beim Kauf auf weiße Kolben mit zartgelben Spitzen und lagern sie das Gemüse kühl und dunkel. Roter Chicorée ist eine Züchtung aus Chicorée und Radicchio. Er schmeckt würzig und enthält weniger Bitterstoffe. Kurioser Fakt: Chicorée reagiert auf Eisen und kann sich beim Braten in Eisenpfannen grau bis schwarz verfärben.

LUXUS DER LANGSAMKEIT

Beim gemächlichen Schmoren entfalten große Genussmomente ihr volles Aroma. Freuen Sie sich auf Kreationen wie Perlhuhn mit Salbei-Risotto und Chicorée in Chili-Mandarinen-Butter



Spanferkelrücken im Ananassud mit Calamari und Schwarzkohl

Limette, Chili, Piment und Tamarinde bereichern den exotischen Sud.

Raffiniert wie fein zum Braten sind Kohl und frittierte Tintenfischringe.

REZEPT AUF SEITE 80



**Portobello-Pilze auf
Chili-Knoblauch-Salsa**

Im Bierteig gebackene Zwiebelringe
und ein frischer Avocado-Dip
harmonieren wunderbar mit den
Riesen-Champignons. Eine Kreation,
die nicht nur bei Veggies einen
bleibenden Eindruck hinterlässt!

REZEPT AUF SEITE 80

**Geschmortes
Perlhuhn mit
Salbei-Risotto**

Das Wildgeflügel gart sanft im würzigen Zwiebel-Marsala-Sud. Zusätzlich Geschmack schenken Knoblauch, Zitrone und Thymian, mit denen das Huhn gefüllt wird.

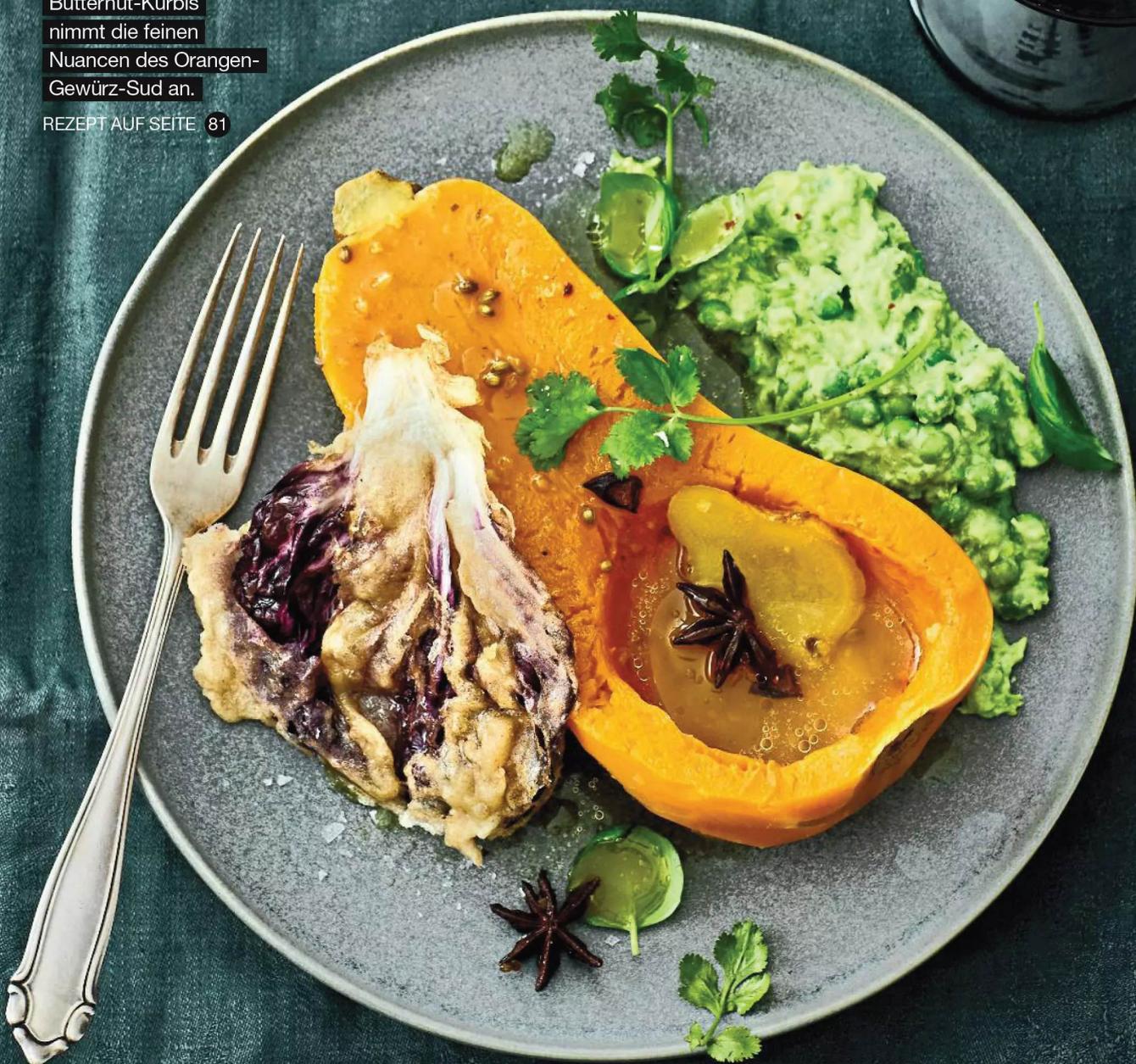
REZEPT AUF SEITE 80

ES DUFTET AUS DEM OFEN

Schmorkürbis mit Erbsenstampf und Radicchio-Tempura

Gemüse-Dreierlei
de luxe! Genial: Die
zarte Schale des
Butternut-Kürbis
nimmt die feinen
Nuancen des Orangen-
Gewürz-Sud an.

REZEPT AUF SEITE 81





**Ofen-Blumenkohl
mit Oliven und
Lauchzwiebeln**

Servieren Sie dazu ein paar Scheiben frisches Sauerteigbrot, mit dem der aromatische Weißwein-Safran-Fond aufgetunkt werden kann. So gut!

REZEPT AUF SEITE **81**



Asia-Ente mit Basmatireis und Spitzkohl-Pickles

Die ganze Ente kocht
in einer scharfen Sauce
aus Kokosmilch,
Mango und Erdnüssen
Für Schärfe und eine
satte Farbe sorgt
Gochujang, eine
koreanische Chilipaste.

REZEPT AUF SEITE 82



HARMONISCHE
KREATIONEN

KOCHEN FÜR LIEBE GÄSTE

In Chili-Mandarinen- Butter geschmorter Chicorée

Dazu reichen wir lauwarmen Couscous mit gerösteten Walnüssen und Granatapfelkernen, der so perfekt mit dem Wintersalat und den Zitrusfrüchten harmoniert.

REZEPT AUF SEITE 82



Schweinebauch Chinese-Style

Nach dem Schmoren
backt der Braten offen
im Rohr, was eine
unwiderstehlich
knusprige Schwarte
verspricht. Ein Gedicht
mit Grünkohl und
gerösteten Nüssen.

REZEPT AUF SEITE 82



Butterzart geschmort: ganze Stücke

Der perfekte Risotto

Essenziell ist die Reissorte. Die richtige Wahl ist Risotto-Reis, ein spezieller Rundkornreis wie Arborio, Vialone und Carnaroli. Im Gegensatz zu anderen Reissorten wird Risotto-Reis nicht gewaschen. Sonst würde er Stärke und somit seine Klebeigenschaften verlieren. Nach dem Andünsten und Ablöschen mit Wein wird nach und nach Brühe zum Reis in den Topf gegossen. Immer nur so viel, bis er damit bedeckt ist. Um den Garprozess nicht zu unterbrechen, muss die Brühe stets heiß sein. Parmesan und Butter werden zuletzt untergerührt.



Spanferkelrücken im Ananassud mit Calamari und Schwarzkohl

Bild auf Seite 72

Zubereitung: 70 Minuten
Schmorzeit: ca. 1 ½ Stunden
Zutaten für 6–8 Portionen

FÜR DEN BRATEN

2–2 ½ kg Spanferkelrücken
am Knochen
Salz, Pfeffer
4 EL Pflanzenöl
1 Bio-Limette
300 g Ananas
2–3 Chilischoten
1 TL schwarze Pfefferkörner
6 Pimentkörner
300 ml Gemüsebrühe
300 ml Ananassaft
1 EL Tamarindenpaste
4 EL brauner Zucker

FÜR DIE BEILAGEN

1 TL Koriandersamen
4–6 Anchovis (eingelegt
Sardellenfilets)
6 EL Mayonnaise
1 kg Schwarzkohl
3 Knoblauchzehen
400 g Calamaretti
100 g Mehl
1 EL edelsüßes Paprikapulver
ca. 700 ml Frittieröl
6 EL Olivenöl
1 geh. EL Fenchelsamen

- 1 Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Für den Braten den Spanferkelrücken trocken tupfen und rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Pflanzenöl in einem Bräter erhitzen. Das Fleisch darin bei starker Hitze rundum scharf anbraten. Dann herausnehmen.
- 2 Die Schale der Limette fein abreiben und das Fruchtfleisch klein schneiden. Ananas

schälen, vierteln, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in 1–2 cm große Würfel schneiden. Chilischoten putzen und in Ringe schneiden. Pfefferkörner und Piment in einer Pfanne ohne Fett duftend anrösten.

