

5/2019

WILLKOMMEN ZUM BRUNCH!

Lust auf Genuss

magazin

WILLKOMMEN ZUM BRUNCH!

Feine Ideen für liebe Gäste




#beebetter
Jetzt mitmachen
und Bienen retten!
Infos siehe S. 24

Raffinierte Vielfalt von herzhaft bis süß

+ Deko, Anrichten, Timing: Profi-Tipps für die perfekte Feier + Trendy Roséweine



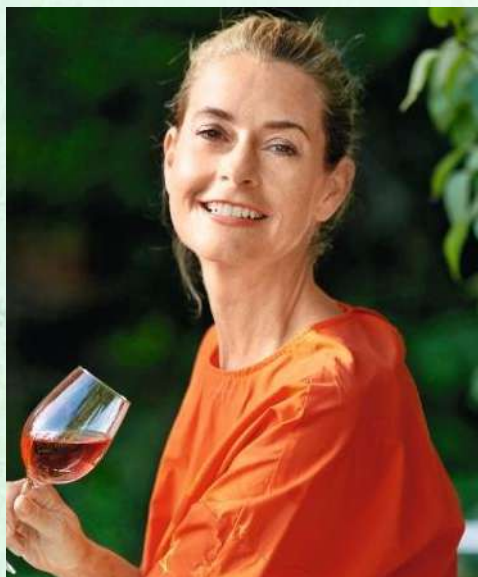
4 021729 211054

05/2019

Neu! Das Magazin für die leichte Küche im Alltag



Wenig Kohlenhydrate - viel Erfolg!



FESTE FEIERN, WIE SIE FALLEN

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Jetzt nichts wie raus. Sobald die Sonne wärmt, wird wieder draußen gegessen. Der schnelle Smoothie oder Kaffee mit Croissant unter der Woche, der gemütliche Brunch an Sonntagen mit der Familie. Oder in der Abendsonne ein frühes Dinner mit lieben Freunden. Unkomplizierte, kleine Köstlichkeiten, die man gut vorbereiten kann und einfach mitten auf die Tafel stellt, sodass jeder zugreifen kann. Raffiniertes fürs feinere Buffet an Festtagen wie Ostern – das wünschen wir uns jetzt und das haben wir in diesem Heft für Sie zusammengestellt. Kleine Snacks, große Braten, Himmlisches zum Naschen – alles so fein, alles besonders kreativ für echte Foodies. Wir garantieren: Für diese Verwöhnrezepte werden Sie alle lieben! Dazu Profi-Tipps, wie man auch größere Feiern perfekt und entspannt vorbereitet, die neuen Rosés passend zur Frühlingslaune oder hübsche Accessoires für Ihr Buffet. Genießen wir diese bunte Jahreszeit gemeinsam!

Anke Krohmer

ANKE KROHMER
CHEFREDAKTEURIN

FOLGEN SIE UNS AUF:

Facebook:  www.facebook.com/lustaufgenuss  www.instagram.com/lust_auf_genuss_official/
Twitter:  twitter.com/AnkeKrohmer ... und erfahren Sie News, Trends, Ideen aus der Welt des Genießens ...



11 Gemüse-Käse-Quiches



29 Wasabi-gebeizter Lachs



34 Sprossensalat mit Radieschen und Radicchio



Unsere Titelrezepte finden Sie auf den Seiten 38, 40, 42, 81



Geheimtipps von Sommelière Christina Hilker finden Sie unter den Rezepten



Vielfalt pur: Willkommen zum Brunch!

Genießerwochenende

Hotspots der Redaktion in Madrid 6

Köstliches für die Familie

Ob klassische Lammkeule, saftige Gemüse-Käse-Quiche oder Süßes für die Kaffeetafel – immer ein Genuss für Groß und Klein ... 8–22

Magazin

Hübsche Buffet-Helfer, Top-Adressen fürs Feiern to go, Bienenretter werden mit #beebetter, Ostertipps vom Profi 24–25

Kurz nachgefragt bei ...

... Catering-Experte Andreas Krüger über die perfekte Party-Planung 26–27
... Experte Stefano De Giglio: So gelingt köstliches Eis auch zu Hause 84–85

Exquisites für Gourmets

Beeindrucken Sie mit Schinken-Spargel-„Sushi“, gratinierten Jakobsmuscheln, Kalbsfilet in Filoteigruste – so fein 28–43

■ An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen

Warenkunde (Oster-)Liebling Ei 44

Pioniere im Porträt

Berufsimker David Gerstmeier über unsere wichtigsten Nutztiere 46–48

Trinken Frühlingsfrisch und fruchtig:

neue köstliche Roséweine 50–51

Bestes für Freunde

Käsebällchen, Spanferkel und Blaubeer-Frischkäse-Mousse – so verwöhnen Sie Ihre Liebsten 54–67

Handwerk

Flower-Feinkost: Top-Adressen für Köstlichkeiten aus Blüten & Co. 68–71

Delikates für Trendsetter

Gelbe-Bete-Salat, Wolfsbarsch-Ceviche, Ochsenkotelett-Braten, Salzkaramelltörtchen – so werden Sie zum echten Food-Hipster und überraschen Ihre Gäste 72–82

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



72 Rhabarber-Negroni



74 Whisky-Rinderfilet mit Süßkartoffel-Chips



79 Salzkaramelltörtchen

Außerdem: Tipps, Themen, Trends zum Thema

Für Sie probiert

Edle Osterschokolade.....86

Kulinarische Reise

Die Gourmetsaison ist eröffnet: Festivals zum Feiern und Schlemmen.....88-91

Mixx

Cooler Frühlingsdrinks mit Kräuterschnäpsen.....92-93

Genussmenschen

TV-Koch Alexander Kumptner über feines Fingerfood und fröhliche Feste mit Freunden.....94-96

Stammtisch

Gewappnet für die Vorbereitungen in der Küche? Dank Johannes und Joseph Schreiter und ihrem Frankfurter Brett bestimmt.....97

Editorial.....3

Bezugsadressen.....43

Bezugsadressen Weintipps.....67

Rezept-Register/ Impressum.....98

Vorschau ins nächste Heft.....99

Fein aufgetischt:

Erleben Sie den Zauber kulinarischer Frühlingsfeste

88



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

Zurück zum Ursprung:
Imkerei Summtgart setzt auf ökologische Bienenhaltung

46





Pulsierend:
In den Straßen
der Metropole
tobt das Leben

Begeistert: unsere
geschäftsführende
Redakteurin Sonja Vignold
mit typischen Churros



Genial: das Restaurant
und die Kreationen von
Starkoch Dabiz Muñoz



Verführerisch: Luxus-
schinken im Merca-
do Jamón Ibérico



Fangfrisch: Spezial-
itäten vom Mercado
Central de Pescados



Exquisit: das
edle „Hotel Orfila“

UNSERE TOP-ADRESSEN in MADRID

Den Frühling feiern

PERFEKT, UM JETZT SONNE, VINO, TAPAS & CO. IN SPANIENS HAUPTSTADT ZU GENIESSEN

1 Puerta del Sol Das Zentrum des Zentrums. Mit dem Nullkilometerstein der sechs Hauptnationalstraßen Spaniens. Und der legendären „Tío Pepe“-Werbung. Hingehen, den Puls des Lebens spüren.

2 Mercado Jamón Ibérico Eine Jamonería vom Feinsten in superzentraler Lage. Mit bestem „5J Cinco Jotas“-Schinken vom Pata-Negra-Schwein in edles Tuch gehüllt. Vorher allerdings die Kreditlinien checken! www.mercadojamoniberico.com

3 Diverxo Der expressionistische Chef Dabiz Muñoz ist „der coolste Hund“ auf der iberischen Halbinsel. Und nur er hat in Madrid drei „Michelin“-Sterne. <https://diverxo.com>

4 Opazo Den besten Fisch Spaniens gibt es in Madrid. Den besten Fisch Madrids gibt es in den Pescaderías Coruñesas. Das „Opazo“ ist deren Flaggschiff. Makellose Produktqualität kulinarisch auf den Punkt gebracht. www.opazo.es

5 El Rastro Die Mutter der spanischen Flohmärkte. An allen Sonn- und Feiertagen lassen rund 1000 Händler keine Wünsche offen. Adresse: Calle de la Ribera de Curtidores.

6 Chocolatería San Ginés So mögen die Spanier ihre heiße Schokolade: dick, dunkel, stark. Und da dann rein mit den frisch ausgebackenen Churros. Ein sicherer Tipp seit 125 Jahren. www.chocolateria-sangines.com

7 Mercado Central de Pescados Mehr Fisch gibt es auf unserem Kontinent nicht. Mit Tokios bekanntem Tsukiji auf Augenhöhe. www.mercamadrid.es/mercado-central-de-pescados

8 Círculo de Bellas Artes In den unteren Etagen des privaten Zentrums sehr viel, sehr schöne, sehr wichtige Kunst und Kultur. Auf der Dachterrasse eine Bar – und ein wirklich großartiger Blick auf Madrid. www.circulobellasartes.com

9 Hotel Orfila Individuell, luxuriös, klein und fast noch sehr zentral. Ein toller Ort fürs perfekte Wochenende. www.hotelorfila.com

10 Retiro-Park Ganze 125 Hektar und über 15.000 Bäume, Cafés und jede Menge Straßenkünstler aller Art. Der Wochenend-Spot für Madrids Familien.

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 Eiswürfel in 4 Sektschalen geben und die Grapefruit-Ingwer-Mischung darauf verteilen. Mit Mumm Rosé Dry aufgießen und mit je einem Rosmarinweig 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 Dinge 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 feinerliche Mumm Rosé Dry verwandelt den Drink mit seiner verführerisch zarten Farbe und lebendigen Säure in einen einzigartig prickelnden Genuss.

Mumm
& Co.


Nudelnester „Carbonara“

Hübsch in Form gebracht: Zur Feier des Tages nimmt der **italienische Pasta-Klassiker als Osterhappen** auf aromatischen Wildkräutern Platz.

REZEPT AUF SEITE 18

GENUSS-ZEIT für die Liebsten

Ob zu Ostern oder einem anderen Fest, gerade im Frühling: Wenn sich die Familie zu gemütlichem Brunch & Co. versammelt, soll der Tisch reich und mit Liebe gedeckt sein. Dieser bunte Strauß an Ideen lässt jetzt keine Wünsche mehr offen



In Wiesenheu garte Lammkeule

Ein butterzarter Hingucker, der Fleischfans jubeln lässt. Fein dazu: **die cremige Kräutermayonnaise.**

REZEPT AUF SEITE **18**

Die sorgen für GUTE LAUNE

Waldmeisterbowle

Mit Prosecco für die Großen,
mit Mineralwasser für die Kleinen
spritzig aufgegossen, löscht der
Evergreen bestens den Durst.

REZEPT AUF SEITE 18



Gemüse-Käse-Quiches

Diese würzige **Spinat-Speck-Käse-Kombination** verführt wirklich jeden zum Zugreifen. Praktisch für große Runden und toll vorzubereiten!

REZEPT AUF SEITE 18

Grünkern-Auberginen- röllchen mit grünem Spargel

Fein gewickelt: **Knoblauch** und
viele Frühlingskräuter geben dem
köstlichen Gemüse herrliches Aroma.

REZEPT AUF SEITE 20





JEDER HAPPEN

pure Gaumenfreude

Mini-Fischburger

Diese XS-Ausgabe des Snacks sieht nicht nur toll auf jedem Buffet aus – das **goldbraun ausgebackene Seelachsfilet** ist so knusprig-zart!

REZEPT AUF SEITE 20

KLEINE PORTIONEN

– großes Genießerglück

Schocchino

Zum Schwelgen: Dieses köstliche Dessert duftet so fein nach **dunkler Schokolade, Vanille und Zimt**. Mehr davon!

REZEPT AUF SEITE 20

Tassenbrötchen mit Möhren-Ingwer-Dip

Noch warm serviert ein Traum!

Den frisch-pikanten Aufstrich würzen
Erdnussbutter und Chili – sehr fein...

REZEPT AUF SEITE 22

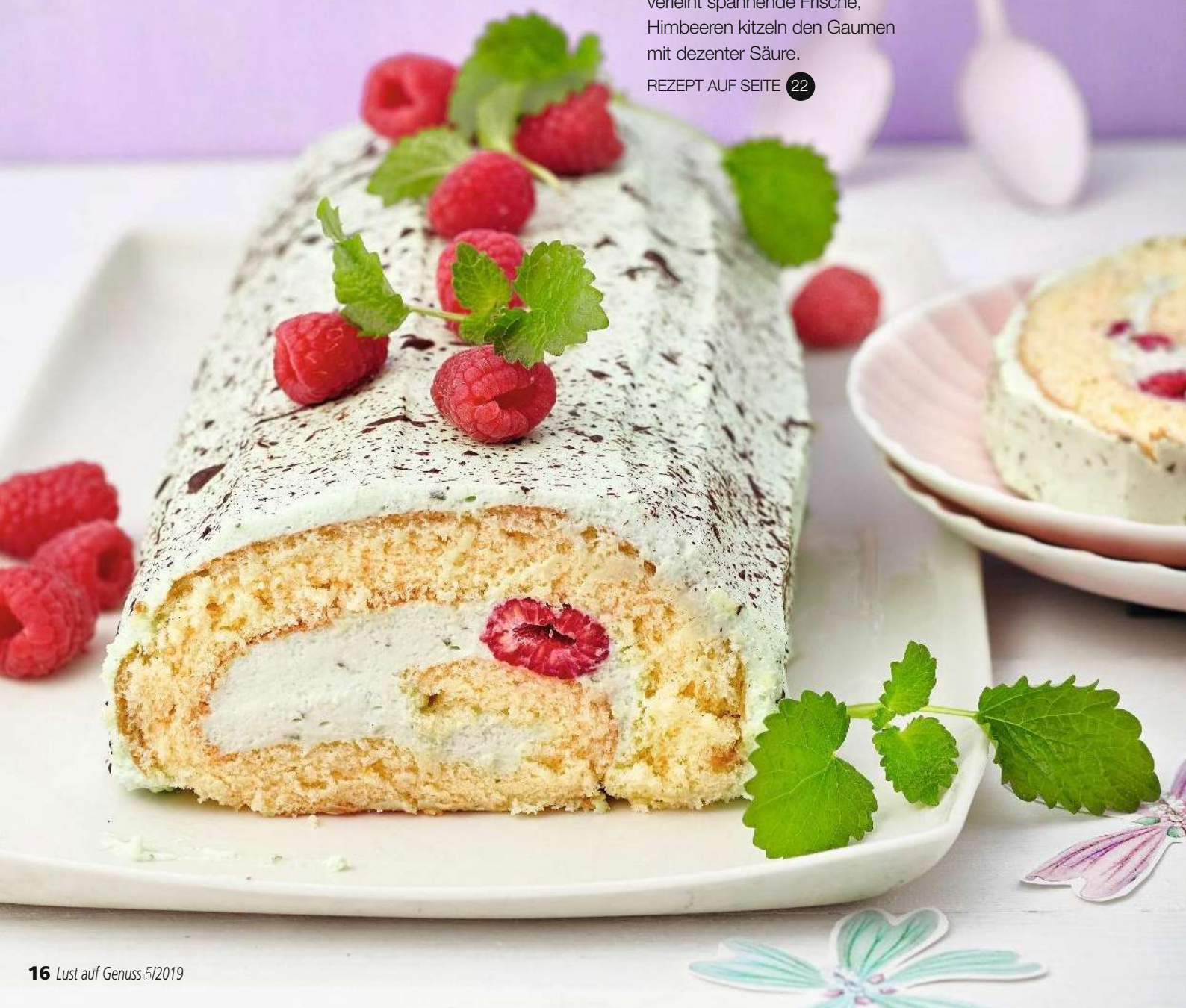


Für echte NASCHKATZEN

Zitronen-Minz-Biskuitrolle

Das grüne Kraut in der Füllung
verleiht spannende Frische,
Himbeeren kitzeln den Gaumen
mit dezenter Säure.

REZEPT AUF SEITE 22





Gedekte Rhabarber-Erdbeer-Tarte

Lauwarm anschneiden und der **süßen Kompott-Überraschung** beim Herausfließen zusehen. Wow!

REZEPT AUF SEITE 22

Frühlingsfrische **KÖSTLICHKEITEN****Duftiges
Kräutlein**

Waldmeister – seine zarten Blätter peppen jede Bowle auf. Geschmacksgeber bei diesem Frühlingskraut ist ein Aromastoff namens Cumarin, der – in größeren Mengen genossen – gesundheitsschädlich ist. Wer jedoch nur gelegentlich Lebensmittel zu sich nimmt, die Cumarin enthalten (wie auch Cassia-Zimt oder Tonkabohnen), kann dies ohne Bedenken tun. Sie möchten ganz auf Nummer sicher gehen? Dann für die Bowle nur die halbe Menge Waldmeister nehmen, diesen für 2 Stunden welken lassen und die Stiele nur noch 15–20 Minuten in den Sud hängen.

**GETRÄNKE-
TIPP****Nudelnester „Carbonara“****Bild auf Seite 8****Vor-/Zubereitungszeit:** ca. 70 Minuten**Zutaten für 12 Portionen****DAS BRAUCHT MAN:****Muffinform mit 12 Mulden****180 g Spaghetti, Salz****4 Lauchzwiebeln, 1 Knoblauchzehe****7 EL Olivenöl, 1 Rosmarinzwig****250 g Schlagsahne, 100 g geriebener****Parmesan, 2 Eigelb (Größe M)****Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss****ca. 250 g Bacon (Frühstücksspeck)****12 Wachteleier, 200 g Wildkräuter-****salatmischung mit Blüten, 1 EL Senf****1 EL Ahornsirup, 5 EL Apfelessig**

1. Nudeln in Salzwasser bissfest garen. Abgießen, kalt abbrausen, gut abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen, grüne sowie weiße Teile getrennt hacken. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Weiße Lauchzwiebelteile und Knoblauch in 2 EL Öl glasig dünsten. Rosmarinnadeln hacken, dazugeben. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

2. Sahne dazugießen, aufkochen. Geriebenen Käse und Eigelbe unterrühren. Sauce vom Herd ziehen, pürieren, mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Nudeln und Sauce in Schüssel vermischen.

3. Mulden der Muffinform einölen. Mulden mit Speckscheiben auslegen. Nudeln mithilfe einer Gabel zu Nestern drehen, in die Mulden verteilen. Übrige Sauce darüberträufeln. Nester im Ofen 15 Minuten backen. Dann auf jedes Nest je 1 Wachtelei gleiten lassen. Nudelnester in ca. 5 Minuten fertig garen.

4. Salat waschen, trocken schütteln. Senf, Sirup, Essig, übriges Öl (ca. 4 EL), Lauchzwiebelgrün verrühren, salzen und pfeffern. Nudelnester 5 Minuten abkühlen lassen, aus den Förmchen lösen. Salat mit Dressing anmachen, mit den Blüten zu den Nestern servieren.

Pro Portion: 300 kcal/1260 kJ

13 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 23 g Fett

Dazu passt: ein Vermentino di Sardegna.

**In Wiesenheu gegarte
Lammkeule****Bild auf Seite 9****Vor-/Zubereitungszeit:** ca. 2 Stunden**Zutaten für ca. 8 Portionen****3 Knoblauchzehen****je ½ Bund Estragon und Petersilie****2 Rosmarinzwige, Salz, Pfeffer****1 Lammkeule (ca. 2 kg; bereits****ausgelöst; evtl. beim Metzger****vorbestellen), 3 EL Öl****120 g Wiesenheu (gibt es im Bio-****laden oder im Zoohandel – dort****unbedingt auf Bioqualität achten)****100 g (2–3 Bund) gemischte Früh-****lingskräuter, 200 ml Mayonnaise****300 g Schmand, 2–3 EL Zitronensaft**

1. Knoblauch abziehen, fein hacken. Estragon- und Petersilienblättchen sowie Rosmarinnadeln fein hacken. Alles mit etwas Salz und Pfeffer mischen, Keule damit einreiben. In einem Bräter Öl erhitzen, die Keule darin rundum anbraten. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

2. Heu 5 Minuten in Wasser legen, dann ausdrücken. Die Hälfte vom Heu in einen Bräter füllen. Fleisch darauflegen, mit dem übrigen Heu bedecken. Keule im mit Deckel verschlossenen Bräter im vorgeheizten Ofen 40 Minuten garen. Dann die Ofentemperatur auf 90 Grad reduzieren, Keule in weiteren 30–40 Minuten gar ziehen lassen.

3. Für die Sauce die Kräuterblättchen abpfeifen, hacken und zusammen mit der Mayonnaise fein pürieren. Schmand und Zitronensaft unterheben und Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Keule aus dem Ofen holen und vor dem Aufschneiden noch einige Minuten zugedeckt ruhen lassen. Zum Anrichten Keule aus dem Heu heben, aufschneiden. Die Kräutersauce dazureichen.

Pro Portion: 930 kcal/3910 kJ

4 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 79 g Fett

Und dazu: Röst- oder Pellkartoffeln, gebratener Spargel, Erbsen und Möhren.

Dazu passt: ein fruchtig-würziger Navarra Crianza.

**Waldmeisterbowle****Bild auf Seite 10****Vor-/Zubereitungszeit:** ca. 10 Minuten**plus Ruhe-/Wartezeit:** bis zu 12 Stunden**Zutaten für ca. 8 Gläser****180 g Zucker, 200 ml Zitronensaft****2 Bund Waldmeister (siehe Info links)****1,2 l gut gekühlter Prosecco (für****Kinder stattdessen gekühltes Mine-****ralwasser oder Traubensaftschorle)**

1. Zucker und Zitronensaft erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Waldmeister abbrausen, zusammenbinden. In Zuckersud hängen (Stiele nach oben), bis zu 12 Stunden darin ziehen lassen.

2. Waldmeister entfernen, Sud evtl. durch ein Sieb passieren. Mit Prosecco oder alkoholfreier Alternative auffüllen.

Pro Glas: 225 kcal/950 kJ

31 g Kohlenhydrate, 0 g Eiweiß, 0 g Fett

Gemüse-Käse-Quiches**Bild auf Seite 11****Vor-/Zubereitungszeit:** ca. 55 Minuten**Zutaten für ca. 8 Portionen****MAN BRAUCHT: 2 Tarteformen****(à ca. 35x15 cm) oder 1 Backblech****ca. 3 EL Öl, 125 g Speckscheiben****500 g Blattspinat, 250 g Ricotta****2 Eier, 150 g geriebener Fontina****oder Bergkäse, Salz, Pfeffer****1 Pizzateigboden (ca. 400 g)**

1. Tarteforme(n) einfetten. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Speck in einer Pfanne im übrigen Öl kross braten und abtropfen lassen. Spinat waschen, putzen, grob hacken. In der Speckpfanne zugedeckt zusammenfallen lassen.

2. Ricotta und Eier verquirlen. Käse unterrühren. Mischung salzen, pfeffern. Spinat dazugeben. Teig evtl. halbieren, in die Form(en) legen, mit Gabel mehrmals einstechen. Füllung sowie Speck darauf verteilen. Quiche(s) im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen.

Pro Portion: 450 kcal/1890 kJ

24 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 32 g Fett

Dazu passt: ein Auxerrois aus dem Kraichgau.



Belebt den Weingenuss.

Ein guter Wein – das ist Genuss pur. Und zu jedem guten Wein empfiehlt sich ein ebenso gutes Wasser. Staatl. Fachingen ist perfekt, denn es wirkt ausgleichend auf den Geschmackssinn, indem es die Geschmacksnerven neutralisiert. Eine ideale Basis, um die vielschichtigen Aromen des Weines genießen zu können. Staatl. Fachingen – belebt den Weingenuss!

**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

Feste feiern für die ganze **FAMILIE**



Grünkern-Auberginenröllchen mit grünem Spargel

Bild auf Seite 12

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

Zutaten für ca. 8 Portionen

3 große Auberginen, Salz
1 Knoblauchzehe, 70 ml Olivenöl
Pfeffer, 250 g Grünkern (getrocknete unreif geerntete Dinkelkörner)
2 große Bund Kräuter (z. B. Kerbel, Giersch, Estragon, Basilikum oder Bärlauch), 700 g grüner Spargel
1 EL Honig, 40 ml Zitronensaft

1. Auberginen waschen, längs in dünne, lange Scheiben hobeln. Scheiben 30 Minuten in Salzwasser legen. Knoblauch abziehen, hacken und mit dem Öl pürieren. Würzöl salzen, pfeffern.

2. Auberginenscheiben trocken tupfen und auf mit Backpapier belegte Bleche verteilen. Auberginen beidseitig dünn mit etwa der Hälfte vom Knoblauchöl einpinseln. Unterm heißen Backofengrill in 3–5 Minuten goldbraun grillen.

3. Grünkern in einem Sieb abrausen. Dann in einem Topf mit Wasser bedeckt in ca. 30 Minuten weich kochen. Grünkern in ein Sieb abgießen und kalt abrausen. Kräuterblätter hacken.

4. Kräuter, Grünkern, übriges Knoblauchöl mischen. Spargel putzen, holzige Enden abschneiden, Stangen evtl. im unteren Drittel schälen. Spargel in Salzwasser in ca. 5 Minuten bissfest garen. Kalt abschrecken. Ein paar Spargelstangen halbieren, zum Garnieren beiseitelegen. Restlichen Spargel klein schneiden. Grünkernmischung mit Honig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer würzen.

5. Je 2–3 Auberginenstreifen überlappend nebeneinanderlegen, mit etwas Grünkernsalat und Spargelstücken belegen. Einrollen, evtl. halbieren und auf eine Platte stellen. Restlichen Grünkernsalat und Spargel dazu anrichten.

Pro Portion: 230 kcal/970 kJ

26 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 10 g Fett

Dazu passt: ein exotischer und frischer Vinho verde aus Minho.



Mini-Fischburger

Bild auf Seite 13

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für 24 Stück

75 ml Milch, ½ Würfel frische Hefe (ca. 22 g), 40 g Butter
2 Eier und 1 Eiweiß (Eier: Größe M)
250 g Mehl (Type 405) und Mehl zum Arbeiten, Salz, 2 EL Sesamsamen, 150 g Brötchen vom Vortag
600 g Seelachsfilet, ½ Bund Dill
ca. 3 TL abger. Zitronenschale (Bio)
6 EL Zitronensaft, Pfeffer, etwas Öl
100 ml Mayonnaise, 50 ml Joghurt
½ Kopfsalat, Chiliflocken

1. Für den Teig 25 ml Milch und ca. 100 ml Wasser erwärmen, Hefe darin auflösen. Butter schmelzen, zusammen mit 1 Eigelb in die Hefemilch rühren. Mix mit Mehl und ½ TL Salz glatt verkneten. Teig 25 Minuten gehen lassen.

2. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Teig auf bemehlter Fläche ca. 3 cm dick ausrollen. Mit Ausstecher aus dem Teig 24 Kreise (Ø 4–5 cm) ausstanzen. 1 Eigelb verrühren, Teigkreise damit bestreichen, mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

3. Für die Frikadellen die altbackenen Brötchen würfeln, in ca. 180 ml Wasser einweichen. Fischfilet klein schneiden. Brötchen gut ausdrücken, mit Fisch und übrigen 3 Eiweiß pürieren. Dill hacken, mit 1 EL Zitronenschale und 3 EL Zitronensaft dazugeben. Fischmasse salzen, pfeffern, 30 Minuten kühlen. Dann zu 24 flachen Buletten formen und diese in etwas Öl rundum gar braten.

4. Mayonnaise, Joghurt und restlichen Zitronensaft (3 EL) verrühren, salzen, pfeffern. Salatblätter waschen, zerpfeifen. Brötchen aufschneiden und alles zu Burgern zusammensetzen. Mit Chili und übriger Zitronenschale bestreuen, evtl. mit Spießchen fixieren. Servieren.

Pro Stück: 180 kcal/760 kJ

12 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 9 g Fett

Dazu passt: ein frisches Pils.



Schocchino

Bild auf Seite 14

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zutaten für ca. 6 Gläser

DAS BRAUCHT MAN:

Milchaufschäumer
150 g Zartbitterschokolade
50 g Kakaopulver
25 g Speisestärke
2 Pck. Vanillezucker
60 g brauner Zucker
1,5 l Milch, 1 TL gemahlener Zimt

1. Schokolade klein hacken oder raspeln (siehe dazu den Tipp unter dem Rezept). Schokolade, Kakaopulver, Stärke, Vanillezucker und Zucker mischen. Mit 1,2 l Milch verrühren und Schoko-Mix in einem Topf unter Rühren langsam aufkochen. Vom Herd ziehen und evtl. in eine Kanne umfüllen.

2. Übrige 300 ml Milch erwärmen, mit Milchaufschäumer zu festem Schaum schlagen. Schoko-Mix in Gläser verteilen, Schaum darauf häufen. Schocchino mit Zimt bestäubt sofort servieren.

Pro Glas: 420 kcal/1770 kJ

40 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 22 g Fett

Tipp: Schokolade schmilzt beim Reiben allein schon durch die Wärme der Hand. Sie lässt sich besser raspeln, wenn man sie vorher gut kühlt, also etwa im Tiefkühlgerät kurz einfriert. Auch wenn man sie zum Reiben nicht mit der Hand, sondern mit einem Stück Backpapier festhält, bleibt nicht so viel Schokomasse an der Hand kleben.

So wird's vegan: Mit Pflanzenmilch (z. B. Reismilch, Hafermilch) statt Kuhmilch. Und vegane Schokolade verwenden, die es auch in Supermärkten immer öfter zu kaufen gibt.

Exotischer Pep: Statt mit Zimt mit gemahlenem Kardamom, asiatischem Fünf-Gewürze-Pulver oder mit fein geriebener Muskatnuss bzw. Tonkabohne für spannende Abwechslung sorgen.





Jetzt
an Ihrer
Supermarkt-
kasse!

Lieblingsrezepte im Pocketformat!

Essen
verbindet



Auch als E-Paper!

BACKWERK für Buffet & Kaffee

Dekorative Kleckse

Die Zitronen-Minz-Biskuitrolle rechts kann man ganz einfach mit etwas Kakaopulver bestäuben. Solche kunstvollen Pünktchen wie auf unserem Foto erhält man so jedoch nicht. Dafür verrührt man in einer kleinen Tasse 1 EL Kakao-pulver mit 2 EL Wasser. Dann taucht man einen Borstenpinsel in diese Mischung und hält den Pinsel über die Torte. Mit dem Pinselstiel klopft man leicht auf den Zeigefinger der anderen Hand, sodass kleine Kakaokleckse auf der Creme entstehen. Die so verzierte Torte noch mal kurz kühlen und dann anrichten.

GETRÄNKE-TIPP



Tassenbrötchen mit Möhren-Ingwer-Dip

Bild auf Seite 15

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 85 Minuten

Zutaten für ca. 10 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: ofenfeste

Tassen oder Muffinblech

1 Bund Möhren (500–600 g)

ca. 100 g Ingwer

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

2 EL Öl, 200 ml Gemüsebrühe

150 g Erdnussbutter

Salz, Pfeffer, Chilipulver

4 zimmerwarme Eier (Größe M)

300 ml Milch, 200 g Mehl (Type 405)

70 g geschmolzene Butter

je 1 TL weiße und schwarze Sesam-samen und/oder Mohnkörner

1. Möhren schälen, waschen und klein schneiden. Ingwer schälen, grob raspeln, Ingwersaft auspressen (mit den Händen). Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln und zusammen mit den Möhren in Öl andünsten. Brühe angießen und alles ca. 15 Minuten kochen, bis die Möhren weich sind und die Flüssigkeit verdampft ist.

2. Ingwersaft dazugeben und die Mischung fein pürieren. Erdnussbutter unterrühren und Dip mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Abkühlen lassen.

3. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Eier und Milch verquirlen. Mehl dazugeben, unterrühren. 50 g zerlassene Butter dazugeben, kurz unterheben. Tassen oder Mulden der Muffinform mit übriger Butter sehr gut einfetten, den recht flüssigen Teig darin verteilen. Mit Sesam oder Mohn bestreuen und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.

4. Ofentemperatur um 40 Grad reduzieren, Brötchen weitere 15 Minuten backen (Backofentür nicht öffnen, damit Brötchen nicht zusammenfallen). Brötchen noch warm mit Dip servieren.

Pro Portion: 325 kcal/1370 kJ

24 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 19 g Fett

Dazu passt: ein Assam-Flowery-Orange-Pekoe-Tee.



Zitronen-Minz-Biskuitrolle

Bild auf Seite 16

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten

plus Kühl-/Wartezeit: 2 Stunden

Zutaten für ca. 10 Stücke

5 Eier (Größe M), 1 Prise Salz

250 g Zucker, 120 g Mehl (Type 405)

1 EL Backpulver, 6 Blatt Gelatine

100 ml Zitronensaft und 1 EL fein abgeriebene Zitronenschale (Bio)

100 ml Minzsirup

ca. 6 Stiele Minze, 500 g Mager-

quark, 300 g Schlagsahne

250 g Himbeeren, 1 EL Kakaopulver

1. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) heizen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Salz und 150 g Zucker einrieseln lassen, Eiweiß weiterschlagen. Eigelbe unterrühren. Mehl und Backpulver auf den Eischaum sieben, unterheben. Masse gleichmäßig auf mit Backpapier belegtes Blech streichen und im Ofen ca. 10 Minuten backen.

2. Biskuit samt Papier auf ein Kuchen-gitter ziehen, etwas abkühlen lassen. Biskuit auf ein Küchentuch legen (das Papier ist oben), Backpapier abziehen. Biskuit mithilfe des Tuchs einrollen.

3. Die Gelatine nach Packungsangabe einweichen. Zitronensaft, -schale, Sirup, übrige 100 g Zucker, 3 gehackte Minz-blättchen und Quark verrühren. Gelatine tropfnass in 2 EL Quarkmischung erwärmen. Dann diese Mischung unter die übrige Quarkcreme rühren. Sahne steif schlagen, unter die Creme heben.

4. Biskuit wieder aufrollen, mit zwei Dritteln der Creme bestreichen. Himbeeren (bis auf ein paar zum Garnieren) auf der Creme verteilen, Biskuit einrollen. Auf Kuchenplatte legen, 2 Stunden kühl stellen. Mit übriger Creme, Rest Beeren, Minze sowie Kakao garnieren (siehe dazu Deko-Tipp links am Seitenrand). Vor dem Servieren kurz kühlen.

Pro Stück: 355 kcal/1500 kJ

46 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 13 g Fett

Dazu passt: ein süffiger Sekt.



Gedeckte Rhabarber-Erdbeer-Tarte

Bild auf Seite 17

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten

plus Ruhe-/Wartezeit: 60 Minuten

Zutaten für ca. 12 Stücke

DAS BRAUCHT MAN:

Tarteform (Ø 24–26 cm)

350 g Weizenmehl (Type 405)

1 Prise Salz, 130 g Puderzucker

185 g weiche Butter und Butter für

die Form, 2 Eigelb (Eier: Größe M)

350 g Erdbeeren, 350 g Rhabarber

300 ml Rhabarbersaft bzw. -nektar

100 g Zucker, 2 Pck. Vanillezucker

1 Pck. Vanillepuddingpulver

1. Mehl mit Salz und Puderzucker vermischen. Butter und verquirlte Eigelbe dazugeben und alles kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Teig in Folie einwickeln und 1 Stunde kühl stellen.

2. Inzwischen die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Rhabarber putzen, waschen, falls nötig entfädeln und in Stücke schneiden. Saft mit Zucker und Vanillezucker aufkochen. Rhabarber und Erdbeeren hinzufügen, 2 Minuten mitkochen. Kompott in ein Sieb geben, evtl. durchpassieren, Sud dabei auffangen und noch mal aufkochen. Puddingpulver mit 5 EL Wasser anrühren, in den kochenden Saft rühren. Alles vom Herd nehmen, Obst unterheben und die Füllung etwas abkühlen lassen.

3. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Backform fetten. Zwei Drittel vom Teig dünn ausrollen. Form damit auslegen, Rand hochdrücken. Füllung darauf verteilen, glatt streichen. Übriges Teig-drittel ausrollen, auf die Tarte legen. Teigre-ste abschneiden, Teigrand andrücken. Übrigen Teig noch mal ausrollen, Blüten ausstechen. Blüten auf die Tarte legen. Tarte im vorgeheizten Ofen in ca. 30 Minuten goldgelb backen.

Pro Stück: 355 kcal/1500 kJ

50 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 15 g Fett

Dazu passt: eine Rieslaner-Auslese aus der Pfalz.

BACK TO THE ROOTS



**Du bist auf der Suche nach dem Echten,
dem Natürlichen und Ungekünstelten?**
Mit Pure Tea Ingwertee gehst Du zurück zu den
Wurzeln und schmeckst wieder echten Tee Genuss.
www.pfanner.com



Felix Neureuther
Felix Neureuther

Schon gewusst?

SCHNELLE TISCHDEKO, SCHÖNE BUFFET-ACCESSOIRES, KULINARISCHE HIGHLIGHTS

FÜR DIE NÄCHSTE FEIER UND OSTERTIPPS VOM PROFIKOCH: DER FRÜHLING IST DA



Hübsche Helferlein

1 FRÖHLICHE FARBTUPFER Mit dem Trendton Koralle können Sie auf Tisch und Teller wunderbar Akzente setzen. Die geblünte Baumwollserviette verleiht der Ostertafel den letzten Schliff (von Zara Home, um 10 Euro)

2 GANZ DEZENT Die schlichte Vase aus Porzellan ist ideal für ein paar flauschige Weidenkätzchenzweige oder einen bunten Tulpenstrauß (von Lyngby, um 25 Euro)

3 HOCH HINAUS Elegant mit Goldtönen, rustikal dank der Brettchen setzt die Etagere Kekse, Muffins und Torten hübsch in Szene (von Madam Stoltz, um 69 Euro)

WERDEN SIE ZUM BIENENRETTER!

Traurig, aber wahr: Mehr als die Hälfte unserer heimischen Wildbienenarten sind vom Aussterben bedroht. Geht es so weiter, müssen wir nicht nur auf unser Frühstücksbrötchen mit Honig verzichten – die fleißigen Tierchen verhelfen uns auch zu Obst und Gemüse. Äpfel, Birnen, Gurken, Kürbisse, Himbeeren sind beispielsweise auf die Bestäubung durch Wildbienen angewiesen. Doch Pestizide, Anbau von Monokulturen und die Zerstörung ihres natürlichen Lebensraums machen es den nützlichen Insekten schwer. Wer etwas dagegen tun möchte, muss nicht gleich Imker werden. Jeder kann selbst auf seinem Balkon dagegenwirken – mit der richtigen Pflanzenwahl und Nisthilfen im Kleinformat zum Beispiel. Die Burda-Home-Aktion #beebetter verrät, wie es geht und wie simpel es ist. Jetzt ausprobieren und Gutes tun! www.beebetter.de



2,5

Kilometer misst das längste Buffet der Welt. Die kostenlose Strand-Tafel wurde 2017 in Thailand auf der Insel Ko Samui aufgebaut.*

* Quelle: „Guinness World Records“



BLITZDEKO FÜR DIE TAFEL

Gänseblümchen aus dem Garten pflücken, waschen,

um die Teller drapieren. **Für bunte Pompons** Servietten aufeinanderlegen, daumenbreit wie eine Ziehharmonika falten, in der Mitte zusammenbinden, Enden abschneiden, alle Lagen auseinanderzupfen, überm Tisch aufhängen. **Eier hübsch** in Bechern auf einer Etagere (Foto) servieren. Oder Schoko-Eier (kreativ: Mozartkugeln nehmen, z. B. von Reber) zu Nestern auf die Tafel legen.



FEIERN TO GO

So holen Sie sich die nächste Party ins Haus

Diese kulinarischen Attraktionen bereichern jedes Fest. Und Sie beeindrucken Ihre Gäste.

CurryDose Wo kein Food Truck hin- oder durchpasst, findet die schmale „CurryDose“ in Ihrem Vorgarten Platz. Diesen Klassiker mag außerdem jeder! www.currydose.de

Milk Made Ice Cream Das handgemachte Eis kommt in einer stylischen Plaggio-Ape oder im umgebauten Pferdeanhänger daher. Auf Wunsch kreiert Judith auch vegane Sorten – zum Dahinschmelzen lecker. www.milkmadeicecream.de

The Blunch Kitchen Blunch, die knusprige, wrapähnliche Rolle mit Fleisch, Fisch, Veggies, ist köstlich und ideales Fingerfood aus dem Food Truck vorm Haus. www.blunch-kitchen.de

WunderBar Nachtisch, der Ihre Gäste vor Ort verzaubert: Mit delikaten Crêpes und Galettes holen Sie sich ein Stück echtes Frankreich nach Hause. www.wunderbar.one

Drink-Syndikat Gin-Liebhaber, aufgepasst: Mit diesen ready-made Cocktails-Sets können Sie Drinks der Barszene im eigenen Wohnzimmer selber mixen. Cool! www.drink-syndikat.de

einfachsüss Da strahlen nicht nur Kinderaugen. Mit Zuckerwatte- oder Popcornmaschine daheim erobern Sie die Naschkatzenherzen von Groß und Klein im Sturm. www.einfachsüss.de

coffee-bike Achtung Kaffeeliebhaber! Frischen Espresso, kräftigen Kaffee und saftige Brownies serviert der mobile Coffeeshop fast deutschlandweit. www.coffee-bike.com

Top-Drinks für zu Hause



Kleine Köstlichkeiten zaubert die „WunderBar“

Fotos: Frank Bauer, 1; Jule Felice Frommelt, 1; Mälscha Souaga, 1; PR, 3; Shutterstock, 1; StockFood, 1; WunderBar, 1



Kolumne von Christian Jürgens

TIPPS AUS DER STERNEKÜCHE – FOLGE 22

FEINSTES AUS DEM EI

Auf der Suche nach einem (österlichen) Dessert? Chefsache! Bitte nachmachen

Für dieses hübsche Mandeldessert verquirlen wir 8 Eigelb. Dann kochen wir kurz 375 g Sahne, 125 g Crème double, 125 ml Milch und 75 g Zucker in einem Topf auf. Sobald der Mix nicht mehr heiß ist, gießen wir das Eigelb in einem dünnen Strahl hinein. Danach die Masse unter ständigem Rühren auf ca. 60 Grad erhitzen, bis sie leicht anzieht. Achtung: Kein Rührei daraus machen! Wir passieren das Ganze durch ein Sieb, mischen 3 cl Mandelmilch und ein paar Tropfen Bittermandelaroma darunter. Deko-Tipp: Servieren Sie die Creme in Eierschalen. Dafür verwenden Sie am besten einen Eierschalenöffner, der macht einen schön geraden Schnitt am oberen Drittel der Schale. Ruhige Hände schneiden sie mit einer feinen Nagelschere

ein. Die Schalen leeren, gründlich mit Spülmittel und heißem Wasser auswaschen. Die Eierschalen dann in niedrigen Eierbechern oder Edeltalbringen auf ein tiefes Backblech setzen, das mit 80 Grad heißem Wasser aufgefüllt wird. Die Eierschalen bis 1 cm unterm Rand mit der Creme auffüllen, in den auf 80 Grad vorgeheizten Backofen schieben und 45–60 Minuten stocken lassen. Die Creme in den Eiern mit etwas braunem Zucker bestreuen und mit einem Bunsenbrenner leicht abflammen. Die Eier in Eierkartons drapieren und servieren.



CHRISTIAN JÜRGENS

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

kurz
nachgefragt
bei

Andreas
Krüger

PERFEKT FEIERN – ABER RICHTIG!

Für liebe Gäste geben wir
nur das Beste! Doch wie
und wann beginnt man
mit der Party-Planung?
Was heißt entspanntes
Timing? Was kommt auf
den Tisch? Mit welchen
Kniffen richte ich toll an?
Unser Experte verrät seine
Geheimtipps



Ich plane eine Party – womit fange ich an?

Mit einer systematischen Checkliste. Zunächst sollten Sie die Anzahl der Gäste festhalten. Dann folgt das Konzept – möchten Sie ein großes Buffet, ein casual Tischbuffet mit Schüsseln auf der Tafel oder ein Tellergericht anbieten? Dementsprechend wählt man die Speisen aus. Auch wichtig: die passende Tischdeko! Haben Sie eine Idee im Kopf, kommen die Einkaufsliste plus ein grober Ablaufplan dran, der die Zubereitungszeiten berücksichtigt. Wichtige Fragen: Was kann ich schon ein bis zwei Tage vorher zubereiten? Was mache ich am Tag der Party? Was geht nur à la minute? Am besten einen Tag vorm Zubereiten der Speisen die Kochutensilien, Bratmittel, Gewürze bereitstellen. So sieht man auf einen Blick, ob irgendetwas fehlt, und kann es noch besorgen. Das spart viele Nerven!

Wann serviert man am Tisch, wann macht ein Buffet Sinn?

Das kommt ein bisschen darauf an, welchen Charakter das Ganze haben soll. Möchte man eine Produktvielfalt anbieten und dass sich alle Gäste die Speisen teilen, würde ich ein Tischbuffet empfehlen. Ist die Gruppe sehr

groß, ist ein Buffet an einer separaten langen Tafel eine Alternative. Da mischt sich die Gesellschaft etwas durch, und man kommt mit anderen am Buffet ins Gespräch. Bei unter zehn Leuten lohnt sich ein klassisches Drei-Gänge-Menü.

Wie kann man vorab die richtige Menge an Lebensmitteln einschätzen?

Ich würde hier ein interaktives Einkaufen empfehlen. Gehen Sie zum Obst- und Gemüsehändler Ihres Vertrauens, zu Ihrem Lieblingssupermarkt, zu Ihrer Metzgerei und lassen sich dort beraten. Ein Metzger kann Ihnen genau sagen, wie viel Fleisch Sie benötigen, wenn Sie für x Personen beispielsweise ein Schmorgericht machen wollen.

Welche einfache Tischdeko macht besonders Eindruck?

Eine Etagere mit frischem Obst und Gemüse strahlt immer Frische und Glanz aus. Dazu machen ein hübsches Platzset und edle Servietten Lust aufs Essen. Je nach geplantem Konzept können Sie noch farblich passende Kerzen und ein kleines Brotset mit verschiedenen Dips bereitstellen. Das überbrückt den ersten Hunger, bis es dann kulinarisch richtig losgeht.

Frische Kräuter, das Essen originell in Kokosnüssen serviert – man sieht sofort, wenn Speisen mit viel Liebe zubereitet sind

Wie richte ich mein Essen am besten an?

Kalte Speisen sehen gut mit etwas Salat an der Seite aus. Bei warmen Gerichten brate ich kleine Rispentomaten in Olivenöl an und gebe sie dann mit auf den Teller. Frische Kräuterzweige oder „Microleaves“, kleine Keimblätter von Gemüse, als Topping sind fein.

Wie halte ich meine Speisen zu Hause warm?

Wenn Sie alles vorab vorbereiten wollen, können Sie Fleisch und Fisch bei niedrigen Temperaturen im Ofen stehen lassen. In einem schönen Tontopf lassen sich Beilagen ideal auch am Tisch auf einem Stövchen warm halten. Und die Gäste können sich direkt bedienen.

Welche Speisen würden Sie jetzt im Frühjahr empfehlen?

Ein guter Appetizer ist ein mit Zucker und Salz marinierter Kaiserschotensalat mit Granatapfelkernen. Wenn Sie dazu ein Stück Lachs auf der Haut braten, haben Sie eine Vorspeise, die man auch bestens für viele Personen servieren kann. Ein leckerer Salat aus Mozzarella, Mango, Rucola, gerösteten Pekannüssen, mit Olivenöl und Limettensaft abgeschmeckt, kommt ebenfalls immer gut an. Ich arbeite gern mit mariniertem Gemüse oder Rohkost.

Mit welchen Getränken punkte ich bei meinen Gästen?

Schön frühlingshaft sind selbst gemachte Limonaden. Ob mit Apfel- oder Zitrusaft, mit Zitronengras, Limonenblättern oder Ingwer gewürzt, ganz leicht gesüßt und mit Mineralwasser aufgegossen – die mag eigentlich jeder!

* ANDREAS KRÜGER KÜCHENCHEF

Neben seiner Ausbildung im Sternerestaurant „Au Lac“, Berlin, hat er in vielen Küchen der Welt Erfahrungen gesammelt. Seit mehr als zehn Jahren plant er erfolgreich Events, erfüllt für „Kuffler Catering“, München, die Wünsche der Gäste.

Chambord-Sorbet

Das zarte Eis mit **französischem Beerenlikör** wird prickelnd aufgegossen. So erfrischend als Apero oder After-Dinner-Drink!

REZEPT AUF SEITE 38

EDLE KREATIONEN

für Feinschmecker

Kulinarische Highlights für Anlässe wie Taufe oder Hochzeit: Spargel, Kalbsfilet, Jakobsmuscheln, vergoldete Erdbeeren – kreativ und neu zubereitet. Welch ein Erlebnis selbst für anspruchsvolle Genießer, auch einfach mal für sonntags

Wasabi-gebeizter Lachs

Fast einen Tag muss der Fisch in einem **Mix aus Korianderkörnern, Zitronengras, Sojasauce und dem japanischen Meerrettich** ziehen.

Doch das Warten lohnt sich...

REZEPT AUF SEITE **38**





Schinken-Spargel-„Sushi“ mit Trüffelbutter

Das klassische Duo mal als **Rolle im Bärlauchblatt** neu interpretiert. Extravagantes Aroma-Plus ist der Edelpilz in der Butter, mit der die Stangen eingestrichen werden.

REZEPT AUF SEITE 38

EXTRAFEINES

für besondere Tage



Gratinierte Jakobsmuscheln

Wer die Schalen beim Einkauf mit verlangt, kann das **zarte Muschelfleisch** darin überbacken. Sieht gerade auf Buffets chic aus!

REZEPT AUF SEITE 39

Violette Kartoffelsuppe mit Krabben

Ein Farbspektakel dank **lila Kartoffeln**
und **Rote-Bete-Saft**. Weitere Wow-
Faktoren: Daikon-Kresse und Wachtelei.

REZEPT AUF SEITE 40



Kalbsfilet mit Bärlauch in der Filoteigkruste

Der Klassiker bekommt einen
**goldbraunen, extraknusprigen
Mantel**. Dazu ein **buttriges
Spargel-Kartoffel-Mus** und
eine würzige Morchelsauce.
Gaumen, was willst du mehr!

REZEPT AUF SEITE 40

EIN FEST für alle Sinne





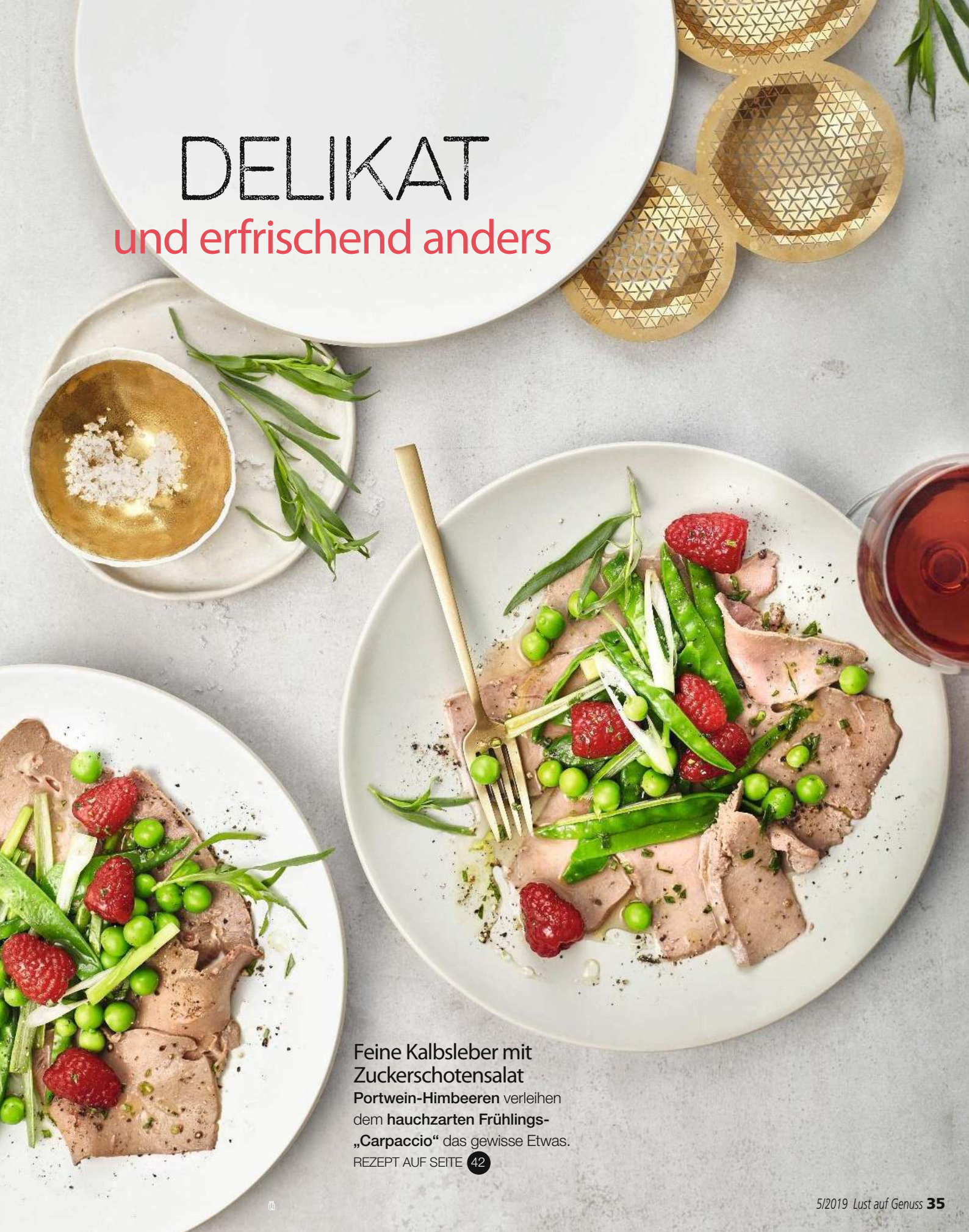
**Sprossensalat mit
Radieschen und Radicchio**

Veredelt mit **Blaubeersauce** und
Ziegenkäse, erobert diese Rohkost-
kreation Genießerherzen im Sturm.

