

essen & trinken

Low Carb

GENIEßEN
UND DABEI
ABNEHMEN

UNSER BACK- WORKSHOP

*Von Crostata
bis Tiramisu-
Torte*

NORDISCH:
KÄSE VON
DER KÜSTE

LEICHT UND
GESUND
WIR KOCHEN
VEGETARISCH



Herrlich herzhaft:
Rote-Linsen-Suppe
mit Hackbällchen
und Spinat

Heiß geliebte Suppen und Eintöpfe

Mal cremig, mal klar, immer köstlich – acht hinreißende Kreationen. Da wird Ihnen warm ums Herz!





Bravocado!



Unsere leckeren EDEKA Hass-Avocados haben wir besonders lieb. Nicht zuletzt wegen ihres cremig-zarten Fruchtfleisches. Denn sie bleiben länger am Baum, kommen genussreif in den Markt und dann direkt aufs Frühstücksbrot. Alles für den perfekten Genuss gibt's auf [edeka.de](https://www.edeka.de)

Wir  Lebensmittel.



„Mein Lieblingsrezept dieser Ausgabe finden Sie auf Seite 47“



Liebe Leserin, lieber Leser,

ich liebe Eintöpfe. Und ich liebe meine Mutter. Inzwischen weiß ich, dass es da einen Zusammenhang gibt.

Meine Mutter ist die Göttin der Eintöpfe. Hab' ich zumindest als kleiner Junge geglaubt, und ein bisschen glaube ich es heute noch.

Das Hühnerfrikassee meiner Mutter war (und ist) das beste, das es auf der Welt gibt. Und ihr Linseneintopf auch. Und das Paprikagulasch. Und...

Dann habe ich bemerkt, dass die meisten Jungs glauben, ihre Mütter machten die besten Eintöpfe. Das hat mich stutzig gemacht.

Außerdem habe ich herausgefunden, dass die kleinen Spargelstücke im Hühnerfrikassee meiner Mutter aus dem Glas stammten. Und die Linsen vorgekocht waren. Und wie einfach ein gutes Gulasch zuzubereiten ist.

An der Liebe hat das nichts geändert.

Heute koche ich meinen Kindern Eintöpfe. Am Wochenende werde ich es mit einem der Rezepte aus der Titelgeschichte dieser Ausgabe versuchen, wahrscheinlich mit dem Rote-Linsen-Eintopf mit Hackbällchen von Seite 46.

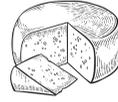
Ob sie mich auch für den Gott des Eintopfes halten? Egal, lieb haben reicht!

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen

ORIGINAL ODER KOPIE?

Da staunte unser Koch Michele Wolken nicht schlecht: Die Fotos, die »e&t«-Leser Jens Sträter uns geschickt hatte, zeigten seinen „Besonderen Teller“ aus der Februar-Ausgabe. Und den hatte unser Leser wirklich so perfekt umgesetzt (siehe Foto rechts), dass er dem Original in nichts nachstand. Was wieder einmal beweist, wie gut unsere Leser kochen können. Wer neue Herausforderungen sucht, unser anspruchsvollstes Rezept finden Sie diesmal ab Seite 72.





36

Wunderbare Suppen: etwa Ramen – mal vegetarisch

ESSEN

- 12 Guten Morgen**
Nennt sich Toast „Monte Christo“ und ist ein herrlich herzhaftes Schwergewicht mit Schinken und Gruyère
- 20 Top 5**
Ein Produkt, fünf köstliche Möglichkeiten: Portobello
- 36 Suppen und Eintöpfe**
Indisch gewürzt mit Möhren und Tandoori-Lachs oder mediterran mit Tomaten und Ciabatta – acht wunderbare Kreationen, die Sie gut gelaunt durch den Winter bringen
- 50 Für Gäste**
BBQ auf koreanisch: mit mariniertem Schweinebauch, Rinderfilet und vielen Extras. Gegrillt wird direkt am Tisch
- 60 Back-Workshop mit Melissa Forti**
Zu Gast in der »e&t«-Küche: Die italienische Konditorin traf unsere Bäckerinnen zum Fachsimpeln und Rezepte-Tausch
- 72 Der besondere Teller**
In unserer Rubrik für ambitionierte Hobby-Köche steht diesmal ein außergewöhnliches Dessert im Mittelpunkt
- 76 Vegetarisch**
Wenig Kalorien – ganz viel Geschmack. Vier Kreationen, die mit Frische und Leichtigkeit Lust auf den Frühling machen
- 88 Die besten Lebensmittel Deutschlands**
Heimische Produkte, die uns begeistern. Diesmal: Käse von der Küste und drei würzige Rezepte dazu
- 96 Brot und Aufstrich**
Drunter und drüber: ein besonderes Brot-Rezept und vier Ideen, was sie Leckeres draufschmieren können
- 102 Die schnelle Woche**
Unkompliziert und abwechslungsreich – das sind die Bedingungen, die wir an eine gute Alltagsküche stellen: sieben Vorschläge von Pasta bis Rumpsteak
- 124 Low Carb**
Rosenkohl-Gratin oder geschmorte Rinderbrust – unser Koch Kay-Henner Menge hat grandiose Rezepte mit wenig Kohlenhydraten entwickelt. So macht Abnehmen Spaß
- 146 Das letzte Gericht**
Diese Erdnussbutter hat es in sich. Wir sind uns sehr sicher, dass Sie sich danach die Finger lecken werden

TRINKEN

- 28 Vor dem Essen**
Pastis – ein Schluck französische Gelassenheit
- 30 Zum Essen**
Naturwein aus Sizilien – drei hochklassige Beispiele
- 32 Nach dem Essen**
Heiße Schokolade – chilischarf und mit einem Schuss Mezcal
- 122 »e&t«-Weinpaket**
Passend zu unserer Reportage empfehlen wir Ihnen drei Franzosen von der nördlichen Rhône



32

Mit Schuss und Chili: heiße Schokolade auf mexikanische Art

60

Traum in Weiß: Passionfruit-Cake und Tiramisu-Torte im Workshop



Alle Rezepte auf einen Blick Seite 144

ENTDECKEN

- 8 Saison**
Lieblinge des Monats: Schichtkäse und Darjeeling First Flush
- 14 Magazin**
Feines Porzellan, ein Ziegenkäse von Format und – mal wieder – ein Gin
- 22 Wir waren essen**
Diesmal in Plön und Binz auf Rügen
- 24 Was machen Sie denn da?**
Eine Pferdebesitzerin erzählt, warum sie mit „Willi“ im Weinberg unterwegs ist
- 26 Die grüne Seite**
Überfischung, Klimawandel – welche heimischen Fische dürfen wir essen?
- 34 Kolumne**
Doris Dörrie sinniert über die Birne. Eine Annäherung über Fontane, Strudel und einen selbst gepflanzten Baum

- 110 Unterwegs in Lyon**
Unsere Autorin hat die besten Bistros der Stadt gesucht – und gefunden!
- 134 Local Heroes**
Sterne-Köchin Léa Linster ist ein Star – nicht nur in Luxemburg

IN JEDEM HEFT

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

102

Flinker Fisch: Die Forelle mit Kräutersalat steht in 40 Minuten auf dem Tisch





Achim Ellmer (Küchenschef), Marcel Stut, Hege Marie Köster, Marion Heidegger, Anne Haupt, Kay-Henner Menge, Jürgen Büngener, Anne Lucas, Michele Wolken (v. l. n. r.) und Katja Baum (nicht im Bild)

WILLKOMMEN BEI UNS IN DER KÜCHE

Woran Sie uns messen können!

1. Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.

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

2. Wir kochen jedes Gericht drei Mal.

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

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

3. Wir beherzigen die Saison.

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

4. Wir achten auf die Herkunft.

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

5. Wir genießen das Gute.

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



»e&t«-Köchin Friederike Fänger in der »Società Agricola Aceto Modena«

Friederike in Modena

„Auf einer Reise durch die Emilia-Romagna in Italien besuchte ich auch die Provinz Modena. Besonders beeindruckt war ich von den Acetaie, den Essig-Manufakturen, die den berühmten Aceto balsamico di Modena produzieren. In der ‚Casa Mazzetti‘ wird bei Führungen der aufwendige Herstellungsprozess gezeigt. Verkostet habe ich auch, dabei gefiel mir der ‚Traditionale‘, der zwischen 12 und 25 Jahre reift, am besten. Sein Geschmack ist komplex, Säure und Süße sind fein ausbalanciert. Einfach ein paar Tropfen davon auf ein Stück gut gereiften Parmesan träufeln. Perfekt! Den Parmigiano Reggiano habe ich übrigens in der sehenswerten Markthalle ‚Albinelli‘ in Modena gekauft.“

STÄDTE- HOPPING

OHNE KOFFERPACKEN.



Das Hotel immer dabei. So geht Städtereisen mit A-ROSA.

Nach Wien, Amsterdam, Budapest oder Paris. Zum Shoppen, Erleben und Verlieben. Total entspannt in der eigenen Balkonkabine. Premium alles inklusive – Gourmetküche und Wellness jeden Tag. Und das alles mit der nötigen Sicherheit von Anfang bis Ende.

Noch bis 28.02.2019 buchen, Premium-Vorteile sichern und bis zu € 200 pro Person sparen. Mehr Infos unter www.a-rosa.de, in Ihrem Reisebüro oder persönlich unter Tel. 0381-202 6005.

Wenn
Städtereise,
dann
A-ROSA.

aROSA 

Schöne Zeit

Geschöpft

Schichtkäse

Saure Milch dicklegen, dann schneiden, schöpfen, in drei Lagen mit unterschiedlichen Fettgehalten schichten, abtropfen und ruhen lassen – bis ein guter Schichtkäse fertig ist, braucht es viel Zeit. Zeit, die sich kaum noch eine Molkerei nimmt. So verschwand die fette Frischkäsevariante langsam aus den Kühlregalen der Supermärkte zugunsten des kleinen Bruders Quark, der wesentlich effizienter (und somit günstiger) herzustellen ist (dicklegen, zentrifugieren, fertig). Ein Jammer! Denn an die cremige und seidige Textur von Schichtkäse kommt kein noch so guter Quark heran. Deshalb wird an dieser Stelle eindringlich für ein Comeback plädiert. Auch weil der beste Käsekuchen der Welt, nämlich der von der Großmutter unserer Autorin, mit Schichtkäse gebacken wurde. Und was gibt es Schöneres, als den Geschmack der Kindheit? **Manche Bio-Läden (aber noch lange nicht genug) verkaufen Schichtkäse. Vielleicht haben Sie Glück.**





Foto: Ulrike Holsten; Styling: Anne Beckwilm; Text: Claudia Muir

Gereist

Darjeeling First Flush

Wenn im April in Darjeeling nach der Winterpause die Teesaison eröffnet wird, heißt das Mantra für alle Teepflücker „two leaves and a bud“. Die „zwei Blätter und eine Knospe“ sind die zarten neuen Triebe der immergrünen Teepflanze – nach der Verarbeitung als First Flush auf der anderen Seite der Erde heiß begehrt. So sehr, dass der Stoff mit dem Flugzeug eingeflogen wird und in Europa Höchstpreise erzielt. Manch einer hält diesen Flugtee für eine geschickte Marketingtaktik; sicher ist, dass es ökologischer Wahnsinn ist. Dass ein Darjeeling First Flush auch nach einer längeren Schiffsreise immer noch frisch, spritzig und feinherb schmeckt, zeigt der Bio-Tee von „Teekampagne“, einem sozial- und umweltverträglichen Direktvermarkter. Wenn alles gut geht, wird der Tee Ende Juli bis Anfang August im Hamburger Hafen eintreffen, noch mal gesiebt und dann abgefüllt. Wahre First-Flush-Fans warten dann zwar ungeduldig auf die Sendung, nehmen sich aber Zeit, um ihre erste Kanne First Flush 2019 zu zelebrieren. Tee verträgt nun mal keine Hektik. www.teekampagne.de



Foto: Ulrike Holsten, Styling: Anne Beckwilm, Text: Claudia Muir

Guten Morgen!

Von wegen Kerkerfrühstück: So ein Monte-Christo-Toast weckt die Lebensgeister – herzhaf, üppig, leicht süß



Goldbraun ausgebacken: French Toast American Style mit Schweizer Käse und italienischem Kochschinken



KATJA BAUM
»e&t«-Köchin

„Im ‚Mama’s‘, einem Frühstücks-Bistro in San Francisco, waren die Leute ganz wild darauf. Zu Recht.“

Monte-Christo-Toast

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

- 100 g alter Gruyère (36 Monate gereift)
- 4 Scheiben Kastenweißbrot (z. B. Toast, 1 cm dick geschnitten; ca. 175 g)
- 2–3 TI Butter
- 4 dünne Scheiben italienischer Kochschinken (ca. 100 g)
- 2–3 EI Butterschmalz • 2 Eier (Kl. M)
- 200 ml Milch • Salz • Pfeffer
- ½ TI Puderzucker

1. Gruyère in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Toastscheiben dünn mit Butter bestreichen. 2 Toasts mit Gruyère und je 2 Scheiben Schinken belegen. Mit restlichen Toastscheiben bedecken, gut andrücken.

2. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sandwiches nacheinander kurz in die Ei-Mischung legen, dabei 1-mal wenden, sodass sich beide Toastscheiben leicht vollsaugen.

3. Sandwiches nacheinander im heißen Schmalz 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten, wenden, erneut 2–3 Minuten braten. Sandwiches auf einem ofenfesten Teller im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180) auf der 2. Schiene von unten 6 Minuten backen.

4. Sandwiches kurz abkühlen lassen, längs halbieren. Auf 2 Tellern anrichten, mit Puderzucker bestreuen, sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten
PRO PORTION 38 g E, 44 g F, 46 g KH = 757 kcal (3173 kJ)

Tipp Dazu passt dunkle fruchtig-herbe Konfitüre, z. B. Cranberry-Konfitüre.



PERFEKT FÜR JUNGES UND FRISCHES GEMÜSE

Einfach gesund leben: Im Garten lässt sich nicht nur prima spielen, sondern auch leckeres Obst und Gemüse anbauen. Wir sorgen gern für Ihren Ernteerfolg. Ihre Landschaftsgärtner.



Inspiration



Beratung



Ausführung



Pflege



Ihre Experten für
Garten & Landschaft

GLÄNZEN

SCHIMMER GEHT IMMER

Spitzenköche auf der ganzen Welt richten ihre Kreationen auf den Tellern der Porzellandesignerin Stefanie Hering an. Jetzt hat sie ein neues wunderbares Dekor entwickelt. Es sieht aus, als seien die Teller mit flüssigem Metall über-gossen worden. „Silent Brass“ von Hering Berlin, aus Biskuitporzellan, je ab ca. 85 Euro, www.heringberlin.com



STAUNEN

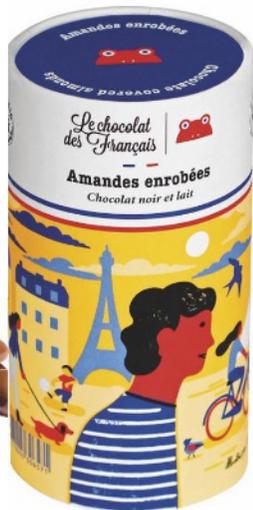
SIEGENDER HOLLÄNDER

Selten hat ein Käse so eine Begei-terung bei uns ausgelöst. Herrlich cremig, weich und trotzdem intensiv hat der holländische Ziegengouda selbst die strengsten Kritiker unserer Redaktion zum Schwärmen gebracht. Für manche Köche ist er sogar der beste, den sie je gegessen haben. Klar, dass wir Ihnen diesen Tipp nicht vorenthalten wollen. Ähnlich wie Champagner ist der „Hollandse Geitenkaas“ herkunftsgeschützt und darf nur in den Niederlanden produziert werden. Es gibt ihn für ca. 11 Euro pro Kilo im gut sortierten Supermarkt, fragen Sie am besten an der Käsetheke nach.

KNABBERN

VIVE LE CHOCOLAT

Mandeln aus der Provence werden in großen Kesseln mit karamellisiertem Zucker geröstet, dann mit einer dünnen Schicht aus dunkler und heller Schokolade überzogen. Ein schönes Geschenk für alle frankophi-len Foodies, auch wegen der liebevoll gestalteten Verpa-ckung. „Amandes enrobées“ von Le Chocolat des Français, 125 g, ca. 13 Euro www.lechocolatdesfrancais.fr



ZUGREIFEN

KLEINE REIBEREI

Gefahr Nummer 1 beim Käse-reiben: Man verletzt sich den Finger. Gefahr Nummer 2: Die Hälfte geht daneben. Bei diesem Modell ist zumindest Nummer 2 gebannt. Das Innen-leben lässt sich herausneh-men, sodass man den Käse direkt im Eichengehäuse servieren kann. „Nature“ von Sagaform, ca. 33 Euro, www.scandinaviandesigncenter.de





Präzisionsarbeit:
Anna Gliemer
fertigt Pralinen
ohne Zucker

NASCHEN

GENUSS ZUM QUADRAT

Als „Natur-Pâtisserie“ bezeichnet Anna Gliemer ihre Manufaktur. Was das heißt? In ihre Pralinen kommen nur natürliche Zutaten. Statt mit Zucker süßt sie mit Datteln und mit Honig, der ihren Produkten zusätzlich einen tollen Schmelz verleiht. Die kleinen Köstlichkeiten haben außerdem Rohkostqualität. Pralinen „Monsieur Chocolat“, 120 g, ca. 20 Euro, Brownies „Sweet Coffee Rawnies“, 125 g, ca. 13 Euro, www.gleem.de

MITNEHMEN

SCHÖNES FÜR SCHARFES

Was herauskommt, wenn eine schwedische Modemarke und ein Messerproduzent sich zusammenschließen? Zeitlos schicke Messertaschen, die sich aufrollen und aufhängen lassen. „Skeriol Morakniv“ von Sandqvist, aus Baumwolle und Leder, ca. 200 Euro www.sandqvist.com



ABMESSEN

ÜBERFLÜSSIG? ABER NICHT DOCH!

Zugegeben, etwas exakt zu portionieren wird mit diesen Gewürzlöffeln schwierig. Mag sein, dass sie auch nicht gut in der Hand liegen. Macht aber nichts, denn jeder ist ein wunderschönes Unikat der Amerikanerin Heather Lezla. Und um Meersalz zu dosieren, reichen sie allemal. Aus Steinzeug, je ca. 21 Euro, über www.thefuturekept.com



AUFDREHEN

HEISSE QUELLE

Darauf zu warten, dass das Wasser kocht, kostet Zeit und kann lästig sein. Bei diesem Hahn kommt bis zu 100 Grad heißes Wasser auf Knopfdruck. Er ist mit einem Boiler verbunden, der sich unter jeder beliebigen Spüle installieren lässt. „Grohe Red“ von Grohe, ab ca. 1560 Euro, www.grohe.de

Was ist
eigentlich ...

...Queller?

— Eine stark jodhaltige Wildpflanze, die besonders von Spitzenköchen sehr geschätzt wird. Sie gedeiht im Watt und auf Salzwiesen. Überleben kann sie, da sie Salz einlagert und so Wasser einsaugen kann. Dementsprechend salzig ist der Geschmack ihrer fleischigen Blätter, aber auch pfeffrig bis nussig. Geerntet wird während der Ebbe. Sie bekommen Queller – auch Salicornie, Passe-Pierre oder Meerespargel genannt – in den Sommermonaten beim gut sortierten Fischhändler. Er passt perfekt zu Meeresfrüchten und Salzwiesenlamm.



Genuss-
Orte
Teil 13

VON DUFT ERFÜLLT

– **HINGEHEN** Der Name „Speicherstadt Kaffeerösterei“ verrät eigentlich schon alles: Mitten in der Hamburger Speicherstadt werden edelste Kaffeebohnen täglich frisch geröstet. Allein der Duft ist betörend.

– **ENTDECKEN** Rund 30 Sorten bietet das Team an. Wer will, kann sie im angrenzenden Café gleich probieren. Überall stehen zum Teil historische Kaffeemühlen und Röstanlagen. Oder man schaut einfach raus auf die vorbeischippernden Barkassen.

– **MITNEHMEN** Die Beratung ist top, die Auswahl auch. Sie werden sicher eine neue Liebessorte finden, soeben abgepackt, auf Wunsch auch perfekt gemahlen.

Speicherstadt Kaffeerösterei, Kehrvieler 5,
20457 Hamburg, www.speicherstadt-kaffee.de

SCHWENKEN

EINSAME SPITZE...

...sucht Whiskey, der sie umgarnet. Ausbalanciert und mit einer gewissen Wuchtigkeit ausgestattet kann er sich in ihrem Zuhause, dem Glas, bestens entfalten. Für genussvolle gemeinsame Abende! Von Normann Copenhagen, 2er-Set ca. 41 Euro
www.normann-copenhagen.com



AUFDREHEN

PROST FRÜHLING

Manu Kumar macht Tee, deshalb heißt seine Marke ManuTeeFaktor. Für seine Kombucha-Getränke fermentiert er die Sorte „Gunpowder“ und verfeinert sie. Bio, aufregend, prickelnd, erfrischend. „Raw Kombucha“, je 0,33 l, je ca. 3,50 Euro, www.manuteefaktor.com



AUFKOCHEN

MEIN LIEBER SCHWAN!

Tee- und Filterkaffeetrinker werden bei dem neuen Wasserkocher von Kitchen Aid frohlocken. Die Temperatur lässt sich in Ein-Grad-Schritten einstellen, der Schwanenhals-Ausguss hat drei Durchflussstufen. „5KEK1032SS“, aus Edelstahl, 1 l, ca. 180 Euro, www.kitchen-aid-shop24.de



AUFSCHREIBEN

SCHÖNES FESTHALTEN

Unser Tipp für 2019: Widmen Sie sich Ihrer Leidenschaft. Da das bei Ihnen garantiert das Kochen ist, empfehlen wir das „Passion Recipe Journal“ von Moleskine. Darin können Sie Rezepte, Ideen und Erinnerungen an köstliche Abende festhalten. Ca. 30 Euro
www.moleskine.com

Imker vom Dach

— Weil sie in ihrer Freizeit nicht nur ausgehen, sondern etwas Nachhaltiges für ihre Heimatstadt Hamburg tun wollten, haben sich fünf Freunde zusammengetan, um Honig herzustellen. Ihre Bienen leben auf verschiedenen Flachdächern in der Hansestadt und sammeln von dort aus Nektar. Wie der Großstadthonig schmeckt? Würzig, cremig, weder zu flüssig noch zu fest. Da die Macher von „There is a Bee on the Roof“ lokal großschreiben, kann man den Honig nur in Hamburger Läden kaufen. Eine Liste gibt's unter www.thereisabeeontheroof.de. 180 g Sommerblütenhonig, ca. 8 Euro



Hochspezialisiert: Über den Dächern von Hamburg machen fünf Freunde gemeinsame Sache mit Bienen



WEGKNABBERN

ESS-STÄBCHEN

Herrlich, wie das kracht und knuspert beim Abbeißen – und erst die intensive Sesamnote! Die ökologischen Vollkorn-Grissini ohne Öl machen richtig Freude und sollten in aller Ruhe zu einem Glas italienischem Wein genossen werden. Mit welchem, bleibt Ihnen überlassen – wir finden, sie passen zu fast allen. „TuttoGrano“ von Le delizie di RomiMarie, 200 g, ca. 4 Euro, über www.violey.com



KLEINES SCHWARZES

Dunkles Geschirr bildet immer einen eleganten Rahmen für Gerichte. Mit der matten Oberfläche und den unregelmäßigen Formen wird der Auftritt noch eindrucksvoller. „Galloway black“ von Cosy & Trendy, aus Steinzeug, je ab ca. 2 Euro, über www.cookinglife.de

Getestet von



KAY-HENNER MENGE

»e&t«-Koch

„In unserer Versuchsküche entwickle ich oft Low-Carb-Rezepte. Diese Nudeln aus Bohnen zählen im Moment zu meinen Lieblingsprodukten. Sie haben sehr viel weniger Kohlenhydrate als herkömmliche Pasta und behalten beim Kochen ihre Form – im Gegensatz zu den meisten anderen Hülsenfruchtnudeln. Ihre Konsistenz? Von der der Hartweizen-Waren kaum zu unterscheiden. Ein hübscher Hingucker sind sie noch dazu!“

„Black Bean Spaghetti“ von Edamama, 5 Packungen à 200 g, ca. 25 Euro www.edamama.de





Viktoria Nikotina arbeitet seit vier Jahren als Concierge im Four Seasons Hotel „Lion Palace“. Neben einem runden Sightseeing-Programm gehört für sie gutes Essen unbedingt zu einer gelungenen Reise dazu.

Four Seasons Hotel Lion Palace
St. Petersburg
Voznesensky
Prospekt 1, 190000
St. Petersburg
Tel. 007/812/339 80 00
www.fourseasons.com/stpetersburg

DIE CONCIERGE EMPFIEHLT

Wo St. Petersburg am besten schmeckt



Banshiki
 „Die Sankt Petersburger schätzen diesen Ort für die tolle einheimische Küche. Er verbindet modernes Country-House-Ambiente mit traditionellem Essen. Unbedingt Nastoika dazu trinken!“

Degtyarnaya Str. 1A
www.banshiki.spb.ru/en



Korushka
 „Kulinarischer Genuss und Sightseeing gehen hier zusammen. Am besten mittags hingehen, um die georgischen Gerichte und den Blick auf den Winterpalast, den Fluss Newa und die Insel Wassiljewskij zu genießen.“

Petropavlovskaya Krepost 3
https://en.ginza.ru



Bourgeois Bohemians
 „Falls Sie Lust auf etwas Neues haben – hier entdecken Sie es bestimmt. Was Sie erwartet? Kreatives Fine Dining mit exquisiten Zutaten wie Lachskaviar. Direkt nebenan befindet sich übrigens meine nächste Empfehlung.“

Vilenskiy Pereulok 15
https://bobo-rest.restoru.ru



Tartarbar
 „In St. Petersburg gibt es viele junge talentierte Köche, die mit lokalen Produkten moderne Gerichte kreieren. Das Team in der ‚Tartarbar‘ macht das auf hohem Niveau, hier gibt es gutes Fleisch und das beste Tatar der Stadt.“

Vilenskiy Pereulok 15
www.tartarbar.ru/en



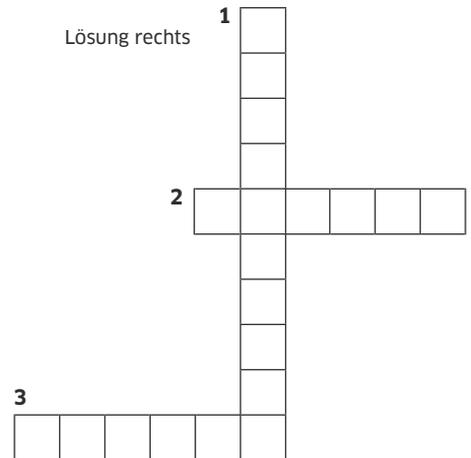
EINSCHENKEN
FRISCHE BRISE

Für alle Landratten: Luv und Lee beschreiben, wie ein Schiff im Wind liegt. Der Gin ist aber nicht nur etwas für Seebären, sondern durchaus für Feinsinnige. Außer Wacholder und Koriander kommt eine Sternanisnote vom beigemischten Aquavit durch. „Luv&Lee Hanseatic Dry Gin“, 0,5 l, 40 Euro, www.luvundleegin.de

RÄTSELN

SCHARFE SAMEN

- 1 Welcher griechische Philosoph war davon überzeugt, dass Senf den Verstand schärft?
- 2 Ludwig XIV. war von Senf so angetan, dass er ihm eine besondere Ehre zuteilwerden ließ: Er verlieh ihm ein königliches...
- 3 Für Dijon-Senf werden ausschließlich dunkle Samenkörner verwendet und statt Essig ein Saft aus unreifen Trauben, dem sogenannten...?



UMDREHEN

SCHRÄGE VÖGEL

Wer piepst denn da? Der eine hell, groß und laut, der andere klein, rund und still, trotzdem sind die beiden Vögel das perfekte Paar. Sobald Sie ihnen den Kopf abreißen, verwandeln sie sich in Salz- und Pfefferstreuer. „Bird & Trumpet“ von Designimdorf, aus Ahorn und Nussbaum, ca. 70 Euro, über www.ikarus.de

Fotos: Banshiki (1), Bourgeois Bohemians (1), Tartarbar (1), Angela Francisca Endress (1), Text: Roxana Wellbrock; Lösungen: 1. Pythagoras 2. Wappen 3. Verjus

BESICHTIGEN

KLARE KANTE

Am Bauhaus kommt man dieses Jahr nicht vorbei, schließlich feiert die stilprägende Schule ihren 100. Geburtstag. Anlässlich dieses Jubiläums eröffnet am 9. März das Staatliche Museum für Porzellan „Porzellanikon“ die Ausstellung „Reine Formsache“. An zwei Standorten (im oberfränkischen Hohenberg und Selb) dreht sich alles um Porzellandesign und -visionen. Zu sehen ist u.a. der hier abgebildete Entwurf von 1936. www.porzellanikon.org



Kultur-Tipp



ANSTOSSEN

GUTER GEIST

Würzig, fruchtig und mit genau dem Grad an Süße, den wir im Aperitif noch gern mögen, kommt dieser Schwarzwälder Beerengeist daher. Hergestellt wird „Fiesin“ in der Brennerei Franz Fies. 0,7 l, ca. 13 Euro www.fiesbrennerei.de

DURCHDREHEN

PÜRIERSELIG

Die Köche aus der »e&t«-Versuchsküche sind vom „Multiquick 9“ begeistert. Warum? Weil er scharf ist und mit vergleichsweise wenig Kraftaufwand selbst harte Lebensmittel püriert. Anschließend lässt er sich ganz leicht reinigen. Von Braun, ab ca. 100 Euro www.braunhousehold.com



 **Bad Heilbrunner®**

Natürliche Pflanzenkraft – hochkonzentriert.

Bei Husten und Erkältung lindernd und schleimlösend.



NEU!
DIE INNOVATION IM STICK.

Hochkonzentrierter Arzneitee

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



Bad Heilbrunner Brust- und Husten Tee Tassenfertig – Anwendungsgebiete: traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Schleimlösung bei Erkältungen mit Husten, ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Ein Champignon zeigt Größe

— Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.

An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten 44. FOLGE: PORTOBELLO-PILZE



Portobellos mit Soja-Erdnuss-Dressing

Unser
Liebling

Portobellos nach Grundrezept vorgaren (siehe rechte Seite unten links). 10 g frischen Ingwer schälen, fein schneiden. 1 rote Chilischote in feine Ringe schneiden. 2 El geröstete ungesalzene Erdnüsse grob hacken. Von 4 Frühlingszwiebeln das Weiße und Hellgrüne in feine Scheiben schneiden. Blätter von ½ Bund Koriandergrün abzupfen, grob hacken. 5 El Sojasauce, 2 Tl Sesamöl, 1–2 El Zitronensaft und 1 Tl Puderzucker mit Chili, Ingwer und Erdnüssen verrühren. Pilze aus dem Ofen nehmen, nach Belieben in Scheiben schneiden. Soja-Erdnuss-Dressing darüberträufeln. Mit Koriander und Frühlingszwiebeln bestreuen.



Mit Spinat, Eiern und Speck

Portobellos nach Grundrezept (siehe unten) vorgaren. 8 Scheiben Bacon in 1 Tl Öl (z. B. Maiskeimöl) knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. 300 g TK-Blattspinat (aufgetaut) gut ausdrücken und grob hacken. Im Speckfett mit 1 Tl Butter 3–4 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, frisch geriebenem Muskat und 1–2 Tl Zitronensaft würzen. Pilze aus dem Ofen nehmen, Spinat darin verteilen und mit einem Löffel kleine Mulden hineindrücken. 4 Eier (Kl. M) einzeln aufschlagen und in die Mulden gleiten lassen. Im heißen Backofen weitere 15 Minuten garen. Pilze salzen und pfeffern. Mit 20 g geriebenem Parmesan bestreuen und mit dem Bacon servieren.



Mit Schafskäse und Tomaten

Portobellos nach Grundrezept (siehe unten links) vorgaren. 80 g Kirschtomaten waschen, vierteln oder halbieren. 200 g Schafskäse zerbröckeln. 2 El schwarze Oliven grob schneiden. Tomaten, Schafskäse und Oliven mit 4 El Olivenöl, Pfeffer und 1 Tl getrocknetem Oregano mischen. Pilze aus dem Backofen nehmen, leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Masse in den Pilzen verteilen und im heißen Backofen weitere 10–15 Minuten garen.



Mit Kräutern

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

Pilze vorgaren: Stiele von 4 Portobellos (à ca. 190 g) abschneiden, Pilze rundum mit 3 El Olivenöl einstreichen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad Umluft (Gas 2–3, Ober-/Unterhitze 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12–15 Minuten braten. Für das Kräuteröl Blätter von ½ Bund glatter Petersilie, 1 El Rosmarinnadeln und 1 Knoblauchzehen fein hacken, mit ½ Tl Bio-Zitronenschale, Salz, Pfeffer, 1 El Semmelbröseln und 6 El Olivenöl mischen. Pilze aus dem Ofen nehmen, Kräuteröl darüberträufeln. Im heißen Backofen weitere 10 Minuten garen.



Mit Hack und Käse

Portobellos nach Grundrezept vorgaren (siehe links). 2 Schalotten in feine Würfel schneiden. Mit 400 g Rinderhack mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. 200 g Tomaten grob hacken. 2 Cornichons in Scheiben schneiden, 4 Cornichons halbieren. 100 g Emmentaler und 30 g Parmesan fein raspeln. Pilze aus dem Backofen nehmen, 150 g Crème fraîche darin verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hackmasse, Tomaten und Cornichon-Scheiben darauf verteilen. Beide Käsesorten darüberstreuen. Im heißen Backofen weitere 15 Minuten garen. Herausnehmen und mit den halbierten Cornichons servieren.

WIR WAREN ESSEN

Unsere Autoren aßen in Norddeutschland. Auf Rügen gab es heimische Produkte mit einer Prise weiter Welt, in Plön zelebrierte ein alter Bekannter regionale Kochkunst



Wiederentdeckt

BINZ AUF RÜGEN

Freustil

Ralf Haug gilt nicht nur als einer der besten Köche an der Ostseeküste, er zählt auch zu den Erfindern der norddeutschen Naturküche. Lange bevor Regionalität zum Schlagwort in der Gastro-Szene erhoben wurde, überzeugte Haug mit seiner fantasievollen Heimatküche. Dabei setzt er vor allem auf heimische Zutaten, leger gewürzt mit einer Prise weiter Welt: Den Mecklenburger Hirschrücken kombiniert er mit Japanocchi – Gnocchi, die mit Shiitake-Pilzen, Rügenger Gemüse und Pflaumenessig serviert werden. Die Jakobsmuschel mit Tatar wird mit Rentier-Bouillon gut akzentuiert. Das „Freustil“ ist aber auch für seine einfallsreichen vegetarischen Gerichte bekannt: So versteht sich perfekt garte Schwarzwurzel in einer Panierung aus Heusache und Pankomehl bestens mit Eigelbschaum. Ralf Haug, den der Ruf eines optimistischen Weltverbessers begleitet, zeigt, dass sich Genuss und ökologisches Bewusstsein bestens ergänzen können – ohne erhobenen Zeigefinger. *Rainer Schäfer*

6–8-Gänge-Menü 66–86 Euro

Zeppelinstraße 8, 18609 Ostseebad Binz, Tel. 03 83 93/504 44
www.freustil.de



Neuentdeckt

PLÖN

Robert Stolz

Vor gut zwei Jahren schloss Robert Stolz sein Restaurant in Plön. Nun ist er zurückgekehrt und wagt mit neuem Konzept einen Neuanfang. In Wohnküchen-Atmosphäre haben zwölf Gäste an einem großen Tisch Platz. Der Gastgeber kocht, schenkt ein, serviert, erklärt und unterhält – lediglich zwei Assistenten unterstützen ihn dabei. Fast alle Produkte kommen aus dem Umland, das Bier aus einem Nachbardorf, die Kräuter aus der 300 Meter entfernten Gärtnerei. Stolz ist ein Meister der harmonischen Zusammenführung. Seine einfachen, aber ungewöhnlichen Kombinationen passen bis ins Detail. Zur Einstimmung reicht er Snacks, die allesamt begeistern – die blaue Karotte mit Lakritz und der Rapssalat mit Senfblüte, Rapssauce besonders. Auch Gänge wie der Birnen-Speck-Auflauf (Foto) und das Landhuhn mit Kartoffeln, Gremolata und pochierem Ei sind hohe Kochkunst. Robert Stolz ist zurück in der Holsteinischen Schweiz – der Region hätte nichts Besseres passieren können. *Achim Ellmer*

6-Gänge-Menü plus Snacks 80 Euro

Markt 24, 24306 Plön, Tel. 045 22/789 52 95
www.robertstolz.de

TESTEN SIE JETZT IHR DIABETES-RISIKO.