3 Limettenabrieb und -fruchtfleisch, Ananas, Chilis und geröstete Gewürze mit Brühe, Ananassaft, Tamarindenpaste und braunen Zucker in den Bräter geben. Alles zum Kochen bringen, dann den Spanferkelrücken hineinlegen. Das Ganze geschlossen im Ofen ca. 1 ½ Stunden schmoren.

4 Für die Beilagen die Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett duftend anrösten. Dann abkühlen lassen und im Mörser grob zerstoßen. Anchovis abtropfen lassen und sehr fein hacken. Koriandersamen und Anchovis mit Mayonnaise verrühren. Die Mayo mit Pfeffer verfeinern.

5 Schwarzkohl putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. In reichlich Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Dann abgießen und abkühlen lassen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Calamari trocken tupfen und in fingerdicke Ringe schneiden. In einem tiefen Teller Mehl mit Paprikapulver, etwas Salz und Pfeffer vermengen.

6 Bräter aus dem Ofen nehmen und den Spanferkelrücken 15 Minuten ruhen lassen.

7 In der Zwischenzeit das Frittieröl auf ca. 165 Grad erhitzen. Die Calamari in der Mehlmischung gründlich wenden, dann im heißen Öl knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

8 Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Fenchelsamen darin bei mittlerer Hitze 1 Minute anbraten. Schwarzkohl mit den Händen gut ausdrücken. In die Pfanne geben, schwenken, salzen und pfeffern.

9 Spanferkelrücken mit Ananassud auf einer Platte anrichten. Schwarzkohl, Calamari und Mayonnaise dazuservieren.



Portobello-Pilze auf Chili-Knoblauch-Salsa

Bild auf Seite 73

Zubereitung: 1 Stunde
Marinierzeit: ca. 2 Stunden
Zutaten für 4 Portionen

400 g große Zwiebeln, 250 ml milder Essig, 2 Avocados, 100 g Schmand Saft und Abrieb von 1 Bio-Limette Salz, Pfeffer, 4 Knoblauchzehen 3 EL Pflanzenöl, 1 ½ EL Tomatenmark 1–2 TL Ancho-Chilipulver, 200 ml Gemüsebrühe, 250 g stückige Tomaten aus der Dose, 4 Portobello-Pilze 4 EL Olivenöl, 700 ml Frittieröl 200 g Mehl, ½ EL Cayennepfeffer 330 ml Pils, 150 g Panko-Mehl Limettenspalten und Koriander zum Garnieren

- 1 300 g Zwiebeln abziehen, in 5 mm dicke Ringe schneiden, 2 Stunden in Essig legen.
- 2 Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch herauslösen. Avocados zerdrücken, mit Schmand, Limettensaft und -abrieb cremig verrühren. Salzen und pfeffern.
- 3 Übrige Zwiebeln (100 g) und Knoblauch abziehen, würfeln. Pflanzenöl in großer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anrösten. Tomatenmark und Chili 1 Minute mitrösten. Alles mit Brühe ablöschen, Tomaten hinzufügen. Salsa sanft köcheln lassen.
- 4 Pilze putzen, in Olivenöl je Seite 2 Minuten anbraten. Salzen, pfeffern. Pilze in Salsa legen, geschlossen 15–20 Minuten schmoren, immer wieder mit Salsa übergießen.
- 5 Frittieröl auf 170 Grad erhitzen. Zwiebelringe abgießen. 160 g Mehl, Cayenne, Pils glatt verrühren, salzen, pfeffern. Zwiebelringe im restl. Mehl (40 g) wenden, durch Teig ziehen, in Panko wälzen. Im Öl goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 6 Salsa salzen, pfeffern. Mit Pilzen, Zwiebelringen und Avocadodip anrichten. Mit Limettenspalten und Koriander garniert servieren.

GETRÄNKE-
TIPP



Passende
Weine finden Sie
auf S. 54/55

von Spanferkel, Perlhuhn & Gemüse



Geschmortes Perlhuhn mit Salbei-Risotto

Bild auf Seite 74

Zubereitung: 45 Minuten

Schmorzeit: ca. 1 ½ Stunden

Zutaten für 4 Portionen

1 Perlhuhn (ca. 1,6 kg)
Salz, Pfeffer, 6 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone, 10 Thymianzweige
500 g Zwiebeln, 4 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
1,2 l Geflügelbrühe
600 ml Marsala
8 Scheiben Parmaschinken
2 Schalotten, 80 g Butter
200 g Risotto-Reis, 100 ml Weißwein
1 EL Crème fraîche
40 g fein geriebener Parmesan
ca. 10 Salbeiblätter

- 1 Perlhuhn trocken tupfen, von innen und außen salzen, pfeffern. Knoblauch abziehen. Zitrone vierteln. Bauch des Huhns mit Knoblauch, Zitronenspalten und Thymian füllen.
- 2 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Zwiebeln abziehen, längs halbieren. Bräter mit Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Tomatenmark darin 1 Minute anrösten. Mit 200 ml Brühe und Marsala ablöschen. Alles aufkochen, Perlhuhn in den Bräter legen. Das Ganze geschlossen im Ofen ca. 1 Stunde schmoren. Dann Deckel abnehmen, Schinken hinzufügen und alles offen weitere 30–40 Minuten garen.
- 3 Inzwischen Schalotten abziehen und fein würfeln. Übrige Brühe (1 l) erhitzen. In einem Topf 50 g Butter erhitzen. Schalotten darin andünsten. Reis zugeben, kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen, einkochen lassen. So viel Brühe angießen, bis der Reis damit bedeckt ist. Risotto unter häufigem Rühren ca. 20 Minuten kochen, dabei immer wieder Brühe nachgießen. Crème fraîche und Parmesan unterrühren, salzen und pfeffern.
- 4 Salbeiblätter in übriger Butter (30 g) anbraten, samt Butter unter den Risotto heben. Perlhuhn mit Risotto servieren.



Schmorkürbis mit Erbsenstampf und Radicchio-Tempura

Bild auf Seite 75

Zubereitung: 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Butternut-Kürbisse (à ca. 800 g)
2 Chilischoten, 20 g Ingwer
300 ml Orangensaft
300 ml Gemüsebrühe
2 Streifen Bio-Orangenschale
4 Stück Sternanis, 400 g TK-Erbsen
Salz, 8 Minzblätter
½ Handvoll Korianderblätter
100 g Crème fraîche, Pfeffer
1 Eiweiß, 50 g Weizenmehl
100 g Reismehl, 700 ml Frittieröl
8 mittelgroße Blätter Radicchio
Meersalz, Kräuter zum Garnieren

- 1 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Kürbisse halbieren, entkernen. Chilis putzen und längs halbieren. Ingwer schälen, in Scheiben schneiden. Orangensaft, Brühe, Chilis, Ingwer, Orangenschale und Sternanis in einen Bräter geben. Alles zum Kochen bringen. Kürbishälften hineinlegen und das Ganze geschlossen im Ofen ca. 40 Minuten schmoren.
- 2 Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Abgießen und kalt abschrecken. Dann mit Minze, Koriander und Crème fraîche grob pürieren. Erbsenstampf mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Eiweiß schaumig schlagen. Beide Mehle mit 150 ml eiskaltem Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Eiweiß unterheben. Das Frittieröl auf ca. 165 Grad erhitzen. Radicchioblätter portionsweise durch den Teig ziehen und im heißen Öl goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Meersalz würzen.
- 4 Den Erbsenstampf nochmals erwärmen. Kürbisse mit Erbsenstampf und Radicchio-Tempura auf Tellern anrichten. Mit Kräutern garniert servieren.



Ofen-Blumenkohl mit Oliven und Lauchzwiebeln

Bild auf Seite 76

Zubereitung: 25 Minuten

Schmorzeit: ca. 80 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund rote Lauchzwiebeln
3 Knoblauchzehen
150 g große grüne Oliven
(evtl. entsteint)
250 ml trockener Weißwein
250 ml Gemüsebrühe
1 Prise Safran
Salz, Pfeffer
1 Blumenkohl
5 EL Olivenöl
8 Scheiben Sauerteigbrot

- 1 Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Lauchzwiebeln putzen und vierteln. Knoblauch abziehen und andrücken. Das Olivenöl in einem großen Bräter erhitzen. Lauchzwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Oliven hinzufügen und kurz mitbraten. Alles mit Weißwein und Brühe ablöschen, dann Safran zugeben. Die Hitze reduzieren und den Fond kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Blumenkohl putzen, dabei die zarten Blättchen am Stiel lassen. Stielansatz mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden. Blumenkohl mit dem Stielansatz nach unten in den Bräter setzen. Mit dem Schmorfond beträufeln. Bräter in den Ofen schieben und den Blumenkohl darin ca. 80 Minuten schmoren, dabei gelegentlich mit Schmorfond übergießen.
- 3 Den Blumenkohl samt Lauchzwiebeln, Knoblauch, Oliven und Fond auf einer Platte anrichten. Mit Sauerteigbrot servieren.

