

essen & trinken

BÄRLAUCH

*Neue Ideen
jenseits von Pesto*

SCHNELL GEKOCHT

ALLTAGSKÜCHE,
DIE SPASS MACHT

TOP 5: POCHIERTE EIER— MIT TOPPING



Frühlingsfrisch:
Lammkeule mit
jungem Gemüse

Das große Oster-Buffet

Geschmorte Lammkeule, Béchamel-Kartoffeln, Lasagne und Kuchen – 17 Brunch-Rezepte, die Ihre Gäste glücklich machen

Wie das
duftet!

WIR BACKEN
MIT QUARK



WILTMANN
WILTMANN
WILTMANN
WILTMANN
WILTMANN
WILTMANN



Original Wiltmann
GENIESSEN-PASTETE



Liebe Julia,
mit vielen Gedanken
an dich und alten Freunden
in Paris.
Ich freue mich auf
eine gute Zeit mit dir.

Original  Wiltmann
Die Marke für Genießer.



Mein
Lieblingsrezept
dieser Ausgabe
finden Sie
auf Seite 40"

Liebe Leserin, lieber Leser,

Doris Dörrie hat uns in der Redaktion besucht, das war toll! Die große Regisseurin und Schriftstellerin ist ja schon seit knapp drei Jahren Kolumnistin bei uns. Und wegen der vielen begeisterten E-Mails weiß ich, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, ihre Texte sehr schätzen. Mir geht's genauso.

Doris Dörrie hat bei uns in der Versuchsküche gekocht. Zusammen mit meinem Kollegen Michele Wolken. Sie hat „Onigiri“ zubereitet, die gefüllten japanischen Reisbällchen. Ein kulinarischer Traum, schauen Sie mal auf Seite 67. Über ihr Lieblingsland Japan, aber auch über München – die Stadt, in der sie lebt – haben wir dann lange gesprochen. Und die Restaurants dort.

In Japan und München spielen zufälligerweise auch meine Lieblingsfilme von Doris Dörrie: „Kirschblüten – Hanami“ und „Männer“. Die sind zwar total unterschiedlich, aber es gibt in beiden Filmen unvergessliche Szenen.

In „Männer“ ist es der Moment, in dem sich Uwe Ochsenknecht einen Hut aus Zeitungspapier aufsetzt und auf einen Stuhl stellt und damit durch den Managertest von Heiner Lauterbach fällt. Das ist zum Brüllen komisch.

Und in „Kirschblüten – Hanami“ legt sich Elmar Wepper neben das auf dem Bett ausgebreitete Kleid seiner verstorbenen Frau, als könne er sie so noch einmal berühren. Da sind mir die Tränen gekommen.

Liebe Frau Dörrie, schenken Sie uns noch weitere, unvergessliche Momente. Im Kino. Und in »essen&trinken«.

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen

Neu



Ludwig Heer (l.),
Meta Hiltbrand (o.), Andrea
Schirmaier-
Huber und
Ronny Loll (u.)

KOCHEN UND GUcken

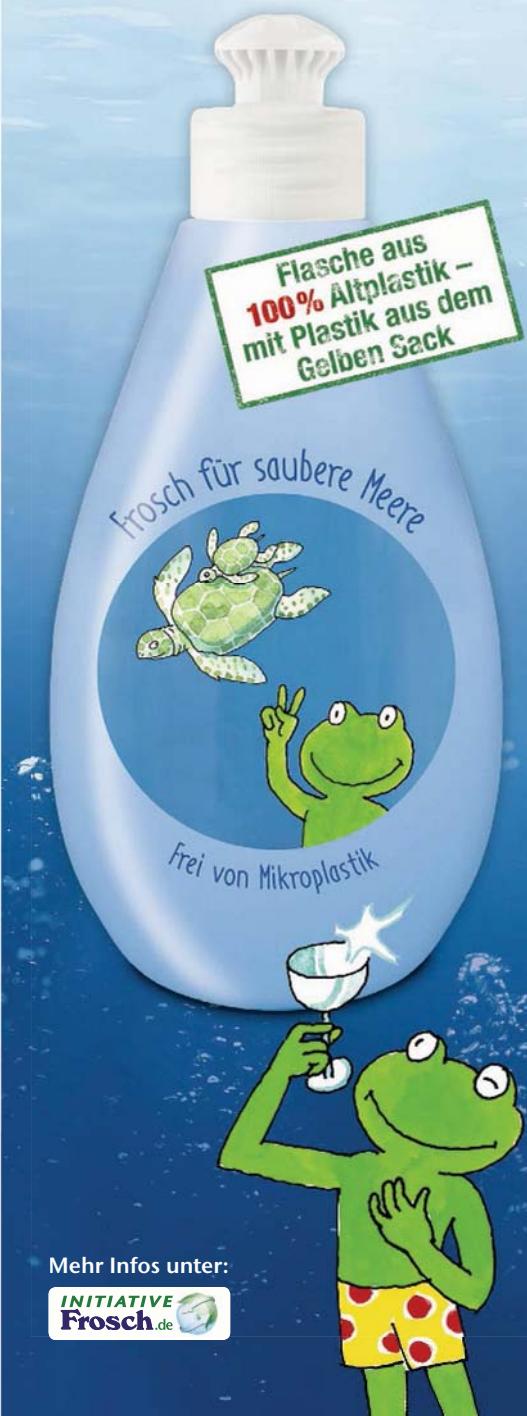
Unsere Kollegen von »essen&trinken« Für jeden Tag sind ganz schön stolz: Ihre Rezepte gibt es jetzt nämlich im Fernsehen. Montags bis freitags ab 17 Uhr läuft auf RTLplus die Show zum Magazin. Zwei Teams kochen im Wechsel unsere unkomplizierten Alltagsrezepte. Übrigens: RTLplus kann jeder empfangen, eventuell müssen Sie den Sender aber erst per Suchlauf finden und einstellen.

NEU



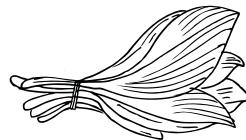
Spülmittel
für saubere Meere

**Spült kraftvoll
ohne Mikroplastik**



Mehr Infos unter:





Alle Rezepte
auf einen Blick
Seite **144**

36

Einladung zum
Brunch – die
köstlichsten Ideen
für Ihr Buffet

ESSEN

12 Guten Morgen

Wenn das kein süßer Start in den Tag ist:
Dinkel-Joghurt-Pancakes mit Ahornsirup

20 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten: pochiertes Ei

36 Das große Brunch-Buffet

Geschmortes Lamm, Béchamel-Kartoffeln, Spinat-Tarte und Gemüse-Lasagne – neue Rezepte für ein wunderbares Fest. Mit Getränke-Empfehlungen und Arbeitsplan

54 Vegetarisch

Von Gemüse-Wok bis Caesar-Salat mit Nori-Alge – unser Koch dreht seine vegetarischen vier auf asiatisch

64 Bei »essen&trinken« zu Gast

Kochen und plaudern: Doris Dörrie kam in die »essen&trinken«-Küche und zeigte uns, wie man Onigiri macht

70 Die schnelle Woche

So herrlich abwechslungsreich kann Alltagsküche schmecken: sieben Teller für sieben Tage

82 Bärlauch

Als Cremesuppe, Rahmgemüse oder auf Flammkuchen – neue Ideen jenseits von Pesto

106 Galettes

Pfannkuchen, die Sie direkt in die Bretagne entführen

113 Die große Backschule

Serie mit Schritt-für-Schritt-Anleitung. 58. Folge:
Eierlikör-Eistorte mit Schoko-Biskuit

116 Die besten Lebensmittel Deutschlands

Heimische Produkte, die uns begeistern. Diesmal:
Bio-Hühner direkt vom Bauern und Rezepte dazu

124 Der besondere Teller

In unserer Rubrik für ambitionierte Hobbyköche dreht sich alles um feinen Fisch

130 Kuchen und Desserts

Quark eignet sich toll zum Backen. Probieren Sie unbedingt die Schoko-Doughnuts und den Bananenkuchen

146 Das letzte Getränk

Eierlikör mit Chai-Aroma – da wird Tante Frieda staunen

TRINKEN

24 Vor dem Essen

Spritzig und mit voller Frucht:
Zwetschgen-Fizz

26 Zum Essen

Gar nicht schwer: die neuen
Chardonnays

28 Nach dem Essen

Verführerisch: eine Art Portwein
aus Franken

90 Entlang des Douro

Unser Redakteur hat sich in
Portugal auf die Suche nach den
besten Rotweinen gemacht

103 »e&t«-Weinpaket

Mitgebracht: Diesen Roten hat
unser Kollege in Portugal entdeckt.
Jetzt können Sie ihn bestellen



24

Leuchtendes
Beispiel: So
frisch und
fruchtig schmeckt
Zwetschgen-Fizz



70

Schnelle Küche:
gelbes Thai-Curry
und noch mehr
feine Vorschläge



113

Hinter Gittern
lockt sahniges Parfait
mit Eierlikör auf
Schoko-Böden

ENTDECKEN

8 Saison

Immer der Nase nach: Bärlauch und
Stilton sind unsere Lieblinge des Monats

14 Magazin

Österliches, Feines, Würziges und neue
Töpfe von einem Sterne-Koch

22 Wir waren essen

Diesmal in London und Karlsruhe

30 Die grüne Seite

Wie steht's eigentlich um die Ökobilanz
von Milchalternativen?

32 Was machen Sie denn da?

Ein Kellermeister erzählt

34 Kolumne

Doris Dörrie über heiße Schokolade bei
38 Grad und Baumkuchen in Japan

78 Local Heroes

Heinz Reitbauer hat die
österreichische Regionalküche
ganz neu erfunden

IN JEDEM HEFT

3 Editorial

6 Unser Versprechen

129 Hausmitteilung

138 Impressum/Hersteller

140 Unsere Leserseite

142 Vorschau

144 Rezeptverzeichnis



Achim Ellmer (Küchenchef), Marcel Stut, Hege Marie Köster, Marion Heidegger, Anne Haupt, Kay-Henner Menge, Jürgen Büngener, Anne Lucas, Michele Wolken (v.l.n.r.)

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 Kühlenschrank, Herd und Backofen – aber ohne Hightech und Brimbiorium. Schließlich sollen Sie zu Hause alles genau so nachkochen können.

2. Wir kochen jedes Gericht drei Mal.

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

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

3. Wir beherzigen die Saison.

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

4. Wir achten auf die Herkunft.

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

5. Wir genießen das Gute.

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

Köche
reisen



Alle Hände voll zu tun: Unsere Köchin Katja Baum sammelt Algen in Cléder

Katja in der Bretagne

„Während meiner Reise durch die Bretagne machte ich eine Algenwanderung. Am Strand der kleinen Küstengemeinde Cléder sammelten wir verschiedene Arten – von Kombu bis Wakame. Abends bereiteten wir daraus Frischkäse, Tatar und Salat zu. Ein kulinarisches Highlight! Doch mein absolutes Lieblingsessen in diesen zwei Wochen waren Galettes. Die dünnen Pfannkuchen werden mit ‚Blé noir‘ gebacken, einem herrlich nussigen Mehl aus bretonischem Buchweizen. Mein Favorit ist der Klassiker ‚Galette complète‘. Klar, dass ich darauf nicht bis zum nächsten Urlaub warten wollte! Also machte ich mich in der »e&t«-Küche direkt ans Werk. Blättern Sie mal auf Seite 106.“

Passt genau – in Ihr Leben und Ihre Küche.

Flexibel & individuell: Vielfältige Gerätekombinationen ganz nach Wunsch.

Qualität, Design und Innovation



biofresh.liebherr.com



LIEBHERR





Geregt

Blue Stilton

England schwimmt ja gern mal gegen den Strom. Wer links statt rechts fährt und seinen berühmtesten Käse nach einem Dorf benennt, obwohl er dort nie hergestellt wurde, mag die Andersartigkeit. Der „Blue Stilton“ kommt also nicht aus Stilton, sondern wird von nur sieben Molkereien in drei verschiedenen nordenglischen Grafschaften produziert. Außer strengen Qualitätsregeln gibt es für den gelblichen Käse mit grünlich-blauer Schimmelkultur auch Servierregeln. So darf der Käseliebhaber den Laib wie einen Kuchen aufschneiden, die Scheiben aber niemals quer zerteilen, sondern ausschließlich längs. Die Unart, seinen „Blue Stilton“ mit einem profanen Löffel auszuhöhlen, sorgt bei den Käsemachern für Kopfschütteln. Schließlich gibt es den „Stilton Scoop“ – einen länglichen, flachen Schaber, der extra für Englands Exportschlager entwickelt wurde. Und wer den ausgehöhlten Laib mit Portwein füllt, damit er nicht austrocknet, hat sich endgültig als Käsebanause verraten. Portwein mit, aber nicht im Käse, lautet die Regel.

Gerochen

Bärlauch

Wenn es im schattigen Wald plötzlich nach Knoblauch duftet, weiß der geübte Sammler, dass er seinem Ziel nahe ist. Bärlauch wächst wild im Unterholz und hebt sich mit seinen hellgrünen Blättern deutlich vom wintermüden Laub ab. Das tun auch die giftigen (und tödbringenden) Maiglöckchen und Herbstzeitlosen, die für Laien dem Liliengewächs zum Verwechseln ähnlich sehen. Meist reicht ein Geruchstest (Knoblauch!) – wer unsicher ist, sollte die Hände von den Blättern lassen und das Wildkraut auf dem Bio-Markt kaufen. Der Cousin des Schnittlauchs ist nach den Wintermonaten ein willkommener Aromageber für allerlei Gemüsegerichte, er passt bestens zu Lamm, gibt Saucen und Quark einen dezenten Knoblauchgeschmack. Kurzum: Er leistet uns jetzt einen Riesendienst.

Rezepte mit Bärlauch finden Sie ab Seite 82.



Guten Morgen!

Immer wieder sonntags... sind kleine warme Eierkuchen aus gutem Mehl, frisch ausgebacken, rundweg ein Geschenk

Mit Hirschhornsalz und Natron geht die Sache auf: süße Küchlein, luftig, saftig, karamellig



MARCEL STUT

»e&t«-Koch

„Bei den süßen Küchlein liegt man mit fruchtiger Konfitüre oder Ahornsirup richtig.“

Dinkel-Joghurt-Pancakes

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 30 g Butter
- 150 g Dinkelmehl • ½ TL Natron
- 1Msp. Hirschhornsalz
- 200 g Joghurt (3,5% Fett)
- 100 ml Milch
- 2 Eier (Kl. M.) • 70 g Zucker
- 4 EL Butterschmalz

1. Butter im Topf zerlassen. Mehl, Natron und Hirschhornsalz mischen. Joghurt und Milch verrühren. Eier und Zucker in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers 5–6 Minuten cremig-dicklich aufschlagen. Erst die Mehl-, dann die Joghurtmischung unter die Eimasse heben. Abgekühlte Butter untermischen.

2. 1 EL Butterschmalz in großer beschichteter Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel je 4 Portionen Teig in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten goldbraun backen. Wenden und 2 Minuten ausbacken. Pancakes im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft 80 Grad) warm halten.

3. Pfanne auswischen. Restlichen Teig im restlichen Butterschmalz wie oben ausbacken, sodass insgesamt 16 Pancakes entstehen. Nach Belieben mit Ahornsirup oder Konfitüre servieren.

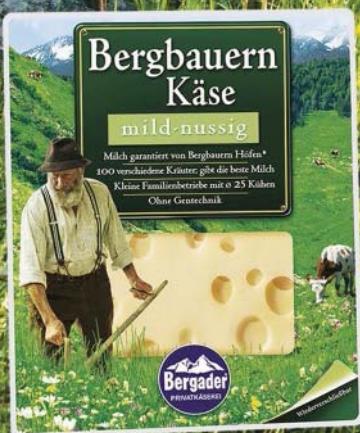
ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 21 g F, 47 g KH = 430 kcal (1804 kJ)

Rezept: Marcel Stut; Foto: Jorma Gottwald; Styling: Katja Graumann; Portrait: David Maupilé; Text: Inken Baberg, Serviette: Merci, Adresse Seite 138

12 essen & trinken 4 | 2019

Entdecke Deine Bergader



Die Bergader in Dir. Die Bergader im Kühregal:
Der mild-nussige Bergbauern Käse von Bergader.

WILLKOMMEN IM FRÜHLING!

Jetzt freuen wir uns über zarte Farben und allerlei Schönes fürs Osterfest

1 Die Schmückenden

Egal, ob Sie kleine Blumen oder Federn aus diesen Eiern schlüpfen lassen: Die kleinen Vasen aus Steingut sorgen auf jeden Fall für Frühlingslaune an der Ostertafel. Von Räder, 3er-Set, ca. 20 Euro, www.raeder-onlineshop.de

2 Der Stimmungsmacher

Schmeckt pur – und als Eiergrog: 500 ml Likör mit 500 ml Weißwein mischen und vorsichtig erwärmen, mit Sahnehaube und Schoko-Streuseln garnieren. Eier-Rum-Likör mit echtem Jamaica-Rum von Nordik, 500 ml, ca. 16 Euro www.nordik-edelbrennerei.de

3 Die Extravaganten

Die Designerin Vera Wang ist berühmt für ihre Brautkleider. Schön festlich macht sich aber auch ihr bronzedgoldenes, asiatisch angehauchtes Blütenmotiv auf Tellern aus Knochenporzellan. „Jardin“ von Wedgwood, 20 cm Ø, ca. 32 Euro, über www.amara.com

4 Die Cremigen

Ostern darf genascht werden: Nougat und Schokoladencreme mit Kakao-Nibs oder Crunch verführen in der „Dunklen Mischung“ von Lindt. 144 g, ca. 4,70 Euro, im gut sortierten Supermarkt

5 Die Blumige

Gelingene Begegnung: Goldrand und Kornblumenmotiv treffen bei dieser Tasse auf eine klare Form. Von H&M Home, ca. 8 Euro, www.hm.com

6 Die Großzügige

Darf's etwas mehr sein? Saft, Wasser, Milch? Die Karaffe „Unison“ schenkt nach. In fünf Farben, von Schneid, 16 x 23 cm, ca. 130 Euro, über www.mobifilio.de

7 Die Schimmernden

Ob Knusper-Nougat oder Walnuss-Marzipan – die Praliné-Eier der Augsburger Confiserie Dichtl legen wahrlich einen glänzenden Auftritt hin. Pro Stück (ca. 20 g) ab ca. 2 Euro, www.dichtl.de

8 Die Preisgekrönte

Gut durchdacht: In der „Clever Baking“-Gugelhupfform von Villeroy & Boch kann man große und kleine Kuchen backen. Die keramische Form hat ein herausnehmbarer Innenteil, das als Messbecher verwendet werden kann, sie ist offenfest, tiefkühlgeeignet – und sieht gut aus. Kein Wunder, dass sie bereits mehrfach ausgezeichnet wurde. 25 cm Ø, ca. 35 Euro, www.villeroy-boch.de



4



5



6



7



GUTES TUN

BIO-TEE VOM KRISENHERD

Safran aus Afghanistan, Bio-Tee aus Myanmar (Foto), Freekeh aus Palästina – die Welt ist voller kulinarischer Schätze, auch an Orten, an denen Menschen Not leiden. Salem El-Mogaddedi und Gernot Würtenberger entschlossen sich zu handeln – mit Spezialitäten aus Krisenregionen. Ihre 2016 gegründete Conflictfood GmbH will mit fairem Direkthandel Wege aus der Armut ebnen und so Fluchtursachen bekämpfen.

Neben verschiedenen kulinarischen „Friedenspäckchen“ (Foto: 100 g Bio-Schwarztee aus Myanmar, ca. 12 Euro) führt ihr Onlineshop auch Non-Food-Geschenkartikel und Gutscheine. www.conflictfood.com



AUFTÄUFELN

DAS ZITROLIVENÖL

Rein und unverfälscht soll es sei, das gute Öl aus nativen Oliven. „Nativ“ heißt „natürlich“ und „heimisch“ und bedeutet hier: Das Öl ist aus italienischen Qualitätsoliven gemacht. Der Clou: Es wurde nicht nachträglich aromatisiert. Die Oliven wanderten zusammen mit unbehandelten Zitronen in die Presse, und deren Schale schenkt dem Öl eine intensive ätherische Frische. Einsatzgebiete: mediterrane Fischküche, Salat, Pasta, Antipasti, Risotto, Geflügel. 250 ml, ca. 13 Euro, www.feinkost-boehm.de



ALLES, was dem Grillen würzige Perfektion verleiht, steckt in dieser Dose. Fordern Sie unseren **Grill-Meister** ruhig heraus: Er macht als Marinade, als Rub und im Team mit Ketchup auch als Grillsoße eine ausgesprochen gute Figur.



Das gleiche Talent dürfen Sie von allen Würzmischungen unserer Entdecker-Küche erwarten. Ihr Grundprinzip ist ganz einfach: Würzen wie die **KÖNNER**.

Sie finden all unsere Tees, Kaffees und Gewürze im Bioladen und unter shop.lebensbaum.de.

BIO SEIT 1979





DIE CONCIERGE EMPFIEHLT

Wo Sevilla am besten schmeckt



Eslava

„Ein tolles Restaurant, das andalusische Gerichte mit einem kreativen Dreh auf den Teller bringt. Das Team verwendet Bio-Gemüse aus dem eigenen Garten und achtet bei Fleisch auf artgerechte Tierhaltung.“

Calle Eslava, 3
www.espacioeslava.com



Antigua Abacería de San Lorenzo

Antiguo Asturiano de San Lorenzo
„Über dem Tresen hängt der Himmel voller Schinken. Ab 21 Uhr herrscht hier ein fröhliches Durcheinander. Die kleine Tapas-Bar ist für die hohe Qualität ihres Ibérico-Schinkens und ihrer Weine bekannt.“

Calle Teodosio, 53
www.antiguaabaceriadesanlorenzo.com



Ispal

„Spaß“ „Die Karte wechselt im Rhythmus der vier Jahreszeiten, und so bekommen Gourmets originelle saisonale Gerichte aus erstklassigen Produkten. Ein elegantes Restaurant – hier gehen auch Stars und Sternchen gern hin.“

Plaza de San Sebastián, 1
www.restaurantespal.com



Torres y García

Torres y Garcia
„Im Herzen der Stadt gelegen beeindruckt dieses Restaurant mit seiner rustikalen Fusion-Küche. Die Gerichte sind stets frisch zubereitet, selbst die Pizzen sind kleine Meisterwerke. Tolle Cocktails gibt's auch.“

Calle Harinas, 2
www.torresvgarcia.es



ZISCHEN

MEHR
DRIN

Die Bio-Limos von Proviant gibt es seit zehn Jahren. Nun hat das Berliner Label auch eine Cola ausgetüftelt. Mit typischem Geschmack, Fairtrade-Siegel und mit extra viel Koffein. 24 x 0,33 l, ca. 21,50 Euro, über www.getraenkedienst.com

A crossword puzzle grid with the following entries:

- 1**: A vertical column of 6 squares on the right side.
- 2**: A horizontal row of 4 squares below the first column.
- 3**: A horizontal row of 5 squares below the second row.

The word "Lösung rechts" is written above the first column.

RÄTSELN

KNOLLENKUNDIG?

- 1 Knoblauch wird eine medizinische Wirkung zugeschrieben. Welche?
 - 2 Wie heißt Knoblauch auf Vietnamesisch?
 - 3 In welchem Land wehrt Knoblauch angeblich den sogenannten bösen Blick ab?



Augen auf!

— Viel zu hübsch, um sie nur auf den Nachttisch zu stellen: Die Wasserkaraffen „Mr & Mrs“ mit dem Stöpsel, der auch als Trinkglas dient, sind in zwei Größen und Farben zu haben. Nude Glass, ab 65 Euro
www.nudeglass.com

TESTEN SIE MIT SYSTEM – für gesünderes Zahnfleisch in 3 Wochen!



Bekämpfen Sie die Ursache von Zahnfleischentzündungen!

Zahnfleischbluten ist ein Symptom von Zahnfleischentzündungen, die durch Bakterien verursacht werden. meridol® bekämpft die bakterielle Ursache von Zahnfleischentzündungen – nicht nur die Symptome – mit einem sofortigen und langanhaltenden Effekt. Testen Sie selbst!



Genuss-
Orte
Teil 14

KREUZBERGER MISCHUNG

- HINGEHEN Gründerzeithäuser mit Altberliner Charme und Multi-kulti-Läden prägen den Bergmannkiez. Mittendrin liegt die „Ölmühle an der Havel“, ein Hotspot für Tee-, Öl- und Gewürzfans.

- ENTDECKEN Im hinteren Teil des Ladens liegt der Produktionsraum mit der gläsernen Tür, dort werden Tees gemischt, Gewürze gemahlen, Pestos gerührt, Schokoladen geschöpft und Bio-Öle gepresst. Im vorderen Raum kann probiert und gekauft werden.

- MITNEHMEN Selbst gebackene glutenfreie Schoko-Brownies und Amarettini, frisch gepresstes Leinöl, Berliner Teemischungen wie „Good Morning Berlin“ und „Kreuzberger Muntermacher“.

Ölmühle an der Havel, Bergmannstraße 104, 10961 Berlin
www.oelgenuss.de



Stand Pate für die „Surface“-Serie von Serax: der holländische Sterne-Koch Sergio Herman



Raue Schönheit

— Die gusseisernen Töpfe und Pfannen „Surface“ von Serax funktionieren auf allen Herdarten, sind offenfest und sehen nebenbei auch noch so gut aus, dass man sie direkt auf den Tisch stellen kann. Ihr angerautes Äußeres steht in schönem Kontrast zu der mit einer robusten Glasur überzogenen Innenseite. Schwarz oder mattgrün, je nach Größe ab ca. 93 Euro, über www.perfektes-geschenk.com



AUFGABELN

KIMCHIS VERWANDTE

Fermentieren macht Gemüse doppelt gesund, dank der dabei entstehenden Mikrobakterien. Completeorganics fermentiert jetzt heimisches Bio-Gemüse wie Möhren oder Rote Bete. Unser Liebling ist der Blumenkohl, der im Zusammenspiel mit Kurkuma und Kreuzkümmel herrlich würzig und erfrischend schmeckt. 320 g, ca. 6 Euro, www.completeorganics.de



VERFEINERN

SANFTES WESEN

Sein schokoladiges Aroma verdankt das Olivenöl „Chocolat“ von Château d'Estoublon gemahlenen Kakaobohnen. Ein exquisites Extra, nicht nur für Desserts. 20 ml, ca. 15 Euro, über [www.lagrandeepicerie.com](http://lagrandeepicerie.com)

Wählen Sie die beste Wursttheke

— Ein freundliches Lächeln, kompetente Beratung und ausgezeichnete Qualität. Das gibt dem Kunden das Gefühl: Hier bin ich gut aufgehoben. Besonders beim Kauf von Fleisch und Wurst kommt es auf den Menschen hinter dem Tresen an. Zum Glück findet man immer mehr gut sortierte Wursttheken, die all diese Ansprüche erfüllen. Das möchten wir unterstützen. Gemeinsam mit dem Fleischwarenspezialisten Wiltmann sucht »essen & trinken« Deutschlands beste Wursttheke. Schlagen Sie Ihre liebste vor. Aus den Einsendungen wählt eine Expertenjury die „beste Wursttheke 2019“. Und Sie können einen von 20 tollen Preisen gewinnen. Einsendeschluss: 30. Juni 2019. Machen Sie gleich mit: www.esSEN-und-trinken.de/wursttheke



PROBIEREN

INNERE WERTE

Seeigelrogen? Kennen nicht viele. Dabei sind die orangefarbenen Eier mit dem intensiven Meeresaroma ein Leckerbissen, etwa auf Weißbrot. Frisch gibt es sie aber nur an den Küsten des Südens. Wie gut, dass die galizische Firma Porto-Muiños sie in Dosen packt. 50 g, ca. 12 Euro www.dinsesculinarium.de



ABSCHNEIDEN

SCHARFE TEILE

8A-Stahl, Titanbeschichtung, genietete Griff-schalen aus Pakkaholz – müssen wir mehr sagen? Die Messer der Serie „Michel Bras Quotidien“ von Kai sind nicht nur formschön, sondern auch leicht, robust und präzise. Also genau das, was man jeden Tag in der Küche braucht. In drei Größen, ab ca. 140 Euro www.kai-europe.com



Getestet von



MICHELE WOLKEN

>e&t<-Koch

„Garnelen müssen qualitativ absolut einwandfrei sein – vor allem, wenn man sie (fast) roh serviert. Die ‚White Tiger‘-Prawns aus Strande bei Kiel reisen nicht tiefgekühlt um die halbe Welt. Sie werden vernünftig gefüttert, ohne Medikamente und Wachstumsbeschleuniger weitgehend artgerecht aufgezogen und fangfrisch verschickt. Das ist nicht ganz billig, aber Geschmack und Qualität haben nun mal ihren Preis.“ Ab 39,50 Euro (500 g), www.foerde-garnelen.de



AUSLÖFFELN

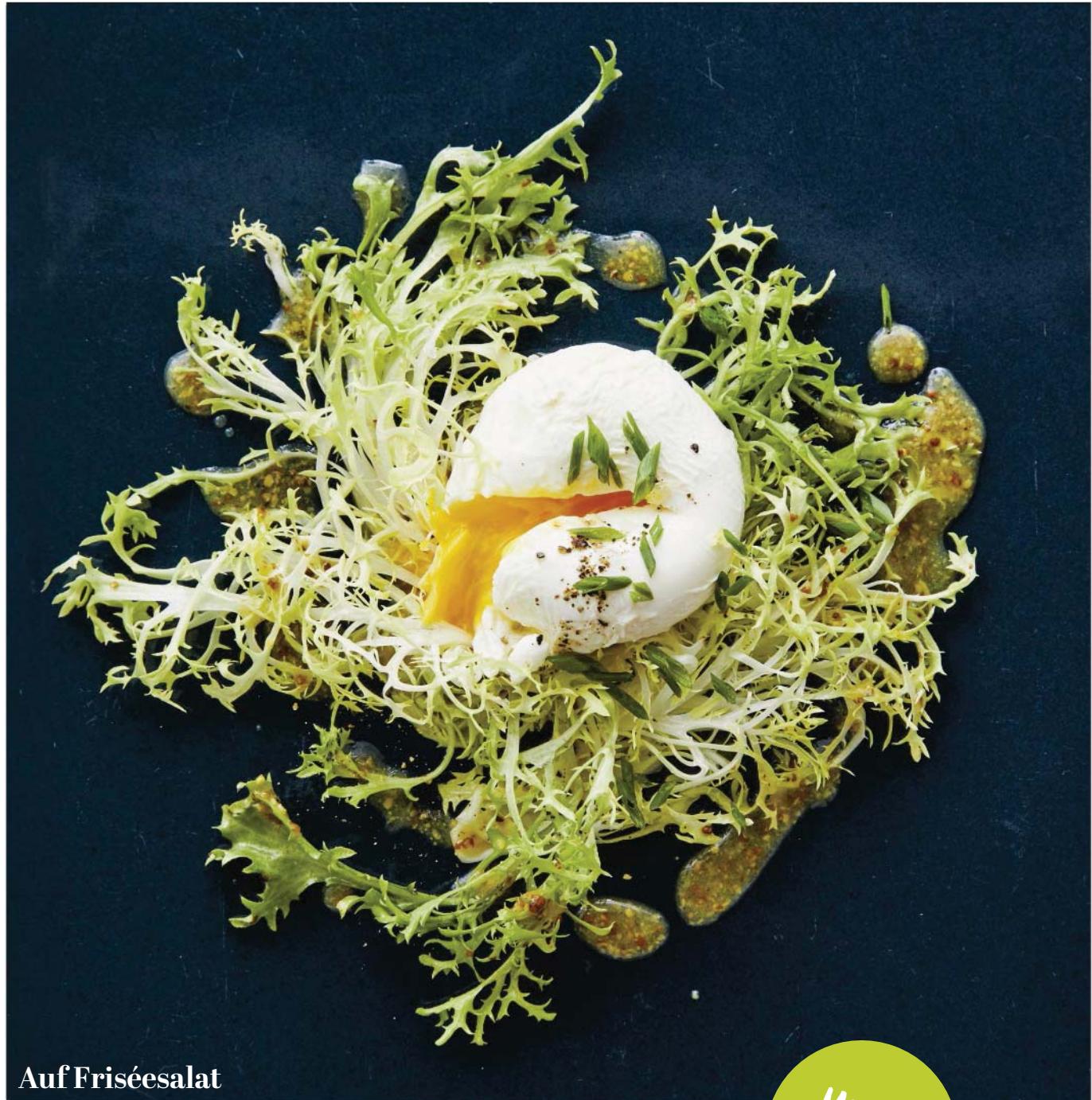
PIKANTE KÖRNCHEN

Endlich Kaviar für alle! In der Genussmanufaktur Schlemmerei werden ganze Senfkörner in einen aromatischen Sud eingelegt. Dadurch verlieren sie an Schärfe und erhalten einen zart-knackigen, kaviarähnlichen Biss. Die Variante „Honig-Dill“ passt hervorragend zu Fisch, „Chili-Tomate“ ist super zu Käse und Fleisch. 135 ml, ca. 6 Euro www.die-schlemmerei.de



Die goldene Mitte

— Aus einfachen Speisen mit ein paar frischen Ideen etwas Besonderes machen.
An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **45. FOLGE: POCHIERTES EI**



Auf Friséesalat

1 EL körnigen Senf, 2 EL Weißweinessig und 2 EL Traubenkernöl mischen und mit Salz, Pfeffer und $\frac{1}{2}$ TL flüssigem Honig würzen. $\frac{1}{2}$ Friséesalat putzen, waschen und trocken schleudern. $\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Eier wie im Grundrezept (siehe rechte Seite, oben rechts) zubereiten. Salat auf 4 Teller verteilen und mit Dressing beträufeln. Je 1 Ei daraufsetzen, mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch bestreuen und servieren.

Unser
Liebling



Auf grünem Spargel

Stangen von 1 Bund grünem Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden knapp abschneiden. Stangen schräg dritteln. 1 Tomate waschen, Stielansatz entfernen, vierteln, entkernen und fein würfeln. $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel grob würfeln. Tomate, Zwiebel, 1 El Rotweinessig und 1 El Rapsöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. 3 Scheiben Bacon in Streifen schneiden, in einer Pfanne knusprig auslassen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Spargel im Bratfett 3 Minuten garen. Spargel, Bacon und Tomaten-Salsa mischen und auf 4 Teller verteilen. Eier wie im Grundrezept (siehe rechts) zubereiten und auf dem Gemüse servieren.



Auf Toast

GRUNDREZEPT FÜR 4 PORTIONEN

2 l Wasser im großen Topf aufkochen. 200 ml Weißweinessig und 1 TL Salz zugeben. Hitze reduzieren, bis das Wasser nur noch siedet. 4 sehr frische Eier (Kl. M) einzeln in eine Tasse aufschlagen. Mit dem Holzlöffel einen Strudel im Wasser drehen. Jeweils 1 Ei vorsichtig in die Strudelmitte gleiten lassen. Bei milder Hitze 3 Minuten unter vorsichtigem Wenden pochieren, mit einer Schaumkelle herausnehmen und in eine Schale mit warmem Salzwasser legen. Restliche Eier ebenso zubereiten. 2 Scheiben Toast rösten, schräg halbieren, mit Butter bestreichen. Auf jede Toasthälfte 1 trocken getupftes Ei geben. Mit Kresse von $\frac{1}{2}$ Beet, Salz und Pfeffer bestreuen.



