

1/2019

NEUE LIEBLINGSBROTE

magazin

# Lust auf Genuss

SELBST  
BACKEN

klassisch, schnell &  
auch glutenfrei

## NEUE LIEBLINGSBROTE

So herrlich saftig, luftig, kross



Immer köstlich – von Frühstück bis Abendbrot

+ Dazu: Drinks mit Tee + Coole Sandwichläden + Foodtrends 2019

[www.lust-auf-genuss.de](http://www.lust-auf-genuss.de)

Deutschland: € 4,20 Österreich: € 4,60 – Schweiz: sfr 7,90 – Benelux/Frankreich: € 4,70 – Italien/Spanien: € 4,90 – Griechenland: € 5,70



# FRÜHSTÜCKEN, WAS DICH GLÜCKLICH MACHT

Credit: daskochrezept.de/Magdalena Muttenthaler



- ✓ KOCHEN
- ✓ BACKEN
- ✓ GLÜCKLICH  
SEIN



## CRÊPES MIT HASELNÜSSEN UND SCHOKOLADE

### ZUTATEN

50 g Haselnüsse (gehackt)  
2 Eier  
2 EL Zucker  
50 g Schokolade  
125 ml Schlagsahne  
0.5 PK Vanillezucker  
1 Zitrone (unbehandelt, davon die Schale)

### ZUBEREITUNG

- 1.Schritt: Crêpes nach Grundrezept herstellen und goldbraun ausbacken. Warmstellen.
- 2.Schritt: Die Haselnüsse ohne Fett in der Bratpfanne rösten, zur Seite stellen und auskühlen lassen. Eier trennen. Schokolade erwärmen. Eiweiß und Salz zusammen steif schlagen, Zucker und Vanillezucker beigeben, kurz weiterschlagen. Zitronenschale, Schokolade und Haselnüsse sorgfältig beigeben und die geschlagene Sahne darunterziehen. Die noch warmen Crêpes damit füllen.



## FÜR DEN PERFEKTEN START IN DEN TAG:

Was der Tag bringt? Wir wissen es nicht. Ein gutes Frühstück ist aber die beste Voraussetzung damit alles leichter von der Hand geht – egal, ob du ein Genießer, Familienmensch, Morgenmuffel,

Workaholic oder Fitness-Guru bist. Finde mit unserem Frühstücks-Special heraus, welches Frühstück am Besten zu Dir passt.

Passende Rezepte für einen gelungenen Start in den Tag findest du unter  
[www.daskochrezept.de/besserfrühstücken](http://www.daskochrezept.de/besserfrühstücken)



# URIG, EHRLICH – GLÜCK PUR

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Kennen Sie auch dieses wunderbare Gefühl, wenn man etwas mit seinen Händen formt, mit Liebe zubereitet und am Ende allen dadurch ein kleines Genießerglück schenkt? So geht es mir, wenn ich Brot backe. Am liebsten mache ich das mit meinem Sohn, der von jeher und aus der Hüfte den besten Hefeteig in der Familie zubereitet. Jetzt machen wir uns am Wochenende gemeinsam an neue Rezepte aus dieser schönen Ausgabe. Wir schenken allen Brotfans ofenfrische Inspiration für selbst gebackene Laibe. Von herhaft über gesund ohne Gluten bis süß. Neue Aufstriche für die gemütliche Brotzeit und raffinierte Rezepte aus und mit Brot. Denn kaum etwas ist uriger, ehrlicher und macht glücklicher als ein gutes, noch warmes, krosses Stück Brot. Geteilt mit den Liebsten.

*Anke Krohmer*

ANKE KROHMER  
CHEFREDAKTEURIN



FOLGEN SIE UNS AUF:

Facebook: [www.facebook.com/lustaufgenuss](https://www.facebook.com/lustaufgenuss)  
 Twitter: [twitter.com/AnkeKrohmer](https://twitter.com/AnkeKrohmer) ... und erfahren Sie News, Trends, Ideen aus der Welt des Genießens ...

[www.instagram.com/lust\\_auf\\_genuss\\_official/](https://www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/)



Unser Titelrezept, ein köstliches Kartoffelbrot, finden Sie auf Seite 18



GETRÄNKE-TIPP



Geheimtipps von Sommelierin Christina Hilker finden Sie unter jedem Rezept

## Unsere neuen Lieblingsbrote: So herrlich verführerisch!

### Genießerwochenende

Hotspots der Redaktion in Liverpool ..... 6

### Brot ganz einfach selber backen

Grissini, Olivenbrot, Dinkel-Bagels: Diese Kreationen gelingen jedem! ..... 8–19

### Glutenfrei & Co.: Leckeres Gesund-Brot

Vital und köstlich: Paleo-Brote, Brotkranz mit Walnüssen und Speck – neue Laibe auch mal ohne Mehl ..... 22–30

### Kurz nachgefragt bei ...

... Brot-Blogger **Lutz Geißler** über neue (glutenfreie) Trendbrote ..... 32–33

... Die Ernährungswissenschaftlerin **Isabell Heßmann** verrät Tipps für gesunden Abendbrotgenuss ..... 50–51

### Für Sie probiert

Sonntagsbrötchen für jeden Tag ..... 34

An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen

### Magazin

Neues & Hübsches für die Brotzeit.  
Plus: Foodtrends 2019 ..... 36–37

### Willkommen zur gemütlichen Brotzeit!

Kosten Sie unsere Avocado-Sandwiches mit Granatapfelsamen, Pain noir mit homemade Graved Lachs, Cracker mit Rote-Bete-Aufstrich – sie machen süchtig! ..... 38–48

### Warenkunde

Unser Liebling: Gewürzgurke ..... 49

**Trinken** Leicht & lecker: neue spritzige Weine zum Abendbrot ..... 52–53

### Herzhafte Gerichte

Kochen mit Brot als Kruste, Mantel, Topping – so gut! ..... 54–67

### Pioniere im Porträt

Künstlerin und Foodaktivistin Tainá Guedes zeigt uns ihre Werke ..... 68–70

### Mixx

Trend-Cocktails mit Tee ..... 72–73

© Haben Sie Fragen? Dann schreiben Sie unserer Chefredakteurin Anke Krohmer direkt: [anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com](mailto:anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com)



**15** Geflochtenes Pesto-Brot



**25** Hirse-Amaranth-Brot



**76** Süßer Brotpudding aus Croissants

## Außerdem: Tipps, Themen, Trends zum Thema

■ **Süße Teile** Zimtschnecken, French Toast, orientalisches Orangenbrot: Hier ist für jede Naschkatze etwas dabei..... **74–84**

**Handwerk** Hohe Backkunst – bestes Brot aus Meisterhand ..... **86–89**

■ **Kulinarische Reise** Unbedingt probieren! Die coolsten Sandwichläden ..... **90–92**

**Genussmenschen** Wunderkind Flynn McGarry über seinen Traum, jüngster Sternekoch weltweit zu werden ..... **94–96**

**Stammtisch: Männer & Kochen** Abgefahren: Florian Domberger und seine mobile Bäckerei..... **97**

**Editorial** ..... **3**

**Bezugsadressen** ..... **29**

**Bezugsquellen Weintipps** ..... **31**

**Rezept-Register/Impressum** ..... **98**

**Vorschau ins nächste Heft** ..... **99**

Herrliche Backwaren vom „World Baker of the Year“ Jochen Baier aus Baden-Württemberg

**86**

Besuchen Sie uns auch auf: [www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss](http://www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss)



So kreativ und gut:  
Hier gibt's Stullen  
in Perfektion

**90**





Möchte unbedingt den FC Liverpool live sehen: unser Volontär Robin Schmidt



Für Kulturliebhaber und Shopping-Fans: das Albert Dock



Für Tanzbären: der „Fusion Club“



Für Bierfreunde: der urig-geniale „Ye Cracke Pub“



Für Musikliebhaber: Beatles-Mania im Museum der Pilzköpfe



## UNSERE TOP-ADRESSEN in LIVERPOOL

*Englands cooler Nordwesten*

FÜR UNS DIE TREND CITY 2019:  
ENTSPANNT DANK SOULFOOD,  
MUSIK UND – BESTEM FUSSBALL

**1 Ye Cracke** In diesem urigen Pub hat schon John Lennon als Student sein Bier getrunken. Heißt es. Auf jeden Fall hat sich hier seit damals kaum etwas verändert. Adresse: 13 Rice Street, Liverpool L1 9BB.

**2 Albert Dock** Kultur, Shoppen, Kulinarik, Luxus-apartments – in der viktorianischen Ziegel- und Stahlarchitektur präsentiert sich ein Paradebeispiel der Yuppisierung. Toll sind die ehemaligen Dockgebäude und Lagerhäuser trotzdem. [www.albertdock.com](http://www.albertdock.com)

**3 Liverpool Cheese Company** Wer ein Faible hat für gereifte Milch, der kommt in diesem Laden voll auf seine Kosten – inklusive monatlichem Käseseminar. [www.liverpoolcheesecompany.co.uk](http://www.liverpoolcheesecompany.co.uk)

**4 Casbah Coffee Club** Hier fand er statt, der Urknall der Beatles – heute steht in diesem Club jedes Staubkorn unter Denkmalschutz. Love me do! [www.petebest.com/casbah-coffee-club.aspx](http://www.petebest.com/casbah-coffee-club.aspx)

**5 Fusion** Okay, es gibt auch noch Musik nach den Beatles. Das „Fusion“ ist „the place to be“, um dort abzurocken. Bis sechs Uhr morgens der beste Club. Sieben Tage die Woche. [www.fusionliverpool.com](http://www.fusionliverpool.com)

**6 Docklands Fish and Chips** Beste Fish and Chips. Nicht mehr, nicht weniger. Lecker! Unit 15, The Colonnades Albert Dock, Albert Dock, Liverpool L3 4AA.



Für Hungrie:  
„Docklands  
Fish & Chips“

**7 The Beatles Story** An den Albert Docks kann man das einzige Museum der Welt besuchen, das sich vollständig der Geschichte der Beatles gewidmet hat. Für Fans der berühmten Pilzköpfe ist der Besuch ein Muss. [www.beatlesstory.com](http://www.beatlesstory.com)

**8 Moor Hall** Ein „Michelin“-Stern, der etwas außerhalb von Liverpool strahlt. Chef Mark Birchall präsentiert „modern British cuisine“ at its best. Dazu dann noch dieses denkmalgeschützte Häuschen aus dem 16. Jahrhundert, in dem man übernachten kann. Mehr geht nicht. <https://moorhall.com>

**9 Aloft Liverpool** Sehr schickes Hotel im Urban Style in einem historischen Gemäuer. Und die Lage stimmt auch. [www.marriott.com/hotels/travel/lplal-aloft-liverpool](http://www.marriott.com/hotels/travel/lplal-aloft-liverpool)

**10 Anfield Stadium** FC Liverpool, „You'll never walk alone“, Jürgen Klopp – hier materialisiert und feiert sich der Mythos. [www.stadiumguide.com/anfield](http://www.stadiumguide.com/anfield)



**Houdek**  
SPEZIALITÄTEN

KABANOS POLENTA TÜRMCHEN MIT PILZRAGOUT

*O du fröhliche,  
o du leckere,  
köstlich schmeckende  
Kabanoszeit!*



WEITERE REZEpte & AKTIONEN UNTER: [WWW.HOUDEK.BAYERN](http://WWW.HOUDEK.BAYERN)

# Ofenfrisch so unvergleichlich gut WIE DIE DUFTEN!

Selbst gemacht schmeckt es einfach immer am besten. Und auch  
Nichtprofis sei gesagt: Diese Kreationen gelingen jedem. Versprochen!



## Grissini

Die knusprigen Brotstangen sind Italien pur! Erfunden haben soll sie der Bäcker Antonio Brunero 1675. Wir bereiten sie mit Oliven und getrockneten Tomaten zu.

REZEPT AUF SEITE 16



## Ährenbrot mit Zucchini-Ricotta

Das einem Getreidehalm ähnelnde Backwerk stammt aus Frankreich. Es wird auch „**Pain d'épi**“ genannt und vor dem Backen mit einer Küchenschere tranchiert. So erhält es sein Aussehen.

REZEPT AUF SEITE 16

## Zwiebel-Käse-Brötchen

Frisch gehackter Thymian, brauner Zucker und Sherry-essig schenken den Cheddar-Teigkugeln ihren einzigartigen Geschmack. Achtung, Suchtgefahr!

REZEPT AUF SEITE 16





## Olivenbrot

Vor dem Backen den länglich geformten Rohling aus **Dinkelvollkornmehl** und **Natur-sauerteig** einschneiden, mit Mehl bestäuben und gehen lassen. So hat die Hefe genügend Zeit zu arbeiten. So fluffig!

REZEPT AUF SEITE 17

# HERRLICH

## kross & knusprig

# GENUSS

## für liebe Gäste



### Dinkel-Bagels mit Sesam

Als Topping kommen **schwarzer und weißer Sesam** obendrauf. Damit gelingt jede genüssliche Brotzeit.

REZEPT AUF SEITE 18



### Stangenbrote mit Pilzfüllung

Mit Schwarzkümmel-  
samen bestreut und  
formvollendet abge-  
schmeckt – perfekt zu  
dem saftigen Kern aus  
Champignons & Co.

REZEPT AUF SEITE 18

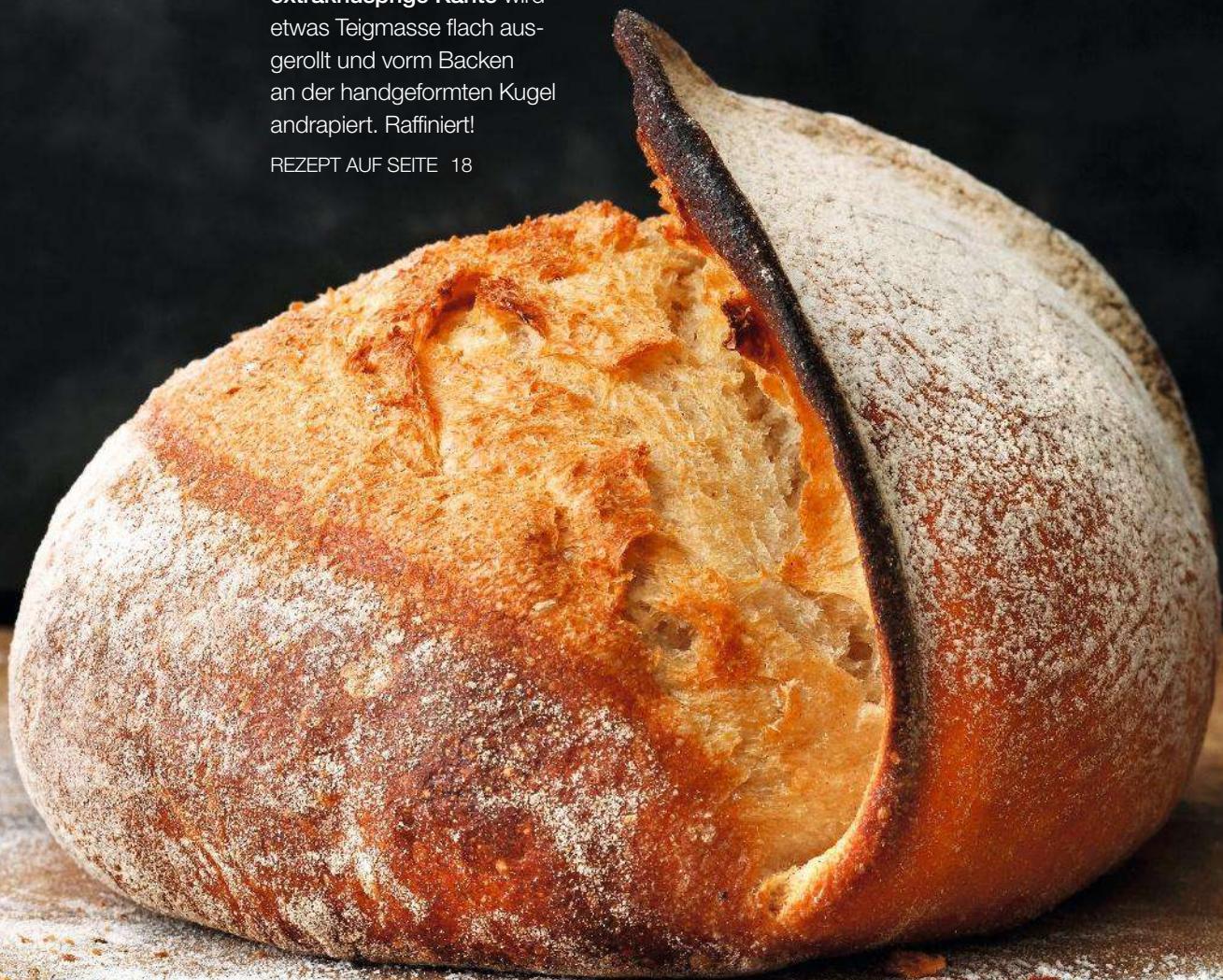
Besser geht es nicht!

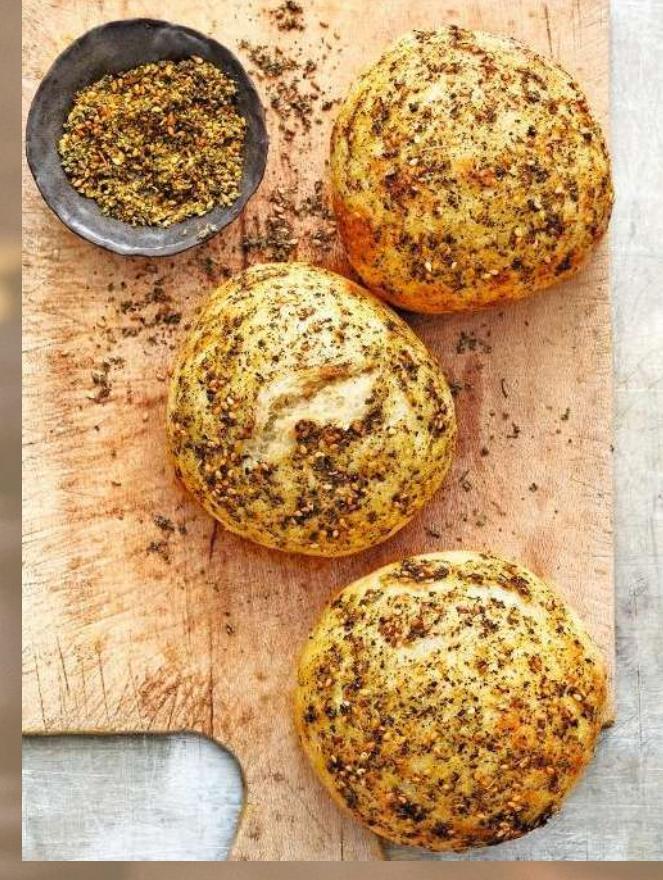
# SONNTAGSSTÜCKE

## Kartoffelbrot

Unser Titelstar: Für die **extraknusprige Kante** wird etwas Teigmasse flach ausgerollt und vorm Backen an der handgeformten Kugel andrapiert. Raffiniert!

REZEPT AUF SEITE 18





## Grießbrötchen mit Zatar

Der Orient-Gewürz-Mix Zatar besteht hauptsächlich aus **Thymian, Sumach, Sesam und Salz**. Er beschert ein wunderbares Aroma.

REZEPT AUF SEITE 19



Geflochtenes Pesto-Brot  
Gutes Olivenöl und frische Kräuter fürs Pesto – das Geheimnis für diesen saftigen Kranz. Ein Hingucker auf jedem Esstisch.

REZEPT AUF SEITE 19

# Brot & Brötchen SELBER BACKEN

## Kalamata-Oliven

**Das sind große, dunkle Oliven, die aus Griechenland stammen, genauer aus der Hafenstadt Kalamata, die im Süden der Halbinsel Peloponnes liegt. Diese Oliven eignen sich zur Ölgewinnung, werden aber meist als Tafeloliven angeboten, weil sie wegen ihrer etwas dickeren Haut schön knackig bleiben und dennoch innen durchs Einlegen in Lake besonders saftig sind. Oliven stets mit sauberem Besteck aus dem Glas entnehmen und darauf achten, dass Lake oder Öl die übrigen bedeckt. So halten sie länger frisch.**



## Grissini

Bild auf Seite 8

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

plus Ruhe-/Wartezeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für ca. 20 Stück

**10 g frische Hefe, 200 g Mehl und Mehl zum Arbeiten, 50 g Weizen-  
grieß, ¼ TL Salz, 75 ml Olivenöl  
½ TL Zucker, 4 EL schwarze Oliven  
(entsteint; z. B. die Sorte Kalamata,  
siehe dazu die Info links)  
2 EL getrocknete Tomaten in Öl**

**1.** Hefe in eine Rührschüssel bröckeln. Mehl, Grieß, Salz, 50 ml Öl, ca. 100 ml lauwarmes Wasser und den Zucker dazugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten, der nicht mehr am Schüsselrand klebt. Teig zugedeckt an warmem Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.  
**2.** Oliven und getrocknete Tomaten grob hacken. Teig gut durchkneten, die Oliven- und Tomatenstücke einarbeiten. Teig zu einer Rolle formen und in etwa 20 Stücke teilen. Jede Teigportion auf einer bemehlten Fläche zum langen Strang (ca. 20 cm) formen. Teigstränge mit etwas Abstand auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Zugedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen.  
**3.** Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Grissini im heißen Ofen 10 Minuten backen. Herausnehmen und mit restlichem Öl (25 ml) bestreichen. Ofentemperatur um 20 Grad erhöhen und die Grissini im Ofen in etwa 10 Minuten goldbraun und kross backen. Grissini herausnehmen, auf Kuchengitter auskühlen lassen. Nach Belieben zum Servieren in Gläser stellen.

**Pro Stück:** 75 kcal/320 kJ  
9 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 4 g Fett

**Variante:** Statt Oliven und getrockneter Tomaten 1–2 getrocknete, grob zerbröselte Chilischoten und getrocknete Kräuter wie Rosmarin, Thymian und Oregano in den Grissini-Teig einarbeiten.

Dazu passt: ein Prosecco.



## Ährenbrot mit Zucchini-Ricotta

Bild auf Seite 9

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für ca. 8 Portionen

**ca. 50 g Pinienkerne, 2 Knoblauchzehen, je ½ Handvoll Basilikum und Rucola, ca. 60 ml Olivenöl  
ca. 30 g geriebener Parmesan  
Salz, Pfeffer, 2 Schalotten  
250 g Zucchini, 200 g Ricotta (ital. Frischkäse), 50 g Crème fraîche  
evtl. etwas Mehl für das Blech  
400 g fertiger Pizzateig (Kühltheke)**

**1.** Pinienkerne rösten, abkühlen lassen. Knoblauch abziehen. Je die Hälfte Knoblauch und Pinienkerne mit Basilikum- und Rucolablättern sowie mit ca. 50 ml Öl fein mixen. Käse unterrühren, Pesto mit Salz, Pfeffer abschmecken.  
**2.** Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Schalotten abziehen, wie den restlichen Knoblauch würfeln. Zucchini waschen, putzen, klein würfeln. Schalotten, Knoblauch, Zucchini im übrigen Öl (ca. 10 ml) anbraten. Etwa abkühlen lassen, dann mit Ricotta und Crème fraîche vermengen. Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3.** Blech mit Backpapier auslegen oder mit etwas Mehl bestäuben. Teig darauf ausbreiten, mit etwas Pesto bestreichen, dabei ringsum ca. 1,5 cm Rand frei lassen. Füllung daraufstreichen, restliche Pinienkerne (ca. 25 g) daraufstreuen. Teig einrollen, mit der Naht nach unten aufs Blech legen. Rolle mit Küchenschere bzw. Messer siebenmal tief einschneiden, aber nicht ganz durchschneiden. Für die Ährenform markierte Teigstücke im Wechsel versetzt nach außen ziehen bzw. klappen. Brot im Ofen 40–50 Minuten backen. Herausnehmen, in Stücke zupfen, mit dem übrigen Pesto servieren.

**Pro Portion:** 325 kcal/1370 kJ  
24 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 21 g Fett

Dazu passt: ein duftiger und saftiger Kerner aus Südtirol.



## Zwiebel-Käse-Brötchen

Bild auf Seite 10

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für ca. 12 Stück

**1 Zwiebel, 75 g Butter  
1–2 EL Olivenöl und etwas Olivenöl für das Backpapier  
1 TL gehackte Thymianblättchen  
1 EL brauner Zucker  
1 EL Sherryessig  
650 g Mehl, 1–2 EL Backpulver  
1 EL Salz, Pfeffer  
120 g geriebener Cheddar  
3 Eier (Größe M), 150 ml Milch und etwas Milch zum Bestreichen**

**1.** Zwiebel abziehen, würfeln. In einer Pfanne 25 g Butter und das Öl erhitzen, Zwiebelwürfel mit dem Thymian darin ca. 10 Minuten andünsten. Zucker und Essig zufügen, alles noch 6–8 Minuten köcheln. Dann abkühlen lassen.

**2.** Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit leicht eingeöltem Backpapier auslegen. Mehl, Backpulver, Salz, Pfeffer und 80 g Käse in einer Schüssel vermengen. In der Mitte vom Mehl-Mix eine Mulde formen. Übrige Butter (50 g) schmelzen, lauwarm abkühlen lassen. Eier und Milch verquirlen, flüssige Butter unterröhren. Mischung in die Mulde gießen, alles zu einem glatten Teig vermengen. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Milch einarbeiten. Zwiebelmischung dazugeben und alles leicht verkneten.

**3.** Teig in 12 Portionen teilen. Alle Portionen zu Kugeln formen, mit etwas Abstand zueinander aufs Backpapier setzen. Teiglinge mit Milch bestreichen und mit dem restlichen Käse (40 g) bestreuen. Die Brötchen im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen.

**Pro Stück:** 290 kcal/1220 kJ  
41 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 9 g Fett

**Zum Bestreichen:** Frische, evtl. gesalzene Butter schmeckt gut dazu, aber auch ein Kräuterfrischkäse oder Salami.

Dazu passt: ein süffiger Chardonnay aus Baden.

# macht Spaß und liegt im Trend



## Olivenbrot

Bild auf Seite 11

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten  
plus Wartezeit: ca. 105 Minuten  
Zutaten für 1 Brot (ca. 12 Scheiben)

**700 g fein gemahlenes Dinkelvollkornmehl und etwas Mehl zum Arbeiten, 1 TL dunkles Backmalz (im Reformhaus oder via Internet; siehe die Info rechts)**

**1 Würfel Hefe (42 g)**  
**1 EL Rübensirup (ersatzweise 1-2 TL brauner oder weißer Zucker)**  
**1 EL Salz, 150 g Natursauerteig (im Reformregal bzw. Drogeriemarkt)**  
**250 g schwarze Oliven (entsteint)**  
**2 EL Olivenöl**

**1.** Mehl und Malz in eine Schüssel geben, in der Mitte vom Mehl eine Mulde drücken. Hefe und Sirup in 200 ml lauwarmes Wasser rühren. Hefe-Mix in die Mulde gießen und mit etwas Mehl vom Rand bestäuben. Hefearnsatz ca. 15 Minuten gehen lassen.

**2.** Salz, ca. 120 ml lauwarmes Wasser sowie Sauerteig zum Teigansatz geben. Alles mit den Knethaken des elektrischen Handrührgeräts zu einem elastischen Teig kneten. Dabei falls nötig noch etwas Wasser oder Mehl einarbeiten. Anschließend Teig an einem warmen Ort und mit einem Küchentuch abgedeckt etwa 1 Stunde gehen lassen.

**3.** Den aufgegangenen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 10 Minuten lang kräftig durchkneten. Oliven hacken und zusammen mit dem Öl unter den Teig kneten. Teig zu einer großen, gleichmäßig dicken Rolle formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Teig auf der Oberfläche ein paarmal schräg einschneiden,

mit etwas Mehl bestäuben und noch mal ca. 30 Minuten gehen lassen.

**4.** Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Brot im vorgeheizten Ofen 35–40 Minuten backen.

**Pro Scheibe:** 290 kcal/1220 kJ  
44 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 6 g Fett

**Info:** Backmalz – im Zusammenspiel mit dem Rübensirup – ist verantwortlich für die dunkle Farbe des Brots. Sowohl Malz als auch Sirup verleihen ihm zudem ein intensiveres, kräftiges Aroma, das nicht jedermanns Sache ist. Das Malz, das man im Reformhaus oder via Internet erhält, kann man aber auch ersatzlos weglassen. Dann bleibt das Brot allerdings hell. Der Sirup lässt sich durch die entsprechende Menge an Zucker ersetzen. Denn Zucker braucht die Hefe zum Arbeiten, damit das Brot auch so herrlich fluffig aufgehen kann, wie es auf dem Foto aussieht.

Dazu passt: ein Fino-Sherry.



Deutsche Innungsbäcker

## EIN MEISTERWERK AUS MEISTERHAND.

BROT VOM INNUNGSBÄCKER IST IMMER EIN GENUSS!  
DOCH WIE HALTEN SIE ES LANGE FRISCH?



### DREI TIPPS VON IHREM INNUNGSBÄCKER

#### DER BROTKASTEN.

Aufbewahrungsmöglichkeiten für Brot gibt es viele, doch welche ist die Richtige? Ihr Innungsbäcker empfiehlt Ihnen einen Brotkasten aus Ton oder Steingut – durch die offenen Poren kann überschüssige Feuchtigkeit schnell aufgenommen und dem Brot entnommen werden. So können Sie Ihr Brot lange genießen.

#### NACH DEM BROTPENUSS.

Denken Sie an eine regelmäßige Reinigung: Alte Brotkrumen im Brotkasten sind ein Nährboden für Bakterien. Darum der Rat Ihres Innungsbäckers: Wischen Sie diesen regelmäßig aus. Am besten eignet sich Essig, er wirkt antibakteriell und sichert Ihren Brotgenuss bis zum letzten Krümel.