BESCHIED WISSEN – VORSORGEN KÖNNEN.



Umfassender
Fragebogen in
dieser Ausgabe!

Jeden Monat NEU
in Ihrer Apotheke

www.diabetes-ratgeber.net



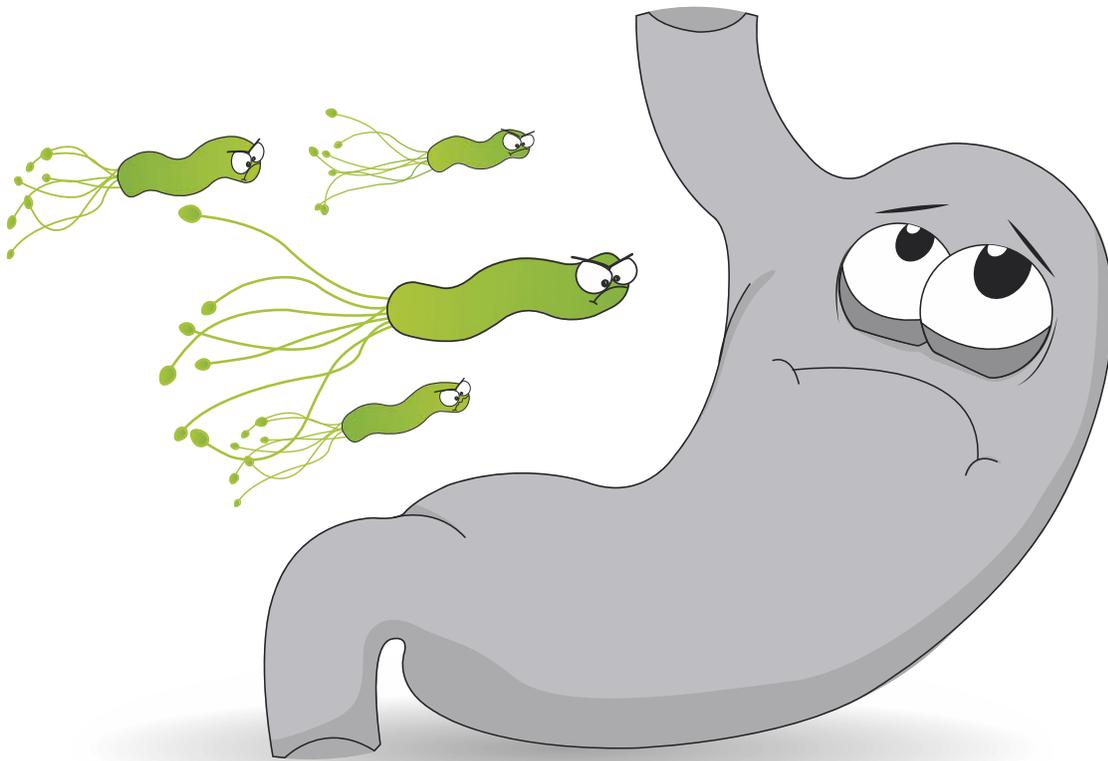
Pferdestärke:
Kerstin Hüppe (42)
und Willi sind
ein eingespieltes
Team

Was machen Sie denn da, Frau Hüppe?

„Ich führe mein Pferd Willi, das einen Pflug hinter sich herzieht, zwischen Rebstößen hindurch. Hier, auf dem alten Silvaner-Weinberg des Weingutes Dr. Heger, stehen die Reben eng beieinander, das macht die Bewirtschaftung mit dem Traktor unmöglich. Durch das Pflügen mit dem Pferd wird der Boden locker, die Wurzeln bekommen mehr Luft und können so besser wachsen. Ein schöner Nebeneffekt ist, dass keine Herbizide nötig sind. Willi ist ein Schwarzwälder Fuchs. Diese Rasse wurde insbesondere für schwere Waldarbeit gezüchtet. Seit drei Jahren pflügt der neun Jahre alte Kaltblüter nun die eng bepflanzten Weinberge auf dem Gut – und ich glaube, es macht ihm richtig Spaß. Eine besondere Ehre ist es, dass der Silvaner, der aus den Trauben dieses Berges gekeltert wird, nach Willi benannt wird. Der „Silvaner*** Pferd Willi“ wird in großen Holzfässern ausgebaut und ungefiltert in Flaschen gefüllt. Sein Geschmack erinnert an Melone, tropische Früchte und Wiesenkräuter. Er passt perfekt zu Spargel und zu leichten Gerichten.“

Der „Silvaner*** Pferd Willi“ 2017 kostet 21,50 Euro und ist erhältlich über www.heger-weine.de

Ein **SCHMERZ**, der Deinen Magen quält?



Magenschmerzen? Sodbrennen? Stress?

Leide ich unter dem Magenkeim *Helicobacter pylori*?

Einfach: Zuhause selber testen

Schnell: Ergebnis nach 10 Minuten ablesen

Sicher: Leistungsbewertungsstudien belegen eine Genauigkeit des Tests von mehr als 96 %.

„ZuhauseTEST Gesunder Magen“ erhältlich

unter www.zuhauseetest.de, in Ihrer **Apotheke** (PZN 15232443) und unter www.dm.de



Fisch aus heimischen Gewässern zu essen, ist ökologisch sinnvoll. Doch welcher darf noch auf den Teller?



Volle Netze sind bei vielen Fischern selten geworden

Flossen weg

— Die Bestände von Aal, Dorsch und Hering gehen zurück. Nicht immer liegt's an der Überfischung, manchmal auch am Klimawandel

DAS PROBLEM: KEINE ERHOLUNG DER FISCHBESTÄNDE IN SICHT

ES FEHLT AN NACHWUCHS

Wir essen ihn mariniert als Bismarkhering, gereift als Matjes, geräuchert als Bückling oder schlicht gebraten: Der Hering gehört zu unseren beliebtesten Speisefischen. Da schockierte die Nachricht umso mehr, dass der Hering aus der westlichen Ostsee stark gefährdet sei. Der Internationale Rat für Meeresforschung (ICES), der Fischbestände ermittelt und Fangquotenempfehlungen für eine nachhaltige Fischerei gibt, empfahl den deutschen Ostseefischern, den Hering gar nicht mehr zu fangen. Daraufhin verlor er das MSC-Siegel für nachhaltig gefangenen Fisch, und die EU senkte die Fangquote für 2019 um 48 Prozent. Gründe für den Rückgang des Herings aus der westlichen Ostsee sind auch im Klimawandel zu finden: Durch die Erwärmung der Ostsee geht die innere jahreszeitliche Uhr der Heringe vor – sie bekommen ein zu frühes Signal für ihre Laichwanderung zu den flachen Küstengebieten wie dem Greifswalder Bodden. Da die geschlüpften Larven jedoch noch kein Futter finden, verhungert der Nachwuchs.

LÖSUNG 1: DATEN SAMMELN

REGELMÄSSIG ZÄHLEN

Dass die Größe der Fischbestände schwankt, liegt nicht nur an der Fischerei. Auch die Veränderung von Umweltbedingungen spielen eine Rolle. Dies belegen die Daten des Thünen-Instituts für Ostseefischerei. Über 30 Jahre lang führte es regelmäßig eine Heringslarven-Zählung in den Laichgebieten durch. Im Auftrag verschiedener Ministerien, Umweltverbände und Fischereihandelsverbände baut das Thünen-Institut seit 2010 eine Internet-Datenbank zur Bestandssituation von Fischen auf, die für den deutschen Lebensmittelmarkt von Bedeutung sind. Die Daten werden laufend aktualisiert, das Institut liefert zudem lesenswerte Hintergrundinformationen zu den Fischen. Außerdem sind die Zahlen eine Grundlage für viele Fisch-Einkaufsführer (siehe Lösung 2). <https://fischbestaende.thuenen.de>

LÖSUNG 2: GRÜN, GELB, NEIN

BEWUSST EINKAUFEN

Hering aus der Nordsee geht noch. Doch können wir noch guten Gewissens Dorsch aus der Ostsee essen? Und wie ist es eigentlich um den Aal bestellt? Grundsätzlich sollten Sie beim Fischeinkauf auf Bio- und Umweltsiegel achten, etwa MSC, Bioland und Naturland. Auch die überwiegend konservierten und tiefgefrorenen Produkte aus nachhaltig gefangenen Fisch der Firma Fish Tales sind zu empfehlen. Beim Einkauf von heimischem Frischfisch und Meeresfrüchten ohne Siegel auf dem Markt sowie an der Fischtheke gibt der Fisch-Einkaufsführer vom WWF eine schnelle Orientierung. Dort wird nach dem Ampelsystem eingestuft: Grün steht für gute Wahl, Gelb für zweite Wahl und Rot für nicht empfehlenswert. Dabei sollte auf die Herkunft des Fisches geachtet werden. Erhältlich als App (Foto), Online und als Broschüre. <https://fischratgeber.wwf.de>



VOX

DAS KÜCHENDRAMA

SONNTAGS 20:15

KITCHEN IMPOSSIBLE

und auf Abruf bei TVNOW

VOR DEM ESSEN

Pastis

Wir sind uns sicher: Der Schlüssel zu französischer Gelassenheit liegt in der richtigen Kombination von Anisschnaps und Eiswasser. À la vôtre!

Ein Teil Pastis, fünf Teile stilles Wasser – so lautet das klassische Mischverhältnis

Drei Fragen an



ELAINE MÜLLER
Barchefin im „Bistro Carmagnole“,
Hamburg

1 Was macht einen Pastis aus? Pastis entstand im frühen 20. Jahrhundert aus dem Verbot von Alkoholika mit über 16 Vol.-% Alkohol. Die französischen Absinth-Hersteller brauchten schnell eine Alternative am Markt. Sie begannen, typische Kräuter wie Anis und Süßholz, aber auch Zimt, Kardamom, Pfeffer oder Blüten in Alkohol zu mazerieren und mit Wasser und Zucker auf Trinkstärke zu bringen. Da bei Pastis auf Wermutkraut verzichtet wird, ist er weniger bitter als Absinth.

2 Gibt es gute Varianten des klassischen Pastis? Neben dem viel kräftigeren Absinth gibt es diverse populäre Anisliköre wie Ouzo und Sambuca. Ein Geheimtipp für Pastis-Freunde ist der Pontarlier, bei dem die Kräuter mit dem Alkohol in einer Kupferbrennblase destilliert werden. Er ist in einer gesüßten und einer ungesüßten Variante erhältlich.

3 Welche Speisen passen am besten zu Pastis? Aufgrund des intensiven ätherischen Eigengeschmacks eignen sich vor allem aromatische, salzige Speisen wie Oliven-Tapenade, eingelegte Sardellen oder in Tomatensauce geschwenkte Scampi. Im Bistro servieren wir ihn zu Miesmuscheln im eigenen Sud, dazu geröstetes Brot oder hausgemachte Pommes frites.

Vollkommen zu Recht ein Evergreen: der „Pastis de Marseille“ von Ricard.
0,7 l, 16,50 Euro, über
www.weinquelle.de



DAS BESTE VON CHEFKOCH.DE JETZT IM NEUEN HEFT!

CHEFKOCH
EUROPAS GRÖSSTE FOOD-COMMUNITY: 19 MILLIONEN USER WISSEN, WAS SCHMECKT

Lasagne, Pasta, Braten oder mal Hot-Dog

Verrückt nach Hack

DIE BESTEN REZEPTE VON CHEFKOCH.DE

Mmh, Ofen-Lasagne!
Die macht ohne Mühe alle glücklich
★★★★☆ 4,5

FITNESS-KÜCHE
Alles unter 500 Kalorien

NEU!
WOCHENPLAN
Lecker mit Lachs, Gyros, Spinat

Außerdem
Butterkuchen & Co.

ORIENTALISCH
Richtig gewürzt wird aus einfach wow!

BACK-TRÄUME
Von Hefe-Schmecken bis zum saftigen Blech

30 MINUTEN!
In kürzester Zeit köstlich auf dem Tisch

WINTERSALATE
Die schönsten Begleiter zu jedem Essen

JETZT AM KIOSK

WINTERFIT MIT SAUERKRAUT
Kochen mit Käse

MMH, PFANNKUCHEN!
Tolles Menü aus Tirol

EINFACH. INSPIRIEREND. KÖSTLICH.

ZUM ESSEN

Naturwein aus Sizilien

Wo früher vorwiegend wuchtige Rotweine heranwuchsen, entsteht heute ein Hotspot für leichte, frische und vor allem hochklassige Naturweine. Drei Beispiele

Arianna Occhipinti

„SP68“ Rosso 2016

Der Wein, der Arianna Occhipinti zum Shootingstar des sizilianischen Weinbaus machte. Ein Tanz zwischen floraler Zugänglichkeit und kräuteriger Würze. 15,90 Euro www.superiore.de

Vino di Anna „Palmento“ Bianco 2016

Zurückhaltende Frucht, dafür reichlich mineralische Frische – der „Palmento“ von Anna Martens bringt das Terroir des Ätna ins Glas. 21,50 Euro www.vinoteca-maxima.de

Zurück zu den Ursprüngen: Immer mehr sizilianische Winzer setzen auf Biolandbau, fahren den Schwefelzusatz zurück und verzichten auf Filtration

COS „Rami“ Bianco 2015

In der Nase tummeln sich die Zitrusfrüchte der Insel, im Mund ein harmonisches Bouquet von getrockneten Früchten. Charmanter Orange-Wein mit feinem Tannin. 15 Euro www.unser-weinladen.de



Foto: Christian Lohrnik; Foodstyling: Paul Holst; Styling: Katja Graunert; Text: Benedikt Ernst

Das Gutscheinebuch für Genießer.

**2x essen,
1x bezahlen!**

**essen &
trinken**

Deutschlands
großes Food-Magazin.



Über
500€
sparen

Limitierte Auflage!

**Jetzt bestellen: essen-und-trinken.de/gutscheine
Oder telefonisch: 02501 - 801 44 93 für je 29,90 €**



Cremig, würzig und von dezenter Süße – die mexikanische Schokolade ist Dessert und Digestif zugleich

NACH DEM ESSEN

Schokolade

Zum Schluss heizen wir noch mal richtig ein! Mezcal und Ancho-Chili punkten mit milder Schärfe und feinen Rauchnoten – perfekt, um unsere heiße Schokolade mit mexikanischem Feuer zu veredeln

Mexikanische Schokolade

* EINFACH

Für 3–4 Tassen

- 100 g Zartbitterschokolade (ca. 70% Kakao)
- 1 TI gemahlener Ancho-Chili (z.B. über www.azafran.de)
- ½ TI gemahlener Zimt
- Salz
- 600 ml Milch
- 1 El Muscovado-Zucker
- 100 ml Mezcal (Spirituosenhandel)

1. Schokolade grob hacken und in einem runden Schlagkessel im heißen Wasserbad schmelzen. Chili, Zimt und eine Prise Salz zugeben und gut verrühren. Inzwischen Milch erhitzen (nicht kochen).

2. Flüssige Schokolade in die heiße Milch gießen und sofort mit dem Schneebesen verrühren. Muscovado-Zucker und Mezcal zur heißen Schokolade geben und verrühren. Schokolade mit dem Schneidstab kurz aufmixen, auf Gläser oder Tassen verteilen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten
PRO TASSE (BEI 4 TASSEN) 7 g E, 13 g F, 23 g KH = 295 kcal (1237 kJ)

JETZT AM KIOSK

Lass die Eile doch warten.

Einfach mal durchatmen mit der neuen Flow.

EINE ZEITSCHRIFT OHNE EILE, ÜBER KLEINES GLÜCK UND DAS EINFACHE LEBEN

4 GEDICHTE-
POSTKARTEN

flow

Die Ruhe zieht das Leben an.

GOTTFRIED KELLER

ILLUSTRIERTER
MINI-KALENDER

TITELTHEMA:

**LANGSAMER
LEBEN**

flow

Das Magazin, das sich Zeit nimmt.



RIBBECKS RÄTSEL

Heimtückisch, kapriziös und zickig – Doris Dörrie urteilt hart über die **Birne**. Dabei hat unsere Kolumnistin sie besonders gern. Versuch einer Annäherung – über Fontane, Strudel und einen selbst gepflanzten Baum

Birnen haben das Zeug dazu, einen in den Wahnsinn zu treiben. Erst liegen sie knallhart und mürrisch tagelang herum, um dann heimtückisch über Nacht quatschig weich zu werden und einen bitter zu enttäuschen. Warum machen sie das? Warum können sie nicht gemütlich und langsam vor sich hin reifen und freundlich auf ihren Verzehr warten? Warum muss sich eine perfekte Birne so rar machen? Ein wahrhaft kapriziöses Obst. Es gibt Sommer-, Herbst- und Winterbirnen, aber mir fallen sie immer erst im Winter auf, wenn ich mich an Äpfeln schon satt gegessen habe und Mandarinen nicht mehr sehen kann. Es gibt um die 5000 Sorten, aber hierzulande hat man meist die Wahl zwischen einer „Abate Fetel“, „Williams Christ“, „Clapps Liebling“, „Alexander Lucas“, „Conference“ oder der „Guten Louise“, die mir allein schon wegen ihres Namens am besten gefällt. Auch sie zickig wie alle anderen und nur einen komisch winzigen Augenblick lang perfekt.

Aber wenn ich die Wahl habe zwischen Birne und Apfel, wähle ich immer die Birne. (Die Entscheidung zwischen Apfel- und Birnenfigur würde mir dagegen schwerfallen. Und wieso nennen wir unseren Kopf Birne? Du hast doch nix in der Birne... ja, genau, erst fällt mir nix ein, die Gedanken sind wie tiefgefroren, im nächsten Augenblick

schon matschig weich, und ich muss mich hinlegen und ausruhen. Mit meiner Birne über die Birne nachdenken.)

Vielleicht mag ich Birnen nur deshalb so gern, weil ich als Kind das Fontane-Gedicht über Herrn Ribbeck auf Ribbeck im Havelland geliebt habe. Und weil es so schön ist, hier die erste Strophe: Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland, ein Birnbaum in seinem Garten stand. Und kam die goldene Herbsteszeit und die Birnen leuchteten weit und breit, da stopfte, wenn's Mittag vom Turme scholl, der von Ribbeck sich beide Taschen voll. Und kam in Pantinen ein Junge daher, so rief er: „Junge, wiste 'ne Beer?“ Und kam ein Mädle, so rief er: „Lütt Dirn, kumm man röwer, ick hebb 'ne Birn.“

Plattdütsch sprach in unserer Familie zwar keiner, aber im NDR gab es am Morgen die Sendung „Hör mal 'n beten to“, die ich hören durfte, wenn ich krank im Bett lag, und danach den Schulfunk. Herrlich. Und dort wurde von Herrn von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland erzählt, der so gern Birnen an Kinder verschenkt. Aber dann stirbt er, sein Sohn ist geizig und gibt keine einzige Birne her: Und die Kinder klagten, das Herze schwer: „He is dod nu. Wer giwt uns nu 'ne Beer?“ Doch Herr von Ribbeck hat vorgesorgt, eine Birne mit ins Grab genommen, auf dass es auch in Zukunft noch Birnen für die Kinder geben wird.

Herrn von Ribbeck gab es wirklich, und den Birnbaum auch. Den Stumpf des alten Baums habe ich mir in der Dorfkirche von Ribbeck angeschaut. Im Schlossgarten wachsen überall Birnbäume, und im Schlossrestaurant wird ein wirklich toller Birnenstrudel serviert. Alles nur wegen eines Gedichts. Und deshalb habe ich auch irgendwann einen Birnbaum in unserem Garten gepflanzt, aber irgendetwas passt ihm nicht. Er mickert seit Jahren vor sich hin, produziert nur wenige Blüten und noch nie eine einzige Birne. Ha, sagt er schadenfroh zu mir: Eine Frau von Ribbeck wirst du nicht! —



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

Jetzt fehlen nur noch Sie!

BEAT
MAY 2019
B EAT
FOOD
TRAVEL
CHEFS
DIE BESTEN RESTAURANTS UNSERER ZEIT

NEU
Insider-Wissen
aus den
Küchen der
Welt



**100 RESTAURANTS, DIE
SIE LIEBEN WERDEN!**
GOURMET-REISEN Die feinsten Winterhotels / NO-SHOWS Wer zahlt, wenn der Gast
nicht kommt? / SOHO HOUSE Das lässige Hotel-Imperium / TRENDS Craft-Bier & Insekten
JETZT PLANEN Food-Festivals 2019 / FINE DINING In Berlin, Miami, Köln, Venedig

**Wir zeigen Ihnen die spannendsten
Restaurants unserer Zeit:** lässige
Fine-Dining-Plätze, die besten
Neueröffnungen und ihre Macher.
Mehr als 100 kulinarische
Empfehlungen alle 2 Monate.

Jetzt testen unter www.beat-mag.de/kennenlernen
To The Bone Restaurant Berlin ©Rian Davidson

Eine Kelle *voll Glück*

Gute Suppen sind Wärmespender und Seelentröster zugleich. Unsere Köchinnen wissen das – und haben sich ins Zeug gelegt. In ihren Töpfen brodeln Brot mit Tomaten, dampfen Asia-Nudeln mit Roter Bete und simmert Tafelspitz mit Buchweizen. Acht Glücksrezepte, die es in sich haben!

REZEPTE KATJA BAUM, HEGE MARIE KÖSTER **FOTOS** THORSTEN SUEDELS
STYLING KRISZTINA ZOMBORI **TEXT** MARIANNE ZUNNER

Vegan

Tomaten-Brot-Suppe

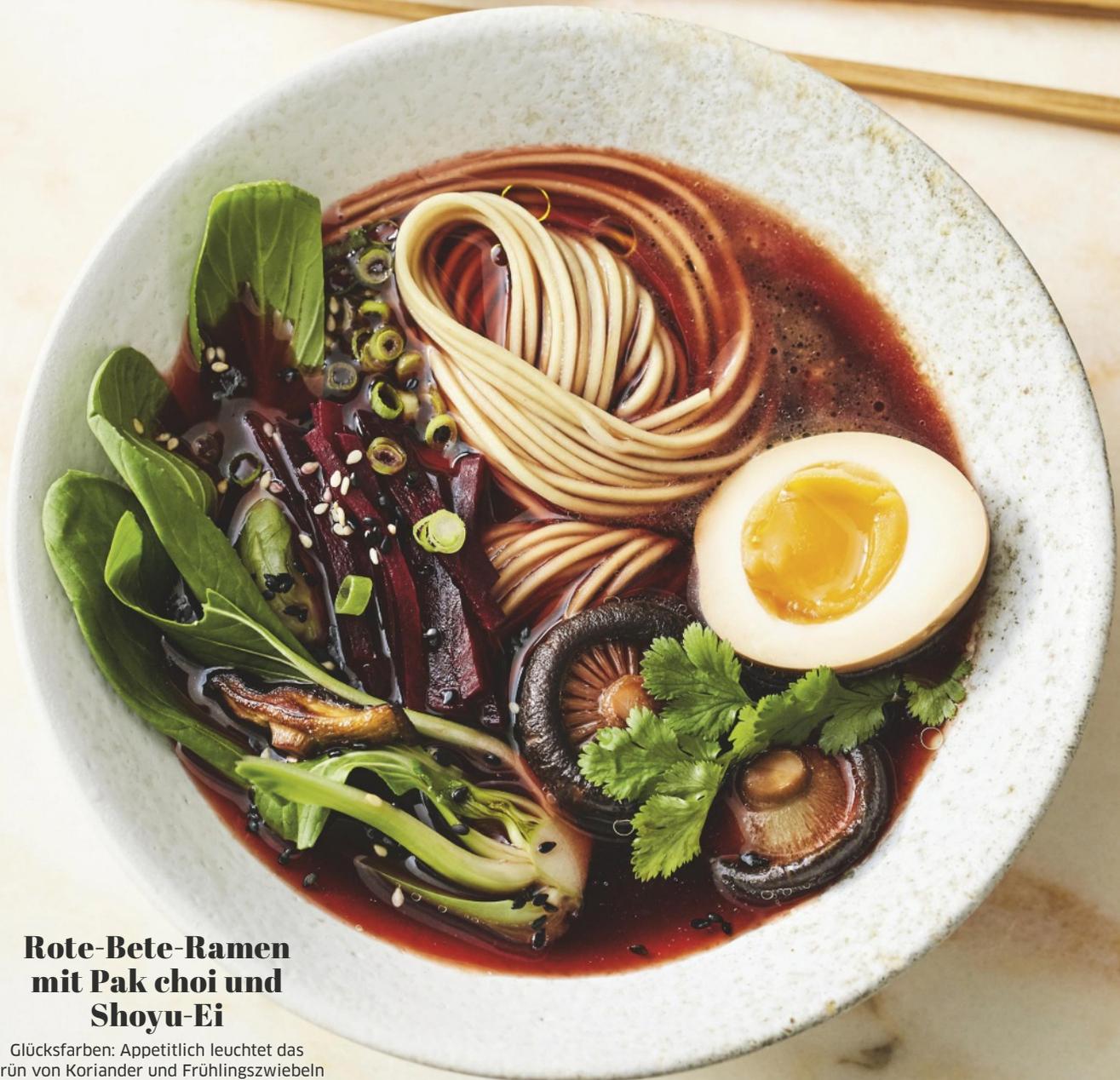
Glücksversprechen: Dosentomaten bilden die Basis der mediterranen Mischung, geröstetes Ciabatta macht sie schön sämig. Ein Scheibchen wird extra serviert – belegt mit frisch-würzigem Tomatensalat.

Rezept Seite 41



KATJA BAUM
»e&t«-Köchin

„Ramen werden traditionell auf Fleischbasis gekocht. Diese hier ist mal *vegetarisch*. Der kräftige Geschmack kommt von den Gewürzen und der Miso-Butter.“



Rote-Bete-Ramen mit Pak choi und Shoyu-Ei

Glücksfarben: Appetitlich leuchtet das Grün von Koriander und Frühlingszwiebeln im tiefroten Sud. Der größte Hingucker ist das marinierte Ei.
Rezepte Seite 41 und 44

Spinatcremesuppe mit Kartoffelspießen

Glückssgriff: Während die eine Hand das Süsschen löffelt, hält die andere eine knusprige Kartoffelspirale. Sie wird vor dem Backen mit Parmesan-Butter bestrichen.
Rezept Seite 46



Indische Möhrensuppe mit Tandoori-Lachs

Glücksmoment: Weil der Fisch nur kurz gegart wird, zergeht er auf der Zunge. Möhre, Kokosmilch und gebratene Kichererbsen besänftigen seine feurige Würze.

Rezept rechts



Foto links

Indische Möhrensuppe mit Tandoori-Lachs

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 4 Stücke Lachsfilet (à 100 g; ohne Haut)
- 2 El Zitronensaft
- 1 El Tandoori-Gewürz
- 2 Zwiebeln (100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 25 g frischer Ingwer
- 500 g Möhren
- 2 El Sonnenblumenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 80 g Kichererbsen (Dose)
- 1 Beet Senfkresse (ersatzweise Gartenkresse)
- Salz
- Pfeffer

1. Lachsfilets mit 1 El Zitronensaft beträufeln und auf beiden Seiten mit Tandoori-Gewürz einreiben.

2. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Möhren schälen und grob in Stücke schneiden. 1 El Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Möhren zugeben, mit Brühe und Kokosmilch auffüllen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen lassen.

3. Inzwischen in einer Pfanne restliches Öl erhitzen und darin den Lachs von jeder Seite 30 Sekunden scharf anbraten. Lachs in eine ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1, Umluft 130 Grad) auf der 2. Stufe von unten 5 Minuten garen.

4. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. In die Pfanne geben, 2 Minuten braten. Kresse vom Beet schneiden.

5. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft abschmecken, auf tiefen Tellern verteilen. Lachs quer in dicke Scheiben schneiden, mit Kichererbsen und Senfkresse in die Suppe geben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 25 g E, 34 g F, 17 g KH = 495 kcal (2061 kJ)



Foto Seite 37

Tomaten-Brot-Suppe

* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

- 100 g Möhren
- 100 g Knollensellerie
- 100 g Staudensellerie
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 10 El Olivenöl
- 2 kleine frische Lorbeerblätter
- 1 Dose geschälte Tomaten (800 g)
- Salz
- Pfeffer
- 10 Scheiben Ciabatta
- 200 g Kirschtomaten
- 3 Stiele Basilikum
- 2 El Aceto balsamico
- 2 Dosen Kirschtomaten (à 400 g)
- 15 Stiele Thymian

1. Möhren und Knollensellerie schälen. Staudensellerie putzen, waschen und entfädeln. Möhren, Sellerie und Zwiebel in feine Würfel schneiden. 4 El Olivenöl in einem großen breiten Topf

erhitzen und die Gemüsewürfel darin bei milder bis mittlerer Hitze 10 Minuten andünsten. Lorbeer und geschälte Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze offen einkochen lassen, dabei die Tomaten mit einem Holzlöffel zerdrücken.

2. Inzwischen Ciabatta-Scheiben auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 4 El Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 12 Minuten rösten, nach 8 Minuten wenden.

3. Die frischen Kirschtomaten waschen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Basilikumblätter abzupfen, einige kleinere Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Restliches Basilikum in Streifen schneiden. Kirschtomaten und Basilikum mit Balsamico und restlichem Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Dosen-Kirschtomaten zur Suppe geben und aufkochen. Thymianblätter von den Stielen zupfen, fein hacken und zugeben.

5. Ciabatta aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen. 6 Scheiben grob zerzupfen und in die Suppe geben. Herd ausschalten, Brot in der Suppe zugedeckt 8–10 Minuten ziehen lassen.

6. Kirschtomatensalat auf den restlichen Brotscheiben verteilen. Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten, mit restlichem Basilikum garnieren und mit den Tomatenbroten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 10 g E, 26 g F, 45 g KH = 485 kcal (2024 kJ)



Foto Seite 38

Rote-Bete-Ramen mit Pak choi

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 Stück Kombu-Alge (ca. 8 g; Asia-Laden)
 - 70 g getrocknete Shiitake-Pilze (Asia-Laden)
 - 40 g getrocknete Tomaten
 - 100 g frischer Ingwer
 - 1 Knolle junger Knoblauch (ca. 60 g)
 - 100 g Petersilienwurzeln
 - 3 Zwiebeln (180 g)
 - 500 g Rote Bete
 - ½ kleine rote Chilischote
 - 2 Zimtstangen (à ca. 10 cm Länge)
 - 1 Tl Fenchelsaat
 - 1 El Koriandersaat
 - 2 El Sternanis
 - 2 El Sherry medium
 - 50 ml salzarme Sojasauce plus eventuell etwas zum Abschmecken
 - 6 Baby-Pak-choi
 - 2 Frühlingzwiebeln
 - 15 Stiele Koriandergrün
 - 50 g Butter
 - 1 El helle Miso-Paste (Asia-Laden)
 - 1 Tl helle geschälte Sesamsaat
 - 1 Tl schwarze Sesamsaat (Asia-Laden)
 - 1 Mandarine
 - 2 El geröstetes Sesamöl
 - 360 g Ramen-Nudeln (japanische Weizennudeln; Asia-Laden) • Salz
- Außerdem: Mulltuch

1. Am Vortag Alge mit feuchtem Küchenpapier beidseitig abwischen. Mit getrockneten Pilzen und Tomaten in einem großen Topf in 2 l kaltem Wasser einweichen, über Nacht kalt stellen.

2. Am nächsten Tag für die Brühe Ingwer waschen und längs halbieren. Knoblauchknolle waschen und waagrecht halbieren.



Tafelspitzsuppe mit geröstetem Buchweizen

Glücksverstärker: Haselnussbrötchen unterstützen die erdigen Noten des Buchweizens. Was vom Fleisch übrig bleibt, gibt's später als Aufschnitt.
Rezept Seite 48



Käsesuppe mit Paprika-Crostini

Glücksfall: Wenn geschmolzener Käse
im Spiel ist, tut eine frische Begleitung gut.

Da kommt die fruchtige Säure
von gerösteter Paprika gerade recht.

Rezept Seite 48



HEGE MARIE KÖSTER
»e&t«-Köchin

**„Wer mag, kann
die Paprikawürfel
natürlich auch direkt
in die Suppe geben –
und das Röstbrot
dazu essen.“**

Petersilienwurzeln putzen, waschen und längs halbieren. Zwiebeln ungeschält waagrecht halbieren. Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln und Petersilienwurzeln in 2 Portionen mit den Schnittflächen nach unten in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis starker Hitze 5 Minuten dunkelbraun rösten.

3. Shiitake, getrocknete Tomaten und Kombu-Alge im Einweichwasser aufkochen. Kurz vor dem Siedepunkt Kombu herausnehmen. Fond 10 Minuten bei mittlerer Hitze leicht kochen, dabei immer wieder abschäumen. Dann die Shiitake-Pilze mit einer Schaumkelle herausnehmen und beiseitestellen.

4. Rote Bete schälen (Küchenhandschuhe benutzen). Rote Bete, geröstetes Gemüse, Chilischote, Zimtstangen, Fenchel- und Koriandersaat, Sternanis, Sherry und Sojasauce in die Brühe geben und aufkochen. Rote Bete in der Brühe 40–50 Minuten knapp unterhalb des Siedepunkts gar ziehen lassen. Am Ende der Garzeit in die Rote-Bete-Knollen z.B. mit einer Rouladen-nadel stechen. Lässt sich die Nadel leicht wieder herausziehen, sind sie gar. Falls nicht, noch einige Minuten weitergaren. Beten herausnehmen, auf einem Teller kurz abkühlen lassen. Fond Kelle für Kelle durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb in einen anderen Topf passieren.

5. Pak choi putzen, waschen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Korianderblätter grob abzupfen. Rote Bete in feine Streifen schneiden. Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Miso-Paste mit dem Schneebesen unterrühren. Beide Sorten Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis der helle Sesam leicht gebräunt ist. Mandarine auspressen.

6. Shiitake-Pilze in dicke Scheiben schneiden, kleinere ganz lassen. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer Hitze 6 Minuten rundum braun braten.

7. Ramen-Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen. Rote-Bete-Brühe aufkochen, mit 3 El Mandarinensaft und nach Belieben etwas Sojasauce abschmecken. Pak choi in die kochende Brühe geben. Herd ausschalten.

8. Ramen-Nudeln abgießen und sofort in 4 vorgewärmten Schüsseln verteilen. Rote Bete, Pak choi, Shiitake-Pilze und Frühlingszwiebeln daraufgeben. Jeweils 250–300 ml heiße Brühe darübergießen und mit je 2 El Miso-Butter beträufeln. Nach Belieben je 1–2 halbierte Shoyu-Eier (siehe folgendes Rezept) hineingeben. Ramen mit Korianderblättern und geröstetem Sesam bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Einweichzeit 12 Stunden
PRO PORTION 18 g E, 18 g F, 90 g KH = 624 kcal (2619 kJ)

Shoyu-Eier

* **EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

- 3 Frühlingszwiebeln
- 20 g frischer Bio-Ingwer
- 100 ml Sojasauce
- 400 ml Geflügelfond
- 2 El Sherry medium
- 5 Sternanis
- 1 Tl weiße Pfefferkörner
- ½ kleine rote Chilischote
- 4 Bio-Eier (Kl. M)

1. Am Vortag Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Ingwer sorgfältig waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf Sojasauce mit Geflügelfond,

Sherry, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Sternanis und Pfefferkörnern aufkochen. Bei milder bis mittlerer Hitze 10 Minuten leicht kochen lassen. Chilischote zugeben. Marinade auf der ausgeschalteten Herdplatte 20 Minuten ziehen lassen. Vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen.

