

2/2019

SCHNITZEL & GESCHNETZELTES

Lust auf Genuss

magazin

SCHNITZEL & GESCHNETZELTES

Superknusprig oder saftig geschmort



Raffiniertes mit Fleisch, Fisch und Gemüse

+ Plus: Schnitzel-Hotspots + 10 Weine unter 10 Euro + Coole Craft-Beer-Brauereien

www.lust-auf-genuss.de

Deutschland: € 4,20 Österreich: € 4,60 – Schweiz: sfr 7,90



4 021729 211023

02/2019

VEGETARISCH & VEGAN GENIESSSEN



JETZT NEU BEI IHREM LEBENSMITTELHÄNDLER

ODER UNTER WWW.BURDA-FOODSHOP.DE



AUCH ALS E-PAPER!

Besuchen Sie uns auf: slowlyveggie.de



facebook.com/slowlyveggie



instagram.com/slowlyveggie_offical/



IN HÜLLE UND FÜLLE

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Dieser Augenblick, wenn einem ein frisch ausgebackenes Schnitzel serviert wird. Diese so goldbraune, krosse wie luftige Panade, die sich in perfekten Wellen ums butterzarte, saftige Fleisch legt. Hauchdünn und so riesig, dass es links und rechts über den Tellerrand ragt. Und darunter: Kartoffelsalat, der lauwarm ist und bleibt. Wunderbar! Ein Festessen für mich. Im Winter genauso beliebt: Geschnetztes. Diesen Klassiker der Küche haben wir in dieser Ausgabe besonders verführerisch zubereitet.

In delikaten Aromen geschmort, würzig abgeschmeckt – so einfach, so gut! Dazu viele und vielseitig-raffinierte Panaden, Toppings, Zutaten zum Süchtigwerden. Hier halten Sie einfach Ihr neues Lieblingsheft in den Händen.

AnkeKrohmer.

ANKE KROHMER
CHEFREDAKTEURIN

KLASSIKER 2.0
Das Schnitzel aus der Rinderhüfte ist mit Dukkah, einem orientalischen Gewürz-Mix, verfeinert



FOLGEN SIE UNS AUF:



Facebook: www.facebook.com/lustaufgenuss



www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/



Twitter: twitter.com/AnkeKrohmer ... und erfahren Sie News, Trends, Ideen aus der Welt des Genießens ...



9 Asia-Bowl mit Miso-Schnitzeln



25 Schnitzel aus der Rinderhüfte mit Kartoffelstroh



42 Putenschnitzel in Pfefferkruste mit Spitzkohlsalat



Das Titelrezept, Kalbsschnitzel mit rotem Coleslaw, finden Sie auf S. 32



Geheimtipps von Sommelière Christina Hilker finden Sie unter jedem Rezept



Schnitzel und Geschnetzeltes köstlich neu aufgekocht

Genießerwochenende

Hotspots der Redaktion in Zürich 6

Bestes vom Schwein

Ob klassisch als Gyros-Pfanne oder kreativ paniert mit Röstzwiebel-Panko-Kruste – jeder Bissen ist ein Genuss! 8–16

Kurz nachgefragt bei ...

... Fleischeinkäufer **Stefan Gallmeier**: Wie gelingt das perfekte Schnitzel? 18–19

... Haubenköchin **Lisl Wagner-Bacher** verrät ihr Geheimnis für meisterhafte Rösti ... 34–35

Magazin

Helferlein, Geschichtliches und Tipps vom Sternekoch rund ums Schnitzel 20–21

Lieblingsstücke von Rind und Kalb

Frische Ideen für zarteste Versuchungen wie Zürcher Geschnetzeltes, Schnitzel aus der Rinderhüfte mit Kartoffelstroh, Rinderschnitzel mit kalifornischer Pasta-Bowl 22–32

Warenkunde Liebling Preiselbeere 33

Feines vom Geflügel

Leicht und lecker: mal in Pfeffer- oder Orangen-Fenchel-Kruste gehüllt, in Mandelcreme geschmort – so gut 36–45

Handwerk Trendbiere: Top-Adressen für neue Craft-Beer-Brauereien 46–49

Pioniere im Porträt Der Schweizer Ausnahmekoch Nenad Mlinarevic setzt auf Shared Plates statt klassisches Fine Dining 50–53

Fischpanaden Herrlich kreativ 54–55

Saftiger Fisch

Snapper-Nuggets, Fisch-Kokos-Curry: Gaumenfreuden aus dem Meer 56–60

Für Sie probiert Reis als Beilage 61

Dips & Saucen Raffinierte Begleiter ... 62–63

Vegetarische Kreationen

Auberginen im Kichererbsen-Backteig, Kohlrabi mit Senfkruste, Rote Bete mit Pekannusskruste – die machen glücklich! 64–73

■ An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen



57 Snapper-Nuggets in Macadamia-Kruste



66 Rote-Bete-Schnitzel mit Pekannusskruste



76 Bananen-Flans mit Papaya-Erdnuss-Kompott

Außerdem: Tipps, Themen, Trends zum Thema

■ **Trinken** Hitverdächtig: unsere liebsten 10 Weine unter 10 Euro..... **74-75**

■ **Verführung pur: süßes Finale** Fruchtige Leckerbissen mit Obst.... **76-83**

Mixx Klar doch! Drinks mit Korn.... **84-85**

■ **Kulinarische Reise** Unsere Locations für Spitzenschnitzel..... **86-91**

Stammtisch Schnitzel & Hip-Hop? Passt, beweist Gastronom Philipp Hanrieder... **92**

Genussmenschen

Spitzenkoch Vitus Winkler macht Feinschmecker glücklich – und verrät sein liebstes Schnitzel-Geheimrezept **94-97**


Editorial **3**

Bezugsadressen **45**

Bezugsadressen Weintipps..... **83**

Rezept-Register/ Impressum **98**

Vorschau ins nächste Heft..... **99**

 Besuchen Sie uns auch auf:
www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss

86

Hotspots: Hier feiert man das Schnitzel als Kulturgut



Craft-Beer-Trend: Frisch Gezapftes gibt's z. B. im Hamburger „ÜberQuell“

46



Unsere Redakteurin
Isabell Stegmeier
liebt das Flair der
Altstadt besonders



Malerisch: das
Panorama der größten
Schweizer Stadt



Vom Feinsten:
Dinieren im „The
Dolder Grand Hotel“



Exquisit: handge-
machte Schokolade
von Läderach



Tierfreundlich:
Viel Platz haben Elefanten
& Co. im Zoo Zürich



Delikat: Im „Maison
Manesse“ isst man
top, aber entspannt



Vielseitig: Im Viadukt
kommen auch Foo-
dies auf ihre Kosten

UNSERE TOP-ADRESSEN in ZÜRICH

Spezialitäten satt am See

ZÜRCHER GESCHNETZELTES,
RÖSTI, SCHOKOLADE – DIESE
STADT LÄDT ZUM SCHWELGEN

1 The Dolder Grand Landesweit die Hotel-Benchmark. Und in „The Restaurant“ zelebriert Heiko Nieder zwei „Michelin“-Sterne. Die Preise? Aber hallo, wir sind in Zürich! www.thedoldergrand.com

2 Thermalbad Zürich In den Räumen einer ehemaligen Brauerei: Wellness im schicken Ambiente. Vom Dach-Pool gibt's einen tollen Ausblick über Zürich gratis. www.thermalbad-zuerich.ch

3 Im Viadukt Tolle Ladenpassage, die auch Foodies begeistert. Täglich stattfindender Lebensmittelmarkt. www.im-viadukt.ch

4 Maison Manesse Das Restaurant verbindet perfekt Sternequalität mit absoluter Lockerheit. Hier kommt keiner auf die Idee, über Krawatten auch nur nachzudenken. Dafür gibt es eine großartige Weinkarte. www.maisonmanesse.ch

5 Chäs Vreneli Lassen Sie sich von der etwas nüchternen Homepage und dem Laden nicht abschrecken. Wenn es um Käse und Butter geht, kann man alles andere vergessen. www.chaes-vreneli.ch

6 Beyer Nach Übernachtung und Essen im „Dolder“ immer noch liquide? Dann schnell zu Beyer, dem ältesten Uhrengeschäft der Schweiz. Gegründet 1760! Im Souterrain das Uhrenmuseum Beyer mit rund 300 Exponaten. www.beyer-ch.com

7 Zoo Zürich Weltbekannt für seine artgerechten Großegehe. Mustergültiges Naturschutzzentrum – unbedingt anschauen! www.zoo.ch/de

8 Läderach Chocolatier suisse – vormal in Zürich, immer eine Versuchung wert. www.laederach.com

9 Giacometti-Halle Die Eingangshalle der Zürcher Stadtpolizei hat es in sich: Augusto Giacometti schaffte dort mit seinen Wand- und Deckenmalereien ein Kunstwerk von nationaler Bedeutung. www.stadt-zuerich.ch/pd/de/index/das_departement/giacometti_halle.html

10 Confiserie Sprüngli In der Bahnhofstrasse 21 ist der Hauptsitz. Und genau dort sollte man auf ein „Luxemburgerli“ genantes Macaron vorbeischaun. www.spruengli.ch



So gut:
Sprünglis
Macarons



Januar/Februar | 5,95 €

Sweet Dreams

Wir lieben Backen!

Jetzt neu!

- Gugelhupf raffiniert wie nie
- Step-by-step: Mirror Glaze
- Grafische Muster: Backen mit Wow-Effekt

Erfrischend neu und fein: Gute-Laune-Ideen für
Zitrusfrüchte

Zitronentarte brûlée mit kandierten Zesten ♥ Tonka-Schnecken mit Blutorangen-Curd ♥
Kokos-Mandarinen-Parfait ♥ Genial: Blitzrezepte mit Schoko-Nikoläusen ♥ Zauberhaft:
Geburtstagstorte für kleine Feen ♥ Lifestyle-Trend: Satte Farben + klare Formen

Die neue
Ausgabe!

JETZT
BEI IHREM
ZEITSCHRIFTEN-
HÄNDLER

ODER UNTER
www.burda-foodshop.de
UND AUCH ALS
E-PAPER



Geliebter Gugel: raffinierte Ideen für den geliebten Klassiker
Grafische Muster: Backen mit Wow-Effekt

So herrlich SAFTIG & KROSS

Ob knusprig paniert, kreativ gefüllt als Röllchen
oder mundgerecht geschnetzelt frisch aus der Pfanne:

Wir lieben Schnitzel! Diese raffinierten Variationen –
hier vom Schwein – veredeln den Klassiker aufs Allerfeinste

Filetschnitzel mit Apfel-Senf-Salsa

Dürfen wir vorstellen:
eine De-luxe-Version
des Bauernfrühstücks.
Zu **saftigen Filets**
gesellen sich
würziger Bacon
und eine pikant-
sauerliche Sauce
mit Kapern. Gut!

REZEPT AUF
SEITE 14





Asia-Bowl mit krossen Miso-Schnitzeln

Kurz angebraten wird das Fleisch in einem **Mix aus Sojasauce, Miso, Erdnussöl, Reisessig** geschwenkt. Welch ein Aroma!

REZEPT AUF SEITE **14**

Trend trifft auf **TRADITION**

Mit Mango-Chutney gefüllte Schnitzelröllchen

Ein feiner Fond aus **Kokosmilch**,
Chili und **Zitronengras** sorgt
zusätzlich für den exotischen Kick.

REZEPT AUF SEITE 15





Gyros-Pfanne

Zu diesem griechischen Klassiker braucht es nicht viel mehr als einen delikaten Dip aus **Joghurt, Zitronensaft und geraspelter Gurke**.

REZEPT AUF SEITE 15



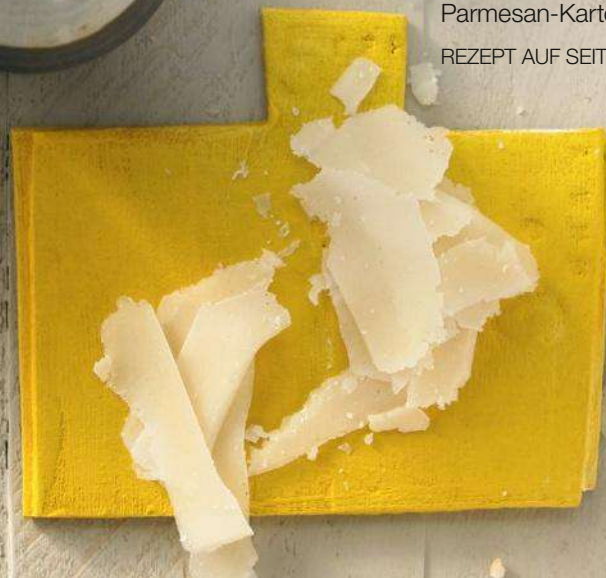
Schweineschnitzel mit Röstzwiebel-Panko-Kruste

Sie werden sehen: Die raffinierte Panade mit japanischem Paniermehl wird extraknusprig. Dazu gibt's Parmesan-Kartoffelschnee.

REZEPT AUF SEITE 15

HEISSE

Versuchungen





**Lendenschnitzel Natur
in Chili-Ingwer-Karamell**
Ein Aromengaumenspiel aus
würzig und süß. Schwarzkümmel-
samen runden die Kreation ab.

REZEPT AUF SEITE 16

Für ABWECHSLUNG auf dem Teller

Apfel- dicksaft

Dieser konzentrierte zähflüssige Sirup wird als natürliche Zuckeralternative geschätzt. Die man fertig kaufen (steht meist bei den Marmeladen oder im Backregal), aber auch selber herstellen kann. Das geht ganz einfach, man braucht allerdings etwas Zeit: Um rund 100 ml Apfel-dicksaft zu gewinnen, muss man 1 l frisch gepressten Apfelsaft in etwa 6 Stunden bei kleinster Hitze auf die gewünschte zähe Konsistenz einkochen.

GETRÄNKE-
TIPP



Filetschnitzel mit pikanter Apfel-Senf-Salsa

Bild auf Seite 8

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

ca. 700 g Kartoffeln (festkochend)
60 g Bacon (Frühstücksspeck)
4 EL Olivenöl, 4 EL Butterschmalz
Meersalz, Pfeffer, 4 EL feine Kapern
1 großer süßsäuerlicher Apfel
1 TL Zitronensaft, 1–2 EL Apfeldicksaft (siehe links), 3 EL scharfer Senf
3 EL Haselnussöl, 1 Bund Schnittlauch, 600 g Schweinefilet
etwas Mehl, ½ Bund Lauchzwiebeln

1. Kartoffeln schälen, waschen, in ca. 5 mm dicke Scheiben hobeln. Speck in Streifen schneiden, in 1 EL Öl knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. 2 EL Butterschmalz und Kartoffeln in die Pfanne geben. Kartoffeln zugedeckt in ca. 5 Minuten garen, gelegentlich wenden. Kartoffeln salzen, pfeffern. Backofen auf 150 Grad vorheizen.

2. Inzwischen Kapern abtropfen lassen, evtl. hacken. Apfel schälen, entkernen, klein würfeln, mit Zitronensaft mischen. Dicksaft und 2 TL Senf verrühren, Kapern und Apfelstücke unterheben. Schnittlauch fein schneiden, untermischen. Salsa mit Salz, Pfeffer würzen.

3. Fleisch trocken tupfen, in 4 Scheiben schneiden. Zwischen stabiler Folie plattieren. Auf einer Seite mit übrigem Senf (1 EL) bestreichen, mit Mehl bestäuben. Übrige 2 EL Butterschmalz in ofenfester Pfanne erhitzen, Fleisch darin auf beiden Seiten anbraten. Im Backofen in wenigen Minuten gar ziehen lassen. Lauchzwiebeln fein schneiden, mit übrigem Öl (1 EL) zu den Kartoffeln geben, beides ohne Deckel knusprig braten. Mit Fleisch, Salsa, Speck anrichten.

Pro Portion: 745 kcal/3130 kJ

41 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 44 g Fett

Und dazu: Blattsalat, Shiso-Kresse.

Dazu passt: ein kräftiger Riesling mit dezenter Süße.



Asia-Bowl mit krossen Miso-Schnitzeln

Bild auf Seite 9

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Udon-Nudeln (siehe die Info unterm Rezept), Meersalz
30 g eingelegter Ingwer (Gari; auch als Sushi-Ingwer im Glas erhältlich)
1 Knoblauchzehe, 3 Lauchzwiebeln
1 Limette, 4 EL Reisessig
3–6 EL Sojasauce (gerne eine salzreduzierte Sojasauce verwenden)
1 großzügige Prise brauner Zucker
9–10 EL Erdnussöl, 1 kleine Zwiebel
1 EL Ahornsirup
2 EL milde Misopaste (im Asienregal; siehe die Info unten)
4 EL Cashewnusskerne
250 g Edamame (Sojabohnenkerne in der Schote; gibt es meist tiefgekühlt im Asienladen), 4 Möhren
150 g Shiitakepilze (ersatzweise braune Champignons)
400 g Schweineschnitzel (aus der Oberschale geschnitten; alternativ ausgelöster Schweinerücken)
etwas Mehl

1. Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser zubereiten. Inzwischen Gari abtropfen lassen, fein schneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Limette auspressen und den Saft mit 2 EL Reisessig, 2–4 EL Sojasauce, Zucker und 2 EL Öl verquirlen.

2. Nudeln in ein Sieb abgießen und noch warm mit Dressing, klein geschnittenem Gari, Lauchzwiebeln und Knoblauch mischen. Durchziehen lassen.

3. Zwiebel abziehen, fein würfeln. Mit 1–2 EL Wasser, 3 EL Erdnussöl, 1–2 EL Sojasauce, restlichem Reisessig (2 EL) sowie mit Ahornsirup und der Misopaste glatt rühren, evtl. mit einem kleinen Schneebesen. Cashewnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf einem

Teller abkühlen lassen. Die tiefgekühlten Edamame in kräftig gesalzenem Wasser in 5–8 Minuten garen. In ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen. Dann die Kerne aus den Hülsen bzw. Schoten lösen bzw. drücken.

4. Möhren putzen, schälen und – evtl. mit einem Sparschäler – längs in feine Scheiben schneiden bzw. hobeln. Pilze putzen, harte Stiele entfernen. Pilze in Streifen schneiden. 2 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin kräftig anbraten. Marinierte Nudeln dazugeben, alles kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer würzen. In vorgewärmte Bowls bzw. Teller verteilen, warm stellen.

5. Fleisch in kleine Stücke schneiden und evtl. zwischen zwei Lagen stabiler Frischhaltefolie sacht plattieren. Schnitzel fein mehlieren. Übriges Öl (2–3 EL) in der Pfanne erhitzen, Schnitzel darin auf beiden Seiten bei starker Hitze kurz anbraten. Pfanne vom Herd ziehen und die Schnitzel aus der Pfanne nehmen. 1–2 TL vom Miso-Dip im verbliebenen Bratöl in der Pfanne erhitzen. Schnitzel wieder zugeben, durchschwenken.

6. Möhren, Nüsse, Edamame, Schnitzel in die Nudel-Bowls geben, servieren. Übrigen Miso-Dip dazureichen.

Pro Portion: 880 kcal/3700 kJ

83 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 34 g Fett

Udon-Nudeln: Diese dicken, weichen Nudeln aus Weizenmehl genießt man in der japanischen Küche in vielerlei Gerichten: in heißer Brühe als Suppe, mit Fisch, Gemüse oder Tofu als kräftigen Eintopf, aber auch kalt mit würzigen Saucen zum Dippen. Bei uns bekommt man Udon in Asienläden, zunehmend aber auch im Asienregal im Supermarkt. Es gibt sie getrocknet oder „frisch“, was meist bedeutet, dass die bereits gegarten Nudeln in Folie verpackt und gekühlt angeboten werden.

Misopaste: Das japanische „Maggi“ garantiert den besonderen Umami-Geschmack. Für Miso werden Sojabohnen, manchmal auch in Verbindung mit Reis, mit einem besonderen Hefepilz versetzt und einem oft viele Jahre währenden Fermentationsprozess unterzogen. Das Ergebnis ist ein natürlicher Geschmacksverstärker, je nach Dauer des Verfahrens mal mehr, mal weniger intensiv.

Dazu passt: ein Gutedel von alten Reben.

sorgt hier bestes Schweinefleisch



Mit Mango-Chutney gefüllte Schnitzelröllchen

Bild auf Seite 10

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

1 Bund Lauchzwiebeln

4–6 Schweineschnitzel (à ca. 150 g; aus der Keule), Pfeffer, Meersalz

3–4 EL Mango-Chutney (Fertigprod.)

4–6 große Scheiben hauchfein geschnittener geräucherter Schinken

2 EL Öl zum Braten, 3 Schalotten

1 Stängel Zitronengras, 2 Lorbeerblätter, 400 ml Kokosmilch

etwas gekörnte Gemüsebrühe

Chiliflocken, evtl. 1 TL Speisestärke

1. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in Stücke teilen und diese längs in Streifen schneiden. Fleisch abbrausen, trocken tupfen, plattieren. Pfeffer, salzen, mit etwas Chutney bestreichen. Schinken und einige Lauchzwiebelstreifen darauflegen, einrollen. Mit Küchengarn, Holzspießen oder Rouladennadeln fixieren.

2. Öl im Schmortopf erhitzen, Röllchen darin rundum kräftig anbraten. Herausheben, beiseitestellen. Schalotten abziehen, in Spalten schneiden. Zitronengras putzen, in Stücke schneiden, diese etwas plattieren. Schalotten, Zitronengras, Lorbeerblätter, evtl. übrige Lauchzwiebelstücke im Bratfett unter Wenden anrösten. Kokosmilch angießen, ca. 3 Minuten einkochen. Fond mit Brühepulver, Salz, Pfeffer und Chili würzen. Röllchen einlegen, zugedeckt bei kleiner Hitze 15–20 Minuten schmoren.

3. Röllchen warm stellen. Restliches Chutney in die Sauce rühren und diese evtl. mit angerührter Stärke leicht binden. Abschmecken, Röllchen zurück in die Sauce legen und erhitzen. Schnitzelröllchen und Kokosfond anrichten.

Pro Portion: 500 kcal/2100 kJ
16 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 27 g Fett

Und dazu: Naan-Brote sowie (evtl. in Sesamöl) gebratenen Mangold.

Dazu passt: ein feinherber Muskateller aus der Pfalz.



Gyros-Pfanne

Bild auf Seite 11

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

600 g Schweineschnitzel (aus der Oberschale geschnitten)

1 mittelgroße Gemüsezwiebel

2 Knoblauchzehen

2–3 TL Gyros-Gewürzmischung

(im Gewürzregal. Oder aus getrocknetem und zerkleinertem Knoblauch, Oregano, Thymian, Kreuzkümmel, Majoran, Koriander selber mischen), 7–9 EL Olivenöl

und evtl. Öl zum Beträufeln

1 Salatgurke, Meersalz

500 g griechischer (Sahne-)Joghurt

1–2 TL Zitronensaft

Pfeffer, 1 kleine rote Zwiebel

evtl. Kräuter zum Garnieren

1. Schnitzel abbrausen, trocken tupfen und quer zur Faser in feine Streifen schneiden. Gemüsezwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel halbieren, in halbe Ringe schneiden, Knoblauch fein würfeln. Beides mit den Fleischstreifen, der Gewürzmischung und 2 EL Öl mischen, ca. 20 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen Gurke schälen, längs halbieren, evtl. die wässrigen Kernchen entfernen. Gurke grob raspeln, mit ½ TL Salz mischen, ebenfalls ziehen lassen. In einer großen beschichteten Pfanne 2–3 EL Öl erhitzen, Fleischmischung darin unter Wenden bei mittlerer Hitze in ca. 6 Minuten knusprig braten.

3. Joghurt mit Zitronensaft verrühren, salzen, pfeffern. Gurke ausdrücken, mit 3–4 EL Öl unterrühren. Joghurt abschmecken. Zwiebel abziehen, in Ringe schneiden. Gyros und Joghurt-Dip anrichten, mit Zwiebelringen bestreuen. Evtl. mit Öl beträufeln und mit Kräutern garnieren. Servieren.

Pro Portion: 745 kcal/3130 kJ
11 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 61 g Fett

Und dazu: Tomatenreis.

Dazu passt: ein beerenfruchtiger Acolon.



Schweineschnitzel mit Röstzwiebel-Panko-Kruste

Bild auf Seite 12

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 65 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

600 g feine grüne Bohnen (außerhalb der Saison TK-Bohnen)

Meersalz

800 g Kartoffeln (mehligkochend)

4–6 ausgelöste magere Schnitzel vom Schwein (à ca. 150 g; aus dem Nacken geschnitten)

Pfeffer, ca. 2 TL Senf (evtl. mittelscharfer oder Dijonsenf) und evtl. Senf zum Servieren

etwas Mehl, 2–3 Eier

3 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt)

ca. 6 EL Pankomehl (im Asienladen, siehe die Info am Ende des Rezepts; ersatzweise stattdessen Semmelbrösel verwenden)

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe

1 große Fleischtomate

4 EL Butter, 4 EL Olivenöl

ein paar Stiele Thymian (ersatzweise etwas getrockneter Thymian)

ca. 150 ml Milch und evtl. etwas Milch für das Püree

50 g Schlagsahne

frisch geriebene Muskatnuss

ca. 75 g (junger) Parmesan am Stück

1. Bohnen putzen, waschen und in Salzwasser bissfest dünsten. Abgießen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in Salzwasser zugedeckt weich kochen.

3. Fleisch abbrausen, trocken tupfen und eventuell zwischen zwei Lagen stabiler Frischhaltefolie gleichmäßig plattieren. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, jeweils auf einer Seite mit Senf bestreichen. Schnitzel im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.

4. Eier auf einem weiten, tiefen Teller verquirlen. Röstzwiebeln in einem Mixer (Intervall-/Pulsstufe) feiner mahlen.



RAFFINIERT und doch so einfach

Gesunde Sprossen

Die Keimlinge der Mungbohne werden hierzu-lande umgangssprachlich auch als Sojasprossen bezeichnet. Was falsch ist, da es sich bei Mungbohnen und bei Sojabohnen um unterschiedliche Pflanzen handelt. Die Sprossen der kleinen grünen Mungbohne sind viel zarter als die der größeren Sojabohne. Gut zu wissen: Echte Sojasprossen sollte man nie roh verzehren, sondern vorm Genuss erhitzen, um einen darin enthaltenen schädlichen Inhaltsstoff auszuschalten. Zarte Mung-sprossen dagegen darf man unbedenklich roh genießen.

GETRÄNKE-TIPP



Die gemahlenen Röstzwiebeln mit dem Pankomehl auf einem zusätzlichen Teller vermischen.

5. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden. Tomate evtl. häuten (dafür Tomate kurz in kochendes Wasser legen, herausheben, Haut abziehen). Tomate vierteln, entkernen, fein würfeln. Je 2 EL Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Thymian und Tomate zugeben, unter gelegentlichem Rühren schmoren, bis die Tomatenwürfel zerfallen. Bohnen zugeben, alles unter Wenden braten. Mit Salz, Pfeffer würzen.

6. Milch und Sahne in einem Topf erhitzen, mit etwas Muskat und Pfeffer würzen. 50 g Parmesan fein reiben und unter den Sahne-Mix rühren.

7. Für die Schnitzel das übrige Olivenöl (2 EL) in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt auf beiden Seiten in die Röstzwiebel-Panko-Mischung legen. Panade vorsichtig andrücken.

8. Schnitzel im heißen Fett bei mittlerer Hitze unter Wenden goldbraun braten. Restliche Butter (2 EL) dazugeben, schmelzen lassen und die Schnitzel darin schwenken.

9. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch eine Presse drücken. Mit der noch heißen Milch-Parmesan-Mischung gründlich verrühren, evtl. noch etwas heiße Milch unterrühren, sodass ein cremiges Püree entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

10. Schnitzel, Bohnen und Parmesan-Kartoffelschnee anrichten. Zum Servieren den übrigen Parmesan (ca. 25 g) mit einem Sparschäler darüberhobeln und eventuell noch etwas Senf getrennt dazureichen.

Pro Portion: 985 kcal/4140 kJ
64 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 51 g Fett

Info: Pankomehl. Diese asiatische Spezialität verleiht der Panierung ihre besondere Knusprigkeit. Panko besteht aus grob geriebenem Weißbrot ohne Rinde. Wer diese Mischung im Supermarkt nicht bekommt, der zerbröselst ersatzweise selber ein kräftiges Weißbrot. Oder man nimmt stattdessen einfaches Paniermehl bzw. Semmelbrösel.



Lendenschnitzel Natur in Chili-Ingwer-Karamell

Bild auf Seite 13

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DEN REIS

300 g *Basmatireis*

1 Stängel Zitronengras

1 TL gemahlene Kurkuma (Gelbwurz), 1 Bund Lauchzwiebeln

150 g Mungbohnsprossen

(siehe dazu die Info links am Seitenrand)

1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)

2 Knoblauchzehen

1–2 kleine rote Chilischoten

600 g Schweinefilet (am besten aus dem Mittelstück geschnitten)

Pfeffer, etwas Mehl

3 EL Öl (z. B. Rapsöl oder Erdnussöl)

2 EL Butter, 2 EL brauner Zucker

50 ml Mirin (asiatischer Reiswein, siehe die Info unterm Rezept)

ca. 5 EL Sojasauce

Meersalz, 1 Bund Koriander

nach Belieben 1–2 TL Schwarzkümmelsamen zum Bestreuen

1. Reis in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser gründlich waschen (um überschüssige Stärke zu entfernen), dann im Sieb abtropfen lassen. Zitronengras putzen, plattieren bzw. mit einem schweren Gegenstand flach drücken. Reis, Kurkuma und Zitronengras in einem Topf mit lauwarmem Wasser bedecken, 5 Minuten quellen lassen.

2. Dann den Reis auf dem Herd zugedeckt aufkochen und bei schwacher Hitze ausquellen lassen (die Zeitangabe auf der Packung beachten, da die Garzeiten von Reissorten durchaus unterschiedlich sein können). Reis abgießen und gut abtropfen lassen.

3. Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Sprossen im Sieb abbrausen, abtropfen lassen. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen,

beides fein schneiden. Chilis putzen, waschen, evtl. entkernen. Chilis hacken.

4. Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in 8 etwa gleich große Scheiben schneiden. Fleisch zwischen zwei Lagen stabiler Frischhaltefolie evtl. plattieren. Die Schnitzelchen leicht mit Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen.

5. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Schnitzel darin auf beiden Seiten kurz anbraten, herausheben und warm stellen. Die Butter im Bratfett erhitzen, Ingwer, Knoblauch und die Hälfte der Chilis darin anbraten. Zucker hineinstreuen, schmelzen und leicht karamellisieren lassen. Mit Mirin, 50 ml Wasser, 5 EL Sojasauce ablöschen und Flüssigkeit um die Hälfte einkochen. Herdplatte ausschalten und die Schnitzel in die Karamellmischung einlegen. Zugedeckt ca. 2 Minuten darin ziehen lassen.

6. Inzwischen übriges Öl (2 EL) in einer weiteren Pfanne erhitzen, Lauchzwiebeln, Sprossen und übrige Chilis darin bei großer Hitze unter Wenden ca. 1 Minute braten. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Korianderblätter abzupfen, evtl. hacken.

7. Reis mit Gemüse-Sprossen-Mix und Schnitzeln anrichten. Chili-Ingwer-Karamell darüberträufeln, das Ganze evtl. mit Schwarzkümmelsamen bestreuen und mit Koriander garniert servieren.

Pro Portion: 780 kcal/3280 kJ
80 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß, 29 g Fett

Info: Mirin wird in asiatischen Ländern gern zum Kochen verwendet. Dieser süßlich-milde Reiswein ist inzwischen auch bei uns in Supermärkten im Asienregal erhältlich, oft auch in kleineren Flaschengrößen. Deutlich bekannter als Mirin ist Sake. Das ist ebenfalls ein Reiswein, den man aber üblicherweise nicht zum Kochen verwendet, sondern pur trinkt. Auch Mirin gibt es in einer edleren Variante als Solo-Begleitung zum Essen, die aber dann auch wesentlich teurer ist als der Koch-Mirin. Den kann man durch etwas Sherry ersetzen oder – wenn eine Variante ohne Alkohol gewünscht ist – durch Shin Mirin (enthält weniger als 1 Volumenprozent) oder Apfel- bzw. Traubensaft mit einem Schuss Reissig darin.

Dazu passt: ein beerenfruchtiger Acolon.

Dazu passt: eine animierende Cuvée aus Scheurebe und Riesling.

Neu! Das Magazin für die leichte Küche im Alltag



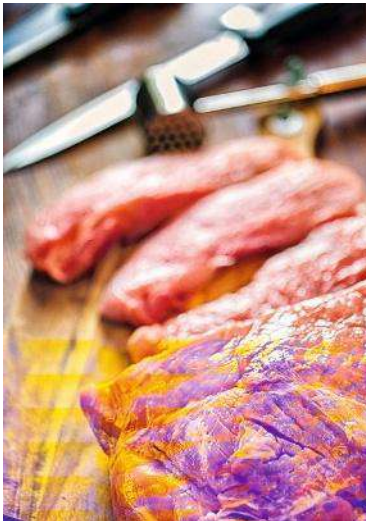
Wenig Kohlenhydrate – viel Erfolg!

kurz
nachgefragt
bei
Stefan
Gallmeier*

So gelingt das perfekte Schnitzel

Ein gutes Grundprodukt und ein paar
Küchenkniffe: Es sind kleine Feinheiten,
die das ultimative Knusperglück auf
dem Teller ausmachen. Unser Experte
verrät uns, worauf es genau ankommt





Welche Fleischstücke eignen sich für ein Schnitzel?

Generell alles von Kalb bis Pute – das Schnitzel ist unglaublich vielfältig. Das beliebteste Stück in Deutschland ist aber das zarte Schweineschnitzel aus Ober- oder Rückenscheibe.

Woran erkenne ich hochwertiges Fleisch?

Frisches Fleisch hat so gut wie keinen Eigengeruch und ist leicht glänzend. Drückt man den Finger leicht hinein, sollte sich die Mulde schnell wieder auflösen. Außerdem sind eine schöne Fettmarmorierung und wenig Wasseraustritt Zeichen für ein gutes Produkt.

Ganz generell: Wenn ich gute Qualität kaufe, fördere ich damit auch die Nachhaltigkeit?

Oh ja! Bei unserer neuen Eigenmarke „Wertschätze“ beispielsweise ist das hohe Tierwohl die Basis hochwertigen Fleisches. Die Tiere bekommen bei der Aufzucht deutlich mehr Platz, Bewegung, frische Luft. Sie haben kurze Transportwege, werden schonend geschlachtet, zügig und verantwortungsvoll zerlegt. Das kommt nicht nur den Tieren und Bauern zugute, die für diese Mehrleistungen mehr Geld bekommen, sondern wirkt sich auch maßgeblich auf die hohe Qualität aus: Durchs ausgewogene Fett-Fleisch-Verhältnis tritt beim Garen weniger Saft aus, das Aroma bleibt im Fleisch.

Warum sollte das Fleisch für Schnitzel schön dünn sein?

Wenn es zu dick ist, dauert es zu lange, bis es durch ist. Die Panade kann dann



Wichtig beim Braten:
Das Schnitzel muss im Fett schwimmen



ist auch etwas bekömmlicher. Wer nicht auf den Buttergeschmack verzichten will, kann dem Öl auch einfach 1 EL Butter zugeben. Ganz wichtig: Egal welches Fett, geben Sie davon reichlich in die Pfanne. Das Schnitzel darf den Boden

nicht berühren!

Wann ist das Fett heiß genug?

Bei 170 Grad. Man misst das mit einem Küchenthermometer oder man hält einen feuchten Holzspieß rein. Steigen Bläschen hoch, ist es heiß genug.

Wie entsteht beim Klassiker Wiener Schnitzel die wellenförmige Panade?

Indem man es in der Pfanne rhythmisch hin und her schwenkt, sodass das Fett übers Schnitzel schwappt. Man kann es aber auch mit dem Löffel übergießen.

Ihr letzter Geheimtipp?

Nehmen Sie das Fleisch eine Stunde vorher aus dem Kühlschrank, sonst sinkt die Pfannentemperatur und die Panade saugt sich voll.

leicht verbrennen, das Fleisch aber noch nicht durch sein. Optimal ist eine Dicke von 0,5 cm. So ist das Verhältnis von Panade zu Fleisch perfekt. Am besten legt man das Schnitzel zwischen Folie und plattiert es mit einem glatten Gegenstand wie etwa dem Boden eines Stieltopfs.

Wie bekomme ich eine perfekte Knusperhülle hin?

Man salzt und pfeffert das Fleisch, wendet es in Mehl, verquirltem Ei mit Sahne und dann in Semmelbröseln. Anschließend wird es ausgebacken. Das Geheimnis ist also die Sahne – wenn man sie zuvor aufschlägt, wird es noch krosser. Eine Kaisersemmel als Bröselmasse, deren Markenzeichen eine harte Kruste ist, sorgt sogar noch für den extra Knusperereffekt.

Wie bringt man Abwechslung in die Panade?

Ich bin ein Fan von Cornflakes mit fein gehackten Nüssen, Laugenstangen oder Brezeln ohne Salz statt Semmelbröseln. Auch Emmentaler, Parmesan oder Gewürze wie Curry, geräuchertes Paprikapulver peppen den Mantel auf.

Welches Bratfett eignet sich?

Butterschmalz oder Pflanzenöl mit einem Rauchpunkt über 200 Grad, also z. B. Rapsöl oder Sonnenblumenöl. Das

* STEFAN GALLMEIER LEITUNG EINKAUF FLEISCH

Gelernter Metzger und seit 15 Jahren bei Kaufland für den Einkauf von Fleisch verantwortlich. Er steht dabei im ständigen Austausch mit Köchen der Produktentwicklung. Seine Leibespeise? Ein Schweineschnitzel mit superknuspriger Panade!

Schon gewusst?

PRAKTISCHE HELFER, EIN PAAR GESCHICHTLICHE FAKTEN, UNSERE GENUSS-
MESSE UND TIPPS VOM STERNEKOCH – WILLKOMMEN IM SCHNITZELPARADIES



DIE SIND GUT ZU GEBRAUCHEN

1 SCHÖN DÜNN Der Edelstahlklopfer ist ideal zum Plattieren der saftigen Fleischscheiben und zum Aufräumen der Oberfläche, sodass die Panade anschließend gut haftet (von Rösle, um 38 Euro)

2 FEIN GEDECKT Das Auge isst immer mit: Die hübsch gewebte Jacquard-Serviette aus Baumwolle ist ein rustikaler Hingucker auf Ihrer (Schnitzel-)Tafel (von H&M Home, um 3 Euro)

3 KLARER CUT Perfekt in der Hand liegt dieses scharfe Tranchiermesser – wunderbar, um Fleisch oder auch Gemüse präzise und herrlich dünn zu schneiden. Besonders stylish und edel ist der Griff aus Palisanderholz, deswegen bitte immer von Hand spülen (von Victorinox, Klinglänge: 12 cm, um 28 Euro)

WOHER KOMMT DAS SCHNITZEL?

Der Legende nach kommt der Pfannenliebhaber vom italienischen Cotoletta alla milanese, was damals ähnlich zubereitet wurde (mit dickeren Koteletts) – und kam bereits im 14./15. Jahrhundert nach Wien. Diese These ist aber nicht belegt. Fest steht: Die Bezeichnung Wiener Schnitzel konnte man erstmals in Maria Anna Neudeckers „Allerneuestem allgemeinen Kochbuch“ von 1831 lesen. Seitdem ist es aus der Küche nicht mehr wegzudenken. Übrigens: Das größte Schnitzel der Welt wurde am 19. Mai 2011 in Rosbach (Hessen) ausgebacken – es wog 550 Kilo!



150

Euro kostete das bisher teuerste Schnitzel der Welt. Angeboten wurde es vom „Schnitzelhuber“ in Düsseldorf. Der 24-karätige Blattgoldüberzug machte es zu einem Schmuckstück.

EVENT-TIPP IM FEBRUAR

Wir suchen Singles, die gerne kochen! Seien Sie dabei bei der ersten Ausgabe unseres Single-Kochevents „Date & Cook“ am Valentinstag in München. Wir suchen je vier weibliche und männliche Leser zum gemeinsamen Kochen, unter Anleitung von Starkoch Lucki Maurer. Von der Vorspeise bis zum Dessert kreieren die Teams alle Gänge, die ein gutes Date ausmachen. Bewerben Sie sich jetzt unter: www.daskochrezept.de/datecook





Guten Appetit: Steffen Disch kreiert Köstliches auf der LaG-Showbühne

LUST AUF GENUSS AUF DER PLAZA CULINARIA

Kulinarisches Spitzentreffen in Freiburg

Ganze 383 Aussteller, rund 40 000 Besucher und kulinarische Köstlichkeiten, so weit das Auge reicht: Zum 15. Mal toppte die Plaza Culinaria in Freiburg im November 2018 alle

Gourmet-Erwartungen und machte ihrem Ruf als Festival der Sinne und des guten Geschmacks alle Ehre. Unzählige Stände luden mit süßen sowie pikanten Raffinessen zum Schlemmen bei stimmungsvoller Atmosphäre ein. Das Hauptaugenmerk lag diesmal auf festlichen Kreationen. Neben edlen Fischgerichten und delikaten Fleischkompositionen gab es den **Höhepunkt bei der Lust auf Genuss-Bühnenshow:**

saftiges Rindertatar mit Ziegenkäse und Rote-Bete-Sud, kreiert und live zubereitet von Sterne- und TV-Koch **Steffen Disch** unter der Moderation von **Lust auf Genuss-Redakteurin Alissia Lehle** und dem **Lust auf Genuss-Team**.

Unter den Augen der interessierten Zuschauer wurden die Tricks und Kniffe eines Profis erklärt – anschließend durfte probiert werden. Doch was wäre eine Mahlzeit ohne ein gutes Bier? Zur Freude aller lud die „Craftbeer Area“ mit ihren Speed-datings zu Verkostungen neuer Sorten ein – ein Renner. Da kann man nur sagen: Wir freuen uns schon jetzt auf nächstes Jahr!



Redakteurin Alissia Lehle (l.), Chefredakteurin Anke Krohmer (M.) und Sternekoch Steffen Disch

Kolumne von Christian Jürgens

TIPPS AUS DER STERNEKÜCHE – FOLGE 19



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

EINE KUNST FÜR SICH

Schon in der Küche, erst recht am Tisch: Ein Schnitzel ist pures Genießerglück!

Ein gutes Schnitzel bleibt in Erinnerung – dem, der es kocht, und dem, der es isst. Ich bin in beidem sehr geübt. Es macht viel Freude, es zuzubereiten, wenn die Panade in der Pfanne Wellen wirft und dieser herrliche Duft sich verbreitet. Gleichzeitig kann ich mich an Wiener Schnitzel nie satt essen. Das geht immer. Wenn es sein muss, täglich. Natürlich sind neben dem Klassiker Varianten wie Cordon bleu oder Neukreationen wie diese hier köstlich: Füllen Sie Ihr Schnitzel zum Beispiel mal mit Champignons. Braten Sie diese – nicht zu fein geschnitten, sie sollten noch als solche erkennbar sein – mit gehackten Zwiebeln an. Heben Sie unter diese Masse grob gezupften Mozzarella und frisches Basilikum. Wer

es gern sehr herzhaft mag, nimmt noch die italienische Bratwurst Salsiccia dazu und brät das Mett kurz mit an.

Diese Mischung füllen Sie in die Tasche im Schnitzel und fahren dann wie gewohnt fort: panieren und goldgelb ausbacken, sodass die Panade Blasen wirft. Krönen Sie das Ganze mit etwas Rucola – das ist perfekt! Dazu geht eigentlich alles, vom Gurkensalat über Kartoffelsalat bis hin zu klassischen Bratkartoffeln. Nicht schlecht, oder?

Lassen Sie es sich schmecken!



Kalbsgeschnetzeltes
in Weißweinsauce

Grüne Oliven und frischer Salbei
schenken dem Evergreen der
Küche einen mediterranen Touch.

REZEPT AUF SEITE 30

Echte LIEBLINGSSTÜCKE

Klar, das original Wiener Schnitzel kommt natürlich vom Kalb.
Aber auch sonst hat saftiges Rindfleisch einiges zu bieten:
Hier ein paar neue Kreationen für frische Inspiration am Herd

Panierte Kalbsschnitzel mit Pasta in Taleggio-Sahne

Das dünne, zarte Fleisch braten wir in einer **Pilz-Röstzwiebel-Semmelbrösel-Panade** goldbraun aus. Fein!

REZEPT AUF SEITE 30



Kalbsschnitzel Natur mit Salbei-Röstkartoffeln

Zum butterzarten Fleisch gesellt sich ein Mix aus Oliven, Pinienkernen und Petersilie als Highlight on top.

REZEPT AUF SEITE 30



Schnitzel aus der Rinderhüfte mit Kartoffelstroh

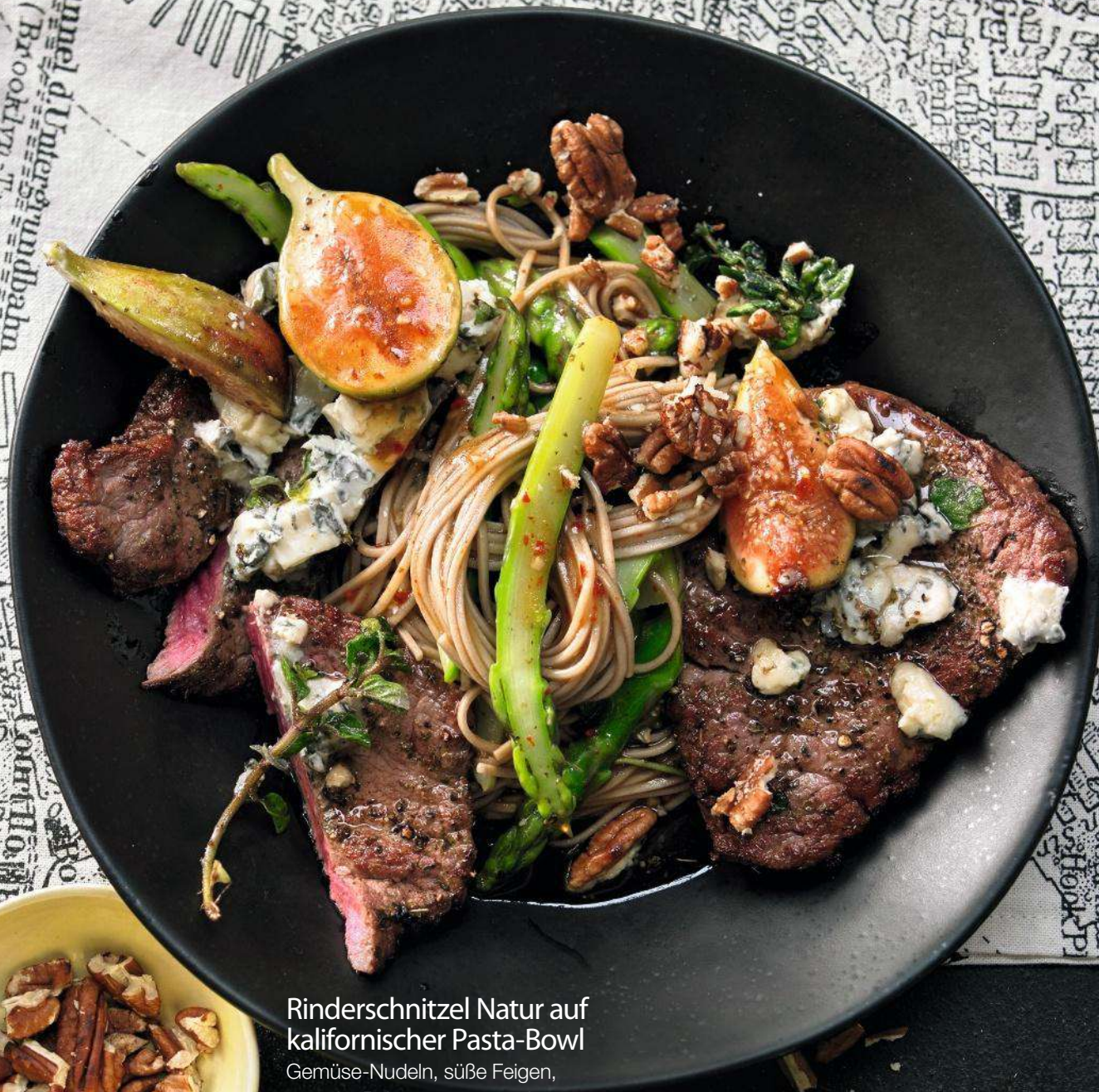
Herrlich pikant: Die Filets baden vorm Braten in **Dukkah**, einer afrikanisch-arabischen Nuss-Gewürzmischung. Raffiniert!

REZEPT AUF SEITE 31

Pures Genießer-

GLÜCK





Rinderschnitzel Natur auf
kalifornischer Pasta-Bowl

Gemüse-Nudeln, süße Feigen,
crunchy Pekannüsse, cremiger
Käse, **saftiges Fleisch** – wow!

REZEPT AUF SEITE 31

Ausgefallen und so
DELIKAT



Rinderschnitzel mit Polenta-Panade

Der Maisgrieß verleiht schönen Biss.
Dazu die hausgemachte Gremolata
aus **Cashewkernen, Orangenschale**
und **Kapern**. Unwiderstehlich.

REZEPTE AUF SEITE 31

KLASSIKER

der guten Küche



Kalbsschnitzel mit rotem Coleslaw

Der Evergreen, neu kombiniert mit
Bratenjus und Parmesansauce,
dazu ein Rotkohl-Macadamia-
Rohkostsalat. Unser Titelstar!

REZEPT AUF SEITE 32

Zürcher Geschnetzeltes

Perfekt für große Runden
und ruckzuck auf dem Tisch.

Dazu leckere Röstli – und all Ihre
lieben Gäste sind begeistert.

REZEPT AUF SEITE 32



Rind- und Kalbfleisch: innen butterzart

Rezept für Dukkah

So stellen Sie die orientalischnordafrikanische Gewürzmischung selber her: 1 TL Korianderkörner mit 2 TL Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen, dann in einem Mörser zermahlen. 4–5 EL Nüsse und Kerne (z. B. 1–2 EL Cashewnuss-, 1 EL Pinien- und 2 EL Haselnusskerne) in einem Blitzhacker zerkleinern. Nüsse mit gemahlene Gewürzen sowie mit je 1 TL Salz, Paprikapulver und gerebeltem Thymian (oder Kräutern der Provence) vermischen.



Kalbsgeschnetzeltes in Weißweinsauce

Bild auf Seite 22

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

700 g Kalbfleisch (z. B. aus der Kalbsnuss geschnitten)
3 EL Olivenöl, 1–2 EL Butter
8–12 frische Salbeiblättchen
Meersalz, Pfeffer, 1–2 Lorbeerblätter, ca. 1 EL Mehl
150 ml trockener Weißwein
400 ml Kalbsfond (Glas; ersatzweise Gemüse- bzw. Rinderbrühe)
150 g grüne Oliven (entsteint)

1. Fleisch abbrausen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden. Öl und Butter in Schmortopf oder Pfanne erhitzen. 4–6 Salbeiblätter darin knusprig frittieren. Salbeiblätter herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Fleisch im Bratfett kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Lorbeer würzen. Mit Mehl bestäuben und kurz anrösten. Mit Wein und Fond unter Rühren ablöschen und alles ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3. Oliven und übrige Salbeiblätter unter Fleisch mischen, kurz mitkochen lassen. Das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer würzen und mit den frittierten Salbeiblättern anrichten.

Pro Portion: 440 kcal/1850 kJ
4 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 26 g Fett

Und dazu: Polenta oder Ciabatta.

Cremige Polenta: Dafür 500 ml Geflügelbrühe aufkochen. 50 g Maisgrieß (Polenta) unter Rühren in die kochende Brühe streuen. Temperatur reduzieren und den Grieß in ca. 5 Minuten ausquellen lassen, dabei stetsiterrühren. Zum Schluss 1 EL Butter und etwa 30 g frisch geriebenen Parmesan unterheben. Mit Salz abschmecken und nach Belieben noch mit 1–2 EL geschlagener Sahne verfeinern.

Dazu passt: ein Pigato aus Ligurien.



Panierte Kalbsschnitzel mit Pasta in Taleggio-Sahne

Bild auf Seite 23

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl
3 kleine Zucchini, ca. 280 g Nudeln (z. B. kurze Makkaroni), Meersalz
1–2 EL getrocknete Steinpilze
2–3 EL Röstzwiebeln, etwas Mehl
4–6 Kalbsschnitzel (à ca. 160 g)
Pfeffer, 2–3 Eier, 4–6 EL Semmelbrösel, 4–6 EL Rapsöl, 2 Thymianstiele, 2 EL Butter, 100 g Taleggio-Käse, 100 g Schlagsahne

1. Knoblauch abziehen, fein würfeln, in Topf oder großer Pfanne im Öl glasig dünsten. Zucchini waschen, putzen, klein schneiden. Zucchini im Knoblauchöl anbraten, dann herausnehmen.

2. Nudeln ins Knoblauchöl geben, andünsten. So viel Wasser angießen, dass die Pasta etwa 2 Finger hoch mit Flüssigkeit bedeckt ist. Kräftig salzen, die Zucchini wieder dazugeben. Nudeln bei kleiner Hitze bissfest garen. Dabei öfter vorsichtig durchrühren und zwischendurch eventuell noch etwas Wasser angießen, sodass die Nudeln stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt sind.

3. Inzwischen Pilze, Röstzwiebeln und Mehl im Mixer fein mahlen. Mischung auf einen Teller umfüllen. Fleisch salzen, pfeffern, in der Pilzmischung wenden. Durch die verquirlten Eier ziehen, dann in den Semmelbröseln wenden.

4. Schnitzel in Öl in einer Pfanne von beiden Seiten knusprig braten. Thymian zugeben, dann die Butter. Butter aufschäumen lassen, Schnitzel darin schwenken bzw. damit beträufeln. Käse entrinden, würfeln. Sahne erhitzen, Käse darin schmelzen. Sauce und Pasta-Mix mischen, mit Pfeffer und Salz würzen. Schnitzel und Pasta anrichten.

Pro Portion: 965 kcal/4060 kJ
97 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß, 39 g Fett

Dazu passt: ein würziger weicher Toscana rosso.



Kalbsschnitzel Natur mit Salbei-Röstkartoffeln

Bild auf Seite 24

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Zitrone (Bio), 2–3 Stiele Salbei
800 g mittelgroße Kartoffeln (wenn man sie mit Schale isst, am besten Bio), 4 Knoblauchzehen
Meersalz, Pfeffer, 6 EL Olivenöl
ca. 20 g Pinienkerne
1 Bund glatte Petersilie
100 g schwarze Oliven (entsteint)
4–6 Kalbsschnitzel (à ca. 150 g; z. B. aus der Oberschale), etwas Mehl
Butterschmalz zum Braten

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abziehen. Salbei grob hacken. Kartoffeln nach Belieben schälen, waschen und längs halbieren. 2 Knoblauchzehen abziehen, in Scheiben schneiden. Knoblauch und Kartoffeln mit Salz, Pfeffer, 4 EL Öl, etwas Zitronenschale und Salbei mischen. Alles auf einem Blech verteilen, im Backofen unter gelegentlichem Wenden in etwa 30 Minuten goldbraun rösten.

2. Inzwischen Pinienkerne in Pfanne ohne Fett rösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Petersilienblättchen wie die Pinienkerne und übrige Zitronenschale hacken. Übrigen Knoblauch abziehen, würfeln. Oliven klein schneiden, mit den vorbereiteten Zutaten und dem übrigen Öl (2 EL) mischen. Pfeffern.

3. Schnitzel plattieren, evtl. zwischen stabiler Folie. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch fein mehlieren, überschüssiges Mehl abklopfen. Butterschmalz in zwei großen Pfannen erhitzen. Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun braten. Schnitzel mit Pinienkern-Öliven-Mix und Röstkartoffeln anrichten. Übrige Zitrone evtl. dazureichen.

Pro Portion: 595 kcal/2500 kJ
61 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 22 g Fett

Dazu passt: ein mediterraner Falanghina aus Kampanien.

GETRÄNKE-
TIPP



und außen **HERRLICH** crunchy



Schnitzel aus der Rinderhüfte mit Kartoffelstroh

Bild auf Seite 25

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

2–3 große Kartoffeln
2 Knoblauchzehen, Meersalz
3 EL Salatmayonnaise, 150 g Naturjoghurt, 1 Prise Zucker, Pfeffer
4–6 Schnitzel aus der Rinderhüfte (à ca. 150 g), Dukkah (orientisch-nordafrikanische Würzmischung; Rezept siehe links auf Seite 30)
etwas Mehl, Öl zum Frittieren und Butterschmalz zum Braten

1. Kartoffeln schälen, waschen und in feine, möglichst lange Streifen schneiden. Die Kartoffelstreifen zum Wässern in reichlich kaltes Wasser legen.
2. Knoblauch abziehen, grob würfeln und mit Salz bestreuen. Knoblauch mit einer breiten Messerklinge zerdrücken bzw. fein zerreiben. Dann mit Mayonnaise und Joghurt verrühren. Dip mit Zucker und Pfeffer abschmecken.
3. Schnitzel gleichmäßig plattieren, evtl. zwischen zwei Lagen stabiler Frischhaltefolie. Fleisch mit Dukkah und Salz würzen. Fein mehlieren und überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen.
4. Kartoffeln aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen. Auf einem Küchentuch ausbreiten und kurz antrocknen lassen. Frittieröl erhitzen und die Kartoffelstreifen darin portionsweise goldbraun frittieren. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Butterschmalz in zwei großen Pfannen erhitzen, Schnitzel darin auf beiden Seiten goldbraun braten. Zugedeckt an einem warmen Ort kurz gar ziehen lassen. Dukkah-Schnitzel mit Kartoffelstroh und Knoblauch-Dip anrichten.

Pro Portion: 415 kcal/1750 kJ
28 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 17 g Fett

Und dazu: saisonaler Blattsalat.

Dazu passt: ein Traminer aus Württemberg.



Rinderschnitzel Natur auf kalifornischer Pasta-Bowl

Bild auf Seite 26

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

60 g Pekannusskerne
250 g grüner Spargel, 200 g Blattspinat, 4 frische Feigen, 300 g Pasta (z. B. Buchweizen-Spaghetti), Salz
4 Rinderschnitzel (à ca. 180 g; evtl. aus dem Rücken), Pfeffer
3 EL Pflanzenöl, 2–4 Stiele Thymian oder Minze, geriebene Muskatnuss
2 EL Butter, 2 EL Olivenöl, 120 g Edelpilzkäse (z. B. Gorgonzola dolce)

1. Nüsse grob hacken, in Pfanne ohne Fett rösten, auf Teller abkühlen lassen. Spargel waschen, holzige Enden großzügig abschneiden. Stangen im unteren Drittel schälen, längs halbieren. Spinat waschen, trocken schütteln. Feigen waschen, putzen, halbieren oder vierteln.
2. Die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Fleisch trocken tupfen, plattieren, mit Salz, Pfeffer würzen. Pfanne stark erhitzen, Öl zugeben, heiß werden lassen. Schnitzel darin je Seite 2–3 Minuten kräftig braten. Auf vorgewärmtem Teller mit Alufolie bedeckt ziehen lassen.
3. Feigen im Bratfett kurz anrösten, zum Fleisch geben, warm halten. Spargel im Bratfett unter Wenden anrösten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 3 Minuten gar ziehen lassen. Dann Temperatur erhöhen. Spinat und Kräuter zugeben, den Spinat zusammenfallen lassen. Gemüse mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.
4. Nudeln abgießen, mit Butter und Olivenöl unter das Gemüse schwenken. Gemüse-Nudeln, Fleisch mit Feigen und die Nüsse in vorgewärmten Bowls oder Tellern anrichten. Käse zerbröckeln, darüberstreuen und alles servieren.

Pro Portion: 900 kcal/3780 kJ
63 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 45 g Fett

Dazu passt: ein Merlot aus Kalifornien.