#### DIE TEMPERATUR MACHT'S.

Ihr Brot möchte am liebsten bei Raumtemperatur gelagert werden! Im Kühlschrank hingegen würde es feucht werden und somit seinen unverwechselbaren Geschmack verlieren. Ein letzter Tipp: Lassen Sie sich Ihr Brot beim Innungsbäcker vorher in Scheiben schneiden, so können Sie es je nach Bedarf einfach einfrieren und einzeln auftauen.

# Wohlschmeckende KUNSTWERKE

## Vorsichtig dosieren

**Jeder Teig braucht Flüssigkeit. Meist ist das lauwarmes Wasser, es können aber auch Milch, Buttermilch oder Öl sein. Doch egal um welche Flüssigkeit es sich handelt, eins bleibt immer gleich wichtig: Nie die gesamte Menge auf einmal dazugeben. Sondern erst mal weniger Flüssigkeit einarbeiten, als im Rezept angegeben ist – und bei Bedarf nachgießen. Grund: Mehle sind von unterschiedlicher Beschaffenheit, nehmen Flüssigkeit unterschiedlich gut auf. Und gerät der Teig von Anfang an zu flüssig, muss man mit zusätzlicher Mehlmengen nachhelfen.**

### GETRÄNKE-TIPP



### Dinkel-Bagels mit Sesam

Bild auf Seite 12

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

plus Warte-/Ruhezeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 9 Stück

**1 EL Zucker, 1 Pck. Trockenhefe (7 g)**

**500 g Dinkelmehl und etwas Mehl zum Arbeiten, Salz**

**etwas Olivenöl zum Bestreichen weiße und evtl. auch schwarze Sesamsamen zum Bestreuen**

**ZUM SERVIEREN**

**Frischkäse (evtl. mit Ahornsirup beträufelt), Quark oder Clotted Cream**

**1.** Zucker, Hefe und 150 ml lauwarmes Wasser in einem Glas verrühren. Etwa 15 Minuten gehen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mehl und 1 TL Salz in eine Rührschüssel geben. Den Hefe-Mix dazugießen und untermengen. Dabei noch ca. 150 ml lauwarmes Wasser angießen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl einarbeiten.

**2.** Eine weitere Schüssel mit Öl ausstreichen. Teig hineinlegen, mit Öl bepinseln und ca. 1 Stunde gehen lassen.

**3.** Teig in 9 Portionen teilen. Jede Portion zu einer Kugel formen. Mit bemahlten Fingern mittig ein Loch eindrücken und auf ca. 3 cm erweitern (evtl. mit einem Kochlöffelstiel). Teiglinge auf ein Blech mit eingöltem Backpapier legen, ca. 15 Minuten gehen lassen.

**4.** Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Bagels im Wasser von jeder Seite ca. 1 Minute kochen. Anschließend herausheben, aufs Blech umsetzen und mit Sesam bestreuen.

**5.** Bagels im heißen Ofen in 15–18 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, auf Gitter auskühlen lassen. Zum Servieren halbieren und mit Frischkäse oder Ähnlichem bestreichen.

**Pro Stück:** 200 kcal/840 kJ  
40 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 1 g Fett

Dazu passt: ein Kräutertee.



### Stangenbrote mit Pilzfüllung

Bild auf Seite 13

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

plus Warte-/Ruhezeit: ca. 80 Minuten

Zutaten für ca. 5 Stück

**2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe**

**1 kg Pilze (z.B. Champignons, Seilinge; in der Saison gerne gemischt mit Steinpilzen und Pfifferlingen)**

**2 Stiele Thymian, 6 EL Olivenöl Salz, Pfeffer, 3 EL Semmelbrösel**

**½ Würfel frische Hefe (21 g)**

**ca. 450 g Mehl und etwas Mehl zum Arbeiten, 50 g Weizenschrot**

**ca. 3 EL Schwarzkümmelsamen**

**1.** Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Pilze putzen, klein schneiden. Thymianblätter fein hacken. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen, kurz mitbraten. Alles mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Semmelbrösel unterrühren, Füllung beiseitestellen.

**2.** Hefe mit ca. 350 ml lauwarmem Wasser verrühren. Mehl, 1 TL Salz und Schrot in einer Schüssel mischen. Hefewasser und restliches Öl (3 EL) dazugießen, alles mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Dann Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 10 Minuten kräftig kneten. Zurück in die Schüssel legen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**3.** Teig durchkneten, in 5 Portionen teilen. Jede zum dünnen, langen Rechteck ausrollen. Füllung darauf verteilen, Teig über die lange Seite einrollen bzw. -klappen. Auf Blech mit Backpapier zugedeckt 20 Minuten gehen lassen.

**4.** Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Teiglinge mit etwas Wasser bepinseln, mit Schwarzkümmel bestreuen und im vorgeheizten Ofen in ca. 40 Minuten goldbraun backen.

**Pro Stück:** 640 kcal/2690 kJ  
84 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 22 g Fett

Dazu passt: ein Altbier.



### Titelrezept

### Kartoffelbrot

Bild auf Seite 14 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

plus Warte-/Ruhezeit: ca. 9 Stunden

Zutaten für 1 Brot (ca. 12 Scheiben)

**120 g Salzkartoffeln (ohne Schale, am Vortag gegart), 1 Pck. Trockenhefe (7 g), 30 g Sauerteig (Fertigprodukt), 370 g Weizenmehl (Type 550) und etwas Mehl zum Arbeiten**

**80 g Roggenvollmehl und etwas Mehl zum Bestäuben, Salz, ¾ TL Zucker etwas Pflanzenöl zum Bestreichen**

**1.** Kartoffeln mit Gabel fein zerdrücken, in Rührschüssel geben. Hefe, Sauerteig, beide Mehle, 1½ TL Salz, Zucker zufügen. Ca. 300 ml Wasser zugießen, alles in Küchenmaschine zum homogenen Teig verarbeiten (verröhren und dabei nicht zu stark kneten, der Teig geht später sonst nicht mehr so schön auf). Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser einarbeiten. Teig bei Raumtemperatur zugedeckt 8 Stunden gehen lassen.

**2.** Teig auf bemehlter Fläche kurz kneten. Zur Kugel formen, ca. 5 Minuten ruhen lassen. Ein Drittel der Teigkugel mit Nudelholz dünn ausrollen, Rand der dünnen Teigsschicht mit Öl einpinseln. Ausgerollten Teig seitlich über die übrige Teigkugel klappen (siehe Foto). Teigling auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, bei Raumtemperatur ca. 45 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit Roggenvollmehl bestäuben.

**3.** Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, Fettpfanne auf den Ofenboden stellen. Brot auf dem Blech in den Ofen schieben, 1 Tasse kochend heißes Wasser in die heiße Fettpfanne gießen. Ofentür sofort schließen und das Brot ca. 20 Minuten backen. Ofentür kurz öffnen, damit der Dampf entweicht. Ofentemperatur um 20 Grad reduzieren, Brot in ca. 20 Minuten fertig backen. Auf Gitter auskühlen lassen.

**Pro Scheibe:** 145 kcal/610 kJ  
30 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 0 g Fett

Dazu passt: ein cremiger Chassie aus dem Markgräflerland.

# aus dem heimischen Ofen



## Grießbrötchen mit Zatar

Kleines Bild auf Seite 15

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

plus Warte-/Ruhezeit: ca. 17 Stunden

Zutaten für ca. 10 Stück

**420 g Weizenmehl (Type 550) und etwas Mehl zum Arbeiten**

**7 g Hefe, 80 g Hartweizengrieß**

**2 EL Olivenöl und etwas Olivenöl zum Bestreichen, 1 EL Salz**

**1 TL Zatar (orientalische Gewürzmischung aus Sesamsamen, Salz, Thymian und Sumach) und etwas Zatar zum Bestreuen, Meersalz**

**1.** Für den Vorteig 100 g Mehl, 100 ml lauwarmes Wasser und 2 g Hefe glatt rühren. 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen, anschließend 12 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

**2.** Grieß mit 180 ml Wasser unter Rühren aufkochen, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Übriges Mehl (320 g) mit 200 ml lauwarmem Wasser verrühren und ca. 20 Minuten quellen lassen.

**3.** Vorteig, Grießbrei und Mehl-Wasser-Mischung in eine Schüssel geben. Übrige Hefe (5 g), Öl, Salz und Zatar zugeben. Alles mit der Küchenmaschine langsam zum glatten Teig vermengen. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser einarbeiten. Teig 6–8 Minuten in der Maschine kneten. Dann auf bemehlter Fläche gut von Hand durchkneten und in der Schüssel zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Stunden ruhen lassen.

**4.** Teig in 10 Portionen teilen, rund formen. Teiglinge auf Blech mit Backpapier zugedeckt 1 Stunde gehen lassen. Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Teiglinge leicht flach drücken, mit Öl bestreichen, mit Zatar und Meersalz bestreuen. In der Ofenmitte 8 Minuten backen. Dann Temperatur um 40–60 Grad reduzieren, Brötchen in 7–10 Minuten fertig backen.

**Pro Stück:** 200 kcal/840 kJ  
36 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 4 g Fett

Dazu passt: ein aromatischer Gewürztraminer aus der Pfalz.



## Geflochtenes Pesto-Brot

Großes Bild auf Seite 15

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten

plus Warte-/Ruhezeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für 1 Brot (ca. 12 Stücke)

**600 g Mehl und etwas Mehl zum Arbeiten, 1 Würfel Hefe (42 g)**

**1 TL Zucker, 130 ml Olivenöl, Salz**

**2–3 Handvoll Basilikumblätter**

**1 Handvoll geröstete Pinienkerne**

**100 g gehobelter Parmesan, Pfeffer**

**1.** Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte vom Mehl eine Mulde drücken, Hefe hineinbröckeln. Zucker, 50 ml Wasser zur Hefe geben und einen Vorteig anrühren. 5 Minuten gehen lassen.

**2.** Dann 30 ml Öl, ca. 1 TL Salz und 250 ml Wasser zugeben. Mit den Knethaken der Küchenmaschine erst verrühren, dann auf hoher Stufe in etwa 2 Minuten zum geschmeidigen Teig kneten. Mit feuchtem Tuch abdecken, Teig an warmem Ort 1 Stunde gehen lassen.

**3.** Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Inzwischen Basilikumblätter, Pinienkerne, Käse und übriges Öl (100 ml) in einem Mixer zu Pesto verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer würzen.

**4.** Teig auf mit Mehl bestäubter Arbeitsfläche in 4 Portionen aufteilen. Jede Portion zu dünnen, langen Fladen ausrollen. Pesto auf 3 dieser Fladen streichen, alle 4 Teigstränge aufeinanderlegen, die Teigschicht ohne Pesto liegt oben. Den so entstandenen dicken vierlagigen Teigstrang ein paarmal in sich verdrehen (evtl. an beiden Enden jeweils einmal entgegengesetzt um die Längsachse) und zum Kranz legen.

**5.** Ein Blech mit Backpapier auslegen. Teigkranz daraufsetzen und im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene in etwa 45 Minuten goldbraun backen.

**Pro Stück:** 320 kcal/1350 kJ

37 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 15 g Fett

**Tipp:** Schmeckt lauwarm am besten.

Dazu passt: ein Sauvignon blanc aus Südtirol.

**Lust auf Genuss**

**JETZT TESTEN UND SPAREN!**

**3 Ausgaben für nur 8,20 €**



Wenn Sie danach weiterlesen möchten, erhalten Sie Lust auf Genuss regelmäßig zum regulären Abo-Preis von 4,20 € je Ausgabe (13 Hefte, Berechnung jährlich 54,60 €). Das Abo können Sie nach dem ersten Bezugsjahr jederzeit in Textform kündigen. Wenn Sie Lust auf Genuss nicht weiter beziehen möchten, genügt ein Schreiben drei Tage nach Erhalt des zweiten Heftes (Datum des Poststempels). Gültig nur in Deutschland. Auslandskonditionen auf Anfrage unter Telefon +49 (0) 83 82 - 96 31 80.

### So einfach können Sie bestellen:



**Im Internet:**  
[www.burda-foodshop.de](http://www.burda-foodshop.de)



**Per Telefon:**  
**01806 / 93 94 00 66**  
(20 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz,  
aus dem Mobilfunk max. 60 Cent/Anruf)

**Bitte Aktionsnummer angeben: 642 477 M01**

Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung hierüber ist unter [www.burda-foodshop.de/agb](http://www.burda-foodshop.de/agb) abrufbar. Verantwortlicher und Kontakt: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München. Geschäftsführer: Frank-Jörg Ohlhorst, Kay Labinsky. Handelsregister AG München HRB 123 933. Registergericht: Freiburg. Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel.: 0781 - 639 6100. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich, andere Angaben freiwillig. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b), f) DSGVO solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung und Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.





Dallmayr  
RÖSTKUNST

AROMA: SÌ!  
QUALITÄT: JA!

d'Oro



Dolce Vita  
in Dallmayr Qualität.

# So lecker schmeckt GESUND

Genuss pur ohne Reue: Diese Vitalvarianten sind derzeit super im Trend. Für Gaumen und Körper tut man also Gutes und macht so ganz einfach alle glücklich



## Paleo-Brote

Die Low-Carb-Taler sind **ohne Weizenmehl**. Stattdessen werden **gemahlene Mandeln, Leinsamenmehl und Quark** für den Teig verarbeitet.

REZEPT AUF SEITE 28

## Oliven-Pancetta-Brot

Die griechische **Kalamata-Olive** hat eine feste Schale, ist **aromatisch** und **etwas salzig**. Ideal für die Füllung des **glutenfreien** Laibs.

REZEPT AUF SEITE 28





### Brotkranz mit Walnüssen und Speck

Im Inneren des glutenfreien Kringels verstecken sich Leckereien wie Honig und Rosmarin. Köstlich.

REZEPT AUF SEITE 28

Am liebsten noch warm  
aus dem **OFEN**



### Hirse-Amaranth-Brot

Ein mehliges Meisterwerk ohne  
Gluten, denn **Mais-, Kartoffel- und**  
**Linsenmehl** liefern diesen gesunden  
Scheibchen ihre Power.

REZEPT AUF SEITE 30



Vital, voller  
Power und  
**SO DELIKAT**

**Maismehl-Knäckebrote**

Knusperspaß mit nur sechs Zutaten:  
**Vegan**, wenn man Sojamilch ver-  
wendet. Und auf jeden Fall gluten-  
frei und kohlenhydratarm. Top!

REZEPT AUF SEITE 30

**Kerniges Blumentopfbrot  
mit Rosinen**

Im 350 ml großen Terrakottatopf  
gelingt dieser **schmackhafte**,  
**glutenfreie Hingucker** perfekt.

REZEPT AUF SEITE 30



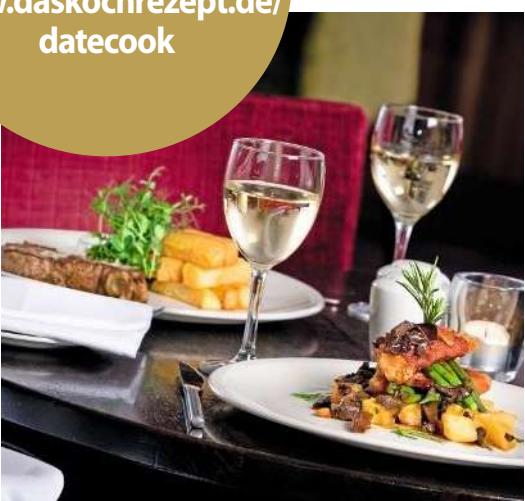


# DATING NACH REZEPT

Am Valentinstag, dem 14.02.2019, in München



Lust auf  
Genuss  
Jetzt bewerben  
[www.daskochrezept.de/  
datecook](http://www.daskochrezept.de/datecook)



## KOCHEN MACHT SEXY

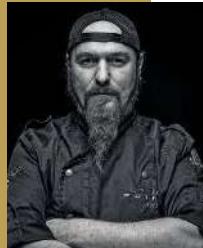
Deswegen laden „Lust auf Genuss“ und PLAYBOY Sie herzlich zum gemeinsamen Kochen ein. In vier Runden wird dabei das Date & Cook-Traumpaar ermittelt. Mithilfe von Star-Koch Lucki Maurer entstehen so nicht nur köstliche Gerichte, sondern auch großes Flirt-Potenzial. Denn wo kommt man sich schließlich näher als beim gemeinsamen Kochen? Vom passenden Drink bis zum Dessert kreieren die Teams alle Gänge, die ein gutes Date ausmachen. Im Finale wird schließlich das Team mit dem größten Teamgeist von unserer Jury ausgezeichnet.

**Preis: 119 € inkl. Getränke und MwSt.**

## HUNGRIGE SINGLES GESUCHT

Werden Sie jetzt Kandidatin oder Kandidat bei unserer ersten Ausgabe von „Date & Cook“. Sie sind Single, lieben es zu kochen und suchen die große Liebe?

Dann bewerben Sie sich jetzt!



**LUCKI MAURER**

Mit seinem enormen Fachwissen über Fleischproduktion und -zubereitung wird der Star-Koch und Fleisch-Philosoph die Teilnehmer beim Kochen anleiten.  
Gute Stimmung inklusive.



**ANKE KROHMER**

Als Chefredakteurin von „Lust auf Genuss“ beweist sie den richtigen Geschmack und wird die Kochkünste der Kandidaten bewerten.



**FLORIAN BOITIN**

Als PLAYBOY-Chefredakteur weiß er, was Männer lieben. Neben der Schönheit im Allgemeinen ist das natürlich der Genuss im Besonderen.

Kooperationspartner



**SEVERIN**  
Friends for Life

THE BOTANIST  
BLACK DRY GIN

Danksagung: Ein herzliches Dankeschön geht an unsere Sponsoren, die gemeinsam mit uns das erste „Date & Cook“-Event auf die Beine stellen.

# Da steckt so VIEL GUTES drin

## Frei von Gluten

**Die Brote auf diesen Seiten backen wir aus Zutaten wie Quark, Eiern, Leinsamen und Mandeln, die grundsätzlich glutenfrei sind. Dennoch sollte Vorsicht walten lassen, wer aus gesundheitlichen Gründen Gluten, dieses Klebereiweiß, meiden muss: Um stets auf Nummer sicher zu gehen, ist ein Blick auf die Zutatenliste dringend zu empfehlen. Denn in vielen verarbeiteten Lebensmitteln wie Speck, Gewürzen, Trockenhefe, Oliven, Backpulver u. Ä. können glutenhaltige Zusatzstoffe enthalten sein. Für Menschen, die an Zöliakie leiden, sind sie somit verboten.**



### Paleo-Brote

Bild auf Seite 22

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für ca. 40 Stück

**6 Eier (Größe M)**

**200 g Speisequark (20% Fett i. Tr.)**

**150 g Leinsamenmehl (siehe dazu Info unten; im Reformregal)**

**220 g gemahlene Mandeln**

**1 Pck. Backpulver, 1 TL Salz**

**2 EL Maisstärke**

**1.** Backofen auf 165 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer Schüssel die Eier mit dem Quark, dem Leinsamenmehl und den Mandeln verrühren.

**2.** Backpulver mit Salz und Stärke mischen und darauf sieben. Alles miteinander zu einem Teig verarbeiten. Ein oder zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig mithilfe eines Esslöffels portionsweise Tupfen aufs Backpapier setzen und diese evtl. etwas flacher streichen. Dabei genug Abstand zwischen den einzelnen Tälern lassen, da sie beim Backen auseinanderlaufen.

**3.** Brottaler auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Ofen schieben und (evtl. nacheinander) ca. 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, auf dem Backpapier vom Blech auf ein Kuchengitter ziehen und abkühlen lassen.

**Pro Stück:** 60 kcal/260 kJ

1 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 4 g Fett

**Info:** Leinsamenmehl entsteht quasi als Nebenprodukt bei der Leinölgewinnung. Aus den frisch geernteten Samen der Leinpflanze wird das wertvolle Öl herausgepresst. Übrig bleibt der sogenannte Presskuchen, der nun zwar weniger Fett enthält, aber immer noch eine ordentliche Menge an Eiweiß und Ballaststoffen – bei einem geringen Anteil an Kohlenhydraten. Getrocknet und vermahlen entsteht daraus teilentoltes Leinsamenmehl. Nicht entoltes Leinmehl gibt es ebenfalls. Das gewinnt man durchs Zermahlen ganzer Samen.

Dazu passt: ein grüner Tee.



### Olivens-Pancetta-Brot

Bild auf Seite 23

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

plus Ruhe-/Wartezeit: 60–80 Minuten

Zutaten für 1 Laib (ergibt ca. 14 Scheiben)

**1 Würfel frische Hefe (42 g)**

**500 g glutenfreie Mehlmischung**

**und etwas glutenfreies Mehl zum Arbeiten, 150 g Sorghum-Mehl (Reformregal oder Drogerieläden; siehe Info unten), 1 TL Salz**

**75 g Kalamata-Oliven (entsteint)**

**60 g Pancetta (italienische Schweinespeckspezialität; ersatzweise Bauchspeck am Stück verwenden)**

**100 g Feta (Schafskäse)**

**1.** Hefe in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl mit Sorghum-Mehl und Salz mischen. Eine Mulde ins Mehl drücken, Hefewasser angießen. Alles mit den Knethaken des elektrischen Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zugedeckt 45–60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

**2.** Oliven hacken. Speck und Feta würfeln, mit Oliven mischen. Teig noch mal kurz kneten, auf bemehlter Fläche leicht ausrollen. Füllung darauf verteilen, Teig darüberschlagen. Teigling evtl. in längliche Brotform mit Rillen setzen, zugedeckt 15–20 Minuten gehen lassen.

**3.** Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen, Brot daraufsetzen, mit etwas Mehl bestäuben und im vorgeheizten Ofen 40–45 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und am besten auf einem Kuchengitter erkalten lassen.

**Pro Scheibe:** 210 kcal/890 kJ

38 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 4 g Fett

**Info:** Sorghum zählt wie Mais und die echte Hirse zu den Süßgräsern. Die urale Kulturpflanze stellt keine großen Ansprüche an die Anbaubedingungen und kommt gut mit Trockenheit zurecht. Mehl aus Sorghum-Körnern eignet sich hervorragend zum glutenfreien Backen.

Dazu passt: ein feinwürziger Bianco di Custoza aus Venetien.



### Brotkranz mit Walnüssen und Speck

Bild auf Seite 24

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

plus Ruhe-/Wartezeit: ca. 80 Minuten

Zutaten für 1 Brot (ergibt ca. 12 Stücke)

**½ Würfel Hefe (ca. 21 g)**

**10 g Salz, 50 g Honig**

**500 g glutenfreies Mehl und etwas glutenfreies Mehl zum Arbeiten**

**255 g Sorghum-Mehl (siehe dazu die Info unter dem Rezept Olivens-Pancetta-Brot links)**

**100 g Walnusskerne**

**4 EL fein gehackter Rosmarin**

**250 g Speck (fein gewürfelt), Pfeffer ca. 50 g geriebener Parmesan**

**1.** Die Hefe mit dem Salz und dem Honig in ca. 470 ml lauwarmem Wasser auflösen. Dann diese Mischung zusammen mit beiden Mehlsorten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verketnen. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde aufgehen lassen.

**2.** Walnüsse grob hacken. Teig auf bemehlter Fläche zu einem 30 cm langen Strang formen und diesen etwa fingerdick ausrollen. Walnusskerne, gehackten Rosmarin und Speckwürfel darauf verteilen, alles mit Pfeffer übermahlen.

**3.** Den Teig über die Füllung klappen. Teigstrang zwei- bis dreimal ineinander verdrehen und zu einem Kranz formen, dabei die Teigenden gut zusammendrücken. Den Teigkranz auf ein Blech mit Backpapier legen und oben mehrmals schräg einschneiden. Mit einem feuchten Küchentuch bedecken und noch mal etwa 20 Minuten gehen lassen.

**4.** Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Brotkranz mit Käse bestreuen, im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen. Dann auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und nach Belieben mit frischem Basilikum garniert servieren.

**Pro Stück:** 445 kcal/1870 kJ  
54 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 22 g Fett

Dazu passt: ein fruchtiger und fülliger Vernatsch aus Südtirol.



# Bezugsadressen

Für Sie probiert: Sonntagsbrötchen

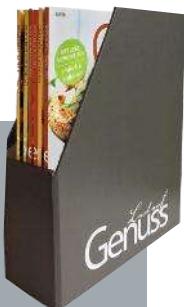
**Seite 34** „Kaisersemmel“ von Schär über [www.mytime.de](http://www.mytime.de); „Bauern Goldkrüstchen“ von Harry, z. B. bei Edeka erhältlich; „Sonntagsbrötchen“ von Knack & Back, u. a. erhältlich bei Edeka, Rewe; „Goji-Dinkelbrötchen“ von und über [www.bofrost.de/shop](http://www.bofrost.de/shop); „Laugen-Brötchen“ von Coppenrath & Wiese, u. a. erhältlich bei Edeka, Rewe

Magazin: Alles rund ums Brotbacken

**Seite 36–37** Gärkorb von G & O Exclusiv über [www.amazon.de](http://www.amazon.de); Brotbeutel von und über [www.frohstoff.de](http://www.frohstoff.de); Brotmesser von Opinel über [www.herbertz-messerclub.de](http://www.herbertz-messerclub.de)

Mixx: Neue Trend-Cocktails mit Tee

**Seite 72–73** Smoked Chinatree „Tarry Lapsang Souchong“ von und über [www.teeshop-ronnefeldt.com](http://www.teeshop-ronnefeldt.com); „Ketel One Vodka“ über [www.gourmondo.de](http://www.gourmondo.de); „Bar-Sirup Vanille“ von Riemerschmid über [www.barstuff.de](http://www.barstuff.de); „Maracuja Nektar“ von Vaihinger über [www.dasgibtesnureinmal.de](http://www.dasgibtesnureinmal.de); „Cranberry Nektar“ von Selection Granini über [www.mytime.de](http://www.mytime.de); Jasmintee „Dim of Jasmine“ von und über [www.teeshop-ronnefeldt.com](http://www.teeshop-ronnefeldt.com); „Tanqueray Gin“ über [www.gourmondo.de](http://www.gourmondo.de); Feigensenf von und über [www.muenchner-kindsenf.com](http://www.muenchner-kindsenf.com); Himbeersirup von Giffard über [www.barstuff.de](http://www.barstuff.de); „Erdbeer-Sahne Rotbusch-Tee“ von Winsor Castle über [www.gourvita.com](http://www.gourvita.com); „Fraise Sirop Bio“ von Bigallet über [www.conalco.de](http://www.conalco.de); Kamillenblütentea über [www.edel-kraut.de](http://www.edel-kraut.de); Zuckersirup von Likörmacher über [www.amazon.de](http://www.amazon.de); „Apfelsaft von Streuobstwiesen“ von van Nahmen Privatkellerei über [www.gourmondo.de](http://www.gourmondo.de)



## Schon gesehen?

Hochwertig produziert und so praktisch: Eine ganze Jahres-edition der Lust auf Genuss-Magazine findet in dem festen Schuber Platz. So haben Sie Ihre 13 Lieblingsausgaben immer schnell zur Hand. Kulinarische Highlights, im Alltag unkompliziert umgesetzt.

Einen Lust auf Genuss-Sammelschuber können Sie hier bestellen:

<https://burda-foodshop.de/>  
(9,95 €, inkl. MwSt. (zzgl. Versandkosten)



# Lactose-Intoleranz?

## Lactrase® 12000 aus der Apotheke

- Einzigartige Mini-Kapseln mit vollen 12000 Einheiten
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung
- Super Preis-Leistungsverhältnis!

(UVP: 45 Stck. nur 9,45 €, 90 Stck. nur 17,65 €, 150 Stck. nur 28,50 €)



**Lactrase®**  
Milchprodukte unbeschwert genießen!

# Mal WAS NEUES ausprobieren

## Veganes Backen

**Gute Alternativen für Butter und Milch sind vegane Margarine, Pflanzenöle, Soja- oder Hafermilch. Will man allerdings ein Rezept mit Eiern vegani-sieren, gestaltet sich das etwas schwieriger, da Eier oft auch die Bindung und Konsistenz von Teigen verant-worten. Ersetzen lassen sich Eier z.B. durch Sojamehl und etwas Wasser. In der Reform-abteilung findet man speziellen Ei-Ersatz. Ein-geweihte Chia- oder Leinsamen sorgen für die evtl. nötige Bin-dung in Gebäck, ebenso wie beispielsweise Tapiokastärke oder Pfeilwur-zelmehl, mit ein wenig Pflanzenmilch angerührt.**



### GETRÄNKE-TIPP



#### Hirse-Amaranth-Brot

Bild auf Seite 25

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 95 Minuten plus Ruhe-/Wartezeit: ca. 70 Minuten Zutaten für 1 Kastenform mit ca. 30 cm Länge (ergibt ca. 15 Scheiben)  
**Salz, 50 g Hirse, 30 g Amaranth  
 80 ml Milch, 100 g Maismehl (Mehl aus dem ganzen Maiskorn)  
 sowie etwas Maismehl für die Form  
 1 Pck. Trockenhefe, 30 g Zucker  
 etwas Butter für die Form und  
 125 g weiche Butter für den Teig  
 80 g Speisestärke (auch Maisstärke)  
 120 g Kartoffelmehl (auch Kartoffelstärke), 100 g Linsenmehl  
 2 EL gemahlene Flohsamenschalen  
 3 EL Madras-Currypulver  
 1 TL gemahlener Koriander  
 4 Eier (Größe M)**

1. In einem Topf 200 ml Wasser aufkochen, salzen. Hirse dazugeben und ca. 7 Minuten köcheln. Topf vom Herd nehmen, Hirse etwa 10 Minuten quellen lassen. Die Hirse in ein feines Sieb abgießen und abkühlen lassen. Den Amaranth ebenso zubereiten, aber mit etwas weniger Wasser (ca. 120 ml).
2. Milch lauwarm erwärmen, mit 20 g Maismehl, Hefe und Zucker verrühren. Zugedeckt ca. 30 Minuten an warmem Ort gehen lassen. Backform ausbuttern und mit etwas Maismehl bestreuen.
3. Restliches Maismehl (80 g), Stärke, Kartoffel-, Linsenmehl, Flohsamen, Curry, Koriander und 2 TL Salz mischen. Hefearnsatz, Eier und weiche Butter dazugeben, alles gründlich vermengen. Hirse und Amaranth zugeben und unterrühren. Teig in die Form füllen, zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.
4. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Brot im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde backen. Abgekühlt aus der Form stürzen, aufschneiden.