Aromatische Gerichte mit Raffinesse

Warenkunde Gochujang

Die asiatische Gewürzpaste ist eine der wichtigsten Zutaten der koreanischen Küche. Die Basis bilden rotes Chilipulver, gemahlener Klebreis und fermentierte Sojabohnen. Diese Zutaten sorgen für ein einzigartiges Geschmacksfeuerwerk aus scharf, süß und umami. Erhältlich ist Gochujang im Asialaden. Ersatzweise etwas Misopaste mit Chilisaucemischen.



Asia-Ente mit Basmatireis und Spitzkohl-Pickles

Bild auf Seite 77

Zubereitung: 50 Minuten

Schmorzeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

- 800 g Spitzkohl
- 200 ml Reissessig, 2 TL Zucker
- Salz, 1 TL Chiliflocken
- 1 Ente (ca. 1,7 kg), Pfeffer, 1 Mango
- 2 EL Pflanzenöl, 60 g Erdnusskerne
- 300 ml Kokosmilch
- 200 ml Geflügelbrühe
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 geh. EL Gochujang (siehe Info links am Rand), 250 g Basmatireis
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 großes Bund Thai-Basilikum

- 1 Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen. Kohl in feine Streifen schneiden. In einer großen Schüssel mit den Händen 2–3 Minuten durchkneten. 100 ml Wasser mit Reissessig, Zucker, 2 TL Salz und Chiliflocken aufkochen. Über den Kohl gießen, vermengen. Kohl mit einem Teller beschweren und bis zum Anrichten ziehen lassen.
- 2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ente trocken tupfen, von innen und außen salzen und pfeffern. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Öl in einem Bräter erhitzen. Erdnüsse darin goldbraun anrösten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen. Erdnussbutter und Gochujang einrühren. Mango hinzufügen, Sauce aufkochen. Ente hineinlegen und das Ganze geschlossen im Ofen ca. 1 ½ Stunden schmoren. Anschließend Deckel abnehmen und die Ente weitere 30 Minuten backen.
- 3 Reis nach Packungsangabe zubereiten. Lauchzwiebeln putzen, schräg in Ringe schneiden. Hälfte davon unter den Spitzkohl mischen. Ente aus dem Ofen nehmen, mit Basilikum garnieren. Mit Reis, Spitzkohl-Pickles und Lauchzwiebeln servieren.



In Chili-Mandarinen-Butter geschmorter Chicorée

Bild auf Seite 78

Zubereitung: 45 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

- 100 g Walnusskerne
- 600 ml Gemüsebrühe
- 400 g Couscous, 6 EL Butter
- 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe
- 1 EL brauner Zucker
- 400 ml Mandarinen-saft (frisch gepresst aus 8–10 Früchten oder aus der Packung)
- 1 Rosmarin-zweig
- 6 Stauden Chicorée
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 Bio-Mandarine
- Meersalz, Pfeffer
- Kerne von ½ Granatapfel

- 1 Walnüsse grob hacken, anrösten. Brühe aufkochen. Couscous einstreuen, unter Rühren einmal aufkochen. Topf vom Herd ziehen, Couscous ca. 5 Minuten quellen lassen. 2 EL Butter unterrühren. Couscous zugedeckt beiseitestellen und lauwarm halten.
- 2 Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Übrige Butter (4 EL) in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch darin andünsten. Mit Zucker bestreuen, karamellisieren lassen. Mit Mandarinen-saft ablöschen. Rosmarin-nadeln abzupfen und hinzufügen. Alles auf die Hälfte einkochen lassen.
- 3 Chicorée halbieren. Strunk keilförmig heraus-schneiden, sodass die Blätter nicht auseinanderfallen. Chili putzen, klein schneiden. Mandarine in Scheiben schneiden. Chicorée und Chili zur Mandarinen-Butter geben. Unter Wenden ein paar Minuten bissfest andünsten, salzen und pfeffern. Mandarinen-scheiben zugeben. Chicorée 5–10 Minuten weiterschmoren, dabei ab und zu wenden.
- 4 Couscous auflockern. Walnüsse und Granatapfelkerne untermischen, salzen und pfeffern. Chicorée in Chili-Mandarinen-Butter mit Couscous servieren.



Schweinebauch Chinese-Style

Bild auf Seite 79

Zubereitung: 45 Minuten

Wartezeit: über Nacht + 2 ½ Stunden

Zutaten für 6 Portionen

- 1 ½ kg Schweinebauch mit Schwarte
- 1 geh. EL grobes Salz, 50 g Ingwer
- 2 Chilischoten, 1 EL Koriandersamen
- 800 ml Gemüsebrühe, 80 ml Soja-sauce, 2 EL Honig, 1 kg Grünkohl
- 3 Knoblauchzehen, 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL Sesamsamen, 2 EL Zucker
- 2 Stück Sternanis, 3 EL Austernsauce
- 1 Handvoll Erdnusskerne
- 1 TL Meersalz, 1 TL Chiliflocken
- Koriander zum Garnieren

- 1 Am Vortag Schwarte des Schweinebauchs kreuzweise einritzen, mit grobem Salz bestreuen. Schweinebauch über Nacht (nicht zugedeckt) in den Kühlschrank stellen.
- 2 Am nächsten Tag Backofen auf 230 Grad (Umluft 210 Grad) vorheizen. Schweinebauch trocken tupfen. Ingwer schälen, in Scheiben schneiden. Chilis putzen, längs halbieren. Koriandersamen anrösten. In einem Bräter Brühe, Sojasauce, Honig, Ingwer, Chili und Koriandersamen aufkochen. Schweinebauch mit der Schwarte nach oben hineinlegen. Geschlossen im Ofen ½ Stunde schmoren. Ofentemperatur auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) reduzieren. Schweinebauch offen weitere 2 Stunden garen. Dabei ab und zu mit Sud übergießen.
- 3 Grünkohl putzen, in Stücke schneiden. In kochendem Wasser 30 Sekunden blanchieren, abgießen, abtropfen lassen. Knoblauch abziehen, fein reiben. Topf mit Öl erhitzen, Knoblauch und Sesam darin anrösten. Grünkohl, Zucker, Sternanis und Austernsauce hinzufügen. Alles gut vermengen und bei niedriger Hitze ca. 30 Minuten garen.
- 4 Erdnüsse grob hacken, in einer Pfanne anrösten. Meersalz und Chili untermischen. Schweinebauch mit Grünkohl und Erdnüssen anrichten. Mit Koriander garniert servieren.

magazin Lust auf Genuss

13 AUSGABEN + GENIESSER-SET „PIZZA-TIME“ SICHERN!



► Nr.: BD81

Ihr exklusives Sparpaket:

13 Ausgaben Lust auf Genuss	63,70 €
+ Reisenthel Carrybag „leo macchiato“	59,00 €
= Regulärer Preis	122,70 €
Ihre Ersparnis (gegenüber Handel/UVP)	39,00 €
Sie bezahlen nur	83,70 €

Genießer-Set „Pizza-Time“

Mit diesem Set zaubern Sie im Handumdrehen eine original italienische Pizza – inklusive Teig-Rezept, fruchtiger Tomatensoße (160 g), aromatischem Pizza-Öl (95 ml) und würzigem Pizzagewürz (40 g). Dazu ein edler Nero D'Avola Rotwein (0,75 l).
Zuzahlung: 20,00 €



Ihre Vorteile: Pünktliche & bequeme Zustellung - Zustellgebühr inklusive

burda-foodshop.de
+49 781 6396535

LAG1PRB

EINSCANNEN & BESTELLEN:



Das Abo umfasst 13 Ausgaben zum Preis von zzt. 63,70 € und Dankeschön (zzgl. Zuzahlung). Das Abo kann ich nach der Erstbezugszeit jederzeit mit einer Kündigungsfrist von einem Monat kündigen. Bei Weiterbezug gilt der reguläre Abopreis (Heftpreis im Abo: zzt. 4,90 € pro Ausgabe). Alle Preise in Euro inklusive der gesetzlichen MwSt. und Versand. Verantwortlicher und Kontakt: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, 77652 Offenburg für die BurdaVerlag Publishing GmbH, in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit mehreren Verlagen von Hubert Burda Media (siehe www.burda.com/de/gvv). Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter www.burda-foodshop.de/agb abrufen. **Datenschutzinfo:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg. Tel: 0781-6396100. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) so lange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir ihre Daten in einen Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: www.burda-foodshop.de/datenschutz. Dieses Angebot gilt nur innerhalb Deutschland – Auslandskonditionen auf Anfrage.