Auf Avocado

10 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. 100 g gegarte Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und auf 4 Teller verteilen. 1 Avocado längs halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in dünne Scheiben schneiden. Je $\frac{1}{4}$ der Avocadoscheiben auf die Teller geben und mit je $\frac{1}{2}$ El Aceto balsamico und $\frac{1}{2}$ El Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eier wie im Grundrezept (siehe oben rechts) zubereiten und auf den Avocadoscheiben anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen und servieren.



Auf Spinat

300 g Babyleaf-Spinat putzen und gründlich waschen. 60 g Schalotten fein würfeln. 1 El Butter in einem breiten Topf zerlassen. Schalotten darin glasig dünsten. Tropfnassen Spinat zugeben und zugedeckt im Topf zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat würzen. Eier wie im Grundrezept (siehe oben) zubereiten. Spinat auf 4 Teller verteilen. Je 1 pochierte Ei und 1 El Forellenkaviar daraufgeben und servieren.

WIR WAREN ESSEN

Unsere Autoren aßen bei Köchen, die Kochbücher schreiben. Bei Yotam Ottolenghi in London gab es Feines vom Grill, bei Sören Anders in Karlsruhe Delikates mit Aussicht



Nenuentdeckt

LONDON

Rovi

Statt ein weiteres Deli oder ein zweites „Nopi“ zu eröffnen, schenkte Koch und Buchautor Yotam Ottolenghi den Londonern im Sommer 2018 das „Rovi“, das, wie er selbst sagte, noch nie Dagewesenes bietet. Am Ende des Restaurants zieht ein Grill, aus dem alle paar Minuten Flammen herausschießen, alle Blicke auf sich. Dass hier Hitze eingesetzt wird, und zwar nicht zu knapp, merken wir bei den Tintenfischspießen. Die Meeresfrüchte mariniert Küchenchef Neil Campbell zuerst in einer selbst fermentierten Chilipaste und grillt sie, zusammen mit Lardo, fast schwarz. So bilden die chilischarfen Röststoffe mit dem fetten Speck eine schmalzige Umami-Allianz. Nicht neu, trotzdem genial ist die Idee, dazu eine Aioli zu reichen. Zu den confierten Muscheln legt er über Heu geräucherte Kartoffeln und angekohlte kleine Paprika (Foto). Es lohnt sich, zu den Kleinigkeiten, die gleichzeitig auf den Tisch kommen und geteilt werden sollen, einen der bemerkenswerten Orange Wines zu probieren. *Claudia Muir*

Gerichte ab ca. 7 Euro

59 Wells Street, London, Tel. 00 44/20/39 63 82 70
www.ottolenghi.co.uk/rovi



Wiederentdeckt
KARLSRUHE
Anders auf dem Turmberg

Was für ein Blick! Schon dafür hat sich die abendliche Fahrt mit der Standseilbahn hinauf auf den Durlacher Turmberg gelohnt. Im Tal funkeln die Lichter Karlsruhes, in der Ferne erahnen wir den Rhein. Auf der weitläufigen Restaurant-Terrasse zündet ein Mitarbeiter die Kerzen an, innen herrscht eine entspannte Atmosphäre. Genau so will es Sören Anders, Küchenchef, Kochbuchautor, TV-Koch, Hobby-Imker und -Jäger. Beim Menü erwartet uns Regionales und Crossover im Wechsel. Dem fein komponierten Sashimi von der Makrele mit Dashi und Blumenkohlpüree folgen Maultäschle in einer intensiven Wildessenz. Nach einem sehr gelungenen Zweierlei vom Kalb, werden Eisenpfännchen aufgetragen. Hatten wir Spiegeleier bestellt? Nein, es handelt sich um eine so charmante wie delikate Spielerei: Inmitten einer flauschigen Kokos-Espuma prangt ein „Eigelb“ aus Mango-Gel. Zum Schluss kommt der gut gelaunte Chef zu einem Plausch an den Tisch. Aber das ist doch...? Er ist es: der Mann von der Terrasse. *Marianne Zunner*

Menü (4–6 Gänge) 95–115 Euro

Reichardtstraße 22, 76227 Karlsruhe-Durlach, Tel. 07 21/414 59
www.anders-turmberg.de

DIE EINEN SIND LIEB.
DER ANDERE IST LLAMBI!



Let's
Dance



AB 15.03. | FR | 20:15 | AUCH BEI **TVNOW**

VOR DEM ESSEN

Saure Zwetschge

Nur weil regionales Obst gerade keine Saison hat, müssen wir nicht auf fruchtige Drinks verzichten – konserviert in Brand und Mus bringt die Zwetschge Sonne ins Glas

Spritzig und mit voller Frucht kann der Drink auf Basis von Obstbrand mit jedem tropischen Cocktail mithalten



Zwetschgen-Fizz

* EINFACH

Für 2 Gläser (à 300 ml)

- 2 Bio-Zitronen
- 8 cl Zwetschgenbrand
(z. B. von Faude; über www.faude-feine-braende.de)
- 3 cl Zuckersirup
- 1 TL Pflaumenmus
- Eiswürfel
- 1 Flasche Mineralwasser

1. Zitronen heiß waschen, trocken tupfen und halbieren. Den Saft von 3 Zitronenhälften auspressen, die restliche Zitronenhälfte in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

2. Zwetschgenbrand, 6 cl Zitronensaft, Zuckersirup und Pflaumenmus mit Eiswürfeln in einen Shaker geben und ca. 10 Sekunden shakeln, bis sich das Pflaumenmus gut aufgelöst hat. Gläser mit Eiswürfeln und Zitronenscheiben füllen. Drink durch ein Sieb in die Gläser gießen, mit Mineralwasser auffüllen und mit einem langen Löffel vorsichtig von unten nach oben aufrühren. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten
PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 31 g KH =
200 kcal (842 kJ)



Haben Sie Fragen
zu Staatl. Fachingen?
0800 - 100 81 56
(gebührenfrei)

Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** neutralisiert Staatl. Fachingen STILL überschüssige Säure im Magen und unterstützt so die Säure-Basen-Balance. Angenehm im Geschmack leistet es damit einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden, unbeschwerter Leben.

STAATL.
FACHINGEN

Das Wasser. Seit 1742.

Anwendungsgebiete: Staatl. Fachingen STILL regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung und hilft bei Sodbrennen. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 01/2013.
Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de

ZUM ESSEN

Chardonnay

Schwer und überholzt war gestern – immer mehr Winzer setzen beim Chardonnay auf Leichtigkeit und bringen so die natürliche Frische der Rebsorte zum Strahlen

Olinger Chardonnay 2016

Dank knochentrockenem Ausbau im Edelstahl zeigt sich die tropische Frucht in Nicolas Olingers Chardonnay besonders ausdrucksstark. 9 Euro
www.olingerwein.de

Freiherr von Gleichenstein Chardonnay Ihringer Winklerberg 2016

Spontan vergoren und im Barrique ausgebaut beeindruckt der badische Chardonnay mit seiner Komplexität zwischen voller, gelber Frucht und mineralischer Würze. 21,50 Euro
www.gleichenstein.com

Sektmanufaktur Hattemer Chardonnay brut 2016

Blanc de Blancs auf rheinhessisch: Mit würzigem Charme und feinem Schmelz macht der sortenreine Sekt von Anika Hattemer direkt Lust aufs zweite Glas. 12,50 Euro
www.hattemer-sekt.de



MANCHMAL MUSS ES EBEN MUMM SEIN



MUMM GRAPEFRUIT FIZZ präsentiert von Kitchen Stories.

ZUTATEN (4 GLÄSER):

2 GRAPEFRUITS
1 ½ LIMETTEN
12 CL INGWERSIRUP
8 EISWÜRFEL
MUMM ROSÉ DRY
4 ROSMARINZWEIGE



SO GEHT'S:

1 Den Saft der Grapefruits und Limetten auspressen und über ein feines Sieb gießen. Ingwersirup zum Saft geben und gut verrühren.

2 Jeweils 2 Eiszüge in 4 Sektschalen geben und die Grapefruit-Ingwer-Mischung darauf verteilen. Mit Mumm Rosé Dry aufgießen und mit je einem Rosmarinzweig garnieren. Cheers!

NUR FÜR KURZE ZEIT -
IM LIMITIERTEN DESIGN



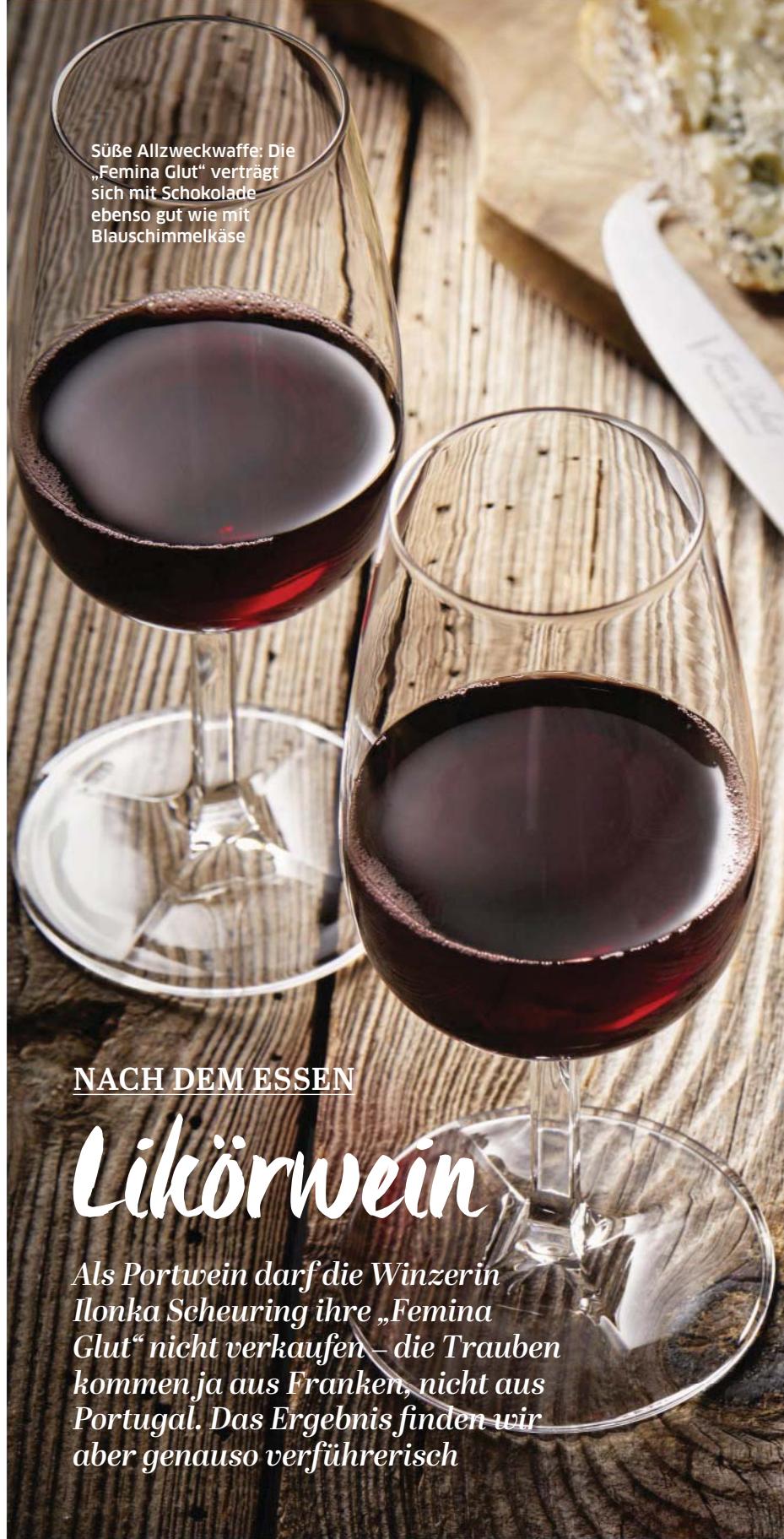
FÜR EINZIGARTIGE AUGENBLICKE

Es gibt viele Ereignisse, die es wert sind, gefeiert zu werden. Neben offiziellen Anlässen oder dem Empfang einer guten Nachricht gehören auch kleine Augenblicke dazu: das Wiedersehen mit alten Bekannten, der wöchentliche Brunch mit seinen Lieben oder der Abend mit Freunden, auf den Du dich so lange gefreut hast.

Genau um diese Form der Lebensfreude dreht es sich auch in der prickelnden Welt von Mumm: Begeistere Dich für die kleinen Dingen und feiere jeden Augenblick, der Dir Freude bereitet.

Der fruchtig-spritzige Grapefruit Fizz passt dabei perfekt zu wirklich jedem Augenblick. Die dezente Schärfe des Ingwersirups harmoniert wunderbar mit der Frische des Grapefruitsaftes, der feinperlige Mumm Rosé Dry verwandelt den Drink mit seiner verführerisch zarten Farbe und lebendigen Säure in einen einzigartig prickelnden Genuss.

Mumm
&Co.



Süße Allzweckwaffe: Die „Femina Glut“ verträgt sich mit Schokolade ebenso gut wie mit Blauschimmelkäse

NACH DEM ESSEN

Likörwein

Als Portwein darf die Winzerin Ilonka Scheuring ihre „Femina Glut“ nicht verkaufen – die Trauben kommen ja aus Franken, nicht aus Portugal. Das Ergebnis finden wir aber genauso verführerisch

Drei Fragen an



ILONKA SCHEURING
Winzerin

1 Woher hat die „Femina Glut“ ihren Namen? Der Name steht für ihre zwei Seiten: Zunächst gibt sie sich süßlich und verführerisch, doch dann zeigt sich ihre Glut, und sie entfaltet ihr ganzes Temperament.

2 Was genau steckt dahinter? In heißen Jahrgängen, in denen sich viel Zucker bildet, lesen wir für die „Femina Glut“ Blaufränkisch- und Cabernet-Dorsa-Trauben. Diese vergären wir auf der Maische und brechen die Gärung vorzeitig ab, indem wir den Wein mit Weinbrand „aufspriten“. Nach ein paar Wochen pressen wir die Beeren ab, und der Wein kommt mindestens für ein Jahr ins Holzfass.

3 Was würden Sie dazu essen? Am besten schmeckt sie zu einem klassischen Schokoladen-Soufflé. Sie passt ebenfalls gut als Begleiterin für kräftigen Käse. Übrigens gibt sie auch einen schönen Aperitif ab, wenn man eine kleine Menge mit Sekt aufgießt.

Den Likörwein „Femina Glut“ gibt es für 24 Euro direkt bei der Erzeugerin über www.weingut-scheuring.de



Lesen, was gesund macht.

The image shows a stack of several issues of the magazine 'APOTHEKEN Umschau'. The top issue is dated 15. März 2019 B. The cover features a smiling man in a plaid shirt. A large blue speech bubble points from the right side towards the magazine. Inside the bubble, the text reads: 'Jetzt in Ihrer Apotheke.' The magazine covers include sections like 'Checkliste: Reiseapotheke' with a 'DENK DRAN!' logo featuring a plane, boat, and bicycle; 'Das sollten Sie einpacken' (things to pack) with a list of items; 'Gesunde Werte' (Healthy Values) with a focus on blood pressure, weight, cholesterol, etc.; 'Zecken-Plage' (Tick Plague); and 'Darmflora stärken' (Strengthen gut flora). A QR code is located in the bottom right corner of the magazine stack area.

APOTHEKEN Umschau
15. März 2019 B
GEZAHLT VON IHRER APOTHEKE

Checkliste: Reiseapotheke

DENK DRAN!

Jeder zweite Deutsche musste im Ausland schon einmal Medikamente kaufen. Hätten Sie für den Krankheitsfall im Urlaub alles dabei?

Das sollten Sie einpacken

Arzneimittel

- Schmerzmittel zum Einnehmen. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, welches Präparat sich für Sie eignet
- Gel gegen Juckkreis für eine Anwendung bei Ausschlag, Insektenstichen und Sonnenbrand
- Durchfallmittel zur akuten Behandlung und ein Präparat zum Elektrolytersatz
- Mittel gegen Reisekrankheit, etwa als Kaugummi

Außerdem

- Fiebermittel sowie ein digitales Fieberthermometer
- Magenmittel gegen Sodbrennen oder andere Magenbeschwerden
- Erkältungsmittel Präparate gegen Husten, Schnupfen, Halsschmerzen
- Wundversorgung
- Verbandmaterial, etwa Pflaster, Mullbinden, Wundkompressen
- Desinfektionsmittel in Sprayform

Bitte Rückseite beachten!

#WirklichLokal
Ihre Apotheke vor Ort

Gesunde Werte

Blutdruck, Gewicht, Cholesterin – ab wann wird es gefährlich?

Zecken-Plage
So senken Sie Ihr Infektionsrisiko

Darmflora stärken
Das bringen Joghurt und Sauerkraut

AUCH MAL REINHÖREN

Bei der Produktion von Kuhmilch entstehen klimaschädliche Gase. Haben Milchalternativen eine bessere Ökobilanz?

Immer mehr Menschen kaufen Drinks aus Soja, Mandeln, Reis und Hafer



— Milchersatzdrinks sind zum Trend avanciert. Doch nicht immer sind sie ökologisch einwandfrei

Weisse Welle

DAS PROBLEM: OFT KOMMEN DIE ROHSTOFFE AUS DEM AUSLAND

DIE MANDELMILCH MACHT'S NICHT

Es ist gar nicht mal so lange her, da fristeten Milchersatzprodukte aus Getreide, Soja, Nüssen und Mandeln ein verschmähtes Dasein in der hintersten Ecke im Bio-Laden. Mittlerweile beanspruchen die Drinks ganze Regale im Supermarkt und beim Discounter. Neben gesundheitlichen Gründen tragen immer mehr Ökonomie- und Umweltaspekte zur Kaufentscheidung bei. Doch haben die Getränke aus Pflanzen wirklich eine gute Ökobilanz? Im Vergleich zu konventioneller Kuhmilch sind sie klare Sieger, da bei der Viehhaltung klimaschädliche Emissionen wie Methan entstehen – ein Großteil davon im Verdauungsapparat der Kuh. Problematisch ist überraschenderweise jedoch die Alternative aus Mandeln. Rund 80 Prozent der Kerne kommen aus Kalifornien, wo sie in riesigen Monokulturen angebaut werden und um die halbe Welt geflogen werden müssen. Zudem wird für die Produktion von einem Liter Mandelmilch 17-mal mehr Wasser als für Kuhmilch verbraucht. Grundsätzlich gilt: Drinks aus Pflanzen aus heimischem Anbau haben die bessere Ökobilanz.

LÖSUNG 1: HAFERDRINKS

HEIMVORTEIL

Auch die Hersteller von pflanzlichen Milchersatzdrinks haben dazugelernt. Ähnlich den Produkten früher eher künstlichen Lebensmitteln mit Stabilisatoren, Emulgatoren und jeder Menge Zucker, werden sie mittlerweile möglichst natürlich aus heimischen Rohstoffen hergestellt. Das verbessert nicht nur den Geschmack, sondern auch die Ökobilanz. So produziert das Familienunternehmen „Berief“ aus Beckum in Nordrhein-Westfalen seinen Haferdrink aus Getreide von Naturland. Durch Fermentation bekommt das Getränk eine natürliche Süße, sodass kein Zucker zugesetzt wird. Auf Zusatzstoffe verzichtet „Berief“ ebenfalls – lediglich Wasser, Hafer, Sonnenblumenöl und Meersalz enthält der Drink. Auch die Ökobilanz ist optimal – so wie bei allen Getränken aus Hafer: Verglichen mit Kuhmilch wird nur ein Viertel der Fläche und der Energie benötigt. Gut, dass auch der Geschmack überzeugt: Barista nehmen gern Haferdrink als Milchersatz für Cappuccino und Co. www.berief-food.de

LÖSUNG 2: ERBSEN- UND LUPINENDRINKS

DOPPELT GUT

Relativ neu auf dem Markt sind Getränke aus Erbsen (z.B. von Drinkstar) und Süßlupinen (z.B. von Soyatoo). Beide heimischen Kulturpflanzen benötigen kaum Dünger sowie wenig Wasser. Schöner Nebeneffekt: Lupinen versorgen den Boden mit wertvollem Stickstoff. Die Hülsenfrüchte sind, anders als Soja, gentechnikfrei und enthalten reichlich Eiweiß – in Süßlupine stecken sogar für den Körper essenzielle Eiweißbausteine. www.princess-and-the-pea.com



Die Neuen im Supermarktregal: Drinks aus Süßlupinen (links) und gelben Schälervserbsen

Landlust

Das neue Sonderheft



Ab 13.03.
im Handel

Endlich ist es wieder soweit: Der Frühling schenkt uns Erdbeeren, Spargel, Rhabarber, frische Salate und ganz viele Kräuter. In diesem Sonderheft haben wir unsere besten Rezepte aus der Frühjahrsküche zusammengestellt.

Mit feinen Suppen, frischen Aufstrichen, jungem Gemüse aus Ofen, Topf und Pfanne sowie fruchtigen Nachspeisen bringen wir den Frühling auf den Teller.



Jetzt bestellen: Telefon 02501/8013110 | www.landlust.de

Was machen Sie denn da, Herr Koranda?

„Ich prüfe die Temperatur des Jungbieres im Holzfass. Um den ursprünglichen Geschmack von ‚Pilsner Urquell‘ trotz moderner Produktionsverfahren sicherzustellen, wurde der Prozess des parallelen Brauens entwickelt. Hierbei wird jede Charge von frisch gebrautem Bier mit einer Charge verglichen, die nach traditioneller Methode in den Fässern des Brauereikellers hergestellt wird. Das Fass, das Sie sehen, ist aus amerikanischer Weißeiche. Es hat einen Durchmesser von zwei Metern und fasst rund

30 Hektoliter. Wenn die Temperatur des Bieres in Ordnung ist, verschließe ich das Fass, und das Bier reift drei Wochen lang. Unsere Brauerei braut seit 1842 in der ehemals böhmischen und heute tschechischen Stadt Pilsen, wo die Pilsener Brauart das erste Mal erfolgreich praktiziert wurde. Pils schmeckt hopfenbetont und somit bitterer als andere Biersorten. Das nach traditioneller Methode hergestellte Bier verkaufen wir übrigens nur in unserem Brauereiladen. Es lohnt sich also, uns zu besuchen.“



Jirka Koranda, 63, arbeitet seit 1970 in der Pilsner Urquell Brauerei. Neben seiner Arbeit als Kellermeister führt er auch Touristen durch die Brauerei

Selbsttest Endlich Schluss mit Sodbrennen

Der Test für zuhause

Der „ZuhauseTEST Gesunder Magen“ zeigt sofort und unkompliziert an, ob Sie vom Helicobacter pylori betroffen sind. Das Vorgehen bei diesem Magen-Vorsorge-Schnelltest ist kinderleicht und ganz einfach durchzuführen. Sie benötigen nur einen Tropfen Blut, den Sie mit der mitgelieferten Stechhilfe entnehmen. Das Blut vermischen Sie mit einem Probenverdünnungspuffer und übertragen die Mischung auf eine Testkassette, auf der Sie nach 10 Minuten das Ergebnis finden. Der Test beruht auf dem Nachweis von Antikörpern gegen das Bakterium – die Genauigkeit wurde durch Leistungsbewertungsstudien belegt und liegt bei 96 Prozent. Bestätigt sich der Verdacht einer Infektion in der weiteren ärztlichen Diagnostik, ist eine gezielte Behandlung zur Beseitigung des Magenkeims möglich. Setzen Sie also noch heute auf Vorsorge statt Nachsorge – Ihrer Gesundheit zuliebe.



**Magenschmerzen, Blähungen, Stress? Jetzt reicht's!
Magenprobleme müssen nicht zum Alltag gehören**

Wir alle kennen es, aber viel zu selten tun wir etwas dagegen: Magenschmerzen, ein aufgeblähter Bauch, Sodbrennen, das Gefühl, dass irgendwas einfach nicht stimmt. Magenbeschwerden können unterschiedliche Gründe haben und sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Vor allem, weil man sie häufig mit einfachen Mitteln bekämpfen kann: Magenbeschwerden sind nicht die Norm und müssen nicht stillschweigend über Jahre ertragen werden. Langfristig können sie außerdem richtig schlimme Folgen haben. Umso wichtiger ist es, die Ursachen zu untersuchen. So kann Gastritis, Magengeschwüre und Magenkrebs vorgebeugt und der Alltag wieder in

vollen Zügen genossen werden. Der Bösewicht, der für einen großen Teil der Probleme verantwortlich ist, ist das Bakterium Helicobacter pylori, das erst vor rund 35 Jahren von Medizinern entdeckt wurde. Knapp die Hälfte der Weltbevölkerung trägt es, oftmals unbewusst und ohne Symptomatik, im Magen. Von den meisten Menschen unentdeckt, sorgt Helicobacter pylori schon seit Jahrtausenden für ein ungutes Gefühl im Bauch – Zeit also, dem Bakterium den Kampf anzusagen, denn es kann eigentlich ganz unproblematisch mit Antibiotika behandelt werden. Mit dem Schnelltest „ZuhauseTEST Gesunder Magen“ kann man ganz einfach und nur 10 Minuten herausfinden, ob man unter dem Bakterium leidet, und endlich den ersten Schritt zu einem besseren Leben ohne Magenprobleme machen.



ZuhauseTEST



KACHELN UND KUCHEN

Neulich stieß Doris Dörrie in einem Tokioter Kaufhaus auf ein Stück Kindheit.

Von Spitzenschürzen, Windmühlen, heißer Schokolade bei 38 Grad und der zarten Kostbarkeit namens **Baumkuchen**

Als ich klein war, durfte ich manchmal mit meinem Großvater in Hannover in die „Holländische Kakao-Stube“ gehen. Das war etwas ganz Besonderes: Ich bekam einen heißen Kakao, mein Großvater aß eine Königinpastete. Die wahre Spezialität des Hauses war aber der Baumkuchen, eine zarte und teure Kostbarkeit, die ich über alles liebte. Besonders die mit Zartbitterschokolade glasierten Baumkuchenspitzen, jede Teigschicht dünner als ein Taschentuch. Rings an den Wänden hingen blau-weiße Delfter Kacheln mit Windmühlen, die Kellnerinnen trugen weiße Spitzenschürzchen, und über uns schwebte das riesige Gemälde eines Schiffs in stürmischem See. Alles wirkte sehr gediegen – und alt.

Tatsächlich hatte bereits 1921 der Konditormeister Friedrich Bartels das „Van Houten's Cacao-Probe-Local“ übernommen, und der jetzige Besitzer heißt heute in der dritten Generation immer noch Friedrich Bartels. Der Baumkuchen war für mich immer Synonym für die „Kakao-Stube“ und Hannover, bis ich in Japan zu meinem großen Erstaunen überall Baumkuchen entdeckte. „Baumkuhu“, wie man es auf Japanisch ausspricht, gibt es in jeder Kaffeekette, jedem Supermarkt, jedem Bahnhof, jedem Flughafen. Er scheint wie gemacht für Japan: zart, kaum süß, aufwendig in der handwerklichen

Herstellung, was in Japan besonders geschätzt wird. Der Bäcker Juchheim hat ihn eingeführt. Er kam vom Mittelrhein und hatte 1914 in China unter deutscher Kolonialherrschaft als Bäcker gearbeitet. Als er als Kriegsgefangener nach Japan gebracht wurde, backte er dort die ersten Baumkuchen, die so einen Erfolg hatten, dass er ein Café und eine Baumkuchenbäckerei eröffnete. 1923, im großen Erdbeben von Kanto, verlor er alles, baute wieder auf, starb jedoch 1945, und seine Frau Elise wurde von den Amerikanern deportiert. Aber der Baumkuchen war nicht mehr aus Japan wegzudenken. Ehemalige Angestellte backten weiter und setzten sich dafür ein, dass Elise Juchheim 1953 nach Japan zurückkehren durfte.

Von da an gab es kein Halten mehr für den Baumkuchen. Heute bekommt man ihn in hundert Varianten, als Matcha-Version oder mit Kokosnuss und Kirschblüten, der 4. März ist der offizielle „Tag des Baumkuchens“, keine Hochzeit gibt es ohne Baumkuchen mit so vielen Schichten des Glücks wie den Ringen eines Baumstamms. Außerdem wird er zu Weihnachten in rauen Mengen vertilgt. Billig aus dem Supermarkt oder absurd teuer aus den Fressabteilungen der großen Kaufhäuser. Die durchschlendere ich gern wie ein Museum, die unglaublichesten Feinschmeckereien aus der ganzen Welt werden dort wie Kunstwerke präsentiert.

Und neulich stieß ich dort tatsächlich auf einen Ableger der „Holländischen Kakao-Stube“ aus Hannover.

Die japanischen Verkäuferinnen trugen die gleichen Spitzenschürzchen wie in meiner Kindheit, die blau-weißen Delfter Kacheln mit den Windmühlen auf der Verpackung waren identisch, es gab Kakao und Baumkuchen. Und obwohl draußen Tokio bei 38 Grad im Schatten fast verglühte, trank ich eine heiße Schokolade, aß eine Baumkuchenspitze und war in Hannover mit meinen Großvater – und er aß eine Königinpastete.



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.

Adelholzener Mineralwasser. Die reine Kraft der Alpen.

GLASKLAR.



Ei, das wird ein Fest!

Ostern heißt Beisammensein. Da wird getafelt mit Lamm und Leuten!

17 Rezepte für ein gut aufgelegtes Acht-Personen-Brunch-Buffet:
mit Kabeljau und feiner Suppe, Zupfbrot und Gemüsecocktail, flotten
Drinks, göttlichem Erdbeer-Wackelpudding und einem Rhabarber-
Streuselkuchen mit einem feinherben Geheimnis

REZEPTE JÜRGEN BÜNGENER, MICHAEL WOLKEN **FOTOS** THORSTEN SUEDFELS
STYLING KRISZTINA ZOMBORI **TEXT** INKEN BABERG

Geschmorte Lammkeulenstücke mit Gemüsesalat



Gemüsecocktail mit Krabben



Béchamel-
Kartoffeln

Spargel-Schinken-
Sushi

Buttermilch- Erbsen-Suppe

Cremig und doch leicht: Erbsen und Kartoffeln sind die Basis, Sahne und Buttermilch halten die Balance. Mit Radieschen in pikanter Vinaigrette frisch getoppt.

Rezept Seite 42

Kräuter-Kabeljau

Petersilie, Dill und Zwiebel, in gutem Olivenöl mit Limette spritzig abgeschmeckt: würzt das feine Seefischfleisch – und schmeckt auch schön zu Pasta!

Rezept Seite 42



Gewürz-Zupfbrot

Die (Party-)Sonne geht auf:
15 ofenfrische Hefebrotchen mit
Ducca-Würze und Schwarzkümmel-Sesam-Topping nussig,
aromatisch im Verbund.

Rezept Seite 45





Lammkeule mit Gemüsesalat

Unser Hit mittendrin: saftige Keulenstücke auf knackigem Salat aus fünferlei Gemüse, mit Béchamel-Kartoffeln und Lammjus.

Rezept Seite 46

Béchamel-Kartoffeln

Goldgelbe Pellkartoffeln in samtiger Béchamel gebacken – Parmesan und ein Schuss Grappa veredeln das Original mit Würze und Duft.

Rezept Seite 46



Spinat-Blätterteig-Tarte mit Ei

Butterzarter Teig, knusprig
gebacken mit Ricotta-Spinat,
Kresse und Osterei – perfektes
Trio auf lockerem Boden.

Rezept Seite 48

Arbeitsplan für Ihr Brunch-Buffet

AM VORTAG

- Sirupe herstellen, abfüllen und kalt stellen
- Rhabarberkuchen backen, abkühlen lassen und abgedeckt beiseitestellen
- Kräuter für Kräuter-Kabeljau zubereiten und abgedeckt kalt stellen
- Erdbeer-Holunder-Gelee zubereiten, abfüllen und kalt stellen
- Vanillepudding für die Vanille-Mohn-Creme herstellen und abgedeckt kalt stellen

6 STUNDEN VOR DEM ESSEN

- Spargel-Schinken-Sushi herstellen und in Folie eingewickelt kalt stellen
- Gewürz-Zupfbrot backen
- Suppe kochen (ohne Buttermilch)
- Lamm zubereiten
- Lasagne vorbereiten, in die Form einschichten

3 STUNDEN VOR DEM ESSEN

- Gemüse und Obst für den Gemüsecocktail vorbereiten
- Artischocken vorbereiten und abgedeckt beiseitestellen
- Kohlrabi und Romanesco putzen
- Gremolata zubereiten und abgedeckt kalt stellen
- Béchamel-Kartoffeln vorbereiten
- Vanille-Mohn-Creme fertigstellen, kalt stellen
- Suppen-Topping zubereiten und abgedeckt kalt stellen

1 STUNDE VOR DEM ESSEN

- Gemüsecocktail zubereiten und abgedeckt kalt stellen

KURZ BEVOR DIE GÄSTE KOMMEN

- Lasagne und Béchamel-Kartoffeln garen
- Suppe fertigstellen und anrichten
- Gemüsecocktail anrichten
- Lamm anrichten
- Kohlrabi und Romanesco garen
- Artischocken braten
- Gremolata mit Kohlrabi, Romanesco und Artischocken anrichten
- Erdbeer-Holunder-Gelee anrichten
- Rhabarberkuchen anrichten

WENN DIE GÄSTE DA SIND

- Kräuter-Kabeljau garen und anrichten



Foto Seite 38

Buttermilch-Erbsen-Suppe mit Radieschen

* EINFACH, KALORIENARM, VEGETARISCH

Für 6–8 Portionen

- 300 g TK-Erbsen
- 100 g Schalotten
- 120 g mehligkochende Kartoffeln
- 20 g Butter
- 3 El Olivenöl
- 400 ml Milch
- 350 ml Schlagsahne
- 80 g Babyleaf-Spinat
- Salz
- 5 Radieschen
- 1–2 Tl Weißweinessig
- 3 Msp. edelsüßes Paprikapulver
- 200 ml Buttermilch

1. Erbsen antauen lassen. Schalotten fein würfeln. Kartoffeln schälen und fein würfeln. Butter und 1 El Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Kartoffeln darin 1 Minute andünsten. 300 ml Wasser und Milch zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten garen. Sahne und 250 g Erbsen zugeben und weitere 5 Minuten garen. Spinat im Sieb waschen, gut abtropfen lassen. Spinat in die Suppe geben und kurz darin erwärmen. Suppe mit dem Schneidstab oder im Küchenmixer sehr fein pürieren. Durch ein feines Sieb gießen und stark durchdrücken. Mit Salz würzen.

2. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Radieschen in einer Schale mit Essig und restlichem Öl mischen und mit Salz und Paprikapulver würzen.

3. Buttermilch zur Erbsen-Spinat-Suppe geben, erneut aufkochen und mit dem Schneidstab kurz aufmixen. Suppe in vorgewärmte Schalen geben, mit Radieschen und restlichen Erbsen garnieren, mit etwas Paprikapulver bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION (bei 8 Portionen) 7 g E, 21 g F, 12 g KH = 278 kcal (1167 kJ)



Foto Seite 39

Kräuter-Kabeljau

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, KALORIENARM

Für 8 Portionen

- 1 weiße Zwiebel (50 g)
- 2 große Bund glatte Petersilie (100 g)
- 1 Bund Dill (ca. 15 Stiele)
- 1 Bio-Limette
- 80 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1–2 Tl Koriandersaat
- 1 Seite Kabeljaufilet mit Haut (800–900 g; beim Fischhändler vorbestellen)

1. Für die Kräutermischung Zwiebel fein würfeln. Petersilie und Dill mit den Stielen sehr fein hacken. Limette waschen, trocken tupfen. Limettenschale fein abreiben, Limettensaft auspressen. Alles mit dem Olivenöl gut mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräutermischung abdecken und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

2. Koriander im Mörser fein mahlen. Fischfilet auf der Hautseite auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Fischfilet mit Koriander bestreuen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse-Lasagne

Platten-Pasta trifft Béchamel und Tomaten, mit buttrigem Kürbis im Innern und Röstpaprika obenauf. Das ist kein fleischloser Fake, das ist famos vegetarisch!