Rinderschnitzel mit Polenta-Panade

Bild auf Seite 27

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

60 g Cashewnusskerne
1 Orange (Bio), 2 Knoblauchzehen
ca. 4 EL Olivenöl
Meersalz, Pfeffer
1–2 TL in Salz eingelegte Kapern
etwas grobe Polenta (Maisgrieß)
2–3 Eier
8 kleine Rinderschnitzel (à ca. 80 g; z. B. aus der Blume bzw. Hüfte geschnitten), etwas Mehl
ca. 4 EL Butterschmalz

1. Cashewnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Orange heiß waschen, trocken tupfen und die Schale in feinen Streifen abziehen oder grob abraspeln.
2. Cashewnüsse in einem Mixer nicht zu fein hacken. Orangenschale zugeben, kurz untermixen. Knoblauch abziehen, fein hacken, im Öl anbraten. Cashewnusskerne untermischen und die Gremolata mit Salz, Pfeffer abschmecken. Evtl. noch etwas Öl untermischen.
3. Kapern sehr fein hacken, zusammen mit der Polenta auf einem großen flachen Teller verteilen. Eier auf einem weiteren Teller verquirlen.
4. Fleisch trocken tupfen, dünn plattieren, mit Salz, Pfeffer würzen. Schnitzel dünn mehlieren. Durchs Ei ziehen, abtropfen lassen. Dann in der Panade wenden, diese sacht andrücken.
5. Butterschmalz in zwei großen Pfannen erhitzen, Schnitzel darin auf beiden Seiten knusprig braten. Schnitzel mit der Orangen-Gremolata anrichten. Übrige Orange zum Beträufeln dazureichen.

Pro Portion: 360 kcal/1520 kJ
10 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 33 g Fett

Und dazu: Spätzle, evtl. in Butter mit frisch gehackten Kräutern geschwenkt.

Dazu passt: ein duftiger und mineralischer Arneis.

Schlichtweg **PERFEKT**Womit
braten?

Hoch erhitzbar muss es sein, das richtige Fett zum Ausbraten von Schnitzeln. Gut geeignet sind Butter, schmalz und bestimmte Öle wie Rapsöl, Sonnenblumenöl oder Erdnussöl. Am besten setzt man in der Küche jedoch auf einen Mix verschiedener Bratfette, da manche aus Sicht der Ernährungswissenschaftler in ihrer Zusammensetzung nicht optimal sind. Eine ausgewogene Mischung ist gut geeignet, um einseitige Belastungen zu vermeiden, und bringt noch dazu geschmackvolle Abwechslung in die Bratpfanne.



Titelrezept

Kalbsschnitzel mit rotem Coleslaw

Bild auf Seite 28 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DEN ROTKOHLSALAT

2 kleine rote Zwiebeln

ca. 350 g Rotkohl

Meersalz, Pfeffer

3 EL Zitronensaft

1 EL schwarzer Johannisbeersirup (Cassis-Sirup)

1 Prise gemahlene Gewürznelken

3 EL Olivenöl

3 EL Macadamianusskerne

FÜR DIE SAUCEN

2 Schalotten

1 Stange Staudensellerie

4 EL Butter

450 ml Kalbsfond (aus dem Glas; ersatzweise Rinderbrühe)

100 ml Portwein

4 EL dunkler Bratenjus (im Glas)

2 gestrichene TL Mehl

4 EL Zitronensaft

150 g Schlagsahne

50 g (junger) Parmesan am Stück

Pfeffer, Salz

FÜR DIE SCHNITZEL

4 Kalbsschnitzel (à ca. 180 g; evtl. aus der Keule geschnitten)

Meersalz, Pfeffer

etwas Mehl

2–3 Eier

ca. 8 EL Semmelbrösel

6–7 EL Butterschmalz zum Braten

AUSSERDEM

nach Belieben 1–2 Lauchzwiebeln evtl. Kresse zum Garnieren

1. Zwiebeln abziehen. Rotkohl putzen, den harten Strunk herauschneiden. Kohl und Zwiebeln getrennt in feine Streifen schneiden oder hobeln. Kohl in einer Schüssel mit etwa 1 TL Salz, etwas Pfeffer sowie mit Zitronensaft, Sirup und Nelkenpulver mischen. Mit den Händen durchkneten, bis der Kohl weich und mürbe wird. Zwiebeln und

Öl zum Rotkohl geben. Alles gründlich vermischen, Salat durchziehen lassen.

2. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf einem Teller erkalten lassen.

3. Inzwischen für die dunkle Sauce 1 Schalotte abziehen und fein würfeln. Den Sellerie putzen, waschen, fein würfeln. In einem Topf 1 EL Butter erhitzen, Schalotte und Sellerie darin andünsten. 250 ml Fond dazugießen und um etwa die Hälfte einkochen. Portwein und Jus einrühren, alles noch mal kurz köcheln lassen und evtl. warm halten.

4. Für die Parmesan-Sahnesauce übrige Schalotte abziehen, fein würfeln und in 1 EL Butter glasig dünsten. Mehl darüberstäuben, kurz anschwitzen. Zitronensaft und übrigen Fond (200 ml) dazugießen, kurz köcheln lassen. Sahne angießen, kräftig einkochen. Parmesan fein reiben, nach und nach unter den Sahne-Mix rühren und darin schmelzen lassen. Sauce evtl. warm halten.

5. Fleisch abbrausen, trocken tupfen und evtl. zwischen zwei Lagen stabiler Frischhaltefolie gleichmäßig plattieren. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl fein bestäuben. Überschüssiges Mehl abklopfen. Die Eier auf einem Teller verquirlen. Semmelbrösel auf einen weiteren Teller geben.

6. Schnitzel zunächst durchs Ei ziehen, dann in den Semmelbröseln wenden. Butterschmalz in zwei großen Pfannen zerlassen und die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

7. Nüsse grob hacken. Krautsalat abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Nüssen mischen.

8. Die Parmesansauce evtl. noch mal erhitzen, aufmixen, mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken. Den Portwein-Saucenansatz durch ein feines Sieb passieren, evtl. noch mal erhitzen. Restliche Butter (2 EL) in kleinen Stücken unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

9. Schnitzel mit beiden Saucen und dem Rotkrautsalat anrichten. Nach Belieben mit fein geschnittenen Lauchzwiebelringen bestreuen, mit Kresse garnieren und servieren.

Pro Portion: 895 kcal/3760 kJ
38 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß, 54 g Fett

Dazu passt: ein hochwertiger
Lambrusco.



Zürcher Geschnetzeltes

Bild auf Seite 29

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

600 g Kalbfleisch (aus der Nuss)

200 g Champignons, 2 Schalotten

2 EL Butter, Mehl zum Bestäuben

2–3 EL Zitronensaft, 100 ml Weiß-

wein (halbtrocken), 200 g Schlag-

sahne, 100 ml Kalbsbouillon (oder

Fond bzw. kräftige Brühe; selbst gekocht oder aus dem Glas), Meer-

1. Fleisch abbrausen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten abziehen, fein würfeln.

2. Butter in einer schweren Pfanne erhitzen, die Fleischstreifen darin portionsweise anbraten. Jeweils mit wenig Mehl bestäuben und ca. 3 Minuten rösten. Gebratenes Fleisch auf einem vorgewärmten Teller warm halten.

3. Schalottenwürfel im verbliebenen Bratfett glasig dünsten. Pilze dazugeben, anbraten und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Wein, Sahne und Bouillon angießen und alles bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Fleisch (samt evtl. entstandenem Bratensaft) wieder zugeben und unter die Sauce heben. Kurz erhitzen, jedoch nicht mehr kochen. Petersilienblättchen abzupfen, hacken. Geschnetzeltes mit Petersilie bestreuen und servieren.

Pro Portion: 410 kcal/1730 kJ
4 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 25 g Fett

Und dazu: Rösti. Dafür ca. 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln waschen, schälen, raspeln. Leicht pfeffern und evtl. 1 Messerspitze Natron untermengen. Rassel trocken ausdrücken, portionsweise in einer Pfanne in Öl zu knuspriger Rösti braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen. Mehr über perfekte Rösti auf Seite 34–35.

Dazu passt: ein stoffiger
Müller-Thurgau vom Bodensee.

GETRÄNKE-
TIPP

Freches Früchtchen

Unser
Liebling!

WAS WÄRE EIN WIENER SCHNITZEL OHNE SEINEN HERB-SÜSSEN KUMPEL, DIE PREISELBEERE! DIE KLEINEN ROTEN PERLEN STAMMEN AUS DER FAMILIE DER HEIDELBEEREN, STECKEN VOLLER VITAMINE UND SIND ZU MARMELADE GEKOCHT EINE PERFEKTE AROMA-ERGÄNZUNG ZU WÜRZIGEM FLEISCH

Gesundmacher

Reichlich immunstärkende Vitamine A, B und C stecken in den Beeren. Letzteres ist in Form von Fruchtsäure übrigens für den unnachahmlichen Geschmack mitverantwortlich.

Der Anbau

Die Beeren wachsen an Sträuchern, die kühle Temperaturen lieben. Bis zu minus 22 Grad halten sie aus. Die größten Anbaugebiete: Skandinavien, das Baltikum, Nordamerika.

Ihre Haltbarkeit

Aufgrund der enthaltenen Benzoesäure halten sich Saft und Gelee auch nach Anbruch im Kühlschrank wochenlang. Frische Beeren sollten innerhalb weniger Tage verarbeitet werden.

Beste Zubereitung

Roh sind sie sehr sauer und fast ungenießbar. Zu Gelee, Marmelade, Kompott (siehe Rezept S. 96) oder Saft verarbeitet, entfalten sie dann aber ihr wunderbares Aroma. Das enthaltene Pektin dient als schnelles Geliermittel.

Fast immer Saison

Tiefgekühlt, getrocknet und konserviert in Gläsern oder Dosen sind die Beeren das ganze Jahr über zu erwerben. Frisch gereifte gibt es von Juli bis Oktober.

kurz
nachgefragt
bei

Lisl Wagner-
Bacher*

Das Geheimnis guter Rösti

Sie ist die Grande Dame der österreichischen Küche,
führt seit Jahren ein Haubenrestaurant als Familienbetrieb
in der Wachau. Gern servierte Beilage: Rösti!
Hier die besten Tipps aus ihrem Koch-Nähkästchen



In ihrem Buch „Meine österreichische Küche“ (Brandstätter Verlag, 35 Euro) verrät die Sterneköchin Rezepte, die sie ein Leben lang begleitet haben

Was gehört in eine gute Rösti?

Man braucht gar nicht viel. Ich nehme nur die besten Kartoffeln. Dazu kommen Salz, Muskat und Fett zum Braten. Die klassische naturbelassene Rösti kommt ohne Mehl und Eier aus.

Welche Kartoffeln eignen sich am besten?

Immer eine festkochende Sorte! Denn sie behalten die Struktur der Kartoffeln besser. Zu mehliges Kartoffeln werden beim Reiben – und später in der Pfanne – eher zu einem Püree.

Und wie bindet die Rösti ohne Mehl und Eier?

Das Geheimnis ist, die Kartoffeln vorher anzukochen! Sie sollten im Kern noch fest sein, aber nicht mehr roh. Bei mittelgroßen Kartoffeln sind das etwa 15 Minuten, bei größeren etwas mehr. Durch die Stärke in den Kartoffeln bindet die Masse schön. Wenn die Rösti in der Pfanne doch etwas auseinanderfällt, kann es ein Zeichen sein, dass Sie die Kartoffeln zu lang vorgekocht haben. Dann kann ein bisschen Kartoffelstärke helfen. Streuen Sie sie sparsam über die Masse und braten Sie eine kleine Portion zur Probe. Drücken Sie die Rösti dabei gut an.

Worauf muss man bei der Zubereitung achten?

Verwenden Sie eine beschichtete Pfanne und braten Sie die Rösti ganz langsam in heißem Fett von beiden Seiten goldbraun an. Zum Wenden nehme ich den Deckel oder einen Teller und stürze die Rösti dann wieder in die Pfanne. Am Ende sollte sie außen schön knusprig und innen noch leicht weich sein.

Welches Fett bringt das beste Ergebnis?

Rapsöl! Es hält den hohen Temperaturen beim Braten stand und sorgt dafür, dass die Rösti gleichmäßig braun wird. Butter verbrennt zu schnell in der Pfanne und ist deswegen ungeeignet. Außerdem würde die Rösti während des langsamen Bratens zu viel Butter aufnehmen und wäre dann zu fettig. Wer trotzdem den buttrigen Geschmack möchte, kann, kurz bevor die Rösti fertig ist, noch etwas Butter mit in die Pfanne geben. Alternativ kann man auch Schweineschmalz verwenden, dadurch wird die Rösti noch etwas knuspriger.

Wie lässt sich klassische Rösti aufpeppen?

Zum Beispiel mit klein geschnittenem Speck, er sorgt für einen rustikalen, rauchigen Geschmack. Kräuter wie klein geschnittener Rosmarin verleihen eine mediterrane Note. Und fein gewürfelte Zwiebeln passen auch sehr gut.

Was serviert man dazu?

In der Luxusvariante Sauerrahm und Kaviar. Klassisch aber gekochtes Rindfleisch oder Zwiebelrostbraten. Vegetarisch passen geschmorter Lauch und grüne Bohnen sehr gut. Fein ist auch die Variante mit Rahmspinat und Spiegelei. Für meine Enkelkinder mache ich Rösti statt Pizza und stelle Toppings wie Schinken, Sauerrahm, Äpfel und Gurken auf den Tisch. Mir persönlich schmeckt Rindertatar dazu am besten, so wie in meinem Buch beschrieben.

Verraten Sie uns das Rezept?

50 g Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. 50 g Essiggurke fein würfeln. 10 eingelegte Kapern fein hacken, ½ Sardellenfilet mit der Messerspitze durch ein Sieb passieren. Alles mit 1 EL Senf, 80 g Ketchup, 1 Prise Paprikapulver, 1 TL Worcestersauce, 50 g Öl, Salz, 1 Prise Zucker, Chilipulver nach Geschmack und 2 Eigelb vermischen. 750 g Kartoffeln ca. 15 Minuten kochen. Pellen, noch warm mit der Reibe reiben, mit Salz und Muskat würzen. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Kartoffeln hineingeben. Andrücken, langsam braten, bis die Unterseite goldbraun ist. Wie links beschrieben wenden und fertig braten. 320 g geputztes Rinderfilet mit einem scharfen Messer fein hacken und dann mit der Marinade kurz vermengen, nachwürzen. Nicht zu lange abmischen, sonst bekommt das Tatar eine glitschige Konsistenz. Tortenstücke aus der Rösti schneiden, mit dem Beef-Tatar anrichten. Mit Essiggurke garnieren.

* LISL WAGNER-BACHER STERNEKÖCHIN

In Österreich ist sie eine Berühmtheit. Kein Wunder, denn die Gastronomin erkochte sich, nachdem sie das Restaurant ihrer Eltern übernommen hatte, zwei „Michelin“-Sterne. Fernsehauftritte und Bücher folgten. Mehr Infos: www.landhaus-bacher.at

FEIN aus Topf & Pfanne

Das Schöne an Geflügel? Es ist so herrlich wandelbar!
Wir servieren saftiges Hühnchen & Co. mit neuem Dreh: mal
exotisch-kreolisch, unter Orangen-Fenchel-Kruste gebraten
oder in Mandelcreme geschmort. Unwiderstehlich gut



Salbei-Scamorza-Schnitzel

Der **saftige italienische Schnittkäse** plus **gehackte Pistazien** im Inneren sind der Clou! Toll dazu: frische Artischocken und Reismudeln.

REZEPT AUF SEITE 43



Kreolisches Hähnchen

Geschmackvolles Potpourri: Das **Fleisch wird mit Piment, Nelke, Muskat, Zimt gewürzt**, bevor es in die Pfanne kommt. Dann schmort es in Brühe, Ingwer, Limettensaft und Erdnussmus gar. Spannend!

REZEPT AUF SEITE 43



Hähnchengeschnetzeltes in Mandelcreme

Schnell gemacht, und alle werden
es lieben. **Knackige Möhrchen und
Romanesco** sorgen für Extrabiss.

REZEPT AUF SEITE 43



SUPER

mit neuen Saucen

Putenschnitzel mit Röstpaprika-Béarnaise

Das Fleisch herrlich saftig, der Dip einfach genial: Die **Schoten garen im Ofen** vor dem Pürieren, damit sie ihr tolles Aroma bekommen.

REZEPT AUF SEITE 44

Gefülltes Hähnchenfilet
in Orangen-Fenchel-Kruste

Die Orangenmarmelade in der
Füllung schenkt dieser kreativen
Komposition einen fruchtigen Kick.

REZEPT AUF SEITE 44



So viel wunderbares **AROMA**

Geschnetzeltes Surf & Turf

Statt mit Rind bereiten wir den **Steakhouse-Klassiker mit Putenbrust** zu. Dazu knackiger Paksoi und eine milde Currysauce – perfekt.

REZEPT AUF SEITE 44

**Gesund, schlank, fit & gut
gelaunt ins neue Jahr**

**JETZT
NEU!**



Mit 70 feinen Gerichten, die das Abnehmen leicht machen wie nie!
Ab 3. Januar im Zeitschriftenregal

Putenschnitzel in Pfefferkruste mit Spitzkohlsalat

Aus der Keule geschnitten (deshalb auch dunkler), ist das **Fleisch kräftiger im Geschmack** und ideal für die würzige Kruste.

REZEPT AUF SEITE 45



Mit dem gewissen **ETWAS**

Tolle Ideen mit GEFLÜGEL



Salbei-Scamorza-Schnitzel

Bild auf Seite 36

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

6–8 kleine Artischocken (ersatzweise Artischockenherzen aus der Dose)

300–400 g Reinsnudeln, Meersalz

4–6 ausgelöste Hähnchen-

Oberkeulen (evtl. vorbestellen)

Pfeffer, einige kleine Salbeizweige

150 g Scamorza (italien. Schnitt-

käse; ersatzweise fester Mozzarella)

2–3 EL geröstete Pistazienkerne

2–3 Eier, 4 EL Polenta (nicht zu fein)

4 EL Semmelbrösel, etwas Mehl

3 EL Butterschmalz, 2 Knoblauch-

zehen, ½ Zitrone (Bio)

einige Stiele Thymian, 6 EL Olivenöl

100 ml Weißwein, ½ Bund Petersilie

1. Artischocken putzen (siehe rechts), klein schneiden, in kaltes Wasser legen. Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Abtropfen lassen. Fleisch flach auf Hautseite ausbreiten, salzen, pfeffern. Salbei auf dem Fleisch verteilen. Käse in dicke Stücke schneiden, aufs Fleisch legen. Pistazien darüberstreuen. Fleisch darüberklappen, mit Holzspießen oder Rouladennadeln fixieren.

2. Backofen auf 160 Grad heizen. Eier auf Teller verquirlen. Polenta, Semmelbrösel auf Teller mischen. Schnitzel mit Mehl bestäuben, im Ei, dann im Polenta-Mix wenden, offene Seiten ebenfalls gut panieren. Schnitzel in Butterschmalz rundum anbraten. In Auflaufform im heißen Ofen in 8–10 Minuten garen.

3. Knoblauch abziehen, hacken. Zitrone in Scheiben schneiden. Artischocken trocken tupfen, mit Knoblauch, Thymian, Zitrone in 3 EL Öl anbraten. Wein zugießen, Artischocken bissfest garen. Nudeln zugeben, salzen, pfeffern. Rest Öl (3 EL) darüberträufeln. Petersilie hacken, darüberstreuen. Alles anrichten.

Pro Portion: 840 kcal/3530 kJ

77 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 44 g Fett

Dazu passt: ein fruchtiger und vielschichtiger Friulano.



Kreolisches Hähnchen

Bild auf Seite 37

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Basmati- oder Jasminreis

½ TL Korianderkörner, Meersalz

6 Stangen Staudensellerie

½ reife Ananas, 2 EL Zitronensaft

1 TL brauner Zucker, Currypulver

Chiliflocken, Pfeffer, 2 EL Nussöl

5 EL Olivenöl, 3 EL Butter

6–8 Schnitzel aus der Hähnchen-

brust (à ca. 125 g), gem. Piment,

Gewürznelke, Muskat und Zimt

etwas Mehl, 2 Schalotten

1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer

1 Lorbeerblatt, 2–3 EL Limettensaft

400 ml Geflügelbrühe, 3 EL Erdnuss-

mus (ungesüßt), 1 Bund Koriander

1. Reis gründlich abbrausen. Koriander mörsern, in einem Topf mit reichlich Salzwasser aufkochen. Reis zugeben, ca. 7 Minuten vorkochen. Reis in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

2. Sellerie putzen, klein schneiden, das Selleriegrün hacken. Ananas schälen, in Stücke schneiden. Zitronensaft, Zucker, Curry, Chili, Salz, Pfeffer verrühren. Das Nussöl und 3 EL Olivenöl unterrühren. Sellerie und Ananas untermischen.

3. Butter in Topf zerlassen, Reis darin zugedeckt bei kleiner Hitze garen. Fleisch plattieren. Etwas Salz, Pfeffer, Piment, Nelke, Muskat, Zimt mischen. Fleisch damit würzen, mit Mehl bestäuben. Im Rest Öl (2 EL) von beiden Seiten anbraten, zugedeckt beiseitestellen.

4. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen, klein schneiden, im Bratfett dünsten. Salzen, pfeffern. Lorbeer, Limettensaft, Brühe zugeben, alles aufkochen. Nussmus einrühren, Sauce sämig einkochen. Schnitzel einlegen, bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. Mit Sauce, Salat, Reis anrichten. Koriander hacken, mit Selleriegrün darüberstreuen.

Pro Portion: 995 kcal/4180 kJ

83 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 48 g Fett

Dazu passt: ein rauchiger und komplexer Chardonnay vom Kaiserstuhl.



Hähnchengeschnetzeltes in Mandelcreme

Bild auf Seite 38

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner Kopf Romanesco, Meer-

satz, 300 g Möhren mit zartem Grün

3 EL Butter, Pfeffer, 1 Prise brauner

Zucker, 1 Bund Lauchzwiebeln

400 ml Geflügelbrühe

2–3 EL Mandelmus (im Reformregal

oder im Drogeriemarkt)

2–3 EL Zitronensaft

600 g Hähnchenbrustfilet

400 g Tagliatelle oder andere Band-

nudeln, 2 EL Öl, 2 TL Mehl

evtl. Kräuter zum Garnieren

1. Romanesco putzen, in Stücke teilen, in Salzwasser zugedeckt bissfest kochen. Abtropfen lassen. Möhren putzen, in Stücke schneiden. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen, Möhren darin andünsten. Mit etwas Wasser ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen. Möhren zugedeckt knackig dünsten.

2. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Stücke schneiden. Die Hälfte der Brühe erhitzen, Mandelmus und Zitronensaft einrühren. Fleisch abbrausen, trocken tupfen, in Streifen schneiden. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, Nudeln nach Packungsangabe darin bissfest garen, abtropfen lassen.

3. Inzwischen übrige Butter (1 EL) und Öl in großer Pfanne erhitzen, Fleisch und Lauchzwiebeln portionsweise darin anbraten. Mehl darüberstäuben. Übrige 200 ml Brühe und Mandelmus-Mix unterrühren, kurz köcheln.

4. Romanesco und Möhren unterheben, das Geschnetzelte evtl. noch etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der abgetropften Pasta anrichten. Nach Belieben mit Kräutern garniert servieren.

Pro Portion: 795 kcal/3340 kJ

89 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 26 g Fett

Dazu passt: ein eleganter Weißburgunder aus der Pfalz.

Artischocken putzen

Dazu die harten Außenblätter entfernen und evtl. den Stiel kappen. Die Artischocken halbieren und das sogenannte Heu entfernen, Junge Artischocken brauchen noch am wenigsten Putzarbeit, da sie kaum oder nicht so viel störendes Heu enthalten. Auch die Stiele kann man oft noch mitessen, sie müssen nur geschält werden. Wer nicht möchte, dass sich die geputzten Artischocken dunkel verfärben, legt sie in Zitronenwasser.

GETRÄNKE-TIPP



Zartes Fleisch, **KÖSTLICH** und kreativ

Klassische Béarnaise

Unsere Variante beim Putenschnitzel rechts verfeinern wir mit ofengerösteten Paprikaschoten, die bei der Originalsauce nicht vorkommen. Unbedingt in eine klassische Béarnaise hinein gehören aufgeschlagene Eigelbe, eine ordentliche Portion gute Butter und eine aromatische Weißweinreduktion. Die perfekte Würze bringen frischer Estragon, Kerbel und manchmal auch noch eine Prise frisch geriebene Muskatnuss.



Putenschnitzel mit Röstpaprika-Béarnaise

Bild auf Seite 39

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

2 gelbe Paprikaschoten, 1 Zitrone (Bio) und etwas Zitronensaft
2 Knoblauchzehen, 4–6 Putenschnitzel (à ca. 150 g), Meersalz
Pfeffer, etwas Mehl, 3 EL Olivenöl
4 Stiele Thymian, 1 Schalotte
1 TL weiße Pfefferkörner, 1 TL Rapsöl, 100 ml Weißwein, 1 TL Weinessig, 4 Eigelb, 170 g Butter, Zucker

1. Paprika halbieren, waschen, putzen, auf ein Blech mit Backpapier legen. Im Ofen auf höchster Stufe rösten, bis die Haut schwarz wird. Mit feuchtem Tuch bedeckt abkühlen lassen.

2. Den Backofen auf 140 Grad heizen. Zitrone in Scheiben teilen. Knoblauch abziehen, fein schneiden. Fleisch plattieren, abbrausen, trocken tupfen. Salzen, pfeffern. Mit Mehl bestäuben und in Öl in einer Pfanne anbraten. In eine Auflaufform umfüllen. Knoblauch, 2 Stiele Thymian, Zitronenscheiben im Bratfett anrösten, auf dem Fleisch verteilen. Alles im Ofen in ca. 10 Minuten garen.

3. Schalotte abziehen, fein würfeln. Pfeffer mörsern, mit Schalottenwürfeln im Rapsöl glasig dünsten. Wein, Essig angießen, um ein Drittel einkochen, durch ein Sieb passieren. Alle Paprika häuten, 1 Paprika fein pürieren. Übrige Paprika würfeln. Eigelbe und Weinreduktion über einem heißen Wasserbad dick aufschlagen. 150 g Butter zerlassen, nach und nach darunter schlagen. Pürierte Paprika zugeben. Béarnaise mit Salz, Zucker, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken. Paprikawürfel und Thymian in der übrigen Butter erhitzen, darin warm schwenken. Alles servieren.

Pro Portion: 750 kcal/3150 kJ
5 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 62 g Fett

Und dazu: Baguette und Blattsalat.

Dazu passt: ein halbtrockener Weißherbst aus der Ortenau.



Gefülltes Hähnchenfilet in Orangen-Fenchel-Kruste

Bild auf Seite 40

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

1 Orange (Bio), 4–6 Hähnchenbrustfilets (à ca. 180 g), 2 EL Fenchelsamen, 6 EL Semmelbrösel
2–3 Eier, 3–4 TL Orangenmarmelade
Meersalz, Pfeffer, etwas Mehl
2–3 EL Butterschmalz, 350 g Bandnudeln, 200 g Frischkäse
150 g Naturjoghurt, 1 EL Zitronensaft, etwas Salbei, 150 g Rucola
ca. 40 g getrocknete Tomaten in Öl
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe

1. Orangenschale fein abreiben, auf Küchenpapier antrocknen lassen. Fleisch zwischen Folie plattieren, jeweils seitlich eine tiefe Tasche hineinschneiden. Backofen auf 160 Grad heizen. Fenchel mörsern, mit Semmelbröseln und Orangenschale auf großem Teller mischen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen.

2. Fleisch mit Marmelade füllen, Öffnungen mit Spießen zustecken. Fleisch salzen, pfeffern, mit Mehl bestäuben. Schnitzel durchs Ei ziehen, im Brösel-Mix wenden. Schmalz in großer Pfanne erhitzen, Schnitzel darin goldbraun braten. Auf ein Blech legen, im heißen Ofen in 6–8 Minuten gar ziehen lassen.

3. Inzwischen Nudeln nach Packungsangabe kochen. Frischkäse und Joghurt verrühren, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer würzen. Salbei fein schneiden, unterrühren. Rucola putzen. Tomaten fein schneiden. Zwiebel, Knoblauch abziehen, fein schneiden, im Bratfett dünsten. Tomaten kurz mitbraten. Nudeln abgießen, 50 ml Kochwasser auffangen. Nudeln, 2 EL Tomatenöl, Rucola, Kochwasser in die Pfanne geben, alles mischen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Nudeln, Schnitzel und Dip servieren.

Pro Portion: 980 kcal/4120 kJ
96 g Kohlenhydrate, 70 g Eiweiß, 33 g Fett

Dazu passt: ein Chenin blanc.



Geschnetzeltes Surf & Turf

Bild auf Seite 41

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 rote Paprikaschoten, 600 g Putenbrustfilet, 3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel, 1 Stück Ingwer (4–5 cm)
300 g Garnelen (roh, geschält)
600 g Paksoi (ersatzw. Chinakohl)
5 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer
mildes Currypulver, 1 EL Mehl
300 ml Geflügelfond oder -brühe
200 g Schlagsahne, 1 EL brauner Zucker, 3 EL Butter, Chiliflocken

1. Paprika halbieren, putzen, abbrausen. Mit der Haut nach oben auf ein Blech mit Backpapier legen. Im Backofen bei 220 Grad rösten, bis die Haut schwarz zu werden beginnt. Herausnehmen, mit angefeuchtem Küchenpapier bedeckt etwas abkühlen lassen.

2. Inzwischen Fleisch abbrausen, in Streifen schneiden. Knoblauch, Zwiebel abziehen, Ingwer schälen. Alles klein schneiden. Garnelen waschen, trocken tupfen. Paksoi putzen, waschen, in Stücke schneiden. 2 EL Öl in Pfanne erhitzen, Ingwer und Knoblauch jeweils zur Hälfte darin andünsten. Paksoi zugeben, knackig dünsten, salzen, pfeffern.

3. In großer Pfanne übrige 3 EL Öl erhitzen, Rest Knoblauch und Garnelen darin anbraten. Garnelen herausheben. Fleisch und Zwiebel portionsweise im Bratöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Curry würzen. Mehl darüberstäuben, kurz anschwitzen. Fond, Sahne unter Rühren angießen, alles ca. 4 Minuten köcheln.

4. Paprika häuten, in Streifen schneiden. Übrigen Ingwer, Zucker und Butter in Topf karamellisieren. Paprika zugeben, mit Salz, Pfeffer, Chili würzen. Garnelen unter das Fleisch heben, erhitzen und mit Paksoi und Paprika servieren.

Pro Portion: 750 kcal/3150 kJ
14 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 51 g Fett

Und dazu: Basmatireis.

