



Glück kann man hören.
Es knuspert.

200 weitere
Köstlichkeiten auf
rewe-feine-welt.de

REWE
DEIN MARKT



essen & trinken

München

DIE 50 BESTEN
RESTAURANTS
DER STADT

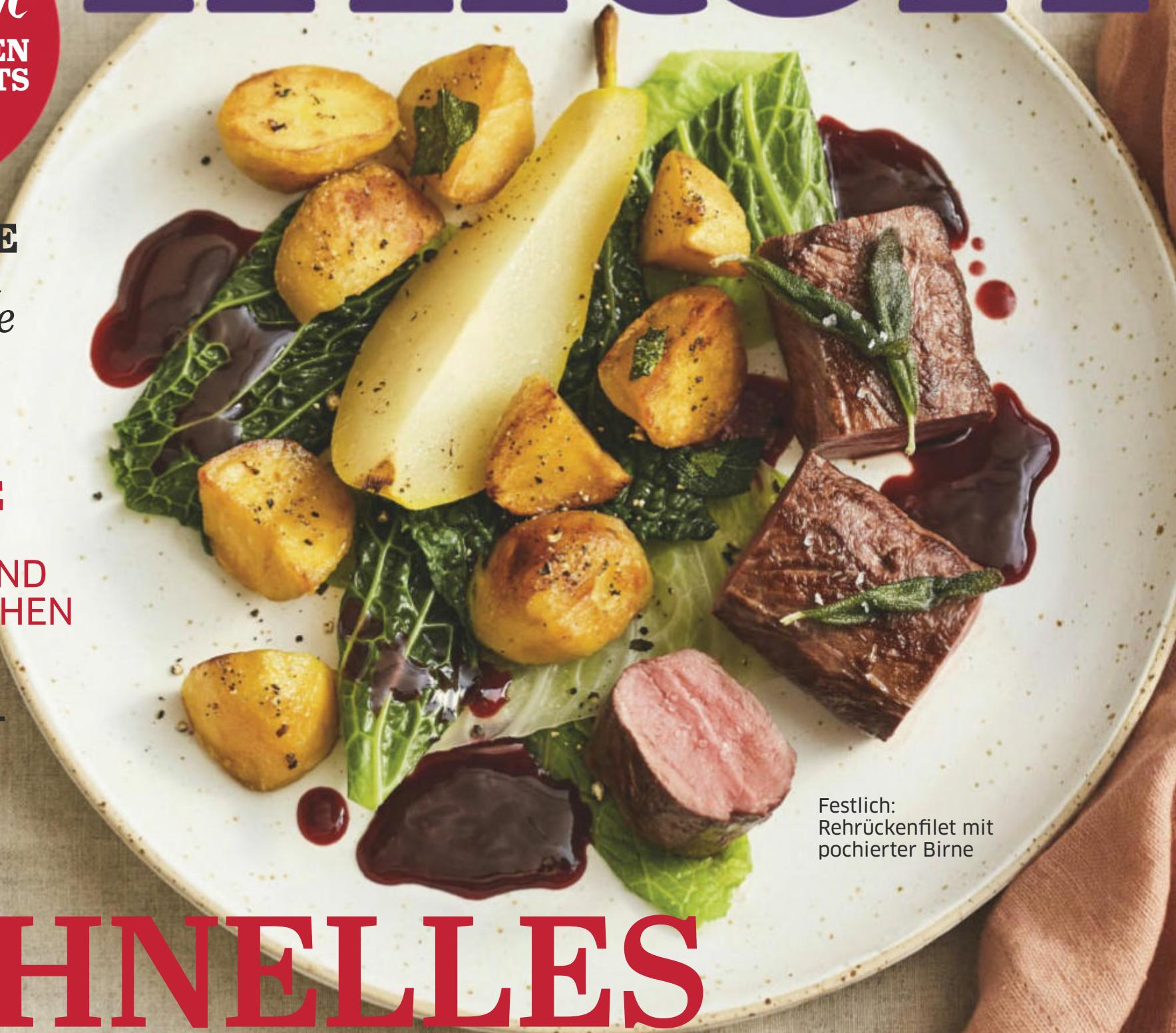
RACLETTE

Feine Ideen
für würzige
Pfännchen

EINTÖPFE

MIT LAMM,
SEAFOOD UND
HACKBÄLLCHEN

SONNIG: SÜSSES MIT ORANGEN



Festlich:
Rehrückenfilet mit
pochierter Birne

SCHNELLES FÜR GÄSTE

8 Rezepte für entspannte Gastgeber – von Rehrückenfilet
bis Wildlachs. Wenig Aufwand, große Wirkung!





Geldermann

WAHRE SEKTKULTUR SEIT 1838

ZEIT FÜR GENUSS. SEIT 180 JAHREN.

Geldermann steht seit 1838 für deutsch-französische Handwerkskunst und wahre Sektkultur. Unsere erlesenen Cuvées reifen mindestens ein Jahr in traditioneller Flaschengärung und erhalten so ihren charaktervollen Geschmack.

Erfahren Sie mehr über wahren Sektgenuss auf www.geldermann.de



Mein
„Lieblingsrezept
dieser Ausgabe
finden Sie
auf Seite 35“



Liebe Leserin, lieber Leser,

einmal im Winter gibt es bei uns Raclette, mindestens. Die Kinder lieben das, die Freunde lieben das, und ich liebe es auch. Es ist so gemütlich, wenn alle ums Gerät herumsitzen und sich die Pfännchen mit Käse und Schinken, mit Fleisch und Pilzen füllen.

Zwei Dinge sind kurios beim Raclette, kennen Sie die auch?

1. Die Sättigung stellt sich in Sekundenschnelle ein. Zwischen einem Käsehappen und dem nächsten geht plötzlich nix mehr.
- Und 2. ist da dieses hartnäckige Käsearoma, was noch Tage später in den Räumen hängt. Das gibt's auch nur beim Raclette.

Da habe ich aber einen Tipp aus der Redaktion für Sie!
Rösten Sie am Ende des Essens auf einem sauberen Pfännchen etwas Kaffeepulver, und gehen Sie damit einmal durch Ihre Räume.
Der Kaffee schluckt alles, da riecht nichts mehr.

Noch mehr gute Ideen für ein gelungenes Raclette-Essen bekommen Sie ab Seite 50.

Bleibt nur noch die Sache mit der Spontansättigung!

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen

GUTE GABEN, GUTER PREIS

Ihnen fehlt noch ein Geschenk? Wir empfehlen unser Bio-Olivenöl aus Apulien oder andere Köstlichkeiten aus der »essen & trinken«-Gourmet-Edition. Sie wurden von uns mit namhaften Herstellern entwickelt und kommen exklusiv für Sie mit 15 Prozent Rabatt* (ab einem Mindestbestellwert von 30 Euro) ins Haus. Zu bestellen über www.essen-und-trinken.de/gourmet, Rabattcode: 026gourmet19





34

Ofenlachs im
Safransud – für
ganz entspannte
Gastgeber

ESSEN

12 Guten Morgen

Gesunder Start in den Tag: Orangen-Couscous

20 Top 5

Ein Gericht, fünf fantastische Möglichkeiten: Hummus

34 Schnelles für Gäste

Rehrücken mit Salbeikartoffeln, fruchtiger Wintersalat mit Schweinefilet oder gebackener Sellerie – acht köstliche Vorschläge für Ihre nächste Einladung

50 Raclette

Kartoffel-Pancakes als Basis, würzige Pickles dazu und verschiedene Käsesorten obendrauf – lauter geniale Ideen, damit der Klassiker nie langweilig wird

66 Der besondere Teller

In unserer Rubrik für ambitionierte Hobbyköche verhelfen wir der Kalbszunge zu einem feinen Auftritt

71 Die große Backschule

Serie mit Schritt-für-Schritt-Anleitung. Diesmal: Banoffee-Cheesecake-Törtchen

76 Eintöpfe

Mit Lamm, Meeresfrüchten oder Geflügelhack – vier grandiose Eintöpfe und ein Rezept für Korianderbrötchen

84 Die schnelle Woche

Kennen Sie das? Man hat so seine Standards für den Alltag... Unser Küchenchef erweitert hier Ihr Repertoire

92 Die besten Lebensmittel Deutschlands

Heimische Produkte, die uns begeistern. Diesmal: Räucherfisch vom Schaalsee und Rezepte dazu

116 Vegetarisch

Alles, was der Winter hergibt: Unsere Gemüseküche bringt reichlich Farbe und Würze auf den Tisch

128 Kuchen und Desserts

Blätterteigteilchen, Butterreis, Soufflé und Marmelade – »e&t«-Köchin Katja Baum bringt die Orange groß raus

146 Das letzte Gericht

Maronenmus mit Rum – damit macht man sich Freunde!

TRINKEN

- 24 Vor dem Essen**
Winzersekt – so ein kleines Prickeln passt eigentlich immer
- 26 Zum Essen**
Weine aus dem Holz – die haben Charakter
- 28 Nach dem Essen**
Nordic Sour – warum Aquavit immer mehr Fans gewinnt
- 48 Exklusives Weinpaket**
Das volle Programm für einen gemütlichen Abend mit Freunden

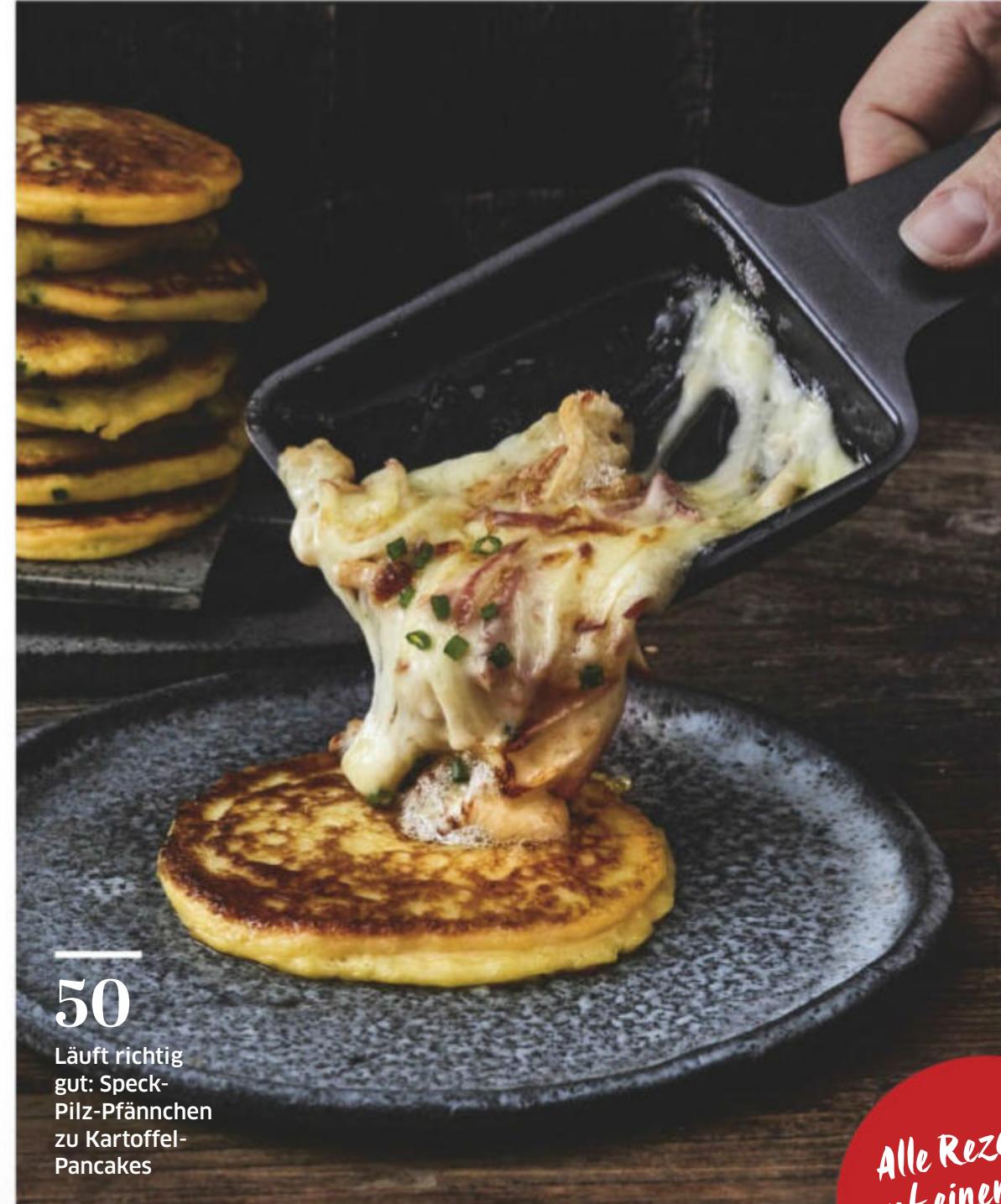


28

Kernig – Winterdrink mit Aquavit, Cointreau und Orangenschale

128

Heiter bis fruchtig: lauter süße Sachen mit Orangen



50

Läuft richtig gut: Speck-Pilz-Pfännchen zu Kartoffel-Pancakes

Alle Rezepte auf einen Blick Seite 144

ENTDECKEN

- 8 Saison**
Orangen und Kokosnuss
- 14 Magazin**
Schicker Toaster, Senf-Gurken und glänzende Accessoires für Ihre Party
- 18 Was machen Sie denn da?**
Ein Käsemeister erzählt
- 22 Die grüne Seite**
Der Klimawandel fördert Pilzkrankheiten im Weinbau. Worauf Winzer jetzt setzen
- 30 Wir waren essen**
Diesmal in Buxtehude und Turnau
- 32 Kolumne**
Doris Dörrie über Porridge
- 60 Local Heroes**
Der belgische Sterne-Koch Peter Goossens ist der Meister des Minimalismus

- 100 München**
Wo wir gern Essen gehen: die 50 besten Adressen in der bayerischen Landeshauptstadt

IN JEDEM HEFT

- 3 Editorial**
- 4 Unser Versprechen**
- 136 Impressum/Hersteller**
- 138 Hausmitteilung**
- 140 Unsere Leserseite**
- 142 Vorschau**
- 144 Rezeptverzeichnis**



WILLKOMMEN BEI UNS IN DER KÜCHE

Woran Sie uns messen können!

1. Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.

Spargel im Frühjahr, Grillen im Sommer, Plätzchen im Advent, den »essen&trinken«-Köchen fällt jede Saison wieder etwas Neues ein. Dafür stehen in unserer Küche zehn ganz normale Kochplätze zur Verfügung, ausgestattet mit Kühlschrank, Herd und Backofen – aber ohne Hightech und Brimbrium. Schließlich sollen Sie zu Hause alles genau so nachkochen können.

2. Wir kochen jedes Gericht drei Mal.

Das ist einmalig unter deutschen Food-Zeitschriften. Konkret geht das so: Ein »e&t«-Koch entwickelt ein Rezept – im Kopf und auf Papier – und kocht es zum ersten Mal. Die Kollegen probieren, schwärmen (meistens), diskutieren (selten), verwerfen (sehr selten) und optimieren (manchmal). Im zweiten Schritt wird das Rezept erneut gekocht und fotografiert. Die letzte Kontrolle erfolgt durch unsere Küchenpraktikanten. Sie kochen das Gericht

ein drittes Mal, prüfen, ob alle Zutaten, Mengen und Zeiten stimmen. Nur so können wir garantieren, dass die Rezepte bei Ihnen zu Hause hundertprozentig gelingen.

3. Wir beherzigen die Saison.

Wer saisonal kocht, schont die Umwelt, spart Geld und isst die Produkte dann, wenn sie am allerbesten schmecken.

4. Wir achten auf die Herkunft.

Für uns ist es selbstverständlich, dass wir bei lokalen Produzenten kaufen. Wir verarbeiten Fleisch aus artgerechter Tierhaltung, verwenden Bio-Eier und Bio-Milchprodukte und servieren Fisch aus nachhaltiger Fischerei.

5. Wir genießen das Gute.

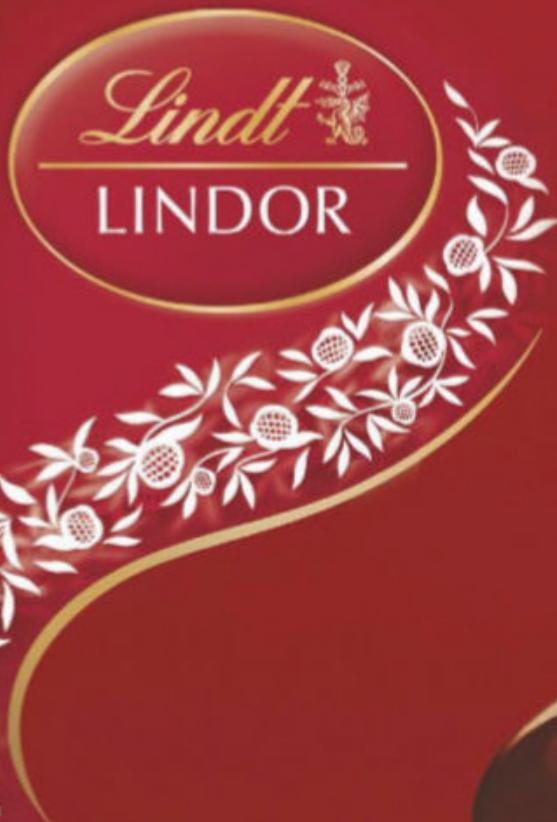
»essen&trinken« ist ein Heft für alle, die gern kochen und denen gutes Essen eine Herzensangelegenheit ist. Sie finden bei uns Rezepte mit Fleisch und Fisch, Vegetarisches und Veganer. Manches ist schnell gemacht, anderes aufwendiger – das Wichtigste ist für uns immer der Genuss. Versprochen!

»e&t«-Köchin Marion Heidegger (2.v.r.) mit Johann Lafer (r.) zu Besuch bei Stefan Eder und Eveline Wild



Marion mit Johann Lafer in der Steiermark

„Bei der Steiermark denkt man an Äpfel, Weine, Kürbiskerne – aber nicht unbedingt an Konditorweltmeisterinnen. Eveline Wild ist eine, und was für eine! Ihre Pralinen, Schokoladen und Petit Fours sind herausragend gut gemacht. Ich hab mich durchprobiert – im Duft frisch geschmolzener Schokolade im ‚Wilden Eder‘. Vor zehn Jahren stieg Eveline in das Vier-Sterne-Hotel in St. Kathrein am Offenegg ein, wo sie an der Seite von Küchenchef Stefan Eder, ihrem Mann, backt, kocht und kulinarisches Wissen im Kursformat weitergibt – supernett, hoch versiert. Johann Lafer kennt die beiden schon länger und hat sie mir mit der ganzen Begeisterung eines Genussmenschen vorgestellt.“



Mein kleiner Glücksmoment.

ZARTSCHMELZENDER GENUSS ZUM VERSCHENKEN.



Wann immer, wo immer Sie LINDOR genießen – es ist ein magischer Moment. Wenn die feine Chocoladenhülle bricht, verführt die unendlich zartschmelzende Füllung Ihre Sinne und trägt Sie sanft davon – ein Moment puren Chocoladenglücks. Lindor. Mein kleiner Glücksmoment – kreiert von den Lindt Maîtres Chocolatiers. Liebe und Leidenschaft für Chocolade seit 1845.







Gefärbt

Orangen

Schon allein aufgrund ihrer Farbe macht sie Laune. Orange, so Farbphysiologen, wirkt auf den Menschen stimmungsaufhellend, sie steht für Frische, Freude und Geselligkeit. Und zufällig enthält sie all das, was wir im Winter brauchen. Jede Menge Vitamin C und einen erfrischenden Geschmack. Kein Wunder, dass Wissenschaftler, sobald die Süßorange aus China in Europa eintraf, sie munter kreuz und quer züchteten. So entstanden im Laufe der Jahrhunderte unzählige Sorten: kernlose und kernreiche, mit hellem Fruchtfleisch, mit glutrottem Inneren und Äußeren, mal süß, mal sauer, mal ganz schön bitter, mal saftig oder nicht so saftig. Dass sie oft als Sonnenanbeterin betitelt wird, beruht auf einem Irrtum. Um ihre Leuchtfarbe zu bekommen, braucht die essbare Frucht Kälte, sonst bleibt sie grün. Erst ab Januar wird sie in Südeuropa auf natürliche Weise orange – bei allen Früchten, die vor Jahresbeginn zu uns kommen, wurde mit dem Pflanzenhormon Ethylen nachgeholfen.

Rezepte mit Orangen finden Sie auf den Seiten 12 und 128–135.

Geknackt

Kokosnuss

Noch immer ist sie das Symbol für Exotik, obwohl wir ihr Fleisch getrocknet und geraspelt ganzjährig in jedem Discounter finden. In ihren tropischen Herkunfts ländern zählt sie zu den Hauptnahrungsmitteln, in Indien gilt sie gar als Himmelsfrucht – und das nicht nur, weil sie jederzeit von der Palme herunterfallen kann. Wer das Glück hat und jetzt eine halbwegs frische Kokosnuss (ganz frisch können die Steinfrüchte nicht sein, da der Transport mehrere Wochen dauert) auf dem Markt findet, sollte zugreifen und selbst Kokosmilch herstellen. Dazu das Fruchtfleisch fein reiben, mit Wasser bedecken und etwas ziehen lassen. Dann in ein Tuch wickeln und das Fleisch über einem Gefäß gut auswringen.

Ein Rezept mit Kokosnuss finden Sie auf den Seiten 46, 81 und 124.



Foto: Thorsten Suedfels; Styling: Krisztina Zombori; Text: Claudia Murr



Guten Morgen!

Couscous kann auch süß – fruchtig, frisch und farbenfroh erhellt er frühe Stunden



Orange, Granatapfel, getrocknete Kirschen und Pistazien bereichern unser honigsüßes Frühstück



KAY-HENNER MENGE

»e&t«-Koch

„Der Couscous lässt sich prima am Vorabend vorbereiten. Dann morgens nur noch mischen.“

Süßer Orangen-Couscous

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 200 g Couscous
- Salz
- 3 Bio-Orangen
- 2 El flüssiger Honig
- 1 Tl Sumach (türkischer Laden)
- 50 g getrocknete Kirschen
- 150 g Granatapfelkerne (ausgelöst)
- 80 g Pistazien in der Schale (geröstet und gesalzen)
- 500 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 4–5 Stiele Minze

1. Couscous und etwas Salz in eine Schüssel geben. Mit 150 ml kochend heißem Wasser überbrühen, 5 Minuten quellen lassen. 1 Orange heiß waschen und trocken tupfen. Von der Orange 2 Tl Schale fein abreiben und unter den Couscous mischen.

2. Alle 3 Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden, den Saft dabei auffangen. Die Trennhäute kräftig ausdrücken, den Saft auffangen. 100 ml Orangensaft, Honig und Sumach verrühren. Mit den Kirschen unter den Couscous mischen, Orangen filets und Granatapfelkerne unterheben.

3. Pistazien schälen und grob hacken, Joghurt glatt rühren. Minzblättchen von den Stielen abzupfen und mittelfein schneiden. Unter den Couscous mischen. Mit Joghurt und Pistazien bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 24 g F, 66 g KH = 573 kcal (2406 kJ)

Miele

Limits?

Gibt es nicht.

#LifeBeyondOrdinary



Die neuen Miele G 7000
Geschirrspüler

Miele. Immer Besser.

g7000.miele.com



BESTES FÜR DIE HAUSBAR

- HINGEHEN Wo in Berlin-Friedrichshain einst die legendäre Karl-Marx-Buchhandlung residierte, hat der Onlinehändler Cocktailian jetzt einen Shop eröffnet. Ein Paradies für alle, die zu Hause stilecht Cocktails mixen möchten.

- ENTDECKEN Ausgefallene Spirituosen, Bitterlimonaden, Retro-Shaker, Barbücher, Gläser, Schaumweine – in den denkmalgeschützten Räumen findet jeder seinen Schatz.

- MITNEHMEN „Cocktailian – das Handbuch der Bar“: 550 Seiten über Drinks und das richtige Mixen – eine Bibel für Kenner. Oder eine der vielen ganz besonderen Flaschen aus dem reichhaltigen Sortiment. Lassen Sie sich beraten.

Cocktailian, Karl-Marx-Allee 78, 10243 Berlin-Friedrichshain
www.cocktailian.de

PLANEN

MEINE GEMÜSEWOCHE

Wer die hübschen Illustrationen in alten Pflanzenbüchern liebt, wird sich diesen Gemüse-Wochenkalender gern als Schmuckstück in die Küche hängen. Aber nicht nur die schöne Optik besticht – man erfährt auch viel Interessantes über die Gemüsesorten. „Thorbeckes Gemüsekalender 2019“, Thorbecke, ca. 22 Euro, www.thorbecke.de



Genuss-Orte Teil 11



GUTES TRINKEN, GUTES TUN

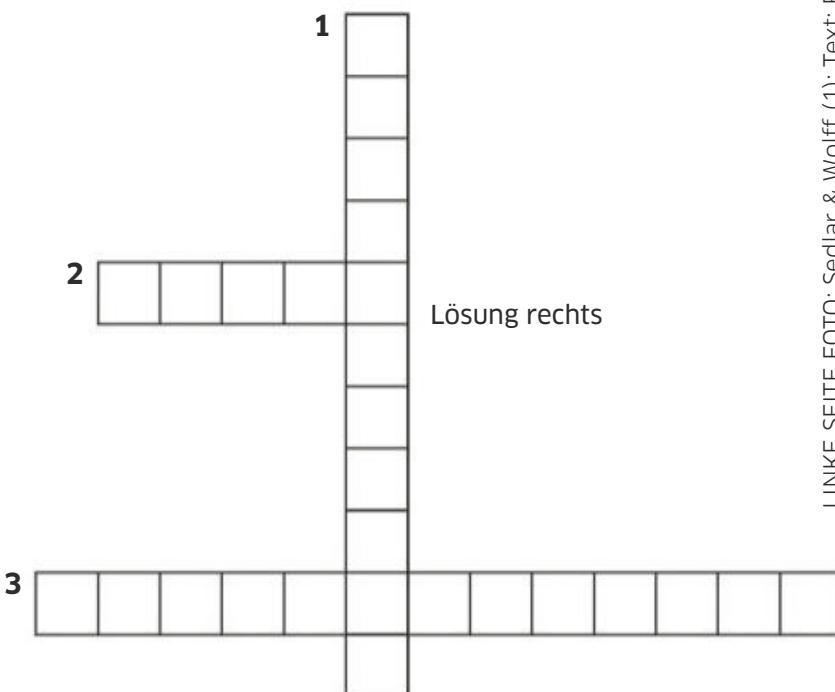
WEIN ZU WASSEN

Den Flaschen von „The Human Wine“ sieht man es schon am Etikett an: Hier geht es um mehr als guten Wein. Beim Gemeinschaftsprojekt „WIR – Water is Right“ von renommierten Winzern und Prominenten, darunter Hannes Jaenicke und Sasha, fließen pro Flasche 3,50 Euro an Organisationen, die sich für Menschenrechte und sauberes Trinkwasser engagieren. 30 Sorten, Flasche ab ca. 12 Euro, www.humanwine.de

RÄTSELN

RUND UND GESUND

- 1 Was lösen kühle Temperaturen bei Orangen aus?
- 2 Auf welches Herkunftsland geht der Begriff „Apfelsine“ zurück?
- 3 Welches Küchenutensil eignet sich besonders gut zur Herstellung von hauchdünnen Orangenschalen?





Auf ein Neues!

1 Die Botschaft

Glück, Liebe, Erfolg: Die schicke Papp-Girlande sagt es. Raeder, 150 cm lang, ca. 8 Euro, www.raeder-onlineshop.de

2 Die Süße

Trüffeln wie diese Schmuckstücke mit herrlicher Schoko-Champagner-Füllung. „Champagne Truffes“, Gmeiner Confiserie, 260 g, ca. 29 Euro, www.chocolatier.de

3 Das Prickeln

Kommt vom Champagner. Und der perlt in diesem extravaganten Glas mit standfestem Goldfuß besonders schön. Champagnerglas „Club“, Sagaform, 2er-Pack ca. 33 Euro, über www.scandinaviadesigncenter.de

4 Der Glanz

Mattes Gold für zurückgenommene Eleganz. Das Edelstahlbesteck wertet jede Festtafel auf, protzt aber nicht. Maisons du Monde, 24-tlg., ca. 60 Euro, www.maisonsdumonde.com

5 Der Charme

Goldpunkt statt Goldrand, das ist edel und lässig zugleich. Porzellanbecher mit Untertasse aus der Geschirrserie „Orbit“ von Hering Berlin, ab ca. 140 Euro, www.heringberlin.com

6 Das Vergnügen

Kaviar! Von sibirischen Stören, gezüchtet im Elb-Nebenfluss Schwarze Elster. Die milden Körnchen platzen wie Champagnerbläschen im Mund. „Black Confetti“, Craft & Caviar, 50 g, ca. 90 Euro, www.craft-and-caviar.com



 **Bad Heilbrunner®**

Natürliche Pflanzenkraft – hochkonzentriert.

Bei Husten und Erkältung lindernd und schleimlösend.



Hochkonzentrierter Arzneitee

- Rein pflanzliche Wirkstoffe
- Ohne Umrühren und ohne Ziehzeit – sofort trinkfertig



Antonio Galano, 64, arbeitet seit mehr als 40 Jahren im „Excelsior Vittoria“ in Sorrent. Es macht ihm immer wieder Freude, seine Tipps an die Gäste weiterzugeben.

**Grand Hotel
Excelsior Vittoria
Piazza Tasso 34
80067 Sorrent
Tel. 00 39/081/
877 71 11
www.exvitt.it**

—
DER CONCIERGE EMPFIEHLT

Wo Sorrent am besten schmeckt



La Torre del Saracino

„Regionale Produkte, mal fangfrisch aus dem Meer, mal mit erdigen Noten vom Land: Hier werden Kontraste harmonisch vereint.“

**Via Toretta Marina d'Aequa 9, Vico Equense, Di 19.45–22.15, Mi–Sa 12.45–14.15, 19.45–22.15, So 12.45–14.15 Uhr
www.torredelsaracino.it**



Conca del Sogno

„Smaragdgrünes Meer, weißer Kies, womöglich noch ein Sonnenuntergang: Der Ausblick vom Restaurant direkt an der Amalfiküste ist spektakulär. Serviert wird vor allem Fisch.“

**Via Amerigo Vespucci 25, Massa Lubrense, Mo–So 12.30–17, 20–22 Uhr
www.concadelsogno.it**



Il Buco

„Im Herzen Sorrents bekommt man klassische sowie moderne lokale Speisen: Rind mit Pizzaiola-Sauce oder Schwein mit Polenta. Dazu wird guter Wein aus Kampanien gereicht.“

**2a Rampa Marina Piccola 5, Mo–Di, Do–So 12.30–14.30, 19.30–22.30 Uhr
www.ilbucoristorante.it**



L'Antica Trattoria

„Versteckt in einer Nebenstraße liegt die Trattoria. Neben dem guten Essen ist der Weinkeller mit über 30000 Flaschen ein guter Grund, Aldo D'Oria und sein Team zu besuchen.“

**Via Padre Reginaldo Giuliani 33
Mo–So 12–23.30 Uhr
www.lanticatrattoria.com**

Antonio Galano, 64, arbeitet seit mehr als 40 Jahren im „Excelsior Vittoria“ in Sorrent. Es macht ihm immer wieder Freude, seine Tipps an die Gäste weiterzugeben.

**Grand Hotel
Excelsior Vittoria
Piazza Tasso 34
80067 Sorrent
Tel. 00 39/081/
877 71 11
www.exvitt.it**



SCHNUPPERN

WIE DAS DUFTET!

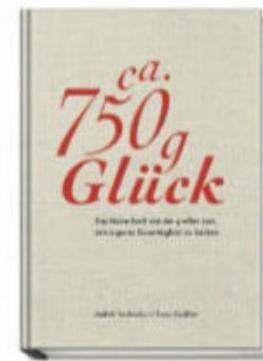
Zugegeben, ein Keiler auf dem Etikett lässt olfaktorisch nichts Gutes vermuten. Aber in diese erlebene Kombi aus dem Schwarzwald lohnt es sich, die Nase zu stecken. Riechen kann man Aromen von Wacholder und Kräutern, die sich durch die Trüffel im Brennvorgang besonders mild entfalten. „Boar Premium Dry Gin“ von Boar Distillery, 0,5 l, ca. 36 Euro
www.boargin.de

—
MEIN BUCHTIPP

DICHTUNG UND SAUERTEIG

„Bücher über Brot gibt's wie Backshops in Berlin. Judith Stoletzkys Bändchen sticht heraus. Es ist humorvoll, sinnlich, hinreißend parteiisch. Ein geistreicher Essay über ‚die große Lust, sein eigenes Sauerteigbrot zu backen‘, der darlegt, warum Brotbacken glücklich macht, ja, das Leben verändert. Selfmade-Bäcker Lutz Geißler trug Erfahrung und ein Starter-Rezept dazu bei.“

**Inken Baberg,
»e&t«-Redakteurin
100 Seiten,
20 Fotos, 16 Euro
www.bjvv.de**



—
NASCHEN

GLÜCK ZUM QUADRAT

Wir haben außerordentlich akribisch recherchiert und sehr, sehr viele von den kleinen Schokobomben probiert. Fazit: Die Pralinen von „Cremino Fondente“ gehen immer, am besten aber zum Espresso. Von Venchi, 1 kg, ca. 68 Euro, über www.viani.de



—
AUFPEPPEN

HUI, SCHARF!

300 Sonnentage im Jahr sind ein Traum, in diesem Fall ein feuriger aus Paprika und Aubergine. Das Gemüse wird im Südwesten Mazedoniens mit viel Licht verwöhnt, dann geröstet und zu Mus verarbeitet. Wir lassen es uns in der kalten Jahreszeit als würzig-scharfe Begleitung zu Käse und frischem Brot schmecken. „Hot Aivar“ von Pelagonia, 314 g, ca. 5,50 Euro, über www.sydneyfrances.com



Ab nach unten

— „Emma“ heißt die Küchenserie vom skandinavischen Hersteller Stelton. Nicht nur der Name dürfte gefallen (Platz 6 der beliebtesten Mädchennamen), auch ihr zeitlos-schlichtes Design macht sich gut auf der Arbeitsfläche. Neu ist der Toaster, sein haptisches Highlight ist der Griff aus Buchenholz. Einmal heruntergedrückt werden die Brotscheiben gleichmäßig gebräunt, Bagel nur von einer Seite geröstet oder Tiefgefrorenes zügig aufgetaut. Aus Edelstahl, ca. 160 Euro www.stelton.com



AUFKNACKEN

HARTE SCHALE...

...exquisite Frucht. Die iranischen Akbari-Pistazien schmecken an sich schon herrlich aromatisch. Umhüllt von persischem Blausalz oder Minze mit einem Hauch Zitrone sind sie echte Kracher. Von P-Stash, 130 g, ca. 9 Euro

www.p-stash.com



AUFPLOPPEN

MILDE BEIGABE

Hach, sind die fein! Mit Senfkörnern gewürzt machen sich die Gurkenscheiben perfekt zu Käse oder als Ergänzung zu unseren Raclette-Rezepten ab Seite 50. „Senf-Gurken“ von Hof Löbke, 320 g, ca. 4 Euro

www.loebke.com



Mit der Kraft der Natur gegen Magen- und Darm-Beschwerden.

Die millionenfach verwendete, klinisch geprüfte Heilpflanzen-Kombination wirkt schnell & effektiv – und das seit 58 Jahren.



Fragen?
Rufen Sie uns an:
0214 3051348
oder:
info.iberogast.de

- Schmerzlindernd
- Krampflösend
- Entzündungshemmend
- Säurehemmend



Iberogast®. Zur Behandlung von funktionellen und motilitätsbedingten Magen-Darm-Erkrankungen wie Reizmagen- und Reizdarmsyndrom sowie zur unterstützenden Behandlung der Beschwerden bei Magenschleimhautentzündung (Gastritis). Diese Erkrankungen äußern sich vorwiegend in Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit und Sodbrennen. Das Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol. Stand: 09/2018. Bayer Vital GmbH, Kaiser-Wilhelm-Allee 70, 51373 Leverkusen, Deutschland. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. AWB-Nr.: L.DE.MKT.CC.10.2018.2922



Schon der Vater von Fiorenzo Bolognesi, 67, war Käsemeister. Er selbst arbeitete fast 30 Jahre lang als Battitore, inzwischen ist er pensioniert

Was machen Sie denn da, Herr Bolognesi?

„Ich prüfe die Qualität eines Laibes ‚Parmigiano Reggiano‘. Dafür klopfe ich seinen Rand mit einem kleinen Hammer, dem Martelletto, ab. Der Klang und die Vibration müssen an

jeder Stelle gleich sein, da Unregelmäßigkeiten ein Zeichen für Hohlräume in der Käsemasse sind. Meinen Beruf nennt man Battitore, die Ausbildung dauert mehrere Jahre. Nur der Battitore vergibt das Siegel, das den ‚Parmigiano Reggiano‘ auszeichnet. Der Begriff ist geschützt: Käse muss in bestimmten norditalienischen Regionen nach traditionellem Rezept aus regionaler Milch hergestellt werden, damit er diesen Namen tragen darf. Und selbstverständlich muss er meine Überprüfung bestehen.“

Das „Consorzio del Formaggio Parmigiano Reggiano“ kontrolliert die Herstellung und Qualität des Hartkäses. Infos unter www.parmigianoreggiano.com

Lesen, was gesund macht.

APOTHEKEN Umschau
15. Dezember 2018 B
BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE

**Großes
Preisrätsel
15 000 Euro**
Anzeige:
Plus Weihnachts-
Spezial
**Gewinnen Sie
ein Auto!**

Innere Stärke
Wie Sie aus Ihren Kraftquellen schöpfen

Lebendspende
Die Geschichte einer geschenkten Niere

Atemwege
So inhalieren Sie richtig

Apothekenservice
Gezielte Beratung für ältere Patienten

Kerzen und Böller
Hilfe bei kleinen Verbrennungen

**INHALTS-
VERZEICHNIS**

Jetzt in Ihrer Apotheke.

Fünf auf einen Streich

— Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen. An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten 42. FOLGE: HUMMUS



Mit Sesam und Petersilie

GRUNDREZEPT FÜR 2 PORTIONEN

Am Vortag für den Hummus 125 g getrocknete Kichererbsen über Nacht in 2 l kaltem Wasser einweichen. Am Tag danach Kichererbsen in ein Sieb gießen, abwaschen und in einem Topf mit 2 l Wasser und $\frac{1}{2}$ TL Natron zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze in ca. 1:10 Stunden weich garen. Dabei mehrmals aufsteigenden Schaum abschöpfen. Kichererbsen in ein Sieb gießen, abtropfen lassen, dabei das Wasser auffangen. Häutchen der Kichererbsen entfernen. $\frac{1}{2}$ Kreuzkümmel im Mörser fein zerstoßen. Kichererbsen mit Kreuzkümmel, 100 ml Kochwasser, 2–3 EL weißem Tahin (Sesammus), 2 EL Olivenöl und 2–3 EL Zitronensaft in der Küchenmaschine fein pürieren. Mit Salz abschmecken. Für den Klassiker: Blätter von 1 Stiel glatter Petersilie abzupfen, fein schneiden. Hummus mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit $\frac{1}{2}$ TL edelsüßem Paprikapulver, 1 EL hellem Sesam und Petersilie bestreut servieren.



Mit Möhren und Koriander

Humus nach Grundrezept (siehe linke Seite) kochen. 12 feine Bundmöhren putzen, schälen, dabei etwas Grün stehen lassen. 1 TL Butter und 1 EL Olivenöl in einer Sauteuse erhitzen, Möhren darin bei mittlerer bis starker Hitze 1 Minute braten, mit Salz würzen. Mit 80 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure) auffüllen und offen ca. 8 Minuten leicht knackig garen. 1 EL Zitronensaft und 1 EL Apfeldicksaft unterrühren. Blättchen von 4 Stielen Korinadergrün abzupfen. Möhren auf den Humus geben, mit etwas Sud, $\frac{1}{2}$ TL schwarzem Sesam und Koriander bestreut servieren.



Mit Spitzpaprika und Merguez

Humus nach Grundrezept (siehe linke Seite) kochen. 2 rote Spitzpaprika waschen, längs halbieren, entkernen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Paprika darin bei starker Hitze auf beiden Seiten je 2 Minuten braten, mit Salz würzen, herausnehmen. 2 Merguez in derselben Pfanne rundum 2 Minuten braten, Hitze reduzieren, weitere 8 Minuten braten. Merguez schräg der Länge nach in Scheiben schneiden. Humus mit 1 TL Olivenöl beträufeln. Paprika und Merguez daraufgeben, mit 1 Prise rosenscharfem Paprikapulver, 1 TL Sesamsaat und 4 Basilikumblättern bestreut servieren.