Rezept Seite 48





Spargel-Schinken-Sushi

Spargel, asiatisch dekonstruiert:
grüne Stangen, kurkumagelber
Reis, ein Gurt aus rosa Katen-
schinken. Und statt Butter oder
Hollandaise gibt's Sojasauce dazu.

Rezept Seite 50

Kräutermischung gleichmäßig darauf verteilen, leicht andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 18–20 Minuten garen. Auf einer vorgewärmten Platte oder auf dem Backblech sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Ziehzeit mindestens 1 Stunde
PRO PORTION 16 g E, 10 g F, 1 g KH = 168 kcal (705 kJ)

Kohlrabi-Romanesco-Gemüse

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

- 3 Kohlrabi (ca. 1,2 kg)
- 1 Romanesco (ca. 1 kg)
- 20 g Butter
- Salz • Pfeffer
- Zucker
- 1–2 El Zitronensaft

1. Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Romanesco putzen, waschen, in großen Röschen vom Stiel schneiden. Dicken Stiel in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. In einen großen flachen Topf ca. 1 cm hoch Wasser einfüllen. Butter, Salz, Pfeffer und Zucker zugeben und kurz aufkochen lassen. Gemüse zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt 15–20 Minuten garen. Mit 1–2 El Zitronensaft beträufeln und eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
3. Gemüse in einer großen vorgewärmten Schale mit den Artischocken (siehe folgendes Rezept) anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
PRO PORTION 4 g E, 2 g F, 6 g KH = 78 kcal (328 kJ)

Gebratene Artischocken

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

- 1 Zitrone
- 12 kleine Artischocken
- 6 El Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen (angedrückt)
- Salz • Pfeffer

1. Aus der Zitrone den Saft auspressen und in 1 Liter kaltes Wasser geben. Artischocken putzen. Dazu die äußeren harten Blätter entfernen. Obere Artischockendrittel abschneiden, Stiele auf 3–5 cm kürzen und bis zum Boden schälen. Artischocken längs halbieren oder vierteln, eventuell das Heu herauskratzen. Artischocken jeweils sofort in das Zitronenwasser legen.
2. Artischocken abgießen und auf einem Küchenhandtuch trocken tupfen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Artischocken darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten braten, dabei die Artischocken mehrmals wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Artischocken in einer großen vorgewärmten Schale mit dem Kohlrabi-Romanesco-Gemüse (siehe vorheriges Rezept) anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten
PRO PORTION 2 g E, 7 g F, 3 g KH = 109 kcal (459 kJ)

Tipp Die Artischocken können Sie bereits am Vormittag putzen und vierteln. In Zitronenwasser aufbewahren, damit sie sich nicht verfärbten, und dann frisch braten, wenn die Gäste da sind.

Gremolata

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

- 20 g Mandelstifte
- 10 Stiele glatte Petersilie
- 2 Stiele Dill
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer

1. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Abkühlen lassen, anschließend fein hacken.
2. Petersilie und Dill mit den Stielen sehr fein hacken. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Zitronenschale mit Petersilie, Dill, Mandeln, 2–3 Prisen Salz und etwas Pfeffer mischen, dann in eine kleine Schale füllen.
3. Zu den Artischocken und dem Kohlrabi-Romanesco-Gemüse servieren (siehe vorherige Rezepte).

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

PRO PORTION 1 g E, 1 g F, 0 g KH = 16 kcal (69 kJ)



Foto Seite 39

Gewürz-Zupfbrot

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 15 Stücke

- 20 g frische Hefe
- 1 Ti Zucker
- 540 g Mehl
- 15 g Salz
- 20 g Ducca (nordafrikanische Gewürzmischung; z. B. über www.ingo-holland.de)
- 3 El Olivenöl
- 1 Ti helle Sesamsaat
- 1 Ti Schwarzkümmel

1. Hefe mit Zucker in 350 ml handwarmem Wasser auflösen. Mehl, Salz und Ducca in eine Schüssel geben, mischen und mit den Händen eine kleine Mulde bilden. Hefewasser in die Mulde gießen, etwas Mehl von den Rändern in die Flüssigkeit geben und mit einem Kochlöffel verrühren. Mit etwas Mehl bestäuben und mit einem Küchentuch abdeckt 15 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

2. Öl zum Mehl geben. Mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem Küchentuch abgedeckt weitere 45 Minuten gehen lassen.

3. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit leicht bemehlten Händen verkneten und zu einer 60 cm langen Rolle formen. Teigrolle in 15 jeweils 4 cm breite Teigstücke schneiden. Auf der Schnittfläche dicht nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Abgedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen.

4. Teigoberfläche dünn mit Wasser bestreichen. Mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Gas 4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene unten 20 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Gehzeit 1:15 Stunden

PRO STÜCK 4 g E, 3 g F, 26 g KH = 158 kcal (666 kJ)



Foto Seite 40 und Titel

Geschmorte Lammkeulenstücke mit Gemüsesalat

* EINFACH

Für 8 Portionen

LAMM UND SAUCE

- 2,5 kg Lammkeule
(ohne Knochen; beim Metzger vorbestellen)
- 300 g Zwiebeln
- 100 g Möhren
- 150 g Knollensellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Rosmarin
- 5 Stiele Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 1–2 TL Weißweinessig
- 30 g Honig
- 5 EL neutrales Öl
(z.B. Maiskeimöl)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Rotwein

• 200 ml Sherry (Fino)

- 200 ml Lammfond
- 3–4 TL Speisestärke
- 30 g Pinienkerne
- 2–3 Stiele krause Petersilie

GEMÜSE

- 150 g TK-Erbsen
 - 8 feine Bundmöhren
(ca. 500 g)
 - 5 EL Olivenöl
 - Salz
 - 150 ml Mineralwasser
 - 150 g Zuckerschoten
 - 100 g Babyleaf-Spinat
 - 8 Radieschen
 - 1–2 EL Weißweinessig
 - 2 EL Distelöl
 - Pfeffer
- Außerdem: eventuell Fettkanne

1. Lammkeulenfleisch in 500–600 g schwere Stücke schneiden. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Möhren und Sellerie putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch andrücken. Rosmarin und Thymian grob schneiden. Lorbeerblätter anritzen. Essig mit Honig in einer Schale verrühren.

2. 3 EL Öl im Bräter erhitzen. Fleisch darin in 2 Portionen bei starker Hitze jeweils 2–3 Minuten rundum anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch herausnehmen. Restliches Öl im selben Bräter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten unter Rühren braten. Möhren und Sellerie zugeben und 5 Minuten mitbraten. Tomatenmark einrühren und ca. 30 Sekunden mitbraten. Mit Wein und Sherry ablöschen und fast komplett einkochen lassen. Lammfleisch zugeben, mit Fond und 200 ml Wasser auffüllen und zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 1:20 Stunden schmoren. Rosmarin, Thymian und Lorbeerblätter zugeben und 30 Minuten offen weitergaren, dabei die Fleischstücke 1-mal wenden.

3. Inzwischen für die Gemüsebeilage Erbsen antauen lassen. Möhren putzen, schälen und schräg in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl im Topf erhitzen, Möhren zugeben, mit Salz würzen und unter Rühren 1 Minute andünsten. Mit Mineralwasser auffüllen und zugedeckt ca. 6 Minuten bissfest garen. Beiseitestellen und abkühlen lassen. Zuckerschoten putzen, waschen, mit den Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute bissfest garen, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Spinat putzen, waschen, trocken schleudern. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Essig in einer Schale mit Salz verrühren, restliche Öle unterrühren und mit Pfeffer würzen. Ca. 5 Minuten vor dem Servieren Gemüse mit dem Dressing mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Lammfleisch aus dem Backofen nehmen, auf 1 Stück Alufolie (in Backblechgröße) legen, mit Essig-Honig bepinseln, in die Folie einwickeln und bei 80 Grad im Backofen warm halten. Fond

durch ein Sieb in einen Topf gießen, stark durchdrücken und abtropfen lassen. Fond eventuell entfetten (am besten mit einer Fettkanne). Fond auf 500 ml einkochen, mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Sauce mit der in wenig kaltem Wasser angerührten Stärke binden. Pinienkerne mittelfein hacken, in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und mit den Pinienkernen mischen.

5. Sauce eventuell erneut erhitzen. Gemüse auf eine vorgewärmte Platte geben. Fleisch aus der Folie nehmen, in Scheiben schneiden und mit Pinienkern-Petersilie bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden

PRO PORTION 68 g E, 31 g F, 17 g KH = 660 kcal (2770 kJ)



Foto Seite 40

Béchamel-Kartoffeln

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 8 Portionen

- 1,2 kg kleine festkochende, gelbfleischige Kartoffeln
 - Salz
 - 40 g Butter plus 5 g für die Form
 - 40 g Mehl
 - 650 ml Milch
 - 40 g italienischer Hartkäse
(z.B. Parmesan; fein gerieben)
 - 2 EL Grappa
 - 2 Stiele krause Petersilie
- Außerdem: Auflaufform
(ca. 23 x 28 cm)

1. Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

2. Inzwischen für die Béchamel Butter in einem Topf zerlassen, Mehl zugeben und unter Rühren anschwitzen. Milch nach und nach unterrühren. Alles unter Rühren aufkochen, offen unter gelegentlichem Rühren bei milder Hitze 10–15 Minuten leicht sämig einkochen lassen und mit Salz würzen. 30 g Käse und Grappa zur Béchamel geben, unterrühren und leicht mit Salz nachwürzen.

3. Auflaufform mit etwas Butter fetten. Kartoffeln in ein Sieb gießen, abtropfen und ausdämpfen lassen, noch warm pellen. Kartoffeln halbieren oder vierteln, mit der heißen Béchamel mischen und in die Form geben. Mit restlichem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten goldbraun backen. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen, fein schneiden und über die Kartoffeln streuen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO PORTION 7 g E, 9 g F, 26 g KH = 225 kcal (947 kJ)

Limetten-Cordial

Der süßsaure Getränkezusatz gehört in jede Bar. Wir machen ihn einfach selbst! Mit Wasser oder Sekt aufgegossen, mit spritziger Bergamotte- oder feinherber Matcha-Tee-Note ein schicker Aperitif! **Rezepte Seite 51**

Gemüsecocktail mit Krabben

Kleine Würfel, große Wirkung: Fenchel, Paprika, Mango und Radicchio kombinieren wir mit Sprossen, Krabben und Parmesan-Talern als Knusper-Spaß.
Rezepte Seite 50



Foto Seite 41

Spinat-Blätterteig-Tarte mit Ei

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 8 Stücke

- 100 g Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Spinat
- 20 g Butter
- Salz
- Muskat (frisch gerieben)
- 250 g Ricotta
- 40 g Semmelbrösel
- 40 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- 3 Eier (Kl. M)
- 2 Eigelb (Kl. M)
- 1 Rolle Blätterteig (275 g; z.B. Tante Fanny; Kühlregal)
- 1 Beet rote oder grüne Daikon-Kresse
- 1 TL Pulpibiber (ersatzweise Chiliflocken)

1. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 1 Minute andünsten. Spinat zugeben und unter Rühren dünsten, bis er in sich zusammenfällt. Spinat mit Salz und Muskat würzen. Spinat in ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen beziehungsweise stark ausdrücken, dann abkühlen lassen.

2. Spinat in einer Schüssel mit Ricotta, Semmelbröseln, geriebenem Käse, 1 Ei und 1 Eigelb verrühren, mit Salz würzen. Blätterteig auf einem mit Backpapier belegten Backblech entrollen. Spinat-Ricotta-Masse auf dem Teig verteilen, dabei rundum ca. einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Teigränder über die Spinat-Ricotta-Masse klappen und leicht andrücken. Restliches Eigelb mit 1 TL Wasser verrühren und die Teigränder damit bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 Minuten backen. Tarte aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

3. Inzwischen restliche Eier in kochendem Wasser 8 Minuten garen. Eier abschrecken, pellen, in kleine Spalten schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Tarte in Stücke schneiden, auf einer Platte mit Eiern, Kresse und Pulpibiber anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Garzeit 20 Minuten
PRO STÜCK 10 g E, 19 g F, 18 g KH = 294 kcal (1233 kJ)



Foto Seite 43

Gemüse-Lasagne

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6–8 Portionen

- 4 rote Paprikaschoten (ca. 450 g)
 - 1 kg Butternusskürbis
 - 100 g Zwiebeln
 - 1 Knoblauchzehe
 - 6 EL Olivenöl
 - 1 EL Tomatenmark
 - 1 TL mildes geräuchertes Paprikapulver
 - 1 kleine Dose geschälte Tomaten (400 g)
 - Salz
 - Pfeffer
 - 50 g Butter plus etwas für die Form
 - 50 g Mehl
 - 700 ml Milch
 - 9 Lasagne-Platten (ohne Vorkochen)
 - 100 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
 - 3 EL Semmelbrösel
 - 5 Stiele krause Petersilie
 - 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Außerdem: Auflaufform (ca. 23 x 28 cm)

1. Paprikaschoten putzen, waschen. Paprika vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Auf der obersten Schiene unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 250 Grad 8–10 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Paprika herausnehmen, mit einem nassen Küchentuch 10 Minuten abdecken, dann häuten. Kürbis schälen, längs halbieren, die Kerne und das Weiße mit einem Löffel herauschaben. Kürbis quer in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.

2. 3 EL Öl in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 1 Minute andünsten. Tomatenmark und Paprikapulver unter Rühren kurz mitdünsten. Tomaten und 150 ml Wasser zugeben, unter Rühren aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen. Kürbis unterröhren, weitere 5 Minuten mitgaren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Für die Béchamel Butter im Topf zerlassen, Mehl zugeben und unter Rühren anschwitzen. Milch nach und nach unterröhren und offen bei schwacher Hitze in 20–25 Minuten leicht sämig einkochen lassen, dabei öfter umrühren. Mit Salz würzen. Auflaufform mit etwas Butter fetten. Etwas Béchamel auf dem Boden der Form glatt streichen. Mit Lasagne-Platten dicht an dicht auslegen. Anschließend 80 g geriebenen Käse, Semmelbrösel, Tomaten-Kürbis-Gemüse, Paprika, Béchamel und Lasagne-Platten abwechselnd einschichten. Mit Béchamel und restlicher Paprika abschließen.

4. Lasagne im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) 15–20 Minuten garen. Dann Lasagne mit restlichem Käse bestreuen und weitere 15 Minuten garen, bis die Oberfläche leicht gebräunt und knusprig ist. Inzwischen Petersillienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Zitronenschale mit Petersilie und restlichem Öl verrühren. Kurz vor dem Ende der Garzeit auf der Lasagne verteilen und mitgaren.

5. Lasagne aus dem Backofen nehmen, leicht abkühlen lassen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:20 Stunden plus Garzeit 40 Minuten
PRO PORTION (bei 8 Portionen) 11 g E, 20 g F, 27 g KH = 346 kcal (1450 kJ)

Erdbeer-Holunder-Gelee mit Vanille-Creme

Sahnige Creme, fruchtiges Gelee, Mohn, der zu Holunder passt und zu Vanille sowieso. Durchschnittsgötter(speisen) kommen da ins Wanken.

Rezept Seite 52

Rhabarberkuchen mit Espresso-Streuseln

Im Teig steckt Marzipan, im süßen Streusel herber Kaffee. Buttrig, fruchtig, saftig, süß. Mit Himbeerrhabarber ein Augenstern und Kränzchenschlager.

Rezept Seite 52





Foto Seite 44

Spargel-Schinken-Sushi

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 16 Stücke

- 250 g Sushi-Reis
- Salz
- $\frac{1}{2}$ TL gemahlene Kurkuma
- 50 ml Sushi-Essig
- 1 EL Zucker
- 8–10 Stangen grüner Spargel
- 8–10 Scheiben dünn geschnittener Katenschinken
- 2 TL helle Sesamsaat
- 100 ml Sojasauce
- Außerdem: Sushi-Matte

1. Für den Kurkuma-Sushi-Reis Reis in eine große Schüssel geben. Mit kaltem Wasser bedecken und mit den Händen gründlich waschen. Wasser abgießen und den Vorgang wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Reis in einem Sieb abtropfen lassen. 300 ml kaltes Wasser in einem Topf mit $\frac{1}{2}$ TL Salz und Kurkuma verrühren. Reis zugeben und 30 Minuten einweichen.
2. Inzwischen Sushi-Essig in einem Topf erwärmen, Zucker und $\frac{1}{2}$ TL Salz darin auflösen, abkühlen lassen.
3. Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden und Stangen halbieren. Spargel in reichlich kochendem Salzwasser in 1 Minute bissfest garen. Spargel in eiskaltem Wasser abschrecken und im Sieb abtropfen lassen. Spargel längs halbieren.
4. Kurkuma-Sushi-Reis bei mittlerer Hitze kurz aufkochen. Reis zugedeckt 3 Minuten leicht kochen lassen. Anschließend bei kleinerer Hitze weitere 15 Minuten zugedeckt garen. Reis vom Herd nehmen und 18 Minuten ziehen lassen.
5. Den warmen Reis in eine Holz- oder Kunststoffschüssel füllen. Essig mit dem Holzlöffel nach und nach vorsichtig untermischen.
6. Eine Sushi-Matte mit Klarsichtfolie belegen. Die Hälfte des Schinkens darauflegen, dabei die Schinkenscheiben längs, leicht überlappend legen. Mit nassen Händen die Hälfte vom Reis auf die untere Hälfte drücken, dabei links und rechts jeweils einen kleinen Rand frei lassen, damit der Reis beim Rollen nicht herausquillt. Die Hälfte des Spargels darauflegen. Mithilfe der Matte fest aufrollen und in der Klarsichtfolie eingewickelt kalt stellen. Mit den restlichen Zutaten eine weitere Rolle herstellen.
7. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Von den Sushi-Rollen die Klarsichtfolie entfernen, die Oberfläche der Rollen mit Sesam bestreuen und leicht andrücken. Beide Rollen am besten mit einem scharfen, in warmem Wasser angefeuchteten Messer in je 8 gleich große Stücke schneiden. Sushi auf einer Platte anrichten und servieren. Zum Dippen etwas Sojasauce in ein Schälchen füllen und separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

PRO PORTION 3 g E, 2 g F, 14 g KH = 90 kcal (377 kJ)



Foto Seite 47

Gemüsecocktail mit Krabben

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT**

Für 8 Portionen

- 1 TL Koriandersaat
- $\frac{1}{2}$ TL Szechuan-Pfeffer
- 4 EL Chardonnay-Essig
- Salz
- Pfeffer
- 6 EL Distelöl
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Limettenschale
- 1 Fenchelknolle (ca. 300 g)
- 2 rote Paprika (ca. 300 g)
- 100 g TK-Erbsen
- 1 kleiner Radicchio (120 g)
- 1 reife Mango (ca. 350 g)
- 1 Pck. Erbsen-Spargel-Sprossen (100 g; ersatzweise Mungobohnensprossen)
- 200 g Nordseekrabbenfleisch
- 1 Bund Kerbel (ca. 40 Stiele)

1. Für das Dressing Koriander und Szechuan-Pfeffer im Mörser fein mahlen und mit Essig, Salz, Pfeffer, 2 EL Wasser, Öl und Limettenschale verrühren.

2. Fenchel putzen, waschen. Fenchel mit Strunk in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Paprika putzen, waschen, längs vierteln, entkernen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Erbsen in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, in ein Sieb abgießen und sofort in eiskaltem Wasser abschrecken. Im Sieb gut abtropfen lassen. Gemüse in einer Schale gut mit dem Dressing mischen. Abgedeckt mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

3. Inzwischen Radicchio putzen, halbieren oder vierteln, Strunk entfernen. Radicchio in feine Streifen schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein, dann in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Sprossen in kaltem Wasser waschen, trocken schleudern.

4. Radicchio auf 8 Gläser (à 300 ml Inhalt) verteilen, mariniertes Gemüse daraufgeben. Mango und Krabben darauf verteilen, mit grob abgezupften Kerbelblättern und Sprossen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Marinierzeit mindestens 30 Minuten
PRO PORTION 7 g E, 8 g F, 8 g KH = 143 kcal (603 kJ)



Foto Seite 50

Parmesan-Taler mit Mandeln

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH**

Für ca. 24 Stück

- 80 g Parmesan
- $\frac{1}{2}$ TL Fenchelsaat
- 24 geschälte Mandelkerne (siehe Tipp 1) • 1 EL Honig
- Salz • $\frac{1}{2}$ TL rosenscharfes Paprikapulver
- 140 g Butter (weich)
- 3 Eigelb (Kl. M) • 1 Ei (Kl. M)
- 200 g Weizenmehl (Type 405)
- $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
- Außerdem: Ausstecker mit gezacktem Rand (4 cm Ø)

1. Käse fein reiben. Fenchelsaat im Mörser fein mahlen. Mandeln mit Honig, 1 Prise Salz, Paprikapulver und Fenchelsaat mischen. Mandeln in einer ofenfesten Pfanne im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 8–10 Minuten rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Butter mit Käse und 1 TL Salz mit den Quirlen des Handrührers 3–4 Minuten aufschlagen. 2 Eigelbe und Ei nacheinander unterrühren. (Achtung: Erst wenn die Masse das erste Eigelb komplett



Verspielte Eleganz

Hinter frühlingshafter Frische offenbart der Rosé „Visione“ seine zarte Erdbeerfrucht und einen Hauch Rose – überraschend leicht für einen Südtaliener. Der fruchtsüße Riesling Kabinett vom sächsischen Wackerbarthsberg punktet mit animierendem Süße-Säure-Spiel und wird damit zur echten Bereicherung für die Aromenvielfalt am Buffet.

Feudi di San Gregorio Aglianico „Visione“ 2017
10,50 Euro über www.italvinus.de;
Schloss Wackerbarth Riesling Kabinett Wackerbarthsberg 2017 16,90 Euro über shop.schloss-wackerbarth.de

aufgenommen hat, weiteres Eigelb und dann Ei unterrühren.) Mehl mit Backpulver in einer Schüssel verrühren, esslöffelweise unter die aufgeschlagene Butter rühren. Teig dünn zwischen 2 Lagen Backpapier ausrollen (ca. 30 cm Ø). 1 Stunde kalt stellen.

3. Aus dem Teig mit gezacktem Ausstecher 24 Taler ausstechen (siehe Tipp 1), mittig je 1 Mandel darauflegen, leicht andrücken. Restliches Eigelb mit 1 TL Wasser verrühren, Taler damit bepinseln. Taler auf mit Backpapier belegtem Blech im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 12 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, abkühlen lassen, in einer Dose lagern (siehe Tipp 2). Zum Gemüsecocktail mit Krabben (siehe vorheriges Rezept) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Abkühlzeit 1 Stunde
PRO STÜCK 1 g E, 3 g F, 2 g KH = 37 kcal (156 kJ)

Tipp 1 Der Teig reicht für ca. 80 Stück. Restlichen Teig zusammenkneten und wie oben verarbeiten. Mandel-Menge anpassen.

Tipp 2 In einer Keksdose trocken und kühl gelagert, halten sich die Taler ca. 5 Tage.

Foto Seite 47

Earl-Grey-Limetten-Cordial

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für ca. 850 ml Sirup

- 5 Bio-Limetten • 500 g Zucker
- 4 gehäufte TL Earl-Grey-Tee (z.B. Lebensbaum oder ChariTea)

1. Limetten waschen und trocken tupfen. Am besten mit einem Sparschäler die Schalen dünn abschälen. Limettenschalen und Zucker mischen und über Nacht zugedeckt ziehen lassen.

2. 500 ml Wasser aufkochen. Teeblätter zugeben, 3 Minuten ziehen lassen. Heißer Tee durch ein Sieb gießen. Limetten-Zucker zugeben, rühren, bis der Zucker komplett aufgelöst ist. Saft aus den Limetten auspressen, 100–120 ml Saft zum Sirup geben.

3. 10–15 ml Cordial in 1 Glas geben, mit 80–120 ml kohlensäurehaltigem Mineralwasser (oder 100–150 ml Sekt) aufgießen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Ziehzeit über Nacht
PRO PORTION (10 ml) 0 g E, 0 g F, 6 g KH = 25 kcal (104 kJ)



Foto Seite 47

Matcha-Limetten-Cordial

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für ca. 850 ml Sirup

- 5 Bio-Limetten • 500 g Zucker
- 1½ TL Matcha-Pulver (z.B. Aya)

1. Limetten waschen und trocken tupfen. Am besten mit einem Sparschäler die Schalen dünn abschälen. Limettenschalen und Zucker mischen und über Nacht zugedeckt ziehen lassen.

2. 500 ml Wasser erhitzen. Matcha im nicht ganz kochenden Wasser auflösen (sollten sich Klumpen bilden, Schneidstab benutzen). Limetten-Zucker in den Tee geben und rühren, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat. Aus den Limetten den Saft auspressen und 100–120 ml Saft zum Sirup geben.

3. 10–15 ml Cordial in 1 Glas geben, mit 80–120 ml kohlensäurehaltigem Mineralwasser (oder 100–150 ml Sekt) aufgießen.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Ziehzeit über Nacht
PRO PORTION (10 ml) 0 g E, 0 g F, 6 g KH = 25 kcal (104 kJ)

„Im Limetten-Cordial, einer Art Sirup zum Aufgießen von Drinks, steckt das ganze Limetten-Aroma: aus dem Saft und der Schale.“

>e&t<-Redakteur Benedikt Ernst



Foto Seite 49

Rhabarberkuchen mit Espresso-Streuseln

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 20 Stücke

ESPRESSO-STREUSEL

- 1 TL gemahlene Espressobohnen
 - 60 g Zucker
 - 100 g Mehl • Salz
 - 75 g Butter (kalt)
- TEIG UND BELAG**
- 1,2 kg Himbeerrhabarber
 - 2 Bio-Limetten
 - 120 g Marzipanrohmasse (kalt)
- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| • 250 g Butter (weich) | • 200 g Zucker |
| • 1 TL gemahlener Kardamom | • 1 Pck. Bourbon-Vanillezucker |
| • Salz | • 4 Eier (Kl. M) |
| • 400 g Mehl | • 3 TL Weinsteinbackpulver |
| • 100 ml Milch | • Puderzucker |

1. Für die Espresso-Streusel Espressopulver, Zucker, Mehl und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stücken zugeben und mit den Knethaken des Handrührers oder den Händen zu Streuseln kneten. Streusel 30 Minuten kalt stellen.

2. Inzwischen für den Kuchen Rhabarber putzen, waschen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Limetten waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Marzipan auf der Küchenrolle grob raspeln.

3. Butter, Zucker, Kardamom, Vanillezucker, 1 Prise Salz und Limettenschale mit den Quirlen des Handrührers mindestens 5 Minuten weiß-schaumig schlagen. Eier nacheinander jeweils 30 Sekunden unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren. Marzipan unterrühren.

4. Teig auf ein gefettetes Backblech streichen, dann den Rhabarber darauf verteilen. Espresso-Streusel gleichmäßig darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auf dem Backblech abkühlen lassen.

5. Kuchen in 20 gleich große Stücke schneiden mit Puderzucker bestäuben und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden**PRO STÜCK** 5 g E, 17 g F, 35 g KH = 323 kcal (1357 kJ)

*„Süße Streusel vertragen ein herbes Gegenüber.
Vom frisch gemahlenen Espresso dürfen es auch 2 bis 3 Teelöffel sein.“*

»e&t«-Koch Jürgen Büngener



Foto Seite 49

Erdbeer-Holunder-Gelee mit Vanille-Mohn-Creme

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 8 Portionen

- | | |
|--|----------------------------|
| • 1,5 kg Erdbeeren
(ersatzweise TK-Erdbeeren) | • 20 g Speisestärke |
| • 1 Bio-Zitrone | • 40 g Zucker |
| • 50 g Zucker | • 1 Eigelb, (Kl. M) |
| • 90 ml Holunderblütensirup | • 1 Vanilleschote |
| • 9 Blatt weiße Gelatine | • 2 TL gemahlener Blaumohn |
| • 250 ml Milch | • 125 ml Schlagsahne |
- Außerdem: Mulltuch

1. Am Vortag Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und putzen. Erdbeeren klein schneiden. Zitrone waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Erdbeeren, Zucker und Zitronenscheiben in einem großen Topf mit 200 ml Wasser mischen. Alles bei milder bis mittlerer Hitze sehr langsam aufkochen. Topf vom Herd nehmen, Holunderblütensirup zugeben, gut mischen und 1 Stunde ziehen lassen.

2. Ein großes Sieb (oder einen Durchschlag) in einen Topf legen und mit einem feuchten Mulltuch auslegen. Erdbeeren und Saft hineingießen, 3 Stunden abtropfen lassen (ergibt ca. 725 ml klaren Erdbeer-Holunder-Saft).

3. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 2–3 EL Erdbeer-Holunder-Saft im Topf erhitzen, Gelatine darin auflösen, restlichen Saft damit binden. Saft auf 8 Gläser verteilen (siehe Tipp), abkühlen lassen, mit Klarsichtfolie abdecken und über Nacht kalt stellen.

4. Am Tag danach 100 ml Milch, Stärke, Zucker und Eigelb glatt rühren. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen, Vanilleschote und -mark mit restlicher Milch aufkochen. 30 Minuten ziehen lassen. Vanilleschote entfernen, angerührte Stärkemischung einröhren. Aufkochen und unter Rühren 30 Sekunden sprudelnd kochen lassen. In eine Schüssel umfüllen, Klarsichtfolie auf die Vanillecreme legen und abkühlen lassen.

5. Sobald die Creme erkaltet ist, Sahne mit restlichem Zucker steif schlagen. Kalte Creme und $\frac{1}{2}$ vom gemahlenen Blaumohn mit dem Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Nach und nach vorsichtig die Sahne unterheben. Etwas Vanillecreme in die Gläser geben, mit restlichem Blaumohn bestreuen und servieren. Restliche Vanillecreme separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeiten (u. a. über Nacht)**PRO PORTION** 4 g E, 7 g F, 23 g KH = 181 kcal (759 kJ)

Tipp Saft vorsichtig in die Gläser füllen, damit sich keine Blasen bilden. Entstehende Blasen sofort verrühren.



Inspiriert vom Frühling.
Kreiert von Lindt.



Der Lindt Goldhase in der Blüten-Edition: zum Dekorieren und Vernaschen. Kreiert aus feinster Lindt Chocolade von unseren Maîtres Chocolatiers.

Lindt
SCHWEIZER MAÎTRE CHOCOLATIER
SEIT 1845



VORHER
Die Zutaten



Von nah und fern

Hier brutzeln Gerstengraupen im Wok, dort wird mit Alge gewürzt:
»e&t«-Koch und Asia-Experte Marcel Stut vereint Exoten und alte Bekannte
zu vier vegetarischen Volltreffern

REZEPTE MARCEL STUT FOTOS JULIA HOERSCH STYLING KATRIN HEINATZ TEXT ANNA LÜCKEHE

Vegan

NACHHER *Gemüse-Wok mit Gerstengraupen*

Ein rustikales Korn in fremden Gefilden: Die Graupen fühlen sich in der asiatischen Pfanne erstaunlich wohl. Blumenkohl, Spinat und Pilze braten mit.
Rezept Seite 63



VORHER
Die Zutaten





NACHHER

Asia-Caesar-Salat

Ein American Star zeigt neue Facetten: Nori-Alge, Yuzu-Saft und Sojasauce verleihen dem Salat exotische Würze. Kross gebratener Tofu brilliert als Hähnchen-Alternative.
Rezept Seite 62

VORHER
Die Zutaten





NACHHER
**Nudelsalat mit
Algen und
Soja-Dressing**

Ein Buffet-Klassiker schmeißt sich in Schale: Udon-Nudeln und Algen sind die exotische Basis, Avocado und Radieschen köstliche Farbtupfer. Dazu knuspern geröstete Schalotten.

Rezept Seite 62



VORHER
Die Zutaten





Vegan

NACHHER *Kartoffel- Bohnen-Curry*

Eine Knolle zeigt sich
weltgewandt: Kokosmilch,
Thai-Basilikum und
Zitronengras verpassen der
Kartoffel fernöstliche Finesse.
Rezept Seite 63



Foto Seite 59

Nudelsalat mit Algen und Soja-Dressing

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 4 g Algen-Salatmischung (getrocknet; z. B. „Meeres-salat“ von Arche; Bioladen; siehe Zutaten-Info)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 20 g frischer Ingwer
- 3 EL geröstetes Sesamöl
- 1–2 EL flüssiger Honig
- 70 ml Sojasauce
- 3 EL Mirin (Reiswein; Asia-Laden)
- 1 Bund Schnittlauch
- 8 Radieschen
- 1 Tomate (100 g)
- 4–5 EL Limettensaft
- Salz • Pfeffer
- 2 Schalotten
- 100 ml neutrales Öl (z. B. Distelöl)
- 350 g Udon-Nudeln (Asia-Laden)
- 1 Avocado
- 10 Stiele Koriandergrün

1. Algen 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Knoblauch fein hacken. Chilischote putzen, waschen, nach Belieben entkernen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben.
2. 2 EL Sesamöl in einem kleinen Topf erhitzen. Knoblauch darin goldgelb dünsten. Chili zugeben, kurz middünsten. Honig zugeben und mit Sojasauce und Mirin ablöschen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und in eine große Schüssel geben.
3. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Tomate waschen und den Stielansatz keilförmig herausschneiden. Tomate in grobe Würfel schneiden. Restliches Sesamöl, Ingwer, Limettensaft, Radieschen, Tomate und Schnittlauch zur Soja-Mischung in die Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Algen im Sieb abtropfen lassen, leicht ausdrücken, klein schneiden und zum Gemüse geben.
5. Schalotten in feine Scheiben schneiden, mit 1 TL Salz in einer Schale mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann im Sieb kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Neutrales Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Schalotten darin goldbraun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Udon-Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zum Gemüse geben.
7. Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herausheben, in grobe Würfel schneiden. 4 Stiele Koriander für die Garnitur beiseitelegen, restlichen Koriander mit den zarten Stielen grob hacken. Avocado und Koriander unter die Nudeln mischen, mit Schalotten garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten**PRO PORTION** 14 g E, 44 g F, 71 g KH = 770 kcal (3225 kJ)

Zutaten-Info Algen sind von Natur aus reich an Jod, der Gehalt schwankt je nach Sorte. Schon mit geringen Verzehrmengen kann die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene Jodzufluhr von 0,2 mg pro Tag erreicht werden. Beachten Sie daher die Nährwertangaben auf der Packung. Unser Koch kalkuliert mit 1 g getrockneten Algen pro Portion.