**Pro Scheibe:** 210 kcal/890 kJ  
 27 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 10 g Fett

Dazu passt: ein Chai-Tee.



#### Maismehl-Knäckebrote

Bild auf Seite 26 oben links

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten Zutaten für 1 Backblech (ca. 30 Stücke)  
**300 g Maismehl  
 ca. 30 g Leinsamen  
 1 TL Salz  
 ½ TL (glutenfreies) Backpulver  
 30 g (vegane) Margarine  
 ca. 250 ml Sojamilch (oder Milch)**

1. Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen.
2. Mehl, Leinsamen, Salz und Backpulver mischen. Margarine und Sojamilch dazugeben, alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Falls nötig noch etwas Milch oder Mehl zugeben.
3. Den Teig auf dem Backpapier verteilen und auf dem Blech dünn ausrollen. Mit einem Messer Rechtecke von etwa 4 x 10 cm markieren. Teigplatte im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Danach samt dem Backpapier vom Blech ziehen und in einzelne Knäckebrote teilen. Auskühlen lassen.

**Pro Stück:** 50 kcal/210 kJ  
 8 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 2 g Fett

**Tipp:** Wer die Knäckebrote besonders knusprig haben möchte, kann sie nach dem Teilen in einzelne Stücke noch ein paar Minuten bei reduzierter Temperatur (ca. 120 Grad) weiterbacken. Sollten die Maismehl-Knäckebrote generell durchs Lagern etwas weicher geworden sein, ist ein kurzes Aufbacken ebenfalls eine gute Möglichkeit, sie wieder schön kross zu bekommen.

**Variationen:** Kräuter wie Thymian Rosmarin, Oregano (getrocknet, aber auch frisch und fein gehackt) geben dem Grundteig eine würzige Note. Statt der Leinsamen auch mal Sesamsamen verwenden oder zusätzlich unter den Teig mischen. Ein Teelöffel Currypulver oder Chiliflocken verleiht Pep.

Dazu passt: ein prickelnder Traubensaft.



#### Kerniges Blumentopfbrot mit Rosinen

Bild auf Seite 26 unten rechts

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 65 Minuten plus Ruhe-/Wartezeit: ca. 75 Minuten Zutaten für 2 Brote (ca. 8 Portionen)  
**DAS BRAUCHT MAN: 2 saubere, neue Ton- bzw. Terrakottatöpfe mit je ca. 350 ml Fassungsvermögen  
 400 g glutenfreie Mehlmischung  
 ½ EL Salz, 1 Pck. Trockenhefe  
 ca. 190 ml Milch, ½ EL Zucker  
 2 EL weiche Butter  
 100 g gemischte Kerne (z.B. ge-schälte Sonnenblumen- und Kürbis-kerne, Sesam- und Leinsamen)  
 60 g Rosinen**

1. Mehlmischung mit Salz und Trockenhefe mischen. Milch lauwarm erwärmen, mit Zucker und 125 ml lauwarmem Wasser verrühren, zum Mehl geben. Zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.
2. Butter, Kerne und Rosinen zufügen, Teig gut durchkneten. Töpfe mit Backpapier auskleiden. Teig einfüllen und noch mal ca. 45 Minuten gehen lassen.
3. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig oben etwas zu-rechtformen, im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen. Brote herausneh-men, abkühlen lassen, aus den Töpfen lösen, auf einem Gitter erkalten lassen.

**Pro Portion:** 325 kcal/1370 kJ  
 49 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 10 g Fett

**Tipp:** Natürlich kann man den Teig auch in einer Kastenform backen. Darin braucht das Brot aber etwas länger. Am besten auf die im Rezept angegebene Backzeit noch 10 Minuten drauflegen. Dann das Brot aus der Form lösen. Mit dem Finger auf die Unterseite des Brots klopfen. Klingt es hohl, ist es fertig. Wenn nicht, noch mal – ohne Form – für weitere 10 Minuten ab in den Ofen.

Dazu passt: ein klarer und frischer Welschriesling aus Carnuntum.



# Von unserer Expertin empfohlen!

## BEZUGSQUELLEN WEINTIPPS

CHRISTINA HILKER, SOMMELIÈRE

Die Getränkertipps unserer Expertin finden Sie unter den Rezepten

GETRÄNKE-TIPP



### S. 16–19

Prosecco Treviso Frizzante Extra Nera, De Faveri, Venetien, Italien, über [www.weingood.de](http://www.weingood.de)

2017 Eisacktaler Kerner, Kloster Neustift, Südtirol, Italien, über [www.linke-weine.de](http://www.linke-weine.de)

2017 Badenweiler Römerberg Chardonnay Spätlesen trocken, Baden, über [www.shop.britzinger-wein.de](http://www.shop.britzinger-wein.de)

Sandemann Fino Sherry über [www.galeria-kaufhof.de](http://www.galeria-kaufhof.de)

2017 Heitersheimer Maltesergarten Gutedel sur Lie Chasslie, Weingut Zottz, Markgräflerland, Baden, über [www.weingut-zottz.de/WEINSHOP](http://www.weingut-zottz.de/WEINSHOP)

2017 Gewürztraminer, QbA trocken, Weingut Müller-Ruprecht, Kallstadt, Pfalz, über [www.pinard-de-picard.de](http://www.pinard-de-picard.de)

2017 Südtiroler Sauvignon Mock DOC, Kellerei Bozen, Südtirol, Italien, über [www.toergelen.de](http://www.toergelen.de)

### S. 28–30

2017 Bianco di Custoza Terre in Fiore DOC, Cantinati Custoza, Venetien, Italien, über [www.gerardo.de](http://www.gerardo.de)

2017 Pfeffersburger Edelvernatsch DOC, Nals Margreid, Südtirol, Italien, über [www.vinexus.de](http://www.vinexus.de)

Schwarzer Adler Keller's Traubensaft, Weinhaus Fritz Keller über [www.wirwinzer.de](http://www.wirwinzer.de)

2016 Welschriesling, Michael Auer, Carnuntum, Österreich, über [www.weinfreunde.de](http://www.weinfreunde.de)

### S. 46–48

2011 Haloze blanc, Vino Gross, Stajerska, Slowenien, über [www.weinfurore.de](http://www.weinfurore.de)

2017 Zinfandel rosé, Beringer, Kalifornien, über [www.vinehouse.de](http://www.vinehouse.de)

2017 Grüner Veltliner Ried Spiegel, Reithmaier, Österreich, über [www.schreiblehner.com](http://www.schreiblehner.com)

2017 Müller-Thurgau Sonnenufer, QbA, Winzerverein Hagnau, Bodensee, Baden, über [www.hagnauer.de](http://www.hagnauer.de)

Morellenfeuer Sauerkirschsaft über [www.vannahmen.de/shop](http://www.vannahmen.de/shop)

2017 Gutedel Alte Reben, Weingut Heinemann, Markgräflerland, Baden, über [www.weingut-heinemann.de](http://www.weingut-heinemann.de)

2015 Moscatel, La Causa, Itata Valley, Chile, über [www.vinehouse.de](http://www.vinehouse.de)

2017 Merlot, Trapiche, Mendoza, Argentinien, über [www.weinunion.de](http://www.weinunion.de)

### S. 64–67

2016 Camaleao Alvarinho, Vinho Regional Minho, João Cabral Almeida Vinhos, Portugal, über [www.hawesko.de](http://www.hawesko.de)

2016 Randersacker Sonnenstuhl Silvaner Spätlese trocken, Weingut Trockene Schmitts, Franken, über [www.durchgegorene-weine.de](http://www.durchgegorene-weine.de)

2016 IGP Ardèche Chardonnay Les Classiques, Vignerons Ardéchois, Ardèche, Frankreich, über [www.ardechewein.de](http://www.ardechewein.de)

2016 Beaujolais Cuvée Traditionnelle Vieilles Vignes, Domaine du Vissoux, Domaines Chermette, Beaujolais, Frankreich, über [www.gute-weine.de](http://www.gute-weine.de)

2017 Pinot grigio Friuli Isonzo DOC, Tenuta Casate, Friuli, Italien, über [www.garibaldi.de](http://www.garibaldi.de)

2017 Côtes de Gascogne IGP Sauvignon, Château du Tarquet, Côtes de Gascogne, Frankreich, über [www.garibaldi.de](http://www.garibaldi.de)

2017 Vermentino di Sardegna DOC, Argiolas Costamolino, Sardinien, Italien, über [www.belvini.de](http://www.belvini.de)

2013 Pinot blanc Apogée, Vignobles de deux Lunes,

Wettolsheim, Elsass, Frankreich, über [www.steilage.jimdo.com](http://www.steilage.jimdo.com)

2015 Navarra Crianza, Asensio Viñedos y Bodegas, Navarra, Spanien, über [www.linke-weine.de](http://www.linke-weine.de)

2017 Muskat Trollinger, VDP Gutswein, Württemberg, über [www.weingut-karl-haidle.de](http://www.weingut-karl-haidle.de)

Lambrusco Spumante Pjcol Ross, Emilia-Romagna, Italien, über [www.gute-weine.de](http://www.gute-weine.de)

2017 Folio Mercouri, Korakochori, Peloponnes, Griechenland, über [www.cava-griechischerwein.de/cava\\_webshop](http://www.cava-griechischerwein.de/cava_webshop)

### S. 82–84

La Petite Bulle, Vin Pétillant rosé, Bouvet-Ladubay, Loire, Frankreich, über [www.pinard-de-picard.de](http://www.pinard-de-picard.de)

Prisecco Bio Cuvée Nr. 25, Manufaktur Jörg Geiger über <https://shop.manufaktur-joerg-geiger.de> L'Heritier-Guyot Crème de Cassis de Dijon über [www.edeka24.de](http://www.edeka24.de)

Divinus Orange Wine, Weinkonvent Dürrenzimmern, Brackenheim, Württemberg, über [www.weinkonvent-duerrenzimmern.de](http://www.weinkonvent-duerrenzimmern.de)

**Genuss**  
präsentiert

**ALEXANDER HERRMANN LIVE**

11.01.2019  
12.01.2019  
07.02.2019  
08.02.2019  
09.02.2019  
10.02.2018  
21.02.2019  
31.03.2019

**ZUSATZTERMINE**

...und viele weitere Termine auch in Ihrer Nähe

**SCHNELL MAL WAS GUTES!**

**ROSSMANN**  
Mein Discountermarkt

**EHRЛИCH BROTHERS**  
**LIVE IM STADION**  
DIE ROSEN JUBILÄUMSSHOW  
15.08.2019  
DUSSELDORF  
MERKUR ARENA

**EHRЛИCH BROTHERS**

**FASZINATION**  
**DIE MAGIE SHOW**

27.+28.+29.12.2018	FRANKFURT	19.01.2019	NÜRNBERG
30.12.2018	DORTMUND	20.01.2019	LEIPZIG
31.12.2018	OBERHAUSEN	24.01.2019	SCHWERIN
03.01.2019	BRAUNSCHWEIG	25.01.2019	KIEL
04.01.2019	ROSTOCK	27.01.2019	MAGDEBURG
05.01.2019	BERLIN	10.02.2019	KÖLN
06.01.2019	ERFURT	15.02.2019	MÜNCHEN
10.01.2019	HAMBURG		

**ZUSATZSHOW**  
ZUM LETZTEN MAL  
IN DEINER STADT

**ROSSMANN**  
Mein Discountermarkt

...und viele weitere Termine auch in Ihrer Nähe

**PRINT YOUR TICKET**

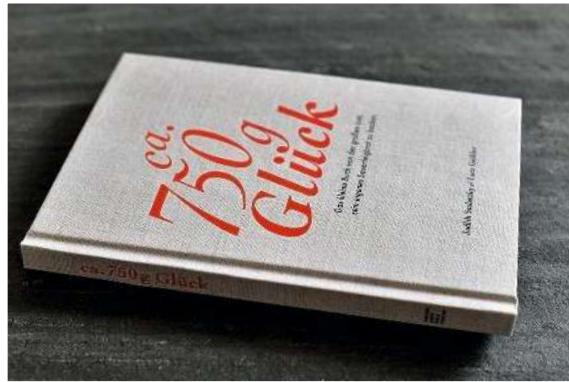
kurz  
nachgefragt  
bei

Lutz  
Geißbler\*

HÖTZBROT  
WIR MEISTEN GUTEN BRÖTZE  
[WWW.HOTZBROT.GEIZ.DE](http://WWW.HOTZBROT.GEIZ.DE)

# Glutenfrei & Co.: Das 1 x 1 der Trendgebäcke

BROT OHNE KOHLENHYDRATE? EIN LAIB AUS URGETREIDE ODER OHNE WEIZEN? ES GIBT IMMER MEHR MENSCHEN, DIE „GESUND“-BROTE BEVORZUGEN. ES SOGAR MÜSSEN. WARUM UND WIE SIE DAHEIM GELINGEN, VERRÄT UNSER EXPERTE



Neues Werk: Mit „ca. 750 g Glück“ (Becker Joest Volk Verlag, 16 Euro) inspiriert Lutz Geißler alle Genießer, ihr eigenes Sauerteigbrot zu backen



### **Welcher Backtrend ist zurzeit besonders angesagt?**

Die Verwendung von Sauer- anstatt Hefeteig steht ganz oben in der Rangliste. Er lockert den Teig, macht ihn geschmackvoller, leichter verdaulich. Zudem bilden sich durch die Sauerteigführung über 300 Aromastoffe.

### **Was verbirgt sich hinter dem Trend, low-carb zu backen?**

Es geht darum, Kohlenhydrate weitgehend zu vermeiden. Wer sich danach ernährt, möchte abnehmen oder hat gesundheitliche Gründe. Für mich persönlich kommt es auf die Balance an. Man kann in Maßen herkömmliches Brot verzehren und auf den Belag achten, ohne dabei zuzunehmen. Für Diabetiker sind Low-Carb-Brote allerdings bestens geeignet.

### **Welche Zutaten kommen in solche Low-Carb-Brote?**

Leinsaat, Leinmehl, Flohsamenschalen und Chiasamen wirken quellend und gelbildend. Sie sind in der Lage, das Kohlenstoffdioxid der Hefe, Milchsäurebakterien oder des Backpulvers aufzufangen und das Brot zu lockern. Mein Tipp: Die Brote mit Dampf backen, dadurch bekommen sie eine extraschöne und knusprige Kruste.

### **Was sind eigentlich Eiweißbrote, und wie werden sie zubereitet?**

Im Grunde sind Low-Carb-Brote zugleich auch Eiweißbrote. Lässt man die Kohlenhydrate weg, muss man sie durch Fett und Eiweiß ersetzen. Eiweißbrote sind daher fettreicher als normale

Brote. Bei der Zubereitung gelten im Prinzip die gleichen Regeln wie bei Low-Carb-Brot. Als Eiweißhöchstoffe kommen Soja, Erbsen- oder Lupinenmehl zum Einsatz.

### **Für welchen Ernährungstyp eignen sich diese Brote?**

Für Menschen mit hohem Eiweiß- und Fettbedarf wie Sportler. Oder für diejenigen, die aus gesundheitlichen Gründen Kohlenhydrate einschränken müssen.

### **Auch glutenfreies Brot ist gerade sehr gefragt...**

Ja, es ermöglicht den strikten Verzicht auf Gluten, das in Weizen enthaltene Klebereiweiß. Wer unter einer Allergie bzw. Glutenunverträglichkeit leidet, greift zu diesem Brot. Oder wer Magen- und Darmprobleme hat. Meine Empfehlung: Verwenden Sie Buchweizen-, Mais- oder Reismehle oder glutenfreie Haferflocken. Um dem Brot ein normales Aussehen und eine gewohnte Konsistenz zu verleihen, können als Quell- und Geliermittel Xanthan, Guarkeim- oder Johannesbrotkernmehl genommen werden.

### **Viele backen auch wieder mit Urgetreiden. Wie stehen Sie dazu?**

Das ist einer meiner Lieblingstrends. Er beruht einerseits auf einer gesellschaftlichen Rückbesinnung auf Altes, andererseits auf gesundheitlichen Vorteilen. Urgetreide enthalten sehr viele Mineralstoffe und Vitamine, sind teilweise schon vor 9000 Jahren angebaut worden. Aber aufgepasst beim Backen: Getreidekörner wie Emmer und Einkorn

sind kleiner als die modernen Sorten, die man sonst kennt, was zu einer geringeren Mehlausbeute führt. Es lohnt sich kaum, helle Mehle daraus zu vermahlen. Im Angebot sind daher überwiegend Vollkornmehle, die wiederum mehr Wasser und ein schonenderes Kneten erfordern, um sich richtig entfalten zu können.

### **Können die neuen Trendgebäcke geschmacklich eigentlich mit unserem herkömmlichen Brot mithalten?**

Sie schmecken natürlich anders, aber für viele vollwertiger. Ich mag Brote aus seltenen oder alten Getreidesorten aufgrund ihrer komplexen Aromen und Geschmacksstoffe am liebsten.

### **Auf welches Brot können Sie persönlich nicht verzichten?**

Ganz klar auf reines Roggensauerteigbrot aus Waldstaudenroggen oder Lichtkornroggen. Übrigens: Einkorn, Waldstauden- oder Champagnerroggen werden dieses Jahr zu DEN neuen Trendgetreiden in Brot!

 **LUTZ GEISSLER  
BÄCKER UND AUTOR**

2009 hat der gelernte Geologe mit seinem Brotbackblog angefangen – mittlerweile ist er als „Brotapostel“ bekannt. Er hat vier Bücher veröffentlicht, bietet Kurse an und entwickelt Brotrezepte für Gastronomen. Infos unter [www.ploetzblog.de](http://www.ploetzblog.de)

*Robin Schmidt*  
ist unser Test-Experte  
in Sachen Feinkost



# Fast wie selbst gebacken

Vom herrlichen Duft nach frischen Brötchen wecken lassen? Kein Problem: Diese fünf Lieblinge kommen schnell und einfach aus dem Ofen. Damit ist jeder Tag ein Sonntag



## GUT VERTRÄGLICH

Die Semmeln sind frei von Gluten und Laktose. Reismehl und Hirsemehl ersetzen den Weizen.

**Das gefällt mir:** leicht süßlich im Geschmack. Sehr ballaststoffreich und so ein Sattmacher über mehrere Stunden.

**Infos:** 6 Stück um 3,60 Euro, von Schär



## SO ABWECHSLUNGSREICH

Die Mini-Variante empfiehlt sich nicht nur als Highlight an Sonntagen, sondern ebenfalls als Fingerfood auf Partys oder für zwischendurch. Eine leckere und schnell belegte Alternative. **Das gefällt mir:** Der milde Geschmack harmoniert auch hervorragend mit süßen Aufstrichen. **Infos:** 6 Stück um 1,30 Euro, von Knack & Back

## KLEINES SUPERFOOD

In der Teigmasse befinden sich reichlich Gojibeeren, zudem Leinsamen und Sonnenblumenkerne. Chiasamen kommen on top auf die Kruste. **Das gefällt mir:** aromatisch-würzige Panini, die sogar ganz ohne Belag zum Genuss werden. **Infos:** 8 Stück um 6,50 Euro, von Bofrost



## EINFACH GOLDIG

Der Teig besteht aus Guarkernmehl, Hartweizengrieß und Traubenzucker.

Die glänzend goldgelbe Farbe ist ein wahrer Hingucker am Morgen.

**Das gefällt mir:** Die Brötchen sind innen schön fluffig, außen kross gebacken und knuspern herrlich beim Reinbeißen.

**Infos:** 6 Stück um 1,50 Euro, von Harry



## SCHÖN WÜRZIG

Die runden Laugenteiglinge werden vor dem Aufbacken mit groben Salzkörnern bestreut.

**Das gefällt mir:** Sie schmecken nicht nur mit Leberkäse meisterlich. Probieren Sie Lachs oder Chorizo dazu aus. Lecker! **Infos:** 6 Stück um 2,50 Euro, von Coppenrath & Wiese

# 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](http://www.bosch-home.de/optimum)**



# Schon gewusst?

SCHÖNE BROTPRODUKTE, EIN SCHLAUMACHER RUND UMS GETREIDE,  
FOODTRENDS 2019, STULLENTIPPS VOM TOPKOCH – AUF INS NEUE JAHR!



## Hübsch und praktisch

**1 BACKWERK** Der Gärkorb in Herzform ist aus Holzschliff und eignet sich besser für Hobbybäcker als andere (Holz-)Varianten, da durch die feine Struktur die Wärme optimal gespeichert wird (von G & O Exclusiv, Ø 22 cm, um 14 Euro)

**2 BEUTELGLÜCK** Brotfans werden dieses Schmuckstück aus 100 Prozent Leinen mit aufgedrucktem Rezept zur Aufbewahrung von Brötchen und Co. lieben.

Übrigens auch ein tolles Gastgeschenk (von Frohstoff, 28x28 cm, um 20 Euro)

**3 FARBSPIEL** Das Brotmesser schneidet krosses Brot ganz leicht, und dank des bunten Griffes erkennt man es im Messerblock sofort (von Opinel, um 30 Euro)

## SO KOMMT DAS KORN INS BROT

Um Getreidekörner (o. r.) zum Backen zu verarbeiten, werden sie erst aus ihrer Schale gelöst, mit Walzen gemahlen und vielfach gesiebt. Hierbei entstehen Feingrieß (o. l.), Schrot (o. M.), Mehl (u. l.), Grieß (u. M.) und Kleie (u. r.). Schrot ist das größte Produkt mit viel Schale, Mehl das feinst. Umso näher der Mahlgrad ans Mehl kommt, umso weniger Schale ist noch drin. Eine Ausnahme sind Vollkornprodukte, darin sind alle Teile des Korns enthalten.



44,1

Kilogramm Brot kaufte jeder deutsche Haushalt 2017 im Durchschnitt. Kein Wunder, wo doch die deutsche Brotbackkunst zum Weltkulturerbe erklärt wurde! (Quelle: Statista 2018)



## DEKO-TIPP

Statt Brot: Gaumenschmaus für Gartenbewohner

Wer im Winter Vögel richtig füttern und seinen Garten gleichzeitig dekorieren möchte, kann Meisenknödel selber machen. Verflüssigen Sie Speisefett und mischen es in einem Becher mit gekauftem Vogelfutter oder Sonnenblumenkernen. Vogelbeeren sorgen für extra Farbtupfer. Hängen Sie das erkaltete Produkt an bunten Bändern in einen mit Lichtern geschmückten Baum.

DREI FRAGEN AN HANNI RÜTZLER\*

## Future of Food: Das sind die Trends 2019

### Welche Entwicklungen im Foodbereich kommen auf uns zu?

In meinem Foodreport für 2019 nenne ich drei Trends: Plant Based Food, Healthy Hedonism und Transparency. Beim ersten stehen pflanzliche Lebensmittel im Mittelpunkt, was nicht zwingend eine vegane Ernährung voraussetzt. Healthy Hedonism bezeichnet die Verbindung von Genuss und Gesundheit, und Transparency zeigt, dass die Menschen wissen wollen, wo ihr Essen herkommt, wie es zubereitet oder produziert wurde.

### Welchen Einfluss haben diese Trends auf uns Verbraucher?

Es wird vor allem im pflanzlichen Bereich in Zukunft viele neue Produkte geben, z.B. aus Algen, Nüssen, Kichererbsen. Das wachsende Bedürfnis nach Informationen zum Thema Transparency wird mit neuen Technologien abgedeckt, die die Produktionskette nachvollziehbar machen sollen.

### Beim Thema Fleisch scheiden sich die Meinungen – essen wir bald keines mehr, oder wie wird unser Konsumverhalten aussehen?

Die Debatte um Fleisch wird sich noch vertiefen. Aber wir genießen es auch in Zukunft – nur eben bewusster und informierter. Sensorisch spannende Fleischalternativen wie etwa Sojaschnitzel etablieren sich, und die Zusatzstoffe in ihnen gehen zurück. Außerdem werden sich Supermärkte auch selbst an die Essensproduktion wagen und z.B. Salate in den Märkten züchten.

\*Hanni Rützler ist Ernährungswissenschaftlerin und Food-Trendforscherin



Kolumne  
von  
Christian  
Jürgens

TIPPS AUS DER STERNEKÜCHE – FOLGE 18

## PFIFFIGES ON TOP

Eine Scheibe Brot ist Genuss pur. Wie man sie veredelt, erklärt der Starkoch

**K**rüme, Duft und Mundgefühl – Brot ist kulinarischer Hochgenuss! Oft schmeckt es pur schon einmalig. Noch besser aber finde ich es mit einem Topping, das ordentlich Pfiff hat wie dieser Curry-Aufstrich: Man nehme dafür zu gleichen Teilen Crème fraîche und Frischkäse und mische darunter eine fruchtige gelbe Curry-Mischung. Wichtig ist dann, dem Gewürz Zeit zu geben, sich zu entfalten. Deshalb sollte man den Aufstrich vor dem Essen etwa zwei Stunden im Kühlenschrank ziehen lassen, wenn es die Zeit erlaubt. Dann gibt man 1 großzügigen Löffel sehr gutes Mango-Chutney dazu und verfeinert das Ganze mit je 1 Spritzer Zitronen- und Orangensaft. Kleine Ananasstücke machen die Creme schön fruchtig. Wer eine etwas herbere Note hinzufügen möchte, hebt noch fein geschnittene Frühlingszwiebeln und Staudensellerie unter. Essen keine Kinder mit, empfehle ich außerdem, 1 Schuss Cognac darunterzumischen. Wer es dann noch gehaltvoller mag, kann in Streifen geschnittenen Putenbrustaufschnitt dazugeben. Herrlich auf Bauern- oder Graubrot oder einem knusprigen Baguette!



**CHRISTIAN JÜRGENS** Der Drei-Sterne-Koch legt im Restaurant „Überfahrt“ (seehotel-ueberfahrt.com) großen Wert auf allerhöchste Produktqualität. Uns verrät er in seiner Kolumne, wie auch wir Sterneflair in unsere Küchen bringen.

Gemütlichkeit pur

# DIE NEUE BROTZEIT

Eine richtig gute Stulle – was wäre unser Genießerleben ohne sie. Verfeinern Sie den Leckerbissen mit diesen kreativen Dips, Aufstrichen, saftigen Begleitern. Und der Genuss liegt auf der Hand

Brot mit Ziegenkäse und zweierlei Pesto  
Ideale Partner für Baguette und knuspriges Landbrot: **aromatische Aufstriche mit Kräutern und Roter Bete** in den Hauptrollen.

REZEPT AUF SEITE 46

Avocado-Sandwiches  
mit Granatapfelkernen  
Pausenbrot de luxe mit cremigem  
Frischkäse, würziger Kresse und  
etwas Zitrone. Zum Anbeißen gut.

REZEPT AUF SEITE 46



# VIELFALT, die alle verführt

Pain noir mit Graved Lachs

Ein Schuss Sepiatinte verleiht  
dem homemade Brot sein cooles  
Aussehen. Dazu der **hausgebeizte**  
**Fisch** – ein Traum, auch optisch!

REZEPT AUF SEITE 46



## Appenzeller-Brötchen

**Bohnen, Bacon, Birne:** So lautet der **Genusscode** für die Füllung der Roggen-„Schiffchen“. Mit dem Käse im Ofen überbacken – fein!

REZEPT AUF SEITE 47

# LECKERE

## Happen zum Knuspern

Mohnbrötchen mit selbst  
gemachtem Fleischsalat  
Cremige Mayonnaise, Zwiebeln  
und Gewürzgurken geben dem  
Wurstbelag seinen klassischen  
Geschmack. Zugreifen, bitte!

REZEPT AUF SEITE 47





**Cracker mit  
Rote-Bete-Aufstrich**  
Snacktime: Sonnenblumenkerne,  
**Sesam und Leinsamen** schenken  
den selbst gebackenen Crackern  
ihre bunte Struktur – und Biss.

REZEPT AUF SEITE 47

## NEUE LIEBLINGSBROTE / BROTCHEIT



### Rübenbutterbrote mit Radieschen und Möhren

Schnell und einfach: Petersilie, Kerbel, Majoran und Liebstöckel verleihen dem Aufstrich seine ganz besondere Note.

REZEPT AUF SEITE 48



### Zopfbrote mit Kürbispüree zum Dippen

Die Knusperstangen aus Blätterteig mit Fenchelsamen, Pinienkernen und Käse passen toll zur fruchtig-crunchy Sauce mit Haselnüssen.

REZEPT AUF SEITE 48



## Argentinische Hotdogs mit Chimichurri

Die traditionelle **Chorizo-Wurst** aus Spanien sorgt für leckere Würze, der Chili-Dip setzt noch einen drauf. Hot!