Mit Feta, Granatapfel und Minze

Humus nach Grundrezept (siehe linke Seite) kochen. Aus einem $\frac{1}{2}$ Granatapfel die Kerne aus der Schale lösen. 1 TL Schwarzkümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, in einem Mörser leicht andrücken. 1 TL Weißweinessig mit Salz verrühren, 1 TL Sesamöl und 2 EL Olivenöl unterrühren. 100 g Feta-Käse zerbröseln. Von je 2 Stielen Minze und glatter Petersilie die Blätter abzupfen und grob schneiden. Humus mit Marinade beträufeln. Mit Granatapfelkernen, Feta, Schwarzkümmel, $\frac{1}{2}$ TL Sumach, Minze und Petersilie bestreuen und mit jeweils 1 Zitronenspalte servieren.



Mit Feigen und Röstzwiebeln

Humus nach Grundrezept (siehe linke Seite) kochen. 2 Feigen waschen und vierteln. 2 EL Aceto balsamico mit 1 TL grobem Senf, 1 EL Honig, 1 EL Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 rote Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden, salzen und mit 3 EL Mehl bestäuben, gut mischen, in einem Sieb das überschüssige Mehl abklopfen. In einem kleinen hohen Topf in 500 ml heißem Öl goldbraun frittieren, herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Humus mit Balsamico-Sauce beträufeln. Feigen und Zwiebeln daraufgeben und mit 1 Prise Pfeffer bestreut servieren.

Der Bio-Weinanbau setzt Kupfer gegen Schädlinge ein. Das schadet dem Boden. Wie kann man das vermeiden?



— Schon lange gibt es Rebsorten mit natürlichen Abwehrkräften. Doch kaum jemand kennt sie. Zeit für einen Wandel

Die gute Basis

DAS PROBLEM: SCHWERMETALL WIRKT IM BODEN TOXISCH

WENN BIO-PFLANZENSCHUTZ SCHADET

Die Erreger kamen mit amerikanischen Versuchsreben im 19. Jahrhundert nach Frankreich, breiteten sich rasend in allen Weinanbaugebieten Europas aus und machen heute vor allem Bio-Winzern mächtig Sorgen: Der Falsche und der Echte Mehltau sind die gefürchtetsten und häufigsten Schädlinge im Weinanbau. Während konventionell arbeitende Winzer ihre Rebstöcke vorbeugend mit chemischen Fungiziden spritzen, wird im Bio-Weinanbau ein Kupfer-Brandkalk-Gemisch bei Falschem Mehltau verwendet. Die sogenannte Bordeauxbrühe hat aber entscheidende Nachteile: Kupfer reichert sich im Boden an, wirkt dann toxisch auf das Bodenleben und tötet Insekten und Regenwürmer. Gleichzeitig werden die Beikräuter, die zwischen den Rebstöcken wachsen und Insekten anlocken, geschädigt. Auch der Klimawandel ist eine Herausforderung. Extreme Witterungen wie Dauerregen oder Hitzewellen fördern die Pilzkrankheiten zusätzlich. Um zukünftig möglichst aufs Spritzen verzichten zu können, wären robuste Reben ein Ausweg.

LÖSUNG 1: PIWI-REBSORTEN

LEISTEN WIDERSTAND

Zum Hintergrund: Amerikanische und asiatische Wildreben besitzen Abwehrmechanismen gegen Mehltau, allerdings keine gute Traubenqualität. Bei europäischen Rebsorten, die über Jahrtausende hinweg hochgezüchtet wurden, sind die Früchte für den Weinanbau zwar perfekt, nur sind ihnen ihre Abwehrkräfte verloren gegangen. Zum Glück lassen sich die Sorten miteinander kreuzen. Ziel ist, die positiven Eigenschaften – große Ernte hochwertiger Trauben und Resistenz gegen Schädlinge – zu vereinen. Klingt einfach, ist es aber nicht. Bis eine neue pilzwiderstandsfähige Sorte, kurz Piwi, auf den Markt kommt, dauert es bis zu 30 Jahre. Immer wieder müssen die Kreuzungen getestet und selektiert werden, bis die Züchter dann eine Handvoll Rebstöcke pflanzen können. Trotz der Mühe werden immer mehr Piwis gezüchtet, und immer mehr Winzer interessieren sich für die neuen Reben. Die Vorteile liegen auf der Hand: Resistente Reben müssen kaum gespritzt werden, sie sind weniger pflege- und kostenintensiv. Vor allem aber schonen sie die Umwelt. Mehr Infos unter www.piwi-international.de

LÖSUNG 2: PIWI-WEINE

NEUES AUSPROBIEREN

Sie heißen Regent, Solaris, Purpuriu, Julia, und sie stehen als Rebsorten immer häufiger auf Weinetiketten. Pioniere wie das Weingut Klaus und Susanne Rummel in der Pfalz, das Weingut Dilger in Baden und das Weingut Galler, ebenfalls in der Pfalz, bieten erstklassige Bio-Weine aus Piwi-Trauben an. Auch in Württemberg wird mit den neuen Rebsorten gearbeitet. So enthält die trockene Cuvée „Piwino“ (Bild) von der Lembergerland Kellerei Rosswag die beiden Piwi-Sorten Regent und Satin Noir, eine ganz neue Sorte, die bis vor Kurzem noch „VB 91-26-29“ hieß. Jetzt fehlt es nur noch an Weintrinkern, die offen für Neues sind.

www.rummel-biowein.de

www.weingut-andreas-dilger.de

www.weingut-galler.de

www.lembergerland.de





**Unter
natürliche
Sonnenlicht
fermentiert, mit
gentechnikfreien
Sojabohnen**

130 Jahre Erfahrung in der Herstellung von Saucen



Lee Kum Kee Deutschland

de.LKK.com



VOR DEM ESSEN

Winzersekt

An keinem Tag im Jahr wird mehr Sekt getrunken als zu Silvester. Wir verraten, inwiefern Sie sich ein Beispiel an Butler James aus „Dinner for One“ nehmen können und welcher Prickler uns besonders gefallen hat

Charmanter Schäumer:
Mit einem Winzersekt von Format liegen Sie immer richtig

Cheerio, Miss Sophie!

— Wussten Sie schon, dass das Anstoßen zum Jahreswechsel nicht gänzlich Knigge-konform ist? Bekannt ist, dass der Brauch im Mittelalter als Vertrauensbeweis diente. Durch kräftiges Anstoßen inklusive Überschwappen in die anderen Krüge versicherten sich die Ritter, dass niemand das Getränk des anderen vergiftet hatte. Ein Problem, das bei zeitgenössischen Silvesterpartys eher selten auftreten dürfte. Heute gilt es als nobler, die Gläser nicht mehr klirren zu lassen, sondern sich in die Augen zu sehen und zuzuprosten. Genau wie Butler James und seine Miss Sophie – ganze 16 Mal in „Dinner for One“. Zwar fällt es James zusehends schwerer, Augenkontakt zu halten, doch am Ende zählt die Geste – und der Inhalt der Gläser. Wir füllen sie in diesem Jahr mit der „Creation“ vom Weingut F. B. Schönleber aus dem Rheingau – einem himmlischen Winzersekt auf Basis von Riesling und Spätburgunder, feinfruchtig und mit animierendem Mousseux – und prostet Ihnen ganz dezent zu.

Der Winzersekt „Creation“ ist für 16,30 Euro erhältlich über www.fb-schoenleber-weinshop.de



WILTMANN. SIEHT MAN. SCHMECKT MAN.



Original  Wiltmann
Die Marke für Genießer.

ZUM ESSEN

Wein aus dem Holz

Überholzte Weine sind out – Finesse liegt voll im Trend. Wir haben drei besondere Flaschen entdeckt, die den Spagat zwischen würzigem Charakter und Eleganz bravourös meistern

Côte de Fonroque Saint-Émilion Grand Cru 2015

Alain Moueix zählt zu den Bio-Pionieren in der Region Bordeaux. Sein Zweitwein ist mit Noten von Waldfrüchten, getrockneten Feigen und schwarzem Pfeffer ein echter Geheimtipp. 28,50 Euro www.krote.de



Holz ist weder
gut noch böse –
entscheidend
ist die richtige
Balance

Von Winning Sauvignon Blanc „I“ 2017

Ja, Sauvignon Blanc kann auch Holzfass – und wie! Das Weingut von Winning im rheinland-pfälzischen Deidesheim zeigt mit der „I“, wie zarte Rauchnoten mit der exotischen Frucht der Rebsorte harmonieren können. 19,50 Euro www.der-weinmakler.de



Gnarly Head Pinot Noir California 2015

Manchmal meinen es die Amerikaner ein wenig zu gut mit der Eiche – nicht so bei diesem Pinot Noir. Feine Röstaromen gehen Hand in Hand mit einer großzügigen, dunklen Frucht. 10,90 Euro, www.belvini.de



LE GRUYÈRE®
SWITZERLAND



www.gruyere.com

Ein Stück vom Glück.

Le Gruyère AOP: perfekter Moment für einzigartigen Genuss.



Schweiz. Natürlich.



Käse aus der Schweiz.
www.schweizerkaese.de



NACH DEM ESSEN

Aquavit-Cocktail

Als raubeiniger „Gin des Nordens“ gewinnt Aquavit immer mehr Fans. Auch, weil sich sein würziges Bouquet perfekt für kernige Winterdrinks eignet – hier ist der Beweis

Keine Angst vorm Kümmel: Eingebettet in frische Zitrusnoten setzt Aquavit spannende Akzente



Nordic Sour

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Gläser

1. Shaker und 2 Gläser mit **Eiswürfeln** füllen. **6 cl fassgelagerten Aquavit** (z. B. Linie Double Cask Madeira), **4 cl Cointreau**, **4 cl frisch gepressten Limettensaft** und **1 Eiweiß** in den Shaker geben und 10–15 Sekunden kräftig shaken.
2. Cocktail durch ein feines Sieb in die Gläser gießen. **1 Bio-Orange** heiß waschen, trocken tupfen und 2 breite Streifen abschälen. Streifen kurz über die Glasränder ziehen und jeweils mit ins Glas geben. Servieren, sobald sich der Eiweißschaum oben abgesetzt hat.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten
PRO GLAS 2 g E, 0 g F, 9 g KH = 132 kcal (554 kJ)



Vinidor: Spitzenlage für edle Weine

- Lagerung und Temperierung von Wein in der 178er Nische
- 2 Temperaturzonen, unabhängig von + 5 °C bis + 20 °C regelbar
- TipOpen: Die Glastür öffnet sich durch leichtes Antippen von selbst
- SoftSystem schließt die Tür des Weinschranks automatisch
- Erhältlich mit einer Glasfront in coolen Weiß oder elegantem Schwarz

Ihr Fachhändler berät Sie gerne und kompetent.



wein.liebherr.com

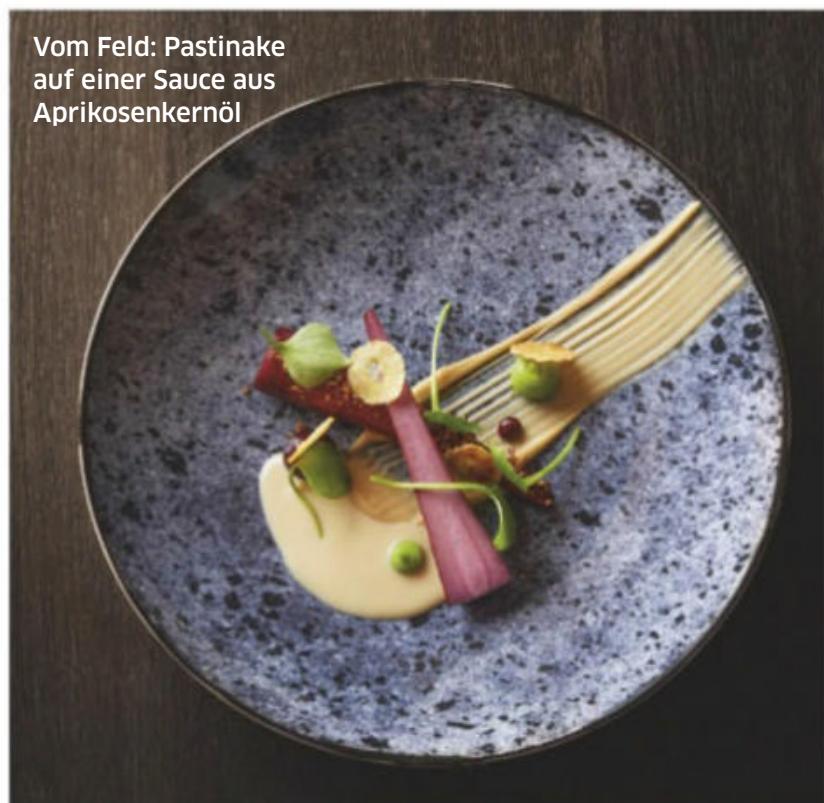


socialmedia.home.liebherr.com

LIEBHERR
Qualität, Design und Innovation

WIR WAREN ESSEN

Unsere Autoren reisten nach Norddeutschland und Österreich. Nah der Küste entdeckten sie einen Meister der Saucen, in den Bergen beste Wirtshausküche



Neuentdeckt

BUXTEHUEDE

No. 4

Von Sylt bis Buxtehude ist es gar nicht so weit, wie man denkt. Für Jens Rittmeyer war es ein Schritt in die richtige Richtung. Und so trifft man im „No. 4“, einem Vier-Tische-Tempelchen im Gewölbekeller des Hotels „Navigare“, auf einen sympathisch nahbaren Küchenchef, der seine Speisen mit Vorliebe selbst am Tisch vollen-det – etwa einen Pracht-Zander mit einer Beurre blanc, die zur Eigelbcreme auf den Teller gegossen zu einer warmen Remoulade verschmilzt. Saucen sind nun mal Rittmeyers Steckenpferd. Auch ihnen verdankt er den Michelin-Stern, den er aus dem Stand erkochte. Sein zweites Menü, „Heimliche Leidenschaft“, enthält sieben Gänge, die auf höchstem Niveau ernst machen mit dem Verzicht auf tierische Produkte. Damit Rittmeyers Regionalitätsanspruch auch im Alten Land Früchte trägt, sind unter anderem Gemüse-Retter Marko Seibold aus Syke und die Obst-Enthusiasten vom Mittelnkirchener Biohof Ottilie im Boot. So auf Kurs, verdient das „No. 4“ immer eine Handbreit Wasser unterm Kiel. *Inken Baberg*

7-Gänge-Menü 112 Euro

Harburger Straße 4, 21614 Buxtehude, Tel. 041 61/749 00, Mi–Sa ab 18.30, jeden 1. Sa. im Monat 12.30 Uhr, www.hotel-navigare.com

Aus dem See: Wildkarpfen mit Kürbiskernöl



Wiederentdeckt

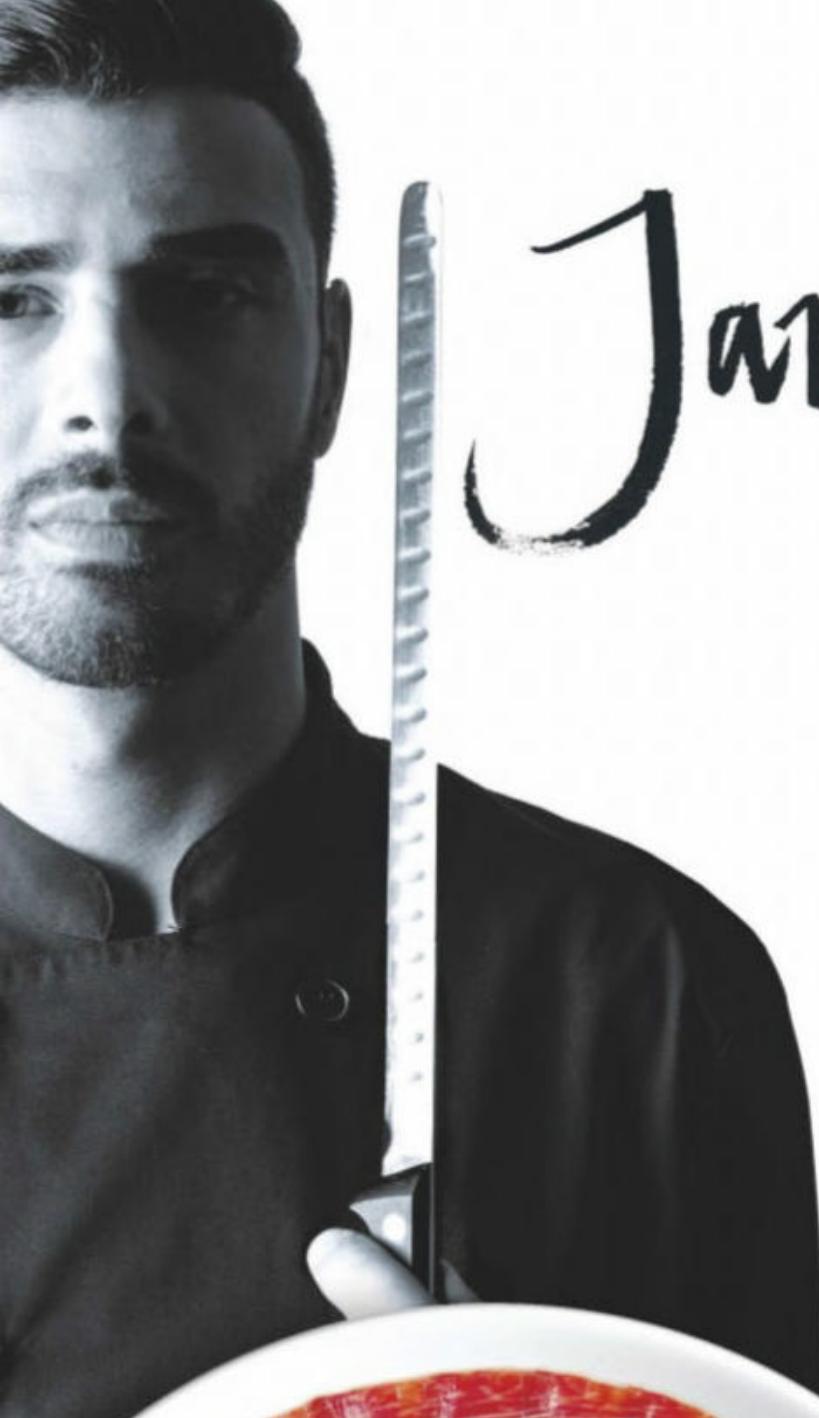
TURNAU

Wirtshaus Steirereck

Vor gut 22 Jahren beschlossen Margarethe und Heinz Reitbauer senior, die das Wiener „Steirereck“ zu einem der besten Restaurants Österreichs gemacht hatten, ein Wirtshaus zu eröffnen. Das Konzept ist so einfach wie genial: Biobauern aus der Umgebung liefern Kälber, Lämmer werden selbst gezogen, der Fisch kommt aus heimischen Gewässern, Sammler bringen Pilze. Die Woche ist klar gegliedert: Montags wird geschlachtet, samstags stehen Kalb, sonntags Lamm und donnerstags Innereien auf der Karte, die manch ein Gast nur vom Hörensagen kennt. Etwa LammNierndl'n (Tarnname für Hoden) oder Lammleber, die knusprig gebraten in einer herrlichen, nach Thymian duftenden Sauce schwimmen. Zum Abschluss gibt's Rahmkoch, einen süßen Knödel aus gesäuerter Sahne, Butter und Mehl, der am Tisch gerieben und mit Korinthen und Zimtzucker bestreut serviert wird. All das macht den Gast so zufrieden, dass er am liebsten von Donnerstag bis Sonntag in einem der gemütlichen Zimmer übernachten möchte. *Marion Heidegger*

Hauptgerichte ab 12,50 Euro

Pogusch 21, 8625 Turnau, Österreich, Tel. 00 43/38 63/20 00 oder 00 43/38 63/51 51, Do–So 10–24 Uhr, www.steirereck.at



Jamón. Leidenschaft

EINE **FÜR EUROPA**

Da seine unglaubliche Qualität aus der Leidenschaft für das Natürliche entsteht, wegen der Pflege der Rasse und der Umgebung.

Weil hinter seiner Textur, seinem Aroma, seinen Nuancen eine ganze Kultur und Erde steht und jeden Tag volle Leidenschaft gibt, damit Sie ihn ohne Grenzen genießen können.

Und weil sein Geschmack Grenzen überwindet.



**IBERISCHE SCHINKEN
AUS SPANIEN**



 hampassiontour.eu
#hampassiontour

Der Inhalt der vorliegenden Veröffentlichung gibt nur die Meinung ihres Autors wieder und fällt ausschließlich in seine Verantwortung.
Die Europäische Kommission übernimmt keine Haftung für die Nutzung, die von der dort enthaltenen Information gemacht werden kann.



SCHÖNER SCHLEIM

Früher gesund und gefürchtet, heute hip. Der gute alte Haferschleim erlebt ein erstaunliches Comeback. Doris Dörrie über ein wohltemperiertes Klavier und die tröstliche Wirkung von **Porridge**

Die Übersetzung von Porridge ist Haferschleim, und das klingt fürchterlich nach Krankheit und Rollkur bei Magengeschwüren. Freiwillig will man das nicht essen, und das tat ich auch lange nicht, bis ich in England an einem zugigen, verregneten, eiskalten Tag im Juni einen Porridge serviert bekam. Diese Mahlzeit war so tröstlich und wirkte für lange Zeit wunderbar vor, so als hätte ich ein kleines, süßes Heizkissen verschluckt. Prompt wurde ich ein Fan. Ich lernte, dass man auf gar keinen Fall die Prise Salz vergessen darf, die den Porridge leicht nussig schmecken lässt, dass man ihn unbedingt mit ein wenig Milch kochen muss, denn nur in der Verbindung mit Protein entfaltet er seine ganze unglaubliche gesunde Power.

Das wird inzwischen auch wieder angezweifelt, wie eigentlich immer bei als besonders gesund erachteten Gerichten, es könnte aber auch daran liegen, dass Porridge besonders gut mit Sahne, zerlassener Butter und einem Haufen Zucker schmeckt. Die garantiert gesunde Variante feiert aber jetzt als Jamie-Oliver- oder Thermomix-Variante ihr Comeback. Total vegan mit Mandel-, Hafer-, Kokos-, Sojamilch und Hunderten von aufgepimpten Rezepten im Netz, die mit einem Mal höchst kompliziert klingen. So einfach, wie es ist, darf nix sein,

denn dann würde es ja jeder machen. Wenn alle hip sind, ist es nicht mehr hip. Porridge ist jetzt also Lifestyle, und falls man ihn nicht selbst herstellen kann oder will, gibt es ihn auch in tausend Geschmacksrichtungen fix und fertig zu kaufen – natürlich zu gepfefferten Preisen.

Es gibt eine Familiengeschichte aus der Zeit, als Porridge noch nicht hip war, und die Kinder jeden Tag gesunden Haferschleim essen mussten, ganz ohne Chiasamen, Beberitzen oder kalifornische Mandeln. Noch nicht einmal Zucker gab es dazu, und er schmeckte einfach so furchtbar, dass mein Vater und sein Vetter sich so oft wie möglich mit ihren Haferschleimschüsseln ins Wohnzimmer davonschllichen, dort den Deckel vom Klavier aufklappten und den Haferschleim hineinschütteten. Das merkte erstaunlich lange niemand, weil anscheinend wenig Klavier gespielt wurde. Aber dann kam Weihnachten und eine klavierspielende Tante zu Besuch. Sie bestand auf Weihnachtsliedern, freudig setzte sie sich ans Klavier und schlug die Tasten an – aber kein einziger Ton erklang. Es wurde hin- und hergerätselt, schließlich der Klavierdeckel aufgeklappt. Man staunte. Im Klavier befand sich bis kurz unter dem Rand eine seltsame hellgraue Betonmasse. Als Kinder haben wir diese

Geschichte heiß geliebt, sie wurde so oft erzählt, dass ich sie hier wahrscheinlich wild ausgeschmückt wiedergegeben habe. Vielleicht war mein Vater in seinem jungen Herzen ein Schotte. Die Schotten haben den Porridge erfunden. Früher kochte man, weil Brennholz teuer und rar war, am Montag eine riesige Portion Porridge, schüttete ihn in eine leere Schublade, wo er alsbald steinhart wurde, sodass man sich die ganze Woche über immer wieder ein Stückchen abschneiden konnte. Na, wie wär's? —



Doris Dörrie führt Regie, schreibt Bücher, ist Hochschulprofessorin und Japan-Liebhaberin. Wie sehr ihr das Kochen am Herzen liegt, zeigte ihr Film „How to Cook Your Life“ über einen kochenden Zen-Priester. Für »e&t« beschreibt sie kleine Momente von großem Genuss.



Weihnachtsliebe kennt nur eine Grenze: den Tellerrand.

Wenn die Festtage anstehen, freut sich jeder auf etwas anderes. Die einen wünschen sich noch mehr Braten auf dem Teller als Kugeln am Baum, andere ein kleines Fest mit Würstchen und Kartoffelsalat. Ganz gleich wie Sie am liebsten feiern – hier finden Sie passende Rezepte: edeka.de/weihnachten

Wir  Lebensmittel.



Von leichter Hand

Man sieht es ihnen nicht an, aber Rehrücken, Ibérico-Schwein koreanisches Hähnchen und Buchweizen-Buletten brauchen nicht viel Zeit und lassen sich herrlich unkompliziert zubereiten. Perfekt für alle, die ganz entspannt Gäste bekochen möchten

REZEPTE KATJA BAUM, MICHAEL WOLKEN FOTOS THORSTEN SUEDFELS
STYLING KRISZTINA ZOMBORI TEXT MARIANNE ZUNNER



Titel-Rezept

Rehrückenfilet mit Salbeikartoffeln

Das Wild flirtet mit Birne, Wirsing und einer Rote-Bete-Sauce, für die wir gleich zwei Rezept-Varianten haben – mal schnell, mal „von Grund auf“.

Rezepte Seite 39 und 42

Ibérico- Nackensteaks mit Pak choi

Mit farbenfroher Begleitung von
Mango, Minze und Granatapfel
lebt das saftige Stück Schwein
seine exotische Seite aus.

Rezept Seite 42





Koreanisches Hühnchen mit Blitz-Kimchi

Vor dem Braten wird das Fleisch in Sojasauce, Chilipaste, Sesam und Honig herrlich würzig mariniert. Der schnelle Krautsalat steuert Frische und Biss bei.

Rezept Seite 43



Fruchtiger Wintersalat mit Schweinefilet

Außer Orange und Maronen verstecken sich noch Apfel und Speck in der Mischung feiner Bittersalate – i-Tüpfelchen ist das rosa gebratene Filet.

Rezept Seite 44

Die passenden
Weine
finden Sie auf
Seite 48





Buchweizen-Buletten mit Ananas und Chicorée

Der kernige Bratling wird mit Curry gewürzt, Ananas ergänzt die herben Noten des Chicorées. Ein Zusammenspiel, bei dem es nur Gewinner gibt.

Rezept rechts

Foto inks

Buchweizen-Buletten mit Ananas-Chicorée-Gemüse

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

BUCHWEIZEN-BULETTEN

- 1 Zwiebel
- 2 El Olivenöl
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 270 g Buchweizengrütze (Bioladen)
- 1 TI Meersalzflocken (z.B. Fleur de sel)
- Pfeffer
- 1 TI edelsüßes Paprikapulver
- 2 TI Currys
- 1 TI Rauchsalz
- 6 Stiele Oregano
- 6 Stiele glatte Petersilie
- Salz
- 2 El Rapsöl

CHICORÉE-GEMÜSE UND RAUKE

- ½ Ananas
 - 2 Schalotten
 - 6 Stiele Thymian
 - 2 Zweige Rosmarin
 - 1 Bio-Zitrone
 - 6 kleine Chicorée (à ca. 120 g)
 - 6 Stiele Kerbel
 - 6 El Olivenöl
 - 2 El Honig
 - Salz • Pfeffer
 - 100 ml trockener Weißwein
 - 250 g Rauke
 - 3 El Weißweinessig
 - 1 TI süßer Senf
 - 1 TI Dijon-Senf
- Außerdem: Zestenreißer

1. Für die Buletten Zwiebel fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Sonnenblumenkerne darin bei mittlerer Hitze unter Röhren hellbraun braten. Buchweizen in einer Schüssel mit Zwiebelmischung, Meersalzflocken, Pfeffer, Paprikapulver, Curry und Rauchsalz mischen. Mischung mit 500 ml kochendem Wasser überbrühen, gut durchrühren und abgedeckt 20 Minuten quellen lassen.

2. Oregano- und Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Buchweizen mit einer Gabel auflockern, Kräuter untermischen, mit Salz abschmecken. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 6 Buletten formen, abgedeckt beiseitestellen.

3. Für den Chicorée Ananas schälen, vierteln, den Strunk entfernen. Ananas in 5 mm große Würfel schneiden. Schalotten fein würfeln. Thymianblättchen abzupfen, Rosmarinzweige halbieren. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abschälen, Saft auspressen. Chicorée putzen, waschen, längs halbieren. Kerbelblätter abzupfen, fein schneiden.

4. Für die Buchweizen-Buletten Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Buletten darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Minuten braten, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1, Umluft 130 Grad) 15 Minuten garen.

5. Für den Chicorée 4 El Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Chicorée auf den Schnittflächen bei mittlerer Hitze 1 Minute braten, herausnehmen. Ananas und Schalotten im Topf 3 Minuten andünsten. Honig, Thymian, Rosmarin, Zitronensaft und -schale zugeben, salzen, pfeffern. Mit Wein ablöschen, Chicorée hineingeben, bei schwacher bis mittlerer Hitze 1 Minute garen.

6. Rauke putzen, waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel Essig, Salz, Pfeffer, beide Senfarten und restliches Olivenöl zu einem Dressing verrühren. Rauke mit dem Dressing mischen. Chicorée mit Buletten und Rauke auf Tellern anrichten, mit Kerbel bestreuen. Dazu passt geröstetes Ciabatta.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 12 g E, 21 g F, 75 g KH = 568 kcal (2380 kJ)



Foto Seite 34 und Titel

Rehrückenfilet mit Salbeikartoffeln

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 800 g kleine festkochende Kartoffeln (z.B. Bio-Linda)

• Salz

- 1 kleiner Wirsing (ca. 500 g)

- 2 gestrichene TI Quatre Épices (Gewürzmischung; z.B. von Ingo Holland)

- 1 Rehrücken (ca. 1,6 kg; beim Wildhändler vorbestellen und

die beiden Rückenfilets à ca. 450 g auslösen lassen; zu den Knochen siehe Tipp)

- 5 El Öl (z.B. Maiskeimöl)

- 40 g Butter

- 4 Stiele Salbei

• Pfeffer

Außerdem: Fleischthermometer

1. Kartoffeln waschen, ungeschält in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abgießen, abtropfen lassen und noch warm pellen. Bis zum Gebrauch abgedeckt kalt stellen.

2. Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, den Strunk keilförmig herausschneiden. Blätter ablösen, waschen und abtropfen lassen. Mittlere dicke Blattrippen keilförmig herauschneiden. Blätter in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten garen, abschrecken, abtropfen lassen. Zwischen Küchenpapier gut trocken tupfen, grob in Stücke schneiden.

3. Quatre Épices mit 1 TI Salz mischen. Rehrückenfilets jeweils halbieren. 2 El Öl und 10 g Butter in einer breiten Pfanne erhitzen, Filets darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum ca. 1 Minute braten, mit etwas Gewürzsalz würzen. Filets auf ein Backblech geben, im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten ca. 11 Minuten garen (bei einer Kerntemperatur von 58–59 Grad ist es innen rosa).

4. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Die geviertelten Kartoffeln darin bei mittlerer bis starker Hitze 5–6 Minuten braten. Salbeiblätter abzupfen, ⅓ davon grob schneiden und zu den Kartoffeln geben, restliche fein schneiden. Kartoffeln warm halten. Restliches Öl und 10 g Butter in einer Sauteuse erhitzen. Wirsing darin bei mittlerer bis starker Hitze 1–2 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter in einer Pfanne leicht bräunen, fein geschnittenen Salbei zugeben.

5. Rehrückenfilets aus dem Ofen nehmen, mit restlichem Gewürzsalz würzen, auf einem Teller mit Alufolie bedecken und 5 Minuten ruhen lassen, dann in Stücke schneiden. Wirsing, Röstkartoffeln und Filets auf Tellern anrichten, mit Salbeibutter beträufeln, mit pochierter Birne und einer der beiden Saucen (siehe Tipp und Rezepte Seite 42) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 53 g E, 24 g F, 29 g KH = 561 kcal (2349 kJ)

Tipp Auf Seite 42 finden Sie **zwei Saucen-Varianten** für dieses Rezept. Für Variante 1 benötigen Sie nur wenig Zeit – und keine Wildknochen. Falls Sie mehr Zeit haben, lassen Sie sich vom Wildhändler die Rehrückenknochen mitgeben und bereiten Sie – eventuell schon am Vortag – Saucen-Variante 2 zu, eine Wildsauce „von Grund auf“. Die lässt sich übrigens auch sehr gut einfrieren.

„Besonders edel wird die Füllung, wenn Sie dafür weiße Trüffel verwenden.“

»e&t«-Koch Michele Wolken

Low Carb

Rindfleischröllchen mit Trüffel-Pilz- Füllung

Wie bei einem Carpaccio wird das Rinderfilet plattiert und umhüllt dann hauchzart die delikate Füllung. Dazu gibt es Röstkartoffeln und Salat.

Rezept Seite 44

Blumenkohl- „Couscous“-Salat mit gebackenem Sellerie

Die im Blitzhacker fein zerkleinerten Röschen werden mit Feta, Mandeln und Oliven zum kongenialen Partner für den mit Kokosraspeln panierter Sellerie.

Rezept Seite 46



Low Carb

Pochierte Birne

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 50 g frischer Ingwer
- 400 ml Möhrensaft
- 200 ml weißer Portwein
- 1 Zimtstange (7 cm Länge)
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 Birne (à 220 g)

1. Ingwer schälen, in feine Scheiben schneiden und in einem kleinen hohen Topf mit Möhrensaft, Portwein, Zimt, Kurkuma, Pfefferkörnern und 600 ml Wasser aufkochen. Birne schälen, in den kochenden Sud geben, mit einem Teller beschweren und zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt ca. 20 Minuten (je nach Reifegrad der Birne) pochieren. Birne im Sud abkühlen lassen (siehe Tipp).

2. Etwa 30 Minuten vor dem Servieren, Birne im Sud aufkochen und darin warm halten. Zum Servieren Birne aus dem Sud nehmen, in Spalten schneiden und mit dem Rehrücken anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus Kühlzeit

PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 8 g KH = 42 kcal (176 kJ)

Tipp Die Birne am Vortag garen und über Nacht abkühlen lassen.

Saucen-Variante 1

Rote-Bete-Wildsauce

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 80 g Zwiebeln
- 10 g Butter
- 100 ml roter Portwein
- 350 ml Wildfond
- 100 ml Rote-Bete-Saft
- 6 Stiele Thymian
- 1 EL Cassis-Likör
- 1–2 TL Speisestärke

1. Zwiebeln fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren 2 Minuten hellbraun braten. Mit Portwein auffüllen, vollständig einkochen. Mit Fond und Rote-Bete-Saft auffüllen, bei milder Hitze 5 Minuten kochen lassen. Thymian grob hacken, in die Sauce geben und weitere 2 Minuten kochen. Sauce durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen, dabei stark durchdrücken. Cassis unterrühren, aufkochen. Sauce mit in wenig kaltem Wasser angerührter Stärke binden, leicht salzen und zum Rehrücken servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 6 g E, 2 g F, 8 g KH = 72 kcal (301 kJ)

Saucen-Variante 2

Wildsauce „von Grund auf“

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 500 g Rehknochen (z.B. vom Rehrücken; vom Wildhändler in walnussgroße Stücke hacken lassen)
- 3 EL Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 100 g Knollensellerie
- 100 g Möhren
- 200 g Zwiebeln
- 1 EL Tomatenmark
- 300 ml trockener Rotwein
- 400 ml Wildfond
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- ½ TL Pimentkörner
- ½ TL Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- 8 Stiele Thymian
- 100 ml Rote-Bete-Saft (z.B. von Rabenhorst)
- 1 EL Cassis-Likör • Salz
- 2 TL Speisestärke

1. Rehknochen auf einem Backblech mit 2 EL Öl gut mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten braun rösten.

2. Gemüse putzen, schälen, grob schneiden, Zwiebeln grob würfeln. Alles zu den Knochen geben und 20 Minuten mitschmelzen. Backblech aus dem Ofen nehmen. Gemüse-Knochen-Mischung in einen großen Topf füllen, unter Rühren stark erhitzen. Tomatenmark einrühren, mit 150 ml Rotwein ablöschen, vollständig einkochen lassen. Restlichen Rotwein zugeben, vollständig einkochen lassen. Röststoffe auf dem Backblech mit 200 ml Wasser mit einem Pinsel lösen und in den Topf geben. Wildfond und 600 ml kaltes Wasser zugießen, aufkochen. Fondansatz 1 Stunde bei mittlerer Hitze offen leise kochen lassen, dabei die Trübstoffe an der Oberfläche mit einer Schaumkelle entfernen. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit Pfeffer, Piment, Wacholder, Lorbeer und Thymian zugeben.

3. Fondansatz durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen. Fond offen auf 250 ml einkochen lassen.

4. Rote-Bete-Saft und Cassis zum Fond geben, auf 250–300 ml einkochen lassen, salzen. Sauce mit in wenig kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden und zum Rehrücken servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Röst- und Kochzeit ca. 3 Stunden

PRO PORTION 7 g E, 7 g F, 8 g KH = 128 kcal (538 kJ)



Foto Seite 35

Ibérico-Nackensteaks mit Pak choi und Granatapfel

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

- 220 g Mini-Pak-choi
- 3–4 EL Maiskeimöl
- 1 TL Sesamöl • Salz
- 1 Mango (ca. 400 g)
- ½ rote Chilischote
- 10 g frischer Ingwer
- 3 EL Limettensaft
- 1 TL brauner Zucker
- 2 EL Fischsauce
- 1 EL Sojasauce
- 1 große rote Zwiebel (100 g)
- ½ Granatapfel
- 40 g Walnusskerne
- 40 g Blauschimmelkäse (z.B. Gorgonzola oder Roquefort)
- 1 Gewürznelke
- 1 Muskatblüte (teelöffelgroß)
- ½ TL grobes Meersalz
- 2 Ibérico-Schweinenackensteaks (à 190 g)
- 1–2 Stiele Minze
- ½ TL Pulbiber
- 2 Stiele Koriandergrün

1. Pak choi putzen, Stiele von den Blättern trennen. Stiele und Blätter waschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden. Pak-choi-Stiele in 1 EL Maiskeimöl und dem Sesamöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten, mit Salz würzen. Pak-choi-Blätter zugeben, 1 Minute mitgaren. Pfanne beiseitestellen.

2. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen, fein reiben und in einer Schüssel mit Limettensaft, Zucker, Fischsauce, Sojasauce und Chili zu einer Marinade verrühren. Mango unterrühren.

3. Zwiebel in 16 Spalten schneiden, in einer Pfanne in 1 EL Maiskeimöl bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten. Zwiebeln salzen und mit dem Mangosalat mischen. Granatapfelkerne aus der Schale lösen: Dazu mit einem Holzlöffel über einem Gefäß so lange auf die Schale schlagen, bis sich alle Kerne gelöst haben. Walnüsse mittelfein hacken, Blauschimmelkäse in kleine Stücke zupfen.

4. Nelke, Muskatblüte und grobes Meersalz im Mörser fein zerstoßen. Nackensteaks auf beiden Seiten mit der Würzmischung einreiben
5. Restliches Maiskeimöl in einer Pfanne (am besten aus Gusseisen) erhitzen. Fleisch darin auf beiden Seiten scharf anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 5–6 Minuten garen. Fleisch aus dem Backofen nehmen, mit Alufolie abdecken und 5 Minuten ruhen lassen.
6. Minzblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Pak choi mit Mangosalat, Granatapfelkernen, Blauschimmelkäse und $\frac{3}{4}$ der Walnüsse mischen, auf Tellern anrichten. Fleisch in Scheiben schneiden und daraufgeben. Mit Pulpiber, restlichen Walnüssen, Minze und abgezupften Korianderblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 47 g E, 63 g F, 35 g KH = 933 kcal (3905 kJ)



Foto Seite 36

Koreanisches Hühnchen mit Blitz-Kimchi und Spiegelei

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

KIMCHI

- 250 g Wirsing
- 250 g Bio-Salatgurke
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 TL Meersalzflocken (z.B. Fleur de sel)
- 60 g frischer Ingwer
- 1–2 Knoblauchzehen
- 1 TL Chiliflocken (Asia-Laden)
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Zucker
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL geröstetes Sesamöl

FLEISCH, REIS UND EIER

- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 200 g; ohne Haut)
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 1 EL Gochujang (koreanische Chilipaste; Asia-Laden)
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Honig
- 2 EL Mizkan (japanischer Reisessig; Asia-Laden)
- 350 g Sushi-Reis
- 4 EL geröstetes Sesamöl
- 20 Stiele Koriandergrün
- 2 EL Rapsöl
- 4 Eier (Kl. M) • Salz
- 2 EL gerösteter Sesam

1. Für das Kimchi den Wirsing putzen, quer in dünne Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Gurke waschen, streifig schälen, längs vierteln, entkernen und in 5 mm breite Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. $\frac{1}{3}$ der Frühlingszwiebeln beiseitelegen, restliche mit Wirsing, Gurken und Salzflocken in einer großen Schüssel mischen und mit den Händen gut durchkneten. Teller darauflegen, diesen (z.B. mit einer Konservendose) beschweren. Wirsing 10 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen Ingwer und Knoblauch fein reiben und mischen. $\frac{2}{3}$ davon in einer Schüssel mit Chiliflocken, Essig, Zucker, Fischsauce und Sesamöl verrühren. Mit dem Wirsing mischen, Kimchi beiseitestellen.