Dazu passt: ein exotischer Sauvignon blanc aus Südafrika.

GETRÄNKE-
TIPP



kombiniert



Putenschnitzel in Pfefferkruste mit Spitzkohlsalat

Bild auf Seite 42

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten
plus Wartezeit: mind. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

ca. 400 g Spitzkohl, 2 Möhren

Meersalz, brauner Zucker

800 g Kartoffeln (vorwiegend fest-

kochend), frisch gerieb. Muskatnuss

Pfeffer, 250 g Schlagsahne

175 ml Gemüsebrühe, 2 EL Butter

1 Limette, 3 EL Olivenöl, 1 EL Nuss-

öl, 8 kleine Schnitzel aus der Puten-

keule (à ca. 80 g), etwas Mehl

2-3 Eier, 50 g Semmelbrösel

2-3 EL Pfefferkörner-Mix (fein ge-

schrotet), 4 EL Rapsöl zum Braten

1. Kohl putzen, fein schneiden. Möhren schälen, längs in dünne Streifen schneiden. Kohl und Möhren in einer Schüssel mit je 1 TL Salz und Zucker mischen. Kräftig durchkneten, zugedeckt mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

2. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen, in feine Scheiben hobeln und in eine Auflaufform schichten. Muskat, Salz, Pfeffer, Sahne, Brühe verquirlen, darübergießen. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Gratin im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen.

3. Inzwischen das marinierte Gemüse noch mal durchkneten, abtropfen lassen. Limette auspressen, Saft mit 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer, beiden Ölen verquirlen. Gemüse mit Dressing mischen.

4. Schnitzel trocken tupfen, zwischen Folie plattieren. Salzen, mit Mehl bestäuben. In tiefem Teller Eier und 1 EL Mehl verquirlen. Schnitzel darin wenden. Brösel und Pfeffer mischen, Schnitzel damit panieren. Schnitzel in heißem Öl auf beiden Seiten knusprig braten. Mit Krautsalat und Gratin anrichten.

Pro Portion: 895 kcal/3760 kJ
52 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 52 g Fett

Dazu passt: ein kräftiger Grüner Veltliner aus dem Kremstal.

Bezugsadressen

Magazin: Schnitzel-Helfer

Seite 20-21 „Fleischhammer“

von und über www.roesle.de;

„Baumwollserviette“ von und über

www.hm.com „Tranchiermesser

Palisander 12cm“ von und über

www.victorinox.de

Für Sie probiert: Feiner Reis

Seite 61 „Glam Wedding“ von

und über www.lotao.com;

„Riso superfino Carnaroli Italiano“

von Casa Rinaldi über www.gourmondo.de;

„Kanadischer Wilder Reis“ von und über www.viani.de;

„Curryreis“ von Uncle Ben's, u. a.

erhältlich bei Edeka oder Rewe;

„Basmati & Quinoa“ von Oryza,

erhältlich z. B. bei Rewe



Mixx: Coole Drinks mit Korn

Seite 84-85 „Vollkorn“ über

www.foodist.de; Ingwerlimonade

„Ginger Beer“ von Fever-Tree

über www.gourmondo.de;

„The Ostholsteiner Doppelkorn“ über

www.the-ostholsteiner.de;

„Berliner Brandstifter Premium

Kornbrand“ über www.delicious-berlin.com;

„Burgen Korn“ von

und über www.burgen-shop.de;

„Bulleit Rye 95 Bourbon Frontier

Whiskey“ über www.amazon.de

Lust auf Genuss

JETZT TESTEN UND SPAREN!

3 Ausgaben für nur 8,20 €



SIE SPAREN 35%

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



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 M02

Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung hierüber ist unter www.burda-foodshop.de / Jagd 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. 61 b), f) DSGVO) solange für diese Zwecke und aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

HOCH IM KURS: DIE NEUEN BIERE

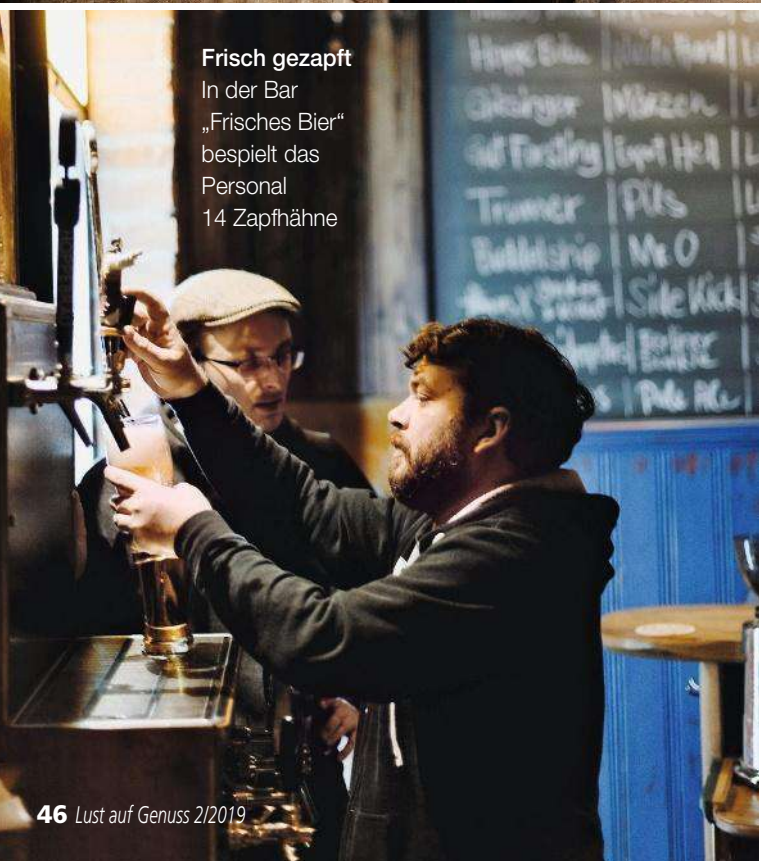
SIE SIND DIE ROCKSTARS DER SZENE: IMMER MEHR DEUTSCHE CRAFT-BEER-BRAUER ÜBERZEUGEN MIT UNGEWÖHNLICHEN GESCHMÄCKERN. UND MACHEN BIER AUCH FÜR GENIESSER SALONFÄHIG

Newcomer

Tilman Ludwig ist einer der kreativsten der Nachwuchsbrauer

Frisch gezapft

In der Bar „Frisches Bier“ bespielt das Personal 14 Zapfhähne



Cooler Design

Jeder Zapfhahn in der Münchner Kneipe hat einen eigenen Kopf

TILMANS BIERE,
MÜNCHEN

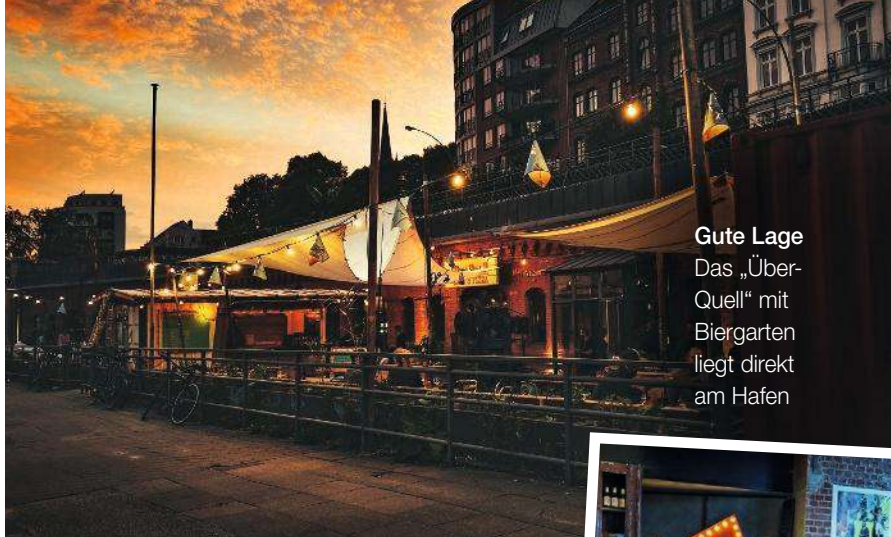
Feine Frische dank dezenter Zitrusnoten

Es erfordert schon echten Mut, in einer Stadt wie München eine neue Biermarke zu gründen. Der 34-jährige Tilman Ludwig besitzt zwar noch keine eigene Brauerei, zählt aber mit seinen Hopfensäften zu den sogenannten Wanderbauern, die sich in Braustätten mit freien Kapazitäten einmieten, um dort ihre Sorten herzustellen. Aber Tilmans Biere, so der Markenname, zählen inzwischen zu den beliebtesten Craft-Bieren in der Isarmetropole. Mit seinen Hopfensäften steht der Kreative für einen Spagat zwischen Klassik und Moderne. Für das ungewöhnliche Aroma seines hellen Lagerbiers setzt Braumeister Ludwig beispielsweise einen modernen amerikanischen Hopfen namens Chinook ein, der dem Bier einen angenehmen Zitrus-Touch verleiht. Damit will er sowohl junge Craft-Beer-Fans als auch bodenständige Biertrinker begeistern. Kürzlich erfüllte sich Tilman Ludwig auch den Traum einer eigenen Hausbar. Im Münchner Schlachthofviertel öffnete er mit seinem Geschäftspartner Maximilian Heisler jüngst die Szenebar „Frisches Bier“. Dort gibt es 14 Craft-Biere vom Fass, die meisten Sorten stammen von Ludwig selbst, aber auch einige von befreundeten Bauern. Jetzt fehlt eigentlich nur noch die eigene Brauerei...

www.tilmansbiere.de



Fotos: Andreas Breunig, 5; Daniel Reiter, 1; Dominik Pietsch, 2; Emma-Biere ohne Bart, 1; Florian Stielow, 1; Jurga Graf/photo-grat.de, 2; Montague De Caro, 3; Stone Brewing/Popo, 1; Stefan Haefnel, 1; ÜberQuell, 3



Gute Lage

Das „ÜberQuell“ mit Biergarten liegt direkt am Hafen

UEBERQUELL, HAMBURG

Aromakick mit Hibiskus

Ganz klar: in Hamburg tobt eine neue Craft-Beer-Szene! Zu den coolsten Hotspots zählt das „ÜberQuell“ in den Riverkasematten am Fischmarkt in St. Pauli. Die cool designte Location beinhaltet nicht nur silberglänzende Braukessel, sondern auch ein modernes Restaurant mit gemütlichem Biergarten und neapolitanischen Pizzen. Das Team um die Gründer Axel Ohm und Patrick Rüther sowie Braumeister Tobias Hess produziert fünf Sorten Bier für das Standardsortiment. Darunter modern interpretierte Lagerbiere und ein sogenanntes World White IPA mit Aromen von Nelke und Vanille. Hinzu kommen saisonale Spezialitäten wie ein Winterbier, das mit Bergblütenhonig und Kastanienmehl gebraut ist. Gern tüftelt das Team an ganz ungewöhnlichen Suden – und da kommen dann auch mal ganz neue exotische Aromen wie die von Mango und Hibiskusblüten heraus.

<https://ueberquell.com>



Mit Spaß bei der (Brau-)Sache

Die Gründer Patrick Rüther (l.) und Axel Ohm (r.) mit ihrem Team

EMMA – BIERE OHNE BART, FREIBURG

Frauenpower mit Papaya-Aromen

Almut Zinn vergleicht das Bierbrauen mit wahrer Kunst. Denn sowohl eine Craft-Beer-Produzentin als auch eine Künstlerin besitzen die Kreativität, einen eigenen Stil zu entwickeln. Die Freiburgerin startete als Hobbybrauerin, experimentierte mit zahlreichen Biersorten. Vor rund zwei Jahren gründete sie ihr eigenes Label: Emma – Biere ohne Bart. Ihre Hopfensäfte schmecken mal nach Schokolade, mal nach Mango und Papaya oder spielen mit frischen Johannisbeernoten. Mit dem Markennamen will Zinn verdeutlichen, wer für ihre Kreativbiere verantwortlich ist: eine (tolle) Frau.

www.biereohnebart.de



Glücksgefühl

Felix vom Endt hat sich seinen Traum der eigenen Brauerei erfüllt

ORCA BRAU, NÜRNBERG

Rosmarin trifft Beeren

Felix vom Endt war erst Bier-Blogger, bevor er 2017 im Norden von Nürnberg seine eigene Brauerei namens Orca Brau gründete. Auf seiner 500-Liter-Anlage produziert der 32-jährige Franke nun kreative Malzsäfte jenseits des Massengeschmacks und manchmal auch fernab des deutschen Reinheitsgebots. So verspricht der Jungbrauer mit seinen aromatischen „Malzgetränken“, die er mit frischen Himbeeren, Rosmarin oder Zitronenzesten ansetzt, eine Reise in neue Genusswelten.

<http://orcabrau.de>



Tierisch lecker

Die Kreativbiere von Almut Zinn scheinen auch ihrer Katze zu schmecken...

BRAUEREI FLÜGGE, FRANKFURT AM MAIN

Sauerbier mit Maracuja

Dominik Pietsch schwimmt gerne gegen den Strom. So wundert es nicht, dass seine Gerstensäfte anders sind als das, was man normalerweise von einem Bier erwartet. Mit seinem Partner Joachim Amrhein gründete er 2017 die Brauerei Flügge in Frankfurt am Main. Ihre Biere lassen die Hessen mit wilden Hefen vergären. Als Flaggschiff der Flügge-Brauer gilt das 3,2-prozentige Sauerbier namens Fränk, das auf Maracuja-Püree gelagert ist. Warum diverse bunte Vögel auf den Etiketten prangen? Die Macher sind bekennende Vogelfans.

<https://brauerei-fluegge.de>



Gutes Duo

Dominik Pietsch (r.) und Joachim Amrhein setzen auf „wilde“ Biere



STONE BREWING COMPANY,
BERLIN

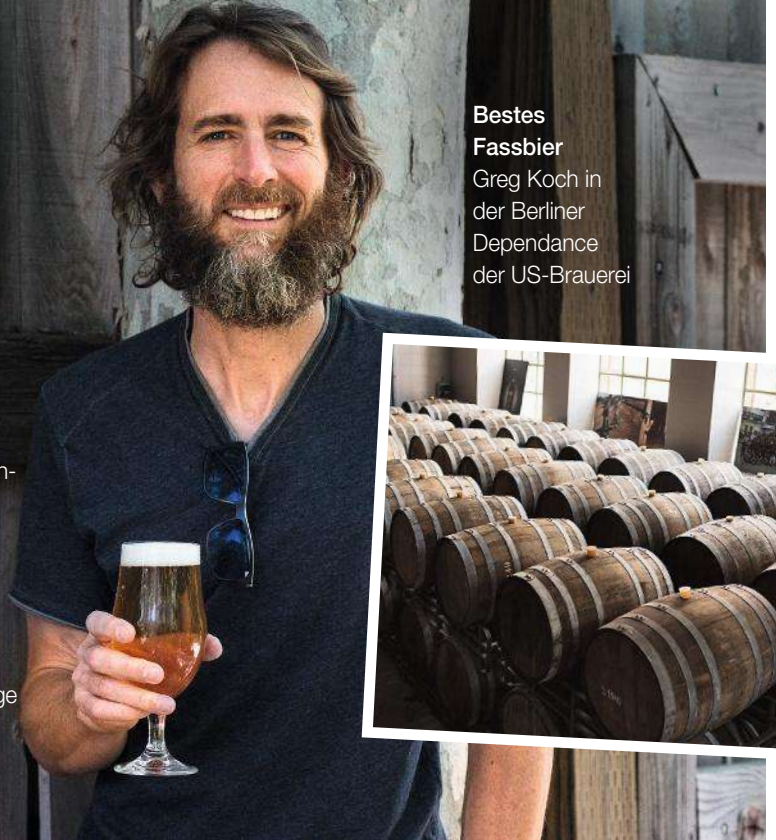
Quitten mit US-Touch

Es ist schon etwas Besonderes, wenn eine der erfolgreichsten und größten US-Craft-Brauereien eine Dependance in Berlin aufmacht. Für das Projekt investierte Greg Koch, Chef der Stone Brewing Company, rund 25 Millionen Euro, um ein altes Gaswerk im Stadtteil Mariendorf zu einem Bierparadies umzubauen. An die hochmoderne Brauanlage mit einer Kapazität von 10000 Litern ist eine Gastronomie angeschlossen, die schon ein Jahr nach der Eröffnung vor knapp drei Jahren einen Preis zur „besten Bier-Gastronomie Deutschlands“ abräumte. Im „Stone Brewing World Bistro & Gardens“ fließen 75 Biere frisch aus dem Zapfhahn, darunter hauseigene, angesetzt mit Mandarinen-Ananas-Püree. Besonders sind das würzige Winterbier „Xocoveza“ oder das mit Quitten gebraute „Quince-Essential Hazy Ale“.

www.stonebrewing.eu

Bestes Fassbier

Greg Koch in der Berliner Dependance der US-Brauerei



Alt trifft Neu
Drei Gladbacher hauen einer alten Brauerei neues Leben ein

HENSEN BRAUEREI,
MÖNCHENGLADBACH

Schokobier mit Kaffeenoten

Norbert Kamps (Foto u. M.), Braumeister Jonas Roedig (Foto u. r.) und Patrick Schroeder lassen in Mönchengladbach-Waldhausen eine alte Bierquelle wieder auferstehen. Die drei wollten nichts komplett Neues machen, sondern Altbewährtes aufgreifen und der heutigen Zeit anpassen. So reanimierten die Gladbacher die ehemalige Traditionsbrauerei Gebrüder Hensen und gaben der Stadt ihr „Ur-Gladbacher Bier“ zurück. Neben bekannt-beliebten Sorten wie einem herben Pils und einem Altbier mit Röstmalztönen führt das Hensen-Team ein modernes India Pale Ale mit spannenden Fruchtaromen im Portfolio. Als neuestes Produkt gilt das „Coffee Stout“, das mit Schokoladenmalz gebraut und mit Kaffee aus einer Stuttgarter Rösterei verfeinert ist. Besonders wichtig ist den Machern, dass sie keine Massenproduktion betreiben, sondern mit wenigen handwerklichen Bierspezialitäten begeistern. So werden die Flaschen per Hand befüllt, mit Kronkorken verschlossen und etikettiert.

<https://brauerei-hensen.de>





Zurück zur neuen EINFACHHEIT

NENAD MLINAREVIC IST EINER DER BESTEN NACHWUCHSKÖCHE DER SCHWEIZ, EIN AUSNAHMETALENT. AUSZEICHNUNGEN UND TYPISCHES FINE DINING LEHNT ER AB, SERVIERT LIEBER SHARED PLATES – KLEINIGKEITEN, DIE SICH ALLE TEILEN. COOL

Alte Holztische und -stühle, schwere Wandvertäfelungen und gestickte Wandbilder unter Denkmalschutz: Die „Bauernschänke“ ist eine Beiz, wie man sie sich vorstellt. Schlicht und rustikal. Gemütlich und urig. Einladend und unkompliziert. Und bereits seit über 100 Jahren eine Institution am Rindermarkt in der Züricher Altstadt. Inmitten dieser authentischen Kneipe steht: Nenad Mlinarevic. Groß, tätowiert, mit Dreitagebart und gestylten Haaren. Er ist komplett in Schwarz gekleidet mit (sehr enger) Röhrenjeans, T-Shirt, Schürze und Sneakern. Der 37-Jährige übernahm Ende 2017 das Traditionslokal zusammen mit seinen Partnern Valentin Diem und Patrick Schindler. „Schön, dass ihr da seid in unserer ‚Bauernschänke‘!“ Nenad empfängt seine Gäste höchstpersönlich und begrüßt sie mit einem warmen Lächeln. Vollkommen ruhig und unaufgeregt steht er da, sucht die Blicke in den erwartungsvollen Gesichtern vor ihm. „Wir wollten diesem Ort seinen alten Charme lassen und ihm trotzdem neues Leben einhauchen“, erklärt er mit warmer Stimme. Unkompliziert, bodenständig, regional, nicht in Vor- oder Hauptspeisen unterteilt und mit Essen zum Teilen, beschreibt er das neue Konzept. Und bricht damit mit klassischen Gourmetregeln, bei denen Köstlichkeiten nicht einfach so für alle auf den Tisch kommen und im gehobenen




Bodenständig: Mlinarevic mag simple Produkte, aber von höchster Qualität

Rahmen meist nur als Menü serviert werden. Das möchte Nenad Mlinarevic nicht (mehr). „Den Aufwand, der hinter den Gerichten steht, darf man nicht sehen. Aber man muss ihn schmecken.“ Er grinst etwas schief und serviert zeitgleich perfekt zartrosa gebratenen Kalbsrücken mit Sellerie, getrüffltes Urdinkelrisotto mit Pilzmarmelade und mit Schmorbraten gefüllte Ravioli. Alles als Shared Plates, auf dunklen Platten und in schönen Keramikschüsseln, die in der Mitte des Tisches landen. Den Aufwand schmeckt man, definitiv.

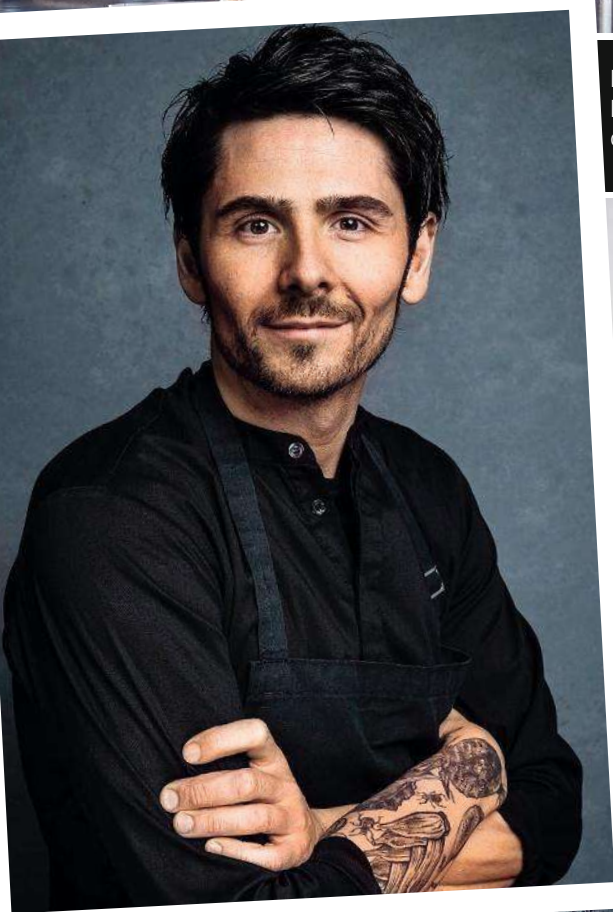
Mut und Innovationsgeist

Dass er dieses Handwerk formvollendet und auf den Punkt beherrscht, erklärt sich, wenn man einen Blick auf seine Vita wirft. Durch Zufall, oder besser gesagt durch seinen Vater, Zugsführer der berühmten Züricher Dolder-

bahn, der den Küchenchef im „Hotel Dolder Waldhaus“ kannte, durfte der damals 15-Jährige dort eine Woche Schnupperpraktikum machen. „Ab da wusste ich: Das ist meine Welt. Die Energie in einer Küche, die kreative und handwerkliche Herausforderung und schließlich die Befriedigung, die ein gutes Essen ausmachen, sind unvergleichlich. Ich wusste, ich möchte nichts anderes mehr machen.“ Nenad lächelt bei dieser Erinnerung. Kneift dann seine Augen zusammen und schürzt die Lippen, während er erzählt, dass seine Eltern Einwanderer aus Serbien sind. „Sie haben sich damals über die Arbeit in ihre neue Heimat integriert. Diese Moral ist auch bei mir hängen geblieben.“ Wenn er etwas macht, dann richtig. Dass er dazu ein talentierter junger Mann ist, stellte er schnell unter Beweis: Er arbeitete in Spitzenhäusern der Schweiz wie dem „Hotel Schloss Schauenstein“ bei Andreas Caminada oder als Küchenchef in der „Neuen Blumenau“. 2013 wurde er Küchenchef des Restaurants „focus“ im „Park Hotel Vitznau“ und beeindruckte mit einer Radikalumstellung auf Schweizer Produkte. Im bis dato klassischen Gourmetrestaurant, in dem Foie gras und Lobster auf der Karte standen, gab es ab sofort Bodenständiges. „Warum fancy Zutaten, wenn man auch mit Tomaten Großartiges machen kann? Da gibt es die Schale, das Frucht-

A chef with dark hair and a beard, wearing a black t-shirt and apron, is plating a dish. He has extensive tattoos on his left arm, including a large leaf and a figure. He is wearing a black watch with a white face. He is using a yellow-handled tool to add a garnish to a white bowl. The background is a kitchen with various equipment and ingredients.

Meisterkoch 3.0:
Bei Chef Nenad
Mlinarevic darf
die Freude bei der
Arbeit nicht zu
kurz kommen.
Laute Musik und
eine lockere
Atmosphäre für
sein Team sind
ihm wichtig:
„Wir lachen viel,
und ich bin mir
sicher, die Gäste
draußen spüren
es, wenn wir
Spaß in der
Küche haben“



Perfektionist durch und durch:
Kein Gericht verlässt die Küche ohne
den prüfenden Blick von Chef Nenad



„Das Wichtigste
ist, ein gutes
Produkt so
zuzubereiten,
dass es
schmeckt.
Danach
versuche ich,
es optisch
ästhetisch und
zurückhaltend
anzurichten“



fleisch, die Samen – eine Tomate kannst du mindestens auf zehn verschiedene Arten zubereiten. Ich bin ein Riesenfan von Gemüse.“ Kaum zu übersehen. Fenchel, Artischocke, Rote Bete – auf seinem Arm findet man sie alle. Er grinst: „Mein Arm ist, abgesehen von den Insekten, vegetarisch. Der Fenchel war der Erste, der ist besonders gut gelungen“, sagt er und streicht mit der Hand darüber. Für seinen Mut wurde er schnell belohnt: Zwei Sterne im „Michelin“, 18 Punkte im „Gault Millau“-Führer gaben ihm recht. 2016 folgte die Auszeichnung zum „Koch des Jahres“. „Das war schon großartig! Es gab viel Aufmerksamkeit. Davon habe ich auch als Person profitiert.“

Mehr Freiheit genießen

Diese Zeit – sie war extrem wertvoll für ihn: „Sie hat mich dahin gebracht, wo ich heute bin.“ Denn Stillstand ist nichts für ihn: Nenad gibt den Posten in Vitznau – und damit seine Auszeichnungen – auf und erfindet sich neu. Er widmet sich verschiedenen Projekten, nicht mehr nur als Küchenchef, sondern wird auch in beratender Funktion tätig, wie im neuen „Fritz & Felix“ im renommierten „Brenners Park-Hotel“ in Baden-Baden, für das er das kulinarische Konzept entwickelte. „Der Weg in die Selbstständigkeit war eine Chance für mich, mehr Freiheit zu haben. Und mehr Verantwortung.“ Die Züricher „Stadthalle“ war dafür der perfekte Start. Ein ehrliches und unkompliziertes Pop-up-Restaurant, das – dank offener Küche – möglichst nah am Gast ist. Mit Gerichten, die weniger komplex sind, aber keineswegs weniger Geschmack haben. Als Dessert serviert er etwa ein Gedicht aus Schokolade und Passionsfruchtcreme. „Ich möchte das Erlebnis Essen einfach noch mehr Menschen zugänglich machen. Und dabei folge ich meist meinem Bauchgefühl.“ Innerhalb der ersten Monate, in denen die „Stadthalle“ geöffnet hatte, waren alle Tische ausgebucht. Scheint zu funktionieren, sein Bauchgefühl.

Constanze Mayer



EIN GEDICHT
Kalbsrücken mit
Schmorbratenravioli,
Sellerie, getrüffeltes
Urdinkelrisotto
mit Pilzmarmelade

„Den Aufwand,
der hinter den Gerichten
steht, darf man nicht
sehen. Aber man muss
ihn schmecken“

NENAD MLINAREVIC

TOP-KOCH MIT PROFI-WERKZEUG

Mit 16 Jahren hielt Nenad Mlinarevic sein erstes eigenes Messer in der Hand. Es war eines von Victorinox. Seither begleitet ihn die Schweizer Qualitätsmarke in seiner Laufbahn. „Ein gutes Messer ist wichtigstes Werkzeug eines Kochs, da kommt es sehr auf die Qualität an.“ Seit Kurzem ist er offizieller Partner. www.bauernschaenke.ch

Schmorbratenravioli

Im Bild links

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 7 Stunden
plus Abkühlzeit: über Nacht

Zutaten für ca. 30 Portionen

je 2 St. Rinder- und Schweineschulter

Salz, Bratbutter (Butterschmalz)

2 kg Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe

1,5 kg Möhren, 1 kg Knollensellerie

200 g Tomatenmark, 2 l Rotwein

3 l Kalbsjus (selbst gekocht;

ersatzweise Rinderfond), 20 g Thymian

6 Lorbeerblätter, 2 kg Kochschinken

2 Bund Salbei, 1 kg Sbrinzkäse (gerieben)

500 g Eigelb, ca. 1 kg Ravioliteig (selbst

gemacht oder fertig gekauft), 1–2 Eier

zum Bestreichen, Mehl zum Arbeiten

Parmesan zum Servieren, Olivenöl

1. Fleisch salzen, rundum in Bratbutter scharf anbraten, beiseitestellen. Gemüse vorbereiten (abziehen bzw. schälen und würfeln). Zwiebeln und Knoblauch gut anrösten, danach Möhren und Sellerie mitrösten. Das Tomatenmark dazugeben und alles weiterrösten. Mit dem Rotwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Das Ganze mit Kalbsjus auffüllen.

2. Thymian und Lorbeerblätter beifügen, aufkochen, zum Fleisch geben. Das Gericht zugedeckt für 5 Stunden im auf 150 Grad vorgeheizten Ofen garen. Danach Fleisch im Kühlschrank über Nacht auskühlen lassen. Das Gemüse und die Sauce gut verschlossen aufbewahren.

3. Am nächsten Tag das Fleisch, den Kochschinken, ein paar Salbeiblätter, das Schmor Gemüse und die Sauce durch den Fleischwolf geben. Alle Zutaten in einer Pfanne mit etwas Bratbutter etwa 15 Minuten anrösten, danach leicht auskühlen lassen. Sbrinzkäse und Eigelbe dazugeben und nach Bedarf abschmecken.