Foto Seite 57

Asia-Caesar-Salat

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 400 g fester Tofu
- 3 EL helle Sesamsaat
- 2 EL schwarze Sesamsaat
- 1 Nori-Algen-Blatt (Asia-Laden; siehe Zutaten-Info)
- Chiliflocken
- Salz
- 2 EL Mirin (Reiswein)
- 2 EL Sojasauce
- 200 g Mayonnaise
- 2 EL Yuzu-Saft (ersatzweise Zitronensaft)
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 1 TL Worcestershiresauce
- 1 TL helle Miso-Paste
- 20 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gerieben)
- Pfeffer
- 250 g Römersalat
- 50 g Babyleaf-Salat
- 1 Beet Daikon-Kresse
- 2 EL neutrales Öl (z. B. Distelöl)

1. Am Vortag Tofu abtropfen lassen, trocken tupfen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Anschließend Tofu in mehrere Lagen Küchenpapier einwickeln, in eine Arbeitsschale geben und über Nacht kalt stellen.
2. Am nächsten Tag beide Sesamsorten in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis der helle Sesam goldbraun ist. Abkühlen lassen.
3. Nori-Algen-Blatt in 4 Stücke schneiden und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis es sich wellt. Abkühlen lassen und mit den Händen zerbröseln. Sesamsaat, 1 Prise Chiliflocken und $\frac{2}{3}$ TL Salz im Mörser mittelfein zermahlen. Nori-Brösel untermischen.
4. Tofuwürfel mit Mirin und Sojasauce mischen und 1 Stunde ziehen lassen.
5. Inzwischen Mayonnaise mit Yuzu-Saft, 3 EL Wasser, Sesamöl, Worcestershiresauce, Miso-Paste und geriebenem Käse verrühren, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Salate putzen, waschen und trocken schleudern. Römersalat in Streifen schneiden. Kresse vom Beet schneiden.
7. Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofuwürfel darin rundum knusprig braten. Salat mit dem Dressing mischen, mit Tofu anrichten und mit Sesamsalz und Kresse bestreut servieren. Restliches Sesamsalz in ein Schraubglas füllen und anderweitig verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Abtropfzeit über Nacht**PRO PORTION** 9 g E, 62 g F, 5 g KH = 633 kcal (2650 kJ)

Zutaten-Info Nori-Algen-Blätter bestehen aus getrockneten Speisealgen. Mit ihnen wird das klassische Maki-Sushi umwickelt. Fein zerbröseln verwendet man sie in der asiatischen Küche auch zum Würzen. Ihr mildes Aroma und die leichte Süße machen sie zum Allrounder für Suppen, Salate oder Reis.

„Auf Bali entdeckte ich ein Wok-Gericht mit Graupen. Die Kombination fand ich spannend, das wollte ich auch ausprobieren!“

»e&t«-Koch Marcel Stut



Foto Seite 55

Gemüse-Wok mit Gerstengraupen

* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

- 175 g Gerstengraupen
- 200 g TK-Sojabohnenkerne (Edamame)
- 500 g Blumenkohl
- 200 g Shiitake-Pilze
- 200 g Babyleaf-Spinat
- 4 Frühlingszwiebeln
- 100 g Kirschtomaten
- 20 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 5 El Distelöl
- 2 El brauner Zucker
- 60 ml trockener Sherry
- 70 ml Sojasauce
- 50 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer

1. Gerstengraupen nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Wasser garen, im Sieb abgießen und abtropfen lassen. Edamame auftauen.
2. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Den Strunk klein schneiden. Pilze putzen und die Stiele entfernen. Pilzkappen in Streifen schneiden. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Weiße und Hellegrüne schräg in dünne Scheiben schneiden und in kaltes Wasser legen. Tomaten putzen, waschen und halbieren. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken.
3. 2 El Öl in einem Wok (oder in einer großen Pfanne) sehr stark erhitzen. Blumenkohl darin bei starker Hitze 5–6 Minuten von allen Seiten bissfest braten. Blumenkohl herausnehmen.
4. 2 El Öl im Wok (oder der großen Pfanne) stark erhitzen. Die Pilze darin 3–4 Minuten scharf anbraten. Pilze herausnehmen, restliches Öl im Wok erhitzen und Knoblauch darin goldbraun braten. Ingwer und Zucker zugeben und mit Sherry ablöschen. Sojasauce, Gemüsebrühe und Edamame zugeben und einkochen. Blumenkohl, Pilze, Tomaten, Spinat und Graupen zugeben, gut durchschwenken und 3 Minuten zugedeckt garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit abgetropfen Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 15 g E, 17 g F, 54 g KH = 460 kcal (1927 kJ)



Foto Seite 61

Kartoffel-Bohnen-Curry

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 4 Portionen

- 4 El Kokosöl
- 1,4 kg festkochende Kartoffeln
- Salz
- 1 Tl Kreuzkümmelsaat
- 30 g frischer Ingwer
- 2 Stiele Zitronengras
- 30 g Galgant (Asia-Laden)
- 100 g Tomaten
- 5 Schalotten
- 3 rote Pfefferschoten
- 3 Knoblauchzehen
- 5 El „No Fish-Sauce“ (von Arche; veganer Fischsaucenersatz; ersatzweise 3 El Sojasauce)
- 800 ml ungesüßte Kokosmilch
- Pfeffer
- 1 Tl Palmzucker (ersatzweise brauner Zucker)
- 400 g grüne Bohnen
- 1–2 Tl Limettensaft
- 4 Stiele Thai-Basilikum

1. 2 El Kokosöl im Topf schmelzen. Kartoffeln schälen, waschen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mit Kokosöl, 1 Tl Salz und Kreuzkümmel mischen. Kartoffelwürfel auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 30–35 Minuten goldbraun backen, dabei 1-mal wenden.
2. Inzwischen Ingwer schälen und grob schneiden. Zitronengras putzen, die holzigen äußeren Blätter entfernen und das weiche Innere in Scheiben schneiden. Galgant putzen und klein schneiden. Tomaten waschen und die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten und Schalotten klein schneiden. Pfefferschoten putzen, nach Belieben entkernen und klein schneiden. Vorbereitete Zutaten mit geschälten Knoblauchzehen, 3 El „No Fish-Sauce“ (ersatzweise 2 El Sojasauce) und gegebenenfalls 2–3 El Wasser im Küchenmixer sehr fein pürieren.

3. Pürierte Paste in einem Topf ohne Fett so lange dünnen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Restliches Kokosöl zugeben und unter Rühren 6–8 Minuten anbraten. Mit Kokosmilch auffüllen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen lassen.

4. Inzwischen Bohnen putzen, waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Bohnen zur Kokosmilch geben. Weitere 10–15 Minuten bissfest garen.

5. Kartoffelwürfel unter das Curry mischen. Mit Limettensaft und restlicher Fischsauce (ersatzweise restlicher Sojasauce) würzen und mit abgezupften Basilikumblättern bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden

PRO PORTION 13 g E, 49 g F, 62 g KH = 775 kcal (3230 kJ)

„Im Backofen entwickeln die Kartoffeln ein schönes Röstaroma, das sie später ans Curry abgeben.“

»e&t«-Koch Marcel Stut

BEI »E&T« ZU GAST

Die gekochte Kolumne

In ihrem ersten Text für »e&t« schwärmte Doris Dörrie von Onigiri. Nun besuchte unsere Kolumnistin uns in der Küche, zeigte »e&t«-Koch Michele Wolken, wie sie die japanischen Reishappen zubereitet und erzählte von ihrem neuen Film

REZEPT DORIS DÖRRIE FOTOS JORMA GOTTWALD
STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT CLAUDIA MUIR

Onigiri

Die japanischen gefüllten Reisdreiecke werden erst kurz vor dem Verzehr mit Algenblättern umwickelt und mit der Hand gegessen. Wer mag, dippt sie vorher in Sojasauce und isst dazu ein Stück Daikon-Rettich.

Rezept Seite 67





1

Inzwischen kennen wir Frau Dörrie ganz gut. Wir wissen, dass sie schon als Kind Brotfanatikerin und nach der Kruste geradezu süchtig war. Wir wissen, dass sie sich manchmal nach einem Bagel with Lox and Cream Cheese von „Russ & Daughters“ in New York sehnt, sie ein Faible für Japan und japanisches Essen hat und die Suppe Pho außer in Vietnam am liebsten in einem vietnamesischen Imbiss in Schwabing löffelt. Dass sie gern kocht (und manchmal daran verzweifelt), haben wir aus anderen Kolumnen erfahren, die die Regisseurin seit 2016 für »essen&trinken« schreibt. Heute wird sie zusammen mit »e&t«-Koch Michele Wolken Onigiri kochen, Reisbällchen, die sie nach einem langen Flug nach Japan so gern isst. Kaum in der Küche angekommen, legt sie los.

Doris Dörrie: Das Wichtigste ist das Reiswaschen. Nach Zenmeister Dōgen soll man den Reis wie den eigenen Augapfel behandeln, kein einziges Korn darf

1 Aus Sesam, Nori und Benito-Flocken bereitet Doris Dörrie die japanische Gewürzmischung Furikake im Mörser zu
2+3 Danach prüft sie den Reis im Reiskocher, während »e&t«-Koch Michele Wolken den Lachs schneidet



dabei verloren gehen. Der Hintergrund ist, dass man die Arbeit, die in alle Lebensmittel einfließt, ehren sollte, und dass Reis mühsam anzubauen ist, deshalb sollte man ihn besonders schätzen. Doris Dörrie füllt den Reis in die Schüssel und bedeckt ihn mit kaltem Wasser. Mit sanften, kreisenden Bewegungen röhrt sie ihn mit der Hand.

Doris Dörrie: Die Körner ganz vorsichtig während des Waschens massieren. Reis zu waschen ist immer ein medita-

tiver Vorgang. Und: Wer viel Reis wäscht, bekommt eine weiche Haut – das macht die Stärke im Reis. Das Wasser wird immer wieder ausgewechselt, bis es klar bleibt. Ihr merkt schon: Genau das Gegenteil von schnell, schnell. Das dauert.

Michele Wolken: Dann mögen Sie Gerichte, die Zeit brauchen?

Doris Dörrie: Na ja, für große, komplizierte Gerichte habe ich keine Zeit. Onigiri sind eigentlich ganz einfach zuzubereiten. Nur der Anfang dauert.

»e&t«: Würden Sie sagen, dass die einfachsten Dinge die besten sind?

Doris Dörrie: Die einfachsten Dinge schmecken mir am besten. Aber es gibt natürlich Leute, die es sehr aufwendig mögen. Wenn ich müsste, würde ich mich immer für die italienische Hausmannskost entscheiden.

»e&t«: Für Ihren neuen Film ‚Kirschblüten & Dämonen‘ drehten Sie letztes Jahr auch in Japan. Es herrschte eine Hitzewelle mit bis zu 48 Grad Außentemperatur. Gab es ein Essen, das gegen die Hitze geholfen hat?

Doris Dörrie: Wir haben uns ganz einfach ernährt, Nudelsuppen und Onigiri aus dem Supermarkt. Aber dazu noch eine Anekdote: Die japanische Crew

„Ich bewundere meine japanischen Freundinnen, mit welcher Geduld sie die Zutaten schneiden.“

Doris Dörrie

hatte, um uns eine Freude zu machen, Salami und Brot gekauft. Und Kiki Kirin, die Schauspielerin, die eine alte Ryokan-Besitzerin spielt, hat dann so wahnsinnig gern Salamibrot gegessen. Wir anderen fanden es zwar supernett, wollten aber in Japan bei 46 Grad nicht unbedingt Brot und Salami essen.

»e&t«: Der Film, für den Sie auch das Drehbuch geschrieben haben, ist eine Fortsetzung von ‚Kirschblüten – Hanami‘. Wann kamen Sie auf die Idee, eine neue Geschichte über die Familie Angermeier zu drehen?

Doris Dörrie: Als ich den Film ‚Grüße aus Fukushima‘ drehte, bin ich an dauernd mit dem japanischen Geisterglauben in Berührung gekommen. Da habe ich mich gefragt: Was wäre, wenn die beiden Hauptpersonen von ‚Kirschblüten – Hanami‘, Rudi und Trudi Angermeier, als Geister zurückkämen, um ihrem jüngsten Sohn Karl zu begegnen und ihn zu fragen: Was machst du mit deinem Leben?

»e&t«: Karl, der inzwischen wieder in Deutschland lebt, steckt in einer schweren Lebenskrise und geht auf Selbstfindungsreise. Warum haben Sie Karl und nicht eines seiner Geschwister ausgesucht?

Doris Dörrie: Weil er derjenige ist, der den höchsten Preis bezahlt hat. Die anderen sind ihren Weg gegangen. Der Bruder stur in seine politische, sehr konservative Richtung, die Schwester hat in ihrer lesbischen Identität zu sich gefunden. Karl hat es nicht geschafft, sein Glück zu finden. In dem ersten Film ist er nach Tokio gegangen, um sich von seiner engen Beziehung zur Mutter zu lösen. Als sie dann starb, hat er am meisten gelitten. Er ist der Fragile

Foto Seite 65

Onigiri

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 6 Stück

- 250 g Sushi-Reis
- 4 Umeboshi (japanische Salz-Aprikoisen; z.B. von Arche; Reformhaus oder Bio-Laden)
- 20 g weiße Sesamsaat
- 50 g Lachs (Sushi-Qualität)
- 1 El Mayonnaise
- 40 g eingelegter Daikon-Rettich (Asia-Laden)
- ½ Avocado
- 20 g schwarze Sesamsaat (Asia-Laden)
- 4 Nori-Algen-Blätter (Asia-Laden)
- ½ El Bonito-Flocken (getrockneter und geräucherter Bonito, eine Thunfischart; Asia-Laden)
- Salz
- Sojasauce

Außerdem: Shamoji (flacher Holzlöffel für Reis), Hangiri (flache Holzschüssel) Uchiwa (Papierfächer, um den Reis herunterzukühlen; alles über japanische-lebensart.de), Onigiri-Form (über www.nanuko.de)

1. Reis in eine große Schüssel geben. Mit kaltem Wasser bedecken und mit kreisenden Handbewegungen waschen. Reis in ein Sieb abgießen und erneut waschen. Den Vorgang so lange wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Reis im Sieb abtropfen lassen und mit 300 ml kaltem Wasser in einen Topf geben. Reis 30 Minuten einweichen.

2. Reis mit 190 ml Wasser im Reiskocher ohne Salz garen (Wassermenge kann je nach Reiskocher variieren). Wer den Reis im Kochtopf kochen möchte: Reis mit 300 ml Wasser bei leicht geöffnetem Deckel bei mittlerer Hitze aufkochen und 2 Minuten kochen. Temperatur auf kleinste Stufe reduzieren, ein Küchentuch zwischen Topf und Deckel legen und den Reis 20 Minuten abgedeckt garen. Topf vom Herd nehmen, Reis weitere 15 Minuten ziehen lassen.

3. Reis mit dem Holzlöffel (Shamoji) in eine Holzschüssel (Hangiri) füllen, dann vorsichtig mit dem Holzlöffel gleichmäßig verteilen und mit einem Papierfächler (Uchiwa) Luft zufächeln, damit er schneller abkühlt.

4. Zutaten für die Füllung vorbereiten: Umeboshi entkernen und in kleine Stücke schneiden. Weiße Sesamsaat in

einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Lachs in kleine Würfel schneiden. Lachs mit Mayonnaise und 1 TL weißer Sesamsaat mischen. Mit Klarsichtfolie bedeckt kalt stellen. 20 g vom Daikon-Rettich in ca. 1 cm dicke Würfel schneiden. Avocado eventuell entkernen und schälen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

5. Für die japanische Gewürzmischung Furikake 1 Nori-Algen-Blatt mit der Schere in sehr kleine Stücke schneiden. Mit der restlichen Sesamsaat und den Bonito-Flocken im Mörser mischen.

6. Abgekühlten Reis mit Furikake in der Holzschüssel vorsichtig mischen, dabei darauf achten, dass die Reiskörner nicht beschädigt werden.

7. Zum Formen der Onigiri je 1 mittelgroße Schüssel mit Salz und lauwarmem Wasser füllen. Alle Zutaten für die Füllung bereitstellen. Reis in 6 Portionen aufteilen. Jeweils 1 Portion mit feuchten und leicht gesalzenen Händen (vorsichtig dosieren, sonst werden die Onigiri zu salzig) sanft zu einem Knödel formen (dabei nicht zu fest drücken). Eine kleine Mulde hineindrücken und nach Belieben Umeboshi, Lachs, Daikon-Rettich und Avocado hineingeben. Dann wie bei einem gefüllten Knödel die Füllung verschließen und in den Händen oder mit einer Onigiri-Form zu einem Dreieck formen.

8. Restliche Nori-Algen-Blätter mit der Schere längs halbieren. Onigiri werden traditionell mit den Händen gegessen. Dazu erst kurz vor dem Servieren (so bleiben die Nori-Algen-Blätter knackig) je ½ Nori-Algen-Blatt um die Onigiri wickeln und damit in die Hand nehmen. Mit etwas Sojasauce und restlichem Daikon-Rettich servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 9 g E, 10 g F, 70 g KH = 420 kcal (1761 kJ)



in der Familie, aber er findet auf sehr abenteuerliche und spannende Weise am Ende dann doch zu sich.

Inzwischen ist der Reis gewaschen und gart im Reiskocher. Doris Dörrie freut sich über die gute Qualität der Umeboshi und bereitet aus den in Salz fermentierten Aprikosen kurzerhand ein Getränk zu, indem sie sie in Wasser legt.

Michele Wolken: Wo haben Sie so gut japanisch kochen gelernt?

Doris Dörrie: In Japan bei Freundinnen. Auch in München habe ich japanische Freundinnen, mit denen ich öfters kuche – im Winter oft Nabe, eine Art Eintopf, den wir auf einem Gaskocher zubereiten. Ich bewundere die Japanerinnen, wie sorgfältig und genau sie immer alles vorbereiten und schneiden. Diese Geduld habe ich nicht.

Als Nächstes muss der Lachs für die Füllung zubereitet werden.

Doris Dörrie: Michele, ich glaube, Sie müssen das tun. Ich darf das ja nicht. Frauen in Japan dürfen keinen Fisch



1+2+3 Mischen, formen, lächeln:
Doris Dörrie und Michele Wolken
arbeiten Hand in Hand

anfassen, weil sie so temperamentvoll und erhitzt sind. Deshalb gibt es auch keine weiblichen Sushi-Köchinnen.

»e&t«: Wie sehen Sie die Rolle der Frau in Japan?

Doris Dörrie: Japan ist ein erstaunlich sexistisches Land. Als arbeitende Frau wird man gemobbt. Die, die arbeiten, haben es unheimlich schwer, auch weil sie so weit pendeln müssen. Fast jeder fährt zwei bis drei Stunden zu seinem Arbeitsplatz, nur ein Weg, und wer unter zehn Stunden arbeitet, gilt es Faulpelz. Wie soll man es da noch schaffen, die Kinder in den Kindergarten zu bringen, und pünktlich wieder abzuholen, einzukaufen, zu kochen usw.? Japan ist ein erschöpftes Land, man sieht fast nur übermüdete Menschen in den Zügen.

»e&t«: Gibt es eine japanische Fernsehköchin mit Vorbildfunktion?

Doris Dörrie: Die Kochbuchautorin Harumi Kurihara. Sie ist die strahlende Heldin der arbeitenden Frauen geworden, weil sie sich getraut hat, die japanische Küche zu vereinfachen. Die normale dauert viel zu lange. Die Frauen sind um fünf Uhr aufgestanden, damit um sieben das Frühstück auf dem Tisch steht. Dank ihr ändert sich das so langsam.

Kirschblüten & Dämonen

In Dörries neuem Film (ab März im Kino) scheitert Karls Versuch, seiner Tochter zum Geburtstag zu gratulieren, katastrophal. Karl (Golo Euler) ist betrunken und wird von seiner Exfrau rausgeschmissen. Der jüngste Sohn von Trudi und Rudi (Hannelore Elsner, Elmar Wepper) trinkt zu viel, seine Karriere ist gescheitert. Dann steht Yu (Aya Irizuki), die seinen Vater in Tokio gepflegt hat, vor der Tür. Sie möchte Rudis Grab im Allgäu besuchen, dort, im Elternhaus, beginnt für Karl eine schmerzhafte Reise zu sich selbst. Er wird von Dämonen verfolgt, seine Eltern erscheinen ihm als Gespenster, mit seinen Geschwistern kommt es zur Aussprache. Erst in Japan findet er zu sich.

Das kleine Glück im Alltag neu entdecken



Unsere Themen:

- Zuhause versteckt sich das Glück
- ein schönes Nest für Ostern
- Reisen ohne Eile

Jetzt im ausgewählten Zeitschriftenhandel oder einfach bestellen unter www.hygge-magazin.de

7 Tage, 7 Teller

Thai-Curry, Ceviche-Salat, Hummus-Flammkuchen – unser Koch Kay-Henner Menge schaut gern über den Tellerrand. Es lohnt sich!

REZEPTE KAY-HENNER MENGE FOTOS JORMA GOTTLAWD
STYLING KATJA GRAUMANN TEXT INKEN BABERG, MARIANNE ZUNNER



KAY-HENNER MENGE

>e&t<-Koch

Trio universal

Blumenkohl Mit Béchamel-Sauce überbacken (Samstag), mit Bröselbutter überzogen oder als cremige Suppe ist der mild schmeckende Kohl ein echter Küchenklassiker. Zu neuen Höhenflügen hat ihm der aktuelle Low-Carb-Trend verholfen. Dort begegnet er uns fein zerhäckselt und kurz gegart als „Reis“, roh in Salaten und kurz gebraten in Wok-Gerichten.

Roastbeef Aus dem saftigen Teilstück des Rinderrückens schneidet man unter anderem Rumpsteak und Entrecôte. Wird es im Ganzen rosa gebraten, kann man es sowohl warm als auch kalt servieren, z.B. mit Bratkartoffeln und Remoulade. Für die schnelle Küche gibt es Roastbeef-Aufchnitt (Donnerstag) fertig zu kaufen.

Erdnüsse Die proteinreichen Nüsse, bei denen es sich genau genommen um Hülsenfrüchte handelt, werden meist als Snack angeboten. Mal sind sie gesalzen, mal ungesalzen, mal mit Gewürzen ummantelt, aber immer geröstet, denn das macht sie bekömmlicher. Ein beliebter Aufstrich ist die süß-salzige Erdnussbutter, die glatt püriert (smooth) oder leicht stückig (crunchy) zu haben ist. Für Erdnussmus werden die Nüsse ohne Zugabe von Salz und Zucker cremig püriert – ideal für Asia-Gerichte (Sonntag) und Saucen.

Mexikanische One-Pot-Pasta mit Avocado

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 3 Schalotten
- 1 rote Chilischote
- 1–2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmelsaat
- 1 TL Koriandersaat
- Salz • 2 TL Zucker
- 2 Dosen Kirschtomaten (à 400 g)
- 350 g Emmer-Penne (z.B. von Rapunzel; Naturkostladen)
- 1 Würfel Gemüsebrühe (für 500 ml)
- 1 Bio-Limette
- 2 reife Avocados
- 1 Dose Mais (340 g; abgetropft 285 g)
- 15 Stiele Koriandergrün

1. Schalotten der Länge nach halbieren und quer in feine Halbringe schneiden. Chilischote putzen, waschen, längs halbieren und entkernen. Chili mit dem Knoblauch fein hacken.
2. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Kreuzkümmel- und Koriandersaat mit etwas Salz im Mörser fein zerstoßen.
3. Knoblauch-Chili-Mix zu den Zwiebeln geben, kurz mitdünsten. Mit Zucker bestreuen, diesen schmelzen lassen. Tomaten, Nudeln, Brühwürfel, Gewürzsalz und 800 ml kochend heißes Wasser zugeben, offen aufkochen. Anschließend bei mittlerer Hitze nach Packungsanweisung der Nudeln kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren, damit die Nudeln nicht ansetzen.

4. Inzwischen die Limette heiß waschen, trocken tupfen und 2 TL Schale fein abreiben. 3 EL Limettensaft auspressen. Avocados halbieren, entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben, in Würfel schneiden und sofort mit Limettenschale und Limettensaft mischen.

5. Abgetropften Mais unter die Pasta mischen und erhitzen. Koriander mit den zarten Stielen grob schneiden und unter die Avocados heben. One-Pot-Pasta nach Belieben mit Salz abschmecken und mit dem Avocado-Mix servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten
PRO PORTION 16 g E, 18 g F, 83 g KH =
596 kcal (2493 kJ)

35 Min.
Montag





Cremige Lauch-Zucchini-Suppe

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 700 g Lauch
- 300 g Zucchini
- 120 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 Schalotten
- 1 Muskatblüte (teelöffelgroß)
- Salz • 25 g Butter
- 2 Lorbeerblätter
- 600 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Milch
- 1 Dose weiße Bohnen (400 g)
- Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer)
- 2 El Zitronensaft
- 2 Beete violette Shiso-Kresse
- einige Spritzer Aceto balsamico

1. Lauch putzen, der Länge nach halbieren und gründlich waschen. Das Weiße und Hellgrüne quer in 1 cm breite Stücke schneiden. Zucchini putzen und waschen, der Länge nach vierteln und quer in 2 cm breite Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten fein würfeln. Muskatblüte mit etwas Salz im Mörser fein zerstoßen.

2. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Lauch, Zucchini und Kartoffeln zugeben und kurz mitdünsten. Lorbeer, Gemüsebrühe und Milch zugeben und zugedeckt aufkochen. Mit Muskatsalz würzen und bei milder Hitze 25 Minuten kochen lassen. Bohnen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.

3. Lorbeer aus der Suppe entfernen. Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Bohnen zugeben und erhitzen, Suppe mit Piment d'Espelette und Zitronensaft abschmecken. Kresse vom Beet schneiden. Suppe mit Kresse und Aceto balsamico anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 14 g E, 10 g F, 26 g KH = 267 kcal (1123 kJ)

40 Min.
Dienstag

Flammkuchen mit Hummus, Spinat und Feta

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 400 g Babyleaf-Spinat
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 El Olivenöl
- Salz
- ½–1 TL Chiliflocken
- 1 Dose Kichererbsen (400 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kreuzkümmelsaat
- 2 Pk. Flammkuchenteig (à 260 g; Kühlregal; z.B. von Tante Fanny)
- 300 g Feta-Käse
- 100 g grüne Oliven mit Mandelfüllung

45 Min.
Mittwoch

1. Spinat waschen und trocken schleudern. Frühlingszwiebeln putzen, waschen. Das Weiße und Hellgrüne in 1 cm breite Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln in einem breiten Topf in 2 El heißem Öl unter Rühren 2 Minuten dünsten. Spinat in 2 Portionen zugeben, jeweils zudeckt zusammenfallen lassen. Spinat mit Salz und Chiliflocken würzen, dann beiseitestellen.

2. Kichererbsen kurz abtropfen lassen, dabei den Sud auffangen. Kichererbsen, 10–12 El Sud (siehe Tipp), restliches Öl, Knoblauch, Kreuzkümmel und etwas Salz in einen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab cremig pürieren.

3. 1 Pk. Teig auf einem Backblech entrollen, mit der Hälfte der Kichererbencreme bestreichen. Hälfte vom Spinat darauf verteilen. Hälfte vom Feta darüberkrümeln. Hälfte der Oliven nach Belieben halbieren und dazwischen verteilen.

4. Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der untersten Schiene 15 Minuten backen. Übrigen Teig ebenso belegen und backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 30 g E, 37 g F, 78 g KH = 800 kcal (3337 kJ)

Tipp Falls der Sud der Kichererbsen nicht ausreicht, Wasser in entsprechender Menge zugeben.



Roastbeef mit Gemüse-Vinaigrette und Spiegelei

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 150 g Möhren
- 3 Schalotten (60 g)
- 25 g Pinienkerne
- 5 El Rapskernöl
- Salz
- 7 El stilles Mineralwasser
- 2 TL Körniger Senf
- 3–4 El Weißweinessig
- Pfeffer
- 200 g Kirschtomaten
- 25 g kleine Kapern
- 1 Bund Kerbel
- ½ Bund Schnittlauch
- 4 Eier (Kl. M)
- 250 g Roastbeef-Aufschmitt

1. Möhren putzen, schälen und in 3 mm kleine Würfel schneiden. Schalotten halbieren und quer in feine Halbringe schneiden.
2. Pinienkerne in einer großen beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
3. Inzwischen Senf, Essig, restliches Mineralwasser, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. 2 El Öl untermischen. Möhrenmischung unterheben. Tomaten waschen, vierteln und mit Kapern und Pinienkernen unterheben. 10 Minuten durchziehen lassen.
4. Kerbelblättchen mit den zarten Stielen nicht zu fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Kerbel und Schnittlauch unter die Gemüse-Vinaigrette heben.
5. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und die Eier darin zu Spiegeleien braten. Roastbeef-Aufschmitt mit Gemüse-Vinaigrette und Spiegeleien anrichten. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 28 g E, 23 g F, 5 g KH =
355 kcal (1490 kJ)

40 Min.

Donnerstag





Warmer Ceviche-Salat auf Ofen-Süßkartoffeln

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 7 EL Rapskernöl
- 1 TL Currysüpppulver (z. B. Anapurna; www.ingo-holland.de)
- 2 Süßkartoffeln (900 g) • Salz
- 600 g Kabeljaufilet (küchenfertig, ohne Haut und Gräten)
- 6–7 EL Zitronensaft
- 1 gehäufter TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Piment d'Espelette (ersatzweise Cayennepfeffer)
- 1 große reife Avocado
- 2 Römersalatherzen (à 150 g)
- 75 g gesalzene Tortilla-Chips
- 16–20 Stiele Koriandergrün

45 Min.
Freitag

1. 2 EL Öl und Currysüpppulver in einer großen Schüssel verrühren. Süßkartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und mit dem Curry-Öl mischen. Süßkartoffeln auf $\frac{2}{3}$ der Fläche eines gefetteten Backblechs verteilen und mit Salz würzen.

2. Fisch in 4 cm große Würfel schneiden, dann mit 2 EL Zitronensaft mischen. Neben den Süßkartoffeln verteilen und salzen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 12 Minuten garen.

3. 2–3 EL Zitronensaft, Zitronenschale, etwas Salz und Piment d'Espelette verrühren. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Fruchtfleisch würfeln und unter die Zitronensaftmischung heben. Gegarte Fischwürfel mit ausgetretener Flüssigkeit direkt zur Avocado geben und unterheben. Süßkartoffeln weitere 15 Minuten im Backofen garen.

4. Inzwischen den Römersalat putzen, waschen, trocken schleudern und in fingerbreite Streifen schneiden. Restliches Zitronensaft, etwas Salz und restliches Öl in einer großen Schüssel verrühren. Salat unterheben. Tortilla-Chips grob zerdrücken.

5. Korianderblättchen von den Stielen abzupfen und unter die Avocado-Fisch-Mischung heben. Süßkartoffeln auf einer Platte verteilen, Römersalat daraufgeben. Avocadomischung darüber verteilen und mit einem Teil der Tortilla-Chips bestreuen. Restliche Tortilla-Chips dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 33 g E, 30 g F, 65 g KH = 693 kcal (2905 kJ)

Tipp Wer es säuerlich mag, serviert Zitronenspalten dazu – zum Ausdrücken über den Süßkartoffeln.



Gratinierte Blumenkohlbrote mit Radicchio-Salat

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

BLUMENKOHLBROTE

- 1 Blumenkohl (ca. 1,4 kg)
- Salz
- 1 Muskatblüte (teelöffelgroß)
- 30 g Butter • 20 g Mehl
- 400 ml Milch
- 200 g mittelalter Gouda
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 8 Scheiben Weizenmischbrot (à ca. 70 g)

RADICCHIO-SALAT

- 1 Eigelb (Kl. M)
- 2 TL mittelscharfer Senf • 1 TL Honig
- Salz • Piment d'Espelette
- 3 EL stilles Mineralwasser
- 3 EL Weißweinessig
- 3 EL Olivenöl
- 1 mittelgroßer Radicchio
- 1 Bund Schnittlauch

1. Für die Blumenkohlbrote im großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Blumenkohl putzen, waschen und in 4 cm große Röschen teilen. Ins kochende Wasser geben und zugedeckt 8–10 Minuten garen.

2. Inzwischen die Muskatblüte mit etwas Salz im Mörser fein zerstoßen. Butter in einem Topf erhitzen, Mehl zugeben und unter Rühren goldgelb anschwitzen. Muskatsalz unterrühren. Milch nach und nach unterrühren, aufkochen. Béchamel-Sauce offen bei milder Hitze 10 Minuten kochen lassen.

3. Backofengrill vorheizen. Blumenkohl abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen den Käse im Blitzhacker fein zerkleinern. Béchamel-Sauce vom Herd nehmen, das Eigelb mit dem Schneebesen unterrühren. 50 g Käse unterrühren, abgetropften Blumenkohl unterheben.

4. Brotscheiben auf dem Rost unter dem heißen Backofengrill auf der obersten Schiene von beiden Seiten hellbraun rösten, dann auf einem Backblech verteilen. Blumenkohl auf den Brotscheiben verteilen und mit dem restlichen Käse bestreuen.

5. Brote unter dem Backofengrill auf der 2. Schiene von oben 6–8 Minuten goldbraun überbacken.

6. Inzwischen für den Radicchio-Salat in einer Schüssel Eigelb, Senf, Honig, Salz und 2–3 Prisen Piment d'Espelette mit dem Schneebesen verrühren. Mineralwasser, Essig und Öl unterrühren. Radicchio putzen, waschen und längs vierteln. Viertel quer bis zum Strunk in Streifen schneiden und unter das Dressing heben. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und untermischen. Mit den Blumenkohlbrotens servieren.

40 Min.
Samstag

Gelbes Thai-Curry mit Schweinefleisch

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 200 g Langkornreis
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehne
- 1 kleiner Romanesco (ca. 900 g)
- 3 EL Öl (z.B. Erdnussöl)
- 500 g Schweinegeschnetzeltes
- Salz
- 2 EL gelbe Currysauce
- 2 gehäufte EL Erdnussmus
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 1 TL Sambal olek
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Spitzpaprika
- 125 g frische Mini-Maiskolben
- 40 g geröstete gesalzene Erdnuskerne
- 1 Bio-Limette
- 10 Stiele Koriandergrün

1. Reis nach Packungsanweisung garen.

Inzwischen den Ingwer dünn schälen und mit dem Knoblauch fein hacken. Romanesco waschen und in 3 cm große Röschen teilen.

2. Öl in einem breiten Topf erhitzen, Geschnetzeltes darin bei starker Hitze in 2 Portionen goldbraun anbraten, zur zweiten Portion die Ingwer-Knoblauch-Mischung zugeben. Fleisch salzen, Currysauce untermischen und kurz mitbraten.

3. Erdnussmus, Kokosmilch, Sambal olek und 400 ml kochend heißes Wasser zugeben. Curry offen aufkochen und 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.

4. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in 2 cm breite Stücke schneiden. Paprika waschen, längs halbieren, putzen und quer in

fingerbreite Streifen schneiden. Mais der Länge nach halbieren. Romanesco unter das Curry mischen, offen aufkochen und weitere 5 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.

5. Erdnüsse unter den Reis mischen, warm halten. Frühlingszwiebeln, Mais und Paprika unter das Curry mischen, offen aufkochen und weitere 5–7 Minuten bei milder Hitze kochen.

6. Limette in Stücke schneiden, Korianderblättchen abzupfen. Schweinefleisch-Curry mit dem Erdnussreis anrichten und mit Koriander bestreuen. Limettenstücke dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 46 g E, 41 g F, 61 g KH = 842 kcal (3515 kJ)

Tipp Fragen Sie nach Geschnetzeltem aus der Nuss, das ist besonders zart und saftig.