2. Eier in kochendem Wasser 6–7 Minuten wachweich kochen, abschrecken, pellen. Eier am besten in ein Glas mit Schraubdeckel (500 ml Inhalt) geben, die Marinade darübergießen. Glas verschließen und über Nacht kalt stellen. Aus der Marinade nehmen, halbieren und zur Ramen (siehe vorheriges Rezept) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Marinierzeit 24 Stunden
PRO STÜCK 6 g E, 5 g F, 1 g KH = 69 kcal (292 kJ)

Foto rechts

Nudelsuppe mit Hühnerherzen und grünem Eierstich

** **MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT**

Für 4 Portionen

- 500 g Hühnerherzen (beim Geflügelhändler vorbestellen)
 - Salz
 - 2 Zwiebeln (80 g)
 - 20 Stiele glatte Petersilie
 - 1 frisches Lorbeerblatt
 - 1 Bund Suppengrün (300–400 g)
 - 1 Tl weiße Pfefferkörner
 - 3 Eier (Kl. M)
 - 1 Tl Butter
 - 300 g kleine Möhren
 - 250 g TK-Erbesen
 - 350 g breite Bandnudeln (Eiernudeln)
- Außerdem: Küchengarn, Mulltuch, ofenfeste beschichtete Pfanne (18 cm Ø)

1. Für die Brühe Hühnerherzen abspülen und abtropfen lassen. Mit 2 El Salz und 3 l kaltem Wasser in einen großen Topf geben, aufkochen und offen bei milder Hitze knapp über dem Siedepunkt 1 Stunde kochen lassen. Dabei mehrmals die Trübstoffe an der Oberfläche mit einer Schaumkelle entfernen.

2. Zwiebeln ungeschält quer halbieren und auf den Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett dunkelbraun rösten. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen. Einige kleinere Blätter zum Garnieren abgedeckt kalt stellen, restliche Blätter für den Eierstich beiseitestellen. Petersilienstiele und Lorbeerblatt mit Küchengarn zusammenbinden. Suppengrün putzen, waschen, grob schneiden und mit Zwiebeln, Kräuterstrauß und Pfefferkörnern in die Brühe geben. Suppe weitere 1–1:30 Stunden kochen.

3. Zwiebeln, Gemüse und Gewürze mit einer Schaumkelle so weit wie möglich aus der Brühe entfernen. Ebenso Hühnerherzen herausheben, beiseitestellen. Brühe durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb in einen anderen Topf passieren (ergibt ca. 2 l). Von den Herzen eventuell noch vorhandene Gefäße entfernen. Herzen in feine Scheiben schneiden und in die Brühe geben.

4. Eier und Petersilienblätter am besten in der Küchenmaschine sehr fein pürieren, salzen. Butter in einer kleinen ofenfesten beschichteten Pfanne erhitzen. Eiermischung hineingießen, auf dem Rost im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1, Umluft 130 Grad) 10 Minuten stocken lassen. Eierstich vorsichtig auf ein Arbeitsbrett stürzen und in ca. 1,5 cm große Rauten schneiden.

5. Möhren schälen, in Scheiben schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, nach 3 Minuten Erbsen zugeben. Gemüse mit einer Schaumkelle herausnehmen, abschrecken und

Nudelsuppe mit Hühnerherzen und grünem Eierstich

Gücksspiel: Auch wenn Hühnerherzen als Zutat ungewöhnlich sind – gerade sie verleihen dieser Neuinterpretation der guten alten Hochzeitssuppe den unvergleichlichen Geschmack. Trauen Sie sich!

Rezept links



abtropfen lassen. Salzwasser erneut aufkochen, die Nudeln nach Packungsanweisung darin garen, dann in ein Sieb abgießen.

6. Brühe mit Hühnerherzen aufkochen. Möhren, Erbsen und Nudeln hineingeben, Suppe nochmals kurz aufkochen. Eierstich in Suppenschalen verteilen, mit Suppe auffüllen. Mit restlichen, grob zerzupften Petersilienblättern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Garzeit 2:30 Stunden
PRO PORTION 43 g E, 13 g F, 76 g KH = 628 kcal (2634 kJ)



Foto Seite 39

Spinateremesuppe mit Kartoffelspießen

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

KARTOFFELSPIESSE

- 4 schmale längliche Kartoffeln (z. B. La Ratte)
- 60 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TI edelsüßes Paprikapulver
- 60 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; gerieben)

SUPPE

- 1 TI Schwarzkümmelsaat
 - 2 El Olivenöl
 - 80 g Schalotten
 - 100 g Petersilienwurzel
 - 250 g mehligkochende Kartoffeln
 - 30 g Butter
 - 800 ml Gemüfefond
 - 150 ml Schlagsahne
 - 300 g Babyleaf-Spinat
- Außerdem: 1 Metallspieß, 4 Holzspieße

- 1.** Für die Kartoffelspieße Kartoffeln gründlich waschen und jeweils der Länge nach mit einem Metallspieß durchstechen. Je 1 Holzspieß durch die entstandene Öffnung stecken. Kartoffeln mit einem scharfen Messer vom einen zum anderen Ende unter Drehen spiralförmig bis zum Holz einschneiden. Die so entstanden Spiralen etwas auseinanderziehen.
- 2.** Butter zerlassen. Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver und geriebenen Käse untermischen. Kartoffelspiralen rundum mit der Mischung bestreichen. Spieße auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) 30–35 Minuten goldbraun backen.
- 3.** Inzwischen für die Suppe Schwarzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. Abkühlen lassen, in einem Mörser grob zerstoßen und mit Olivenöl mischen. Beiseitestellen.
- 4.** Schalotten in feine Würfel schneiden. Petersilienwurzel und Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
- 5.** Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten glasig dünsten. Kartoffeln und Petersilienwurzeln zugeben, kurz andünsten, mit Fond und Sahne ablöschen. Zugedeckt 15 Minuten kochen lassen.
- 6.** Spinat waschen und gut abtropfen lassen. 1 Handvoll Spinatblätter zum Garnieren beiseitelegen. Restlichen Spinat in die Suppe geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Kartoffelspießen, Spinatblättern und Schwarzkümmelöl servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde
PRO PORTION 11 g E, 41 g F, 24 g KH = 527 kcal (2210 kJ)

Foto rechts und Titel

Rote-Linsen-Suppe mit Lamm-Köfte

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

KÖFTE

- 40 g altbackenes Weißbrot
- 60 g Schalotten
- 15 Stiele Liebstöckel
- 10 g Butter
- 500 g Lammhackfleisch
- 30 g Joghurt (3,5% Fett)
- 2 Eier (Kl. M)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TI Olivenöl

SUPPE

- 150 g Kirschtomaten
- 8 El Olivenöl

• Salz

- 1 El Kreuzkümmelsaat
- 1 TI Koriandersaat
- 120 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 70 g frischer Ingwer
- ½ kleine rote Chilischote
- 250 g rote Linsen
- 1 TI gemahlene Kurkuma
- 1,5 l Geflügelfond
- 150 g Babyleaf-Spinat
- 4 Stiele Minze
- Pfeffer
- 100 g Joghurt (3,5% Fett)

1. Für die Köfte das Brot 10 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen, dann stark ausdrücken. Schalotten fein würfeln. Liebstöckelblätter abzupfen und grob schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten, etwas abkühlen lassen. Lammhack mit Brot, Liebstöckel, Schalotten, Joghurt und Eiern verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine kleine flache Probe-Frikadelle formen und im heißen Öl braten. Masse eventuell nachwürzen. Mit angefeuchteten Händen daraus 16 Bällchen formen. Mit Klarsichtfolie abdecken und 15 Minuten kalt stellen.

2. Für die Suppe Tomaten waschen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit 2 El Olivenöl beträufeln, mit Salz würzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten garen.

3. Kreuzkümmel und Koriander in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Im Mörser grob zerstoßen. Zwiebeln in schmale Spalten schneiden. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischote putzen, waschen, entkernen und fein schneiden. 3 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten hellbraun braten. Linsen zugeben, mit Kreuzkümmel-Koriander-Mischung und Kurkuma bestäuben, 30 Sekunden mitdünsten. Mit Geflügelfond auffüllen, aufkochen und 15–20 Minuten leicht kochen lassen.

4. Inzwischen Spinat putzen, waschen, gut abtropfen lassen, dann grob schneiden. Minzblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Köfte darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten braten.

5. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat, Minze, Kirschtomaten und Köfte hineingeben, zugedeckt 2–3 Minuten ziehen lassen. Linsensuppe in vorgewärmten Tellern verteilen und mit Joghurt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden
PRO PORTION 53 g E, 46 g F, 42 g KH = 841 kcal (3527 kJ)

Tipp Für eine etwas sämigeren Konsistenz 50 g Joghurt mit 1 TI Mehl verrühren und in die leicht kochende Suppe rühren.



Rote Linsensuppe mit Lamm-Köfte

Glücksgarant: Fleischklößchen werden weltweit geliebt. Im Orient mag man sie besonders als Partner von Linse und Minze, Kreuzkümmel und Joghurt. Wetten, dass da nichts übrig bleibt?

[Rezept links](#)

Titel-
Rezept



Foto Seite 42

Tafelspitzsuppe mit Buchweizen und Nussbrötchen

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

SUPPE

- 1 Bund Suppengrün (500 g)
- 2 Zwiebeln
- 500 g gepökelter Tafelspitz (beim Schlachter vorbeistellen)
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TI Pfefferkörner
- 1 Gewürznelke
- 100 g Buchweizen

- 100 g Möhren
- 100 g Lauch
- ½ Bund Schnittlauch
- Salz • Pfeffer

BRÖTCHEN

- 1 TI Trockenhefe
- 100 g Haselnusskerne
- 450 g Mehl (Type 550)
- 1 El Haselnussöl
- Salz

1. Für die Suppe Suppengrün putzen, waschen und grob schneiden. Zwiebeln ungeschält halbieren. Gemüse und Fleisch mit 1,5 l Wasser in einen Topf geben. Aufkochen, abschäumen, dann Lorbeer und Gewürze zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 1:30 Stunden leicht kochen lassen. Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen. Fleisch wieder in die Brühe geben, darin auskühlen lassen, dann herausnehmen und beiseitestellen.

2. Für die Brötchen 300 ml handwarmes Wasser und Hefe in einer Schüssel verrühren. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. 10 g Haselnüsse grob hacken. Mehl, restliche (ganze) Nüsse, Haselnussöl und 1 TI Salz zum Hefewasser geben und mit den Knethaken des Handrührers kurz zu einem glatten Teig verrühren. Mit einem angefeuchteten Geschirrtuch abdecken und 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

3. Teig mit nassen Händen von der Schüsselwand lösen, mehrmals nach oben und in die Mitte falten, erneut abdecken und weitere 40 Minuten gehen lassen. Vorgang wiederholen, Teig weitere 30 Minuten gehen lassen.

4. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und in 8 Stücke teilen. Vorsichtig zu kleine Laiben formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 20 Minuten gehen lassen. Teiglinge mit Wasser bestreichen und mit den gehackten Haselnüssen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 240 Grad (Gas 4–5, Umluft 220 Grad) 12–15 Minuten backen. Brötchen herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

5. Für die Suppe Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. 2 El beiseitestellen, restlichen mit 1 l Brühe im Topf aufkochen und bei milder Hitze 10 Minuten kochen.

6. Inzwischen Möhren schälen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Diese längs in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. Lauch putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in 4 cm lange Stücke, dann in feine Streifen schneiden. Gemüse in die Suppe geben und 4 Minuten kochen.

7. 200 g Tafelspitz (restlichen anderweitig verwenden) erst in dünne Scheiben, dann in schmale Streifen schneiden. Fleisch in die Suppe geben und darin erhitzen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Suppe auf Teller verteilen, mit Schnittlauch und geröstetem Buchweizen bestreuen und mit den Haselnussbrötchen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Geh- und Backzeit 2:30 Stunden

PRO PORTION (mit 2 Brötchen) 28 g E, 22 g F, 102 g KH = 750 kcal (3145 kJ)



Foto Seite 43

Käsesuppe mit Paprika-Crostini

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

CROSTINI

- 400 g Paprikaschoten
- 2 El Weißweinessig
- 2 El Olivenöl
- 1 Stiel Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Piment d'Espelette
- 4 Scheiben Baguette

SUPPE

- 100 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe

- 30 g Butter
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Stiel Thymian
- 200 ml trockener Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 1 l Geflügelfond
- 120 g gereifter Gruyère (z. B. Gruyère AOP Réserve)
- 2 TI Speisestärke
- Salz
- Pfeffer

1. Für die Crostini Paprikaschoten waschen, putzen, vierteln und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Schiene von oben 10–12 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Mit einem feuchten Tuch bedecken und beiseitestellen.

2. Für die Suppe Schalotten und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin 5 Minuten glasig dünsten. Lorbeer und Thymian zugeben, weitere 5 Minuten dünsten. Mit Wermut ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Fond zugeben, aufkochen und 20 Minuten zugedeckt leicht kochen lassen.

3. Inzwischen Paprika häuten, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Essig und Olivenöl zugeben. Thymianblättchen vom Stiel abzupfen und grob hacken. Zur Paprika geben und mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette abschmecken.

4. Thymian und Lorbeer aus der Suppe nehmen. Käse fein reiben, unter Rühren in die Suppe geben und schmelzen lassen. Stärke in wenig Wasser glatt rühren, unter Rühren in die Suppe geben und aufkochen lassen. Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Baguette-Scheiben unter dem vorgeheizten Backofengrill 2–4 Minuten goldbraun rösten. Paprika-Mischung darauf verteilen. Suppe in 4 Schalen füllen und mit je 1 Paprika-Crostini anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 16 g E, 21 g F, 24 g KH = 374 kcal (1566 kJ)

DAS BESTE ELTERNPAAR FÜR ELTERN



FÜR EUER NEUES LEBEN

ELTERN ist für euch da, wenn sich ein Baby ankündigt. Und bleibt der Begleiter in den ersten Jahren.



FÜR EUER BUNTES FAMILIENLEBEN

ELTERN FAMILY ist dabei, wenn die Kleinen größer werden. Entspannt, fröhlich, informativ.

NEU
Jetzt am Kiosk
oder unter
eltern.de/jetztneu



Eltern

Macht's euch leichter.

Cole Slaw

Dank Sesamöl und Koriander präsentiert sich unser Asia-Cole-Slaw in ungeahnter Frische. **Rezept Seite 55**

Rettich-Kimchi

Fermentieren macht Freude: Für das Rettich-Kimchi ist zwar etwas Geduld vonnöten, diese wird allerdings köstlich belohnt. **Rezept Seite 55**

Barbecue à la Seoul

Statt Bratwurst und Nudelsalat serviert Marcel Stut mariniertes Rinderfilet, süß-scharfen Schweinebauch und hausgemachtes Kimchi. Das Wetter spielt dabei keine Rolle, denn gegrillt wird auf koreanische Art – direkt am Tisch!

REZEPTE MARCEL STUT FOTOS ULRIKE HOLSTEN
STYLING KATJA GRAUMANN TEXT BENEDIKT ERNST

In Korea wird das Grillgut im Wrap genossen – allerdings nicht aus Teigfladen, sondern aus Salatblättern. Herrlich frisch!



Wein bleibt beim koreanischen Barbecue draußen. Wir füllen die Gläser mit Bier und der leichtfüßigen Nationalspirituose Soju. **Getränke-Tipp Seite 56**

Sesam-Spinat mit Chili

Mehr als ein Nebendarsteller: Marinierter Wurzelspinat verleiht den Barbecue-Wraps Würze und eine feine Textur. **Rezept Seite 55**

Portrait: David Maupitié; Grill: Unold; weinroter Teller: Soendergaard; weinrote Tasse: Soendergaard; Kännchen: 3 Punkt F; grüne Schale: Sinnika Harms; Serviette: H&M Home. **Adressen Seite 140**



MARCEL STUT
»e&t«-Koch

So plant unser Koch sein BBQ

5 TAGE VORHER

- Rettich-Kimchi herstellen

AM VORTAG

- Seidentofu-Panna-cotta zubereiten
- Sirup für das Dessert kochen (ohne Birnen); Sesam und Mandeln rösten
- Wrap-Sauce zubereiten
- Tofu marinieren
- Schweinebauch marinieren

5 STUNDEN VORHER

- Cole Slaw zubereiten
- Spinat blanchieren und Spinatsauce zubereiten
- Marinade für das Rinderfilet herstellen; Rinderfilet in Scheiben schneiden

1 STUNDE VORHER

- Sirup für das Dessert aufkochen; Birnenwürfel schneiden, zugeben und abkühlen lassen
- Rindfleisch marinieren
- Spinat mit der Sauce mischen
- Grillbeilagen vorbereiten
- Tofu-Panna-cotta stürzen

NACH DEM GRILLEN

- Dessert anrichten, anschließend servieren

Grillvergnügen aus Fernost

Zwar gibt es deutliche Unterschiede bei den Zutaten, doch eines ist sicher: Die Koreaner sind ebenso begeisterte Griller wie die Deutschen! Berühmt ist vor allem die Indoor-Variante in speziellen Barbecue-Restaurants. Hier grillen die Gäste selbst – der Grill ist bereits in den Tisch eingelassen. Auf dem Rost oder der Platte landen in der Regel mariniertes Fleisch, Tofu, Pilze oder Frühlingszwiebeln. Gemeinsam mit Beilagen von Kimchi bis Sesam-Spinat wandert das Grillgut in kleine Wraps, die aus Salat- und Shiso-Blättern gerollt werden – variiert wird je nach Gusto. Zum Sattessen dient die obligatorische Schale Reis.

Foto rechts

Marinierter Schweinebauch

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 600 g magerer Schweinebauch (am Stück; mit Schwarte, ohne Knochen)
- 2 El Gochujang (koreanische Chilipaste; Asia-Laden)
- 50 ml Sojasauce
- 30 ml Mirin (Reiswein)
- 1 El geröstetes Sesamöl
- 1 El flüssiger Honig
- Pfeffer
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Apfel
- 1 Knoblauchzehe

1. Schweinebauch quer halbieren und die Hälften jeweils längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.
2. Chilipaste, Sojasauce, Mirin, Sesamöl und Honig in einer Schüssel glatt rühren und mit Pfeffer würzen. Ingwer schälen, fein reiben und zugeben. Apfel heiß waschen, trocken tupfen, bis ans Kerngehäuse fein reiben und zugeben. Knoblauch fein reiben und unterrühren.
3. Fleisch in einen Gefrierbeutel geben, Marinade zugießen und gleichmäßig verteilen. Gefrierbeutel verschließen, kalt stellen und mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) marinieren.
4. Fleisch abtropfen lassen und auf dem heißen Grill von beiden Seiten je 4–5 Minuten grillen. Fleisch am besten mit Barbecue-Beilagen (siehe Rezepte Seite 55) und Wrap-Sauce (siehe Rezept rechts) in einem Wrap aus 1 Salatblatt und 1 Shiso-Blatt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten plus Marinierzeit mindestens 8 Stunden
PRO PORTION 27 g E, 31 g F, 1 g KH = 404 kcal (1691 kJ)

Foto rechts

Mariniertes Rinderfilet

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 1 El geschälte helle Sesamsaat
- 40 ml Sojasauce
- 1 El flüssiger Honig
- 30 ml Mirin (Reiswein; Asia-Laden)
- 1 El geröstetes Sesamöl
- 10 g frischer Ingwer
- 1 Schalotte
- 1 Birne
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- Pfeffer
- 400 g Rinderfilet (Mittelstück)

1. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
2. Sojasauce, Honig, Mirin und Sesamöl in einer Schüssel glatt rühren. Ingwer schälen, fein reiben und zugeben. Schalotte fein reiben und zugeben. Birne heiß waschen, trocken tupfen, bis ans Kerngehäuse fein reiben und zugeben. Knoblauch fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Frühlingszwiebeln zur Marinade geben und mit Pfeffer würzen.
3. Fleisch in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Scheiben abwechselnd mit der Marinade in eine Schale schichten, abgedeckt kalt stellen und 1 Stunde marinieren.
4. Fleisch abtropfen lassen und auf dem heißen Grill von beiden Seiten je 2 Minuten grillen. Fleisch am besten mit Barbecue-Beilagen (siehe Rezepte Seite 55) und Wrap-Sauce (siehe Rezept rechts) in einem Wrap aus 1 Salatblatt und 1 Shiso-Blatt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Kühlzeit 4 Stunden
PRO PORTION 22 g E, 5 g F, 1 g KH = 144 kcal (605 kJ)

Foto rechts

Marinierter Tofu

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 500 g fester Tofu
- 3 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 3 El Zitronensaft
- 2 El Gochujang (koreanische Chilipaste; Asia-Laden)
- 2 Tl flüssiger Honig
- Salz
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe

1. Tofu in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und 1 Stunde auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Öl, Zitronensaft, Chilipaste und Honig glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch fein hacken und untermischen. Tofu-Scheiben mit der Marinade bestreuen, abgedeckt kalt stellen und mindestens 5 Stunden marinieren.
3. Tofu-Scheiben etwas abtropfen lassen, auf dem heißen Grill 2–3 Minuten von jeder Seite grillen. Tofu am besten mit Barbecue-Beilagen (siehe Rezept Seite 55) und Wrap-Sauce (siehe folgendes Rezept) in einem Wrap aus 1 Salatblatt und 1 Shiso-Blatt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten plus 1 Stunde Abtropfzeit plus Kühlzeit mindestens 5 Stunden
PRO PORTION 19 g E, 9 g F, 4 g KH = 180 kcal (751 kJ)

Foto rechts

Koreanische Wrap-Sauce

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 1 El helle geschälte Sesamsaat
- 1 Knoblauchzehe
- 3 El helle Miso-Paste (Asia-Laden)
- 1 El Gochugaru (koreanische Chilipaste; Asia-Laden)
- 1 ½ El geröstetes Sesamöl
- 2 El Mirin (Reiswein)
- 4 El Hoisin-Sauce (Asia-Laden)
- 4 El Sojasauce

1. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Knoblauch fein hacken
2. Miso-Paste, Chilipaste, 3 El Wasser, Sesamöl, Mirin, Hoisin-Sauce und Sojasauce glatt rühren. Knoblauch und Sesamsaat untermischen und mit Pfeffer würzen.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten
PRO PORTION 4 g E, 7 g F, 6 g KH = 111 kcal (469 kJ)

Das Grillgut

Mariniertes Rinderfilet

Dünn geschnittene Filetscheiben in süßlich-scharfer Marinade zählen definitiv zu den Highlights am Grill – zarter geht's nicht!
Rezept links



Marinierter Schweinebauch

Beim koreanischen Barbecue spielt mageres Bauchfleisch seine Stärken perfekt aus. So knusprig, so gut!
Rezept links



Marinierter Tofu

Pikant begleitet läuft gegrillter Tofu zur Höchstform auf und sammelt nicht nur bei Vegetariern Sympathien.
Rezept links



Die Beilagen

Der BBQ-Baukasten ist eröffnet: **1** Sesam-Spinat ist ein Muss für zarten Biss und eine leicht nussige Note. **2** Wie der Krautsalat im Kebab ist der Cole Slaw für die Frische zuständig. **3+4** Mit gegrillten Shiitake-Pilzen und Kräuterseitlingen lässt sich eine weitere fleischige Facette hinzufügen. **5** Gegrillte Frühlingszwiebeln geben zusätzliche Würze. **6+7** Lollo rosso und Shiso-Blätter sind die Basis für die Wraps: einfach je ein Blatt übereinanderlegen, füllen und zusammenrollen. **8** Reis sättigt und setzt einen milden Gegenpunkt zu den pikanten Zutaten. **9** Koreanisch ohne Kimchi geht nicht! Der säuerliche Charakter von fermentiertem Gemüse ist typisch für die Küche des Landes. **Rezepte rechts**

1



2



4



3



5



8



7



6



9



Sesam-Spinat mit Chili

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 500 g Wurzel-spinat
- 2 El geröstetes Sesamöl
- 2 El Mirin (Reiswein; Asia-Laden)
- 1 El Gochujang (koreanische Chilipaste; Asia-Laden)
- 60 ml Sojasauce
- Pfeffer
- 2 El helle geschälte Sesamsaat
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)

1. Spinat putzen und sorgfältig in lauwarmem Wasser waschen. Spinat in kochendem Salzwasser portionsweise ca. 30 Sekunden blanchieren, kalt abschrecken, leicht ausdrücken und in einem Sieb abtropfen lassen.

2. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Knoblauch fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.

3. Öl und Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin goldgelb braten. Frühlingszwiebeln zugeben und kurz mitbraten. Mit Mirin ablöschen, Chilipaste und Sojasauce zugeben und untermischen. Pfanne vom Herd nehmen, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat in einer Schale mit der Sauce mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Mit Sesam bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO PORTION 6 g E, 12 g F, 5 g KH = 172 kcal (721 kJ)

Rettich-Kimchi

★★ MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

- 600 g roter Rettich (ersatzweise weißer)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Shiso-Blätter
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 El Fischsauce
- 15 g Salz
- 1 El Zucker
- 2–3 El Gochugaru (koreanische Chiliflocken; Asia-Laden)
- Außerdem:
verschleißbares Glas (ca. 1 l Inhalt; z. B. Drahtbügelglas mit Gumming)

1. Rettich mit einer Gemüsebürste unter fließendem kaltem Wasser putzen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Shiso-Blätter in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.

2. Fischsauce, 2 El Wasser, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Chiliflocken, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Shiso-Blätter und Rettich untermischen. Rettich-Mischung am besten in ein Drahtbügelglas füllen und mit den Händen zusammenpressen. Glas verschließen, in eine Schale stellen und mit einem Küchentuch abdecken. Bei Zimmertemperatur 2–3 Tage fermentieren lassen. Nach 1 Tag sollte der Rettich komplett mit Flüssigkeit bedeckt sein.

3. Sobald der Gärungsprozess beginnt und sich Luftblasen bilden, sollte man das Kimchi probieren. Es sollte leicht säuerlich schmecken und kann sofort verwendet werden. Ab dann muss es im Kühlschrank gelagert werden, um die Gärung zu verlangsamen. Das Kimchi hält sich im Kühlschrank 2–4 Wochen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus
Fermentierzeit 2–3 Tage
PRO PORTION 1 g E, 0 g F, 6 g KH = 32 kcal (134 kJ)

Pilze, Salat und Reis

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 400 g Sushi-Reis
- 200 g große Kräuterseitlinge
- 150 g Shiitake-Pilze
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 40 Shiso-Blätter
- 1 Lollo rosso

1. Reis nach Packungsanweisung kochen und warm stellen. Kräuterseitlinge längs in dünne Scheiben schneiden. Shiitake-Pilze putzen und den Stiel entfernen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Shiso-Blätter waschen und abtropfen lassen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
PRO PORTION 10 g E, 0 g F, 88 g KH = 410 kcal (1717 kJ)

Cole Slaw

★ EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 2 El helle geschälte Sesamsaat
- 60 ml Reissessig (ersatzweise Aceto balsamico bianco)
- 20 ml Fischsauce
- 30 ml Sojasauce
- 2 El geröstetes Sesamöl
- 1 El Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Gochugaru (rote koreanische Chiliflocken; Asia-Laden)
- 500 g Spitzkohl
- 1 Möhre
- 1 rote Zwiebel
- 1 Frühlingszwiebel
- 8 Stiele Koriandergrün
- Salz
- Pfeffer

1. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

2. Essig, Fischsauce, Sojasauce, Sesamöl und Zucker verrühren. Knoblauch fein hacken und mit den Chiliflocken zugeben.

3. Spitzkohl waschen, putzen, längs halbieren und den Strunk entfernen. Spitzkohl in sehr feine Streifen schneiden. Möhre schälen und grob raspeln. Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen und das Weiße und Hellgrüne in dünne Scheiben schneiden. Koriander mit den zarten Stielen grob schneiden. Alles gut mit dem Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 20 Minuten ziehen lassen. Mit Sesamsaat bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
PRO PORTION 6 g E, 9 g F, 14 g KH = 180 kcal (755 kJ)

Der Einheizer

Ein guter Grill ist beim koreanischen Barbecue die halbe Miete. »e&t«-Koch Marcel Stut hat sich für den „Asia-Grill 58546“ von Unold entschieden. 1900 Watt und eine stufenlose Hitze-Regulierung machen das Fleisch richtig schön knusprig. Und auch nach dem Essen zeigt er seine Klasse: Die Grillplatte lässt sich erfreulich leicht reinigen. Ca. 100 Euro, über www.unold.de

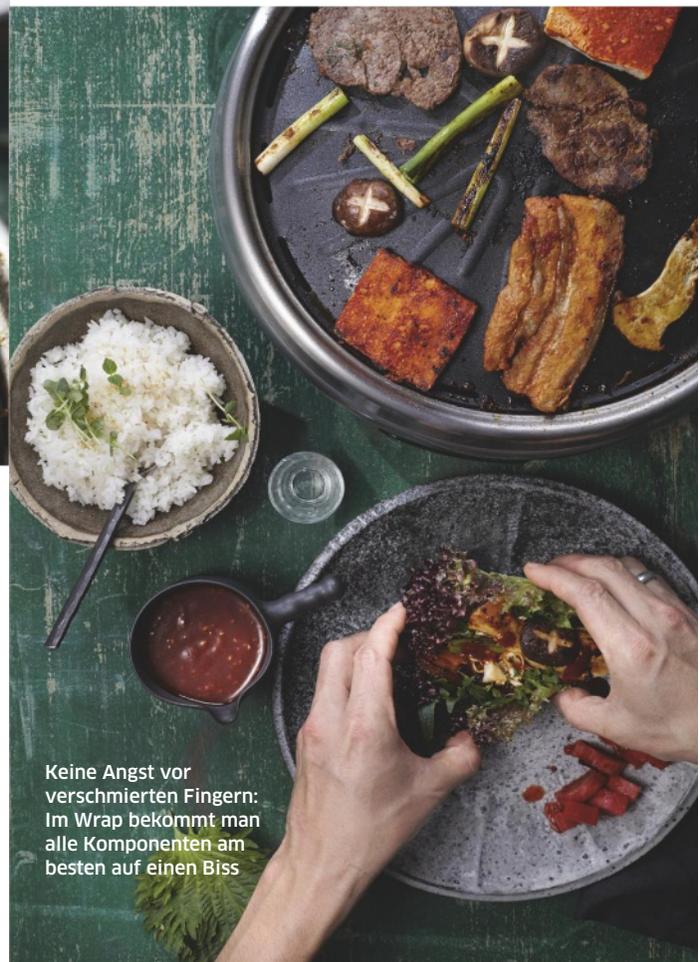




Saftig, knusprig, zart – wie in vielen asiatischen Länderküchen steht auch das gekonnte Zusammenspiel der verschiedenen Texturen im Fokus

„Koreanisches Barbecue ist so schön gesellig. Was gibt es Besseres, als gemeinsam an einem Grill zu sitzen.“

»e&t«-Koch Marcel Stut



Keine Angst vor verschmierten Fingern: Im Wrap bekommt man alle Komponenten am besten auf einen Biss

KOREANISCHES GEDECK

Soju ist eine koreanische Reis-Spirituose und zählt zu den beliebtesten alkoholischen Getränken im Land. Mit rund 20 Vol.-% Alkohol ist Soju eher mild und wird gern mit einem leichten Bier zum Essen serviert. Wir halten es mit dem Klassiker: „Jinro 24“, 0,7 l, ca. 11 Euro, über www.banneke.com



LINKE SEITE Grill: Unold; Kämmchen: 3 Punkt F; große Schale links oben: Sinnika Harms; Schale links unten: K. H. Würtz.
DIESE SEITE: Kämmchen: 3 Punkt F; Bowl: Sinnika Harms. Adressen-Seite 140



Adrette Alternative zum Wrap: Servieren Sie die gegrillten Scheiben gemeinsam mit den Beilagen in einer opulenten BBQ-Bowl! Die Variante, die Hände sauber hält und nebenbei noch großartig aussieht

Seidentofu-Panna-cotta mit Nashi-Birne

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 400 g Seidentofu
 - 2 El helles Mandelmus
 - 1 El Zitronensaft
 - 2 El flüssiger Honig
 - 50 ml ungesüßte Sojamilch
 - 2 gestr. Tl Agar-Agar (z. B. Biovegan)
 - 3 Passionsfrüchte
 - 60 g brauner Zucker
 - 150 ml Pflaumenwein
 - 1 Nashi-Birne
 - 3 El helle geschälte Sesamsaat
 - 1 El schwarze Sesamsaat
 - 20 g Mandelblättchen
 - 1 Beet rote Shiso-Kresse
- Außerdem:
4 Soufflé-Förmchen (6 cm Ø)

1. Tofu, Mandelmus, Zitronensaft, Honig, Sojamilch und Agar-Agar in einem hohen Gefäß mit dem Schneidstab glatt pürieren. Tofu-Masse in einem Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen und 2 Minuten leise kochen lassen. Anschließend in 4 Soufflé-Förmchen füllen und abgedeckt mindestens 4 Stunden kalt stellen.

2. Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtfleisch herausheben. Zucker im Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Mit Pflaumenwein und 100 ml Wasser ablöschen. Fruchtfleisch einrühren und den Sud sirupartig einkochen. Inzwischen Birnen heiß waschen, trocken tupfen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Birnenwürfel unter den Sirup mischen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3. Sesamsaaten und Mandelblättchen nacheinander in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

4. Shiso-Kresse vom Beet schneiden. Tofu-Panna-cotta aus den Förmchen lösen und mit dem Nashi-Birnen-Kompott, der Sesamsaat und den Mandelblättchen anrichten. Mit Shiso-Kresse bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten plus Kühlzeit mindestens 4 Stunden

PRO PORTION 8 g E, 11 g F, 33 g KH = 281 kcal (1176 kJ)

„Auch beim Dessert gilt: Am besten schmeckt's, wenn alle Komponenten auf einmal in den Mund kommen.“

»e&t«-Koch Marcel Stut

Mit süßem Kompott aus Birne und Pflaumenwein zeigt sich Seidentofu von seiner cremigsten Seite

Die Welt von Holly Becker

Endlich – das neue Magazin der beliebten Interior-Bloggerin von decor8. Mit Wohntipps und Deko-Ideen

Holly Becker
Interior-Expertin und
Influencerin. Bekannt
vom Blog @decor8



**Finde Deinen
Stil mit Holly**

WER KENNT DAS NICHT? Eigentlich möchten wir mal etwas Neues ausprobieren in der Wohnung. Aber was passt zu uns, welche Farben, welches Design? Holly zeigt, wie man in fünf einfachen Schritten sein Zuhause ganz individuell gestaltet.



**Jetzt
NEU
am
Kiosk**

**„EIN NEUER
LOOK FÜR DEINE
WOHNUNG“**

148 Seiten voller

Trends und spannender Menschen

Trend Japandi 

Zum Kennenlernen: der Wohntrend, der nordisch-müheles Scandi-Chic mit asiatischer Feinheit verbindet. Nachmachen erlaubt.

Lerne Interior-Experten kennen

DAS MENÜ IST EINFACH, die Themen haben Tiefgang: Diesmal geht es darum, was für Holly und ihre Freundinnen Zuhause bedeutet. Ein Gespräch über Freundschaft, Gegenstände, die uns etwas bedeuten und Rezepte gegen die Perfektionistin in uns.



FOTOS: BRITA SÖNNICHSEN (2),
NELE MARTENSEN (1), BLOOMINGVILLE (1)

Außerdem

- GEHEIMTIPPS**
Hollys Lieblings-Shops und -Adressen
- STARKES PORTRÄT**
Designmesse-Chefin Jennifer Reaves
- RAUM ZUM WACHSEN**
Ein Kinderzimmer mit viel Stauraum
- DIY-Projekt**
Mit Sukkulenten kreativ werden

Tiramisu-Torte

Das Meisterstück: Melissas köstliche Hommage an den italienischen Dessert-Liebling ist längst selbst zum Klassiker avanciert. **Rezept Seite 69**

Theorie und Torte

Man lernt nie aus, finden die »e&t«-Bäckerinnen und haben Melissa Forti zum Workshop eingeladen. Die Italienerin begeistert mit neuen Ideen und fantasievollen Kreationen. Ein Gespräch über Rezepte, Buttercreme und Gerüche, die glücklich machen

MELISSA FORTI

Die gebürtige Römerin lebte in England und den USA, bevor sie in der italienischen Stadt Sarzana sesshaft wurde. Mit Anfang 30 entdeckte sie die Liebe zum Backen und belegte Konditorkurse an der renommierten Peggy Porschen Academy in London. Hohe Torten und üppige Kuchen wurden zu Melissas Markenzeichen. Damit ist sie so erfolgreich, dass sie sich den Lebensraum vom eigenen „Tea Room“ erfüllte und das Buch „Dolci, Tartes und zauberhafte Kuchen backen“ schrieb. Die TV-Show „Kitchen Impossible“ machte sie auch in Deutschland bekannt.