3. Hähnchenbrust in 3 cm lange Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel fein würfeln. Zwiebeln, Gochujang, Sojasauce, Honig, Reisessig und restliche Ingwermischung (vom Kimchi) mit dem Fleisch mischen und 10 Minuten marinieren lassen.

4. Reis nach Packungsanweisung (jedoch ohne Zugabe von Reisessig und Gewürzen; am besten im Reiskocher) garen.

5. Fleisch im Sieb abtropfen lassen, dabei die Marinade auffangen. Jeweils 2 EL Sesamöl im Wok erhitzen und das Fleisch darin in

Feinste Bio-Nudeln in Zabler-Qualität



So gut hat Bio noch nie geschmeckt.



2 Portionen jeweils 4–5 Minuten unter Wenden scharf anbraten. Aufgefangene Marinade zugeben und aufkochen.

6. Koriander mit Stielen grob schneiden. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, darin die Eier zu Spiegeleiern braten, mit etwas Salz würzen. Inzwischen Reis, Fleisch und Kimchi in Schalen anrichten. Je 1 Spiegelei auf den Reis geben, mit restlichen Frühlingszwiebeln, Koriander und Sesam bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 63 g E, 29 g F, 85 g KH = 882 kcal (3693 kJ)

Tipp Koreaner rühren das Spiegelei mit Esstäbchen in den Reis. Dadurch wird er cremig und haftet besser an den Stäbchen.



Foto Seite 37

Fruchtiger Wintersalat mit Schweinefilet

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 3 Saftorangen
- 10 g Zucker
- 10 g Butter
- $\frac{1}{3}$ TL mildes Currys
- 12 Maronen (ca. 90 g; gegart; vakuumverpackt)
- 4 TL Weißweinessig • Salz
- 50 g Feldsalat
- 100 g Chicorée
- 100 g Radicchio di Treviso
- 5 EL Leindotteröl (z.B. Demeter; Bioladen)

- 300 g Schweinefilet
- 1–2 EL Olivenöl
- 1 dicke Möhre (100 g)
- 1 Apfel (200 g)
- 1 TL Zitronensaft
- Pfeffer
- 4 Scheiben durchwachsener Speck (à 10 g)
- 1 TL helle Sesamsaat
- Außerdem: Fleischthermometer

1. 2 Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig mit entfernt wird. Orangen in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben, mit Klarsichtfolie abdecken und kalt stellen. Saft der restlichen Orange auspressen (ca. 80 ml). Zucker in einem kleinen Topf hellbraun karamellisieren. Mit Orangensaft ablösen, Butter und Curry unter Rühren zugeben, ca. 2 Minuten einkochen lassen. Maronen und 1 TL Essig unterrühren, salzen.

2. Feldsalat putzen. Chicorée und Radicchio putzen, Blätter mundgerecht schneiden. Alle Salate waschen und trocken schleudern.

3. Für das Dressing restlichen Essig in einer Schale mit Salz verrühren, danach Leindotteröl und 2 EL Wasser unterrühren.

4. Schweinefilet rundum mit Salz würzen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und das Filet darin bei mittlerer bis starker Hitze rundum 2–3 Minuten braten. Auf der 2. Schiene von unten bei 150 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) 25–26 Minuten garen (bei einer Kerntemperatur von 59 Grad ist es innen rosa).

5. In der Zwischenzeit Möhre schälen und grob raspeln. Apfel waschen, vierteln, entkernen und grob raspeln. Sofort mit dem Zitronensaft mischen, danach Möhrenraspel untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Speckscheiben in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Filet aus dem Ofen nehmen, auf einem Teller 5 Minuten ruhen lassen, anschließend in dünne Scheiben schneiden. Salate

mit dem Dressing vorsichtig mischen, mit Orangen, Möhren, Maronen, Speck und Schweinefilet auf Tellern anrichten, mit Sesam bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 20 g E, 22 g F, 28 g KH = 411 kcal (1726 kJ)



Foto Seite 40

Rindfleischröllchen mit Trüffel-Pilz-Füllung

* EINFACH, LOW CARB, RAFFINIERT

Für 4 Portionen als Vorspeise

- | | |
|--|--|
| • 120 g Kräuterseitlinge | • 2 TL mittelscharfer Senf |
| • 1 schwarzer Trüffel (20–30 g) | • 2 TL Zitronensaft |
| • 3 Stiele glatte Petersilie | • 1 TL Weißweinessig |
| • 4 EL Olivenöl • Salz | • 3 EL Distelöl |
| • 250 g kleine festkochende Kartoffeln (z.B. Bio-Linda) | • 250 g Rinderfilet (pariert; am besten vom Mittelstück) |
| • 80 g kleine Salatblätter (z.B. Babyleaf-Mangold „Bio Red Chard“) | • Pfeffer |
- Außerdem: Plattiereisen

1. Für die Füllung Kräuterseitlinge putzen und in feine Würfel schneiden. $\frac{2}{3}$ vom Trüffel erst in dünne Scheiben hobeln, dann fein würfeln. Blätter von 2 Stielen Petersilie abzupfen und fein schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin bei starker Hitze unter Röhren ca. 4 Minuten braten (siehe Tipp). Trüffel und Petersilie unterröhren, Füllung mit Salz würzen und in einer Schüssel abkühlen lassen.

2. Kartoffeln waschen, ungeschält in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen, abgießen, abtropfen lassen, noch warm pellen und beiseitestellen. Salatblätter verlesen, waschen und trocken schleudern. 1 TL Senf mit 1 TL Zitronensaft, 2 EL Wasser, Essig und Distelöl zu einem Dressing verrühren, mit Salz würzen und beiseitestellen.

3. Für die Röllchen in einer Schüssel restlichen Senf mit restlichem Zitronensaft und 1 EL Olivenöl verrühren. Rinderfilet in dünne Scheiben (à ca. 30 g) schneiden, zwischen Klarsichtfolie mit einem Plattiereisen oder schweren Stieltopf so dünn wie möglich klopfen. Rinderfiletscheiben auf einer Platte dicht nebeneinanderlegen, mit dem Zitronensenf bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Klarsichtfolie abdecken und kalt stellen.

4. Rinderfiletscheiben aus dem Kühlschrank nehmen, mithilfe eines Teelöffels jeweils etwas Füllung auf der unteren Längsseite der Scheiben verteilen, leicht andrücken. Filetscheiben aufrollen.

5. Kartoffeln in kleine Stücke schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln darin bei starker Hitze unter gelegentlichem Schwenken 5–6 Minuten knusprig braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Mit den Kartoffeln mischen. Salat mit etwas Dressing vorsichtig mischen. Mit den Rindfleischröllchen auf Teller geben, restlichen Trüffel darüberhobeln und servieren. Kartoffeln dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 16 g E, 20 g F, 9 g KH = 291 kcal (1222 kJ)

Tipp Falls die Pilze in der Pfanne stark Wasser ziehen, nach dem Braten in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.



Ofenlachs mit Linsengemüse und Safransud

Nach nur einem Viertelstündchen im Ofen ist der Fisch herrlich saftig. Ein aromatischer Safransud umschmeichelt das Gemüse.

Rezept Seite 46



Foto Seite 45

Ofenlachs mit Linsen-Tomaten-Gemüse und Safransud

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 200 g Berglinsen
 - 2 Schalotten
 - 1 Knoblauchzehe
 - 10 El Olivenöl
 - 500 g Kirschtomaten
 - 5 Stiele Dill
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 El süßer Senf
 - 4 El Limettensaft
 - 6 Frühlingszwiebeln
 - 100 ml trockener Weißwein
 - 500 ml Gemüsebrühe
 - 2 Döschen Safranfäden (à 0,1)
 - 1 TL Piment d'Espelette
 - 600 g Bio-Lachsfilet (ohne Haut und Gräten)
 - 8 Stiele Thymian
- Außerdem: ofenfeste Form (18 x 25 cm), hitzebeständige Klarsichtfolie

1. Für das Gemüse Linsen im Sieb heiß abspülen und abtropfen lassen. 1 Schalotte und Knoblauchzehe fein würfeln. 2 El Öl im breiten Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Linsen und 400 ml Wasser zugeben, aufkochen und bei milder Hitze zugedeckt 25 Minuten garen.

2. Inzwischen Kirschtomaten waschen, halbieren. Dillästchen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Gegarte Linsen mit Salz, Pfeffer, Senf und 3 El Limettensaft würzen, etwas abkühlen lassen. Kirschtomaten und Dill untermischen. Linsen-Tomaten-Gemüse abgedeckt beiseitestellen.

3. Für den Safransud restliche Schalotte in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen. Weiße, hell- und dunkelgrüne Teile getrennt in 5 cm lange Stücke schneiden (weiße Teile gegebenenfalls längs halbieren). In einem breiten Topf 2 El Öl erhitzen und Schalotten darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Brühe auffüllen, aufkochen und mit Safran, Salz, Pfeffer, ½ TL Piment d'Espelette und restlichem Limettensaft würzen. Weiße Teile der Frühlingszwiebeln in den kochenden Safransud geben, 2 Minuten garen, dann hellgrüne Teile zugeben, 2 Minuten garen. Dunkelgrüne Teile zugeben, 2 Minuten fertig garen. Sud mit Salz abschmecken, Topf vom Herd nehmen.

4. Lachs in 4 Portionen schneiden. 4 El Olivenöl in eine ofenfeste Form geben. Thymianblätter von den Stielen abzupfen und die Hälfte davon in die Form streuen. Lachsstücke darauflegen, mit restlichem Öl beträufeln und mit restlichem Thymian bestreuen. Form mit Klarsichtfolie verschließen, Lachs im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Gas 1, Umluft 100 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten garen.

5. Linsengemüse und Frühlingszwiebel-Safran-Sud nochmals erwärmen und mit dem Lachs auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Lachs mit restlichem Piment d'Espelette bestreuen und servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 44 g E, 38 g F, 29 g KH = 673 kcal (2819 kJ)



Foto Seite 41

Blumenkohl-„Couscous“-Salat mit Mandeln und gebackenem Sellerie

* EINFACH, LOW CARB, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Blumenkohl (ca. 800 g)
- 40 g Mandelkerne (mit Haut)
- 1 Knollensellerie (ca. 500 g)
- Salz
- 40 g Semmelbrösel
- 40 g Kokosraspel
- 2 Eier (KI. M)
- Pfeffer
- 50 g Mehl
- 80 g Butterschmalz
- 60 g schwarze Oliven (entsteint; z. B. Taggiasca)
- 2 El Weißweinessig
- 5 El Olivenöl
- 2 Stiele Minze
- 70 g Feta-Käse
- ¼ TL mildes geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Raz el Hanout

1. Für den Salat den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In einer Küchenmaschine in mehreren Portionen zu couscousfeinen Stückchen zerkleinern (nicht zu fein, sonst wird der Blumenkohl musig). Mandeln in eine ofenfeste Pfanne geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) 14–16 Minuten rösten. Mandeln herausnehmen, auf einem flachen Teller abkühlen lassen und grob hacken.

2. Sellerie schälen, waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 4–5 Minuten garen. Sellerie mit einer Schaumkelle herausnehmen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Semmelbrösel und Kokosraspel in einer Schale mischen. Eier in einer zweiten Schale verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl in eine dritte Schale geben. Sellerie nacheinander im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Dann durch das Ei ziehen und in der Kokos-Brösel-Mischung wenden, dabei leicht andrücken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Sellerie darin in 2–3 Portionen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei 80 Grad warm halten.

3. Für den Salat Oliven grob schneiden. Essig mit Salz, Öl und 1 El Wasser zu einer Marinade verrühren. Minzblätter von den Stielen abzupfen und bis auf einige Blätter fein schneiden. Feta fein zerbröseln.

4. In einer Schale Blumenkohl-„Couscous“ mit Paprikapulver, Raz el Hanout, Mandeln, Oliven, Feta, feingeschnittener Minze und Marinade mischen, 20 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blumenkohlsalat mit übrigen Minzblättern garnieren und mit gebackenem Sellerie servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO PORTION 14 g E, 45 g F, 19 g KH = 577 kcal (2420 kJ)

Die Lebensbedingungen in Norwegen sind perfekt.



Für Lachs.

Warum haben sich Menschen an diesem ungastlichen Ort niedergelassen? Weil es die perfekte Umgebung für Fisch ist. Dank des eiskalten Wassers wächst norwegischer Lachs langsam und entwickelt so seinen perfekten Geschmack.

Mehr auf fischausnorwegen.de



SEAFOOD
FROM
NORWAY

Volles Programm

Feiner Prosecco übernimmt die Begrüßung, animierender Weißwein hebt die Stimmung, und zwei charmante Rote sind zur Stelle, wenn der Abend langsam vom Essen in wohlige Geselligkeit übergeht. Ein Paket für entspannte Gastgeber!

FOTO THORSTEN SUEDFELS STYLING KRISZTINA ZOMBORI TEXT BENEDIKT ERNST



BENEDIKT ERNST
»e&t«-Redakteur

„Leicht einsteigen,
kräftig enden – und alle
Gäste gehen mit roten
Wangen und einem
Lächeln nach Hause.“

1 Viña Errázuriz „El Parrón“ Reserva 2015
Saftig und pfeffrig präsentiert sich die rubinrote Cuvée aus Chile – ein Traum in Verbindung mit den Röstaromen von gebratenem Fleisch. 11,90 Euro

2 Viñedos y Bodegas Muñoz „Sello del Rey“ Tempranillo 2014
Ein Tempranillo, der seine kräftige Frucht clever ausspielt, ohne „marmeladig“ zu wirken. Prädikat: würziger Alleskönnner. 9,80 Euro

3 Van Volxem „VolXwein“ 2017
Wunderbare Harmonie zwischen gelben Früchten und trockener Mineralik, passend zum koreanischen Huhn oder den Gemüsegerichten. 9,90 Euro

4 Perlage „Bacio d'Oro“ Prosecco Superiore
Belebend, cremig moussierend und mit feiner Zitronennote vertritt der ökologisch erzeugte „Bacio d'Oro“ sein Genre mit Bravour. 14,80 Euro

* Das 4er-Set kostet 39,50 Euro (statt 46,40 Euro), das 8er-Set mit je 2 Flaschen 75 Euro (statt 92,80 Euro). Versandkosten 4,90 Euro, ab 90 Euro Bestellwert versandkostenfrei. Exklusiv über www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken oder über die kostenlose Hotline 00 49/80 07 23 39 74.

MÖVENPICK
WEIN



Genießen Sie Ihre Reise schon vor dem Ziel.

Die neue Bordgastronomie.

Ob herhaft, vegetarisch, vegan oder süß: Genießen Sie unsere neuen gastronomischen Angebote im ICE. Ganz entspannt im Bordrestaurant oder bequem an Ihrem Platz. Wir freuen uns auf Sie! Mehr unter: bahn.de/genuss

Diese Zeit gehört Dir.

RACLETTE

Nusshonig

Gemischte Nüsse, Sesam und etwas Thymian verwandeln Honig in eine hocharomatische Delikatesse.
Rezept Seite 55



Der Käse ist König

Nichts geht über eine gemütliche Runde am Raclette! Marcel Stut serviert seine fünf liebsten Pfännchen, dazu gibt's Pickles, Relish und Nusshonig. Außerdem: vier Highlights von der Käsetheke und eine süße Erfrischung für danach

REZEPTE MARCEL STUT FOTOS JULIA HOERSCH
STYLING KRISTINA ZOMBORI TEXT BENEDIKT ERNST

Mixed Pickles

Leicht angesäuert kommt unser Gemüse aus dem Glas daher. Aber keine Sorge: Paprika, Baby-Mais und Co. präsentieren sich knackig wie eh und je.
Rezept Seite 55





Kartoffel-Pancakes

Da sind Sie platt: Verarbeitet zu
Mini-Pancakes sind unsere Kartoffeln
perfekt in Form fürs Pfännchen.

Rezept Seite 55

Gewürzgurken-Relish

Ein Gürkchen in Ehren kann niemand verwehren – schon gar nicht in Form von süßsaurem Relish.

Rezept Seite 55

Feigen-Ziegenkäse-Pfännchen

Oh, là là! Dieser Ziegenkäse hat Lust auf Süßes! Ein Edelpfännchen für Gourmets am Grill.

Rezept Seite 56



MARCEL STUT
»e&t«-Koch

So plant unser Koch sein Raclette-Essen

ZWEI TAGE VORHER

- Mixed Pickles zubereiten

AM VORTAG

- Gewürzgurken-Relish und Nusshonig zubereiten
 - Sorbet zubereiten und einfrieren

ZWEI STUNDEN VOR DEM ESSEN

- Pancake-Teig vorbereiten
 - Zutaten für die Pfännchen nach Belieben zurechtschneiden und kalt stellen

30 MINUTEN VOR DEM ESSEN

- Nach Belieben Kartoffeln gar kochen und warm stellen
 - Zutaten für die Pfännchen und Beilagen auf großen Tellern und in Schalen anrichten

GEGEN ENDE DES ESSENS

- Sorbet aus dem Tiefkühler nehmen

NACH DEM ESSEN

- Dessert fertigstellen und servieren



„Pancakes nehmen andere Geschmäcker leichter an als Kartoffeln, die Zutaten verbinden sich besser.“

»e&t«-Koch Marcel Stut

Das Warten aufs Pfännchen kann endlos erscheinen, aber es lohnt sich schon allein für diesen Moment



LINKE SEITE Teller: Dirk Aleksic. DIESE SEITE Teller: K. H. Würtz Über H. Skjalm P.; Brett: Justsimplethings. Adressen Seite 136

Wer hat noch mal gesagt, dass
man nicht mit Essen spielen darf?
Beim Raclette ist buntes Treiben
unbedingt erwünscht



Nusshonig

Gegenspieler mit dem gewissen Knack: Neben dem salzigen Käse sorgt die Süße des Honigs für Harmonie im Pfännchen.
Rezept rechts

Brie de Meaux

Französischer Rohmilchkäse in Reinkultur: Mit kräftig-komplexem Aroma und leicht nussiger Note brilliert der Brie auch in geschmolzener Form

Gruyère

Kaum ein Käse verbindet intensive Vollmundigkeit, salzigen Charakter und feinen Schmelz so elegant wie der Schweizer Gruyère – zu Recht ein Klassiker!

Tomme de Chèvre

Kein Wunder, dass der Tomme de Chèvre so würzig schmeckt – die Ziegen, die die Milch für ihn geben, ernähren sich vorwiegend von Wildkräutern aus den Pyrenäen

Taleggio

Äußerlich erkennt man ihn am charakteristischen Rotschimmel, im Mund an der mild-säuerlichen Note und dem herrlich cremigen Schmelz



Foto Seite 50

Mixed Pickles

* EINFACH, GUT
VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 2 Gläser (à 1 l Inhalt)

- 280 ml Reisessig
- 120 ml Weißweinessig
- 120 g Zucker
- Salz
- 1 TL Koriandersaat
- ½ TL Kümmelsaat
- ½ TL Pfefferkörner
- 1 kleine rote Paprika
- 125 g Baby-Mais
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Möhren
- 150 g Blumenkohl
- 2 Lorbeerblätter

Außerdem: 2 Schraubgläser (à 1 l Inhalt)

1. Beide Essigsorten, 800 ml Wasser, Zucker und 4 EL Salz in einen Topf geben, aufkochen und 10 Minuten abkühlen lassen. Koriander, Kümmel und Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Fett anrösten und zum Essigsud geben.

2. Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und längs in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Mais längs halbieren. Zwiebeln in ca. 5 mm dicke Ringe schneiden. Möhren schälen und längs vierteln, Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen. Gemüse in 2 Schraubgläser füllen. Lorbeerblätter zugeben und mit dem warmen Essigsud auffüllen. Gläser verschließen und mindestens 2 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION (75 g) 1 g E, 0 g F, 6 g KH = 36 kcal (151 kJ)

Foto links

Nusshonig

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 1 Glas (300 ml Inhalt)

- 20 g geschälte helle Sesamsaat
- 30 g Mandelkerne (mit Haut)
- 30 g Walnusskerne
- 200 g flüssiger Honig
- 4 Stiele Thymian
- 1 Streifen Bio-Zitronenschale
- Pfeffer

Außerdem: Schraubglas (300 ml Inhalt)

1. Sesamsaat, Mandelkerne und Walnusskerne nacheinander in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

2. 50 g Honig mit 50 ml Wasser, Thymian, Zitronenschale und ½ TL grob gemahlenem Pfeffer in einem kleinen Topf aufkochen, dabei den Honig unter Rühren auflösen. Vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen. Restlichen Honig untermischen, geröstete Nüsse zugeben und alles in ein Schraubglas füllen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION (30 g) 1 g E, 5 g F, 15 g KH = 113 kcal (473 kJ)



Foto Seite 51

Gewürzgurken-Relish

* EINFACH, GUT
VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 1 Glas (500 ml Inhalt)

- 250 g Zwiebeln
- 2 EL Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 250 g Gewürzgurken
- 70 g brauner Zucker
- 125 ml Gurkenlake
- 125 ml Apfelessig
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1 EL helle Senfsaat
- 2 EL Worcestershiresauce

Außerdem: Schraubglas (500 ml Inhalt)

1. Zwiebeln fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 12–15 Minuten bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten.

2. Inzwischen die Gewürzgurken in feine Würfel schneiden. Gurkenlake auffangen.

3. Zucker zu den Zwiebeln geben und unter Rühren schmelzen lassen. Gewürzgurken zugeben und mit Gurkenlake und Essig ablöschen. 1 TL Salz, je 1 Prise Pfeffer und Cayennepfeffer, Senfsaat und Worcestershiresauce zugeben und bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten fast vollständig einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in ein Schraubglas füllen und bis zum Servieren kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION (50 g) 1 g E, 2 g F, 9 g KH = 66 kcal (279 kJ)



Fotos Seite 52 und 53

Kartoffel-Pancakes

* EINFACH, GUT
VORZUBEREITEN,
VEGETARISCH

Für ca. 20 Stück

- 250 g mehligkochende Kartoffeln (z.B. Bintje)
- Salz
- 80 g Mehl
- 1 gestrichener TL Backpulver
- 2 Eier (Kl. M)
- 130 ml Milch
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 EL Butter

1. Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten weich garen. Anschließend abgießen und vollständig abkühlen lassen. Kartoffeln pellen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Mehl und Backpulver mischen und zu den Kartoffeln geben. Eier, Milch und ½ TL Salz zugeben und mit dem Kochlöffel zu einem festen Teig verrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unterheben.

2. Je Pancake 1 Flöckchen Butter auf der Raclette-Grillplatte zerlassen. 1 EL Teigmasse auf die Grillplatte geben und von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten zum goldgelben Pancake braten. Restlichen Teig ebenso verarbeiten.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus
Abkühlzeit 20 Minuten
PRO STÜCK 1 g E, 2 g F, 5 g KH = 43 kcal (184 kJ)

Tipp Alternativ können die Pancakes auch in einer beschichteten Pfanne zubereitet werden. Sie eignen sich wunderbar – anstelle von Kartoffeln – als Basis für die Pfännchen.

„Die Säure von
Relish und Pickles
nimmt dem Käse
die Schwere.“

>e&t<-Koch Marcel Stut

Welches Pfanderl hätten's denn gern?

Was am Ende genau ins Pfännchen wandert, bestimmt natürlich jeder selbst. Als kleine Anregung kommen hier fünf Kombinationen, die uns besonders gut gefallen haben

Was Sie zusätzlich brauchen

Als Basis pro Pfännchen empfehlen wir je **2 halbierte Drillingskartoffeln** oder **1 Kartoffel-Pancake** (siehe Rezept Seite 55). Die Mengenangaben unserer Servievorschläge beziehen sich jeweils auf 4 Pfännchen.

Lardo-Kirschtomaten-Pfännchen

- 2 Zweige Rosmarin
- 60 g Lardo (in dünnen Scheiben)
- 100 g bunte Kirschtomaten (halbiert)
- 150 g Taleggio
- Pfeffer

1. Rosmarinnadeln von den Zweigen abzupfen. Lardo, Tomaten und Taleggio in die Pfännchen geben, mit Rosmarin bestreuen und unter dem Raclette-Grill überbacken. Mit Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passen Mixed Pickles (siehe Rezept Seite 55).

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten
PRO PFÄNNCHEN 8 g E, 22 g F, 1 g KH = 239 kcal (985 kJ)

Schinken-Apfel-Pfännchen

- 60 g Kochschinken (in dünnen Scheiben)
- 1 Apfel (in feinen Streifen)
- 150 g Gruyère (in Scheiben)
- 4 El Pinienkerne
- 2 El Schnittlauchröllchen

1. Kochschinken, Apfelstreifen und Gruyère in die Pfännchen geben und mit Pinienkernen bestreuen. Unter dem Raclette-Grill überbacken, mit Schnittlauch bestreuen und servieren. Dazu passen Gewürzgurken-Relish und Mixed Pickles (siehe Rezepte Seite 55).

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten
PRO PFÄNNCHEN 16 g E, 16 g F, 7 g KH = 250 kcal (1048 kJ)

Trüffel-Brie-Pfännchen

- 50 g Trüffel
- 200 g Brie de Meaux (in Scheiben)
- Pfeffer

1. Trüffel in die Pfännchen hobeln, mit Brie de Meaux belegen und unter dem Raclette-Grill überbacken. Mit Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passt Nusshonig (siehe Rezept Seite 55).

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten
PRO PFÄNNCHEN 11 g E, 11 g F, 1 g KH = 153 kcal (642 kJ)

Speck-Pilz-Pfännchen

- 60 g Tiroler Speck (in dünnen Scheiben)
- 60 g weiße Champignons (in dünnen Scheiben)
- 150 g Raclette-Käse (in Scheiben)
- Pfeffer

1. Speck, Champignons und Raclette-Käse in die Pfännchen geben und unter dem Raclette-Grill überbacken. Mit Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passen Gewürzgurken-Relish und Mixed Pickles (siehe Rezepte Seite 55).

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten
PRO PFÄNNCHEN 11 g E, 14 g F, 0 g KH = 179 kcal (751 kJ)

Feigen-Ziegenkäse-Pfännchen

- 2 Feigen (in Spalten)
- 50 g kernlose Weintrauben (halbiert)
- 150 g Ziegenhartkäse (z.B. Tomme de Chèvre; in Scheiben)
- Pfeffer

1. Feigen, Weintrauben und Ziegenkäse in die Pfännchen geben, unter dem Raclette-Grill überbacken. Mit Pfeffer bestreuen und servieren. Dazu passen Nusshonig und Mixed Pickles (Rezepte Seite 55).

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten
PRO PFÄNNCHEN 10 g E, 12 g F, 6 g KH = 178 kcal (748 kJ)

Raclette
mal drei



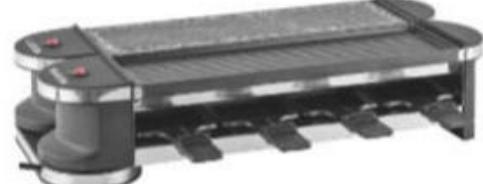
WMF LONO RACLETTE

Acht Pfännchen brutzeln unter 1500 Watt starken Heizstäben, obenauf kümmert sich eine Wende-Gussplatte um alles andere. Hochwertige Verarbeitung und einfache Reinigung machen das Gerät zum Klassiker. Ca. 140 Euro, www.wmf.com



TEFAL RE12C8 CHEESE 'N CO

Zu viele Geräte in der Küche? Beim Modell „Cheese 'n Co“ werden immerhin zwei zusammengeführt: Die Teflon-Grillplatte kann kurzerhand mit einem Fonduepotf getauscht werden. Beide Aufsätze sind spülmaschinenfest, antihaftbeschichtet und kommen mit Zubehör für sechs Käseliebhaber. Ca. 123 Euro, über www.saturn.de



KLARSTEIN TENDERLOIN

Clever: Das Modell von Klarstein lässt sich der Länge nach aufklappen, sodass sich auch an langen Tafeln niemand weit nach seinem Pfännchen strecken muss. Erhältlich mit drei verschiedenen Aufsätzen: Naturstein, Teflon-Grillplatte oder je eins von beiden. Mit Naturstein ca. 58 Euro, www.klarstein.de

Lardo & Kirschtomaten

Cremig schmelzender Speck, fruchtige Tomaten und ein Hauch Rosmarin zünden ein mediterranes Feuerwerk im Miniformat



Trüffel & Brie

Zwei Pilze der Extraklasse: Wenn Trüffel und Edelschimmel zusammenkommen, frohlocken die Geschmacksknospen



Speck & Pilze

Schöne Grüße von der Alm: Die rustikale Variante mit Tiroler Speck versetzt Sie direkt auf die Skihütte



Schinken & Apfel

Kleiner Kniff mit großem Effekt: Die Apfelstreifen verleihen dem Pfännchen eine ungeahnte Frische



Feigen & Ziegenkäse

Wer Kombinationen von Süß und Herhaft schätzt, wird dieses Pfännchen lieben





Fruchtiges Sorbet
in fein perlendem
Champagner – ein
Schaumbad nach
unserem Geschmack



Mandarinen-Sorbet

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 7 Kumquats
 - 20 g frischer Ingwer
 - 160 g Zucker
 - 3 Zweige Rosmarin
 - 2 Blatt weiße Gelatine
 - 5 El Limettensaft (frisch gepresst)
 - 400 ml Mandarinensaft (frisch gepresst; ca. 1 kg Mandarinen)
 - 1 Flasche Sekt oder Champagner
- Außerdem: Eismaschine

1. Kumquats waschen und abtrocknen. 1 Kumquat in feine Scheiben schneiden und beiseitestellen. Restliche Kumquats vierteln, das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer entfernen und die Schale fein hacken.

2. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. 350 ml Wasser in einem Topf aufkochen, dabei den Zucker unter Rühren darin auflösen. Ingwer und 2 Zweige Rosmarin zugeben und 5–10 Minuten bei mittlerer Hitze zu einem Sirup einkochen.

3. Gelatine kurz in kaltem Wasser einweichen. Rosmarin und Ingwer aus dem Sirup entfernen. Gelatine tropfnass zum Sirup geben und unter Rühren auflösen. Kumquat-Schale zugeben, Topf vom Herd nehmen und Sirup abkühlen lassen.

4. Limetten- und Mandarinensaft zugießen. Sorbet-Masse 25–50 Minuten in der Eismaschine cremig gefrieren. Sorbet in Gläsern anrichten, mit Kumquat-Scheiben und etwas Rosmarin garnieren und mit Sekt oder Champagner auffüllen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Gefrierzeit 60 Minuten

PRO PORTION 2 g E, 0 g F, 46 g KH = 324 kcal (1360 kJ)

Tipp Sie können das Sorbet auch vorbereiten und bis zur Verwendung im Tiefkühler aufbewahren (20 Minuten vor dem Servieren im Kühlschrank antauen lassen).



Der imposante Weinkeller der Familie Lento

Sanftmütige Drachen aus Südalien!

Der qualitätsbesessene Salvatore Lento hat in Kalabrien eine Erfolgsstory ohnegleichen geschrieben. Seine beiden „Dragone“-Weine erzielen bis zu 98 Punkte und stürmen über Nacht in die italienische Spitze.

Von Gerd Rindchen



Das Rote-Drachen-Paket

6 x 2015 Dragone Selezione IGT, Cantine Lento (à 12,80 €)
1 x Buch Crashkurs Wein (à 16,90 €)

47 %
SPAREN

49,90 €
6 x 0,75 Liter + Buch

statt 93,70 €

Art.-Nr. 840004914



Das Weiße-Drachen-Paket

6 x 2017 Dragone Bianco Selezione IGT, Cantine Lento (à 12,80 €)
1 x Buch Crashkurs Essen & Wein (à 16,90 €)

47 %
SPAREN

49,90 €
6 x 0,75 Liter + Buch

statt 93,70 €

Art.-Nr. 840004915

Unser
Weintipp
für Sie!

Salvatore Lento habe ich vor gut 25 Jahren auf Italiens Weinmesse Vinitaly kennengelernt. Was mir gleich imponierte: Während man drumherum auch teuerste Weine in billigen Pressgläsern ausschenkte, kredenzte der Perfektionist aus Kalabrien seine Gewächse in mundgeblasenen Kelchen. Schon damals beeindruckten mich die Weine. Ausschlaggebend dafür sind beste Lagen, harte Arbeit – und ganz viel Herzblut! Aber: Sehr gut war Salvatore Lento nicht genug und die alte Kellerei in Lamezia Terme bot wenig Spielraum. So setzte er alles auf eine Karte, verschuldete sich hoch – und baute ein technisch perfekt ausgestattetes Weingut mitten in die Berge. Hier kann er das immense Potenzial seiner Toplagen optimal ausschöpfen. Darüber hinaus engagierte Salvatore die weltbekannten Winemaker Franco und Marco Bernabei und feilt mit den beiden Tag für Tag an der Qualität der Gewächse.

Der Ritterschlag folgte, als Italiens Weinpapst Luca Maroni die beiden „Drachen“, den weißen und den roten Dragone, mit sensationellen 97 und 98 Punkten bewertete. Das bedeutet: Sie zählen zu den besten Weinen Italiens! Klar, dass sich jetzt der internationale Weinhandel darauf stürzt. Aber da wir den langen Weg zur Spitze gemeinsam mit den Lentos gegangen sind, konnten wir vor allen anderen ein schönes Deputat davon für Sie erwerben – und Ihnen nun zum unglaublichen Kennenlernpreis anbieten. Genießen Sie's!

2017 Dragone Bianco Calabria IGT – der Faszinierende
Die hierzulande unbekannten Rebsorten Greco und Malvasia schaffen eine ganz eigene Aromenwelt. Im Duft faszinieren Sie Orangenblüte, Birne und ein Hauch Akazie. Der Geschmack ist intensiv, vielfältig und lang anhaltend. Toll zu Seafood und Antipasti!

2015 Dragone Rosso Calabria IGT – der Tiefgründige
Der Kräuterduft der kalabrischen Landschaft, dazu Brombeere und Wildkirsche. Am Gaumen betört dieser tiefgründige Tropfen mit mediterraner Würze. Seinen letzten Schliff erhält er durch einen subtilen Barriqueeinsatz. Ideal zu Lamm, Reh oder Gans.



Der Hamburger Gerd Rindchen (59) wurde 2018 auf der Berliner Wein Trophy zum achten Mal in Folge als „Bester Fachhändler International“ ausgezeichnet. Ganz nebenbei ist er Bestsellerautor für Weinbücher.

Hier können Sie bestellen:



040-556 20 20 @

www.rindchen.de/essentrinken

Mo-Fr 9-18 Uhr

RINDCHEN'S
WEINKONTOR
www.rindchen.de

MEISTER DES PURISMUS

Sein Restaurant steht mitten im flämischen Niemandsland. Trotzdem pilgern Gourmets zu Peter Goossens. Denn wie kaum ein anderer beherrscht er die Kunst des Weglassens. So verhilft er jedem Produkt zu „seinem Recht“ und schafft feine Gerichte, die nach Heimat schmecken

TEXT KERSTIN SCHWEIGHÖFER

Weniger ist mehr. Auch bei Miesmuscheln. „Was da hineingehört, sind Sellerie, Zwiebeln, Petersilie, vielleicht ein bisschen Knoblauch. That's it!“, sagt Peter Goossens und schlägt mit der flachen Hand auf die tadellos gebügelte weiße Tischdecke vor sich. „Aber was die Leute da noch so alles hineinschmeißen. Karotten und Lauch zum Beispiel.“ Das Entsetzen, mit dem der Koch die Augen verdreht und zur Decke schaut, ist nicht gespielt: „Mehr bedeutet eben nicht, dass es besser wird.“

Peter Goossens ist sonst ein ruhiger, besonnener Mann, schlank und drahtig, die grauen Haar streng nach hinten gekämmt. In seiner Heimat Belgien kennt ihn jeder – obwohl er kaum im Fernsehen auftritt und nicht jedes Jahr ein Kochbuch herausbringt. Belgier sind Feinschmecker, und Goossens Restaurant steht seit 2004 mit 19,5 von 20 Punkten im „Gault Millau“, hält seit 2005 drei Michelin-Sterne. Das reicht, um zu einer der berühmtesten Persönlichkeiten des Landes zu werden.

In sein 1992 eröffnetes Restaurant, das „Hof van Cleve“ im rund 8000-Einwohner-Ort Kruishoutem, pilgern Gourmets aus allen Ländern Europas.

Gut eine halbe Stunde Autofahrt von Gent entfernt, in der kilometerweiten Hügellandschaft der flämischen Ardennen, liegt das kleine Landhaus mit weißen Mauern und rotem Ziegeldach im Niemandsland. Oder, wie der passionierter Jäger, Biertrinker und Hardrockfan selbst schmunzelnd sagt, „zwischen Amsterdam und Paris, also sehr zentral“.

Sein Kochstil beruhe auf nur drei Prinzipien, so der 54-Jährige. Erstens: auf unverfälschten Geschmack durch die Kunst des Weglassens. „Eine der schwersten Übungen überhaupt, aber nur so kommt jedes Produkt zu seinem Recht.“ Zweitens: die Liebe zu den Produkten aus der Heimat. „Gerade ist Regionalität ein Trend, aber wir machen das schon seit 26 Jahren,“ betont Goossens. Kabeljau, Krabben, Muscheln und Austern aus der Nordsee, Gemüse und Kartoffeln von Landwirten aus der direkten Umgebung. „Es geht um Respekt. Respekt vor den Gärtnern und Bauern, die auf ihren Äckern ihr Bestes geben. Und vor den Fischern, die sich noch bei Windstärke zehn aufs Meer wagen.“ Dogmatisch ist Goossens trotzdem nicht. Seine Gerichte würzt er auch mal mit asiatischen Aromen, er verwendet Avocado und Trüffel.

Kompromisslos ist der Koch, der nach der Hotelschule lediglich kurz in Paris kochte, wenn es drittens um die Qualität der Zutaten geht. Er gibt als Koch sein Bestes, und deshalb ist das Beste für ihn gut genug. Auch in Krisenzeiten zahlt er den gewünschten Preis, ohne mit einem seiner Lieferanten zu verhandeln. Natürlich reicht das nicht, um ausgezeichnet zu werden. Goossens entwickelte über die Jahre hinweg einen ganz eigenen Stil. Einen Stil, der avantgardistische Züge trägt, ohne gekünstelt zu sein. Seine fein ausgetüftelten Gerichte erzählen von seiner Heimat. Sie schmecken pur nach Meer, nach grüner Wiese. Keiner beherrscht die Kunst des Weglassen so perfekt wie Goossens.

SO ISST BELGIEN

Egal ob Moules frites, Konijn op z'n Vlaams (Kaninchen mit Bier und Pflaumen), Waterzooi (eine Gemüsesuppe mit wahlweise Fisch oder Fleisch), Paling in 't groen (Aal mit Petersilien-sauce) oder Garnaalkroketten (siehe Rezept Seite 63): Die belgische Küche gilt als eine der besten der Welt – deftig, aber mit Raffinesse. Tatsächlich gibt es nirgendwo sonst eine so große Dichte an Feinschmecker-Restaurants wie in der Region rund um Antwerpen, Brügge und Gent. Überall isst der Belgier gut und gern. Schließlich gilt in Flandern ein elftes Gebot: Gij zult genieten – du sollst genießen.