45 Min.
Sonntag





Gilt als Vordenker einer modernen österreichischen Regionalküche: Heinz Reitbauer in seinem Restaurant „Steirereck“

DER HERR DES WALDES

Wer auf die Idee kommt, Saiblingsfilet in Bienenwachs zu garen oder Pilze so zuzubereiten, dass sie nach Speck schmecken, den kann man ruhig als begnadet beschreiben. Dabei beruht Heinz Reitbauers Kochstil auf einem einfachen Prinzip: dem Respekt vor der Natur und dem Produkt

TEXT VERENA LUGERT

I gelstachelbart, Schopftintling, Flockenstieler Hexenröhrling. Pilze kennt und sammelt er, der Herr des Waldes, wie manche ihn auch nennen, weil er sich so gut auskennt mit dem Wald und seinen Pilzen: Österreichs begnadeter Spitzenkoch Heinz Reitbauer, Chef des Wiener Restaurants „Steirereck“. Schon als Kind liebte er den Wald, seine Pflanzen, seine Bewohner. Ist er im Urlaub auf der Alm, besucht er ihn mehrmals am Tag. Inspiration finde er dort, sagt er, Erholung, Ruhe. Wenn er Pilze mitbringt, legt er sie ein, fermentiert oder trocknet sie. Dann werden daraus Wunderwerke wie sein 48-Stunden-Speck: ein Kräuterseitling, den er 24 Stunden lang pökelt, kurz räuchert und 24 Stunden lang trocknet. Und der dann tatsächlich nach Speck schmeckt.

Aus dem Wald kommen auch die Lärchenadeln für ein Eis. Und das Reh, zu dem er – wie zu all seinen Gängen – eine Karteikarte reicht. Auf der steht, aus welchem Wald das Reh ist, wie alt es war, was es gefressen hat. Von einer anderen Karte erfährt der Gast, dass das Schwäbisch-Hällische Duroc-Schwein am Pogusch aufgewachsen ist. Dass es sich dort im Schlamm und Gras wälzen durfte, das ganze Jahr draußen an der frischen Luft

verbracht hat, wie auch die Lämmer, die Reitbauer hält in der Landwirtschaft, die seine Familie am Pogusch besitzt. Am Pogusch, dem Alpenpass in der Steiermark, steht das „Steirereck“. Das Wirtshaus wohlgemerkt, nicht der gleichnamige Zwei-Sterne-Tempel, den Reitbauers Eltern ein paar Monate nach Reitbauers Geburt 1970 in Wien eröffnet hatten. Der kleine Heinz blieb in diesen frühen Jahren viel bei seiner Großmutter am Pogusch, streifte über die Bergwiesen und durch die Wälder. In dieser Zeit wurzelt seine tiefe Liebe zur Natur. Und zum Essen: „Meine Großmutter war eine erlesene Köchin, sie hatte eine große Gabe. Was sie

kochte, war von Feingefühl und Eleganz. Auch die einfachsten Gerichte waren nie rustikal. Ihre Gemüsesuppe war fein und balanciert wie in der Hochküche“, sagt Reitbauer. Dem bald klar wurde, dass er Koch werden wollte.

Im bayerischen Altötting absolviert er die Hotelfachschule. Im österreichischen Spitzenrestaurant „Obauer“ führt er seine im „Steirereck“ begonnene Lehre zu Ende. „Bei den Brüdern Obauer bin ich zu dem Menschen gereift, der ich heute bin“, sagt der 49-Jährige. Der junge Ausnahmekoch zieht weiter, geht zu Alain Chapel nahe Lyon, zu Anton Mosimann nach London, zu Joël Robuchon nach Paris. Und kehrt irgendwann zurück ins „Steirereck“ nach Wien, das er 2005 von seinem Vater übernimmt. Reitbauer, der in seiner Zeit in Frankreich so viel gelernt hat, streift das französische Haute-Cuisine-Korsett ab. Er besinnt sich auf das kulinarische Erbe Österreichs, auch auf die ganz besondere Wiener Küche, eine Vielvölkerküche, mitgeprägt von Zuwandern aus den Ländern der K.-u.-k.-Monarchie.

Reitbauer begann, sich auf die Produkte seines Landes zu besinnen. Er strich das meiste, was nicht aus Österreich kam, von der Karte. „Was brauche ich Edelpprodukte aus fernen Ländern, wenn ich so schöne Fische habe wie die



Reitbauer ließ das Restaurant „Steirereck“ mit einer reflektierenden Aluminiumfassade verkleiden. So spiegeln sich die Bäume des Wiener Stadtparks sanft wider

Forelle von hier? Oder Spargel außerhalb der Saison? Tomaten im Winter? „Wo soll ich die denn hernehmen?“, fragt er, wenn seine Gäste so etwas verlangen. Alles zu seiner Zeit.

Mit den Botanikern und Gärtnern der Orangerie des Wiener Schlosses Schönbrunn arbeitet der Vater von drei Kindern zusammen: „Dort werden die wunderbarsten Sorten Zitrusfrüchte gezüchtet, die heute kaum noch einer kennt: Zitronatzitrone, Calamansi, Kaffirlimette, Limquat – aus diesen Früchten aus Schönbrunn kreieren wir Gerichte.“ Reitbauer lässt in der Steiermark Gebirgskartoffeln rekultivieren, verwendet mehr als 100 verschiedene Wildkräuter und arbeitet mit rund 200 Kleinproduzen-

„MEINE GROSSMUTTER WAR EINE ERLESENE KÖCHIN.“

Heinz Reitbauer

ten zusammen, mit denen er in ständigem Kontakt steht. „Ich möchte die essbare Biodiversität unseres Landes verbreiten“, sagt er. 15 Fischer arbeiten für ihn – sie rufen ihn an, wenn sie besonders schöne Karpfen, Schleie oder Saiblinge gefangen haben.

Diese Prachtstücke werden von Reitbauer selbstverständlich sehr pfleglich behandelt. Vor dem Gast wird der filetierte rohe Saibling vom Kellner mit flüssigem Bienenwachs (von eigenen Bienen) übergossen. Das Filet gart im Wachs, wird herausgelöst und mit etwas Saiblingskaviar und Blütenstaub serviert. „Die reine Seele des Saiblings, seine innerste Essenz“, meint ein Kritiker in diesem Gericht geschmeckt zu haben. Reitbauer, der nicht der Herr des Waldes sein will, sondern sein dankbarer Bewunderer, wie auch der Weisen, Bäche und Seen, die all das hervorbringen, was seine große Küche so groß macht, sagt: „Für mich ist Kochen vor allem Respekt. Vor dem Produkt, dem Lebensmittel. Respekt vor dem Leben.“

Sauergemüse- Rindfleisch-Salat

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 800 g Querrippe
- 200 g Rindermarkknochen (beim Metzger vorbestellen)
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün (ca. 600 g)
- Salz
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 4 Pimentkörner
- ½ TL Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Knoblauchzehe
- 40 ml Traubenkernöl
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Stange Staudensellerie
- 150 g Salatgurke
- 60 g Cornichons
- 1 Frühlingszwiebel
- 70 g Mini-Pak-choi
- 200 ml Zitronensaft (frisch gepresst)
- 40 g Zucker
- 1 Msp. Chilipulver
- 4 g frischer Ingwer
- 6 Stiele Koriandergrün
- 15 Minzblätter
- 4 TL Dijon-Senf
- 40 g Panko-Brösel (Asia-Shop)
- 2 EL neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 2 Stiele Zitronen-Basilikum (ersatzweise Basilikum)

1. Querrippe und Knochen kalt abspülen. Zwiebel ungeschält quer halbieren und auf den Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett so lange rösten, bis sie kräftig gebräunt ist. Suppengrün putzen, eventuell schälen, waschen, grob würfeln. Fleisch, Knochen, Zwiebel, 1 TL Salz, Pfefferkörner, Piment, Wacholder und Lorbeer in einem großen Topf mit ca. 4,5 l kaltem Wasser aufkochen. Offen 2–3 Stunden leicht kochen, dabei die Trübstoffe von der Oberfläche abschöpfen. Das Fleisch in der Brühe ausköhnen lassen, dann vom Knochen lösen und abgedeckt kalt stellen. Brühe durch ein mit einem nassen Mulltuch ausgelegtes Sieb in einen Topf gießen und offen auf die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz abschmecken.

2. Inzwischen Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Traubenkernöl in einem kleinen Topf erhitzen. Knoblauch zugeben und bei milder Hitze goldgelb braten. Topf vom Herd nehmen und ziehen lassen.

3. Paprikaschoten waschen, putzen und schälen, dann vierteln, entkernen, längs in feine Streifen schneiden. Staudensellerie putzen, entfädeln und längs in feine, ca. 4 cm lange Streifen schneiden. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in feine, ca. 4 cm lange Streifen schneiden. Cornichons längs in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und das Weiße in feine Streifen schneiden. Pak choi putzen, waschen, vierteln und ebenfalls in feine, ca. 4 cm lange Streifen schneiden.

4. Für die Marinade Zitronensaft, Zucker, etwas Salz und Chilipulver in einen kleinen Topf geben. Ingwer schälen, fein reiben und zugeben. Marinade aufkochen, Topf vom Herd nehmen. Knoblauchöl durch ein feines Sieb gießen und unter die Marinade mischen. Das vorbereitete Gemüse mit der noch warmen Marinade mischen. Korianderblätter abzupfen. Mit den Minzblättern fein schneiden und zugeben.

5. Fleisch in 4 möglichst gleichmäßig rechteckige Stücke schneiden. Brühe in einem Topf erhitzen und die Fleischstücke darin bei milder Hitze erwärmen.

6. Fleisch aus der Brühe nehmen, trocken tupfen, dann jeweils eine Seite mit Senf bestreichen. Panko-Brösel auf einen Teller geben und die mit Senf eingestrichene Fleischseite in die Brösel drücken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fleischstücke auf der panierter Seite goldbraun braten.

7. Basilikumblätter abzupfen. Fleisch mit Salz würzen, mit dem Salat und etwas Marinade in tiefen Tellern anrichten. Mit Basilikum bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 3,5 Stunden plus
Kühlzeit 1 Stunde

PRO PORTION 33 g E, 39 g F, 15 g KH = 565 kcal (2366 kJ)

IN DER NÄCHSTEN FOLGE

Der Schweizer Koch Andreas Caminada baute sich innerhalb kürzester Zeit ein kulinarisches Imperium auf.

SO ISST ÖSTERREICH

Wiener Schnitzel, Tafelspitz, Salzburger Nockerln, und ach, die Mehlspeisen! Die österreichische Küche zaubert vielen Menschen ein glückseliges Lächeln ins Gesicht. Dabei gibt es „die“ österreichische Küche nicht, sie fächert sich auf in viele regionale Ausprägungen. Da ist einmal die Wiener Küche, die von der Kochtradition der österreichisch-ungarischen Monarchie geprägt ist – von den Küchen Böhmens, Ungarns, Siebenbürgens und Norditaliens. Das Gulasch ist zum Beispiel solch ein klassisches K.-u.-k.-Monarchie-Gericht. Aber auch aus den verschiedenen Bundesländern und Regionen Österreichs kommen Klassiker: Mohnnudeln aus dem Waldviertel, das Kürbiskernöl aus der Steiermark, Marillenknödel aus dem Pinzgau, Speck und Schlutzkrapfen aus Tirol.



Zartes Rindfleisch mit
Senfkruste und mariniertes
Gemüse der Saison: So
interpretieren Reitbauer und
sein Team den Klassiker
Rindfleischsalat. Dabei kann
das Gemüse je nach
Marktlage variiert werden

Feiner als sein Ruf

Als Pesto kennt man Bärlauch, doch die zarten Blätter können mehr. Wir entlocken dem Kraut völlig neue Seiten: servieren es als Rahmgemüse zu Backfisch, als Cremesuppe mit Muskat-Croûtons oder legen die Blätter ganz pur auf knusprige Flammkuchen

REZEPTE JÜRGEN BÜNGENER FOTOS ULRIKE HOLSTEN
STYLING KATJA GRAUMANN TEXT ANNA LÜCKEHE



Bärlauch-Flammkuchen

Unser Koch verleiht dem Klassiker einen neuen Dreh: Er gibt Buttermilch in den Teig, verfeinert die Crème fraîche mit Senf und wählt Bärlauch, Graved Lachs und gerösteten Sesam als Belag. **Rezept Seite 87**

Rahmbärlauch mit Backfisch

In Butter und Sahne gegart zeigen die würzigen Blätter eine überraschend zarte Seite. Wunderbar zu knusprigem Backfisch und süßsauren Radieschen.
Rezept Seite 88





Bärlauch-Blumenkohl-Suppe

Von wegen wildes Gemüse: In dieser eleganten Suppe beweist der Bärlauch Fine-Dining-Qualitäten. Muskat-Croûtons sorgen für einen schönen Biss, Kümmel-Zitronen-Öl rundet ab. **Rezept Seite 88**



Spaghetti-Bärlauch-Olio mit Salsiccia

Hier schmiegt sich unser Protagonist an Pasta. Pikante Wurst und Kirschtomaten stehen ihm zur Seite und machen aus dem simplen Gericht eine kleine Offenbarung.
Rezept rechts



Foto links

Spaghetti-Bärlauch-Olio mit Salsiccia

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 2 Bund Bärlauch (ca. 180 g)
- 400 g Salsiccia (italienische Fenchelwurst)
- 60 g Schalotten
- 200 g Kirschtomaten
- 12 El Olivenöl
- 500 g Spaghetti
- Salz

1. Bärlauch putzen, dabei die dicken Stiele entfernen. Bärlauchblätter waschen, trocken schleudern und quer in 2–3 cm breite Streifen schneiden. Salsiccia aus der Pelle lösen und in 1–2 cm große Stücke zupfen oder schneiden. Schalotten in feine Spalten schneiden. Kirschtomaten waschen, putzen.
2. ½ vom Bärlauch mit 8 El Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab zu einem glatten Bärlauchöl mixen.
3. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
4. Inzwischen das restliche Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Salsiccia darin 4–5 Minuten rundum braun anbraten. Nach 2 Minuten Schalotten zugeben.
5. Restlichen Bärlauch und Kirschtomaten zur Salsiccia geben und bei mittlerer Hitze weitere 2–3 Minuten garen, bis die Kirschtomaten leicht aufplatzen.
6. Spaghetti in ein Sieb abgießen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen. Nudeln kurz abtropfen lassen und mit dem Bärlauchöl zur Salsiccia geben. Unter Schwenken gut mischen. Nach Belieben

50–100 ml Nudelwasser zugeben. In vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 28 g E, 54 g F, 91 g KH = 1006 kcal (4213 kJ)

Foto Seite 83



Bärlauch-Flammkuchen mit Graved Lachs

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Portionen

- 10 g frische Hefe
- 250 g Dinkelmehl (Type 630) plus etwas zum Bearbeiten
- 100 ml Buttermilch
- 2 El Rapsöl • Salz
- 2 Tl geschälte Sesamsaat
- 200 g Crème fraîche
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 3–4 Tl mittelscharfer Senf
- 2 Tl Honig
- 1 kleines Bund Bärlauch (ca. 25 Stiele)
- 200 g Graved Lachs (in dünnen Scheiben)

1. Für den Flammkuchenteig Hefe in 4 El handwarmem Wasser auflösen. Dinkelmehl, Buttermilch, Öl, 1 Tl Salz und Hefewasser in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig kneten. Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit leicht bemehlten Händen kurz durchkneten, zu einer Kugel formen, zurück in die Rührschüssel geben und abgedeckt an einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen.

2. Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann beiseite abköhlen lassen. Crème fraîche mit Eigelb, Senf und Honig verrühren. Bärlauch putzen, waschen, trocken schleudern.

Qualität, wie von Mutter Natur gedacht.

Jetzt neu bei Kaufland:
Mehr als 150 Demeter-Produkte.

Neu

demeter

- ✓ Premium-Marke im Bio-Bereich durch deutlich strengere Richtlinien als beim EU-Bio-Siegel
- ✓ Biodynamischer Anbau frei von künstlichen Pestiziden
- ✓ Lebensmittel ohne schädliche Zusatzstoffe
- ✓ Sorgsamer Umgang mit Ressourcen
- ✓ Nachhaltigste Form der Landwirtschaft

Weitere Informationen zu Demeter und der Spendenaktion unter kaufland.de/demeter

*Aktionszeitraum: 14.02. – 27.03.2019

spenden wir
10 Cent

zur Förderung des
biodynamischen
Anbaus.*

demeter

Campo Verde

Dinkelmehl Type 630

ÖLÖLÖLIE OBERSchWABEN

Sonnenblumenöl Bratöl

Campo Verde Pesto alla Genovese

Cranberry 100% Direktsaft

Machen macht den Unterschied.

Kaufland

3. Backofen mit Backblech auf der untersten Schiene auf 250 Grad (Gas 5, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.
4. Teig halbieren. Teighälften nacheinander auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem ca. 2 mm dünnen Fladen ausrollen. Teigfladen auf ein Stück Backpapier geben, mit der Hälfte der Senf-Crème-fraîche bestreichen und mit der Hälfte vom Bärlauch belegen. Restlichen Teigfladen ebenso vorbereiten.
5. 1 Flammkuchen mithilfe des Backpapiers vorsichtig auf das heiße Backblech geben und 5–6 Minuten backen. Restlichen Flammkuchen ebenso backen. Beide Flammkuchen mit Graved Lachs belegen, mit Sesam bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Gehzeit 2 Stunden
PRO PORTION 45 g E, 58 g F, 101 g KH = 1152 kcal (4820 kJ)



Foto Seite 84

Rahmbärlauch mit Backfisch

* EINFACH

Für 4 Portionen

RADIESCHEN-TOPPING

- 4 EL Apfelessig
- 1 TL Honig
- ½ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Salz • Pfeffer
- 5 EL Distelöl
- 1 weiße Zwiebel (50 g)
- 10 Radieschen

BACKFISCH

- 2 Eier (KL. M)
- 250 g Mehl • Salz
- 140 ml helles Bier
- 500 ml neutrales Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl)

- 4 Seelachsfilets (à 150 g; küchenfertig, ohne Haut und Gräten) • Pfeffer

RAHMBÄRLAUCH

- 250 g Bärlauch
- 500 g Babyleaf-Spinat
- 1 Zwiebel (60 g)
- 20 g Butter
- 200 ml Schlagsahne
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 1 TL fein abgeriebene Zitronenschale

Außerdem: Küchenthermometer

1. Für das Topping Essig mit 5 EL Wasser, Honig, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Distelöl verrühren. Zwiebel in feine Spalten schneiden. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Beides zur Essig-Öl-Mischung geben und beiseitestellen.

2. Für den Backfisch Eier trennen und die Eiweiße kalt stellen. Eigelbe mit 150 g Mehl und ½ TL Salz in eine Schüssel geben. Bier nach und nach unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen zugießen. So lange rühren, bis eine glatte Masse entsteht. Bierteig 30 Minuten quellen lassen.

3. Für den Rahmbärlauch Bärlauch putzen, dabei die dicken Stiele entfernen. Bärlauchblätter waschen, trocken schleudern und grob schneiden. Spinat putzen, waschen und im Durchschlag abtropfen lassen. Bärlauch und Spinat in einer großen Schüssel mischen und beiseitestellen. Zwiebel in feine Würfel schneiden.

4. Für den Backfisch Öl in einer Pfanne (oder in einem breiten Topf) auf maximal 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Kalt gestellte Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Fischfilets trocken tupfen. Restliches Mehl in einen tiefen Teller geben. Eischnee nach und nach unter den Bierteig heben. Fischfilets leicht mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abklopfen. Dann mithilfe einer Gabel durch den Bierteig ziehen, leicht abtropfen lassen und ins heiße Öl geben. Temperatur reduzieren. Filets bei mittlerer Hitze von jeder

Seite 2–3 Minuten goldbraun backen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 140 Grad (Gas 1, Umluft 120 Grad) auf der mittleren Schiene warm halten.

5. Für den Rahmbärlauch Butter in einem großen flachen Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Sahne zugeben und 2–3 Minuten offen einkochen lassen. Bärlauch-Spinat-Mischung zugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale würzen.

6. Rahmbärlauch mit Backfisch und Radieschen-Topping auf vorgewärmten Tellern anrichten. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 41 g E, 58 g F, 41 g KH = 883 kcal (3697 kJ)



Foto Seite 85

Bärlauch-Blumenkohl-Suppe

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- | | |
|---|------------------------------|
| • 1 Bio-Zitrone | • 500 ml Gemüsefond |
| • ½ TL Schwarzkümmelsaat | • 400 ml Mandelmilch |
| • Salz • 6 EL Olivenöl | • Pfeffer |
| • 1 Blumenkohl (ca. 600 g; geputzt 400 g) | • 1 Bund Bärlauch (ca. 90 g) |
| • 150 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend) | • 2 Scheiben Toastbrot |
| • 1 Zwiebel (50 g) | • 30 g Butter |
| | • 1 Muskatblüte (Macis) |
| | • 200 ml Schlagsahne |

1. Für das Schwarzkümmel-Zitronen-Öl Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. 1–2 EL Zitronensaft auspressen und beiseitestellen. Schwarzkümmel mit Zitronenschale und 2–3 Prisen Salz im Mörser fein zerreiben. Mit 4 EL Öl verrühren und beiseitestellen.

2. Für die Bärlauch-Blumenkohl-Suppe Blumenkohl putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel in feine Streifen schneiden. Das restliche Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Kartoffeln und Blumenkohl zugeben mit Fond und Mandelmilch auffüllen. Kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei milder bis mittlerer Hitze 15–20 Minuten kochen lassen.

3. Inzwischen Bärlauch putzen, dicke Stiele entfernen. Bärlauchblätter waschen, trocken schleudern, quer in grobe Streifen schneiden.

4. Für die Muskat-Croûtons Toastbrot entrinden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Toastbrotwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Schwenken hellbraun rösten. Croûtons mit Salz und etwas fein geriebener Muskatblüte würzen und sofort in eine Schale füllen.

5. Bärlauch und Sahne zur fertig gegarten Suppe geben, kurz aufkochen, beiseitestellen und mit dem Schneidstab (oder im Küchenmixer) zu einer glatten Suppe mixen. Mit Salz, Pfeffer, beiseitegestelltem Zitronensaft und etwas fein geriebener Muskatblüte abschmecken.

6. Suppe in vorgewärmten Schalen anrichten, mit jeweils 1 EL Schwarzkümmel-Zitronen-Öl beträufeln und mit Croûtons bestreuen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 6 g E, 38 g F, 19 g KH = 460 kcal (1932 kJ)

ZYPERN

Vom puren Genuss

zu perfekter Erholung
in nur einem Augenblick.



Aphrodite, die Göttin der Schönheit, ist eine echte Zypriotin. Da überrascht es nicht, dass auf dieser fruchtbaren Insel auch einige der besten Trauben der Mittelmeerregion gedeihen. Aus ihnen wird der berühmte Commandaria-Wein gekeltert. Entdecken Sie Ihr Zypern – von grünen Landschaften über prächtige Blumenmeere bis zu schönstem Wetter finden Sie hier alles, was einen wahrhaft himmlischen Urlaub ausmacht. Folgen Sie einfach Ihrem Herzen, entdecken Sie die atemberaubende Schönheit der Insel und Sie werden feststellen: Auf Zypern ist alles nur einen Herzschlag entfernt.

www.visitcyprus.com



Herzlichst
Zypern



Europäische Union
Europäischer Fonds
für regionale Entwicklung



Republik Zypern



Die Kampagne ist kofinanzierungsfähig aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung im Rahmen der Einführung des Projektes „Maßnahmen zur Förderung und Bereicherung des touristischen Produktes zur Ausweitung der touristischen Saison“.

AN NEUEN UFERN

Lange führte im Norden Portugals kein Weg am Portwein vorbei – heute reifen entlang des Douro einige der besten Rotweine des Landes. Unser Getränke-Redakteur Benedikt Ernst ist dort auf so manchen Schatz gestoßen

TEXT BENEDIKT ERNST FOTOS FLORIAN BACHMEIER

Von Reben gesäumt: der Douro im Norden Portugals





Für seine ältesten
Rebstöcke geht
Winzer Tiago
Sampaio gern in
die Knie

S

obald die Sonne über der **Quinta do Vale Meão** untergeht, sind nur noch die Insekten zu hören. Die Anzahl der bewohnten Häuser im näheren Radius ist überschaubar. „Unsere Kindheit hier war wirklich traumhaft. Ständig sind wir im Fluss schwimmen gegangen“, erinnert sich Luísa Olazábal, als wir im großzügigen Garten der Quinta zwischen Orangenbäumen und Feigenkakteen Platz nehmen. Zwei einhalb Autostunden von Porto entfernt befindet sich der paradiesische Landsitz der Familie – ein Ort, der wie kein anderer von der jüngeren Geschichte des Weinbaus im Norden Portugals erzählt.

VOM PORT- ZUM TAFELWEIN

Im Jahr 1877 kaufte Urururgroßmutter Antónia Adelaide Ferreira das rund 300 Hektar große Grundstück. „Sie trieb den Weinbau in der ganzen Region voran. Noch heute wird ‚Dona Antónia‘ für ihre Verdienste verehrt“, erzählt Luísa. Bis in die Fünfzigerjahre bedeutete dies, dass Trauben für die großen Portweinerzeuger angebaut wurden. Erst 1952 wagte sich das ehemalige Portweinhaus Casa Ferreirinha an die Produktion des ersten trockenen Rotweins der Region – den heute ikonischen „Barca Velha“. Die Trauben stammten von der Quinta do Vale Meão, doch bis die Familie Olazábal ihren eigenen Wein produzieren konnte, sollte es noch bis zum Jahr 1998 dauern.

Unser Weinpaket
zur Quinta do Vale
Meão finden
Sie auf Seite 103

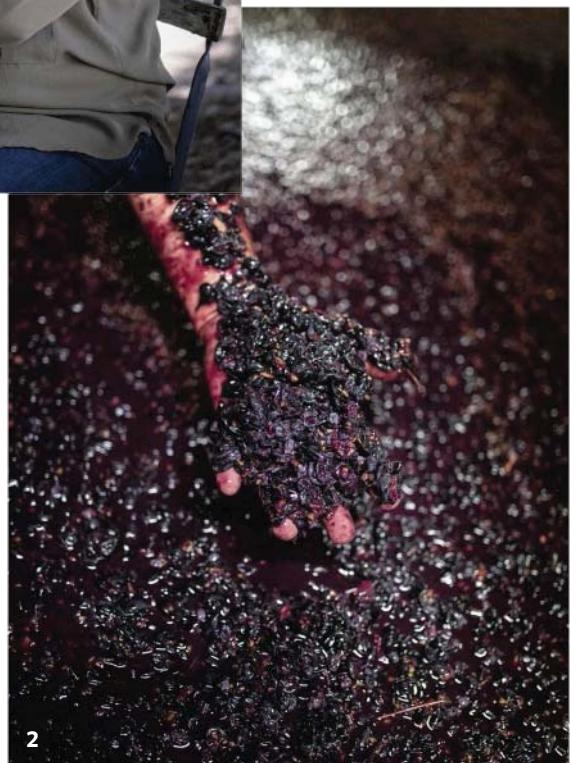


1 Luísa Olazábal führt mit ihrem Bruder Francisco das Familienunternehmen in sechster Generation – heute zählt die Quinta do Vale Meão zu den besten Weingütern Portugals

2 Dicke Schalen verleihen den Rotweinen Farbe und Struktur 3 Die autochthone Traube Touriga Nacional prägt den Weinbau im Douro-Tal

„MEIN
BRUDER
MACHT DEN
WEIN, ICH
BRINGE IHN
IN DIE
WELT.“

Luísa Olazábal



Luísas Vater Francisco Javier war lange an der Spitze der Casa Ferreirinha tätig. Um seinen eigenen Wein produzieren zu können, musste er die Firma verlassen, was ihm alles andere als leicht fiel. Als sich abzeichnete, dass auch seine Kinder mitziehen würden, war es so weit. „Zuerst stieg mein Bruder Francisco mit ein, ich kam ein paar Jahre später dazu. Heute macht er den Wein, und ich bringe ihn als Vertriebsleiterin in die Welt“, resümiert Luísa. Und zwar äußerst erfolgreich: Francisco ist Teil der „Douro Boys“, einem Zusammenschluss von fünf der bedeutendsten Winzer der Region. Dazu räumen die kräftigen Rotweine der Quinta do Vale Meão Jahr um Jahr ab.

Dünn besiedelt,
dafür reich an
Wein, Oliven
und Mandeln –
das klassische
Landschaftsbild
der Region Douro





Positiv besessen
vom Terroir der
Region: José Luís
Moreira da Silva
von der Quinta
dos Murças



1 Leonel leitet mit langjähriger Erfahrung ein Weinleseteam. Mit der Qualität der Trauben ist er hochzufrieden **2** Die Quinta dos Murças setzt konsequent auf das naturnahe Zusammenspiel von Rebe und Holz **3** Dina Morais bei der Herstellung der „Amêndoas Cobertas de Moncorvo“



1

Mit noch zuckrigen Händen führt die Fahrt weiter meerwärts in das kleine Dorf Covelinhas, an dem sich der Douro besonders malerisch zeigt: breit und gesäumt von steilen, saftig grünen Hügeln. Doch nicht nur aus diesem Grund hat das große Weinunternehmen Esporão vor elf Jahren die hiesige **Quinta dos Murças** übernommen: „Aufgrund der Unterschiede in Bezug auf Höhe, Sonneneinstrahlung und Bodenbeschaffenheit ergeben sich auf unserer Rebfläche acht verschiedene Terroirs“, erklärt Önologe José Luís Moreira da Silva. Sein Ziel: ausdrucksstarke Weine, die ihre spezifische Herkunft betonen. Aus diesem Grund findet die eigentliche Arbeit nicht im Weinkeller, sondern an den Rebstöcken statt. „Die Nähe zum Fluss bringt eine gewisse Kühle mit sich, die dem Wein Frische verleiht“, schwärmt José Luís. Von der kühlenden Wirkung des Douro ist an diesem brennend heißen Tag nichts zu spüren, im Wein ist sie aber tatsächlich schmeckbar: Sowohl der Basiswein „Minas“ als auch der etwas komplexere „Reserva“ glänzen mit dichter, dunkelbeeriger Frucht und einer angenehm frischen Säure, die dem Wein die Schwere nimmt.

„ES GEHT BEI UNS UM DEN GANZ PUREN AUSDRUCK DES WEINES.“

*José Luís
Moreira da Silva*

Jahr internationale Auszeichnungen ab, was den Status als Aushängeschild des Douro nur festigt.

Bevor es zum nächsten Weingut geht, empfiehlt Luísa noch einen Abstecher nach Torre de Moncorvo, wo ihre Freundin Dina Morais eine seltene Spezialität herstellt: die „Amêndoas Cobertas de Moncorvo“. Hierfür werden Mandeln mit Zuckersirup in großen Kupferpfannen geröstet und über eineinhalb Stunden durchgehend mit den Händen durchmischt, bis sich eine knusprige, nippelartige Zuckerschicht bildet. Mit einem Satz Fingerhüten schützt sich Dina dabei vor der Hitze des Sirups. „Kein Wunder, dass das sonst kaum noch jemand macht“, sagt sie mit einem Grinsen. Ein Skandal, denn allein der Duft in Dinas Manufaktur ist unvergesslich und die Mandeln ein süßer Hochgenuss.



RAU UND UNGEFILTERT

Nicht direkt am Fluss Douro, wohl aber noch in der gleichnamigen Region, liegt das Dörfchen Sanfins do Douro. Ein verwunschter Ort, in dessen Ortskern herrenlose Hunde herumstreunen und alte Männer mit Schlapphüten rauchend das Geschehen beobachten. Für Tiago



1

1 Tiago Sampaio begutachtet eine noch gärende Fassprobe von seinem gemischten Satz aus roten und weißen Trauben **2** Eine Spezialität auf der Quinta do Vallado: Orangen mit Bitterschokolade und einem Dressing aus gewürztem, stark reduziertem weißen Portwein **3** Francisco Ferreira überzeugt sich vom Reifegrad der Trauben in seiner höchstgelegenen Weinlage



2



3

Sampaio ist es der perfekte Ort, um seinen radikalen Gegenentwurf zu den großen Kellereien zu kreieren. Als Anhänger der Naturwein-Philosophie verzichtet er auf seinem Weingut **Folias de Baco** komplett auf den Einsatz von Schwefel, filtert seine Weine nicht und nimmt auch sonst so wenige Eingriffe wie möglich vor. „Die meisten meiner Reben sind über 80 Jahre alt. Sie erlauben es mir, so zu arbeiten. Die Wurzeln sind so tief, dass ich nicht mal künstlich bewässern muss“, beschreibt er seine Arbeitsweise, während Mitarbeiter eine Wagenladung Trauben durch das Tor der kleinen Kellerei schieben.

Kuriös: In den Kisten sind rote und weiße Trauben bunt gemischt. „Früher pflanzte man innerhalb der Weinberge 20 bis 30 Rebsorten, um abgesichert zu sein, wenn die eine oder andere kein gutes Jahr hat“, erklärt Tiago mit müden Augen – die Lese verläuft gut, geht aber an die Substanz. Dass sich der Aufwand lohnt, zeigt sich beim Verkosten des fertigen Weines: Der „Renegado“ begeistert schon allein mit seiner knalligen Farbe, einer ungewohnten Zwischenstufe von Rotwein und Rosé. „Die Trauben gären spontan mithilfe der Hefen, die auf der Traubenschale sitzen“, sagt Tiago. Mehr eigener Charakter geht nicht. Knochentrocken und mit zurückhaltender Frucht, dafür schön würzig

und mineralisch tänzelt der leichte Wein nur so über die Zunge – ungewöhnlich, aber auf ganzer Linie überzeugend.

TRADITION UND MODERNE

Dass das nächste Weingut auf der Route in anderen Dimensionen denkt, sieht man schon von außen. Fand Folias de Baco in einer verlassenen Lagerhalle Platz, strahlt die **Quinta do Vallado** von Francisco Ferreira als imposanter Hybrid aus Weingut und Designhotel in all seiner Größe ins Douro-Tal. Doch eines verbindet die Winzer: die Liebe zu alten Reben. „Mein Freund Dirk Niepoort sagt immer: „Die Rebsorte ist egal, Hauptsache alt!“, sagt Francisco. „Ich kann ihm da nur zustimmen.“

Francisco ist wie die Familie Olazábal ein Nachfahre der großen Dona Antónia, auch er zählt zu den weltweit gefeierten „Douro Boys“. Doch wenn er durch seinen ältesten Weinberg geht und über das Tal blickt, wird er ehrfürchtig vor der Natur, die seiner Familie den Wohlstand geschenkt hat. „2016 feierten wir 300 Jahre Quinta do Vallado. Natürlich fühlen wir uns dieser Tradition verpflichtet“, betont Francisco, „wir beziehen uns in vielerlei Hinsicht auf unsere eigene Geschichte.“ So hat die Quinta do Vallado auch nicht mit ihrer Portwein-Vergangenheit gebrochen, sondern stellt eine Reihe mit verschiedenen Qualitäten her. Und so zeitgemäß das imposante Hotel auch sein mag: „In unserem Restaurant werden



„IM RESTAURANT
VERARBEITEN
WIR NUR
LEBENSMITTEL,
DIE ES HIER
SCHON IMMER
GAB.“

Francisco Ferreira

Ein paradiesischer
Ort für Wein-
liebhaber: das
angeschlossene
Hotel der Quinta
do Vallado

GEBACKENER OKTOPUS MIT KORIANDER-MAYONNAISE

* EINFACH

Für 8 Portionen

- 1 frischer Oktopus (ca. 1,2 kg; küchenfertig ohne Augen und Mundwerkzeuge; beim Fischhändler vorbestellen)
 - 3 Knoblauchzehen
 - 1 Lorbeerblatt
 - 1 kg kleine neue Kartoffeln
 - Salz
 - 350 g sehr frisches Rübengrün (ersatzweise Kohlrabigrün)
 - 120 ml Olivenöl
 - Pfeffer
 - grobes Meersalz (z.B. Maldon)
 - 1 Bund Koriandergrün
 - 8 El Mayonnaise
 - 1–2 El Zitronensaft
- Außerdem: Bräter

1. Oktopus unter fließend kaltem Wasser waschen. Tropfnass mit 1 angedrückter Knoblauchzehe und Lorbeerblatt in einen breiten Topf geben. Zugedeckt langsam aufkochen, dann bei mittlerer bis kleiner Hitze ca. 90 Minuten weich kochen.