Na, stimmt die Konsistenz? Beim Backen entscheidet Melissa Forti oft nach Gefühl

Als unser Fotograf mit dem Hinweis „Sei einfach du selbst“ die ersten Bilder von Melissa Forti macht, erwidert sie lachend: „Anders geht es gar nicht!“ Die zarte Italienerin, die in London und Los Angeles lebte, als Kellnerin, Stewardess und Store-Managerin arbeitete, ist bei sich angekommen und überzeugt: Dorthin gebracht hat sie die Leidenschaft fürs Backen. In opulenten Kuchen und Torten vereint sie die Liebe zu ihrer Heimat Italien mit der Begeisterung fürs Reisen, Familienrezepte mit neuen Ideen, Kreativität mit Perfektionismus. Melissas Buch „Dolci, Tartes und zauberhafte Kuchen backen“ eröffnet ihr guter Freund Tim Mälzer mit den Worten: „Sie haben ein kleines Meisterwerk in der Hand.“ Für den Workshop mit den »e&t«-Bäckerinnen Anne Haupt, Hege Marie Köster und Marion Heidegger hat Melissa vier ihrer liebsten Rezepte mitgebracht. Zu Beginn holt sie ein hellblaues, abgegriffenes Ringbuch hervor und blättert darin.

Marion: Was ist das für ein Buch, Melissa?

Melissa: Darin sammle ich meine Rezepte. Ich habe ein furchtbar schlechtes

Gedächtnis, ich muss mir alles aufschreiben. Dieses Buch ist praktisch meine Bibel! Es begleitet mich seit ungefähr zehn Jahren, mit ihm Hunderte Notizen und ein Brief von meiner Mutter. Wie ist das bei euch? Habt ihr alle Rezepte im Kopf?

Hege: Nein, ich kenne sechs Basics auswendig, die kann ich variieren. Den Rest schaue ich auch nach.

Anne: Bei mir ist es ganz ähnlich. Ich habe im Kopf, was ich oft benutze, Rezepte wie Biskuit- oder Mürbeteig zum Beispiel.

Während sie plaudern, bereiten die vier Mürbeteig für die *Crostata di Amalfi* zu.

Melissa: In Italien nennen wir Mürbeteig ‚Pasta frolla‘. Es gibt eine Variante mit kalter Butter und eine mit warmer. Für meine *Crostata* mache ich den Teig mit warmer, weicher Butter und schlage sie auf niedriger Stufe nicht zu cremig.

Hege: Du rührst den Teig sehr kurz.

Melissa: Stimmt, nur so, dass er gerade eben zusammenhält. Wenn man zu lange rührt, beginnt das Gluten zu arbeiten und der Teig wird zu fest.

Der Mürbeteig kommt in den Kühlschrank. Die Bäckerinnen hingegen machen keine Pause: Es geht direkt mit der Tiramisu-Torte weiter.

Marion: Das Rezept für die Tiramisu-Torte ist auch bei uns sehr bekannt, seit Tim Raue es in der Fernsehshow ‚Kitchen Impossible‘ nachbacken musste. Er hat sich gut geschlagen! Wann kam dir die Idee dazu?

Melissa: An einem regnerischen Tag in meiner Küche. Ich liebe es zu backen, wenn es regnet – ich bin sicher, die Kuchen gelingen dann besser (lacht). Ich hatte an diesem Tag überhaupt keine Ideen. Also trank ich Kaffee und dachte plötzlich, es wäre doch toll, wenn man Tiramisu in Form eines Kuchens zum Nachmittagskaffee servieren könnte.

Hege: Es ist eher ein amerikanisches als ein italienisches Rezept, oder?

Melissa: Du hast recht, es ähnelt einem Chiffon-Cake. Viele Leute sagen mir, es



1 Expertinnen unter sich (v.l.n.r.): Hege Marie Köster, Melissa Forti, Anne Haupt und Marion Heidegger begutachten den frisch gebackenen Tortenboden. Er besteht die Prüfung übrigens mit Bravour
2 Krönender Abschluss: Die Tiramisu-Torte wird mit Kakaopulver bestäubt. Das gelingt mit einem kleinen Sieb besonders gut



Crostata di Amalfi mit Amarenakirschen

Die Unkomplizierte: Crostata darf auf keiner italienischen Kaffeetafel fehlen. Diese hier ist mit Sahnecreme gefüllt und mit süßen Amarenakirschen geschmückt. Rezept Seite 69

Ricotta-Orangen-Schokoladen-Kuchen

Der Vielseitige: Wo cremiger Ricotta auf spritzige Orangen und zartbittere Schokolade trifft, ist das Kuchenglück perfekt. Rezept Seite 70





1



3

1 Feinschliff: „Mit dem Dekorieren meiner Torten könnte ich Stunden verbringen“, verrät Melissa **2** Mehr ist mehr: Wie viel Kaffee die Böden der Tiramisu-Torte aufnehmen können, sorgt in der »e&t«-Küche für Staunen **3** Rieselhilfe: Der Passionfruit-Cake bekommt einen hübschen Mantel aus Kokosraspel

sei nicht so, wie sie Tiramisu kennen. Klar, die Torte ist eben nur daran angelehnt, die Zutaten sind ähnlich.

Anne: Zu Beginn hast du das Mehl sehr fein gesiebt. Machst du das immer so?

Melissa: Manchmal sogar zwei- oder dreimal. Ich verwende meistens kein spezielles Kuchenmehl, ich mag es, die Dinge auf meine Art zu lösen. Wenn ich ein grobes Mehl habe, siebe ich es einfach, bis es fein genug ist.

Den Teig für den Tortenboden verrührt die Küchenmaschine, das Unterheben des Eischnees ist jedoch Handarbeit. Melissa hat eine spezielle Technik, bei der sie sich mit einem Teigschaber von den Seiten der Schüssel aus nach innen vorarbeitet.

Hege: Deine Technik sieht interessant aus. Kommt so mehr Luft in den Teig?

Melissa: Genau, auf die Weise kriegt man diesen herrlich lockeren Teig hin, der für die Tiramisu-Torte typisch ist. Der Trick ist, mit großen Bewegungen immer wieder am Schüsselrand entlangzufahren. Wollt ihr es mal versuchen?



2

Anne, Marion und Hege probieren nacheinander Melissas Methode aus.

Marion: Das ist gar nicht so leicht, wie es aussieht.

Melissa: Wenn man den Dreh einmal raushat, ist es ganz einfach!

Als die Böden im Ofen sind, beschließen die vier, mit dem Ricotta-Schokoladen-Kuchen anzufangen. Das Rezept steht auf einer losen Seite in Melissas Notizbuch, die unruhige Schrift ist verwischt.

Melissa: Das kann wohl kaum jemand lesen... manchmal nicht mal ich (lacht).

Anne: Aber man kann zumindest noch erkennen, dass du bei den Zutaten Kartoffelstärke notiert hast. Wieso?

Melissa: Damit der Teig schön weich wird und nicht zu kompakt. So ist er eine

unkomplizierte, leichte Basis für verschiedene Füllungen. Ich nehme Orangen und Ricotta, es passen aber auch Vanille, Schokolade und Haselnüsse dazu.

Der letzte Kuchen für heute ist der Passionfruit-Cake. Die Böden hat Hege vorgebacken, die Buttercreme bereitet Melissa frisch zu. Dabei sitzt sie auf dem Küchentresen und umfasst die Küchenmaschine mit beiden Händen.

Melissa: Wenn Buttercreme einmal nicht die richtige Konsistenz hat, lässt sie sich oft noch retten. Ist sie zu flüssig, gebe ich kalte Butter zu, stelle sie kurz in den Kühlschrank und schlage alles erneut auf. Bei einer zu festen Creme hilft weiche Butter. Man sollte keine Angst haben, etwas falsch zu machen. Es gibt fast immer einen Weg, Dinge zu korrigieren. Früher mochte ich das Backen nicht, weil ich dachte, dabei müsse man unheimlich genau und präzise sein.

Marion: Wann hat sich das geändert?

Melissa: Als ich bei einem Besuch in New York ein riesiges Geschäft mit



„Es gibt einen Punkt, an dem dir die Torte sagt: ‚Fass mich nicht mehr an.‘ Dann muss man sie in Ruhe lassen.“

Melissa Forti

RECHTE SEITE Tortenplatte: 3 Punkt F. Adresse Seite 140



Passionfruit-Cake

Die Extravagante: Sie imponiert nicht nur aufgrund ihrer Höhe, sie begeistert auch mit köstlicher Füllung aus Kokospudding und Passionsfrucht-Curd. Kokosraspel und Baiser stellen die Deko. Rezept Seite 70



1 Schulung an der Schüssel: Marion und Anne schauen Melissa beim Unterheben des Eischnees interessiert über die Schulter
2 Melissa verfeinert ihre Crostata gern mit viel Zitronenschale **3** In dem hellblauen Ringbuch hält die Konditorin ihre Rezepte fest



Zuckerdekoration entdeckte. Ich stöberte und staunte eine Stunde lang und dachte: Jetzt muss ich aber auch etwas kaufen! Zurück in Italien backte ich Cupcakes. Die ersten schmeckten furchtbar, die zweiten schon besser. Und ich merkte, dass mir Backen Spaß macht, wenn ich dabei meinen eigenen Regeln folgen kann. Der Boden der Tiramisu-Torte ist fertig. Hege trinkt ihn mit Kaffee.

Hege: Wie merke ich, dass es genug ist?

Melissa: Das spürst du: Der Boden sollte sich wie ein vollgesogener Schwamm anfühlen. Für mich kann es nicht genug Kaffee sein. Es macht auch nichts, wenn er unten wieder herausläuft. Im Gegenteil: So wird die Torte schön saftig.

Marion: Unglaublich, wie viel Kaffee der Teig aufnehmen kann.

Melissa: Gibt es noch welchen?

Die Backexpertinnen haben alle Hände voll zu tun. Doch Melissa weiß genau, wann eine Creme aus dem Kühlschrank oder ein Tortenboden aus dem Backofen geholt werden muss. Als Nächstes ist der

Ricotta-Schokoladen-Kuchen fertig. Anne stellt ihn auf der Arbeitsplatte ab.

Melissa: Dieser Geruch macht mich glücklich! Das ist einer meiner Lieblingskuchen, meine liebsten Rezepte sind die einfachen. Wir müssen unbedingt ein Stück zusammen probieren.

Bevor es so weit ist, wird der Kuchen mit Puderzucker bestäubt und kommt ins Fotostudio. Melissa winkt ihm hinterher.



Melissa: Bye, Baby!

Hege: Sprichst du immer mit deinen Torten, Melissa?

Melissa: Ständig! Ich feuere sie an oder rede ihnen gut zu. Wenn sie backen, rufe ich: ‚Los, Girls, beeilt euch!‘ Und wenn eine nicht so will wie ich, ist mein Ehrgeiz geweckt. Dann denke ich mir: Nein, sie darf nicht gewinnen (alle lachen). Beim Fertigstellen der Tiramisu-Torte zeigt sich die bemerkenswerte Mischung aus Gelassenheit und Perfektionismus, mit der Melissa arbeitet. Ihr Trick für eine perfekte Creme-Ummantelung: die Oberflächen mit etwas flüssiger Konditorsahne und einer kleinen schmalen Palette glätten.

Melissa: Wichtig ist, dass ihr dabei nicht mit Druck arbeitet. Und seid aufmerksam. Ich glaube, es gibt einen Punkt, an dem dir die Torte sagt: ‚Fass mich nicht mehr an.‘ Irgendwann wird's nicht perfekter, dann muss man sie in Ruhe lassen – und ich denke, jetzt ist es so weit.



Foto Seite 60

Tiramisu-Torte

** MITTELSCHWER

Für 12 Stücke

BÖDEN

- 1 Tl Butter (weich)
- 280 g Mehl
- 1 Tl Weinsteinbackpulver
- 200 g Zucker
- 5 Eigelb (Kl. M) • Salz
- 1 Tl Vanillepaste
- 100 ml neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 400 ml starker Kaffee (kalt)
- 5 Eiweiß (Kl. M)

- ¼ Tl Weinsteinpulver (siehe Tipp)

CREME

- 450 g Konditorsahne (35% Fett)
 - 250 g Mascarpone (am besten von Galbani)
 - 50 g Puderzucker
 - 2–3 El Kakaopulver
- Außerdem: 2 runde Backformen (20 cm Ø; z. B. Springformen)

1. Für die Böden Backformenböden mit etwas Butter fetten, anschließend mit Backpapier auslegen. Backofen auf 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) vorheizen.
2. Mehl in eine Schüssel sieben. Weinsteinbackpulver und 100 g Zucker untermischen.
3. Eigelbe, 1 Prise Salz, Vanillepaste, Öl und 100 ml Kaffee in einer großen Schüssel mit den Knethaken des Handrührers (oder der Küchenmaschine) verrühren. Mehlmischung zugeben und bei mittlerer Stufe sorgfältig unterrühren.
4. Eiweiße und Weinsteinpulver steif schlagen. Restlichen Zucker unter Rühren einrieseln lassen und 30 Sekunden weiterschlagen, bis ein cremig-fester Eischnee entsteht.
5. ¼ vom Eischnee unter die Mehlmischung rühren. Restlichen Eischnee in 3 weiteren Portionen vorsichtig unterheben. Masse auf die beiden Backformen verteilen und im heißen Backofen auf einem Rost auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten backen.
6. Böden in den Formen mit dem restlichen Kaffee tränken und vollständig abkühlen lassen.
7. Für die Creme 400 ml Sahne steif schlagen. Mascarpone und Puderzucker in einer Schüssel mit dem Schneebesen glatt rühren. Sahne in mehreren Portionen unterheben.
8. Böden aus den Formen lösen, Backpapier entfernen. Einen Boden auf eine Platte legen und 1 cm dick mit Mascarponecreme bestreichen. Mit der Hälfte des Kakao bestäuben und den zweiten Boden kopfüber daraufsetzen.
9. Restliche Schlagsahne unter die Mascarponecreme rühren, Torte damit rundum bestreichen. Den Rand mit einer Teigkarte, die Oberseite mit einer kleinen schmalen Palette glatt streichen. Oberseite mit restlichem Kakao bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit ca. 30 Minuten
PRO STÜCK 7 g E, 31 g F, 40 g KH = 484 kcal (2027 kJ)

Tipp Wer kein Weinsteinpulver bekommt, gibt stattdessen je ½ Tl Weinsteinbackpulver zum Mehl (Schritt 2) und ins Eiweiß (Schritt 4).



Foto Seite 63

Crostata di Amalfi mit Amarenakirschen

* EINFACH

Für 14 Stücke

TEIG

- 180 g Butter (weich)
- 100 g Zucker
- 3 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Salz
- 3 Eigelb (Kl. M)
- 1 Tl Vanillepaste
- 300 g Mehl

FÜLLUNG

- 4 Streifen dünn abgeschälte Bio-Zitronenschale

- 400 ml Milch
 - 250 ml Konditorsahne (35% Fett)
 - 10 Eigelb (Kl. M; 200 g)
 - 150 g Zucker
 - 40 g Kartoffelstärke
 - 4 El Zitronensaft
 - 120 g Amarenakirschen (abgetropft)
 - 2 El Amarenakirschensud
- Außerdem: Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (24 cm Ø)

1. Für den Teig Butter mit den Knethaken der Küchenmaschine (oder des Handrührers) auf niedriger Stufe kurz verrühren. Zucker, Zitronenschale und 1 Prise Salz zugeben und kurz unterrühren. Eigelbe und Vanillepaste zugeben und kurz unterrühren. Mehl zugeben und kurz unterkneten, bis die Zutaten so gerade eben verbunden sind. Teig auf einer Arbeitsfläche mit den Händen kurz durchkneten. Auf ein Stück Backpapier geben, mit einem weiteren Stück Backpapier bedecken, flach drücken und mit dem Rollholz 2–3-mal flach ausrollen. Teigplatte mindestens 1 Stunde kalt stellen.
2. Für die Füllung Zitronenschale mit Milch und Sahne in einem Topf aufkochen. Topf vom Herd ziehen und die Milchmischung 5 Minuten ziehen lassen. In einer Schüssel Eigelbe, Zucker und Stärke gut verrühren. Zitronenschale aus der Milchmischung entfernen. Milchmischung erneut aufkochen. Stärkemischung unter ständigem Rühren zugeben und unter Rühren cremig-dicklich aufkochen. Creme in eine Schüssel füllen, direkt auf der Oberfläche mit Klarsichtfolie abdecken und bei Zimmertemperatur vollständig abkühlen lassen.
3. Teig zwischen den Backpapieren ca. 5 mm dick rund ausrollen. Oberes Papier entfernen. Mithilfe des unteren Papiers in die gefettete Tarte-Form setzen, sodass das Papier nach oben zeigt. Papier abziehen, Teig in die Form drücken, überstehende Ränder mit einem Messer abschneiden. Teig in der Form 10 Minuten kalt stellen.
4. Creme gut durchrühren, Zitronensaft unterrühren. Creme in die Form geben und verstreichen. Mit den Amarenakirschen belegen und mit dem Sud beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 30–35 Minuten backen. In der Form auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen (am besten über Nacht). Dann vorsichtig aus der Form lösen, auf eine Platte setzen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit über Nacht
PRO STÜCK 6 g E, 23 g F, 44 g KH = 420 kcal (1783 kJ)



Foto Seite 64

Ricotta-Orangen-Schokoladen-Kuchen

* EINFACH

Für 14 Stücke

FÜLLUNG

- 250 g Ricotta
- 100 g Zucker
- 3 TI fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- 150 g Zartbitter-Schokoladentropfen

TEIG

- 300 g Mehl
- 100 g Kartoffelstärke
- 2 TI Weinsteinbackpulver
- 250 ml Konditorsahne (35 % Fett)

- 150 g Zucker
 - 200 g Butter (weich; in kleinen Stücken) plus etwas mehr für die Form
 - 3 Eier (Kl. M)
 - 1 TI Vanillepaste
 - 3 El Orangenlikör (z. B. Grand Marnier; ersatzweise 3 El Orangensaft)
 - 1 El Puderzucker
- Außerdem: Springform (24 cm Ø), Einwegspritzbeutel

1. Für die Füllung Ricotta, Zucker, Orangenschale und Schokoladentropfen mit einem Spatel gut mischen.
2. Für den Teig Mehl, Stärke und Weinsteinbackpulver in eine Schüssel sieben und mischen.
3. 125 ml Sahne, Zucker und 100 g Butter im Topf unter Rühren erwärmen, bis Butter und Zucker gelöst sind. In eine Schüssel füllen, restliche Sahne und restliche Butter mit dem Schneebesen unterrühren, dann abkühlen lassen.
4. Eier mit dem Schneebesen der Küchenmaschine (oder den Quirlen des Handrührers) weiß-schaumig rühren. Vanillepaste und Orangenlikör kurz unterrühren. Erst die Hälfte der Mehlmischung, dann die Butter-Zucker-Sahne-Mischung und zuletzt die restliche Mehlmischung mit dem Schneebesen unterrühren.
5. Springform mit etwas Butter fetten. Die Hälfte des Teigs in die Form streichen. Ricotta-Masse in einen Einwegspritzbeutel füllen. Vom Spritzbeutel eine Spitze abschneiden und die Masse in die Form spritzen, dabei rundum einen 2 cm breiten Rand lassen. Restlichen Teig von der Mitte aus vorsichtig über der Ricotta-Masse verteilen, dabei auch den Rand neben der Füllung ausfüllen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 40–45 Minuten backen. In der Form auf einem Gitter vollständig abkühlen lassen. Kuchen vorsichtig aus der Form lösen, auf eine Platte setzen, mit Puderzucker bestäuben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Abkühlzeit ca. 3 Stunden
PRO STÜCK 6 g E, 25 g F, 47 g KH = 451 kcal (1890 kJ)



Foto Seite 67

Passionfruit-Cake

*** ANSPRUCHSVOLL, RAFFINIERT

Für 16 Stücke

BÖDEN

- 1–2 Bio-Orangen
- 340 g Butter (weich) plus etwas mehr für die Form
- 300 g Zucker
- 2 TI Vanillepaste
- Salz
- 5 Eier (Kl. M; zimmerwarm)
- 340 g Mehl
- 20 g Kartoffelmehl
- 3 TI Weinsteinbackpulver
- 1 TI Natron
- 250 ml Buttermilch (zimmerwarm)

PUDDING

- 200 ml Kokosmilch
- 25 g Zucker
- Salz
- ½ TI Vanillepaste
- 1 gehäufte TI Speisestärke

CURD

- 100 g Butter
- 3–4 Passionsfrüchte

- 75 g Zucker
- 2 El Zitronensaft
- 1 gehäufte TI Speisestärke
- 3 Eigelb (Kl. M)

BUTTERCREME

- 260 g Zucker
- 6 Eiweiß (Kl. M)
- Salz
- 450 g Butter (weich)
- 50 g Kokosraspel

BAISER

- 2 Eiweiß (Kl. M)
 - Salz
 - 60 g Zucker
- Außerdem: 2 Springformen (20 cm Ø); Küchenthermometer, Spritzbeutel mit Lochtülle (1 cm Ø), Spritzbeutel mit mittelgroßer Sterntülle, Crème-brûlée-Brenner, eventuell Passionsfrüchte zum Verzieren

1. Für die Böden 1 Orange heiß waschen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und 100 ml Saft auspressen (dafür gegebenenfalls eine weitere Orange auspressen). Butter, Zucker, Vanille, Orangenschale und 1 Prise Salz mit dem Flachrührer der Küchenmaschine 6 Minuten cremig-weißlich rühren. Eier nacheinander unterrühren.
2. Mehl, Kartoffelmehl, Weinsteinbackpulver und Natron sieben, mischen und abwechselnd mit Buttermilch und Orangensaft unter die Buttermasse heben.
3. Beide Springformen mit Butter fetten und die Formböden mit Backpapier belegen. Teig auf die Formen verteilen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35–40 Minuten backen. In der Form auf einem Gitter auskühlen lassen.
4. Für den Pudding Kokosmilch, Zucker, 1 gute Prise Salz und Vanillepaste aufkochen. Stärke und 35 ml Wasser glatt rühren und zur Kokosmilch geben. Unter Rühren 1 Minute kochen lassen. Abgedeckt auskühlen lassen.
5. Für das Curd Butter würfeln und in eine Schüssel geben. Passionsfrüchte halbieren und 150 ml Mark auskratzen. Mark in einen hohen Rührbecher geben. Kurz mit dem Schneidstab pürieren. Püriertes Mark, Zucker und Zitronensaft aufkochen. Stärke mit wenig Wasser glatt

rühren und mit den Eigelben unter die kochende Masse rühren. Kurz aufkochen und zur Butter geben. Mit einem Schneebesen glatt rühren und kalt stellen.

6. Für die Buttercreme 180 g Zucker und 90 ml Wasser aufkochen und auf 117 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Eiweiße und 1 Prise Salz mit dem Quirl der Küchenmaschine aufschlagen, restlichen Zucker langsam einrieseln lassen und Eiweiße steif schlagen.

7. Geschwindigkeit reduzieren und den heißen Zucker in dünnem Strahl zum Eischnee gießen. Weiterschlagen, bis die Masse abgekühlt ist. Weiche Butter in Stücken zugeben und unterschlagen. Buttercreme in den Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

8. Böden aus den Formen lösen, das Backpapier entfernen. Einen Boden waagrecht halbieren, einen weiteren, ganzen Boden auf eine Platte setzen. Rundum einen ca. 2 cm hohen Rand aus Buttercreme spritzen, Kokospudding in die Mitte füllen und glatt streichen. Mit einem der halbierten Böden belegen, darauf rundherum einen Rand aus Buttercreme spritzen. Passionsfrucht-Curd einfüllen und glatt streichen. Mit dem restlichen halben Boden belegen und 1 Stunde kalt stellen.

9. Restliche Buttercreme auf und um die Torte spritzen und mit einer Palette glatt streichen. Kokosraspel auf die Torte streuen. Kalt stellen.

10. Für das Baiser Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers halbsteif schlagen. Zucker langsam einrieseln lassen, dabei weiterschlagen, bis der Zucker aufgelöst ist. Eischnee in den Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kleine Tupfen auf die Torte spritzen. Baiser vorsichtig mit einem Crème-Brûlée-Brenner abflämmen. Nach Belieben mit halbierten Passionsfrüchten garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Kühlzeiten 6 Stunden
PRO STÜCK 8 g E, 52 g F, 65 g KH = 783 kcal (3281 kJ)

„Das Aufschlagen der Buttercreme funktioniert bei diesem Rezept wirklich nur in der Küchenmaschine. Verwenden Sie bitte keinen Handrührer, ihm fehlt es an Kraft und Ausdauer.“

»e&t«-Bäckerin Hege Marie Köster

Beachcomber Resorts & Hotels, Mauritius

Gastronomischer Genuss



Alle acht Beachcomber Resorts & Hotels empfangen seine Gäste in einer einzigartigen Lage und mit eigenem Stil und Charakter. Bereits seit mehr als sechs Jahrzehnten führt die Hotelgruppe seine bestehende Tradition auf der Trauminsel und spricht mit seinem großen Angebot an Unterkünften Familien, Paare, Sportbegeisterte, aktive und ruhesuchende Gäste an.



Gourmets bieten die Restaurants der Resorts eine Vielfalt an leckeren Gaumenfreuden und offerieren exquisite Menüs aus aller Welt. Die talentierten Küchenchefs nutzen ihre Fähigkeiten und kreieren aus den feinsten Zutaten fantasievolle und verführerische Köstlichkeiten.

Über das Angebot der Beachcomber Resorts & Hotels berät Sie gerne Ihr Reisebüro.



BEACHCOMBER
RESORTS & HOTELS

The Art of Beautiful

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

www.beachcomber.com

CHINOISERIE MIT SESAM

Ein Römer entdeckt beim Chinesen die süße Seite der Alge. Er baut ihr eine Joghurt-Mousse, kocht einen Curd ohne Lemon, pudert eine Banane mit Kaffee – und am Ende tritt eine italienische Kirschkönigin in seiner Sesamstraße auf. Aus Liebe zum Dessert

REZEPTE MICHAEL WOLKEN FOTOS JULIA HOERSCH STYLING ANKA REHBOCK TEXT INKEN BABERG

Sesam-Mousse

Ein luftiger Quader auf Joghurt-Basis mit Tahin und Sesam, dezent gesüßt in Form gebracht

Amarenakirsche

Die italienische Sauerkirsche punktet mit feiner Sirupwürze und einem Hauch Marzipan

Banane

Die süßliche Südfrucht ist in der Schale gebacken und mit Kaffeepulver herb abgestimmt

Unser
anspruchvollstes
Gericht im
Heft

Kandierte Alge

In Zitronensirup marinierte Kombu-Alge als feinerherber, hauchzarter Knusperchip

Sesamstreusel

Weizen- und Buchweizenmehl, Zitrone und Sesam als nussig-frische Sesamstraße arrangiert

Orangen-Curd

Die dicklich gebundene Ei-Butter-Zucker-Creme hier mal mit feinerherbem Orange-Dreh

„**SESAM UND TAHIN** – kann man die beiden zusammen als süß verkaufen? Üblich ist das nicht. Aber darum geht es ja: auch mal Dinge auszuprobieren, die einen Tick jenseits der Norm liegen. Oder herauszubekommen, wie etwas gemacht ist, das man selbst gerade zum ersten Mal isst. Alge als Zutat einer Süßspeise zum Beispiel – habe ich in einem chinesischen Restaurant in Rom kennengelernt und war neugierig, ob ich das hinbekomme. Ob das Wechselspiel zwischen Süß und Herb, das bereits bei Banane mit Kaffee und beim Orangen-Curd angelegt ist, auch bei der Alge gelingt. Ich denke, die Alge hat bestanden. Und da die Dessert-affinen Kolleginnen beim Testessen von der Mousse nichts übrig ließen, dürfte die Einstiegsfrage ebenfalls beantwortet sein.“

»e&t«-Koch Michele Wolken

Das Equipment: 4 quadratische Garnierformen, feste Klarsichtfolie, Trennfett (z. B. Olio Spray von Wiberg), Einwegspritzenbeutel, Schere und Skizze für den Teller



Sesam-Joghurt-Mousse

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

- 60 ml Zitronensaft
- 100 g Zucker
- 20 g geschälte helle Sesamsaat
- 2 ½ Blatt weiße Gelatine
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M) • Salz
- 100 g Tahin
- 160 ml Schlag Sahne
- 100 g Sahnejoghurt (10% Fett)

Außerdem: Auflaufform (ca. 25 x 30 cm), 4 quadratische Garnierformen (à 8 x 8 cm), feste Klarsichtfolie

1. Am Vortag 100 ml Wasser mit Zitronensaft und Zucker aufkochen und 1 Minute kochen lassen, sodass ein Sirup entsteht. Sirup beiseite abkühlen lassen. Sesam in einer Pfanne goldbraun rösten und auf einem flachen Teller abkühlen lassen.

2. Gelatine 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Ei und Eigelb mit 1 Prise Salz und 50 ml des Sirups im Schlagkessel über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen dicklich-cremig aufschlagen. (Das Wasser sollte nicht sprudelnd kochen, sonst gerinnt die Masse!) ⅓ Sesam und die Gelatine in der warmen Eimasse unterrühren (siehe rechts, Foto A und Tipp). Tahin unterrühren. Creme in Eiswasser kalt schlagen (siehe Tipp). Sahne steif schlagen. Joghurt und ⅓ Sahne unterrühren, restliche Sahne unterheben. Restliche Sesamsaat in einer kleinen Schüssel mit Klarsichtfolie abdeckt über Nacht kalt stellen.

3. Auflaufform leicht befeuchten und mit Klarsichtfolie auslegen. Die Innenränder der Garnierformen mit wenig Trennfett einsprühen. Garnierformen mit passend geschnittenen Streifen fester Klarsichtfolie auskleiden (siehe Foto B). Garnierformen in die Auflaufform setzen und mit Mousse füllen. Mit Klarsichtfolie bedecken und über Nacht kalt stellen.

4. Am Tag danach, kurz vor dem Servieren, mit einer Palette die Mousse aus der Form heben und auf dem Teller platzieren. Form und Folie entfernen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeit über Nacht

PRO PORTION 10 g E, 31 g F, 16 g KH = 400 kcal (1683 kJ)

Tipp In der warmen Masse lassen sich Gelatine und Tahin besser unterrühren. Beim Unterrühren von Joghurt und Sahne muss die Masse kalt sein, damit diese nicht gerinnen bzw. zerfließen.



A



B

Kandierte Algen

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT**

Für 4 Portionen

- 5 g getrocknete Kombu-Algen (z. B. Asia-Laden)
- 60 ml Zitronensaft
- 100 g Zucker
- Puderzucker zum Bestäuben

1. Am Vortag Algen 15 Minuten in reichlich warmem Wasser einweichen. 100 ml Wasser mit Zitronensaft und

Zucker aufkochen. 1 Minute kochen lassen, sodass ein Sirup entsteht. Sirup beiseite leicht abkühlen lassen.

2. Algen 15 Minuten im Zitronensirup einweichen. Algen herausnehmen und auf dem mit Backpapier belegten Grillrost im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft 100 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–30 Minuten trocknen. Abkühlen lassen und zwischen Backpapier in eine verschließbare Keksdose legen.

3. Am Tag danach Algen in kleine Stücke brechen, mit etwas Puderzucker bestäuben, auf der Mousse platzieren. Restliche Algen (ca. die Hälfte) in einer verschließbaren Keksdose lagern.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde
PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 3 g KH = 15 kcal (65 kJ)

Milch-Crumble mit Sesam und Zitrone

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 55 g Butter
- 40 g Milchpulver
- 30 g Weizenmehl (Type 405)
- 10 g Buchweizenmehl
- 20 g helle Sesamsaat
- 12 g Speisestärke
- 25 g Zucker
- Salz
- 1 Bio-Zitrone

1. Butter im Topf zerlassen, warm halten. Milchpulver, beide Mehle, Sesam, Stärke, Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Zerlassene Butter zugeben. Mit einem Löffel verrühren, bis sich die Masse verbindet und kleine Krümel entstehen.

2. Masse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 120 Grad (Gas 1, Umluft 100 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem flachen Teller abkühlen lassen. Milch-Crumble zwischen Lagen Backpapier in einer verschließbaren Keksdose lagern.

3. Erst kurz vor dem Servieren Zitrone heiß waschen und trocken tupfen. 1–2 Tl Schale fein abreiben und mit dem Crumble mischen. Zum Servieren den Milch-Crumble in einer vertikalen Bahn neben die Sesam-Mousse auf den Teller streuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO PORTION 2 g E, 8 g F, 10 g KH = 123 kcal (518 kJ)

Tipp Restlicher Crumble (ca. die Hälfte) hält sich in einer verschließbaren Keksdose 2–3 Tage. Nach Belieben z.B. zu Joghurt oder Obstsalat reichen.

Gebackene Banane mit Kaffeepulver

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 1 Banane (ca. 150 g)
- ½ Vanilleschote
- 2 El Rum
- 6–8 Kaffeebohnen
- 8 Amarenakirschen

1. Am Vortag Bananenschale längs einschneiden und so weit wie möglich seitlich aufklappen. Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Mark mit Rum in einer Schüssel glatt rühren. Vanille-Rum in die Banane gießen und die Schale vorsichtig wieder zudrücken. Banane fest in Backpapier einwickeln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten garen. Banane herausnehmen und im Backpapier abkühlen lassen. Über Nacht kalt stellen.

2. Am Tag danach Banane auf Zimmertemperatur temperieren. Backpapier und Schale entfernen. Kaffeebohnen im Mörser fein zermahlen. Banane in 8 Scheiben schneiden, je 2 Scheiben mit je 2 Amarenakirschen auf dem Teller platzieren, anschließend mit etwas Kaffeepulver bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Kühlzeit über Nacht
PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 12 g KH = 58 kcal (268 kJ)

Orangen-Curd

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 250 ml Orangensaft (frisch gepresst)
- 2 El Zitronensaft
- 150 g Zucker
- 100 g Butter
- 4 Eigelb (Kl. M; zimmerwarm)
- 15 g Orangenmarmelade

Außerdem: sterilisiertes Twist-off-Glas, Einwegspritzebeutel

1. Orangensaft durch ein Sieb in einen kleinen Topf (oder eine Sauteuse) gießen, bei starker Hitze auf 125 ml einkochen. Zitronensaft, Zucker und Butter zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Beiseite 2 Minuten abkühlen lassen.

2. Nacheinander Eigelbe unterrühren. Orangenmarmelade unterrühren und bei milder Hitze unter Rühren 8–10 Minuten erneut erhitzen, bis die Creme dick wird (siehe Info). In ein Twist-off-Glas füllen, offen abkühlen lassen und verschlossen über Nacht kalt stellen.

3. Vorm Servieren Curd in einen Einwegspritzebeutel ohne Lochtülle füllen. Curd in Tupfen auf den Teller spritzen. Restlichen Curd (ca. die Hälfte) nachreichen bzw. kühl lagern.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Kühlzeit über Nacht
PRO PORTION 1 g E, 13 g F, 22 g KH = 220 kcal (925 kJ)

Info Beim Herstellen von Curd ist die Temperatur entscheidend: Wird die Masse zu stark erhitzt, gerinnt das Eigelb und flockt aus. Bei zu geringer Hitze bindet das Eigelb nicht mit der Butter, die Sauce bleibt dünnflüssig.

Tipp Im Kühlschrank hält sich der Orangen-Curd 2–3 Tage.