DIE WICHTIGSTEN KÖCHE DER WELT
16. TEIL:
**Peter
Goossens**

In die Ferne schaut der
Drei-Sterne-Koch
Peter Goossens selten.
Am liebsten verwendet
er Zutaten aus seiner
Heimat Belgien

„REGIONALITÄT IST GERADE
EIN TREND. WIR MACHEN DAS
SCHON SEIT 26 JAHREN.“

Peter Goossens



Außen knusprig, innen
cremig: Garnelenkroketten.
Den Klassiker der
flämischen Küche bereitet
Goossens mit frischen
Nordseekrabben zu.
Rezept rechts

Krabben-Kroketten

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 20 Kroketten

- **1,2 kg ungeschälte, gekochte Nordseekrabben**
- **500 ml Milch**
- **4 Staudensellerieblätter**
- **2 Lorbeerblätter**
- **2 Stiele Thymian**
- **6 Blatt weiße Gelatine**
- **100 g Butter**
- **260 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten**
- **3 Ei Zitronensaft**
- **Muskat (frisch gerieben)**
- **Pfeffer**
- **Salz**
- **2 Eigelb (Kl. M)**
- **80 ml Schlagsahne**
- **5 Eier (Kl. M)**
- **150 g feine Semmelbrösel**
- **1 Bund krause Petersilie**
- **1 Zitrone**

Außerdem: Öl für die Form, Klarsichtfolie, ca. 3,5 l neutrales Pflanzenöl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl), Backpapier, Küchenthermomenter

1. Am Vortag Krabben pulen, die Schalen beiseitestellen. 250 g gepulzte Krabben abgedeckt kalt stellen.

2. Krabbenschalen, Milch, Sellerieblätter, Lorbeer und Thymian in einem mittelgroßen Topf zugedeckt aufkochen und 20 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Die Krabbenmilch durch ein feines Sieb in einen Topf passieren, dabei die Krabbenschalen sehr gut ausdrücken.

3. Gelatine in kaltem Wasser einweichen (falls die Blätter sich nicht auflösen, ist das Wasser nicht kalt genug; dann Eiswürfel zugeben). Butter in einem Topf zerlassen. 110 g Mehl einrühren und 2 Minuten unter Rühren anschwitzen, dabei nicht bräunen. Nach und nach bei milder Hitze mit dem Schneebesen die Krabbenmilch einrühren. Béchamel-Sauce bei mittlerer Hitze unter Rühren 5 Minuten einkochen lassen. Von der Kochstelle nehmen, warm abkühlen lassen, dann die ausgedrückte Gelatine unterrühren.

4. 200 g geschälte Krabben zugeben. Mit Zitronensaft, Muskat, Pfeffer und wenig Salz (Vorsicht: die Krabben schmecken meist bereits salzig) würzen. Eigelbe mit Sahne verquirlen und ebenfalls vorsichtig unterrühren. Eine Arbeitsschale (ca. 30x16 cm) einölen, mit der Krabbenmischung füllen, glatt

streichen. Klarsichtfolie dünn mit Öl einpinseln und direkt auf die Masse legen, damit sich keine Haut bildet, anschließend die Masse mindestens 12 Stunden kalt stellen.

5. Am Tag danach zum Panieren Eier in einer Schale verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Mehl in eine Schale geben, das Paniermehl in eine dritte Schale geben.

6. Backpapier auf ein Brett legen, die Krabben-Béchamel-Masse daraufstürzen, leicht mit Mehl bestäuben und in ca. 4 x 5 cm große Rechtecke schneiden. Rechtecke mit bemehlten Händen zu Kroketten rollen. Kroketten jeweils in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln wenden, dabei die Panierung leicht andrücken. Kroketten nochmals 1–2 Stunden zum Festwerden kalt stellen.

7. Pflanzenöl in einer Fritteuse oder einem Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Portionsweise je 6–8 Kroketten im heißen Fett goldbraun frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

8. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, waschen und sehr sorgfältig trocken tupfen. Sie müssen vollständig trocken sein. Petersilie im heißen Frittieröl (Achtung, es spritzt!) in ca. 10 Sekunden knusprig frittieren. Petersilie auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zitrone in 8 Spalten schneiden. Kroketten auf Teller legen und mit Petersilie, Zitronenspalten und restlichen Krabben servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:40 Stunden plus Kühzeiten mindestens 14:30 Stunden
PRO STÜCK (bei 20 Stück) 8 g E, 19 g F, 16 g KH = 271 kcal (1135 kJ)

Tipp In einem Video zeigt Peter Goossens Schritt für Schritt, wie er seine Garnelenkroketten zubereitet. Zu sehen unter: www.youtube.com/watch?v=8tdOsu4IFF8

IN DER NÄCHSTEN FOLGE

Der Albaner Bledar Kola kocht in seinem Restaurant in Tirana streng nach dem Slow-Food-Prinzip – mit riesigem Erfolg.



MASTER OF PASTA
 Carolina Diaz setzte sich im Finale gegen Tobi Wang aus China durch

BARILLA KÜRT DEN PASTA WORLD CHAMPION

Am 24. und 25. Oktober veranstaltete Barilla in Mailand sein jährliches Event-Highlight: die Pasta World Championship. Unter dem Motto „Eat positive“ inspirierten 17 Köchinnen und Köche verschiedener Nationen ein Publikum aus Foodies, Presse und Influencern zur Freude an bewusster Ernährung – und kämpften um den Titel „Master of Pasta“. Gewonnen hat erstmals eine Köchin: Carolina Diaz aus den USA überzeugte die Jury, bestehend aus Michelin-Sterneköchen und Holger Stromberg, Koch der deutschen Fußballnationalmannschaft, mit ihrer Neuinterpretation des Klassikers „Spaghetti al Pomodoro“. Unsere deutsche Köchin Sabrina Fenzl freute sich ebenfalls: Sie erhielt den „Acquolina prize“ – die Auszeichnung für den schönsten Teller. Mehr Infos zum Event auf Instagram unter: #pastaworldchampionship



Der schönste Teller stammte von Sabrina Fenzl

LUST AUF PREMIUM-PASTA ZU HAUSE? PROBIEREN SIE ACADEMIA BARILLA - DIE KUNST DER PASTA IN PERFEKTION.



ALLE INFOS UNTER:
WWW.INPASTAVERITAS.COM

FOOD EXPLORER

Exklusiv & handverlesen
Taste the world

Delikatessen aus aller Welt, regionale Spezialitäten und inspirierende Kochideen kuratiert auf einer außergewöhnlichen Online-Plattform: Weltweit sind 11 Foodscouts im Auftrag von Food Explorer für Sie auf der Suche nach dem Besonderen. Folgen Sie unseren Gourmetexperten auf dieser kulinarischen Reise und werden Sie selbst zum Entdecker exquisiter Genussmomente.



Verblüffen Sie Ihre Lieben zu Weihnachten mit einer raffinierten Geschenkbox

WWW.FOODEXPLORER.COM



THE WORLD'S FINEST FOOD

ZÜNGLEIN AN DER WAAGE

Eine Mini-Pizza mit Rote-Bete-Püree (statt Tomaten-Sugo), Schweinebacke (statt Salami) Baby-Kale (statt Basilikum) und geschmorter Kalbszunge: Ist das noch Kunst oder schon Frevel? Die Antwort – und den Ausschlag – geben drei kleine Tupfen geräucherter Joghurt

REZEPTE MICHAEL WOLKEN FOTOS JULIA HOERSCH STYLING KRISZTINA ZOMBORI TEXT INKEN BABERG

Pizzetta-Boden

Die Mini-Pizza basiert auf softem Hefeteig (à la Focaccia) aus: Pizza-Mehl, Öl und Salz

Baby-Kale

Zarte, rohe Blätter vom jungen Grünkohl setzen den frischen, leicht senfkohligen Akzent

Rote-Bete-Püree

Im Ofen geschmort kleine Bete werden fein püriert zur erdig-süßlichen Belag-Basis



Guanciale

Mit Fett und Würze kontert luftgetrockneter Speck von der Schweinebacke die milde Zunge

Kalbszunge

Durchs Schmoren kommt die Sauce. Und die milde Zunge ist (wie gelackt) ziemlich obenauf

Räucher-Joghurt

Mit Rauch aus der Pistole wird sahniger Joghurt zum aromatischen i-Tüpfelchen

Unser
anspruchsvollstes
Gericht im
Heft

„PIZZA MAL ANDERS MACHEN?“

Das wird Ärger geben mit meiner Familie in Italien. Keine Tomatensauce. Keine Salami. Kein Käse. Stattdessen Joghurt. Und wo Basilikum oder Spinat hingehört, liegt Grünkohl drauf. „Das kann doch nur ein Deutscher essen“, werden sie sagen. Dann sage ich: „Ihr habt keine Ahnung. Das schmeckt. „Okay“, sagen sie dann, „probieren wir aus“, und sie werden es ausprobieren. Und wenn es schmeckt, dann sagen sie nichts. So sind die Menschen: Die rufen nur an, wenn es nicht schmeckt. Ich freu' mich jetzt schon auf die ganzen Anrufe, die nicht kommen werden. Und damit auch wirklich keine kommen, noch mal an alle: Kalbszunge schwimmt gern in viel Flüssigkeit. Deshalb: Schmort sie im KLEINEN Topf! Und: Pizzette isst man heiß. Egal, wo. Und am besten mit der Hand.“

»e&t«-Koch Michele Wolken

Equipment: Lineal, Thermometer, Räucherpistole und -chips, Garnierring, Einwegspritzbeutel, Skizze



Pizzetta-Teig

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 6 Stück

TEIG

- 4 g frische Hefe
- 380 g Pizza-Mehl (Type 00)
- 10 g Salz
- 10 g Olivenöl

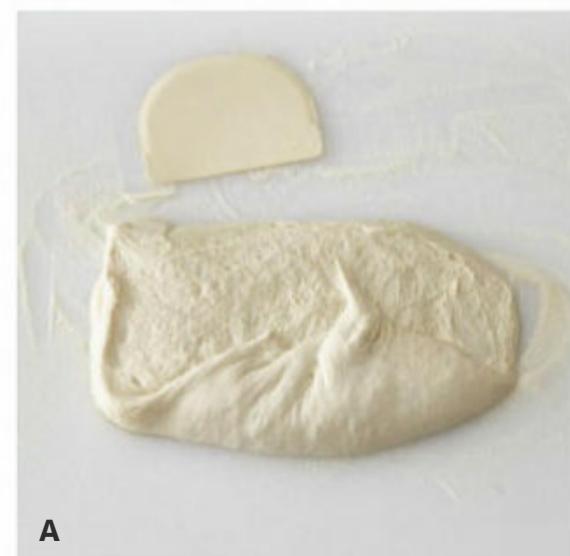
SAUCE UND BELAG

- 6 Scheiben Guanciale (luftgetrocknete Schweinebacke; ca. 60 g; ersatzweise Speck oder Lardo)
 - Rote-Bete-Püree (siehe Rezept Seite 68)
 - 1 geschmorte Kalbszunge (in Scheiben; siehe Rezept Seite 68)
 - 1 Handvoll Kale-Blätter (z.B. über www.keltenhof.de; ersatzweise senfkohlige junge Blattsalate)
- Außerdem: runder Ausstecher (12,5 cm Ø), mildes geräuchertes Paprikapulver, doppelt gemahlener Hartweizengrieß (z.B. De Cecco)

1. Am Vortag für den Teig Hefe in einer großen Schüssel zerbröseln, 266 g (!) lauwarmes Wasser (höchstens 30 Grad) zugeben. Mit dem Schneebesen rühren, bis die Hefe sich ganz aufgelöst hat. $\frac{2}{3}$ Mehl mit dem Kochlöffel unterrühren. Restliches Mehl, Salz und Öl zugeben und unterrühren. Teig, sobald er glatt, aber noch leicht klebrig ist, auf der bemehlten Arbeitsfläche mit gut bemehlten Handflächen zum glatten Teig verarbeiten. Teig in einer Schüssel abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen.

2. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 5 Minuten von Hand kneten, dabei den Teig mit den Handballen in die Länge drücken und wieder überklappen. Teig in einer Schüssel zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen. Teig erneut 5 Minuten wie oben kneten. Eine luftdicht schließende Plastikdose leicht mit Öl fetten und den Teig hineingeben. Dose verschließen und den Teig über Nacht kalt stellen.

3. Am Tag danach Backofen (mit Backblech auf dem Boden) 1 Stunde vor Gebrauch auf 240 Grad (Gas 4–5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Teig vorsichtig mit dem Teigschaber aus der Dose lösen, auf die mit doppelt gemahlenem Hartweizengrieß



A



B



C

bestreute Arbeitsfläche gleiten lassen (Foto A). Fladen mit den Fingerspitzen vorsichtig auseinanderdrücken (auf ca. 27 x 40 cm, Foto B). Mit dem runden Ausstecher (Foto C) 6 Pizzette ausstechen (siehe Tipp Seite 68).

4. Guanciale-Scheiben quer dritteln. Kale waschen und trocken schleudern.

5. Auf jeder Pizzetta ca. 1 El Rote-Bete-Masse verteilen, dabei 2 cm Rand frei

lassen. Pizzette auf das heiße Backblech auf den Ofenboden geben und 10–12 Minuten backen.

6. Pizzette aus dem Ofen nehmen. Kurz vor dem Servieren Pizzette mit Rote-Bete-Püree bestreichen, dann belegen: Auf jede Pizzetta je 1 Stück Guanciale legen; auf die Guanciale je 3–4 Scheiben Kalbszunge legen und mit heißer Sauce nappieren. Etwas Kale pur mittig darauflegen, dann mit etwas Paprikapulver bestreuen. Seitlich der Blätter etwas geräucherten Joghurt aufspritzen. Restlichen Joghurt separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:25 Stunden plus Gehzeiten

PRO STÜCK (komplett belegt) 21 g E, 20 g F, 60 g KH = 534 kcal (2241 kJ)

Tipp Teigabschnitte kalt stellen und am Folgetag eine Pizza damit backen.

Geschmorte Kalbszunge

* EINFACH

Für 6 Pizzette

- 300 g Zwiebeln
- 120 g Möhren
- 300 g Knollensellerie
- 100 g Lauch
- 1 Kalbszunge (ca. 900 g; beim Metzger vorbestellen) • Salz
- 5 El Olivenöl
- 1 El Tomatenmark
- 300 ml Madeira (portugiesischer Süßwein)
- 200 ml Rotwein
- 400 ml Kalbfond
- 1 frisches Lorbeerblatt
- 1 Zimtstange (7 cm Länge)
- 1 Tl schwarze Pfefferkörner (leicht angedrückt)
- 6 Wacholderbeeren (leicht angedrückt)
- 1 Tl Speisestärke

Außerdem: kleiner Schmortopf (24 cm Ø)

1. Zwiebeln, Möhren und Sellerie putzen, schälen und in Würfel schneiden. Lauch längs halbieren, waschen und grob schneiden.

2. Kalbszunge mit Salz würzen. 3 El Öl in einem kleinen Schmortopf erhitzen. Kalbszunge darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten rundum anbraten. Kalbszunge aus dem Topf nehmen. Restliches Öl in einem Bräter erhitzen, Zwiebeln darin unter Rühren 5 Minuten braten. Möhren und Sellerie zugeben, 5 Minuten mitbraten. Lauch zugeben, 1 Minute mitbraten. Tomatenmark zugeben, unter Rühren 1 Minute mitbraten. Mit Madeira ablöschen und stark einkochen lassen. Mit Rotwein auffüllen, erneut stark einkochen. Kalbszunge zugeben, mit Fond und 800 ml kaltem Wasser auffüllen, kurz aufkochen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 1:40–2 Stunden weich schmoren. Das Fleisch dabei 1-mal wenden.

3. Kalbszunge aus dem Ofen nehmen, in einer Schüssel mit nassem Küchenpapier bedeckt leicht abkühlen lassen.

4. Inzwischen Fond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen, dabei das Gemüse gut durchdrücken (ergibt ca. 1 l). Fond mit Lorbeer, Zimt, Pfeffer und Wacholder bei mittlerer bis starker Hitze auf 200 ml einkochen. Sauce durch ein Sieb passieren. Mit in wenig kaltem Wasser angerührter Stärke binden, eventuell leicht salzen.

5. Zunge putzen, Lederhaut, Sehnen, Fett und Knorpel entfernen. Zunge bis zum Gebrauch kalt stellen. Sobald die Pizzette im Ofen sind, Zunge quer halbieren, eine Hälfte abgedeckt kalt stellen (siehe Tipp). Restliche Zunge in 18–24 dünne Scheiben schneiden (3–4 Scheiben je 1 Pizzetta).

6. Zum Servieren Kalbszungenscheiben leicht überlappend mittig auf den mit Rote-Bete-Püree bestrichenen, mit Guanciale belegten Pizzette verteilen und dünn mit etwas Sauce nappieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden

PRO PORTION 11 g E, 11 g F, 7 g KH = 193 kcal (811 kJ)

Tipp Restliche Zunge am Tag danach in feine Streifen schneiden, mit restlicher Sauce als Ragout zu Pasta servieren.

Rote-Bete-Püree und geräucherter Joghurt

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 6 Pizzette

- 300 g kleine Rote Bete
- 20 g Wildpreiselbeeren
- 1 El Rotweinessig • Salz
- 200 g griechischer Joghurt (10% Fett)

Außerdem: Räucherpistole, ca.

1 Tl Räucherchips (z. B. „Smoking Gun“; über www.bosfood.de), Einwegspritzebeutel

1. Für das Püree Rote Bete waschen und in 1 Stück Alufolie einwickeln. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 140 Grad) je nach Größe 1:10–20 Minuten weich garen. Rote Bete herausnehmen, Folie entfernen, Rote Bete kurz auskühlen lassen und noch warm schälen (mit Küchenhandschuhen arbeiten!). Rote Bete klein schneiden, mit Wildpreiselbeeren und Essig fein pürieren und mit Salz würzen. Püree in ein feines Sieb geben und bis zum Gebrauch abtropfen lassen.

2. Für den geräucherten Joghurt Joghurt auf einen flachen Teller geben. Schlauch an die Räucherpistole stecken, Pistole mit Räucherchips füllen. Schlauch auf den Teller mit dem Joghurt legen, mit einer Schüssel bedecken. Pistole einschalten, Chips anzünden. Räucherpistolen-Motor 3-mal hintereinander je 30 Sekunden laufen lassen. Nach jedem Räuchergang für je 5 Minuten den Schlauch entfernen und den Joghurt 5 Minuten geschlossen räuchern. Eventuell ab und zu Chips erneut anzünden. Joghurt in einen Einwegspritzebeutel füllen und kalt stellen.

3. Zum Servieren Rote-Bete-Püree auf die Pizzette streichen, 2 cm Rand frei lassen. Vom Spritzebeutel eine kleine Spitze abschneiden, anschließend etwas Joghurt in Tupfen auf die Pizzette spritzen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:40 Stunden

PRO PORTION 2 g E, 3 g F, 6 g KH = 63 kcal (265 kJ)

Haben Sie sich an unser anspruchsvolles Rezept gewagt? Wie sah Ihr Teller aus?

Wir freuen uns über Ihre Fotos und Kommentare. Schreiben Sie uns!

leserservice@essen-und-trinken.de

Geschafft?

Mein GERICHT - Mein GESCHMACK Mein WÜRZGEHEIMNIS



Verleihe Deinen Gerichten mit
Knorr Mein Würzgeheimnis Deine ganz persönliche Note.

100% natürliche Zutaten.

Mit Kräutern und Gemüse aus nachhaltigem Anbau.

Jetzt QR-Code scannen und leckere Rezepte auf www.knorr.de entdecken!



DAS GIBT
MIR WIRKLICH KRAFT ...

DONNA

www.donna-magazin.de

1/2019
Deutschland € 3,90
Österreich € 4,40
Schweiz SFR 7,40

Karo-Hemden,
Ponchos,
Fransenjacken

Der lässige
Country-Style

Im Heft
Paul McCartney
Jeff Goldblum

Was mich durchs Leben trägt

Irgendwann entdeckt jeder
seine spirituelle Seite – vier
Frauen über ihre Erfahrungen

Meine
Zeit ist
jetzt

„Ruhestand
ist ein
Verbrechen“
Ein Experte sagt, was
einen jung hält

Tapas aus dem
Schwarzwald
Wie ein Ehepaar das
Kochen revolutioniert

So kriegt man
Nerven aus Stahl
Wichtiger denn je ...

Schöner
aufwachen
Das muss man abends
tun, um morgens
gut auszusehen

DAS
NEUE HEFT
JETZT IM
HANDEL

DONNA IST EINE MARKE DER FUNKE MEDIENGRUPPE

MEINE ZEIT IST JETZT!



»e&t«-Bäckerin
Marion Heidegger

Little Darlings

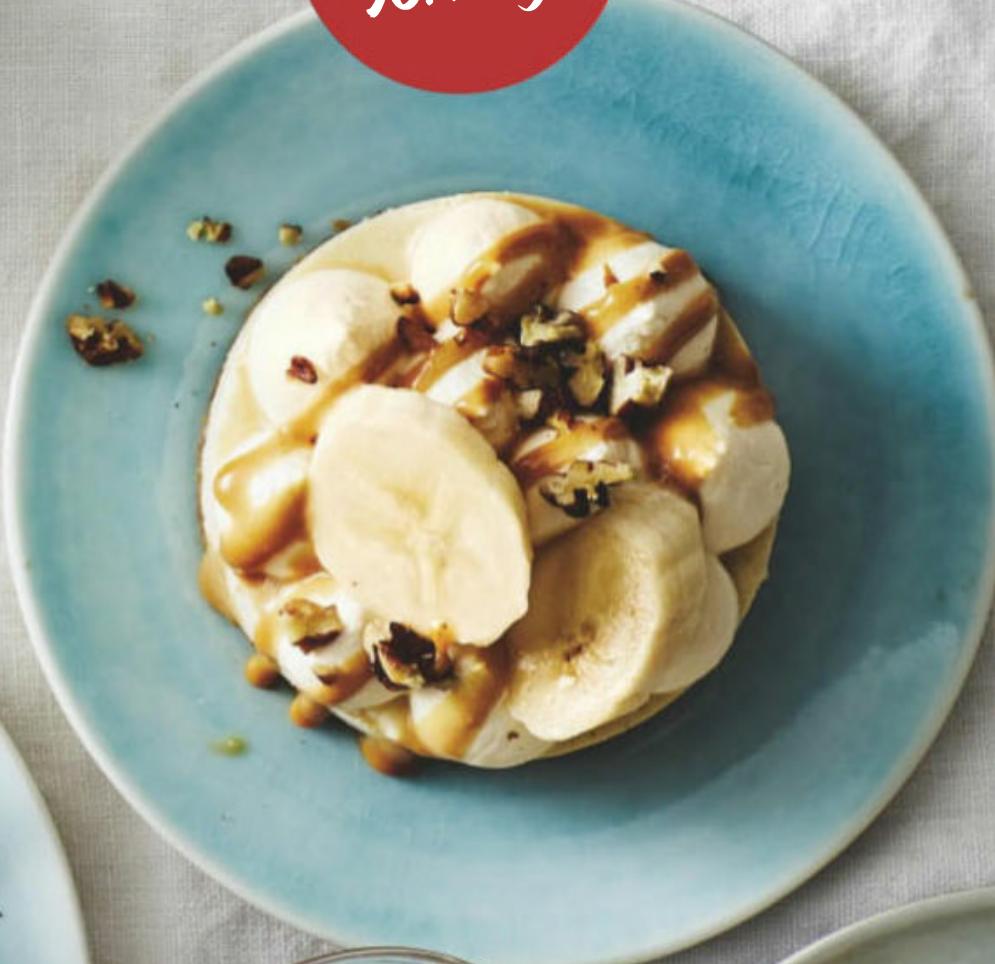
Aus Bananen, Sahne, Toffee-Sauce und Keksen machen die Briten ihren sündhaft guten Banoffee-Pie. Da geht noch mehr, dachte sich unsere Back-Queen Marion. Und erfand: das Banoffee-Cheesecake-Törtchen!

REZEPTE MARION HEIDEGGER FOTOS JORMA GOTTLWALD
STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT MARIANNE ZUNNER

Große
Backschule
56. Folge



Dessert oder Kuchen?
Wir meinen: Diese
umwerfenden Törtchen
schmecken immer



Banoffee-Cheesecake-Törtchen

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 6 Stück

KEKSBODEN

- 50 g Haferkekse
- 50 g Bananenchips
- 40 g Butter (weich)

FRISCHKÄSECREME

- 40 g Zucker
- 10 g Mehl
- Mark von 1/4 Vanilleschote
- 150 g Doppelrahmfrischkäse
- 125 g Quark (20% Fett)
- 50 g Schmand
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 reife Banane (120–150 g)
- 1 Ei Zitronensaft

TOPPING

- 20 g Pecannusskerne
 - 150 g Schmand
 - 100 g Doppelrahmfrischkäse
 - 100 g karamellisierte Kondensmilch (z.B. von Dovgan; siehe Tipp)
 - 2 kleine reife Bananen
 - 2 Ei Zitronensaft
- Außerdem: 6 Garnierringe (à 7–8 cm Ø), Gummiband, Küchengarn, Einwegspritzbeutel mit Lochtülle (1 cm Ø), kleiner Einwegspritzbeutel

1. Zuerst die Förmchen vorbereiten. Dafür aus Backpapier und Alufolie je 6 Quadrate (à 16 x 16 cm) ausschneiden. Jedes Folienquadrat mit einem Backpapierquadrat belegen, einen Garnierring mittig daraufsetzen. Folie samt Backpapier hochklappen und mit einem Gummiband am Außenrand des Ganierrings fixieren, dann mit Küchengarn festbinden. Gummiband entfernen. Auf diese Weise 5 weitere Förmchen vorbereiten, alle in eine Saftpflanne stellen.

2. Für den Keksboden Kekse und Bananenchips in einem Blitzhacker fein zermahlen. Butter zugeben und untermixen. Die Bröselmischung in den Garnierringen verteilen und mit einem Löffelrücken festdrücken. Anschließend Saftpflanne mit Förmchen 15 Minuten kalt stellen.

3. Den Backofen auf 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) vorheizen. Inzwischen für die Frischkäsecreme Zucker und Mehl mischen. Das Vanillemark mit Frischkäse, Quark, Schmand und Ei mit dem Schneebesen glatt rühren. Mehlmasse nach und nach unter die Creme rühren.

4. Banane und Zitronensaft im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Schneidstab fein pürieren, unter die Frischkäsemasse rühren.

5. Frischkäsecreme in die Förmchen füllen. Die Saftpflanne ins untere Drittel des vorgeheizten Backofens schieben und 2 cm hoch kochendes Wasser angießen. Törtchen 10 Minuten backen, dann die Ofentemperatur auf 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 140 Grad) reduzieren, weitere 20 Minuten backen. Im ausgeschalteten Ofen bei leicht geöffneter Ofentür vollständig abkühlen lassen.

6. Für das Topping Pecannüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

7. Schmand und Frischkäse glatt rühren und in einen Einwegspritzbeutel mit Lochtülle füllen. Karamellisierte Kondensmilch glatt rühren und in einen kleinen Einwegspritzbeutel füllen, die Spitze knapp abschneiden. Bananen in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft mischen.

8. Küchengarn, Folie und Backpapier von den Garnierringen entfernen. Cheesecakes mit einem kleinen spitzen Messer vom Rand der Ringe lösen und vorsichtig auf eine Platte oder einen Kuchenteller gleiten lassen.

9. Schmandcreme in Tupfen daraufspritzen, die karamellisierte Kondensmilch in dünnen Streifen darüberspritzen. Mit Bananenscheiben belegen, mit Pecannüssen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Kühlzeiten

PRO STÜCK 12 g E, 36 g F, 39 g KH = 546 kcal (2287 kJ)

Tipp Karamellisierte Kondensmilch findet man in gut sortierten Supermärkten oder russischen Lebensmittelläden. Wer sie nicht bekommt, kann stattdessen Karamellcreme aus dem Glas verwenden. Oder eine ungeöffnete Dose gesüßte Kondensmilch (z.B. Dovgan, Milchmädchen) in einem Topf mit Wasser bedecken und zugedeckt Hitze ca. 3 Stunden kochen lassen. Anschließend vollständig auskühlen lassen und vorsichtig öffnen. Reste der karamellisierten Kondensmilch zum Beispiel für ein Karamell-Parfait verwenden (siehe Rezept auf Seite 74).

Backen nach Bildern



Für die Förmchen je einen Garnierring auf je ein Stück Alufolie und Backpapier setzen, und diese nach oben klappen.



Papier und Folie erst mit einem Gummiband fixieren, dann mit Küchengarn festbinden. Gummiband wieder entfernen.



Für die Böden Kekse, Bananenchips und Butter im Blitzhacker fein mixen. Masse in die Förmchen füllen und festdrücken.



4 Förmchen in eine Saftpflanne stellen, Bröselmischung gleichmäßig darin verteilen, gut festdrücken und kalt stellen.



5 Für die Creme die Zucker-Mehl-Mischung unter die Frischkäsemasse rühren. Die Bananen pürieren und unterziehen.



6 Die Frischkäsecrème am besten mit einem Eisportionierer in die Förmchen füllen. Saftpflanne in den Backofen schieben.



7 So viel kochend heißes Wasser in die Saftpflanne gießen, dass die Förmchen 2 cm hoch darin stehen. Törtchen backen.



8 Für das Topping karamellisierte Kondensmilch sowie Schmandcreme glatt rühren und jeweils in Einwegspritzbeutel füllen.



9 Die erkalteten Cheesecakes mit einem kleinen spitzen Messer vorsichtig vom Rand der Garnierringe lösen.



10 Cheesecakes, eventuell unterstützt durch leichten Fingerdruck, aus den Garnierringen auf eine Platte gleiten lassen.



11 Schmandcreme in kleinen Tupfen dicht an dicht auf die Oberfläche der Cheesecake-Törtchen spitzen.



12 Karamellisierte Kondensmilch streifig daraufspritzen. Mit Bananenscheiben belegen und mit Pecannüssen bestreuen.

Fein mit Fruchtsauce

Karamell-Parfait

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4–6 Portionen

PARFAIT

- 1 TL Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 250 ml Schlagsahne
- Mark von $\frac{1}{2}$ Vanilleschote
- 200 g karamellisierte Kondensmilch (z. B. von Dovgan; siehe Tipp Seite 72)

FRUCHTSAUCE

- 6 Passionsfrüchte
- 150 ml Orangensaft
- $\frac{1}{2}$ TL Speisestärke
- 1 EL Zucker
- $\frac{1}{2}$ reife Mango

Außerdem: Kastenform (17 cm Länge)

1. Für das Parfait eine Kastenform mit Öl auspinseln und mit Klarsichtfolie belegen. Schlagsahne und Vanillemark mit den Quirlen des Handrührers (oder in der Küchenmaschine) steif schlagen. Karamellisierte Kondensmilch nach und nach unterrühren. Masse in die vorbereitete Form füllen und abgedeckt mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) gefrieren lassen.

2. Für die Fruchtsauce die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. In einen hohen Rührbecher geben, mit dem Schneidstab kurz anpürieren und durch ein Sieb in einen Topf streichen. 100 ml Orangensaft und Zucker zugeben und aufkochen. Restlichen Orangensaft und Stärke glatt rühren. In den kochenden Sud geben, unter Rühren aufkochen und vom Herd ziehen. Sauce in eine Schüssel füllen und vollständig abkühlen lassen.

3. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, klein würfeln und unter die Saftmischung heben.

4. Karamell-Parfait 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen und etwas antauen lassen. Mithilfe der Folie aus der Form heben und die Folie entfernen. Parfait in Scheiben schneiden und mit der Fruchtsauce servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus Kühl- und Gefrierzeiten mindestens 4 Stunden

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 4 g E, 24 g F, 28 g KH = 360 kcal (1512 kJ)



MARION HEIDEGGER

»e&t«-Bäckerin

„Von der karamellisierten Kondensmilch ist was übrig?
Machen Sie Eis daraus.“

65 Jahre Erfahrung sind einfach das beste Rezept.



BOSCH
Technik fürs Leben

Die leistungsstarke OptiMUM mit robustem Vollmetallgehäuse ist die perfekte Küchenmaschine – auch für anspruchsvolle Hobbyköche. Dank integrierter Waage ist präzises Abwiegen jetzt direkt in der Rührschüssel möglich. Die Automatik-Programme SensorControl Plus sorgen zudem für die optimale Konsistenz von Eischnee, Schlagsahne und Hefeteig.

Jetzt mehr erfahren unter:

www.bosch-home.de/optimum



* Bei Kauf einer ausgewählten OptiMUM im Zeitraum vom 1. September 2018 bis 28. Februar 2019: MUM9YX5S12, MUM9DX5S31, MUM9DT5S41, MUM9AX5S00, MUM9D64S11, MUM9DD5S11, MUM9D33S11, MUM9A32S00. Mehr Informationen unter: www.bosch-home.de/optimum-geld-zurueck-garantie

© 2018 SAT.1 Lizenz durch: ProSiebenSat1 Licensing GmbH Based on the format "The Taste" developed by Kinetic Content LLC

KALEIDOSKOP DER AROMEN

Im Eintopf kommt eines zum anderen: Fleisch (oder Krustentier) zum Gemüse, Gewürze nach Maß, ein Fond als geschmackliche Basis. So gart jede Zutat nach ihrer Fasson dem großen Ganzen entgegen: so rund und bunt und fein justiert, dass selbst Kaisergranat und Tafelspitz noch über sich hinauswachsen

REZEPTE KATJA BAUM FOTOS THORSTEN SUEDFELS
STYLING KRISZTINA ZOMBORI TEXT INKEN BABERG



Lamm-Kichererbsen- Eintopf mit Gremolata

Geschmortes Lamm im Kokosfond,
mit Kürbis und Kartoffeln, orientalisch gewürzt.
So schön reichhaltig! **Rezept Seite 81**



Katalanischer Meeresfrüchte- Reis-Eintopf

Kaisergranat und Garnele geben hier den Ton an. Mit zweierlei Muscheln, rundem Reis und Koriandergrün ein richtig guter Fang. **Rezept Seite 82**



„EINTÖPFE
SIND WOHLFÜHL-
GERICHTE, SIE
EIGNEN SICH
HERVORRAGEND
FÜR GEMÜTLICHE
ABENDE. GUT
VORBEREITET
SIND SIE AUCH
ABSOLUT PARTY-
TAUGLICH.“

»e&t«-Köchin Katja Baum

„Ich bin mit Eintöpfen
groß geworden“,
sagt »e&t«-Köchin
Katja Baum und zeigt
mit vier Rezepten,
was große Eintöpfe
ausmacht



Scharfe Geflügelhackbällchen, Mais und Feta-Joghurt

Chili con carne, mexikanisch raffiniert:
mit Hack vom Huhn, schwarzen Bohnen
und abgeflämmtem Mais! Dazu gibt es selbst
gebackene Korianderbrötchen.

Rezept Seite 82





Soljanka mit Gewürzgurken- Schmand

Süße, Säure, Superstar: Mit Sauerkraut und Tafelspitz veredelter russischer Klassiker – macht frisch und schlank was her. **Rezept rechts**

Soljanka mit Gewürzgurken-Schmand

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

SOLJANKA

- 1 Tafelspitz (ca. 2 kg)
- 1 Bund Suppengrün (500 g)
- 1 TL weiße Pfefferkörner
- 4 Wacholderbeeren (angedrückt)
- 2 frische Lorbeerblätter
- Salz
- 200 g Sauerkraut
- 180 g Zwiebeln (ca. 3 Stück)
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 350 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

• 3 EL Rapsöl

- 1 EL Kümmelsaat
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 EL helle Senfkörner
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g) • Pfeffer

GEWÜRZGURKEN-SCHMAND

- 10 Stiele krause Petersilie
- 15 Stiele Majoran
- 100 g Gewürzgurken (z. B. von Spreewald)
- 200 g Schmand
- Salz • Pfeffer

1. Für die Soljanka Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und parieren, dazu Sehnen und Silberhäute entfernen. Fleisch ca. 30 Minuten temperieren lassen.

2. Inzwischen Suppengrün putzen, waschen und grob schneiden. Einen großen Topf mit 5 l kaltem Wasser füllen. Fleisch, Suppengerüste, Pfefferkörner, Wacholderbeeren und Lorbeer hineingeben und kräftig mit Salz würzen. Aufkochen. Den aufsteigenden Schaum von der Oberfläche mithilfe einer kleinen Kelle entfernen. Hitze reduzieren und Tafelspitz ca. 3 Stunden zugedeckt langsam gar ziehen lassen. Anschließend Tafelspitz aus der Brühe heben und auf einem Teller abkühlen lassen. Die Brühe in ein Sieb gießen und beiseitestellen.

3. Sauerkraut abtropfen lassen, gut ausdrücken und grob zerkleinern. Zwiebeln halbieren und in dünne Streifen schneiden. Paprika waschen und putzen. Paprika vierteln, entkernen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden. Tafelspitz in 5 mm breite und 3 cm lange Streifen schneiden.

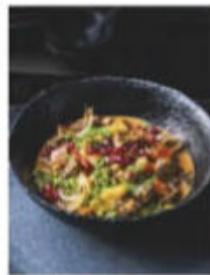
4. Rapsöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Paprika darin 5 Minuten hell anbraten. Kümmel, Paprikapulver und Senfkörner zugeben und 1 Minute mitbraten. Tomatenmark zugeben und 1 Minute mitbraten. Sauerkraut, Kartoffeln, Dosentomaten und Tafelspitz zugeben. 1,2 l heiße Tafelspitzbrühe zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 30 Minuten garen.

5. Inzwischen für den Gewürzgurken-Schmand Petersilien- und Majoranblätter von den Stielen abzupfen, größere Blätter fein schneiden. Gurken abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Gurkenstreifen mit Schmand in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Soljanka mit Salz und Pfeffer abschmecken. In vorgewärmten Schüsseln anrichten, mit den Kräutern bestreuen und servieren. Gewürzgurken-Schmand separat dazu servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Garzeit 3:30 Stunden

PRO PORTION 55 g E, 21 g F, 11 g KH = 470 kcal (1972 kJ)



Orientalischer Lamm-Kichererbsen-Eintopf mit Gremolata

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

EINTOPF

- 150 g getrocknete Kichererbsen • 1 TL Natron
- 1 kg Lammkeule (ohne Knochen)
- 300 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 300 g Kartoffeln
- 200 g Möhren
- ½ rote Pfefferschote (siehe Tipp Seite 82)
- 1 TL Kardamomkapseln
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 EL Kreuzkümmelsaat
- 1 EL Koriandersaat
- 6 EL Olivenöl

• Salz • Pfeffer

- 2 frische Lorbeerblätter
- 1 Zimtstange (7 cm Länge)
- 1 Sternanis
- 150 ml Rotwein
- 100 g Rosinen
- 400 ml Lammfond
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)

GREMOLATA

- 50 g gehobelte Mandeln
- 10 Stiele krause Petersilie
- 1 TL fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- 1 Granatapfel
- 6 Stiele Minze

1. Am Vortag (bzw. mindestens 12 Stunden vorher) für den Lammeintopf Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser einweichen.

2. Am Tag danach Kichererbsen in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Kichererbsen mit Natron in reichlich leicht kochendem Wasser offen bei schwacher Hitze in 30–45 Minuten weich garen. Kichererbsen in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

3. Fleisch parieren, dazu Fett und Sehnen entfernen. Fleisch in 2–3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch mit dem Messer leicht andrücken. Kürbis waschen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauschaben. Fruchtfleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und in 2 cm große Stücke schneiden. Pfefferschote waschen, putzen, längs halbieren, Kerne und weiße Trennwände entfernen. Kardamomkapseln aufbrechen, die Saat mit Fenchelsamen, Kreuzkümmel und Koriander im Mörser fein zerstoßen.

4. 4 EL Öl in einem großen Schmortopf erhitzen. Fleisch darin in 2 Portionen nacheinander bei starker Hitze 3–4 Minuten rundum braun anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch mitsamt Bratsaft herausnehmen. Restliches Öl im Schmortopf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 2–3 Minuten hellbraun braten. Lorbeer, Pfefferschote, Zimtstange, Sternanis und die gemörserten Gewürze zugeben, kurz mitbraten, mit Rotwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Fleisch mit Bratsaft, Rosinen, Lammfond, Kokosmilch und Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz aufkochen lassen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 45 Minuten leicht kochen lassen. Kichererbsen, Kürbis, Kartoffeln und Möhren zugeben und weitere 30 Minuten leicht kochen lassen, bis das Gemüse weich ist.

5. Inzwischen für die Gremolata die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Mandeln auf einen Teller geben, abkühlen lassen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Petersilie mit Mandeln und Orangenschale im Blitzhacker zerkleinern und abgedeckt kalt stellen.

6. Granatapfel halbieren und entkernen. Dazu mit einem Holzlöffel über einem Gefäß so lange auf die Schale schlagen, bis sich alle Kerne gelöst haben. Minzblätter abzupfen und fein schneiden.
7. Gegarten Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit 3–4 El Granatapfelkernen, Gremolata und Minze bestreuen. Mit restlicher Gremolata und restlichen Granatapfelkernen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Einweichzeit mindestens 12 Stunden
PRO PORTION 35 g E, 27 g F, 39 g KH = 570 kcal (2384 kJ)

Tipp Wer es schärfer mag, kann eine ganze Pfefferschote verwenden.