REZEPT AUF SEITE 48



Mal würzig, mal mild,

**IMMER GUT!**

# BROTZEIT: Hier gibt es viel Feines

## Graved Lachs

**Ca. 1 kg Lachsfilet mit Haut waschen und trocken tupfen.**  
**Mit der Haut nach unten in einen großen Bräter legen.**  
**Je 1 EL Pfeffer- und Korianderkörner im Mörser zerstoßen, mit 60 g schwarzem Salz und 100 g Zucker mischen.**  
**Lachs mit der Würzmischung einreiben. Mit 4 EL frisch gehacktem Fenchelgrün bestreuen und 4 EL Wodka darüberträufeln.**  
**Mit ca. 4 EL Schwarzkümmelsamen bestreuen und mit Frischhaltefolie abdecken. Ein Brett darauflegen und z.B. mit Konservendosen beschweren. Lachs im Kühlschrank ca. 12 Stunden marinieren lassen.**



### Brot mit Ziegenkäse und zweierlei Pesto

**Bild auf Seite 38**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten für ca. 8 Portionen

#### FÜR DAS KRÄUTERPESTO

je ½ Handvoll Basilikum und Petersilie, fein abgeriebene Schale und Saft von ½ Zitrone (Bio)  
 Salz, Pfeffer, ca. 6 EL Olivenöl

#### FÜR DAS ROTE-BETE-PESTO

1 große Knolle Rote Bete (bereits gegart), 1 Knoblauchzehe  
 40 g gehackte Walnusskerne fein abgeriebene Schale und Saft von ½ Orange (Bio), 30 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer  
 1 Prise Zucker, ca. ¼ TL gemahlener Piment, 3 EL Olivenöl

#### AUSSERDEM

8 Scheiben Brot (z.B. ein rustikales Baguette oder ein Landbrot)  
 400 g cremiger Ziegenfrischkäse  
 evtl. 1 TL Schwarzkümmelsamen  
 evtl. 1 EL Schnittlauchröllchen

**1.** Kräuterblätter abzupfen, mit Zitronenschale und -saft, etwas Salz, Pfeffer und 6 EL Öl fein mixen. Evtl. noch etwas Öl dazugeben. Alles abschmecken.

**2.** Rote Bete grob würfeln. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Rote-Bete-Würfel mit Nüssen, Knoblauch, Orangenschale, 3 EL Orangensaft und Parmesan fein pürieren. Pesto mit Salz, Pfeffer, Zucker und Piment würzen. Öl unterrühren, evtl. noch etwas Orangensaft zugeben. Pesto mit Salz, Pfeffer würzen.

**3.** Brote mit Frischkäse, Kräuter- und Rote-Bete-Pesto bestreichen, evtl. mit Schwarzkümmel sowie Schnittlauch bestreuen. Oder Käse und Pestos abwechselnd in Gläser bzw. in Schälchen füllen und zusammen mit dem Brot servieren. Evtl. Schwarzkümmel sowie Schnittlauch in Schälchen mit dazustellen.

**Pro Portion:** 410 kcal/1730 kJ  
 26 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 29 g Fett

## GETRÄNKE-TIPP



Dazu passt: eine gehaltvolle Cuvée aus Furmint und Sauvignon blanc.



### Avocado-Sandwiches mit Granatapfelkernen

**Bild auf Seite 39**

Vor-/Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

#### 100 g Frischkäse

50 g Crème fraîche

Salz, Pfeffer

Saft von 1 Zitrone

1 rote Zwiebel

1 Handvoll Blattsalat (z.B. Eisbergsalat, Romana oder Radicchio)

2 Avocados

½ Kästchen Kresse

1 rustikales Vollkorn-Baguette

Kerne von ½ Granatapfel

**1.** Frischkäse mit Crème fraîche, Salz, Pfeffer und ein paar Spritzern Zitronensaft glatt röhren und abschmecken.

**2.** Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Blattsalat waschen, putzen, trocken schütteln, Blätter kleiner zupfen. Die Avocados halbieren, jeweils den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Avocadofruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden und sofort mit dem übrigen Zitronensaft beträufeln.

**3.** Kresse vom Beet schneiden. Brot in Scheiben schneiden und mit Salatblättern, Avocadoscheiben und der Hälfte der Zwiebelringe belegen. Frischkäsecreme darauf verteilen, mit Kresse, Granatapfelkernen, übrigen Zwiebelringen bestreuen. Nach Belieben je 2 belegte Brote zum Sandwich zusammensetzen und die Sandwiches evtl. halbieren.

**Pro Portion:** 475 kcal/2000 kJ  
 48 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 24 g Fett

**Tipp:** Ideal als Brotzeit to go. Wer die Sandwiches mitnehmen möchte, kann sie zusätzlich in einen Streifen Papier (Pergament, Backpapier o.Ä.) einwickeln und mit Küchengarn zusammenbinden. Dann in eine stabile Lunchbox packen und am besten kühl stellen.

Dazu passt: ein süffiger und rot-beeriger Zinfandel rosé.



### Pain noir mit Graved Lachs

**Bild auf Seite 40**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten plus Wartezeit: ca. 16 Stunden

Zutaten für ca. 8 Portionen

½ Würfel Hefe (21 g), 1 TL Zucker

470 g Mehl, Salz, 1 EL Sepiatinte (oder schwarze Lebensmittelfarbe oder Aktivkohle aus der Apotheke)

#### AUSSERDEM

1 Lachsfilet mit Haut (ca. 1 kg)

je 1 EL Pfeffer- und Korianderkörner

60 g schwarzes Salz, 100 g Zucker

4 EL frisch gehacktes Fenchelgrün

4 EL Wodka, 4 EL Schwarzkümmelsamen, evtl. saure Sahne und Salat

**1.** Am Vortag 10 g Hefe, 125 ml Wasser und Zucker verrühren, 10 Minuten quellen lassen. 120 g Mehl und ½ TL Salz dazugeben, Vorteig glatt kneten, zugedeckt bei Raumtemperatur etwa 3 Stunden ruhen lassen, dann über Nacht in den Kühlschrank stellen. Ebenfalls am Vortag Graved Lachs marinieren (wie, steht links am Seitenrand).

**2.** Am Folgetag übriges Mehl (350 g), übrige Hefe (11 g), Vorteig, ca. 200 ml lauwarmes Wasser verkneten. Der Teig sollte weich und geschmeidig sein, evtl. noch Mehl oder Wasser zugeben. Teig zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

**3.** Schwarze Farbe und 1–2 EL Salz zugeben. Teig ca. 10 Minuten kneten, zugedeckt in ca. 45 Minuten etwa auf doppelte Größe aufgehen lassen. Kurz durchkneten, zum Laib formen, auf ein Blech mit Backpapier legen. Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ofenfeste Schale mit Wasser hineinstellen, Brot ca. 15 Minuten backen.

**4.** Ofentemperatur um 50–70 Grad senken. Brot in ca. 30 Minuten fertig backen, abkühlen lassen. Lachs dünn von der Haut schneiden und evtl. mit saurer Sahne und Salat zum Brot servieren.

**Pro Portion:** 510 kcal/2150 kJ  
 56 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 15 g Fett

Dazu passt: ein kräftiger und druckvoller Grüner Veltliner Reserve.

# obendrauf – von Käse bis Fisch



## Appenzeller-Brötchen

Bild auf Seite 41

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

**150 g grüne Bohnen (TK; in der Saison gerne frische Bohnen oder stattdessen Zuckerschoten verwenden), Salz**  
**4 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)**  
**ca. 100 g Appenzeller Käse**  
**4 Roggenbrötchen**  
**1 kleine Birne, etwas Zitronensaft**  
**Pfeffer, ½ TL Thymianblättchen**

**1.** Tiefgefrorene Bohnen in kochendem Salzwasser in ca. 4 Minuten bissfest kochen (frische Bohnen waschen, putzen, in Salzwasser in 5–7 Minuten knackig garen). Bohnen abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen, in 2–3 cm lange Stücke schneiden.

**2.** Speck in beschichteter Pfanne anbraten bzw. kross auslassen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Vom Käse 4 Scheiben abschneiden, den Rest klein würfeln.

**3.** Von den Brötchen einen „Deckel“ abschneiden. Das Innere bis auf einen ca. 1 cm breiten Rand entfernen und anderweitig verwenden (z.B. trocknen lassen und zu Semmelbröseln verarbeiten). Birne waschen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden. Von der Birne 4 Spalten abschneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Übrige Birne klein würfeln.

**4.** Bohnen, Käse- und Birnenwürfel mischen, mit Salz, Pfeffer, Thymian würzen. In die Brötchen füllen. Je 1 Birnenspalte in die Füllung stecken. Brötchen auf ein Blech mit Backpapier setzen. Mit je 1 Scheibe Käse sowie Speck belegen. Brötchen im Ofen 7–10 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist. Herausnehmen und mit den übrigen Brötchen-„Deckeln“ servieren.

**Pro Portion:** 280 kcal/1180 kJ  
25 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 13 g Fett

Dazu passt: ein Müller-Thurgau mit feiner Süße vom Bodensee.



## Mohnbrötchen mit selbstgemachtem Fleischsalat

Bild auf Seite 42

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

**4 EL Mayonnaise**  
**1–2 EL weißer Balsamicoessig**  
**3 Lauchzwiebeln**  
**50–60 g Staudensellerie**  
**80 g (rote) Zwiebeln**  
**8 Gewürzgurken (ca. 200 g)**  
**400–500 g Fleischwurst (siehe dazu den Tipp unterm Rezept)**  
**½ Bund Petersilie**  
**1 Bund Schnittlauch, Salz, Pfeffer**  
**150 g Kirschtomaten**  
**4 Mohnzopf-Brötchen**

**1.** Mayonnaise, Essig und 2–3 EL warmes Wasser verrühren. Lauchzwiebeln und Sellerie waschen, putzen, in feine Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, fein schneiden. 4 Gurken sowie die Wurst in dünne, lange Streifen schneiden. Petersilienblätter und die Hälfte vom Schnittlauch hacken. Alle vorbereiteten Zutaten vermengen. Fleischsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2.** Übrige 4 Gurken längs halbieren. Tomaten waschen, halbieren. Restliche Schnittlauchhalme kürzer schneiden.

**3.** Die Mohnzopf-Brötchen horizontal halbieren und nach Belieben knusprig toasten (evtl. auf dem Aufbackaufsatz eines Toasters oder auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen). Brötchen mit dem Fleischsalat belegen und mit Gurken, Tomaten und Schnittlauchhalmen garniert servieren.

**Pro Portion:** 555 kcal/2340 kJ  
27 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 42 g Fett

**Tipp:** Der Begriff Fleischwurst fasst regional unterschiedliche Wurstsorten zusammen wie Lyoner, Bockwurst oder Cervelat. Für diesen Salat eignen sich aber auch andere Wursterzeugnisse wie etwa Leberkäse bzw. Fleischkäse.

Dazu passt: Exportbier.



## Cracker mit Rote-Bete-Aufstrich

Bild auf Seite 43

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

plus Quell-/Wartezeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für ca. 12 Portionen

**200 g feine Haferflocken**  
**100 g Weizenvollkornmehl**  
**50 g Sonnenblumenkerne**  
**75 g Sesamsamen, 75 g Leinsamen**  
**Salz, 2 kleine Rote-Bete-Knollen** (bereits gegart und geschält; im Vakuumpack), 1 Knoblauchzehe  
**50 ml Gemüsebrühe, 150 g Cashewmus (im Reformregal), 2 EL Olivenöl**  
**Zitronensaft, Pfeffer, Cayenne-pfeffer, 1 EL rosa Pfefferbeeren**  
**ca. 1 EL gehackte Petersilie**

**1.** Haferflocken, Mehl und 600 ml lauwarmes Wasser in Schüssel verrühren. Zugedeckt ca. 1 Stunde quellen lassen.

**2.** Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Blech mit Backpapier auslegen. Sonnenblumenkerne grob hacken und mit Sesam, Leinsamen sowie 1 EL Salz zur Haferflockenmasse geben. Alles gut verrühren und dünn auf dem Backpapier verstreichen. Teigplatte im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen.

**3.** Herausnehmen, Platte in Quadrate (4–5 cm) schneiden. Ofentemperatur um 30 Grad reduzieren, die Cracker im Ofen in 40–45 Minuten fertig backen.

**4.** Inzwischen Rote Bete grob würfeln. Knoblauch abziehen, hacken. Rote-Bete-Würfel mit Knoblauch und Brühe fein pürieren. Cashewmus unterrühren. Aufstrich mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

**5.** Je 1 TL Rote-Bete-Aufstrich auf die erkalteten Cracker setzen. Rosa Pfefferbeeren darüberbröseln, alles mit Petersilie bestreuen. Cracker rasch servieren.

**Pro Portion:** 295 kcal/1240 kJ  
23 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 17 g Fett

Dazu passt: ein Morellenfeuer-Sauerkirschsaft.

# Darf's mal was **ANDERES** sein?

## Feine Nussbutter

**Der Name führt etwas in die Irre, denn in Nussbutter sind nämlich gar keine Nüsse drin. Gemeint ist vielmehr geschmolzene und sanft gebräunte Butter. Die erhält durch den Röstvorgang, der die in der Butter enthaltenen Milchbestandteile im Grunde genommen karamellisiert, einen dezenten Nussgeschmack. So wurde das Aroma quasi zum Namensgeber.**



### Rübenbutterbrote mit Radieschen und Möhren

Bild auf Seite 44 oben links

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten für ca. 8 Portionen

½ Bund Radieschen (ca. 6 Stück)

2 Möhren (davon gerne 1 gelbe Möhre, siehe die Info unten)

2 Lauchzwiebeln

1 Handvoll Kräuter (z.B. Minze, Petersilie, Kerbel, Majoran, Liebstöckel; siehe dazu ebenfalls die Info unterm Rezept)

250 g weiche Butter

2 EL Schmand, Salz, Pfeffer

8 Scheiben dunkles, kräftiges Brot (z.B. ein Roggensauerteigbrot)

1. Radieschen waschen, putzen und in Stifte schneiden. Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Die Kräuterblätter abzupfen, hacken oder in Streifen schneiden.

2. Butter und Schmand verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 1 EL der gehackten Kräuter zum Garnieren beiseitenehmen. Alle anderen vorbereiteten Zutaten mit der Schmandmischung vermengen. Die Rübenbutter mit Salz und Pfeffer abschmecken, Brote damit bestreichen. Mit den restlichen Kräutern bestreuen und servieren.

**Pro Portion:** 370 kcal/1560 kJ  
25 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 27 g Fett

**Info:** Im Süden Deutschlands sagt man gelbe Rüben, wenn man Möhren meint, egal ob die Möhren auch wirklich gelb sind oder vielmehr ganz normal karottensorange. Daher unser Rezeptname Rübenbutterbrot. Wer bei der Kräuterwahl zu Liebstöckel greift, der sollte nur 1 bis 2 Blätter davon für den Aufstrich verwenden, denn Liebstöckel würzt sehr intensiv. Den übrigen Liebstöckel kann man bündeln, trocknen und für Suppen und Saucen verwenden.

Dazu passt: ein Gutedel mit feinen Hefenoten aus dem Markgräflerland.

## GETRÄNKE-TIPP



### Zopfbrote mit Kürbisbüree zum Dippen

Bild auf Seite 44 unten rechts

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für ca. 8 Portionen bzw. Stück

450 g Kürbisfruchtfleisch (z.B. vom Moschus- oder Hokkaidokürbis)

Salz, 50 g gehackte Haselnusskerne

4 EL Butter, ca. 200 ml Milch

frisch geriebene Muskatnuss

1 Pck. Blätterteig (ca. 275 g; im Kühlregal), 1 Eigelb, je 1 EL Fenchelsamen und Pinienkerne

60 g geriebener Bergkäse

1. Kürbisfruchtfleisch grob würfeln, in kochendem Salzwasser in ca. 20 Minuten weich garen. Nüsse in einer Pfanne rösten und abgekühlt hacken. In einem Topf die Butter erhitzen und zu einer Nussbutter brühen (siehe Info links).

2. Kürbis abgießen, kurz ausdampfen lassen, durch eine Kartoffelpresse drücken. Etwa 180 ml Milch und 3 EL geröstete Butter unterrühren, Kürbisbüree mit Salz und Muskat abschmecken. In eine Schüssel umfüllen und mit den gehackten Nüssen bestreuen.

3. Inzwischen für die Brote den Backofen auf 185 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Blätterteig auf einem Stück Backpapier ausbreiten und quer in etwa 2 cm breite Streifen schneiden.

4. Eigelb mit übriger Milch (ca. 1 EL) und flüssiger Butter (1 EL) verrühren, die Teigstreifen damit bepinseln. Dann Fenchelsamen, Pinienkerne sowie den geriebenen Käse darüberstreuen.

5. Aus jeweils 2 oder 3 Teigstreifen Zöpfe flechten und die Teigenden leicht zusammendrücken. Teigstücke auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und mit dem Kürbis-Dip servieren.

**Pro Portion:** 195 kcal/820 kJ  
6 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 16 g Fett

Dazu passt: ein exotischer Moscatel aus Chile.



### Argentinische Hotdogs mit Chimichurri

Bild auf Seite 45

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Tomaten, ½ rote Paprikaschote

1 kleine rote Zwiebel

4 EL Olivenöl, 3 EL Rotweinessig

Salz, Pfeffer

1 Handvoll Petersilie

2 Knoblauchzehen

1 TL getrockneter Oregano

Chiliiflocken (oder Cayennepfeffer)

4 Chorizo-Würstchen (ersatzweise Debrecziner oder andere luftgetrocknete würzige Würste)

4 Baguette-Brotchen

1. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Paprika putzen waschen, ebenfalls klein würfeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Alles in einer Schüssel mit 2 EL Öl, 1 EL Essig, Salz und Pfeffer gut vermischen und ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

2. Für die Chimichurri die Petersilie fein hacken. Knoblauch abziehen, klein würfeln und mit Oregano, ½ TL Chiliiflocken sowie Petersilie mischen. Übriges Öl (2 EL), übrigen Essig (2 EL) zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Würste längs halbieren und auf der Schnittfläche 2–3 Minuten grillen (in einer Grillpfanne, auf einem Rost im Backofen auf höchster Grillstufe oder auch auf einem vorgeheizten Grill).

4. Die Brötchen längs ein-, aber nicht ganz durchschneiden, dann aufklappen und mit der Schnittfläche nach unten 1–2 Minuten grillen bzw. anrösten. Die Brötchen mit den Würsten sowie dem Tomaten-Paprika-Salat füllen und jeweils etwas Chimichurri-Sauce darüberträufeln. Choripás (so heißen diese Hotdogs in Argentinien) servieren. Die übrige Sauce separat dazureichen.

**Pro Portion:** 350 kcal/1470 kJ  
43 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 16 g Fett

Dazu passt: ein beeriger Merlot aus Argentinien.

# Die haben Biss!



ZUR BROTZEIT, ALS AROMATISCHE ZUGABE IN HAUPTSPEISEN ODER KNACKIGER SNACK ZWISCHENDURCH – DIE KLEINEN GRÜNEN MIT DER PIKANT-SAUREN NOTE SIND EINFACH ZUM ANBEISSEN GUT! HAUSGEMACHT SCHMECKEN SIE NATÜRLICH DOPPELT FEIN. EINFACH MAL AUSPROBIEREN

## **Delikat und klein**

Die idealen Einlegegurken sind fest und dünn. Die besten gibt es im Sommer, sie werden ganz jung, meist noch unreif geerntet. Dickere werden beim Konservieren schnell weich.

## **Einfach in der Zubereitung**

Die Gurken einen Tag lang mit Salz bedeckt lassen. Dann mit heißem Sud aus Essig, Wasser, etwas Zucker und Kräutern (z. B. Dill, Estragon), Meerrettich, Piment, Pfeffer- oder Senfkörnern übergießen. Sofort in ein luftdichtes Gefäß geben. Einige Wochen an einem dunklen Ort ziehen lassen.

## **Verwendung**

Roh passen sie bestens zur Stulle, in Salate, als Salsa zu gegrilltem Fleisch. Mitgekocht verleihen sie Eintöpfen und süßsauren Fleischgerichten ordentlich Würze.

## **Nahezu ewig haltbar**

Fest verschlossen und vollständig mit dem Essigwasser bedeckt, können sie mehr oder weniger jahrelang gelagert werden. Geöffnete Gläser nach einigen Wochen aufbrauchen.

## **Gut für die Verdauung**

Sie schmecken nicht nur lecker, sondern tun auch Magen und Darm gut, indem sie nützliche Bakterien fördern, die Magensäure regulieren und Giftstoffe filtern.

kurz  
nachgefragt  
bei

Isabell\*  
Heßmann

# Abendbrot: Gesunder Genuss garantiert

Für viele ist es – gerade emotional gesehen – die wichtigste Mahlzeit des Tages: das gemeinsame Abendbrot mit der Familie. Möglichst leicht, bekömmlich und ausgewogen sollte es sein. Wie einem das immer gut gelingt, erklärt uns unsere Ernährungsexpertin



## Welche Bestandteile sollte ein gesundes Abendbrot haben?

Abends sollte die Aufnahme von Eiweiß im Fokus stehen. Fisch, Fleisch, Eier und Milchprodukte liefern hochwertiges Eiweiß und sind daher perfekte Zutaten. Wer beim Abendessen ausreichend davon aufnimmt, schafft die Grundlage für einen guten und erholsamen Schlaf. Über Nacht laufen nämlich viele Regenerationsprozesse ab, für die der Körper Eiweiß benötigt. Für den Muskelaufbau beispielsweise und auch fürs Immunsystem. Aber natürlich gehören zum guten Abendessen auch Ballaststoffe, Kohlenhydrate und gute Fette.

## Wie sieht also ein perfektes Abendbrot konkret aus?

Als Eiweißquelle sind Hähnchen- oder Putenfleisch, Fisch oder Meeresfrüchte eine gute Option. Wer Veggie bevorzugt, baut Eier und Milchprodukte ein. Für die Ballaststoffe sorgen Gemüse und Salat. Proteinreiche Pseudogetreidesorten wie Quinoa, Buchweizen und Amaranth bieten sich hervorragend an. Sie enthalten viele essenzielle Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann, zudem die erwünschten Ballaststoffe und Mineralstoffe bzw. Spurenelemente wie Magnesium, Kalium, Kalzium und Eisen. Gesunde Fette lassen sich durch fettreiche Fische oder Avocados integrieren. Kohlenhydrate liefern gute Brote.



Ein ausgesuchtes Abendbrot ist leicht und gesund – vorausgesetzt, es hat eine hohe Nährstoffdichte

## **Welche Brote sind denn „gut“?**

Vollkornbrot zum Beispiel hat eine höhere Nährstoff-

dichte als helle Brote. Mehr gute Ballaststoffe bedeuten mehr wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Aber lassen Sie sich nicht täuschen: Nur weil ein Brot dunkel ausschaut, ist es nicht zwangsläufig ein Vollkornbrot! Manche Brote werden vom Hersteller mit Malz dunkel eingefärbt, das liefert natürlich keine potenteren Vitalstoffe. Vollkornbrot darf ein Brot in Deutschland nur genannt werden, wenn es mindestens 90 Prozent Mehl enthält, in dem ganze Getreidekörner verarbeitet wurden. Helle Weizenbrote enthalten nicht mehr sehr viele Vitalstoffe, sind aber natürlich hin und wieder auch völlig okay. Schließlich geht es um Genuss. Wer Weizenmehl nicht so gut verträgt, ist mit Dinkelmehl übrigens häufig besser beraten, weil die Eiweißzusammensetzung eine andere ist.

**Müssen Low-Carb-Fans aufs  
Abendbrot verzichten?**

Ganz klar: nein. Wer am Abend Kohlenhydrate einschränken möchte, ist mit einem Low-Carb-Brot gut beraten. Dieses lässt sich auf Basis von Nüssen und Kernen sowie Gemüse wie Weißkohl, Spitzkohl und Blumenkohl zubereiten. Für die Bindung kommen noch Eier, Kartoffelfasern, Leinsamenmehl und/oder Flohsamenschalen hinzu. Ich mag die Idee, schon mit dem Brot eine schöne Portion Gemüse aufzunehmen. Zudem sorgt der hohe Gemüseanteil für einen geringeren Kaloriengehalt.

## **Und was gibt's obendrauf?**

Ich bin ein großer Fan von selbst gemachten Brotaufstrichen. Quark und Frischkäse lassen sich mit fein geschnittenen Kräutern und Gewürzen ruckzuck geschmacklich variieren. Die Kombination von angestoßenen Fenchelsamen und fein geriebenem Ingwer im Dip liebe ich sehr. Apfel, Thymian, Schalotte harmonieren perfekt. Und da fettreiche Fische wie Makrele oder Lachs so gesund sind, nehme ich auch diese als Basis für einen Aufstrich. Mit Zitronensaft, -schale, Meerrettich, Schmand, Senf, Salz und Pfeffer wird eine leckere Pâté daraus. Oder der Klassiker: eine Avocado grob zerstampfen, mit Zitronensaft, Joghurt, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

## **Was ist die optimale Portionsgröße für abends?**

Man sollte weder hungrig noch vollgefuttert zu Bett gehen. Beides ist dem Schlaf nicht zuträglich. Die Nährstoffdichte ist entscheidend. Produkte mit vielen Vitalstoffen, aber keine riesigen Mengen, das ist die goldene Formel.

\* ISABELL HESSMANN  
ÖKOTROPHOLOGIN

Die Begeisterung für gute Lebensmittel und eine gesunde Art zu essen teilt die Ernährungswissenschaftlerin und Kochbuchautorin gern. Sie veröffentlichte mehrere Bücher, z.B. über Low Carb, Veggie (s. Fotos o.). Infos: [www.verlagshaus.de](http://www.verlagshaus.de)

# DIE NEUE LEICHTIGKEIT DES WEINS

EIN SCHÖNER WEISER ZUR BROTZEIT,  
EIN GUTER ROTER ZUR BLAUEN STUNDE,  
EIN SECCO-APERITIF MIT FREUNDEN?  
SEHR GERN! HIER KOMMEN BELEBENDE  
ZARTE TROPFEN. ALLE UNTER 12 PROZENT

**A**nimierend, auf keinen Fall schwer und ermüdend sollte er sein, der Wein, der zum Aperitif oder zum Abendbrot getrunken wird. Kein Problem, wenn nur der Alkoholgehalt stimmt! Es gab zwar noch nie eine so große Auswahl an gutem Wein wie heute, doch Tropfen unter 12,5 Prozent sind immer weniger geworden. Der Grund: Die Winzer achten auf niedrigere Erträge, höhere Reife der Trauben – und der Klimawandel spielt dabei auch noch eine Rolle...

## Weniger ist mehr

Dennoch geht ein Trend zu weniger Umdrehungen und leichteren Weinen, wie sie vor allem in kühlernen Regionen erzeugt werden können – sei es in Deutschland oder nahe der portugiesischen Atlantikküste. Unsere kleine Auswahl hat beim Alkoholgehalt maximal eine 11 vor dem Komma stehen und ist dabei nicht knochentrocken, sondern herrlich süffig. Genau richtig für einen beschwingten Start in den Abend.



2017 GRÜNER  
VELTLINER LOIS,  
KAMPTAL

## Vielseitig

Fruchtig, knackig, belebend und mit erstaunlich viel Geschmack: Der Österreicher ist weit mehr als ein Aperitif. Begleitet mühelos Speisen von kalten Häppchen bis zu feinem Fisch. Um 9 Euro, z.B. bei [www.genussland.de](http://www.genussland.de)



2017 Grüner Veltliner

LAMBRUSCO REGGIANO  
LUNATO, MEDICI ERMETE

## Wiederentdeckt

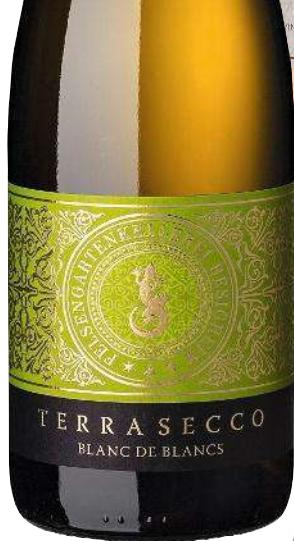
Feine Perlen, trocken, dabei weich und fruchtig. So schmeckt die neue Generation Lambrusco. Perfekt zum Brot mit Parmaschinken aus der Region. Um 8 Euro bei [www.hawesko.de](http://www.hawesko.de)



SECCO BLANC DE  
BLANCS, FELSEN-  
GARTENKELLEREI  
BESIGHEIM

## Charmant

So richtig trocken ist dieser Würtemberger in der Tat nicht. Er gefällt mit feinem Prickeln und fruchtigen Aromen von Zitrusfrüchten, Mango und Melone. Um 5,40 Euro, z.B. bei [www.felsengartenkellerei.de](http://www.felsengartenkellerei.de)



2017 SILVANER KABINETT TROCKEN  
MUNDART, GEIGER & SÖHNE

## Für vieles aufgeschlossen

Der gute alte Silvaner kann auch modern: mit feinfruchtigem Duft und Klarheit im gesamten Auftritt – ein anpassungsfähiges Multitalent. Um 6,80 Euro bei [www.geigershop.de](http://www.geigershop.de)



2017 PIESPORTER GOLD-  
TRÖPFCHEN RIESLING KAB.  
FEINHERB, REUSCHER-HAART

## Frisch & knackig

Kabinettweine von der Mosel sind leicht, dabei voller Aroma trotz niedrigen Alkoholgehalts – in diesem Fall 10,5 Prozent. Um 7,50 Euro bei [www.wirwinzer.de](http://www.wirwinzer.de)



## Zart & rosa

Der Vinho verde hat seinen Namen vom grünen Nordwesten Portugals. Im Meeresklima entstehen leichtfüßige Weine mit hohem Spaßfaktor. Um 7 Euro bei [www.wein-deko.de](http://www.wein-deko.de)



# Soulfood vom Feinsten MIT LAIB & SEELE

Nicht nur delikat belegt oder pur mit

Butter genossen ist Brot ein Star:

Auch als raffinierte Zutat ist es unwiderstehlich. Ob als Topping, Kruste oder Mantel – hier wird jeder sofort zugreifen wollen

Lachssteak mit  
Ciabatta-Kräuter-Kruste  
Ein Hauch Knoblauch, Parmesan,  
**Thymian, Fenchelsamen** schenken  
der Panade mediterranes Aroma.