REZEPT AUF SEITE 42

DELIKAT

und erfrischend anders



Feine Kalbsleber mit
Zuckerschotensalat
Portwein-Himbeeren verleihen
dem hauchzarten Frühlings-
„Carpaccio“ das gewisse Etwas.
REZEPT AUF SEITE 42

Glasierte Erdbeeren

Was für hinreißende Früchtchen!

Zitronenglasur, etwas Blattgold und Zuckerperlen geben den sonst so roten Lieblingen edlen Anstrich.

REZEPT AUF SEITE 42



Kokostorte mit Himbeeren

Pompös und zart zugleich kommt dieser cremige Verführer daher. Dank **Limette und Kokoslikör** wird's geschmacklich abwechslungsreich.

REZEPT AUF SEITE 43

Welch prächtiges
NASCHWERK

EXQUISITES für Gourmets und für

Edelpilz
Trüffel

Die selbst gemachte Würzbutters fürs Schinken-Spargel-„Sushi“ rechts veredelt getrocknete Trüffeln. Meist findet man Sommertrüffeln, in kleine Stücke bzw. Scheiben geschnitten, sanft gedörrt und im Glas konserviert. In Wasser einge-weicht geben die getrockneten Pilzchips ihr betörendes Aroma wieder frei und sind vielfältig einsetzbar. Trüffelprodukte kann man in Feinkostläden erwerben oder bei diversen Onlinehändlern. Wem die Luxusknolle zu teuer ist, greift für die aromatisierte Butter zu anderen getrockneten Pilzen.

GETRÄNKE-
TIPP

Titelrezept

Chambord-Sorbet

Bild auf Seite 28 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
plus Kühlzeit: 5–6 Stunden

Zutaten für ca. 14 Gläser

600 g Beeren (z. B. Erdbeeren und Himbeeren, Johannis-, Blaubeeren)

150 g Zucker, 50 ml Zitronensaft

100 ml Chambord (französischer

Likör aus Himbeeren, Brombeeren und Cognac; siehe Info unten)

2 Flaschen gut gekühlter Prosecco, Sekt oder Champagner (à ca. 0,75 l)

1. Beeren verlesen, mit Zucker und Zitronensaft in einem Topf mischen. Aufkochen, fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Etwas abgekühlt mit dem Likör mischen. Masse in der Eismaschine oder in einer Schüssel in der Tiefkühltruhe gefrieren lassen (beim Frieren in der Schüssel alle 30 Minuten mit einem Pürierstab gut aufmischen, sonst entstehen grobe Eiskristalle).

2. Eine große Platte mit Frischhaltefolie überziehen, in den Tiefkühler stellen. Aus dem Sorbet Kugeln formen, auf der Platte noch mal einfrieren. Sorbet-Kugeln in Gläser geben, mit Schaumwein aufgießen und evtl. mit frischen Beeren garniert sofort servieren.

Pro Glas: 160 kcal/680 kJ

18 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 0 g Fett

Info: Chambord Royal Cognac Liqueur, wie der mit einem Alkoholgehalt von 16,5 Vol.-% relativ leichte Likör mit vollem Namen heißt, geht auf das Jahr 1685 zurück. Damals wurde er Ludwig XIV. kredenzt, dem französischen Sonnenkönig. Die Spirituose erhielt den Namen des berühmten Loire-Schlösses Chambord, wird aber nicht dort produziert, sondern auf dem Gelände des Château de la Sistiére unweit vom weitaus berühmteren Prachtbau.

Ohne Alkohol: Himbeernektar statt Likör verwenden und die Sorbet-Kugeln mit alkoholfreiem Sekt aufgießen.



Wasabi-beizter Lachs

Bild auf Seite 29

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
plus Marinierzeit: 22 Stunden

Zutaten für ca. 10 Portionen

1 Lachsseite mit Haut (ca. 1 kg; evtl. beim Fischhändler vorbestellen)

2 EL Korianderkörner

2 Stängel Zitronengras

4–5 TL Wasabi-Paste (scharfe japanische Würzpaste; im Asienregal; ersatzweise geriebener Meerrettich)

100 ml Sake (japanischer Reiswein)

1 EL rosa Pfefferbeeren

50 ml Sojasauce

130 g brauner Zucker, 100 g Salz

2 Bund Koriandergrün

1 EL Honig, 1 TL körniger Senf

ca. 70 g Mayonnaise

1. Evtl. noch vorhandene Gräten aus dem Fischfleisch entfernen (am besten mit einer Pinzette herausziehen). Lachs abrausen und gut trocken tupfen.

2. Korianderkörner zerbröseln bzw. im Mörser zerstoßen. Zitronengras putzen, möglichst fein hacken. Wasabi mit Sake, Korianderkörnern, Zitronengras, zerbröselten Pfefferbeeren und Sojasauce verrühren. Lachs damit bedecken, kalt stellen und 2 Stunden marinieren.

3. Dann Zucker und Salz mischen. Die Korianderblätter hacken, untermischen. Lachs auf der Fleischseite mit der Zucker-Salz-Kräuter-Mischung bestreuen. Das Ganze mit Frischhaltefolie bedecken, mit einem Brett beschweren und im Kühlschrank 20 Stunden beizen.

4. Den gebeizten Lachs aus der Folie nehmen und die Marinade abstreifen. Lachs mit Küchenpapier abtupfen und in möglichst feine Scheiben schneiden. 4 EL der Marinade mit Honig, Senf und Mayonnaise verrühren und als Dip zum Lachs reichen. Lachs evtl. mit frischem Koriander garniert servieren.

Pro Portion: 245 kcal/1030 kJ

15 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 8 g Fett

Dazu passt: ein aromatischer Chenin blanc aus Südafrika.



Titelrezept

Schinken-Spargel-„Sushi“ mit Trüffelbutter

Bild auf Seite 30 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: 50 Minuten

Zutaten für 6 Portionen (ca. 30 Stück)

20 g getrocknete Trüffelstücke

(siehe die Info links am Seitenrand; ersatzweise getrocknete

Steinpilze oder Spitzmorcheln)

30 ml Trüffelöl (im Feinkostregal; siehe den Tipp unten)

250 g weiche Butter

Meersalz, 800 g weißer Spargel

1–2 Bund Bärlauch

3 EL Zitronensaft, 150 g Tiroler

Speck oder Parmaschinken

1. Getrocknete Trüffelstücke mit 50 ml kochend heißem Wasser übergießen und 10–15 Minuten quellen lassen. Dann die Trüffelscheibchen fein hacken und mit dem Trüffelöl mischen.

2. Butter schaumig rühren. Trüffelöl-Mix unterheben und die Trüffelbutter leicht salzen. Trüffelbutter auf ein Stück Pergament- oder Backpapier streichen und einrollen. Gut kühlen.

3. Inzwischen Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Spargelstangen in wenig kochendem Salzwasser in ca. 5 Minuten bissfest garen, herausheben. Bärlauchblätter waschen. Spargelstangen mit Zitronensaft einpinseln, in je 3–4 Stücke schneiden.

4. Jedes Spargelstück mit etwas Trüffelbutter bestreichen und mit Schinken und Bärlauchblättern umwickeln. Die restliche Trüffelbutter dazureichen.

Pro Portion: 470 kcal/1980 kJ

4 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 47 g Fett

Und dazu: Brot, z. B. Baguette.

Tipp: Trüffelöl kann man leicht selber machen, wenn man getrocknete Trüffeln im Glas gekauft hat. Dafür einfach ein gutes Öl (muss nicht unbedingt Olivenöl sein) mit Pilzstücken anreichern. Ein paar Tage ziehen lassen, abseihen.

Dazu passt: ein Silvaner aus der Steillage in Franken.

herzallerliebste Gäste



Gratinierte Jakobsmuscheln

Bild auf Seite 31

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 65 Minuten

Zutaten für ca. 8 Portionen

24 ausgelöste Jakobsmuscheln oder Kammuscheln (frisch vom Fischhändler oder aufgetaute TK-Ware)

4 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

90–100 g Butter, 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Dill, Kerbel, Koriander, Estragon), 1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt

3 Gewürznelken, 200 ml Fischfond

3 Eigelb (Eier: Größe M)

evtl. Zitronen zum Beträufeln

1. Das ausgelöste Muschelfleisch (siehe dazu auch den Tipp unterm Rezept) abbrausen, trocken tupfen. 2 EL Zitronensaft salzen und pfeffern, Muscheln damit einpinseln. Muschelfleisch kühl gestellt 20 Minuten marinieren lassen.

2. Inzwischen Butter in einem kleinen Topf schmelzen und wieder etwas abkühlen lassen. Muschelfleisch trocken tupfen und in einer Pfanne in 1 EL geschmolzener Butter auf jeder Seite jeweils ca. 30 Sekunden anbraten.

3. Kräuterblätter bzw. -spitzen abzupfen (einige Stiele für den Fond aufheben), fein hacken. Zwiebel halbieren, mit Lorbeer, Nelken, beiseitegelegten Kräuterstielen und Fischfond in einen Topf geben. Sud auf ca. 60 ml einkochen. Durch ein Sieb passieren, Fond in einer (Metall-)Schüssel auffangen. Eigelbe zum Fond geben, über einem heißen Wasserbad hellcremig aufschlagen. Übrige geschmolzene Butter langsam

unterrühren. Sauce mit restlichem Zitronensaft (2 EL), Salz und Pfeffer würzen, die gehackten Kräuter unterheben.

4. Muscheln in ofenfeste Förmchen legen, jeweils mit etwas Kräuterschaum beträufeln und unter dem heißen Backofengrill ca. 4 Minuten gratinieren. Muscheln sofort servieren, evtl. Zitronenschnitze zum Beträufeln dazureichen.

Pro Portion: 155 kcal/660 kJ
2 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 13 g Fett

Tipp: Im Supermarkt gibt es Jakobsmuschelfleisch meist ausgelöst als Tiefkühlware. Wer die Muscheln beim Fischhändler bestellt, der kann von dort Jakobsmuscheln in der Schale mitnehmen. Die dekorativen Schalen ersetzen dann – vorher noch kurz gesäubert – die ofenfesten Förmchen, in denen man das Muschelfleisch gratiniert.

Dazu passt: ein eleganter und anregender Mâcon blanc.

Spitzenmäßig.



Von hier. Von uns.



Der auch.

Spitzenmäßiges zur Spargelsaison.

Viele wissen nicht, dass auch hier in Württemberg Spargel angebaut wird. Die passenden Weine von uns sind da schon viel bekannter, wie zum Beispiel feine Silvaner, fruchtige Kerner und rassige Rieslinge. Entdecken Sie das Beste aus Württemberg: Achten Sie einfach auf das Siegel unserer Erzeuger.

Württembergische Weingärtnergenossenschaften
wein-heimat-württemberg.de



Württemberg ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.) der Europäischen Union.
www.wein-heimat-württemberg.de/gU-wuerttemberg



RAFFINESSE mit Knusper-Effekt

Pfiffige Idee

Die Knusperstreifen auf dem Kalbsfilet rechts sehen nicht nur dekorativ aus, sie sind auch relativ unkompliziert herzustellen, wenn man eine Nudelmaschine mit Spaghetti-Aufsatz hat. Ein scharfes, schweres Messer tut es allerdings auch, selbst wenn dann die Streifen nicht so gleichmäßig gelingen. Filoteig- oder Strudelteigblätter findet man in der Frischetheke im Supermarkt und bei griechischen oder türkischen Lebensmittelhändlern (dort evtl. unter der Bezeichnung Yufkateig).



Violette Kartoffelsuppe mit Krabben

Bild auf Seite 32

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für ca. 8 Portionen

2 rote Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe
200 g Knollensellerie

700 g violette Kartoffeln (z. B. Sorte Vitelotte oder lila Urkartoffeln; siehe Tipp unterm Rezept)

2 EL Butter, 30 g Speckwürfel

3 Stiele Liebstöckel (Maggikraut)
ca. 1,2 l Geflügelfond (Glas; ersatzweise kräftige Geflügelbrühe)

150 ml Crème fraîche
ca. 1 EL Zitronensaft

80 ml Rote-Bete-Saft, Salz, Pfeffer
8 Wachteleier, 1–2 EL neutrales Öl (oder Butter), ca. 180 g Krabben (gegart und küchenfertig gepult) etwas Daikon-Kresse (evtl. rote und grüne) zum Garnieren

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln. Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.

2. Sellerie, Kartoffeln, Speckwürfel und Liebstöckel dazugeben und mitdünsten. Alles mit dem Fond ablöschen und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten kochen, bis die Gemüse weich gegart sind.

3. Crème fraîche, Zitronen- und Rote-Bete-Saft dazugeben. Die Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben durch ein Sieb streichen und in vorgewärmte Teller schöpfen. Inzwischen die Wachteleier in einer Pfanne in Öl braten. Spiegeleier, Krabben und Kresse auf der Suppe anrichten und alles servieren.

Pro Portion: 325 kcal/1370 kJ
17 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 21 g Fett

Tipp: Keine lila Kartoffeln gefunden? Dann ganz normale Kartoffeln verwenden und die Suppe evtl. mit etwas mehr Rote-Bete-Saft einfärben.

Dazu passt: ein rauchiger und fülliger Grauburgunder aus Baden.



Titelrezept

Kalbsfilet mit Bärlauch in der Filoteigkruste

Bild auf Seite 33 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

Zutaten für ca. 8 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: evtl. Nudelmaschine mit Spaghetti-Aufsatz

1 kg Kartoffeln (mehligkochend)

1 kg Spargel

20 g getrocknete Morcheln (ersatzweise getrocknete Steinpilze verwenden)

4 Schalotten, 1 Knoblauchzehe

120 g Butter

100 ml trockener Weißwein

800 ml Kalbsfond

2 Stücke Kalbsfilet (à ca. 500 g; am besten aus dem gleichmäßig dicken Mittelstück geschnitten)

4–5 EL Öl

Salz, Pfeffer

2 Bund Bärlauch (mit möglichst großen Blättern)

2 Pck. Filoteig (à ca. 250 g; siehe dazu die Info links am Seitenrand)

60 g Schlagsahne, evtl. 2 TL Saucenbinder oder Speisestärke

100 ml Milch

frisch geriebene Muskatnuss

1. Kartoffeln waschen, schälen. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Morcheln mit 200 ml kochend heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln und in 1 EL Butter glasig dünsten. Wein und Fond angießen, Sauce in ca. 30 Minuten auf ca. 300 ml einkochen lassen.

2. Inzwischen Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Filets parieren (also von Sehnen und Fett befreien). Filets mit 2 EL Öl einseln und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Filets in 1 EL geschmolzener Butter rundum kräftig anbraten. Dann vorsichtig in die Bärlauchblätter wickeln: Dazu am besten die gewaschenen Bärlauch-

blätter für jedes Filetstück getrennt auf einer Lage Frischhaltefolie oder einem Küchentuch ausbreiten. Das Fleisch darauflegen und mithilfe der Folie bzw. des Tuchs in die Blätter einwickeln.

4. Filoteigblätter in ca. 10 cm breite Streifen schneiden (bzw. auf die maximale Breite des Spaghetti-Aufsatzes). Diese breiten Streifen durch den Spaghetti-Aufsatz der Nudelmaschine drehen, um feine, lange Filoteigstreifen zu erhalten (alternativ den Filoteig mit einem scharfen Messer in sehr feine Streifen schneiden). Die Teigstreifen in 2 Rechtecken nebeneinanderlegen und die beiden Filetstücke darin einwickeln. Filets auf ein eingeöltes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze in etwa 20 Minuten gar ziehen lassen.

5. Inzwischen Kartoffeln würfeln, in Salzwasser in ca. 20 Minuten weich kochen. Spargelspitzen abschneiden und beiseitelegen, Spargelstangen in Stücke schneiden. Nach 10 Minuten Kochzeit der Kartoffeln die Spargelstücke zu den Kartoffeln geben und beides weich kochen. Dann Wasser abgießen, Gemüse-mischung gut ausdampfen lassen.

6. Die eingeweichten Morcheln in ein Sieb abgießen, Einweichwasser auffangen. Morchelwasser durch ein Sieb passieren und evtl. auf ca. 60 ml einkochen lassen. Dann Morchelwasser zusammen mit der Sahne in die Weinreduktion geben, alles kurz aufkochen.

7. Eingeweichte Morcheln abrausen und harte Stielansätze wegschneiden. Morcheln in die Sauce rühren. Sauce evtl. mit Saucenbinder bzw. mit angerührter Stärke andicken.

8. Die Spargelspitzen in feine Streifen schneiden und im übrigen Öl (ca. 2 EL) anbraten. Kartoffel-Spargel-Mischung mit einem Kartoffelstampfer zu Mus zerdrücken. Restliche Butter (ca. 90 g) und Milch erhitzen und mit dem Gemüsemus vermischen. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die gebratenen Spargelstreifen dazugeben und alles bis zum Servieren evtl. warm halten. Fleisch mit Spargel-Kartoffel-Püree und der Morchelsauce servieren.

Pro Portion: 590 kcal/2480 kJ
63 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 23 g Fett

Dazu passt: ein eleganter Rotwein von der Rhône.

GETRÄNKE-TIPP



HEISS GERÄUCHERT.

Heiß begehrt.



Mein Bissen Bayern.



Feines mit einem Hauch **LUXUS**Vielfältige
Kokosnuss

Früher gab es nur Kokosrapel, heute haben wir eine Fülle unterschiedlichster Kokosprodukte zur Verfügung, von denen einige auch in der Kokostorte rechts zum Einsatz kommen. Doch egal ob man Milch, Mehl, Mus, Öl, Likör, Wasser oder Blütenzucker aus der wunderbar vielfältigen Pflanze genießt, die Kokosnuss ist ein Tropenprodukt. Sie legt einen weiten Weg bis zu uns zurück und wird oft unter schwierigen Bedingungen angebaut. Daher sollte man beim Kauf stets darauf achten, nur Ware aus ökologisch nachhaltiger und fairer Produktion zu kaufen.

GETRÄNKE-
TIPPSprossensalat mit
Radieschen und Radicchio

Bild auf Seite 34

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für ca. 6 Portionen

2 Bund Radieschen

2 Stauden Radicchio

50 g Rote-Bete-Sprossen (oder andere Sprossen), 2 Bund Lauchzwiebeln, 250 g Blaubeeren

1 Knoblauchzehe, 2 EL Ahornsirup

6 EL Weißweinessig

8 EL Traubenkernöl oder Olivenöl

Salz, Pfeffer, 1–2 Baguette-

Brötchen, 200 g Ziegenkäserolle

1 EL flüssiger Honig

nach Belieben Kresse zum Garnieren (z. B. grüne Daikon-Kresse)

1. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Radicchio putzen, waschen, in Streifen schneiden und abtropfen lassen. Sprossen in kaltes Wasser legen. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe scheiden.

2. Fürs Blaubeerdressing die Beeren verlesen. 60 g Blaubeeren fein pürieren, durch ein Sieb streichen. Knoblauch abziehen, fein hacken. Knoblauch, Ahornsirup und Essig mit den passierten Beeren verrühren. 5 EL Öl darunterühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Brötchen in lange, dünne Scheiben schneiden, mit übrigen 3 EL Öl beträufeln und unterm heißen Backofengrill rösten. Ziegenkäse in Stücke schneiden, mit Honig beträufeln und auf die gerösteten Brotscheiben setzen. Käse unter dem heißen Grill kurz gratinieren, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Sprossen aus dem Wasser heben, trocken tupfen. Alle Salatzutaten mischen und mit dem Dressing marinieren. Salat mit übrigen Blaubeeren und Kresse bestreuen. Mit den Ziegenkäse-Crostini anrichten.

Pro Portion: 345 kcal/1450 kJ
17 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 24 g Fett

Dazu passt: ein Merlot rosé mit zarter Süße.

Feine Kalbsleber mit
Zuckerschotensalat

Bild auf Seite 35

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 2 Stunden

plus Wartezeit: zweimal über Nacht
Zutaten für ca. 6 Portionenca. 500 g Kalbsleber (küchenfertig
geputzt und vorbereitet), Salz

½ Bund Thymian, 180 ml Erdnussöl

oder Rapsöl, 300 g Zuckerschoten

500 g Erbsenschoten (ca. 200 g Erbsen; evtl. TK), 1 Bund Lauchzwiebeln

½ Bund Estragon, 6 EL Apfelessig

2 EL Akazienhonig (oder ein anderer kräftiger Honig), Pfeffer

125 g Himbeeren, 70 ml Portwein

1. Kalbsleber abbrausen, mit Salz einreiben. In eine Schüssel legen und mit Folie bedeckt über Nacht kühl stellen.

2. Am nächsten Tag die Leber abbrausen und 30 Minuten in frisches Wasser legen. Herausheben, mit dem Thymian in einen kleinen Topf geben. 120 ml Öl kochend heiß erhitzen, darübergießen. Leber zugedeckt im Öl in etwa 15 Minuten garen. Topf vom Herd ziehen, in kaltes Wasser stellen. Leber darin zugedeckt über Nacht abkühlen lassen.

3. Zuckerschoten putzen. Erbsen pülen. Lauchzwiebeln putzen, in Streifen schneiden. Erbsen und Zuckerschoten in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abbrausen, abtropfen lassen. Estragon fein hacken, mit übrigem Öl (60 ml) und Essig mischen. Honig unterrühren, Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Himbeeren mit Portwein und 1 TL Salz mischen und 20 Minuten marinieren.

4. Leber aus dem Öl heben, dünn aufschneiden (evtl. mit Aufschnittmaschine). Zuckerschoten halbieren, mit Erbsen, Lauchzwiebeln, Dressing mischen. Salat und Leber auf Tellern anrichten, mit Himbeeren und Pfeffer bestreuen.

Pro Portion: 235 kcal/990 kJ
12 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 11 g Fett

Dazu passt: ein fruchtbetonter Rotwein aus dem Dao.



Titelrezept

Glasierte Erdbeeren

Bild auf Seite 36 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 24 Stück

24 Erdbeeren (am besten schöne, nicht zu große Erdbeeren mit frischem Blattgrün verwenden)

ca. 4 Pck. Zitronenglasur (à 100 g; gibt es bei den Backzutaten)

nach Belieben Zuckerperlen (gold und weiß, auch unterschiedliche Größen), evtl. essbares Blattgold (siehe dazu die Info unten)

1. Erdbeeren waschen, gut trocken tupfen. Zitronenglasur schmelzen (die verschlossene Kunststoffpackung dafür nach Packungsangabe in heißes Wasser legen oder in die Mikrowelle stellen).

2. Erdbeeren auf Spießchen stecken, in den Guss tauchen (ggf. mehrmals, damit die Schicht dicker wird; evtl. übrig bleibende Glasur anderweitig verwenden), gut abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Bevor der Guss getrocknet ist, Zuckerperlen daraufstreuen oder mithilfe einer Pinzette in feinen Mustern darauf anordnen. Guss gut trocknen lassen.

3. Je 1 Blatt Gold vom Trennpapier lösen, in eine Schüssel mit Wasser legen. Je 1 Erdbeere vorsichtig auf die Blattgoldoberfläche halten und herunterdrücken, bis das Blattgold die Beere umhüllt. Aus dem Wasser heben, Spieß entfernen und die Erdbeere zum Trocknen evtl. auf die Blattgrünseite legen.

Pro Stück: 100 kcal/420 kJ
12 g Kohlenhydrate, 0 g Eiweiß, 6 g Fett

Essbares Blattgold: Für die glamouröse Luxusdeko verwendet man am besten Blättchen von ca. 5 bzw. 6,5 cm im Quadrat (gibt es im Internet zu kaufen, z. B. bei www.hobbybaecker.de, www.g-goldfinger.de oder www.credo-gourmet.com). Blattgold schmeckt nach nichts, es ist eine rein optische Aufwertung und zudem nicht ganz günstig.

Dazu passt: ein Secco rosé.



Kokostorte mit Himbeeren

Bild auf Seite 37

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

plus Ruhe-/Wartezeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für ca. 16 Stücke

DAS BRAUCHT MAN:

2 kleine Springformen (à Ø 22 cm)

400 ml Kokosmilch, 280 ml Kokoslikör, 100 ml Limettensaft

280 g Zucker, 60 g Speisestärke

1 EL Vanillepulver, 6 Eier (Größe M)

Salz, 160 g Mehl, 70 g Kokosflocken

1 EL Backpulver, 60 ml zerlassene

Butter, 2 EL Limettenschale (Bio)

AUSSERDEM

150 g Kokosöl, 100 g Kokosmus und 200 g Butter (jeweils zimmerwarm)

150 g Puderzucker, 500 g Himbeeren

180 g Schlagsahne, 10 g gefriergetrocknete Himbeeren, evtl. Minze

1. Kokosmilch, 250 ml Likör, Limettensaft, 80 g Zucker verrühren. Stärke mit 7 EL davon glatt rühren. Rest aufkochen. Stärke-Mix einrühren, aufkochen. Vanille unterrühren, abkühlen lassen.