Haben Sie sich an unser anspruchsvolles Rezept gewagt? Wie sah Ihr Teller aus? Wir freuen uns über Ihre Fotos und Kommentare. Schreiben Sie uns! leserservice@essen-und-trinken.de

Seite an Seite

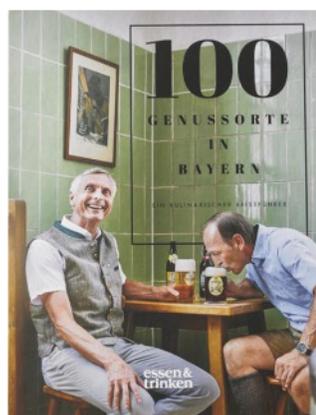
An dieser Stelle präsentieren wir Ihnen weitere Food-Magazine aus unserem Haus. Weil wir mögen, was unsere Kollgen da machen. Vielleicht ist ja etwas für Sie dabei!

Jetzt
am
Kiosk



Von Kopf bis Fuß

— Wer diese Seite regelmäßig liest, weiß inzwischen, dass die Kollegen von „BEEF!“ sich immer wieder Neues rund ums Thema Fleisch einfallen lassen. Ihr aktuelles Sonderheft steht ganz im Zeichen des „Nose to Tail“-Trends – es geht also um die möglichst komplette Verwertung von Tieren. Neben Reportagen und ganz viel Know-how finden Sie Rezepte für Milzschnitten, geschmorte Rinderwade und Innereien-Carbonara. Unbedingt lesenswert. **Jetzt für 16 Euro am Kiosk**



ENTDECKEN

SO SCHMECKT BAYERN

Dass Bayern kulinarisch wesentlich mehr zu bieten hat als Bier, Weißwurst und Lebkuchen, beweist unser Buch „100 Genussorte in Bayern“. Gemeinsam mit der Bayerischen Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau haben wir den umfassenden Reiseführer herausgebracht, in dem Winzer, Bauern und Senner zu Wort kommen. Spannend, humorvoll, inspirierend, ergänzt um wunderbare Fotos, Hintergrundinformationen und einer hübsch illustrierten Landkarte. **Jetzt für 24 Euro im Buchhandel**



AUFBLÜHEN

OPULENT BESTÜCKT

Es ist immer wieder eine große Freude „SALON“ durchzublättern. In dieser Ausgabe inspirieren Rezepte für ein italienisches Menü und Porträts über die Designer Malene Birger und Ashley Hicks. Außerdem nehmen die Kollegen Sie mit auf eine Reise nach Rumänien. **Ab 28.2. für 8,50 Euro am Kiosk**



NACHKOCHEN

KURZ ANGEBRATEN

Gemüse-Curry, Thai-Omelett und Geschnetzeltes mit Pilzen sind nur ein paar der Rezepte, die sich das Team von »essen&trinken Für jeden Tag« ausgedacht hat. Und Tim Mälzer? Er zerrupft lang Gegartes und macht daraus Pulled Beef bis Pork. Übrigens: Die TV-Show zum Magazin läuft Mo-Fr um 17 Uhr auf RTLplus. **Jetzt für 3,20 Euro am Kiosk**

VORHER
Die Zutaten



Die neue Leichtigkeit

Der Frühling kann warten. Bei uns gibt's bunte Teller, reich bestückt mit wunderbaren Ernteschätzen: Butternut-Kürbis, Sellerie, Möhren und Erbsen-Quark-Knödel verführen mit wenig Kalorien und ganz viel Geschmack

REZEPTE MICHAEL WOLKEN FOTOS JULIA HOERSCH
STYLING ANKA REHBOCK TEXT INKEN BABERG



NACHHER

Möhren und Kartoffeln mit Rettich-Kräuter-Salat

Basilikum, Kerbel und Dill ergänzen den knackigen Rettich ätherisch-frisch. Ein toller Kontrast zu buttrigem Ofengemüse und nussigem Spargel. Rezept Seite 84

VORHER
Die Zutaten

„Zitrone verhindert nicht nur das Oxidieren der Artischocke. Ihre Säure gibt dem erdigen Gemüse geschmacklich einen frischen Dreh.“

»e&t«-Koch Michele Wolken





NACHHER

Artischocken und Sellerie auf Joghurt-Romanasalat

Warm, kalt, wohltuend: Artischockenherz und Sellerieknolle werden gekocht und gebraten, Salat und Radieschen kommen knackig dazu. Mit Joghurt und Zitrone fein säuerlich abgestimmt. **Rezept Seite 84**

VORHER
Die Zutaten



DIESE SEITE kleiner Teller unten: K. H. Würtz. RECHTE SEITE Teller: Dirk Aleksic. Adressen Seite 140

NACHER
*Erbse-Quark-Knödel mit
Spinat und Mandelsauce*

Überraschung! Hier steckt Erbse im Knödel, und der Spinat gibt die Farbe und Beilage. Ein Spiel mit Säure und Süße, das die Brattomate schön aufgreift. Von heller Sauce mit einem Hauch Parmesan mild flankiert. Rezept Seite 85





NACHHER
***Geschmorter Kürbis
mit Quinoa und Pomelo***

Butternut im Glück! Weich geschmort ruht der Kürbis zwischen nussiger Quinoa, fruchtiger Pomelo, Feige und frischem Kohlrabisalat. Mit Shiitake und Tamarindensauce asiatisch arrangiert. Rezept Seite 85



Foto Seite 77

Möhren und Kartoffeln mit Rettich-Kräuter-Salat

* EINFACH, KALORIENARM, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 400 g kleine Kartoffeln (z. B. Bio-Linda)
- 400 g feine Möhren (mit Grün)
- ½ Salzzitrone (mit Lake)
- 1 El grüne Kardamomkapseln
- 20 g Butter
- 1 El Olivenöl • Salz
- 1 El Passionsfrucht-Balsamico („Balsavita“ von Kaltenthaler; siehe Info)
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 40 g Basilikum
- 30 g Kerbel
- 40 g Dill
- 60 ml neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 250 g Rettich
- ½ TI Zucker
- 1 El Paranusskerne
- 1 Bund grüner Spargel (450 g)

1. Kartoffeln schälen, waschen, halbieren oder vierteln. Möhren putzen und schälen, dabei etwas Grün stehen lassen. Salzzitrone in grobe Stücke schneiden. Kardamomkapseln aufbrechen, Saat im Mörser fein zermahlen. Butter und Öl im Topf erhitzen, Kartoffeln und Möhren darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten, mit Salz würzen. Salzzitrone, 2 El Salzzitronen-Lake, Kardamom, Passionsfrucht-Essig und Mineralwasser zugeben, verrühren. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 155 Grad (Gas 1–2, Umluft 150 Grad ca. 30 Minuten) auf der 2. Schiene von unten in 35–40 Minuten leicht bissfest garen.

2. Inzwischen für das Kräuteröl 20 g Basilikum, 10 g Kerbel und 25 g Dill mit den Stielen grob schneiden. In kochendem Salzwasser 5 Sekunden blanchieren, in ein feines Sieb gießen, abschrecken und stark ausdrücken. Kräuter in ein hohes Gefäß geben, mit neutralem Öl sehr fein pürieren, mit Salz würzen. Durch ein feines Sieb abtropfen lassen. (Drückt man die Kräuter nicht durch, bleibt das Öl klar.)

3. Von den restlichen Kräutern Blätter und Ästchen abzupfen. Rettich putzen, schälen, fein hobeln und in einer Schüssel mit Zucker und ½ TI Salz kurz kneten. Beiseite ziehen lassen, bis er leicht knackig ist, eventuell vor dem Servieren abtropfen lassen. Paranüsse grob hacken

4. Spargel im unteren Drittel schälen, Endstücke abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten garen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kartoffeln und Möhren aus dem Ofen nehmen, Spargel und etwas Kräuteröl zugeben und kurz mischen.

5. Kartoffeln, Möhren und Spargel auf Teller geben, mit Kräutern garnieren, mit Paranüssen bestreuen, mit dem restlichen Kräuteröl beträufeln und auf vorgewärmten Tellern servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 5 g E, 24 g F, 23 g KH = 353 kcal (1478 kJ)

Info Der „Balsavita“-Passionsfrucht-Balsamico der Bio-Wein- & Essigmanufaktur Kaltenthaler basiert auf Maracujasaft und weißem Balsamico. Ein milder, fruchtiger Balsamessig, der sich u. a. für Salate und Kaltschalen (z. B. Gazpacho) bestens eignet. 250 ml, 8,50 Euro zzgl. Versand, über www.deli-kontor.de



Foto Seite 79

Artischocken und Sellerie auf Joghurt-Romanasalat

** MITTELSCHWER, KALORIENARM, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 1 Bio-Zitrone
- 2 Artischocken (à ca. 450 g)
- Salz
- 300 g Knollensellerie
- 4 El Olivenöl
- 100 g Romanasalatherzen
- 7 kleine Radieschen
- 20 g griechischer Sahnejoghurt (10% Fett)
- ½ TI edelsüßes Paprikapulver
- Pfeffer

1. Für die Artischocken Zitrone heiß waschen und trocken tupfen. 1 TI Schale fein abreiben. Den Saft auspressen, 1 TI Saft beiseite stellen. Restlichen Saft mit 1 l kaltem Wasser in eine Schüssel geben. Von den Artischocken mit der Hand die Stiele abbrechen. Die äußeren harten Blätter entfernen, dann gut ⅔ des oberen Teils der Artischocke abschneiden. Mit einem scharfen Gemüsemesser die Blattreste am Blütenboden entfernen, bis der Boden gleichmäßig rund ist. Aus dem Boden der Artischocke mit einem Esslöffel vorsichtig das ungenießbare Heu herauschaben. Artischockenböden sofort in das Zitronenwasser legen.

2. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Artischocken darin bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten garen und beiseite 20 Minuten ziehen lassen.

3. Inzwischen Sellerie putzen, schälen und in 4 gleich große Stücke schneiden. 2 El Öl in einem Topf erhitzen, Sellerie darin bei mittlerer bis starker Hitze 4–5 Minuten hellbraun anbraten, dabei mehrmals wenden und mit Salz würzen. Hitze reduzieren und zugedeckt 30 Minuten garen. (Tipp: Machen Sie die Garprobe wie bei Pellkartoffeln, z. B. mit einem Zahnstocher.)

4. Inzwischen Romanasalat putzen, waschen, trocken schleudern. Salat in mundgerechte Stücke schneiden. Radieschen putzen und waschen. 2 Radieschen in feine Scheiben hobeln. Für das Dressing in einer Schale Zitronensaft, -schale, Joghurt und 1 El Öl verrühren und mit Salz und Paprikapulver würzen. Artischocken aus dem Wasser nehmen und mit Küchenpapier abtupfen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Artischocken darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten auf beiden Seiten braten.

5. Artischocken mit Sellerie, Salat, ganzen Radieschen und Radieschenscheiben auf Tellern anrichten. Mit etwas Dressing beträufeln, mit Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 8 g E, 21 g F, 10 g KH = 321 kcal (1350 kJ)

Tipp Möchten Sie 4 Portionen zubereiten, können Sie alle Zutaten verdoppeln – mit Ausnahme der Zitrone: Schale und Saft von 1 Zitrone sind auch für 4 Portionen ausreichend.

„Ich färbe meine Knödel mit einer Spinatmatte. Die Flocken aus blanchiertem, abgetropftem Spinat dienen als natürlicher Lebensmittelfarbstoff.“

»e&t«-Koch Michele Wolken



Foto Seite 81

Erbsen-Quark-Knödel mit Spinat und Mandelsauce

**** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

- 30 g Mandelblättchen
 - 300 g Babyleaf-Spinat
 - 150 g TK-Erbsen • Salz
 - 2–3 Muskatblüten (Macis)
 - 30 g altbackenes Weißbrot
 - 250 g Speisequark (20% Fett)
 - 40 g Butter (weich)
 - 1 Eigelb (Kl. M) • Pfeffer
 - 45 g Semmelbrösel
 - 50 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
 - 30 g Hartweizengrieß
 - 3 El Schlagsahne
 - 2 TI Speisestärke
 - 150 g Kirschtomaten
 - 1 El Olivenöl
- Außerdem: Mulltuch, grob gehackte Mandelkerne

1. Am Vortag für die Mandelsauce Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und über Nacht in 300 ml Wasser in einer Schüssel im Kühlschrank einweichen.
2. Am Tag danach für die Spinatmatte (siehe Zitat links) 50 g Spinat putzen, waschen. Mit 100 ml Wasser fein pürieren und über einem Topf durch ein feines Sieb gießen, dabei stark durchdrücken. Den Saft 1-mal kurz aufkochen, erneut durch ein mit Mulltuch ausgelegtes feines Sieb gießen und abtropfen lassen. Die Masse, die im Tuch verbleibt, mit dem Löffel herauschaben.
3. Erbsen in reichlich kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Erbsen im hohen Rührbecher mit dem Schneidstab (oder im Blitzhacker) sehr fein pürieren. Muskatblüten im Mörser fein zermahlen.
4. Brot ca. 5 Minuten in warmem Wasser einweichen, dann stark ausdrücken. Quark in eine Schale geben. 20 g Butter und Eigelb zugeben, mit den Quirlen des Handrührers 2–3 Minuten cremig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatblüte würzen. Spinatmatte, Brot, Semmelbrösel, 40 g Käse, Grieß und Erbsen unterrühren. Abgedeckt 1 Stunde kalt stellen
5. Inzwischen restlichen Spinat putzen waschen, gut abtropfen lassen. Mandeln über einem Topf durch ein feines Sieb gießen, Mandeln gut abtropfen lassen, stark durchdrücken. 270 ml Mandelwasser im Topf mit Sahne und restlichem Käse aufkochen und mit der in wenig Wasser angerührten Stärke binden.
6. Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem großen breiten Topf aufkochen. Quarkmasse in 12 gleich große Portionen (à ca. 45 g) teilen. Aus jeder Portion mit angefeuchteten Hände einen Knödel formen. Knödel in das leicht siedende Wasser geben, sodass alle nebeneinander Platz haben, andernfalls in 2 Portionen garen. Knödel in 10 Minuten bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen.
7. Inzwischen restliche Butter im Topf zerlassen, restlichen Spinat darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten garen, bis er in sich zusammenfällt, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, trocken tupfen. Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen, die Tomaten darin bei mittlerer bis starker Hitze braten, bis sie aufplatzen, leicht salzen.
8. Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und auf einem tiefen Teller mit etwas Mandelsauce, Spinat und Tomaten servieren. Nach Belieben mit grob gehackten Mandelkernen bestreuen. Restliche Mandelsauce separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:50 Stunden

PRO PORTION 20 g E, 23 g F, 29 g KH = 424 kcal (1782 kJ)



Foto Seite 83

Geschmorter Kürbis mit Quinoa und Pomelo

**** MITTELSCHWER, KALORIENARM, VEGETARISCH**

Für 4 Portionen

- 1 Butternut- Kürbis (ca. 1 kg)
- Salz
- 40 g rote Quinoa
- 40 g getrocknete Soft-Feigen
- 80 g kleine Shiitake-Pilze
- 3 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 2 El salzarme Sojasauce
- 5 El Reisessig
- 3 TI Sesamöl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 kleine rote Chilischote
- 40 g Birnendicksaft
- 3 El Tamarindenpaste (Asia-Laden)
- ½ grünfleischige Pomelo
- 1 Kohlrabi (200 g)
- 30 g geröstete gesalzene Erdnüsse

1. Kürbis längs halbieren, entkernen und schälen. Kürbishälften mit Salz würzen, fest in Backpapier einwickeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad 1:10 Stunden) auf der 2. Schiene von unten 1:20 Stunden garen.
2. Inzwischen Quinoa im Sieb kalt abwaschen und abtropfen lassen. Quinoa im Topf mit 300 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 16–20 Minuten garen. Quinoa im Sieb abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Feigen vierteln. Shiitake putzen, Stiele entfernen, größere Pilze halbieren. 1 El neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin 3–4 Minuten bei starker Hitze braten. Pilze und Feigen in einer Schüssel mit Sojasauce, 2 El Reisessig und 1 TI Sesamöl mischen und mit Salz würzen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen. Das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden und mit den Pilzen mischen.
3. Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kürbis aus dem Ofen nehmen und aus dem Papier auswickeln, dabei die Backflüssigkeit aus dem Päckchen in eine Schale geben. Chili, Birnendicksaft, 2 El Reisessig, restliches Sesamöl, Tamarindenpaste und restliches neutrales Öl in der Schüssel verrühren, mit Salz würzen. Kürbis quer in 2 cm dicke Stücke schneiden und vorsichtig mit der Marinade mischen.
4. Pomelo putzen und schälen. Dazu die obere Kappe abschneiden und die Schale von oben bis unten in Schnitzen bis zum Fruchtfleisch einschneiden. Mit dem Daumen vom oberen Ende der Frucht die Schale vom Fruchtfleisch lösen und entfernen. Restliche weiße Haut sorgfältig entfernen. Frucht öffnen, die einzelnen Spalten voneinander lösen und die Trennhäute so weit wie möglich entfernen. Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
5. Kohlrabi putzen und schälen, dabei weiße, holzige Stellen entfernen. Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit Salz und restlichem Reisessig kurz kneten. Kohlrabi ziehen lassen, eventuell im Sieb abtropfen lassen. Pomelo unterheben. Erdnüsse mittelfein hacken.
6. Etwas Quinoa mit Kohlrabisalat, Pilzen, Frühlingszwiebeln, Pomelo und Kürbis auf vorgewärmten Teller anrichten. Mit Erdnüssen bestreuen und wahlweise mit Limette servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:45 Stunden

PRO PORTION 8 g E, 15 g F, 41 g KH = 358 kcal (1501 kJ)

Ihr Vorteil: 12 x »essen & trinken« mit WMF Messerblock

Sparen Sie 68,80 €!

„...eine tolle Hilfe beim
Zubereiten unserer Rezepte!“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Jetzt bestellen!

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

Bitte Bestellnummer angeben: 0260017

essen & trinken

Deutschlands großes Food-Magazin.

Ihr Vorteils-Abo

Sichern Sie sich 12 x »essen & trinken« und den bestückten WMF Messerblock „Classic Line“ für zusammen nur 119,- €. Ihre Ersparnis liegt bei 68,80 €.

Aktuell Jede Ausgabe pünktlich und versandkostenfrei im Briefkasten

Garantiert Als Abonnent verpassen Sie kein Rezept

Abo mit Prämie für nur 119,- €

12 Ausgaben für 58,80 €
+ WMF-Messerblock im Wert von 129,- €

~~187,80 €~~ jetzt nur **119,- €**

Sie sparen 68,80 €

Ein unschlagbares Team



12 x »essen & trinken«



WMF Messerblock
„Classic Line“ (7-teilig)

PRODUZENTEN

Schatzkammer: Im neu erbauten Reiferaum lagert Thilo Metzger-Petersen den „großen Deichkäse“



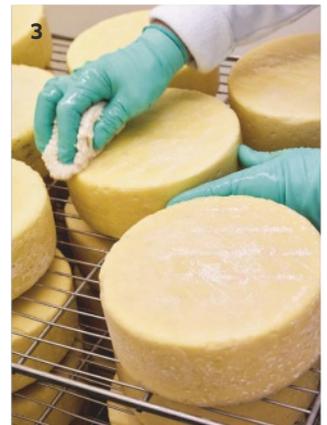
DEICHKIND

Auf dem Backensholzer Hof bei Husum an der Waterkant trifft beste Milch auf Handwerk und Heimatliebe. Das Ergebnis: Käse mit nordischem Charakter

FOTOS CHRISTIAN KERBER **REZEPTE** JÜRGEN BÜNGENER **FOOD-FOTOS** JORMA GOTTWALD
STYLING ANKA REHBOCK **TEXT** ANNA LÜCKEHE



1 Alles Einzelstücke: Mitarbeiter füllen den Käsebruch per Hand in Edelstahlformen
2 Der Hofklassiker „Husumer“ kommt zum Konservieren ins Salzbad
3 Verwöhnprogramm: Die reifenden Käse werden regelmäßig gepflegt, z. B. durch Befeuchten der Rinde



Husum grüßt an diesem Morgen mit Nieselregen und wolkenverhangenem Himmel, der raue Wind verrät die Nähe zum Meer. „Typisch norddeutsch“, möchte man seufzen. Etwa 20 Kilometer sind es von hier bis zum Backensholzer Hof. Die kurze Strecke genügt, um das Seufzen in ein Staunen zu verwandeln: Unendlich weit erscheint die von der Nordsee geprägte Landschaft. Satte Wiesen und klare Seeluft machen den herben Charme Nordfrieslands aus – und fragt man Thilo Metzger-Petersen, auch seinen Käse. „Der Geschmack wird von regionalen Faktoren beeinflusst, von Klima, Wasser und Höhenlage“, so der 31-Jährige. „Würde in Süddeutschland nach unserem Rezept produziert werden, es käme ein anderer Käse dabei heraus.“ Thilo, mehr als zwei Meter groß, die langen Haare locker zusammengebunden, führt den Bio-Hof mit seinem Bruder Jasper in vierter Generation. Jasper ist für Landwirtschaft und

Fleischerei verantwortlich, Thilo für die Käserei. Beide arbeiten Hand in Hand. „Unsere Käseproduktion beginnt praktisch auf dem Feld“, erklärt Thilo. Das Futter für die 380 Milchkühe stammt überwiegend aus eigenem Anbau. Die Tiere verbringen die warmen Monate auf angrenzenden Wiesen, im Winter geht es in den großzügigen Stall. Dort stehen die Kühe für eine Massage an der riesigen Viehbürste geduldig Schlange. Hinter dem Wellnessangebot steckt die Überzeugung, dass man Zufriedenheit schmecken kann.

Damit die Milch täglich frisch verarbeitet werden kann, führt eine unterirdische Leitung vom Melkstand direkt in die Tanks der Käserei. Das kommt zum einen dem Geschmack zugute, zum anderen erfordert diese Frische auch hohe hygienische Standards. Denn auf Backensholz wird Rohmilchkäse hergestellt, die Kuhmilch also nicht pasteurisiert. „Durch das hohe Erhitzen werden auch gute Milchsäurebakterien,

die Geschmack und Reifung fördern, abgetötet“, erklärt Thilo. „Bei uns bleibt die natürliche Flora enthalten, so entsteht ein komplexes Aroma.“ Voraussetzung für diese Produktionsweise: Milch höchster Güte. Dem studierten Lebensmitteltechnologen ist daher wichtig, dass sie aus der eigenen Molkerei kommt: „Wir sind eben eine Familie, wir stehen im ständigen Austausch und vertrauen einander.“

In der Käserei angekommen wird die Milch mit Milchsäurebakterien und tierischem Lab versetzt und in großen Kesseln gerührt, bis sie andickt. Eine Käseharfe teilt die sogenannte Gallerte in Käsebruch, die Größe der Körner bestimmt dabei, wie fest der Käse wird. Mitarbeiter füllen die Masse per Hand

in Edelstahlformen, jeder Käse ist ein Unikat. Ein Salzbad unterstützt schließlich die Rindenbildung und konserviert ohne chemische Zusätze. „Das Besondere an unseren Salzbädern ist, dass wir die Ansätze wiederverwenden. Die ältesten sind über 25 Jahre alt, wir filtern und pflegen sie“, erzählt Thilo. „Es ist ähnlich wie beim Sauerteigansatz: Das Salzbad enthält Kulturen aus der Umgebung, etwa Hefen und Bakterien – und natürlich viel Liebe.“ Rein chemisch-physikalisch

„Handwerk bedeutet, das Produkt zu verstehen.“

Thilo Metzger-Petersen

dürfe man das eben nicht sehen. Daher spielen auch Zuwendung, Ruhe und Geduld bei der Backensholzer Käseherstellung eine Rolle. Jede Sorte reift in einem klimatisch abgestimmten Raum und genießt dabei ein individuelles Pflegeprogramm. Von den dreißig Mitarbeitern der Käserei kümmern sich sieben in Vollzeit um die richtige Behandlung, waschen, drehen, bürsten und wischen. Seit einiger Zeit hilft auch ein Pflegeroboter aus der Schweiz. In der von Tradition geprägten Region ein absolutes Novum. Ob das im Widerspruch zum handwerklichen Anspruch der Käserei steht? Darüber hat sich Thilo viele Gedanken gemacht: „Für mich bedeutet Handwerk, das Produkt zu verstehen und ihm die bestmögliche Aufmerksamkeit zu geben. Wenn uns die Technik bei der physischen Arbeit unterstützen kann, ist das eine Erleichterung.“ Außerdem müsse der Roboter sortenspezifisch eingestellt und bedient werden, nur so gelinge auch der Käse.

Eine Balance zwischen Tradition und Innovation finden: Das bestimmt die Arbeit auf dem Backensholzer Hof. Anfang der 2000er-Jahre baute Familie Metzger-Petersen eine der ersten

Biogasanlagen Nordfrieslands, um auf Heizöl verzichten zu können. Dort wird durch das Aufbereiten von Gülle Wärme für Käserei und Stallungen erzeugt. So entsteht außerdem natürlicher Dünger für die Felder, auf denen das Viehfutter angebaut wird. „Unser Fokus liegt nicht auf Wachstum“, sagt Thilo. „Wichtiger ist, handwerklich gut zu arbeiten und verantwortungsvoll mit den Ressourcen umzugehen.“

Neue Projekte gibt es dennoch. Seit August 2018 beherbergt der Hof einen Kindergarten. Und die Baustelle auf dem Grundstück kündigt schon das nächste Vorhaben an: In einem hellen Holzhaus entstehen ein größerer Hofladen und die „Hofküche“, ein Restaurant mit 40 Plätzen. Nach dem Motto „Farm to Table“ soll dort demnächst vor allem mit den eigenen Produkten gekocht werden – regional, nachhaltig und ökologisch. Das Highlight neben einsehbarer Küche und Terrasse zur Streuobstwiese? Natürlich die fünf Meter lange Käsetheke.



1



2

1 Für die Tiere nur das Beste: Das Rinderfutter wird auf dem Backensholzer Hof selbst angebaut 2 Familienbande: Thilo (links) und Jasper Metzger-Petersen mit ihren beiden Hunden Gero und Vitus 3 Köstliche Vielfalt: Der Weichkäse „Blaue Stunde“ entstand aus Thilos Vorliebe für Blauschimmelkäse



3

BESTELL-INFO

Im hofeigenen Onlineshop gibt es mehr als zehn verschiedene Rohmilchkäse, dazu Käse aus Bio-Ziegenmilch, die ein Nachbarbetrieb liefert. www.shop-backensholz.de Auch gut sortierte Bio- und Supermärkte bieten die Produkte an. Wer vor Ort einkaufen möchte, kann den Hofladen besuchen: **Schwabstedter Damm 8 25885 Oster-Ohrstedt**

Ziegenkäse mit Rote-Bete-Apfel

Der Apfel übernachtet im Rote-Bete-Sud, Fladenbrot gart rasch in der Pfanne, und der Ziegenkäse gibt ein mild-salziges Topping.
Rezept Seite 94



Gefüllter Weichkäse

Mit Pinienkernen und Kräutern gefüllt brilliert der sahnige Runde als Hauptakteur. In den Nebenrollen überzeugen Römersalat und Radieschen. **Rezept Seite 92**



Das schnellste
Rezept dieser
Ausgabe



Käse-Spaghetti

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 500 g Spaghetti
- 60 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 160 g „Michel“-Käse (siehe Bestell-Info Seite 90)
- 2 Stiele glatte Petersilie

1. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

2. In der Zwischenzeit 120 g Käse fein reiben. Butter bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne zerlassen. Nudeln in einen Durchschlag abgießen, kurz abtropfen lassen und zur Butter geben. Den geriebenen Käse bei mittlerer Hitze nach und nach unter die Nudeln heben.

3. Nudeln in vorgewärmten Pasta-Tellern anrichten. Restlichen Käse darüberhobeln. Mit Pfeffer und abgezupften Petersilienblättern bestreuen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 26 g E, 29 g F, 89 g KH = 747 kcal (3129 kJ)

Nussig-pikanter Hartkäse und zarte Spaghetti – viel mehr braucht es nicht für ein rundum gelungenes Pasta-Gericht. Feinschliff verleihen Butter und Petersilie.



Foto Seite 91

Ziegenkäse mit Rote-Bete-Apfel

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 Äpfel (à ca. 160 g; z. B. Boskop)
- 1 l Rote-Bete-Saft
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Tl Koriandersaat
- 250 g Mehl
- 1 Tl Weinsteinbackpulver
- Salz
- 30 g Crème fraîche
- 2 El Kürbiskerne
- 100 g Feldsalat
- 3–4 El Apfelessig
- Pfeffer
- 4 El Walnussöl
- 4 Käse „Capros“ in Sonnenblumenöl (à ca. 125 g; siehe Bestell-Info Seite 90)
- 4 El Rapsöl
- 1 Tl Schwarzkümmelsaat
- ½–1 Tl Chiliflocken
- Fleur de sel

1. Am Vortag Äpfel schälen. Rote-Bete-Saft mit Lorbeer und Koriander im kleinen hohen Topf kurz aufkochen. Äpfel in den heißen Saft legen. Mit einem Teller beschweren, sodass sie vom Sud bedeckt sind. Äpfel mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) im Sud ziehen lassen.
2. Am nächsten Tag für die Fladenbrote Mehl, Backpulver und 1–2 Tl Salz in einer Schüssel mischen. Crème fraîche und 125 ml lauwarmes Wasser zugeben und mit den Knethaken des Handrührers kurz verkneten. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 2–3 Minuten mit den Händen geschmeidig kneten. Teig zu einer Kugel formen und in Klarsichtfolie gewickelt 1 Stunde ruhen lassen.
3. Für den Salat Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Kürbiskerne grob hacken. Feldsalat sorgfältig putzen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing Essig mit 6 El Wasser, etwas Salz, Pfeffer und Walnussöl verquirlen. Käse in einem Sieb abtropfen lassen. Äpfel aus dem Sud nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Für die Fladenbrote Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 8 gleich große Stücke schneiden. Jedes Teigstück dünn zu einem länglichen Fladen ausrollen.
5. Alle Teigfladen auf einer Seite mit einem Pinsel dünn mit 2 El Rapsöl bestreichen. Eine große beschichtete Pfanne erhitzen. 4 Teigfladen darin auf der eingeölten Seite bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten backen, dann deren obere Seite dünn mit 1 El Rapsöl bestreichen, wenden und weitere 3 Minuten backen. Mit Schwarzkümmel, Chili und Fleur de sel bestreuen und auf eine Platte legen. Restliche Fladen ebenso zubereiten.
6. Äpfel halbieren oder vierteln und mit Feldsalat auf flachen Tellern anrichten. Käse in grobe Stücke brechen und darüberstreuen. Mit Dressing beträufeln und mit den Kürbiskernen garnieren. Mit den Fladenbrotten servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Ziehzeit mindestens 8 Stunden plus Ruhezeit 1 Stunde
PRO PORTION 26 g E, 48 g F, 58 g KH = 798 kcal (3345 kJ)



Foto Seite 92

Gefüllter Weichkäse

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 20 g Pinienkerne
- 10 g Kerbel
- 20 g glatte Petersilie
- 1–2 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Käse „CréMeer“ (à ca. 250 g; siehe Bestell-Info Seite 90)
- 12 Radieschen
- 2 Mini-Römersalate (à ca. 100 g)
- 2–3 El Chardonnay-Essig
- 4 El Leinöl

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen und fein hacken. 4 Stiele Kerbel in eine Schale mit kaltem Wasser legen und zum Garnieren kalt stellen. Restlichen Kerbel mit den feinen Stielen und abgezapfte Petersilienblätter fein hacken. Mit Pinienkernen, Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer mischen.
2. Beide Käse waagrecht halbieren. Kräuter-Pinienkern-Mischung auf den unteren Hälften verteilen, mit den oberen Hälften bedecken und leicht andrücken. Käse fest in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Für den Salat Radieschen putzen, waschen und in schmale Spalten schneiden. Römersalate putzen, waschen und längs vierteln. Für das Dressing Essig mit 4 El Wasser, etwas Salz, Pfeffer und Leinöl verquirlen.
4. 30 Minuten vor dem Servieren Käse aus dem Kühlschrank nehmen und die Folie entfernen. Käse mit einem scharfen, in warmes Wasser getauchten Küchenmesser halbieren (oder in ca. 2 cm breite Stücke schneiden). Salat und Radieschen vorsichtig mit dem Dressing mischen und mit dem Käse auf Tellern anrichten. Mit abgezapften Blättern vom restlichen Kerbel bestreuen und servieren. Dazu passen geröstete Baguettescheiben oder Graubrot.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Ziehzeit mindestens 8 Stunden
PRO PORTION 26 g E, 49 g F, 3 g KH = 576 kcal (2413 kJ)

IN DER NÄCHSTEN FOLGE

Zu Besuch in der Lüneburger Heide: Auf seinem Hof züchtet Lars Odefey Weidehühner mit besonderer Fleischqualität. Plus Rezepte rund um das Geflügel.

Die schönsten Reisen für Sie zusammengestellt.

Spanien: Von Parador zu Parador – auf dem Silberweg

Die historische Via de la Plata, der Silberweg, war in der Römerzeit nach der Via Augusta die zweitwichtigste Handelsstraße der Iberischen Halbinsel. Folgen Sie dieser Route durch das kulturelle Zentrum Spaniens von Zamora in Kastilien bis hinab nach Sevilla in Andalusien.



Das historische Zentrum Salamancas wurde von der UNESCO zum Welterbe erklärt. Natur pur im Monfragüe Nationalpark mit seiner schönen Hügellandschaft.

Ihr Reiseverlauf:

- Tag 1** Flug von Frankfurt nach Madrid. Empfang durch Ihren Studiosus-Reiseleiter und Transfer nach Zamora. Altstadttrudgang. 1 Übernachtung.
- Tag 2** Fahrt nach Salamanca und Stadtbesichtigung. Römerstraße bei Baños de Montemayor. 2 Übernachtungen in Plasencia.
- Tag 3** Tagesausflug zum Kloster Yuste und in das Biosphärenreservat des Nationalparks von Monfragüe. Picknick-Mittagessen und kurze Wanderung.



- Tag 4** Stadtrudgang durch Cáceres mit seiner mittelalterlichen Kulisse. Weiterfahrt nach Trujillo und schließlich Mérida. 2 Übernachtungen.
- Tag 5** Besichtigung Mérida: Theater, Arena, Aquädukt und jede Menge Römerkunst. Treffen mit einer Restauratorin in einer Mosaikwerkstatt. Nachmittags freie Zeit.
- Tag 6** Fahrt über Zafrá nach Santiponce zur antiken römischen Siedlung von Itálica. 2 Übernachtungen in Carmona.
- Tag 7** Tagesausflug nach Sevilla mit Altstadttrudgang, Besuch von Alcázar und der Kathedrale mit dem Glockenturm La Giralda. Nachmittags freie Zeit.
- Tag 8** Rückflug von Sevilla nach Frankfurt.

Termine & Preise 2019: (Preise in Euro pro Person)

Abreisetermine:	Doppelzimmer:	Einzelzimmerzuschlag:
22.10.	€ 1.995,-	€ 275,-
04.06., 18.06., 25.06.	€ 2.045,-	€ 275,-
09.07., 23.07., 06.08., 20.08., 03.09.	€ 2.095,-	€ 275,-

Hinweise:

- Innerdeutsche Anschlussflüge (nach Verfügbarkeit) € 195,-.
- Unterbringung in Doppelzimmern mit Bad oder Dusche/WC.
- Personalausweis oder Reisepass erforderlich. Keine Impfungen vorgeschrieben.
- Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen.

Rundreise
Europa, Spanien

ab **€ 1.995,-**
pro Person



**8 Reisetage
inkl. Flug**



**Halbpension mit
Tischgetränken**



**stilvolle
Paradores Hotels**

Ihre Inklusivleistungen:

- ✓ Flug mit Lufthansa von Frankfurt nach Madrid und zurück von Sevilla
- ✓ „Rail&Fly inclusive“ inkl. ICE-Nutzung zum/vom Abflugsort in der 1. Klasse
- ✓ 7 Übernachtungen mit Halbpension in sehr guten Paradores Hotels in ehemaligen Klöstern und Palästen
- ✓ Tischgetränke (Wein, Wasser, Kaffee/Tee) bei allen Abendessen in den Paradores
- ✓ Rundreise mit klimatisiertem Reisebus
- ✓ Eintrittsgelder
- ✓ Einsatz des Studiosus-Audiosets
- ✓ Studiosus-Reiseleitung

Reisecode: ST 0944

Veranstalter dieser Reise:

Studiosus Gruppenreisen GmbH

Riesstr. 25, 80992 München

Die Gruner+Jahr GmbH tritt lediglich als Vermittler auf.