4. Den Ravioliteig halbieren und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu 2 dünnen, gleich großen Rechtecken ausrollen. Ei bzw. Eier verquirlen und damit eines der beiden Rechtecke zur Gänze bestreichen. Die vorbereitete Füllung in kleinen Häufchen (etwa 1 TL) in regelmäßigen Abständen von ca. 2,5 cm auf die mit Ei bestrichene Teigfläche setzen. Dabei mindestens 1 cm breite Streifen an den Rändern frei lassen. Das zweite Teigstück darüberlegen.

5. Teig an den Rändern und rund um die Füllung anpressen. Mit Teigrad, Ravioli-Ausstecher oder umgedrehtem Glas ca. 5 cm große Ravioli ausstechen bzw. -schneiden, Ränder noch mal festdrücken. Ravioli auf bemehlte Unterlage legen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen, Ravioli darin 3–5 Minuten ziehen lassen. Herausheben, gut abtropfen lassen. Ravioli mit Parmesanspänen und in Olivenöl angebratenen übrigen Salbeiblättern anrichten.

Genuss in HÜLLE & FÜLLE

Ob klassisch mit Meerrettich und Semmelbröseln, ausgefallen mit Nori-Flocken und Pfefferbeeren oder fruchtig mit Limette und Zitronengras: Diese zarten Panaden veredeln Kabeljau & Co. kreativ und köstlich

Fischpanade mit Meerrettich

Im Bild oben. Zutaten für ca. 4 Fischfilets

1 Stück Meerrettichwurzel (ca. 4 cm) schälen, fein reiben (ersatzweise 2 EL geriebenen Meerrettich aus dem Glas verwenden), mit **1 TL Zitronensaft** mischen. **2 Eier**, **3 EL Schlagsahne**, Meerrettich und **125 g Mehl** verquirlen. **75–100 ml Milch** unterrühren, alles zu einer zäh fließenden Masse verquirlen. Kurz quellen lassen. **Fischfilets** abbrausen, trocken tupfen, mit **Salz und Pfeffer** würzen, mit **wenig Mehl** bestäuben. Filets in den Eier-Mix tauchen, abtropfen lassen. Mit **6–8 EL Semmelbröseln** bestreuen. In reichlich **Öl oder Butterschmalz** auf beiden Seiten knusprig braten.

Pro Portion: 280 kcal/1180 kJ, 41 g KH, 10 g EW, 8 g F

Limettenkrusten-Panade

Im Bild rechts. Zutaten für ca. 4 Fischfilets

150 g trockenes Weißbrot ohne Rinde in Stücke brechen, in stabilen Mixer geben. **1 TL Bio-Limettenschale** darüberstreuen. **3 Stängel Zitronengras** putzen, die inneren weichen Teile fein schneiden und zum Brot geben. **Kräuterblätter (von je 1 Bund Petersilie und Dill)** in den Mixer geben. Alles mixen, bis eine grüne Panade entstanden ist. **Filets** abbrausen, trocken tupfen. Mit **Salz, Pfeffer** würzen, mit **etwas Mehl** bestäuben.

2–3 Eier auf einem Teller verquirlen. Panade auf anderen Teller geben. Filets durchs Ei ziehen, abtropfen lassen, in der Panade wenden, diese sanft andrücken. Filets in **Öl oder Butterschmalz** auf beiden Seiten knusprig braten.

Pro Portion: 120 kcal/510 kJ
15 g KH, 5 g EW, 4 g F



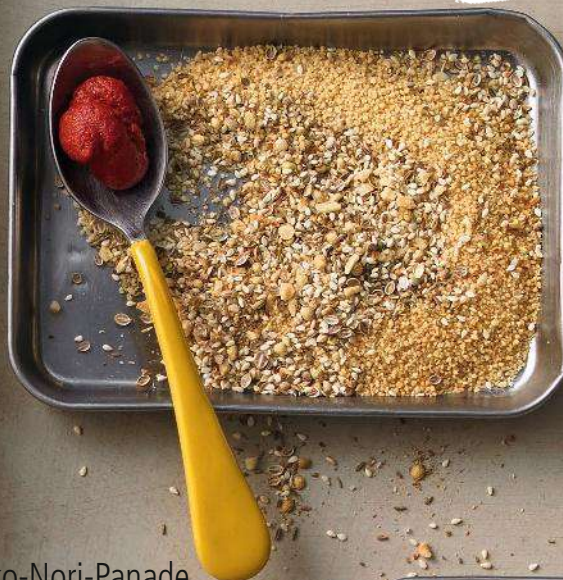
Dukkah-Tomaten-Panade

Im Bild links.

Zutaten für ca. 4 Fischfilets

Fischfilets abbrausen, trocken tupfen und mit **2–3 TL Tomatenmark** dünn bestreichen. Filets rundum mit **3–4 EL Dukkah (orientalische Nuss-Gewürz-Mischung)** bestreuen, andrücken. Filets mit **etwas Mehl** bestäuben. **2 Eier** auf einem Teller verquirlen. **6 EL Couscous** auf anderem Teller verteilen. Filets erst durchs Ei ziehen, abtropfen lassen. Dann im Couscous wenden. Fisch in **Öl oder Butterschmalz** auf beiden Seiten braten.

Pro Portion: 105 kcal/450 kJ
9 g KH, 6 g EW, 5 g F



Panko-Nori-Panade

Im Bild rechts.

Zutaten für ca. 4 Fischfilets

3 Nori-Blätter (Algenblätter) in sehr feine, kurze Streifen schneiden oder grob mixen (ersatzweise 3 EL Nori-Flocken verwenden). **2–3 TL getrocknete rote Pfefferbeeren (Schinusbeeren)** fein mörsern, mit Nori und **6 EL Pankomehl (japanische Panierbrösel)** auf einem großen Teller mischen. **2 Eier** auf einem weiteren Teller verquirlen. Fischfilets trocken tupfen, mit **Salz, Pfeffer** würzen, mit **etwas Mehl** bestäuben. Filets durchs Ei ziehen, im Panko-Mix wenden. In **Öl oder Butterschmalz** ausbraten.

Pro Portion: 205 kcal/870 kJ
31 g KH, 9 g EW, 4 g F



Genussmomente

AHOI!

Welch ein guter Fang: Ob naturbelassen im Currysud oder ausgebacken mit Macadamia-Panade – diese Leckerbissen sind echte Goldstücke für Genießer

Adlerfisch mit roter Mojo

Jede Menge **gemischte Kräuter** geben der Panade Geschmack und Farbe. Dazu ein Dip aus Paprika, Knoblauch, Mandeln – so delikat!

REZEPT AUF SEITE 59



Snapper-Nuggets in Macadamia-Kruste

Super, dieser Crunch! Und wenn dann noch saftiger Fisch mit **Apfel-Carpaccio** und **homemade Gurken-Relish** verschmilzt. Mmmh!

REZEPT AUF SEITE 59



Mit besten Gourmet-GRÜSSEN



Fisch-Kokos-Curry

Eine Bowl voller herrlicher Aromen: **Helle Sojasauce** und ein **Spritzer Limettensaft** runden die feine, exotische Komposition perfekt ab.

REZEPT AUF SEITE 60



Saiblingstatar mit gerösteten Kartoffel-Chips
Dezent abgeschmeckt mit säuerlichen Apfelwürfelchen und würziger Kresse – eine tolle (Vor-)Speise!

REZEPT AUF SEITE 60



Ein perfekter Fang: feinste FISCHFILETS



Adlerfisch mit roter Mojo

Bild auf Seite 56

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

2 rote Paprikaschoten

1 Knoblauchknolle, 1 Chilischote

1 eingelegtes Sardellenfilet (Glas)

ca. 40 g Mandelkerne, 20 ml Apfelessig, 50 ml Olivenöl, Salz

700 g Kartoffeln (mehligkochend)

1–2 Bund gemischte Kräuter

4 Scheiben Toastbrot, 4 Adlerfischfilets (à ca. 180 g; ersatzw. Seelachs-, Rotbarschfilets), 2 EL Mehl, 2 Eier
100–150 ml Milch, ca. 100 g Butter
100 ml Erdnuss- oder Rapsöl

1. Paprika und Knoblauchknolle bei 250 Grad (Umluft: 230 Grad) auf einem Blech im Ofen garen, bis die Haut der Paprika schwarz wird. Paprika herausnehmen, in ein feuchtes Tuch wickeln. Ofentemperatur um 70 Grad reduzieren, Knoblauch noch 45 Minuten garen.

2. Paprika häuten, putzen und klein schneiden. Knoblauchknolle halbieren, das weiche Innere herauslösen. Chili entkernen, klein schneiden. 1 TL Knoblauchmark zusammen mit den Paprika sowie mit Chili, Sardellenfilet, Mandeln und Essig fein pürieren. Nach und nach das Öl untermixen. Mojo-Sauce salzen.

3. Kartoffeln schälen, würfeln, in Salzwasser garen. Kräuter hacken, mit dem Toast im Mixer mahlen. Fisch trocken tupfen, salzen, in Mehl, Eiern, Kräuterbröseln wenden. Kartoffeln abgießen, zerstampfen. Übriges Knoblauchmark unterrühren. Milch mit ca. 50 g Butter aufkochen. So viel davon ins Püree rühren, dass es cremig wird. Püree salzen.

4. Öl erhitzen, Fischfilets darin anbraten. Wenden, übrige 50 g Butter zugeben, Fisch in ca. 2 Minuten fertig braten. Fisch mit Püree und Mojo-Sauce servieren. Evtl. mit Kräutern garnieren.

Pro Portion: 720 kcal/3030 kJ

21 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß, 51 g Fett

Dazu passt: eine fruchtige, exotische Weißwein-Cuvée aus Australien.



Snapper-Nuggets in Macadamia-Kruste

Bild auf Seite 57

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Salatgurke, 1–2 grüne Chilischoten, 80 g Schalotten

1 Knoblauchzehe (am besten zarten, jungen Knoblauch verwenden)

Salz, 800 g säuerliche Äpfel

50 ml Apfelessig und -essig zum Würzen, 40 g Zucker, 1 Lorbeerblatt

Zitronensaft, 1 TL grobkörniger Senf
2 TL Honigsenf (im Feinkostladen; ersatzweise süßer Senf)

2 EL Apfelsaft, 2 TL Honig

1 EL Kapern (am besten Non-pareilles, die kleinsten und feinsten Kapern), 5 EL Traubenkernöl

4 Scheiben Toastbrot

70–100 g Macadamianusskerne
(siehe Info unten)

750 g Red-Snapper-Filet ohne Haut
(ersatzweise Rotbarschfilet oder ein anderes festes Fischfilet)

2 EL Mehl, 2 Eier (Größe M)

ca. 1,5 l hoch erhitzbares Erdnuss- oder Rapsöl zum Frittieren

1. Für das Relish die Gurke schälen, entkernen und fein würfeln. Die Chilischoten halbieren, entkernen und sehr fein schneiden. Schalotten sowie Knoblauch abziehen, beides fein würfeln und mit Chilischoten, Gurkenwürfeln sowie ¼ TL Salz mischen. Gurken-Mix 60 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen ca. 200 g Apfel schälen, fein würfeln. Die Apfelwürfel zusammen mit Apfelessig, Zucker sowie Lorbeer in einen Topf geben. Die Gurkenmischung dazugeben und alles in etwa 15 Minuten einkochen lassen, bis kaum noch Flüssigkeit vorhanden ist. Das Gurken-Relish abkühlen lassen.

3. Für das Carpaccio restliche Äpfel (600 g) waschen und der Länge nach hauchdünn aufschneiden (geht am bes-

ten mit einem Hobel oder einer Aufschnittmaschine), dabei jeweils das Kerngehäuse entfernen oder ausstechen. Die Apfelscheiben auf Tellern anrichten und mit etwas Zitronensaft bestreichen bzw. beträufeln.

4. Beide Senfsorten mit Apfelsaft, Honig und Kapern fein pürieren. Erst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl das Traubenkernöl dazulaufen lassen und alles wie eine Mayonnaise aufschlagen. Senfsauce mit Apfelessig und Salz abschmecken.

5. Toasts entrinden, zusammen mit den Nüssen in einer Küchenmaschine grob mahlen. Fischfilet abbrausen, trocken tupfen und in etwa 4 cm große Stücke schneiden. Fischstücke salzen, in Mehl wenden. Dann durch die verquirlten Eier ziehen und zuletzt in der Nuss-Brösel-Mischung panieren.

6. Das Frittieröl auf 175 Grad erhitzen (das Öl ist heiß genug, wenn an einem ins Öl gehaltenen Holzstiel kleine Bläschen aufzusteigen beginnen).

7. Panierten Fisch portionsweise im heißen Öl in 2–3 Minuten goldbraun ausbacken. Fisch-Nuggets auf Küchenpapier abtropfen lassen. Senfsauce auf den Apfelscheiben verteilen und alles zusammen mit dem Gurken-Relish sowie den Fisch-Nuggets anrichten.

Pro Portion: 810 kcal/3410 kJ

52 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 50 g Fett

Info: Die Macadamia hat sich den Titel Königin der Nüsse redlich verdient; sie ist nämlich besonders reich an wertvollen Ölen. Allerdings wird sie genau aus dem Grund auch besonders schnell ranzig. Daher nicht zu lange lagern.

Tipp: Fisch zu essen, ist gesund. Doch viele Speisefischbestände gelten als bedroht und gefährdet im Bestand, oft sind auch die Zucht- bzw. Fangbedingungen nicht optimal. Organisationen wie WWF (World Wildlife Fund) oder Greenpeace veröffentlichen regelmäßige Listen, welchen Fisch man guten Gewissens genießen darf und welchen man besser nicht kaufen sollte. Grundsätzlich sollte man Bio-Fischprodukte bevorzugen und beim Kauf von Wildfisch darauf achten, dass er mit dem ASC- bzw. MSC-Siegel zertifiziert ist.

Dazu passt: ein saftiger Grauburgunder mit Barrique-Einsatz.



ABWECHSLUNG ist hier Trumpf

Koriander mit Wurzel

Blattgrün und Samen des Würzkräuts kennt man hierzulande. Dass aber auch die Wurzel der Korianderpflanze eine kulinarische Entdeckung wert ist, wusste bislang lediglich Liebhaber der Thai-Küche. Korianderwurzeln findet man bei uns eigentlich nur im Asienladen, in Folie verpackt im Kühlregal. Nur selten kann man Pflanzen mit Wurzeln im Topf auf Märkten kaufen. Wer die Wurzel ersetzen muss, nimmt stattdessen gehackte Korianderblätter. Die aber nie mitkochen, sondern erst ganz zum Schluss ins Gericht geben, sonst könnten die Blätter seifig schmecken.

GETRÄNKE-TIPP



Fisch-Kokos-Curry

Bild auf Seite 58 oben links

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

400 g Fischfilet ohne Haut

(z. B. Schellfisch, Seeteufel)

4 Lauchzwiebeln, 1 Stange Staudensellerie, 250 g Brokkoliröschen

80 g Pilze (z. B. Shimeji; im Asienladen; ersatzweise klein geschnittene Champignons), 2 Schalotten

2 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote, 1 Stück Ingwer (2–3 cm)

1 TL gehackte Korianderwurzel (im Asienladen; siehe Info links)

2 EL Sesamöl

1 Prise gemahlener Galgant

(ersatzweise gemahlener Ingwer)

1 Prise gemahlener Kumin (Kreuzkümmel), 300 g Fischfond (Glas)

250 ml Kokosmilch

2–3 EL helle Sojasauce

1 Spritzer Limettensaft

1. Fischfilet abbrausen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln waschen, putzen. Etwas Grün zum Garnieren beiseitelegen, den Rest schräg in Ringe schneiden. Sellerie waschen, putzen, in feine Scheiben schneiden. Brokkoli waschen, gut abtropfen lassen. Je nach Größe die Röschen kleiner schneiden. Pilze putzen. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Chilischote in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen, fein würfeln.

2. Ingwer, Schalotten, Knoblauch, Pilze, Sellerie, Brokkoli, Lauchzwiebelringe, Korianderwurzel und Chili in Pfanne oder Wok im Öl kurz anbraten. Mit Galgant und Kumin würzen, Fond sowie Kokosmilch angießen, alles ca. 10 Minuten köcheln. Fisch zum Curry geben und in ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Curry mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken und mit dem übrigen Lauchzwiebelgrün garniert servieren.

Pro Portion: 345 kcal/1450 kJ

9 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 21 g Fett

Dazu passt: ein Muscat aus dem Elsass.



Saiblingstatar mit gerösteten Kartoffel-Chips

Bild auf Seite 58 unten rechts

Vor-/Zubereitungszeit: 70 Minuten

davon Wartezeit: 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

800 g mittelgroße Kartoffeln (am besten festkochende Kartoffeln verwenden)

ca. 100 ml hoch erhitzbares Öl zum Frittieren (z. B. Raps- oder Erdnussöl), Salz

1 Zitrone (Bio)

200 g sehr frisches Saiblingsfilet (ersatzweise ein anderes frisches Fischfilet), Pfeffer

2 säuerliche Äpfel

1–2 Kästchen Kresse

1. Kartoffeln schälen, waschen und in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln. Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Kartoffelscheiben darin portionsweise goldbraun braten. Herausheben, abtropfen lassen und salzen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben, Saft auspressen.

2. Fischfilets abbrausen, gut trocken tupfen und mit einem Messer fein würfeln bzw. hacken. Die rohen Fischwürfelchen mit Zitronensaft und 1 TL Zitronenschale mischen, mit Salz, Pfeffer würzen. Das Saiblingstatar im Kühlschrank etwa 40 Minuten marinieren.

3. Äpfel waschen, schälen und vierteln, dabei das Kerngehäuse heraus schneiden. Äpfel fein würfeln. Kresse vom Beet schneiden. Apfelwürfel sowie die Kresse unter das Saiblingstatar mischen. Noch mal abschmecken. Tatar (etwa mithilfe eines Servierings, den man vorher evtl. innen leicht einölt) auf Tellern platzieren und mit den Kartoffel-Chips anrichten. Nach Belieben mit Kräutern bzw. Salatblättchen garnieren und servieren.

Pro Portion: 335 kcal/1410 kJ

36 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 14 g Fett

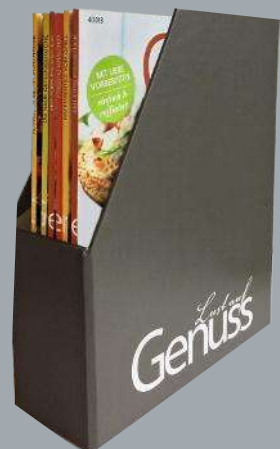
Dazu passt: ein Chardonnay aus der Steiermark.

Schon gesehen?

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

Einen Lust auf Genuss-Sammel-schuber können Sie hier bestellen:

<https://burda-food-shop.de/>



9,95 € inkl. MwSt.
(zzgl. Versandkosten)



Aufs Korn genommen

Der ideale Partner zu Geschnetzeltem: Reis. Diese aromatischen Sorten nehmen uns jetzt mit auf eine kulinarische Weltreise



FEINES AUS INDIEN

Dieser Gourmet-Farbtupfer gilt als „rosa Reis der Liebenden“. Die Körner sind nicht nur schmackhaft, sie sollen für Glück und Lebensfreude stehen.

Das gefällt mir: Im pinken Basmatireis stecken Rote-Bete- und Orangenessenzen. Beide sorgen für fruchtig-feines Aroma.

Infos: 300 g um 4,50 Euro, von Lotao



VIVA ITALIA!

Warum nicht mal einen Risotto als Begleiter zum Fleisch? Dieses Produkt hat eine extrafeine Konsistenz. **Das gefällt mir:** Die Verpackung liefert ein Rezept für einen klassischen Risotto mit. Dabei nicht sparsam sein mit Butter und Parmesan, dann schmeckt es herrlich schmelzig. **Infos:** 1000 g um 4 Euro, von Casa Rinaldi



GRÜSSE AUS KANADA

Die internationale Spezialität duftet nach der Zubereitung ein wenig nach Tee und überzeugt mit einem intensiven, nussigen Geschmack.

Das gefällt mir: Die langen, feinen Körner sind schön bissfest, eignen sich hervorragend zu eleganten Gerichten mit Fisch oder Kalb.

Infos: 300 g um 16 Euro, von Viani



BESTES AUS DEM ORIENT

Für alle, die ihren Reishunger nicht schnell genug stillen können, eignet sich die Expressvariante. Sie ist in weniger als fünf Minuten fertig.

Das gefällt mir: Der Curry schenkt perfekte Würze, Gemüsestückchen sorgen zusätzlich für Biss und Aroma. **Infos:** 250 g um 2 Euro, von Uncle Ben's



AB NACH SÜDAMERIKA

Lockerer Duftreis trifft auf knackige Quinoa. Ein edles Zusammenspiel zweier verschiedener Komponenten für das gewisse Etwas.

Das gefällt mir: Dieser Mix passt besonders zu kreativen vegetarischen oder veganen Bowls, One Pots oder fleischlosen Schnitzeln.

Infos: 375 g um 2,50 Euro, von Oryza

Pikant on top serviert RAFFINESSE PUR

Feinste Filets aus Topf und Pfanne, verführerisch in allen Varianten – was jetzt noch fehlt, sind delikate Begleiter. Mal fruchtig-scharf, cremig-würzig, mit Röstaromen oder buttrig-fein: Diese vier Kandidaten punkten auf jeder Geschmackslinie bei Fisch und Fleisch

Fruchtig-scharfes Cranberry-Chili-Chutney

Zutaten für ca. 4 Portionen

120 ml Portwein, 150 g getrocknete und gezuckerte Cranberrys, 3 Schalotten, 1 Zweig Rosmarin, 1 getrocknete rote Chilischote, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 125 ml Orangensaft

Portwein leicht erwärmen, Cranberrys darin mindestens 2 Stunden marinieren.

Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Rosmarinnadeln abzupfen. Chilischote grob zerbröseln. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten unter Wenden darin glasig dünsten. Rosmarin und Chili zugeben. Mit Portwein samt Cranberrys ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig einkochen lassen.

Schalotten-Mix mit Salz und Pfeffer würzen. Den Orangensaft dazugießen und alles unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze sämig einkochen. Auskühlen lassen.

Pro Portion: 265 kcal/1120 kJ
37 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 8 g Fett

Ricotta-Pfeffer-Dip mit Honig

Zutaten für ca. 4 Portionen

1 EL Pfefferkörner (evtl. gemischt aus z.B. Kubebenpfeffer, roten Pfefferbeeren, grünen getrockneten oder weißen Pfefferkörnern), 300 g Ricotta, 2 EL mildes Olivenöl, 1 TL flüssiger Honig, Meersalz, 1–2 zarte Salbeiblättchen

Pfefferkörner evtl. anrösten, dann mörsern. Ricotta mit Olivenöl und Honig glatt pürieren. Creme mit dem gemörserten Pfeffer vermengen und mit Salz abschmecken. Salbei in sehr feine Streifen schneiden und unter den Ricotta-Pfeffer-Dip rühren. Dip vor dem Servieren ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Pro Portion: 190 kcal/800 kJ
4 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 17 g Fett

Ajvar-Röstzwiebel-Dip

Zutaten für ca. 4 Portionen

**4 EL Ajvar (Paprikapaste),
1 Prise brauner Zucker,
1 TL Zitronensaft, 200 g Frischkäse,
2 EL Röstzwiebeln (Fertig-
produkt), Meersalz, Pfeffer,
evtl. frische Kräuter**

Ajvar in einen hohen Mixbecher geben. Zucker und Zitronensaft dazugeben und alles pürieren. Mit Frischkäse und Röstzwiebeln glatt verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dip nach Belieben mit gehackten Kräutern (z.B. Dill, Basilikum, Petersilie) anrichten.

Pro Portion: 215 kcal/910 kJ

5 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 19 g Fett

Blitz-Hollandaise

Zutaten für ca. 4 Portionen

**170 g Butter, 2 Eigelb, 2 EL Crème fraîche,
1 TL milder Senf, 2 EL trockener Weißwein,
Meersalz, 1 Prise Zucker, Pfeffer,
evtl. etwas Orangensaft, nach Belieben Kräuter**

Butter erhitzen und leicht bräunen. Inzwischen Eigelbe, Crème fraîche, Senf und Weißwein in einen hohen Mixbecher geben und verquirlen. Mixstab in den Becher stellen. Einschalten, nach und nach die Butter dazugießen und unter den Eigelb-Mix quirlen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Sauce mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Blitz-Hollandaise z.B. mit Orangensaft und fein gehackten Kräutern aromatisieren. Zum Servieren in eine vorgewärmte Schüssel umfüllen.

Pro Portion: 360 kcal/1520 kJ

1 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 37 g Fett

GEMÜSE

perfekt verpackt

Es muss nicht immer Fleisch sein. Wir versprechen: Diese neuen Favoriten lassen dank spannender Zutaten für Panade, Sauce und Beilagen nichts vermissen. Knuspern Sie selbst!

Auberginenschnitzel
im Kichererbsen-Backteig
Schwarzkümmelsamen runden
die feine Panade schön ab. Dazu der
Joghurt-Spinat-Dip – zugreifen, bitte!
REZEPT AUF SEITE 71





Kohlrabischnitzel mit knuspriger Senfkruste

Thymian bringt der Panade kräftiges Aroma. Die **hausgemachten Knöpfle** sind ideale Begleiter.

REZEPT AUF SEITE 71

So inspirierend und
GUT!

**Rote-Bete-Schnitzel
mit Pekannusskruste**

Mit tomatisiertem Bulgur und
Gorgonzola-Joghurt-Dip serviert
eine Geschmacksexplosion.

REZEPT AUF SEITE 72





Schnitzel vom Mairübchen in Erdnuss-Panko-Kruste

Extrakross dank des japanischen
Paniermehls. Mit den Soba-Nudeln
unser neuer Asia-Liebling.

REZEPT AUF SEITE 72



Sellerieschnitzel in Brezel-Kümmel-Kruste

Die erdig-würzige Note der Knolle harmonisiert wunderbar mit dem Laugenteig, der noch **mit etwas Kümmel** abgeschmeckt wird.

REZEPT AUF SEITE 73

WELCH

kreative Ideen!

Vegetarisches Schnitzel-Sandwich

Reinbeißen und genießen: Im Burger stecken **knusprige Seitan-Schnitzel** sowie **Süßkartoffelscheibchen mit Curry-Salz** statt Bacon. Top!

REZEPT AUF SEITE 73



Blumenkohl in Amaranth-Sonnenblumenkern-Panade
Doppelt ummantelt mit Tempura-teig
und dem Knusper-Mix – genial! Für
Frische sorgt der Erbsensalat.

REZEPT AUF SEITE 73

Die haben
perfekten **BISS**

Goldige Taler, Genuss **OHNE FLEISCH**



Auberginenschnitzel im Kichererbsen-Backteig

Bild auf Seite 64

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

2 EL gehackte Pistazienkerne
250 g Blattspinat, 1 Knoblauchzehe
1 Schalotte, 1 EL Olivenöl
250 g Sahnejoghurt, Salz, Pfeffer
etwas Sumach (säuerliches Gewürz; siehe Info rechts; ersatzweise Zitronensaft oder etwas milder Essig)
250 g Kichererbsenmehl (aus dem Asienladen oder im Reformregal)
½–1 gestrichener TL Backpulver
1 EL Schwarzkümmelsamen, 1 Ei
200 ml helles Bier (oder Wasser, evtl. mit Kohlsäure), 3 Auberginen
etwas Mehl, Rapsöl zum Ausbraten

1. Pistazien in Pfanne ohne Fett rösten, auf einem Teller auskühlen lassen. Spinat waschen, grobe Stiele entfernen. Knoblauch und Schalotte abziehen, fein schneiden. In Öl glasig dünsten. Spinat zugeben, zusammenfallen lassen. Spinat-Mix im Sieb abtropfen lassen, fein hacken und abkühlen lassen. Joghurt glatt rühren, mit Salz, Pfeffer, Sumach abschmecken. Spinat untermischen.

2. In einer Schüssel das Kichererbsenmehl mit Backpulver, Schwarzkümmelsamen und ca. 1 TL Salz mischen. Ei, Bier und evtl. noch so viel handwarmes Wasser unterrühren, bis ein leicht dickflüssiger Teig entstanden ist.

3. Auberginen waschen, putzen und längs in 1 cm dünne Scheiben schneiden. Auberginen mit Mehl bestäuben. Reichlich Öl in 2 großen Pfannen erhitzen. Auberginen durch den Ausbackteig ziehen, etwas abtropfen lassen und nach und nach im Öl auf beiden Seiten goldbraun braten. Schnitzel mit Joghurt-Dip (Raita) und den Pistazien anrichten.

Pro Portion: 470 kcal/1980 kJ
45 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 18 g Fett

Und dazu: Fladenbrot.

Dazu passt: ein würziger Rosé aus Südf frankreich.



Kohlrabischnitzel mit knuspriger Senfrkruste

Bild auf Seite 65

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE KNÖPFLE
400 g Mehl
frisch geriebene Muskatnuss
Salz, 4–5 Eier
FÜR DIE SCHNITZEL
2 große Kohlrabi, Meersalz
Mehl zum Bestäuben
2–3 Eier
2 TL gelbe Senfkörner (ersatzweise braune Senfsamen)
ca. 6 EL Pankomehl (asiatisches Paniermehl; ersatzweise grobe Weißbrotbrösel verwenden oder Semmelbrösel bzw. „normales“ Paniermehl)

1 TL getrockneter Thymian
1–2 EL Butter
5–6 EL Sonnenblumenöl zum Braten
FÜR DIE KNOBLAUCHBUTTER
3 Knoblauchzehen, Salz
ca. 125 g weiche Butter
1 TL fein abgeriebene Schale von 1 Zitrone (Bio), Pfeffer
½ Bund glatte Petersilie
FÜR DAS GEMÜSE

1 Bund zarte Möhren mit Grün
2 EL Butter, 2 TL brauner Zucker
3 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

1. Für die Knöpfe Mehl, 1 großzügige Prise Muskat und etwas Salz mischen. Eier und evtl. noch etwas Wasser dazugeben, alles zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten, der Blasen wirft. Teig zugedeckt mind. 15 Minuten ruhen lassen.