REZEPT AUF SEITE 64



## Herhaftes Monkey Bread

Beim klassischen „Affenbrot“ reiht sich karamellisiertes Hefegebäck aneinander, hier **hausgemachte**

**Laugenbrötchen.** Die Mitte krönt ein Schinken-Lauchzwiebel-Käse-Mix – perfekt zu einem schönen Glas Wein!

REZEPT AUF SEITE 64



Kleine Brotgratins mit  
Pastinaken und Bergkäse  
Statt Kartoffeln werden **Roggenbrot-**  
**scheiben** mit Gemüse und Eiersahne  
kross gebacken. Noch besser!

REZEPT AUF SEITE 64



## Wildschweinbraten im Brotmantel

Wie ein Mantel legt sich der  
**delikate Hefeteig** um das Fleisch  
und schützt es beim Backen vor dem  
Austrocknen. So bleibt es **superzart**.

REZEPT AUF SEITE 65

# KNUSPRIGE

## Haube, saftiger Kern



# KÄSIGE Köstlichkeiten

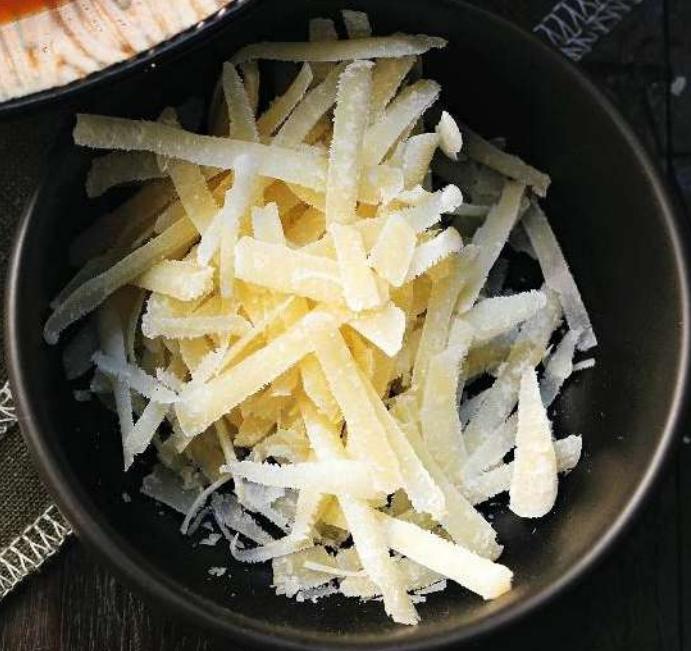


## Grünkohl-Minestrone mit Käse-Crostini

Die herzhafte Suppe aus Italien  
wärmst an kalten Tagen mit Karotten,  
weißen Bohnen und Sellerie.

Der Clou dazu ist das Knusperbrot.

REZEPT AUF SEITE 65





### Fenchelgratin mit Parmesan-Panko-Kruste

Muskatnuss, Knoblauch, Pfeffer  
geben dem Auflauf Würze. Die  
Haube aus japanischem Panier-  
mehl aus Brotkrume bringt Crunch.

REZEPT AUF SEITE 65

Gebackenes Fischfilet mit Bröselhaube

Ciabatta, Parmesan und Basilikum als Topping, darunter gart das zarte Fischfilet in einer süßlichen Tomatensauce. Delizios!

REZEPT AUF SEITE 66

FÜR JEDEN  
ist etwas Besonderes dabei





## Im Teigmantel gebackenes Hähnchen

Statt unter einer Salzkruste schmort  
**das mit Zwiebeln und Oliven ge-  
füllte Geflügel** butterzart im Brotlaib.

REZEPT AUF SEITE 66

**Prosciutto-Salat mit Pesto,  
Mozzarella und Brot**  
Mit Olivenöl beträufelt, rösten  
**Ciabatta-Scheiben** erst im Ofen.  
Für die fruchtige Note sorgen  
filetierte Blutorangen, deren Saft  
auch ins Dressing kommt.

REZEPT AUF SEITE 67

## Kidney Pie

Dieser würzige Kern hat es in sich!  
Eingehüllt in feines Gebäck – eine  
**Delikatesse für Feinschmecker.**

REZEPT AUF SEITE 66



# NEUE IDEEN

## frisch auf den Tisch



Mexikanisches Taco-Duo  
Ob Rindfleisch-Chili oder Garnele-Avocado, diese kleinen, genialen Mais-Tortillas sind mit einem Happs weg. Ruhig ein paar mehr machen.

REZEPT AUF SEITE 67

Geröstete Auberginen  
mit Harissa-Joghurt  
Gegrilltes Gemüse und frische  
Kräuter auf knusprigem  
Fladenbrot. Welch ein Gedicht!

REZEPT AUF SEITE 67



## Premiumfleisch auch zu Hause genießen

Ob Rumpsteak, Filet, Lammkotelett oder -keule – die Zubereitungsmöglichkeiten von irischem Rind- und Lammfleisch sind grenzenlos. Das Premiumfleisch aus Irland steht für Genuss auf Sterne-Niveau, da die klimatischen Bedingungen der grünsten Insel Europas eine beinahe ganzjährige Viehhaltung im Freien und somit besonders zartes und saftiges Fleisch ermöglichen. Weltweit haben sich daher über 110 hochkarätige Köche zum Chefs' Irish Beef Club zusammen geschlossen, darunter deutsche Größen wie Christoph Rüffer oder Bobby Bräuer. Alle vereint die Liebe zu irischem Premiumfleisch und weiteren irischen Premiumprodukten.

Auch in den deutschen Küchen legen Hobbyköche immer mehr Wert auf die Qualität und Herkunft des Fleisches und lassen sich deshalb von Irish Beef und Irish Lamb zu immer neuen Kreationen inspirieren.

Alle Infos und leckere Rezepte findet ihr unter [www.irishbeef.de](http://www.irishbeef.de) und [www.irislamb.de](http://www.irislamb.de).

# Brot als Hülle und für Fülle: herzhafte

## Natron zum Backen

In amerikanischen Rezepten wird oft Natron (übersetzt Baking Soda) verwendet. Natron lässt Muffins schön flauschig aufgehen und es verleiht z.B. Laugengebäck seine typische Braufärbung. Auch die Teigkugeln des Monkey Bread rechts werden deshalb in Natronwasser eingetaucht. Anders als das etwa bei einer echten Natronlauge der Fall wäre, ist jedoch unser Natronwasser völlig ungefährlich in der Handhabung. Die gefährliche ätzende Natron-Variante ist im Lebensmittelhandel nämlich gar nicht erhältlich.

### GETRÄNKE-TIPP



### Lachssteak mit Ciabatta-Kräuter-Kruste

**Bild auf Seite 54**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

350 g Knollensellerie, 100 g Schlagsahne, Salz, Pfeffer, ger. Muskatnuss  
45 g kalte Butter, 1 EL grober Senf  
70 g Ciabatta (oder anderes Weißbrot), 1 Knoblauchzehe  
30 g geriebener Parmesan  
1 EL Thymian, 1 TL Fenchelsamen  
4 Lachssteaks ohne Haut (à ca. 180 g)  
je 100 g Brokkoliröschen, Zuckerschoten und grüne Bohnen (evtl. TK)  
evtl. 1 Zitrone zum Dazuservieren

1. Sellerie waschen, schälen, ca. 1 cm groß würfeln. Mit der Sahne in einen Topf geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. So viel Wasser angießen, dass der Sellerie bedeckt ist, und in ca. 25 Minuten weich kochen. Abgießen, Flüssigkeit auffangen. Sellerie mit 30 g kalter Butter fein pürieren, dabei so viel Kochflüssigkeit ergänzen, bis das Püree schön cremig ist. Senf unterrühren, Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Brot klein zupfen bzw. zerbröseln. Knoblauch abziehen, mit Bröseln, Käse, Thymian, Fenchel fein mixen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.
3. Fisch auf ein Blech mit Backpapier legen, Bröselmischung auf dem Fisch verteilen. Fisch im Ofen ca. 20 Minuten garen. Inzwischen Gemüse putzen, waschen. Bohnen in Salzwasser 4 Minuten kochen. Brokkoli hinzufügen, 1 Minute kochen. Zuckerschoten dazugeben, das Gemüse bissfest kochen. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und in der übrigen Butter (15 g) anbraten.
4. Püree evtl. noch mal erhitzen. Gemüse mit Salz, Pfeffer abschmecken, mit Lachs, Püree und evtl. Zitrone servieren.

**Pro Portion:** 620 kcal/2610 kJ  
16 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 41 g Fett

Dazu passt: ein floraler und mineralischer Alvarinho aus Portugal.



### Herhaftes Monkey Bread

**Bild auf Seite 55**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden plus Ruhe-/Wartezeit: ca. 70 Minuten  
Zutaten für 12 Portionen

**MAN BRAUCHT:** Backform (Ø 28 cm)  
1 Würfel Hefe (42 g), 1 TL Zucker  
500 g Mehl und Mehl zum Arbeiten  
Salz, 3 EL Öl, 100 g Schinken  
2-3 Lauchzwiebeln, ½ Handvoll Kräuter (Petersilie, Thymian, Schnittlauch), 1 TL Butter, 2 EL Natron (siehe Info links), 120 g Appenzeller Käse und 80 g Emmentaler Käse  
200 g Frischkäse, Pfeffer, 1 Ei

1. Hefe, 250 ml lauwarmes Wasser, Zucker verrühren, 10-15 Minuten stehen lassen. Mehl und Salz mischen. Hefemix, Öl zugeben, alles in 10-15 Minuten zum glatten Teig kneten. Teig in bemehlter Schüssel zugedeckt an warmem Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
2. Inzwischen Schinken fein würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen, fein schneiden. Kräuter fein hacken. Teig auf bemehlter Fläche kurz durchkneten, zur Rolle formen und diese in 12 Portionen teilen. Stücke zu Kugeln formen, zugedeckt 15 Minuten ruhen lassen.
3. Backform buttern. 1,5 l Wasser mit Natron in einem Topf aufkochen. Teigkugeln darin portionsweise ca. 1 Minute kochen, dabei einmal wenden. Herausheben, abtropfen lassen, am Rand entlang in die Form setzen. Kugeln evtl. kreuzweise einschneiden. Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Appenzeller und Emmentaler reiben. Mit Frischkäse, Lauchzwiebeln, Kräutern, Schinken vermengen, salzen, pfeffern. In die Mitte der Form füllen. Ei verquirlen, Kugeln damit bestreichen. Alles im Ofen 20 Minuten backen. Temperatur auf 200 Grad erhöhen, Kugeln in ca. 15 Minuten fertig backen. Evtl. mit Lauchzwiebelgrün bestreut servieren.

**Pro Portion:** 315 kcal/1330 kJ  
32 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 15 g Fett

Dazu passt: ein kräftiger und herzhafter Silvaner aus Franken.



### Kleine Brotgratins mit Pastinaken und Bergkäse

**Bild auf Seite 56**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

**DAS BRAUCHT MAN:** 4 ofenfeste Portionsformen (Ø je 10-12 cm) etwas Butter für die Formen 12 kleine Scheiben Roggenbrot 3 Pastinaken 200 g Bergkäse am Stück evtl. 1 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Minze, Schnittlauch) 500 g Schlagsahne 150 ml Milch 1 Ei (Größe M) Salz, Pfeffer 1 Msp. gemahlener Kümmel frisch geriebene Muskatnuss

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Förmchen mit der Butter einfetten. Je 3 Scheiben Brot fächerartig in jedes Förmchen legen.
  2. Pastinaken schälen (das geht am besten mit einem Sparschäler) und auf einer Reibe grob raspeln. Käse ebenfalls reiben. Die geriebenen Pastinaken und die Käseraspel auf bzw. zwischen den Brotscheiben verteilen. Alles evtl. mit gehackten Kräutern bestreuen.
  3. Sahne und Milch mit dem Ei verrühren, die Mischung mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Muskatnuss würzen. Die Eiersahne über die Brotscheiben in die Förmchen gießen. Brotaufläufe in den vorgeheizten Ofen schieben und in ca. 30 Minuten goldgelb backen.
  4. Brotgratins aus dem Ofen nehmen und am besten heiß servieren.
- Pro Portion:** 960 kcal/4040 kJ  
73 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 59 g Fett
- Und dazu:** ein winterlicher Blattsalat mit einem Dressing aus Rapsöl, etwas Senf (ganz nach Gusto groben oder süßen Senf verwenden), weißem Balsamicoessig und einem Hauch Honig.

Dazu passt: ein ursprünglicher Chardonnay aus der Ardèche-Region.

# Gerichte voller RAFFINESSE



## Wildschweinbraten im Brotmantel

**Bild auf Seite 57**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2½ Stunden  
plus Ruhe-/Wartezeit: ca. 3½ Stunden

Zutaten für ca. 8 Portionen

**750 g Roggenmehl (Type 1150)**  
**250 g Weizenmehl (Type 405) und etwas Mehl zum Arbeiten**  
**1 Würfel Hefe (42 g), 1 TL Zucker**  
**150 g flüssiger Sauerteig**  
**Salz, 1 kg Wildschweinbraten (evtl. vom Metzger als Rollbraten vorbereiten lassen), Pfeffer, 1 Ei**

**1.** Beide Mehlsorten in einer Schüssel mischen. In der Mehlmitte eine Mulde formen. Hefe hineinbröckeln, Zucker zufügen, mit ca. 50 ml lauwarmem Wasser verrühren. Etwas Mehl vom Rand einrühren, Hefearnsatz mit Mehl bestäuben. Vorteig an einem warmen, zugfreien Ort ca. 30 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

**2.** Sauerteig und 2 TL Salz zugeben. So viel lauwarmes Wasser (ca. 400 ml) unterkneten, bis ein glatter, fester Teig entsteht, der nicht mehr klebt. Teig in der Schüssel mit Frischhaltefolie abgedeckt ca. 3 Stunden gehen lassen.

**3.** Teig durchkneten, auf bemehelter Fläche 1 cm dick rechteckig ausrollen. Fleisch trocken tupfen, salzen, pfeffern, auf den Teig legen. Unteren Teigrand darüberklappen. Ei verquirlen, Teigrand mit etwas Ei bepinseln. Gegenüberliegende Teigseite einklappen, andrücken. Seitliche Ränder mit übrigem Ei bepinseln, einschlagen. Teig gut andrücken, zu einem schönen, glatten Brot formen.

**4.** Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Brot auf Blech mit Backpapier legen. Mit Wasser besprühen, im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen. Ofentemperatur um 40 Grad reduzieren und Brot in ca. 90 Minuten fertig backen.

**Pro Portion:** 685 kcal/2880 kJ  
98 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 14 g Fett

Dazu passt: ein hochwertiger und strukturierter Beaujolais.



## Grünkohl-Minestrone mit Käse-Crostini

**Bild auf Seite 58**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden  
plus Einweichzeit: mind. 12 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

**100 g getrocknete weiße Bohnen je 2 Zweige Rosmarin und Thymian**  
**2 Knoblauchzehen, 4 Schalotten**  
**150 g Möhren, 150 g Staudensellerie**  
**400 g Grünkohl, 6 EL Olivenöl**  
**1 TL Fenchelsamen, Salz, Zucker**  
**2 EL Tomatenmark, 700 ml Gemüsebrühe, 2 Lorbeerblätter, Pfeffer**  
**8 Scheiben Ciabatta (oder anderes Brot), 50 g geriebener Pecorino und evtl. Pecorino zum Bestreuen**

**1.** Am Vortag Bohnen mit der Hälfte der Kräuter in reichlich Wasser mindestens 12 Stunden einweichen. Am Folgetag Wasser abgießen. Bohnen, Kräuter und 1 angedrückte Knoblauchzehe im Topf mit 750 ml frischem Wasser bedecken. Bohnen ca. 50 Minuten garen.

**2.** Übrigen Knoblauch und 3 Schalotten abziehen, Möhren schälen, alles fein würfeln. Sellerie waschen, fein würfeln. Grünkohl putzen, dicke Blattrippen entfernen. Blätter in Streifen schneiden.

**3.** In großem Topf 3 EL Öl erhitzen, Schalotten, Knoblauch, Möhren, Sellerie, Fenchelsamen darin 5 Minuten braten. Salzen, Grünkohl zugeben und ca. 5 Minuten garen. 1 TL Zucker, Tomatenmark zufügen, anrösten. Brühe zugießen. Übrige Kräuter, Lorbeer zugeben. Alles zugedeckt 40 Minuten köcheln.

**4.** Bohnen und etwas Wasser zur Suppe geben. Suppe mit Salz, Pfeffer abschmecken, weiterköcheln. Brote auf einem Blech mit übrigem Öl (3 EL) beträufeln, im Ofen bei 180 Grad knusprig rösten. Pecorino auf die Brote streuen, im Ofen schmelzen lassen. Suppe, Crostini und evtl. Käseraspel servieren.

**Pro Portion:** 520 kcal/2190 kJ  
35 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 32 g Fett

Dazu passt: ein cremiger Pinot grigio.



## Fenchelgratin mit Parmesan-Panko-Kruste

**Bild auf Seite 59**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

**1 kg Fenchel (am besten kleine Knollen mit zartem Fenchelgrün)**  
**1 Knoblauchzehe**  
**2–3 Kartoffeln, 60 ml Olivenöl**  
**500 g Schlagsahne, Salz, Pfeffer**  
**frisch geriebene Muskatnuss**  
**80 g geriebener Parmesan**  
**60 g Panko-Brösel (asiatisches Paniermehl; siehe dazu die Info unter dem Rezept)**

**1.** Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fenchel waschen, putzen, das feine Grün abschneiden. Fenchelgrün fein hacken und die Knollen in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Knoblauch abziehen, klein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und längs in dünne Scheiben hobeln.

**2.** Eine große Auflaufform mit etwas Öl fetten. Fenchel, Kartoffeln, Fenchelgrün in die Form schichten. Knoblauch zusammen mit dem übrigen Olivenöl und der Sahne in einem Topf erhitzen. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und mit 1 kräftigen Prise Muskatnuss würzen.

**3.** Die heiße Sahnemischung über das Gemüse in der Form gießen. Geriebenen Käse mit den Panko-Bröseln vermengen, Brösel-Mix auf dem Gemüse verteilen. Gratin im vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten backen. Gratin herausnehmen und noch heiß servieren.

**Pro Portion:** 725 kcal/3050 kJ  
29 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 62 g Fett

**Info:** Panko, diese grobflockigen Brösel aus Weißbrot ohne Rinde, lassen Krusten beim Überbacken und Frittieren besonders knusprig geraten. Perfekter Ersatz für Panko ist Mie de Pain (französisches Paniermehl), aber ganz normale Semmelbrösel tun es auch.

Dazu passt: ein kräutriger Sauvignon blanc von den Côtes de Gascogne.

# Knusprige Brösel, krosse Teigmäntel

## Pudding garen

**Der englische Kidney Pie**  
**(Rezept rechts)**  
**gart in einer großen Puddingform mit Deckel (ersatzweise in einem großen, gut verschließbaren Topf). Für das Wasserbad braucht man zusätzlich einen hohen Topf, in den die Puddingform passt. Diesen Topf auf den Herd stellen. Hitzebeständige Untertasse hineinlegen. Puddingform daraufstellen. Bis 3 cm unter den Rand kochend heißes Wasser angießen. Pudding im Wasserbad bei kleiner Hitze ca. 3 Stunden garen. Ggf. Wasser nachfüllen. Form vorsichtig aus dem Topf heben, Pie 10 Minuten ruhen lassen, dann stürzen.**



### GETRÄNKE-TIPP



### Gebackenes Fischfilet mit Bröselhaube

Bild auf Seite 60

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten  
 Zutaten für 4 Portionen  
 70 g Ciabatta (oder ein anderes kräftiges Weißbrot)  
 2 EL geriebener Parmesan  
 1 Handvoll Basilikum  
 ca. 2 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer  
 400–500 g passierte Tomaten  
 1 TL Zucker, 2 Knoblauchzehen  
 1 TL eingelegte Kapern (Glas)  
 2 EL Oreganoblätter  
 100 g schwarze Oliven (entsteint)  
 ca. 600 g Fischfilet ohne Haut (z.B. Lengfisch, Kabeljau, Seelachs)  
 200 g grüne Bohnen (TK; in der Saison gerne auch frische)

- Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot klein zerzupfen und zusammen mit dem geriebenen Käse in einen Mixer geben. Gut drei Viertel der Basilikumblätter und das Olivenöl hinzufügen und durchmixen. Brösel-Mix mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die passierten Tomaten mit dem Zucker verrühren. Knoblauch abziehen, hacken, hinzufügen, alles evtl. mithilfe eines Pürierstabs gut durchmixen. Kapern, Oregano und Oliven daruntermischen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce in einer rechteckigen ofenfesten Form verteilen.
- Fischfilets abbrausen, trocken tupfen, auf der Sauce verteilen. Fisch mit dem Brösel-Mix bedecken und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.
- Inzwischen tiefgekühlte Bohnen in Salzwasser in ca. 3 Minuten bissfest kochen (frische Bohnen putzen, evtl. klein schneiden und 5–7 Minuten kochen). Bohnen abgießen, zusammen mit Fisch und Sauce anrichten. Alles mit dem übrigen Basilikum bestreut servieren.

**Pro Portion:** 370 kcal/1560 kJ  
 17 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 15 g Fett

Dazu passt: ein Vermentino di Sardegna.



### Im Teigmantel gebackenes Hähnchen

Bild links oben auf Seite 61

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten plus Gar-/Backzeit: ca. 90 Minuten  
 Zutaten für ca. 6 Portionen  
 1 kg Mehl (davon etwas Mehl zum Arbeiten abnehmen), Salz  
 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen  
 3 EL schwarze Oliven (entsteint)  
 5 Stiele Thymian  
 4 EL Olivenöl, Pfeffer  
 3 EL Paniermehl (Semmelbrösel)  
 1 Hähnchen (küchenfertig ausgenommen; ca. 1,2 kg)

- Mehl mit 40–50 g Salz und 500 ml warmem Wasser verkneten. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen.
- Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Oliven klein schneiden. Thymianblättchen abzupfen. Zwiebeln in Öl in Pfanne glasig dünsten. Oliven und Knoblauch zugeben, kurz mitdünsten, alles vom Herd ziehen. Mit Pfeffer würzen, Paniermehl und Thymian zufügen.
- Huhn innen und außen abbrausen, trocken tupfen und mit der Zwiebelmischung füllen. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche knapp 5 mm dünn ausrollen. Gefülltes Hähnchen auf den Teig setzen und den Teig über dem Hähnchen einschlagen. Teig rundum gut verschließen bzw. Enden festdrücken.
- Hähnchen im Teigmantel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech umsetzen. Auf der zweiten Schiene von unten in den vorgeheizten Ofen schieben und ca. 90 Minuten backen.
- Zum Anrichten den Teigmantel ausschneiden (evtl. mit einer Schere). Huhn am besten auf dem Blech tranchieren: Achtung, es kann heißer Bratsaft auslaufen. Huhn mit Brotkruste servieren.

**Pro Portion:** 745 kcal/3130 kJ  
 127 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 9 g Fett

**Als Beilage:** Salat oder evtl. Gemüse.

Dazu passt: ein cremiger Pinot blanc aus dem Elsass.



### Kidney Pie

Bild rechts oben auf Seite 61

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 7 Stunden

Zutaten für ca. 6 Portionen

**DAS BRAUCHT MAN:** Puddingform 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe 1 Möhre, 1 Stange Staudensellerie 4 EL Olivenöl, 3–4 Rinderbacken 100 ml Rotwein, Salz, Pfeffer, Piment 3 Zweige Rosmarin, 5 Stiele Thymian 1 l Rinderbrühe, 200 g Rindernieren (im Original-Pie auch Lammnieren) 40 g Mehl, 40 g weiche Butter

**FÜR DEN TEIG**  
 500 g Mehl und Mehl zum Arbeiten  
 200 g kalte Butter und Butter für die Form, 2 TL Backpulver, 2 TL Salz

- Zwiebel, Knoblauch abziehen, würfeln. Möhre, Sellerie putzen, würfeln. Backofen auf 130 Grad Umluft heizen. 2 EL Öl in ofenfestem Schmortopf erhitzen, Rinderbacken darin rundum kräftig anbraten, herausheben. Gemüse zufügen, anrösten. Wein angießen. Fleisch wieder zufügen, mit Salz, Pfeffer, Piment würzen. Kräuter zugeben, Brühe angießen. Rinderbacken zugedeckt im Ofen in ca. 2½ Stunden weich schmoren.
- Nieren im übrigen Öl (2 EL) braten, salzen, pfeffern. Abkühlen lassen, würfeln. Rinderbacken würfeln, zu den Nieren geben. Schmorsud durch Sieb passieren, auf ca. 350 ml einkochen. Mehl mit Butter verkneten, einrühren. Fleisch untermischen, würzen, abkühlen lassen.
- Alle Teigzutaten mit ca. 350 ml kaltem Wasser verkneten. Form buttern. Teig auf Mehl ausrollen, Form auskleiden. Fleisch einfüllen. Aus übrigem Teig „Deckel“ schneiden, auf die Füllung legen, andrücken. Form gut verschließen. Pudding im Wasserbad bei kleiner Hitze ca. 3 Stunden garen (wie man das genau macht, siehe links am Seitenrand). Auf Platte stürzen, heiß servieren.

**Pro Portion:** 895 kcal/3760 kJ  
 69 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 50 g Fett

**Als Beilage:** Erbsenstampf mit Butter.

Dazu passt: ein fruchtiger Navarra Crianza.

# und käsewürzige KRUSTEN



## Prosciutto-Salat mit Pesto, Mozzarella und Brot

Bild rechts unten auf Seite 61

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Scheiben Ciabatta (oder ein anderes kräftiges Weißbrot)

3–4 EL Olivenöl

3–4 Blutorangen (oder normale Orangen oder 1–2 Grapefruits)

1 rote Zwiebel

½ Handvoll Basilikum

150 g luftgetrockneter Schinken in dünnen Scheiben (z.B. Parma- oder San-Daniele-Schinken; „prosciutto“ heißt Rohschinken auf Italienisch)

2 Kugeln Mozzarella (à 125 g)

6–8 EL Basilikumpesto

evtl. etwas Zitronensaft, Pfeffer

**1.** Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen. Brotscheiben mit 2 EL Öl beträufeln und im Ofen goldbraun rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen.

**2.** Inzwischen die Blutorangen so dick schälen, dass die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Fruchtfillets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäutchen herausschneiden, abtropfenden Saft dabei auffangen. Verbleibende Orangenreste mit der Hand auspressen, Saft dabei ebenfalls auffangen.

**3.** Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Basilikumblättchen abzupfen. Prosciutto in Stücke zupfen. Mozzarella halbieren, in Stücke schneiden oder zupfen. Röstbrote in Stücke brechen. Orangenfilets mit Mozzarella, Schinken, Zwiebelstreifen und Brot vermengen. Brotsalat auf Teller verteilen.

**4.** Pesto mit dem übrigen Öl (1–2 EL) verrühren. Salat mit aufgefanganem Orangensaft und evtl. etwas Zitronensaft beträufeln. Mit Pfeffer übermahlen, Pesto darüberträufeln. Prosciutto-Salat mit Basilikum garnieren und servieren.

**Pro Portion:** 565 kcal/2380 kJ  
22 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 40 g Fett

Dazu passt: ein Muskat-Trollinger.



## Mexikanisches Taco-Duo

Bild auf Seite 62

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 8 Portionen

1 Bund Koriander, 100 g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote

3 EL Erdnussöl, 1 EL Tomatenmark

400 g Rinderhackfleisch

200 ml Rinderbrühe, 200 ml passierte Tomaten, Salz, Pfeffer

400 g Pimientos de Padrón (siehe dazu die Info rechts am Seitenrand)  
120 g rote Zwiebeln, 8 Blätter Eisbergsalat, ca. 30 g Cheddar-Käse  
2 Avocados, 4 EL Zitronensaft  
3 Dillstängel, 16 Taco Shells (mexikanische Brotschalen zum Füllen)  
200 g Schmand, 200 g Garnelen (gegart, geschält), Limettensaft

**1.** Korianderblätter hacken. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, wie die Chili fein würfeln. 1 EL Öl in Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin ca. 3 Minuten braten. Tomatenmark und Hack zugeben, noch ca. 5 Minuten braten. Brühe und passierte Tomaten zufügen, Ragout 20 Minuten köcheln. Koriander unterheben, salzen, pfeffern.

**2.** Inzwischen Zwiebeln abziehen, in etwa fingerdicke Scheiben schneiden. Harissa und Joghurt verrühren. Tomaten waschen, putzen, klein würfeln. Korianderblätter und Dill grob hacken.

**3.** Auberginen trocken tupfen. Öl in einer Grillpfanne erhitzen, Auberginen darin bei mittlerer bis starker Hitze ca.

4 Minuten pro Seite anbraten, herausnehmen. Zwiebeln zugeben, 2–3 Minuten pro Seite anrösten, herausheben. Auberginen wieder in die Pfanne geben, mit Sesam bestreuen und noch mal kurz rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd ziehen.

**4.** Fladenbrot horizontal durchschneiden und die Hälften im Ofen unter dem heißen Backofengrill auf beiden Seiten goldbraun rösten. Den Harissa-Joghurt auf den Brothälften verteilen. Brot mit gegrillten Auberginen, Zwiebeln, Tomaten, Kräutern belegen und servieren.

**Pro Portion:** 550 kcal/2310 kJ  
60 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 17 g Fett

Dazu passt: ein anspruchsvoller Lambrusco.