2. Backofen auf 180 Grad heizen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, Salz und 200 g Zucker dazugeben. Eigelbe unterrühren. Mehl, 50 g Kokosflocken und Backpulver unterheben, dann Butter und Limettenschale. Teig in die Springformen füllen, im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Abkühlen lassen.

3. Kokosöl, -mus, Butter und Puderzucker cremig schlagen. Pudding unterheben. Biskuits auflösen, je 2-mal durchschneiden. Ersten Boden mit hohem Tortenring umstellen. Mit Likör beträufeln, ca. 2 cm Creme und einige Beeren darauf verteilen. Übrige Böden ebenso aufschichten, Torte 1 Stunde kühlen.

4. Ring lösen. Sahne steif schlagen, Torte damit einstreichen. Trockenbeeren zerbröseln, mit übrigen 20 g Kokosflocken mischen. Torte damit, mit evtl. übrigen Himbeeren und evtl. mit Minze verzieren.

Pro Stück: 590 kcal/2480 kJ

46 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 40 g Fett

Dazu passt: eine Huxelrebe-Beeren-
auslese aus Rheinhessen.

Bezugsadressen

Magazin: Hübsche Helferlein für
Brunch & Frühlingsfeste

Seite 24 1) Servietten von und
über www.zarahome.com;
2) Vase aus Porzellan von Lyngby
über www.geliebtes-zuhause.de;
3) Etagere von Madam Stoltz über
www.lunoo.de

Probirt: Feinste

Verführer zu Ostern

Seite 86 „Dunkle Mandel Quinoa“
von Ritter Sport, u. a. erhältlich
bei Rewe, Edeka; „Lindor Pistazie“
von und über www.lindt.de;
„Salty Popcorn“ von Karl Fazer
über www.worldofsweets.de;
„28 Prozent Kakao Veilchen“ von
und über www.pottauchocolat.de;
„Tartufi dolci misti, 9 Sorten“
von und über www.viani.de

Mixx: Drinks mit

Kräuterschnäpsen

Seite 92–93 Artischocken-
Elixier von und über www.dr-jaglas.de; Borgmann
1772 von und über www.borgmann1772.com; Linie
Aquavit über www.gourmondo.de; Chambord über www.bolou.de; Vanillesirup von und
über www.monin-shop.de;
Prosecco von Valdo
über www.sentivini.de; Fernet-
Branca über www.bolou.de;
Crème de Cacao von Bols über
www.gourmondo.de; Spicy
Ginger von Thomas Henry über
www.urban-drinks.de; Appen-
zeller Alpenbitter über www.chuchichaeschli.de; Stork Club
Straight Rye Whiskey über
www.spreewood-distillers.com;
Midori über www.conalco.de;
Dry Vermouth von Belsazar über
www.gourmondo.de

Geschirr, Deko & Co.

in diesem Heft

Seite 30 goldener Teller von
und über www.doris-bank.de;
Seite 31 Schälchen „Deep Plate
Small“ von und über www.conranshop.co.uk; **Seite 32**
Löffel „Goa Gold White“ von
Cutipol über www.dessiq.de;
Seite 35 goldene Schälchen von
und über www.doris-bank.de;
Seite 59 Besteck „Tillagd“ von
und über www.ikea.de; **Seite 63**
Servierbesteck von und über
https://sostrenegrene.com/de/;
Seite 75 Gläser „Rotweinglas
Glass Family“ von und über
www.alessi.com

Das ORIGINAL

Nur so schmeckt erntefrisches Kokosöl!

100 % fair, ehrlich, nachhaltig!

ÖKO-TEST
Dr. Goerg GmbH
Dr. Goerg Premium Bio-Kokosöl
sehr gut
ÖKO-TEST-Magazin 12/2016

Premium Bio-Kokosöl 500 ml

**Das beste Kokosöl für Ihre feine Küche: In 1. Kaltpressung
bei 38 °C aus erntefrischem Fruchtfleisch hergestellt.
Ohne Zusätze oder Konservierungsmittel. 100 % Natur!
Mit einem besonders hohen Laurinsäuregehalt von bis
zu 59,42 %. Ideal zum Kochen, Backen und Braten. Von
Dr. Goerg für alle „Bewusst- & Lecker-Esser“.**

FAIR TRADE
FOR FAIR LIFE

DE-ÖKO-001

drgoerg.com

Ei, Ei, Ei!

Unser
Liebling!

SIE SIND DIE STARS ZU OSTERN, ABER AUCH SONST BEIM FRÜHSTÜCK, BRUNCH UND AUF BUFFETS NICHT WEGZUDENKEN. GEKOCHT, POCHIERT, GEBRATEN, GEBACKEN ODER ALS ZUTAT IM LIEBLINGSGERICHT: EIER SIND EINE RUNDE SACHE. UND GESUND NOCH DAZU. WIR WERFEN EINEN BLICK AUF UND UNTER DIE SCHALE

Der Ei(n)kauf

Wichtig bei der Ziffernfolge auf dem Ei: Die vorderste Nummer bezeichnet die Haltungsform (0 = Bio, 1 = Freiland, 2 = Bodenhaltung), es folgen Länderkürzel und Stallnummer. Nicht kennzeichnungspflichtig sind gefärbte Eier. Daher: Lieber selber färben!

Haltbarkeit

Gekochte Eier lassen sich rund ein, zwei Wochen im Kühlschrank aufbewahren, ungekühlt nur zwei Tage. Roh sind sie gekühlt mindestens einen Monat haltbar. Um herauszufinden, wie frisch Ihr Ei ist, machen Sie die Schwimmprobe: Frische sinken im Wasser zu Boden und bleiben liegen, zwei, drei Wochen alte richten sich auf.

Fein als Mitbringsel: Eierlikör

Hausgemacht so delikat: Für 1 Liter 6 Eigelb (M) und 250 g Puderzucker cremig aufschlagen. Mark von einer Vanilleschote, 350 ml Kondensmilch (7,5 Prozent) und 250 ml weißen Rum unterrühren. Das Ganze über dem heißen Wasserbad aufschlagen, bis die Masse eindickt, kühl stellen. Keine Zeit zum Selbermachen? Leckere Fertigvarianten gibt's z. B. von Verpoorten oder Bols.

Kleines Nährstoffwunder

Dass die runden Lieblinge viel gutes Eiweiß liefern, ist bekannt, dabei hat der Dotter übrigens den höheren Proteinanteil! Eier stecken zudem voller Vitamine (u. a. A, D und B, z. B. Folsäure), Kalium und Kalzium.

Gewusst?

Deutschen Erzeugern ist es gesetzlich verboten, Eier zu waschen, bevor sie in den Handel kommen. Grund: Die natürliche Schutzschicht auf der Eischale, die das Eindringen von Keimen verhindert, ist wasserlöslich.

FRÜHSTÜCKEN, WAS DICH GLÜCKLICH MACHT

✓ KOCHEN
✓ BACKEN
✓ GLÜCKLICH SEIN



CRÊPES MIT HASELNÜSSEN UND SCHOKOLADE

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

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



FÜR DEN PERFEKTEN START IN DEN TAG:

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

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

Passende Rezepte für einen gelungenen Start in den Tag findest du unter www.daskochrezept.de/besserfrühstücken





Die STIMME unserer geliebten NATUR

AM ANFANG SO MANCHER FRUCHT STEHT DIE BESTÄUBUNG DURCH EINE BIENE. GERADE JETZT IM FRÜHLING. FÜR IMKER **DAVID GERSTMEIER** IST SIE DESHALB EINES DER WERTVOLLSTEN LEBEWESSEN ÜBERHAUPT, DAS ES ZU SCHÜTZEN GILT

Ein Bienenschwarm, das ist ein jung geborenes Bienenvolk, ist für David das Faszinierendste an seinem Beruf. Die Königin des Volks fliegt mit ungefähr der Hälfte des Bienestocks aus und sucht sich ein passendes Zuhause. „Die Bienen purzeln dabei wasserfallartig aus dem Flugloch, bis der Himmel von einer Riesenwolke der Tiere erfüllt ist. Hier mittendrin zu stehen, das mitzerleben und zu beobachten, ist verrückt“, sagt er beeindruckt. David Gerstmeier ist Berufsimker in Stuttgart. Schon immer haben ihm diese Tiere gefallen. „So ein Bienenschwarm ist sanftmütig wie ein Neugeborenes. Die kleinen Tierchen lassen sich nieder und fangen an, ihre Waben zu bauen. Kommt man nach zwei Wochen wieder, haben sie vier, fünf riesige weiß-durchsichtig leuchtende kristallähnliche Wabenflächen gebaut“, beschreibt David. „Das ist ihr Zentrum der Kommunikation. Dort legt die Königin ihre Eier hinein, dort werden Honig und Blütenstaub gelagert.“

Wesensgemäße Haltung

Schon mit zwölf Jahren hatte David sein erstes Bienenvolk. Sein Vater war Gartenbaulehrer an der Schule, hatte dort auch Bienen und konnte David bei seinem ersten Volk in allen wichtigen Fragen unterstützen. „Ich habe mich am Anfang reingewühlt und viele Imkerkurse gemacht“, erinnert sich der



David Gerstmeier ist Berufsimker und liebt seine Tiere über alles

28-Jährige. „Später war ich sogar mal an einem Forschungsinstitut, wo ich Einblick in verschiedene Arten der Imkerei bekommen habe, zum Beispiel in die industrielle Hightech-Imkerei.“ Wie in der industriellen Landwirtschaft geht es dabei vor allem um die Gewinnmaximierung – in diesem Fall um einen möglichst hohen Honigertrag. „Die Überzüchtung der Biene ist dafür noch höher als die der Kuh“, sagt David ernst. „Bienen haben 40 Millionen Jahre Evolution durchgemacht und sind sehr anpassungsfähig. Man kann diese Tiere also gut als Messinstrument betrachten, das uns zeigt, wie kaputt unsere Umwelt gerade ist. Ich spreche

zwar noch nicht vom Bienensterben, aber auf jeden Fall von einer Bienenkrise“, sagt er weiter. „Seit 1960 haben wir ein Drittel aller Bienen verloren. Dabei sind diese Tiere für die Bestäubung und damit für 70 bis 80 Prozent unserer Lebensmittel mitverantwortlich.“ Zum Glück aber findet langsam eine deutliche Gegenbewegung statt, auch im Profisektor schauen die Kollegen gespannt in Richtung ökologischer und wesensgemäßer Imkerei. „Mein Kollege Tobias und ich arbeiten ebenfalls nach diesem Modell. Wir leiten alles, was die Bienen machen, an ihren natürlichen Bedürfnissen ab: Sie dürfen selbst ihre Waben bauen, statt den Honig direkt in fertige Plastikvorrichtungen zu füllen, sie dürfen den größten Teil des Honigs behalten, statt ausgetauschtes Zuckerwasser zu essen, und sich auf natürlichem Wege vermehren, auch wenn in dieser Zeit die Honigernte reduziert ist.“

Vom Nektar zum Honig

Aktuell gibt es die verrückte Situation, dass es den Bienen in der Stadt besser geht als auf dem Land: „Wir haben hier eine höhere Biodiversität, mehr Nahrung – über die Jahreszeiten hinweg“, erklärt David. Außerdem mögen es die Bienen bunt – Wiesen, Gärten und selbst Balkonkästen sind da perfekt. Die Tierchen sammeln Nektar aus den Blüten und bringen ihn in einer Art Transportrucksack, dem sogenannten



Faszination
Biene:
Für David
Gerstmeier
gibt es keine
größere Leiden-
schaft. Er pflegt
eine direkte
Beziehung zu
seinen Tieren,
die bei ihm
naturnah leben



Die Imker David und Tobias arbeiten immer ohne Schutzanzug, um die Stimmung der Tiere zu erspüren



Die Imkerei Summtgart ist mit dem Demeter-Siegel, dem strengsten Bio-Siegel Deutschlands, zertifiziert



Ökologische Bienenhaltung

DIE ORIENTIERUNG AM BIEN

DAVID GERSTMAYER UND TOBIAS MILTENSCHÜTZER



Honigmagen, nach Hause in die Waben. Auf dem Weg wird der Nektar mit körpereigenen Enzymen angereichert, sodass ein einzigartiges Zuckerspektrum aus Frucht- und Traubenzucker entsteht. „Sitzt man an Sommerabenden bei den Bienen vor den Fluglöchern, kann man einen Luftstrom und den honigsüßen Duft wahrnehmen. Die Bienen verteilen den Honig auf den Waben und fächern ihm mit den Flügeln Luft zu, damit er trocknet. Auf diese Weise bekommt der Honig seine Lebendigkeit, wird reif.“ Sind alle Waben gefüllt, werden sie von den Bienen „verdeckelt“, also mit Wachs geschlossen. Dann kann David sie mitnehmen und den Ertrag in einer Honigschleuder ernten. Das flüssige Gold wird dann nur grob gesiebt, nicht gefiltert. „Das ist wichtig, denn beim Filtern entschwindet neben Wachsresten auch alles, was den Honig wertvoll macht, wie zum Beispiel Pollen.“ Die leeren Waben bekommen die Völker zurück, „dann können die Bienen die Reste ausschlecken“, sagt David und grinst.

Der gebürtige Bayer hat aktuell rund 100 Völker mit je 40000 Bienen im Sommer, das Gleiche noch mal an Nachwuchs. Klingt viel, die Imkerei ist aber verhältnismäßig klein. „Ich habe zu jedem dieser Bienenvölker eine Beziehung“, sagt er stolz. Jedes Volk hat einen eigenen Charakter, das unterschiedliche Bedürfnisse hat. „Sie interagieren mit mir. Ich bin fest davon überzeugt, dass sie mich kennen. Deswegen arbeite ich auch immer ohne Anzug, ich möchte ihre Stimmung wahrnehmen. Es geht darum, sich wirklich auf die Bienen einzulassen. Dann lassen sie sich auch auf dich ein.“

Constanze Mayer

INTENSIVES ENGAGEMENT

Zusammen mit seinem Kollegen Tobias hat David das Institut proBiene gegründet und das Buch „Ökologische Bienenhaltung“ (Franckh Kosmos, 24,99 Euro) geschrieben. Ihren Honig gibt's im Abo unter www.summtgart.de



#beebetter

Bienenschützer sein
Wir alle können aktiv Bienen retten! Wie, verrät die Burda-Home-Aktion #beebetter. Infos auf S. 22



#beebetter

Was haben Bienen mit Pizza zu tun?

// Grün, Weiß und Rot – die Pizza symbolisiert die Nationalfarben Italiens. Erst auf den zweiten Blick erkennt man, dass auch die Farben Gelb und Schwarz bei der Herstellung einer Pizza eine gewichtige Rolle spielen. Der Beitrag der Bienen beginnt bereits beim Teig: Die Pflanzen, aus denen das Öl für einen locker-luftigen Pizzateig gewonnen wird, profitieren von der Befruchtung durch die Tiere und geben dadurch fast doppelt so viel Öl ab. Auch bei der Tomatensoße unterstützen sie fleißig: Bienen transportieren Pollen von einer Tomatenblüte zur anderen und sorgen damit für eine reiche Ernte. Bei vielen anderen Gemüsesorten und selbst beim Basilikum ist ihre Arbeit ebenfalls unverzichtbar. So macht erst die Biene aus der Pizza eine wirklich runde Sache! //

Gaby Höger,
Chefredakteurin Meine Familie & ich | MFI Books | Lisa Kochen & Backen | Mein Buffet

Werden Sie Teil der großen Initiative zum Schutz der Wildbienen. Weitere Informationen auf beebetter.de

Lust auf
Genuss



DIE FARBE DER SAISON

DIE ZEIT IST JETZT WIEDER REIF FÜR SONNE UND SPRITZIGE ROSÉS. FRUCHTIG-FRISCH VERARBEITET, SORGEN DIESE NEUEN TROPFEN FÜR UNBESCHWERTE LEICHTIGKEIT AUF JEDER FEIER. NOCH DAZU BEGLEITEN SIE UNSERE BUFFET-KÖSTLICHKEITEN VIELSEITIG UND AUFS ALLERFEINSTE

N icht Fisch, nicht Fleisch, sagen einige Gourmets gern über Roséweine. Sie verkennen dabei die animierende, lebendige Art dieser Weingattung. Sie resultiert daher, dass pinkfarbene Weine zwar aus roten Trauben gekeltert werden, dabei aber wie bei Weißweinen verfahren wird. Das bedeutet: Der Most wird zügig, in der Regel spätestens nach einer Nacht, von den Traubenhäuten abgepresst, in denen die Pigmente und Tannine (Gerbstoffe) sitzen. Roséweine sollte man jung und kühl genießen, sie sind nicht für die Lagerung gemacht oder gar für die tiefgründige intellektuelle Betrachtung. Sie stehen für die reine Freude des Augenblicks.

FRUCHTIG

2017
Rosé de
Pressée,
Domaine du
Tariquet

Die Gascogne im Südwesten Frankreichs ist bekannt für feine, spritzige Weißweine. Das geht aber auch gut in Pink. Dieser Rosé ist fruchtig und griffig – passt toll zu Salaten, Fisch und hellem Fleisch. Um 6 Euro, etwa bei www.gourmondo.de



KNACKIG

2017 Birnauer Spätburgunder rosé, trocken, Schloss Salem

Weine vom Bodensee gelten als frisch und kraftvoll. Das trifft auch auf den Birnauer Spätburgunder rosé von Schloss Salem zu. Er gehört in die Kategorie Ortswein, mit der der VDP (Verband Deutscher Prädikatsweingüter) gehobene Qualitäten mit klar erkennbarer Herkunft einordnet. Mit seiner zupackenden Art passt der Wein zu gegrilltem Fisch, besonders stilecht wären Zander oder Felchen aus dem Bodensee. Um 12 Euro bei www.markgraf-von-baden.de



2017 Secco Saignée Rudolf May

Die fränkische Winzergruppe „frank & frei“ hat den Müller-Thurgau wieder hoffähig gemacht, danach haben sich die 14 Winzer den Perlwein vorgenommen. „Secco Saignée“ nennen sie ihre Produkte, für welche die Trauben besonders schonend gekeltert werden. Dieser „Saignée“ präsentiert sich mit feinen Perlen, spritzig und fruchtig – ein wahrer Charmeur für viele Gelegenheiten. Um 8 Euro bei www.weingut-may.de

CHARMANT

2018 The River Garden rosé Lourensford, Südafrika

Bei einem Besuch in der Kapregion gehört ein Picknick fast zwingend dazu. Und genau dafür ist der River Garden rosé wie gemacht: Mit feinem Duft und lebendigem, ausgewogenem Geschmack begleitet er ein komplettes kaltes Buffet, sei es auf der Wiese oder bei der Feier mit Freunden. Um 6 Euro, etwa bei www.vineshop24.de



FRISCH

HIMMLISCH

2017 Cherub, Montes, Chile

Cherubine sind biblische Engel, die hin und wieder auch als beleibte Putten dargestellt werden wie auf dem Etikett dieses Rosés aus Chile. Gekeltert wird er aus der Rebsorte Syrah. Zum fruchtigen Duft gesellen sich Zitruschale und Rosenblätter, eine wohldosierte Portion Gerbstoffe macht sich fein am Gaumen bemerkbar. Passt auch prima zur orientalischen, exotischen Küche. Um 9 Euro, etwa bei www.weine.de



Kerù Vino rosato, Abruzzan

Süffig, bio und vegan: Der Kerù rosato ist ein willkommener Partygast für große Runden, mit dem Talent zu Everybody's Darling. Von sattem, dunklem Pink, fruchtig im Duft (Himbeeren, Waldbeeren), weich am Gaumen, ist er ungemein süffig und nimmt auch ein paar Eiswürfel oder einen Spritzer Sprudelwasser ohne Murren mit. 5-Liter-Bag-in-Box um 27 Euro bei www.wein-schlauch-online.de



2016 Lemberger rosé brut WG Stromberg-Zabergäu

Lemberger ist eigentlich der Württemberger Spezialist für kräftige Rotweine. Doch die Rebsorte kann auch anders, wie die Genossen vom Stromberg beweisen. Ihr Rosé-Sekt schmeckt voll und zugleich belebend – ein feiner Aperitif und auch Begleiter zu leichten Gerichten. Um 10 Euro bei www.wg-stromberg-zabergaeu.de

ANIMIEREND

SÜFFIG





DATING MIT GESCHMACK

Ein Valentinstag für alle Sinne



DATE & COOK

1 Das Siegerpärchen Julia und Philipp (2. und 3. v. l.), freuten sich übereinander und über je einen Sous-Vide-Stick und Vakuumierer von Severin

2 Roh servieren oder anbraten? Die Zutaten inspirierten die Teams zu vielen neuen Kreationen

3 Fachsimpelei und kleine Herausforderungen sorgten für gute Stimmung

4 Profikoch Ludwig Maurer schwärmte von den Vorzügen des Sous-Vide-Garens: Man kann alles entspannt vorbereiten und dann die Liebste mit einem perfekten Steak beeindrucken!



DAS MENÜ

Sashimi von Lachs und blauer Garnele „Bavarian Style“
Wildkräutersalat / Meerrettich / gepickelter Radi / Saiblingskaviar

Curry-Kokos-Shooter / knusprige Crusta Nova Garnele

Sous Vide gegartes Rinderfilet / Selleriecreme / Shiitake / Zuckerschoten und Balsamicojus

Medium Schokoladenkuchen mit Tonkabohne und süßem Pesto



Fotos: David Goller



Lust auf
Genuss



FINE DINING
5 Nach dem Kochen wurde
in der großen Runde
gemeinsam genossen



6 Die ausgezeichneten
Cocktail-Kreationen mit
The Botanist Gin liefen gut

7 Immer im Mix: Carolin
und Thorben waren
einander beim Dessert
zugeteilt

8 Bayerisches Original:
Lucki Maurer überzeugte
nicht nur mit seiner Koch-
Expertise, sondern auch
mit guten Sprüchen

9 Der ideale Abschluss des
rundum genussvollen
Abends: ein „finch“ Whisky

10 Shake it: Bartenderin
Meike hatte gut zu tun

11 Der Hauptgang kam
vom Chef persönlich. Lucki
Maurers Sous-Vide-Rin-
derfilet auf Selleriecreme



SPASS AM KOCHEN UND KENNENLERNEN

Wo lernt man sein Gegenüber besser kennen, als beim Kochen? Und wo lässt es sich besser flirten, als beim Genießen? Date & Cook, unter diesem Motto trafen sich Leserinnen und Leser von „Lust auf Genuss“ und „Playboy“ am Valentinstag in München zur ersten gemeinsamen Veranstaltung. Vom nahen Starnberg bis zum weit entfernten Berlin kamen die Teilnehmer angereist und kreierten in wechselnden Zweiertteams alle Gänge vom Drink bis zum Dessert. Starkoch Ludwig Maurer gab den kulinarischen Rahmen vor und führte mit Charme und Expertenwissen durch den Abend. Begleitet von edlen Weinen und Gin-Kompositionen genossen alle die gute Stimmung, aber auch die Möglichkeit der Gespräche mit den Chefredaktionen von Lust auf Genuss und Playboy. Sie kürtten am Ende das Siegerpärchen. Gewinner waren allerdings alle, denn hauptsächlich ging es um eins: die pure Freude am gemeinsamen Kochen.



Kooperationspartner



SEVERIN
Friends for Life

THE BOTANIST
GIN & CO.

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

Gemütlich schwelgen MIT FREUNDEN

Jetzt ist sie wieder da, die schönste Jahreszeit. Um größere Runden einzuladen, gemeinsam zu genießen, zu reden, zu lachen... Beste Begleiter dafür: diese Köstlichkeiten! Dafür werden Sie alle lieben

Kohlrabi-Vichyssoise

Die Variante des **französischen Kalschalenklassikers** setzt auf ganzer Linie auf die zartgrüne Knolle – von innen wie außen.

REZEPT AUF SEITE 64



Käsebällchen mit Spinat und Datteln

Würziges Blitz-Fingerfood mit getrockneten Tomaten und Gorgonzola. Mund auf und weg!

REZEPT AUF SEITE 64

Scharfer Rohkostsalat mit Spitzkohl und Sesam

Koriander und Reisessig

schenken einen feinen Asia-Touch,
Orangenscheiben fruchtige Frische.

REZEPT AUF SEITE 64



Zugreifen nach HERZENSLUST



Spanferkelbraten mit Polenta-Zwiebeln

Nach **vier Stunden im Ofen** ist das
Fleisch **butterweich**. Raffiniert dazu:
verschiedenfarbige Zwiebelchen.

REZEPT AUF SEITE **65**

Eingelegte Brat-Makrelen

Super Variante des deutschen Klassikers: Die gebratenen Filets ziehen im **Sud** aus Zitronengras, Sojasauce, Chili, Reisessig.

REZEPT AUF SEITE 65



**Kartoffelsalat mit
Kapern und Roastbeef**

Mit Zitronensaft, Minze, Koriander
bekommt der Buffet-Liebling einen
neuen Geschmacksdreh. Das saftige
Roastbeef wie Rosen geformt – top!

REZEPT AUF SEITE 66

Wir lieben es
RUSTIKAL



Zum VERWÖHNEN

Ziegenkäse-Tarte

Überraschen Sie Ihre Liebsten mit **schwarzen Oliven, Ziegenfrischkäse und Erdbeeren** als Aromenspiel von fruchtig-süß und herzhaft.

REZEPT AUF SEITE **66**

Babas im Glas

Kuchen-Zweierlei: **mal zitronig,**
mal schokoladig. Mit Limoncello
oder Rum tränken, ziehen lassen,
dann ist der Genuss perfekt.

REZEPT AUF SEITE **66**



So schmeckt LEBENSFREUDE



Gingerbeer mit Wacholder

Im Handumdrehen ist das feine Trendgetränk selbst gemacht: **mit nur sechs Zutaten** – dann allerdings drei Tagen Ziehzeit. Sehr zum Wohl!

REZEPT AUF SEITE 67

Gebackene Blaubeer-Frischkäse-Mousse

Weckt Kindheitserinnerungen: lockerer, souffléartiger Auflauf mit crispy **Schoko-Cornflakes**. Mmmh!

REZEPT AUF SEITE 67

Für gute Freunde servieren wir nur

Asia-Kraut Koriander

Am Geschmack der feingliedrigen Kräuterblätter scheiden sich die Geister. Während die einen ihre intensive Würze lieben, empfinden andere eher Unbehagen. Wer nun Koriandergrün nicht mag, der lässt es in unseren Rezepten einfach weg und ersetzt es durch Blatt-petersilie oder das eigene Lieblingskraut.