WAS LANGE GART WIRD ENDLICH GUT

Ob in einem dreibeinigen Potjie überm offenen Feuer, in der Tajine oder im geschlossenen Tontopf – zarte Schmorgerichte gehören zur Seele afrikanischen Essens.

Ester Laub ist mit den Potjiekos ihrer Mutter, ihrer Großmütter und Tanten aufgewachsen und zeigt uns heute in ihrem Buch ‚Africa Made Easy‘ ihre Kindheitsküche

Für Entdecker

Ester Laub wünscht sich, dass ihre Leser merken, wie geschmackvoll, vielfältig und unkompliziert afrikanische Küche ist



Seelenfutter zwischen den Seiten
'Africa Made Easy' (Christian Verlag,
29,99 €) steckt voll leckerer Rezepte,
die satt und glücklich machen



Die Schüfelle waren keine Liebe auf den ersten Biss. Auch Rindfleisch mit Meerrettich, Sauerbraten oder Gans aus dem Ofen musste Ester Laub erst lieben lernen. Ja, wer in einem typisch namibischen Dorf aufwächst, in dem es zu jeder Mahlzeit den Perlhirsebrei Pap gibt und alle gemeinsam ums Feuer sitzend essen, braucht für die deutschen Klassiker schon etwas Offenheit. Doch die brachte die heute 37-Jährige gerne mit, als sie damals für ihr Masterstudium nach Deutschland kam. Und sie blieb. Verliebte sich. Wurde Mutter und stellte fest, dass das Herz durchaus in zwei Welten zu Hause sein kann – der Bauch sowieso. Auf ihrem Blog „Ester kocht“ teilt sie Rezepte aus ihrer Heimatküche und in ihrem Kochbuch „Africa Made Easy“ zeigt sie, dass in afrikanische Schmorgerichte weit mehr gehört als nur Fleisch.

Woran denken Sie beim Wort „Schmorgericht“?

Es weckt sofort Bilder von den schweren dreibeinigen Töpfen, die – wie die Gerichte selbst – Potjie genannt werden, stundenlang auf offenem Feuer köcheln und den ganzen Hof mit ihrem Duft erfüllen. In vielen afrikanischen Ländern ist Schmoren Alltag und Festtag zugleich. Es gibt einfache Schmorgerichte, die mit getrocknetem Fleisch, Huhn, Gemüse wie Spinat oder sogar ganzen Kalahari-Trüffeln zubereitet werden. Aber auch Gerichte mit Ziege, Lamm oder Rindfleisch, die zu festlichen Anlässen gekocht werden.

Gibt es in Afrika Unterschiede beim Schmoren?

Das Schmoren ist in fast allen Regionen Afrikas verbreitet und doch sind es die Unterschiede in Zutaten, Gewürzen und Techniken, die die kulturelle und kulinarische Vielfalt des Kontinents abbilden. In Nordafrika wird viel in der Tajine geschmort, oft mit orientalischen Gewürzen, Hülsen- und Trockenfrüchten. Im südlichen Afrika dagegen dominiert das Kochen im Potjie über offenem Feuer. Meine Großmütter in Namibia kochten in selbstgemachten Tontöpfen. Ähnliche Töpfe gibt es auch in anderen afrikanischen Ländern: In der Elfenbeinküste etwa wird der Ton-Topf verschlossen und das Gericht darin ohne zusätzliche Flüssigkeit geschmort. Über offenem Feuer gekocht, wird der Geschmack intensiver und erhält Tiefe.

Ester Laub Kochbuchautorin

Ester Laub hat drei Töchter, eine Leidenschaft fürs Kochen, einen Blog und heißt mit zweitem Vornamen Ndapewoshali, was „Mir wurde Glück gegeben“ bedeutet. Sie stammt aus Namibia, lebt heute in Oberfranken und hat hier das Gefundene, was ihr Name verspricht. Mehr unter: www.esterkocht.com



Was ist am Schmoren so toll?
Geduld, Wärme und Gemeinschaft! Das langsame Garen bringt Aromen hervor, das Fleisch wird butterzart, die Soße verbindet alles. Auf Festen wird gemeinsam gekocht, geplaudert, gelacht und später kommen nicht nur Verwandte, sondern auch Nachbarn dazu. Mein persönliches Lieblingsgericht ist Rindfleisch-Potjiekos mit Gemüse. Da ich in Deutschland keinen Potjie und kein offenes Feuer habe, bereite ich es im Schmortopf zu – aus Sehnsucht nach zu Hause und weil es einfach so gut schmeckt.

Wodurch unterscheiden sich afrikanische Schmorgerichte von deutschen?
Die Schmorgerichte sind oft geprägt von kräftigen Gewürzen wie Paprika, Ingwer, Knoblauch und Chili. Hinzu kommen einheimische Zutaten wie Maniok, Yams, Süßkartoffeln, Kochbananen, Kokosmilch, Omajova (Riesenpilze), Hülsenfrüchte und vieles mehr. Fast jedes Land hat dabei seine eigenen typischen Gewürzmischungen. In Äthiopien und Eritrea spielt Berbere eine zentrale Rolle, eine intensive Mischung aus Paprika, Piment, Nelken und Kardamom. An den Küsten Ostafrikas sind Kurkuma, Kreuzkümmel, Curry und Koriander verbreitet. Im südlichen Afrika wird ähnlich gewürzt, dazu auch Zimt und eigene Mischungen wie die Kapana-Gewürzmischung in Namibia. In West- und Zentralafrika sind Currypulver und Maggi-Bouillonwürfel sehr verbreitet. Nigeria hat zudem die besondere Suya-Mischung auf Nussbasis. In Nordafrika wiederum findet man Bekanntes wie Ras el Hanout.

Wodurch unterscheiden sich afrikanische Schmorgerichte von deutschen?

Die Schmorgerichte sind oft geprägt von kräftigen Gewürzen wie Paprika, Ingwer, Knoblauch und Chili. Hinzu kommen einheimische Zutaten wie Maniok, Yams, Süßkartoffeln, Kochbananen, Kokosmilch, Omajova (Riesenpilze), Hülsenfrüchte und vieles mehr. Fast jedes Land hat dabei seine eigenen typischen Gewürzmischungen. In Äthiopien und Eritrea spielt Berbere eine zentrale Rolle, eine intensive Mischung aus Paprika, Piment, Nelken und Kardamom. An den Küsten Ostafrikas sind Kurkuma, Kreuzkümmel, Curry und Koriander verbreitet. Im südlichen Afrika wird ähnlich gewürzt, dazu auch Zimt und eigene Mischungen wie die Kapana-Gewürzmischung in Namibia. In West- und Zentralafrika sind Currypulver und Maggi-Bouillonwürfel sehr verbreitet. Nigeria hat zudem die besondere Suya-Mischung auf Nussbasis. In Nordafrika wiederum findet man Bekanntes wie Ras el Hanout.

Wenn Sie an klassische deutsche Schmorgerichte denken - was fällt Ihnen im Vergleich auf?

Deutsche Schmorgerichte sind meist sehr fleischbetont und haben eine intensive, dunkle Sauce. Afrikanische Gerichte sind oft leichter, vielseitiger und enthalten zusätzlich Gemüse, Hülsenfrüchte oder Trockenfrüchte. Aber die Gemeinsamkeit ist: Man nimmt sich Zeit und steckt viel Liebe ins Kochen.

Mögen Sie ein deutsches Schmorgericht besonders?

Ich mag Sauerbraten, weil das Marinieren einen besonderen Geschmack verleiht. Rinderrouladen fand ich anfangs seltsam, wegen der Füllung – ich habe zuerst nur die Soße gegessen. Heute esse ich sie sehr gerne, allerdings nur einmal im Jahr, wenn Oma Rosa sie macht. Ihre Rouladen sind so riesig, dass eine aber vollkommen reicht (lacht sie)!

Interview: Katrin Hummel

FÜR SÜSSE STUNDEN

Ob zum Nachmittagskaffee, zur Silvesterparty oder als Abschluss des Menüs: Frische Zitrusfrüchte begeistern in Orangen-Kokos-Kuchen, zu weißer Schokomousse mit Pfefferstreuseln und auf Safran-Baisers mit Frischkäsefüllung – einfach himmlisch!



Softeis mit Mandarinensauce

Naschkatzen aufgepasst: Dank gezuckerter Kondensmilch ist hier jeder Löffel ein Genuss. Geröstete Haselnüsse on top schenken angenehmen Crunch.

REZEPT AUF SEITE 92

Orangen- Kokos-Kuchen

Der fluffige Puddingteig überrascht mit Kokosaroma und Zitrusnote. Beträufelt mit warmem Sirup aus Orangensaft, Vanille und Honig wird einfach unwiderstehlich.

REZEPT AUF SEITE 92



Salzige Schoko-Orangen-Tarte

Kandierte Blutorangenscheiben, knackige Macadamianüsse und ein Hauch Meersalz sorgen für das gewisse Etwas

REZEPT AUF SEITE 92



Weißer Schokomousse mit Pfefferstreuseln

Bei dem Mix aus Sahne,
Crème fraîche, weißer
Schokolade und
Orangenabrieb werden
garantiert alle schwach.
Vorsicht Suchtgefahr!