## Geröstete Auberginen mit Harissa-Joghurt

Bild auf Seite 63

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300–400 g Auberginen

2–3 TL Meersalz

130 g rote Zwiebeln

1–2 TL Harissa (sehr scharfe Chili-paste), 200 g griechischer Joghurt (oder 100 g Naturjoghurt und 100 g griechischen Joghurt mischen)

300 g Tomaten

je ca. 5 Stiele Koriander und Dill

4–6 EL Erdnussöl

ca. 2 EL Sesamsamen

Salz, Pfeffer

1 Fladenbrot (Ø 20–25 cm)

**1.** Auberginen waschen, längs halbieren. Hälften in dünne Spalten schneiden, auf einem Blech verteilen. Auberginen mit dem Meersalz bestreuen und mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

**2.** Inzwischen Zwiebeln abziehen, in etwa fingerdicke Scheiben schneiden. Harissa und Joghurt verrühren. Tomaten waschen, putzen, klein würfeln. Korianderblätter und Dill grob hacken.

**3.** Auberginen trocken tupfen. Öl in einer Grillpfanne erhitzen, Auberginen darin bei mittlerer bis starker Hitze ca.

4 Minuten pro Seite anbraten, herausnehmen. Zwiebeln zugeben, 2–3 Minuten pro Seite anrösten, herausheben. Auberginen wieder in die Pfanne geben, mit Sesam bestreuen und noch mal kurz rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd ziehen.

**4.** Fladenbrot horizontal durchschneiden und die Hälften im Ofen unter dem heißen Backofengrill auf beiden Seiten goldbraun rösten. Den Harissa-Joghurt auf den Brothälften verteilen. Brot mit gegrillten Auberginen, Zwiebeln, Tomaten, Kräutern belegen und servieren.

**Pro Portion:** 550 kcal/2310 kJ  
60 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 17 g Fett

Dazu passt: ein kräutiger griechischer Weißwein.

## Pimientos de Padrón

Diese meist unterschiedlich scharfen grünen Mini-Paprikaschoten eignen sich hervorragend zum Braten, sie werden in Spanien und Lateinamerika gern als Beilage oder zusammen mit anderen Tapas serviert. Wer nun keinen passenden Feinkostladen in der Nähe hat, verwendet statt dieser besonderen Sorte einfach normale grüne Chilis. Man kann ersatzweise auch eine grüne Paprikaschote in dünne Spalten schneiden, diese mit Chiliflocken würzen und in etwas Öl kräftig anrösten.



Tainá Guedes verbindet Essen mit Kunst. Mit ihren Werken und Ausstellungen – ob zum Thema Lebensmittelverschwendungen, Plastiktüten oder zu hoher Zuckerkonsum – regt sie die Menschen zum Nachdenken an



# BROT kann auch KUNST sein

**TAINÁ GUEDES** IST FOODAKTIVISTIN. HINTER IHREN ARBEITEN MIT ESSEN STECKT EINE BOTSCHAFT: SIE WILL AUFMERKSAM MACHEN AUF DIE VERSCHWENDUNG VON LEBENSMITTELN, DEN ZU HOHEN ZUCKERKONSUM. MIT GROSSEM ERFOLG

**B**edacht nimmt Tainá den Strohhalm aus ihrem Glas, das voll mit dunkler Rote-Bete-Limonade ist, und legt ihn auf einer Serviette auf dem Tisch ab. Ein bisschen verärgert – auch über sich selbst – sagt sie: „Jetzt habe ich vergessen zu sagen, dass ich keinen Strohhalm brauche.“ Obwohl Tainá Guedes das Restaurant schon oft darauf hingewiesen hatte, werden die Getränke immer noch samt Strohhalmen aus Plastik anstatt aus Bambus oder Papier serviert. Auch das ist ein Problem in der Welt, auf das die ausgebildete Köchin und Künstlerin aufmerksam machen will: zu viel Plastik, das unsere Umwelt verschmutzt. An diesem Tag trägt Tainá kein Make-up, dafür aber einen zu einem Knoten gebundenen Turban. Zusammen mit den großen Creolen untermalt er nicht nur ihr künstlerisches Wesen, sondern gibt auch Hinweis auf ihren beruflichen Background. Denn in ihrer Heimat Brasilien arbeitete Tainá Guedes nicht nur im Foodbereich, sie war auch Modeldesignerin für ein gefragtes Unterwäschelabel. Modenschauen, Fotoshootings, aufregende Partys. „Irgendwann fragte mich ein Kollege, warum ich das machte und was mir eigentlich wichtig wäre. Als ich das für mich beantwortete, wurde mir klar, dass ich das so nicht weitermachen wollte“, erzählt sie auf Deutsch mit leichtem Akzent. Diese Glitzerwelt war Tainá zu oberflächlich,



Die Vielfalt von Brot hierzulande fasziniert die Brasilianerin Tainá

sie wollte etwas Sinnvolles tun. Also ging sie auf die Suche. Sie beschäftigte sich mit ihren Wurzeln, ging ins Ausland, kam nach Berlin – und auf diese Weise zur Kunst.

## Einfluss der Kindheit

Tainá wurde 1978 in São Paulo in Brasilien geboren und ist dort aufgewachsen. Ihr Vater war Künstler. „Er hat mich gelehrt, wie bedeutsam Ernährung für unseren Körper und unsere Seele ist. Da er immer streng makrobiotisch kochte, war es für mich normal, meinen Joghurt selbst zu machen, Vollkorngetreide und Biogemüse zu essen“, erzählt die Wahlberlinerin. Ihre japanische Mutter, Lehrerin für Kunst und Literatur, schickte Tainá und ihre Schwester schon als Kinder in die benachbarten Favelas, um zu zeigen, dass viele Leute nichts haben. „In Brasilien sind die Pro-

bleme nicht zu übersehen. Der Müll in den Straßen, die Kinder, die kein Zuhause haben.“ Nach dem Tod des Vaters – Tainá war gerade einmal elf Jahre alt – steht sie mit ihrer Familie selbst vor dem Nichts. Trotzdem geht sie ihren Weg. Sie arbeitet sehr erfolgreich in der Modebranche, mit 19 führt sie zusätzlich ihr eigenes japanisches Restaurant in São Paulo, lässt sich zur Köchin ausbilden. Bis sie sich entscheidet, die Fashion-Welt hinter sich zu lassen. Sie wird Vegetarierin, konzentriert sich auf ihre japanischen Wurzeln sowie auf das Kochen. 2006 – Tainá lebt inzwischen in Deutschland – kommt sie mit Shojin Ryori in Berührung, der jahrtausendealten buddhistisch-vegetarischen Küche Japans. „Die Philosophie von Shojin Ryori ist noch heute sehr modern. Es geht um Nachhaltigkeit und Respekt. Die Achtung vor Mensch und Natur, regionale und saisonale Produkte zu verwenden, bio zu essen“, erklärt Tainá. Für ein Jobangebot in einem vegetarischen Restaurant kam sie ursprünglich nach Berlin. Doch in der Hauptstadt angekommen, wurde daraus nichts mehr. „Das war Worst-Case-Szenario, aber gleichzeitig eine Chance, meine eigene Sache zu machen. Manchmal ärgert man sich, dass etwas nicht so läuft wie geplant. Aber in diesem Fall war das gut“, sagt Tainá mit einem Lächeln. So widmete sie sich der Kunst und verband diese mit der buddhistischen Phi-

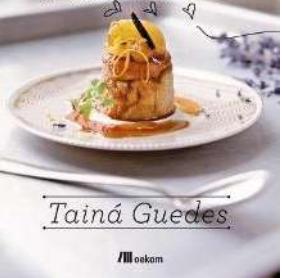
# PIONIERE IM PORTRÄT



Mit dieser Kunstinstallation machte Tainá Guedes auf den Verbrauch von Plastiktüten aufmerksam



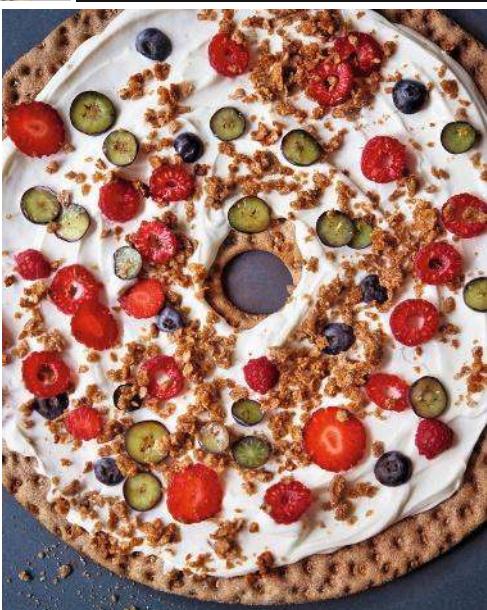
Kochen mit Brot



Erfolg: 2014 wurde Tainá für ein Kunstprojekt mit Schülern der UNESCO-dm-Preis für Engagement verliehen



Ihre tollen Bücher: „Kochen mit Brot“ (Oekom Verlag, 14,95 Euro), „Die Küche der Achtsamkeit“ (Kunstmann, 28 Euro)



Iosophie. Das daraus stammende Wort „Mottainai“ wird für sie zur Lebensaufgabe. Es bedeutet so viel wie „reduzieren“, „wiederverwenden“, „wiederverwerten“. Der Gedanke findet sich auch in ihrem ersten und zweiten Kochbuch wieder (siehe Fotos links).

## Deutsche Brotkultur

„Als ich hierherkam, war ich so begeistert von diesen verschiedenen Brotsorten, den Formen und Farben. So eine Vielfalt gibt es in Brasilien nicht.“ Doch hinter der großen Auswahl steckt leider auch eine hohe Wegwerfkultur. Mit ihrem Buch „Kochen mit Brot“ zeigt sie, wie viele tolle Gerichte man mit einem alten Laib zubereiten kann. Als Tainá 2013 zu schreiben beginnt, werden in Deutschland im Jahr pro Kopf rund sechs Kilogramm Brot weggeworfen, heute sind es sogar neun Kilo. „Das bedeutet drei Kilo mehr in wenigen Jahren. Warum? Wo es doch viel mehr Initiativen gibt, übrig gebliebenes Brot zu spenden oder billiger zu verkaufen. Etwas läuft schief.“ Nicht immer hat sie eine Antwort auf solche Fragen parat, sie ist auch selbstkritisch: „Ich habe einen kleinen Sohn – und klar werfe ich auch mal Lebensmittel weg, aber ich will mich bessern und versuchen, es anders zu machen.“

Natürlich erfährt die Künstlerin auch Kritik. „Meine Schwester hat gesagt: „Du bist utopisch. Du willst die Welt mit Essen und Kunst besser machen!“ Aber ich merke, dass die Leute ein Bewusstsein für die Probleme

in der Welt entwickeln.“ Am Anfang sagen die Betrachter noch, wie schön sie ihre Kunst finden, wenn Brot, Gemüse und andere Lebensmittel eindrucksvoll arrangiert von der Decke hängen (alle Lebensmittel werden anschließend von Besuchern, Team und Co. aufgegessen). Wenn Tainá dann aber erzählt, dass es sich dabei um die Menge handelt, die jeder jährlich wegwarf, sind viele geschockt. Und zum Nachdenken angeregt. Gut so.

Alissia Lehle

## FOOD ART WEEK

Das Food- und Kunstmuseum wurde von Tainá in Berlin initiiert. Mittlerweile gibt es auch in Paris, Mexiko-Stadt und São Paulo Ausstellungen, Dining Events, Workshops und Co. Infos: [entretempo-kitchen-gallery.com](http://entretempo-kitchen-gallery.com)



Essen  
verbindet



Jetzt an Ihrer  
permakasse

# HIPPE NEUE COCKTAILS MIT TEE

ZUM ABENDBROT EINEN TEE SERVIEREN? KLAR! ABER BITTE MIT ETWAS PEP. OB RAUCHIG ODER BLUMIG, OHNE ODER MIT ALKOHOL: DIESE DRINKS SIND GERADE MÄCHTIG IM TREND



## DANIELA MOTZKUS BARCHEFIN

Auf Sri Lanka absolvierte die 30-Jährige ihre Tee-Sommelière-Ausbildung zum „Tee Master Gold“. 2018 übernahm sie die Barführung im „A-ROSA Resort“ in Travemünde, u. a. von Deutschlands einzigartiger Tee-Cocktailbar „Fusion“. Infos: [www.a-rosa-resorts.de](http://www.a-rosa-resorts.de)

## SMOKED CHINATEE

Ein Schwarztee, der über offenem Feuer geräuchert wurde.



## WODKA

Weil er neutral im Geschmack ist und nicht auf der Zunge brennt, passt er wunderbar zu kräftigem Tee.



## HIMBEER-MARMELADE

Russen süßen ihren Tee mit Konfitüre und nicht mit Zucker.



## VANILLESIRUP

Schenkt zusätzliche Süße und mildert das kräftige Raucharoma mit Vanille ab.



## CRANBERRY-NEKTAR

Sorgt für fruchtige Akzente und zusammen mit Zitrone für die nötige Frische im Glas.

## Zar Michael I.

Je 8 TL Chinattee in zwei Kannen mit Siebeinsatz geben. Ersten Tee aufbrühen, 3 Minuten ziehen lassen, in die zweite Kanne gießen, 3 Min. ziehen, erkalten lassen. 2 cl Tee, 4 cl Wodka, 2 TL Himbeerkonfitüre, 2 cl Zitronensaft, 1 cl Vanillesirup, je 4 cl Maracuja- und Cranberry-Nektar sowie Eis shaken. In ein Glas mit Eis abseihen, servieren.

BEZUGSADRESSEN finden Sie auf Seite 29



### JASMINTEE

Mild und blumig im Geschmack. Besonders hochwertig sind die zu Kugeln gerollten Blätter.



### GIN

Eine Sorte mit wacholderbetonter Note, die gut mit dem Feigensenf (und dem Käse) harmoniert.



### MARACUJA-NEKTAR

Schmeckt exotisch, fruchtig, leicht säuerlich. Perfekt für das gewisse Etwas.



### FEIGENSENF

Veredelt den Drink mit seiner Schärfe und gibt ihm den Extrakkick.



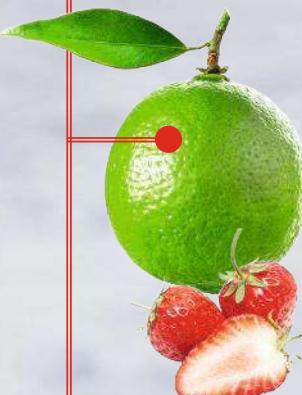
### HIMBEER-SIRUP

In dem konzentrierten Saft steckt das volle Beerenaroma.



### ROOIBOSTEE „ERDBEER-SAHNE“

Mild, cremig und fruchtig zugleich schmeckt dieser beliebte Tee aus Südafrika.



### LIMETTE UND ERDBEEREN

Statt nur Limette wie im klassischen Caipirinha peppen Erdbeeren den Klassiker zusätzlich fruchtig auf.



### KAMILLENTEE

Weil er nicht aufdringlich am Gaumen ist, harmoniert er perfekt mit den anderen Zutaten.



### ZUCKERSIRUP

Wird auch Läuterzucker genannt. Sein Vorteil: Er ist schon aufgelöst und hinterlässt keine Kristalle im Glas.



### WEISSE ROHZUCKER

Darf in dem brasilianischen Kultgetränk natürlich nicht fehlen, da er die Limette neutralisiert.



### ERDBEER-SIRUP

Unterstützt die frischen Früchte mit intensivem Erdbeergeschmack.



### ZITRONENSAFT

Seine Säure balanciert die Süße im Glas aus und macht Drinks rund.



### APFELSAFT

Eine intensive Apfelnote im Drink gibt die naturtrübe Variante. Milder ist der klare.

## OHNE ALKOHOL

### Strawberrinha

Rooibostee nach Angabe aufbrühen, 5–8 Minuten ziehen und auskühlen lassen. 1 Bio-Limette und 3 Erdbeeren waschen, trocken tupfen, vierteln, im Glas andrücken. 2 TL Rohrzucker, 2 cl Erdbeersirup, 8 cl Tee hinzufügen. Cocktail mit Crushed Ice vermischen, z.B. mit Limette garniert servieren.

## OHNE ALKOHOL

### Fruity Lemon

Kamillentee nach Packungsangabe aufbrühen, 5–8 Min. ziehen und auskühlen lassen. 7 cl kalten Tee mit 3 cl Zuckersirup, 2 cl Apfelsaft, 2 cl Vanillesirup, 3 cl Zitronensaft und Crushed Ice in den Mixer geben und fein zerkleinern. Frozen Cocktail in ein Glas füllen, evtl. mit Apfelfächern garniert servieren.

### Dutchman

7 Kugeln Jasmintee im Cocktailshaker andrücken, 4 cl Tanqueray Gin, 4 cl Maracuja-Nektar, 1 TL Feigensenf, 2 cl Himbeersirup, 2 cl Zitronensaft und Eiswürfel zufügen, shaken. Cocktail durch ein Double Strain (Barsieb) in ein Glas auf Eis abseihen, servieren. Dazu passt kräftiger Mimolette-Käse.

# Jetzt ist Zeit zum **NASCHEN**

Warme Zimtkringel, Brioche-Kränze,  
kleine Teigbällchen mit flüssigem  
Schokokern: Wer kann da widerstehen!  
Zum Glück lassen sich diese Rezepte  
mehr als einmal nachbacken

French Toasts mit  
Cranberrys und Ahornsirup

Die fruchtige Frischkäsecreme  
zwischen den Scheiben schenkt der  
kleinen Sünde leichte Säure. Gut!

REZEPT AUF SEITE 82





## Zimtschnecken

Dieser Duft macht süchtig! Die noch warmen Teigringel schenken uns mit ihrer buttrigen Vanillezucker-Zimt-Füllung **winterlichen Hochgenuss**.

REZEPT AUF SEITE 82

# FRUCHTIGE

Versuchung

Süßer Brotpudding  
aus Croissants

Aus den Butterhörnchen zaubern  
**wir im Nu** einen delikaten Kuchen  
mit Cranberry-Topping.

REZEPT AUF SEITE 82



## Brioche-Kränze mit Cassis-Konfitüre

Die gedrehten Marmeladen-Teilchen sind nicht nur optisch ein Genuss:

Die **Kombination mit dembeerigen Inneren** ist pure Gaumenkunst.

REZEPT AUF SEITE 83



# AROMEN, die verzaubern

## Orientalisches Orangenbrot

Als **Saft, Abrieb, Blütenwasser, Likör und kandiert** schmeckt die Zitrusfrucht in diesem Kuchen. Wow!

REZEPT AUF SEITE 83





## Schmalzbrezeln mit Zimt

Das Geheimnis der fluffigen  
Hefeteilchen? Ihr würziges Potpourri  
aus Muskat, Zimt und Nelken.

REZEPT AUF SEITE 88



## Brioche-Beignets mit Milchschokoladenkern

Die frittierten Hefebällchen machen mit ihrer zarten Füllung jedem großen Krapfen Konkurrenz.

REZEPT AUF SEITE 84

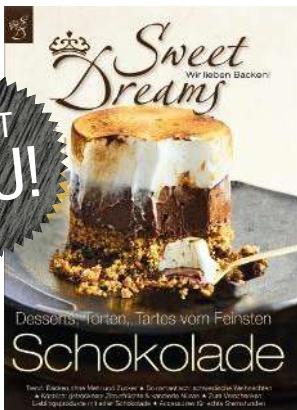
## Pull-apart-Schokobrot

Die fein verlaufene Zimt-Zucker-Schicht zwischen dem marmorierten Teig garantiert köstliches Zupfvergnügen. So saftig, lecker!

REZEPT AUF SEITE 84

# KLEINES Glück für Gourmets

Lust auf... noch mehr  
Kuchen und Süßes?



JETZT  
NEU!

Raffinierte Highlights mit Schokolade und Geschenke aus der Küche jetzt in „Sweet Dreams“ (5,95 Euro; überall, wo es Zeitschriften gibt)



# Monat für Monat ein Fest

Januar 2019

# Wohnen & Garten

Die schönsten Ideen für drinnen und draußen

Januar 2019

Warme Suppen &  
Eintöpfe  
für die kalte Jahreszeit

Schwarz-Weiß  
Der Klassiker im  
Badezimmer

Hereinspaziert!  
Hausflure einladend  
gestalten

Gesundes Müsli  
für Feinschmecker

Stadt, Land, Haus  
Wohngeschichten mit  
Moderatorin  
Mareile Höppner

Winterblüten  
Zarte Vorboten des Frühlings

AB 19. DEZEMBER

Wohnen & Garten  
IM HANDEL

Schönes aus WOHNEN & GARTEN  
Jetzt ist Kuschelzeit

3 Ausgaben zum Kennenlernen  
für nur 7,80 Euro!

Bestellen Sie Ihr Schnupper-Angebot einfach per  
Telefon: 0 18 06 / 93 94 00 84\*

(\*20 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz, aus dem Mobilfunknetz max. 60 Cent/Anruf)  
oder online [www.wohnenundgarten-abo.de](http://www.wohnenundgarten-abo.de)

Bitte Aktions-Nr. 641251M angeben.



AUCH  
ALS  
E-PAPER

# Brot kann auch süß! Diese Teilchen

## Cremiger Frischkäse

**Besonders fein ist Doppelrahmfrischkäse. Allerdings enthält der mindestens 60 Prozent Fett in der Trockenmasse, was einem absoluten Fettgehalt von 18 Gramm je 100 Gramm entspricht. Wer nun zwar gerne wertvolles Eiweiß genießt, aber etwas weniger Fett bevorzugt, der greift zu magererem Frischkäse.**

**Besonders fett-arm (ab etwa 2 Prozent) ist ein bei uns fast unbekannter Frischkäse namens Tworog oder Twaró. Das in Ost-europa beliebte Milchprodukt ist mit Hüttenkäse vergleichbar und z.B. in russischen Lebensmittelläden erhältlich.**

### GETRÄNKE-TIPP



### French Toasts mit Cranberries und Ahornsirup

**Bild auf Seite 74**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

100 g frische Cranberries und evtl.  
2 EL Cranberries zum Garnieren  
2-3 EL Puderzucker und etwas  
Puderzucker zum Bestäuben  
2 Eier, ca. 400 ml Milch  
4 EL Zucker, 8 Scheiben Kasten-  
weißbrot oder Toastbrot  
ca. 75 g Butter zum Braten  
100 g cremiger Frischkäse (z.B.  
Tworog-Frischkäse; siehe Info links)  
nach Belieben etwas Zimt  
Ahornsirup zum Beträufeln

1. Cranberries waschen, abtropfen lassen, in einem Topf mit dem Puderzucker mischen. Aufkochen, kurz köcheln und anschließend abkühlen lassen.  
2. Eier mit Milch und 2 EL Zucker verquirlen. Brotscheiben darin kurz eintauchen. Abtropfen lassen und portionsweise in einer beschichteten Pfanne in je 1-2 EL heißer Butter auf jeder Seite in 1-2 Minuten goldbraun backen.  
3. Inzwischen Frischkäse mit dem übrigen Zucker (2 EL) glatt rühren, evtl. mit etwas gemahlenem Zimt würzen. Die gebackenen Brotscheiben jeweils diagonal halbieren. Jeweils eine Hälfte mit etwas Frischkäsecreme bestreichen und mit einigen gekochten Cranberries belegen. Dann die anderen Brothälften daraufsetzen. Je 2 doppelte Dreiecke übereinanderstapeln, evtl. mit Cranberries garnieren. French Toasts mit Puderzucker bestäuben, mit Ahornsirup beträufeln und sofort servieren.

**Pro Portion:** 595 kcal/2500 kJ  
65 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 32 g Fett

**Tipp:** Ungekochte Cranberries gibt es frisch und manchmal auch tiefgekühlt im Supermarkt. Wer keine bekommen sollte, kann ersatzweise Preiselbeeren aus dem Glas verwenden.

Dazu passt: ein Crémant rosé.



### Zimtschnecken

**Bild auf Seite 75**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 65 Minuten  
plus Ruhe-/Wartezeit: ca. 60 Minuten  
Zutaten für ca. 15 Stück

500 g Mehl und Mehl zum Arbeiten  
½ Würfel frische Hefe (21 g)  
ca. 250 ml lauwarme Milch  
60 g Zucker  
2 Eier (Größe M)  
60 g weiche Butter, Salz  
**FÜR DIE FÜLLUNG**  
1 EL Vanillezucker, 60 g Zucker  
2-3 TL Zimt, 50-60 g Butter

1. Mehl in Schüssel sieben, in die Mitte vom Mehl eine Mulde formen. Hefe hineinbröckeln, 250 ml Milch dazugießen. Vorteig mit 1 EL Zucker und etwas Mehl vom Rand verrühren. Zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen.  
2. Restlichen Zucker (ca. 45 g), Eier, weiche Butter in kleinen Stücken sowie 1 Prise Salz dazugeben. Alles zu einem glatten Teig kneten, der sich gut vom Schüsselrand löst. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Milch einarbeiten. Teig zugedeckt 45 Minuten gehen lassen.  
3. Für die Füllung Vanillezucker mit Zucker und Zimt vermengen. Butter in kleinem Topf schmelzen und wieder etwas abkühlen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.  
4. Teig auf bemehlter Fläche durchkneten, dann auf ca. 40 x 20 cm ausrollen. Teig mit etwas zerlassener Butter bestreichen, mit dem Zimtzucker bestreuen. Teigplatte von der Längsseite her einrollen. Rolle in ca. 15 etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben auf ein Blech mit Backpapier setzen.

5. Schnecken mit übriger zerlassener Butter bepinseln und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**Pro Stück:** 245 kcal/1030 kJ  
34 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 9 g Fett

Dazu passt: ein Cappuccino.



### Süßer Brotpudding aus Croissants

**Bild auf Seite 76**

Vor-/Zubereitungszeit: 50-60 Minuten  
Zutaten für 4 Portionen

etwas Butter für die Form(en)  
120 g frische Cranberries (siehe  
dazu den Tipp unterm Rezept  
French Toasts links)

4 Croissants vom Vortag  
2 Eier (Größe M)  
250 ml Milch  
60 g Zucker sowie nach Belieben  
feiner Zucker oder Puderzucker zum  
Bestäuben, ca. 3 TL Vanillezucker

1. Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. 4 ofenfeste Portionsförmchen oder 1 große ofenfeste Form mit Butter fetten.

2. Die Cranberries waschen, abtropfen lassen und halbieren. Die Croissants in 3-4 cm breite Stücke schneiden. Eier mit Milch, 2 EL Zucker sowie Vanillezucker verquirlen. Die Croissant-Stücke ganz kurz (ca. 1 Minute) darin einweichen, dann in die Form(en) schichten. Dabei die Cranberries darüber bzw. dazwischen verteilen und mit dem restlichen Zucker (ca. 30 g) bestreuen.

3. Alles mit der restlichen Milch-Eier-Mischung übergießen und im vorgeheizten Ofen 30-40 Minuten backen. Herausnehmen, den süßen Pudding nach Belieben noch mit etwas Zucker bestreuen und servieren.

**Pro Portion:** 685 kcal/2880 kJ  
83 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 32 g Fett

**Varianten:** Die Cranberries je nach Saison durch andere Beeren oder frisches Obst (das evtl. mundgerecht zurechtgeschnitten wird) ersetzen. Statt der Croissants kann man auch Hefezopf oder Rosinenbrötchen in die Form schichten. Und eine exotische Note erhält das Ganze, wenn man die Kuhmilch durch Kokosmilch austauscht.

Dazu passt: ein alkoholfreier Prisecco aus Birne, Schlehe, Douglasie.

# machen LUST AUF MEHR



## Brioche-Kräenze mit Cassis-Konfitüre

**Bild auf Seite 77**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten  
plus Ruhe-/Wartezeit: ca. 60 Minuten  
Zutaten für ca. 8 Stück

---

500 g Mehl und etwas Mehl zum Arbeiten, 1 Würfel Hefe (42 g)  
140–150 ml lauwarme Milch  
50 g Zucker, 100 g Butter  
1 Prise Salz, 2 Eier (Größe M)  
250 g Cassis-Konfitüre (Konfitüre aus Schwarzen Johannisbeeren)  
etwas Sahne (ersatzweise Milch oder zerlassene Butter) zum Bestreichen

1. Mehl in Schüssel sieben und eine Mulde formen. Hefe in ca. 50 ml Milch anrühren, mit 1 TL Zucker in Mulde geben. Mit etwas Mehl vom Rand verrühren, zugedeckt 15 Min. gehen lassen.
2. Restlichen Zucker, Butter, Salz und Eier zum Mehl geben. Restliche Milch (90–100 ml) dazugießen, alles zum glatten, elastischen Teig kneten; evtl. etwas Mehl oder Milch ergänzen. Teig zugedeckt an warmem Ort ca. 45 Minuten aufs doppelte Volumen gehen lassen. Ofen auf 180 Grad Umluft heizen.
3. Teig durchkneten, in 3 Portionen teilen. Jede Teigportion zu einem dünnen Rechteck (ca. 30 x 30 cm) ausrollen. 1 Teiglage mit etwas Konfitüre bepinseln. Zweite Teigplatte darauflegen, ebenfalls mit etwas Konfitüre bepinseln. Übrige Teigplatte darauf platzieren. Das Ganze in der Mitte auseinanderschneiden. Hälften mit der übrigen Konfitüre aufeinandersetzen. Teigblock mit scharfem Messer in 2–3 cm schmale Streifen schneiden. Je 2 Streifen ineinander verdrehen, zum Kreis legen.
4. Kreise auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Mit etwas Sahne bestreichen und im vorgeheizten Ofen in 25–30 Minuten goldgelb backen.

**Pro Stück:** 445 kcal/1870 kJ  
70 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 13 g Fett

Dazu passt: ein Cassis-Likör.