BUCHEN SIE JETZT IHRE REISE!

Auf der essen & trinken Reisewelten Website finden Sie jede Woche neue, besondere Reisehighlights für Sie als Leser/-in.

www.essen-und-trinken.de/reisewelten

oder Tel. **089 / 500 60 4451**

Mo–Fr: 08:00–19:00 Uhr / Sa: 09:00–14:00 Uhr

Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen des Veranstalters Studiosus Gruppenreisen GmbH, die Sie unter www.agb-sgr.com einsehen können.

Streich- Quartett

Vier, die harmonieren: Unsere herrlich herzhaften Aufstriche mit Bete, Linse, Forelle und Bacon ergänzen würziges Brot zu einer köstlichen Gesamtkomposition

REZEPTE HEGE MARIE KÖSTER FOTOS THORSTEN SUEDFELS
STYLING KRISZTINA ZOMBORI TEXT ANNA LÜCKEHE

Gewürzbrot mit gekochtem Hafer

Ein besonderer Kniff bei der Teigzubereitung macht das Brot schön luftig (Infos auf Seite 100). Das wird ein Evergreen! **Rezept Seite 99**

Rote-Bete-Aufstrich

Erdige Bete spielt hier die erste Geige, sanft begleitet von cremigem Hirtenkäse und frischem Basilikum.

Rezept Seite 99



Vegan



Rote-Linsen-Aufstrich

Da steckt Musik drin: Geröstete Sonnenblumenkerne unterstreichen die nussigen Nuancen der Linsen. Curry und Kurkuma bringen Würze, Sultaninen feine Süße.

Rezept Seite 99

Schwarze-Bohnen- Aufstrich mit Bacon

Schwarze Bohnen und knuspriger Bacon
treten als deftiges Duo auf, stimmig
ergänzt von Avocado, Tomate und
Zwiebel. **Rezept Seite 100**



Forellenaufstrich mit Ei

Geräuchertes Forellenfilet gibt den Ton an,
Ei, Mayonnaise und Joghurt lassen
Milde walten. Erfrischend dazu: Kresse und
Schnittlauch. **Rezept Seite 100**



Foto Seite 96

Gewürzbrot mit gekochtem Hafer

* EINFACH, VEGAN

Für 1 Brot

- 50 g blütenzarte Haferflocken
- 15 g frische Hefe
- 450 g Mehl (Type 550)
- 10 g Salz
- 1–2 TL Brotgewürz (z. B. Seitenbacher)

1. Haferflocken und 150 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und in einer Schüssel handwarm abkühlen lassen. 300 ml handwarmes Wasser und Hefe zugeben und glatt rühren.

2. Mehl, Salz und Brotgewürz zugeben und mit einem Teigschaber rasch zu einem glatten Teig verrühren. Anschließend zugedeckt an einem warmen Ort 40 Minuten gehen lassen.

3. Den Teig mit nassen Händen mehrmals vom Rand nach oben und in die Mitte der Schüssel ziehen. Zugedeckt weitere 40 Minuten gehen lassen, danach den Vorgang wiederholen.

4. Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Teigecken vorsichtig zur Mitte falten und 10 Minuten ruhen lassen.

5. Teig vorsichtig zu einer Rolle formen und in sich zur Spirale verdrehen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und 20 Minuten gehen lassen.

6. Backofen auf 240 Grad (Gas 4–5, Umluft 240 Grad) vorheizen. Temperatur auf 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 220 Grad) reduzieren und das Brot auf der 2. Schiene von unten 30–35 Minuten backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Geh- und Ruhezeit 2:30 Stunden plus Backzeit 30–35 Minuten

PRO SCHEIBE (ca. 30 Gramm) 3 g E, 0 g F, 16 g KH = 82 kcal (341 kJ)



Foto Seite 97

Rote-Bete-Aufstrich

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 8–10 Portionen

- 350 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)
- 1 El Olivenöl
- 150 g cremiger Hirtenkäse
- Salz
- Pfeffer

Außerdem: Basilikumblätter zum Garnieren, 2 sterilisierte Twist-off-Gläser (à 250 ml Inhalt)

1. Rote Bete in grobe Würfel schneiden (mit Küchenhandschuhen arbeiten!) und mit dem Olivenöl in einem hohen Rührbecher fein pürieren. Hirtenkäse verrühren und mit der Roten Bete mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Rote-Bete-Aufstrich zum Servieren mit frischem Basilikum garnieren. Hält sich in sterilisierte Twist-off-Gläser gefüllt im Kühlschrank etwa 1 Woche.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

PRO PORTION (bei 10 Portionen) 3 g E, 4 g F, 3 g KH = 67 kcal (282 kJ)



„Probieren Sie das Brot doch auch mal mit je 2 Esslöffeln Sonnenblumenkernen, Sesam- und Leinsaat.“

»e&t«-Köchin Hege Marie Köster



Foto Seite 97

Rote-Linsen-Aufstrich

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL, VEGAN

Für 10–12 Portionen

- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Zwiebeln
- 1 El Sonnenblumenöl
- 1 El mildes Currypulver
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 40 g Sultaninen
- 100 g rote Linsen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 10 Stiele Koriandergrün

Außerdem: 2 sterilisierte Twist-off-Gläser (à 300 ml Inhalt)

1. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, anschließend beiseitestellen.

2. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Curry, Kurkuma, Sultaninen und Linsen zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt 20 Minuten leise kochen lassen.

3. 1 El der gerösteten Sonnenblumenkerne zum Garnieren beiseitestellen. Restliche Sonnenblumenkerne zu den Linsen in den Topf geben und alles mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und abkühlen lassen.

4. Korianderblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Aufstrich mit restlichen Sonnenblumenkernen und Koriander bestreuen und servieren. Hält sich in sterilisierte Twist-off-Gläser gefüllt im Kühlschrank etwa 1 Woche.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION (bei 12 Portionen) 3 g E, 2 g F, 8 g KH = 67 kcal (282 kJ)

INFO Tangzhong

Asiatische
Allzweckwaffe für
lockeren Teig

DER HINTERGRUND

Der Name lässt es erahnen: Tangzhong hat seinen Ursprung vermutlich in Asien. Dahinter verbirgt sich eine Art Mehlschwitze auf Wasserbasis, die Teigen eine besonders luftige Konsistenz verleiht.

Die Methode ist auch als „Mehlkochstück“ oder „Water roux“ bekannt und wird zum Beispiel für Brote, Brötchen und süße Backwaren verwendet.

DIE TECHNIK

In der klassischen Variante werden Mehl und Wasser zusammen aufgekocht. Dabei bindet die Stärke vom Mehl viel Wasser. Das Resultat der Verkleisterung ist ein pudding-artiger Vorteig, der dann mit dem Hauptteig weiterverarbeitet wird. Die beiden Grundzutaten lassen sich variieren. So kann z. B. auch Milch als Flüssigkeit verwendet werden. Unsere Köchin wählt in ihrem Rezept Haferflocken als Stärkelieferant (siehe Seite 99).

DAS ERGEBNIS

Durch die Bindung des Wassers erhöht sich die Teigausbeute. Der gebackene Teig wird lockerer und elastischer. Zudem bleiben die Backwaren länger frisch, ganz ohne den Einsatz von Konservierungsmitteln.



Foto Seite 98

Forellenaufstrich mit Ei

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 10–12 Portionen

- 2 Eier (Kl. M)
- 150 g Mayonnaise
- 50 g Joghurt (1,5% Fett)
- 1 Ei Zitronensaft
- 120 g geräuchertes Forellenfilet
- ¼ Bund Schnittlauch
- 1 Beet Kresse
- Salz • Pfeffer

Außerdem: 2 sterilisierte Twist-off-Gläser (ca. à 250 ml Inhalt)

1. Eier in kochendem Wasser 8 Minuten hart garen. Abschrecken, pellen und abkühlen lassen.

2. Mayonnaise, Joghurt und Zitronensaft glatt rühren. Forellenfilet zerzupfen, eventuell Gräten entfernen, Eier hacken und beides unterrühren. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Kresse vom Beet scheiden. Alles mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hält sich in sterilisierte Twist-off-Gläser gefüllt im Kühlschrank 2 Tage.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION (bei 12 Portionen) 3 g E, 11 g F, 1 g KH = 118 kcal (495 kJ)



„Brot und
Aufstriche
sind ein
toller Snack
für den
gemütlichen
Abend mit
Freunden.“

»e&t«-Köchin Hege Marie Köster



Foto Seite 98

Schwarze-Bohnen- Aufstrich mit Bacon

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, SCHNELL

Für 10–12 Portionen

- 50 g Bacon (in Scheiben)
- 80 g Zwiebeln
- ¼ Tl gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Dose schwarze Bohnen (400 g)
- 50 ml Geflügelbrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1–2 Tl Limettensaft
- 100 g Kirschtomaten
- ½ Avocado

1. Bacon in einer Pfanne knusprig auslassen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Zwiebeln in feine Ringe schneiden und mit dem Kümmel im Bratfett bei mittlerer Hitze 6 Minuten goldbraun braten.

3. Bohnen im Sieb abspülen und abtropfen lassen. Mit der Geflügelbrühe und der Hälfte der Zwiebeln in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab grob pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen.

4. Tomaten putzen, waschen, vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Avocado entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben und in feine Würfel schneiden. Bohnenpüree in eine Schüssel geben und mit Tomaten, zerbröseltem Bacon, restlichen Zwiebeln und Avocado belegt servieren. Hält sich abgedeckt im Kühlschrank gelagert 3–4 Tage.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION (bei 12 Portionen) 3 g E, 2 g F, 4 g KH = 52 kcal (218 kJ)



essen & trinken

Für jeden Tag

Die neue Kochshow zum Magazin



Schnell! Einfach! Lecker!

Ab 28.01.2019
MO - FR um 17:00 Uhr

RTL plus
Für Dich!

Alle Infos zum frei empfangbaren Sender bei www.RTLplus.de

7 Tage, 7 Teller

Montags etwas Leichtes, sonntags ein Steak. Freitags Forelle, zwischendurch gern Pasta. Und samstags auch mal süß: mit Milchreis fürs Gemüt. Wie auch immer Sie planen: Die Woche währt sieben Tage, und es ist an alle(s) gedacht

REZEPTE JÜRGEN BÜNGENER FOTOS JULIA HOERSCH
STYLING ANKA REHBOCK TEXT INKEN BABERG

Forelle

Granatapfel

Fenchel

Brunnenkresse

Thymian



JÜRGEN BÜNGENER
»e&t«-Koch

Mit Fisch & Fruchtfleisch

Forelle Ob Gold-, Bach- oder Regenbogenforelle, die Süßwasserbewohnerin, die heute meist aus Teichzucht stammt, ist eine Räuberin. Aber sie nimmt nicht nur (das tierische Eiweiß, das sie ernährt), sie hat auch viel zu bieten: zartes, leicht zu entgrätendes, wohlschmeckendes Fleisch, in dem Vitamine, Jod und Omega-3-Fettsäuren stecken. Dass sie sich in Freiheit auch für Brunnenkresse interessiert, liegt zwar an den Kleintieren, die in deren Blättern leben. Doch funktionieren Fisch und Pflanze auch kulinarisch als Paarung: in Butter gebraten mit Brunnenkressesauce.

Brunnenkresse Bittersüß und pfeffrig-frisch steht die Bach- und See-Anrainerin der Forelle auch als Salat gut zur Seite (siehe „Freitag“). Zum Frühjahr geben ihre vitaminreichen Blätter frischen Auftrieb.

Granatapfel Der kernige Exot mit dem zinnroten Samen gefällt nicht nur zur Weihnachtszeit. Mit Säure, Frucht- und Knackigkeit ist er als Zutat stets obenauf – bzw. mittendrin (siehe „Montag“). Tipp: Granatäpfel lassen sich gut lagern, reifen aber nicht nach. Die mit der dunkleren Schale wählen, sie wurden reif geerntet.

Gewürz-Couscous mit Orangen-Chili-Möhren

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 600 g kleine Möhren
- 2 Orangen
- 1 rote Pfefferschote
- 2 El Olivenöl
- Salz
- ¼ TI gemahlener Zimt
- ½ TI gemahlener Ingwer
- ½ TI gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TI gemahlene Koriandersaat
- 250 g Couscous
- 1 kleiner Granatapfel
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Minze
- 200 g Feta-Käse
- 1 TI Schwarzkümmel

1. Für die Orangen-Chili-Möhren die Möhren schälen. Dicke Möhren längs halbieren. Orangen halbieren und den Saft auspressen (ca. 300 ml). Pfefferschote putzen, waschen, längs halbieren. Öl und Orangensaft in einen breiten flachen Topf gießen, Pfefferschote und Möhren zugeben, leicht mit Salz würzen und bei milder Hitze in 15–20 Minuten zugedeckt bissfest garen.

2. Inzwischen für den Gewürz-Couscous 500 ml Wasser mit 1 TI Salz und den Gewürzen kurz aufkochen. Couscous in eine große Schale geben, mit dem heißen Gewürzwasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Granatapfel halbieren und entkernen. Dazu mit einem Holzlöffel über einem Gefäß so lange auf die Schale schlagen, bis sich alle Kerne gelöst haben.

Petersilien- und Minzblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden.

3. Couscous mit einer Gabel auflockern, Granatapfelkerne und Kräuter untermischen. Mit den Orangen-Möhren auf tiefen Tellern anrichten. Mit grob zerbröseltem Feta und Schwarzkümmel bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 17 g E, 19 g F, 65 g KH = 534 kcal (2236 kJ)

40 Min.

Montag



Vollkorn-Ricotta-Pfannkuchen

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 150 g Weizenvollkornmehl
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 2 Eier (Kl. M)
- 300 ml Milch • Salz
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 200 g Ricotta
- 250 g gelbe und rote Kirschtomaten
- 40 g Rauke
- 6 dünne Scheiben Serrano-Schinken
- 6 El Sonnenblumenöl
- 30 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)

1. Für den Pfannkuchenteig Mehl und Kurkuma in eine Rührschüssel geben. Eier trennen und das Eiweiß kalt stellen. Eigelbe, Milch, ½ TL Salz und Pfeffer zum Mehl geben und mit dem Schneebesen glatt rühren. Ricotta untermischen. Teig 10 Minuten quellen lassen.

2. Inzwischen Tomaten putzen, waschen und halbieren. Rauke putzen, waschen und trocken schleudern. Schinken quer in 2–3 cm breite Streifen schneiden.

3. Eiweiß mit den Quirlen des Handrührers steif schlagen und mit einem Teigschaber nach und nach unter den Pfannkuchenteig heben.

4. 3 El Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne (24 cm Ø) erhitzen. Die Hälfte des Teigs in die Pfanne gießen, die Hälfte der Tomaten mit der

Schnittfläche nach unten darauf verteilen und bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten backen. Den Pfannkuchen mithilfe eines großen Topfdeckels wenden und in 2–3 Minuten fertig backen. Pfannkuchen auf einen flachen Teller gleiten lassen und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) warm halten, bis der zweite Pfannkuchen wie oben beschrieben gebacken ist.

5. Pfannkuchen mit Schinken belegen, Käse darüberhobeln und mit Rauke belegen. Mit Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 40 g E, 58 g F, 60 g KH = 962 kcal (4026 kJ)

45 Min.

Dienstag





Carbonara mit Bohnen und Garnelen

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 200 g dicke grüne Bohnenkerne (TK)
- 8 Riesengarnelenschwänze (ohne Schale)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Pfefferschote
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 60 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 4 Eier (Kl. M)
- 2 El Olivenöl
- 50 ml Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 400 g Linguine • Salz
- 100 g Babyleaf-Spinat (küchenfertig)
- Pfeffer

1. Bohnen in kochendes Wasser geben, 4 Minuten kochen, abgießen und abschrecken. Bohnenkerne aus den Häuten drücken. Riesengarnelen längs halbieren, dabei den Darm entfernen.

2. Knoblauch fein hacken. Pfefferschote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob schneiden. 30 g Käse fein reiben, restlichen Käse fein hobeln. Geriebenen Käse mit den Eiern in einer Schüssel verquirlen.

3. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Knoblauch, Pfefferschote und Garnelen darin 2–3 Minuten braten. Mit Wermut ablöschen und beiseitestellen.

4. Linguine in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Nudeln

in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Bohnen, Spinat und Nudelwasser zur Garnelensmischung geben und 1–2 Minuten kochen, dabei den Spinat in sich zusammenfallen lassen. Eier-Käse-Mischung gut untermischen.

5. Nudeln in vorgewärmten Pasta-Tellern anrichten, mit Petersilie, gehobeltem Käse und etwas Pfeffer bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 36 g E, 16 g F, 78 g KH = 632 kcal (2650 kJ)



Hühnerbrust mit Ofenfenchel und Kartoffel-Apfel-Stampf

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 600 g Kartoffeln
- 1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskop)
- Salz
- 2 Fenchelknollen (à 250 g)
- 1 rote Pfefferschote
- 4 El Olivenöl
- 2 Tl Akazienhonig
- 2 El Obstessig
- 2 Tl Dijon-Senf
- 6 Stiele Thymian
- 2 Hühnerbrüste (à 160 g; mit Haut)
- 1 Tl gemahlene Koriandersaat
- Pfeffer
- 30 g Butter (weich)

1. Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Apfel schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln in kochendem Salzwasser zugedeckt 25 Minuten garen. Nach 20 Minuten Apfelstücke zugeben.

2. Fenchel mit Grün putzen, waschen, halbieren. Strunk keilförmig ausschneiden. Das feine Grün abschneiden, beiseitelegen. Knollen in 1 cm breite Spalten schneiden. Pfefferschote putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel 2 El Olivenöl mit Honig, Essig, Senf, Pfefferschote, Thymian und ½ Tl Salz mischen, Fenchelspalten darin wenden. Alles auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 20–25 Minuten garen.

3. Hühnerbrüste mit Koriander, Salz und Pfeffer rundum würzen. Restliches Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite 1 Minute anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene, unter dem Fenchel, 8–10 Minuten fertig garen.

4. Kartoffel- und Apfelstücke abgießen, grob stampfen, Butter unterrühren und mit Fenchel und Hühnerbrüsten auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Fenchelgrün bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 46 g E, 34 g F, 62 g KH = 773 kcal (3251kJ)

45 Min.
Donnerstag



Forelle mit Paprika-Kräuter-Salat

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Bund Kerbel (40 g)
- 1 Bund glatte Petersilie (40 g)
- 3 El Apfelessig
- 2 Tl Akazienhonig
- Salz • Pfeffer
- ¼ Tl Chiliflocken
- 4 El Distelöl
- 2 Forellen (à 300 g; küchenfertig)
- 2 El Olivenöl
- 40 g Butter
- 2 Tl helle Sesamsaat
- 150 g Crème fraîche
- 1–2 Tl geröstetes Sesamöl

1. Paprika putzen und waschen. Paprika längs vierteln, entkernen und mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der obersten Schiene 8–12 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen und mit einem nassen Küchentuch 10 Minuten abdecken. Paprika häuten, die Viertel halbieren.

2. Kerbel und Petersilie grob zerpflücken. Für das Dressing Essig, Honig, 4 El Wasser, Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Distelöl verrühren. Dressing über die Paprika gießen und mindestens 10 Minuten marinieren.

3. Forellen unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen, gut trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl und Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Forellen darin bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten garen.

4. Inzwischen Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Crème fraîche mit Sesamöl, etwas Salz und Pfeffer verrühren. In ein Schälchen füllen und mit Sesam bestreuen.

5. Paprika aus dem Dressing nehmen und mit den Forellen und den Kräutern auf Tellern anrichten. Kräuter mit verbliebenem Dressing beträufeln. Mit Sesam-Crème-fraîche und Sesam servieren. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 34 g E, 68 g F, 12 g KH = 823 kcal (3437 kJ)

40 Min.
Freitag

Tonkabohnen-Milchreis mit Mango und Limettenzucker

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 3 Ei Zucker
- 600 ml Milch
- 200 ml Schlagsahne
- ¼ TI Tonkabohne (fein gerieben)
- Salz
- 150 g Risotto-Reis
- 1 Bio-Limette
- 1 reife Mango
- 2 Stiele Minze

1. Für den Tonkabohnen-Milchreis 2 Ei Zucker mit Milch, Sahne, Tonkabohne und 1 Prise Salz kurz aufkochen. Reis zugeben und bei milder Hitze unter Rühren ca. 25 Minuten garen.

2. Inzwischen für den Limettenzucker die Limette waschen und trocken reiben. Die Limettenschale fein abreiben und mit dem restlichen Zucker mischen. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, anschließend in grobe Stücke schneiden.

3. Milchreis mit Mangostücken in tiefen Tellern anrichten. Mit Limettenzucker und abgezupften Minzblättern bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 18 g E, 42 g F, 123 g KH = 972 kcal (4067 kJ)

35 Min.

Samstag



45 Min.

Sonntag

Rumpsteak mit Brunnenkresse-Püree

* EINFACH, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 60 g Zwiebeln
- 1 El Olivenöl
- 2 El Obstessig
- 180 g Brunnenkresse
- 175 g Frischkäse
- 1 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Salz
- Pfeffer
- 600 g festkochende Kartoffeln
- 40 g Butterschmalz
- 2 Rumpsteaks (à 200 g)
- 2 kleine Zweige Rosmarin

1. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Essig zugeben und beiseite abkühlen lassen.

2. Brunnenkresse putzen, dicke Stielenden entfernen, waschen und trocken schleudern. 40 g Brunnenkresse abgedeckt beiseitestellen. Restliche Brunnenkresse grob schneiden, mit den Zwiebeln und dem Frischkäse im Blitzhacker sehr fein pürieren. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

3. Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 30 g Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze in 15–20 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Inzwischen für die Rumpsteaks das restliche Butterschmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Steaks rundum mit Salz und Pfeffer würzen. Bei starker Hitze auf jeder Seite 1 Minute braun braten. Rosmarin zugeben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten in 6–8 Minuten medium garen. Anschließend abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Mit Bratkartoffeln, Brunnenkresse-Püree und der restlichen Brunnenkresse auf vorgewärmten Tellern anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 59 g E, 60 g F, 42 g KH = 977kcal (4103 kJ)

AUF DER SUCHE NACH DEM BESTEN BISTRO IN LYON

Bisher ist unsere Autorin auf dem Weg in den Süden an der Stadt vorbeigerauscht. Jetzt nahm sie sich Zeit für kulinarische Entdeckungen. Dabei hatte sie es besonders auf kleine, traditionelle Restaurants abgesehen. Bouchons heißen die hier. Wie gut man dort isst, hat sie selbst überrascht

TEXT CAROLA RÖNNEBURG FOTOS CHRISTIAN KERBER

Kalbsbries zählt zu den typischen Zutaten der Lyoner Küche. Im „Le Bistrot Stalingrad“ wird es mit Pfifferlingen und Renekloden zubereitet

Weine
aus der Region
finden Sie auf
Seite 122





Das Vieux Lyon ist eine der größten Renaissance-Altstädte Europas. Wer durch die engen Gassen schlendert, stößt immer wieder auf urige kleine Restaurants



Seit gut 50 Jahren wird im „Daniel & Denise“ Lyoner Traditionskost serviert. Die schmeckt auch Promis – die vielen Fotos an der Wand zeugen davon



DANIEL & DENISE

Bloß kein Chichi! Küchenchef Joseph Viola (rechts) mag es bodenständig. Sein Kabeljau auf weißen Bohnen mit einer ordentlichen Portion Petersilie (oben) ist der beste Beweis, dass scheinbar einfache Gerichte köstlich schmecken – wenn sie aus besten Zutaten gekocht sind



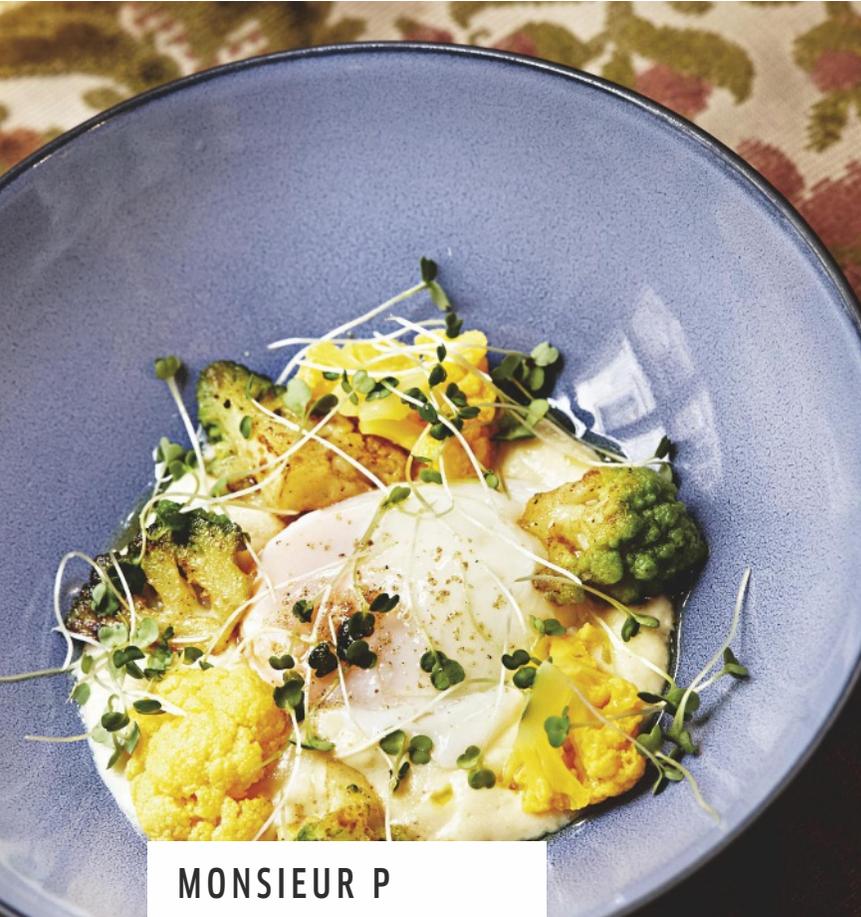
Niemand fährt nach Lyon. Die meisten, so das Ergebnis einer Befragung im Bekanntheitskreis, waren vom Anblick der Industriegebiete am Stadtrand so abgeschreckt, dass sie einfach vorbeigebraust sind. Auch Bahnreisende sehen sich nach ihrer Ankunft erst einmal mit einem gigantischen Einkaufszentrum, Fast-Food-Läden und klotzigen Hoteltürmen konfrontiert. Wo soll es hier ein gemütliches Bistro geben? Den Stadtteil Perrache wiederum, in dem meine Unterkunft liegt, trennt ein labyrinthisches Hindernis vom Zentrum: der Bahnhof Perrache samt riesigem Parkhaus und der darunter verlaufenden mehrspurigen Stadtautobahn sowie der Autoroute du Soleil, der Verbindung in Frankreichs Süden. Unvorstellbar, dass auf der anderen Seite das Schlaraffenland beginnen soll. Doch da ist es. Wer die richtige Abzweigung erwischt,

gelangt endlich und eher zufällig auf die Place Carnot, an deren Ende die Tische von Cafés und Bars im Schatten von Kastanienbäumen stehen. Es ist Anfang September und noch sommerlich heiß. Zwischen den Flüssen Saône und Rhône führen enge Straßen vorbei an schmalen, stuckverzierten Altbauten mit polierten Holztüren und kleinen Geschäften auf die Place Bellecour zu, den größten Platz der Stadt. Von hier aus ist die prächtige Basilika zu sehen, die über der Saône thront. Mein Weg geht jedoch weiter nach Osten, auf den Pont Guillotière über die

Die Pont Lafayette verbindet die Halbinsel, die zwischen den Flüssen Rhône und Saône liegt



Rhône. Ihr Wasser ist grün und glitzert in der Sonne. Am anderen Ufer, direkt an der Promenade, locken indes die hellblauen Wasserflächen eines Freibads. Ein paar kleine Kinder toben durch eine nasse Spiellandschaft, etwas weiter hinten ziehen Schwimmer ihre Bahnen in einem 50-Meter-Becken. Was für ein Luxus mitten in der Stadt – ob Badeanzüge und Handtücher verliehen werden? Die Frage bleibt unbeantwortet, schließlich habe ich den Auftrag, Bistros und sogenannte Bouchons – so heißen die Lyoner Traditionslokale – zu erforschen. Einen Moment noch sehe ich den halsbrecherischen Kunststücken einiger BMX-Fahrer zu, die sich neben dem Schwimmbad in eine tiefe Senke stürzen, dann schlendere ich weiter am Ufer entlang, biege an der übernächsten Brücke ab und erreiche die Rue de Créqui. Hier betreibt der 54-jährige Joseph Viola eines seiner drei Bouchons, die alle



MONSIEUR P

Der Namensgeber des Restaurants, Florent Poulard (rechts), arbeitet bei Sterne-Koch Alain Passard in Paris. Dort entwickelte er ein Faible für Gemüsegerichte. Gäste schwärmen von seiner Selleriecreme mit Blumenkohl und pochierem Ei (oben)



CAFÉ TERROIR

Wer hier einkehrt, sollte Appetit auf Fleisch mitbringen. In dem angenehm lässigen Restaurant werden deftige, regionale Gerichte serviert, etwa Lyoner Würste in Rotweinsauce und gegrillte Steaks von Aubrac-Rindern aus der Auvergne



oder gar noch besser geht? Auf meiner Liste der Bouchons und Bistros, die ich noch besuchen will, stehen vor allem Betriebe jüngerer Gastronomen.

BOUCHONS 2.0

Da ist zum Beispiel das angesagte „Kitchen Café“ von Connie Zagora und Laurent Ozan in einer ruhigen Wohngegend im Universitätsviertel. In ihrem Bistro servieren die beiden einem internationalen Publikum Frühstück und Mittagessen, nachmittags Desserts und Kuchen. Heute gibt es zahn gewürztes japanisches Chawanmushi – eine Art Eierstich – mit grünen Bohnen, danach Seehecht mit gekochtem und eingelegtem Blumenkohl auf wiederum Blumenkohlcreme, also viel Blumenkohl. Weder enttäuscht noch begeistert, möchte ich keine Nachspeise. Die verblüffte junge Frau vom Service bewahrt mich vor einem Riesenfehler: „Aber viele Leute

„Daniel & Denise“ heißen. Dieses ist das schönste und gleichzeitig das Stammhaus, 1968 von Daniel und Denise Léron in den Räumen einer ehemaligen Schlachtereieröffnung. Vorn sitzen die Gäste vor weißen Kacheln, im hinteren Gastraum vor hellen, holzverkleideten Wänden an Tischen mit rot-weiß karierten Tischdecken. Jetzt, um 13 Uhr, ist der Laden rappellvoll.

GUT, GÜNSTIG, GEMÜTLICH

Küchenchef Joseph Viola bietet klassische sowie einfache Gerichte und verwendet für Letztere gern den Begriff „Cuisine canaille“, also Arme-Leute-Küche. Selbstverständlich stapelt er tief. Setzt er doch auf sehr gute Ware und opulente Portionen, wie sich etwa am fein abgeschmeckten Tatar zeigt. Auf der Karte stehen außerdem gekochter Kalbskopf, Œufs en meurette – in Rotwein pochierte Eier – und Hechtklöße

in Flusskrebssauce. Diese Quenelles gehören neben Rinderfilet oder gebratenem Hähnchen auch zur Auswahl des Zwei-Gänge-Menüs für Kinder, das mit Eis, Sorbets und Honig-Madeleine endet. Inklusive Getränk kostet dieser Kinderteller übrigens 13 Euro. Noch etwas fällt angenehm auf, ist aber nicht nur hier üblich: Die Speisekarte nennt die Erzeuger der eingesetzten Produkte, etwa der Eier und Hühner.

Ambiente und Küche könnten im besten Sinne kaum traditioneller sein als in diesem Lokal. Ob es aber anders –

Geschmorte Kalbshaxe

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

- 300 g Schalotten
- 120 g Möhren
- 500 g kleine Strauchtomaten
- 1 El Butter
- 8 El Olivenöl
- 2 kg Kalbshaxe
- Fleur de sel • Pfeffer
- 8 kleine Knoblauchzehen
- 400 ml Kalbsfond
- 600 g kleine Kartoffeln
- 6 Stiele Thymian
- 2 El Sonnenblumenöl
- 2 Auberginen
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Tl Speisestärke

1. Schalotten grob würfeln. Möhren putzen, schälen und grob würfeln. 3 Strauchtomaten waschen und grob würfeln. Butter und 4 El Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Kalbshaxe darin

bei milder Hitze rundum goldbraun anbraten. Mit Fleur de sel und Pfeffer würzen und herausnehmen. Möhren, Schalotten und 4 Knoblauchzehen im Bräter 5–6 Minuten braten. Mit Kalbsfond und 400 ml Wasser ablöschen. Kalbshaxe und gewürfelte Strauchtomaten in den Bräter geben. Haxe zugedeckt bei milder Hitze 2:20 Stunden garen.

2. Inzwischen Kartoffeln ungeschält sorgfältig waschen. 2 Knoblauchzehen leicht andrücken. Thymianblättchen von den Stielen abzupfen. Kartoffeln mit Knoblauch, Thymian, Sonnenblumenöl und Fleur de sel mischen. Auf einem Backblech verteilen und bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 140 Grad) auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten (Umluft 35 Minuten) garen.

3. Auberginen waschen, putzen, längs in Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit restlichem Olivenöl beträufeln. Restliche Knoblauchzehen leicht andrücken,

die Auberginen damit einreiben. Rosmarinnadeln vom Zweig zupfen, grob hacken und darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft 140 Grad) auf der obersten Schiene 30 Minuten garen.

4. Restliche Tomaten waschen. Nach 10 Minuten Garzeit zu den Auberginen geben.

5. Haxe aus dem Fond nehmen, in Alufolie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen. Kalbshaxen-Fond durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und gut durchdrücken. Sauce ca. 25 Minuten auf 400 ml einkochen. 1 Tl Speisestärke mit 1 Tl Wasser verrühren und die kochende Sauce damit binden.

6. Haxe aus der Folie nehmen, kurz in der Sauce erwärmen. Haxe in Scheiben schneiden, mit Gemüse und Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunden plus
Garzeit 2:20 Stunden

PRO PORTION 54 g E, 31 g F, 19 g KH =
590 kcal (2479 kJ)



Ein einfaches und doch sensationelles Schmorgericht mit Kartoffeln, Tomaten und Auberginen. Den Favoriten unserer Autorin kochte Thomas Asti vom „Café Terroir“

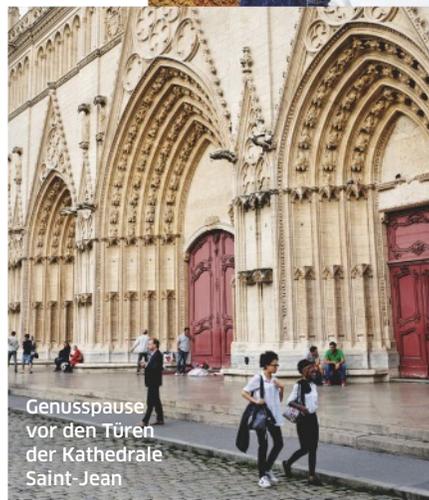
Etwas abseits der Touristenströme, im hippen Univierteil, liegt „Le Kitchen Café“. Mittags gibt es ein günstiges Menü, den ganzen Tag über Kuchen, Brioches und Desserts





LE KITCHEN CAFÉ

Natürlich bekommen Gäste hier auch Herzhaftes serviert. Doch die wahre Leidenschaft von Connie Zagora und ihrem Freund Laurent Ozan (rechts) sind Desserts. Das Aprikosen-Sorbet mit Karamelldeckel (oben) gehört zu ihren unfassbar köstlichen Kreationen



Genusspause vor den Türen der Kathedrale Saint-Jean

kommen wegen der Desserts!“, sagt sie. Also koste ich Laurent Ozans Aprikosen-Sorbet mit Mandeln, Crème caramel und Karamelldeckel. Es ist sagenhaft gut, daher probiere ich auch die zweite Tageskomposition, ein fantastisches Kaffeeeis mit Schokolade, Milchkaffee-creme und Kaffeegelee mit Kardamon. Connie Zagora erzählt stolz, am Nachmittag saßen genauso viele Gäste im „Kitchen Café“ wie zum Mittagessen. Ich bin sicher, dass man hier bald kein Dessert mehr ohne Reservierung bekommen kann.