Foto Seite 77

Katalanischer Meeresfrüchte-Reis-Eintopf

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- | | |
|---|---|
| • 400 g Miesmuscheln | • 4 El Olivenöl |
| • 250 g Venusmuscheln | • 1 frisches Lorbeerblatt |
| • Meersalz | • 250 g Rundkornreis |
| • 80 g Zwiebeln | • 200 g Riesengarnelen (ohne Kopf und Schale, entdarmt; z.B. Black Tiger) |
| • 2 Knoblauchzehen | • 6 Stiele Koriandergrün |
| • 8 Stiele glatte Petersilie | • ½ TL Chiliflocken |
| • 500 g Tomaten | • 1 TL edelsüßes geräuchertes Paprikapulver (Pimentón) |
| • 200 g Kabeljaufilet (ohne Haut) | • 2 El Zitronensaft |
| • 2 Kaisergranate (à ca. 120 g; ersatzweise 4 Stück à 80 g; beim Fischhändler vorbestellen; ersatzweise Garnelen) | |

1. Schüssel mit kaltem Wasser füllen und 1 TL Meersalz zugeben. Muscheln 1 Stunde hineinlegen (damit sie entsanden), Wasser dabei mehrmals wechseln.

2. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Petersilie mit den Stielen grob schneiden. Tomaten waschen, Stielansätze keilförmig heraus schneiden und Tomaten in 1 cm große Würfel schneiden. Kabeljau filet eventuell entgräten und in 3 cm große Stücke schneiden. Kaisergranate abspülen und abtropfen lassen.

3. Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin hellbraun anbraten, Petersilie zugeben und 1 Minute mitbraten. Tomaten und Lorbeerblatt zugeben und 5 Minuten unter Röhren dünsten. 1 l Wasser zugießen, aufkochen und Reis zugeben. Reis zugedeckt 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

4. Inzwischen Muscheln ins Sieb gießen, abspülen, abtropfen lassen. Geöffnete und beschädigte Muscheln entfernen. Garnelen waagerecht halbieren. Korianderblätter von den Stielen zupfen, grob schneiden.

5. Kaisergranate zum Reis geben, 1 Minute zugedeckt mitgaren. Kabeljau und Muscheln zugeben, 2 Minuten zugedeckt mitgaren. Garnelen zugeben, 2 Minuten zugedeckt mitgaren. Sobald sich alle Muscheln geöffnet haben, Eintopf vom Herd nehmen (geschlossene Muscheln entfernen). Eintopf mit Meersalz, Chiliflocken, Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken, mit Koriander bestreuen und servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Zeit zum Wässern 1 Stunde
PRO PORTION 33 g E, 13 g F, 57 g KH = 494 kcal (2072 kJ)



Foto Seite 79

Scharfe Geflügelhackbällchen mit Mais und Feta-Joghurt

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

CHILI

- 200 g getrocknete schwarze Bohnen • 1 TL Natron
 - 1 kg Tomaten
 - 6 El Olivenöl
 - 1 l Geflügelfond
 - Salz • Pfeffer
 - 1 Bio-Limette
 - 150 g Feta-Käse
 - 60 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
 - 4 Maiskolben
 - 6 Frühlingszwiebeln
- Außerdem: Rapsöl zum Braten, Crème-brûlée-Brenner

HACKBÄLLCHEN

- 70 g altbackenes Brötchen
- 1 El Kreuzkümmel
- 2 El Koriandersaat
- 15 Stiele Oregano
- 2 kleine rote Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g Zwiebeln
- 750 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Ei (Kl. L)
- 40 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- Salz
- Pfeffer

1. Für das Chili Bohnen in einem Sieb gründlich abspülen und abtropfen lassen. Bohnen in reichlich kaltem Wasser mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) einweichen.

2. Eingeweichte Bohnen im Einweichwasser aufkochen, Natron zugeben und bei milder bis mittlerer Hitze in 30 Minuten weich garen. In ein Sieb gießen, abtropfen lassen, beiseitestellen.

3. Für die Hackbällchen Brötchen 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen, stark ausdrücken. Kreuzkümmel und Koriander in der Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen und im Mörser fein zermahlen. Von 10 Stielen Oregano die Blätter abzupfen. Chilis putzen, waschen (nach Belieben Kerne entfernen). Chilis, Knoblauch und Zwiebeln in grobe Stücke schneiden, anschließend mit Oregano, Kreuzkümmel und Koriander im Blitzhacker zerkleinern.

4. Hähnchenbrustfilet in grobe Würfel schneiden und im Blitzhacker fein zerkleinern. Fleisch in einer Schüssel mit Ei, Brötchen, Joghurt und $\frac{1}{3}$ Zwiebelmasse gut mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse eine kleine Probe-Frikadelle formen und in wenig Öl braten. Masse eventuell nachwürzen und daraus 24 Bällchen formen, dabei am besten mit feuchten oder geölten Händen arbeiten. Mit Klarsichtfolie abgedeckt kalt stellen.

5. Für das Chili Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden. Tomaten in 2 cm große Würfel schneiden. 4 El Olivenöl in einem flachen breiten Topf erhitzen, Hackbällchen darin rundum bei mittlerer Hitze 8 Minuten anbraten. Hackbällchen herausnehmen, auf einem Teller beiseitestellen. Restliches Olivenöl in den Topf geben, restliche Zwiebelmischung (von den Hackbällchen) darin unter Röhren braun braten. Tomaten und Bohnen zugeben, Geflügelfond angießen, mit Salz und Pfeffer würzen, Hackbällchen in die Sauce geben. Eintopf im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 1 Stunde garen.

6. Inzwischen Limette heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Limette halbieren, den Saft auspressen. Feta grob würfeln und mit Joghurt, Limettenschale und 1 El Limettensaft in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Schneidstab fein pürieren und abgedeckt beiseitestellen.

7. Maiskörner von den Kolben schneiden und mit einem Crème-brûlée-Brenner leicht abflämmen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in feine Scheiben schneiden. Restliche Oregano-Blätter abzupfen, fein schneiden. Chili con carne aus dem Backofen nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Mais, Frühlingszwiebeln und Oregano garnieren und servieren. Feta-Joghurt und Korianderbrötchen (siehe folgendes Rezept) separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden plus Einweichzeit mindestens 8 Stunden
PRO PORTION 52 g E, 21 g F, 43 g KH = 611 kcal (2557 kJ)

Korianderbrötchen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Brötchen

- 2 El Koriandersaat
- 500 g Dinkelmehl (Type 630)
- plus etwas zum Bearbeiten
- 1 Pck. Trockenhefe (9 g)
- 10 g Salz
- ½ Tl brauner Zucker
- 3 El Olivenöl

1. Koriandersaat in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duftet. Koriander im Mörser fein mahlen. Mehl in eine Schüssel sieben. Koriander, Hefe, Salz, Zucker, 2 El Öl und 350 ml lauwarmes Wasser zugeben und mit den Knethaken der Küchenmaschine (oder des Handrührers) auf niedriger Stufe 6–8 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Teig mit einem Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

2. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit leicht bemehlten Händen kräftig durchkneten. Teig in 6 gleich große Portionen teilen und mit den Händen zu Kugeln formen. Teigkugeln mit ca. 3 cm Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Abgedeckt 25 Minuten gehen lassen.

3. Teigkugeln mit einem scharfen Küchenmesser kreuzweise 5 mm tief einschneiden und dünn mit restlichem Olivenöl bestreichen. Teiglinge im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten goldbraun backen. Auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen und zu den Gefügelhackbällchen mit Mais und Feta-Joghurt (siehe vorheriges Rezept) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden
PRO BRÖTCHEN 11 g E, 6 g F, 60 g KH = 357 kcal (1495 kJ)

„GETROCKNETE BOHNEN
UND KICHERERBSEN WERDEN
BEIM KOCHEN SCHNELLER
WEICH, WENN MAN ETWAS
NATRON INS KOCHWASSER GIBT.“

»e&t«-Köchin Katja Baum



Kulinarisch
Katalonien
entdecken.



Freuen Sie sich auf überwältigende
Momente und einzigartige Begegnun-
gen auf Ihrer Studien- und Erlebnis-
reise mit Gebeco.

Weitere Informationen unter
Telefon 0431 54460, in Ihrem Reisebüro
und unter www.gebeco.de

7 Tage, 7 Teller

Haben Sie's bemerkt? Wir räumen unserer „Schnellen Woche“ mehr Platz ein. Weil die Food-Fotos viel zu schön sind, um sie nur klein zu zeigen. Unverändert ist, dass sich alles um abwechslungsreiche Alltagsküche dreht

REZEPTE ACHIM ELLMER FOTOS JULIA HOERSCH
STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT ANNA LÜCKEHE

Portobello-Pilz

Radicchio

Blutwurst



ACHIM ELLMER
»e&t«-Küchenchef

Herzhafte Helden

Portobello Der große Zuchtcampignon hat ein kräftiges Aroma und eine feste Konsistenz. In der vegetarischen Küche ist er daher als Fleischalternative beliebt und kommt z.B. als Burger-Patty zum Einsatz. Da ihr Durchmesser in der Regel mehr als 10 Zentimeter misst, eignen sich Portobello-Pilze auch bestens zum Füllen (Donnerstag).

Radicchio Mit seinen herbwürzigen Noten steht der Salat gern im Mittelpunkt und genießt das Zusammenspiel mit milderem Komponenten, wie z.B. cremigem Risotto (Dienstag). Ich verwende gern die längliche Sorte „Radicchio di Treviso“ aus Norditalien, sie ist besonders fein im Geschmack.

Blutwurst Ihr Name schreckt so manchen ab, vielleicht ist sie deshalb auch unter harmloseren Begriffen wie Rot- oder Schwarzwurst bekannt. Doch Probieren lohnt sich. Die Kochwurst ist eine pikante Ergänzung für die Winterküche und passt z.B. zu deftigen Suppen (Mittwoch). Beim Erhitzen verflüssigt sich die enthaltene Gelatine, und die Blutwurst schmilzt schön an. Damit das gelingt, sollte sie nicht zu hart geräuchert sein.

Asiatische Bratnudeln mit Garnelen

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 3 Portionen

- 1 kleine Zucchini (100 g)
- 80 g Zuckerschoten
- 1 Zwiebel (60 g)
- 100 g Möhren
- 100 g Shiitake-Pilze
- 15 g frischer Ingwer
- 200 g chinesische Eiernudeln (Asia-Laden)
- Salz • 2 Eier (Kl. M.)
- 1–2 TL Sesamöl • 4–5 EL Sojasauce
- 3–4 EL neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 9 frische Garnelen (à 30 g; ohne Kopf, mit Schale; entdarmt)
- Chiliflocken
- 2 EL Fischsauce • 3 EL Limettensaft
- 3 Stiele Thai-Basilikum
- 2 EL Röstzwiebeln

1. Zucchini und Zuckerschoten putzen, waschen und mit der Zwiebel klein schneiden. Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Pilze putzen und halbieren. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. Eier mit $\frac{1}{2}$ TL Sesamöl und 1 EL Sojasauce verquirlen.

2. 1–2 EL neutrales Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. $\frac{1}{3}$ Eimasse darin stocken lassen. Ei in der Pfanne aufrollen, hinten am Pfannenrand liegen lassen. Hälfte vom restlichen Ei in der Pfanne stocken lassen. Gestocktes Ei mit der Rolle nach vorn aufrollen, eventuell Öl zugeben und restliches Ei stocken lassen. Erneut wie oben aufrollen. Herausnehmen und warm halten.

3. Restliches Öl in einer großen Pfanne (oder im Wok) erhitzen. Gemüse, Ingwer und Garnelen bei sehr starker Hitze 5 Minuten unter Schwenken braten. Pilze und Nudeln zugeben und 2 Minuten mitbraten. Nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen und mit restlicher Sojasauce, Fischsauce, einigen Tropfen Sesamöl und Limettensaft würzen. Omelette-Rolle in Scheiben schneiden, Basilikumblätter grob von den Stielen abzupfen. Bratnudeln mit Omelette-Scheiben anrichten und mit Basilikum und Röstzwiebeln bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 30 g E, 20 g F, 63 g KH = 571 kcal (2404 kJ)

35 Min.

Montag



Risotto mit Speck und Radicchio

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 1 Zwiebel (60 g)
- 650–700 ml Geflügelfond
- 60 g durchwachsener Speck
- 1 Radicchio di Treviso (120 g; ersatzweise runder Radicchio)
- 50 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 2 El Butter • 2 El Olivenöl
- 200 g Risotto-Reis
- 100 ml Weißwein
- 1 Lorbeerblatt
- Salz • Pfeffer
- 1–2 TL Zitronensaft
- 2–4 Anchovisfilets
- 1 El geröstete Pinienkerne

1. Zwiebeln fein würfeln. Fond aufkochen. Speck in feine Streifen schneiden. Salat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und sehr grob schneiden. Käse fein reiben.

2. 1 El Butter und 1 El Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Reis darin andünsten. Mit Wein ablöschen, vollständig einkochen lassen. Lorbeer zugeben. Reis mit so viel Fond aufgießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Offen bei mittlerer Hitze unter Rühren 18–20 Minuten garen, dabei nach und nach restlichen Fond zugießen.

3. Nach 15 Minuten Risotto-Garzeit Speck in einer breiten Pfanne im restlichen Olivenöl knusprig braten, anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salat im Speckfett 30 Sekunden dünsten.

4. Risotto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Von der Herdplatte ziehen, restliche Butter und die Hälfte des geriebenen Käses einrühren. Risotto 2–3 Minuten ruhen lassen, dann mit Speck und Radicchio in tiefen Tellern anrichten. Anchovisfilets darauf verteilen. Risotto mit Pinienkernen und restlichem Käse bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 23 g E, 43 g F, 83 g KH = 844 kcal (3535 kJ)

40 Min.

Dienstag





Sauerkrautsuppe mit Blutwurst

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 200 g Kartoffeln
- 10 g frischer Ingwer
- 1 Zwiebel (60 g)
- 4 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 1–2 Lorbeerblätter
- 3 Wacholderbeeren (angedrückt)
- 250 g frisches Sauerkraut
- 1 l Gemüsefond
- 200 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- 8 dünne Scheiben Baguette (ersatzweise Ciabatta)
- 1 Schalotte
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 100 g geräucherte Blutwurst
- 1–2 TL getrockneter Majoran
- 2 Stiele Dill
- 4 El Crème fraîche

40
Min.
Mittwoch

1. Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und mit den Zwiebeln fein schneiden. Alles in einem Topf in 2 El Öl andünsten. Lorbeer, Wacholder und Sauerkraut zugeben. Mit Fond auffüllen und halb zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen. Nach 15 Minuten etwas Sauerkraut für die Suppeneinlage herausnehmen und beiseitestellen. Sahne zur Suppe geben und mitkochen. Lorbeer herausnehmen und beiseitestellen, Wacholder entfernen. Suppe mit dem Schneidstab (oder in der Küchenmaschine) fein pürieren. Lorbeer wieder zugeben. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Brotscheiben in einer Pfanne ohne Fett bei starker Hitze von beiden Seiten hellbraun rösten. Schalotte fein würfeln. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein hacken. Blutwurst pellen und erst in Scheiben, dann in feine Würfel schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Blutwurst darin bei kleiner Hitze 5 Minuten sanft braten (die Wurst soll nur leicht schmelzen). Majoran und Petersilie unterrühren. Masse auf den Brotscheiben verteilen.

3. Dillästchen von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Suppe erwärmen und mit beiseitegestelltem Sauerkraut, Crème fraîche und Dill anrichten. Baguettes separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 41 g F, 22 g KH = 516 kcal (2162 kJ)



40
Min.
Donnerstag

Gefüllte Pilze

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 4 Portobello-Pilze (à 150 g)
- 8 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g getrocknete Soft-Tomaten
- 60 g schwarze Oliven
- 2 Stiele Minze • 2 Stiele Dill
- 200 g Schafskäse
- ½ Tl Bio-Zitronenschale
- 1 Tl getrockneter Oregano
- 1 El Semmelbrösel
- 250 g Endiviensalat
- 1–2 El Weißweinessig
- Zucker • ½ Granatapfel

1. Pilze putzen, die Stiele abschneiden. Pilze mit 4 El Olivenöl rundum einstreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Knoblauchzehen auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten vorgaren, dabei 1-mal wenden.

2. Inzwischen Soft-Tomaten, Oliven, abgezupfte Minzblättchen und abgezupfte Dillästchen fein scheiden. Schafskäse dazubröseln. Zitronenschale, Oregano und Semmelbrösel untermischen. Backblech aus dem Backofen nehmen. Schafskäsemasse in den Pilzen verteilen. Anschließend Pilze im vorgeheizten Backofen weitere 10–15 Minuten hellbraun backen.

3. Salat putzen, waschen, trocken schleudern. Restliches Öl mit Weißweinessig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Granatapfelkerne mithilfe eines Kochlöffels aus der Schale klopfen, die Kerne in einer Schale auffangen.

4. Pilze und Knoblauch aus dem Backofen nehmen. Salat mit der Vinaigrette mischen. Beides auf Tellern anrichten und mit den Granatapfelkernen bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 14 g E, 35 g F, 9 g KH =
425 kcal (1780 kJ)

Fischgratin mit Bratkartoffelsalat

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 60 g Schalotten
- je 4–5 Stiele glatte Petersilie, Dill und Kerbel
- 1 kleine rote Chilischote
- ½ TL Bio-Zitronenschale
- 35 g Butter (weich) plus etwas mehr für die Form
- 1 EL Semmelbrösel • Salz
- 2 Lachsfilets (à 100 g; ohne Haut)
- 2 Kabeljaufillets (à 100 g; ohne Haut)
- 2 EL neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- Pfeffer
- 2 EL Weißweinessig
- 3 EL Olivenöl

1. Kartoffeln schälen und waschen. Schalotten halbieren und in Spalten schneiden. Kräuterblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Chili putzen, waschen, halbieren, Kerne entfernen, Chili sehr fein würfeln. Kräuter, Chili und Zitronenschale mit Butter, Semmelbröseln und Salz mischen. Eine ofenfeste Form leicht mit Butter fetten. Fischfilets in die Form legen und die Kräutermasse darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von oben 12–15 Minuten garen.

2. Kartoffeln in 3–4 mm dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin 10–12 Minuten bei starker Hitze unter Wenden braten. 3 Minuten vor Ende der Garzeit Schalotten zugeben. Bratkartoffeln vom Herd ziehen und mit Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl mischen. Fischgratin aus dem Backofen nehmen und mit Bratkartoffelsalat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 42 g E, 52 g F, 31 g KH = 782 kcal (3278 kJ)

40 Min.

Freitag



Das schnellste
Rezept dieser
Ausgabe



30
Min.
Samstag

Tofu mit Curry-Linsen-Gemüse

* EINFACH, SCHNELL, VEGAN

Für 2 Portionen

- 2 TL Koriandersaat
- 3 Kardamomkapseln (Samen ausgelöst)
- 1 Sternanis
- ½ TL Kreuzkümmelsaat
- 1 kleine Zimtstange (5 cm)
- 1 TL Senfsaat
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Möhren
- 4 EL neutrales Öl
- 200 g rote Linsen
- 1 Handvoll getrocknete Curryblätter (Asia-Laden)
- 500 ml Gemüsefond
- 200 ml Kokosmilch • Salz
- 2–3 EL Limettensaft
- 1 TL Currysauce
- 200 g Räuchertofu
- ½ Limette (in Spalten)

1. Gewürze in einem Mörser fein zerstoßen. Ingwer schälen und fein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls fein schneiden. Möhren schälen und fein würfeln. Gemüse in einem Topf in 2 EL Öl bei mittlerer Hitze andünsten. Gewürze zugeben und kurz mitdünsten. Linsen und Curryblätter zugeben, mit Fond auffüllen und 15–20 Minuten garen. Nach 10 Minuten Kokosmilch zugeben. Gemüse mit Salz, Limettensaft und Currysauce abschmecken.

2. Tofu in 1 cm dicke Stücke schneiden und mit Küchenpapier trocken tupfen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin 2–3 Minuten knusprig braten.

3. Curry-Linsen-Gemüse mit Tofu in Schalen anrichten. Mit Limettenspalten servieren. Dazu passt indisches Fladenbrot (Papadam).

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 44 g E, 51 g F, 57 g KH = 914 kcal (3814 kJ)

Salsiccia mit Polenta und Rotweinsauce

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 120 g Staudensellerie mit Grün
- 150 g rote Zwiebeln
- 2 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 4 Salsiccia (à 80 g; siehe Zutaten-Info)
- 1 TL Zucker
- 200 ml Rotwein
- 200 ml Geflügelfond
- 4 Stiele Thymian
- Salz • Chiliflocken
- 400 ml Milch
- 1 Lorbeerblatt
- Muskat (frisch gerieben)
- 80 g Polenta (Maisgrieß)
- 10 g Butter
- 20 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; gerieben)
- 1 El glatte Petersilie (fein geschnitten)

1. Staudensellerie putzen, waschen, entfädeln, längs halbieren und in 5 cm lange Stücke schneiden. Das Grün vom Staudensellerie abzupfen, fein schneiden und beiseitestellen. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Würste darin von beiden Seiten hellbraun anbraten und herausnehmen. Zwiebeln und Sellerie im Bratfett bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Mit Zucker bestreuen, karamellisieren lassen, mit Rotwein ablöschen und mit Geflügelfond auffüllen. Würste und Thymian zugeben und die Sauce 10 Minuten offen auf die Hälfte einkochen lassen. Nach Belieben mit Salz und Chiliflocken würzen.

2. Inzwischen Milch, 200 ml Wasser, Lorbeer, Muskat und Salz in einem Topf unter Rühren aufkochen. Polenta mit einem Schneebesen einrühren. Hitze reduzieren und Polenta bei kleinsten Hitze unter Rühren 10 Minuten quellen lassen. Butter und die Hälfte des geriebenen Käses unterrühren.

3. Polenta, Würste und Rotweinsauce auf Tellern anrichten. Mit restlichem Käse, Selleriegrün und Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 36 g E, 65 g F, 50 g KH = 972 kcal (4069 kJ)

Zutaten-Info Aus dem Italienischen übersetzt bedeutet „Salsiccia“ schlicht „Wurst“. Sie ähnelt einer groben Bratwurst und ist für gewöhnlich pikant gewürzt. In den meisten Feinkostläden wird sie mit und ohne Fenchelsaat angeboten – zu unserem Rezept passt beides.

35 Min.
Sonntag



PRODUZENTEN

Goldstücke:
Die geräucherten
Saiblinge gehören zu
den beliebtesten
Fischen der
„Schaalseefischerei“

SMOKE ON THE WATER

Aus dem Netz direkt in die Räucherei und vor Ort
in den Verkauf – frischer kann man den Fang aus dem
Schaalsee in Mecklenburg nicht essen

FOTOS THOMAS NECKERMANN **REZEPTE** JÜRGEN BÜNGENER **FOOD-FOTOS** JULIA HOERSCH
STYLING ISABEL DE LA FUENTE **TEXT** CAROLA RÖNNEBURG



Geduldsfäden:
Im Frühnebel löst
Philipp Eberle
einen Hecht aus
den Maschen
eines Stellnetzes

Mitte Oktober, morgens um acht Uhr in Zarrentin am Schaalsee: Die Sonne ist aufgegangen, doch ihr Licht bleibt in dichtem Nebel hängen. Mögen da auch knapp 24 Quadratkilometer Wasserfläche liegen, bis zu 72 Meter tief – der Blick vom südlichen Ufer des Sees geht vorläufig ins Nichts. Diana Rehbohm, Chefin der „Schaalseefischerei“, ist um diese Uhrzeit bereits schwer beschäftigt. Gut gelaunt schneidet sie einen Berg Brötchen auf. In ihrem Räucherofen hängen Forellen, Saiblinge und Lachsforellen im Rauch, den angefeuchtete und nun qualmend brennende Buchenspäne erzeugen. Ein Programm steuert den Prozess, in dem die Fische eine gute halbe Stunde bei 60 Grad und dann etwas über eineinhalb Stunden bei 75 Grad im Heißrauch verbringen und schließlich noch fünf Minuten trocknen. „Das ist schon praktisch“, sagt Rehbohm. Nur beim Aalräuchern verlässt sie sich nicht auf den Ofen. „Da muss man beobachten, ob sich die Bauchlappen öffnen. Das sieht einfach schöner aus.“ Die „Schaalseefischerei“ räuchert auch die begehrten kleinen Zug- und die deutlich größeren Edelmaränen, die nur in sauerstoffreichen und sauberen Gewässern leben können. Ihren Fang verkauft die Fischerin an Restaurants in der Region und in ihrem Holzhäuschen direkt am Ufer.

Rehbohm ist mit zwei Schwestern in Zarrentin aufgewachsen, auf der mecklenburgischen Seite des Schaalsees. Gegenüber liegt Schleswig-Holstein, die innerdeutsche Grenze führte quer durch den See, auf dem ihr Vater Klaus als Fischer arbeitete. Der Badestrand war bewacht, und der Vater konnte die Kinder nur heimlich im Boot mitfahren lassen. „Wir mussten uns ducken, damit wir nicht gesehen wurden“, erzählt sie. Nach der Wende gründeten er und ein Arbeitskollege einen eigenen Fischereibetrieb, Mitte der Neunzigerjahre bauten sie das Backsteinhaus der Fischerei.



1 Diana Rehbohm präsentiert ihre noch offenwarmen geräucherten Saiblinge. Hinter ihr zeigen Tafeln, welcher Frischfisch zu haben ist
2 Vor dem reetgedeckten Laden der Fischerei, direkt am See, sitzen Gäste in der Sonne und genießen die Fischspezialitäten

In die Binnenfischerei sei sie zwar hineingewachsen, sagt Diana Rehbohm, Ausbildung und Arbeit führten sie aber zunächst in kaufmännische Berufe. „Bis ich mit 27 Jahren entdeckte, dass ich umsatteln und den Beruf des Fischers lernen wollte.“ Als ihr Vater starb, nahm sie seinen Platz ein.

Während die Fische räuchern, soll Rehbohms Mitarbeiter Philipp Eberle auf den See fahren und 40 vorbestellte Barsche aus den Netzen holen, die im Fanggebiet der Fischerei liegen. Wir steigen in sein sanft schwankendes Boot und tuckern in den Nebel hinein. Eberle,



in Regenjacke und Gummilatzhose, ist froh über die milde Temperatur. „Für einen Fischer ist das angenehm“, sagt er und nimmt Kurs auf das erste Netz.

Am Ziel, eine kleine Boje markiert es, stellt er den Motor aus. Er greift ins Wasser nach dem Netz, zieht ein Stück davon an Bord und begutachtet den Fang: „Das sieht doch ganz gut aus“, sagt er und befreit routiniert den ersten verstrickten Barsch aus den Maschen. Wie und warum sich der verheddert hat, erklärt er so: „Die Maschen sind auf die Größe der Fische abgestimmt, die wir haben wollen. Wenn der Fisch seine Kiemen ausklappt und in dem Moment zurückschreckt, ist er in der Falle.“ Mit offenen Kiemendeckeln ist der Fisch breiter und passt nicht mehr rückwärts durch die Maschen. Schwimmt er vorwärts, hat er noch eine FluchChance. Eberle wirft den Barsch in ein wassergefülltes Depot in der Mitte des

„Erst mit 27 entdeckte ich, dass ich Fischerin lernen wollte.“

Diana Rehbohm

Sülze von der Maräne

Pfefferschote, Fenchel und Dill harmonieren perfekt mit dem Fisch. Ein Klacks Schnittlauch-Crème-fraîche bringt feine Säure und sahnige Frische ins Spiel. Unverzichtbar: knusprig gebratene Kartoffeln.

Rezept Seite 98



Pfannkuchen mit Maräne

Mit viel Petersilie grün gefärbt und mit Apfelstückchen belegt – unser Pfannkuchen ist ein perfektes Bett für den zarten Räucherfisch.

Rezept Seite 98



Fischen und Räuchern sind **reine Handarbeit.**

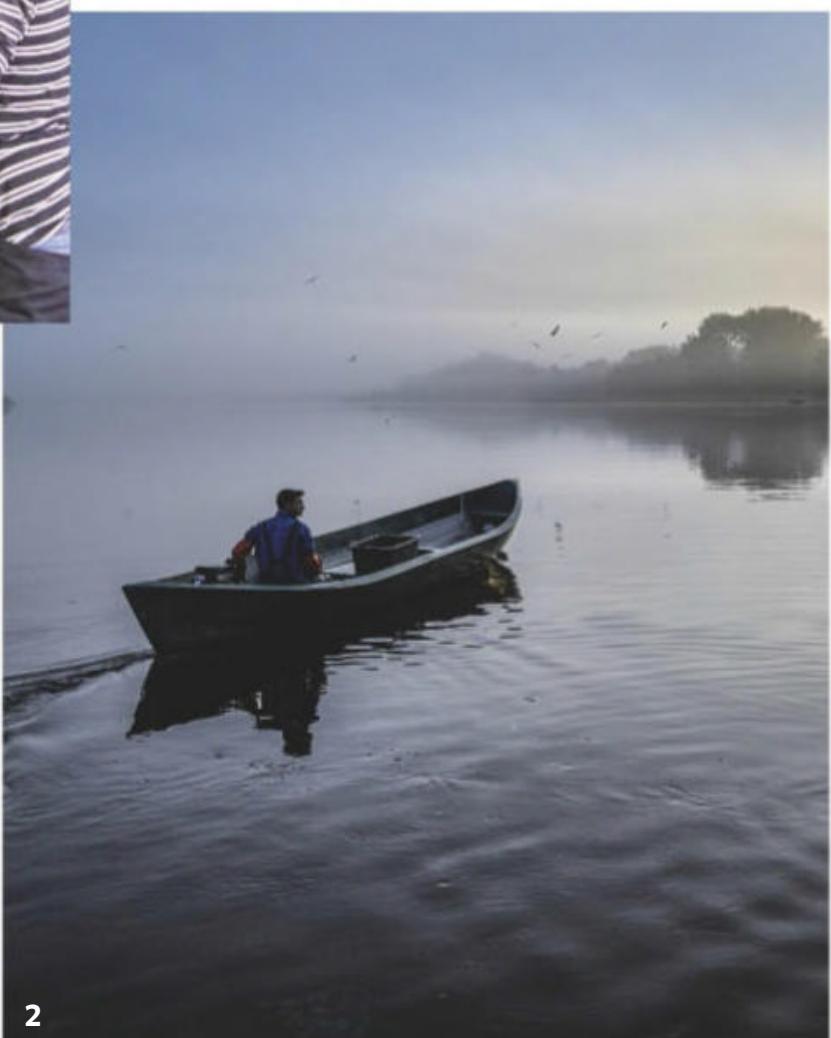
Bootes und schleudert den nächsten Fisch, eine Plötze, zurück in den See. Heute ist sie nicht gefragt. 150 bis 200 Meter lang ist so ein Netz, das Eberle aus dem Wasser herausholt – nur mit Muskelkraft. Er sei daran gewöhnt, das auch im Winter auszuhalten, sagt er. Während seiner Ausbildung sei ihm allerdings mal eine Hand an einer Arbeitsplatte aus Metall festgefroren: „Das war dann nicht so schön.“ Seinen Beruf liebt Eberle. „Es gibt für mich nichts Besseres. Du bist auf dem Wasser, hast deine Ruhe.“ Er helfe auch im Laden beim Verkauf mit, das gehöre dazu. Aber viel lieber sei er hier draußen.

Wir sind am zweiten Netz angelangt, inzwischen verflüchtigt sich der Nebel. Die Farben kehren in die Welt zurück: Über gelbem Schilf stehen die meist braun gestrichenen Holzhäuser der Bootsanlegeplätze, die vielen Bäume am Ufer sind noch grün. Das sanierte einstige Zisterzienserinnenkloster „Himmelspforte“ am Südufer strahlt in einem Kupferton vor immer blauer werdendem Himmel. Eberle sammelt weiter Barsche ein und findet auch einen schönen Hecht. Er ist zufrieden mit dem Fang, doch aus seiner Sicht könnte der klare See gern etwas trüber sein: „Wäre da mehr Plankton drin, hätten wir auch mehr Fische.“

Wieder an Land, geht es gleich in das reetgedeckte ehemalige Bootshaus. Es steht auf Stelzen im See, am Boden schwimmen Fische in Drahtkäfigen. Hier landet auch der Hecht. Die Barsche füllt Eberle mit einem Kescher in eine große Schüssel um und trägt sie zu einem Edelstahltisch. Nun geht es fix: Der Fischer verpasst jedem Fisch einen gezielten Schlag auf den Kopf, schuppt ihn in Sekundenschnelle, setzt das



1



2

1 Perfektes Ergebnis und wunderbarer Duft: Diana Rehbohm holt die goldschimmernden, frisch geräucherten Fische aus ihrem Räucherofen
2 Im Morgen Nebel über dem Schaalsee sind noch alle Farben grau. Ein Fischer steuert in Richtung der Insel Möwenburg

Messer an, nimmt ihn aus und filetiert ihn. Wie lange braucht man, um das so gut und vor allem so schnell machen zu können? „So zwei bis drei Tonnen“, antwortet der Fischer.

Ein Urlauberpaar taucht auf, es möchte sich einen frischen Barsch zum Mittagessen kaufen. Auf Wunsch häutet

Eberle den Fisch. Es komme nicht nur darauf an, die Klinge gut zu führen, erklärt er. „Man kann auch hören, ob das Ergebnis gut ist.“ Das stimmt: Während Eberle schneidet, raschelt es leise. Die Fischhaut, die anschließend liegen bleibt, ist von innen glatt und sauber.

Wir essen Fischfrikadellen, während Diana Rehbohm den ersten Ansturm auf ihren Laden bewältigt. Danach sitzen wir zusammen mit ihr auf einer Bank, den Blick auf den See gerichtet. Eigentlich könnte die Chefin an dieser Stelle ihre Produkte anpreisen, wenigstens den selbst gemachten Kartoffelsalat, der hervorragend schmeckt. Doch sie hält sich so sehr zurück, dass ich nachfragen muss: „Ihr Fisch kommt aus einem der saubersten Seen der Republik, er gelangt frisch oder geräuchert, ohne Zusätze, direkt an den Kunden – das ist etwas ganz Besonderes, oder?“ Diana Rehbohm überlegt kurz, lächelt freundlich, aber auch stolz und sagt nur: „Das ist doch normal.“

INFOS

KAUFEN Frisch gefangen und geräuchert schmeckt der Fisch am allerbesten, deshalb verkauft Diana Rehbohm nur vor Ort.

ADRESSE Amtsstraße 41, 19246 Zarrentin, Tel. 03 88 51/253 54
www.schaalseefischerei.de

ÖFFNUNGSZEITEN Febr. geschlossen. Jan./März/Apr./Nov./Dez.: Mi–So 10–17 Uhr, Mai: Mi–Mo 10–17 Uhr, Juni–Aug.: täglich 10–18 Uhr, Sep./Okt.: Mi–Mo 10–18 Uhr



Foto Seite 95

Sülze von der Maräne

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 200 g Möhren
- 150 g Fenchel
- 100 g Staudensellerie
- 100 g Lauch
- 2 El Olivenöl
- 3 Stiele Thymian
- 1 TI Koriandersaat
- ½ TI Szechuan-Pfeffer
- 1 TI helle Senfsaat
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TI getrockneter Estragon
- 80 ml Wermut
(z.B. Noilly Prat)
- 200 ml Weißwein
- Salz
- 1 rote Pfefferschote
- 2 geräucherte Maränen
(à 350–400 g)
- 7 Blatt weiße Gelatine
- 1–2 El Apfelessig
- 2 Stiele Dill
- 1 kleines Bund Schnittlauch
- 200 g Crème fraîche
- Außerdem: 4 Einmachgläser
(à 370 ml Inhalt; z.B. Weck)

1. Möhren putzen, schälen. Fenchel putzen, waschen. Staudensellerie putzen, waschen, entfädeln, einige zarte Blätter abschneiden und in kaltes Wasser legen. Möhren, Fenchel und Staudensellerie je zur Hälfte in grobe, zur je anderen Hälfte in feine Würfel schneiden, beiseitestellen. Lauch putzen, waschen, das Dunkel- und Hellgrüne in grobe Stücke und das Weiße in feine Würfel schneiden.

2. Öl in einem Topf erhitzen und das grob geschnittene Gemüse kurz 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Thymian, Koriander, Szechuan-Pfeffer, Senfsaat, Lorbeer und Estragon zugeben. Mit 4 El Wermut ablöschen, mit Weißwein auffüllen und auf die Hälfte einkochen lassen. Mit 1 l Wasser auffüllen und 1 TI Salz zugeben. Bei mittlerer Hitze 30 Minuten leicht kochen lassen.

3. Inzwischen die Pfefferschote waschen, halbieren, entkernen und feine Würfel schneiden. Fischfilets vorsichtig mit den Händen von der Mittelgräte lösen, feine Gräten und die Haut entfernen. Fischfilets in 3–4 cm lange Stücke zupfen.

4. Gemüsefond vorsichtig durch ein mit einem Küchentuch ausgelegtes Sieb in einen Topf gießen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 800 ml Fond für die Sülze abmessen und mit dem fein gewürfelten Gemüse und der Pfefferschote bei milder Hitze 5 Minuten leise kochen. Vom Herd nehmen. Gelatine ausdrücken, im warmen Fond auflösen. Mit Essig und Salz abschmecken. Lauwarm abkühlen lassen. Dillästchen von den Stielen abzupfen, grob schneiden. Mit Staudensellerieblättchen in den Fond geben.

5. Die Hälfte der Fischfiletstücke auf 4 Einmachgläser verteilen und mit Gemüsefond (mit Gemüse) gut bedecken. Sülze in den Kühlschrank stellen und stocken lassen (dauert ca. 30 Minuten). Dann die restlichen Fischfiletstücke und restlichen Gemüsefond (mit Gemüse) auf die Gläser verteilen. Sülze im Kühlschrank mindestens 2 Stunden kalt stellen.

6. Für die Schnittlauch-Crème-fraîche die Hälfte des Schnittlauchs in feine Röllchen schneiden und mit der Crème fraîche verrühren. Für die Garnitur restlichen Schnittlauch grob schneiden. Mit der Sülze servieren. Dazu passen Bratkartoffeln.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 4 Stunden plus Kühlzeiten

PRO PORTION 23 g E, 22 g F, 4 g KH = 336 kcal (1405 kJ)

Zutaten-Info Die Sülze geliert nur leicht und sollte deshalb nicht gestürzt werden.



Foto Seite 96

Petersilien-Pfannkuchen mit geräucherter Maräne

* EINFACH, SCHNELL, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 10 Stiele glatte Petersilie
- 220 ml Milch
- 200 g Mehl
- 3 Eier (KI. M)
- Salz
- 2 säuerliche Äpfel
(z.B. Boskop)
- 2 El Zitronensaft
- 2 geräucherte Maränen
(à 300 g)
- 200 g Schmand
- 2 TI Wasabi-Paste
- ½ TI fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 4 El Rapsöl
- 4 Stiele Dill
- 1 TI Schwarzkümmel

1. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und mit der Milch in einen hohen schmalen Rührbecher geben. Mit dem Schneidstab so lange mixen, bis eine feine, glatte, sehr grüne Petersilienmilch entstanden ist.

2. Mehl in eine Schüssel sieben, Petersilienmilch zugießen und mit dem Schneebesen glatt rühren. Eier und ½ TI Salz zugeben und glatt rühren. Teig abgedeckt 30 Minuten quellen lassen.

3. Inzwischen Äpfel vierteln, entkernen und quer in ca. 5 mm dicke Stücke schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln. Fischfilets vorsichtig mit den Händen von der Mittelgräte lösen, feine Gräten und die Haut entfernen. Fischfilets in ca. 10 cm lange Stücke zupfen.

4. Schmand mit der Wasabi-Paste und Zitronenschale verrühren. Kalt stellen.

5. 1 El Öl in einer beschichteten Pfanne (18 cm Ø) erhitzen. Teig durchrühren. ¼ des Pfannkuchenteigs in die Pfanne gießen und sofort ¼ der Apfelstücke darauf verteilen. Pfannkuchen in 2–3 Minuten goldbraun backen. Pfannkuchen wenden und weitere 2–3 Minuten backen. Pfannkuchen aus der Pfanne auf einen flachen Teller gleiten lassen. Mit einem weiteren flachen Teller abgedeckt im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) auf dem Rost auf der mittleren Schiene warm stellen. Aus restlichem Teig und restlichen Apfelstücken ebenso 3 weitere Pfannkuchen backen und warm stellen.