## Orientalisches Orangenbrot

**Bild auf Seite 78**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten plus Ruhe-/Wartezeit: ca. 90 Minuten Zutaten für 1 Brot (ca. 10 Portionen)

---

**MAN BRAUCHT:** Springform (22 cm)

---

550 g Mehl und Mehl zum Arbeiten  
1 Würfel Hefe (42 g), 30 g Zucker  
ca. 150 ml lauwarme Milch  
abgeriebene Schale und Saft von 1 Orange (Bio), 60 g weiche Butter  
2 Eier und 1 Eigelb zum Bestreichen (Eier: Größe M), 3 EL Honig  
½ TL Salz, 30 g kandierte Orangen (fein gewürfelt), 2 cl Orangenlikör  
1–2 EL Orangenblütenwasser  
Puderzucker zum Bestäuben

1. Mehl in Schüssel geben, Mulde ins Mehl drücken. Hefe hineinbröckeln, mit Hälfte Zucker bestreuen, ca. 50 ml Milch einrühren. Vorteig mit etwas Mehl vom Rand bedecken, 15 Min. gehen lassen.
2. Übrige Milch (100 ml) und Zucker (15 g), Orangenschale, -saft, Butter, Eier, Honig, Salz, kandierte Orangen, Likör zufügen. Alles zum glatten Teig kneten. Teig zugedeckt an warmem Ort 45 Min. aufs doppelte Volumen gehen lassen.
3. Form mit Backpapier auslegen. Teig durchkneten, in 4 Portionen teilen. Jede zum ca. 60 cm langen Strang ausrollen. 2 Stränge parallel auf die Arbeitsfläche legen, die übrigen kreuzförmig darüberlegen. Alle Stränge ineinanderflechten. Teigling rund formen, in die Form setzen und ca. 30 Minuten gehen lassen.
4. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Eigelb mit Orangenblütenwasser verrühren, Teig damit bestreichen. Brot im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, samt Papier aus der Form heben und mit Puderzucker bestäuben. Evtl. Orangenblütenhonig dazureichen.

**Pro Portion:** 320 kcal/1350 kJ  
51 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 8 g Fett

Dazu passt: ein Earl-Grey-Tee.



## Schmalzbrezeln mit Zimt

**Bild auf Seite 79**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten plus Ruhe-/Wartezeit: ca. 90 Minuten Zutaten für ca. 15 Stück

---

**500 g Mehl und Mehl zum Arbeiten, 30 g Zucker, 80 g flüssige Butter, 1 Ei (Größe M), ½ TL Salz 1 Prise geriebene Muskatnuss 1 Msp. gemahlene Gewürznelken ½ TL gemahlener Zimt 1 Würfel Hefe (42 g) ca. 150 ml lauwarme Milch reichlich Schmalz, Butterschmalz oder Pflanzenöl zum Frittieren Zimtzucker zum Wälzen evtl. Puderzucker zum Bestäuben**

1. Mehl, Zucker, Butter, Ei, Salz, Muskat, Nelken und Zimt in einer Rührschüssel vermischen. Hefe in 150 ml Milch bröckeln, zur Mehlmischung geben und alles zu einem weichen, nicht klebenden Teig verarbeiten. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Milch einarbeiten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er sein Volumen in etwa verdoppelt hat.
2. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche noch mal durchkneten, in ca. 15 Portionen teilen. Zwei Bleche mit Backpapier belegen. Teigstücke jeweils zu einem dünnen, langen Strang ausrollen. Jeden Strang zu einer Brezel formen bzw. eindrehen. Teigbrezeln vorsichtig auf die vorbereiteten Bleche legen und zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. Fett in einem weiten Topf erhitzen. Je 2 oder 3 Brezeln vorsichtig hineinlegen und darin 2–3 Minuten frittieren. Brezeln wenden, in weiteren 2–3 Minuten goldgelb ausbacken. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen und etwas abkühlen lassen. Dann in Zimtzucker wälzen. Vorm Servieren Schmalzbrezeln evtl. noch mit Puderzucker bestäuben.

**Pro Stück:** 180 kcal/760 kJ  
28 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 6 g Fett

Dazu passt: ein Orange-Wine aus Württemberg.

# Schokoladige GENUSSWELT

## Stäbchenprobe

**Die sollte man machen, um abzuschätzen, ob Gebäck innen richtig durch ist. Dafür sticht man ein dünnes Holz- oder Metallstäbchen in der Mitte ins Gebäck hinein. Zieht man es wieder heraus und es haftet kein Teig mehr am Stäbchen, dann ist der Kuchen (oder auch das Brot) fertig durchgebacken. Es kleben noch Krümel dran? Dann muss das Ganze noch mal für ein paar Minuten ab in den Ofen zum Nachbacken.**



### Brioche-Beignets mit Milchschockoladenkern

**Bild auf Seite 80 links oben**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten  
plus Ruhe-/Wartezeit: ca. 2 Stunden  
Zutaten für 8 Portionen  
250 g Mehl und etwas Mehl zum Arbeiten, 3 EL Zucker  
½ TL Salz, 5 g Trockenhefe  
110 g weiche Butter in Stücken  
ca. 50 ml (lauwarmer) Milch  
1 Ei und 1 Eigelb (Eier: Größe M)  
100 g Vollmilchschockolade  
Pflanzenöl zum Frittieren  
etwas feiner Zucker oder Puderzucker zum Wälzen

**1.** Mehl mit Zucker, Salz und Trockenhefe in einer Rührschüssel vermengen. Butter und 50 ml Milch hinzufügen und alles verrühren. Ei und Eigelb leicht verquirlen, dazugeben und alles am besten in einer Küchenmaschine etwa 10 Minuten zu einem geschmeidigen, glatten Teig verarbeiten, der nicht mehr klebt. Bei Bedarf noch Mehl oder Milch einarbeiten. Teig zugedeckt ca. 90 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

**2.** Teig erneut durchkneten und kühl gestellt etwa 30 Minuten ruhen lassen.

**3.** Inzwischen Schokolade in Stücke bzw. einzelne Rippen brechen. Vom Teig jeweils ca. 1 EL abnehmen. Auf der Handfläche leicht flach drücken. Jeweils 1 Stück Schokolade auf den Teigling legen, darin einschlagen und diesen zu einem Bällchen formen. Auf diese Weise den gesamten Teig füllen und zu Bällchen formen. Auf Teller ablegen.

**4.** In einem weiten Topf ausreichend Öl auf ca. 170 Grad erhitzen. Bällchen portionsweise einlegen. In 4–5 Minuten goldgelb frittieren, dabei einmal wenden. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zum Servieren in feinem Zucker/Puderzucker wälzen.

**Pro Portion:** 335 kcal/1410 kJ  
33 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 19 g Fett

Dazu passt: ein Espresso.



### Pull-apart-Schokobrot

**Bild auf Seite 80 rechts unten**

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

plus Ruhe-/Wartezeit: ca. 100 Minuten

Zutaten für 1 Brot (ca. 12 Portionen)

**DAS BRAUCHT MAN: Kastenkuchenform mit ca. 30 cm Länge**

**FÜR DEN HELLEN TEIG**

ca. 80 ml lauwarme Milch

½ Würfel Hefe (21 g)

50 g Zucker, 220 g Mehl

¼ TL Salz, 1 Ei (Größe M)

30 g weiche Butter

1 TL Vanilleextrakt (ersatzweise)

1 Pck. Bourbonvanillezucker

**FÜR DEN DUNKLEN TEIG**

ca. 80 ml lauwarme Milch

½ Würfel Hefe (21 g)

50 g Zucker, 200 g Mehl

¼ TL Salz, 1 Ei (Größe M)

30 g weiche Butter

20 g (dunkles) Kakaopulver

**FÜR DIE FÜLLUNG**

60 g Butter

100 g brauner Zucker

1–2 TL Zimt

**AUSSERDEM**

**Butter für die Form**

**Mehl zum Arbeiten**

**Schokoladenglasure zum Beträufeln**

(Fertigprodukt aus dem Backregal; wie man Schokoladenglasure selber macht, siehe unter diesem Rezept)

**1.** Für beide Teige jeweils 80 ml Milch mit der Hefe sowie mit 1 EL Zucker in einer Rührschüssel vermengen. Hefeansetz ca. 10 Minuten gehen lassen. Dann jeweils Mehl, Salz, übrigen Zucker, Ei und weiche Butter hinzufügen.

**2.** Beim hellen Teig noch den Vanilleextrakt daruntermischen, beim dunklen Teig das Kakaopulver untermengen. Dunklen und hellen Teig jeweils glatt verkneten, der Teig soll nicht mehr am Schüsselrand kleben (sonst evtl. noch etwas Mehl bzw. Milch einarbeiten). Beide Teige in der Schüssel zugedeckt jeweils ca. 1 Stunde gehen lassen.

**3.** Inzwischen für die Füllung die Butter zerlassen und wieder etwas abkühlen lassen. Zucker und Zimt mischen.

**4.** Boden der Kastenform mit Backpapier belegen, Rand mit Butter fetten. Beide Teige jeweils auf bemalter Fläche zum Rechteck (ca. 20 x 30 cm) ausrollen. Die Hälfte der Butter auf dem hellen Teig verstrecken, die Hälfte vom Zimtzucker daraufstreuen. Übrige Butter auf dem dunklen Teig verstrecken, mit dem übrigen Zimtzucker bestreuen.

**5.** Beide Teige längs dritteln und die Streifen zu einem Rechteck aufeinander legen. Längs tief einschneiden und alles mehrmals gegeneinander verdrehen (sodass sich quasi einzelne Teigabschnitte bilden) und in die vorbereitete Form geben. Den Teig in der Form noch mal für 30–40 Minuten gehen lassen.

**6.** Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kuchen im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen (Stäbchenprobe machen, siehe dazu den Tipp links am Seitenrand). Aus dem Ofen nehmen, in der Form kurz abkühlen lassen. Dann das Schokobrot aus der Form lösen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Schokoladenglasure nach Packungsangabe schmelzen.

**7.** Das Schokobrot mit der Glasur beträufeln und diese fest werden lassen. Die einzelnen Schichten des Pull-apart-Schokobrots auseinanderziehen (daher der Name) bzw. -zupfen. Man kann den Kuchen aber natürlich auch mit einem Messer in akurate Stücke schneiden.

**Pro Portion:** 315 kcal/1330 kJ

45 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 12 g Fett

#### **Selbst gemachte Schokolglasur:**

50 g Butter und etwa 80 g gehackte Zartbitterschokolade in einen kleinen Topf oder eine Schüssel geben. Über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Glasur etwas abkühlen lassen, übers Gebäck verteilen und fest werden lassen. Oder für eine etwas flüssigere Variante: 50 g Schlagsahne in einem Topf aufkochen, vom Herd ziehen. 100 g Zartbitterschokolade klein hacken, zur heißen Sahne geben und unter Rühren darin schmelzen. Die Masse gut abkühlen lassen. Dann erst auf den Kuchen gießen und mit einer Palette verteilen bzw. glatt streichen.

Dazu passt: ein Glas frische Milch.

# 1 JAHR LUST AUF GENUSS

## und exklusives Weinpaket sichern!



**SAN MARZANO LAMADORO  
PRIMITIVO 2017**

Dieser Primitivo besitzt eine intensive, purpurrote Farbe, sowie ein reichhaltiges fruchtbetontes Bukett. Dieses ist geprägt von dunklen und roten Beeren, Amarena-Kirschen, Backpflaumen, Kräuterwürze und Nelken. Der Primitivo besitzt eine frische Säure mit fruchtigen Aromen und weichen Tanninen.

0,75 l / 12,0% Alkohol



**DON QUIJOTE Y ROSINANTE  
ROBLE 2015**

Der Fokus bei "Don Quijote y Rosinante" liegt eindeutig auf den Primär-Aromen (Kirschen, rote Johannisbeeren, Pflaumen, Veilchen, Holzrauch, Vanille, Schokolade), in Verbindung mit einer frischen Säure, weichen Tanninen, dezenten Röstaromen und einem samtig-schmeichelnden Nachhall.

0,75 l / 13,0% Alkohol



2 WEINGLÄSER



Lieferung direkt von : **SILKES WEINKELLER**

So einfach können Sie bestellen:



**Per Internet**  
[burda-foodshop.de](http://burda-foodshop.de)



**Per Post / Coupon**  
**Lust auf Genuss**, Abo-Service,  
Postfach 290, 77649 Offenburg



**Per Telefon**  
**01806 93 94 00 66**  
(20 Cent/Anruf aus dem dt. Festnetz,  
mobil max. 60 Cent/Anruf)



**Per Fax**  
**01806 93 94 00 67**  
(20 Cent/Fax aus dem dt. Festnetz,  
aus dem Mobilfunk max. 60 Cent/Fax)

Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht.  
Die Belehrung hierüber ist unter  
[www.burda-foodshop.de/agb](http://www.burda-foodshop.de/agb) abrufbar.

Verantwortlicher und Kontakt: MFI Meine Familie und ich  
Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München.  
Geschäftsführer: Frank-Jörg Ohlhorst, Kay Labinsky.  
Handelsregister AG München HRB 123 933.

### JA, ICH BESTELLE LUST AUF GENUSS

für mich      als Geschenk

ab sofort zum Abo-Preis von z. Zt. 54,60 €/Jahr inkl. MwSt. und Zustellgebühr.  
Lust auf Genuss erscheint z. Zt. 13 x jährlich. Das Abo kann ich nach Ablauf eines Jahres jederzeit in Textform kündigen. Produktversand nur innerhalb Deutschlands, solange der Vorrat reicht. Anfallende Zuzahlungsbeträge über 1 € werden per Nachnahme erhoben.

Frau  
Herr  
Name, Vorname

Straße, Haus-Nr.

PLZ      Wohnort

Telefon (für eventuelle Rückfragen)      Geburtsdatum

E-Mail (für eventuelle Rückfragen)

**Ich erhalte als Dankeschön das exklusive Weinpaket von Silkes Weinkeller – ganz gleich, ob ich für mich abonniere oder das Abo verschenke – bitte ankreuzen:**

Exklusives Weinpaket\*       Zuzahlung 1 € inkl. MwSt      (T 795)

\* Alle angebotenen Weine enthalten Sulfite. Silkes Weinkeller behält sich aufgrund Verfügbarkeiten einen Jahrgangsschsel vor.

**Ich bin einverstanden**, dass mich Burda Direct Services GmbH, Hubert-Burda-Platz 2, Offenburg, telefonisch oder per E-Mail für Ihre Kunden auf interessante Medienangebote hinweist und hierzu meine Kontaktdaten für Werbezwecke verarbeitet. Teilnahme ab 18 Jahren. Einwilligung jederzeit für die Zukunft widerrufbar. Weitere Informationen unter [www.burdadirect.com/datenschutz](http://www.burdadirect.com/datenschutz).

### ICH VERSCHENE DAS ABO AN

Frau  
 Herr

Name des Beschenkten

Vorname des Beschenkten

Straße, Hausnummer

PLZ      Ort

### ICH BEZAHL BEQUEM PER BANKEINZUG.

(Für SEPA Lastschrift aus dem Ausland kontaktieren Sie bitte +49/83 82/96 31 80).  
Abbuchung jährlich.

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

D E

IBAN      Ihre Bankleitzahl      Ihre Konto-Nr.

### Zahlungsempfänger:

MFI Meine Familie und ich GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg  
Gläubiger-ID: DE59ZZZ0000186893  
Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

X  
Datum      Unterschrift

642 476 E01/G01



# Unser täglich Brot

ES SOLLTE GENAU SO SEIN, WIE ES  
DIESE BÄCKER LEBEN: EHRLICH,  
GESUND UND MIT LIEBE GEBACKEN.  
DENN DAS MACHT DEN UNTERSCHIED,  
DEN MAN SCHMECKT

#### Bäcker Baiers Devise

„Das Leben ist einfach zu kurz für schlechtes Brot.“ Recht hat er!



#### Perfektionist

Jochen Baier  
lebt und liebt  
das Bäcker-  
handwerk,  
das Teil seiner  
DNA ist, wie er  
selber sagt





## BÄCKER BAIER

### An der Spitze

**E**s ist der „Oscar“ für sein Lebenswerk, und das mit gerade mal 44 Jahren. Die Auszeichnung des „World Baker of the Year“ ist kein Wettbewerb. Jochen Baier wurde diese Ehre wegen seiner Verdienste für das Bäckerhandwerk zuteil. Und wegen seiner Beharrlichkeit. Im schwäbischen Herrenberg geht er konsequent den Weg der Exzellenz – vom Rohstoff bis zum fertigen Produkt. „Die Qualität von Brot fängt nicht erst in der Backstube an“, ist sich der Meister sicher, der bereits in sechster Generation Köstliches aus Mehl kreiert. „Sie beginnt auf dem Feld.“ Ganz in der Nähe der hochmodernen Backstube arbeitet er mit einem Landwirt zusammen, der nicht nur alte Getreidesorten für ihn anbaut. Er tut dies auch in Demeter-Qualität. „Nur das Beste ist gut genug.“ Ein Credo, das nicht nur dem Handwerk und der Tradition geschuldet ist: Jochen Baier litt unter einer Atemwegserkrankung und Neurodermitis. So stark, dass seine Karriere auf dem Spiel stand. Undenkbar für jemanden, der seinen Beruf so sehr liebt wie er. „Die Lösung lag auch im guten Grundprodukt.“ Längst sind seine exquisiten Backwaren weltberühmt. Sogar an Orten wie Paris, Dänemark und Tokio, in denen der passionierte Meister dank seiner vielen Auszeichnungen selbst schon backte.

[www.baecker-baier.de](http://www.baecker-baier.de)

## KLOSTERBÄCKEREI SEIDEL

### Der reine Geschmack

**W**ir weichem vom Prinzip der Natürlichkeit keinen Millimeter ab“, stellt Patrick Schülke klar. So wundert es auch kaum, dass die Klosterbäckerei Seidel im sächsischen Döbeln 2009 die erste Slow-Baking-Bäckerei Mitteldeutschlands war. „Und das kommt nicht von ungefähr“, erzählt er stolz. „Wir backen ohne jegliche Zusätze und arbeiten mit Mehlen von einer kleinen regionalen Mühle in Polkenberg.“ Diese Mehle bilden die Grundlage für seine 28 „Kinder“, wie der 34-Jährige die Backwaren der Traditionsbäckerei mit ihren vier Filialen liebevoll nennt. Dabei hat jede der 28 Brotsorten ihren eigenen Sauerteig: „Jedes Brot ist somit einzigartig. Genau das macht dieses Handwerk aus! Es ist kreativ und vielseitig – wenn man es wirklich lebt.“ Die Vorteile dafür liegen klar auf der Hand: „Gutes Brot ist gesund, hält deutlich länger frisch und schmeckt einfach unnachahmlich gut!“

[www.baeckerei-seidel.de](http://www.baeckerei-seidel.de)



## Stolz

Patrick Schülke liebt es, im Verkauf die Backwaren „schmackhaft“ zu machen



## FLOUR REBELS

### Gewusst wie

**D**as Jahr 2001 war für Katinka Reichelt ein Schicksalsjahr: Sie zog nach Dubai, um das Leben zu entdecken – und erhielt vor ihrer Abreise die Diagnose Zöliakie. „Ich zog in ein Land, das keine glutenfreien Brote kannte, Lebensmittel, die für mich überlebenswichtig sind.“ Aus der Not machte sie eine Tugend, gründete einen eigenen Onlineshop und importierte für ebenfalls Betroffene glutenfreie Produkte. „Die Lieferungen kamen jedoch unregelmäßig.“ Kurzerhand entwickelte sie selbst ein glutenfreies Toastbrot – und der Rest ist Geschichte. Längst ist Katinka wieder in Hamburg. Hier hat sie die glutenfreie Onlinebäckerei Flour Rebels gegründet, in der sie 20 verschiedene Brote und Brötchen sowie Kekse anbietet. „Wir backen in der Früh, alles auf Vorbestellung, und schicken es unseren Kunden zu.“ So können diese Bauernbrot, Sylter Schnitte und Co. genießen – ganz ohne Reue.

[www.flourrebels.com](http://www.flourrebels.com)

## Positiver Geist

Katinka Reichelt lässt sich den Brotgenuss nicht nehmen



## HANDWERK / HOHE BACKKUNST



Gutes Team  
Nico Scheller  
(l.) und Ma-  
nuel Grundei  
sind ein top  
Back-Duo

### LOKALBÄCKEREI BROTZEIT

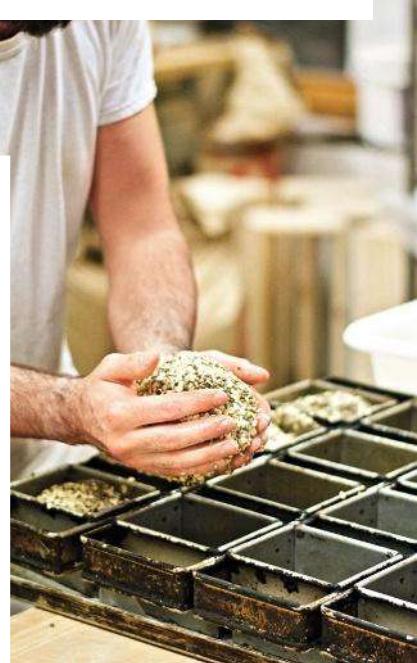
## Echte Kerle in der Stube

**D**er Anspruch und das Ansehen des Bäckers sind irgendwie verloren gegangen“, bedauert Nico Scheller. Das fiel ihm und Manuel Grundei schon während ihrer Meisterausbildung auf. Mit gerade 23 Jahren machten sich die beiden selbstständig, übernahmen im bayrischen Grünwald eine Bäckerei und setzen auf Leidenschaft, Handwerk, Nachhaltigkeit, lokale Produzenten, Bio-Qualität. Ihr Konzept ging auf. Acht Jahre später hat die Lokalbäckerei Brotzeit 50 Mitarbeiter und drei Backstuben, „die thematisch auf Brot, Semmeln und Süßes aufgeteilt sind“. Fremdrohlinge, Convenience, fertige Backmischungen: „So etwas wird es bei uns nie geben“, sagt Nico Scheller bestimmt. Im Gegenteil. Ihre Grundregel lautet: So viel Handarbeit wie möglich. Und dazu: „Selbst entwickelte Rezepte, hauseigener Natursauerteig, lange Ruhezeiten für viel Geschmack!“

[www.lokalbaeckerei-brotzeit.de](http://www.lokalbaeckerei-brotzeit.de)

#### Aufwendiges Handwerk

Manuel Grundei weiß:  
Gutes kommt nicht von  
ungefähr



Kreativ  
Thomas  
Matitz (u.)  
setzt auf  
Slow-Food-  
Genuss

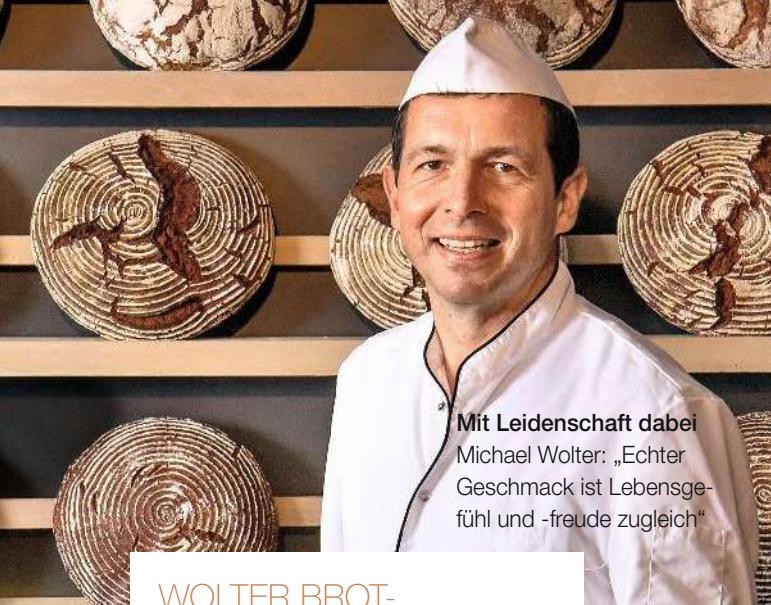
### BÄCKEREI MATITZ

## In der Zeit liegt die Kraft

**G**ut Ding braucht Weile“, sagt Kärntens einziger Slow-Food-Bäcker Thomas Matitz. Und er muss es wissen, denn die Zeit spielt im Leben des Bäckers eine ganz besondere Rolle. Seit 1902 wird in seiner familiengeführten Backstube in Kötschach-Mauthen Brot gebacken. „Schon mein Urgroßvater holte hier seinerzeit herzhafte Sauerteigbrote aus dem Ofen.“ Ein Rezept, das auch heute noch für außergewöhnlich ehrlichen Geschmack steht. „Und dafür ist die Zeit, die uns leider so oft fehlt, eine der wichtigsten Zutaten.“ Bis zu 48 Stunden braucht so manche Spezialität, die das Slow-Food-Siegel trägt. Der Spagat, den Matitz dabei geht: „Die Zeit zu achten – und gleichzeitig mit ihr zu gehen.“ Eine Herausforderung, die er auch bestens meistert, indem er neue Produkte wie das „Loncium-Baguette“ mit Braumalz aus einer nahen Brauerei und das „Landmais-Brot“ aus der Ursorte Gailltaler Weißer Landmais mit Anspruch an Tradition, Handwerk, Regionalität und Echtheit kreiert.

[www.slowfood.travel](http://www.slowfood.travel)





Mit Leidenschaft dabei  
Michael Wolter: „Echter Geschmack ist Lebensgefühl und -freude zugleich“

WOLTER BROT-  
& FEINBÄCKEREI

## Ein Duft liegt in der Luft ...

Eigentlich war alles bestens. Eigentlich. Für Matthias Wolter, der in einer Bäckerfamilie aufwuchs, war immer klar: „Ich werde auch Bäcker.“ Er machte seine Ausbildung, arbeitete einige Jahre als Angestellter, beteiligte sich an einer Bio-Bäckerei in München und baute das Unternehmen erfolgreich mit auf. Dann dachte er: „Das kann doch nicht alles gewesen sein!“ Er wollte wieder „klein“ sein. Eine süße Stadtbäckerei haben, in der Handwerk, Regionalität und Qualität an erster Stelle stehen. „In der die Kunden hautnah erleben, wie Genuss entsteht und der Duft vom guten Brot in der Luft liegt.“ Seit 2012 betört er mit diesem und 40 verschiedenen Produkten seine Kunden in Rosenheim. Darunter sein echtes Drei-Stufen-Sauerteigbrot, das sich über zwei Tage entwickelt und die Brezeln, die dank besten Bio-Rohstoffen und viel Passion „noch wie früher schmecken“.

[www.wolter-brot.de](http://www.wolter-brot.de)



## Mach Schluss mit Fructose-Intoleranz!\*

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

- Schaltet Fructose einfach aus
- Ohne Nebenwirkungen
- Auch für Veganer geeignet



# Fructaid®

\* Zur Verhütung/Linderung von durch Fructose-Malabsorption bedingten Verdauungsbeschwerden. \*\*<https://goo.gl/JMDjy6>

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

# STULLEN DE LUXE

## Hier die besten Hotspots

GUTES BROT, KÖSTLICH-KREATIV BELEBT;  
SANDWICHES SIND EINFACH UNWIDERSTEHLICH  
UND SUPER SOULFOOD TO GO. HIER UNSERE  
FÜNF LIEBLINGSLOCATIONS



**GENUSS, AHOI!**  
Burhan Schawich (o.r.)  
und Samet Kaplan lieben  
ihre Fischbrötchen

### UNDERDOCKS, HAMBURG

#### Das Beste aus dem Meer

Fischbrötchen und Hamburg – zwei, die einfach zusammengehören. Weil sie aber selbst von dem typischen Angebot eher enttäuscht waren, dachten sich die Hamburger Jungs Burhan Schawich und Samet Kaplan: „Dann machen wir's doch selbst.“ Mit einem Pop-up-Store testeten die beiden das Konzept für ihr „Gourmet-Fisch-Fast-Food“, das nicht nur bei den Gästen super ankam, sondern auch bei der Jury des „Deutschen Gastro Gründerpreises 2018“. Seit Mai 2018 können sich Genießer im „Underdocks“ im Stadtteil St. Pauli die Meer-Kreationen schmecken lassen. Auf der Karte stehen verschiedene Rolls, fluffige Brötchen, die mit Pulled Lachs, Lobster, Nordseekrabben oder Flusskrebsen gefüllt sind, neben Tacos, Ceviche oder Bowls sowie Klassikern wie Backfisch & Chips. Einfach gut und lecker!

[www.under-docks.de](http://www.under-docks.de)

## AAMANNS 1921, KOPENHAGEN

# Butterbrot vom Feinsten

**S**mørrebrød (Butterbrot), Brotscheiben dünn mit Butter bestrichen und reich belegt, ist ein klassisches Mittagessen in Dänemark. Adam Aamann hebt in seinem Restaurant „Aamanns 1921“ diese Spezialität auf ein ganz neues Niveau. Die belegten Laibe, die den Gästen hier serviert werden, sind optisch wahrlich kleine Kunstwerke und erfreuen mit ihren besonderen Geschmackskombinationen wie mariniertem Hering mit Schwarzer Johannisbeere, Rüben, Kapern und dänischem Käse vor allem den Gaumen. Qualität ist das oberste Gebot des Küchenchefs, und so bezieht er die Zutaten von regionalen Produzenten. Der Hering marinierter zwischen sechs und zwölf Monate, das Mehl für die Brote wird in einer Steinmühle selbst gemahlen. Sogar ein Besuch der stillen Örtchen des Restaurants lohnt sich: Die Seife macht Adam Aamann selbst aus natürlichen Inhaltsstoffen und mit Düften von Kräutern, die er auch in der Küche und für den selbst gebrannten „Snaps“ verwendet.