Kohlrabi-Vichyssoise

Bild auf Seite 54

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

6 Kohlrabis, Salz, 2 Zwiebeln

100 g Kartoffeln (mehligkochend)

2 EL Öl, 800 ml Gemüsebrühe

½ Bund Estragon, 150 g Schmand

Pfeffer, rosa Pfefferbeeren

1. Kohlrabis waschen, jeweils oben einen Deckel abschneiden, evtl. etwas zartes Blattgrün stehen lassen. Kohlrabis unten glatt schneiden, damit die Knollen besser stehen. Kohlrabis schälen und aushöhlen (geht gut mit einem Kugelausstecher), dabei einen ca. 1 cm breiten Rand stehen lassen. Ausgehöhlte Kohlrabis in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser in ca. 6 Minuten bissfest garen. Dann herausheben, kalt abschrecken und mit der Öffnung nach unten abtropfen lassen.

2. Zwiebeln abziehen, würfeln. Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden. Zwiebeln, Kartoffeln, Fruchtfleisch der ausgehöhlten Kohlrabis in einem Topf in Öl andünsten. Brühe angießen, Gemüse in ca. 20 Minuten weich kochen.

3. Die Estragonblättchen fein hacken. Etwa die Hälfte vom Estragon in die Suppe geben, alles fein pürieren. Den Schmand darunterühren, Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, kalt stellen. Zum Anrichten die gekühlte Suppe in die ausgehöhlten Kohlrabis füllen. Übrigen Estragon mit zerbröselten Pfefferbeeren mischen, daraufstreuen. Jeweils Deckel aufsetzen, Suppe servieren.

Pro Portion: 170 kcal/720 kJ

13 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 10 g Fett

Info: Eine Vichyssoise ist normalerweise eine kalte Cremesuppe aus Kartoffeln und Lauch. Hier kochen wir sie zur Abwechslung mit Kohlrabis, in denen sie auch serviert werden. Übrigens: Man muss die Suppe nicht unbedingt gekühlt servieren, sie schmeckt auch heiß.

Dazu passt: ein Muscadet Sèvre et Maine sur Lie von der Loire.



Käseballchen mit Spinat und Datteln

Bild auf Seite 55

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Zutaten für ca. 8 Portionen

600 g Blattspinat, Salz

100 g Pinienkerne (siehe den

Tipp unterm Rezept)

50 g soft getrocknete Tomaten

50 g Datteln (entsteint)

200 g milder Gorgonzola

100 g Frischkäse, Pfeffer, 50 g Sesam-

samen (evtl. weiße und schwarze;

Sesamsamen nach Belieben rösten)

1. Spinat waschen, putzen und grobe Stiele entfernen. Spinat in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. Spinat in kaltem Wasser abschrecken und in ein Sieb abgießen. Abtropfen lassen und sehr gut trocken ausdrücken. Spinat fein hacken.

2. Pinienkerne in trockener Pfanne ohne Fett rösten. Auf Teller abkühlen lassen, dann hacken. Getrocknete Tomaten und Datteln fein schneiden. Gorgonzola zerbröckeln, mit Frischkäse vermengen. Käse-Mix mit Spinat, Datteln, Tomaten und Pinienkernen mischen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Sesamsamen auf einem Teller bereitstellen. Aus der Käse-Spinat-Masse mit angefeuchteten Händen kleine Kugeln formen, im Sesam wälzen. Käseballchen bis zum Anrichten kalt stellen.

Pro Portion: 300 kcal/1260 kJ

8 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 24 g Fett

Tipp: Die Käseballchen sind gut vorzubereiten und eignen sich perfekt als Snack oder mit Salat als Vorspeise. Anstelle der teuren Pinienkerne kann man Mandeln rösten und hacken. Oder man ersetzt die Pinien- durch Zedernnusskerne. Die findet man im Naturkostregal oder in russischen Lebensmittel-läden, da die Samen dieser Nadelbäume hauptsächlich aus Osteuropa stammen.

Dazu passt: ein hochwertiger Lambrusco.



Scharfer Rohkostsalat mit Spitzkohl und Sesam

Bild auf Seite 56

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

Zutaten für ca. 8 Portionen

2 mittelgroße Köpfe Spitzkohl

(insgesamt ca. 2 kg)

Salz, 2 EL Sesamsamen

4 EL Sesamöl

1–2 Chilischoten

3 Knoblauchzehen

100 ml Orangensaft

2–3 EL Reissessig (im Asienregal;

ersatzweise ein anderer milder

Essig wie etwa Apfelessig)

2–3 Orangen, 1 Bund Koriander

(siehe dazu Info links am Rand)

1. Spitzkohl waschen, die Köpfe längs halbieren und jeweils den harten Strunk herausschneiden. Die Kohlhälften auf einer Küchenreibe in feine Streifen hobeln (oder mit einem Messer möglichst fein schneiden). Kohlstreifen mit 2 EL Salz vermengen und mit der Hand kräftig durchkneten, bis der Kohl weich und mürbe wird. Dann mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.

2. Inzwischen Sesamsamen in einer Pfanne im Sesamöl vorsichtig anrösten und auf einem Teller abkühlen lassen.

3. Chilischoten halbieren, nach Belieben entkernen und fein hacken. Knoblauch abziehen, klein würfeln. Knoblauch, Chilis und Sesam mit Orangensaft und Essig mischen. Orangen schälen, halbieren und in Scheiben schneiden oder in die einzelnen Segmente teilen.

4. Kohl in einem Sieb noch mal kurz abbrausen und gut ausdrücken. Spitzkohl mit Sesamdressing sowie Orangen mischen und evtl. noch mit Salz abschmecken. Korianderblättchen hacken. Mit dem Salat mischen und diesen vorm Servieren noch mal ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

Pro Portion: 150 kcal/630 kJ

13 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 7 g Fett

Dazu passt: ein Cidre (Apfelwein).

GETRÄNKE-
TIPP



DAS BESTE



Spanferkelbraten mit Polenta-Zwiebeln

Bild auf Seite 57

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 4 ½ Stunden
plus Ruhe-/Wartezeit: über Nacht
Zutaten für ca. 8 Portionen

1 EL Wacholderbeeren, 1 EL Senfkörner, 1 EL Gewürznelken
1 EL Pfefferkörner, Salz, 3 Lorbeerblätter, 150 ml Bier (z. B. helles)
8 kleine Zwiebeln (rote und weiße)
ca. 2,5 kg Spanferkelkeule mit Schwarte (ersatzweise „normaler“ Schweinebraten), 2 EL Öl
2 Zweige Rosmarin, 300 ml Milch
50 g Polenta (Maisgrieß)
50 g geriebener italienischer Hartkäse (z. B. Grana Padano), Pfeffer

1. Gewürze im Mörser zerstoßen, mit 1 EL Salz, Lorbeer, Bier in einen Topf geben. Zwiebeln abziehen, aushöhlen. Hälfte vom Zwiebelinneren in den Topf geben. 100 ml Wasser angießen, aufkochen. Sud mitsamt Fleisch in großen Gefrierbeutel füllen. Beutel verschließen, Fleisch über Nacht marinieren.

2. Am Folgetag Backofen auf 160 Grad heizen. Schwarte einschneiden, Fleisch samt Sud in Bräter geben. 2 Stunden zugedeckt braten. Wenden, zugedeckt 2 Stunden braten. Zwiebeln mit 1 EL Öl einreiben, auf kleinem Blech (Öffnung unten) im Ofen 30 Minuten mitgaren.

3. Übriges Zwiebelinnere fein hacken, im übrigen Öl (1 EL) in einem Topf andünsten. Rosmarin fein hacken, dazugeben. Milch angießen, aufkochen. Grieß einrühren, unter Rühren ca. 5 Minuten quellen lassen. Käse einrühren. Polenta salzen, pfeffern, in die Zwiebeln füllen.

4. Fleisch aus dem Fond heben, Kruste unter dem heißen Backofengrill kross grillen. Fond durch ein Sieb gießen, etwas einkochen, abschmecken. Fleisch mit Sauce und Zwiebeln anrichten.

Pro Portion: 450 kcal/1890 kJ
9 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß, 19 g Fett

Dazu passt: ein Dolcetto mit sanftem Gerbstoff und viel Frucht.



Eingelegte Brat-Makrelen

Bild auf Seite 58

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
plus Ruhe-/Wartezeit: mind. 60 Minuten
Zutaten für 8 Portionen

2 Stängel Zitronengras
60 g Ingwer, 2 Knoblauchzehen
2 rote Zwiebeln, 1 Chilischote
130 ml gesüßter Reisessig (im Asienregal; ersatzweise anderen Essig leicht zuckern), 70 ml Reisessig
60 ml Sojasauce, Salz, Pfeffer
4 kleinere Makrelen (küchenfertig vorbereitet und filetiert)
ca. 60 g Mehl, 100 ml Öl zum Braten
etwas Koriander zum Garnieren

1. Zitronengras putzen und in feine Stücke schneiden. Ingwer schälen, reiben. Im Tuch oder mit den Händen den Saft aus den Ingwerraspeln drücken. Knoblauch und Zwiebeln abziehen. Knoblauch fein hacken, Zwiebeln in Ringe schneiden. Chili entkernen, klein hacken. In einer Schale oder flachen Schüssel (in die später die gebratenen Filets hineinpasse) alle vorbereiteten Zutaten mit beiden Reisessigsorten sowie der Sojasauce mischen. Marinade kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Größere Fischfilets halbieren, evtl. noch vorhandene Gräten entfernen (am besten mit Pinzette). Mehl auf Teller geben, Filets darin wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Makrelenfilets in einer Pfanne im heißen Öl portionsweise auf beiden Seiten kräftig braten.

3. Gebratene Fischfilets auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, dann in den Sud legen und mindestens 1 Stunde darin ziehen lassen. Makrelenfilets mit Koriandergrün bestreut anrichten.

Pro Portion: 320 kcal/1350 kJ
11 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 21 g Fett

Praktisch: Mit Würzsud gut bedeckt und im Kühlschrank aufbewahrt, kann man die Makrelen bereits schon ein bis zwei Tage vor dem Essen zubereiten.

Dazu passt: ein kräftiger Sauvignon blanc aus Chile.

Lust auf Genuss

JETZT TESTEN UND SPAREN!

3 Ausgaben für nur 8,20 €



SIE SPAREN 35%

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

So einfach können Sie bestellen:



Im Internet:

www.burda-foodshop.de



Per Telefon:

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

Bitte Aktionsnummer angeben: 642 477 M05

Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung hierüber ist unter www.burda-foodshop.de/agb abrufbar. Verantwortlicher und Kontakt: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München. Geschäftsführer: Frank-Jörg Ohlhorst, Kay Labinsky. Handelsregister AG München HRB 123 933. Registergericht: Freiburg. Datenschutzzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-639 6100. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich, andere Angaben freiwillig. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 (1), f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

Unkompliziert und doch **KÖSTLICH**

Was ist ein Baba?

Das Gebäck mit dem lustigen Namen geht auf den entthronten polnischen König Stanislaus zurück, der im Exil in Lothringen lebte – und auf das traditionelle polnische Ostergebäck namens Babka oder Baba. Der Chefkonditor von Stanislaus erfand um 1750 eine Variante dieses Hefekuchens, die als Baba au Rhum die Welt eroberte. Babas gibt es in mehreren Ländern, allerdings sehen sie überall etwas anders aus. In Neapel etwa serviert man sirupgetränkte Mini-Kuchen in Gestalt einer Kochmütze, während in Frankreich die Gugelhupfform dominiert.

GETRÄNKE-TIPP



Kartoffelsalat mit Kapern und Roastbeef

Bild auf Seite 59

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 130 Minuten

Zutaten für 8 Portionen

2 EL Korianderkörner

1 EL Pfefferkörner

1 TL Kreuzkümmelsamen (Kumin)

grobes Meersalz, 1 Bund Thymian

8 EL Öl, 2 kg Roastbeef

2 kg kleine neue Kartoffeln

1–2 rote Zwiebeln

100 ml Zitronensaft

1 EL brauner Zucker

50 g eingelegte Kapern (Glas)

Pfeffer

je 1 Bund Minze und Koriander

1. Backofen auf 80 Grad vorheizen. Koriander-, Pfefferkörner und Kumin im Mörser grob zerstoßen, mit Salz, mit den gehackten Thymianblättchen sowie mit 2 EL Öl mischen. Fleisch abbrausen, trocken tupfen, mit der Würzmischung einreiben. In einer ofenfesten Grillpfanne rundum kräftig anbraten.

2. Fleisch in der Pfanne in den vorgeheizten Backofen schieben und in ca. 90 Minuten rosa garen. Vor dem Aufschneiden 10 Minuten ruhen lassen.

3. Inzwischen für den Salat Kartoffeln waschen, in Salzwasser in ca. 20 Minuten weich kochen. Kochwasser abgießen, Kartoffeln gut ausdampfen lassen. Dann pellen und in Stücke schneiden.

4. Zwiebeln abziehen, klein würfeln. Zitronensaft, Zucker, Kapern und Zwiebeln in einem Mixer fein pürieren. Restliches Öl (6 EL) unterrühren, Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuterblätter fein hacken und mit der Zitronen-Zwiebel-Sauce unter die Kartoffeln mischen. Salat 30 Minuten durchziehen lassen. Roastbeef dünn aufschneiden und – evtl. zu Rosetten gedreht – mit dem Kartoffelsalat anrichten.

Pro Portion: 625 kcal/2630 kJ

42 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß, 21 g Fett

Dazu passt: ein duftiger und körperreicher Malagouzia aus Mazedonien.



Ziegenkäse-Tarte

Bild auf Seite 60

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Zutaten für ca. 12 kleine Portionen

DAS BRAUCHT MAN:

Springform (Ø 22–24 cm)

Öl für die Form und ca. 6 EL Öl

1 Pck. Filoteigblätter (ca. 250 g)

500 g Erdbeeren

1 Bund Zitronenthymian

1 EL eingelegter grüner Pfeffer

4 EL Apfelessig, Salz

100 g kleine schwarze Oliven

(am besten bereits entsteint)

200 g kräftiger Ziegenfrischkäse

200 ml Milch

3 Eier (Größe M)

(weißer) Pfeffer

1. Backform einfetten. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Filoteigblätter aus der Packung nehmen, jedes Teigblatt halbieren. Die Teigblätter mit etwas Öl (ca. 3 EL insgesamt) einpinseln. Dann die Teigblätter zieharmonikaartig zusammenfallen (oder aber locker „zusammenknuddeln“) und dicht an dicht in die gefettete Form legen. Teigblätter im vorgeheizten Backofen in ca. 15 Minuten goldgelb vorbacken.

2. Inzwischen Erdbeeren putzen, waschen und vierteln. Thymian hacken. Grünen Pfeffer, Essig und restliches Öl (ca. 3 EL) verrühren, leicht salzen. Dressing mit Thymian, Oliven und Erdbeeren mischen. Das Ganze mindestens 15 Minuten durchziehen lassen.

3. Ziegenkäse mit Milch und Eiern mixen bzw. pürieren. Creme mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig auf den gebackenen Teigblättern verteilen. Tarte im Backofen bei 200 Grad in ca. 15 Minuten fertig backen. Aus dem Ofen holen, evtl. etwas abkühlen lassen und zusammen mit den marinierten Erdbeeren anrichten.

Pro Portion: 190 kcal/800 kJ

16 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 11 g Fett

Dazu passt: ein Muscat Beaumes de Venise.



Babas im Glas

Bild auf Seite 61

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

plus Ruhe-/Wartezeit: mind. 2 Tage

Zutaten für ca. 8 Stück

DAS BRAUCHT MAN: ca. 8 verschließbare ofenfeste Gläser (mit 150–200 ml Fassungsvermögen)

300 g weiche Butter und Butter für die Gläser, 1 Prise Salz

420 g Zucker, 1 EL Vanillepulver

(gemahlene Vanille; ersatzweise

Vanillezucker), 4 Eier (Größe M)

400 g Weizenmehl (Type 405)

ca. 160 ml Milch, 2 EL Backpulver

1 EL fein abgeriebene Zitronenschale (Bio), 2 EL Kakaopulver

100 ml Rum, 100 ml Limoncello

(italienischer Zitronenlikör)

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Butter mit Salz, 200 g Zucker und Vanille hellcremig schlagen. Die Eier einzeln gründlich unterrühren. Mehl, Milch und Backpulver abwechselnd unterrühren.

2. Teigmenge halbieren. Die Zitronenschale unter eine Hälfte rühren. Kakao mit 3 EL Rum anrühren, unter die andere Teighälfte mischen. Gläser innen gut ausbuttern. Teige getrennt in die Gläser verteilen, die Gläser dabei nur bis zu zwei Dritteln füllen. Teige in den offenen Gläsern im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.

3. Inzwischen übrigen Zucker (220 g) und 250 ml Wasser unter Rühren erhitzen, bis der Zucker sich gelöst hat. Zuckewasser halbieren. Unter die eine Hälfte den übrigen Rum rühren, unter die andere den Limoncello.

4. Kuchen im Glas mehrmals mit Holzstäbchen einstechen. Die Schokoladenkuchen mit der heißen Rummischung beträufeln, die Zitronenkuchen mit der heißen Limoncello-Mischung. Gläser mit Deckel verschließen und die Babas mindestens 2 Tage durchziehen lassen.

Pro Stück: 790 kcal/3320 kJ

95 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 36 g Fett

Dazu passt: ein Espresso.

FRISCH & zart



Gingerbeer mit Wacholder

Bild auf Seite 62

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
plus Ruhe-/Wartezeit: etwa 3 Tage

Zutaten für etwa 2 l. Ergibt ca. 10 Gläser

DAS BRAUCHT MAN: 3 Plastikflaschen mit einem Fassungsvermögen von jeweils 1 l (siehe Info am Ende des Rezepts)

150 g Ingwer

10 Wacholderbeeren

280 g brauner Zucker

Saft von 2 Limetten und ein paar Limetten (Bio; in Spalten geschnitten) zum Garnieren

1 TL Trockenhefe

1 TL Zitronensäure

1. Ingwer schälen, reiben. Wacholderbeeren leicht andrücken. Ingwer und Wacholder mit Zucker und 1 l Wasser aufkochen. 30 Minuten ziehen lassen.

2. Limettensaft, 1 l Wasser, Hefe und Zitronensäure unterrühren. Sud 24 Std. bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

3. Ingwerbier durch ein Sieb gießen und in 3 sauber ausgekochte Plastikflaschen (à 1 l) verteilen. Flaschen verschließen. Ingwerbier an einem kühlen Ort noch etwa 2 Tage ziehen lassen.

4. Ingwerbier zum Anrichten in dekorative Karaffen umfüllen. Gut gekühlt und mit einigen Limettenspalten garniert im Glas servieren.

Pro Glas (200 ml): 115 kcal/490 kJ
28 g Kohlenhydrate, 0 g Eiweiß, 0 g Fett

Info: In den Flaschen entsteht durch die Hefegärung Druck. Deshalb sollten Sie das Getränk zum Durchziehen unbedingt in große, stabile (Plastik-)Flaschen füllen. Damit die entstehenden Kohlensäurebläschen ausreichend Platz zum Arbeiten haben, dürfen Sie die Flaschen auch nicht ganz voll machen. Erst zum Servieren gießen Sie das gut gekühlte Ingwerbier in dekorative Glasflaschen um, in denen Sie es auf den Tisch stellen können.



Gebackene Blaubeer-Frischkäse-Mousse

Bild auf Seite 63

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten
Zutaten für ca. 20 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: ein Backblech mit hohem Rand oder eine große ofen feste Form (ca. 30x22 cm)

200 g Zartbitterschokolade

100 g Cornflakes

5 Eier (Größe M), 230 g Zucker

500 g Blaubeeren (frisch oder TK)

800 g Frischkäse

200 g Schlagsahne

2 Pck. Vanillezucker

1 EL fein abgeriebene Zitronenschale (Bio)

60 g Mehl (Weizenmehl Type 405 bzw. Type 550 oder Dinkelmehl)

1. Schokolade hacken und in einem kleinen Topf über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen. Cornflakes mit der flüssigen Schokolade mischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech ausgebreitet fest werden lassen.

2. Backofen auf 160 Grad vorheizen. Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen. 70 g Zucker einrieseln lassen und weiterschlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Mit den Blaubeeren mischen.

3. In einer anderen Schüssel Frischkäse und Sahne verrühren. Restlichen Zucker (160 g), Vanillezucker, Zitronenschale, Eigelbe und Mehl untermischen. Danach Blaubeer-Eischnee unterheben.

4. Backblech bzw. die Form mit Backpapier bedecken. Die Hälfte der Schoko-Cornflakes auf dem Backpapier in der Form verteilen. Die Käsecreme darauf verstreichen und den süßen Auflauf im vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten backen. Zum Servieren etwas abkühlen lassen und mit den restlichen Schoko-Flakes bestreut anrichten.

Pro Portion: 340 kcal/1430 kJ
25 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 22 g Fett

Dazu passt: eine Ruländer-Beeren-auslese aus dem Kaiserstuhl.

Von unserer Expertin empfohlen!

BEZUGSQUELLEN WEINTIPPS



S. 18–22

2017 Sella & Mosca Vermentino di Sardegna DOC, Italien, über www.ludwig-von-kapff.de

2015 Navarra Crianza, Asensio Viñedos Y Bodegas, Navarra, über www.linke-weine.de

2017 Auxerrois, QbA trocken, Weingut Klumpp, Bruchsal, Baden, über www.ebrosia.de

2017 Vinho verde Quinta do Barco, Minho, Portugal, über www.gute-weine.de

Assam Flowery Orange Pekoe über www.ronnefeldt.com/teeshop/de/home/

Kessler Gold Cuvée sec über www.sektlaube.de/shop/

2017 Fleminger Herrenbuckel Rieslaner Auslese, Weingut Borell-Diehl, Hainfeld, Pfalz, über www.borelldiehl.de

S. 38–43

2017 Cape Stone Chenin blanc, WO Western Cape, Südafrika, über www.hawesko.de

2017 Gutswein Silvaner von den Steillagen, Weingut Seufert, Iphofen, Franken, über www.weingut-seufert.de

2016 Mâcon blanc Villages, Bourgogne AOC, Louis Jadot, über www.hawesko.de

2017 Efringer Ölberg Grauburgunder Spätauslese trocken, Weingut Huck-Wagner, Efringen-Kirchen, Markgräflerland, über www.huck-wagner.de

Pégau, Plan Pégau du Château, Vin de Table rouge, über www.pinard-de-picard.de

2017 Merlot rosé, serigrafiert, Fortant de France, Frankreich, über www.vicampo.de

2014 Dão DOC, Casa de Mouraz, Portugal, über www.delinat.com

2014 Secco rosé, Ernst Bretz, Bechtolsheim, Rheinhessen, über www.ebrosia.de

2013 Huxelrebe Beerenauslese, Weingut Axel Müller, Flörsheim Dalsheim, Rheinhessen, über www.wirwinzer.de

S. 64–67

2017 Muscadet Sèvre et Maine sur Lie AOC, Clos de la Fontaine, Loire, Frankreich, über www.club-of-wine.de

2017 Lambrusco di Sorbara Del Fondatore DOC, Cleto Chiarli, Emilia-Romagna, Italien, über www.televino.de

Apfel Cidre, Van Nahmen, über www.vannahmen.de/shop/

2016 Dolcetto d'Alba DOC, Giacomo Brezza & Figli, Piemont, Italien, über www.gerardo.de

2017 Sauvignon blanc Reserva, Montes, Chile, über www.vineshop24.de

2018 Malagouzia, Ktima Gerovassilio, Epanomi Mazedonien, Griechenland, über www.uvinum.de

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

2016 Oberbergener Bassgeige Ruländer Beerenauslese, Winger-genossenschaft Oberbergen eG, Kaiserstuhl, Baden, über www.wg-oberbergen.com/Shop/

S. 80–82

2017 Grüner Veltliner Classic Style (Organic), Sepp Moser, Kremstal, Österreich, über www.gute-weine.de

2016 Pinotage M.A.N. Family Wines Bosstok, M.A.N. Vintners, Coastal Region, Südafrika, über www.belvini.de

2017 Saugat, Landwein trocken, FendtWein, Leinfelden Echterdingen, über www.weingood.de

2016 Rotgipfler vom Berg, Weingut Alparth, Thermenregion, Österreich, über www.weinfreunde.de

Retsina Kechribari über www.amazon.de

Köstritzer Meisterwerke Pale Ale über <https://shop.koestritzer.de>

2014 Gewürztraminer Tradition, Domaine Mann, Elsass, Frankreich, über www.unserweinladen.de



CHRISTINA HILKER
SOMMELIÈRE

Die Getränketipps unserer Expertin finden Sie unter den Rezepten

Open-Air-Genuss

Die eigenen Blüten und Kräuter kosten Britta Balling und Kräuterexpertin Nadine (r.) beim Picknick vor



Flower-Power für Genießer

SIE SEHEN NICHT NUR WUNDERSCHÖN AUS: AUS ROSEN, LAVENDEL & CO. LASSEN SICH AUCH ECHTE DELIKATESSEN HERSTELLEN, WIE DIESE PRODUZENTEN BEWEISEN



Unterstützung

Beim Zupfen sind oft Familie und Freunde mit dabei



Kleine Aromabomben

Aus Blüten, Gewürzen, Kräutern entsteht Bestes



Qualitätsversprechen

Ins Glas kommen nur Bio-Zutaten



TANTE FINE,
GREUSSENHEIM

Aus Liebe zur Natur

Sonnenschmatzerl“, „Rosenkavalier“ oder „Lavendelschmuser“ – es macht Spaß, sich durch den Onlineshop von Tante Fine zu klicken und zu schauen, welchen Blütenzucker, welche Kräutermischungen oder Tees sich hinter den liebevollen Namen verstecken. „Wir werden oft gefragt, wer Tante Fine eigentlich ist“, so Marketingleiterin Britta Balling. „Tatsächlich nicht nur eine Person, sondern ein ganzes Team.“ Auf dem Hof von Unternehmerin Tanja Hammerl, Gründerin der Manufaktur, wird nach alten Regeln produziert. „Wir arbeiten nah an der Natur, das heißt, so ursprünglich wie möglich. Und natürlich ganz ohne Chemie“, sagt Britta Balling. Auf dem Feld werden die Kräuter und Blüten in liebevoller Handarbeit gesät und geerntet. Ideen für neue Mischungen oder frische Rezepte für die bestehenden Produkte entstehen oft beim gemeinsamen Kochen. Die Lieblingskreationen verraten die Damen dann immer freitags auf Facebook. Das Ziel: die Welt ein bisschen besser machen.

www.tantefine.de



Küchenliebling
Naturschätze
als Topping
im Salat, im
Dressing oder
Dessert – die
Anwendung ist
vielseitig

Gesunde Pflanze

Patrick Wilfinger
schätzt den
Lavendel auch
wegen seiner
Heilwirkung



LAVENDELGUT, BAD WALTERSDORF

Blühende Landschaften

Leuchtend blauviolette Blüten, so weit das Auge reicht. Der würzige Duft des Lavendels erfüllt die Luft, und die Bienen surren um die Pflanzen. Auch die Wanderer, die auf dem Weg entlang des Felds spazieren gehen, halten immer wieder inne, um die Blütenpracht zu bestaunen. Solche Bilder kennt man eigentlich aus der Provence – doch dieses Feld befindet sich nicht in Frankreich, sondern in Bad Waltersdorf im Südwesten Österreichs nahe der Stadt Graz. „Die Idee, Lavendel anzubauen, ist mir irgendwann einmal nachts eingefallen“, sagt Patrick Wilfinger. „Die Pflanze hat nicht nur ein besonderes Aroma, sie ist auch für ihre Heilwirkung bekannt. Sie beruhigt und fördert den Schlaf.“ In der Manufaktur wird der Lavendel zu Naturkosmetik und feinen Leckereien weiterverarbeitet. Besonders beliebt sind die Grissini und die Mandelkekse mit Lavendel, die in der hauseigenen Vollwertbäckerei gebacken werden.

www.lavendelgut.com



Feinkost & Kosmetik
Im Shop lässt es sich
prima stöbern



Prickelnder Verkaufshit

Auch der
Frizzante
kommt bei
den Kunden
sehr gut an



Rosen-Lady
1992 gründete
Petra Bergler-
Fischer ihre
Manufaktur



Herzblut

Auch Tochter
Veronika Graf
(u.) unterstützt
das Familien-
unternehmen

BERGLER-FISCHER,
SCHWARZENFELD

Ein Meer aus Rosen

Den Duft der Damaszenerrosen um mich zu haben, das liebe ich an der Ernte“, sagt Petra Bergler-Fischer und fügt lachend hinzu: „Ich bin richtig süchtig danach.“ Etwa vier Monate dauert es insgesamt, bis die 2500 Rosenstöcke abgeerntet sind, je nach Witterung auch mal länger. „Wenn

meine Töchter Zeit haben, dann stehen sie mit mir am frühen Morgen auf dem Feld.“ Verarbeitet werden die Blüten anschließend zu verschiedenen Delikatessen wie Gelee, Likör, Senf oder auch Nudeln. „Der Rosensirup ist mein Favorit“, sagt die gelernte Agraringenieurin. Allein für diesen benötigt sie bis zu 250 Kilo Blüten pro Jahr.