6. Pfannkuchen auf vorgewärmten flachen Tellern anrichten und mit jeweils 1 Stiel Dill und Fischfiletstücken belegen. Mit Schwarzkümmel bestreuen und mit Wasabi-Schmand servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 28 g E, 30 g F, 55 g KH = 625 kcal (2622 kJ)

IN DER NÄCHSTEN FOLGE

Die Geschwister Theres und Georg Glitz-Ehringhausen brennen einen Korn der neuen Generation. Plus: Cocktail-Rezepte, bei denen der Brand eine tragende Rolle spielt.

Bescherung

BEI ALDI



4.29

ROOKHUS
Echter Räucherlachs¹
200-g-Packung; 100 g = 2.15



Jeden Tag besonders – einfach ALDI.



MÜNCHEN



„Weinhaus Neuner“:
wo beim Wein Saibling
auf Spinat besonders
gut schmeckt (Tipp 16)



„Esszimmer“: wo
Gourmetküche und
Gemütlichkeit kein
Widerspruch sind
(Tipp 2)



WO MÜNCHEN AM BESTEN SCHMECKT

Eine lebendige Wirtshauskultur,
wunderbare Biergärten und erstklassige
Gourmetrestaurants – unsere
50 Favoriten in der Landeshauptstadt

TEXT LAURA KAUFMANN



„Occam Deli“:
wo Delikatessen
auch für daheim
parat stehen
(Tipp 37)



Restaurant „Mural“:
wo Trendsetter
Street-Art und Kul-
inarik feiern (Tipp 3)

FINE DINING

1 Altstadt ATELIER

Eine feste Größe in München, geschmacklich und optisch kreative Kunstwerke

— Im „Bayerischen Hof“, dem Grandhotel der Stadt, befindet sich das Gourmetrestaurant „Atelier“. Küchenchef Jan Hartwig, der seinen Dienst 2014 antrat, hat hier innerhalb von drei Jahren drei Michelin-Sterne erkocht. Die raffinierte Küche des 37-Jährigen lässt sich kaum kategorisieren. Mal wird eine bayerische Forelle mit einer Art japanischer Mayonnaise veredelt, mal Lachs mit Pfirsich und Oliven kombiniert. Die Teller sind wie kleine Kunstwerke angerichtet, der belgische Kunsthändler Axel Vervoordt hat den modernen Gastraum entworfen.

Vier-Gang-Menü 175 Euro

Promenadeplatz 2–6, 80333 München
Tel. 089/212 07 43
Di–Sa 19–24 Uhr
Winterpause: 24.12.2018–8.1.2019
www.bayerischerhof.de

2 Am Riesenfeld ESSZIMMER

Wo noble Karossen stehen, wird erstklassig gekocht: aromastark und stilsicher

— Die „BMW Welt“ ist nicht nur eine von Bayerns größten Touristenattraktionen, in ihr verbirgt sich auch eine Attraktion für Gourmets. Im dritten Stock, mit Blick hinunter in den Showroom voller Autos und mit Blick hinein in Bobby Bräuers Küche: das „Esszimmer“. Sein Stil ist ein Mix aus französisch und mediterran mit regionalen Einsprengseln. Seine Kompositionen wie Kalbsbries mit Roter Bete, Rettich und Pumpernickel klingen nicht nur interessant, sie schmecken auch sehr gelungen.

Fünf-Gang-Menü 150 Euro

Am Olympiapark 1
80809 München
Tel. 089/358 99 18 14
Di–Sa ab 19 Uhr
22.12.–26.12.2018 geschlossen
Winterpause: 1.1.–16.1.2019
www.feinkost-kaefer.de

3 Altstadt MURAL

Alles andere als museal: Im neuen Street-Art-Museum wird zeitgemäß gekocht

— Zu einem Street-Art-Museum wie dem 2017 eröffneten Museum of Urban and Contemporary Art (MUCA) gehört natürlich eine moderne und kreative Küche. Im „Mural“ – das englische Wort für Wandbild – gibt es tagsüber schöne Mittagsgerichte, am Wochenende Brunch mit Eggs Benedict und Granola und jeden Abend zeitgemäße Kochkunst. Mit Betonung auf Kunst, denn bevor Küchenchef Clemens Pfister ein Gericht auf die Karte setzt, wird es auf Papier gezeichnet. Und so sind die weltgewandten Gerichte wie etwa die Goldforelle mit Apfel, Walnuss und Rettich stets bunte Kunstwerke voller Saucenkleckse und -spritzen auf noch bunteren Tellern. Jackson Pollock lässt grüßen. Trotz Hang zu Spielereien sind die Gerichte geschmacklich wohldurchdacht – teils gewagt, aber doch immer perfekt zubereitet. Das Interieur ist minimalistisch-urban, natürlich prangt ein Mural über der offenen Küche. Für das Kunstwerk haben die meisten Gäste allerdings erst nach dem Essen einen Blick übrig.

Fünf-Gang-Menü 75 Euro

Hotterstraße 12, 80331 München
Tel. 089/23 02 31 86
Mi–Sa 10–24 Uhr, So 10–19 Uhr
www.muralrestaurant.de

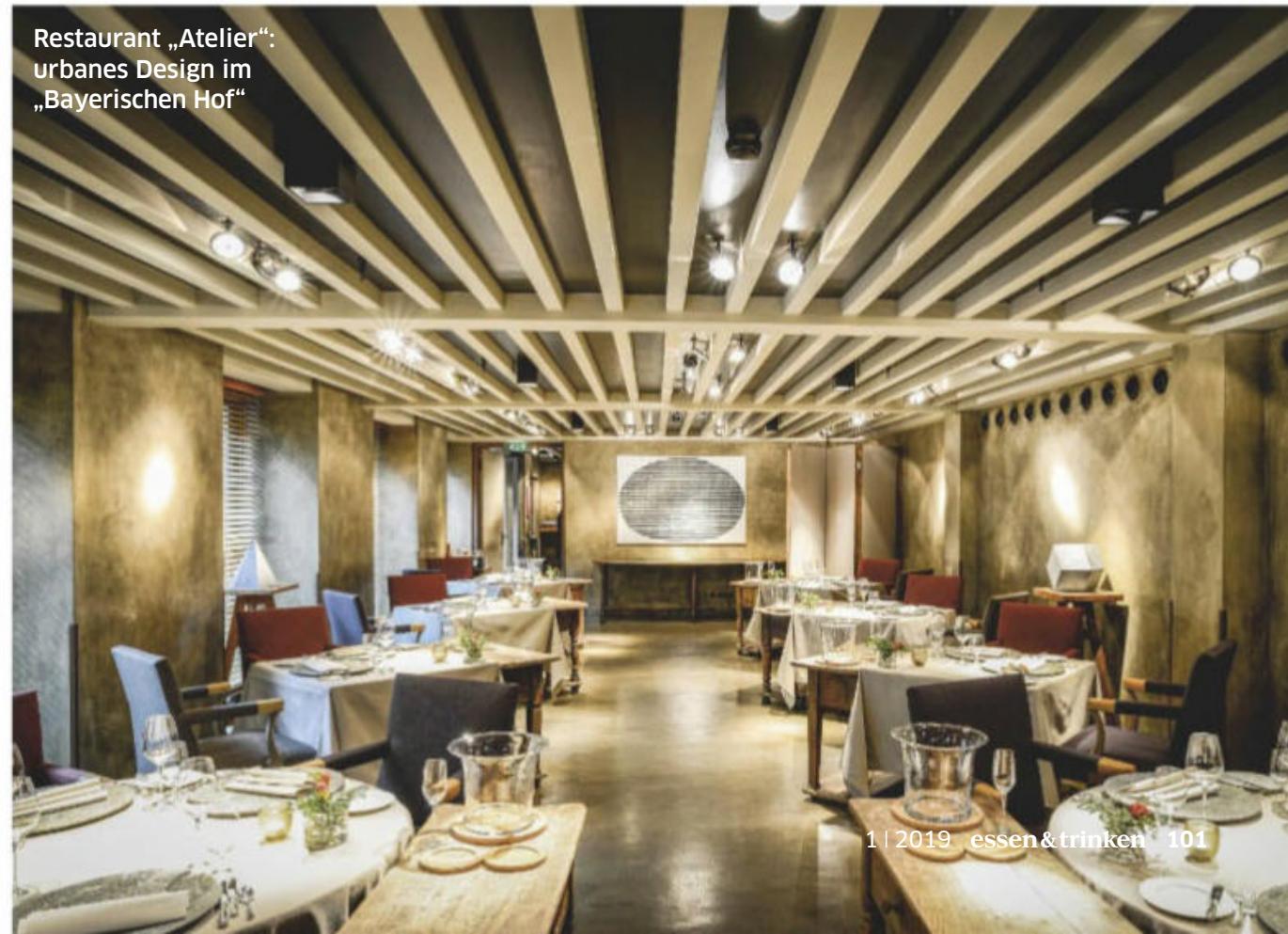
4 Neuhausen BROEDING

Abends nur ein Menü, dazu sehr gute Weine – Erfolgskonzept seit fast 30 Jahren

— Seit der Eröffnung im Jahre 1990 bietet das „Broeding“ nur ein einziges, täglich wechselndes Menü an. Das ist für München eine kleine Rarität, zumal das Restaurant im Herzen Neuhausens auch sonst ohne jeglichen Schnickschnack auskommt. Schlichte Holztische, schlichte Stühle, indirekte Beleuchtung – Bistro-Ambiente der 90er-Jahre. Umso zeitgemäß ist die Küche. Chefkoch Manuel Reheis schafft es auch nach beinahe 30 Jahren, die Münchner Feinschmeckerszene zu begeistern. Das liegt vor allem daran, dass er und sein Team produzentorientiert kochen, immer wieder gern experimentieren und nach ungewöhnlichen Geschmackskombinationen suchen – und das erfrischend undogmatisch und kreativ. Tipp: Die Weinempfehlungen der Sommelière sollten Sie befolgen, denn die Auswahl der überwiegend österreichischen Weine ist erstklassig, die Begleitweine sind bestens auf die Gänge abgestimmt.

Fünf-Gang-Menü 79 Euro Weinbegleitung 53 Euro

Schulstraße 9
80634 München
Tel. 089/29 16 42 38
Mo–Sa 18–24 Uhr
www.broeding.de





Restaurant „Herzog“:
Barchef Florian
Saxinger mixt Cocktails
von Format

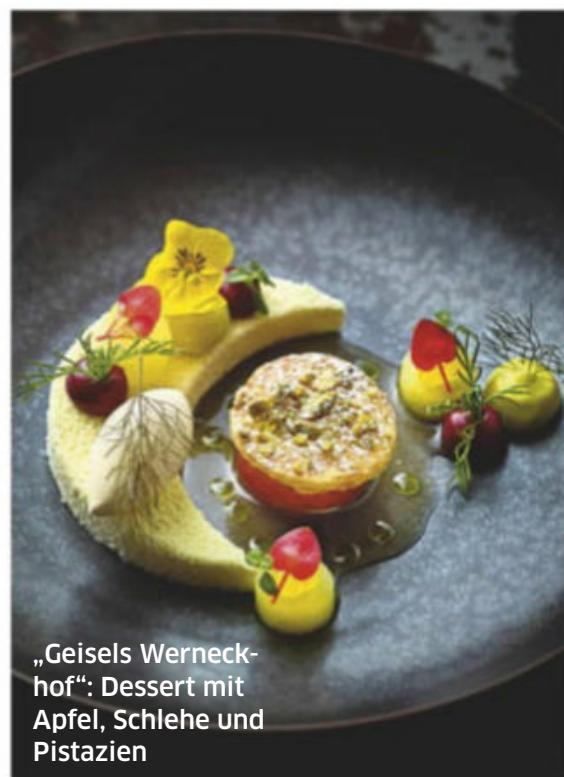


Restaurant
„Tantris“:
Reh-Medaillons
mit Balsamico-
Kirschen und
Spitzkraut

5 Altschwabing GEISELS WERNECKHOF

Spannungsreiche Kreationen mit japanischen Einflüssen, ästhetisch unübertroffen

— Klassische europäische Küche mit japanischem Feinschliff: Das ist das Markenzeichen von Tohru Nakamura. Seine sehr modernen, klugen Kompositionen sind wunderbar ästhetisch und ausgesprochen spannend.



„Geisels Werneckhof“: Dessert mit Apfel, Schlehe und Pistazien

Fünf-Gang-Menü 160 Euro

Werneckstraße 11, 80802 München
Tel. 089/38 87 95 68, Di-Sa 19-24 Uhr
www.geisels-werneckhof.de

6 Altstadt RESTAURANT HERZOG

Hier gilt: sehen und gesehen werden. Trotzdem sind Küche und Drinks erstklassig

— Der derzeitige Liebling der Münchener Bussi-Bussi-Gesellschaft punktet nicht nur mit designgekröntem Ambiente und hervorragenden Cocktails, sondern vor allem mit großartiger Küche. Verantwortlich sind die Brüder Lukas und Felix Adebahr, die im legendären „Tantris“ (siehe Interview rechts) gelernt haben. Gerichte wie Artischockenravioli mit Spinat und Trüffel oder Entenbrust mit Champagner-Rahmkraut, Birnen und Schnittlauchpüree haben wenig mit Show zu tun, sondern sind feinfühlige Kreationen.

Hauptgericht ab 14,50 Euro

Maxburgstraße 4, 80333 München
Tel. 089/29 16 10 29, Mo-Do 15-1 Uhr,
Fr, Sa 12-2 Uhr, www.herzog.bar



7

„WIR WOLLEN KEIN MUSEUM SEIN.“

FELIX EICHBAUER
Inhaber des „Tantris“

Das „Tantris“ ist seit 1971 ein Feinschmeckerrestaurant.

Was ist das Erfolgsrezept?

Natürlich waren die drei so einzigartig begabten Küchenchefs (Eckart Witzigmann, Heinz Winkler und aktuell Hans Haas) eine glückliche Fügung. Und auch wenn es mittlerweile viele sehr gute Restaurants gibt: Uns kommt zugute, dass wir durch unsere 70er-Jahre-Architektur, unseren lockeren Service und unsere einzigartige Weinkarte viele Alleinstellungsmerkmale vorweisen können.

Was hat sich im Laufe der Jahre verändert?

Wir investieren in den Weinkeller und in die Weiterbildung der Mitarbeiter. So ist es möglich, dass ein „Tantris“-Besuch heute so zeitgemäß ist wie früher. Wir wollen ja kein Museum sein!

Was wird sich nie ändern?

Wir werden auch in Zukunft orangefarbenen Teppich an Decken und Wänden haben – die Innenausstattung steht schließlich unter Denkmalschutz.

Schwabing
TANTRIS

Ab fünf Gängen für 190 Euro

Johann-Fichte-Straße 7
80805 München, Tel. 089/3 61 95 90
Januar-September Mi-Sa,
Oktober-Dezember Di-Sa 12-15 Uhr,
18.30-1 Uhr, www.tantris.de

8 Altstadt TIAN

Der köstliche Beweis, dass Vegetarisches raffiniert und fantasievoll sein kann

— Dass viele Küchenchefs mittlerweile mehr als nur ein einziges vegetarisches Gericht anbieten, ist eine erfreuliche Entwicklung. Leider gelingt es nur wenigen, fleischlose Hauptgänge so zuzubereiten, dass der Gast restlos glücklich wird. In der Leberkässtadt München kam noch dazu, dass es kein wirklich gutes vegetarisches Restaurant gab – bis 2015 das „Tian“ aus Wien eine Dependance eröffnete. Der Kochstil des neuen Chefkochs Christian Schagerl orientiert sich an der Sterne-Küche mit ihren Saucen-Pünktchen, Schäumchen und Gelees. Bei einem Gang etwa liegt ein knuspriges frittiertes Wachtelei in der Mitte des Tellers, umgarnt von drei Varianten einer violetten Kartoffel: als Chip, als Creme, gekocht in Scheiben. Dann die Pünktchen aus Kümmel-Mayonnaise und Trüffel-Vinaigrette, die wohltuend umami schmecken. Oder die Breznknödel mit Schwarzwurzel und Pilzen und einer ausbalancierten dunklen Sauce. Ein Beispiel dafür, dass ein Menü durchaus vegetarisch sein kann. Und glücklich macht. CM

Vier-Gang-Menü 89 Euro

Frauenstraße 4, 80469 München

Tel. 089/885 65 67 12, Di–Sa 12–14, 18–21.30 Uhr
www.tian-restaurant.com/muenchen

Restaurant „Tian“:
Erbsen mit Kohlrabi
und Waldmeister-
aromen



9 Bogenhausen RESTAURANT HUBER

Angenehm unprätentiöses Restaurant, produkt- und saisonbezogene Küche

— Kulinarisches Kammerspiel in Bogenhausen! Elegant und geradlinig wie das Interieur – weiß gedeckte Tische, Olivenholz-Verkleidung und rote Lederbezüge – ist das, was Küchenchef Michael Huber hier für seine Gäste zaubert: Ob Chiemsee-Renke mit Roter Bete und Zitrusfrüchten, Spaghetti alla chitarra mit Pfifferlingen und Paprika oder Brust und Keule vom zarten Stubenküken mit Wassermelone und Curry – alles köstlich, handwerklich souverän und aus besten Produkten. Kein Wunder, hat der Chef sein Handwerk doch im Hotel „Bayerischer Hof“ (siehe Tipp 1), bei „Dallmayr“ und in der legendären „Terrine“ gelernt. Vor allem aber gefällt uns die bescheidene Souveränität, mit der hier gewirtet wird. Statt PR-Tamtam geht es Huber einfach nur um richtig gutes Essen. Vorbildlich und angenehm wohltuend. CW

Vier-Gang-Menü 69 Euro

Newtonstraße 13
81679 München
Tel. 089/98 51 52
Di–Sa 18.30–24 Uhr
www.huber-restaurant.de

Auch im
Gutscheinbuch
siehe
Seite 114



10 Glockenbachviertel BRASSERIE COLETTE

Französische Lieblings-Bistroklassiker mit einer ordentlichen Prise Raffinesse

— Starkoch Tim Raue hat der Landeshauptstadt eine französische Lokal spendiert: Im quirligen Glockenbachviertel liegt das Restaurant, das mit elegant kombinierten Vintage-möbeln ein lässiges Flair verströmt. Gäste aller Altersklassen speisen hier Brasserie-Klassiker, denen Raue eine zeitgemäße Note verpasst hat.

Hauptgerichte ab 16 Euro

Klenzestraße 72, 80469 München
Tel. 089/23 00 25 55
Mo–So 18–23 Uhr
www.brasseriecolette.de/muenchen

BAYERISCH

11 Oberpiesing WIRTSHAUS HOHENWART

Ein Wirtshaus der neuen Generation, in dem Einheimische sich wohlfühlen



— Auch wenn hier sämtliche Wirtshausklassiker wie Haxe und Schweinsbraten serviert werden, bekommen Gäste ohne fragende, zweifelnde Blicke vom Servicepersonal auch ein Sellerieschnitzel oder einen Breznknödelsalat. So traditionell das seit 1886 bestehende „Hohenwart“ auch erscheint: Mittlerweile führen junge, am Zeitgeist orientierte Besitzer die Regie. Die Lage im ehemaligen Arbeiterviertel Obergiesing ist weit ab von den Touristenströmen, und so sitzen, essen und trinken junge und alte Einheimische einträchtig nebeneinander. Ein weiteres Highlight ist das Bier „Maierbräu“, das mal nicht von einer Großbrauerei kommt, sondern von einer Familienbrauerei aus Altomünster in Oberbayern.

Hauptgerichte ab 10,90 Euro

Gietlstraße 15
81541 München
Tel. 089/69 39 75 75
Mo-Fr 17-1 Uhr, Sa, So 11.30-1 Uhr
www.hohenwart.net

12 Sendling GASTSTÄTTE GROSSMARKTHALLE

Die besten Weißwürste der Stadt, und nach zwölf gibt's hausgemachte Spezialitäten

— Die wichtigste Mahlzeit für Münchner, die aus allen Stadtvierteln in die Gaststätte pilgern, ist das Frühstück, besser: das Weißwurstfrühstück. Nirgends schmeckt die bayerische Spezialität, klassisch serviert mit Brezn und süßem Senf, so gut wie hier. Wohl auch, weil „Wiggerl“ Wallner einer der letzten Wirte ist, die die Weißwürste selbst herstellen. Nach dem Zwölfschlägen konzentriert sich die Küche auf all die anderen Woll-, Milz-, und Schweinswürste, die in der hauseigenen Metzgerei produziert werden. Und um 16 Uhr ist Feierabend im Bauch der Stadt.

Zwei Weißwürste mit Brezn 7,20 Euro

Kochelseestraße 13
81371 München
Tel. 089/764 53
Mo-Fr 7-16 Uhr, Sa 7-13 Uhr
www.gaststätte-grossmarkthalle.de

13 Altstadt SPATENHAUS AN DER OPER

Ausgehklassiker für Nachschwärmer, auch spät wird Bodenständiges serviert

— Mit Blick auf das Nationaltheater ist das Edel-Wirtshaus ein begehrter Schlusspunkt eines Opernabends. Serviert werden Klassiker wie Haxe und Kalbsbratwürstl mit Kartoffelsalat. Im Obergeschoss sind die Holztische mit weißen Tischdecken eingedeckt und die Gerichte wie etwa das Tatar mit Trüffelcreme etwas raffinierter. Doch egal wo der Guest sitzt: Auf beiden Stockwerken muss er tiefer in die Tasche greifen als in anderen Wirtshäusern. In München zahlt man eben auch für die Lage.

Hauptgerichte ab 14 Euro

Residenzstraße 12, 80333 München
Tel. 089/290 70 60
Erdgeschoss: 9.30-0.30 Uhr
Obergeschoss: 11.30-1 Uhr
www.kuffler.de

14 Untere Au WIRTSHAUS IN DER AU

Runde Sache für Knödelliebhaber, Brotzeit, Haxe und Steak gibt's auch

— Ein bayerisches Postkarten-Wirtshaus mit Deckengewölbe und Eichentischen, Bedienungen in Tracht und geschäftigem Geräuschpegel. Besonders stolz sind die Wirte auf ihre Knödel, die die größten Münchens sein sollen – sogar ein Knödelkochkurs wird hier regelmäßig angeboten. Auf der Karte stehen sie nicht nur als



„Wirtshaus
Hohenwart“:
Wo auch junge
Gäste Wirtshaus-
kultur im Freien
genießen

Beilage, sondern auch als Solisten in Form von Spinat-Käse- und Peperonata-Knödel. Unbedingt reservieren!

Hauptgerichte ab 12,10 Euro

Lilienstraße 51, 81669 München
Tel. 089/448 14 00, Mo-Fr 17-24 Uhr,
Sa, So 10-24 Uhr, www.wirtshausinderau.de

15 Haidhausen KLINGLWIRT

Atmosphäre wie in einer modernen Dorfwirtschaft, bayerische Bio-Küche

— Mit seiner roten Holzvertäfelung, den Blümchen auf den Tischen und dem Bio-Konzept ist der „Klinglwirt“ ein Wirtshaus der neuen Generation. Das Fleisch und die Würste stammen von den Herrmannsdorfer Landwerkstätten, die biologische und artgerechte Viehhaltung betreiben, der Fisch kommt aus nachhaltiger Fischwirtschaft. Dass die Gerichte im Vergleich zu anderen Wirtshäusern zwei, drei Euro mehr kosten, nehmen die Gäste gern in Kauf.

Hauptgerichte ab 11,90 Euro

Balanstraße 16, 81669 München
Tel. 089/85 67 61 99
Mo-Sa 17-24 Uhr, Do 11.30-14 Uhr,
So 11-23 Uhr, www.klinglwirt.de

16 Altstadt WEINHAUS NEUNER

Statt Bier stehen Weine im Mittelpunkt, die Küche überzeugt mit Leibgerichten

— 2016 wurde das Traditionshaus von neuen Pächtern übernommen und sanft modernisiert, ohne dass die bayerische Gemütlichkeit verloren ging: Der Parkettboden wurde saniert,



„Klinglwirt“:
Schweinebraten
in Dunkel-
biersauce
mit Klößen



„Weinhaus Neuner“:
delikate Rinderbäckchen
in Rotweinjus
mit Herbstgemüse

alte Holzschnitzereien wurden freigelegt, und die Karte bekam einen zeitgemäßen Touch. Leibgerichte von hoher Qualität serviert das Weinhaus, etwa Hühnerfrikassee mit Blätterteig und Trüffel. Im Mittelpunkt stehen allerdings die Weine, die überwiegend aus Deutschland und Österreich kommen, viele davon werden offen aus Magnum-Flaschen ausgeschenkt.

Hauptgerichte ab 22 Euro

Herzogspitalstraße 8, 80331 München
Tel. 089/260 39 54
Mo-So 12-24 Uhr, Küche 12-14.30 und
18-21.30 Uhr
www.weinhaus-neuner.de

17 Westend AUGUSTINER BRÄUSTUBEN

Gute Stube der ältesten Brauerei in München, deftiges Essen, bestes Bier

— Zur Augustiner-Brauerei gehören untrennbar auch die „Augustiner Bräustuben“, die im historischen Gebäude der ältesten Brauerei Münchens untergebracht sind. Das Essen ist rustikal, Vegetarier werden hier nur mit Rahmschwammerln, Serviettenknödel-Scheiben und Schlutzkrapfen glücklich. Bei schönem Wetter ist die Dachterrasse mit Blick auf den Brauerei-Innenhof ein Highlight.

Hauptgerichte ab 8,20 Euro

Landsberger Straße 19, 80339 München
Tel. 089/50 70 47, Mo-So 10-24 Uhr
www.braeustuben.de

18 Gärtnerplatzviertel FRAUNHOFER

Uriges Wirtshaus, in dem traditionelles Essen und Kultur zusammenfinden

— Heißt das Lokal eigentlich „Gaststätte im Fraunhofer“, „Wirtshaus im Fraunhofer“, „Zum Fraunhofer“? So genau wissen es selbst eingefleischte Münchner nicht, aber jeder weiß, wo es hingehört, wenn die Freunde mal wieder im „Fraunhofer“ gut essen und eventuell versumpfen wollen. Mitten im Gärtnerplatzviertel, nahe der Isar, lädt eines der urigsten Wirtshäuser Münchens ein bunt gemischtes Publikum zu traditionellem und preiswertem Wirtshausessen mit Fleisch aus Bio-Haltung und frisch Gezapftem ein. Manchmal spielt eine Band, im Hintergebäude werden Theater und Kabarett aufgeführt, ab und an lädt das Wirtshaus-Team sonntags zum Tanzfrühschoppen ein, und jährlich im Januar finden die schon legendären „Volksmusiktage im Fraunhofer“ statt. Ebenso legendär ist der Wirt Beppi Bachmaier, der auch das „Herzkasperlzel“ auf der Oidn Wiesn (historische Wiesn auf dem Oktoberfest) mit seinem alternativ-bayerischen Musikprogramm betreibt.

Hauptgerichte ab 8,50 Euro

Fraunhoferstraße 9
80469 München
089/26 64 60
Mo-So 16.30-1 Uhr
www.fraunhofertheater.de/
ueber_das_wirtshaus



„Spatenhaus“:
gepflegt dinieren im
Wirtshaus mit Stil

KAFFEE UND KUCHEN

19 Untere Au CAFÉ BLÁ

Stephanie Bjarnason pflegt die isländische Kaffeeekultur, und das bedeutet in erster Linie: Filterkaffee. Álfrún, Elfengeheimnis, heißt die hauseigene Röstung. Waffeln und Müsli zum Frühstück, Salate und Bowls zum Mittagessen sowie köstlichen Skyr-Kuchen mit Heidelbeeren gibt es außerdem.

Lilienstraße 34, 81669 München
Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa, So 9.30-18 Uhr
www.cafebla.de

20 Altstadt CAFÉ LUITPOLD

Seit der Eröffnung 1888 treffen sich hier Künstler und Intellektuelle – 1911 soll an einem der Tische die Künstlergruppe „Der Blaue Reiter“ gegründet worden sein. Auch heute spielt Kultur eine Rolle in dem traditionellen Kaffeehaus mit Palmenengarten. Das Salonprogramm reicht von politischen Debatten und Lesungen bis hin zu bayerischen Schafkopfturnieren. Der Münchener aber kommt vor allem wegen der einmaligen Torten hierher.

Briener Straße 11, 80333 München
Tel. 089/2 42 87 50
Mo 8-19 Uhr, Di-Sa 8-23 Uhr, So 9-19 Uhr
www.cafe-luitpold.de

„Gartensalon“:
Rosen für
den Kuchen



21 Neuhausen RUFFINI

Herrlich unprätentiös geht es in diesem gemütlichen Café zu. Neben den hausgemachten Kuchen lohnt sich ein ausgedehntes Frühstück, die Brote und Croissants kommen aus der eigenen Backstube. Aus Italien stammen die über 30 offenen Weine – wohl auch ein Grund, warum viele Gäste gern noch bis zum Mittag bleiben.

Orffstraße 24
80637 München
Tel. 089/16 11 60
Di-So 10-24 Uhr; www.ruffini.de

22 Maxvorstadt GARTENSALON

Das bunt und blumig eingerichtete Café liegt in einem ruhigen, lauschigen Innenhof in der eher architektonisch tristen Amalienpassage. Neben einer Frühstücksauswahl mit vielen Bio-Eierspeisen findet das überwiegend junge Publikum ein feines Angebot an Kuchen.

Türkenstraße 90/Amalienpassage
80799 München
Tel. 089/28 77 86 04
Di-Sa 9-19 Uhr, So 10-19 Uhr
www.gartensalon.net

23 Schwabing-West KUCHENWERKSTATT

Ein kleines Café mit herzlichem Service und allerbesten Konditor-Kunstwerken: Schoko-Karamell-Kuchen, Zitronen-Tarte, Gugelhupf, Käse- und Früchtekuchen. Im Sommer stellt das Team Tische auf die Straße, wer will, kann mittags eine hausgemachte Suppe essen.

Herzogstraße 84
80796 München
Tel. 089/52 03 17 24
Mi-Sa 12-17 Uhr, So 14-17 Uhr
www.diekuchenwerkstatt.de

FEINES FÜR JEDEN TAG

24 Maxvorstadt CONTI RESTAURANT

Frisch gekochte und anspruchsvolle Gerichte, und das zu fairen Preisen

— Zentrale Lage, klare Linie, ausgezeichnete Frischeküche und obendrein noch zivile Preise – das „Conti“ ist eine echte Münchener Rarität! Auf der Karte stehen unkomplizierte Klassiker zum Wein, etwa Bruschetta, Flammkuchen oder Matjesfilet mit Apfel, Gurke und Schmand; außerdem handfeste Schmankerl wie ein saftiger Burger vom irischen Weiderind mit Bergkäse, Speck und Spiegelei und schließlich anspruchsvolle Klassiker – zum Beispiel eine in schäumender Butter an der Gräte gebratene Seezunge. Pasta gibt's natürlich auch, außerdem ein interessantes Mittagsmenü, saisonale Angebote wie ein feines Zweierlei vom Holledauer Reh mit gebratenen Pilzen, Blaukraut und Spätzle. Alles frisch gekocht und ohne Tamtam charmant serviert – so was müsste es wirklich öfter geben! CW

Hauptgerichte ab 11 Euro
Max-Joseph-Straße 5
im Haus der
Bayerischen Wirtschaft
80333 München
Tel. 089/55 17 86 84
www.conti-restaurant.de

Auch im
Gutscheinbuch
siehe
Seite 114

25 Haidhausen POLKA

Beste Küche, auch mal mit unbekannteren Zutaten, gute Cocktails in der Bar

— Nicht das, was das Team gerade braucht, sondern das, was die Händler frisch im Angebot haben, kommt auf den Tisch. Da kann es gut sein, dass mal weniger bekannte Gemüsesorten wie Palmkohl und Mönchsbart in einem Gericht vorkommen. Die enthalten allesamt eine große Prise Raffinesse. Auch die Auswahl an Weinen ist lobenswert, und einen Stock tiefer wartet die angesagte „Polka Bar“ mit guten Cocktails.



„Polka“: Holzlamellen, türkisfarbene Kacheln und Röhrenradio gehören zum Ambiente

Hauptgerichte ab 12 Euro

Pariser Straße 38, 81667 München
Mo-Sa 18-24 Uhr, Tel. 089/89 06 83 91
www.polka-polka.de

26 Haidhausen VINAIOLO

Ein Italiener, der Ravioli selbst macht und auch sonst gute Hausmannskost anbietet

— Mit dem Interieur eines antiken Kaufmannsladens aus Triest eingerichtet, verströmt das italienische Restaurant „Vinaiol“ eine sympathische Ungezwungenheit. Der Service ist herzlich und professionell, die Küche



„Goldmarie“: draußen schlicht, drinnen gemütlich

hochklassig. Unbedingt die hausgemachten Ravioli probieren. Aber auch die Fleisch- und Fischgerichte sind kreativ zubereitet und die Dolci köstlich.

Pasta ab 15 Euro, Hauptgerichte ab 28 Euro

Steinstraße 42
81667 München
Tel. 089/48 95 03 56
So-Fr 12-14, 18.30-22 Uhr, Sa. 18.30-22 Uhr
www.vinaiolo.de

27 Isarvorstadt GOLDMARIE

Wo Münchner sich in den Alpen wähnen und sich Bio-Fleisch schmecken lassen

— Südtiroler Kasnocken mit zerlassener Butter, zarter Schweinebraten aus Bio-Fleisch mit Blaukraut und ein Palatschinken zum Schwelgen: Im gemütlichen „Goldmarie“ serviert das junge Team beste hausgemachte Südtiroler Schmankerl und alpenländische Köstlichkeiten. Werfen Sie auf jeden Fall auch einen Blick auf die große Tafel mit den saisonal geprägten Tagesgerichten, die sind meist weniger bodenständig. Mittags gibt es günstige Kleinigkeiten, für abends rechtzeitig reservieren.

Hauptgerichte ab 10 Euro

Schmellerstraße 23
80337 München
Tel. 089/51 66 92 72
Mo-Fr 12-15, 18-24 Uhr, Sa 18-24 Uhr
www.goldmarie-muenchen.de



28

„ICH KOCHE,
WORAUF ICH
LUST HABE.“

SANDRA FORSTER
Chef in „Blitz“

Frau Forster, Sie sind in der Stadt bekannt für Ihre innovativen Gastro-Konzepte. Das „Blitz“ serviert lateinamerikanische Küche. Wie kommen Sie auf Ihre Ideen?

Ich mache einfach das, worauf ich gerade Lust habe – und meistens habe ich Glück damit. Die lateinamerikanische Küche umfasst viele spannende Gerichte. Es gibt eine Reihe von Obst- und Gemüsesorten, die interessant zu verarbeiten sind: Yucca und Kochbanane zum Beispiel.

Sie haben extra eine Zuckerrohrpresse importiert.

Mit der pressen wir frischen Zuckerrohrsaft für Daiquiris und andere Cocktails.

Ihr Restaurant „Roecklplatz“ bildet Jugendliche aus schwierigen Verhältnissen aus.

Hat das „Blitz“ einen ähnlichen sozialen Anspruch?

Das „Blitz“ ist tatsächlich so etwas wie ein kleiner Satellit vom „Roeckl“. Gerade bilden wir sechs junge Geflüchtete aus.

Isarvorstadt
BLITZ

Hauptgerichte ab 12,50 Euro

Museumsinsel 1/via Ludwigsbrücke
80538 München, 089/380 12 65 60
Di-Sa 18-21 Uhr
www.blitz.restaurant

29 Lehel GANDL

Feinkost in den Regalen, Feines auf den Tellern plus ausgesuchte Weine

— Das „Gndl“ war einmal ein alt-eingesessener Tante-Emma-Laden im Nobelstadtteil Lehel. Heute ist es ein schickes, gemütliches Lokal, an das ein Feinkostladen angegliedert ist. Mittags sind die Spaghetti aus dem Parmesanlaib mit gehobeltem Trüffel der Klassiker des Hauses, abends kommen italienisch und französisch inspirierte Speisen auf den Tisch. Bei gutem Wetter sitzen Gäste auf der Terrasse am pittoresken St.-Anna-Platz, bei schlechterem in Korbstühlen zwischen den Regalen mit Delikatessen aus aller Welt und ausgesuchten Weinen.

Hauptgerichte ab 18,50 Euro

St.-Anna-Platz 1
80538 München
089/29 16 25 25
Mo 9.30–17 Uhr, Di–Sa 9.30–1 Uhr
www.gndl.de

30 Isarvorstadt KÖNIGSQUELLE

Alteingesessenes Restaurant, in dem auch junges Publikum Wiener Schnitzel genießt

— Unweit vom Gärtnerplatz werden hier seit mehr als 20 Jahren Leber-spätzlesuppe, Schlutzkrapfen, Gnocchi und ein erstklassiges Wiener Schnitzel serviert. Die Wände des Ecklokals sind mit dunklem Holz veräfert, Stühle und Bänke reihen sich entlang der Fenster. Manch ein Guest fühlt sich wie in einem Wiener Kaffeehaus. An der Bar wartet eine ansehnliche Whisky-Sammlung.

Restaurant „Ella“:
schöner tafeln im
Kunstmuseum



Hauptgerichte ab 10,80 Euro

Baaderplatz 2
80469 München
Tel. 089/22 00 71
So–Fr 17–1 Uhr, Sa 19–1 Uhr
www.koenigsquelle.com

31 Maxvorstadt ECLIPSE

Trendgerichte aus Israel wie Hummus und Schakschuka, lässige Atmosphäre

— Anders als sein Name (Verdunklung) erwarten lässt, ist das „Eclipse“ ganz in Orange gestrichen, trotz lautstarker Geschäftigkeit ist die Stimmung warm und herzlich. Wie ein Kurzurlaub in Tel Aviv fühlt sich der Besuch hier an: Der internationale Mix, der die Küche des Landes ausmacht, findet sich auch auf der Speisekarte wieder. Hummus, Pelmeni, Schakschuka und alle erdenklichen Fleischspieße – die Mischung hat mittlerweile so viele Liebhaber gewonnen, dass eine Reservierung dringend angeraten ist.

Hauptgerichte ab 12,80 Euro

Heßstraße 51
80798 München
Tel. 089/52 22 21, Mo–So 11.30–23 Uhr
www.eclipse-grillbar.de

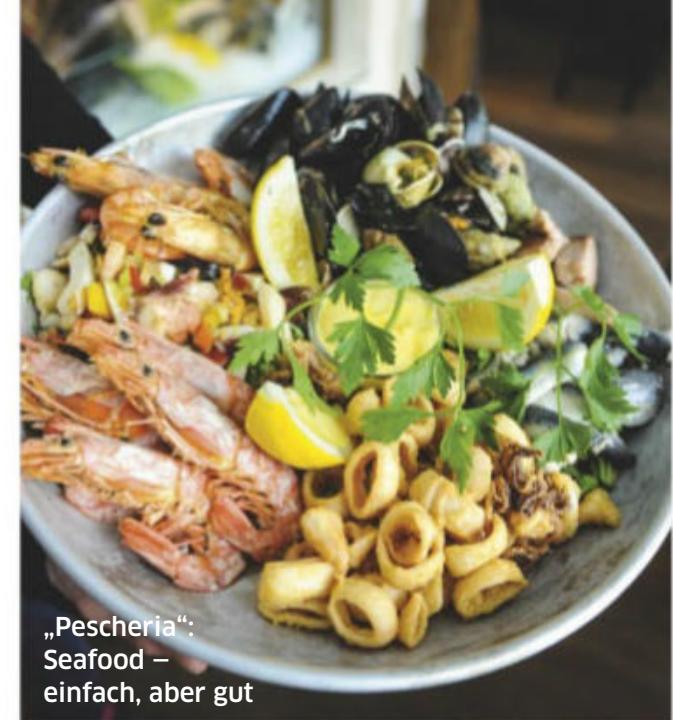
32 Altstadt BLAUER BOCK

Moderne, raffinierte Haute Cuisine mit hochwertigen Produkten

— Hans Jörg Bachmeier ist in München eine bekannte Größe, und das nicht nur, weil er regelmäßig in einer Kochsendung im Bayerischen Rundfunk auftritt. Für seine Schmorgerichte pilgern die Münchner aus allen Stadtteilen. Und für viele wäre der samstägliche Besuch auf dem Viktualienmarkt nicht komplett ohne ein Mittagessen im „Blauen Bock“. Bachmeiers Bandbreite reicht von raffiniert mediterran bis klassisch französisch – stets sind seine Gerichte pur im Geschmack und einzigartig. CM

Hauptgerichte ab 36 Euro

Sebastiansplatz 9, 80331 München
Tel. 089/45 22 23 33, Di–Sa 12–14, 18.30–21 Uhr
www.restaurant-blauerbock.de



LUNCH

33 Maxvorstadt HEINRICH MATTERS

Lieblingsrestaurant der Nachbarschaft, hier findet jeder seinen Favoriten

— Als das „Heinrich Matters“ eröffnete, wunderte man sich über den seltsamen Namen. Hier schon mal die Auflösung: Benannt ist es nach dem Vater des Betreibers, der an der gegenüberliegenden Technischen Universität



lehrte (eines seiner Seminare hieß „Geography Matters“). Das Restaurant mit seinen Rundbogenfenstern und seinem Vintage-Industrial-Chic ist ein Allrounder, der vom Frühstück über Mittag- und Abendessen immer hohe Qualität anbietet. Täglich stehen fünf wechselnde Gerichte auf der Karte, mal mit orientalischer, mal mit asiatischer, mal italienischer Note, immer kreativ und für jeden Geschmack.