[www.aamanns.dk/aamanns-1921](http://www.aamanns.dk/aamanns-1921)



## VERY NEW YORK CITY

Spezialitäten des „Mile End“:  
Bagels und das „Reuben“



## NORDISCH CHIC

Das „Aamanns 1921“ besticht durch seinen cleanen Look

## MILE END DELI, NEW YORK

# Sandwiches mit Tradition

**D**elis (Abkürzung von „delicatessen“) waren ursprünglich kleine Lebensmittelläden mit angeschlossenem koscherem Imbiss, die seit dem 19. Jahrhundert von jüdischen Einwanderern in New York betrieben wurden. Heute eher als kleine (Fast-Food-)Restaurants geführt, sind sie immer noch fixer Bestandteil der amerikanischen Gastronomieszene vor allem in New York City. Auch das „Mile End Deli“ mit Läden in Brooklyn und Lower Manhattan führt diese Tradition fort. Klassische jüdische Gerichte wie Matzenknödelsuppe, die schon die Großmütter kochten, bekommen vom „Mile End“-Team einen neuen Twist verliehen. Beliebt bei den Gästen sind vor allem die köstlich belegten Bagels und Sandwiches wie das „Reuben“, ein echter Brotklassiker mit Corned Beef, Sauerkraut, Schweizer Käse und Russian Dressing (einer Sauce aus Mayonnaise, Ketchup und weiteren Zutaten, ähnlich dem Thousand Island Dressing), der von der Karte dieses Delis nicht wegzudenken ist.

[www.mileenddeli.com](http://www.mileenddeli.com)

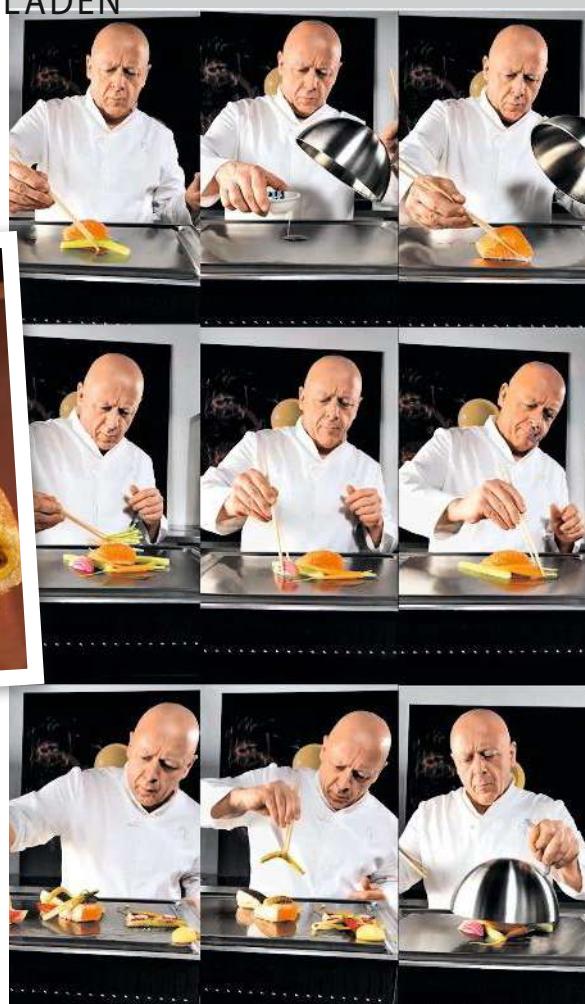


## LA BOULANGERIE THIERRY MARX, PARIS

### Brot-Sushi

**M**an nehme einen französischen Spitzenkoch, seine Passion für gutes Brot, vermische diese mit seiner Liebe zum Reisen und einer guten Portion Kreativität – und heraus kommt eine ganz besondere Sandwichkreation: Brot-Makis. Seine vielen Asienreisen inspirierten Thierry Marx, den berühmten Küchenchef des Zwei-Sterne-Restaurants „Sur Mesure par Thierry Marx“ des „Mandarin Oriental Hotels“ in Paris, zu den kleinen gerollten und gefüllten Happen. Verkauft werden diese in Marx' Bäckerei „La Boulangerie“ im 8. Pariser Arrondissement. Das Brot-Sushi, das direkt vor den Augen der hungrigen Kunden à la minute zubereitet wird, gibt es in drei Varianten: „Saleya“ besteht aus den Zutaten eines Nizzasalats, „Meatpacking“ ist mit Pastrami gefüllt, im „Tsukiji“ sind Garnelen, Avocado und Grapefruit eingerollt.

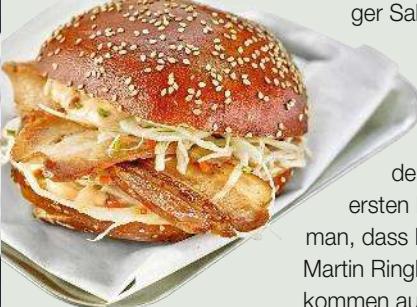
[www.thierrymarxlaboulangerie.com](http://www.thierrymarxlaboulangerie.com)



**ORIGINELL**  
Sternekoch  
Thierry Marx  
erfand Makis  
für experimen-  
tierfreudige  
Brotliebhaber



**LECKER**  
Laugen-  
brötchen mit  
knusprigem  
Schweinebauch  
und Krautsalat



## RINGLERS, MÜNCHEN Saftiger Ochs vom Grill

**E**ine krosse Krustensemmel, frische Tomaten, knackiger Salat und würzig marinierte Ochsenfleischstreifen – schon beim Gedanken an das „Ox“ läuft seinen Fans das Wasser im Mund zusammen. Bei „Ringlers“ gibt es echte Schmankerl, die frisch auf dem Grill zubereitet werden. Bereits beim ersten Bissen in die warmen Brötchen schmeckt man, dass Profis am Werk sind. Die Inhaber Valerie und Martin Ringler (Foto I.) sind beide gelernte Köche und kommen aus der Sternogastronomie. Als sie sich selbstständig machten, war klar: 08/15 gibt es bei ihnen nicht. Brötchen vom Bio-Bäcker, Fleisch von einer kleinen Metzgerei aus der Region und selbst gemachte Saucen – in den Sandwiches steckt viel Liebe zum Detail. Das kommt auch auf den Festivals gut an, bei denen die Ringlers mit ihrem Foodtruck „Ox Grill“ unterwegs sind.

[www.ringlers.net](http://www.ringlers.net)

@ Haben Sie Fragen? Dann schreiben Sie unserer Chefredakteurin Anke Krohmer direkt: [anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com](mailto:anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com)

# Mein Schiff.

Eine Klasse für mich.



## MIT JOHANN LAFER AUF DIE KULINARISCHEN INSELN

Mittelmeer mit Italien · Mein Schiff ❤ · April bis Oktober 2019  
7 Nächte · inklusive Flug · ab 1.195 €

PREMIUM ALLES INKLUSIVE\*

NUR AUF DER  
Mein Schiff ❤:  
JOHANN LAFER-  
MENÜS



**TUI** Cruises

Mehr im Reisebüro, unter +49 40 600 01-5111 oder auf [www.tuicruises.com](http://www.tuicruises.com)

\* Im Reisepreis enthalten sind ganztägig in den meisten Bars und Restaurants ein vielfältiges kulinarisches Angebot und Markengetränke in Premium-Qualität sowie Zutritt zum Bereich SPA & Sport, Entertainment und Kinderbetreuung. | \*\* Flex-Preis (limitiertes Kontingent) p. P. bei 2er-Belegung einer Innenkabine und inkl. Flug nach Verfügbarkeit mit allen Abgaben und Zuschlägen auch zur Luftverkehrssteuer, Transfers und „Zug zum Flug“ ohne Aufpreis erhältlich. | TUI Cruises GmbH - Heidenkampsweg 58 · 20097 Hamburg · Deutschland

FLYNN MCGARRY  
[www.gem-nyc.com](http://www.gem-nyc.com)

MIT ZEHN JAHREN BEGANN ER IM KINDERZIMMER ZU KOCHEN, DINNERPARTYS SCHMISS ER MIT 13. MIT 19 ERÖFFNETE ER SEIN ERSTES RESTAURANT. ZIEL: JÜNGSTER STERNEKOKH DER WELT ZU WERDEN! DAS ZEUG HAT ER – UND EIN KÖSTLICHES BROTRZEPT FÜR UNS NOCH DAZU

„Kochen ist mein kreatives Ventil“

# D

ie Basics des Kochens eignete sich Flynn McGarry selbst an – per Videos im Internet. Da war er gerade der Grundschule entwachsen. Mit 15 Jahren hatte der „Kinderstar der Haute Cuisine“, wie ihn Kritiker nennen, bereits in den besten Restaurants der USA gefjobbt und die Pop-up-Location „Eureka“ eröffnet. Heute mit 20 fasziniert er die ganze Gourmetwelt. Ein Blick in sein Genussleben...

## **Warum sind Sie ausgerechnet Koch geworden?**

Ich liebe es, mir Gerichte auszudenken und Menschen zu bekochen. Kochen ist mein kreatives Ventil.

## **An welches Geschmackserlebnis als Kind erinnern Sie sich noch ganz genau?**

An gute Bagels. Die schätze ich immer noch – am liebsten einen warmen frischen „Everything Bagel“ (Anm. d. Red.: Bagel mit verschiedenen Körnern als Topping).

## **Einige Medien nennen Sie den „Justin Bieber der Haute Cuisine“. Was denken Sie darüber?**

Wow! (lacht) Das ist sehr schmeichelhaft, denn ich bin ein großer Fan.

## **Wie sieht ein typischer Tag bei Ihnen aus?**

Ich stehe um sieben Uhr auf, gehe zum Bauernmarkt, und danach stehe ich eigentlich immer den ganzen Tag in der Küche. Bis ich gegen ein Uhr nachts wieder nach Hause gehe. Ziemlich unspektakulär.

## **Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Gericht. Welches wäre das?**

Ich wäre vermutlich ein Tomatensalat: sehr einfach, aber mit dem Potenzial, eine Geschmacksexplosion zu sein.

## **Welcher europäische Koch begeistert Sie?**

Alain Passard. Ich liebe die Art, wie er Gemüse in Szene setzt, und seinen Sinn für Humor, wenn es um seine Kreationen geht.

## **Wie würden Sie Ihren eigenen Kochstil beschreiben?**

Detailorientiert und rustikal.

## **Das Klischee, US-Food sei nicht mehr als Burger, Pommes und Steaks, hält sich in vielen Köpfen. Wie beschreiben Sie persönlich die nordamerikanische Küche?**

Es ist eine Mischung aus vielen verschiedenen Kulturen, interpretiert und beeinflusst durch lokale Zutaten. Ich improvisiere sehr oft und verwende das, was ich auf dem Markt sehe.

## **Man hat Ihnen bereits einen Film gewidmet. Was bedeutet „Chef Flynn“ für Sie?**

Ich bin dem Regisseur Cameron Yates sehr dankbar für diese Doku! Man sieht hier die Realität der letzten paar Jahre meines Lebens und die großartige Unterstützung, die ich hatte.

## **2018 haben Sie das Restaurant „Gem“ (übersetzt: Juwel) in New York eröffnet, das auch eine Hommage an Ihre Mutter ist.**

## **Welches Gericht würden Sie ihr widmen?**

Eine Variation dessen, was sie früher immer gekocht hat: geschmortes Hähnchen mit Tomaten und Oliven.

## **Was hat Ihnen in Deutschland am besten geschmeckt?**

Brezeln waren in Deutschland extrem gut.

## **Was ist Ihr Lebensmotto?**

What's the worst that could happen?

## **Zum Abschluss: Welche Zutat sollte jeder zu Hause haben?**

Ganz klar Zitronen! Durch das Hinzufügen von Säure zu einem Gericht hebt sich der Geschmack.

Sein „Hummerfest“ ist der Liebling der Gäste



Im „Living Room“ des „Gem“ gibt's den Aperitif



Flynn McGarry ist Fan von Roter Bete. Gern geschmort und puristisch angerichtet



Einfach und lecker! Sweet Potato Bread wird im „Gem“ am liebsten solo serviert

## Sweet Potato Bread

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2½ Stunden  
Zutaten für 1 Kastenform (ca. 12 Stücke)  
2 große Süßkartoffeln (ca. 700 g)  
¼ Tasse Milch (ca. 60 ml)  
2 Eier (Größe M)  
¾ Tasse Pflanzenöl (ca. 180 ml)  
1 TL Vanillepulver  
1½ Tassen brauner Zucker (300–340 g)  
1¾ Tassen Brotmehl (ca. 205 g Mehl)  
½ TL Salz  
1 TL Backpulver  
nach Belieben geschälte Kürbiskerne

1. Die Süßkartoffeln in Folie wickeln und im Backofen bei 180–200 Grad ca. 1 Stunde bzw. so lange rösten, bis sie weich sind.
2. Das Süßkartoffelfleisch von der Schale lösen und mit Milch, Eiern, Öl und Vanillepulver mischen.
3. Zucker, Mehl, Salz und Backpulver mischen und nach und nach (am besten in drei Portionen) vorsichtig unter die Süßkartoffelmischung rühren. Evtl. noch Kürbiskerne unterziehen.
4. Süßkartoffelbrot im Ofen bei 160 Grad 60–75 Minuten backen.

**Pro Stück:** 250 kcal/1050 kJ  
53 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 2 g Fett

**Info:** Flynn McGarry genießt das saftige Sweet Potato Bread ohne Extras, ein Klecks Sahne passt dennoch hervorragend dazu. Dieses Süßkartoffelbrot ist in Anlehnung an das in den USA sehr beliebte Banana Bread aber natürlich eine Pastry, also ein süßes Feingebäck – und damit mehr Kuchen als Brot. Wer die absolut gewollte leicht klitschige Konsistenz nicht goutiert, verwendet für den Teig weniger Öl und evtl. weniger Zucker.

# Auf feiner Mission

FLORIAN DOMBERGER LEBT FÜR SAUERTEIG – UND ZAUBERT DAMIT IN SEINER MOBILEN BÄCKEREI, MIT DER ER IN ALLE WINKEL DEUTSCHLANDS FÄHRT. DAMIT SELBST DORT JEDER EINEN GUTEN LAIB GENIESSEN KANN

E s ist groß, tarngrün, stand vor Jahren in der Schweiz am Straßenrand – und hat mich sofort fasziniert. Baujahr 1969. Ein ehemaliges Militärfahrzeug. So was zieht mich einfach magisch an. Als ich dann gesehen hab, dass es sich um eine mobile Militärbaeckerei handelte, musste ich zuschlagen. Die Schweizer hatten von diesen Fahrzeugen 120 Stück, für jedes Bataillon eins. Anfang der 2000er-Jahre wurden sie stillgelegt. Wir haben eins davon wieder zum Leben erweckt. Die Bäckerei war allerdings nicht funktionstüchtig. Wir mussten viel Arbeit reinstecken, aber haben sie wieder zum Laufen gebracht. Und sind dann darin – mit unglaublichen 40 Stundenkilometern – vom Zürichsee nach Berlin getuckert. Das war im April 2016. Seither bin ich Bäcker – zwar kein gelernter, dafür aber einer aus Leidenschaft! Und mache mit meinem Team an unterschiedlichen Standorten in und um Berlin in diesem Mobil Brot, Brötchen, Kuchen – alles aus Sauerteig. Dieser Teig ist auch der Grund, warum unsere Produkte so aromatisch sind. Für mich ist Brot das elementarste Lebensmittel überhaupt. Deswegen habe ich es mir auch zur Aufgabe gemacht, gutes Brot genau dorthin



**„Für mich ist  
Brot  
das elementarste  
Lebensmittel  
überhaupt!“**

zu bringen, wo es sonst keines gibt – in die „Brotwälder“ Deutschlands. Unsere mobile Bäckerei ist daher auch auf den Namen „Brotwälderexpeditionsfahrzeug“ getauft. Die Leute lernen bei uns generell das Brotbackhandwerk näher kennen. Transparenz ist da das Wichtigste: Wir backen alles vor den Augen der Kunden, erklären das Brot, den Teig, die Zutaten so lange, bis es keine offenen Fragen mehr gibt. Es

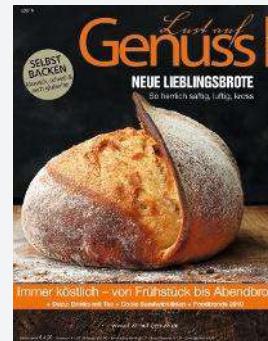
ist faszinierend, dass aus einem unverdaulichen Korn durch die

Zugabe von Salz und Wasser ein vollwertiges Nahrungsmittel wird. Und es ist schön, dass das Interesse daran so groß ist. Mittlerweile haben wir in Berlin-Moabit zusätzlich eine feste Filiale und sind sogar schon zu zwölf im Team. Das macht wirklich Spaß. Im „Brotwälderexpeditionsfahrzeug“ arbeiten wir auch immer wieder mit Flüchtlingen zusammen, geben ihnen eine Perspektive und teilen unsere Leidenschaft. Klar, im Mobil ist es eng, der Platzmangel ist dort die größte Herausforderung. Steht man da zu zweit, dritt oder viert drin, ist es schon sehr eng. Aber man lernt sich auch schnell kennen. Und: Wir sind Handwerksbäcker, wir machen so gut wie alles mit den Händen. Deswegen brauchen wir kaum Geräte. Abgesehen vom Ofen – der sorgt übrigens für diesen unvergleichlichen Duft. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns! PS: Wo sich das „Brotwälderexpeditionsfahrzeug“ aktuell gerade befindet, erfahren Sie auf der Facebook-Site oder unter [www.domberger-brot-werk.com](http://www.domberger-brot-werk.com)

# REZEPT-REGISTER

Ährenbrot mit Zucchini-Ricotta.....	16
Appenzeller-Brötchen .....	47
Auberginen, geröstete, mit Harissa-Joghurt .....	67
Avocado-Sandwiches mit Granatapfelsamen .....	46
Blumentopfbrot, kerniges, mit Rosinen .....	30
Brioche-Beignets mit Milchschokoladenkern .....	84
Brioche-Kränze mit Cassis-Konfitüre .....	83
Brot mit Ziegenkäse und zweierlei Pesto.....	46
Brotgratins, kleine, mit Pastinaken und Bergkäse .....	64
Brotkranz mit Walnüssen und Speck .....	28
Brotpudding, süßer, aus Croissants .....	82
Cracker mit Rote-Bete-Aufstrich .....	47
Dinkel-Bagels mit Sesam.....	18
Fenchelgratin mit Parmesan-Panko-Kruste .....	65
Fischfilet, gebackenes, mit Bröselhaube .....	66
French Toasts mit Cranberrys und Ahornsirup .....	82
Grießbrötchen mit Zatar.....	19
Grissini.....	16
Grünkohl-Minestrone mit Käse-Crostini .....	65
Hähnchen, gebackenes, im Teigmantel .....	66
Hirse-Amaranth-Brot .....	30
Hotdogs, argentinische, mit Chimichurri.....	48
<b>Titelrezept</b> Kartoffelbrot .....	18
Kidney Pie .....	66
Lachssteak mit Ciabatta-Kräuter-Kruste .....	64
Maismehl-Knäckebrote.....	30
Mohnbrötchen mit selbst gemachtem Fleischsalat .....	47
Monkey Bread, herhaftes .....	64
Olivenscheiben.....	17
Oliven-Pancetta-Brot .....	28
Orangenbrot, orientalisches .....	83
Pain noir mit Graved Lachs .....	46
Paleo-Brote .....	28
Pesto-Brot, geflochtenes .....	19
Prosciutto-Salat mit Pesto, Mozzarella und Brot .....	67
Pull-apart-Schokobrot .....	84
Rübenbutterbrote mit Radieschen und Möhren .....	48
Schmalzbrezeln mit Zimt .....	83
Stangenbrote mit Pilzfüllung .....	18
Sweet Potato Bread.....	96
Taco-Duo, mexikanisches .....	67
Wildschweinbraten im Brotmantel .....	65
Zimtschnecken .....	82
Zopfbrote mit Kürbis purée zum Dippen.....	48
Zwiebel-Käse-Brötchen .....	16

Titelmotiv: StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Mathias Neubauer



## IMPRESSUM

Chefredakteurin: Anke Krohmer (V.i.S.d.P.)

anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com

Stellvertretende Chefredakteurinnen: Mateja Mögel, Clarissa Sponholz-Schmarje

Geschäftsführende Redakteurin: Sonja Vignold

Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede

Grafik: Petra Herz

Redaktionskoordination: Yvonne Krüger

Textchefin: Irmgard Schultheiß

Chef vom Dienst: Kathrin Beckers, Bernd Jünger

Produktionsleitung: Anna Talla

Redaktion Print + Online:

Chantal Götte, Alissia Lehle, Constanze Mayer, Aline Prigge, Isabell Stegmeier, Nina Weber, Carole Friedrich, Robin Schmidt (Volontäre); Lisanne Dehmbozel, Nina Hagener (Praktikanten)

Bildredaktion: Mandy Giese (fr.)

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Anja Hanke, Christina Hilker (Weinexpertin),

Jossi Loibl, Christoph Schulte, Maren Zimmermann

Schlussredaktion: Schlussredaktion Hamburg

Repo: Mike Kumpf, Pixel4Media – Burda Magazine Holding GmbH

Redaktionsssekretariat: mfi-office@burda.com

Leserservice: leserservice.lustaufgenuss@burda.com,

Telefon (0 89) 92 50 21 50, Fax (0 89) 92 50 21 60

Verantwortlich für den Redaktionsteil: Anke Krohmer, Anschrift siehe Verlag

Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München, Telefon (0 89) 9 25 00, Fax (0 89) 92 50 30 30

Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda

Geschäftsführung: Frank J. Ohlhorst

Managing Director: Nina Winter

Senior Brand Manager: Frauke Fabel, Meike Ringel

Burda Community Network GmbH

Geschäftsführung: Burkhard Graßmann, Michael Samak

Telefon (0 89) 9 25 0-27 70 oder (07 81) 84 34 34

Verantwortlich für den Anzeigenenteil: AdTech Factory GmbH & Co. KG,

Alexander Hugel, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg,

Zurzeit gültige Anzeigenpreisliste Nr. 12c vom 1.1.2018

Vertriebsleiter: Peter Walker, Meine Familie und ich Verlag GmbH, Offenburg,

Telefon (07 81) 84 22 65

Einzelpreis in Deutschland: € 4,20 inklusive 7 % MwSt., Abonnementpreis € 4,20 pro Heft inklusive 7 % MwSt., im Ausland zusätzlich Porto, Auslandspreise auf Anfrage

Abonnenten-Service: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 290, 77649 Offenburg, Telefon (0 18 06) 93 94 00 66, 20 Ct./Anruf aus dem dt. Festnetz, mobil max. 60 Ct./Anruf, E-Mail: mfi@burdadirect.de

Einzelheftbestellung: Pressevertrieb Nord KG, Schnackenburgallee 11, 22525 Hamburg, Telefon (01 80) 6 01 29 06, 0,20 €/Anruf aus dem dt. Festnetz,

Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf. Abweichende Preise aus dem Ausland möglich.

Mo.–Fr. 8–20 Uhr, Fax (0 40) 85 36 91 41, E-Mail: einzelheftbestellung@pvn.de

Internet: www.burda-foodshop.de

Datenschutzanfrage:

Tel. (07 81) 6 39 61 00, Fax (07 81) 6 39 61 01, E-Mail: lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de

## MFI MEINE FAMILIE UND ICH Verlag GmbH

Alleinige Gesellschafterin: Burda Magazine Holding GmbH.

Deren alleinige Gesellschafterin Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung, Deren alleinige Gesellschafterin Hubert Burda Media Holding Kommanditgesellschaft, Offenburg. Deren Komplementäre sind: Prof. Dr. Hubert Burda, Verleger, München, und die Hubert Burda Media Holding Geschäftsführung SE, Offenburg.

Ihre Kommanditisten sind Elisabeth Furtwängler, München, und Jacob Burda, München, sowie die Burda Betriebsführungs gesellschaft m.b.H., Offenburg.

Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z.o.o., ul. Pułtuska 120, 07-200 Wyszków, Polen  
Nachdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion. Alle Rechte vorbehalten. ISSN 0933-0828

Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

## BurdaHome

<http://www.facebook.com/lustaufgenuss>



# Lust auf Genuss

magazin

## NEUE IDEEN FÜR SCHNITZEL & GESCHNETZELTES

Goldbraun muss es sein, butterzarter Kern, krosse Panade, supersaftig und einzigartig im Geschmack: Wenn ein Schnitzel heiß aus der Pfanne auf den Tisch kommt, möchte jeder sofort reinbeißen! Ebenso bei gutem Geschnetzeltem: Gewürze und Gemüse verfeinern es raffiniert, mal wird es asiatisch abgeschmeckt oder modern als Bowl serviert, mal mit Saucen so sämigfein – einfach zum Schwelgen! Wir haben die besten neuen Inspirationen für Rind, Kalb, Schwein, Geflügel, Lamm, Gemüse und Früchte als süße Variante. Dazu gibt es leckere Dips und delikate Panadenrezepte. Jetzt bitte einfach zugreifen!

### MEHR ZUM HEFTTHEMA

**Profi-Tipps** So gelingen perfekte Schnitzel & krosse Rösti zum Geschnetzelten

**Trinken** Sehr zum Wohl: 10 Spitzenweine unter 10 Euro

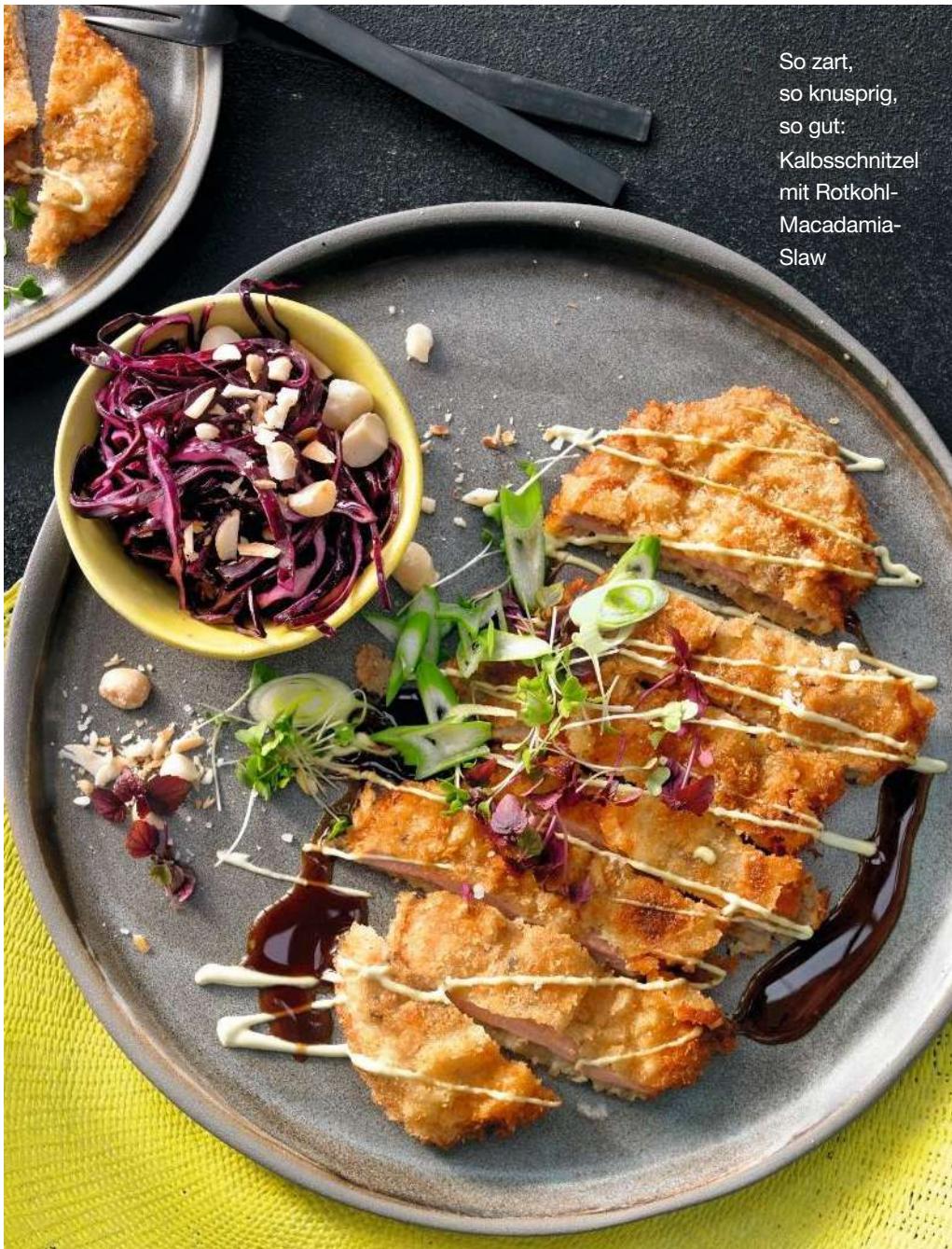
**Handwerk** Coole neue Craft-Bier-Brauereien

**Kulinarische Reise** Hier gibt es die besten Schnitzel der Welt

**Genießerwochenende** Unserre Hotspots in Zürich

**Liebling** Preiselbeeren zum Schnitzel

So zart,  
so knusprig,  
so gut:  
Kalbsschnitzel  
mit Rotkohl-  
Macadamia-  
Slaw



Freuen Sie sich aufs nächste Heft!

Ab 16.1.2019 an der Kasse Ihres Supermarktes



**WOW**  
HUNGARY

wellspring of wonders  
[wowhungary.com](http://wowhungary.com)

# UNGARN, DIE QUELLE DER WUNDER.

Wandere herum und lass zu, dass dich jeder Weg zu einem neuen Wunder führt.  
**Entdecke unsere tausendjährige Geschichte und pulsierende Kultur!**



SZÉCHENYI 2020



European Union  
European Regional  
Development Fund



HUNGARIAN  
GOVERNMENT

INVESTING IN YOUR FUTURE