REZEPT AUF SEITE **93**

GEKONNT KOMBINIERT



Gebackene Mandarinen

Außergewöhnlich gut: Cremige Labneh-Bällchen, Fenchelstreuseln und aromatischer Kastanienhonig gesellen sich zu den ofengebackenen Früchten. Mehr davon!

REZEPT AUF SEITE 93

WELCH SÜSSES KOMPLIMENT

Safran-Baisers mit Frischkäsefüllung

Die luftig gebackenen
Tuffs mit Orangenlikör-
Frischkäse-Mix und
zarten Orangenfilets
sind fast zu hübsch
zum Vernaschen.

REZEPT AUF SEITE **93**



Saftige Orangen und Mandarinen

Orangen filetieren

Die Orange so dick schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Orangenfilets mit einem kleinen scharfen Messer einzeln zwischen den Trennhäuten heraus-schneiden. Dabei am besten über einem tiefen Teller arbeiten, um den austretenden Saft aufzufangen. In den Trennhäuten befindet sich ebenfalls noch Saft, diesen mit den Händen ausdrücken.



Softeis mit Mandarinsauce

Bild auf Seite 86

Zubereitung: 40 Minuten
Gefrierzeit: ca. 1¼ Stunden

Zutaten für 4–6 Portionen
DAS BRAUCHT MAN: Eismaschine; Spritzbeutel mit großer Sterntülle

FÜR DIE SAUCE

2 Blatt Gelatine
6 Mandarinen
2 EL Zucker, 1 Prise Salz

FÜR DAS EIS

500 ml Milch
75 g Schlagsahne
50 g Zucker
75 g Glukosesirup
250 ml gezuckerte Kondensmilch
1 Prise Salz, 75 g Milchpulver

ZUM GARNIEREN

40 g Piemontesser Haselnusskerne

- Die Becher zum Servieren in den Froster stellen. Für die Sauce Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Mandarinen schälen, dabei auch die weiße Haut vollständig entfernen. Mandarinenfilets samt -saft mit Zucker und Salz aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und fein pürieren. Gelatine ausdrücken, darin unter Rühren auflösen. Sauce kalt stellen.
- Für das Eis Milch, Sahne, Zucker, Glukosesirup, Kondensmilch und Salz in einem Topf unter Rühren aufkochen. Milchpulver zügig unterrühren. Die Masse abkühlen lassen, dann in der Eismaschine in ca. 45 Minuten cremig gefrieren lassen. Das Eis in den Spritzbeutel füllen und ca. 1 Stunde in den Gefrierschrank legen.
- Vor dem Servieren die Haselnüsse grob hacken. Die Sauce noch mal glatt rühren. Das Eis in die gekühlten Becher spritzen. Mit Mandarinsauce beträufeln und mit Haselnüssen garnieren.



Orangen-Kokos-Kuchen

Bild auf Seite 87

Zubereitung: 45 Minuten
Garzeit: ca. 1¼ Stunden

Zutaten für 4–6 Stücke
DAS BRAUCHT MAN: kleine runde Kuchenform (Inhalt mind. 1 l)

1 Bio-Orange

50 g Kokosöl und Öl für die Form
50 g Kokosblütenzucker, 3 EL Honig
2 Eier, 135 g Dinkelmehl

1½ TL Backpulver
je 1 Msp. gemahlener Piment,
Gewürznelken und Zimt

1 Vanilleschote
100 g Kokosjoghurt (z. B. pflanzliche Joghurt-Alternative von Alpro)

- Von der Orange 1 TL Schale fein abreiben und die übrige Schale in Zesten abziehen. Orangensaft auspressen. Kokosöl mit Zucker, 1 EL Honig und 1 TL Orangenabrieb cremig verrühren. Die Eier gründlich unterrühren.
- Mehl mit Backpulver und gemahlene Gewürze mischen und sieben. In 2 Schritten mit 2 EL Orangensaft unter die Eiermasse rühren. Die Kuchenform mit Kokosöl einfetten und die Masse hineinfüllen.
- Die Masse in der Form mit einem zugeschnittenen Stück Backpapier bedecken. Die Form mit Alufolie zudecken und an den Rändern gut verschließen. Form in einen großen Topf stellen. So viel kochendes Wasser angießen, bis die Form etwa zur Hälfte im Wasserbad steht. Den Kuchen auf dem Herd bei kleiner Hitze ca. 1¼ Stunden garen, dabei bei Bedarf Wasser nachgießen.
- Die Vanilleschote aufritzen und das Mark herauskratzen. Den übrigen Orangensaft mit restl. Honig (2 EL), Orangenzenen, Vanilleschote und -mark in einen Topf geben. Aufkochen und sirupartig einkochen lassen.
- Form aus dem Wasserbad nehmen und den Kuchen etwas abkühlen lassen. Alufolie und Backpapier entfernen. Kuchen behutsam auf einen Teller stürzen. Mit Kokosjoghurt und Orangensirup toppen und servieren.



Salzige Schoko-Orangen-Tarte

Bild auf Seite 88

Zubereitung: 50 Minuten
Wartezeit: über Nacht + ca. 6 Stunden

Zutaten für ca. 10 Stücke
DAS BRAUCHT MAN: rechteckige Tarteform (ca. 15 x 36 cm, vorzugsweise mit Heheboden)

2 Blutorangen
270 g Zucker

150 g salzige Cracker (z. B. Tuc)
200 g zerlassene Butter
1½ EL brauner Zucker
200 g Zartbitterkuvertüre (70 % Kakao)

150 g Schlagsahne
150 g Crème fraîche, 1 Prise Salz
50 g Macadamianusskerne
Meersalzflöckchen

- Die Blutorangen in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf 250 g Zucker mit 250 ml Wasser aufkochen. Orangenscheiben darin bei schwacher bis mittlerer Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen. Orangenscheiben auf einem Kuchengitter über Nacht abtropfen und leicht trocknen lassen.
- Am Folgetag die Tarteform mit Frischhaltefolie auskleiden. Cracker fein zerbröseln, mit 150 g Butter und braunem Zucker vermengen. Die Masse in die Form geben, am Boden gleichmäßig andrücken, dabei einen Rand formen. Den Boden kalt stellen.
- Die Kuvertüre hacken und mit restl. Butter (50 g) über einem heißen Wasserbad schmelzen. Sahne, Crème fraîche, Salz und restl. Zucker (20 g) in einem Topf erwärmen. Topf vom Herd nehmen, Schokomasse zugeben und alles gut verrühren. Die Masse auf dem Tarteboden in der Form verteilen. Die Tarte ca. 6 Stunden kühl stellen.
- Macadamianüsse grob hacken. Die Tarte aus der Form lösen, Frischhaltefolie abziehen. Tarte vor dem Servieren mit Meersalz und Macadamianüssen bestreuen und mit kandierten Blutorangen garnieren.



Passende Weine finden Sie auf S. 54/55

schenken süße Genussmomente



Weiße Schokomousse mit Pfefferstreusel

Bild auf Seite 89

Zubereitung: 45 Minuten
Kühl-/Backzeit: mind. 4 Stunden
Zutaten für 4–6 Portionen

300 g weiße Schokolade
200 g Crème fraîche
150 g Mehl
½ TL Szechuanpfeffer
80 g Puderzucker
80 g kalte Butter, Salz
1 EL Bio-Orangenabrieb
200 g Schlagsahne
2 Orangen

Minzeblättchen zum Garnieren

- 1 Schokolade grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Crème fraîche unterrühren. Die Mischung vom Wasserbad nehmen und ca. 1 Stunde kalt stellen.
- 2 Inzwischen Mehl mit dem Szechuanpfeffer im Mixer fein zermahlen. Mischung in eine Schüssel geben. Puderzucker, kalte Butter in Würfeln und 2 Prisen Salz hinzufügen. Alles mit den Händen zu Streuseln kneten. Die Streusel mind. 30 Minuten kühlen.
- 3 Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Streusel auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im Ofen in 12–15 Minuten goldbraun backen. Abkühlen lassen.
- 4 Die gekühlte Schokoladenmischung glatt rühren. 1 Prise Salz und Orangenabrieb unterrühren. Sahne steif schlagen und behutsam unterheben. Die Mousse in Gläsern verteilen und mind. 2 Stunden kalt stellen.
- 5 Die Orangen schälen und filetieren. Die Schokomousse mit Pfefferstreuseln und Orangenfilets toppen. Mit Minzeblättchen garnieren und servieren.