2. Inzwischen Kohlrabi schälen und von den Knollen möglichst große, etwa 15 mm dicke Scheiben abschneiden. Die übrigen Kohlrabiabschnitte in feine Stifte schneiden. Die Kohlrabischeiben in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

3. Für die Knoblauchbutter den Knoblauch abziehen, fein würfeln, mit etwas Salz bestreuen. Gesalzenen Knoblauch mit einer breiten Messerklinge zu Mus zerreiben. Die weiche Butter mit dem Knoblauchmus, der Zitronenschale, etwas Salz und Pfeffer vermengen. Petersilienblättchen fein hacken, unterrühren. Butter zugedeckt kühl stellen.

4. Für das Gemüse die Möhren putzen, etwas zartes Grün dabei nach Belieben dranlassen. Möhren evtl. längs halbieren. Butter in einem breiten Topf erhitzen, Zucker einstreuen und schmelzen lassen. Möhren sowie Kohlrabistifte zugeben und kurz andünsten. Zitronensaft, etwas Wasser, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und das Gemüse zugedeckt bissfest dünsten.

5. Kohlrabischeiben mit Salz würzen und mit Mehl fein bestäuben. Überschüssiges Mehl sacht abklopfen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Auf einem anderen großen Teller Senfkörner, Pankomehl und Thymian mischen.

6. Die Kohlrabischeiben zunächst in den verquirlten Eiern wenden, abtropfen lassen. Dann in der Pankomischung wenden und rundum panieren. Butter und Öl portionsweise in zwei großen Pfannen erhitzen, die Kohlrabischeiben darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten. Fertige Kohlrabischnitzel im Backofen bei etwa 100 Grad warm stellen.

7. Inzwischen für die Knöpfe in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Teig portionsweise durch ein Knöpflesieb oder einen Spätzlehobel in das kochende heiße Wasser drücken. Sieden lassen, bis die Knöpfe an die Wasseroberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausheben, kurz in kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

8. Zum Servieren Knöpfe ins Bratfett geben. Jeweils etwa 2 EL Knoblauchbutter dazugeben und die Knöpfe darin erhitzen. Die Kohlrabischnitzel mit den Knöpfen und dem Gemüse anrichten und nach Belieben mit zarten Kohlrabi-blättern garnieren. Die restliche Knoblauchbutter getrennt dazureichen.

Pro Portion: 990 kcal/4160 kJ
89 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 58 g Fett

Dazu passt: ein kerniger und mineralischer Furmint.

Aromen des Orients

Sumach, das in der Küche des östlichen Mittelmeerraums weit verbreitete rote Gewürzpulver, gewinnt man aus den Früchten des Färberbaums, auch Sumachstrauch genannt. Das Fruchtfleisch der farbenprächtigen Beeren wird getrocknet und anschließend gemahlen. Sumach besitzt eine angenehme Säure und herbe Frische und ist somit eine interessante Alternative zu Zitronensaft oder mildem Essig. Zum Lagern unbedingt kühl und trocken aufbewahren, damit Sumach sein schönes Aroma behält.

GETRÄNKE-TIPP



Rote Bete, Sellerie, Kohlrabi: **FRISCHE**

Kennen Sie Soba?

„Soba“ heißt aus dem Japanischen übersetzt einfach nur „Buchweizen“ – und aus dem bestehen diese dunklen Nudeln. Buchweizen enthält viel hochwertiges Eiweiß sowie B-Vitamine, Eisen und Kalium und ist zudem glutenfrei. Aus Buchweizenmehl lassen sich Nudeln und feines Gebäck herstellen, das mit einem leicht nussigen Geschmack besticht. Soba-Nudeln punkten zudem mit ihren schlanken Nährwerten. So enthalten 100 g nur 20 g Kohlenhydrate gegenüber rund 70 g bei normaler Pasta aus Weizenmehl.



Rote-Bete-Schnitzel mit Pecannusskruste

Bild auf Seite 66

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Eier, 50 ml Milch

3–4 EL Mehl (Type 550) und etwas Mehl zum Arbeiten

75 g gesalzene geröstete Pecannusskerne, 100 g ungesüßte Cornflakes, 500 g grüner Spargel

Meersalz, ca. 80 g Butter

1 Prise Zucker, 1 Knoblauchzehe

1 EL Tomatenmark

450 ml Gemüsebrühe

200 g Bulgur

250 g Kräutersseitlinge (oder andere Pilze, z. B. braune Champignons)

1 Schalotte

3 EL Sonnenblumenöl

100 g Blauschimmelkäse (z. B.

milder Gorgonzola oder cremiger Bavaria Blue), 100 g Naturjoghurt

150 g Schmand, Pfeffer

1–2 zarte Salbeiblätter

2–3 große Rote-Bete-Knollen

frisch geriebene Muskatnuss

1. Für die Panade Eier mit Milch und Mehl in einer Schüssel zu einem dickflüssigen Teig verquirlen. Die Mischung etwas quellen lassen. Inzwischen Nüsse und Cornflakes getrennt in einem Mixer mit Intervall-Funktion nicht zu fein mahlen. Nüsse mit den Cornflakes auf einem großen, flachen Teller mischen.

2. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und die Stangen evtl. im unteren Drittel schälen. Spargel in Stücke schneiden, dickere Stangen halbieren. Spargel in wenig kochendem Salzwasser mit 1 TL Butter und etwas Zucker darin bissfest dünsten.

3. Knoblauch abziehen, halbieren, mit Tomatenmark und Brühe in einem Topf verrühren. Aufkochen, dann den Bulgur einstreuen und ausquellen lassen (die Zeitangabe auf der Packung beachten).

4. Pilze putzen, je nach Größe kleiner schneiden. Schalotte abziehen, in Ringe schneiden. In einer Pfanne 2 EL Butter und 1 EL Öl erhitzen, Schalotte und Pilze darin unter Wenden braten.

5. Vom Käse falls nötig die vorhandene Rinde abschneiden. Käse durch ein feines, stabiles Sieb streichen und das „Mus“ mit Joghurt und Schmand glatt rühren. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salbeiblättchen ganz fein schneiden, untermischen.

6. Rote-Bete-Knollen schälen und in gleichmäßige ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden (dabei am besten Einmalhandschuhe tragen, da Rote Bete stark abfärbt). Rote-Bete-Scheiben mit Mehl bestäuben, evtl. überschüssiges Mehl vorsichtig abklopfen.

7. Rote-Bete-Scheiben durch den Eierteig ziehen, abtropfen lassen. Dann in der Nuss-Panade wenden. In zwei großen Pfannen 1–2 EL Butter und übriges Öl (2 EL) erhitzen. Die Rote-Bete-Scheiben darin bei nicht zu großer Hitze auf beiden Seiten braten.

8. Das Kochwasser vom Spargel abgießen. Übrige Butter (1–2 EL) unter den Spargel schwenken und diesen mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Bulgur, Pilze, Spargel und Rote-Bete-Schnitzel anrichten und nach Belieben mit zarten Rote-Bete-Blättern garnieren. Den Käse-Joghurt-Dip getrennt dazureichen.

Pro Portion: 1020 kcal/4290 kJ
80 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 63 g Fett

Seitan-Schnitzel: Die servieren wir im vegetarischen Sandwich (Rezept siehe rechts auf Seite 73). Der vegane Fleischersatz Seitan besteht aus Weizen- oder Dinkelmehl bzw. aus dem darin enthaltenen Klebereiweiß, Gluten genannt. Seinen Ursprung hat Seitan in China und Japan, erfunden von buddhistischen Mönchen, die sich vegan ernährten und sich mit dem „Fleisch“ aus Pflanzenstoff ein wertvolles Proteinprodukt als Nahrungsquelle sicherten. Seitan bekommt man heute in jedem Reformhaus und in den vegetarischen Abteilungen der Supermärkte.

Dazu passt: ein Valpolicella.



Schnitzel vom Mairübchen in Erdnuss-Panko-Kruste

Bild auf Seite 67

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

250 g Soba-Nudeln (siehe Info links)

30 g Gari (eingelegter Sushi-Ingwer)

½ TL Chiliflocken, 2 EL Reissessig

Zitronensaft, Sojasauce

Pfeffer, 2 EL Sesamöl, ca. 6 EL Sojaöl

(ersatzw. Rapsöl), 150 g Erbsen (TK)

2 Möhren, 4–6 große Mairübchen

3 Lauchzwiebeln

evtl. ca. 50 ml heiße Gemüsebrühe

4 EL Erdnusskerne (geröstet und gesalzen), 6–8 EL Pankomehl, 2–3 Eier

Salz, etwas Mehl, 2 EL Butter

evtl. Kräuter und Sesamsamen

1. Nudeln nach Packungsangabe garen. Gari fein hacken, mit Chili, Essig, 1 EL Zitronensaft, 3 EL Sojasauce, Pfeffer, Sesamöl und 1 EL Sojaöl verquirlen. Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen, noch heiß mit der Marinade mischen.

2. Erbsen heiß abbrausen. Möhren putzen, fein stifteln. Rüben schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Rübenabschnitte in feine Streifen schneiden, mit Erbsen und Möhren in 1 EL Sojaöl knackig braten. Unter die Nudeln mischen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, fein schneiden, untermischen. Evtl. Brühe unterrühren. Salat mit Sojasauce, Pfeffer würzen, zugedeckt ziehen lassen.

3. Erdnüsse fein mahlen, auf Teller mit Panko mischen. Eier auf Teller verquirlen. Rübenscheiben salzen, pfeffern, mit Mehl bestäuben. Scheiben im Ei wenden, im Nuss-Mix panieren und in Butter und übrigem Öl (4 EL) auf beiden Seiten knusprig braten. Salat mit Sojasauce, Zitronensaft abschmecken, mit Rübchenschnitzeln anrichten. Evtl. mit Kräutern garnieren und Sojasauce, mit Sesam bestreut, dazureichen.

Pro Portion: 830 kcal/3490 kJ
77 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 49 g Fett

Dazu passt: eine Scheurebe von der Nahe mit finessenreichem Fruchtspiel.

GETRÄNKE-
TIPP



Winterschätze so fein gemacht



Sellerieschnitzel in Brezel-Kümmel-Kruste

Bild auf Seite 68

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

2–3 zarte Sellerieknollen, Salz
2 Schalotten, 2 EL Olivenöl
250 g Risotto-Reis, 100 ml trockener Weißwein (ersatzweise Brühe)
ca. 1,3 l heiße Gemüsebrühe
2–3 Laugenbrezeln vom Vortag
3 EL Kümmelsamen, 2–3 Eier, Pfeffer
etwas Mehl, ca. 50 g Butter
2–3 EL Sonnenblumenöl, 1 kleines Bund Schnittlauch, 60 g Parmesan
Meersalz, 1–2 EL Zitronensaft

1. Sellerie schälen, Knollen in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser 3 Minuten vorkochen, herausheben, mit Küchenpapier trocken tupfen.

2. Inzwischen Schalotten abziehen, fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten. Reis dazugeben, kurz mitdünsten. Wein angießen, einkochen. So viel Brühe angießen, dass der Reis gerade bedeckt ist. Reis in 17–20 Minuten bissfest garen, dabei nach und nach Brühe angießen und gelegentlich umrühren.

3. Brezeln zerkleinern, fein zermahlen und evtl. durchsieben. Kümmel hacken. Beides auf Teller mischen. Eier auf anderem Teller verquirlen. Selleriescheiben pfeffern, mit Mehl bestäuben. Durchs Ei ziehen und in der Kümmel-Panade wenden. Panade andrücken.

4. In großer Pfanne 2 EL Butter und Sonnenblumenöl erhitzen, die Sellerieschnitzel darin portionsweise auf beiden Seiten braten. Schnittlauch in Röllchen schneiden. 30 g Parmesan reiben, mit übriger Butter (ca. 30 g) unter den Reis rühren. Reist mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen. Risotto und Sellerieschnitzel anrichten, Schnittlauch darüberstreuen. Rest Parmesan darüberhobeln.

Pro Portion: 630 kcal/2650 kJ
74 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 27 g Fett

Dazu passt: ein fülliger Müller-Thurgau aus Franken.



Vegetarisches Schnitzel-Sandwich

Bild auf Seite 69

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

Currypulver, Meersalz
1 mittelgroße Süßkartoffel
ca. 100 ml Frittieröl, fein abgerieb. Schale und Saft von 1 Limette (Bio)
½ TL brauner Zucker, 4 EL Olivenöl
400 g Tomaten, 2 Knoblauchzehen
½ Bund Koriander, 2 Lauchzwiebeln
Pfeffer, 1 EL weißes Mandelmus (aus dem Glas; im Reformregal)
1 gestrichener TL Senf
1 TL Zitronensaft, 60 ml Rapsöl
1 TL mildes Mandel- oder Nussöl
4 Seitan-Schnitzel (siehe dazu die Info unterm Rezept „Rote-Bete-Schnitzel“ links auf Seite 72)
4 Brötchen oder Burger-Brötchen
einige Salatblätter und evtl. Erbsensprossen zum Garnieren

1. Curry mit etwas Salz mischen. Süßkartoffel schälen, längs in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Süßkartoffelscheiben darin knusprig frittieren. Herausheben, mit Curry-Salz bestreuen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Limettenschale, -saft, Zucker, 2 EL Olivenöl verrühren. Tomaten waschen, putzen, würfeln, unterheben. 1 Knoblauchzehe abziehen und dazupressen. Korianderblättchen fein hacken. Lauchzwiebeln waschen, putzen, fein schneiden. Koriander, Lauchzwiebeln und Tomaten mischen. Salzen und pfeffern.

3. Mandelmus, 50 ml Wasser, Senf und Zitronensaft im Mixer pürieren, beide Öle untermixen. Creme mit Salz und Pfeffer würzen. Übrigen Knoblauch abziehen, fein schneiden. Seitan und Knoblauch im übrigen Olivenöl braten. Brötchen halbieren, evtl. rösten. Mit allen Zutaten zu Burgern zusammensetzen.

Pro Portion: 950 kcal/3990 kJ
91 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 62 g Fett

Dazu passt: ein Topaz-Apfelsaft.



Blumenkohl in Amaranth-Sonnenblumenkern-Panade

Bild auf Seite 70

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner Kopf Blumenkohl
1 Pck. Tempuramehl (Asienregal)
4 EL Sonnenblumenkerne
4–6 EL gepuffter Amaranth (im Reformregal oder Drogeriemarkt)
6 EL Mehl (z. B. helles Dinkelmehl)
neutrales Öl zum Braten, 2 Schalotten, 4 EL Olivenöl, 300 g Erbsen (TK)
Meersalz, Pfeffer, ½ TL abgeriebene Zitronenschale (Bio)
200 g Kirschtomaten, 100 g Rucola
je ½ Bund Basilikum und Petersilie
2 EL Zitronensaft

1. Blumenkohl halbieren. Den Strunk so herauschneiden, dass die Röschen noch gut zusammenhalten. Kohl in große Stücke teilen, diese in 1½–2 cm dicke Scheiben schneiden. Tempuramehl nach Packungsangabe anrühren. Kerne mahlen, mit Amaranth mischen.

2. Blumenkohl mit Mehl bestäuben. Im Tempurateig, dann in der Amaranthpanade wenden. Reichlich Öl in zwei großen Pfannen erhitzen, Blumenkohl bei kleiner bis mittlerer Hitze darin rundum braten. Schalotten abziehen, würfeln, in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Erbsen zugeben, alles mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale würzen. Etwas Wasser zugeben, alles zugedeckt kurz dünsten.

3. Erbsen-Mix abgießen und nach Belieben grob zerkleinern. Tomaten waschen, putzen, vierteln. Rucola waschen putzen, wie die Kräuterblättchen grob hacken. Mit Erbsen und Tomaten mischen. Zitronensaft, übriges Olivenöl (2 EL) unterrühren, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Blumenkohl-Schnitzel mit der Kräuter-Salsa anrichten.

Pro Portion: 565 kcal/2380 kJ
60 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 25 g Fett

Und dazu: Schupfnudeln oder Gnocchi.

Dazu passt: ein Ingwertee.

NEUE HITLISTE: 10 WEINE UNTER 10 EURO

HIER GIBT ES VIEL GENUSS FÜRS GELD: DIESE UNKOMPLIZIERTEN WEINE BEGLEITEN SCHNITZEL & GESCHNETZELTES JETZT PERFEKT. UND SIE DURCHS GANZE JAHR!

Noch nie gab es so viel guten Wein wie heute. Das stellt kein Geringerer fest als der berühmte Weinautor Hugh Johnson. Die Auswahl weltweit ist riesig und nur schwer überschaubar. Gute Werte findet man (fast) überall. Doch bei den Weißweinen kommt man an Deutschland nicht vorbei, das mittlerweile auch bei trockenen Tropfen echte Maßstäbe setzt, vor allem als Essensbegleiter. Bei den Roten lohnt der Blick in wärmere Gefilde – in die klassischen Regionen Europas oder nach Übersee. Kosten Sie selbst...



Auf Ihr Wohl!
Ein guter Tropfen muss nicht teuer sein, wie diese hier beweisen

PRETTY IN PINK

PRICKELND

FRUCHTIG



2016 PINOT MEUNIER BRUT ROSÉ WEINGÄRTNER CLEEBRONN-GÜGLINGEN

Feine Perlen, toller Duft (Kirschen, Nüsse) dank Flaschengärung. Um 9,20 Euro bei www.cleebroenner-winzer.de

2017 ROSATO LUMERA, DONNAFUGATA

Sizilianer mit kräftiger Farbe, blumig-fruchtigen Aromen und harmonischem Geschmack. Klasse zu Vorspeisen und Fisch. Um 8,50 Euro, z. B. bei www.galperino.de

KLASSISCHE ROTWEINVIELFALT



BALANCIERT

SAMTIG

2016 CHATEAU ROY D'ESPAGNE, BORDEAUX
Biodynamischer Anbau, Frucht (Schwarze Johannisbeere), Würze (Süßholz) und reife Gerbstoffe sorgen für einen ausgewogenen Rotwein. Um 8 Euro, z. B. bei www.vinoc.de

2011 GRAN RESERVA VIÑA ALBALI
Im Eichenholz samtig gereifter Wein aus dem Vadepeñas im Herzen Spaniens. Zu gebratenem und geschmortem dunklem Fleisch. Um 8 Euro, z. B. bei www.vinos.de



WÜRZIG

KRAFTVOLL

2015 GUNDHEIMER ST. LAURENT, WEINGUT ERBELDINGER, RHEINHESSEN
Dominanter Speisenbegleiter, gut zu gebratenem Geflügel. Um 8,20 Euro, z. B. bei www.weingut-erbdinger.de

2014 SECATEURS RED, BADENHORST FAMILY
Viel Power, komplexe Aromen: Der Südafrikaner aus dem Swartland wird aus klassischen Sorten Südfrankreichs gekeltert. Um 9,90 Euro, z. B. bei www.einfachweinkaufen.de

WEISSE ENTDECKUNGEN AUS DEUTSCHLAND



GESCHMEIDIG

ANIMIEREND

2016 KIRCHHOFENER BATZENBERG WEISSER BURGUNDER TR., WK KIRCHHOFEN
Zarte Frucht, weich am Gaumen, vielseitig bei Tisch. Um 8 Euro, z. B. bei www.markgraeferwinzer.de

2017 RHEINGAU RIESLING TR., LEITZ
Herrlich fruchtig (Apfel, Birne, Marille) und belebend im Geschmack. Zu leichter Küche mit Salaten und Fisch. Um 9 Euro, z. B. im Supermarkt

2017 IPHÖFER KRONSBURG SCHEUREBE KABINETT TR., E. POPP
Intensives, lebhaftes Bouquet nach Johannisbeeren und tropischen Früchten. Super zu Asiaküche mit Frucht und Schärfe. Um 8,70 Euro, z. B. bei www.weingut-popp.de

DUFTIG



MINERALISCH

2017 DEIDESHEIMER KIESELBERG RIESLING TR., MEHLING
Kühle Frucht, mineralisch am Gaumen – ein biologisch erzeugter Riesling mit Tiefgang aus einer Pfälzer Toplage. Um 9,50 Euro, z. B. bei www.weingut-mehling.de



Fruchtiges fürs **FINALE**

Zu guter Letzt kommt das Beste aus der Küche:
Köstlichkeiten mit Obst. Mango-Schnitzel, Limetten-
Käsekuchen-Creme oder Milchreis mit Kokos-Äpfeln
versüßen uns das Menü. Nachschlag, bitte!



**Bananen-Flans mit
Papaya-Erdnuss-Kompott**
Die Süßspeise aus Portugal
bekommt durch die sogenannte
Baumelone einen Exotik-Touch.

REZEPT AUF SEITE 82

Honig-Zitronen-Milchreis mit Kokos-Äpfeln

Uns läuft bei den **glasierten Ringen**
nur so das Wasser im Mund
zusammen. Das ist wahres Soulfood!

REZEPT AUF SEITE 82



Limetten-Käsekuchen-Creme mit Crumble

Für den Crunch sorgen Cantuccini, die mit Mandelblättchen, Zimt und Butter in der Pfanne geröstet werden.

REZEPT AUF SEITE 82

Lust auf noch mehr
Sonne auf dem Teller?



Süße Highlights mit Zitrusfrüchten
jetzt in der neuen „Sweet Dreams“
(5,95 Euro; überall,
wo es Zeitschriften gibt)

NEUES
ausprobieren





Gratinierter Ziegenquark mit Brioche und Obst

Zum Auflauf ein fruchtiger
Mix aus **Banane**, **Maracuja**,
Himbeere – so gut!

REZEPT AUF SEITE 83

Süße Mango-Schnitzel mit Frucht-Tatar

Neue Idee für die Grillpfanne:
Zu der Südfrucht gesellt sich
feines **Kirsch-Portwein-Kompott**.

REZEPT AUF SEITE **83**



MIT dezentem
Röstaroma

FRÜHSTÜCKEN, WAS DICH GLÜCKLICH MACHT

✓ 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 Grund-Rezept 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 begeben, kurz weiterschlagen. Zitronenschale, Schokolade und Haselnüsse sorgfältig begeben 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



Zum Abschluss delikate **DESSERTS**

Und das kann weg?

Papayakerne bitte nicht wegwerfen! Sondern aus den fasrigen Häutchen rubbeln und im Ofen trocknen. Dann kann man sie als Gewürz verwenden: Fein gemahlen schmecken sie pfeffrig-scharf. Auch vom gesundheitlichen Aspekt her sind die Samen der Frucht nicht zu verachten: Das in ihnen enthaltene Enzym wirkt positiv auf unser Immunsystem und gilt zudem als förderlich für den Stoffwechsel.



Bananen-Flans mit Papaya-Erdnuss-Kompott

Bild auf Seite 76

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten
plus Abkühl-/Wartezeit: über Nacht
Zutaten für 4 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: 4 ofenfesten Flan- bzw. Puddingförmchen sowie 1 große Auflaufform
2 reife Bananen, 4 EL Zitronensaft
100 ml Milch, 75 g Schlagsahne
1 TL Vanillemark, 2 EL brauner Zucker, 3 TL Speisestärke, 4 Eigelb (Eier: Gr. M), 1 kleine reife Papaya
4 EL Limettensaft, 2 EL Erdnusskerne (geröstet und gesalzen)
evtl. Puderzucker und Melisse

1. Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze heizen. Bananen schälen. 200 g Bananenfruchtfleisch abwägen, klein schneiden und mit Zitronensaft, Milch, Sahne, Vanillemark, 1 EL Zucker, 2 TL Stärke im Mixer pürieren bzw. glatt verkücheln. Eigelbe gründlich unterrühren. Creme in die Förmchen füllen.

2. Förmchen in passende Auflaufform stellen. So viel heißes Wasser angießen, dass die Förmchen zu zwei Dritteln im Wasser stehen. Alles vorsichtig in den vorgeheizten Ofen schieben, Creme in etwa 35 Minuten stocken lassen. Flans über Nacht in den Kühlschrank stellen.

3. Papaya schälen. Kerne entfernen (siehe dazu Tipp links), Fruchtfleisch würfeln. Limettensaft und übrigen Zucker (1 EL) aufkochen, Papaya darin kurz köcheln. Übrige Stärke (1 TL) mit etwas Wasser anrühren, ins Kompott rühren. Aufkochen, abkühlen lassen.

4. Salz von den Erdnüssen abreiben, die Erdnüsse fein hacken. Flans aus den Förmchen lösen, auf Teller stürzen. Mit Papayakompott und Erdnüssen anrichten. Nach Belieben mit Puderzucker und Melisse garniert servieren.

Pro Portion: 355 kcal/1500 kJ
30 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 21 g Fett

Dazu passt: ein Muscat de Beaumes de Venise.



Honig-Zitronen-Milchreis mit Kokos-Äpfeln

Bild auf Seite 77

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

600 ml Milch (für vegane Alternativen siehe den Tipp unterm Rezept)
1 Prise Salz, 5–6 EL flüssiger Honig
1 Stück Zitronenschale (Bio)
90–100 g Milchreis
2–3 mittelgroße, säuerliche Äpfel
2 EL Zitronensaft
4 EL Kokosraspel
2 EL brauner Zucker
3 EL Butter
evtl. Puderzucker und Minze

1. In einem Topf Milch, Salz, 1–2 EL Honig und Zitronenschale aufkochen. Milchreis einstreuen, unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Die Herdplatte auf die niedrigste Stufe stellen und den Reis unter gelegentlichem Rühren ca. 40 Minuten quellen lassen.

2. Äpfel nach Belieben schälen, jeweils Kerngehäuse ausstechen. Äpfel in Ringe schneiden, rasch mit dem Zitronensaft vermischen. Auf einem Teller Kokosraspel und Zucker mischen. Apferringe trocken tupfen, auf beiden Seiten in die Kokosmischung drücken.

3. Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Apfelscheiben darin von beiden Seiten anbraten. Milchreis und Kokos-Äpfel auf Tellern anrichten, mit übrigem Honig beträufeln. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und mit Minze garnieren. Servieren.

Pro Portion: 460 kcal/1940 kJ
48 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 25 g Fett

Vegane Variante: Dieses Gericht ist leicht zu „veganisieren“. Man tauscht die Milch aus durch eine Getreidedrink-Alternative. Anstelle von Honig süßt Agavendicksaft den Reis. Und statt in Butter kann man die Kokos-Äpfel auch wunderbar in Margarine, in Kokosfett oder neutralem Pflanzenöl ausbraten.

Dazu passt: ein Limoncello.



Limetten-Käsekuchen-Creme mit Crumble

Bild auf Seite 78

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

1 Limette (Bio), 175 g Frischkäse
200 g Speisequark (20% Fett)
75 g weiße Kuvertüre
6 Cantuccini (italienische Kekse; als Fertigprodukt im Gebäckregal; ein Rezept zum Selberbacken siehe unten), 2 EL Mandelblättchen
1 EL Butter, 1 Prise Zimt
evtl. Puderzucker zum Bestäuben

1. Limette heiß waschen, trocken tupfen, etwas Schale in Streifen abziehen. Limette auspressen, Saft mit Frischkäse und Quark verrühren. Kuvertüre fein hacken, in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen und unter die Creme rühren. Creme in Schälchen oder auf kleine Teller verteilen.

2. Cantuccini zerbröseln. Brösel zusammen mit Mandelblättchen, Butter und Zimt in einer Pfanne knusprig rösten. Mandel-Crumble auf einem Teller abkühlen lassen, zum Servieren über die Creme streuen. Creme mit der Limettenschale bestreuen und evtl. noch mit etwas Puderzucker bestäuben.

Pro Portion: 365 kcal/1540 kJ
13 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 28 g Fett

Cantuccini selber machen: Backofen auf 180 Grad heizen. Ca. 300 g Mehl mit 1 TL Backpulver, 170 g braunem Zucker, 80 g Mandeln (evtl. grob gehackt), 2–3 Eiern, 1 Pck. Vanillezucker mischen. Zum glatten Teig kneten. Teig zu Rollen (Ø 3–4 cm) formen. Rollen auf gefettetes Blech legen und im vorgeheizten Ofen 25 Minuten backen. Herausnehmen, die Ofentemperatur auf 150 Grad reduzieren. Die etwas abgekühlten Rollen in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden, auf dem Blech verteilen. In 10–15 Minuten knusprig backen, dabei die Cantuccini evtl. einmal wenden.

Dazu passt: eine cremige und elegante Muskateller-Beerenauslese.

GETRÄNKE-TIPP



mit viel Obst



Gratinierter Ziegenquark mit Brioche und Obst

Bild auf Seite 79

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

3 Eier, 200 g Ziegenquark
(ersatzweise Ziegenfrischkäse)
fein abgeriebene Schale und Saft
von ½ Zitrone (Bio)

3 EL feiner Zucker, 120 ml Milch
200 g Brioche (französisches
Gebäck; ersatzweise Rosinen-
brötchen oder Croissants)
2 EL Mandelstifte

2–3 Maracujas oder Passions-
früchte, 2 kleine Bananen
125 g Himbeeren (frisch oder TK)
Puderzucker zum Bestäuben

1. Backofen auf 170 Grad (Umluft: 150 Grad) vorheizen. 2 Eier trennen. Quark, Eigelbe, Zitronenschale und -saft verrühren. Eiweiß steif schlagen, Zucker dabei einrieseln lassen. Eischnee unter die Creme heben.

2. Übriges Ei mit der Milch in einer Schüssel verquirlen. Brioche in Scheiben schneiden, in der Eiermilch wenden und zusammen mit der Käsecreme in eine ofenfeste Form oder in Portionsauflaufförmchen schichten. Mandeln darüberstreuen.

3. Gratin(s) im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen. Inzwischen Maracujas halbieren, Fruchtfleisch samt Kernen aus der Schale löffeln und evtl. durch ein Sieb passieren.

4. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Maracujafleisch mischen. Himbeeren evtl. verlesen und vorsichtig unterheben.

5. Gratin(s) etwas abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben, mit dem Obst anrichten und am besten lauwarm servieren.

Pro Portion: 495 kcal/2080 kJ
53 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 21 g Fett



Süße Mango-Schnitzel mit Frucht-Tatar

Bild auf Seite 80

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

100 g getrocknete, evtl. gesüßte
Sauerkirschen

200 ml Sauerkirschsaft
100 ml Portwein (alkoholfreie
Variante: dunkler Traubensaft)

1 Limette (Bio)

1 TL Speisestärke

1 nicht zu reife große Mango

2 TL brauner Zucker

etwas Minze zum Garnieren

1. Kirschen fein hacken, mit Kirschsaft und Portwein kurz erhitzen und evtl. etwas durchziehen lassen. Dann die Kirschen abtropfen lassen und die Flüssigkeit dabei auffangen.