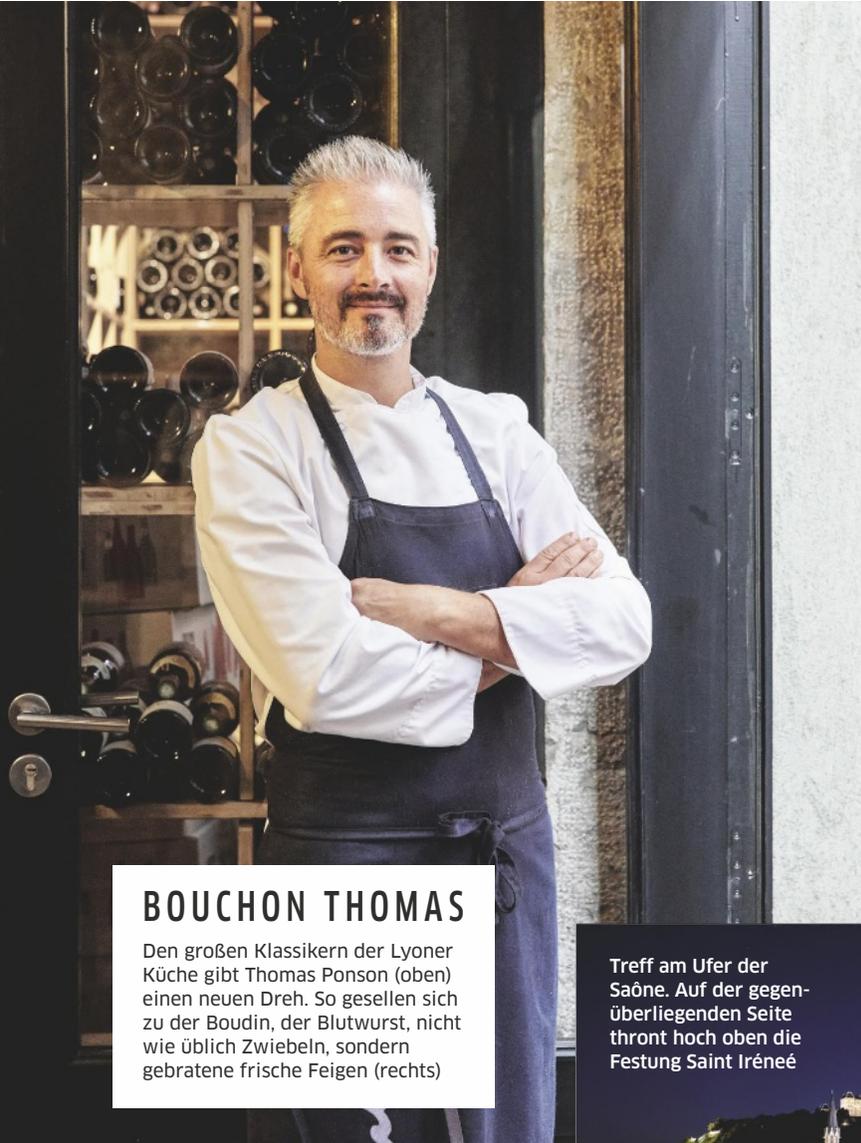
LYONER IKONEN

Lyons kulinarische Geschichte wurde stark von Frauen geprägt. 1871, nach dem Deutsch-Französischen Krieg, hatte das neu gegründete Deutsche Reich den Franzosen hohe Reparationszahlungen auferlegt. In der folgenden Weltwirtschaftskrise verloren viele Köchinnen

in bürgerlichen und adeligen Haushalten ihre Anstellung und machten sich notgedrungen selbstständig. Mères – Mütter – genannt, eröffneten sie Lokale für Gäste aus dem Arbeitermilieu. Sie kochten mit günstigen Zutaten wie Innereien, aber dank ihrer Fertigkeiten entwickelten sie die einfache Küche im Laufe der Jahre weiter. Die nächste Generation der „Mères lyonnaises“ nahm auch anspruchsvollere Gerichte in ihr Repertoire auf und zog ein neues Publikum an. Eine der berühmtesten unter ihnen war Eugénie Brazier, die ihr

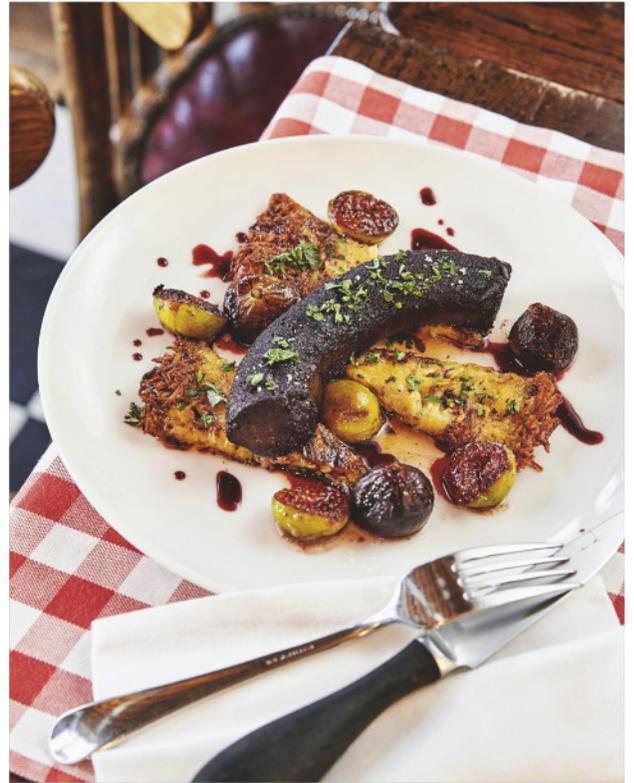
Lokal „La Mère Brazier“ 1921 in der Rue Royale 12 eröffnete, später ein zweites außerhalb der Stadt. Sie war die erste Person, die für ihre beiden Restaurants drei Michelin-Sterne erhielt. Sie war es auch, die Paul Bocuse das Kochen beibrachte. Der im Januar 2018 verstorbene Miterfinder der Nouvelle Cuisine war 20 Jahre alt, als er 1946 bei ihr in die Lehre ging. Heute ist der Jahrhundertkoch omnipräsent in Lyon: Wer je für ein Foto mit Bocuse zusammenstand – und es soll nicht wenige Gelegenheiten gegeben haben –, stellt es aus. Bilder von ihm hängen in Kneipen, Cafés oder an einem Käsestand in den Markthallen, die zu Ehren des Kochs in „Les Halles de Lyon – Paul Bocuse“ umbenannt wurden; gegenüber dem Eingang prangt sein meterhohes Porträt an einer Hauswand.

Thomas Ponson ist ein Allrounder. Er führt ein Restaurant, ein Bistro, ein Bouchon, eine Tapas-Bar und einen



BOUCHON THOMAS

Den großen Klassikern der Lyoner Küche gibt Thomas Ponson (oben) einen neuen Dreh. So gesellen sich zu der Boudin, der Blutwurst, nicht wie üblich Zwiebeln, sondern gebratene frische Feigen (rechts)



Treff am Ufer der Saône. Auf der gegenüberliegenden Seite thront hoch oben die Festung Saint Irénéé

Weinladen. Alle liegen in der Rue Lauroencin. Während er im Restaurant viel Fisch und Wild serviert, setzt er in seinem winzigen „Bouchon Thomas“ Lyoner Gerichte und Spezialitäten aus der Ardèche auf die Karte. Die Blutwurst mit Feigen und Kartoffelgratin schmeckt prima, auch die Geflügel-leberpastete mit Tomatensauce, aber besonders angetan bin ich vom Linsensalat vorneweg: Winzige Schalotten- und Möhrenwürfel sowie Senkörner machen ihn knackig, Petersilie unterstützt den Geschmack. Zum Abschluss gibt es feines karamellisiertes Pain perdu, Ponsons Arme-Ritter-Version.

GESEGNETE LAGE

Besonders gut ist die Lyoner Küche auch schon deshalb, weil es im Umland vorzügliche Produkte gibt – Bresse-Hühner, Fische aus den Alpenseen, Pilze aus dem

Jura, beste Weine aus dem Rhôneetal, die Auvergne liefert Käse. Jean-François Tetedoie, Sohn des Lyoner Sterne-Kochs Christian Tetedoie, macht deshalb richtig Ernst mit regionalen Produkten in der Küche des „Café Terroir“. „Unsere Spezialität ist die entdarmte, gegrillte Wurst. Und gegrilltes Fleisch, das am Tisch aufgeschnitten wird“, sagt er. Weil ich die formidable Kalbshaxe geordert und das Ragout von der Tageskarte verschmäht habe, serviert mir Küchenchef Thomas Asti noch eine butterweiche Probiportion. Auch die schmeckt köstlich.

Ich unternehme einen weiteren ausgedehnten Spaziergang durch Lyon, dieses Mal an der Saône entlang, deren Ufer abseits der großen touristischen Attraktionen von den Lyonern selbst belegt sind. Ein Paar liest gemeinsam ein Buch und hält dabei Händchen, ein Hundehalter wirft seinem begeisterten Hund ein ums andere Mal einen Stock in den Fluss. Am Ende einer steilen Straße unterhalb der Basilika liegt ein menschenleerer Aussichtspunkt. Von hier aus kann der Blick weit über eine Landschaft aus Ziegeldächern mit hohen Schornsteinen schweifen. Manche Dächer sind spitz, manche flach, manche hellrot und neu, manche rosa und verwittert.

TATAR À LA LYONNAISE

Es wird Zeit, dort wieder einzutauchen: Auf ins „Café du Rhône“! Das liegt am viel befahrenen Quai Victor Augagneur, unweit des Justizpalastes. An den Außenplätzen rauschen der Verkehr und die Sightseeing-Bahn munter vorbei, innen macht das Lokal mit alten Holz- und Glasdekors sowie schönen Kachelmalereien einen schrammeligen Eindruck. Der 34-jährige Co-Wirt, Charles

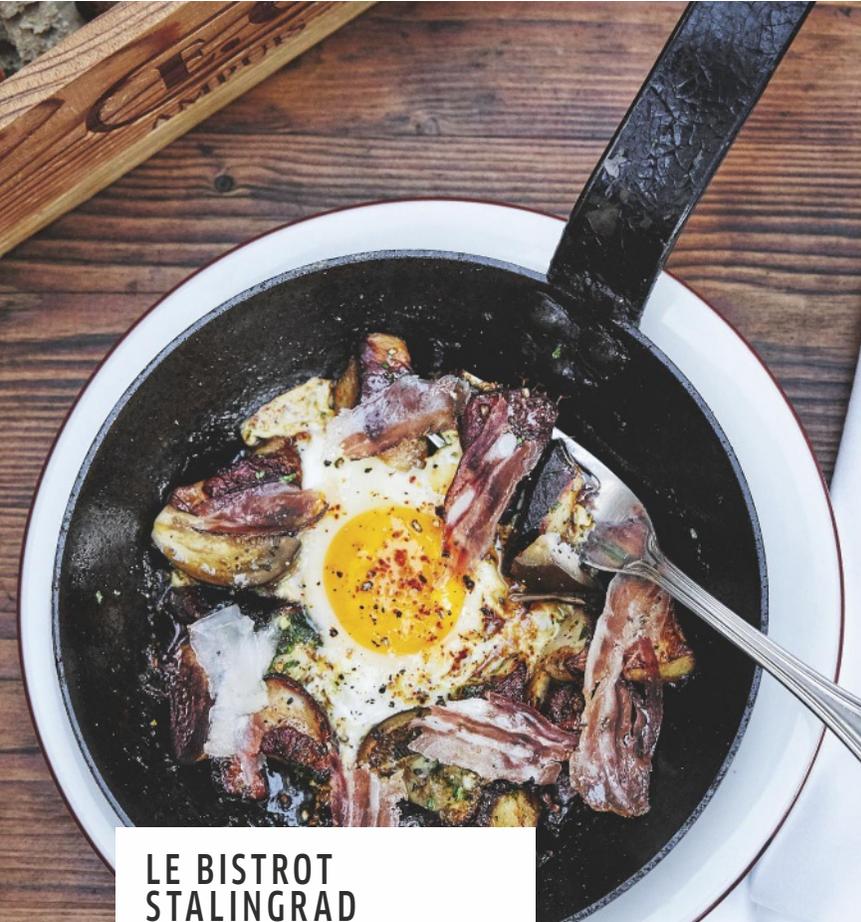
DIKKENEK

CAFE

DIKKENEK CAFÉ

Trotz ihres ausgeprägten Traditionsbewusstseins sind die Lyoner immer offen für Neues. Auch für Craft-Biere, die die Besitzer Julian Bloch (links) und Jean-Marc Halitim in ihrer Bar servieren





LE BISTROT STALINGRAD

Etwas außerhalb des Stadtkerns bereitet der talentierte Koch Pierre-Michaël Martin (rechts) Rustikales mit einer Prise Modernität zu. Das Pfannengericht mit Steinpilzen, Speck und Spiegelei schmeckt vorzüglich



Veilleux, trägt Jeans, Turnschuhe und T-Shirt, ein Teil der Gäste ist bereits recht fidel. Aber man rückt bereitwillig zusammen, um Platz für weitere Besucher zu schaffen, alle reden laut durch- und miteinander. Und dass es angesichts der vielen Bestellungen jetzt noch etwas dauern kann, macht überhaupt nichts, denn meine Geduld wird belohnt: Im schlichten Suppenteller duftet eine überraschend raffinierte Minestrone mit weißen Bohnen und gehobelten Radieschen. Das Tatar, herausgelupft aus purer Bodenständigkeit, wird hier von einem würzigen Selleriepüree, geraspelter Sellerieknolle, Staudensellerie und Kerbel begleitet. Lärm, Verkehr, ein nicht abgewischter Marmortisch? Egal.

Das ermutigt, nun auch noch außerhalb des Stadtkerns einen letzten Besuch zu unternehmen, beim „Le Bistrot Stalingrad“. Der Name lässt einiges

vermuten, doch er bezieht sich nur auf die Adresse, den Boulevard de Stalingrad hinter dem Bahnhof, direkt vor den Gleisen und mit Aussicht auf einen verwitterten Plattenbau. „Vor zehn Jahren befand sich das Bistro noch mitten in Lyon“, erzählt der 30-jährige Koch Pierre-Michaël Martin, „dann musste es umziehen.“ Die Gäste seien aber alle mitgekommen. Das muss stimmen, denn im Laufe des Abends füllt sich das Lokal mit einer bunten Mischung aus Grüppchen von Freunden, Paaren und Familien. Manche bestellen



An Paul Bocuse kommt man in Lyon nicht vorbei. Gegenüber den Markthallen schaut er von einer Hauswand herab auf die Straße Cour Lafayette

riesige Fleischstücke. Die werden an den Tisch gebracht, vor den Augen des Gastes gewogen und von Martin in der offenen Küche zubereitet. Mich macht er mit einer Pfanne glücklich, in der ein Spiegelei, Steinpilze und Speck schmurgeln. Danach gibt es ein exzellentes Kalbsbries mit Pfifferlingen. Ich bin also zurück im grässlichen Bahnhofsviertel – und erfreut. Wer hätte das gedacht? Auf dem Rückweg steige ich etwas früher aus der Straßenbahn aus, spaziere noch ein wenig unter Platanen an der Rhône entlang, laufe noch einmal über eine der nachts prächtig beleuchteten Brücken und entdecke ihn plötzlich: den Fußgängertunnel entlang des Bahnhofungetüms Perrache. Einfach hindurch, und schon bin ich drüben. Oh, Lyon, mon Amour! Deine Bouchons und Köche haben mich überzeugt. Alle! Und die Kalbshaxe von Thomas Ponson werde ich wohl so schnell nicht vergessen.



»e&t«-Autorin Carola Rönneburg will sich dieses Jahr Zeit nehmen, um ihre neue Stadt- liebe auch von der kulturellen Seite kennenzulernen. Natürlich wird sie Haxe essen.

EINTAUCHEN IN DIE STADT DER GENÜSSE

1 Daniel & Denise

Das schönste Lokal in Joseph Violas Bouchon-Imperium bietet seit gut 50 Jahren klassische Lyoner Spezialitäten. 156 Rue de Créqui, 69003 Lyon
Tel. 00 33/478 60 66 53
www.danieletdenise.fr

2 Le Kitchen Café

Ab 14 Uhr stehen nur noch Laurent Ozans Desserts auf der Karte. Unbedingt durchprobieren! 34 Rue Chevreul, 69007 Lyon
Tel. 00 33/603 36 42 75
www.lekitchencafe.com

3 Bouchon Thomas

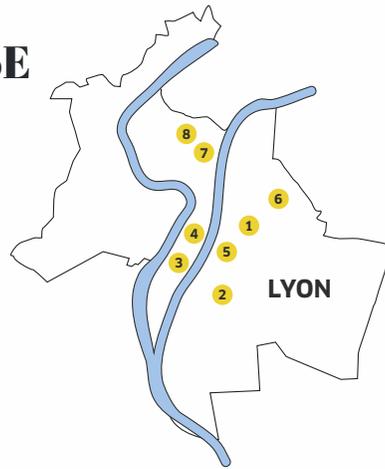
Auf der Karte stehen traditionelle Lyoner Gerichte und Spezialitäten aus der Ardèche. Wer keinen Platz findet, kann ins gegenüberliegende „Restaurant Thomas“ mit gehobener Küche ausweichen. 3 Rue Laurencin, 69002 Lyon
Tel. 00 33/472 60 94 53
www.restaurant-thomas.com

4 Café Terroir

Schwerpunkt des modern eingerichteten Bistros ist gegrilltes Fleisch. Drei Häuser weiter liegt die gemütliche Weinbar der Betreiber. 14 Rue d'Amboise, 69002 Lyon
Tel. 00 33/953 36 08 11
www.cafeterroir.fr

5 Café du Rhône

Das Interieur stammt aus dem Jahr 1902, auf dem Tresen steht eine Registrierkasse – das junge Team serviert leckeres Essen in lockerer Atmosphäre. 23 Quai Victor Augagneur, 69003 Lyon
Tel. 00 33/478 60 88 04



6 Le Bistrot Stalingrad

In diesem Bistro probieren sich die Gäste nach dem Tapas-Prinzip durch die Karte. Die Küche traut sich was und kombiniert zum Beispiel Muscheln mit Schneckenbutter. 163 Boulevard de Stalingrad, 69006 Lyon
Tel. 00 33/478 93 19 75
www.lebistrotdupotager.com

7 Monsieur P

Laurent Poulards Mentor ist der gefeierte Gemüsekoch Alain Passard. Das schmeckt man: Hier gibt es vegetarische Gerichte und Gemüse mit Beilage auf hohem Niveau. 14 Rue Royale, 69001 Lyon
Tel. 00 33/482 31 87 63
www.monsieurp.fr

8 Dikkenek Café

Lyon erlebt einen Bier-Boom. Hier gibt es belgische und Craft-Biere, dazu Käse- und Wurstspezialitäten auf Brettchen, den Planches. 3 Rue d'Austerlitz, 69004 Lyon
Tel. 00 33/472 98 39 08
www.dikkenek-cafe.fr

Schlendrian
im Gänge-
viertel von
Vieux Lyon,
der Altstadt



MAGNIFIQUE!

Kaum eine Region ist mit so einer Weinvielfalt gesegnet wie die Gegend rund um Lyon. Neben Burgund und Beaujolais lockt vor allem die nördliche Rhône mit exquisiten Gütern. Drei davon können Sie in unserem Weinpaket zur Reportage kennenlernen



3

JETZT BESTELLEN
für 39,80 statt 50 Euro
www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken



BENEDIKT ERNST
»e&t«-Redakteur

„2015 und 2016 waren hervorragende Jahrgänge für die nördliche Rhône – probieren Sie selbst!“

1 Tardieu-Laurent Crozes-Hermitage AOC „Vieilles Vignes“ 2016 Pure Eleganz im Spannungsfeld zwischen Schwarzer Johannisbeere und einem Hauch Tabak. Noch jung, aber schon jetzt ein Gewinn. 26 Euro

2 E. Guigal Cotes du Rhône AOC 2015 Ein Klassiker mit unschlagbarem Preis-Genuss-Verhältnis: Der Cotes du Rhône überzeugt mit kräftiger Frucht, beeindruckender Dichte und langem Abgang. 11,50 Euro

3 Louis Chèze Marsanne 2016 Dass die Rhône auch in Weiß eine gute Figur macht, beweist der Marsanne von Louis Chèze: angenehme Frische bei zurückhaltender Säure, gepaart mit herrlichem Schmelz. 12,50 Euro

Das 3er-Set kostet 39,80 Euro (statt 50 Euro), das 6er-Set mit je 2 Flaschen 78 Euro (statt 100 Euro). Versandkosten 5,95 Euro, ab 120 Euro Bestellwert versandkostenfrei. Exklusiv über www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken, über die kostenlose Hotline 00 49/80 07 23 39 74 oder in den Moevenpick Weinkellern in Hamburg (2x), Berlin, Dortmund, Düsseldorf, Frankfurt, Hannover, München (2x) und Stuttgart.



Jetzt
Ticket
sichern!

Dein Tag. Deine Inspiration. Deine Balance.

Sei dabei! Beim BRIGITTE Academy Balance Day
am 30. März 2019 in Hamburg.

- Der BRIGITTE Academy Balance Day ist **der Tag für dich**: ein neues Konzept, beruhend auf **Ernährung, Bewegung und Stressmanagement** für mehr Power, um beruflich und privat durchzustarten.
- **Spannende Vorträge, renommierte Speaker** (wie der Achtsamkeitsexperte Boris Bornemann) und **inspirierende Workshops** warten auf dich.

Wann und wo: Samstag, 30. März 2019, Beginn um 9:30 Uhr
Im Verlagshaus Gruner + Jahr in Hamburg

Ticketpreise: 69 € für BRIGITTE-/BRIGITTE WOMAN-AbonentInnen
89 € für „Early Bird“-Tickets – nur bis 15. Februar 2019
129 € für reguläre Tickets

Alle Infos und Tickets unter: brigitte.de/academy

LOW CARB



»e&t«-Koch und Ökotrophologe
Kay-Henner Menge hat die
Low-Carb-Küche für sich entdeckt

LOW CARB

BEI BESTER LAUNE

Von verführerisch duftendem Fisch über deftigen
Auflauf bis zur geschmorten Rinderbrust mit Salsa:
In der Winterküche von Kay-Henner Menge
geht es so heiter zu, dass die fehlenden
Kohlenhydrate gar nicht auffallen

REZEPTE KAY-HENNER MENGE **FOTOS** THORSTEN SUEDFELS
STYLING KRISZTINA ZOMBORI **TEXT** BENEDIKT ERNST

Der Alleskönner

Blumenkohl ist Kay-Henners
Low-Carb-Liebling. Er enthält
nur drei Prozent Kohlenhydrate
und ersetzt, fein zerkleinert,
sogar Reis. **Rezept Seite 132**

GESCHMORTE RINDERBRUST MIT MANDEL-POLENTA UND BOHNEN-SALSA

* EINFACH, LOW CARB, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

RINDERBRUST

- 150 g Möhren
- 120 g Staudensellerie
- 2 Zwiebeln
- 2 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 900 g Rinderbrust (ohne Knochen)
- Salz • Pfeffer
- 2 El Tomatenmark
- 400 ml trockener Rotwein
- 350 ml Rinderfond
- 5 Stiele Thymian
- 2 Lorbeerblätter

DICKE-BOHNEN-SALSA

- 300 g TK-Dicke-Bohnen
- 2 Tomaten (à 100 g)

- 2 Tl fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Salz
- 2 El Olivenöl
- 4–5 Stiele Basilikum

MANDEL-POLENTA

- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g gemahlene Mandeln (ohne Haut)
- ½ gestrichener Tl gemahlene Kurkuma
- 60 g Crème fraîche
- Salz
- Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer)

Außerdem: runder Bräter (30 cm Ø)

1. Für die Rinderbrust Möhren putzen, schälen und würfeln. Sellerie putzen, waschen und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. 2 El Öl in einem runden Bräter erhitzen. Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer würzen und rundum braun anbraten. Fleisch herausnehmen und beiseitestellen.
2. Möhren, Sellerie und Zwiebeln im Bratfett anbraten. Tomatenmark unterrühren und kurz mitbraten. Mit Rotwein ablöschen und bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Fond erhitzen. Fleisch, Fond, Thymian und Lorbeerblätter zugeben und zugedeckt aufkochen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 3:30 Stunden schmoren, dabei das Fleisch 3-mal wenden
3. Inzwischen für die Bohnen-Salsa die Bohnen unaufgetaut in kochend heißes Wasser geben, 5 Minuten ziehen lassen, abschrecken und aus den Häuten drücken. Tomaten waschen, die Stielansätze kreisförmig heraus schneiden. Tomaten halbieren, entkernen und in 5 mm große Würfel schneiden. Bohnen, Tomaten, Zitronenschale und etwas Salz mischen, Öl unterrühren. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und unterheben.
4. Für die Mandel-Polenta Gemüsebrühe in einem mittelgroßen Topf aufkochen. Mandeln und Kurkuma mit dem Schneebesen einrühren und bei milder Hitze 8–10 Minuten offen kochen lassen, dabei häufig umrühren. Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Piment d'Espelette würzen.
5. Fleisch aus dem Schmorfond nehmen und auf einer Platte im ausgeschalteten Backofen warm halten. Schmorfond durch ein feines Sieb in einen Topf passieren, dabei gut ausdrücken. Sauce bei starker Hitze auf 200 ml reduzieren und eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch in Scheiben schneiden und mit Sauce, Mandel-Polenta und Bohnen-Salsa anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 4:30 Stunden

PRO PORTION 62 g E, 60 g F, 16 g KH = 895 kcal (3752 kJ)



PETERSILIENWURZEL-ROSENKOHL-GRATIN MIT BLAUSCHIMMELKÄSE

* EINFACH, LOW CARB, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 750 g Rosenkohl
 - Salz
 - 600 g Petersilienwurzeln
 - 2 Schalotten (60 g)
 - 2 El Öl (z. B. Maiskeimöl)
 - 1 Muskatblüte (Macis)
 - 150 ml Schlagsahne
 - 100 ml Milch
 - 125 g Blauschimmelkäse (z. B. Saint Agur)
 - 150 ml Gemüsebrühe
 - 40 g Walnusskerne
- Außerdem: ofenfeste Form (ca. 30 x 22 x 7 cm)

1. Rosenkohl putzen, in kochendem Salzwasser 8–10 Minuten kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen Petersilienwurzeln putzen, schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Schalotten fein würfeln.
2. Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen, Schalotten darin unter Rühren glasig dünsten. Inzwischen Muskatblüte mit ½ Tl Salz im Mörser fein zerstoßen. Petersilienwurzeln unter die Schalotten mischen, mit Muskatblüte würzen und mit Sahne und Milch ablöschen. Zugedeckt bei milder Hitze 15–18 Minuten weich garen. Inzwischen große Rosenkohlköpfe halbieren.
3. Petersilienwurzeln mit dem Kartoffelstampfer grob zerdrücken und in eine ofenfeste Form geben. Rosenkohl darauf verteilen. Gemüsebrühe und 75 g Käse mit dem Schneidstab in einem hohen Rührbecher pürieren, anschließend über den Rosenkohl gießen. Restlichen Käse darüberkrümeln.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen. Walnüsse grob hacken, auf das Gratin streuen und weitere 10 Minuten backen. Gratin vor dem Servieren 10 Minuten abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:40 Stunden

PRO PORTION 19 g E, 34 g F, 14 g KH = 471 kcal (1977 kJ)



BEEFSTEAK À LA MEYER MIT POCHIERTEM EI

* EINFACH, LOW CARB, RAFFINIERT

Für 2–4 Portionen

- 400 g Rindertatar
 - Fleur de sel
 - Pfeffer
 - 60 g Doppelrahm-Frischkäse
 - 4 Tl Paprika-Tomaten-Mark (z. B. von Hengstenberg)
 - 4 Scheiben Quark-Parmesan-
 - Brot (siehe Rezept Seite 131; ersatzweise anderes Low-Carb-Brot)
 - 4 Eier (Kl. M)
 - 2 El Öl (z. B. Maiskeimöl)
- Außerdem: hitzebeständige Klarsichtfolie, Küchengarn

1. Tatar mit Fleur de sel und Pfeffer würzen, Masse zu 4 Buletten formen und abgedeckt beiseitestellen. Frischkäse und Paprika-Tomaten-Mark verrühren, die Brotscheiben damit bestreichen.
2. Für die pochierten Eier 2 Tassen dünn mit Öl austreichen und mit Klarsichtfolie (je ca. 30 x 30 cm) auslegen. Folie dünn mit Öl bestreichen. Je 1 aufgeschlagenes Ei in 1 Tasse geben, Folien zu Beuteln zudrehen, dabei möglichst wenig Luft einschließen.

Beide Beutel mit Küchengarn verschließen und so zusammenbinden, dass das Garn dazwischen ca. 20 cm lang ist. Restliche Eier ebenso vorbereiten.

3. Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen, Eierbeutel über einen Kochlöffelstiel ins Wasser hängen (Beutel dürfen den Topfboden nicht berühren!). Bei milder Hitze 6–7 Minuten gar ziehen lassen.

4. Inzwischen restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tatar-Buletten auf jeder Seite 1:30–2 Minuten braten, auf die Brote verteilen. Eier kurz abschrecken und auspacken. Je 1 Ei auf die Buletten setzen, mit etwas Fleur de sel und Pfeffer bestreuen, servieren. Dazu passt Salat.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION (bei 4 Portionen) 39 g E, 22 g F, 4 g KH = 395 kcal (1654 kJ)

Foto Seite 126

QUARK-PARMESAN-BROT

* EINFACH, LOW CARB, VEGETARISCH

Für 1 Brot/14 Scheiben

- 6 Eier (Kl. M)
 - 250 g Speisequark (40% Fett)
 - 2 El Obstessig
 - 40 g Parmesan (frisch gerieben)
 - 125 g Leinsamenmehl (Bioladen)
 - 50 g Flohsamenschalen (Bioladen)
 - 1 Pk. Weinsteinbackpulver (18 g)
 - 10 g Salz
 - 125 g Saatenmischung (z. B. von Alnatura)
- Außerdem: Kastenform (22 cm Länge)

1. Eier, Quark, Essig und Parmesan in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers 2 Minuten sorgfältig verrühren.

2. Leinsamenmehl, Flohsamenschalen, Backpulver, Salz und 100 g Saatenmischung in einer Schüssel mit dem Schneebesen gründlich mischen. Leinsamenmischung nach und nach zur Quarkmischung geben und rühren, bis die Masse fester wird. Abgedeckt 5 Minuten quellen lassen.

3. Kastenform mit Backpapier auslegen. Einen großen Teller mit der restlichen Saatenmischung bestreuen. Den Teig zügig passend für die Form eckig formen und in die Saatenmischung drücken. Mit der Saatenmischung nach oben in die Form geben und mit einem scharfen Messer der Länge nach etwa 1 cm tief einschneiden.

4. Brot im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 2, Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 1:15 Stunden backen, dabei nach 50 Minuten mit Backpapier abdecken. Brot aus dem Backofen herausnehmen und in der Form auf einem Gitter 10 Minuten abkühlen lassen. Dann aus der Form und vom Papier lösen und auf dem Gitter vollständig auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Abkühlzeit

PRO PORTION 11 g E, 10 g F, 2 g KH = 156 kcal (651 kJ)

CASO[®]
DESIGN

Sterneküche für zu Hause SousVide Set Special

Vakuuierer GourmetVAC 180 + SousVide Garer SV 300

In Kooperation mit
essen & trinken



SousVide Set online
exklusiv erhältlich!
UVP* 199,99 €
www.caso-design.de



Foto Seite 130

SKREI-PAK-CHOI-PÄCKCHEN MIT BLUMENKOHLEIS

* EINFACH, LOW CARB, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

SKREI-PAK-CHOI-PÄCKCHEN

- 300 g Mini-Pak-choi
- 1 EL geschälte Sesamsaat
- 20 g frischer Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Limettensaft
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 TL geröstetes Sesamöl

- 2 Skreifeilets (à 200 g; ohne Haut)

BLUMENKOHLEIS

- 400 g Blumenkohl
 - Salz
 - 8–10 Stiele Koriandergrün
 - ½ TL fein abgeriebene Bio-Limettenschale
- Außerdem: Küchengarn

1. Für die Skrei-Pak-choi-Päckchen Pak choi in Blätter teilen. Blätter waschen und trocken schleudern. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.
2. Ingwer dünn schälen, Chilischote waschen, entkernen. Ingwer, Chili und Knoblauch fein hacken. Mit Sojasauce und Limettensaft und Sesam mischen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln und Sesamöl unter die Marinade mischen. Die Hälfte der Marinade abnehmen und beiseitestellen.
3. Restliche Marinade und Pak choi mischen. 2 Bogen Backpapier (ca. 38x42 cm) nebeneinanderlegen und jeweils die Hälfte des Pak chois darauf verteilen. Je 1 Fischfilet auf den Pak choi legen und die restliche Marinade darauf verteilen. Backpapier über dem Fisch wie ein Bonbon verschließen und die Enden mit Küchengarn zubinden.
4. Päckchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 18–20 Minuten backen.
5. Inzwischen für den Blumenkohlreis Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In einer Küchenmaschine in mehreren Portionen reiskorngroß zerkleinern (nicht zu fein). Ca. 50 ml Wasser aufkochen und leicht salzen. Blumenkohl darin bei milder bis mittlerer Hitze 10–15 Minuten zugedeckt dünsten.
6. Korianderblättchen von den Stielen abzupfen, grob schneiden und mit Limettenschale unter den Blumenkohl mischen. Blumenkohlreis zu den Päckchen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 44 g E, 10 g F, 13 g KH = 349 kcal (1470 kJ)

„Viele klassische Low-Carb-Produkte wie Flohsamenschalen finden Sie inzwischen in gesonderten Regalen in gut sortierten Supermärkten.“

»e&t«-Koch Kay-Henner Menge



Foto Seite 127

EDAMAME-ZUCCHETTI-PASTA

* EINFACH, LOW CARB, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 4 Frühlingszwiebeln
- 20 Stiele Koriandergrün
- 30 g Manchego-Käse
- 30 g geröstete gesalzene Erdnusskerne
- 2 TL fein abgeriebene Bio-Limettenschale
- 5 EL Rapskernöl
- 3 Zucchini (900 g)

- Salz
 - 300 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)
 - 200 g Edamame-Pasta (z. B. über www.edamama.ch)
 - 150 g TK-Edamamekerne
 - Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer)
- Außerdem: Spiralschneider

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne schräg in 2 cm breite Stücke schneiden. Koriander und Käse grob schneiden und mit Erdnüssen und Limettenschale im Blitzhacker fein zerkleinern. 3 EL Rapskernöl untermischen.
2. Zucchini waschen, putzen. Mit der breiten Klinge des Spiralschneiders längs zu Zucchini schneiden und in einen Durchschlag geben. Nach Belieben mit einer Küchenschere in Stücke schneiden. Zucchini vorsichtig mit 1 TL Salz mischen und abtropfen lassen.
3. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Inzwischen die Hähnchenbrust in 2 cm große Würfel schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch darin rundum goldbraun anbraten, mit Salz würzen.
4. Edamame-Pasta ins kochende Wasser geben und nach Packungsanweisung garen. Nach 3 Minuten unaufgetaute Edamamekerne zugeben. Inzwischen Frühlingszwiebeln zum Hähnchen geben und 2 Minuten mitbraten.
5. 150 ml Nudelwasser auffangen. Nudel-Edamame-Mischung direkt auf die Zucchini im Durchschlag abgießen, sofort mischen, abtropfen lassen, dann in den Topf geben. Hähnchenfleisch mit Piment d'Espelette würzen und zu den Nudeln geben. Nudelwasser mit dem Koriander-Pesto mischen und unter die Nudeln mischen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 53 g E, 22 g F, 19 g KH = 525 kcal (2202 kJ)



LOW CARB FÜR GENIESSER

Lust auf mehr kreative Low-Carb-Rezepte? Unser neues »essen&trinken« SPEZIAL hat sich ganz der kohlenhydratarmen Küche verschrieben – von alltagstauglich bis festlich, von bunter Gemüseküche bis zu deftigen Gerichten mit Fleisch. **Jetzt für 8 Euro am Kiosk!**

Verwöhnen Sie Ihre Gäste mit einzigartigen Rezepten.