Gebackene Mandarinen

Bild auf Seite 90

Zubereitung: 70 Minuten
Kühlzeit: über Nacht
Zutaten für 4–6 Portionen

500 g griechischer Joghurt
Salz, etwas Olivenöl
2 EL Fenchelsaat
60 g Muscovadozucker light
25 g Zucker, 20 g Milchpulver
20 g Mehl, 80 g zerlassene Butter
6 Bio-Mandarinen
6 EL Kastanienhonig
Chiliflocken

- 1 Am Vortag Sieb in eine Schüssel hängen, ein Mulltuch auf das Sieb legen. Joghurt mit 1 TL Salz verrühren, auf das Tuch geben, Tuch eindrehen. Joghurt über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.
- 2 Am Folgetag abgetropften Joghurt (Labneh) zu Bällchen formen. Teller mit Öl bepinseln, Labneh-Bällchen darauf bis zum Servieren kalt stellen.
- 3 Backofen auf 135 Grad (Umluft 115 Grad) vorheizen. Fenchelsamen anrösten, im Mörser zerstoßen. Beide Zucker, Milchpulver, Mehl, Fenchelsamen, 1 Prise Salz mischen. Butter zugeben, alles locker vermengen. Masse streuselig auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Streusel im Ofen ca. 20 Minuten backen, abkühlen lassen.
- 4 Ofentemperatur auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) erhöhen. Mandarinen halbieren. Jeweils 2–3 Hälften mittig auf ein Stück Backpapier geben, mit Salz bestreuen, mit etwas Honig beträufeln. Papier über die Mandarinen schlagen und die Enden zubinden. Die Päckchen auf einem Blech im Ofen ca. 15 Minuten backen.
- 5 Päckchen kurz abkühlen lassen, öffnen (bitte Vorsicht, es kann heißer Dampf entweichen). Mandarinen samt Papier auf Teller legen. Streusel und Labneh darauf anrichten. Mandarinen mit übrigem Honig beträufeln, mit Chili bestreuen und warm servieren.



Safran-Baisers mit Frischkäsefüllung

Bild auf Seite 91

Zubereitung: 50 Minuten
Backzeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4 Stück
DAS BRAUCHT MAN:
Spritzbeutel mit Lochtülle

1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
150 g feiner Zucker
3 Eiweiß, Salz
2 große Bio-Orangen
200 g Frischkäse, 2 EL Puderzucker
und mehr zum Garnieren
40 ml Orangenlikör
75 g Schlagsahne
4 Thymianzweige

- 1 Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Safran mit 1 TL Zucker im Mörser sehr fein zermahlen. Die Mischung mit restl. Zucker vermengen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, dabei Safranzucker nach und nach einrieseln lassen. Weiterschlagen, bis die Masse glänzt und Spitzen zieht.
- 2 Baisermasse in den Spritzbeutel füllen. 4 gefüllte Kreise auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen. Entlang der Kreisränder Baiser in kleinen Tupfen aufspritzen. Baisers im Ofen ca. 2 Stunden trocken lassen. Dabei die Ofentür ab und zu öffnen, damit Dampf entweichen kann. Baisers abkühlen lassen.
- 3 Von 1 Orange Zesten abziehen und den Saft auspressen. Den Orangensaft sirupartig einkochen lassen, dann die Orangenzesten untermengen. Abkühlen lassen. Die zweite Orange schälen und filetieren.
- 4 Frischkäse mit Puderzucker und Orangenlikör cremig verrühren. Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.
- 5 Dessertteller mit Puderzucker bestäuben. Die Baisers auf die Teller legen und mit Frischkäsecreme füllen. Mit Orangenfilets, -zesten und Thymian toppen. Die Baisers sofort servieren.

FRISCH GESAMMELT

Im Restaurant Elsa kommen Zutaten aus dem Wald zum Einsatz – zubereitet, wann immer möglich, nach dem Zero-Waste-Prinzip



DER GESCHMACK DES NORDENS

SKANDINAVIEN
SCHMECKT NACH KLARER
LUFT, WILDEN AROMEN UND
HANDWERKLICHER PRÄZISION. WIR REISEN
DURCH DREI LÄNDER ZU BESONDEREN GENUSS-
ORTEN, WO PURE REGIONALITÄT GEDEIHT. OB PRICKELNDE
BIRKENLIMONADE, KNUSPRIGES KNÄCKEBROT, ARKTISCHE
GOURMETKÜCHE ODER EIN EISHOTEL – HIER IST
GESCHMACK EIN ECHTES ERLEBNIS



FROHNATUR

„Lappland erdet mich“, sagt Sirly Ylläsjärvi, die oft mit dem Hundeschlitten zur Arbeit fährt

SIRLY YLLÄSJÄRVI, FINNLAND

Kulinarische Kämpferin

Lappland ist nicht nur eine Landschaft, sondern ein Lebensgefühl, geprägt von Stille, Schnee und der ungezähmten Natur. Wer hier kocht, muss sich anpassen an die Jahreszeiten, den Rhythmus der Tiere und an das, was die karge Erde hergibt. Kaum jemand verkörpert diesen Geist so sehr wie Sirly Ylläsjärvi, die finnische Master-Chef-Kandidatin, die nach einer Weltreise 2009 im hohen Norden ihre Heimat fand. Hier übernahm sie das Restaurant Elsa, benannt nach der Großmutter ihres Mannes. Was Gäste heute dort erwartet, ist kein Fine Dining im klassischen Sinn, sondern ein feines, aber bodenständiges Erlebnis: Ein einziger langer Tisch, offenes Feuer, das als Herd dient, und Zutaten, die Sirly direkt aus der umliegenden Natur sammelt. Wildkräuter, Beeren, Fisch aus klaren Seen, Fleisch von Rentieren, die hier frei lebend grasen. Ihr Credo: „In Finnland werden Zutaten respektiert. Es landet nichts Überflüssiges auf dem Teller.“ Stattdessen inszeniert sie die Schätze der arktischen Natur mit Respekt und Zurückhaltung, behält dabei auch stets ihr großes Ziel im Blick: den nördlichsten Michelin-Stern der Welt zu erkothen. Dass es ihn bislang in Lappland nicht gibt, „hat einen guten Grund“, sagt sie lachend. „Sieben Monate liegt hier Schnee, frische Zutaten sind rar, und es gibt mehr Rentiere als Laufkundschaft.“ Doch genau darin liegt für sie der Reiz. Wo andere Grenzen sehen, beginnt für sie die Herausforderung zu beweisen, dass selbst am Ende der Welt Sterne leuchten können. www.restaurantelsa.fi

Fotos: Jani Kärrpää (2)/Kata Collective, Tommi Hynnynen; Linnea Engblom (3); Madeleine Ward (1); Sorrisniva (3)

SKEDVI BRÖD, SCHWEDEN

Knuspern mit Geschichte

Manchmal braucht es Enthusiasten, um altes Handwerk vor dem Verschwinden zu bewahren. Als die traditionsreiche Knäckebrotbäckerei im kleinen Ort Stora Skedvi in Dalarna geschlossen werden sollte, war die Empörung groß. Mit ihr drohte ein Stück regionaler Kultur zu verschwinden. Doch das Ende wurde zum Neuanfang: Eine Gruppe Engagierter baute die Bäckerei wieder auf und schuf damit nicht nur einen Ort, an dem das Lebensmittelhandwerk weiterlebt, sondern auch ein neues kulinarisches Re-



seiziel in Mittelschweden. Wer heute nämlich die Backstube von Skedvi Bröd betritt, taucht sofort in eine Welt voller Sinneseindrücke ein. Der Duft von geröstetem Getreide hängt in der Luft, während in den Steinöfen Fichten- und Kiefernholz knistert. Bäcker und Bäckerinnen schieben runde Teigfladen hinein, nur wenige Minuten später kommt das fertige Knäckebrot wieder heraus – goldbraun, knusprig und mit unverwechselbarem Aroma. "Dabei ist es eine echte Kunst, so zu feuern, dass die Hitze genau richtig ist", erklärt Geschäftsführer Anders Åkerberg und deutet auf die Öfen, die hier beinahe Nonstop feuern. Früher wurde das krosse Gebäck luftig an Holzstangen unter dem Dach gelagert; noch heute formt man es deshalb mit dem typischen Loch in der Mitte. Das Ergebnis ist ein Knäckebrot, das viel mehr ist als ein einfacher Begleiter für Käse, Butter oder eingelegten Hering. Besucher können nicht nur zuschauen, wie die Brote entstehen, sondern auch gleich vor Ort probieren. So ist Skedvi Bröd heute ein Symbol für das, was Skandinavien kulinarisch so besonders macht: die Liebe zur Einfachheit, die Kunst der Reduktion und der Mut, alte Wege weiterzugehen. Ein Knäckebrot, das nach Heimat schmeckt und gleichzeitig nach Zukunft.

www.skedvibrod.se



BROT IN BESTFORM

Für kurze Zeit stand die Knäckebrotbäckerei vor dem Aus – bis sie von ein paar Enthusiasten wieder belebt wurde