Mittagsgerichte ab 5 Euro

Luisenstraße 47
80333 München
Tel. 089/23 79 66 73
Di-Fr 10-24 Uhr, Sa 9-24 Uhr, So 9-17 Uhr
www.heinrich-matters.de

34 PESCHERIA

Traditionelle portugiesische Fischgerichte in herzlicher Atmosphäre

— Das Fischlokal unweit der Isar verströmt mit seinen gekachelten



Wänden portugiesisches Flair. Die kleinen Tische stehen eng beieinander, im Sommer speisen die Gäste auf der versteckten kleinen Hinterhofterrasse. In legerer Atmosphäre kommen mittags wechselnde Menüs, meist mit Fisch, aus der Küche, die Gäste können sich am Salatbuffet bedienen.

Mittagsmenüs ab 8,90 Euro

Fraunhoferstraße 13
80469 München
Tel. 089/242 14 027
Mo-So 11.30-15, 18-1 Uhr
www.pescheria.de

35 ELLA

Das Museumsrestaurant lädt ein zu einer Reise durch Italiens Regionen

— Das Restaurant im Kunstmuseum Lenbachhaus tischt Italienisches auf, jedes Gericht ist von einer Region inspiriert. Gut sind die gebratenen Garnelen auf Tomatenessenz mit Karotten, Sellerie und Schnittlauch (Sizilien)

oder die Kalbsleber mit Röstzwiebeln, Graupensalat und Jus (Ligurien). Ein Besuch lohnt sich vor allem im Sommer: Die Terrasse gehört zu den schönsten in München.

Businesslunch (mit einer kleinen Vor- und Nachspeise) 14,50 Euro

Luisenstraße 33
80333 München
Tel. 089/70 08 81 77
Di-Sa 9-1 Uhr, So 9-21 Uhr
www.ella-lenbachhaus.com/de

36 HOIZ

Stammgäste lieben die französischen Klassiker wie Steak frites

— Entspannt, lässig und gute Qualität: Ein Restaurant, in dem sich gerade mittags die Mitarbeiter der umliegenden Büros wohlfühlen. Das Tatar vom Weideochsen, angemacht mit Schalotten, frischen Kräutern und Crème fraîche, gehört zu den Favoriten der vielen Stammgäste, das Steak frites mit Sauce béarnaise zu den Klassikern.

Lunch für 15,50 Euro

Karlstraße 10
80333 München
Tel. 089/28 80 88 09
Mo-Fr 11.30-1 Uhr, Sa 18-1 Uhr
www.hoiz.restaurant

37 OCCAM DELI

Kulinarische Grüße aus New York, die Bowls und Salate sind der Hit

— Ein Deli nach New Yorker Vorbild: Delikatessen zum Mitnehmen, mittags ein wechselndes zweigängiges Lunch-Menü mit Salat und Hauptgang, etwa Quinoa-Grünkohl-Salat zu geschnörtem Kürbis mit schwarzem Reis. Abends gibt es dann eine Vielzahl fantasievoller Gerichte wie Süßholzwurzel-Entenbrust mit Apfel-Pak-choi und Tamarinden-Shortbread.

Lunch für 11,50 Euro

Feilitzschstraße 15
80802 München
Tel. 089/38 34 63 46
Mo-Fr ab 8 Uhr, Sa-So ab 9 Uhr
www.occamdeli.com

38 SCHWARZREITER TAGESBAR

Auf der Maximilianstraße bayerische Gerichte mit modernem Twist genießen

— Schon im Jahr der Neueröffnung 2015 gewann das „Schwarzreiter Tagesbar und Restaurant“ mit seiner Young Bavarian Cuisine einen Stern. Für mittags empfehlen wir die legere Tagesbar. Dort bereitet Küchenchefin Maike Menzel beliebte Klassiker zu, etwa Kalbsfleischpflanzerl mit Kartoffel-Gurken-Salat und Meerrettich.

Lunch-Menü 19 Euro

Maximilianstraße 17, 80539 München
Tel. 089/21 25 21 25
Bar: Mo–So 12–24 Uhr, Restaurant:
Di–Sa 18.30–23 Uhr, www.schwarzreiter.com

ASIATISCH

39 HUTONG CLUB

Vielfältiges aus Asien zum Teilen, hausgemachte Reisnudeln und Teigtaschen

— Mitinhaber Christian Ribitzki recherchierte eineinhalb Jahre in Asien, bevor er den „Hutong Club“ eröffnete. Wie in China werden die Gerichte in die Mitte des Tisches gestellt: hausgemachte Nudeln, Teigtaschen und Buns, chinesisches Fladenbrot mit Lammhack und gebackene Garnelen mit kandierten Walnüssen.

Kleine Gerichte ab 8 Euro

Franz-Joseph-Straße 28
80801 München
Tel. 089/38 38 03 43
Mo–So 18–1 Uhr
www.thehutongclub.de

40 MATSUHISA

Japanisch-peruanische Fusionküche auf Sterne-Niveau, sehr edles Interieur

— Starkoch Nobuyuki (Nobu) Matsuhisa gilt als derjenige, der die Nikkei-Küche, die japanischen Purismus mit der südamerikanischen Vorliebe für starke Aromen kombiniert, in die ganze Welt brachte. Gelbflossenthunfisch

DIE SCHÖNSTEN BIERGÄRTEN

41 Schwabing SEEHAUS

Schöner kann man zum Bier oder Cocktail in der Stadt nicht sitzen: Idyllisch am Kleinheseloher See mitten im Englischen Garten gelegen, ist das Seehaus der Biergartenliebling der Münchner Szene. Die Preise sind recht hoch, dafür ist der Sonnenuntergang gratis.

Kleinheselohe 3
80802 München
Tel. 089/381 61 30
www.kuffler.de/de/restaurant/seehaus

42 Neuhausen-Nymphenburg DER TAXISGARTEN

Der ewige Geheimtipp: Abseits der Touristenströme und sogar für manch einen Münchner versteckt, liegt dieser gemütliche Biergarten in Neuhausen-Nymphenburg. Das Essen hat Biergartenniveau, der grüne Obatzter ist die Spezialität.

Taxisstraße 12
80637 München
089/15 68 27
www.taxisgarten.de

43 Altstadt BIERGARTEN VIKTUALIENMARKT

Die Lage ist unschlagbar: Inmitten des Viktualienmarkts treffen sich hier Münchner auf ein Feierabendbier, Touristen kommen wegen des Marktes und bleiben vor einer Maß sitzen. Bei dem kulinarischen Angebot rundum wird jeder glücklich, es gibt auch Biergartenschmankerl. Alle sechs Wochen wechselt das Bierangebot, jede örtliche Brauerei ist einmal dran.

Viktualienmarkt 9
80331 München
Tel. 089/29 75 45
www.biergarten-viktualienmarkt.com

44 Pullach WALDWIRTSCHAFT

Stammgäste nennen den Garten zärtlich „Wawi“. Er liegt etwas außerhalb der Innenstadt, doch vielen ist er die kleine Anreise an die Isarauen wert. Statt einer Blasmusik-Kapelle spielen fast täglich Jazzbands, und auf dem geschmückten Tanzboden wird gern getanzt. Zu essen gibt es typische Biergartengerichte – vom Grill und aus der Küche.

Georg-Kalb-Straße 3
82049 Pullach bei München
Tel. 089/74 99 40 30
www.waldwirtschaft.de

45 Untermenzing INSEL MÜHLE

Lässiger Feierabendtreff für alle Städter, schließlich sitzt man an der Würm und unter schattenspendenden Kastanien viel schöner als auf dem eigenen Balkon. Der Steckerlfisch schmeckt köstlich, ebenso die Spareribs mit hausgemachter Sauce und die Rouladen nach Omas Art mit Graupen-Risotto. Ganz neu und ganz und gar biergartenuntypisch sind die vegetarischen und veganen Speisen, Crêpes und ein Stand mit gebrannten Mandeln.

Von-Kahr-Straße 87
80999 München
Tel. 089/810 10
www.inselmuehle-muenchen.com





mit Jalapeños oder Schweinehals mit pikanter Ají-panca-Salsa sind von makelloser Perfektion und haben sich dennoch genug peruanisches Feuer bewahrt. Trotzdem: Der Schwerpunkt liegt eher auf der Japan-Küche, zu der hier auch Wagyu-Rind gehört, 100 Gramm für 90 Euro. JZ

Kleine Gerichte ab 11 Euro

Im Hotel „Mandarin Oriental“

Neuturmstraße 1

80331 München

Tel. 089/290 98 18 75

täglich 12–14, 19–23.30 Uhr

www.mandarinoriental.de

46 Maxvorstadt SHIMAI

Unkomplizierte, modernisierte Speisen aus Indochina, fein gewürzt, sowie selbst gemixte Getränke

— Modern Asian Dining lautet das Motto.

Dumplings und Wokgerichte sind hier erstklassig, die hausgemachten Limonaden köstlich.

Hauptgerichte ab 12,90 Euro

Theresienstraße 87

80333 München

Tel. 089/66 54 92 68

Mo–Fr 11.30–14.40, 17.30–24 Uhr, Sa 17.30–24 Uhr,

So 15–23 Uhr, www.shimai.de

47 Schwabing COCHINCHINA

Vietnamesisches Streetfood fantasievoll zubereitet und sehr schönes Ambiente ganz ohne Asiakitsch

— Mit ihrer Idee, die vietnamesische Küchen- und Restaurantkultur zu modernisieren, trafen die Macher Anh-Thu und ihr Mann Hieu Tran den Geschmack der Münchner. Der Salat aus Jackfruit

Paradis Beachcomber Golf
Resort & Spa, Mauritius
ein perfekter Ort für Aktivurlauber



Sieben Kilometer Strand umgeben die großzügige Anlage des Hotels, das eindrucksvoll auf der Le Morne Halbinsel vor dem magischen Berg Le Morne liegt.

Eine Fülle an Land- und Wassersportarten mit eigener Tauchschule, ein spektakulärer hauseigener 18-Loch Golfplatz sowie Zugang zu weiteren renommierten Plätzen in der Nachbarschaft, machen es zum absoluten Sehnsuchtsziel für Aktivurlauber. Durch seine Nähe und uneingeschränkten Zugang zum Schwesterhotel Dinarobin Beachcomber Golf Resort & Spa, wird das Paradis Beachcomber zum ultimativen Fünf-Sterne-Resort in Mauritius mit einer Auswahl von insgesamt acht Restaurants, in welchen eine Vielzahl an Speisen angeboten wird.




BEACHCOMBER
RESORTS & HOTELS
The Art of Beautiful

Tel: 089/6298490 - Email: info@beachcomber.de

www.beachcomber.com

48

„ICH KREIERE GERN NEUES.“

MUN KIM
Küchenchef im
Restaurant „Mun“

Herr Kim, Sie sind in Korea geboren, haben in Los Angeles eine Ausbildung zum Sushi-Chef gemacht und Ihr erstes Restaurant in Argentinien eröffnet. Wie würden Sie Ihren Kochstil beschreiben?

Ich nehme all diese Erfahrungen und die Erinnerungen meiner Kindheit und kreiere daraus Neues.

Haben Sie ein Beispiel?

Ein aktuelles Gericht, Haemultang mit Shrimps, basiert auf einer Suppe, die meine Mutter gern kochte. Ich habe es zu einem Seafood-Gericht gemacht. Neulich hatten wir eine Runde koreanischer Gäste hier, und sie sagten alle, dass sie das Haemultang an ihre Kindheit erinnerte.

Was erwartet die Gäste in Ihrem Restaurant „Mun“?

Wir unterhalten Leute einfach gern, unsere Gäste bekommen ein Gesamtpaket: mit gutem Essen, gutem Wein, gutem Service, guter Musik. Menschen gut zu unterhalten – das ist unsere Philosophie.

Haidhausen

RESTAURANT MUN

Ab vier Gängen für 75 Euro

*Innere Wiener Straße 18
81667 München, 089/62 80 95 20
So, Di–Do 18–23 Uhr, Fr, Sa 18–24 Uhr
www.munrestaurant.de*

„Cochinchina“:
Modernes Asia-
Design, moderne
Asia-Küche



mit Jakobsmuscheln schmeckt frisch, leicht, und auch die Hauptgänge überzeugen durch ihre Aromastärke. Anders als in vielen asiatischen Lokalen sitzt man hier nicht zusammengesetzt, sondern großzügig in einem hellen Raum. Stofflampen gibt es auch, aber in Kombination mit Edelhölzern und modernen Stühlen wirken sie überhaupt nicht kitschig. Unbedingt reservieren!

Hauptgerichte ab 16,90 Euro

*Kaiserstraße 28
80801 München
089/38 98 95 77
Mo–So 11.30–14.30, 18–24 Uhr
www.cochinchina.de*

49 **Maxvorstadt**
KOI

Beeindruckende japanische Köstlichkeiten in beeindruckendem Ambiente

— Fisch, Fleisch und Krustentiere vom Robata-Grill, Sushi und kleine japanische Tapas mit modernem Twist, die nach dem Share-Prinzip auf den Tisch gestellt werden, sind das Markenzeichen. Das exklusive Ambiente und eine Auswahl mit sehr edlen Weinen auch. Momentan der Lieblings-Asiate der Münchner Schickeria.

Kleine Gerichte ab 11 Euro

*Wittelsbacherplatz 1
80333 München
Tel. 089/89 08 19 26
Mo–Fr 11.30–15, 18–24 Uhr,
Sa 18–24 Uhr
www.koi-restaurant.de*

50 **Schwabing**
VU TANG KITCHEN

Essen wie in Laos: frisch zubereitete Speisen, die zum Teilen auf den Tisch kommen

— Viele der Stammgäste lieben das „Picnic Menü“, in dem kleine Köstlichkeiten der laotischen Küche inklusive des landestypischen Sticky Rice (Klebereis) zusammengestellt werden. Tipp: Als Aperitif den Thai Basil Smash probieren.

„Picnic Menü“ für 37 Euro

*Occamstraße 5
80802 München
Tel. 089/74 03 52 09
Di–Sa 18–24, So 17–23 Uhr
www.helene-liebt-dich.de*

Jetzt bestellen für 29,90 Euro

Extratipp

Lust auf einen Restaurantbesuch in München bekommen? Dann wäre das »essen & trinken«-Gutscheinbuch „München“ etwas für Sie. Es enthält 13 Gutscheine für ausgewählte Restaurants (auch Tipp 9 und 24). Das Schöne: Sie bestellen zwei Hauptgänge, bezahlen aber nur einen. Für

29,90 Euro unter [www.essen- und-trinken.de/buch](http://www.essen-und-trinken.de/buch) oder unter Tel. 025 01/ 801 44 93



Naturgelassenheit.

Rabenhorst – Wissen, was gut tut.

Wer auf die Natur und ihren Reichtum vertraut, geht entspannter durchs Leben. Vor allem mit den naturbelassenen puren Direktsäften von Rabenhorst. Sie stehen für ganz bewussten Genuss und für ein über 100 Jahre altes Wissen um die Handwerkskunst der Saftherstellung.

Rabenhorst®
WISSEN, WAS GUT TUT.



www.rabenhorst.de 

VORHER

Die Zutaten

Gewürz-Geheimnis: KURKUMA

Die gelbe Knolle gehört zu den Ingwergewächsen, hat jedoch ein milderes Aroma als herkömmlicher Ingwer. In Asien wird sie wegen ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften als Heilpflanze geschätzt.



Licht ins Dunkel

Farbenfrohes Wintergemüse erhellt uns so manchen trüben Tag. Doch unsere vegetarischen Gerichte strahlen nicht nur um die Wette, sie bergen auch würzige Geheimnisse. So viel sei verraten: Es wird wohlig-warm und wunderbar aromatisch

REZEPTE HEGE MARIE KÖSTER FOTOS ANDREA THODE
STYLING KATRIN HEINATZ TEXT ANNA LÜCKEHE

Vegan

NACHHER ***Möhrensuppe mit Kurkuma***

Gewürze mit Gute-Laune-Garantie: Kurkuma färbt die Suppe aus Möhren, Lauch und Kartoffeln sonnengelb, die Schärfe von frischem Ingwer belebt. Als Topping stehen in Pfefferzucker karamellisierte Mandeln bereit.
Rezept Seite 124

VORHER

Die Zutaten



Gewürz-Geheimnis:
ZIMTBLÜTEN

Anders als der Name vermuten lässt, handelt es sich nicht um die Blüten des Zimtbaumes, sondern um seine jungen Früchte. Sie können ähnlich wie Zimtstangen eingesetzt werden, ihre süße Würze ergänzt sowohl Desserts als auch Herzhafte.

NACHHER

Pasta mit gerösteter Roter Bete und Zimtblüten

Ein Püree aus Roter Bete verleiht den Nudeln ihre kräftige Farbe, Rauke setzt farblich und geschmacklich frische Akzente. Die süße Milde von Zimtblüten bildet einen schönen Kontrast zum kräftigen Parmesan. Rezept Seite 124



VORHER

Die Zutaten



Gewürz-Geheimnis: PFEFFER

Leicht zu merken: Schwarzer Pfeffer passt besonders gut zu dunklen Gerichten, weißer zu hellen. Am besten mahlt man die scharfen Kugelchen erst kurz vor dem Würzen, auf diese Weise entfalten sich ihre ätherischen Öle.

NACHHER

Geschmarter Pfefferlauch

In Weißwein geschmort und kräftig mit Pfeffer gewürzt beweist der Lauch Raffinesse. Auf ihm balancieren wachsweiche Eier und knusprige Cashew-Streusel mit rauchiger Papikanote.

Rezept Seite 124



VORHER

Die Zutaten



Gewürz-Geheimnis: CHILI

Scharf macht lustig! Für die Schärfe in Chilis ist der Wirkstoff Capsaicin verantwortlich. Und den nehmen wir nicht als Geschmack, sondern als Schmerz- bzw. Hitzeempfindung wahr. Zur Linderung schüttet das Gehirn prompt Glückshormone aus.

NACHHER

Bohneneintopf mit Harissa

Eintopf zum Einheizen: Die selbst gemachte Gewürzpaste mit Chili, Paprika, Koriander und Kreuzkümmel verleiht den weißen Bohnen Feuer. Zum Ablöschen steht schon cremiger Sahnejoghurt bereit.

Rezept Seite 125



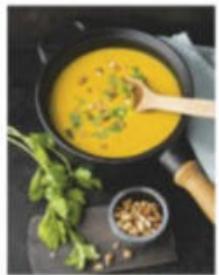


Foto Seite 117

Möhrensuppe mit Kurkuma

* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

- 200 g Lauch
- 200 g mehligkochende Kartoffeln (z. B. Bintje)
- 700 g Möhren
- 25 g frischer Ingwer
- 1–2 Knoblauchzehen
- 2 El Sonnenblumenöl
- 1 El gemahlene Kurkuma
- 400 ml Kokosmilch
- 700 ml Gemüsefond
- 1 TL Szechuan-Pfeffer
- 1 El Zucker
- 30 g Mandelkerne (mit Haut)
- Salz
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 4 Stiele Koriandergrün

1. Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und quer in feine Streifen schneiden. Kartoffeln und Möhren schälen, grob würfeln. Ingwer schälen. Ingwer und Knoblauch fein würfeln.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Lauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten dünsten. Möhren und Kartoffeln zugeben, 4 Minuten dünsten, Kurkuma zugeben, kurz rösten und mit Kokosmilch und Gemüsefond ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen lassen.

3. Szechuan-Pfeffer und Zucker im Mörser fein zerstoßen. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Pfefferzucker auf die Mandeln streuen und unter Rühren in der Pfanne schmelzen. Nüsse sofort auf einen Bogen Backpapier geben und abkühlen lassen.

4. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einigen Mandeln und abgezupften Korianderblättchen bestreuen und servieren. Restliche Mandeln separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 7 g E, 27 g F, 28 g KH = 403 kcal (1676 kJ)

bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 1 Stunde schmoren, dabei gelegentlich umrühren.

2. Käse hobeln. Rauke putzen, waschen und trocken schleudern. 2 El Essig und restliches Öl in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Gegarten Knoblauch aus der Form nehmen und mit der Hälfte der Roten Bete und restlichem Essig in einem hohen Rührbecher fein pürieren.

4. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen, anschließend im Sieb abgießen und dabei ca. 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln mit Rote-Bete-Püree und Nudelwasser mischen.

5. Nudeln mit Rauke und restlicher Rote Bete anrichten. Mit gehobeltem Käse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 19 g E, 17 g F, 84 g KH = 600 kcal (2519 kJ)

Foto Seite 121



Geschmorter Pfefferlauch

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

STREUSEL

- 40 g geröstete und gesalzene Cashewkerne
- 40 g Butter
- 80 g Mehl
- 1 El Zucker
- Salz
- 1 ½ TL edelsüßes geräuchertes Paprikapulver

LAUCH

- 1,5 kg Lauch (4–6 Stangen)
 - 20 g Butter
 - 250 ml Weißwein
 - 250 ml Gemüsefond
 - Pfeffer (frisch gemahlen)
 - 4 Eier (Kl. M)
- Außerdem: länglicher Schmortopf (ca. 36 cm Länge)

1. Für die Streusel Cashewkerne grob hacken. Butter in einem Topf zerlassen, etwas abkühlen lassen. Flüssige Butter, Nüsse, Mehl, Zucker, Salz und Paprikapulver mit einer Gabel zu Streuseln verarbeiten und abgedeckt kalt stellen.

2. Für den Lauch Lauch putzen und die Enden sehr knapp abschneiden. Lauch längs halbieren oder vierteln und gründlich waschen. Butter in einem länglichen Schmortopf zerlassen und den Lauch darin rundum anbraten. Weißwein zugießen und auf die Hälfte einkochen. Fond zugießen, kräftig mit Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 Minuten schmoren.

3. Streusel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 6–8 Minuten goldbraun backen. Auf dem Blech abkühlen lassen.

4. Eier in kochendem Wasser in 5–6 Minuten weich garen, abschrecken und pellen.

5. Lauch auf 4 vorgewärmte Teller verteilen und mit dem Sud beträufeln. Eier halbieren und darauflegen. Mit den Nussstreuseln bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

PRO PORTION 14 g E, 22 g F, 31 g KH = 423 kcal (1770 kJ)



Foto Seite 119

Pasta mit gerösteter Roter Bete und Zimtblüten

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 800 g Rote Bete
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- ½ TL Zimtblüten
- 5 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 50 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 100 g Rauke
- 3 El Weißweinessig
- 400 g Bavette-Nudeln (ersatzweise Spaghetti)

1. Rote Bete schälen (mit Küchenhandschuhen arbeiten!) und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Knoblauch andrücken. Rosmarinnadeln vom den Zweigen abzupfen und grob zerzupfen. Zimtblüten im Mörser grob zerstoßen. Alles in eine Schüssel geben und mit 3 El Öl, Salz und Pfeffer mischen. Rote Bete in eine ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Backofen



Foto Seite 123

Bohneneintopf mit Harissa

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, KALORIENARM, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

HARISSA-PASTE

- 8 kleine getrocknete rote Chilischoten
 - 1 rote Paprikaschote
 - 1 TL Koriandersaat
 - 1½ TL Kreuzkümmelsaat
 - Salz
 - 1 Knoblauchzehe
 - 7 EL Olivenöl
- EINTOPF**
- 60 g Schalotten
 - 400 g Fenchel

- 400 g Möhren
- 1 große Dose weiße Bohnen (850 g; abgetropft)
- 1 EL Olivenöl
- 400 ml passierte Tomaten
- 500 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- 4 Stiele glatte Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- 200 g Sahnejoghurt (10% Fett)

1. Für die Harissa-Paste Chilischoten mit kochendem Wasser übergießen und 20 Minuten einweichen.

2. Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unterm vorgeheizten Backofengrill auf der obersten Schiene bei 240 Grad 10–12 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika herausnehmen, mit einem feuchten Küchentuch 10 Minuten abdecken, dann häuten und in grobe Stücke schneiden.

3. Koriander- und Kreuzkümmelsaat in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Gewürze abkühlen lassen und in einen Mörser geben. ½ TL Salz zugeben und fein zerstoßen. Chilischoten, Paprika, Knoblauch und Gewürzsalz in den Blitzhacker geben, Öl zugeben und alles fein pürieren.

4. Für den Eintopf Schalotten in Spalten schneiden. Fenchel putzen, waschen, halbieren und den Strunk keilförmig heraus schneiden. Fenchel in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Möhren schälen, längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Bohnen im Sieb abspülen und abtropfen lassen.

5. Öl in einem Topf erhitzen und Schalotten darin glasig dünsten. Möhren und Fenchel zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Passierte Tomaten, Bohnen, Fond und 2 EL Harissa-Paste zugeben und zugedeckt 15 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Eintopf mit etwas Joghurt garnieren und mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen. Restlichen Joghurt separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 15 g E, 13 g F, 32 g KH = 335 kcal (1407 kJ)

„Die restliche Harissa-Pasta habe ich in ein sterilisiertes Glas gefüllt und mit Olivenöl bedeckt. Kühl und dunkel gelagert hält sie sich 2–3 Wochen.“

»e&t«-Köchin Hege Marie Köster

BESTE PROTEINE AUS DER FABABOHNE
TREFFEN AUF UNSERE RAMA PFLANZENÖLE
FÜR EINE NEUE VEGANE SAHNIGKEIT.

100%
pflanzlich...
sooo sahnig



Glückliche Gäste, entspannte Gastgeber.

Mit diesen Rezepten gelingt's!



Jetzt bestellen!

Tel. 0 25 01/8 01 43 79 | www.essen-und-trinken.de/praeienabo

Bitte Bestellnummer angeben: 0260009 (selbst lesen) | 20626014 (verschenken)

essen & trinken

Deutschlands großes Food-Magazin.

Ihr Prämien-Abo

Lassen Sie sich 12x im Jahr frische Ideen nach Hause liefern: mit dem Prämien-Abo von »essen & trinken«. Ihre Gäste werden Sie dafür lieben!

Die Vorteile

Aktuell Jede Ausgabe pünktlich und versandkostenfrei im Briefkasten

Garantiert Als Abonnent verpassen Sie kein Rezept

Günstig Nur 58,80€ für 12 Hefte + Gratis-Prämie

Gratis-Prämie für Sie zur Auswahl



Auflaufform von Le Creuset



10€-Amazon-Gutschein

Sie möchten anderen eine Freude bereiten?

Auf www.essen-und-trinken.de/geschenkabo können Sie »essen & trinken« an Familie, Freunde und Bekannte verschenken. Als Dankeschön erhalten Sie eine Prämie Ihrer Wahl.

WINTERKINDER

Wenn's kalt wird, ist Orangenzeit. Und jede Sorte glänzt für sich. Vier Rezepte für Kuchen, Eis und Soufflé mit dunkler Moro, heller Cara Cara und kleiner Bio-Pomeranze – deren Saft und deren Schale für Bitterorangenmarmelade quasi unersetzlich ist

REZEPTE KATJA BAUM FOTOS JULIA HOERSCH
STYLING ANNE BECKWILM TEXT INKEN BABERG



MORO-BLUTORANGE

Feine Zungen schmecken durch das kräftige Aroma mit zarter Bitternote hindurch vielleicht einen Hauch von Kirsche

Blutorangenkuchen „upside down“

Fruchtig, saftig und glutenfrei: Die Orange backt geschält in Scheiben unterm Teig aus Ricotta, Polenta und Mandelmehl. **Rezept Seite 131**

Orangenteilchen mit Karamellpudding

Ein Boden aus Blätterteig, etwas frisch gekochter Karamellpudding, darauf Orangenfilets mit -glasur und Zitronenstreusel. Buttrig, fruchtig. Uijuijui!

Rezept Seite 132

CARA-CARA-ORANGE

Süß, saftig, kernlos – und da sie zu den Navel-Orangen zählt (denen mit dem Nabel), ist die aromatische Sorte auch noch leicht zu schälen

„Die Fruchtigkeit der Orange und Schokolade mit hohem Kakaoanteil, das passt einfach.“

»e&t«-Köchin Katja Baum



„SCHOKO“-ORANGE

Die dunkel(grün)schalige, kernlose Sorte mit gelbem bis orangerotem Fruchtfleisch punktet mit viel Aroma, Süße, Saftigkeit und wenig Säure

Orangen-Buttereis mit Orangenragout

Achtung, Eisb(r)echer: Die Butter im Eis mildert die Säure der Orangen. Mit feinherber Schoko-Sauce und ein, zwei Tupfen Schlagsahne. Warum kleckern...? **Rezept rechts**



Orangen-Buttereis mit Ragout von „Schoko“-Orangen und Schokoladensauce

** MITTELSCHWER

Für 6 Portionen

ORANGEN-BUTTEREIS

- 100 g Butter
- 1 l Orangensaft (frisch gepresst, aus ca. 10 Orangen; ersatzweise Bio-Orangensaft)
- 100 g Zucker
- 1 El Glukosesirup (z.B. www.pati-versand.de)
- Salz • 5 Eigelb (KI. M)

RAGOÜT

- 4 „Schoko“-Orangen (oder Navel-Orangen; siehe Info)

- ½ Vanilleschote
- 30 ml Orangenlikör (z.B. Grand Marnier) • 1 El Zucker
- 1 Tl Speisestärke

SCHOKOLADENSAUCE

- 60 g Bitterkuvertüre (70% Kakao)
 - 20 g Kakaopulver
 - 60 ml Sahne • 25 g Zucker
 - 100 g Glukosesirup (www.pati-versand.de) • Salz
- Außerdem: Eismaschine

1. Für das Orangeneis Butter in 2 cm große Würfel schneiden und kalt stellen. Orangensaft in einem Topf aufkochen und auf 500 ml einkochen. Zucker, Glukose und 1 Prise Salz zugeben und 1 Minute mitkochen. Topf vom Herd nehmen. Eigelbe in einer Schüssel verquirlen, ⅓ des heißen Orangensafts zugeben und mit dem Schneebesen zügig verrühren. Eigelbmischung zum restlichen Orangensaft in den Topf geben, gut verrühren und bei mittlerer Hitze cremig-dicklich rühren (nicht kochen!). Masse durch ein Sieb in einen hohen Rührbecher gießen. Butterwürfel mit dem Schneidstab nach und nach untermixen. Masse abgedeckt mindestens 1 Stunde kalt stellen. Danach in der Eismaschine ca. 1 Stunde cremig gefrieren lassen. Eis in verschließbaren Gefrierbehälter füllen und mindestens 30 Minuten tiefkühlen.

2. Inzwischen für das Ragout Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden und in einem Sieb abtropfen lassen. Filets quer halbieren und beiseitestellen. Orangenreste mit den Händen auspressen, dabei den Saft auffangen. Saft von den abgetropften Filets zugeben. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Den gesammelten Saft (ca. 100 ml) mit Orangenlikör, Vanillemark und Zucker in einem Topf aufkochen. Mit in wenig kaltem Wasser angerührter Stärke leicht binden. Topf vom Herd nehmen, Orangenfilets zugeben und vorsichtig unterheben. Abgedeckt beiseitestellen.

3. Für die Garnierung von der Kuvertüre mit einem Sparschäler 30 g Schokoladenspäne (ca. 3 El) abschälen und abgedeckt kalt stellen. Für die Schokoladensauce restliche Kuvertüre (30 g) grob hacken. Kakao sieben. Sahne, Zucker, Glukose und 1 Prise Salz aufkochen. Topf vom Herd nehmen, Kakao und Kuvertüre mit dem Schneebesen zügig einrühren, abgedeckt beiseitestellen.

4. Aus der Eismasse z.B. per Eisportionierer Kugeln ausstechen, je 2 Kugeln Orangeneis in einen Eisbecher geben, Orangenragout darüber verteilen und mit Schokoladensauce und Schoko-Spänen garniert servieren. Dazu passt geschlagene Sahne.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:50 Stunden

PRO PORTION 6 g E, 24 g F, 71 g KH = 554 kcal (2323 kJ)

Info „Schoko“-Orangen, wegen ihrer dunklen Schale auch schwarze Orangen genannt, sind eine Rarität (aus Spanien oder Italien), die ab Dezember für 4 bis 6 Wochen in ausgesuchten Märkten oder in der Gastronomie erhältlich ist.



Blutorangenkuchen „upside down“

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 12 Stücke

- 3 Bio-Blutorangen (z.B. Moro)
- 3 Eier (KI. M)
- 110 g Butter (weich) plus etwas mehr für die Form
- 130 g Zucker
- Salz
- 165 g Ricotta
- 45 g Polenta (Maisgrits)

- 130 g Mandelmehl (Naturkostladen)
 - 100 g brauner Zucker
 - 4 El Bitterorangenmarmelade (siehe Rezept Seite 135)
- Außerdem: Springform (26 cm Ø), Servierplatte (mindestens 30 cm Ø), Pinsel

1. Blutorangen heiß waschen, trocken tupfen. Von 2 Blutorangen den Saft auspressen. Von der restlichen Blutorange die Schale fein abreiben, geschälte Blutorange in dünne Scheiben schneiden und beiseitestellen. Eier trennen. Butter, Zucker, 1 Prise Salz und Blutorangenschale mit den Quirlen des Handrührers auf höchster Stufe 3 Minuten schaumig schlagen. Eigelbe nach und nach zugeben. Ricotta zugeben und unterrühren. Polenta und Mandelmehl zugeben, 1 Minute weiterrühren. 60 ml Blutorangensaft zugeben und unterrühren. Eiweiße steif schlagen und am besten mit einem Teigspatel nach und nach unter den Teig heben.

2. Springform mit etwas Butter fetten, sodass sich Boden und Rand gut mit Backpapier belegen lassen. Brauner Zucker mit 1 El kaltem Wasser verrühren und gleichmäßig auf dem mit Backpapier belegten Boden der Form verteilen. Blutorangescheiben nebeneinander darauflegen, Teig einfüllen, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Gas 2, Umluft 160) auf der 2. Schiene von unten 45 Minuten backen.

3. Kuchen aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten abkühlen lassen. Inzwischen Marmelade mit 2 El Wasser aufkochen, durch ein Sieb streichen. Rand der Springform entfernen. Servierplatte mit Servierfläche nach unten auf den Kuchen legen, Kuchen zügig stürzen. Springformboden und Backpapier vorsichtig entfernen. Oberfläche und Ränder des Kuchens mit flüssiger Marmelade bepinseln, Kuchen auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

4. Kuchen in Stücke schneiden und servieren. Dazu passt geschlagene Sahne.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:40 Stunden

PRO STÜCK 9 g E, 12 g F, 30 g KH = 278 kcal (1164 kJ)

Info Der Kuchen ist glutenfrei, da sein Teig auf Mandelmehl und Polenta basiert.



Foto Seite 129

Orangenteilchen mit Karamellpudding und Zitronenstreuseln

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 8 Stück

PUDDING

- 1 Vanilleschote
- 185 ml Sahne
- Salz • 60 ml Milch
- 1 Eigelb (KI. M)
- 1 Ei Speisestärke
- 30 g Zucker

BELAG UND GLASUR

- 3 Cara-Cara-Orangen (ersatzweise andere Navel-Orangen)

- 3 Ei Orangenmarmelade (z. B. Den Gamle)

STREUSEL UND TEIG

- 1 Bio-Zitrone
- 25 g Zucker • 75 g Mehl
- Salz • 50 g Butter (weich)
- 1 Pk. frischer Blätterteig (270 g; Kühlregal; z. B. Tante Fanny)
- 1 Ei (KI. M)

Außerdem: Backpinsel

1. Für den Pudding Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Sahne, Vanillemark und 1 Prise Salz aufkochen und beiseitestellen. Milch, Eigelb und Stärke kräftig verrühren. Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren lassen, dabei erst rühren, wenn der Zucker hellbraun und flüssig ist. Heiße Sahnemischung vorsichtig zugießen und kochen lassen, bis sich der Karamell wieder aufgelöst hat. Vom Herd nehmen, Milch-Ei-Masse zügig einrühren und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren aufkochen. Pudding in eine Schüssel füllen und abgedeckt abkühlen lassen.

2. Für den Belag Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, im Sieb abtropfen lassen. Orangenreste mit den Händen auspressen, dabei den Saft auffangen. Den Saft (ca. 50 ml) mit der Marmelade in einem Topf aufkochen und in ein Sieb gießen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Orangenfilets vorsichtig unterheben. Abgedeckt beiseitestellen.

3. Für die Streusel Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben. Schale in einer Schüssel mit Zucker, Mehl und 1 Prise Salz mischen und weiche Butter zugeben. Mit den Händen zu Streuseln verketten. Streusel auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, bei 150 Grad (Gas 1, Umluft 130) 10 Minuten backen. Abkühlen lassen.

4. Blätterteig in 8 gleich große Rechtecke (à 10x12cm) schneiden. Pudding mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren, je 1–2 Ei Pudding in die Mitte jedes Blätterteig-Rechtecks geben. Ecken des Blätterteigs zur Mitte hin über die Füllung schlagen. Blätterteig-Teilchen nebeneinander mit 3cm Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Ei verquirlen und den Blätterteig damit bestreichen. Teilchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 12–14 Minuten backen.

5. Blätterteig-Teilchen aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, mit je 3–4 Orangenfilets fächerförmig belegen. Orangen-glasur mit dem Pinsel auf den Teilchen verstreichen, Streusel sofort darüberstreuen. Mindestens 30 Minuten trocknen lassen. Orangenteilchen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 6 g E, 21 g F, 37 g KH = 379 kcal (1590 kJ)

Foto rechts

Blutorangen-Soufflés mit Haselnusshippen

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 8 Stück

SOUFFLÉS UND SAUCE

- 250 g Speisequark (40% Fett)
- 9 Bio-Blutorangen (z. B. Moro)
- 100 g Zucker
- 1 TL Speisestärke plus 30 g
- 1 Vanilleschote
- 50 ml Milch
- 3 Eier (KI. M)
- 125 g Sauerrahm

HASELNUSSHIPPEN

- 30 g Haselnusskerne (mit Haut, ohne Schale; z. B. Piemonteser Haselnusskerne; z. B. über www.manufactum.de)
 - 50 g Puderzucker plus etwas mehr zum Garnieren
 - 50 g Mehl
 - 50 ml Schlagsahne • Salz
- Außerdem: Mulltuch, Küchengarn, Auflaufform(en)

1. Am Vortag für die Soufflés Quark in einem mit Mulltuch ausgelegten Sieb über eine Schüssel im Kühlschrank mindestens 12 Stunden (am Besten über Nacht) abtropfen lassen.

2. Am Tag danach Blutorangen waschen, trocken tupfen. Von 8 Blutorangen ca. 1 cm unter dem Stielansatz waagerecht die Kappe abschneiden. Mit scharfkantigem Löffel vorsichtig das Fruchtfleisch aus den Orangen kratzen und in eine Schüssel geben, Saft dabei auffangen. Ausgehöhlte Orangen mit den Öffnungen nach oben mit ca. 5 cm Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stellen. Abgedeckt beiseitestellen.

3. Für die Sauce Fruchtfleisch und Saft in ein grobes Sieb gießen und gut auspressen. Den Saft (ca. 150 ml) mit 30 g Zucker in einem Topf aufkochen. 1 TL Stärke mit wenig kaltem Wasser anrühren und die Sauce damit binden, abgedeckt beiseitestellen.

4. Für die Hippen Haselnüsse auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 6 Minuten rösten. Abkühlen lassen und grob hacken. Puderzucker und Mehl sieben, Sahne und 1 Prise Salz zugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Hippenmasse 10 Minuten ruhen lassen. Masse 1–2 mm dünn auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen, Haselnüsse darüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 8–10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, vollständig abkühlen lassen, anschließend in beliebig große Stücke brechen und in einer verschließbaren, trockenen Vorratsdose beiseitestellen.

5. Ein tiefes Backblech oder eine große Auflaufform zur Hälfte mit Wasser füllen und auf einem Ofenrost auf der untersten Schiene in den Backofen stellen. Backofen auf 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

6. Von der restlichen Orange die Schale fein abreiben. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Milch mit restlicher Stärke verrühren. Eier trennen. Eigelbe, Sauerrahm, 20 g Zucker, Orangenschale und Vanillemark zugeben und gut verrühren. Abgetropften Quark zugeben, mit dem Schneebesen glatt rühren. Eiweiße steif schlagen, dabei 50 g Zucker langsam einrieseln lassen. Eischnee unter die Quarkmasse heben.