2. Limette heiß waschen, etwas Schale fein abziehen oder abreiben und den Saft auspressen. Stärke mit ca. 2 EL Limettensaft glatt rühren.

Aufgefangenen Kirschsaft mit der Stärkemischung verrühren, kurz aufkochen und andicken lassen. Kirschen unterheben, abkühlen lassen.

3. Mango schälen, Fruchtfleisch in etwa 1,5 cm dicken Scheiben vom Stein schneiden. Eine Grillpfanne erhitzen und die Mangoscheiben darin von beiden Seiten kurz anbraten. Den Zucker darüberstreuen, Mango unter Wenden kurz karamellisieren.

4. Mango mit restlichem Limettensaft beträufeln und mit Limettenschale, grob zerpulter Minze sowie dem Frucht-Tatar anrichten.

Pro Portion: 145 kcal/610 kJ
26 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 0 g Fett

Fruchtwechsel: Nicht nur Mangoscheiben, auch anderes Obst eignet sich zum Grillen. Probieren Sie mal nicht zu weiche Papaya, Ananasringe und Wasser- oder Honigmelone.

Von unserer Expertin empfohlen!

BEZUGSQUELLEN WEINTIPPS



GETRÄNKE-
TIPP

S. 14–16

2017 Erbacher Michelmark Riesling feinherb, Weingut Crass, Eltville-Erbach, über www.weingut-crass.de
2017 Scherzinger Batzenberg, Weißer Gutedel Alte Reben Kabinett trocken, Weingut Heinemann, Scherzingen, über www.weingut-heinemann.de

2017 Gelber Muskateller feinherb, Dr. von Bassermann-Jordan, Deldesheim, Pfalz, über www.belvini.de

2016 Sankt M Acolon trocken, Weingärtner Cleeborn-Güglingen, über www.cleebornner-weinshop.de

2018 Scheurebe-Riesling, Theo Minges, über www.weingut-minges.com

S. 30–32

2015 Lunae Auxo Colli di Luni DOC über www.perbaccowein.de

2018 Santa Cristina Toscana rosso IGT, Toskana, über www.belvini.de

2017 Feudi di San Gregorio Falanghina del Sannio über www.vinomi.de

2015 Traminer trocken – Wein & Gut Frank über www.wirwinzer.de

2014 Merlot, Hacienda, Kalifornien, über www.vinehouse.de

2017 Roero Arneis DOCG Merica, Ca' Rossa über www.garibaldi.de

2017 Vigneto Cialdini Lambrusco Grasparossa, Cleto Chiarli, Emilia-Romagna, über www.televino.de

2017 Bimauer Müller-Thurgau Ortswein trocken, Markgraf von Baden, über www.markgraf-von-baden.de/de/weinshop/

S. 43–45

2017 Friulano Friuli Isonzo DOC, Friaul, über www.garibaldi.de

2016 Achkarrer Schlossberg Chardonnay Spätlese trocken, Weingut Michel, Vogtsburg-Achkarrer, über www.weingutmichel.com

2017 Weißer Burgunder Buntstück, Weingut Dr. Wehrheim, Birkweiler, über www.weingut-wehrheim.de

2017 Spätburgunder Weißherbst Qualitätswein halbtrocken, Weingut Andreas Männle, Durbach, über <https://schwarzwaldweingut.de/shop/>

2017 Les Terriades Prestige Chenin blanc, Anjou AOP, Loire, über www.hawesko.de

2017 Escapades Sauvignon blanc, Coastal Region, über www.belvini.de

2017 Grüner Veltliner Organic, Sepp Moser, über www.gute-weine.de

S. 59–60

2016 D'Aquino Stonefish Semillon/Chardonnay über www.vinexus.de

2016 Oberbergener Baßgeige, Grauburgunder Edition BL, Winzer-genossenschaft Oberbergen eG, über www.bassgeige-wein.de

2017 Muscat Elsass AOC, Cave Vinicole de Hunawihr, Elsass, über www.galeria-kaufhof.de

2010 Morillon Chardonnay, Weingut Werlitsch, Steiermark, über <https://linke-weine.de>

S. 71–73

2017 Rosé Zoom, Château Manse-noble, Corbières, Languedoc, über www.pinard-de-picard.de

2016 Furmint vom Sandstein, Herrenhof Lamprecht, Steiermark, über www.weinfuore.de

2016 Valpolicella Superiore, Tedeschi, über www.gute-weine.de

2017 Scheurebe, QbA trocken, Johann Baptiste Schäfer, Burg Layen, über www.jbs-wein.de

2017 Sommerhäuser Reifenstein Müller-Thurgau, Kabinett trocken, Weingut Christoph Steinmann, über www.weingut-steinmann.de

Topaz Apfelsaft über www.vannahmen.de/shop/

S. 82–83

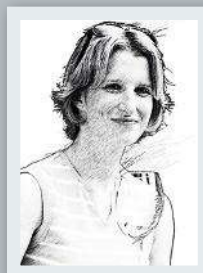
2015 Muscat de Beaumes de Venise – Perrin & Fils, Rhône, über www.koelner-weinkeller.de

Limoncello von Bertagnoli über www.rindchen.de

2015 Muskateller-Beerenauslese, Weingut Weishaar, Eichstetten, über www.weingut-weishaar.de

Raumland Traubensecco, weiß, über www.raumland.de

Bitterorangenlikör über www.vallendar.de



CHRISTINA HILKER
SOMMELIÈRE

Die Getränketipps unserer Expertin
finden Sie unter den Rezepten

Dazu passt: ein süßer Traubensecco aus Rheinhessen.

Dazu passt: Bitterorangenlikör.

COMEBACK DER KLARHEIT

NACH DEM GIN IST VOR DEM KORN: DIE KLAARE SPIRITUOSE AUS NORDDEUTSCHLAND ERLEBT GERADE IHRE NEUE BLÜTEZEIT UND WIRD ZUM STAR IN DEN BARS



VOLLKORN

Brotgenuss mit Schuss: Nur das beste Getreide verwenden die Brüder Schmidt für ihren Vollkorn.



GINGERBEER

Sehr würzig und leicht scharf. Diese Ingwerlimonade ist der ideale Partner für den vollmundigen Korn.



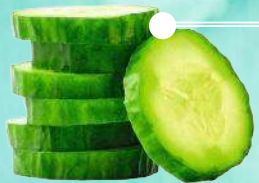
LIMETTENSAFT

Verleiht dem Cocktail eine leichte Säure.



GURKE

Dünne Gurkenscheiben sorgen für eine dezente Frische im Glas.



DEKORATION

Für eine passende Optik den Drink mit Gurkenröllchen und Minze garnieren.



Unikorn

6 Gurkenscheiben in ein Glas geben, kurz mit einem Muddler anstoßen und das Glas mit reichlich kristallklarem Eis befüllen. Anschließend 5 cl „Vollkorn“, 1 cl frisch gepressten Limettensaft vorsichtig über das Eis in das Glas geben und mit Gingerbeer auffüllen. Den fertigen Drink mit Gurkenröllchen und frischer Minze dekorieren.



JONATHAN KESSELER BAR CONSULTANT

Mit dem Ziel, der Bar-Gastronomie ein besseres Standing zu verleihen, gründete Bartender Jonathan Kessler das Unternehmen Kosmopolit. Seitdem berät er Bars und kreiert individuelle Signature Drinks. Er nennt es „Charakter in Geschmack formen“. Mehr auf www.derkosmopolit.de

BEZUGSADRESSEN finden Sie auf Seite 45



THE OSTHOLSTEINER DOPPELKORN

Der weiche Premiumkorn ist 9-fach filtriert und handabgefüllt. Ein Genuss.

EIWEISS

Dank des frischen Eiklars erhält der Cocktail eine seidige Textur und eine schöne Schaumkrone.



* HIMBEEREN

Die pürierten Beeren im selbst gemachten Sirup sorgen für eine fruchtige Note.



ZITRONENGRA

Sein frisches, leicht zitroniges Aroma rundet den Geschmack perfekt ab.



BERLINER BRANDSTIFTER KORN

Er zeichnet sich durch seine Reinheit und besonders milden Geschmack aus.

ZITRONENSAFT

Die perfekte Zitrone zum Auspressen ist weich und besitzt eine dünne Schale.



QUITTENGELEE

Der feine Aufstrich verleiht dem Cocktail eine fruchtig-süße Note.



* SAUERTEIGBROT

Das Brot im Sirup greift den Weizengeschmack des Korn auf.



ZUCKER

Zusammen mit Wasser wirkt er als perfektes Bindemittel.



BURGEN KORN

Das Finishing im Akazienholzfass verleiht dem Korn eine leichte Süße. Er besitzt ein blumig-frisches Aroma.



BULLEIT RYE WHISKEY

Der weiche Whiskey unterstützt das süße Aroma des Korns mit seiner Gewürznote.



SIRUP HERSTELLEN

Auch die Sirupe stellen die Bartender bei Kosmopolit selbst her – Rezepte siehe unten!



MARZIPAN

Der Mandelgeschmack ergänzt die lieblichen Aromen perfekt.

Corn Porn

6 cl Korn, 2 cl Limettensaft, 1 cl Eiweiß und 2 cl Himbeer-Zitronengras-Cordial* auf Eis in einen Shaker geben. Alles 10 Sekunden lang shaken. In eine Coupette doppelt abseihen. *Cordial: 100 g Himbeeren mit ½ Stange Zitronengras pürieren und mit 100 ml Zuckersirup im Topf einmal aufkochen.

Home Town

6 cl Kornbrand, 3 cl Zitronensaft, 1 cl Eiweiß, 2 cl Sauerteigbrotsirup* und 1 Barlöffel Quittengelee auf Eis in einen Shaker geben. Alles 10 Sekunden kräftig shaken. In ein Glas doppelt abseihen. *Sirup: 200 g Sauerteigbrot in 100 ml warmem Wasser einweichen, 100 g Zucker hinzugeben. Im Mixer pürieren.

(C)Old Fashion

4 cl „Burgen Korn“, 2 cl Whiskey, 1,5 cl Karamell-Marzipan-Sirup* in ein Glas mit Eis geben. Alles 10–15 Sekunden rühren. Auf großen Eiswürfel abseihen. *Sirup: 100 g Zucker zu Karamell erhitzen. Mit 80 ml erwärmtem Wasser aufgießen, 40 g Marzipan dazugeben, alles zur glatten Masse verrühren.

KULINARISCHES KULTURGUT ENTDECKEN

WIR WAREN AUF DER JAGD NACH DEN BESTEN RESTAURANTS, IN DENEN SCHNITZEL MIT VIEL HANDWERKSKUNST UND HINGABE ZUBEREITET WERDEN. HIER UNSERE FAVORITEN, DIE IN JEDEM FALL EINEN BESUCH WERT SIND



NOSTALGIE UND CHARME

Stilvoll speisen die Gäste unter dem großen Kronleuchter



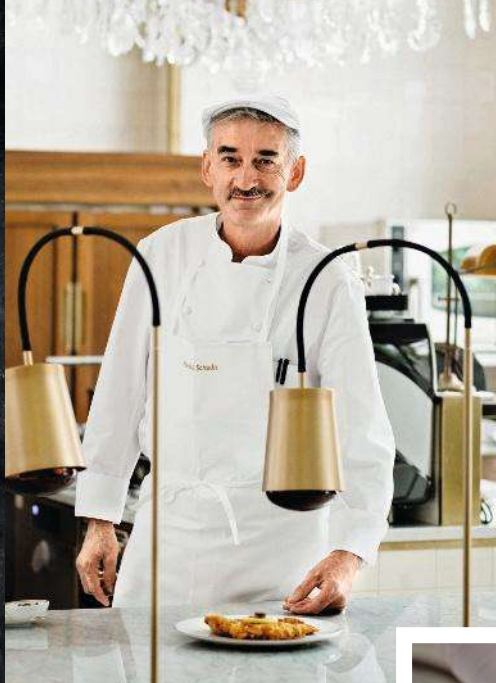
MEISSL & SCHADN, WIEN

Tradition modern interpretiert

Das Schnitzel ist das Glanzstück der berühmten Wiener Küche, und dieses gebührend zu zelebrieren hat sich das „Meissl & Schadn“ zur Aufgabe gemacht. Liebevoll wird in der offenen Salonküche unter den hungrigen Augen der Gäste das Fleisch aus dem Kaiserteil (Oberschale) des Rinds in Bröseln aus Kaisersemmeln vom Vortag paniert und anschließend goldbraun in der Pfanne ausgebacken. Ob das Schnitzel in Schweine- oder Butterschmalz oder in Pflanzenöl schwimmen darf, wählt der Gast selbst. Ebenso wie die Garnituren und Beilagen. Denn ob nun Erdäpfelsalat, Gurkensalat oder Petersilerdäpfel zum Schnitzel serviert werden sollten, da sind sich die österreichischen Fachleute selbst nicht immer ganz einig. Auf Wunsch gibt es dazu auch feinherbe Wildpreiselbeeren oder die traditionelle Wiener Garnitur aus Petersilie, Schalotten, Zitronenfilets, Kapern, Ei und Sardellenfilets, die schon Stefan Zweig und Sigmund Freud geschätzt haben sollen.

<https://meisslundschnadn.at>





**GEKONNTE
KOCHKUNST**
Das Schnitzel
schwimmt im
Fett, so wird's
gleichmäßig
knusprig-braun
– und wird von
den Gästen
geliebt



RUHE VOR DEM STURM
Vor allem montags, dem „Schnitzeltag“, ist jeder Platz besetzt

SCHNITZELEI, BERLIN

Die Hauptstadt tischt auf

Liehaber des Klassikers haben in der „Schnitzerei“ die Qual der Wahl: Auf der Speisekarte stehen Saltimbocca, Lammhüftschnitzel oder gesottenes Schnitzel (Tafelspitz in Senfkruste gebraten). Für Fischfans gibt es Zander in Parmesan-Pfeffer-Kruste. Reizvoll ist auch das vegetarische Angebot wie Austernpilzschnitzel, Ziegenkäse in Pumpernickelpanade oder Gemüse-Cordon-bleu.

www.schnitzerei.de

LOHNINGER, FRANKFURT

Geschmackvoll um die Welt

Wiener Schnitzel mit Gurkensalat sowie Kipfler-Erdäpfelsalat, Yellowfin Tuna Sashimi mit Edamame-Tofu-Creme und hausgemachte neapolitanische Chitarra-Spaghetti mit Ofentomaten stehen einträchtig nebeneinander auf einem Tisch. Gekonnt vereint Spitzenkoch Mario Lohninger in seinem Restaurant in Frankfurt die klassische Küche seiner Heimat Österreich mit asiatischen und New Yorker Einflüssen, die von seinen Zeiten im Ausland zeugen. Gemeinsam mit seiner Lebensgefährtin Sabine und seinen Eltern Erika und Paul lebt Mario Lohninger seinen Traum von einem modernen Familienrestaurant mit gehobener Küche. Die Speisekarte ist in „Heimat“ und „Welt“ unterteilt, den Gästen steht es frei, ihr Menü aus beiden Teilen zusammenzustellen und sich so auf eine kulinarische Reise zu begeben.

www.lohninger.de



KREATIVER KOPF

Mario Lohninger verwöhnt Gäste mit einzigartigem Konzept





TSCHEBULL, HAMBURG

Alpenglück im Norden

Ob genussvolle Erholung vom Shopping-trip oder ein elegantes Dinner am Abend zu zweit – wer eine kleine Auszeit vom Alltag sucht, ist im „Tschebull“ im Levantehaus in der Hamburger Innenstadt genau richtig. Der gebürtige Kärntner Alexander Tschebull und seine Frau Yvonne verwöhnen ihre Gäste mit einer modernen alpinen Küche. Das Konzept findet sich auch in der

Einrichtung wieder, schicke Designermöbel aus Holz und Leder treffen auf Kuhglocken, Geweihe und Wandbilder mit Bergpanorama – stylish, aber gemütlich. Hier fühlt man sich ein bisschen wie im Mini-Urlaub in Österreich.

www.tschebull.de

GASTHAUS BLUME, FREIBURG

Schnitzel mal als Tapas

Meist steht hier der ganze Tisch voll mit kleinen handbemalten Schüsselchen, denn im „Gasthaus Blume“ werden Schwarzwald-Tapas serviert. Gerichte wie Bergkäse-Spätzle, Flammkuchen oder Rosmarin-Schnitzel kommen in kleinen Portionen auf den Tisch. Je nach Größe des Hungers und Anzahl der Mitesser, entscheiden die Gäste, wie viele der kleinen Gaumenschmeichler sie bestellen. Drei Portionen entsprechen etwa einem Hauptgericht. Da auch die Desserts im Miniformat serviert werden, hören die Kellner nicht selten: Einmal alle, bitte.

GEHEIMTIPP
Top-Adresse für moderne
Schwarzwald-Küche



www.blume-freiburg.de



KLOPPPARTIE
Das Schnitzel
wird von Hand
plattiert

FRIEDRICH, OSNABRÜCK

Neue Kreationen entdecken

Hat es Ihnen geschmeckt?“ Diese Frage stellt im „Friedrich“ nicht nur das Servicepersonal, sondern oft auch die Küchenchefin höchstpersönlich. Marie Themann schätzt den direkten Kontakt mit ihren Gästen, fragt nach der Zufriedenheit und freut sich über Anregungen. Die 23-Jährige bringt bodenständige, aber modern interpretierte Gerichte auf die Teller: Der saftige Wildschweinrücken kommt beispielsweise unter einer Walnusskruste daher. Am beliebtesten bei den älteren und den jungen Genießern ist aber ihr Klassiker: Wiener Schnitzel mit Kartoffel-Gurken-Salat, den es als kleine, aber natürlich auch als große Variante gibt. Alle sechs bis acht Wochen wechselt die Karte. Neben der gemütlichen Atmosphäre auch ein Grund, warum viele sehr regelmäßig ins Restaurant kommen. Sie sind neugierig, welche kreativen Köstlichkeiten sich Marie Themann und ihr Team wieder haben einfallen lassen.

www.friedrich-osnabrueck.de



**SYMPATHISCHE
KÜCHENCHEFIN**
Marie Themann ist bei den
Gästen sehr beliebt



AUS DER REGION

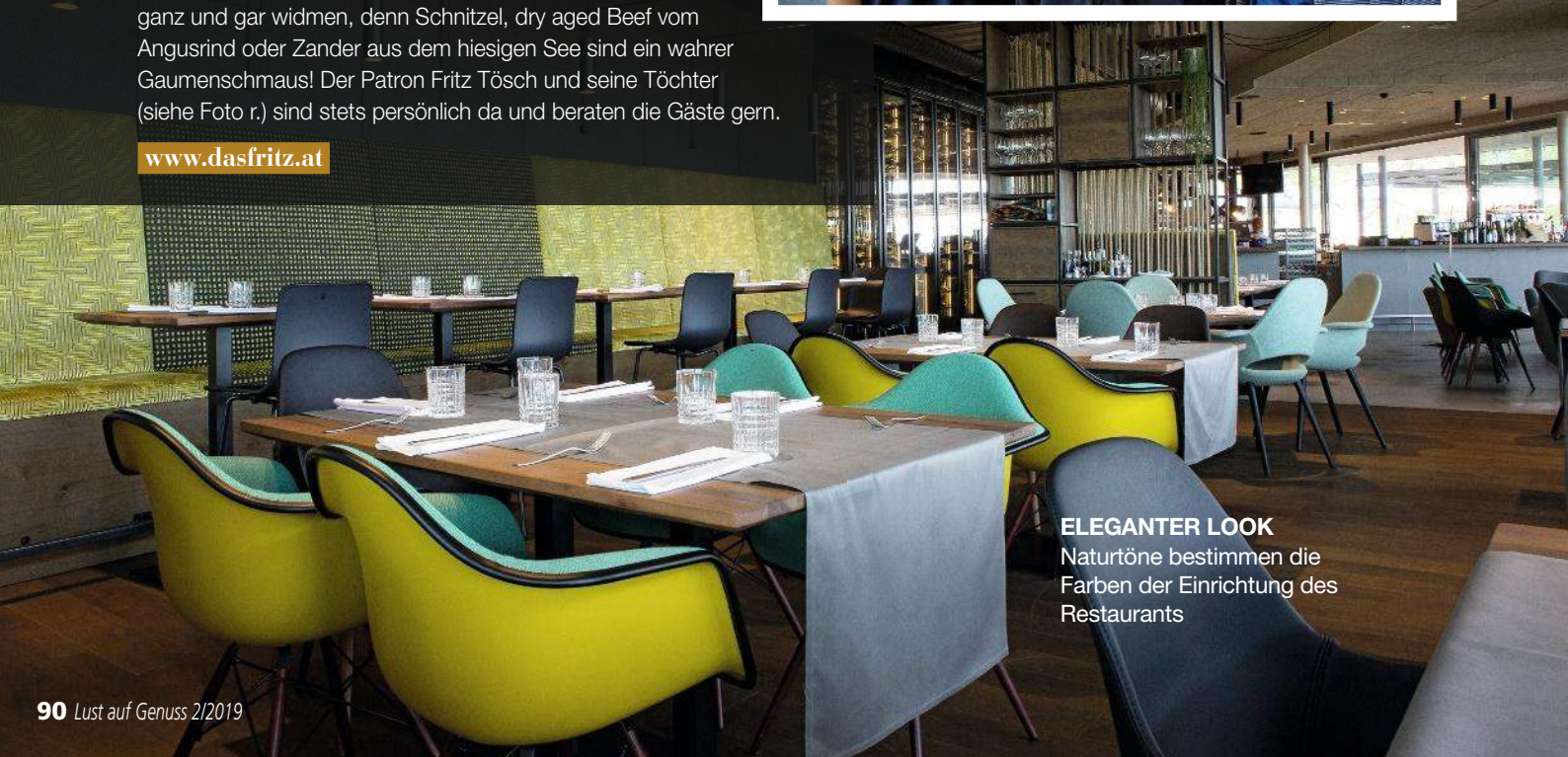
Im Burgenland wird Erdäpfel-Vogerl-Salat mit Kürbiskernöl serviert

DAS FRITZ, WEIDEN AM SEE

Genuss am See

Die Sonne lässt den See glitzern, das Wasser plätschert sanft gegen den Bootssteg und die Segelboote tanzen über die Wellen – auf der Terrasse oder im Restaurant des „Fritz“ direkt am Ufer des Neusiedler Sees kann man wunderbar die Seele baumeln lassen. Liebhaber eines edlen Tropfens schenken der gekühlten „Weinwand“ ihre volle Aufmerksamkeit oder der Getränkekarte, die rund 450 Flaschen des Rebensafts aufführt. Sind die Speisen aber serviert, sollte man sich diesen ganz und gar widmen, denn Schnitzel, dry aged Beef vom Angusrind oder Zander aus dem hiesigen See sind ein wahrer Gaumenschmaus! Der Patron Fritz Tösch und seine Töchter (siehe Foto r.) sind stets persönlich da und beraten die Gäste gern.

www.dasfritz.at



ELEGANTER LOOK

Naturtöne bestimmen die Farben der Einrichtung des Restaurants

SCHLOSSBERG, GRAZ

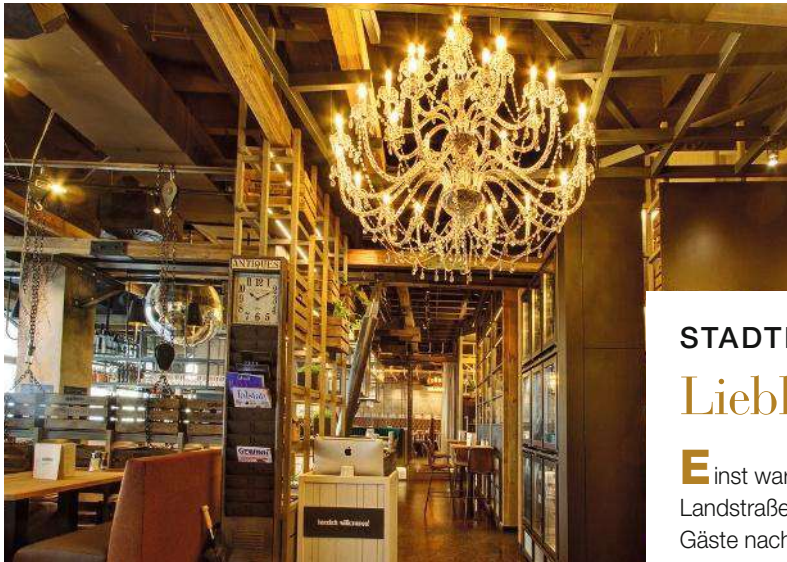
Klassiker mit Aussicht

Wer einen guten Überblick über Graz haben möchte, erklimmt am besten die 260 Stufen des Felsensteigs vom Schlossbergplatz aus – wer es gemütlicher angehen möchte, steigt in die Standseilbahn oder in die gläserne Kabine des Schlossberglifts. Die steirische Hauptstadt zu Füßen, schmeckt der Kaffee von der sonnigen Dachterrasse der „Skybar“ besonders gut. Feinschmecker ziehen anschließend ein paar Schritte weiter in das „Schlossberg Restaurant“ und genießen ein köstliches Abendessen von Haubenkoch Christof Widakovich. Wer sich unter den Klassikern wie Kalbsrahmschüssel, dem berühmten Schnitzel vom Steirerkalb oder einem saftigen Steak vom Grill nicht entscheiden kann, lehnt sich entspannt zurück und wählt das Überraschungsmenü mit fünf Gängen. Wer danach noch Lust auf einen Absacker-Cocktail hat, geht zurück in die rundum verglaste Skybar und genießt seinen Drink, den Sonnenuntergang oder das nächtliche Glitzern der Lichter der Stadt.

www.schlossberggraz.at

HOCH HINAUS

Über den Dächern von Graz liegt das „Schlossberg Restaurant“



FESTE FEIERN

Das „Herrenzimmer“ und das „Séparée“ stehen für Events zur Verfügung



STADTLIEBE, LINZ

Liebling der Linzer

Einst war es ein Kloster, heute beherbergt das Gebäude in der Landstraße 31 in Linz das „Stadtliebe Speis & Schank“, das für seine Gäste nach eigenen Aussagen ein großes Wohn- und Esszimmer sein möchte. Lässig und cool, aber dennoch gemütlich eingerichtet, lädt das Restaurant tatsächlich zum Verweilen ein. Beliebt bei den Besuchern sind neben den österreichischen Klassikern wie Schnitzel oder Rindsbackerl auch die verschiedenen Burger oder der sonntägliche „City-Brunch“. Vor allem für Fans von Craft Beer ist das Lokal einen Besuch wert, denn auf der Karte stehen zwölf offene Biere vom Fass und 30 verschiedene Hopfenperlen aus der Flasche von kleinen nationalen sowie internationalen Brauereien. Wunderbare Begleiter zum Schnitzel! Ein ganz besonderes Event ist der regelmäßig veranstaltete „Sternenzauber“, dabei übernehmen verschiedene Sterne- und Haubenköche für einen Abend die Küche der „Stadtliebe“ und verwöhnen die Gäste mit ihren außergewöhnlichen Kreationen.

www.stadtliebe.at



Hip-Hop trifft Klassiker

GESCHÄFTSFÜHRER **PHILIPP HANRIEDER** BEWEIST MIT SEINER MÜNCHNER „SPEZLWIRTSCHAFT“, DASS COOLE BEATS UND DAS KNUSPRIGE TRADITIONSESSEN AUS ÖSTERREICH SEHR GUT ZUSAMMENPASSEN

Seit mittlerweile mehr als sechs Jahren gibt es die „Spezlwirtschaft“ und somit unser beliebtes Schnitzel in München schon. **Wie das alles angefangen hat? Eigentlich mit Hip-Hop.** Denn unter dem Restaurant befindet sich das „Crux“, ein beliebter Club für alle, die gern Hip-Hop hören. Als meine drei Geschäftspartner und ich die Möglichkeit bekamen, die Etage über unserem Nachtclub zu übernehmen, haben wir die Chance genutzt. **Eigentlich hatten wir absolut keine Ahnung von der Gastro, aber wir haben es gewagt, viel ausprobiert und dazugelernt.** Zu coolen Beats würde eigentlich ein hipper Burger-Laden passen. Wir haben uns dagegen entschieden. Zum einen, weil drei von uns geborene Münchner sind. Zum anderen, weil für uns bis dato die Wirtshauslandschaft in München zu langweilig war. Alles etwas eingestaubt und altmodisch. Unsere Idee war es, etwas Junges zu machen, wo im Hintergrund eben guter Sound laufen darf. Obwohl wir das traditionelle Wirtshaus mit der „Spezlwirtschaft“ modern interpretiert haben, fühlen sich auch ältere Generationen bei uns wohl. Und bis jetzt hat sich keiner echauffiert, dass wir all unsere Gäste duzen. Das gehört eben zu unserem Konzept. Im Laufe der Jahre hat sich unsere



„Das Schnitzel ist definitiv unser Bestseller – und deswegen lassen wir es so gut, wie es ist“

„Spezlwirtschaft“ weiterentwickelt. Es kamen weitere Gerichte auf die Speisekarte – allgemein lautet unser Credo lieber weniger Gerichte, dafür aber richtig gut gemacht –, und inzwischen führen wir sogar

eine Dependence in Haidhausen. Bis heute ist das Schnitzel definitiv unser Bestseller. Kein Wunder! Wir haben von Anfang an die größte Mühe in das Gericht gesteckt. Wie groß soll es sein? Wie dick das Fleisch? Welche Panade? Wir haben dann nach unserem und dem Geschmack unseres Küchenchefs Maximilian Käufel das bestmögliche Schnitzel hinbekommen. Und diese Rezeptur hat sich bis heute etabliert: **Wir schneiden frische Scheiben vom Kalb, klopfen diese dünn und würzen sie nur leicht. Anschließend werden die rohen Schnitzel mit geriebenen Kaisersemmeln paniert und in Butterschmalz – natürlich in der Pfanne! – goldbraun ausgebacken.** Serviert wird das Goldstück mit selbst gemachten Pommes oder Erdäpfelkas. Und zu guter Letzt: Preiselbeeren. Wenn die Gäste doch mal nach Ketchup und Mayo verlangen, bekommen sie das natürlich. Als Getränk zum Schnitzel empfiehlt unser Restaurantleiter und Sommelier Martin Zieglmeier einen frischen Weißwein. Und das Beste: Wenn man am nächsten Tag nicht früh aufstehen muss, ist der Weg an die Bar oder in den Club nicht weit. Das gilt auch für Sie! Oder sind wir nicht schon beim Du?