„Wir machen eine reine Zuckerextraktion und fügen kein Wasser hinzu, der Sirup besteht also aus dem reinen Saft der Rosenblätter.“

www.bergler-fischer.de

**Edle
Verführung**
Schokolade mit
süßen
Blüten

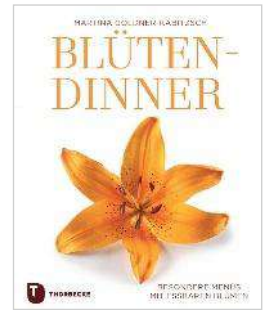


MANUFAKTUR VON BLYTHEN,
SCHÖNEICHE BEI BERLIN

Aromatische Schätze

Blüten bringen eine ganz spannende Geschmackskomponente ins Essen“, schwärmt Martina Göldner-Kabitzsch. Ihre Begeisterung für die Blütenküche gibt die Inhaberin der Manufaktur von Blythen in ihren Kochkursen weiter. Auch in ihrem neuen Buch „Blüten-Dinner“ (Thorbecke, 36 Euro, Foto o.r.) verrät die Expertin köstliche Rezepte und stellt 50 Blüten im Porträt vor. Wer nicht mit eigenen Blumen experimentieren möchte, der kann sich im Laden der Manufaktur mit verschiedenen Produkten wie Veilchenessig oder Jasmin-Pflaumen-Sauce eindecken.

www.von-blythen.de



Kreativer Kopf
Martina Göldner-Kabitzsch experimentiert gern in der Küche



BLÜTENZAUBER,
LANGENBURG-BÄCHLINGEN

Duftende Perlen

Blütenzauber, der Name ist treffend, denn Bernulf Schlauch konserviert wahrlich zauberhaft das Aroma von Holunder, Rose, Mädesüß und Akazien in seinen Flaschen. Öffnet man den Korken, ist es, als würde man sich die Blüten direkt unter die Nase halten. Und die feinperlige Fruchtigkeit der Schaumweine, die nach der Champagnermethode hergestellt werden, ist ein ganz besonderes Gaumenerlebnis.



Natürlich steckt kein Zauber dahinter, sondern eine Menge Leidenschaft, 25 Jahre Erfahrung und unzählige Arbeitsstunden, die der ehemalige Journalist in der Natur und seiner Manufaktur verbringt.

www.holunderzauber.de

Der Nase nach
Nur wenn die Dolden gut riechen, wandern sie in den Korb von Bernulf Schlauch



MARIAS BLÜTENZAUBER, ROTTACH-EGERN

Glück im Glas

Mit meiner Manufaktur habe ich mir meinen eigenen Traumjob geschaffen“, freut sich Maria Seidl. Schon seit ihrer Jugend hat die gelernte Krankenschwester gern mit Kräutern und Blüten gearbeitet, vor vier Jahren gründete sie dann Marias Blütenzauber. Heute ist die Bayerin mit ihren Schmankerln viel auf Märkten unterwegs. „Mir gefällt der direkte Kontakt mit den Kunden.“ Neben Kostproben gibt es immer eine Verwendungsidee zu den jeweiligen Produkten. Die Rosen-Chili-Marmelade empfiehlt Maria Seidl nicht nur für das Frühstücksbrötchen, sondern ebenso zu Käse oder Gegrilltem wie Steak. Auch individuelle Produkte für Hochzeiten oder Firmenfeiern erstellt sie auf Wunsch von Herzen gern.

www.marias-bluetenzauber.de



Alte Tradition

Maria Seidl konserviert für ihre Kunden den Geschmack des Sommers in der Flasche



KREATIVIDEEN für echte Foodies

Im Glas mariniertes Thunfisch, eine spannende Ceviche-Pancetta-Kombination, hauchdünn servierte Gelbe Bete oder Weizengras-Creme als Dessert: Wer Sinn für das Spezielle hat, wird diese innovativen Gerichte lieben – und damit beim nächsten Get-together alle zum Staunen bringen. Lassen Sie sich überraschen

Rhabarber-Negroni

Einen besonderen frühlingshaften Twist bekommt der **trendy Apéro** durch die fruchtigen Stangen – mit denen man auch cool rühren kann.

REZEPT AUF SEITE 80



Gelbe-Bete-Salat mit Belugalinsen und Lauch

Mal nicht erdig-rot, sondern sonnig-gelb: Das **Carpaccio mit Löwenzahn und Thai-Basilikum** bringt uns Geschmack und Farbe auf den Teller.

REZEPT AUF SEITE 80

Whisky-Rinderfilet mit Süßkartoffel-Chips

Das Fleisch mariniert im Malt mit
Kräutern und Pfeffer, bevor es
**im Aromabeutel gart und butter-
zart serviert** wird. Dazu reichen wir
Mairübchensalat und Wasabi-Dip.

REZEPT AUF SEITE **80**



Wie vom Profi

GEZAUBERT



Eier im Glas

Schöne Aussicht: Das durchsichtige Gefäß setzt das Zusammenspiel von **Avocadomus**, **Kaviar** und **pochiertem Ei** gekonnt in Szene.

REZEPT AUF SEITE 81

Gefüllte Knusper-Sardinen

Erst mit **Kräuter-Knoblauch-Frischkäse** köstlich befüllen und kross ausbacken, dann **mit Zitrone und Meersalz** stilecht genießen.

REZEPT AUF SEITE 81



Wolfsbarsch-Ceviche mit Kürbis-Dip

Hier werden spicy-sauer **marinierter Rohfisch** und **Kürbissüße** mutig mit Pancetta und Koriander kombiniert. Das Ergebnis: ein Aroma-Erlebnis.

REZEPT AUF SEITE 81



MEISTERHAFT aufgetischt

Im Glas marinierte Thunfischfilets

Der Sud aus **Gewürztraminer**, **Anis**,
Wasabi, **Safran**, **Ahornsirup** & Co.
klingt etwas wild, ist aber genial.
Top als Begleiter sind die warmen
homemade Sauerteigstangen.

REZEPT AUF SEITE 82



Ochsenkotelett-Braten mit Kirschketchup

Genuss am Stück: Den **saftigen Braten** direkt am Tisch anschneiden. Kerbelkartoffeln und den Dip dazu, perfekt fürs Auge und den Gaumen.

REZEPT AUF SEITE **82**



Zum
KRÖNENDEN
Abschluss



Salzkaramelltörtchen

Spannendes Finish mit Aha-Effekt:
Der leuchtende **Weizengras-Creme-Tuff** ist das i-Tüpfelchen auf dem
fein gefüllten **Mürbeteiggebäck**.

REZEPT AUF SEITE 82

DELIKATES für Trendsetter: Gerichte

Liquid Smoke

Flüssiger Rauch verleiht den Süßkartoffel-Chips (beim Rezept Whisky-Rinderfilet rechts) eine besondere Grillnote. Liquid Smoke, also Raucharoma in flüssiger Form, ist im Supermarkt nur selten erhältlich. Meist wird man im Baumarkt, beim Grillbedarf oder in speziellen Onlineshops für Räucherwaren (z.B. Anglerläden) fündig. Ersatzweise kann man auch ein feinkörniges Rauchsatz oder aber geräuchertes Paprikapulver verwenden. Beides gibt es im Supermarkt im Gewürzregal.



Rhabarber-Negroni

Bild auf Seite 72

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Zutaten für ca. 6 Gläser (à ca. 150 ml)
300 g Rhabarber und evtl. ein paar Stängel zum Garnieren (siehe dazu die Info unter dem Rezept)
50 g Zucker
1 Stück Orangenschale (Bio)
240 ml Gin
240 ml roter Wermut (z.B. die roten Varianten von Martini, Cinzano oder Noilly Prat), einige Eiswürfel

1. Rhabarber putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zucker am besten in einer beschichteten Pfanne schmelzen lassen und karamellisieren. Rhabarber, Orangenschale und ca. 200 ml Wasser dazugeben, Mischung aufkochen und etwa 4 Minuten köcheln lassen.
2. Mischung durch ein feines Sieb gießen und abkühlen bzw. erkalten lassen (es soll ca. 300 ml Flüssigkeit ergeben, evtl. noch etwas Wasser dazugeben).
3. Rhabarbermischung, Gin und Wermut verrühren und Drink auf Gläser mit Eiswürfeln darin verteilen. Nach Belieben je 1 kleines Stück Rhabarber zum Garnieren in die Gläser stellen.

Pro Glas: 195 kcal/820 kJ
11 g Kohlenhydrate, 0 g Eiweiß, 0 g Fett

Info: Kann man Rhabarber roh essen? Die Frage stellt sich, da wir mit frischen Stangen zum Umrühren die Gläser garniert haben. Keine Sorge, Sie können die paar Stängel unbedenklich aufknabbern. Die im Rhabarber enthaltene Oxalsäure ist erst in größeren Mengen schädlich. Und die kleinen milden roten Stiele enthalten nur ganz wenig davon.

Der Klassiker: Ein herbsüßer Sud aus Rhabarber mit einem Hauch Orangenschale übernimmt in unserer Cocktail-Variante die Rolle des Campari. Diesen Bitter mischt man sonst im Original-Negroni mit Gin und rotem Wermut.



Gelbe-Bete-Salat mit Belugalinsen und Lauch

Bild auf Seite 73

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
Zutaten für ca. 8 Portionen
5 mittelgroße Gelbe-Bete-Knollen
Salz, 2 Stück Sternanis
2 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl, 100 g gelbe Linsen
250 g Belugalinsen, 1 Lauchstange
ca. 50 g Löwenzahnblüten (zarte Blütenköpfe), 70 ml Rapsöl
2 EL Zucker, 70 ml Apfelessig
1 EL körniger Senf, Pfeffer
ca. 60 g Löwenzahnblätter (wie die Blüten auf ungespritzten Wiesen selber sammeln; ersatzweise Rucola)
1 Bund Thai-Basilikum

1. Bete-Knollen waschen, mit 2 EL Salz und 1 Sternanis mit Wasser bedeckt in ca. 50 Minuten weich kochen. Abgießen, abkühlen lassen, dann schälen.
2. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln, in einem Topf in Olivenöl glasig dünsten. Die Hälfte davon in zweiten Topf umfüllen. Gelbe Linsen in ca. 10 Minuten garen. Im anderen Topf Belugalinsen mit 600 ml Wasser sowie übrigem Anis ca. 25 Minuten kochen.
3. Lauch waschen, klein schneiden. Blütenblätter abzupfen, mit Rapsöl mischen, 30 Minuten ziehen lassen. Zucker goldgelb karamellisieren, mit Essig ablöschen. Erhitzen, bis sich der Zucker wieder gelöst hat. Löwenzahnöl kurz pürieren, durch ein Sieb geben. Senf und Essigkaramell verrühren, Öl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Löwenzahnblätter mit Thai-Basilikumblättern, abgetropften Linsen und Dressing mischen. Gelbe Bete fein hobeln (evtl. mit der Aufschnittmaschine). Mit Linsensalat und evtl. noch mehr Löwenzahnblüten bestreut anrichten.

Pro Portion: 290 kcal/1220 kJ
27 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 14 g Fett

Dazu passt: ein klassischer Grüner Veltliner aus dem Kremstal.



Whisky-Rinderfilet mit Süßkartoffel-Chips

Bild auf Seite 74

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten
Zutaten für ca. 8 Buffet-Portionen
5 Thymian-, 5 Rosmarinzwige
geschroteter Szechuanpfeffer
2 Stücke Rinderfilet (à ca. 500 g)
100 ml (Malt-)Whisky, 5 EL Olivenöl
3 große Süßkartoffeln (à ca. 350 g)
evtl. Liquid Smoke (siehe dazu die Info links), grobes Meersalz
Öl zum Frittieren, 4 Mairübchen
2 EL Zucker, 50 ml Weißweinessig
Salz, Pfeffer, 40 ml Erdnussöl
etwas Fenchelgrün (evtl. Bronzefenchel) oder Dill, 100 ml Mayonnaise
100 g Schmand, 2 EL Wasabi-Paste (scharfer japanischer Meerrettich)
1 EL Limettenschale (Bio)

1. Kräuter hacken, mit Szechuanpfeffer mischen. Filets im Mix wenden, mit je 50 ml Whisky, 1 EL Öl in verschließbare Gefrierbeutel geben. Luft aus den Beuteln drücken, Beutel verschließen.
2. Süßkartoffeln waschen, sehr dünn hobeln. Evtl. mit Liquid Smoke bestreichen, mit grobem Salz bestreuen. Portionsweise im heißen Öl frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Rübchen putzen, schälen und ebenfalls dünn hobeln. Zucker, Essig, Salz, Pfeffer und Erdnussöl verquirlen. Fenchelgrün bzw. Dill hacken, zum Dressing geben. Rübchen im Dressing marinieren.
3. Wasserbad auf 60 Grad erhitzen, Filets im Beutel darin 35 Minuten garen. Fleisch 5 Minuten ruhen lassen, aus dem Beutel heben. Im übrigen Olivenöl (3 EL) in einer Pfanne rundum anbraten. Erneut ruhen lassen, dann mit Salz würzen. Mayonnaise mit Schmand, Wasabi, Limettenschale verrühren, Dip salzen, pfeffern. Filets aufschneiden, mit Chips, Dip und Rübchen anrichten.

Pro Portion: 635 kcal/2670 kJ
38 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 36 g Fett

Dazu passt: ein Pinotage.

GETRÄNKE-
TIPP



mit einem kreativen Twist



Titelrezept

Eier im Glas

Bild auf Seite 75 und im Titelbild

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 8 Portionen

8 Eier, Salz, 2–3 EL Weißweinessig

2 Avocados, 2 EL Zitronensaft

2 Baguette-Brötchen, 1 Tomate

1 Knoblauchzehe, ca. 4 EL Olivenöl

Salz, (Szechuan-)Pfeffer

8 EL Schmand, 50 g Forellenkaviar

2 Kästchen Daikon-Kresse (gerne auch rote und grüne gemischt)

1. Eier in siedendem Wasser mit Salz und Essig darin nacheinander in jeweils 5 Minuten wachsw weich pochieren (siehe den Tipp unterm Rezept). Eier mit einer Schaumkelle herausheben, bis zur Verwendung in warmes Wasser legen.

2. Inzwischen Avocados halbieren, jeweils Kern entfernen. Fruchtfleisch mit Zitronensaft pürieren. Brötchen dünn aufschneiden. Tomate waschen, halbieren. Knoblauch halbieren, evtl. mehrmals einritzen. Brötchenscheiben mit Tomaten- sowie Knoblauchhälften einreiben. Mit Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Auf Blech bzw. Grillrost unter dem heißen Backofengrill kurz rösten.

3. Avocado-creme mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Gläser (oder Schalen) verteilen. Je 1 EL Schmand daraufhäufen. Je 1 pochiertes Ei abtropfen lassen, dazulegen. Eier mit Salz, Pfeffer würzen, mit Forellenkaviar und Kresse garnieren. Geröstete Brot-Chips dazureichen.

Pro Portion: 250 kcal/1050 kJ

12 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 18 g Fett

Eier pochieren: Dafür in einem Topf das gesalzene und gesäuerte Wasser aufkochen. Mit einem Kochlöffelstiel das Wasser umrühren und somit eine Art Strudel erzeugen. Jedes Ei vorsichtig in ein Schälchen oder in eine Schöpfkelle aufschlagen, von dort in den Strudel gleiten lassen. Mit Schaumkelle herausheben, evtl. zerfranste Eiränder gerade schneiden, fertig ist das pochierte Ei.

Dazu passt: eine sommerliche Weißwein-Cuvée.



Wolfsbarsch-Ceviche mit Kürbis-Dip

Bild auf Seite 76

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

plus Ruhe-/Wartezeit: mind. 2 Stunden

Zutaten für ca. 8 Portionen

8 Wolfsbarschfilets ohne Haut und Gräten (à ca. 80 g), 1–2 grüne Chilis

schoten, 150 ml Limettensaft sowie

1 EL abgerieb. Limettenschale (Bio)

1 Bund Koriander, 300 g Kürbis-

fruchtfleisch, 2 Knoblauchzehen

2 rote Paprikaschoten, 3 EL Öl

1 EL Mandelmus (Reformregal)

Salz, Pfeffer, 1 TL fein abgeriebene

Zitronenschale (Bio)

200 g Pancetta (italienische Speck-

spezialität; ersatzweise Bacon)

1. Fischfilets abrausen, trocken tupfen. Chilis längs halbieren, entkernen, fein hacken. Für die Marinade Chilis mit Limettensaft und -schale mischen. Hälfte Koriander fein hacken, dazugeben. Fisch in sehr dünne Scheiben schneiden und mit der Marinade in eine große, flache Schüssel schichten. Dabei darauf achten, dass alle Fischstücke von Marinade bedeckt sind. Fisch kalt stellen, mindestens 2 Stunden marinieren.

2. Kürbis würfeln. Knoblauch abziehen, halbieren. Paprika halbieren, entkernen, waschen. Gemüse mit Öl einreiben, auf einem Blech im Backofen bei 200 Grad in 25–30 Minuten garen.

3. Paprika häuten. Die Gemüse mit dem Mandelmus fein pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale abschmecken.

4. Speckscheiben auf ein Blech mit Backpapier verteilen. Mit Backpapier bedecken, mit zweitem Blech beschweren. Speck im Ofen bei 200 Grad etwa 5 Minuten rösten, abkühlen lassen. Ceviche mit übrigem Koriander mischen, mit Salz abschmecken. Mit Kürbis-Dip und den Pancetta-Chips anrichten.

Pro Portion: 225 kcal/950 kJ

4 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 13 g Fett

Dazu passt: ein üppiger Rotgipfler aus der Thermenregion.



Gefüllte Knusper-Sardinen

Bild auf Seite 76

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 65 Minuten

Zutaten für ca. 8 Portionen

DAS BRAUCHT MAN:

Spritzbeutel mit Lochtülle

1 Bund gemischte Kräuter

(z.B. Oregano, Estragon, Zitronen-

thymian), 1 Knoblauchzehe

1 TL fein abgeriebene Zitronen-

schale (Bio), 150 g Frischkäse

Salz, Pfeffer, ca. 32 möglichst kleine

Sardinen (evtl. beim Fischhändler

vorbestellen und bereits küchen-

fertig vorbereiten lassen)

2 EL Mehl, 150 g Paniermehl

2 Eiweiß (Eier: Größe M)

Sonnenblumenöl zum Ausbraten

1. Kräuterblätter fein hacken. Knoblauch abziehen, klein würfeln. Für die Füllung Kräuter, Knoblauch, Zitronenschale und Frischkäse mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kräutercreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

2. Sardinen ausnehmen, wenn das nicht der Fischhändler bereits erledigt hat. Zum Ausnehmen den Fischbauch jeweils vorsichtig aufschneiden (geht gut mit einer spitzen Schere) und Innereien sowie Mittelgräte entfernen. Die Sardinen innen und außen gründlich abrausen, trocken tupfen.

3. Zum Füllen die Sardinen leicht aufklappen. In jede Sardine ein wenig von der Kräuterfüllung spritzen, die Fischchen wieder zusammenklappen.

4. Mehl und Paniermehl auf Teller verteilen. Sardinen salzen, im Mehl wenden. Eiweiß verquirlen. Die gefüllten Fischchen zunächst im Eiweiß, dann im Paniermehl wälzen. Panierte Sardinen in einer Pfanne in reichlich Öl in etwa 4 Minuten knusprig ausbraten. Fische aus dem Öl heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren.

Pro Portion: 565 kcal/2380 kJ

16 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 40 g Fett

Dazu passt: ein Retsina.

Gern mal was **NEUES** ausprobieren

Kirsch- ketchup

2 Knoblauchzehen und 1 Zwiebel abziehen, würfeln. 1 rote Chilischote entkernen, hacken. 100 g Ingwer schälen, grob reiben, Saft auspressen. Nadeln von 2 Rosmarinzwiegen fein hacken. 2 EL Olivenöl im Topf erhitzen, vorbereitete Zutaten darin andünsten. 100 g Zucker, 1 Sternanis, 2 Lorbeerblätter dazugeben, karamellisieren. 500 g Sauerkirschen (TK) hinzufügen, 20–30 Minuten köcheln. Salzen, pfeffern. 1 EL Speisestärke mit 50 ml Balsamico anrühren, unter Rühren dazugeben. Mischung aufkochen, fein pürieren, durch ein Sieb streichen, mit Salz und Pfeffer würzen.

GETRÄNKE-
TIPP



Im Glas marinierte Thunfischfilets

Bild auf Seite 77

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten
plus Ruhe-/Wartezeit: mind. 24 Stunden
Zutaten für 8 Portionen

DAS BRAUCHT MAN:

8 Schraubgläser (à ca. 170 g Inhalt)
700 g Thunfischfilet, 250 ml Sesamöl
1 EL Wasabi-Paste (jap. Meerrettich), 200 ml Gewürztraminer
80 ml Sojasauce, 1 Sternanis
1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
2 Estragonstiele, 1–2 EL Ahornsirup
½ Chilischote, Salz, Pfeffer
Lauchzwiebeln, Koriander, Sesamsamen, Schwarzkümmelsamen

1. Fisch dünn schneiden, in die Gläser verteilen. Öl, Wasabi, Wein, Sojasauce, Anis, Safran, Estragon, Sirup, Chili aufkochen. Fond kräftig salzen, pfeffern.

2. Fond kochend heiß über den Fisch gießen. Gläser mit Deckel verschließen, Fisch 30 Minuten ruhen lassen. Gläser umdrehen, Thunfisch im Kühlschrank mindestens 24 Stunden marinieren. Mit Lauchzwiebelringen, Korianderblättern, Sesam- und Schwarzkümmelsamen anrichten und servieren.

Pro Portion: 180 kcal/760 kJ

2 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 9 g Fett

Und dazu: Sauerteigstangen. Dafür 150 g Weizenmehl (Type 405 oder 550), 100 g Roggenmehl, 1 EL Salz, 1 EL Brotgewürz mischen. 150 ml heißes Wasser mit 4 g Trockenhefe und 8 g Sauerteigpulver (im Drogeriemarkt) verquirlen. Unter die Mehlmischung kneten. Alles mindestens 10 Minuten gut kneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen. Danach auf reichlich Mehl dünn ausrollen, mit Mehl bestäuben und in 1 cm breite Streifen schneiden. Je 2 Streifen umeinanderwickeln, auf Blech mit Backpapier legen. Stangen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 12 Minuten backen.

Dazu passt: ein Pale Ale von Köstritzer.



Ochsenkotelett-Braten mit Kirschketchup

Bild auf Seite 78

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 3 ½ Stunden
Zutaten für ca. 8 Portionen

DAS BRAUCHT MAN: Küchengarn
FÜR DEN KIRSCHKETCHUP

Zutaten und Zubereitung siehe links
AUSSERDEM

2 Knoblauchzehen
1 Ochsenkotelett am Stück
(ca. 2,5 kg, mit 3 Rippenknochen;
evtl. beim Fleischer vorbestellen)
Salz, Pfeffer, 4–5 Rosmarinzwiege
5 EL Olivenöl, 2 kg kleine neue
Kartoffeln, 1 EL Kümmelsamen
ca. 3 EL Zitronensaft, 2 Bund Kerbel

1. Evtl. bereits am Vortag den Kirschketchup kochen, wie links beschrieben. Den fertigen Kirschketchup in eine Flasche umfüllen und abkühlen lassen.

2. Backofen auf 80 Grad vorheizen. 1 Knoblauchzehe abziehen. Fleisch damit sowie mit Salz und Pfeffer rundum einreiben. Die Rosmarinzwiege mit Küchengarn am Kotelett befestigen. Fleisch in einem Bräter auf dem Herd in 2 EL Öl kräftig anbraten. Dann im vorgeheizten Ofen 90 Minuten garen.