2. Inzwischen Kartoffeln sorgfältig waschen und in kochendem Salzwasser 25 Minuten weich garen, abgießen und gut ausdämpfen lassen. Rübengrün waschen, trocken schleudern und in leicht gesalzenem Wasser bei milder Hitze ca. 10 Minuten garen. Restliche Knoblauchzehen fein hacken.

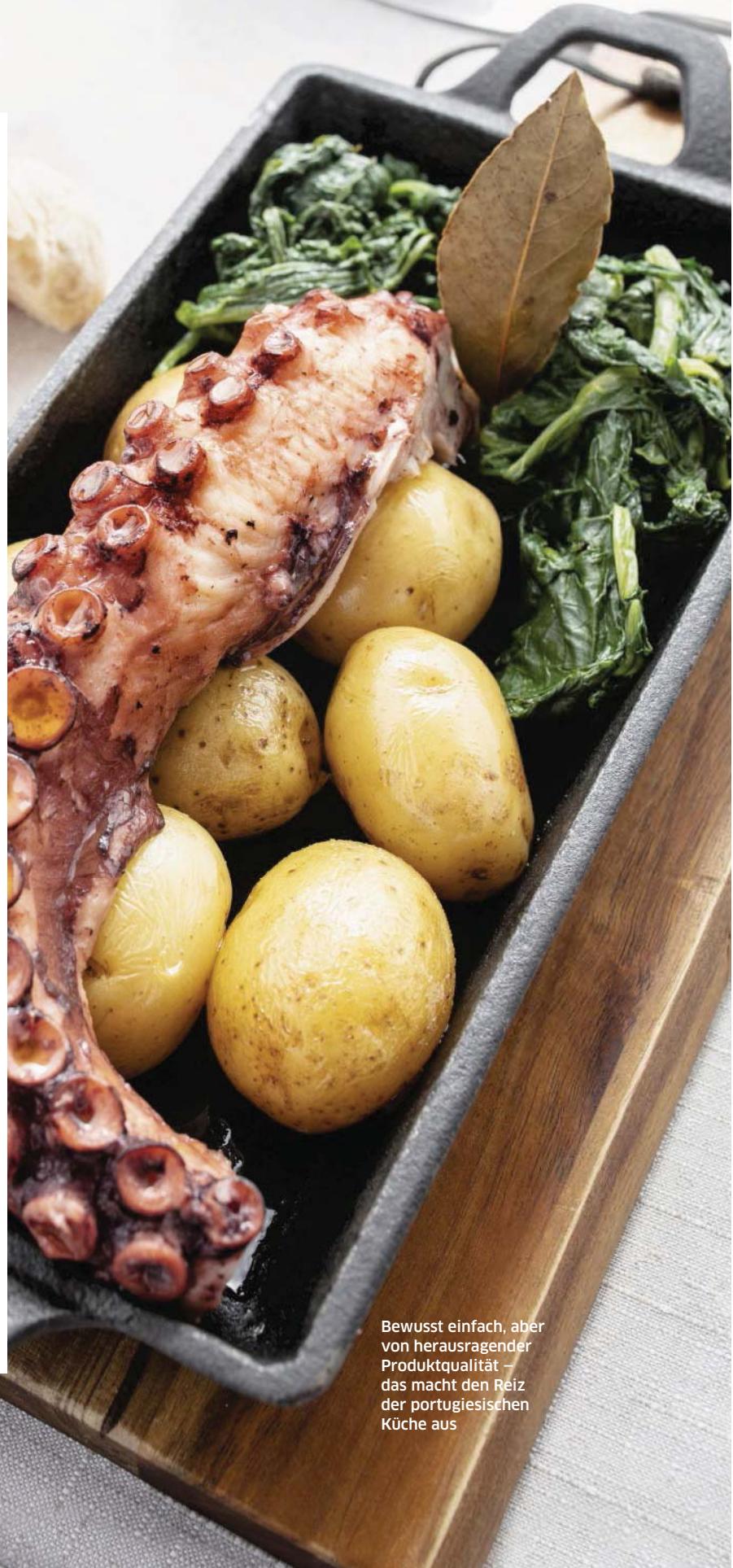
3. 4 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Rübengrün mit der Hälfte des gehackten Knoblauchs bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten sautieren. Mit Salz und Pfeffer würzen..

4. Oktopus aus dem Topf nehmen und leicht abkühlen lassen. In 8 Stücke schneiden (pro Person etwa 1 Arm). Oktopusstücke, Kartoffeln und Rübengrün in einen Bräter geben, mit restlichem Olivenöl beträufeln, mit grobem Meersalz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen.

5. Korianderblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Koriander, restlichen gehackten Knoblauch, Mayonnaise und Zitronensaft in einem Schälchen verrühren. Bräter aus dem Backofen nehmen. Oktopus und Beilagen auf Tellern verteilen und mit der Koriander-Mayonnaise servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

PRO PORTION 23 g E, 30 g F, 19 g KH = 462 kcal (1935 kJ))



Bewusst einfach, aber von herausragender Produktqualität – das macht den Reiz der portugiesischen Küche aus

1 Von der Terrasse im Restaurant „Torreão“ blickt man direkt über den Douro auf die großen Portweinhäuser **2** Regionaltypische Küche von Format: Das Küchenteam kocht Risotto mit Blutwurst **3** Luísa Neves bereitet ihr Serviceteam auf einen langen Tag vor

nur Lebensmittel verarbeitet, die es hier schon immer gab, und zwar aus Überzeugung“, erklärt Francisco. Die Gründe sind einleuchtend: „Am Ende schmeckt der Wein immer am besten zum Essen, das aus derselben Region kommt.“

AM ENDE DES FLUSSES

Wie der Douro selbst, endet die Reise in Porto, der boomenden Hafenstadt am Atlantik mit ihren bildschönen Gassen, Plätzen und Portweinhäusern. Den besten Ausblick auf Letztere findet man mit Sicherheit auf der Terrasse des Restaurants „Torreão“. Luísa Neves – eine viel beschäftigte Macherin mit übersprudelnder Energie – leitet das Lokal, das so viel mehr ist als ein klassischer Gastrobetrieb. „Eigentlich sind wir ein soziales Projekt mit angeschlossenem Restaurant. Wir bieten Menschen aus problematischen Lebenssituationen eine professionelle Service-Ausbildung in der Gastronomie und begleiten sie auf ihrem Weg zurück in die Gesellschaft“, erklärt Luísa. Als Starthilfe bekommen die Auszubildenden Hilfe bei der Wohnungssuche und bei Behördengängen, gegebenenfalls auch medizinische und psychologische Betreuung. Im Gegenzug wird ihnen im Rahmen der Ausbildung alles abverlangt – mit durchschlagendem Erfolg. „Unsere Absolventen sind in der lokalen Gastronomie heiß begehrt“, sagt Luísa stolz.

Tatsächlich fällt der Service im „Torreão“ ausschließlich durch seine bemerkenswerte Qualität auf – und nicht selten bringt er seine Gäste dazu, auch mal einen Gang mehr zu bestellen. Die Teller, die aus der Küche getragen werden, sehen einfach zu köstlich aus: Ob Fasan mit Couscous und Spinat, frischer Pulpo oder ein traumhaft würziger Risotto mit Blutwurst und Käse von den Azoren – die Küche ist von klassischer Schlichtheit

**„ZUR KÜCHE
UNSERER
REGION
GEHÖRT
AUCH,
DASS SIE
BEZAHLBAR
IST.“**

Luísa Neves

bei fantastischer Produktqualität. „Wir halten es bewusst einfach. Zur Küche unserer Region gehört auch, dass sie bezahlbar ist. Und an guten Lebensmitteln mangelt es uns hier sicher nicht“, stellt Luísa fest. Sie empfiehlt noch die Alheira, eine typisch portugiesische Bratwurst auf Basis von Fleisch, Brot und viel edelsüßem Paprika, bevor sie lächelnd und mit Handy am Ohr zur nächsten Baustelle eilt. Inzwischen hat die Sonne den Nebel vertrieben. Die Fassaden der Portweinhäuser auf der anderen Flussseite leuchten auf, Glücksgefühle stellen sich ein. Und die Wurst schmeckt sowieso großartig.

Bei all den Genüssen, die Porto zu bieten hat, können profane Dinge wie zum Beispiel Arbeit schon mal in den



Die Zeiten der
Portweinkutter
sind lange vorbei –
dekorativ sind sie
aber allemal



1

- 1** Nicht selten kommen am großen Tisch von Diogo Amado (Mitte) Touristen und einheimische Stammgäste zusammen
2 An der „Wall of Fame“ verewigen sich befreundete Winzer – selbstverständlich mit signierten Flaschen

aber es war bereits zu erkennen, dass hier eine lebendige Gastro- und Kulturszene entsteht“, so Diogo. Heute kommen Einheimische wie Touristen auch wegen der 200 Weine, die das „Prova“ im offenen Ausschank führt. Mithilfe der sogenannten Coravin-Technik kann Diogo Wein aus geschlossenen Flaschen entnehmen, was ihm ermöglicht, seinen Gästen auch große Weine glasweise auszuschenken.

ABENDSTUNDEN IN PORTO

„Mein Ziel ist, jedem Guest den Wein zu servieren, der exakt zu seinem Geschmack passt“, erklärt Diogo sein Konzept. Ein hehrer Anspruch, der sogleich auf die Probe gestellt wird: Rot solle er sein, aber nicht zu schwer. Aus dem portugiesischen Norden, mit wenig Holz, rustikal-würzigem Aromenprofil und frischer Säure, das Ganze leicht gekühlt. Diogo überlegt kurz, grinst, verschwindet hinter der Bar und kommt mit zwei gefüllten Gläsern zurück. Er hat voll ins Schwarze getroffen. „Das ist der Alfrocheiro von M.O.B. aus Dão, ein kleines Nebenprojekt von Francisco Olazábal von der Quinta do Vale Meão. Kennst du ihn?“ Aber selbstverständlich.

Es wird lauter in der Bar, gerade ist der Stammtisch eingetroffen. „Das ist einfach, die nehmen immer das Gleiche.“ Diogo steht auf, füllt die Gläser, hält ein wenig Smalltalk und kommt mit einem Teller Käse zurück, um direkt weiter über Wein zu sprechen. Dann geht langsam die Sonne unter und scheint zwischen den alten Prunkbauten in die Straßen. Diogo hat nicht zu viel versprochen.



Hintergrund rücken. Das dachte sich auch Diogo Amado, kündigte seinen Job als Ingenieur und eröffnete seine eigene Weinbar „Prova“ an der ehemaligen Markthalle Mercado Ferreira Borges. Zwar hat er jetzt noch mehr Arbeit, dafür ist das Ambiente viel angenehmer. „Ich liebe dieses Viertel. Kurz bevor die Sonne untergeht und zwischen den alten Prunkbauten in die Straßen scheint, ist es hier am schönsten“, schwärmt der Sommelier. Kaum zu glauben, dass es vor nicht allzu langer Zeit abends wie ausgestorben war. „Als ich 2014 hier eröffnete, hielten mich einige Freunde für verrückt,



»e&t«-Redakteur Benedikt Ernst hat sich in die Touriga-Nacional-Traube verliebt und spart seit seiner Rückkehr auf ein Häuschen am Flussufer des Douro.

ADRESSEN ENTLANG DES DOURO

WEINGÜTER

Quinta do Vale Meão
5150-501 Vila Nova de Foz Côa
Tel. 003 51/279 76 21 56
www.quintadovalemeao.pt

Folias de Baco
Rua António Cândido 7
5070-029 Alijó
Tel. 003 51/960 48 78 50
www.foliasdebaco.com

WEINGÜTER MIT HOTEL

Quinta do Vallado
Vilarinho dos Freires
5050-364 Peso da Régua
Tel. 003 51/254 31 80 81
www.quintadovallado.com

Quinta dos Murças
Covelinhos
5050-011 Peso da Régua
Tel. 003 51/934 55 00 06
www.esporao.com/en/about/quinta-dos-murcas

ESSEN & TRINKEN

Arte, Sabor e Douro
(Mandelrösterei)
Largo General Cláudio
5160-243 Torre de Moncorvo
Tel. 003 51/279 25 26 99
www.arte-sabor-douro-taberna-carro.webnode.pt

Torreão
Rua das Virtudes 37
4050-630 Porto
Tel. 003 51/222 00 24 24
www.torreao.pt

Prova
Rua Ferreira Borges 86
4050-209 Porto
Tel. 003 51/916 49 91 21
www.prova.com.pt

Taberna Folias de Baco
Rua dos Caldeireiros 136
4050-138 Porto
Tel. 003 51/223 20 52 26
www.foliasdebaco.com

ÜBERNACHTEN IN PORTO

Pestana Vintage
Praça da Ribeira 1
4050-513 Porto
Tel. 003 51/223 40 23 00
www.pestanacollection.com/en/hotel/pestana-porto

Torel Avantgarde
Rua da Restauração 336
4050-501 Porto
Tel. 003 51/220 11 00 82
www.torelavantgarde.com



Ein spontanes
Tänzchen durch
die Stadt hat
noch niemandem
geschadet

LOKALMATADOR

Auf seiner Reise entlang des Douro hatte unser Redakteur einige imposante Tropfen im Glas. Eine Flasche, die die Charakteristik der Region besonders schön abbildet, gibt es jetzt im Dreier- und im Sechserpaket zu bestellen

FOTO JORMA GOTTLAWD TEXT BENEDIKT ERNST



JETZT
BESTELLEN

für 38,40 statt
47,40 Euro*

[www.moevenpick-wein.de/
essen-und-trinken](http://www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken)



BENEDIKT ERNST
»e&t«-Redakteur

„Die Weinberge der Quinta do Vale Meão sind umschlossen von einer großen Kehre des Douro, die von Einheimischen ‚Meandro‘ genannt wird. Mit dem gleichnamigen Wein hat Francisco Olazábal diesem wunderschönen Ort ein Denkmal geschaffen: In dunklem Purpur zeigt sich die rote Cuvée im Glas. Mit einem hohen Anteil der autochthonen Trauben Touriga Nacional und Touriga Franca soll er die Charakteristik der Region widerspiegeln, was ihm auch hervorragend gelingt: Intensive Aromen von Schwarzkirsche und Brombeere prägen seine Frucht, ohne dabei ‚marmeladig‘ zu wirken. Dafür sorgen der typisch mineralische Charakter des Terroirs sowie Franciscos gutes Händchen für den Ausbau im Holz – die Barrique-Noten sind perfekt eingebunden und nehmen dem Wein nichts von seiner Frische. Innerhalb seiner Preisklasse ist der ‚Meandro‘ ein herausragendes Beispiel für die Weine der Region.“

Das 3er-Set kostet 38,40 Euro (statt 47,40 Euro), das 6er-Set 75 Euro (statt 94,80 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 Mövenpick Weinkellern in Hamburg (2x), Berlin, Dortmund, Düsseldorf, Frankfurt, Hannover, München (2x) und Stuttgart.

Nicht suchen, finden!

17 köstliche Brunch-Rezepte für Ihre Gäste und vieles mehr



Jetzt bestellen!

Tel. 02501/8014379 | www.essen-und-trinken.de/praeienabo

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

essen & trinken

Deutschlands großes Food-Magazin.

Ihr Prämien-Abo

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

Die Vorteile

Aktuell Jede Ausgabe pünktlich und versandkostenfrei im Briefkasten

Garantiert Als Abonnent verpassen Sie kein Rezept

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

Gratis-Prämie für Sie zur Auswahl



Auflaufform von Le Creuset



10 €-Amazon-Gutschein

Sie möchten anderen eine Freude bereiten?

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

BRETÖNISCHE VERHÄLTNISSE

Am besten sind Galettes, wenn sie sich mit starken Partnern zusammenton.

Wir servieren sie mal traditionell gefüllt mit Ei, mal auf neue Art mit Artischocken oder Merguez. Süß können die dünnen Fladen aus nussigem Buchweizenmehl natürlich auch. Und wie!

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

Galettes mit Schinken, Ei und Käse

Gute Bekannte: „Complète“ – mit allem – wird diese klassische Kombi in Frankreich genannt. Sie schmeckt auch zum Frühstück.

Rezept Seite 108



Galettes mit Ziegenkäse und Artischocken

Feine Freunde: Karamellisierte Pecannüsse veredeln das Zusammenspiel von Gemüse und Käse auf herzhafter Unterlage.

Rezept Seite 111

Galette-Teig (Grundrezept)

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 6–7 Stück

- 125 g Buchweizenmehl
- 1 TL Weizenmehl (Type 405)
- ½ TL Meersalz
- 1 Ei (Kl. S)
- 240 ml Milch

Außerdem: elektrisches Crêpes-Eisen (ca. 30 cm Ø, z.B. von Krampouz) oder Crêpes-Pfanne (z.B. von Fissler), Teigverteiler, Holzspatel, etwas Öl zum Einfetten

1. Beide Mehlsorten, Meersalz, Ei und 120 ml kaltes Wasser in eine Schüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers verkneten. 60 ml Milch zugeben und alles mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten zu einem glatten Teig verrühren. Restliche Milch unter Rühren nach und nach zugießen. Teig mindestens 8 Stunden (am besten über Nacht) abgedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Teig kurz durchröhren. Crêpes-Eisen oder Crêpes-Pfanne nach Herstelleranweisung erhitzten und mit etwas Öl dünn einpinseln. 1 Kelle Teig daraufgeben und sofort mit einem Teigverteiler gleichmäßig dünn verstreichen. Teig 10–15 Sekunden backen, anschließend mithilfe eines Holzspatels wenden und fertig backen. Restlichen Teig ebenso verarbeiten (siehe Tip unten rechts). Galettes nach Wunsch belegen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Ruhezeit mindestens 8 Stunden
PRO STÜCK (bei 7 Stück) 3 g E, 3 g F, 16 g KH = 110 kcal (460 kJ)



Foto Seite 106

Galettes mit Schinken, Ei und Käse

* EINFACH

Für 6 Portionen

- 1 Grundrezept Galette-Teig (siehe oben)
- 300 g alter Gruyère (36 Monate gereift)
- 4 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- 6 Eier (Kl. M)
- Salz
- Pfeffer
- 300 g italienischer Kochschinken (in dünnen Scheiben)

1. Galette-Teig nach Grundrezept zubereiten und ruhen lassen.
2. Gruyère fein reiben. Je 2 El Öl in 2 beschichteten Pfannen erhitzen, je 3 Eier darin zu Spiegeleien braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Spiegeleier auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt warm halten.
3. Aus dem Teig nach Grundrezept nacheinander 6 Galettes backen. Nach dem Wenden jeweils 40 g Gruyère und 50 g Schinken darauf verteilen, dabei rundum einen ca. 4 cm breiten Rand frei lassen. Käse schmelzen lassen. Rand von 4 Seiten aus über die Füllung klappen, sodass ein Viereck entsteht. Galettes auf vorgewärmten Tellern anrichten, je 1 Spiegelei daraufgeben und mit je 10 g Käse bestreuen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten plus Ruhezeit mindestens 8 Stunden
PRO PORTION 31 g E, 29 g F, 20 g KH = 476 kcal (1996 kJ)



Foto rechts

Galettes mit Merguez und Paprikacreme

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

- 1 Grundrezept Galette-Teig (siehe links)
- 6 rote Paprikaschoten (à 220 g)
- 3 Zwiebeln (à 60 g)
- 8 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 El Weißweinessig
- 12 Stiele Minze
- 1 Bund Kerbel (ca. 40 Stiele)
- 1½ Zitronen
- 3 El Ahornsirup
- 6 Merguez (nordafrikanische Lambratwürste; à 100 g)
- 6 TI Rosinen

1. Galette-Teig nach Grundrezept zubereiten und ruhen lassen.
2. Paprika waschen, vierteln, entkernen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 250 Grad auf der 2. Schiene von oben 10–15 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Backblech herausnehmen, Paprikaschoten mit einem feuchten Küchentuch bedecken und abkühlen lassen.
3. Paprikaschoten häuten und klein schneiden. Zwiebeln fein würfeln. 3 El Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Paprika zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Essig ablöschen, vollständig einkochen lassen. In einer Küchenmaschine cremig pürieren. Abgedeckt warm stellen.
4. Minz- und Kerbelblätter abzupfen. Zitronen auspressen, den Saft in einer Schüssel mit Ahornsirup und 3 El Olivenöl zum Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Merguez darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rundum braun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen.
6. Kräuter mit dem Dressing mischen. Merguez schräg in Scheiben schneiden. Aus dem Teig nach Grundrezept nacheinander 6 Galettes backen. Jeweils mit 2–3 El Paprikacreme bestreichen und mit je 1 TI Rosinen bestreuen, dabei rundum einen ca. 4 cm breiten Rand frei lassen. Rand von 3 Seiten aus über die Füllung klappen, sodass ein Dreieck entsteht. Galettes mit Merguez und marinierten Kräutern belegen, sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Ruhezeit mindestens 8 Stunden
PRO PORTION 18 g E, 42 g F, 33 g KH = 608 kcal (2546 kJ)



MEIN TIPP

»e&t«-Köchin Katja Baum

„KEINE SORGE, WENN DIE ERSTE GALETTE NICHT PERFEKT WIRD, DAS IST NORMAL. SIND EISEN ODER PFANNE BEIM ZWEITEN VERSUCH ERST EINMAL AUF TOUREN GEKOMMEN, KLAPPT ES GANZ SICHER.“



Galettes mit Merguez und Paprikacreme

Tolle Teamplayer: Rosinen, Minze und Kerbel verhelfen ihren deftigen Mitspielern zu einem ziemlich eleganten Auftritt.

Rezept links

Galettes mit Kaffee-Creme und Pistazieneis

Vorteilhafte Verbindung: Die süßen Begleiter heben die besonderen Geschmacksnote des Buchweizens aufs Schönste hervor. **Rezept rechts**

Foto links

Galettes mit Kaffeecreme und Pistazieneis

* * MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

- 1 Grundrezept Galette-Teig (siehe Seite 108)

PISTAZIENEIS

- 150 g geröstete gesalzene Pistazien (in der Schale)
- 180 g Zucker
- 150 ml Schlagsahne
- 350 ml Milch
- Salz
- Mark von 1 Vanilleschote
- 4 Eigelbe (Kl. M.)

1. Galette-Teig nach Grundrezept zubereiten und ruhen lassen.
2. Für das Eis die Pistazien aus den Schalen lösen, grob hacken. 60 g Pistazienerne abwiegen, restliche zum Garnieren beiseitestellen. 100 g Zucker mit 50 ml Wasser aufkochen. Bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Zuckerlösung goldgelb karamellisiert ist, dabei nicht rühren. Karamell in eine Schüssel gießen und die abgewogenen Pistazien untermischen. Abgedeckt beiseitestellen.
3. Sahne, Milch, restlichen Zucker, 1 Prise Salz und Vanillemark in einem Topf aufkochen. Eigelbe in einer Schüssel verquirlen. $\frac{1}{2}$ der heißen Sahnemischung zugeben und zügig verrühren. Eiermischung zur restlichen Sahnemischung in den Topf geben und bei milder Hitze rühren, bis die Masse dicklich-cremig ist. Durch ein Sieb passieren und abgedeckt 2 Stunden kalt stellen.
4. Inzwischen für die Kaffeecreme die Kuvertüre hacken. Sahne, Milch, Espressopulver und 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen. Eigelbe in einer Schüssel verquirlen. $\frac{1}{2}$ der heißen Sahnemischung zugeben und zügig verrühren. Eigelbmischung zur restlichen Sahnemischung in den Topf geben, bei milder Hitze so lange rühren, bis die Masse dicklich-cremig ist. Durch ein Sieb passieren, Kuvertüre zugeben und unter Rühren in der warmen Masse auflösen. Creme abgedeckt 2 Stunden kalt stellen.
5. Eismasse in der Eismaschine ca. 1 Stunde cremig gefrieren lassen. In einen verschließbaren Gefrierbehälter (ersatzweise Kastenform) füllen. Pistazienerne zugeben und mit einem Löffel spiralförmig ins Eis rühren, sodass ein Marmormuster entsteht. Eis zugedeckt mindestens 30 Minuten einfrieren.
6. Aus dem Teig nach Grundrezept nacheinander 6 Galettes backen. Galettes locker gefaltet in Dessertschalen geben, mit jeweils etwas Kaffeecreme und 1 Kugel Pistazieneis (restliches Eis wieder einfrieren) anrichten, mit restlichen Pistazien bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Ruhezeit 8 Stunden plus Kühl- und Gefrierzeit 2:30 Stunden

PRO PORTION 13 g E, 38 g F, 57 g KH = 643 kcal (2691 kJ)



Foto Seite 107

Galettes mit Ziegenkäse und Artischocken

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 6 Portionen

- 1 Grundrezept Galette-Teig (siehe Seite 108)

- 9 Baby-Artischocken
- 8 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Stiele Thymian
- 150 g Pecannusskerne

- KAFFEECREME**
- 150 g weiße Kuvertüre
 - 90 ml Schlagsahne
 - 100 ml Milch
 - 1 El Instant-Espressopulver
 - Salz
 - 4 Eigelbe (Kl. M.)
- Außerdem: Eismaschine

- 1½ El mildes Currysipulver
- 4 El Ahornsirup
- 240 g Babyleaf-Salat (z.B. Baby-Mangold)
- 1 Zitrone
- 2 Rollen Ziegenweichkäse (à 150 g; z.B. Chavroux)
- 6 El Crème fraîche

1. Galette-Teig nach Grundrezept zubereiten und ruhen lassen.

2. Von den Artischocken die äußeren harten Blätter entfernen, das obere Drittel der Artischocken mit einem Sägemesser abschneiden. Die Stiele auf 4 cm kürzen und mit einem kleinen scharfen Messer dünn schälen. Artischocken längs halbieren und das Heu mit einem Teelöffel herauskratzen.

3. 5 El Olivenöl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Artischocken darin auf der Schnittfläche bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Knoblauch andrücken, zusammen mit dem Thymian in die Pfanne geben. Artischocken im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft nicht empfehlenswert) 25 Minuten garen. Im ausgeschalteten Backofen warm halten.

4. Pecannüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 4 Minuten rösten. Curry und Ahornsirup zugeben und die Nüsse 30 Sekunden unter Rühren karamellisieren lassen. Nüsse auf ein Stück Backpapier geben und abkühlen lassen.

5. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Zitrone auspressen, Zitronensaft in einer kleinen Schüssel mit restlichem Olivenöl zum Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ziegenkäse in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech geben und unter dem vorgeheizten Backofengrill bei 250 Grad 1–2 Minuten hellbraun gratinieren.

6. Salat mit dem Dressing mischen. Aus dem Teig nach Grundrezept nacheinander 6 Galettes backen. Jeweils mit 1 El Crème fraîche bestreichen und etwas Salat darauf verteilen. Mit je 3 Artischockenhälfte und 3 Scheiben Ziegenkäse belegen, jeweils 1 El Pecannüsse darüberstreuen. Galettes nach Belieben auf einer Seite leicht einschlagen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Ruhezeit mindestens 8 Stunden
PRO PORTION 18 g E, 53 g F, 28 g KH = 698 kcal (2928 kJ)

MEIN TIPP

»e&t«-Köchin Katja Baum

„DER BESTE ORT FÜR EIN GALETTESSSEN IST DIE KÜCHE. DENN DIE DÜNNEN PFANNKUCHEN SOLLTEN MÖGLICHST GLEICH NACH DEM BACKEN VERSPEIST WERDEN.“

*Lesen, was Trend ist.
Shoppen, was angesagt ist.
Tragen, was hip ist.*

289
MUST-HAVES
mit WOW-Faktor

GUEST
EDITOR
Lena Meyer-
Landrut

With Love *Lena*

FUN!
Frühling
Die lässigsten Looks der
Influencer zum Nachstylen

EXTRA
SNEAKER, DIE WIR
JETZT LIEBEN

BEAUTY
Mega Haartrends
Power Hyaluronsäure
Party Bronzer

TOM NO-GO
ZUM GO-GO!
Der neue
Business-Code

Das neue
Sonderheft!

Jetzt im Handel oder unter www.gala.de/special-style

Meine **Gala** Mein Moment



»e&t«-Bäckerin Hege Marie Köster

Gut aufgestellt

Wenn zarte Löffelbiskuits beschwipstem Parfait einen Rahmen geben, verleiht »e&t«-Bäckerin Hege Marie Köster der klassischen Eierlikörtorte neuen Glanz. Ein Sahnestück – nicht nur zu Ostern!

REZEPTE HEGE MARIE KÖSTER FOTOS JORMA GOTTLWALD
STYLING MEIKE STÜBER TEXT ANNA LÜCKEHE

Große
Backschule
58. Folge



Saftige Schoko-Böden und sahniges Parfait – ein Prachtstück für die Ostertafel

Eierlikör-Eistorte

**** MITTELSCHWER,
GUT VORZUBEREITEN**

Für 8 Stücke

BISKUIT

- 6 Eier (Kl. M)
- 150 g Zucker
- 120 g Mehl
- 40 g Kartoffelmehl
- 30 g Kakao

PARFAIT

- 2 Blatt weiße Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 100 g Zucker
- 4 Eigelb (Kl. M)
- Salz
- 150 ml Eierlikör
- 500 ml Schlagsahne

Außerdem: Springform (18 cm Ø), Spritzbeutel mit Lochtülle (5 mm Ø), Spritzbeutel mit mittelgroßer Sterntülle, eventuell Drehsteller zum Bestreichen

1. Für den Biskuit Eier und Zucker mit den Quirlen des Handrührers ca. 10 Minuten sehr schaumig schlagen. Mehl, Kartoffelmehl und Kakao sieben und in 3 Portionen unter den Eischäum heben.

2. Den Boden der Springform mit Backpapier belegen. $\frac{2}{3}$ der Biskuitmasse in die Form füllen und verstreichen, dabei zum Rand hin etwas hochstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten backen. In der Form auf einem Gitter auskühlen lassen.

3. Restliche Biskuitmasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Auf ein Backpapier mit Kugelschreiber je 2 parallele Linien mit je 10 cm Abstand zueinander zeichnen. Backpapier wenden und jeweils ca. 10 Teigstreifen zwischen 2 parallelen Linien aufs Backpapier spritzen. Auf der 2. Schiene von unten 8–10 Minuten wie oben backen. Auf dem Backblech abkühlen lassen.

4. Für das Parfait Gelatine in eiskaltem Wasser einweichen. Vanilleschote einritzen und das Mark herauskratzen. Zucker, Vanilleschote und -mark mit 50 ml Wasser aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Vanilleschote entfernen.

5. Eigelbe, 1 Prise Salz, 100 ml Eierlikör und Vanillesirup im Schlagkessel über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen cremig-dicklich aufschlagen. Ausgedrückte Gelatine einrühren. Parfaitmasse in Eiswasser kalt schlagen. 300 ml Sahne steif schlagen. 300 ml Sahne unterheben.

6. Abgekühlten Biskuitboden aus der Form lösen. Springform reinigen. Ein Stück Backpapier 2-mal längs zu einem Streifen falten und den Rand der Springform damit auslegen, sodass das Papier über den Rand reicht.

7. Biskuit waagerecht halbieren. Einen Boden in die Backform legen, dann die Hälfte der Parfaitmasse einfüllen. Zweiten Boden in die Form legen und mit restlicher Parfaitmasse abschließen. Abgedeckt mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.

8. Restliche Sahne steif schlagen. Torte aus der Form lösen und auf eine Platte setzen. Den Rand mit etwas Sahne einstreichen und senkrecht mit Biskuitstäbchen verzieren. 30 Minuten im Kühl-schrank antauen lassen. Restliche Sahne in den Spritzbeutel mit Sterntülle geben und kleine Tupfen auf die Torte spritzen, anschließend mit restlichem Eierlikör beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2,5 Stunden plus Gefrierzeit
mindestens 4 Stunden

PRO STÜCK 12 g E, 27 g F, 55 g KH = 542 kcal (2273 kJ)

Backen nach Bildern



1

Für den Biskuit Eier und Zucker sehr schaumig schlagen. Dabei geduldig bleiben: Es dauert etwa 10 Minuten.



5

Restliche Biskuitmasse zwischen den parallelen Linien aufs Backpapier spritzen. Die Streifen müssen nicht gleich lang sein.



9

Einen Backpapierstreifen zweimal längs falten und den Formrand damit erhöhen. Einen Biskuitboden hineinsetzen.



2

Mehle und Kakao sieben und mit dem Teigspatel locker unter den Eischamum heben, dabei nicht zu viel rühren.



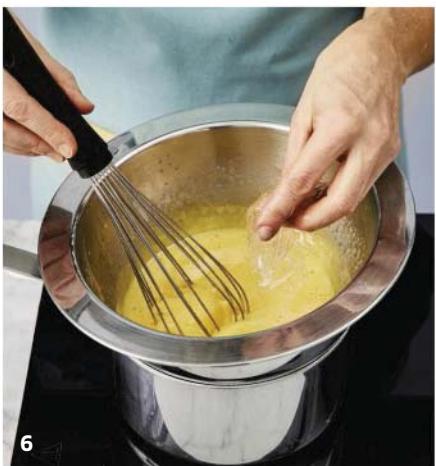
3

Backpapier am besten mithilfe des Springformrandes zuschneiden. Dafür die Form nachzeichnen und ausschneiden.



4

$\frac{3}{4}$ Teig in die mit Backpapier belegte Form füllen, mit dem Spatel zum Rand hin etwas hochstreichen. So backt er gleichmäßig.



6

Für das Parfait Masse über dem heißen Wasserbad cremig-dicklich aufschlagen und mit eingeweichter Gelatine binden.



7

Sahne erst dann unterheben, wenn die Gelatine zu gelieren beginnt. Auf diese Weise wird die Masse schön voluminös.



8

Für den Biskuit den gebakkenen Boden am besten mithilfe einer kleinen Palette aus der Form lösen und waagerecht halbieren.



10

Die Hälfte der Parfaitmasse einfüllen, dann zweiten Boden darauflegen und vorsichtig andrücken, um Luftblasen zu vermeiden.



11

Zum Garnieren empfiehlt Hege Marie Köster einen Drehteller. Damit gelingt das Bestreichen im Handumdrehen.



12

Die Biskuitstäbchen erst kurz vor dem Servieren senkrecht am Tortenrand platzieren, damit sie nicht aufweichen.

Herr der Hühner:
Landwirt Lars
Odefey nannte sein
Unternehmen
„Odefey & Töchter“ –
um zu unterstreichen,
dass bei ihm
die Hühner im
Mittelpunkt stehen





EINE FRAGE DER HALTUNG

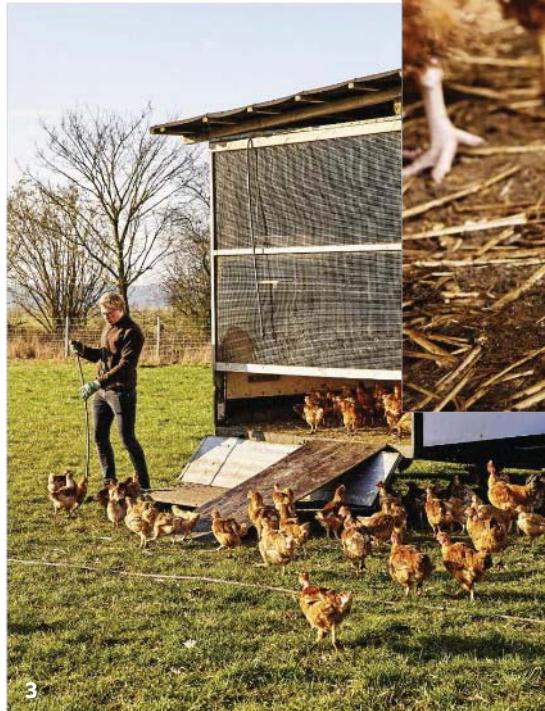
Lars Odefeys Hühner leben ganzjährig auf der Weide und schlafen im mobilen Stall, er füttert sie per Hand – und schlachtet selbst.