BJÖRKSODA, SMÅLAND

Prickelnde Natur

Wenn im Frühling das Wasser in den Birken zu fließen beginnt, fängt für Martina Peterson und ihr Team im schwedischen Sonarp die spannendste Zeit des Jahres an. Mit viel Geduld und Handarbeit zapfen sie den Bäumen ihr „flüssiges Gold“ ab – Birken-saft, der seit Jahrhunderten in Schweden als wertvoller Vitamin- und Mineralstofflieferant galt. So wertvoll, dass man die Birke einst übrigens die „Kuh des armen Mannes“ nannte. Aus dieser Zutat macht Martina ihr Björksoda, ein natürlich vergorenes, alkoholfreies Getränk, das mit seiner trockenen Frische eine achtsame Alternative zu Wein bietet. Mit nur 0,23 Gramm Zucker pro 100 Milliliter überrascht es mit einem Charakter, der wunderbar zu herzhaften Speisen passt: Käse und Wurstwaren, würzige Gerichte oder auch feine Meeresfrüchte finden damit einen idealen Begleiter. Abgefüllt wird das Birkensoda in den Erdkellern des Hofes in Sonarp, wo es durch Flaschengärung auf ganz natürliche Weise Kohlensäure entwickelt. So schenkt Martina Peterson der unscheinbaren Birke eine neue Bühne und uns ein Stück sprudelnde Natur im Glas. www.bjorksoda.se



MASTERMIND
Martina Petersons Wunsch:
Ihr Birkensoda in der
internationalen Spitzen-
gastronomie zu etablieren

SORRISNIVA, NORWEGEN

Von Eis und Feuer

Wer ins norwegische Alta reist, findet am Ufer des gleichnamigen Flusses ein Refugium, das nur an wenigen Orten existieren kann: Sorrisniva. Im Winter lockt hier nämlich das spektakuläre Igloo Hotel, das jedes Jahr aus 250 Tonnen Eis und 7.000 Kubikmetern Schnee neu errichtet wird. Künstler und Handwerker erschaffen kunstvolle Suiten, eine Eiskapelle für Hochzeiten und eine Bar, in der Drinks auf blauem Eis serviert werden. Ob man sich für eine „coole“ Übernachtung entscheidet oder nur eine Führung bucht: Der Zauber dieses Hauses bleibt bestehen. Rund um das Igloo Hotel warten eine gemütliche Lodge mit Blick auf den Fluss und natürlich eine Menge Abenteuer: Schlittenfahrten, Schneeschuhwanderungen oder Nächte unter tanzenden Nordlichtern. In den beiden Restaurants – Lavvu und Maku – wird mit den besten Zuta-

ten aus der Region gekocht: Rentier und Elch, fangfrischer Fisch, Beeren aus den Wäldern.

www.sorrisniva.no



BILDERBUCHREISE

Zwischen Eispalast, Schlittenfahrt und nordische Küche:

Norwegen prägt sich tief ins Gedächtnis



WEITERE TIPPS:

RESTAURANT SOLITARY, FINNLAND

Stiller Hotspot

Ein entspanntes Fine-Dining-Erlebnis in abgeschiedener Lage am Saimaa-See. Die Küche verbindet nordische Produkte mit internationalen Einflüssen, inspiriert von Erfahrungen des Küchenchefs in seiner Heimat, in Australien und Bali. www.restaurantsolitary.com

RESTAURANT SAMI SIIDA, NORWEGEN

Zeltromantik und Lagerfeuer

Im gemütlichen Sámi-Restaurant stehen authentische Aromen Lapplands im Mittelpunkt. Die Hauptzutaten: Rentier und Lachs aus der Region, dazu hausgemachte Desserts und Kaffee am offenen Feuer. Außerdem einen Besuch wert ist der Lavvu-Pub – eine Mischung aus Bar und Sámi-Zelt. www.samisiida.no/en

RESTAURANT KNYSTAFORSEN, SCHWEDEN

Kochen wie damals

In einer alten Sägemühle an der schwedisch-dänischen Grenze servieren Eva und Nicolai Tram ein Michelin-prämiertes Menü, das Natur, Feuer und Handwerk vereint. Gekocht wird nicht etwa mit Pinzetten und weißen Schürzen, sondern über offenem Feuer, mit Zutaten aus Wald, Fluss und Umgebung. Ein Ort, an dem Gäste wie Freunde empfangen werden. www.knystaforsen.se

RESTAURANT TAR, FINNLAND

Genuss-Eiland

Auf der Insel Tervasaari, nur einen kurzen Spaziergang vom Zentrum Helsinkis entfernt, öffnete kürzlich das Fine-Dining-Restaurant TAR seine Pforten. Im liebevoll restaurierten Gebäude von 1805 trifft moderne nordische Küche auf maritimes Erbe. Das Konzept von Spitzenkoch Tönis Siigur, Martti Siimann und Schauspieler Jasper Pääkkönen verbindet lässige Eleganz und Urlaubsatmosphäre mit Blick aufs Wasser. www.ravintolatari.fi

LINNÉS RÅSHULT, SCHWEDEN

Naturmomente

Im Linnés-Råshult-Kulturreiservat erleben Besucher eine Zeitreise ins 18. Jahrhundert. Im öko-zertifizierten Café werden hausgemachte Kuchen und ein vegetarisches Buffet serviert. Koch Magnus Hörberg verbindet wiederentdeckte und historische Zutaten aus den Gärten mit moderner Småland-Küche – etwa neu interpretierte "Kroppkakor"-Kartoffelklöße. www.linnesrashult.se

WEIHNACHTEN MUSS NICHT „PERFEKT“ SEIN

EINEN SPANNENDEN BLICK ÜBER DEN TELLERRAND: DEN BEKOMMEN WIR VON ECHTEN FOOD-PROFIS AN DIESER STELLE SERVIERT. HEUTE VERRÄT UNS SOMMELIÈRE UND GASTGEBERIN **TANJA KLEIN**, WIE WEIHNACHTEN ENTSPANNTER GELINGT

„Das Fest der Liebe, der Familie, der Besinnlichkeit – doch für viele ist Weihnachten vor allem eines: stressig. Die Erwartungen sind hoch, die To-do-Listen lang, und am Ende bleibt oft das Gefühl, dass es nicht perfekt genug war. Dabei frage ich mich: Warum versuchen wir überhaupt, Weihnachten immer wieder neu zu erfinden? Warum experimentieren wir mit exotischen Menüs oder ausgefallenen Ritualen, wenn es doch gerade die Traditionen sind, die uns Halt geben? Sie sind für mich eine Art Anker – ähnlich wie der Christbaumstamm es für die Kugeln ist, die sich an ihm festhalten. Denn Weihnachten ist Emotion pur. Ein Fest, das Erinnerungen an die Kindheit weckt. An Momente mit Menschen, die vielleicht nicht mehr da sind. Und genau deshalb sollten wir es nicht unnötig kompliziert machen. Traditionen schaffen Verlässlichkeit. Sie sind der rote Faden, an dem wir uns orientieren können – gerade in einer Zeit, in der vieles hektisch ist. Wenn jeder weiß, wie der Abend abläuft, was auf den Tisch kommt und wann die Geschenke ausgepackt werden, bleibt weniger Raum für Missverständnisse. Es ist wie ein vertrauter Rahmen, in dem wir uns alle entspannen können. Natürlich gibt es auch die schwierigen Momente. Manchmal gibt es Konflikte oder unausgesprochene Themen, die plötzlich aufbrechen. Aber auch das gehört dazu. Alkohol genieße ich daher eher mit Vorsicht an diesem Abend, denn: Er kann die Stimmung lockern, aber auch verstärken – im Guten wie im Schlechten. Deshalb sollte jeder seine Gefühlslage einschätzen können und auch seine eigenen Grenzen kennen. Und übrigens: Wenn es uns gelingen würde, die Dinge schon im Vorhinein



„Weihnachten muss nicht perfekt sein, nur echt.“

Und gerade beim Essen können wir so einfach den Druck herausnehmen. Nicht jeder kann eine perfekte Ente braten – und das muss auch niemand. Ich gebe es zu: Auch hier bin ich eine Traditionalistin. Kein Schi-Schi, kein Showteller, kein Menü, das man erst googeln muss, um es zu verstehen. Ich bin ein Kind der Siebzigerjahre – groß geworden mit den Rezepten meiner Eltern und Großeltern. Da war Weihnachten klassisch, regional, bodenständig. Schon beim Gedanken an Schäumele mit Kartoffelsalat, an Raclette oder Fondue wird mir warm ums Herz. Und wenn man keine Familienklassiker hat – warum dann nicht einfach eine Käseplatte auf den Tisch stellen, ein Gulasch oder Spaghetti bolognese kochen? Vielleicht mit einem besonders guten Parmesan oder einer schönen Stoffserviette, um es ein bisschen festlicher zu machen. Denn am Ende zählt doch nur, dass wir zusammensitzen und die gemeinsame Zeit von Herzen genießen. Denn schließlich geht um die Menschen am Tisch, um die Gespräche, um das Miteinander.“