3. Nun Ofentemperatur auf 100 Grad erhöhen, Fleisch 40 Minuten garen (dabei evtl. einmal wenden). Dann das Kotelettstück bei 220 Grad in ca. 10 Minuten kross braten. Vorm Aufschneiden Fleisch noch 5 Minuten ruhen lassen.

4. Inzwischen übrigen Knoblauch abziehen, fein würfeln. Kartoffeln gründlich waschen und in gesalzenem Wasser mit dem Kümmel darin zugedeckt in ca. 20 Minuten weich kochen. Abgießen, ausdampfen lassen. Dann mit übrigem Öl (3 EL), Knoblauch, Zitronensaft und gehacktem Kerbel mischen. Ochsenbraten mit den Kerbelkartoffeln sowie mit dem Kirschketchup anrichten.

Pro Portion: 700 kcal/2940 kJ

51 g Kohlenhydrate, 54 g Eiweiß, 29 g Fett

Dazu passt: ein Gewürztraminer aus dem Elsass.



Salzkaramelltörtchen

Bild auf Seite 79

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
plus Ruhe-/Wartezeit: ca. 60 Minuten
Zutaten für 8 Stück

DAS BRAUCHT MAN: 8 Tartelette-
förmchen (rund oder eckig), Spritz-
beutel mit großer Sterntülle

250 g Weizenmehl (Type 405) und
1 EL Mehl für die Karamellsauce
1 TL Backpulver, 1 Msp. Salz
70 g Puderzucker, 160 g weiche
Butter, 1 Eigelb und 4 Eier (Eier:
Größe M), 250 g Zucker
300 g Schlagsahne, 1 EL grobes
Meersalz, getrocknete Hülsen-
früchte (z. B. Erbsen) zum Blind-
backen, 300 g Crème double
ca. 1 EL Weizengraspulver (im
Reformhaus oder Drogeriemarkt)

1. Mehl, Backpulver, Salz, Puderzucker, 130 g Butter und 1 Eigelb verkneten. In Folie wickeln, ca. 1 Stunde kühl stellen.

2. In einem Topf 200 g Zucker karamellisieren. Mit Sahne ablöschen, übrige Butter (30 g) dazugeben. Unter Rühren kochen, bis sich die Zuckerkrystalle aufgelöst haben. Sauce etwas abkühlen lassen. Eier und 1 EL Mehl verquirlen, darunterrühren. Salz dazugeben.

3. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) heizen. Teig ausrollen, in die Formen legen. Böden mehrmals einstechen. Mit Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten beschweren. Im vorgeheizten Ofen 10 Minuten vorbacken. Papier und Hülsenfrüchte entfernen, Böden ca. 5 Minuten backen. Törtchen mit Karamellcreme füllen. Die Ofentemperatur um 60 Grad reduzieren, Tarts noch ca. 15 Minuten backen. Abkühlen lassen.

4. Crème double, übrige 50 g Zucker und Weizengraspulver mischen. Creme aufschlagen, in Spritzbeutel füllen, Tupfen auf die Törtchen spritzen, evtl. mit etwas Weizengraspulver bestäuben.

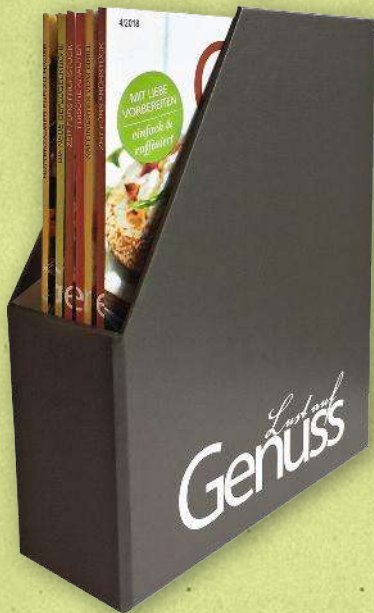
Pro Stück: 700 kcal/2940 kJ

67 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 44 g Fett

Dazu passt: ein Mokka.

1 JAHR LUST AUF GENUSS

und ein Dankeschön Ihrer Wahl!



LUST AUF GENUSS SAMMELSCHUBER

Hochwertig produziert und so praktisch: Eine ganze Jahresedition der „Lust auf Genuss“ Magazine findet in dem festen Schubser Platz. So haben Sie Ihre 13 Lieblingsausgaben immer schnell zur Hand.

Zuzahlung: nur 1 € inkl. MwSt.

Prämien-Nr.: T805

2 AUSGABEN GRATIS

Lesen Sie 2 Ausgaben
Lust auf Genuss kostenlos.

Prämien-Nr.: KG02



IHRE VORTEILE:

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

So einfach können
Sie bestellen:



Per Internet
burda-foodshop.de



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



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



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

Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht.
Die Belehrung hierüber ist unter
www.burda-foodshop.de/agb abrufbar.

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

Ja, ich bestelle

Lust auf Genuss 0 6 2 Objekt-Nr. 0 8 7 4 7 (Berech. jährli./13 Hefte, zzt. 54,60€)

☐ für mich 6 4 2 4 7 6 E 0 5 Aboart 0 0 Aboherkunft 2 0
☐ als Geschenk 6 4 2 4 7 6 G 0 5 Aboart 1 0 Aboherkunft 2 0

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

Anschrift: (Bitte in Großbuchstaben ausfüllen).

☐ Frau ☐ Herr
Anrede Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Ich zahle bequem per Bankinzug und erhalte zusätzlich 2 kostenlose Hefte.

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

D E

IBAN Ihre B LZ Ihre Konto-Nr.

Zahlungsempfänger: MFI Meine Familie und ich GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg
Gläubiger-ID: DE59220000186893. Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Das Abo ist ein Geschenk und geht an:

(Bitte in Großbuchstaben ausfüllen).

☐ Frau ☐ Herr
Anrede Vorname

Name

Straße Nr.

PLZ Wohnort

Telefon

E-Mail

Als Dankeschön möchte ich:

Bitte hier 4-stellige Prämien-Nr. eintragen:

(siehe Abbildung)

Evtl. anfallende Zuzahlung entnehmen Sie bitte der Heftanzeige.

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

Datenschutzinfo: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781- 639 6100. Pflichtfelder zum Vertragsschluss erforderlich, andere Angaben freiwillig. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 i b), f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

X
Datum, Unterschrift (Unterschriftenfeld ist Pflichtfeld)

kurz
nachgefragt
bei

Stefano
De Gidlio*

EIS EINFACH HAUSGEMACHT

Keine Frühlingsfeier ohne zart schmelzendes Gelato als Dessert!
Wie Sie Ihre Gäste ganz cool mit homemade Sorbet & Co.
überraschen können – sogar ohne Maschine –, lesen Sie hier



Vorab gefragt: Was ist das Geheimnis hinter köstlichem Eis?

Abgesehen von der ganzen Technik, ist es die Abstimmung aller Zutaten auf die Frucht. Also auf die geschmackgebende Zutat. Das bedeutet gleichzeitig wenig Zucker, da die Frucht ihren natürlichen Geschmack entfalten soll.

Was sind die Grundzutaten?

Frucht, Zucker und Wasser. Bei Milcheis Früchte oder Gewürze sowie Milch und Sahne. Das Wasser, das das Eis zum Gefrieren braucht, ist hierbei in der Milch enthalten. Sie besteht nämlich zu 87 Prozent aus Wasser.

Was ist der Unterschied zwischen Sorbet und Milcheis?

Sorbet ist ein Produkt auf Frucht- und Wasserbasis. Per Gesetzesdefinition besteht es zu mindestens 25 Prozent aus Frucht. Deshalb nennt man es Frucht-eis. Oder auch Wassereis, wenn es weniger als 3 Prozent Frucht enthält. Ein Sorbet in Eisdieleen hat meist 30 Prozent Fruchtanteil. Das finde ich zu wenig, meiner Meinung nach müssen es über 40 Prozent sein. Bei Milcheis wird weniger Frucht verwendet. Hierfür werden frische Erdbeeren und Co. gekocht und gezuckert. Diese Konfitüre wird dann dem Eis-Mix hinzugefügt. Das schmeckt dann kaum noch nach der reinen Frucht, weshalb für mich frische Früchte nicht in ein Milcheis gehören. Passender sind Nüsse wie Pistazie oder Haselnuss, Gewürze wie Vanille oder Schokolade.

Wie kann ich Eis zu Hause selber machen?

Für ein tolles Sorbet wirklich gute Früchte nehmen, sie pürieren, gleich gefrieren lassen und sofort essen. Ansonsten lässt sich mit der Eismaschine jedes Eis zubereiten, wie etwa Joghurt-Maracuja-Eis. Für einen Liter 100 g frische Sahne mit 130 g Zucker und 50 g Honig aufwärmen und rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. 600 g griechischen Joghurt hinzufügen, im Mixer oder mit einem Stabmixer vermengen. Dann 120 g Maracuja-Fruchtfleisch dazugeben. Alles vermischen, in die Eismaschine geben. Sobald die gewünschte Konsistenz erreicht ist, genießen!

Worauf sollte ich bei einer Eismaschine achten?

Auf die Leistung! Denn beim Gefrieren ist die tatsächlich ausschlaggebend.

Sie bestimmt auch Konsistenz und Cremigkeit des fertigen Produkts. Ich meine, ein Gerät unter 1500 Euro kann kein professionelles oder halbpromessionelles Ergebnis bringen, aber definitiv ein Eis, das gut schmeckt und Spaß macht.

Geht die Herstellung auch ohne Maschine?

Klar, einfach frische Früchte einfrieren, in einen Mixer geben und eine beliebige Süßungsart hinzufügen. Am besten etwas Flüssiges wie Honig, Agavendicksaft oder Fruchtsirup. Das ergibt dann kein Eis, das cremig und zum Spachteln ist. Es schmeckt aber gut, und bei einem Sorbet ist eine kristallartige Struktur kein Problem.

Worauf muss ich bei der Zubereitung achten?

Es gibt drei wichtige Schritte. Als Erstes müssen die Zutaten genau aufeinander abgestimmt und bilanziert sein. Dann wird alles pasteurisiert, also erwärmt, damit eine einheitliche Masse entsteht. Im dritten Schritt wird das Eis gefroren. Im professionellen Bereich wird das Eis anschließend noch von etwa minus 6 auf minus 20 Grad schockgefroren. Das ist zu Hause natürlich nicht möglich und auch nicht nötig, wenn man das Eis sofort isst.

Kann ich Milcheis auch aus Ersatzprodukten wie Soja- oder Mandeldrink herstellen?

Durchaus! Es ist immer eine Frage des Geschmacks. Es wird natürlich nie schmecken wie Milcheis, aber von der Struktur ist es gleich.

Gibt es auch Zuckeralternativen?

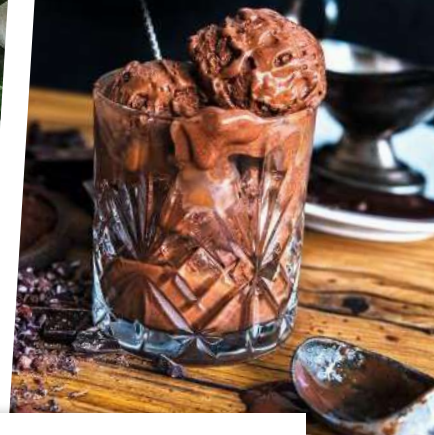
Wenn man fruktoseintolerant ist, fallen alle Frucht-Eis-Sorten raus. Dann kann man Eis nur mit Glukose herstellen. Das geht. Wenn man keine Glukose verträgt, dann ist eigentlich nur Sorbet-Eis aus reinen Früchten möglich.

Wie lange hält sich frisches Eis?

Ich glaube, es gibt keinen Weg, selbst gemachtes Eis zu Hause gut zu konservieren. Denn das Problem ist, dass es ganz langsam weiterfriert. Das lässt sich auch nicht durch einen speziellen Behälter ändern. Ich empfehle: Am besten am selben Tag zubereiten und immer direkt essen!



Frucht oder Schoko:
Zarter Schmelz,
feiner Geschmack –
Eis liebt einfach jeder!



*** STEFANO DE GIGLIO EISMACHER**

Sein Traum war es immer, Eis zu kreieren, das nach purer Frucht schmeckt. Das ist ihm gelungen. Wer sich überzeugen möchte, kann seine Eisdiele in München besuchen oder nach „Del Fiore“-Eis im Supermarkt Ausschau halten. <https://delfiore.de/>

Robin Schmidt
ist unser Test-Experte
in Sachen Feinkost



Feinste Verführer

Nicht nur an Festtagen, sondern zu jedem Anlass, wenn liebe Gäste im Haus sind:
Diese leckeren Schokolielbänge machen alle glücklich – z. B. als Mini-Last-minute-Dessert



KNACKIG

Eine dunkle Halbbitterschokolade, die mit herrlichen crunchy Komponenten überzeugt: Geröstete ganze Mandeln werden von fein gemahlenden Haselnüssen und knusprigen Quinoacrisps begleitet. Sehr lecker! **Das gefällt mir:** Der herbsüße Genuss ist komplett vegan. **Infos:** 100 g um 2,10 Euro, von Ritter Sport



RAFFINIERT

Dekoratív und delikát zugleich: Die kleinen Kugeln sind wie edle Bonbons eingewickelt und schnell verascht. Denn im Inneren wartet eine edle Pistaziencreme.

Das gefällt mir: Das Zusammenspiel von knackiger Schokoladenhülle und schmelzendem Kern ist wunderbar. Nicht zu süß, nussig, exquisit. So schmeckt der Frühling! **Infos:** 137 g um 4 Euro, von Lindt

FILMREIF

Die Hauptdarsteller dieser Kreation: salziges Popcorn und zarte Milchschokolade. **Das gefällt mir:** ein perfektes Arrangement der Aromen. Die gerösteten Maisstückchen schenken der Schokolade eine spannende, nicht zu prägnante Geschmacksnote. Knabberspaß ist garantiert! **Infos:** 250 g um 3 Euro, von Karl Fazer



HANDGEMACHT

Die weiße Schokolade weist ungewöhnlicherweise einen Kakaoanteil von 28 Prozent auf. Top! **Das gefällt mir:** Die kandierten Veilchenblüten, die fein in die Tafel eingearbeitet wurden, sorgen für ein prickelndes Knistern am Gaumen. **Infos:** 90 g um 6,80 Euro, von Pott Au Chocolat



KUNTERBUNT

Neun Trüffelsorten warten in diesem erlesenen Mix auf Sie. Abwechslung garantieren sowohl helle und dunkle Schokovarianten als auch Geschmacksnuancen wie zum Beispiel Stracciatella, Amaretti und Kokosnuss.

Das gefällt mir: Die farbenfrohe Mischung eignet sich toll als kleines Mitbringsel oder Give-away für liebe Gäste. **Infos:** 125 g um 12 Euro, von Viani



ECKART VON HIRSCHHAUSEN
Exklusiv fotografiert
für HÖRZU

Einer, der **HÖRZU** zu Hause hat

HÖRZU ist eine Marke der FUNKE MEDIENGRUPPE

Schlemmen unter freiem Himmel

IN DER FRÜHJAHRSSONNE DIE KÖSTLICHEN SEITEN DES LEBENS FEIERN: DAS LÄSST SICH AUF DIESEN FESTIVALS JETZT BESONDERS GUT! SPARGEL, MATJES UND CO. LADEN ZUM SCHWELGEN EIN



IDYLLE PUR IN KÄRNTEN

Ob auf dem Wasser oder an Land: Die schöne Kulisse untermalt das Gourmet-Event





ECHT & GUT

Beim „Aufwart'n am See“ stehen gute Produkte im Fokus



AUFWART'N AM WEISSENSEE

Regional groß aufgetischt

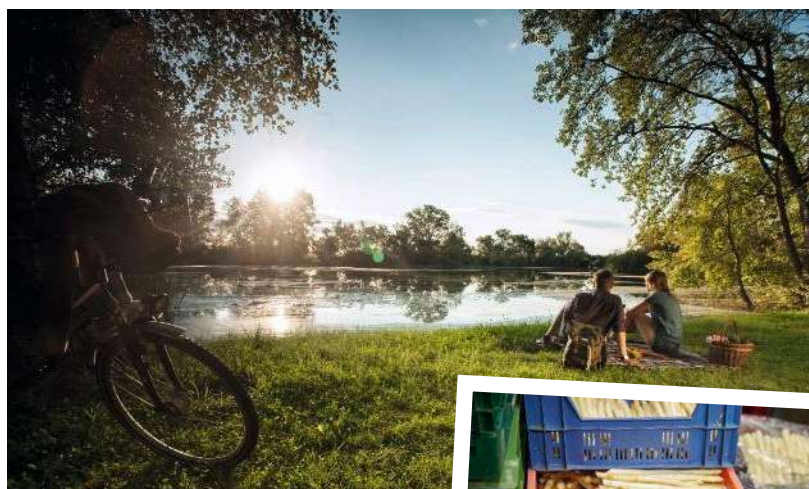
Glasklar und verlockend türkis liegt er da: Der Kärntner Weißensee ist nicht nur der reinste Badensee der Alpen – vom 19. bis 26. Mai 2019 dient er eine ganze Woche lang auch als beeindruckend schöne Naturbühne für ein charmantes Festival rund um die Echtheit und Raffinesse der regionalen Küche und ihrer Produkte: Beim diesjährigen „Aufwart'n am See“ steht jeder Tag für ein besonderes kulinarisches Erlebnis. Denn „Aufwart'n“ ist ein alter regionaler Begriff für das Essenauftragen. Diese Ehre zelebriert Lokalmatador Hannes Müller vom Genießerhotel „Die Forelle“ nur zu gern. Am Festival-Freitag lädt er gemeinsam mit namhaften Kochkollegen wie Astrid und Andreas Krainer, Eveline Wilde und Vitus Winkler Genießer zu einer idyllischen Bootsfahrt auf dem Weißensee ein. Dabei lassen es sich die Spitzenköche natürlich nicht nehmen, für ihre Gäste herrlich aufzukochen. Am Samstagnachmittag sind es dann fünf bäuerliche Gerichte, die in alten Stuben und Kuchln im Zentrum des Geschehens stehen, ehe das Festival am Sonntag mit einem großen Spezialitätenmarkt und köstlichen Workshops in Mödn's Strandbad seinen Abschluss findet.

www.weissenseekulinarik.at



KÖSTLICH

Jeder Bissen ein Genuss – so könnte die Festivaldevise lauten



NATUR-AUSZEIT

Radeln, erleben, erschmecken: Die Südpfalz bietet jetzt viele Erlebnisse

SPARGELFESTE, SÜDPFALZ

Stangenweise pures Glück

Sie sind das Highlight des Frühlings: feine Spargelstangen. Im warmen Klima der Südpfalz gedeiht das „königliche Gemüse“ besonders gut und erreicht durch die schweren Böden ein intensiveres Aroma. Kein Wunder also, dass die Spargelzeit von April bis zum Johannistag (24. Juni) in der Region ganz im Zeichen der frischen grünen und weißen Stangen steht. Zahlreiche Veranstaltungen und Feste drehen sich um das begehrte Gemüse. Beginn macht das Spargelbuffet im „Hofmarkt Zapf“ in Kandel. Hier kommen die Stangen frisch vom Feld auf den Tisch, von Mitte April bis Mitte Juni jeden Freitag in unterschiedlichsten Varianten zubereitet. Aktive Genießer können bei einem Spargelkochkurs selbst Hand anlegen oder die zehn Spargelhöfe der Region auf verschiedenen Fahrradtouren besuchen, ehe sie bei einem der unterhaltsamen Spargelfeste einkehren. Alle Termine unter

www.suedpfalz-tourismus.de

INTENSIV

Frisch vom Feld am besten: Spargel direkt ab Hof



AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Europas Koch-Elite trifft sich am Vorarlberg

GENUSS FESTIVAL, VORARLBERG

Feinstes Gipfeltreffen

Ganz im Westen Österreichs, dort wo Liechtenstein, Deutschland und die Schweiz auf Österreich treffen, liegt Vorarlberg. Ein malerisches Bundesland mit einer beeindruckend schönen Bergwelt. Hier findet vom 24. Mai bis 1. Juli 2019 das fünfte „Genuss Festival Vorarlberg“ statt. In dieser Zeit sind es nicht allein die alpinen Gipfelwelten, die Besucher anlocken. Mehr als 60 spannende und köstliche Events stehen auch in diesem Jahr wieder für Genießer auf dem Programm. Dabei gelingt es Festivalkurator Hannes Konzett Jahr für Jahr, einige der besten Köche Europas ins Vierländereck am Bodensee zu locken. Mit dabei kulinarische Größen wie die Drei-Sterne-Köche Sven Elverfeld, Andreas Caminada und Norbert Niederkofler. Feinschmecker können bei diesem Genussfest, das zu den größten im 1200 Kilometer langen Alpenbogen zählt, zwischen einem „Slow-Food-Spaziergang“ im Rheintal, „Genuss-Gondeln“ im Montafon und beispielsweise „Kochen auf der Alp“ wählen. Alle Termine unter

www.genuss-festival.com



RAFFINIERT

Bei vielen kleinen Gängen kommen Feinschmecker auf ihre Kosten



HERRLICHE KULISSE

Neben dem Festival lockt die schöne Bergwelt

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

KUNSTWIRTEFAHRTEN, MURNAU

Das Auge isst mit

Im bayerischen Murnau gehen Kunst und Kultur eine geschmackvolle Symbiose ein. Ab Mai verwandeln sich hier die „Staffelseewirte“, eine Vereinigung Murnauer Gastronomen (Foto o.), die sich kulinarischer Authentizität verschrieben haben, in „Kunstwirte“ – und ihre Lokale in ungewöhnliche Ausstellungsräume. Bis Oktober können Gäste während des Essens dann auch die Werke regionaler Künstler goutieren und diese sogar persönlich kennenlernen. Denn bei den „Kunst-Gourmet-Reisen durchs Blaue Land“ besuchen affine Feinschmecker an zwei Abenden pro Monat nicht nur fünf Kunstwirte für jeweils einen Gang – gleichzeitig treffen sie auf den Künstler, der hier ausstellt. Alle Termine unter

www.kunstwirte.de



KREATIV

Die Werke auf den Tellern stehen der Kunst in nichts nach



PASSION
Die Emden sind
sehr stolz auf den
edlen Fang

MATJESTAGE, EMDEN

Fisch ahoi!

Matjes ist nicht gleich Matjes: Das kann man bei den 30. Emden „Matjestagen“ vom 30. Mai bis 2. Juni 2019 selbst erschmecken. Denn der hiesige Matjes wird nicht nur mit größter Sorgfalt und viel Handarbeit hergestellt, die lokale Heringsfischerei blickt auch auf eine über 450 Jahre lange Tradition zurück. Neben dem Klassiker in Öl stehen an den Festtagen 30 weitere kreative und köstliche Varianten im Genusszentrum des bunten Geschehens.

www.matjestage.de

PUR.STREETFOOD, CHUR

Die Welt in einer Straße

An Pfingsten verwandelt sich das schweizerische Chur erneut zum Mekka für Gourmets. Denn dann fahren sie wieder ein, die Foodtrucks, die auch das vierte Kulinarikfestival „pur.streetfood“ in der Bahnhofstraße der Graubündner Kantonshauptstadt begleiten – und vom 2. bis 5. Juni 2019 originelle Abwechslung auf die Teller der Stadt zaubern. Ob asiatisch, vegetarisch, vegan, regional, herzhaft oder süß: Die vielseitigen Streetfood-Künstler und Köche aus der ganzen Schweiz haben so manch kreatives Schmankerl im Repertoire. Das köstliche Spektakel wird von musikalischen Leckerbissen und Attraktionen für Kinder begleitet. So kommen kleine wie auch große Genießer auf ihre Kosten.

www.purcatering.ch



ESSEN AUF RÄDERN

Über 30 Trucks begleiten das diesjährige Streetfood-Festival in Chur

FRÜHLINGS-FRISCHE DRINKS

KRÄUTERSCHNÄPSE KENNT MAN MEIST ALS VERTEILER NACH DEM ESSEN. DOCH IHRE WÜRZIGE AROMATIK MACHT SICH AUCH IN DRINKS RICHTIG GUT. HIER DIE NEUEN MIXX-LIEBLINGE DER SAISON

CHRISTOF REICHERT UNSER EXPERTE

Der Bartender in der „Lobby Bar“ im „Hotel Adlon Kempinski Berlin“ kennt sein Handwerk. Der gelernte Hotelfachmann und „Mixology Award“-Gewinner sammelte in vielen Bars auf der Welt seine Erfahrungen. Am liebsten „schneidert“ er die Drinks auf seine Gäste zu. www.kempinski.com

ARTISCHOCKEN-ELIXIER

Hergestellt nach alter Klosterrezeptur: kraftvoll ausbalanciert mit süßem Start und bitterem Abgang.



BUTTERMILCH

Verleiht dem Drink etwas Säure, herrlich leichte Frische sowie eine tolle Cremigkeit.



AGAVEN-SIRUP

Der Süßmacher ist schnell löslich und daher ein idealer Zuckerersatz in Cocktails.



ROTE-BETE-SAFT

Das dunkelrote Gemüse schenkt dem Cocktail seine intensive Farbe.



SALZ-PFEFFER-GLASRAND

Die Gewürze auf einem Teller vermengen. Den angeässten Glasrand eintauchen.



Basischer Gemüse-Aperitif

Mixen Sie 15 ml Artischocken-Elixier, 40 ml Buttermilch, 15 ml Agavensirup und 10 ml Rote-Bete-Saft im Shaker. Nutzen Sie den Strainer plus ein feines Sieb, um den Drink in ein Coupette-Glas mit Salz-Pfeffer-Rand (siehe oben) zu füllen. Mit Zitronenzeste abspritzen.



BORGSMANN 1772

Der deutsche Likör wird aus erlesenen Kräutereissenzen in nur kleinen Mengen angesetzt.

LINIE AQUAVIT

Der Norweger hat eine vanillige Note und hinterlässt einen leicht würzigen Nachgeschmack.

CHAMBORD

Chambord wird aus Schwarzen Himbeeren hergestellt. Er zählt zu den Kronjuwelen unter den Likören.

VANILLE- SIRUP

Der Vanillesirup verstärkt die süßliche Note des Aquavits.

PROSECCO

Der italienische Schaumwein verleiht dem Cocktail sprudelnden Körper.

FERNET- BRANCA

Über 30 Kräuter, Pflanzen und Gewürze sorgen für die kraftvolle Note des beliebten Bitterlikörs.