Testen Sie »essen & trinken« zum Probierpreis! Sie erhalten 3 Ausgaben inkl. der digitalen Ausgaben für nur 9,80 €.



Foto: Thorsten Suedfels

Günstig Ersparnis von 33% auf den Heftpreis

Aktuell Jede Ausgabe pünktlich im Briefkasten

Digital Inklusive digitaler Ausgaben für Tablet, Smartphone und PC

Jetzt bestellen!

Tel. 025 01/8 01 43 79

www.essen-und-trinken.de/miniabo

Bitte Bestellnummer angeben: 026M012

DIE WICHTIGSTEN KÖCHE DER WELT

18. TEIL:
**Léa
Linster**

Sie gewann als einzige Frau den renommierten Kochwettbewerb „Bocuse d’Or“ und besitzt ein besonderes Faible für Kartoffeln: Luxemburgs berühmteste Köchin, Léa Linster



GASTGEBERIN MIT PASSION

Léa Linster machte aus dem Lokal ihrer Eltern ein Sterne-Restaurant. Die Luxemburgerin gehört zu den populärsten TV-Köchinnen im deutschen Fernsehen. Avec Amour, mit Liebe kochen, lautet nicht nur der Grundgedanke ihrer Kochkunst, sondern ihre Lebensphilosophie

TEXT CAROLA RÖNNEBURG

Am 13. Mai 1989 empfängt der französische Restaurantkritiker und Moderator François Roboth in seiner Fernsehsendung „Quand c'est bon ?... Il n'y a pas meilleur!“ (Wenn es gut ist, gibt es nichts Besseres!) Paul Bocuse. Doch nicht der berühmte Koch soll im Mittelpunkt stehen, sondern eine junge Frau, die er begleitet: Léa Linster aus Luxemburg, seit zwei Jahren mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet. Die 34-Jährige hat vor Kurzem den internationalen Kochwettbewerb „Bocuse d'Or“ in Lyon gewonnen. Sie ist die erste (und bis heute einzige) Frau, die gewonnen hat. Die Zuschauer erleben eine selbstbewusste Frau mit Witz, der man den Stolz auf den ersten Platz anmerkt. Während sie Fragen beantwortet, bereitet Linster leichthändig eine Kalbs-Piccata mit grünem Spargel vor und hindert den TV-Journalisten, die Spargelstangen am falschen Ende zu kürzen. „Das Wichtigste ist der Kopf“, erklärt sie ihm.

Knapp 30 Jahre später sitzt Léa Linster in ihrem Restaurant im luxemburgischen Dorf Frisingen. Auf dem weiß eingedeckten Tisch steht ein Kuchengitter mit frisch gebackenen Madeleines, die herrlich nach Butter,

Mandel und Karamell riechen. „Ich möchte Sie verführen“, sagt Linster mit einem freundlichen Lächeln, aber bestimmt. Die kulinarische Offerte ist ernst gemeint, genauso wie der Hinweis, dass das Gebäck selbstverständlich noch auskühlen müsse. „Rücken Sie näher!“, verlangt sie. Ich rücke demonstrativ – wir lachen. Die Chefin ist zufrieden und bereit zu erzählen: Allein schon wegen der Düfte koche sie so gern. „Ein guter Geruch hat etwas Märchenhaftes für mich. Man bringt verschiedene Lebensmittel zusammen, und es entsteht ein Duft,

der vorher nicht vorhanden war, aber man kann ihn erkennen – das macht mich sehr froh.“

Das Gericht, für das Linster mit dem „Bocuse d'Or“ in Gold ausgezeichnet wurde und das heute noch auf ihrer Karte steht, ist der „Lammrücken im Kartoffelmantel“. Es hat eine Geschichte, die in der Kindheit der Köchin beginnt – im elterlichen Betrieb, einer Mischung aus Café, Restaurant, Kneipe mit Kegelbahn und angeschlossener Tankstelle. Hier wächst sie in die Welt der Gastgeber hinein. Eingestimmt durch die gute Küche ihrer Mutter, probiert sie sich am

IM FERNSEHEN GEFEIERT

Erstmals sahen die deutschen Fernsehzuschauer Léa Linster 1989 in Alfred Bioleks Spielshow „Mensch Meier“. Sie trat zudem in seiner Kochsendung „alfredissimo!“ auf, noch heute sind die beiden gut befreundet (Foto). Linster kochte bei „Lanz kocht“ und in der ZDF-Reihe „Die Küchenschlacht“. Von 2013–2014 war sie Jurorin in der SAT.1-Kochshow „The Taste“. Zwölf Jahre lang (2001–2013) schrieb Linster eine Kolumne für die Frauenzeitschrift „Brigitte“ und veröffentlichte Kochbücher. Sie spielte auch in zwei „Tatort“-Folgen aus Saarbrücken eine Rolle als Wirtin.



„KOCHEN MUSS DIE FREUDE SEIN, JEMANDEM ETWAS ZU KREDENZEN.“

Léa Linster



Bis 2014 war Léa Linster zusammen mit Tim Mälzer (links), Alexander Herrmann (2. von rechts) und Frank Rosin Jurymitglied in der TV-Sendung „The Taste“

Linsters Lammrücken im Kartoffelmantel

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4–6 Portionen

- 1,2 kg Lammrücken (küchenfertig pariert)
- 30 Stiele glatte Petersilie
- 1,5 kg festkochende Kartoffeln
- 400 g sehr kleine Möhren mit Grün
- 100 g Semmelbrösel
- 6 El Erdnussöl (ersatzweise Maiskeimöl)
- Salz
- Pfeffer
- 500 ml Lamm- oder Kalbsfond
- 1 Zweig Rosmarin
- 100 g Butter (eiskalt; in ca. 1 cm große Würfel geschnitten)

1. Den Lammrücken in 3 gleich große, ca. 25 cm lange Stücke schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. In 3 Portionen teilen. Möhren putzen und schälen. Semmelbrösel in eine flache Schale geben.
2. 2 El Erdnussöl in einer beschichteten Pfanne (28 cm Ø) erhitzen. 1 Kartoffelportion im heißen Öl nur auf einer Seite goldbraun braten und mit der rohen Seite nach oben auf ein Küchentuch gleiten lassen. Restliche Portionen im restlichen Öl ebenso backen. Alle Rösti mit etwas Salz würzen und mit Petersilie bestreuen.
3. Das Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer würzen, in Semmelbröseln wenden und je 1 Portion auf ein unteres Rösti-Drittel legen. Fleisch mithilfe des Küchentuchs fest in den Kartoffelkuchen einrollen. Mit den restlichen Zutaten ebenso verfahren.
4. Lammäckchen auf einen Ofenrost legen, ein Backblech unter den Rost schieben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 12–14 Minuten garen.
5. Inzwischen in einem Topf den Fond mit dem Rosmarinzwig auf die Hälfte einkochen. In einem weiteren Topf 100 ml Wasser mit 25 g Butter aufkochen. Möhren zugeben, mit Salz würzen und gar kochen.
6. Lammäckchen aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen. Rosmarinzwig aus der Jus entfernen, restliche eiskalte Butterstücke nach und nach mit dem Schneebeesen unterrühren, Jus nicht mehr kochen lassen. Lammäckchen in Scheiben schneiden und mit den Möhren und der Sauce anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 35 g E, 30 g F, 42 g KH = 600 kcal (2515 kJ)

Kohleherd; ermuntert von ihrem Vater Emile, einem Konditor, lernt sie viel über das Essen. Die beiden machen sich über alles her, ob Kutteln oder Schnecken, und erfahren von den Gästen, was anderswo auf den Tisch kommt. „In den Siebzigerjahren fuhren viele nach Frankreich, um dort die Spezialitäten zu probieren. Auf dem Rückweg kehrten sie bei uns ein, tranken das erste Bier in Luxemburg und erzählten von dem guten Essen, das sie bekommen hatten.“

Als der Vater erkrankt, schmeißt Léa Linster ihr ohnehin ungeliebtes Jurastudium hin, legt eine Kochprüfung ab und übernimmt mit 25 Jahren das Restaurant. Anstatt alles beim Alten zu lassen, befreit sie sich von Tankstelle, Café und Kegelbahn. Mit Ehrgeiz und Gefühl geht sie ans Kochen heran. Fünf Jahre später hat sie ihren ersten Stern im „Guide Michelin“.

Basis für den Wettbewerb „Bocuse d’Or“ 1989 in Lyon sei ihre Überlegung gewesen, die Kartoffel zu rehabilitieren, erinnert sich Linster. „Wir sollten regionale Erzeugnisse verwenden, und die Kartoffel ist ein klassisches luxemburgisches Produkt.“ Allerdings zu dieser Zeit ein nicht gut angesehenes in der gehobenen Küche. „Ich dachte mir: Man muss der Kartoffel nur die richtige Form geben, das richtige Tutu anziehen, dann darf sie wieder mit-

tanzen!“ Sie lacht laut und schlägt vergnügt beide Hände auf den Tisch.

Also schuf Linster aus grob geraspelten Kartoffeln eine Verpackung für das Lamm und überlegte, wie die Kartoffelspäne rundherum knusprig werden und nicht wie sonst auf der Unterseite matschig. Hier kam die Tankstellenerfahrung ins Spiel. „Ich habe mich als Kind immer gefragt, warum Lkw mehr Räder haben als Autos. Die Antwort ist simpel: weil sich die Ladung dann gleichmäßig verteilt.“ Linster wollte verhindern, dass das Gewicht des Fleisches auf den Kartoffelmantel drückt. Ihr Gericht legte sie deshalb auf einem Rost in den Ofen, damit der Kartoffelmantel nur an wenigen Stellen, dann aber gleichmäßig auflag. Auf die damals populäre Farce zwischen Fleisch und Kartoffel verzichtete sie. „Was nützt dir eine Kreation, die dich so viel Nerven kostet? Kochen muss die Freude sein, jemandem etwas zu kredenzen.“

Ein Kollege habe zu ihrem Lammrücken im Kartoffelmantel einmal bemerkt: „Ach, das kochst du noch heute?“ Linsters lakonische Antwort darauf: „Ja, weil ich es kann.“

IN DER NÄCHSTEN FOLGE

Hochdekoriert und doch bodenständig: der Österreicher Heinz Reitbauer

SO ISST LUXEMBURG

Auch wenn das kleine Land eingebettet zwischen Belgien, Frankreich und Deutschland liegt, ist Luxemburg vor allem von der französischen Küche beeinflusst worden. Aufwendig zubereitete Fleischpasteten etwa oder „Forelle in Rieslingsauce“ sind klassische Gerichte, die aus dem Nachbarland kommen. Doch es gibt auch landestypische Spezialitäten, die aus der bäuerlichen Tradition stammen. So das inoffizielle Nationalgericht „Judd mat Gaardebounen“, im Ofen geschmorter geräucherter Schweinenacken, der mit dicken grünen Bohnen und Kartoffeln serviert wird.



Absolut mehrheitsfähig: Léa Linsters „Bocuse d'Or“-Lamm in der Kartoffelkruste mit Möhrchen und Rosmarinjus.
Rezept links

(Wie) Sollte man frische Muscheln wässern?

” In »e&t«11/ 2017, Seite 132 heißt es: ‚(Mies-) Muscheln direkt vor der Zubereitung unter fließendem kalten Wasser reinigen (Sie dürfen nicht von Frischwasser bedeckt sein, sonst sterben sie).‘ In Stefanie Bräuers Kochbuch ‚Das erste Ma[h]l‘ lese ich unter dem Rezept ‚Spaghettini alle vongole‘, von Bobby Bräuer: ‚Die (Venus-)Muscheln mindestens 1 Stunde wässern, dann vorsichtig aus dem Wasser nehmen, ...‘ Nunmehr meine Frage: Was ist die richtige Verfahrensweise?“
Hubert Zimmer, aus dem Saarland

Lieber Herr Zimmer, bei Miesmuscheln, die Sie auf dem deutschen Markt kaufen können, ist ein Wässern zur Entsandung meist gar nicht mehr nötig. Sie werden in entsandetem Zustand weitgehend küchenfertig angeboten. Zur Frage des Tierwohls haben wir Veterinärwissen eingeholt: Salzwasser ist der natürliche Lebensraum der meisten Muscheln. Der lasse sich unter normalen Haushaltsbedingungen aber kaum herstellen. In reinem Leitungswasser gerieten die Muscheln, den Experten zufolge, ebenfalls unnötig in Stress – und geben ihren Sand nicht her, da sie sich nicht öffnen. Gerade die Miesmuschel sei an die Gezeiten angepasst und überlebe das Trockenfallen gut. Frische Muscheln müssten also gar nicht in Wasser gelagert werden. Zu einem schonenden Umgang mit lebenden Muscheln gehöre außerdem, auf kurze Transportwege zu achten und vakuumverpackte Muscheln sowie eine Lagerung zu Hause zu vermeiden.



Mein erstes Schwarzfederhuhn

„Kürzlich habe ich zum ersten Mal ein Schwarzfederhuhn von Miéral gekauft. Können Sie mir dazu ein Rezept zuschicken?“

Barbara Petreck, per Mail

Liebe Frau Petreck, gute Wahl, so ein Bresse-Huhn ist etwas Wunderbares, wenn man weiß, wie man es zubereitet. So geht's:

Für 4 Portionen

- 1 Schwarzfederhuhn (1,8 kg) mit einer Geflügelschere oder einem schweren Messer längs halbieren, dabei das Rückgrat vollständig entfernen. 1 Bio-Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Hautseite der Hähnchenhälften mit 2 El Olivenöl, grobem Salz und 1 TL Chiliflocken einreiben. Einen Bräter oder ein Backblech auf der mittleren Schiene des Backofens 15 Minuten bei 220 Grad vorheizen (Gas 3–4, Umluft 200 Grad). Inzwischen 12 junge Knoblauchzehen andrücken und 6 Zweige Rosmarin grob schneiden.
- 4 El Olivenöl, Zitronenscheiben, Knoblauch und die Hälfte des Rosmarins im Bräter verteilen. Hähnchenhälften mit der Hautseite nach oben nebeneinander in den Bräter legen. Restlichen Rosmarin daraufstreuen.
- Hähnchen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 50 Minuten garen. Nach 30 Minuten Garzeit 150 ml Wasser, 50 ml Weißwein und 200 g schwarze und grüne Oliven zugeben. ½ Bund glatte Petersilie grob schneiden.
- Hähnchen aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie bestreuen und den Sud mit 1 Prise Zucker abschmecken. Dazu passt Baguette.

Bohnenfindung

„In der Toskana habe ich ‚fagioli‘, weiße Bohnen, als Beilage gegessen und möchte diese möglichst originalgetreu nachkochen. Welche Bohnen verwende ich dafür? Und können Sie mir eine Zubereitungsart empfehlen?“

Arndt Hedtstück, per Mail



Lieber Herr Hedtstück,

Sie meinen sicherlich Cannellini- bzw. dicke weiße Bohnen. Falls Sie „Fagioli all'uccelletto“ meinen, hier ein Rezept dazu:

500 g weiße Bohnen weich kochen, abtropfen lassen. 500 g Tomaten häuten. 4 El Olivenöl erhitzen. 12 Salbeiblätter darin braten. Bohnen und Tomaten zugeben und 20 Minuten bei milder Hitze garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und lauwarm zu Fleisch oder Brot servieren.



ZWIEBELN FÜRS SUPER-BŒUF

„Ich werde nächsten Sonntag das Bœuf-bourguignon-Rezept aus »e&t« 4/2012 zubereiten. Ich hatte es bereits 2012 gekocht, und es war super. Nun frage ich mich, ob ich statt herkömmlicher Speisezwiebeln auch rote Zwiebeln verwenden kann, da ich noch 600 g davon habe.“

Roswitha Spirig, per Mail

Liebe Frau Spirig,

kein Problem. Rote Zwiebeln verfügen über eine leichte Süße und sind weniger scharf als die braunschalenigen Speisezwiebel. Aber das stört – unter uns – kein Bœuf.

LESERSERVICE



Unsere Kollegin Andrea Meinköhn steht Ihnen in der Redaktion Rede und Antwort. Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr. Tel. 040/37 03 27 17 Fax 040/37 03 56 77

E-Mail leserservice@essen-und-trinken.de

Adresse Leserdienst, Brieffach-Nr. 19, 20444 Hamburg

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

azafran
www.azafran.de

**EDLE GEWÜRZE
MISCHUNGEN
BIO TEE*
FEINKOST**

Erhältlich auf
Amazon, Ebay oder Azafran.de

BIO
EUROPEAN UNION
e

CASO[®]
DESIGN

In Kooperation mit
essen & trinken

Sterneküche für zu Hause
SousVide Set Special

Vakuumierer GourmetVAC 180
+ SousVide Garer SV 300

TESTURTEIL
Haus & Garten Test
Ergebnis 1,4
sehr gut

TESTURTEIL
Haus & Garten Test
Ergebnis 1,7
gut

SousVide Set online
exklusiv erhältlich!
UVP* 199,99 €
www.caso-design.de
*unverbindliche Preisempfehlung
zzgl. Versand

Braukmann GmbH | Raiffeisenstraße 32 | 59757 Arnsberg

Hier könnte
Ihre Anzeige
stehen!
Alle wichtigen
Infos erhalten
Sie unter:
www.kleinanzeigen.guj.de

essen & trinken



TITEL
REZEPT: KATJA BAUM
FOTO: THORSTEN SUEDEFELS
STYLING: KRISZTINA ZOMBORI

IMPRESSUM

VERLAG UND SITZ DER REDAKTION G+J FOOD & LIVING GMBH & CO. KG
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG -
EIN UNTERNEHMEN DER VERLAGSGRUPPE
DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR

TELEFON 040/37 03-0; FAX 040/37 03-56 77

ANSCHRIFT REDAKTION »ESSEN & TRINKEN«,
BRIEFFACH 19, 20444 HAMBURG

CHEFREDAKTEUR/PUBLISHER JAN SPIELHAGEN

REDAKTIONSLEITUNG ARABELLE STIEG

TEXTCHEF CLEMENS VON LUCK, ARABELLE STIEG

ART DIRECTOR ELISABETH HERZEL

PHOTO DIRECTOR MONIQUE DRESSSEL

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

E&T-KÜCHE MICHAEL WOLKEN (STV.), KATJA BAUM, JÜRGEN BÜNGENER,
ANNE HAUPT, MARION HEIDEGGER, HEGE MARIE KÖSTER,
ANNE LUCAS, KAY-HENNER MENGE, MARCEL STUT

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR

REDAKTION INKEN BABERG, BENEDIKT ERNST, ANNA LÜCKEHE,
ROXANA WELLBROCK, MARIANNE ZUNNER

LAYOUT ANKE SIEBENEICHER (STELLV. ART DIRECTOR),
RICARDA FASSIO (LTG.), KATRIN FALCK, MICHÈLE HOFMANN,
THERESA KÜHN, MATTHIAS MEYER, MARET THOLEN

BILDREDAKTION JOSÉ BLANCO, ANDREA MEINKÖHN

SCHLUSSREDAKTION INGRID OSTLENDER

ASSISTENTIN DER CHEFREDAKTION MARTINA BUCHELT, TEL. 040/37 03-27 24

HONORARE ANJA SANDER

LESERSERVICE ANDREA MEINKÖHN, TEL. 040/37 03-27 17

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFEGER (SPRECHER), DR. FRANK STAHRER

PUBLISHING MANAGER SINA HILKER

VERTRIEB DPV DEUTSCHER PRESSE-VERTRIEB GMBH

DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES ANDREAS JASTRAU

HANDELSAUFLAGE DPV DEUTSCHER PRESSE-VERTRIEB GMBH

ABO-AUFLAGE DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

FORMATANZEIGEN (AUSSER RUBRIKANZEIGEN) DIRECTOR BRAND SOLUTIONS: ARNE ZIMMER
(VERANTWORTLICH FÜR DIESEN ANZEIGENTEIL),
G+J ELECTRONIC MEDIA SALES GMBH,
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG
ES GILT DIE GÜLTIGE PREISLISTE.
INFOS HIERZU UNTER WWW.GUJMEDIA.DE

RUBRIKANZEIGEN (SCHAUFENSTER) LEITUNG ANZEIGENMANAGEMENT: VERENA REHME
(VERANTWORTLICH FÜR DIESEN ANZEIGENTEIL),
LV-PUBLIKUMSMEDIEN GMBH & CO. KG,
HULSEBROCKSTRASSE 2-8, 48165 MÜNSTER
ES GILT DIE GÜLTIGE PREISLISTE.
INFOS HIERZU UNTER WWW.VG-DMM.DE

MARKETING RENATE ZASTROW

KOMMUNIKATION/PR ISABELLE HAESLER

SYNDICATION PICTURE PRESS, E-MAIL: SALES@PICTUREPRESS.DE

HERSTELLUNG HEIKO BELITZ (LTG.), INGA SCHILLER-SUGARMAN

**VERANTWORTLICH FÜR
WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE** G+J FOOD & LIVING GMBH & CO. KG

REDAKTION CHRISTINA HOLLSTEIN (LTG.), THERESA GURSCH, JENNY KIEFER,
INA LASARZIK, JUDITH OTTERSBACK

**VERANTWORTLICH FÜR DEN
REDAKTIONELLEN INHALT** JAN SPIELHAGEN
AM BAUMWALL 11, 20459 HAMBURG

EAT-THE-WORLD IST EIN UNTERNEHMEN VON GRUNER+JAHR,
DEM VERLAG, DER AUCH AN »E&T« BZW. DER G+J FOOD & LIVING GMBH & CO. KG BETEILIGT IST.
COPYRIGHT © 2019: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

FÜR ALLE BEITRÄGE, SOWEIT NICHT ANDERS ANGEZEIGT, BEI G+J FOOD & LIVING GMBH & CO. KG
NACHDRUCK, AUFNAHME IN ONLINE-DIENSTE UND INTERNET UND Vervielfältigung auf DATENTRÄGER WIE
CD-ROM, DVD-ROM ETC. NUR NACH VORHERIGER SCHRIFTLICHER ZUSTIMMUNG DES VERLAGES. FÜR
UNVERLANGT EINGESANDTE MANUSKRIPTE, FOTOS UND ZEICHNUNGEN WIRD KEINE HAFTUNG ÜBERNOMMEN.

ESSEN & TRINKEN (USPS NO 0000384) IS PUBLISHED MONTHLY BY G+J FOOD & LIVING GMBH & CO. KG
K.O.P.: GERMAN LANGUAGE PUB., 153 S DEAN ST., ENGLEWOOD NJ 07631. PERIODICALS POSTAGE IS PAID AT
AND ADDITIONAL MAILING OFFICES.

POSTMASTER: SEND ADDRESS CHANGES TO: ESSEN & TRINKEN, GLP, PO BOX 9868, ENGLEWOOD NJ 07631.

LITHOGRAFIE: PETER BECKER GMBH, BÜRGERBRÄU, HAUS 09, FRANKFURTER STRASSE 87, 97082 WÜRZBURG

DRUCKEREI: FIRMENGRUPPE APPL, APPL DRUCK, SENEFELDER STRASSE 3-11, 86650 WEMDING

G+J FOOD & LIVING GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



HERSTELLER

ANTHROPOLOGIE
www.anthropologie.com

ONE KITCHEN
www.onekitchen.com

CUTIPOL
www.cutipol.pt

PALAIS XIII
www.palais13.de

DIBBERN
www.dibbern-onlineshop.de

PEUGEOT SAUVERS
www.Peugeot-Saveurs.com

DIRK ALEKSIC KERAMIK
www.aleksic-keramik.de

ROYAL COPENHAGEN
www.royalcopenhagen.com

DORIS BANK
www.doris-bank.de

SAMBONET
Sambonet-shop.com

HABITAT
www.habitat.de

SERAX
www.serax.com

HERDMAR
ÜBER PALAIS XIII
www.herdmar.com

SINIKKA HARMS CERAMICS
www.sinikkaharms.de

H&M HOME
www.hm.com

SOENDERGAARD DESIGN
www.soendergaarddesign.co.uk

ISABELLE POUPINEL
www.isabelle-poupinel.com

UGLY DUCKLY
www.uglyduckly.com

K. H. WÜRTZ KERAMIKE
www.khwurtz.dk

UNOLD
www.unold.de

KNINDUSTRIE
ÜBER ONE KITCHEN
www.knindustrie.it

VILLEROY & BOCH
www.villeroy-boch.de

LAMBERT HOME
www.shop-lambert-home.de

3 PUNKT F
www.3punktshop.de

NOM LIVING
www.nomliving.com

ABONNENTEN-SERVICE

**Wenn Sie Fragen zu Ihrem
Abonnement haben, melden Sie sich gern bei
unserem Kundenservice.**

Sie erreichen das Team montags bis freitags von
8–20 Uhr und samstags von 8–13 Uhr.

Tel. 025 01/801 43 79

Fax 025 01/801 58 55

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice,
48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

- Änderung der Adresse und Zahlungsdaten
- Lieferunterbrechung, wenn Sie in den Urlaub fahren
- Nachsendung der Hefte an den Urlaubsort

Ein Abo oder einzelne Ausgaben von
»essen & trinken« können Sie hier bestellen:
<http://aboshop.essen-und-trinken.de>

Abonnement-Preis, inkl. MwSt. und Versand:
Deutschland: Preis für zwölf Ausgaben Essen & Trinken
für zzt. 58,80 €, (ggf. inkl. eines Sonderheftes zum Preis
von z.Zt. 4,90 €), Österreich: 66,00 €, Schweiz: 106,80 sfr

MODE

Knalleranzüge in Knallerfarben

Freu dich

auf die neue Ausgabe mit vielen schönen, spannenden und entspannten Themen.

Brigitte

Mit
Beauty-Extra:
Anti-Aging-
Cream von
Yves Rocher*



* Nur solange der Vorrat reicht.

BEAUTY

Wohltuende Ayurveda- Rituale

DOSSIER

Wenn die Eltern alt werden

Alles, was Sie über Pflege
wissen müssen.

EXTRA-BOOKLET

Leckere Veggiegerichte



WOHNEN

50 neue Ideen

Jetzt im Handel

und als digitale Ausgabe.



VORSCHAU

1

Festlich: Schinken-Sushi, Gemüse-Cocktail und, und, und. So ein Brunch ist die helle Freude



Plus:
Neue Rezepte
mit Bärlauch

IM NÄCHSTEN HEFT

1 Zu Ostern

Kräuterfisch, geschmortes Lamm. Suppe, Auflauf, Tarte mit Ei. Flotte Drinks und lauter junges Gemüse – 17 Rezepte und ein Plan

2 Mit Quark

Schoko-Donut, Whisky-Banana-Bread, eine Dessertcreme und ein polnischer Kuchen vom Blech. Vier süße Sachen, die's in sich haben

3 Am Ball

Doris Dörrie zu Gast bei »e&t«: ein Gespräch über japanische Küche, großes Kino und warum Reis bei ihr auch mal drei Ecken hat



Fizz remixed

»e&t«-Redakteur Benedikt Ernst baut den Klassiker mit Zwetschgenbrand

2

Göttlich: Quark-Schoko-Donut mit Salzkaramell



3

Persönlich: Doris Dörrie und »e&t«-Koch Michele Wolken füllen Reisbälle



Das April-Heft erscheint am **13. März 2019**.
Bis dahin täglich im Internet unter www.essen-und-trinken.de



Hier erlebst du was!

GEO *lino*

Deutschlands großes Kindermagazin

Alle vier Wochen neu!

ALLE REZEPTE AUF EINEN BLICK

57
Rezepte

Mit Fleisch



Beefsteak à la Meyer mit Ei Seite 129



Edamame-Zucchini-Pasta Seite 132



Hühnerbrust, Fenchel und Stampf Seite 106



Geschmorte Kalbshaxe Seite 115



Linsters Lamm im Kartoffelmantel Seite 136



Monte-Christo-Toast Seite 12



Nudelsuppe mit Hühnerherzen Seite 44



Rinderbrust, Polenta und Bohnen Seite 129



Mariniertes Rinderfilet Seite 52



Rote-Linsen-Suppe mit Köfte Seite 46



Rumpsteak mit Kresse-Püree Seite 109



Schwarze-Bohnen-Aufstrich Seite 100



Marinierter Schweinebauch Seite 52



Tafelspitzsuppe mit Buchweizen Seite 48



Vollkorn-Ricotta-Pfannkuchen Seite 104

Vegetarisch



Artischocken und Sellerie auf Salat Seite 84



Erbsen-Quark-Knödel mit Spinat Seite 85



Gewürzbrot mit Hafer Seite 99



Gewürz-Couscous mit Chili-Möhren Seite 103



Käse-Spaghetti Seite 93



Käsesuppe mit Paprika-Crostini Seite 48



Kürbis mit Quinoa und Pomelo Seite 85



Möhren, Kartoffeln und Rettich Seite 84



Petersilienwurzel-Kohl-Gratin Seite 129



Portobello mit Schafskäse Seite 21



Quark-Parmesan-Brot Seite 131



Rote-Bete-Aufstrich Seite 99



Rote-Bete-Ramen mit Shoyu-Ei Seite 41, 44



Rote-Linsen-Aufstrich Seite 99



Sesam-Spinat mit Chili Seite 55



Spinatsuppe mit Kartoffelspießen Seite 46



Marinierter Tofu Seite 52



Tomaten-Brot-Suppe Seite 41



Gefüllter Weichkäse Seite 94



Ziegenkäse mit Rote-Bete-Apfel Seite 94

Mit Fisch



Carbonara, Bohnen und Garnelen Seite 105



Cole Slaw Seite 55



Forelle mit Paprika-Kräuter-Salat Seite 107



Forellenaufstrich mit Ei Seite 100



Indische Möhrensuppe mit Lachs Seite 41



Rettich-Kimchi Seite 55



Skrei mit Blumenkohlreis Seite 132

Süß



Crostatina di Amalfi Seite 69



Erdnussbutter Seite 146



Passionfruit-Cake Seite 70



Ricotta-Schokoladen-Kuchen Seite 70



Mexikanische Schokolade Seite 32



Seidentofu-Panna-cotta Seite 58



Sesam-Mousse mit Alge Seite 73



Tiramisu-Torte Seite 69



Tonkabohnen-Milchreis Seite 108

ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

- A** Artischocken und Sellerie auf Joghurt-Romanasalat * * 84
- B** Banane, gebackene, mit Kaffeepuder * 74
Beefsteak à la Meyer mit pochierem Ei * 129
- C** Carbonara mit Bohnen und Garnelen * 105
Cole Slaw * 55
Crostatina di Amalfi mit Amarenakirschen * 69
- E** Edamame-Zucchini-Pasta * 132
Erbsen-Quark-Knödel mit Spinat und Mandelsauce * * 85
Erdnussbutter * 146
- F** Forelle mit Paprika-Kräuter-Salat * 107
Forellenaufstrich mit Ei * 100
- G** Gewürzbrot mit gekochtem Hafer * 99
Gewürz-Couscous mit Orangen-Chili-Möhren * 103
- H** Hühnerbrust mit Ofenfenchel und Kartoffel-Apfel-Stampf * 106
- K** Käse-Spaghetti * 93
Käsesuppe mit Paprika-Crostini * 48
Kalbshaxe, geschmorte * 115
Kürbis, geschmorter, mit Quinoa und Pomelo * * 85
- L** Linsters Lammrücken im Kartoffelmantel * * 136
- M** Milch-Crumble mit Sesam und Zitrone * 74
Möhrensuppe, indische, mit Tandoori-Lachs * 41
Möhren und Kartoffeln mit Rettich-Kräuter-Salat * 84
Monte-Christo-Toast * 12
- N** Nudelsuppe mit Hühnerherzen und grünem Eierstich * * 44
- O** Orangen-Curd * * 74
- P** Passionfruit-Cake * * * 70
Petersilienwurzel-Rosenkohl-Gratin mit Blauschimmelkäse * 129
Pilze, Salat und Reis * 55
Portobello mit Schafskäse und Tomaten * 21
- Q** Quark-Parmesan-Brot * 131
- R** Rettich-Kimchi * 55
Ricotta-Orangen-Schokoladen-Kuchen * 70
Rinderbrust, geschmorte, mit Mandel-Polenta und Bohnen-Salsa * 129
Rinderfilet, mariniertes * 52
Rote-Bete-Aufstrich * 99
Rote-Bete-Ramen mit Pak choi * * 41
Rote-Linsen-Aufstrich * 99
Rote-Linsen-Suppe mit Lamm-Köfte * * 46
Rumpsteak mit Brunnenkresse-Püree * 109
- S** Schokolade, mexikanische * 32
Schwarze-Bohnen-Aufstrich mit Bacon * 100
Schweinebauch, mariniertes * 52
Seidentofu-Panna-cotta mit Nashi-Birne * 58
Sesam-Joghurt-Mousse * * 73
Sesam-Spinat mit Chili * 55
Shoyu-Eier * 44
Skrei-Pak-Choi-Päckchen mit Blumenkohlreis * 132
Spinatcremesuppe mit Kartoffelspießen * 46
- T** Tafelspitzsuppe mit Buchweizen und Nussbrötchen * * 48
Tiramisu-Torte * * 69
Tofu, mariniertes * 52
Tomaten-Brot-Suppe * 41
Tonkabohnen-Milchreis mit Mango und Limettensüßholz * 108
- V** Vollkorn-Ricotta-Pfannkuchen * 104
- W** Weichkäse, gefüllter * 94
Wrap-Sauce, koreanische * 52
- Z** Ziegenkäse mit Rote-Bete-Apfel * 94

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH ** MITTELSCHWER *** ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

GESCHENK AUS DER KÜCHE

Erdnussbutter

Mit Power gemixt, macht die Ölfrucht gleich doppelt Spaß: mal gesüßt als vollmundiger Aufstrich, mal pur als nussige Würzzutat



KATJA BAUM
»e&t«-Köchin

„Schmeckt am besten auf Brot – besonders mit einem Klecks Marmelade drauf.“

Erdnussbutter

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 10 Portionen (à 25 g)

- 250 g geröstete ungesalzene Erdnüsse
 - 1–2 El Honig
 - grobes Meersalz (Fleur de sel)
- Außerdem: Küchenmaschine (mindestens 800 Watt Leistung, siehe Tipp 2), sterilisiertes Twist-off-Glas (à 250 ml Inhalt)

1. Erdnüsse mit Honig und 1 Prise Salz in der Küchenmaschine 3–5 Minuten auf höchster Stufe so lange mixen, bis eine cremige Masse entsteht.
2. Erdnussbutter in ein gut verschließbares Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren (höchstens 6 Wochen).

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten
PRO PORTION 7 g E, 13 g F, 3 g KH = 162 kcal (678 kJ)

Tipp 1 Ohne Zugabe von Honig auch zum Verfeinern von Saucen und scharfen Currys geeignet.

Tipp 2 Falls Sie mehr Portionen zubereiten möchten: maximal 250 g Erdnüsse auf einmal mixen. Die meisten Küchenmaschinen erhitzen sich schnell. So tritt bei längerer Mixdauer (z. B. durch größere Mengen) das Öl der Nüsse aus, und die cremige Bindung kommt nicht zustande.

Wer Erdnüsse in der Schale kauft, muss sie vor dem Mixen schälen, häuten und rösten

DEIN GLAMOUR BAD HAIR DAY MAGAZIN



*Hol
sie dir!*

Im Handel oder unter
BARBARA.DE/ABO

KEIN NORMALES FRAUENMAGAZIN!



WILTMANN.
SIEHT MAN.
SCHMECKT
MAN.