REZEPT-REGISTER

Asia-Ente mit Basmatireis und Spitzkohl-Pickles	82
Black Pepper Chicken mit Kürbis und Birnenmus	28
Chicorée-Gratin	70
Chicorée-Salat	70
Chicorée-Schiffchen	70
Chicorée-Suppe	70
Cremiges Fisch-Curry im Weizenbrötchen	30
Gänserollbraten mit Rosenkohl & Apfel-Wacholder-Hollandaise	48
Gebackene Mandarinen	92
Gefüllte Spitzpaprika auf Limetten-Knoblauch-Joghurt	47
Gefüllte Zwiebeln mit Käse-Jalapeño-Sauce	49
Gelbe Zwiebeln in Sherry-Tomaten-Sauce	53
Geröstetes Baguette mit gezupfter Entenkeule	67
Geschmorte Kalbsbäckchen mit Möhren-Sellerie-Püree	27
Titelrezept Geschmortes Perlhuhn mit Salbei-Risotto	81
Hackfleisch-Sugo unter der Kartoffelpüree-Haube	67
Hirsch-Involntini in Orangen-Sumach-Sauce	47
In Chili-Mandarinen-Butter geschmorter Chicorée	82
Indisches Kartoffel-Korma mit Blätterteig-Schnecken	29
Kalbsfrikassee mit Kartoffel-Parmesan-Gnocchi	26
Kohlröllchen mit Hasselback-Kartoffeln und BBQ-Sauce	48
Laksa mit Hähnchen	69
Lamm-Kofta in Mandelsauce mit Paratha	66
Lammkoteletts in Erdnuss-Chili-Milch	29
Lammrippchen in Wermut-Oliven-Sauce	28
Löwenkopf-Fleischbällchen	69
Maultaschen mit gezupfter Rinderbrust und Sauerkraut	68
Mit Gemüse gefüllter Lammbraten	50
Ofen-Blumenkohl mit Oliven und Lauchzwiebeln	81
Orangen-Kokos-Kuchen	92
Perlzwiebeln in Miso-Butter	53
Pilzbrühe mit Entenkeule, Udon-Nudeln und Ei	28
Portobello-Pilze auf Chili-Knoblauch-Salsa	80
Pulled-Beef-Ragù	69
Pulled-Wildschwein-Burger	66
Putenbrust-Kroketten mit Pistazien-Zitronen-Dip	67
Rehgeschnetzeltes mit Stilton-Schupfnudeln	27
Rinderrouladen mit Kartoffelküchlein und Blumenkohl	46
Rote Bete-Hirsch-Ragout mit Wirsing-Malfatti	29
Rote Zwiebeln in Kapern-Sardellen-Sahne	53
Safran-Baisers mit Frischkäsefüllung	93
Salzige Schoko-Orangen-Tarte	92
Schalotten in Tamarindenbrühe	52
Schmorkürbis mit Erbsenstampf und Radicchio-Tempura	81
Schweinebauch Chinese-Style	82
Schweinerollbraten mit Clementinen-Rotkohl & Serviettenknödeln	46
Softeis mit Mandarinsauce	92
Spanferkelrücken im Ananassud mit Calamari & Schwarzkohl	80
Spicy Beef Stew	31
Spitzkohlrouladen mit Soja-Pilz-Füllung	49
Steckrüben und Möhren im Masala-Sud	27
Straußen-Linsen-Dal	30
Tomaten-Parmesan-Suppe mit Bandnudeln & geschmortem Kalbsfleisch	68
Weißer Schokomousse mit Pfefferstreusel	93
Wirsingpäckchen mit Tomaten-Ricotta-Füllung	50
Würziges Rindergulasch mit Brioche-Croutons	26

Titelmotiv: StockFood Studios/Julia Hoersch



IMPRESSUM

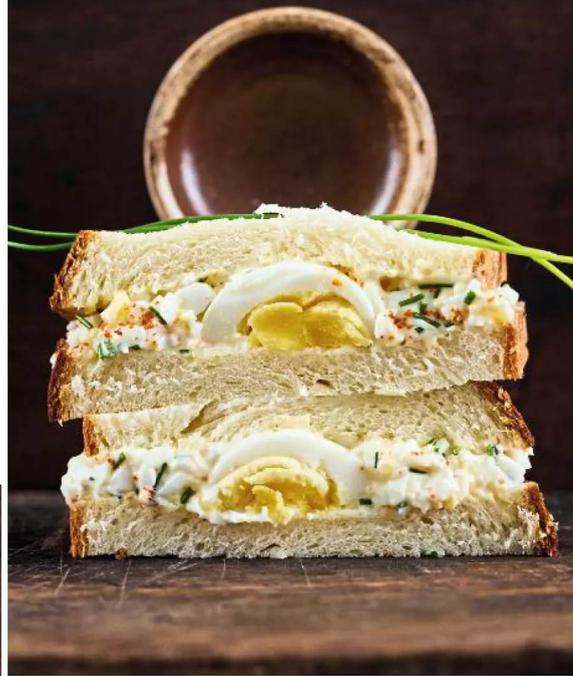
Chefredakteurin: Gaby Höger (V.i.S.d.P.)
Stellv. Chefredakteurin: Sonja Vignold
Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede
Produktionsleitung: Anna Talla
Textchefin: Anja Hanke
Textchefin Rezepte: Irmgard Schultheiß
Chefin vom Dienst: Gabi Mraz, Kathrin Brandenburg
Redaktion Print + Online:
 Emma Chalouf (Werkstudentin), Mandy Giese (Bildredaktion),
 Constanze Hartung, Regina Hemme,
 Christina Hofer, Sophia Schneider
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Christina Hilker (fr.),
 Katrin Hummel (fr.), Jennifer Koutni (fr.),
Fotografie: Julia Hoersch
Foodstyling/Rezeptautorin: Adam Koor
Styling: Krisztina Zombori
Repro: Katharina Schindler-Schwede, Frauke Reichert
Leserservice: leserservice.lustaufgenuss@burda.com
Verantwortlich für den Redaktionsteil: Gaby Höger,
 Anschrift siehe Verlag.
 Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im
BurdaVerlag Publishing GmbH,
 Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg.
 Anschrift Redaktion:
 Arabellastraße 23, 81925 München,
 Tel.: +49 89 92500
 www.lust-auf-genuss.de
Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda
Geschäftsführung: Manuela Kämpf-Wirtz, Elisabeth Varn
Product Management: Nadine Raverdy
BCN Brand Community Network GmbH
 Arabellastraße 23, 81925 München
 Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe bcn.group
Verantwortlich für den Anzeigenteil: Katja Hund
Burda Service-Handel-Märkte GmbH
Head of Retail: Alexander Gabler, Tel.: +49 40 41314224
Einzelpreis in Deutschland: € 4,90 inklusive MwSt.,
Abonnementpreis: € 4,90 pro Heft inklusive MwSt.,
Abonnenten-Service: BurdaVerlag Publishing GmbH,
 Postfach 290, 77649 Offenburg, Tel.: +49 781 6396535,
 E-Mail: burdaverlag@burdadiirect.de.
 Bestell-Hotline: +49 781 6396535,
 zum Ortstarif, Mobilfunknetze können abweichen.
Einzelheftbestellung:
 Internet: www.burda-foodshop.de
 E-Mail: kundenservice@meine-zeitschrift.de
Datenschutzanfrage:
 Tel.: +49 781 6396100, Fax +49 781 6396101
 E-Mail: lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de
Druck: P/mint Sp. z o.o. ul. Pułtuska 120 07-200 Wyszków, Polen
 Nachdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion.
 Alle Rechte vorbehalten. ISSN 0933-0828.
 Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbe-
 treibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.



magazin *Lust auf* **Genuss**

**LASSEN SIE SICH VON DEM
BELIEBTESTEN ALLESKÖNNER
AUS DEM OFEN VERZAUBERN**

So herrlich vielseitig: von pinkem
Drachenfrucht-Wurzelbrot (u. re.)
über Kürbis-Walnuss-Brot (u. li.)
bis hin zu japanischem Shokupan mit
Ei, Schnittlauch und Togorashi-
Gewürz (o. re.)



Fluffiger Teig, resche Kruste und
himmlischer Duft: Erleben Sie
die unglaubliche Vielfalt, die
Brot zu bieten hat. Ob einzigartige
Formen, köstliche Füllungen oder
geschmackvolle Farben – in der
wunderbaren Welt der Backkunst
sind der Fantasie keine Grenzen
gesetzt. Entdecken Sie den Liebling
aller in all seinen kreativen Facetten.



Freuen Sie sich aufs nächste Heft! Ab 07.01.2026 an der Kasse Ihres Supermarktes



Das Gute leben.

Schweizer Käse.
Gemacht, um Menschen zu verbinden.



Schweiz. Natürlich.

Käse aus der Schweiz. 
www.schweizerkaese.de

✧ SUPPORT ME ✧

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

👛 Buy or Renew Premium Account

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

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

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

💖 Donate Directly

USDT (TRC20):

[TFniVipHpFsPVrUHBLsvkZJV4Mjj1MUz96](https://tronscan.org/address/TFniVipHpFsPVrUHBLsvkZJV4Mjj1MUz96)

DOGE (Doge Network):

[DCfVVnvNaVtxQbWyfpWsihbGnvpkuYdtJS](https://dogechain.com/address/DCfVVnvNaVtxQbWyfpWsihbGnvpkuYdtJS)



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

💖 THANK YOU SO MUCH! 💖