CRÈME DE CACAO

Geröstete Kakaobohnen sorgen für eine unaufdringliche Likörsüße.

LIMETTEN- SAFT

Schafft eine tolle Abrundung zum süßen Kakaolikör und zum scharfen Ingwerbier.

SPICY GINGER

Die intensive Ingwernte des Sodas komplettiert das Gesamtroma.

GARNISH

Erfrischende Minzblätter oder Zitronenzesten sorgen für das perfekte Finish.

APPENZELER ALPENBITTER

42 Blüten, Kräuter, Gewürze und Wurzeln sind seit 1908 in dem Bitter enthalten.

STORK CLUB STRAIGHT RYE WHISKEY

Ein buntes Geschmacksprofil: Vanille, Toffee, Bitterschokolade, Roggenbrot.

MIDORI

Der knallig grüne Melonenlikör eignet sich dank seiner Vielseitigkeit als Grundlage für viele Cocktails.

DRY VERMOUTH

Er belebt durch Aromen von Hefe, Kamille, Früchten.

GURKEN- SCHEIBEN

Das Gemüse verleiht dem Cocktail coole Frische.

From Braunschweig to Oslo

30 ml Borgmann, 30 ml Linie Aquavit, 10 ml Chambord und 10 ml Vanillesirup im Cocktailshaker schütteln. Anschließend in ein Weinglas mit Eiswürfeln abseihen, mit 40 ml Prosecco auffüllen, umrühren und genießen. Garnish: Minze und Zitronenzeste.

Milano Highball

40 ml Fernet-Branca, 20 ml Crème de Cacao, 10 ml frischer Limettensaft und 60–80 ml Gingerbeer nacheinander in ein Longdrinkglas mit Eiswürfeln geben. Mit einem frischen Minz-Bouquet garnieren und den herrlichen Geschmack des süßlich-bitteren Cocktails genießen.

Ordo ad Chao

3 Dashes (Spritzer) Appenzeller Alpenbitter, 40 ml Stork Club Straight Rye Whiskey, 25 ml Midori, 20 ml Belsazar Dry Vermouth und 2 Gurkenscheiben in ein Glas geben. Die Gurke mit einem Holz-Muddler in Drehbewegungen leicht andrücken. Alles umrühren und in eine Coupette abseihen.

ALEXANDER KUMPTNER
www.alexanderkumptner.com

ER IST DER STRAHLEMANN DER FERNSEHKÖCHE, KAM DURCH EINE KINDER-KOCHSHOW ZUM TV. MIT ZWEI HAUBEN DEKORIERT, VERWÖHNT ER GOURMETS UND AM LIEBSTEN SEINE FREUNDE AUF FESTEN. SEINE GEHEIMWAFFEN: EINE TARTE UND – FLEISCHBÄLLCHEN. COOL!

„Weniger
ist mehr!“

N

ehmen Sie Ihr Kind von der Schule, aus ihm wird nichts werden!", sagte einst ein (dreister) Lehrer zur Mutter des Zwei-Hauben-Kochs. Heute, viele Jahre später, sieht Alexander Kumptner dies als einen der Gründe, warum er so sehr



Früh übt sich! Klein Alexander in der Küche

nach Erfolg strebt. Der Wiener möchte sich stetig verbessern, ist selten mit sich selbst zufrieden. Den Weg zum Koch ging er über Umwege und schaffte es doch: 2011 wurde er Küchenchef der „Albertina Passage“ in seiner Heimatstadt und mit 15 „Gault Millau“-Punkten ausgezeichnet. Bis 2017, dann trat er in diversen TV-Shows auf und kümmerte sich um sein Buch, das seit 2018 auf dem Markt ist. Ganz egal wie steinig der Weg war – eines war dem Koch immer wichtig: seine Freunde. Auch heute kocht er gern für und mit seinen Liebsten.

Die Zeit der Feste beginnt. Was macht eine gelungene Party aus?

Liebe Menschen, gute Atmosphäre, bestes Wetter, leckeres Essen.

Ihre Tipps für Gastgeber, damit sich alle wohlfühlen?

Vorbereiten, was geht. Dann hat man beim Fest mehr Zeit für die Gäste und weniger Stress. Manches kann dann auch zusammen in der Küche gekocht werden, das versprüht wunderbare Leichtigkeit – und die besten Partys beginnen und enden ja bekanntlich dort.

Zum Thema Fingerfood – immer genial für Partys?

Jein, es kommt immer darauf an, wie gut die Kleinigkeiten sind. Ich bin ein Freund von frischem Fingerfood, quasi direkt aus der Küche, und nicht von Essen, das irgendwo vier Stunden auf einem Tisch wartet.

Stichwort Mottoefeste: Ihr Ding oder lieber nicht?

Kommt auf das Motto an. In „Bad Taste“ bin ich super ... (lacht)

Welches Blitzgericht empfehlen Sie, wenn Besuch ganz spontan vor der Tür steht?

Einen Risotto. Für die Zubereitung braucht man nicht viel und das Rezept kann leicht abgeändert werden – je nachdem was gerade im Kühlschrank oder Vorrat ist.

Haben Sie ein Lieblingsrezept, das Sie als kulinarisches Gastgeschenk mitbringen?

Ja, meine Schokotarte. Ganz einfach zu machen, ohne Mehl und superlecker. Meine Freunde wollen kein anderes Dessert mehr!

An welches Fest erinnern Sie sich am liebsten zurück?

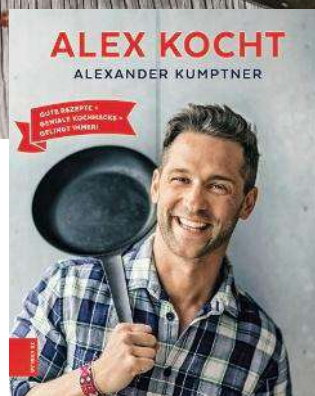
An ein Sommerfest von einem guten Freund, bei dem unser ganzer Freundeskreis gegrillt hat. Es war einfach ein rundum perfekter Tag.

Mit welchen drei Menschen würden Sie gern mal kochen?

Mit Michael Jordan – für mich der größte Sportler aller Zeiten. Gordon Ramsay, den ich einfach mal live in der Küche erleben möchte – samt cholerischer Anfälle. Und am allermeisten mit meinem Opa, der aber leider nicht mehr lebt.

Zum Schluss: Wohin gehen die Foodtrends auf Festen?

Ich glaube, dass kulinarisch zukünftig noch mehr zu Gemüse gegriffen wird und Partys generell lockerer werden. Frei nach dem Motto „Weniger ist mehr“. Auch ich finde es schöner, wenn Töpfe und Pfannen einfach auf den Tisch gestellt werden, statt Teller superpenibel anzurichten. Das fördert das Miteinander und die Kommunikation.



Sein Leibgericht:
Spaghetti Aglio e
Oglio mit viel Chili

In seinem Buch (ZS Verlag, 19,99 Euro) verrät der TV-Koch tolle Rezepte und seine Geheimtricks



Fein: Ceviche-
Sandwich mit
Avocado & Kräutern



Diese saftigen Fleischbällchen werden garantiert kleine und große Gäste begeistern...

Polpetti mit Pecorino-Erbсен-Salat

Vor-/Zubereitungszeit: 40 Minuten
Kühlzeit: ca. 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE POLPETTI

1 weiße Zwiebel, 5 Knoblauchzehen
6 EL Olivenöl, 1 TL gehackter Majoran
je ½ TL gehackter Rosmarin und Salbei
900 g Schweinehackfleisch
(vorzugsweise von der Schulter)
2 Eier und 3 Eigelb (Eier: Größe M)
½ TL Fenchelsamen
2 TL gehackte Petersilie
150 g frisch geriebener Pecorino (oder
Parmesan), 100 g Semmelbrösel
Salz, Pfeffer aus der Mühle

FÜR DEN SALAT

2 Eier, 100 g Erbsen (frisch oder TK)
Salz, 2 Bund Rucola, 1 Bund Basilikum
(oder Petersilie), Saft von 1 Zitrone
6 EL Olivenöl, 200 g gehobelter Pecorino

1. Für die Polpetti (italienische Fleischklößchen) die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und beides in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze in etwa 5 Minuten glasig dünsten. Knoblauch, Majoran, Rosmarin und Salbei dazugeben, etwa 2 Minuten mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Zwiebelmischung abkühlen lassen.

2. Hackfleisch in einer Schüssel mit Eiern, Eigelben, Fenchelsamen, Petersilie, geriebenem Käse, Semmelbröseln und der Zwiebelmischung verkneten. Masse mit Salz, Pfeffer kräftig würzen, etwa 20 Minuten kühl stellen.

3. Inzwischen die Eier in etwa 10 Minuten hart kochen. Erbsen in kochendem Salzwasser etwa 30 Sekunden blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen. Basilikum waschen, trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und nach Belieben grob schneiden.

4. Aus der Hackteigmischung 12 bis 16 runde Klößchen formen. Das restliche Olivenöl (3 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Polpetti darin in 2 bis 3 Minuten rundum kräftig anbraten. Alternativ kann man die Bällchen auch auf einem mit Backpapier belegten Blech im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten garen.

5. Für den Salat die hart gekochten Eier pellen und grob hacken oder achteln bzw. vierteln. Den Zitronensaft mit dem Olivenöl und etwas Salz in einer Schüssel verrühren. Eier, Erbsen, Rucola, Basilikum und Pecorino mit der Vinaigrette verrühren. Den Pecorino-Erbsen-Salat mit den Polpetti servieren.

Stein im Brett

JEDER KENNT ES, **JOHANNES SCHREITER** HAT ES REVOLUTIONIERT: DAS SCHNEIDEBRETT. MIT SEINEM ZWILLINGSBRUDER JOSEPH UND DEM OFFENBACHER START-UP BRINGT ER ORDNUNG IN DEUTSCHE KÜCHEN. UND MACHT DIE VORBEREITUNG FÜR PARTYBUFFETS ZUR WAHREN FREUDE

W

as macht man, wenn man zehn Jahre als Maurermeister gearbeitet hat, die Handgelenke kaputt sind und man nicht mehr auf dem Bau arbeiten kann? Genau diese Frage musste ich mir stellen. Heute weiß ich: Ich habe mich richtig entschieden und meine große Leidenschaft, das Kochen, zum Beruf gemacht. Und Erfinder bin ich nebenbei auch geworden. Aber ganz von vorne...

Der Duft von warmem Brot, zerlassener Butter, frischen Pilzen, Thymian und Knoblauch – wahnsinnig intensiv und für mich erfüllend. Genau deswegen liebe ich es zu kochen. Nachdem klar war, dass ich nicht mehr als Maurer Häuser sanieren kann, habe ich den Schritt in die Profiküche gewagt. Die Aussicht, konstant diesen wunderbaren Sinneseindrücken ausgesetzt zu sein, erschien mir sehr verlockend.

Als Profikoch musste ich aber auch hoch konzentriert, schnell und fehlerfrei arbeiten. Mit meinen heimischen Kochabläufen hatte das nichts zu tun. In einem dieser stressigen Momente habe ich meinen Chef beobachtet: Im Eiltempo hackte er Lauch und beförderte ihn in eine Schüssel, die er zwischen seiner Hüfte und der Arbeitsplatte eingeklemmt hatte. Für mich ein Schlüsselmoment. Warum nicht



**„Ich gebe zu,
manchmal lachen
wir beide darüber,
wie viel Arbeit und
Herzblut in unserem
Schneidebrett
steckt“**

einfach ein Schneidebrett mit bereits integrierten Behältern bauen? Die Idee für das Frankfurter Brett war geboren. Von da an habe ich drei Jahre an dem Prototyp gearbeitet, meine ganze Leidenschaft in die Entwicklung gesteckt. Seit der

Patentanmeldung ist mein Zwillingbruder Joseph mit an Bord. Ich gebe zu, manchmal lachen wir beide darüber, wie viel Arbeit und Herzblut in unserem Schneidebrett steckt. Aber wirklich jeder ist überrascht, wie sehr es das Kochen vereinfacht. Unnötige Handgriffe sind Geschichte. Gerade deswegen lieben Männer, die übrigens den Großteil unserer Kunden ausmachen, das Frankfurter Brett.

Auch wir merken, dass die Küche das Auto zunehmend als Statussymbol ablöst. Aus dem schnöden Schneidebrett wird eine durchdachte Werkbank, die Wahl des richtigen Werkzeugs zur Ehrensache. Wenn wir dann noch Bilder von unseren Kunden bekommen – die Familie beim Feiern und unser Brett mittendrin –, das macht meinen Bruder Joseph und mich besonders glücklich. So glücklich, dass wir und mittlerweile sieben Mitarbeiter uns Vollzeit dem Projekt widmen. Privat bekoche ich aber immer noch gern zahlreiche Gäste. Auch hier merke ich immer wieder, dass strukturiertes Arbeiten Gold wert ist. Langen Abenden mit Freunden und Familie schaue ich so stressfrei entgegen wie nie zuvor. Dazu Musik und guter Wein – was will man(n) mehr?

Infos: www.frankfurter-brett.de

Babas im Glas	66
Blaubeer-Frischkäse-Mousse, gebackene	67
Brat-Makrelen, eingelegte	65
Titelrezept Chambord-Sorbet	38
Titelrezept Eier im Glas	81
Titelrezept Erdbeeren, glasierte	42
Gelbe-Bete-Salat mit Belugalinsen und Lauch	80
Gemüse-Käse-Quiches	18
Gingerbeer mit Wacholder	67
Grünkern-Auberginenröllchen mit grünem Spargel	20
Jakobsmuscheln, gratinierte	39
Titelrezept Kalbsfilet mit Bärlauch in der Filoteigkruste	40
Kalbsleber, feine, mit Zuckerschotensalat	42
Kartoffelsalat mit Kapern und Roastbeef	66
Kartoffelsuppe, violette, mit Krabben	40
Käsebällchen mit Spinat und Datteln	64
Knusper-Sardinen, gefüllte	81
Kohlrabi-Vichyssoise	64
Kokostorte mit Himbeeren	43
Lachs, Wasabi-gebeizter	38
Lammkeule, in Wiesenheu gegarte	18
Mini-Fischburger	20
Nudelnester „Carbonara“	18
Ochsenkotelett-Braten mit Kirschkeetchup	82
Polpetti mit Pecorino-Erbsen-Salat	96
Rhabarber-Erdbeer-Tarte, gedeckte	22
Rhabarber-Negroni	80
Rohkostsalat, scharfer, mit Spitzkohl und Sesam	64
Salzkaramelltörtchen	82
Titelrezept Schinken-Spargel-„Sushi“ mit Trüffelbutter	38
Schocchino	20
Spanferkelbraten mit Polenta-Zwiebeln	65
Sprossensalat mit Radieschen und Radicchio	42
Tassenbrötchen mit Möhren-Ingwer-Dip	22
Thunfischfilets, im Glas marinierte	82
Waldmeisterbowle	18
Whisky-Rinderfilet mit Süßkartoffel-Chips	80
Wolfsbarsch-Ceviche mit Kürbis-Dip	81
Ziegenkäse-Tarte	66
Zitronen-Minz-Biskuitrolle	22



IMPRESSUM

Chefredakteurin: Anke Krohmer (V.i.S.d.P.)
 anke.krohmer.lustaufgenuss@burda.com
Stellvertretende Chefredakteurinnen: Mateja Mögel, Clarissa Sponholz-Schmarje
Geschäftsführende Redakteurin: Sonja Vignold
Art-Direktorin: Katharina Schindler-Schwede
Grafik: Petra Herz
Redaktionskoordination: Yvonne Krüger
Textchefin: Irmgard Schultheiß
Chef vom Dienst: Bernd Jünger
Produktionsleitung: Anna Talla
Redaktion Print + Online:
 Chantal Götte, Alissa Lehle, Constanze Mayer, Aline Prigge, Nina Weber,
 Harriet Krüger, Robin Schmidt (Volontäre), Carmen Mailbeck (Praktikantin)
Bildredaktion: Mandy Giese (fr.)
Fotografie: Ulrike Holsten
Foodstyling und Rezepte: Nicole Reymann
Styling: Meike Stüber

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Anja Hanke, Christina Hilker (Weinexpertin), Jossi Loibl,
 Christoph Schulte, Maren Zimmermann
Schlussredaktion: Schlussredaktion Hamburg
Repro: Mike Kump; Pixel4Media – Burda Magazine Holding GmbH
Redaktionssekretariat: mfi-office@burda.com
Leserservice: leserservice.lustaufgenuss@burda.com,
 Telefon (0 89) 92 50 21 50, Fax (0 89) 92 50 21 60
Verantwortlich für den Redaktionsteil: Anke Krohmer, Anschrift siehe Verlag.
 Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH,
 Arabellastraße 23, 81925 München, Telefon (0 89) 9 25 00, Fax (0 89) 92 50 30 30

Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda
Geschäftsführung: Frank J. Oehlhorst
Managing Director: Nina Winter
Senior Brand Manager: Frauke Fabel, Meike Ringel
Burda Community Network GmbH
Geschäftsführung: Burkhard Graßmann, Michael Samak
 Telefon (0 89) 9 25 0-27 70 oder (0 71) 84 34 34
Verantwortlich für den Anzeigenteil: AdTech Factory GmbH & Co. KG,
 Alexander Hugel, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg.
 Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe bcn.burda.de
Vertriebsleiter: Peter Walker, Meine Familie und ich Verlag GmbH, Offenburg,
 Telefon (07 81) 84 22 65
Einzelpreis in Deutschland: € 4,20 inklusive 7 % MwSt., Abonnementpreis € 4,20
 pro Heft inklusive 7 % MwSt., im Ausland zuzüglich Porto, Auslandspreise auf Anfrage
Abonnenten-Service: MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH, Postfach 290,
 77649 Offenburg, Telefon (0 18 06) 93 94 00 66, 20 Ct./Anruf aus dem dt. Festnetz,
 mobil max. 60 Ct./Anruf, E-Mail: mfi@burdadirect.de
Einzelheftbestellung: Pressevertrieb Nord KG, E-Mail: einzelheftbestellung@pvn.de
 Internet: www.burda-foodshop.de
Datenschutzanfrage:
 Tel. (07 81) 6 39 61 00, Fax (07 81) 6 39 61 01, E-Mail: lustaufgenuss@datenschutzanfrage.de

MFI MEINE FAMILIE UND ICH Verlag GmbH
 Alleinige Gesellschafterin: Burda Magazine Holding GmbH.
 Deren alleinige Gesellschafterin Burda Gesellschaft mit beschränkter Haftung.
 Deren alleinige Gesellschafterin Hubert Burda Media Holding Kommanditgesellschaft,
 Offenburg. Deren Komplementäre sind: Prof. Dr. Hubert Burda, Verleger, München,
 und die Hubert Burda Media Holding Geschäftsführung SE, Offenburg.
 Ihre Kommanditisten sind Elisabeth Furtwängler, München, und Jacob Burda, München,
 sowie die Burda Betriebsführungsgesellschaft m.b.H., Offenburg.
Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o., ul. Pułtaska 120, 07-200 Wyszków, Polen
 Nachdruck nur mit Erlaubnis der Redaktion. Alle Rechte vorbehalten. ISSN 0933-0828
 Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind
 vom Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

BurdaHome

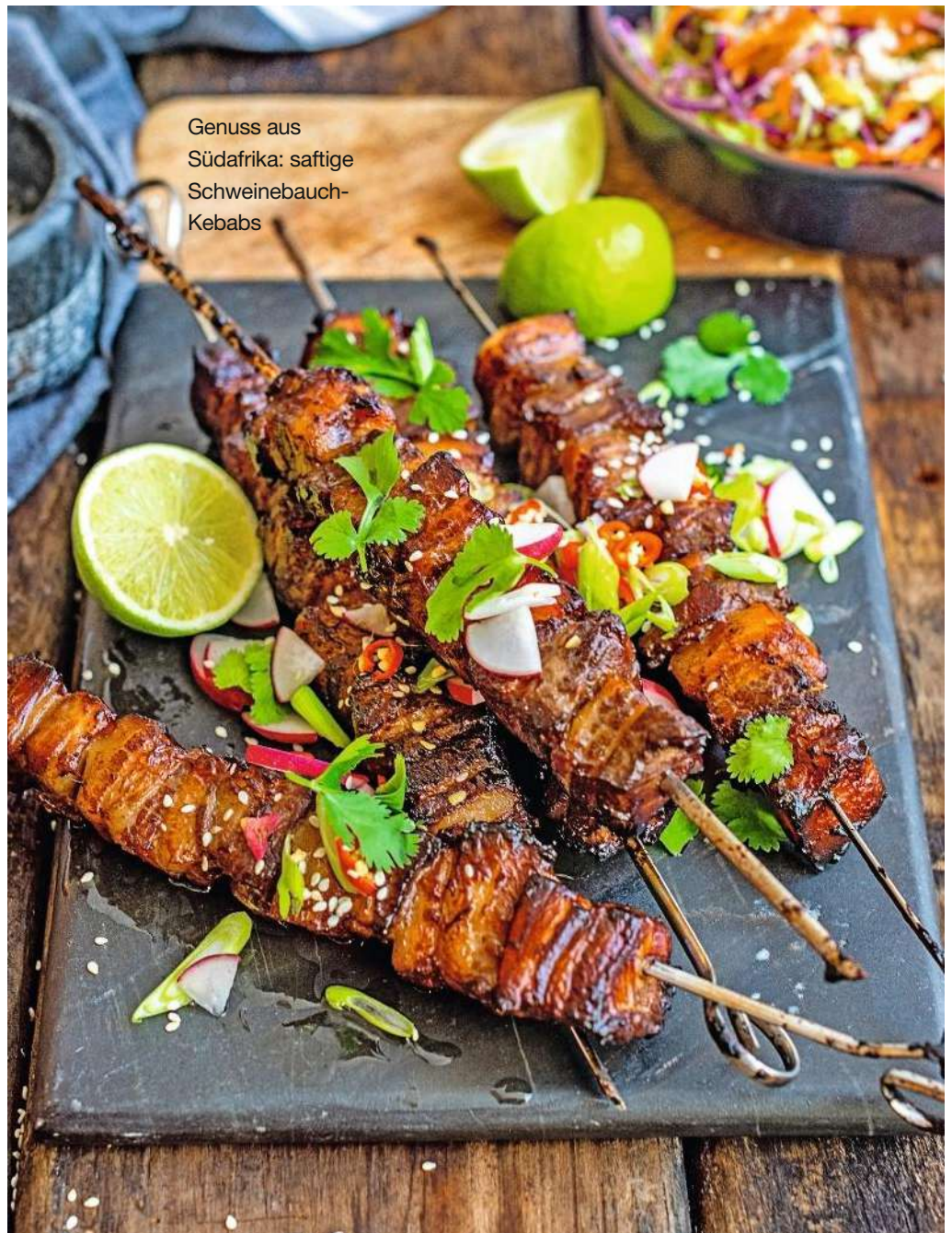
<http://www.facebook.com/lustaufgenuss>


Genuss

magazin

SO HOT! NEUE GRILLREZEPTE AUS ALLER WELT

Dieser Sommer wird heiß! Wenn wir jetzt die Kohle anheizen, überraschen Sie Ihre Gäste doch mal mit etwas ganz Besonderem: mit mediterranen Köstlichkeiten wie gefülltem Hackfleischsteak, gegrillter Polenta oder Branzino mit Rosmarin. Mit BBQ-Delikatessen aus den USA wie Sticky Ribs, Original Hot Dog oder Marshmallow-Burger. Mit Feinstem aus Skandinavien wie zartem Hanger Steak, gegrilltem Bohnensalat, Kräuter-Langustine. Oder Raffiniertem aus Südafrika und Australien wie in Buttermilch mariniertem T-Bone-Steak, Peri-Peri-Huhn, Lammspießen. Damit werden Sie diesen Sommer zum Grill-Master!



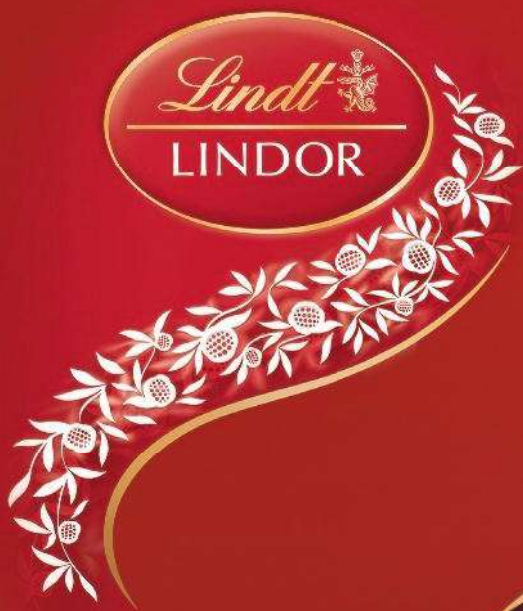
Genuss aus
Südafrika: saftige
Schweinebauch-
Kebabs

MEHR ZUM HEFTTHEMA

Magazin Grill-News, Zubehör,
Salat-Abc **Mixx** Homemade:
neue Limonaden **Profi-Tipps**
Das ultimative Steakseminar &
Saucen-1x1 **Handwerk**
Feuer frei: Kurse für echte
Grillfans **Kulinarische Reise**
Die besten BBQ-Hotspots
weltweit **Porträt** Koch Valentin
Diem über „Wood Food“
Probiert Alles für Marinaden
Unser Liebling Kräuterbutter!

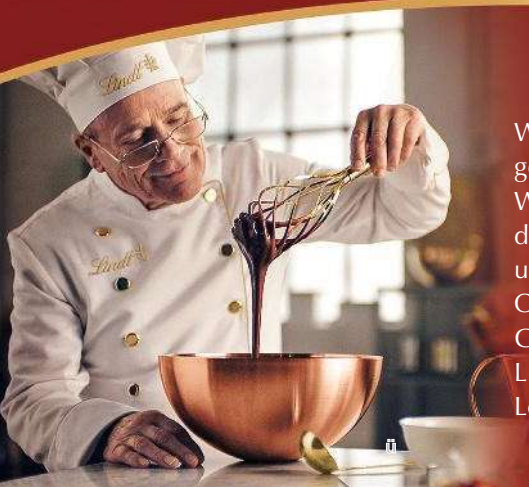
Freuen Sie sich aufs nächste Heft!

Ab 8.5.2019 an der Kasse Ihres Supermarktes



Mein kleiner Glücksmoment.

ZARTSCHMELZENDER GENUSS ZUM VERSCHENKEN.



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