Zu Besuch bei einem Bauern, der Verantwortung übernimmt

FOTOS CHRISTIAN KERBER REZEPTE MARCEL STUT
FOOD-FOTOS JORMA GOTTWALD STYLING MEIKE STÜBER TEXT ANNA LÜCKEHE



1



3



2

- 1 Angedockt: Der kleine Traktor hilft beim Umsetzen der mobilen Ställe
- 2 Ausgesucht: Für die Zucht wählt der Landwirt robuste Freilandrassen
- 3 Aufgeklappt: Sobald es hell wird, öffnet Odefey den Stall. Nachts ist dieser aus Schutz vor Raubwild verschlossen

Munter tummeln sie sich im Stall. Manche sind hellgelb und flauschig, andere rötlich gefärbt mit nacktem Hals. Nur noch wenige Tage, dann dürfen sie nach draußen. Dann öffnet Lars Odefey die Türen, und ein neues Kapitel im Leben der jungen Weidehühner beginnt.

Viel haben sie nicht gemein mit den konventionellen Masthähnern. Doch diese eine Überschneidung gibt es: Nach vier bis fünf Wochen verlassen beide den Stall. Während die einen zum Schlachter gekarrt werden, beginnt für die anderen ein Leben unter freiem Himmel, in einem Zuhause auf Rädern, mit dem es immer wieder auf Reisen geht.

Lars Odefey begleitet sie dabei. Wenn sie noch ganz winzig sind, holt der studierte Landwirt sie in einer Brüteree in

BESTELL-INFO

Im Onlineshop werden nur ganze Hühner angeboten, jeweils 3, 5 und 10 Stück (ca. 27,90 Euro pro Huhn).

www.odefeyundtochter.de

Möglich ist auch, online vorzubestellen (ab 1 Huhn) und mittwochs von 18–20 Uhr vor Ort abzuholen:

**Mehrer Straße 1,
29525 Hansestadt Uelzen**

Wer den Hof kennenlernen möchte, ist zum „Hühnerfest“ am 26.5.2019 ab 15 Uhr eingeladen. Hier kreieren renommierte Köche und Köchinnen Gerichte rund ums Weidehuhn.

Straßburg ab. Mehr als 600 Kilometer muss er von seinem Hof in Niedersachsen bis ins Elsass fahren, doch das nimmt er gern in Kauf. „Dort bekomme ich robuste Freilandrassen, die kälteunempfindlich sind und langsam wachsen“, erklärt er. Beides Grundvoraussetzungen für seine Zucht, bei der die Tiere 100 Tage alt werden und das ganze Jahr über draußen leben.

Hier, im beheizten Kükenstall, genießen die Kleinsten einen behüteten Start. Anfangs läuft das Radio, damit sich die Tiere an Geräusche und Stimmen gewöhnen. Im angrenzenden Wintergarten herrscht Außentemperatur, Mutige können sich dort schon an das Leben in freier Natur herantasten. Nach etwa einem Monat sind die Hühner voll befiedert und bereit für den nächsten Schritt. Um zu sehen, wohin dieser führt, muss man die weitläufigen Wiesen hinter dem großen Backsteinhaus überqueren. Odefey geht in Jeans und Gummistiefeln voran, seine aufgeweckte Hündin Lotti weicht ihm dabei nicht von der Seite. Beide stoppen vor einem schlichten weißen Anhänger mit großen Rädern und Wellblechdach, der von

Joghurt-Backhendl mit Tomatensalat

Klein & knusprig: Goldbraun frittiert kommen Brust, Flügel und Keule auf den Tisch, dazu gibt's Salat mit Tomate, Avocado und Kerbel.

Rezept Seite 122



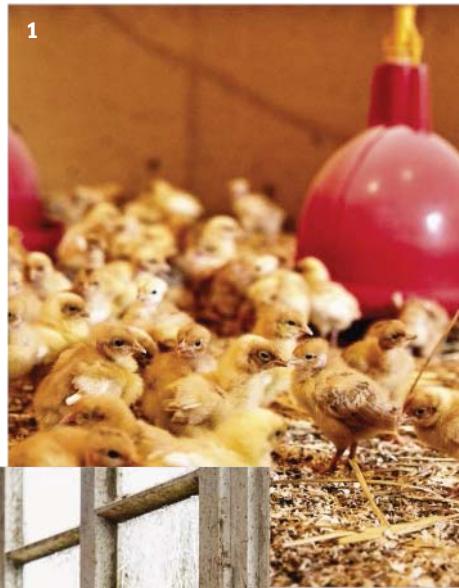


Rosmarin-Zitronen-Huhn

Stattlich & saftig: Um das Potenzial des Prachtvogels zu entfalten, braucht es nur etwas Zitrone, einige Zweige Rosmarin und ein Glas Weißwein. **Rezept Seite 123**

scharrenden Hühnern umgeben ist. Der 35-Jährige mustert kritisch den Boden. „An den Stroh- und Kotrückständen erkennt man, dass der Stall hier schon seit einigen Tagen steht“, sagt er. „Morgen setze ich ihn um.“ Dafür koppelt er das kleine Häuschen an seinen Traktor und fährt es in eine andere Ecke des großen Grundstücks. So bekommen nicht nur die Hühner wieder frisches Gras unter die Krallen, auch die Umwelt wird geschont. Da sich die Tiere gern in Stallnähe aufhalten, verteilt sich ihr Kot oft nur auf einer kleinen Fläche. Über längere Zeit gelangen dann mehr Nährsalze wie Stickstoff und Phosphor in den Boden, als die Pflanzen aufnehmen können – und der Überschuss sickert ins Grundwasser. Zudem kann das Scharren der Vögel Pflanzen und Gräser beschädigen. „Es ist doch viel einfacher, den Stall zu bewegen, als ständig nachzusäen“, findet Odefey. „Ich halte seit eineinhalb Jahren Hühner auf dieser Fläche, und das Grün wächst überall nach, es gibt keine kahlen Stellen.“ Zwei mobile Ställe besitzt er im Moment, beide sind selbst gebaut. Geholfen hat dabei sein Bruder, ein Zimmermann. Der dritte ist bereits in Planung: Ein ausrangierter Zirkuswagen soll zum nächsten Hühnerheim werden.

In der konventionellen Mast sitzen oft mehrere Zehntausend Vögel zusammen im Stall, Bioland schreibt eine Herdenobergrenze von 4800 vor. In den großen Gruppen führen Enge und Gedrängel häufig zu einem erhöhten Stresslevel. Bei Lars Odefey leben 200 bis 300 Tiere zusammen, so haben sie viel Platz und viel Ruhe. Zu Picken gibt es ausschließlich Biofutter mit artgerechter, grober Struktur. Er füttert von Hand, dadurch baut er eine vertrauensvolle Beziehung zu seinen Hühnern auf. Schnell bemerkte er so ihre Eigenheiten: dass sie besonders gern dort campieren, wo Wiese in Wald übergeht, wo es Sonnen- und Schattenplätze gibt. Dass sie die Orientierung verlieren, wenn er ihren Stall umparkt und sie nicht an Bord sind. Und gerade weil er seine Tiere so gut kennt, kann er auch ihr Lebensende möglichst stressfrei gestalten.



1



2

1 Sanfter Start:
Im großzügigen
Kükenschall
wachsen die
Kleinste bei
25–30 Grad
Innentemperatur
behütet auf.
2 Hühner mit
Aussicht: Von
ihrem mobilen
Stall aus blicken
die Tiere über
weite Weiden

„Das erste Mal Schlachten war bewegend – und heute ist es auch noch so.“

Lars Odefey

Mit diesem Ziel im Kopf macht sich Odefey jeden Sonntagabend auf den Weg. In der Dämmerung belädt er seine Schubkarre mit großen Boxen, schiebt sie über die Wiesen, bis er bei den weißen Häuschen ankommt. Die Hühner haben bei Dunkelheit ein verminderteres Sehvermögen, daher lassen sie sich ohne Aufregung einfangen und in die Kisten setzen. Per Schubkarre geht es wieder zurück, im Vorzimmer des Schlachträums verbringen sie ihre letzte Nacht. Es gibt keinen eng zusammengepferchten Transport, keine stundenlange Fahrt auf der Autobahn. Odefey ist überzeugt: „Ein stressfreies Lebensende ist nicht nur aus Respekt vor dem Tier selbstverständlich, es ist auch die Basis

für richtig gutes Fleisch.“ Alle seine Hühner schlachtet Odefey selbst, etwa 100 sind es pro Woche. Das findet er nur konsequent, schließlich kennt er sie am besten. Fragt man ihn, wie es sich anfühlt, die eigenen Tiere zu schlachten, hält er kurz inne. „Das erste Mal war bewegend“, sagt er dann. „Und heute ist es noch genauso.“ Doch er erzählt auch, er sei mit Nutztieren aufgewachsen. Schon seine Eltern haben Hühner auf eben diesem Hof in der Lüneburger Heide gezüchtet, den er inzwischen übernommen hat. Als Kind kletterte er manchmal heimlich auf den Dachboden und schaute dem Nachbarn von der Luke aus beim Schlachten zu. „Bei uns ging es früh um Tiere, Fleisch und Fleischqualität. Der Ansatz war immer: lieber selten konsumieren und dann nur beste Produkte“, sagt Odefey.

Diesen Qualitätsanspruch verfolgt er geradlinig, auch nach dem Schlachten: Er nimmt seine Hühner trocken aus. Gängig ist, Wasser in den Schlachtkörper zu spülen, um ihn zu reinigen. Für Odefey kommt das nicht infrage: „Die Prozedur macht das Fleisch weich und wässrig, außerdem erhöht sie das Keimniveau.“ Trockenes Ausnehmen hingegen fordert Genauigkeit und Erfahrung, denn werden Innereien verletzt, muss doch gespült werden. Zwei Aushilfen unterstützen ihn dabei, ansonsten ist sein Hof ein Ein-Mann-Betrieb. Das bedeutet viel Verantwortung für den jungen Inhaber, hat seiner Ansicht nach aber auch entscheidende Vorteile: „Ich bin absolut frei und unabhängig, das schätze ich sehr.“ Sein Hühnerfleisch wiederum schätzen Spitzenköche in ganz Deutschland: Thomas Imbusch zum Beispiel serviert es im „100/200“ in Hamburg, Sven Elverfeld im „Aqua“ in Wolfsburg.

Mit welcher Kreativität seine Hühner in den Restaurants zubereitet werden, begeisterte ihn jedes Mal aufs Neue, schwärmt Odefey. Das Klingeln des Telefons unterbricht ihn. Eine Frau möchte für ihre Silberhochzeit bestellen. Was das Fleisch denn so besonders mache? Da muss der junge Bauer nicht lange überlegen: „Robuste Hühner, gutes Futter und frische Luft – viel mehr braucht es nicht.“

IN DER NÄCHSTEN FOLGE

Erdbeerkonfitüre der Extraklasse: Beim „Gartenhaus Testorf“ kommt viel Frucht und wenig Zucker ins Glas. Plus zwei Rezepte mit dem süßen Aufstrich.



Foto Seite 119

Joghurt-Backhendl mit Tomatensalat

** MITTELSCHWER

Für 4 Portionen

- 250 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
 - ¼ TL gemahlener Zimt
 - ½ TL getrockneter Oregano
 - ¼ TL gemahlene Kurkuma
 - ½ TL Chiliflocken
 - 7 EL Olivenöl
 - Salz • Pfeffer
 - 1 EL Koriandersaat
 - 1 Weidehuhn (ca. 1,6 kg; siehe Bestell-Info Seite 118)
 - 150 g Semmelbrösel
 - 4 EL Rotweinessig
 - 1 TL brauner Zucker
 - 1 Schalotte
 - 1 Bio-Salatgurke
 - 1 Avocado
 - 250 g Kirschtomaten
 - 1 Bund Kerbel
 - 1,5 l neutrales Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl)
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Joghurt, Zimt, Oregano, Kurkuma, Chili, 2 EL Olivenöl, 1 TL Salz und etwas Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Koriandersaat im Mörser fein zermahlen und untermischen. Vom Weidehuhn die Brustfilets auslösen und quer halbieren. Keulen auslösen, am Gelenk halbieren und entlang dem Knochen einschneiden. Flügel auslösen und am Gelenk halbieren. Haut nach Belieben entfernen. Fleisch in einen Gefrierbeutel geben, Marinade zugeben und gleichmäßig verteilen. Gefrierbeutel verschließen, anschließend 6 Stunden kalt stellen.

2. Hühnchenteile aus der Joghurt-Marinade nehmen und etwas Joghurt abstreichen. Hühnchenteile mit Salz und Pfeffer würzen und in den Semmelbröseln wenden, dabei die Panierung leicht andrücken.

3. Backofen auf 120 Grad (Gas 1, Umluft 100 Grad) vorheizen. Ein Backblech erst mit Backpapier, dann mit Küchenpapier belegen.

4. Für den Salat Essig, restliches Öl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Schalotte in feine Würfel schneiden und zugeben. Gurke waschen, trocken tupfen, dann streifig schälen und in dünne Scheiben schneiden. Avocado halbieren, entsteinen und schälen. Das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Kerbelblätter von den Stielen abzupfen.

5. Öl in einem Topf auf ca. 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Zuerst die Keulen und Flügelstücke portionsweise 6–8 Minuten goldbraun frittieren und im heißen Backofen auf dem vorbereiteten Backblech warm halten, dann die Brustfilets frittieren.

6. Salatzutaten mit dem Dressing mischen und zu den Backhendlstücken servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:15 Stunden plus Kühlzeit 6 Stunden
PRO PORTION 54 g E, 68 g F, 33 g KH = 996 kcal (4169 kJ)



Foto Seite 120

Rosmarin-Zitronen-Huhn

* EINFACH

Für 4 Portionen

- 1 Weidehuhn (ca. 1,6 kg; siehe Bestell-Info Seite 118)
- 6 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 kleine Bio-Zitrone
- 6 Zweige Rosmarin
- 150 ml Weißwein
- 1 Baguette
- Außerdem: Kückengarn

1. Backofen auf 160 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. Das Huhn von innen und außen mit 3 El Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden und mit dem Rosmarin in die Bauchhöhle vom Huhn füllen. Schenkel mit Kückengarn zusammenbinden.

2. Huhn in einen Bräter geben, Weißwein zugießen und 1 Stunde im Backofen garen. Dann die Backofentemperatur

auf 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) erhöhen und weitere 15 Minuten garen.

3. Huhn mit restlichem Olivenöl beträufeln, mit Sud und Baguette servieren und am Tisch tranchieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten plus Garzeit 1:15 Stunden
PRO PORTION 58 g E, 40 g F, 49 g KH = 813 kcal (3401 kJ)

„Das Fleisch der Weidehühner ist sehr aromatisch, daher lässt es sich auch mit wenig Zutaten köstlich in Szene setzen.“

>e&t<-Koch Marcel Stut

caso[®]
DESIGN

Sterneküche für zu Hause SousVide Set Special

Vakuumierer GourmetVAC 180 + SousVide Garer SV 300

In Kooperation mit
essen & trinken



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

NEUE FISCHSITZEN

Gute Garnelen muss man nicht garen, die schmecken mariniert auch (fast) roh. Außerdem: der Dorsch als Kugelfisch, drei Gurken von zwei Seiten, frisch frittierte Taco-Cracker und warum Ziegenjoghurt schon mal auf Linsenpüree steht

REZEPTE MICHAEL WOLKEN FOTOS JORMA GOTTLWALD STYLING KATJA GRAUMANN TEXT INKEN BABERG

Marinierte Garnele

In Limettensaft und Fischsauce gebeizt zeigt das kompakte, süßliche Krebstier seine Klasse

Mais-Taco

Mexikanische Knusperhülle aus Mais- und Weizenmehl, pikant gewürzt, kross frittiert als Cracker serviert



Linsen-

püree

Mit Ziegenjoghurt abgerundet, mit Sumach, Baharat und Paprika süßsäuerlich gewürzt.

Fischknödel

Fein püriertes Dorschfilet mit Dill gewürzt, paniert und knusprig ausgebacken

Gurke und Gurkengelee

Einmal mariniert, einmal geliert: Gurke, würzig bis süß interpretiert

Joghurt mit Quinoa-Nüssen

Erfrischender Ziegenjoghurt doppelt nussig getoppt

Unser
anspruchsvollstes
Gericht im
Heft

„IN SECHS TEXTUREN kommt man vielleicht nicht um die ganze Welt. Aber man kann geschmacklich Brücken bauen: von Südamerika, der Herkunft der Quinoa (weich), über Mexiko, Heimat des Tacos (knusprig), zum indischen Subkontinent, wo Linsen (sämig) und vielfältige Gewürze die Küche tragen. Bis nach Japan, wo Agar-Agar (für Gallertartiges) seit Langem als pflanzliches Geliermittel genutzt wird. Mit Salatgurke (glatt) und Ziegenjoghurt (cremig) kommt die heimische Region frisch zum Zug, und die führt uns zu einer fangfrischen deutschen Garnele, wohnhaft in Strande bei Kiel. Letzttere wahlweise auch als Tatar oder in der Schale kräftig in Olivenöl gebraten. Manchmal ist die Welt ein Dorf, das auf einen Teller passt.“

»e&t«-Koch Michele Wolken

Das Equipment (von links): Rollholz, Entsafter, Skizze für den Teller, Nudelmaschine, Einwegspritzbeutel. Nicht im Bild: Thermometer, kleiner Kugelausstecher



Mais-Tacos

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- ½ TL Kreuzkümmel
 - 70 ml Milch
 - 25 g Butter
 - 50 g Weizenmehl (Type 405)
 - 50 g Maismehl
 - Salz
 - 1 TL scharfes Currypulver (z.B. „Anapurna“ von Ingo Holland)
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 • ½ TL Baharat (arabische Gewürzmischung; z.B. über www.bosfood.de)
 Außerdem: Nudelmaschine, 500 ml Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl), Küchenthermometer

1. Für den Teig Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, auf einem flachen Teller abkühlen lassen und fein mahlen. Milch mit der Butter im Topf erwärmen, bis die Butter schmilzt, beiseitestellen. Beide Mehle im Schlagkessel mit ½ TL Salz, Curry- und Paprikapulver sowie Kreuzkümmel mischen. Teig mit den Knethaken des Handrührers auf niedriger Stufe 2–3 Minuten kneten, unter Rühren nach und nach abgekühlte Milch zugeben. Teig aus der Schüssel nehmen, kurz zusammenkneten. Falls er zu brüchig ist, etwas Mehl (ca. 1 TL) zugeben, weiterkneten. Teig zwischen Backpapier mit dem Rollholz 2–3 mm dünn länglich ausrollen (siehe rechts, Fotos A und B). 1 Stunde kalt stellen.

2. Teig 10 Minuten vor dem Bearbeiten aus dem Kühlschrank nehmen und temperieren lassen, anschließend quer in 4–5 cm breite Streifen schneiden. Streifen jeweils mit der Nudelmaschine bis Stufe 4 dünn ausrollen (Foto C). Nacheinander alle Streifen quer in 1,5 cm breite Scheiben schneiden (Foto D). Teigscheiben am besten mithilfe einer Palette auf ein Backblech legen.

3. Öl in einem schmalen hohen Topf auf 160 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!), Teigscheiben darin ca. 1 Minute braun backen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und sofort mit etwas Baharat bestreuen (siehe Tipp Seite 126)

4. Beim Servieren etwas Linsenpüree (siehe folgendes Rezept) in den



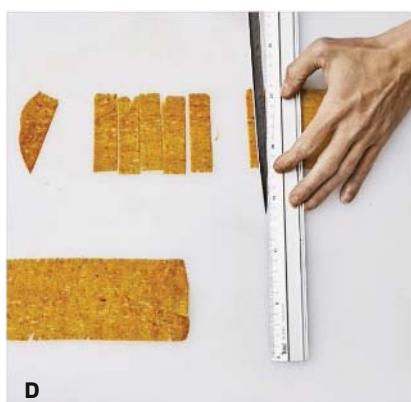
A



B



C



D

Spritzbeutel geben, 2 kleine Tupfen auf den Teller ober- und unterhalb des Pürees spritzen, je 1 Taco darauflegen.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus
Kühlzeit 1 Stunde
PRO PORTION (2 Tacos) 0 g E, 3 g F, 3 g KH = 47 kcal (198 kJ)

Tipp Tacos in einer Keksdose zwischen Backpapier lagern. Ergibt ca. 40 Stück. Restlichen Tacos zu Dips etc. servieren.

Fischknödel und marinierte Garnele

**** MITTELSCHWER, RAFFINIERT**

Für 4 Portionen

FISCHKNÖDEL

- 250 g Dorschfilet (ohne Haut)
- 2 EL Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 30 g Dill • Salz • 50 g Toastbrot
- 2 EL Schlagsahne • 2 Eiweiß (KI. M)
- 3 EL Mehl • 1 EL (KI. M)
- 80–100 g Semmelbrösel

GARNELEN

- 4 Bio-Garnelen mit Kopf und Schale (à ca. 30 g; z. B. von Crusta Nova oder Förde Garnelen; siehe auch Seite 19 und Tipp 2)

- 1 Bio-Limette
- 1–2 Spritzer Fischsauce
- ½ TL Fleur de sel

Außerdem: 500 ml Öl zum Frittieren (z. B. Maiskeimöl), Küchenthermometer, Crème-brûlée-Brenner

1. Für die Fischknödel-Farce Einsatz und Messer des Küchenmixers ins Gefrierfach stellen. Dorsch putzen, dabei gegebenenfalls Bauchlappen entfernen. Dorsch entgräten und den Fisch (200 g) fein würfeln, mit Wermut beträufeln und 5–10 Minuten anfrieren lassen. Dillästchen abzupfen und grob schneiden. Dill in kochendem Salzwasser 2 Sekunden blanchieren, in ein feines Sieb gießen, abschrecken, abtropfen lassen und stark ausdrücken. Toastbrot entrinden und in sehr feine Würfel schneiden.

2. Die Hälfte der Fischwürfel mit Dill in den Küchenmixer geben, leicht salzen, mit 1 EL Sahne sehr fein zerkleinern. Restlichen Fisch nach und nach zugeben und zur glatten, homogenen

Farce mixen, dabei restliche Sahne und Eiweiße unterarbeiten. Farce und Toast in einer Schüssel gut mischen, mit Salz würzen und 30 Minuten kalt stellen.

3. Zur Probe von der Farce mit einem feuchten Löffel eine kleine Nocke aus der Masse abstechen und in siedendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen. Konsistenz und Geschmack prüfen, Farce eventuell nachwürzen.

4. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen 12 gleich große Kugeln à 20 g formen, auf einen flachen Teller legen und mit Klarsichtfolie abgedeckt bis zum Gebrauch kalt stellen.

5. Für die Garnelen Garnelen putzen, Kopf und Schale entfernen, dann am Rücken entlang halbieren, aufklappen und entdarmen. Limette heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben, mit ½ TL Fleur de sel mischen, leicht zerreiben. Limettensaft auspressen. Garnelen in einer Schale gut mit Limettensaft und Fischsauce mischen, mit Klarsichtfolie abgedeckt 20 Minuten kalt stellen. Erst kurz vor dem Servieren Garnelen mit dem Crème-brûlée-Brenner abflämmen, mit Limettensalz würzen. Je 1 Garnele aufs Linsenpüree legen.

6. Für die Fischknödel Öl im kleinen hohen Topf langsam auf 160 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Ei in einer flachen Form kräftig verquirilen. Knödel nacheinander erst im Mehl wenden, dann durchs Ei ziehen und in den Bröseln wälzen. Tipp: Weil die Masse weich ist, Knödel mit dem Löffel in Mehl und Bröseln wälzen und mit einer Gabel durchs Ei ziehen. Panierte Knödel wieder rund formen. Knödel im heißen Öl bei 160 Grad in 3 Portionen je 3–4 Minuten goldbraun frittieren. Mit der Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einen Teller legen (siehe Tipp 1).

ZUBEREITUNGSZEIT 1:45 Stunden
PRO PORTION 19 g E, 13 g F, 17 g KH = 277 kcal (1163 kJ)

Tipp 1 Gebackene Knödel im Backofen bei ca. 80 Grad warm halten, bei Tisch Knödel nachlegen.

Tipp 2 Nicht verwendete frische Garnelen lassen sich einfrieren.

Linsenpüree

*** EINFACH, RAFFINIERT**

Für 4 Portionen

- 120 g rote Linsen • Salz
- 30 g frischer Ingwer
- 1 EL Olivenöl
- 80 g Ziegenjoghurt
- ½ TL Sumach (Gewürzmischung; türkischer Laden)
- ½ TL Baharat (arabische Gewürzmischung; z. B. www.ingo-holland.de)
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 10 g rote Quinoa
- 10 g Haselnusskerne (mit Haut)

Außerdem: Einwegspritzbeutel, Daikon-Kresse zum Garnieren

1. Linsen in leicht kochendem Salzwasser 10–12 Minuten weich garen. Linsen in ein feines Sieb abgießen, dabei das Wasser auffangen. Linsen abschrecken und gut abtropfen lassen.

2. Ingwer schälen, fein reiben. Öl in einem Topf erhitzen, Ingwer darin bei milder Hitze 1 Minute andünsten. Linsen, 50–60 ml Linsenwasser, 60 g Joghurt, Sumach, Baharat, Paprikapulver und Ingwer-Öl in ein hohes Gefäß geben und sehr fein pürieren. Mit Salz würzen. Falls das Püree zu flüssig wird, unter Rühren bei milder Hitze erwärmen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

3. Quinoa in 200 ml leicht gesalzenes Wasser geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten garen. Quinoa in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Nüsse fein hacken, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen. In einer Schale Quinoa und Nüsse mischen.

4. Linsenpüree erwärmen. Etwas Püree auf die Teller verteilen, je 1 kleine Joghurt-Nocke auf das Püree setzen, mit einer Bahn Quinoa-Nüssen bestreuen, mit Kresse garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 9 g E, 6 g F, 19 g KH = 176 kcal (744 kJ)

Eingelegte Salatgurke

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 1 TL schwarze Pfefferkörner
 - 1 TL Sansho-Pfeffer (z.B. über www.dinsesculinarium.de)
 - 1 TL helle Koriandersaat
 - 1 Bio-Salatgurke (ca. 300 g)
 - 70 ml Weißweinessig
 - Salz
 - 40 g Zucker
- Außerdem: verschließbares Glas (ca. 500 ml Inhalt), kleiner Kugelausstecher

1. Am Vortag Pfeffer, Sansho und Koriander in einer Pfanne erhitzen, bis die Gewürze duften. Abkühlen lassen, dann im Mörser leicht andrücken. Gurke schälen, quer halbieren, in ein verschließbares Glas geben. 300 ml Wasser, Pfeffer, Koriander, Essig, 1 TL Salz und Zucker aufkochen und Gurken sofort damit übergießen. Glas verschließen, etwas abkühlen lassen, über Nacht oder länger kalt stellen (siehe Tipp).

2. 10 Minuten vorm Anrichten Gurken aus dem Kühlschrank nehmen. Gurken in 4 gleich große Stücke schneiden, am besten mit einem kleinen Kugelausstecher Kerne so weit wie möglich entfernen, dabei einen kleinen Boden lassen. Gurken mit der Öffnung nach unten auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren etwas Gurkengelee (siehe folgendes Rezept) in die Öffnung spritzen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus
Marinierzeit über Nacht

PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 2 g KH =
9 kcal (39 kJ)

Tipp Die Gurken schmecken am besten nach 24 Stunden Marinierzeit.

Geschafft?

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

Gurkengelee

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN,
RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 2 Bio-Salatgurken (à ca. 300 g)
 - 1 g Agar-Agar (z.B. „Agaranta“ von Biovegan)
 - 2 Blatt weiße Gelatine
 - 10 g Koriandergrün
 - 10 g Dill
 - Salz
 - 2 EL Wermut (z.B. Noilly Prat)
- Außerdem: Entsafter, Einwegspritzbeutel

1. Am Vortag Gurken schälen und längs vierteln. Gurkenschalen waschen und gut abtropfen lassen. Gurken durch den Entsafter geben und entsaften (ergibt ca. 200 ml Gurkensaft).

2. Gurkensaft in einen Topf geben, Agar-Agar unterrühren und 3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Gurkensaft in eine Schüssel geben und komplett gelieren lassen. Gelierten Gurkensaft mit dem Schniebesen glatt verrühren.

3. Gelatine 5 Minuten in reichlich kaltem Wasser einweichen. Koriander und Dill mit den Stielen klein schneiden. Gurkenschalen klein schneiden, mit Koriander, Dill und gelerntem Gurkensaft in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren, bis die Masse fein und dunkelgrün ist. Mit Salz würzen. Wermut im Topf erhitzen, ausgedrückte Gelatine darin auflösen, mit 3–4 EL Gurkenmasse verrühren und erst dann unter die restliche Gurkenmasse rühren. In einer Schale mit Klarsichtfolie abgedeckt kalt stellen.

4. Am Tag danach kurz vorm Servieren, Gurkengelee in einen Einwegspritzbeutel füllen, eine kleine Spitze abschneiden, etwas Gelee in die Gurkenscheiben spritzen und anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus
Gelierzeit 20 Minuten
PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 1 g KH =
3 kcal (14 kJ)

Tipp Restliches Gelee hält sich in einem verschließbaren Glas 2–3 Tage. Passt zu gebeiztem Fisch und zu Ceviche.

So richten Sie den Teller an



A

Linsenpüree auf den Teller geben, mit dem Löffel mittig eine kleine Nocke Ziegenjoghurt aufs Püree setzen.



B

Tacos auf Püreetupfen legen. Gurke mit Gelee platzieren. Quinoa-Nüsse über Püree und Joghurt streuen.



C

Marinierte, abgeflämmt Bio-Garnelen links oben aufs Püree setzen.



GRÖSSE ZEIGEN?

GEHT MIT UND
OHNE HIGH HEELS.



36 Seiten
Gut durch die
Wechseljahre

DEIN LEBEN.
DEINE WOMAN.

Direkt bestellen unter
040/5555-8991 oder
brigitte-woman.de/jetzt

Lesen und ausgehen

Bevor Sie Ihren nächsten Restaurantbesuch planen, sollten Sie in unsere Gutscheinbücher oder in die neue „B-EAT“ schauen. Damit Sie wissen, wo es richtig gut schmeckt



Geschenke für Gourmets

— Aufmerksame Leser kennen vielleicht schon unsere Gutscheinbücher, mit denen wir Ihnen Rabatt in ausgewählten Restaurants gewähren. Das Prinzip: Sie bestellen zwei Hauptgerichte, bezahlen aber nur eins. Weil bald Ostern ist, setzen wir noch einen drauf und bieten Ihnen die Bücher exklusiv 20 Prozent günstiger an. Dafür müssen Sie nur auf unserer Website den Code „026Gutscheinbuch“ eingeben. Er ist bis zum 15. April 2019 gültig, schlemmen und sparen können Sie aber noch in aller Ruhe bis März 2020 – in Frankfurt, Hamburg, München, Stuttgart und im Ruhrgebiet.

Bestellung über www.essen-und-trinken.de/buch



NACHMACHEN

FÜR GASTGEBER

Sie hätten gern noch ein paar Brunch-Rezepte zusätzlich zu unseren? Etwa schnell gebackene Brötchen, Eier-Muffins oder ein Schichtdessert mit Kirschen? Diese Ideen liefert das neue »essen&trinken Für jeden Tag«. Außerdem: Tim Mälzer backt simple, aber raffinierte Kastenkuchen, von süß bis herhaft. **Jetzt für 3,20 Euro am Kiosk**



ANGRILLEN

FÜR FLEISCHFREUNDE

Erstaunlich, was der Redaktion von „BEEF!“ immer wieder Neues zum Thema Fleisch einfällt. Jetzt erscheint bereits die 50. Ausgabe, prall gefüllt mit Geschichten. Highlight: eine Sammlung mit 50 Grillrezepten, die man mal gemacht haben sollte. Dabei sind Spareribs, Tomahawk-Steak, aber auch Exoten wie Zebra. Gut, dass die Grillsaison bald startet!

Jetzt für 12 Euro am Kiosk



EINKEHREN

FÜR AUSWÄRTS-ESSER

Egal, ob Sie lieber auf dem Wasser oder in den Bergen sind: Die Kollegen des neuen Gastro-Magazins „B-EAT“ haben die besten Restaurant-Empfehlungen für Sie – in Südtirol und auf Kreuzfahrtschiffen. Insgesamt 97 wunderbare Adressen sind zusammengekommen. Dazu gibt's spannende Porträts über grandiose Köche.

Jetzt für 6,90 Euro am Kiosk

Das Naturtalent

Einer, der meist in der zweiten Reihe steht, darf hier endlich zeigen, was er kann: vielseitig, unkompliziert und stets bescheiden bereichert Quark unsere Kuchen und Desserts. Ein Glücksfall für die süße Küche!

REZEPTE KATJA BAUM FOTOS JULIA HOERSCH
STYLING KATRIN HEINATZ TEXT MARIANNE ZUNNER

The image shows two dark blue plates of a dessert. The top plate features a swirl of cream cheese mousse topped with caramelized pear slices, a drizzle of caramel sauce, and crumbled granola. A small bowl of granola sits to the left. The bottom plate has a similar presentation but includes a whole poached pear in the center. Both are set against a dark, textured background.

Ziegenquark- Creme mit Karamellbirnen

Weglöffeln und genießen:
Pochierte Birne, Kaffeesirup
und Haferflockenstreusel heben
den feinwürzigen Quark im Nu
in neue kulinarische Sphären.
Rezept Seite 135



Quark-Schoko-Doughnuts mit Salzkaramell

Reinbeißen und staunen: Im inneren der Hefeküchlein überrascht ein ultracremiger Quarkkern. Obendrauf knuspern kess ein paar Salzflocken.

Rezept Seite 136

**„Wird die Quarkmasse
erst gebacken und dann
wieder cremig gerührt,
schmeckt das Ergebnis wie
dickflüssiger Cheesecake.“**

»e&t«-Köchin Katja Baum



Bananenkuchen mit Quark- Whiskey-Topping

Zugreifen und sich freuen: Die üppige Quarkschicht wird nach dem Backen mit einer Mischung aus Bourbon und Ahornsirup bestrichen. **Rezept Seite 136**



Polnischer Osterkuchen (Mazurek)

Anschneiden und abheben:
Zwischen Mürbeteigboden und
reich verzierter Schokoladen-
creme spielt die Quarkmasse den
geschmeidigen Vermittler.
Rezept rechts

Foto links

Polnischer Osterkuchen (Mazurek)

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 12–14 Stücke

MÜRBETEIG

- 140 g Butter (zimmerwarm)
- Salz
- 50 g Puderzucker
- 1 Ei (Kl. M)
- 200 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten

SCHOKOLADENCREME

- 175 g Zartbitterkuvertüre (70% Kakao)
- 250 ml Schlagsahne
- 50 g Zucker • Salz
- 2 Eigelbe (Kl. M)

QUARKFÜLLUNG

- 50 g Mehl
- 1 TL Speisestärke
- 400 g Magerquark
- 50 g Zucker

• 2 Eigelbe (Kl. M)

- ½ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale • Salz
- Mark von ½ Vanilleschote
- 250 ml Milch
- 60 ml Schlagsahne
- 1 Eiweiß (Kl. M)

GARNIERUNG

- 250 g gemischte Trockenfrüchte (z. B. Ananasringe, Mango- oder Papayastreifen, Cranberrys, Kokoschips)
- 100 g gemischte geröstete Nusskerne (mit Haut; z. B. Pecannusskerne, Mandelkerne)
- Außerdem: kleines tiefes Backblech (25 x 40 cm)

1. Für den Mürbeteig Butter, 1 Prise Salz und Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers verrühren. Ei kurz untermischen. Mehl und 1 El kaltes Wasser mit den Knethaken unterkneten, bis sich die Zutaten gerade eben verbunden haben. Teig mit leicht bemehlten Händen auf bemehlter Fläche zu einem flachen Ziegel formen, in Folie wickeln und mindestens 1 Stunde kalt stellen.

2. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck (30 x 45 cm) ausrollen. Mit einem bemehlten Rollholz locker aufrollen und über einem gefetteten kleinen Backblech abrollen. Den Rand andrücken, überschüssigen Teig abschneiden. Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) auf der untersten Schiene 10–12 Minuten backen. Auf dem Blech abkühlen lassen.

3. Inzwischen für die Schokoladenceme Kuvertüre hacken. Im Topf Sahne, Zucker und 1 Prise Salz aufkochen. Eigelbe in einer Schüssel verquirlen. ½ der heißen Sahnemischung zügig unterrühren, zur Sahnemischung in den Topf geben und bei milder Hitze dicklich-cremig rühren. Masse durch ein Sieb gießen, Kuvertüre unter Rühren darin auflösen. Zimmerwarm abkühlen lassen.

4. Für die Quarkfüllung Mehl und Speisestärke in eine Schüssel sieben. In einer weiteren Schüssel Quark, 25 g Zucker, Eigelbe, Zitronenschale, 1 Prise Salz und Vanillemark mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren. Milch und Sahne mit dem Schneebesen unterrühren. Eiweiß steif schlagen, dabei den restlichen Zucker langsam einrieseln lassen. Eischnee und Mehlmischung in 3 Portionen abwechselnd unter die Quarkmasse heben.

5. Quarkmasse auf den vorgebackenen Boden streichen und im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad (Gas 2, Umluft 150 Grad) auf der untersten Schiene 20–25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

6. Schokoladenceme durchrühren, anschließend auf dem Kuchen verteilen. Mit Trockenfrüchten und Nüssen garnieren, mindestens 20 Minuten kalt stellen. Vor dem Servieren in Stücke schneiden.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Back- und Kühlzeiten 2 Stunden
PRO STÜCK (bei 14 Stücken) 9 g E, 26 g F, 32 g KH = 414 kcal (1733 kJ)



Foto Seite 131

Ziegenquarkcreme mit Karamellbirnen

* EINFACH, RAFFINIERT, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

QUARKCREME

- 2–3 EL Milch
- 1 EL Speisestärke
- 250 g Ziegenquark
- 70 g Zucker
- 1 Ei (Kl. M)
- Mark von ½ Vanilleschote
- Salz

KAFFEESIRUP

- 40 g Zucker
- 30 g Glukosesirup (z. B. Über www.bosfood.de)
- 3 EL Schlagsahne
- 20 g Instant-Espressopulver
- 2 EL Kaffeelikör (z. B. Kahlúa)
- Salz

STREUSEL

- 80 g Mehl
- 40 g blütenzarte Haferflocken
- 70 g brauner Zucker
- Salz
- ¼ TL gemahlener Zimt
- 50 g Butter (zerlassen)

BIRNEN

- 60 g Zucker
- 1 Sternanis
- 1 Zimtstange (7 cm Länge)
- Salz
- 2 Streifen Bio-Zitronenschale
- 1 EL Speisestärke
- 4 kleine Birnen
- Außerdem: ofenfeste Form (20 x 28 cm)

1. Für die Quarkcreme in einer Schüssel Milch und Speisestärke verrühren. Quark, Zucker, Ei, Vanillemark und 1 Prise Salz zugeben und mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren. Masse in eine mit Backpapier belegte ofenfeste Form gießen und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1, Umluft 130 Grad) auf der untersten Schiene 20–25 Minuten backen. Vollständig abkühlen lassen.

2. Inzwischen für den Kaffeesirup in einem Topf 40 ml Wasser mit Zucker, Glukosesirup und Sahne unter Rühren aufkochen. 5 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Vom Herd nehmen, Espressopulver, Kaffeelikör und 1 Prise Salz unterrühren. Kaffeesirup abgedeckt kaltstellen.

3. Für die Streusel Mehl, Haferflocken, Zucker, 1 Prise Salz und Zimt mischen, abgekühlte zerlassene Butter zugeben. Mit den Händen locker zu Streuseln verarbeiten und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Bei 150 Grad (Gas 1, Umluft 130 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen. Streusel auf dem Blech abkühlen lassen.

4. Für die Birnen den Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren lassen, dabei erst rühren, wenn er geschmolzen ist. Mit 300 ml heißem Wasser ablöschen. Sternanis, Zimtstange, 1 Prise Salz und Zitronenschale zugeben. Gewürzsud aufkochen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren, Sud damit binden. Herdplatte ausschalten und Sud abdecken.

5. Birnen schälen, das Kerngehäuse mit einem Kernausstecker entfernen. Birnen quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden und in den heißen Sud legen. Zugedeckt vollständig abkühlen lassen.

6. Gebackene Quarkmasse in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Quarkcreme in Dessertschalen verteilen, je 1 in Scheiben geschnittene Birne mit etwas Sud sowie Kaffeesirup daraufgeben und mit Streuseln bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:20 Stunden

PRO PORTION 9 g E, 22 g F, 116 g KH = 725 kcal (3032 kJ)



Foto Seite 132

Quark-Schoko-Doughnuts mit Salzkaramell

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 12 Stück

DOUGHNUT-TEIG

- 250 g Mehl
- 50 g Kakaopulver
- 1 Pk. Trockenhefe
- 50 g Zucker
- 180 ml Milch (zimmerwarm)
- 2 Eigelbe (Kl. M)
- 25 g Butter (weich)
- 1,5 l neutrales Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl)

QUARKCREME

- 2–3 El Milch
- 1 El Speisestärke

- 230 g Quark (40% Fett)
- 80 g Zucker • 1 Ei (Kl. M)
- Mark von ½ Vanilleschote
- Salz

GARNIERUNG

- 50 g Karamell-Aufstrich (z.B. von Bonne Maman)
- Meersalzflocken

Außerdem: ofenfeste Form (20 x 28 cm), runder Ausstecher (7 cm Ø), Küchenthalermometer, Spritzbeutel mit Lochtülle (5 mm Ø)

1. Für den Teig Mehl und Kakao in eine Schüssel sieben. Trockenhefe und Zucker untermischen. Milch, Eigelbe und Butter zufügen, mit den Knethaken des Handrührers 5 Minuten kneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

2. Für die Creme in einer Schüssel Milch und Stärke verrühren. Quark, Zucker, Ei, Vanillemark und 1 Prise Salz zugeben und mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren. Quarkmasse in eine mit Backpapier belegte Form gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1, Umluft 130 Grad) auf der untersten Schiene 20–25 Minuten backen. Vollständig abkühlen lassen.

3. Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit leicht bemehlten Händen kurz kneten, zu einer Kugel formen, dann 1 cm dick ausrollen. Mit einem runden Ausstecher 12 Taler ausstechen (siehe unten Abbildung 1), Teigreste dabei wieder verkneten und erneut ausrollen. Teigtaler abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

4. Fett in einem Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). 4–5 Teigtaler hineingeben, 2 Minuten ausbacken. Wenden und ca. 1 Minute fertig backen. Doughnuts mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Restliche Teigtaler ebenso ausbacken.

5. Gebackene Quarkmasse in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Quarkcreme in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle füllen und die Doughnuts damit füllen (siehe unten Abbildung 2). Doughnuts mit je 1 TL Karamellcreme bestreichen und mit Salzflocken bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Gehzeit 1:30 Stunden
PRO STÜCK 7 g E, 13 g F, 32 g KH = 280 kcal (1174 kJ)



1 Hände, Teig und Arbeitsfläche leicht bemehlen, damit nichts klebt
2 Je schmäler die Spritztülle, desto einfacher ist das Füllen



Foto Seite 133

Bananenkuchen mit Quark-Whiskey-Topping

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 8–10 Stücke

QUARK-TOPPING

- 120 g Quark (40% Fett)
- 1 Ei (Kl. M)
- 80 g Frischkäse
- 70 g Zucker
- 5 El Bourbon-Whiskey (z.B. Jim Beam)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- Mark von ½ Vanilleschote
- Salz
- 1 TL Speisestärke
- 1 kleine feste Banane
- 1 TL Zitronensaft
- 3 El Ahornsirup

BODEN

- 60 g Buchweizenmehl plus etwas für die Form
 - 40 g Zucker
 - ½ TL Backpulver
 - ½ TL Natron
 - ½ TL gemahlener Zimt
 - Salz
 - 1 kleine reife Banane
 - 1 Ei (Kl. M)
 - 35 g griechischer Joghurt (10% Fett)
 - 1½ El Rapsöl plus etwas für die Form
- Außerdem: Kastenform (25 cm Länge)

1. Für das Topping Quark in einem Sieb über einer Schüssel im Kühlschrank mindestens 6 Stunden abtropfen lassen.

2. Für den Boden Buchweizenmehl, Zucker, Backpulver, Natron, Zimt und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Banane schälen, mit einer Gabel fein zerdrücken und mit Ei, Joghurt und Öl verrühren. Zur Mehlmischung geben und mit den Quirlen des Handrührers unterrühren. Kastenform leicht mit Öl fetten und mit Buchweizenmehl bestäuben. Teig einfüllen und glatt streichen.

3. Für das Topping das Ei trennen. Frischkäse, 50 g Zucker, 2 El Whiskey, abgetropften Quark, beide Eigelbe, Vanillemark, 1 Prise Salz und Stärke mit den Quirlen des Handrührers verrühren. Das Eiweiß steif schlagen, dabei restlichen Zucker einrieseln lassen. Eischnee unter die Quarkmasse heben.

4. Quarkmasse auf den Buchweizenteig in die Form geben und glatt streichen. Banane schälen, längs halbieren und dünn mit Zitronensaft bestreichen. Bananenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf die Quarkcreme legen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad (Gas 1, Umluft 130 Grad) auf der 2. Schiene von unten 45 Minuten backen. Im ausgeschalteten Backofen bei geschlossener Ofentür 20 Minuten ruhen lassen.

5. Kuchen in der Form auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. In einem kleinen Topf restlichen Whiskey mit Ahornsirup bei mittlerer Hitze 5 Minuten leicht kochen lassen, im Topf abkühlen lassen.

6. Kuchen vorsichtig aus der Form lösen und mit dem Whiskey-Sirup bestreichen.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Backzeit 1:05 Stunden plus Abtropfzeit mindestens 6 Stunden

PRO STÜCK (bei 10 Stücken) 4 g E, 7 g F, 23 g KH = 192 kcal (808 kJ)

Die schönsten Reisen für Sie zusammengestellt.

Sylt mit Stil – Kurzurlaub für alle Sinne

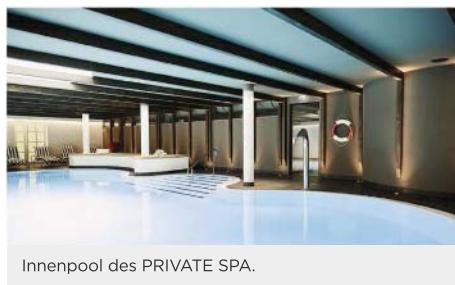
Genuss und behaglicher Luxus erwarten Sie auf der wohl bekanntesten Insel Deutschlands. Den passenden Rahmen bietet Ihnen das exklusive Luxushotel von Sternekoch Holger Bodendorf.



5-Sterne-Superior-Hotel „Relais & Châteaux Landhaus Stricker“ auf Sylt.



Restaurant SIEBZEHN84.



Innenpool des PRIVATE SPA.

inkl.
Halbpension
im Hotel

Genussreise
Deutschland, Nordsee, Sylt

ab € 555,-
pro Person

4 Nächte auf Sylt

5-Sterne-Superior-Hotel

4 x 3-Gänge-Menü

Ihre Inklusivleistungen:

- 4 Nächte im Doppelzimmer
- 4 x Verwöhnfrühstück (von 8:00 bis 14:00 Uhr)
- 4 x 3-Gänge-Menü im Restaurant SIEBZEHN84
- 1 Flasche Rotwein bei Anreise (pro Zimmer)
- Täglich 1 Flasche Mineralwasser (pro Zimmer)
- Nutzung des 700 m² großen PRIVATE SPA
- Teeauswahl und frische Äpfel im PRIVATE SPA
- 10 % Rabatt auf Wellnessleistungen, die bis 2 Tage vor Anreise gebucht werden (ausgenommen Massagen)

Reisecode: SYT11B4HP

Veranstalter dieser Reise:

htc hemmers travel consulting GmbH

Joseph-von-Fraunhofer-Straße 9, 53501 Grefrath

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. 0 26 41 - 94 60 74

Mo - Fr von 09:00 bis 18:00 Uhr

Es gelten die Reise- und Zahlungsbedingungen des Veranstalters htc hemmers travel consulting GmbH, die Sie unter <https://www.htc-reisen.de/geschaefts-und-reisebedingungen.html> einsehen können.



TITEL
REZEPT: MICHAEL WOLKEN
FOTO: THORSTEN SUEDFELS
STYLING: KRISZTINA ZOMBORI

IMPRESSUM

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

REDAKTIONSLICHTUNG ARABELLE STIEG

TEXTCHEF CLEMENS VON LUCK, ARABELLE STIEG

ART DIRECTOR ELISABETH HERZEL

PHOTO DIRECTOR MONIQUE DRESSEL

LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER

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

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR

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

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

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), ALEXANDER VON SCHWERIN

PUBLISHING MANAGER SINA HILKER

VERTRIEB DPV DEUTSCHER PRESSEVERTRIEB GMBH

DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES ANDREAS JASTRAU

HANDELSAUFLAGE DPV DEUTSCHER PRESSEVERTRIEB 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« BWZ. DER G+J FOOD & LIVING GMBH & CO. KG BETEILIGT IST.
COPYRIGHT © 2019: ESSEN & TRINKEN ISSN 0721-9776

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

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

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

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

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

G+J FOOD & LIVING GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



HERSTELLER

ASTIER DE VILLATTE
www.astierdevillatte.com

PALAIIS XIII
www.palais13.de

BROSTE COPENHAGEN
ÜBER ILLUMS BOLIGHUS
HAMBURG
www.brostecopenhagen.com

PERFEKTES GESCHENK
www.perfektes-geschenk.com

DIRK ALEKSIC KERAMIK
www.aleksic-keramik.de

PIET HEIN EEK
www.piethineek.nl

RIEDEL
www.riedel.com

FEINE DINGE
www.feinedinge.at

SAMBONET
www.sambonet-shop.com

GRANIT
www.granit.com

SERAX
ÜBER PERFEKTES GESCHENK
www.serax.com

HABITAT
www.habitat.de

SINIKKA HARMS CERAMICS
www.sinikkaharms.de

HERDMAR
ÜBER PALAIS XIII
www.herdmar.com

SØSTRENE GRENE
www.sostrenegrene.com/de

HERING
www.heringberlin.com

SUSAN KENNEWELL
www.susankennewell.co.uk

H&M HOME
www.hm.com

UGLY DUCKLY
www.uglyduckly.com

IKEA
www.ikea.de

WONKI WARE
www.wonkiware.co.za

K. H. WÜRTZ KERAMIK
www.khwurtz.dk

ZWIESEL KRISTALLGLAS
www.shop.zwiesel-kristallglas.com

LINUM
[www.liumdesign.com](http://www.linumdesign.com)

3 PUNKT F
www.3punkt-f.shop.de

MERCI
www.merci-merci.com

MOTEL A MIIO
www.motelamio.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 z.Zt. 58,80 €, (ggf. inkl. eines Sonderheftes zum Preis
von z.Zt. 4,90 €), Österreich: 66,00 €, Schweiz: 106,80 sfr

Ei love Ostern.

Die schönsten Rezepte für ein frühlingshaftes Fest



Foto: Thorsten Suedfeld



Günstig Ersparnis von 33% auf den Heftpreis

Aktuell Jede Ausgabe pünktlich im Briefkasten

Digital Inklusive digitaler Ausgaben für Tablet, Smartphone und PC

Jetzt bestellen!

Tel. 0 25 01 / 8 01 43 79

www.esSEN-und-trinken.de/minabo

Bitte Bestellnummer angeben: 026M012

Bleibe für Bitterorangen

“

Ich kuche gerade die Bitterorangen-Marmelade aus »e&t« 1/2019 nach. Da sind so hübsche Marmeladengläser abgebildet. Wo kann ich die wohl bekommen? Und noch eine Frage: Ich habe jetzt noch etwa 3 kg Bitterorangen übrig. Was könnte ich wohl noch mit den Früchten anstellen?

Anne Stark, per E-Mail

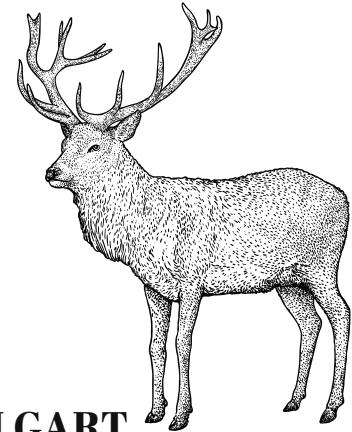


Liebe Frau Stark,
das Einmachglas finden Sie im Internet unter der Bezeichnung „Ball Mason Quilted Jar“. Die Bitterorangen haben wir bisher überwiegend als Bitterorangen-Marmelade in unseren Rezepten verwendet. Beispiele finden Sie auf unserer Internetseite www.esSEN-und-trinkEN.de unter dem Suchbegriff „Bitterorangen“. Vielleicht ist ja der südfranzösische Orangenwein für Sie interessant. Sie könnten ihn jetzt ansetzen und zur Sommerzeit genießen, wenn Sie...

1. 6 Bitterorangen (oder Pomeranzen) sowie je 2 Bio-Orangen und -Zitronen gut waschen, trocken reiben und in feine Scheiben schneiden. In einem großen, gut verschließbaren Gefäß 500 g Zucker in 5 l Rosé und 1 l Wodka auflösen. Fruchtscheiben zugeben. 1 Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen, dann Mark und Schote in die Mischung geben. Das Gefäß verschließen, kühl stellen und 3 Monate ziehen lassen.

2. Den Orangenwein noch einmal vorsichtig durchrühren, dann durch ein sehr feines Sieb oder ein Mulltuch filtern. In Flaschen abfüllen und verkorken (oder mit Gummistopfen verschließen; gut geeignet sind auch Bügelverschlussflaschen).

3. Den Orangenwein gut gekühlt mit einem Stück Orangenzeste und etwas Eis als Aperitif oder Dessertwein servieren. Er passt hervorragend zu Schokoladen-Desserts.



WIE DER HIRSCH GART

„Wieder einmal wende ich mich als regelmäßige »e&t«-Leserin an Sie mit der Bitte um einen Rat. In den Weihnachtstagen bin ich nicht dazu gekommen, einen schönen Hirschrücken frisch zuzubereiten. Ich habe ihn eingefroren und möchte ihn demnächst für Freunde machen – allerdings aus Zeitgründen so, dass ich ihn am Abend zuvor oder frühmorgens zubereite und abends nur aufwärmen muss. Wäre es möglich, mit dem mageren Fleisch auch eine Art Ragout, vielleicht mit Wurzelgemüse oder Pilzen, zuzubereiten? Das zarte, fettfreie Fleisch soll auf keinen Fall zu hart werden, eher gar ziehen. Haben Sie dazu eine Idee bzw. ein Rezept (gern mit passender Beilage)?“

Karin Martens-Schmid, per E-Mail

Liebe Frau Martens-Schmid,
ein Ragout aus dem Rückenfleisch zu kochen, ist nicht empfehlenswert, da die Garzeit schnell zu lang und der kostbare Rücken trocken wird. Wir empfehlen Ihnen, aus dem Rückenknochen eine Sauce zu kochen und das ausgelöste Fleisch später zu garen und zuzufügen. Entweder in kleinen Stücken kurz braten oder als Scheiben anbraten und im vorgeheizten Backofen (bei 170 Grad auf der 2. Schiene von unten 10–12 Minuten) garen.

SCHOKOLADEN-FORMATE

„Jedes Jahr zur Zeit des Plätzchenbackens sehe ich mir das Rezept der Schoko-Shortbreads an. Ich würde ja so gern loslegen, aber was sind dunkle Schoko-Drops? Immer scheitere ich an dieser Frage und bitte Sie nun um Hilfe. Herzliche Grüße aus dem Rheinland, wo man Schoko-Drops sicher anders nennt.“

Doris Meurer, per Mail

Liebe Frau Meurer,
im Handel werden Schoko-Drops auch Schoko-Tropfen bzw. Schoko-Tröpfchen genannt, z. B. von Dr. Oetker. Die Firma Original Beans führt Schoko-Drops unter dem Namen „Chocolate Buttons“, diese Kuvertüre-„Knöpfe“ aus hochwertigem Kakao sind schokolinsengroß und lassen sich gut dosieren.





ALLZEIT TOLLE KNÖDEL

„In »e&t« 12/2018 bin ich über das tolle Rezept Trüffel-Kartoffelknödel mit Kräutersauce gestolpert. Meine Frage: Kann man die Knödel (falls man zum Beispiel ein paar zu viel gemacht hat) auch einfrieren, und wenn ja, wie lange halten sie sich in der Tiefkühlung? Sollte man die Knödel vor dem Einfrieren auch kochen?“
Christine Neubecker, per E-Mail

Liebe Frau Neubecker,
die Knödel können eingefroren werden, müssen dann aber gegart sein. Sie können Sie ohne Bedenken 3 Monate einfrieren. Zum Verzehr die Knödel in kochendes Salzwasser geben und bei mittlerer Hitze (das Wasser darf nicht mehr kochen) 8–10 Minuten auftauen bzw. aufwärmen.

BANOFFEE MIT EXTRA-CRUNCH

„Als langjährige »e&t«-Abonnentin kuche und backe ich immer wieder gerne neue Rezepte nach, die auch bei unseren Gästen gut ankommen. Begeistert haben uns jüngst die Banoffee-Cheesecake-Törtchen aus »e&t« 1/2019. Die Pecannusskerne für das Topping habe ich karamellisiert, das gab den Törtchen den Extra-Crunch. Statt karamellisierter Kondensmilch lässt sich auch Karamellsoße für Eis verwenden.“
Sabine Brütting, per E-Mail

Liebe Frau Brütting,
sieht super aus, Ihr Törtchen! Könnte von uns sein.



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.

GLÄSER UND FLASCHEN GmbH

...weil Selbstgemachtes besser schmeckt!

Einmachgläser, Flaschen, Einkochzubehör, Dekoration und Verpackungen in großer Auswahl

 glaeserundflaschen.de/E+T
Beratung + Bestellung: (030) 33 77 88 33


www.azafran.de

DIESES UND VIELE WEITERE LECKERE UND EINFACHE REZEPTE KOSTENLOS AUF...



In Kooperation mit 
essen & trinken

Sterneküche für zu Hause
SousVide Set Special

Vakuumierer GourmetVAC 180
+ SousVide Garer SV 300




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

*unverbindliche Preisempfehlung zzgl. Versand

VORSCHAU



1

Zur Saison: Spargel mit Rinderhüfte, Mairübchen und gelber Paprikasauce

IM NÄCHSTEN HEFT

1 Alles neu macht der Mai

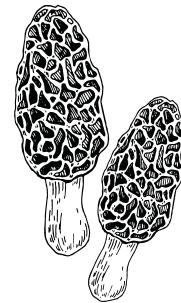
Liebling Spargel, achtmal anders: violett mit Kalb, wild mit Pasta, gedämpft zum Fisch, als Bruch mit Buchweizen, in Pfannkuchen, Kokossuppe und gehobeltem Salat

2 Richtig schön gehen lassen

Gekräntz, gehupft, gebuttert oder genudelt: Warum die süße Vielfalt von Hefegebäck so selig macht

3 Einfach mal ausprobieren

Von Thit Ion kho tau bis Nom du du: geschmorter Schweinebauch, grüner Papaya-Salat und noch vier weitere Spezialitäten aus Vietnam



Morcheln

Drei Rezepte mit den kleinen braunen Luxuspilzen



2

Zum Kaffee: kleine Hefezopfkränze mit Mohnfüllung



Plus
Die besten
Weine zum
Spargel

Das Mai-Heft erscheint am **17. April 2019**.

Bis dahin täglich im Internet unter www.essen-und-trinken.de

CLEVER ESSEN!

DIÄTEN, DETOX & CO.

BUNTE SPECIAL | Gesundheit

AUSGABE 8
€ 5,90

Einfach schlank!

- Intervallfasten: Ganz leicht abnehmen
- Sanftes Work-out mit Olympiasiegerin Heike Drechsler

Licht wirkt Wunder
Warum es gesund ist und gute Laune macht

So bleiben Sie geistig fit
Was Ihr Gehirn jung hält

Natürlich schmerzfrei
Die besten Therapien: von Akupressur bis Kräutermedizin

Bettina Zimmermann
„Ich habe gelernt, auf meinen Körper zu hören“

• Osternach € 3,90
• Reihenpreis € 9,90
• Bonus € 4,10

The magazine cover features a woman with long brown hair, smiling and holding a yellow banana. The title 'BUNTE SPECIAL | Gesundheit' is at the top. Below it, the main headline 'Einfach schlank!' is displayed in large, bold letters. There are several smaller text boxes on the left side with tips and articles. A green circular badge on the right side contains the text '4 AUSGABEN JÄHRLICH JETZT IM HANDEL UND ALS E-PAPER'.



ALLE REZEPTE AUF EINEN BLICK

62
Rezepte

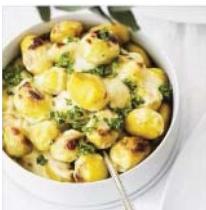
Vegetarisch



Asia-Caesar-Salat
Seite 62



Bärlauch-Blumenkohl-
Suppe Seite 88



Béchamel-Kartoffeln
Seite 46



Blumenkohlbrote mit
Radicchio Seite 76



Buttermilch-Erbsen-
Suppe Seite 42



Pochiertes Ei (Grund-
rezept) Seite 21



Flammkuchen mit Spinat
und Feta Seite 73



Galettes mit Ziegen-
käse Seite 111



Gemüse-Lasagne
Seite 48



Gemüse-Wok mit Gers-
tentraupen Seite 63



Gewürz-Zupfbrot
Seite 45



Kartoffel-Bohnen-
Curry Seite 63



Lauch-Zucchini-Suppe
Seite 72



Nudelsalat mit Algen
Seite 62



One-Pot-Pasta
Seite 71



Parmesan-Taler mit
Mandeln Seite 50



Spinat-Blätterteig-
Tarte mit Ei Seite 48

Mit Fleisch



Galettes mit Merguez
Seite 108



Galettes mit Schinken,
Ei und Käse Seite 108



Joghurt-Backhendl
mit Salat Seite 122



Lammkeule mit
Gemüsesalat Seite 46



Roastbeef mit Vinai-
grette und Ei Seite 74



Rosmarin-Zitronen-
Huhn Seite 123



Sauergemüse-Rind-
fleisch-Salat Seite 80



Spaghetti mit Bärlauch
und Salsiccia Seite 87



Spargel-Schinken-
Sushi Seite 50



Thai-Curry mit Schwei-
nefleisch Seite 77

Getränke



Chai-Eierlikör
Seite 146



Earl-Grey-Limetten-
Cordial Seite 51



Matcha-Limetten-
Cordial Seite 51

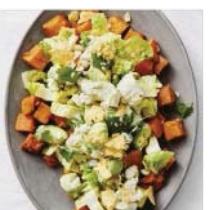


Zwetschgen-Fizz
Seite 24

Mit Fisch



Bärlauch-Flammkuchen mit Lachs Seite 87



Ceviche-Salat auf Süßkartoffeln Seite 75



Fischknödel, Garnele und Püree Seite 126



Gemüsecocktail mit Krabben Seite 50



Kräuter-Kabeljau Seite 42



Gebackener Oktopus Seite 98



Onigiri Seite 67



Rahmbärlauch mit Backfisch Seite 88

Süß



Bananenkuchen mit Topping Seite 136



Dinkel-Joghurt-Pancakes Seite 12



Eierlikör-Eistorte Seite 114



Erdbeere-Gelee mit Vanillecreme Seite 52



Galettes mit Creme und Pistazieneis Seite 111



Osterkuchen (Mazurek) Seite 135



Quark-Schoko-Doughnuts Seite 136



Rhabarberkuchen mit Streuseln Seite 52



Ziegenquarkcreme mit Birnen Seite 135

ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

A	Artischocken, gebratene	* 45
	Asia-Caesar-Salat	* 62
B	Bärlauch-Blumenkohl-Suppe	* 88
	Bärlauch-Flammkuchen mit Graved Lachs	* 87
	Bananenkuchen mit Quark-Whiskey-Topping	* 136
	Béchamel-Kartoffeln	* 46
	Blumenkohlbrote, grantinierte, mit Radicchio-Salat	* 76
	Buttermilch-Erbsen-Suppe mit Radieschen	* 42
C	Ceviche-Salat, warmer, auf Ofen-Süßkartoffeln	* 75
	Chai-Eierlikör	* 146
D	Dinkel-Joghurt-Pancakes	* 12
E	Earl-Grey-Limetten-Cordial	* 51
	Ei, pochiertes (Grundrezept)	* 21
	Eierlikör-Eistorte	* 114
	Erdbeer-Holunder-Gelee mit Vanille-Mohn-Creme	* 52
F	Fischknödel und marinierte Garnele	* * 126
	Flammkuchen mit Hummus, Spinat und Feta	* 73
G	Galettes mit Kaffeecreme und Pistazieneis	* 111
	Galettes mit Merguez und Paprikacreme	* 108
	Galettes mit Schinken, Ei und Käse	* 108
	Galettes mit Ziegenkäse und Artischocken	* 111
	Galette-Teig	* 108
	Gemüsecocktail mit Krabben	* 50
	Gemüse-Lasagne	* 48
	Gemüse-Wok mit Gerstengraupen	* 63
	Gewürz-Zupfbrot	* 45
	Gremolata	* 45
	Gurkengelee	* * 127
J	Joghurt-Backhendl mit Tomatensalat	* * 122
K	Kartoffel-Bohnen-Curry	* 63
	Kohlrabi-Romanesco-Gemüse	* 45
	Kräuter-Kabeljau	* 42
L	Lamkeulenstücke, geschmorte, mit Gemüsesalat	* 46
	Lauch-Zucchini-Suppe, cremige	* 72
	Linsenpüree	* 126
M	Mais-Tacos	* 125
	Matcha-Limetten-Cordial	* 51
N	Nudelsalat mit Algen und Soja-Dressing	* 62
O	Oktopus, gebackener, mit Koriander-Mayonnaise	* 98
	One-Pot-Pasta, mexikanische, mit Avocado	* 71
	Onigiri	* 67
	Osterkuchen, polnischer (Mazurek)	* * 135
P	Parmesan-Taler mit Mandeln	* 50
Q	Quark-Schoko-Doughnuts mit Salzkaramell	* * 136
R	Rahmbärlauch mit Backfisch	* 88
	Rhabarberkuchen mit Espresso-Streuseln	* 52
	Roastbeef mit Gemüse-Vinaigrette und Spiegelei	* 74
	Rosmarin-Zitronen-Huhn	* 123
S	Salatgurke, eingelegte	* 127
	Sauergemüse-Rindfleisch-Salat	* * 80
	Spaghetti-Bärlauch-Olio mit Salsiccia	* 87
	Spargel-Schinken-Sushi	* * 50
	Spinat-Blätterteig-Tarte mit Ei	* 48
T	Thai-Curry, gelbes, mit Schweinefleisch	* 77
Z	Ziegenquarkcreme mit Karamellbirnen	* 135
	Zwetschgen-Fizz	* 24

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH ** MITTELSCHWER *** ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

GESCHENK AUS DER KÜCHE

Eierlikör

Neu aufgelegt: Mit weißem Rum, asiatischen Gewürzen und dem Gelben vom Ei – wird die alte Tante zum Filou



Ein Acht-Gewürze-Mix mit Sternanis und Kardamom gibt dem Likör das feine Chai-Aroma



MARCEL STUT

>e&t<-Koch

„Curryblätter runden den zuckrigen Likör nussig ab.“

Chai-Eierlikör

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für ca. 800 ml

- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 Zimtstange (5 cm Länge) • 4 Nelken
- 10 Kardamomkapseln
- 1 Sternanis • 30 g frischer Ingwer
- 150 g Puderzucker
- 1 TL schwarze Teeblätter
- 10 Curryblätter (Asia-Laden)
- 1 Prise Muskat (frisch gerieben)
- 1 Prise gemahlene Kurkuma
- 400 ml weißer Rum
- 7 Eigelbe (Kl. M; siehe Tipp 1)
- 300 ml Kondensmilch (10% Fett)

1. Am Vortag Pfeffer, Zimt, Nelken, Kardamom und Sternanis in einer Pfanne ohne Fett anrösten, vollständig abkühlen lassen und im Mörser grob zerstoßen. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2. 50 g Puderzucker mit 75 ml Wasser verrühren und mit zerstoßenen Gewürzen und Ingwer in kleinem Topf sirupartig einkochen. Tee, Curryblätter, Muskat, Kurkuma zugeben, 20 Minuten ziehen lassen. Rum zugeben, über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag durch ein feines Sieb passieren.

3. Eigelbe und restlichen Puderzucker mit den Quirlen des Handrührers 5 Minuten cremig rühren. Erst Kondensmilch, dann Rum-Mischung in dünnem Strahl unter Rühren zugießen. 2 Stunden in der Schüssel kalt stellen, gelegentlich umrühren.

4. Eventuell entstandenen Schaum vom Eierlikör abschöpfen und den Likör in eine Flasche umfüllen.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Ziehzeit über Nacht plus 2 Stunden Kühlzeit
PRO GLAS (4 cl) 2 g E, 3 g F, 9 g KH = 126 kcal (529 kJ)

Tipp 1 Restliche Eiweiße z.B. für Baisers verwenden.

Tipp 2 Im Kühlschrank hält sich der Likör 4–6 Wochen.

DEIN DEN GANZEN LADEN SCHMEISS FÜSSE HOCH LIEG MAGAZIN

BARBARA
KEIN NORMALES FRAUENMAGAZIN

Nº34

Nesthocker
Mit 38 noch zu Hause?

Warum hast du keine Kinder?
Die blödeste Frage der Welt

Du bist so peinlich!
Teenager packen aus

VIVA LA MAMA

ENGSTE VERTRAUTE, GRÖSSTER
FAN - UND NERVSÄGE.
EIN HOCH AUF ALLE MÜTTER

ohne
Dreimonatskolik
und Milch-
einschuss

**Hol
sie dir!**

Im Handel oder unter
BARBARA.DE/ABO



NIEDERÖSTERREICH.

GROSSE KUNST. OHNE ALLÜREN.



Niederösterreich – eine geschützte Ursprungsbezeichnung der EU für österreichischen Qualitätswein. Hier entstehen Weine, die vielfach ausge-

zeichnet und dennoch am Boden geblieben sind. Kunstwerke aus Natur, Tradition und Vision, komplex und leichtfüßig zugleich. österreichwein.at

ÖSTERREICH WEIN
Große Kunst. Ohne Allüren.