7. Blutorangen mit je 2–3 Ei Soufflé-Masse füllen (bzw. je nach Größe bis höchstens 5 mm unter den Rand) und mit ca. 1 cm Abstand in eine passend große Auflaufform setzen, sodass sie

Blutorangen-Soufflés mit Nusshippen

Mit Sahnequark und Sauerrahm wird's ne runde Sache: in der Frucht gebackene Mini-Orangen-Soufflés mit Knusperhippe. [Rezept links](#)

MORO-BLUTORANGE

Dunkle Schale, dunkles Fleisch, intensive Frucht. In mediterranem Klima entwickelt die rot pigmentierte Sorte Saft und Kraft



Bitterorangenmarmelade

Kristallzucker und das fruchteigene Pektin lassen die Marmelade gieren. Wenn man ihr Zeit gibt und präzise arbeitet, ist das Ergebnis umwerfend!
Rezept rechts

BITTERORANGE

Die herbe Kleine mit den Kernen bitte in Bio-Qualität verwenden, da ihre Schale als konsistenz- und geschmacksgebende Zutat mitverzehrt wird



aufrecht stehen bleiben. Soufflés im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten 13–15 Minuten backen.

8. Die Soufflés vorsichtig aus dem Ofen nehmen, mit etwas Puderzucker bestäuben und mit Blutorangensauce und Haselnussshippe servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Abtropfzeit mindestens 12 Stunden

PRO PORTION 8 g E, 13 g F, 32 g KH = 284 kcal (1189 kJ)

Tipp Den Backofen nicht öffnen, während die Soufflés backen, da sie sonst zusammenfallen könnten.

Foto links

Bitterorangenmarmelade

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

Für 11 Gläser (à 230 ml Inhalt)

- 1 kg Bio-Bitterorangen (Pomeranzen; beim Obsthändler vorbestellen; z.B. www.fetasoller.com)
- 2 kg Bio-Kristallzucker
- 100 ml Bio-Zitronensaft
- Außerdem: Mulltuch, Küchenthermometer, 11 sterilisierte Twist-off-Gläser (à 230 ml Inhalt), Küchengarn

1. Orangen waschen, trocken tupfen und halbieren. Aus den Orangen den Saft auspressen. Saft durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, Schalen beiseitelegen.

2. Aus dem Innern der Schalen mit einem scharfkantigen Löffel Fruchtfleisch und Trennhäute herauskratzen, in eine zweite Schüssel geben und mit 700 ml kaltem Wasser bedecken. Ausgekratzte Orangenschalen halbieren, in sehr feine Streifen schneiden und zum gesiebten Saft in die Schüssel geben, ebenfalls 700 ml kaltes Wasser zugießen. Beide Schüsseln abgedeckt mindestens 12 Stunden (am Besten über Nacht) kalt stellen.

3. Am nächsten Tag Orangenschalenstreifen mit der Flüssigkeit in einen Topf geben. Orangenfruchtfleisch aus der zweiten Schüssel in ein Sieb geben, gut abtropfen lassen, mit den Händen gut ausdrücken. Flüssigkeit dabei auffangen und zu den Schalenstreifen in den Topf geben. Ausgedrücktes Fruchtfleisch in ein Mulltuch geben, mit Küchengarn gut verschließen und ebenfalls in den Topf geben. Topfinhalt aufkochen und mindestens 1 Stunde bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Schalen weich sind. Dabei darauf achten, dass das Mulltuch nicht am Boden des Topfes liegt, weil es so anbrennen könnte (siehe Tipp).

4. Wenn die Orangenschalen weich sind, Topf vom Herd nehmen. Mulltuch entnehmen, im Sieb abtropfen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Orangenschalen in ein Sieb gießen, dabei den Sud in einer Schüssel auffangen. Mulltuch mit den Händen gut auspressen, austretenden Sud dabei auffangen (sehr pektinhaltig, wichtig für späteren Gelingvorgang!) und zum zuvor aufgefangenen Sud in der Schüssel geben (es müssen 2 l sein, fehlende Flüssigkeit mit Wasser auffüllen). Gut durchrühren.

5. Sud in einen Topf gießen, Orangenschalen wieder zugeben und aufkochen. Zucker und Zitronensaft zugeben und bei mittlerer Hitze auf 105 Grad erhitzen (dauert ca. 1 Stunde; Temperatur regelmäßig mit dem Thermometer prüfen). Den dabei entstehenden Schaum abschäumen, damit die Marmelade nicht trüb wird.

6. Marmelade bei 105 Grad Temperatur vom Herd nehmen und 10 Minuten stehen lassen, damit sich die Schalen verteilen. Heiße Marmelade mit einem sauberen Kochlöffel durchrühren und in Twist-off-Gläser füllen. Fest verschließen und 5 Minuten auf den Deckel stellen, dann umdrehen.

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 3:30 Stunden plus Einweichzeit mindestens 12 Stunden

PRO EL 0 g E, 0 g F, 20 g KH = 84 kcal (352 kJ)

Tipp Das zugebundene Mulltuch z.B. mit den Garn-Enden am Henkel des Topfes festknoten, damit es nicht am Topfboden aufliegt.

Info Bitterorangenmarmelade z.B. auf gebuttertem Ciabatta-Brot servieren oder zu frischen Scones mit Clotted Cream. Ungeöffnet ist die Marmelade 6–8 Wochen haltbar.



Spießchen mit Südtiroler Speck g.g.A. und eingelegtem Südtiroler Apfel g.g.A. in Senfsirup

SCHWIERIGKEITSGRAD: EINFACH

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN



Ein köstliches Rezept, um landwirtschaftliche Qualitätsprodukte aus Südtirol mit dem EU-Gütesiegel auf den Tisch zu bringen. Die Herstellung dieser Produkte unterliegt strengsten Vorgaben, durch die höchste Qualität und unverwechselbarer Geschmack garantiert werden.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

12 Scheiben Südtiroler Speck g.g.A.; 12 Würfel Stilser g.U. Käse ca. 1,5 x 1,5 cm; 12 Rosmarinzweige; 400 g Südtiroler Apfel g.g.A. in Würfel geschnitten; 100 g Zucker; 1 g Ascorbinsäure; Senfessenz; 3 Eier; 100 g Mehl nach Bedarf; Schüttelbrot, zerbröseln (typisches knuspriges Südtiroler Brot)

ZUBEREITUNG

Die Mostarda (eingelagerte Äpfel): Die Südtiroler Äpfel g.g.A. mit dem Zucker und der Ascorbinsäure mischen und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. Am nächsten Tag den entstandenen Saft abseihen, aufkochen lassen und über die Äpfel gießen. Diesen Vorgang drei Tage lang einmal pro Tag wiederholen. Alles in ein Einmachglas abfüllen und vorsichtig 2 bis 4 Tropfen Senfessenz hinzufügen. Gut umrühren und mindestens 24 Stunden ruhen lassen. Alternativ zu einer selbstgemachten Mostarda können Sie sie auch in einem Spezialitätengeschäft oder online kaufen. Den gewürfelten Stilser g.U. Käse mit Mehl, Eiern und den Schüttelbrot-Krümeln panieren. Käsewürfel braten, danach im Wechsel mit den aufgerollten Speckscheiben auf die Rosmarinzweige spießen und mit etwas Mostarda servieren.

www.qualitaeteuropa.eu

Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Exekutivagentur für Verbraucher, Gesundheit, Landwirtschaft und Lebensmittel (CHAFEA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.



MIT MITTELN DER
EUROPÄISCHEN UNION
FINANZIERTE KAMPAGNE

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



TITEL
REZEPT: MICHAEL WOLKEN
FOTO: THORSTEN SUEDFELS
STYLING: KRISZTINA ZOMBORI

SCHNELLES FÜR GÄSTE

8 Rezepte für entspannte Gästegeber – von Rehrückenfilet bis Wildlachs. Wenig Aufwand, große Wirkung!

IMPRESSUM

VERLAG UND SITZ DER REDAKTION G+J FOOD & LIVING GMBH & CO. KG
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG –
EIN UNTERNEHMEN DER VERLAGSGRUPPE
DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR

TELEFON 0 40/37 03-0; FAX 0 40/37 03-56 77

ANSCHRIFT REDAKTION »ESSEN & TRINKEN«,
BRIEFFACH 19, 20444 HAMBURG

CHEFREDAKTEUR/PUBLISHER JAN SPIELHAGEN

REDAKTIONSLITUNG ARABELLE STIEG

TEXTCHEF CLEMENS VON LUCK, ARABELLE STIEG

ART DIRECTOR ELISABETH HERZEL

GESCHÄFTSFÜHRENDE REDAKTEURIN GABY MILCHERS

PHOTO DIRECTOR MONIQUE DRESSEL

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

E&T-KÜCHE MICHAEL WOLKEN (STV.), KATJA BAUM, JÜRGEN BÜNGENER,
ANNE HAUPT, MARION HEIDEGGER, HEGE MARIE KÖSTER,
ANNE LUCAS, KAY-HENNER MENGE, MARCEL STUT

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR

REDAKTION INKEN BABERG, BENEDIKT ERNST, ANNA LÜCKEHE,
ROXANA WELLBROCK, MARIANNE ZUNNER

LAYOUT ANKE SIEBENEICHER (STELLV. ART DIRECTOR),
RICARDA FASSIO (LTG.), KATRIN FALCK,
THERESA KÜHN, MATTHIAS MEYER, MARET THOLEN

BILDREDAKTION JOSÉ BLANCO, ANDREA MEINKÖHN

SCHLUSSREDAKTION INGRID OSTLENDER, GERTRUD VAN ESS

ASSISTENTIN DER CHEFREDAKTION MARTINA BUCHELT, TEL. 0 40/37 03-27 24

HONORARE ANJA SANDER

LESERSERVICE ANDREA MEINKÖHN, TEL. 0 40/37 03-27 17

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGER (SPRECHER), DR. FRANK STAHLER

PUBLISHING MANAGER SINA HILKER

VERTRIEB DPV DEUTSCHER PRESSE-VERTRIEB GMBH

DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES ANDREAS JASTRAU

HANDELSAUFLAGE DPV DEUTSCHER PRESSE-VERTRIEB GMBH

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

FORMATANZEIGEN (AUSSER RUBRIKANZEIGEN) DIRECTOR BRAND SOLUTIONS: NICOLE SCHOSTAK (VERANTWORTLICH FÜR DIESEN ANZEIGENTEIL),
G+J ELECTRONIC MEDIA SALES GMBH,
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG
ES GILT DIE GÜLTIGE PREISLISTE.
INFOS HIERZU UNTER WWW.GUJMEDIA.DE

RUBRIKANZEIGEN (SCHAUFENSTER) LEITUNG ANZEIGENMANAGEMENT: VERENA REHME (VERANTWORTLICH FÜR DIESEN ANZEIGENTEIL),
LV-PUBLIKUMSMEDIEN GMBH & CO. KG,
HÜLSEBROCKSTRASSE 2-8, 48165 MÜNSTER
ES GILT DIE GÜLTIGE PREISLISTE.
INFOS HIERZU UNTER WWW.VG-DMM.DE

MARKETING ULRIKE B. SCHÖNBORN (DIRECTOR), JANA JAESCHKE

KOMMUNIKATION/PR ISABELLE HAESLER

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

HERSTELLUNG HEIKO BELITZ (LTG.), INGA SCHILLER-SUGARMAN

VERANTWORTLICH FÜR
WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE G+J FOOD & LIVING GMBH & CO. KG

REDAKTION THERESA GURSCH, JENNY KIEFER,
INA LASARZIK, JUDITH OTTERS BACH

VERANTWORTLICH FÜR DEN
REDAKTIONELLEN INHALT JAN SPIELHAGEN

AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

EAT-THE-WORLD IST EIN UNTERNEHMEN VON GRUNER+JAHR,
DEM VERLAG, DER AUCH AN »E&T« BZW. DER G+J FOOD & LIVING GMBH & CO. KG BETEILIGT IST.
COPYRIGHT © 2019: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

FÜR ALLE BEITRÄGE, SOWEIT NICHT ANDERS ANGEgeben, BEI G+J FOOD & LIVING GMBH & CO. KG
NACHDRUCK, AUFNAHME IN ONLINE-DIENSTE UND INTERNET UND VERVIELFÄLTIGUNG AUF DATENTRÄGER WIE
CD-ROM, DVD-ROM ETC. NUR NACH VORHERIGER SCHRIFTLICHER ZUSTIMMUNG DES VERLAGES. FÜR
UNVERLANGT EINGESANDTE MANUSKRIPTE, FOTOS UND ZEICHNUNGEN WIRD KEINE HAFTUNG ÜBERNOMMEN.

ESSEN & TRINKEN (USPS NO 0000384) IS PUBLISHED MONTHLY BY G+J FOOD & LIVING GMBH & CO. KG
SUBSCRIPTION PRICE FOR USA IS \$ 90 PER ANNUM. K.O.P.: GERMAN LANGUAGE PUB., 153 S DEAN ST.,
ENGLEWOOD NJ 07631. PERIODICALS POSTAGE IS PAID AT AND ADDITIONAL MAILING OFFICES.
POSTMASTER: SEND ADDRESS CHANGES TO: ESSEN & TRINKEN, GLP, PO BOX 9868, ENGLEWOOD NJ 07631.

LITHOGRAPHIE: PETER BECKER GMBH, BÜRGERBRÄU, HAUS 09, FRANKFURTER STRASSE 87, 97082 WÜRZBURG
DRUCKEREI: FIRMENGRUPPE APPL, APPL DRUCK, SENEFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING
G+J FOOD & LIVING GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR



HERSTELLER

AMARA www.amara.com	JUSTSIMPLETHINGS www.justsimplethings.de
ASA SELECTION www.asa-selection-shop.com	K. H. WÜRTZ KERAMIK www.khwurtz.dk
BROSTE COPENHAGEN ÜBER ILLUMS BOLIGHUS HAMBURG www.brostecopenhagen.com	LAURIE GOLDSTEIN www.lauriegoldstein.co.il
CUTIPOL ÜBER AMARA www.cutipol.pt	LINEN TALES www.liinentales.com
DEPOT www.depot-online.com	LYNGBY PORCELAIN ÜBER INWOHN www.lyngbyporcelain.com
DIRK ALEKSIK KERAMIK www.aleksic-keramik.com	MERCI FÜR SERAX www.merci-merci.com
EDEN LIVING www.edenliving.de	PALAIS XIII www.palais13.de
FERM LIVING ÜBER ILLUMS BOLIGHUS HAMBURG www.fermliving.de	REICHENBACH PORZELLAN-MANUFAKTUR www.porzellanmanufaktur.net
GELIEBTES ZUHAUSE www.geliebtes-zuhause.de	RIEDEL www.riedel.com
HERDMAR ÜBER PALAIS XIII www.herdmar.com	ROSENDALH ÜBER ILLUMS BOLIGHUS HAMBURG www.rosendahl-design.de
HIMLA ÜBER ILLUMS BOLIGHUS HAMBURG www.himla.com	SAMBONET Sambonet-shop.com
HOUSE DOCTOR www.housedoctor.dk	SERAX www.serax.com
H. SKJALM P. www.hskjalmp.dk	SØSTRENE GRENE www.sostrenegrene.com/de
IKEA www.ikea.de	SPRING www.spring.ch
ILLUMS BOLIGHUS HAMBURG www.illumsbolighus.de	STAUB www.staub-online.de
INWOHN www.inwohn.de	UGLY DUCKLY www.uglyduckly.com
	3 PUNKT F www.3punkt-f-shop.de

ABONNENTEN-SERVICE

**Wenn Sie Fragen zu Ihrem
Abonnement haben, melden Sie sich gern bei
unserem Kundenservice.**

Sie erreichen das Team montags bis freitags von
8–20 Uhr und samstags von 8–13 Uhr.

Tel. 0 25 01/8 01 43 79

Fax 0 25 01/8 01 58 55

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice,
48084 Münster

E-Mail: service@vg-dmm.de

Internet: www.essen-und-trinken.de/abo

Der Service umfasst beispielsweise:

- Änderung der Adresse und Zahlungsdaten
- Lieferunterbrechung, wenn Sie in den Urlaub fahren
- Nachsendung der Hefte an den Urlaubsort

Ein Abo oder einzelne Ausgaben von
»essen & trinken« können Sie hier bestellen:
<http://aboshop.essen-und-trinken.de>

Abonnement-Preis, inkl. MwSt. und Versand:

Deutschland: 12 Ausgaben Essen & Trinken für zzt. 58,80 €,
ggf. inkl. eines Sonderhefts zum Preis von zzt. von 4,90 €,
Österreich: 66,00 €, Schweiz: 106,80 sfr

EINZELHEFTBESTELLUNG

essen & trinken-Versandservice, 48084 Münster

Tel. 0 25 01/8 01 44 93

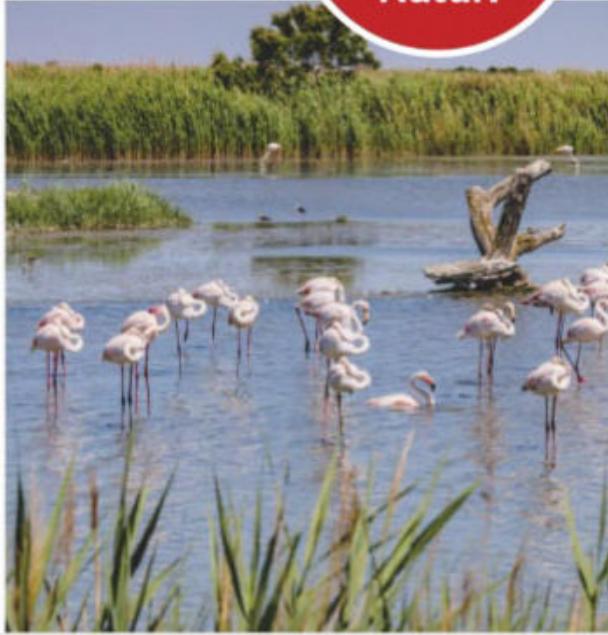
Fax 0 25 01/8 01 58 55

E-Mail: shop@vg-dmm.de

Die schönsten Reisen für Sie zusammengestellt.

Provence – Schlemmen wie Gott in Frankreich!

Sie sind ein Feinschmecker? Dann ist diese Gourmetreise die perfekte Wahl, um die regionalen Speisen und die Kultur der Camargue kennenzulernen. Obendrein besuchen Sie einen Stierzüchter, der typisch für diesen Landstrich ist.



Genießen Sie Ihre Auszeit in der einzigartigen Landschaft der Camargue. Übernachten Sie in den „Cabanes de Gardian“, den kleinen Häusern im Camargue-Stil.

Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Reise in den Süden Frankreichs in einer herrlich idyllisch gelegenen Hotelanlage!

Das Hotel befindet sich in Saintes-Maries-de-la-mer in der Camargue und begeistert mit ländlichen Ferienhäusern sowie modernen Annehmlichkeiten. Die Zimmer verfügen über große Betten (die auf Wunsch getrennt gestellt werden können) sowie Minibar und Safe. Im Restaurant „Le Pont des Bannes“ werden Ihnen köstliche Speisen aus regionalen Produkten serviert. Entspannung und Ruhe finden Sie auf der Terrasse nahe dem Garten oder am Pool.

Hinweise:

- Ortstaxe in Höhe von ca. € 2,- p. P. pro Tag vor Ort zu zahlen.
- Einzelzimmer und Verlängerungsnächte telefonisch & online buchbar.



Unterkunftsbeispiel: „Cabanes de Gardian“.

Termine und Preise 2019:

(Preise in Euro pro Person)

Termine (Anreise Mo-So):

01.03. – 09.03.19	19.10. – 26.10.19
16.03. – 12.10.19	

Reisepreise:

€ 999,-
€ 1.079,-

Veranstalter dieser Reise:

avo Touristik AG

Esperantostraße 4, 30519 Hannover

Die Gruner+Jahr GmbH tritt lediglich als Vermittler auf.

BUCHEN SIE JETZT IHRE REISE!

Auf der essen & trinken Reisewelten Website finden Sie jede Woche neue, besondere Reisehighlights für Sie als Leser/-in.

www.essen-und-trinken.de/reisewelten

oder Tel. 0511-54575584

Mo – Fr von 09:00 bis 18:00 Uhr

Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen des Veranstalters avo Touristik AG, die Sie unter <https://www.avo.de/allgemeine-geschaeftsbedingungen> einsehen können.

Frohes zum Fest

Weihnachten und Silvester stehen an. Wie gut, dass wir vorbereitet sind. Im Angebot: viele Rezepte, fünf Geschenke für Gourmets und ein Heft zum Schwelgen

Jetzt
neu
entdecken



Kulinarisches Sparbuch

— Wir werden oft gefragt, welche Restaurants wir empfehlen können. Weil das Interesse so groß ist, haben wir jetzt die ersten »essen & trinken«-Gutscheinbücher herausgebracht. Darin verraten wir nicht nur unsere Favoriten-Adressen, sondern schenken Ihnen auch einen Rabatt: Sie bestellen zwei Hauptgerichte, zahlen aber nur eins. Fünf Bände sind es geworden – für Frankfurt, Hamburg, München, Stuttgart und das Ruhrgebiet. Jeder enthält 13 Gutscheine. Ein tolles Geschenk! Für **29,90 Euro** über www.essen-und-trinken.de/buch oder Telefon 025 01/801 44 93



KOCHEN

GROSSARTIG

Unser Schwesterheft »essen & trinken Für jeden Tag« hat ein kleines Format, trotzdem passt erstaunlich viel hinein. Die neue Ausgabe umfasst Rezepte für die Silvesterparty, einen Nudelsalat mit nur fünf Zutaten und einen Hackbraten im Speckmantel. Tim Mälzer kocht Gulasch in drei Varianten. Mehr geht nicht!

Jetzt für 3,20 Euro am Kiosk



INSPIRIEREN

ZAUBERHAFT

„SALON“ erscheint das ganze Jahr, aber zur Weihnachtszeit passt das opulente Magazin einfach besonders gut. Erfahren Sie mehr über die Heiligabende bei Thomas Mann, backen Sie Schokoladen-Pfeffer-Plätzchen und bekommen Sie Einblicke in den Londoner Private Members' Club „Annabel's“. **Jetzt für 8,50 Euro am Kiosk**



FINDEN

FEIERLICH

Sie suchen noch Ideen für Ihre Silvesterparty? Nach einem Menü, Fingerfood oder Drinks? Auf unserer Website finden Sie edles Hummerragout (Foto) und noch viel mehr. Schauen Sie mal vorbei unter www.essen-und-trinken.de/silvester

Köstliche Weihnachtsmenüs: Eine schöne Bescherung

Testen Sie »essen & trinken« zum Probierpreis! Sie erhalten
3 Ausgaben inkl. der digitalen Ausgaben für nur 9,80 €.



Foto: Thorsten Suedfels

Günstig Ersparnis von 33% auf den Heftpreis

Aktuell Jede Ausgabe pünktlich im Briefkasten

Digital Inklusive digitaler Ausgaben für Tablet,
Smartphone und PC

Jetzt bestellen!

Tel. 0 25 01/8 01 43 79

www.essen-und-trinken.de/minabo

Bitte Bestellnummer angeben: 026M012

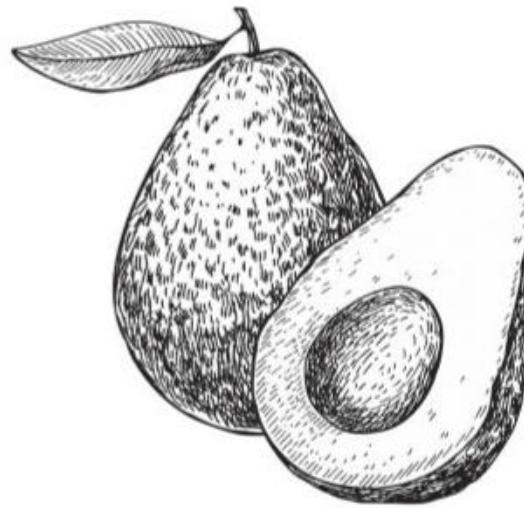
Allzweckwaffe Avocado?

“

Es ist das erste Mal, dass ich als langjähriger Abonnent Ihrer Zeitschrift doch einmal zur virtuellen Feder greife. Der Bericht über die seit geraumer Zeit angepriesene kulinarische Allzweckwaffe „Avocado“ hat mich maßlos irritiert, die gepriesenen vielfältigen gesundheitlichen Eigenschaften mögen ja auch zutreffen. Da aber heutzutage das Kennzeichen „Bio“ vor fast keinem Produkt mehr fehlt – auch natürlich in Ihrer Zeitschrift nicht – ist es umso erstaunlicher, dass diese grüne Frucht ohne Wenn und Aber zur Verwendung freigegeben wird. Erstaunlich deshalb, weil sich inzwischen die Berichte über die maßlose, nahezu obszöne Verschwendungen von Wasser (Trinkwasser!) zur Aufzucht dieser monströsen Frucht deutlich gehäuft haben. Vor ein paar Tagen hat ein ausführlicher Bericht in der „Süddeutschen Zeitung“ noch einmal die desaströsen Auswirkungen des Avocado-Anbaus im Klartext beschrieben. Ich gehe davon aus, dass Ihrem Küchenteam dies alles durchaus bekannt ist und ich blicke auf die Seite 8, Punkt 4: „Wir achten auf die Herkunft“ – wohl nicht immer.“

Rüdiger Seltz, per E-Mail

Sehr geehrter Herr Seltz, wie schlimm es um die Produktionsbedingungen in Ländern wie Mexiko, Chile oder auch Peru steht, wurde uns – das müssen wir einräumen – in dieser Dimension auch erst im Zuge der jüngsten Berichterstattungen deutlich (unter anderem in der „Süddeutschen Zeitung“ vom 13.10.18). Uns allen ist bewusst, dass es wichtig ist, auf die Herkunft (nebst Ökobilanz und Tierwohl) zu achten, und wir tun dies, soweit es uns möglich ist. Leider gelingt das nicht immer. Zur Avocado-Problematik haben wir in „e&t“ 2/2017 einen Beitrag veröffentlicht, der die Energiebilanz thematisiert, und Erzeuger genannt, die nach unserer Einschätzung Avocados unter akzeptablen Bedingungen in Spanien produzieren. Die Entscheidung, weiterhin oder fortan keine Avocados (aus bestimmten Regionen) mehr zu kaufen, muss jede/r Einzelne für sich persönlich treffen. Wir bedanken uns für Ihren Brief. Es ist gut zu wissen, für eine konstruktiv-kritische Leserschaft zu arbeiten.



EINFACH MAL DIE LUFT ANHALTEN

„In „e&t“ 11/2018 stehen einige Sous-vide-Rezepte, bei denen angegeben ist, dass man manuell vakuumieren solle, damit keine Flüssigkeit in den Vakuumierer gelangt. Wie bewerkstellige ich das?“

Joachim Butzlaff, Berlin

Sehr geehrter Herr Butzlaff, manuelles Vakuumieren bedeutet eigentlich nur, den Vakuumierknopf bei eingelegtem Beutel so lange gedrückt zu halten, bis die Flüssigkeit im Beutel in Richtung Vakuumiergerät läuft – dann sofort den Druckknopf „Schweißen“ drücken, um den Vorgang zu stoppen und den Beutel zu verschließen beziehungsweise versiegeln.

Lammkoteletts mit Rote-Bete-Quinoa aus „e&t“ 11/2018





Zeit für Tarte

„Eine Frage zu Euren Zeitan-
gaben: Ab wann läuft Eure Uhr?
Wenn alles abgewogen ist und
alle Gerätschaften bereitliegen?
Ansonsten ist es unmöglich,
innerhalb von 15 Minuten die
Kürbis-Tarte aus »e&t« 11/2018
(Foto) vorzubereiten und nach
45 Minuten aufzutischen. Gott
sei Dank hatte ich etwas Karezza,
und die Tarte war statt nach
30 Minuten bereits nach knapp
25 Minuten fertig gebacken. Das
Rezept war sehr gut, die Tarte

superlecker (habe allerdings den Blauschimmelkäse durch einen anderen ersetzt). Ansonsten ein großes Lob fürs neue Heft. Wir haben bereits einige Rezepte nachgekocht, und sie waren ausnahmslos lecker! Vielen Dank für Euer Engagement und weiter so!
Ilona Sybertz, per E-Mail

Liebe Frau Sybertz,
wir verwenden die Zutaten so, wie wir sie in der Zutatenliste angeben. Die 2 El Butter für die Tarte stehen also bereit, wenn's losgeht. Um sicherzustellen, dass die Rezepte in der angegebenen Zeit zu schaffen sind, läuft die Zeit bei uns zwei Mal: einmal bei der Entwicklung und anschließend noch einmal beim Nachkochen.

FÜR REZEPT-JÄGER UND SAMMLER

Gehören auch Sie zu den Lesern, die fleißig unsere Hefte archivieren? Dafür gibt es jetzt wieder den transparenten »e&t«-Sammelschuber. Er kostet 9,90 Euro plus Versand und bietet Platz für einen Jahrgang »e&t«. Ordnung ist zwar nicht das ganze Leben, hilft aber beim Auffinden von Lieblingsrezepten... Direkt online bestellen unter: www.essen-und-trinken.de/sammelschuber



LESERSERVICE

Unsere Kollegin **Andrea Meinköhn**
steht Ihnen in der Redaktion Rede und Antwort.



Sie erreichen sie dienstags
von 14–16 Uhr.

Tel. 040/37 03 27 17

Fax 040/37 03 56 77

E-Mail leserservice@essen-und-trinken.de

Adresse Leserdienst, Brieffach-Nr. 19,
20444 Hamburg

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

SCHAUFENSTER

**Exklusiver
Dampfmacher**
Der erste Standherd mit
DAMPFBACKFUNKTION



Vertrieb D | A | CH
Cucinamondo GmbH
Clusweg 1
37574 Einbeck
Tel.: +49 5561 971 350

www.steel-hausgeraete.de

Bread & Cake
Die patentierte Backplatte



denk
+49(0)9563 513320 · www.denk-keramik.de

azafran
www.azafran.de

**EDLE GEWÜRZE
MISCHUNGEN
BIO TEE*
FEINKOST**

Erhältlich auf
Amazon, Ebay oder Azafran.de

Seit 1964 **HANDMADE
MOCCAMASTER**
FOR THE REAL TASTE OF COFFEE

**Kaffee-Kult
aus Holland**



6 MIN X 10   5 

www.moccamaster.de

VORSCHAU



1

Rund gemacht:
Steckrüben-
Quiche mit
Speck und
Gruyère



2

Hochgestellt:
Schoko-Stapler
mit Knusper-
boden, Mousse
und Guss



3

Ausgefeilt: Endivien-
Rahmsuppe mit
Tatar-Baguette

IM NÄCHSTEN HEFT

1 Aus der Röhre

Achtmal Ofenglück für kalte Tage:
Short Ribs mit Zimtsellerie,
Spinat-Strudel mit Nuss, Moussaka
mit Lamm, Fisch-Pie, Chili-Huhn
und Pizza, dick wie Butterkuchen

2 Für die Hüfte

Naschen, wie es uns gefällt: New
York Cheesecake, Ananas-Mille-
feuille, Schoko-Mousse-Törtchen
und Churros mit drei Saucen

3 Wie in Frankreich

Menu superb: Überraschen
Sie Ihre Gäste mit feiner Suppe,
Seafood à la Coq au vin und
einem süßen Auflauf



Oliven

Taggiasca, Cailletier
oder Cerignola? Wo
wächst die Schönste
in welchem Land?
Drei sortenreine
Rezepte mit Oliven

Plus
Food-Report
Vancouver

Das Februar-Heft erscheint am **9. Januar 2019**.
Bis dahin täglich im Internet unter www.essen-und-trinken.de

Festlich feiern mit Johann Lafer.

JOHANN LAFER JOURNAL 06

JOHANN LAFER JOURNAL 06 1.750,- CHF 19,-

JOHANN

LAFER

Das Journal für den Geschmack

40 REZEPTE für Genießer

10 SEITEN SPEZIAL Schoko-Rezepte, die glücklich machen

FESTREZEPTE Das Beste von Gans, Reh und Hirsch

SCHOTTLAND Whisky mit Weltklasse

Zeit zu feiern!

So fein, so festlich: Lachstatar, Wild-Tafelspitz, Schoko-Bratapfel und mehr. Plus: neu interpretierte Klassiker für Familie und Freunde

ORIGINAL ITALIENISCH Meister-Ravioli von Steinpilz bis Wolfsbarsch

LAFER IN KOREA Seafood, Kimchi & Co.

Jetzt NEU im Handel



Direkt bestellen: 040 / 21 03 13 71 oder über shop.jalag.de

ALLE REZEPTE AUF EINEN BLICK

50
Rezepte

Mit Fleisch



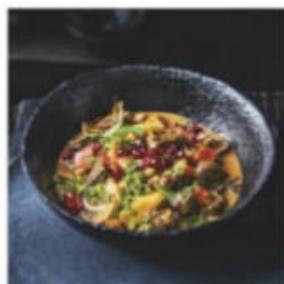
Hackbällchen mit Mais und Feta Seite 82



Hähnchen mit Kimchi und Ei Seite 43



Ibérico-Nackensteaks mit Pak choi Seite 42



Lamm-Kichererbsen-Eintopf Seite 81



Pizzetta mit Kalbszunge Seite 67, 68



Raclette-Pfännchen Seite 56



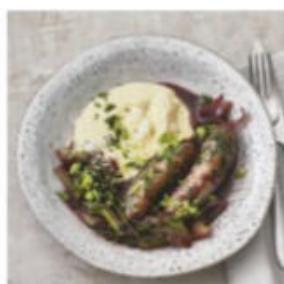
Rehrücken mit Salbeikartoffeln Seite 39



Rindfleischröllchen mit Trüffel-Füllung Seite 46



Risotto mit Speck und Radicchio Seite 86



Salsiccia mit Polenta und Sauce Seite 91



Sauerkrautsuppe mit Blutwurst Seite 87



Soljanka mit Gurken-Schmand Seite 81



Wintersalat mit Schweinefilet Seite 44

Mit Fisch



Asiatische Bratnudeln mit Garnelen Seite 85



Fischgratin mit Bratkartoffelsalat Seite 89



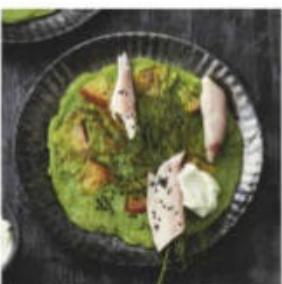
Krabben-Kroketten Seite 63



Meeresfrüchte-Reis-Eintopf Seite 82



Ofenlachs mit Linsen-Gemüse Seite 44



Pfannkuchen mit Maräne Seite 98



Sülze von der Maräne Seite 98

Vegetarisch



Blumenkohl-„Couscous“-Salat Seite 46



Bohneneintopf mit Harissa Seite 125



Buchweizen-Buletten mit Chicorée Seite 39



Gewürzgurken-Relish Seite 55



Hummus Seite 20



Kartoffel-Pancakes Seite 55



Mixed Pickles
Seite 55



Möhrensuppe mit Kurkuma Seite 124



Pasta mit Roter Bete
Seite 124



Geschmorter Pfefferlauch Seite 124



Gefüllte Pilze Seite 88



Tofu mit Curry-Linsen Seite 90

Süß



Banoffee-Cheesecake-Törtchen Seite 72



Bitterorangenmarmelade Seite 135



Blutorangenkuchen Seite 131



Blutorangen-Soufflés mit Hippen Seite 132



Karamell-Parfait Seite 74



Mandarinen-Sorbet Seite 58



Maronenmus mit Rum Seite 146



Orangen-Buttereis mit Orangen Seite 131



Süßer Orangen-Couscous Seite 12



Orangenteilchen mit Pudding Seite 132

ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

B Banoffee-Cheesecake-Törtchen	** 72
Birne, pochierte	* 42
Bitterorangenmarmelade	** 135
Blumenkohl-, Couscous-“Salat mit Mandeln und Sellerie	* 46
Blutorangenkuchen „upside down“	** 131
Blutorangen-Soufflés mit Haselnusschuppen	* 132
Bohneneintopf mit Harissa	* 125
Bratnudeln, asiatische, mit Garnelen	** 85
Buchweizen-Buletten mit Ananas-Chicorée-Gemüse	* 39
F Fischgratin mit Bratkartoffelsalat	* 89
G Gefügelhackbällchen, scharfe, mit Mais und Feta-Joghurt	** 82
Gewürzgurken-Relish	* 55
H Hühnchen, koreanisches, mit Blitz-Kimchi und Spiegelei	* 43
Hummus	* 20
I Ibérico-Nackensteaks mit Pak choi und Granatapfel	* 42
K Kalbszunge, geschmorte	* 68
Karamell-Parfait	* 74
Kartoffel-Pancakes	* 55
Korianderbrötchen	* 83
Krabben-Kroketten	* 63
L Lamm-Kichererbsen-Eintopf, orientalischer, mit Gremolata	* 81
M Mandarinen-Sorbet	* 58
Maronenmus mit Rum	* 146
Meeresfrüchte-Reis-Eintopf, katalanischer	** 82
Mixed Pickles	* 55
Möhrensuppe mit Kurkuma	* 124
N Nordic Sour	* 28
Nusshonig	* 55
O Ofenlachs mit Linsen-Tomaten-Gemüse und Safransud	* 44
Orangen-Buttereis mit Ragout von „Schoko“-Orangen und Schokoladensauce	** 131
Orangen-Couscous, süßer	* 12
Orangenteilchen mit Karamellpudding und Zitronenstreuseln	** 132
P Pasta mit gerösteter Roter Bete und Zimtblüten	* 124
Petersilien-Pfannkuchen mit geräucherter Maräne	* 98
Pfefferlauch, geschmorter	* 124
Pilze, gefüllte	* 88
Pizzetta-Teig	* 67
R Raclette-Pfännchen	* 56
Rehrückenfilet mit Salbeikartoffeln	* 39
Rindfleischröllchen mit Trüffel-Pilz-Füllung	* 46
Risotto mit Speck und Radicchio	* 86
Rote-Bete-Püree und geräucherter Joghurt	* 68
S Salsiccia mit Polenta und Rotweinsauce	* 91
Sauerkrautsuppe mit Blutwurst	* 87
Soljanka mit Gewürzgurken-Schmand	* 81
Sülze von der Maräne	* 98
T Tofu mit Curry-Linsen-Gemüse	* 90
W Rote-Bete-Wildsauce	* 42
Wildsauce „von Grund auf“	* 42
Wintersalat, fruchtiger, mit Schweinefilet	* 44

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH ** MITTELSCHWER *** ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

GESCHENK AUS DER KÜCHE

Maronenmus

Der Duft von Vanille, samtige Maronen und ein Schuss Rum sind das Geheimnis dieses ganz besonderen Brotaufstrichs



Rum und Zitrone begleiten die nussige Süße der Maronen feinwürzig und frisch



KAY-HENNER MENGE

»e&t«-Koch

„Ich habe das Maronenmus im Trentino kennengelernt und war gleich begeistert.“

Maronenmus mit Rum

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 8 Gläser (à 200 ml Inhalt)

- 800 g gegarte geschälte Maronen (vakuumverpackt)
 - 400 g brauner Zucker
 - 70 ml Zitronensaft
 - 1 gehäufter TL Vanillepaste
 - 2 gehäufte TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
 - 50 ml brauner Rum (40 Vol.-%)
- Außerdem: 8 sterilisierte Twist-off-Gläser (à 200 ml Inhalt)

1. Maronen und 250 ml Wasser in einem Topf zugedeckt aufkochen und 10 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.

2. Zucker, 350 ml Wasser und Zitronensaft in einem großen Topf offen aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Vanillepaste, Zitronenschale und Maronen mit Flüssigkeit zugeben und mit dem Schneidstab fein pürieren.

3. Maronenmasse unter Rühren aufkochen, dann 2 Minuten unter Rühren kochen lassen. Vom Herd nehmen, Rum unterrühren, sofort randvoll in sterilisierte Twist-off-Gläser füllen. Gläser verschließen, 5 Minuten auf den Deckel stellen, umdrehen und auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO TL 0 g E, 0 g F, 6 g KH = 27 kcal (113 kJ)

Tipp Geöffnete Gläser im Kühlschrank aufbewahren, dort hält sich das Mus bis zu 10 Tage.

Lesen Sie mich durch,
ich bin Arzt!

JETZT NEU
AUCH MIT DVD!

**DR. v. HIRSCHHAUSENS
GESUND LEBEN**

Dossier
Immun-system
Wie es uns verteidigt, damit wir fit bleiben

Gewürze
Hm! Ingwer, Pfeffer und Zimt duften - und gesund sind sie auch

Richtig geben
Noch einmal neu laufen lernen

Wo sitzt die Seele?
Schriftstellerin Siri Hustvedt über das Duett von Körper und Geist

3 Ausgaben für nur 10 € lesen.
Bestellen unter 040/55 55 78 00 (Nr. 1714785 angeben)

»Kraut oder Keule?«
Was die Hochleistungsmedizin von der Naturheilkunde lernen kann - zum Besten der Patienten



LIES DICH GESUND.