Infos: www.spezlwirtschaft.me

Fotos: Maximilian Ostermeier/THEKENGOLD Studio

1 JAHR LUST AUF GENUSS

und ein Dankeschön Ihrer Wahl!



KÄSE-SET

So wird der delikate Käse stilecht serviert und genossen: Das elegante Set vereint edle Optik und qualitative Verarbeitung. Es besteht aus einem hochwertigen Servierbrett aus Akazienholz und einem praktisch einlegbaren Käsemesser aus Edelstahl mit abgerundeter Klinge und gegabelter Spitze zum Aufspießen von Hart- und Weichkäse. Maße Servierbrett: 36,5 x 25 x 2,5 cm
Zuzahlung: nur 9 € inkl. MwSt.

2 AUSGABEN GRATIS

Lesen Sie 2 Ausgaben
Lust auf Genuss kostenlos.



IHRE VORTEILE:

Attraktives Dankeschön • Kostenfreie Lieferung direkt nach Hause • Keine Ausgabe mehr verpassen

So einfach können Sie bestellen:



Per Internet
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 abrufbar.

Lust auf Genuss erscheint im 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.

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.

<input type="checkbox"/> Frau	<input type="checkbox"/> Herr	Name, Vorname
Straße, Haus-Nr.		
PLZ	Wohnort	
Telefon (für eventuelle Rückfragen)	Geburtsdatum	
E-Mail (für eventuelle Rückfragen)		

Ich erhalte ein Dankeschön meiner Wahl – ganz gleich, ob ich für mich abonniere oder das Abo verschenke – **bitte ankreuzen:**

- ☐ 2 Ausgaben Lust auf Genuss ☐ kostenlos (KG 02)
☐ Käse-Set ☐ Zuzahlung 9 € inkl. MwSt (T 065)

Ich bin einverstanden, dass mich Burda Direkt 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.

ICH VERSCHENKE DAS ABO AN

<input type="checkbox"/> Frau	<input type="checkbox"/> Herr	Name des Beschenkten
Vorname des Beschenkten		
Straße, Hausnummer		
PLZ	Ort	

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

2 Hefte gratis

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.

DE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
IBAN	Ihre Bankleitzahl	Ihre Konto-Nr.

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

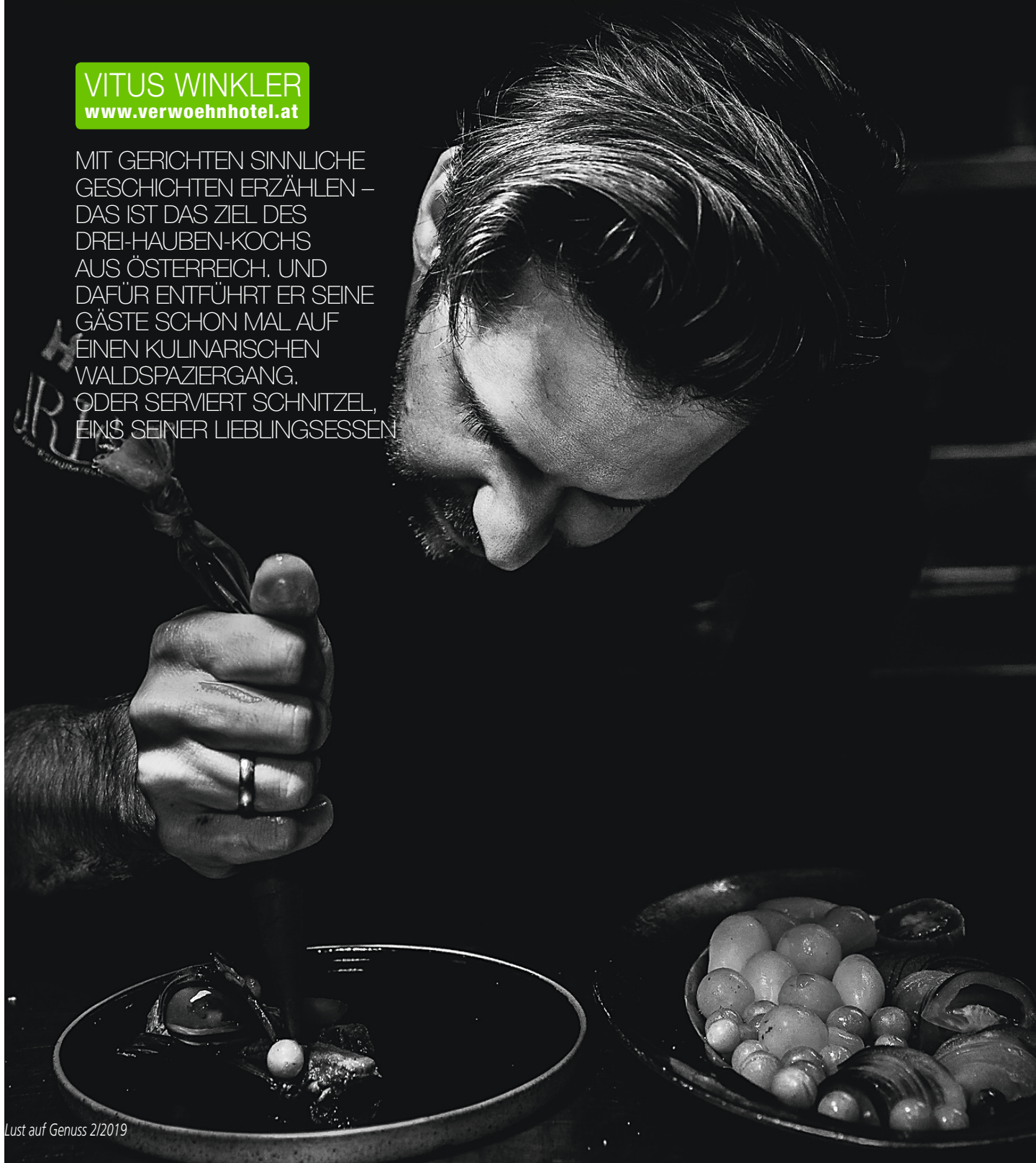
Datum	Unterschrift	642 476 E02/G02
-------	--------------	-----------------

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel. 0781-6396100. 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 des gespeicherten Profils (Berichtigung, Löschung, Wahrung der Persönlichkeitsrechte) sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

Den Gaumen auf Reisen schicken

VITUS WINKLER
www.verwoehnhotel.at

MIT GERICHTEN SINNLICHE
GESCHICHTEN ERZÄHLEN –
DAS IST DAS ZIEL DES
DREI-HAUBEN-KOCHS
AUS ÖSTERREICH. UND
DAFÜR ENTFÜHRT ER SEINE
GÄSTE SCHON MAL AUF
EINEN KULINARISCHEN
WALDSPAZIERGANG.
ODER SERVIERT SCHNITZEL,
EINS SEINER LIEBLINGSESSEN



Die Liebe zur Natur ist überall im Hotel spürbar

S

einen ersten Standmixer kaufte sich der sympathische Österreicher bereits in der Grundschule vom ersten Taschengeld. Dass Vitus Winkler Koch werden würde, war für ihn glasklar. „Ich sehe den Beruf nicht als Arbeit, sondern als die schönste Sache der Welt, denn hierbei kann ich Menschen glücklich machen – und das ist Grund genug.“ Glücklich machen seine Gerichte wirklich! Was noch alles in ihm schlummert, verrät er uns hier.

Warum sind Sie überhaupt Koch geworden?

Aufgewachsen bin ich hier im „Sonnhof“, dem Hotel meiner Eltern. Und schon als Baby war ich in der Küche am Rücken meiner Mutter und hab quasi die Düfte inhaliert. Zusammen mit meiner Großmutter hat sie mit sehr viel Liebe gekocht. Und ich fand es toll, mitzuhelfen und Lebensmittel in etwas Neues zu verwandeln – beispielsweise eine Banane in Bananenmilch mit sieben Jahren.

Erinnern Sie sich auch noch an Ihre erste Geschmacksexplosion?

Ja, das war bei meiner Oma – Schlagobers mit frischen Erdbeeren und Zimtzucker. Damals habe ich zu ihr gesagt: Du bist die beste Köchin der Welt.

Alle Kinder lieben Schnitzel – Sie auch und wenn ja, warum?

Ja, irgendwas muss man ja zu den Pommes essen. (lacht)

Wie muss denn ein perfektes Schnitzel sein, und was gibt es bei Ihnen dazu?

Goldbraun, knusprig und saftig zugleich – und die Wellen dürfen natürlich nicht fehlen. Dazu trinke ich einen Grünen Veltliner, serviere Preiselbeeren und Zitrone.

Welche Kombination ist für Sie dabei ein absolutes No-Go?

Schnitzel mit Sauce. Aber generell: Die Kombinationen nie ausprobiert zu haben – das ist ein No-Go.

Was findet man immer in Ihrem privaten Kühlschrank?

Zwiebeln! Die gehören fast überall rein, halten lange, und wenn mein Sohn mal wieder eine Grippe vom Kindergarten mitbringt, lege ich eine Zwiebel in Scheiben aufs Nachtkästchen – das beste Hausmittel.

Generell gefragt: Bier oder Wein?

Als Diplom-Sommelier ganz klar Wein! Ab und zu gern auch mal ein Craft Beer.

Mit welchem Koch würden Sie gern mit einer guten Flasche Wein im Aufzug stecken bleiben?

Grant Achatz vom Restaurant „Alinea“. Ein Magier der Küche!

Was würden Sie ändern, wenn Sie die Macht dazu hätten?

Hungersnot! Jedes Kind auf der Welt hat ein Recht auf Essen. Die Kleinen haben es sich nicht ausgesucht, wo sie auf die Welt kommen. Es ist unsere Verantwortung, als Menschen für sie zu sorgen und da zu sein.

Ihnen wird ein freier Tag geschenkt. Was tun Sie?

Ich schnappe mir meine Familie, und wir machen einen schönen Ausflug auf eine Alm im Pongau. Erholung pur.

Wenn Sie kein Koch geworden wären, dann...

... wäre ich wahrscheinlich Grafiker oder Künstler geworden.

Welche Aufgaben in Ihrem Job mögen Sie nicht?

Echt schwierige Frage – Büroarbeit! (lacht)

Was ist Ihr Credo im Leben?

Tu das, was dir Spaß macht – und du wirst es nie als Arbeit sehen. Heutzutage glauben viele Eltern, dass jeder studieren müsse, um Geld zu verdienen oder erfolgreich zu sein – das ist meiner Meinung nach der falsche Ansatz. Nur wer etwas gern macht, wird daraus auch etwas ernten. Ganz nach dem Motto: Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum. Das Wort hat drei Buchstaben: TUN!



Familienmensch Vitus Winkler mit seiner Ehefrau Eva-Maria und Sohn Lukas



Vitus' „Pongauer Wilderei“ (r.) und „Phönix aus der Asche“, eine gefüllte Zwiebel aus der Lauchasche (u.)





Vitus' Schnitzel-Tipps:

1. Drei, die immer dabei sein sollten!

Gewürze, die stets in der Panade sein sollten, sind Pfeffer, Paprikasalz und Majoran, denn der richtige Geschmack wird von der Panade nur hervorgehoben, nicht bestimmt.

2. Sämiger Kartoffelsalat – so geht's!

Vor dem Servieren kurz mit dem Pürierstab an einer Stelle den Kartoffelsalat mixen. Pürierstab entfernen und mit einem Löffel alles vorsichtig durchrühren. So bekommt der Kartoffelsalat eine schöne sämige Bindung und durch das Öl einen feinen Glanz.

3. Die Brösel machen den Unterschied!

Fein gemixte Semmelbrösel werden mit Pankobröseln vermischt. Während die Pankobrösel grobe Weißbrotbrösel sind und dem Schnitzel eine unglaubliche Knusprigkeit verleihen, sorgen die feinen Brösel für eine perfekte Hülle.



Beste Aussichten: die Hotelterrasse und Vitus' Gericht „Kräuterspaziergang“

Kartoffelsalat und Preiselbeersauce für die Schnitzel

Im Bild rechts

Vor-/Zubereitungszeit: 50 Minuten

plus Rühr-/Wartezeit: mind. 4 Stunden

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DEN SALAT

500 g festkochende Kartoffeln

1 TL Kümmelsamen, Salz

FÜR DIE MARINADE

½ Zwiebel (fein gewürfelt)

1 TL Ingwer (fein gewürfelt), etwas Öl

150 ml Rinderbrühe

1 EL Estragonseinf

65 ml Apfelessig

Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Zucker

4 Petersilienstiele

1 Handvoll Petersilienblätter (fein geschnitten)

1 Schuss Sonnenblumenöl

1 Handvoll Bachkresse (frisch gezupft)

FÜR DIE GERÜHRTE PREISELBEEREN

3 kg frische Preiselbeeren

(siehe dazu die Infos auf Seite 33)

1½ kg Zucker, ½ TL Zimt

500 g brauner Zucker

1 Vanilleschote (ausgeschabt)

125 ml Crème de Cassis (Likör aus

Schwarzen Johannisbeeren), 1 Prise Salz

1. Kartoffeln mit Kümmel und Salz in Wasser weich kochen und noch warm pellen. Dafür die gekochten Kartoffeln abseihen und kurz kalt abschrecken. Mit lauwarmem Wasser halb bedecken und mit einem Geschirrtuch zudecken. Ca. 5 Minuten warten, danach lässt sich die Haut sehr leicht abziehen. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

2. Zwiebel-Brunoise (feine Würfelchen) und die Ingwerwürfel in einer Pfanne in Öl glasig dünsten und mit Rinderbrühe ablöschen.

3. Alle Zutaten – außer der fein geschnittenen Petersilie, dem Öl und der Bachkresse – dazugeben, über die noch warmen Kartoffelscheiben gießen und Kartoffeln ziehen lassen. Die Petersilienblätter und das Öl erst kurz vor dem Anrichten dazugeben, ansonsten saugen die Kartoffelscheiben die Marinade nicht richtig auf und die Petersilie verliert ihre schöne grüne Farbe.

4. Vor dem Anrichten die Petersilienstiele entfernen und die gezupfte Bachkresse darunterheben. Meine Kindheitserinnerung an diese leichte Schärfe der Bachkresse werde ich nie vergessen!

5. Für die gerührten Preiselbeeren alle Zutaten für mindestens 4 Stunden auf niedrigster Stufe in einem Rührgerät glatt rühren lassen.

Wiener Schnitzel à la Vitus

Im Bild rechts

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Kalbsschnitzel (à 150 g; Schmetterlingschnitt vom Kaiserteil, österreichisch für Fleisch aus der Oberschale), Pfeffer

Gewürzsalz (10 Teile Salz, 1 Teil

Paprika und 2 Teile Majoran)

2–3 Eier

1 EL geschlagene Sahne

ca. 200 g Semmelbrösel (fein gemixt und staubtrocken)

50 g Pankobrösel oder grobe Weißbrotbrösel, etwas griffiges Mehl

reichlich Butterschmalz zum Ausbraten nach Belieben 2 Zitronen

evtl. frische Petersilie für die Garnitur

1. Kalbsschnitzel von Sehnen und Fett befreien, falls noch vorhanden. Kalbsschnitzel zwischen Vakuumbbeutel (ersatzweise stabile Frischhaltefolie) mit einem Plattierisen oder Schnitzelklopper 2–3 mm dünn klopfen.

2. Danach mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Schnitzel mit Gewürzsalz gleichmäßig auf beiden Seiten würzen – damit es Wasser lässt. Salz entzieht dem Fleisch Wasser, das Schnitzel wird sozusagen feucht.

3. Mit einer Gabel Eier und 1 EL Wasser aufquirlen, geschlagene Sahne daruntermischen. Die fein gemixten Semmelbrösel mit den Pankobröseln mischen (siehe hierzu Vitus' Schnitzel-Tipps links).

4. Nun geht's ans Panieren: Feuchte Schnitzel zuerst im Mehl beidseitig wenden, abklopfen, danach ins Eiergemisch eintauchen und zum Schluss in der Bröselmischung beidseitig panieren. Brösel nur leicht andrücken. Panierte Schnitzel nie übereinanderlegen.

5. Butterschmalz auf 160–170 Grad erhitzen und die Schnitzel leicht schwimmend in der Pfanne schnell ausbacken. Nach 1 bis maximal 1½ Minuten die Schnitzel wenden. Durch Schwenken der Pfanne mit dem heißen Butterschmalz Wellen schlagen, sodass die Schnitzel luftig aufgehen und eben die typischen Wellen entstehen. Schnitzel kurz auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und auf den Teller legen.

6. Schnitzel mit dem Kartoffelsalat und Preiselbeeren servieren. Nach Belieben Zitronen dazuservieren und mit Petersilie garnieren.

Klassiker neu
von Vitus
interpretiert:
das Wiener
Schnitzel



Adlerfisch mit roter Mojo	59
Ajvar-Röstzwiebel-Dip	63
Asia-Bowl mit krossen Miso-Schnitzeln	14
Auberginenschnitzel im Kichererbsen-Backteig	71
Bananen-Flans mit Papaya-Erdnuss-Kompott	82
Blitz-Hollandaise	63
Blumenkohl in Amaranth-Sonnenblumenkern-Panade	73
Cranberry-Chili-Chutney, fruchtig-scharfes	62
Dukkah-Tomaten-Panade	55
Filetschnitzel mit pikanter Apfel-Senf-Salsa	14
Fisch-Kokos-Curry	60
Fischpanade mit Meerrettich	54
Geschnetzeltes Surf & Turf	44
Gyros-Pfanne	15
Hähnchen, kreolisches	43
Hähnchenfilet, gefülltes, in Orangen-Fenchel-Kruste	44
Hähnchengeschnetzeltes in Mandelcreme	43
Honig-Zitronen-Milchreis mit Kokos-Äpfeln	82
Kalbsgeschnetzeltes in Weißweinsauce	30
Titelrezept Kalbsschnitzel mit rotem Coleslaw	32
Kalbsschnitzel Natur mit Salbei-Röstkartoffeln	30
Kalbsschnitzel, panierte, mit Pasta in Taleggio-Sahne	30
Kartoffelsalat und Preiselbeersauce für die Schnitzel à la Vitus	96
Kohlrabischnitzel mit knuspriger Senfkruste	71
Lendenschnitzel Natur in Chili-Ingwer-Karamell	16
Limetten-Käsekuchen-Creme mit Crumble	82
Limettenkrusten-Panade	55
Mango-Schnitzel, süße, mit Frucht-Tatar	83
Panko-Nori-Panade	55
Putenschnitzel in Pfefferkruste mit Spitzkohlsalat	45
Putenschnitzel mit Röstpaprika-Béarnaise	44
Ricotta-Pfeffer-Dip mit Honig	62
Rinderschnitzel mit Polenta-Panade	31
Rinderschnitzel Natur auf kalifornischer Pasta-Bowl	31
Rösti mit Rindertatar	35
Rote-Bete-Schnitzel mit Pekannusskruste	72
Saiblingstatar mit gerösteten Kartoffel-Chips	60
Salbei-Scamorza-Schnitzel	43
Schmorbratenravioli	53
Schnitzel aus der Rinderhüfte mit Kartoffelstroh	31
Schnitzel vom Mairübchen in Erdnuss-Panko-Kruste	72
Schnitzelröllchen, mit Mango-Chutney gefüllt	15
Schnitzel-Sandwich, vegetarisches	73
Schweineschnitzel mit Röstzwiebel-Panko-Kruste	15
Sellerieschnitzel in Brezel-Kümmel-Kruste	73
Snapper-Nuggets in Macadamia-Kruste	59
Wiener Schnitzel à la Vitus	96
Ziegenquark, gratinierter, mit Brioche und Obst	83
Zürcher Geschnetzeltes	32



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;
 Robin Schmidt (Volontär); Lisanne Dehnpostel, Nina Hagener (Praktikanten)
Bildredaktion: Mandy Giese (fr.)
Fotografie: Jan-Peter Westermann
Foodstyling und Rezepte: Roland Geiselmann
Styling: Michaela Pfeiffer

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Mareike Hasenbeck, Christina Hilker (Weinexpertin),
 Jossi Lölzl, Christoph Schulte, Maren Zimmermann
Schlussredaktion: Schlussredaktion Hamburg
Repro: Mike Kumpf, Pixel4Media – Burda Magazine Holding GmbH
Redaktionssekretariat: 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 Redaktionsstil: Anke Krohmer, Anschrift siehe Verlag
 Lust auf Genuss erscheint 13x 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. Oehlhorst
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 Anzeigenteil: 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 zuzüglich 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, 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 Betriebsführungsgesellschaft m.b.H., Offenburg.
Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o., Ul. Pułtuską 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

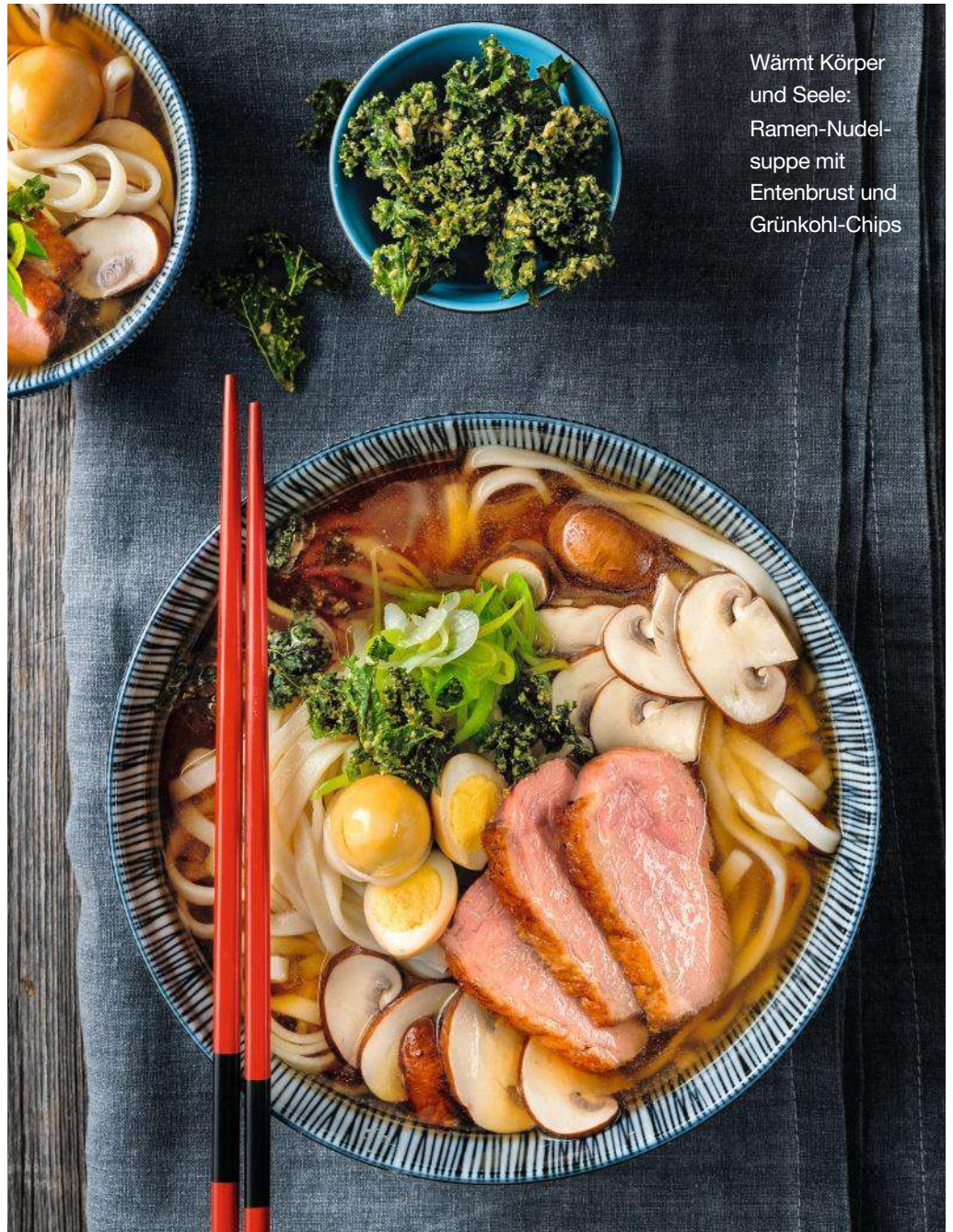
magazin

JAPANISCH KOCHEN – EINFACH ZU HAUSE

Es gibt wohl kaum eine Küche, die gerade so sehr im Trend liegt! Die kulinarischen Schätze Japans werden überall auf der Welt gewürdigt und verehrt – sind die Rezepte doch so fein, aromatisch und raffiniert kombiniert! Wer bisher aber glaubte, das könnten nur echte Meister, für den haben wir eine Überraschung: Im nächsten Heft dreht sich alles um Ramen, Sushi, Bento & Bowls, Yakitori-Spieße, Gyozas & Nudeln – einfach daheim nachkochbar! Was Sie jetzt nur noch brauchen, sind frische Zutaten und die Lust, sich in das ferne Land der aufgehenden (Gourmet-)Sonne zu träumen. Wir begleiten Sie!

MEHR ZUM HEFTTHEMA

Profi-Tipps Das perfekte Sushi und das 1x1 der Teezeremonie **Magazin** Schönes Japan-Teegeschirr & Sushi-Helfer **Trinken** Bier, Sake & Co.: Beste Essensbegleiter **Handwerk** Top-Produzenten für japanische Köstlichkeiten in Deutschland **Kulinarische Reise** Hotspots & Termine: Japan bei uns erleben **Mixx** Coole Sake-Drinks

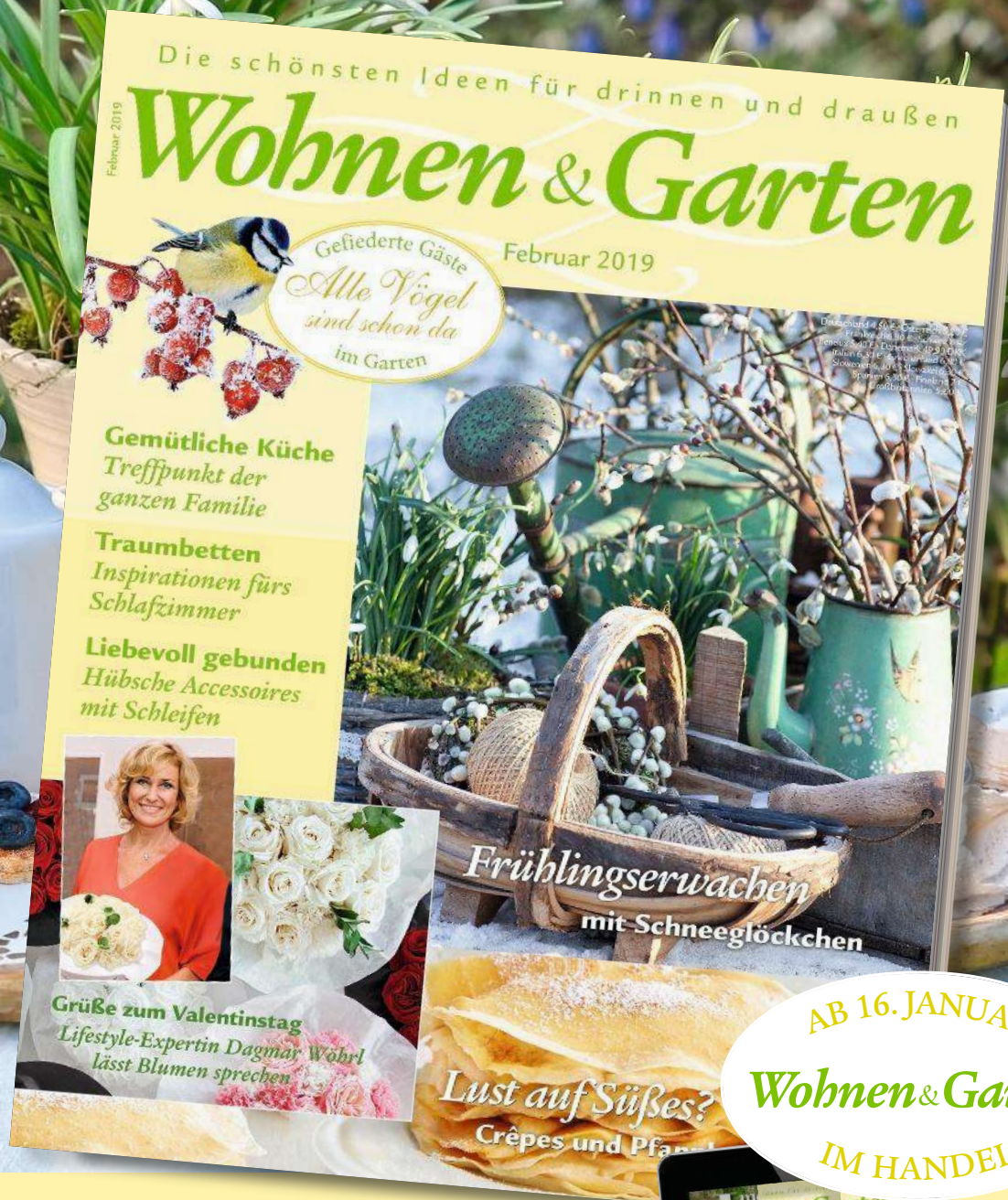


Wärmt Körper
und Seele:
Ramen-Nudel-
suppe mit
Entenbrust und
Grünkohl-Chips

Freuen Sie sich aufs nächste Heft!

Ab 13. 2. 2019 an der Kasse Ihres Supermarktes

Monat für Monat ein Fest



**3 Ausgaben zum Kennenlernen
für nur 9,- 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

Bitte Aktions-Nr. 642408 M angeben.

**AUCH
ALS
E-PAPER**

Verantwortlicher und Kontakt: M.I.G. Medien Innovation GmbH, Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg · Geschäftsführer: Frank-Jörg Ohlhorst, Kay Labinsky · Registernummer: HRB 472135, Registergericht: Amtsgericht Freiburg

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: M.I.G. Medien Innovation GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel.: 07 81/6 39 61 00. 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, Beauf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.