

essen & trinken

Top 5

Kompott aus
Zwetschgen –
5x anders

ALLES
GEFÜLLT

Von Ravioli bis
Maultaschen

HOLUNDER
GANZ FEINE
KUCHEN UND
DESSERTS

EINE REISE
ENTLANG
DER DONAU

So genießen Sie den Herbst

Mit wunderbaren Rezepten rund um Kartoffel,
Kürbis, Kohl und Pilze. Köstlich und aromastark!

Würzhuhn vom Blech
mit Herbstgemüse

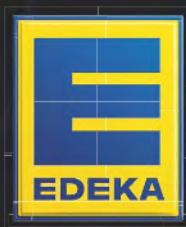
4190766 004902 10



So früh schon so blau.

Wer mit einem Smoothie in den Tag startet, erlebt sein blaues Wunder. Denn unsere frischen Heidelbeeren von bester Qualität sind nicht nur super gesund, sondern auch extrem lecker. **Mehr auf edeka.de/frische**

Wir ❤ Lebensmittel.





Liebe Leserin, lieber Leser,

meine Eltern hatten ein kleines Ferienhaus in Niedersachsen, in der Nähe von Gifhorn. Wobei das Wort Ferienhaus ein bisschen hoch gegriffen ist. Es war eher ein Häuschen, ganz aus Holz, auf einem Grundstück mit vielen Kiefern.

Dort haben wir immer Pilze gesammelt. Jedes Jahr.

„Wir gehen jetzt in die Pilze“, hat meine Mama das genannt, und ich habe diesen Satz geliebt. Wir haben uns dann mit einem Korb und einem Küchenmesser bewaffnet und sind im Gestrüpp verschwunden. Gefunden haben wir Birkenpilze, Maronen, manchmal sogar Steinpilze.

Die Strategie war simpel: Alles, was auf der Unterseite des Pilzhutes einen Schwamm hatte, haben wir mitgenommen (und später gegessen). Alles, was Lamellen hatte, blieb stehen.

Heute weiß ich, dass wir mit dieser Taktik erstens überlebt haben und zweitens wahrscheinlich an Hunderttausenden völlig ungiftigen und wohlschmeckenden Stockschwämmchen, Parasolen und Pfifferlingen vorbeigelaufen sind. Spaß gemacht hat es trotzdem.

Heute gehe ich manchmal mit meinen Kindern „in die Pilze“. Und wenn wir ganz viel Glück haben, dann reicht unsere Beute für eines der wunderbaren Rezepte ab Seite 36. Wohl bekomms!

Herzlichst, Ihr Jan Spielhagen

Jetzt bestellen

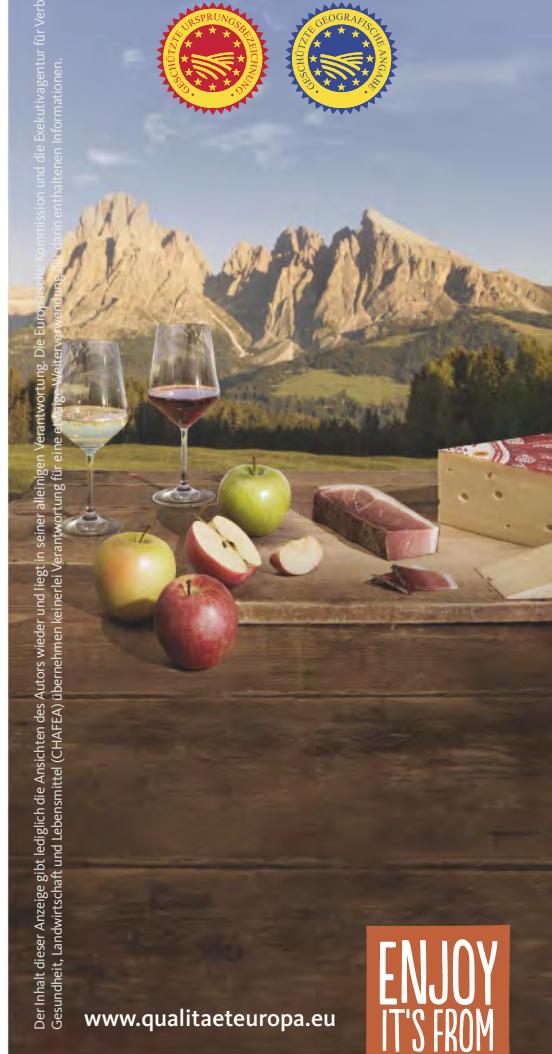
FREUEN SIE SICH DRAUF

Unsere praktischen **Gutscheinbücher** haben wir Ihnen ja schon vorgestellt. Ab 10. Oktober sind neue Bände lieferbar. Damit können Sie wieder in ausgewählten Restaurants zu zweit essen, müssen aber nur für einen der Hauptgänge zahlen. Folgende Städte stehen zur Auswahl: Stuttgart, Hamburg, München, Frankfurt a.M. und das Ruhrgebiet. Vorbestellen unter: www.essen-und-trinken.de/buch

Europa, wo Qualität zu Hause ist

Authentischer Geschmack mit garantierter Herkunft:
Südtirol DOC Wein, Südtiroler Apfel g.g.A.,
Südtiroler Speck g.g.A., Stilfser g.U. Käse.

Der Inhalt dieser Anzeige gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Eekutivagentur für Verbraucher, Gesundheit, Landwirtschaft und Lebensmittel (CHAFEA) übernehmen keinelei Verantwortung für eine eventuelle Verwendung oder deren Inhalten enthaltenen Informationen.



www.qualitaeteuropa.eu

DIE EUROPÄISCHE UNION UNTERSTÜTZT KAMPAGNEN ZUR FÖRDERUNG DES ABSATZES LANDWIRTSCHAFTLICHER QUALITÄTSERZEUGNISSE.

ENJOY IT'S FROM EUROPE



MIT MITTELN DER EUROPÄISCHEN UNION FINANZIERTE KAMPAGNE.

Südtirol Wein
Vini Alto Adige



INHALT



36

Goldener Herbst:
Zander, Süß-
kartoffel,
Rote Bete und
fruchtiger
Gurkensud

ESSEN

12 Guten Morgen

Birnen-Ingwer-Konfitüre – für das ganz besondere Frühstücksbrötchen

18 Top 5

Ein Gericht, fünf köstliche Möglichkeiten. Diesmal: Zwetschgenkompott

36 Herrliche Herbstküche

Brathähnchen mit Kürbis-Kartoffel-Salat, gefüllte Schnitzel mit Rahmpilzen und Pasta mit Kürbis, Bohnen und Pfifferlingen – kräftig, aromatisch, wunderbar!

50 Alles gefüllt

Unsere Köche haben kleine Überraschungspakete für Sie vorbereitet. Von Strudel bis Maultaschen

62 Vegetarisch

Drei Spätsommerrezepte mit Roter Bete, Mais und Blumenkohl in den Hauptrollen

70 Kuchen und Desserts

Panna-cotta-Tarte, Sahne-Windbeutel und Grießflammeris mit der herb-fruchtigen Note von Holunder

78 Die besten Lebensmittel Deutschlands

Heimische Produkte, die uns begeistern: Diesmal: Zuchtpilze aus Niedersachsen

86 Die schnelle Woche

Unser Programm für sieben Tage ist unkompliziert, schnell gemacht und überaus schmackhaft

96 Der besondere Teller

In unserer Rubrik für ambitionierte Hobbyköche dreht sich alles um Lammhüfte und Lammleber

110 Menü des Monats

Portobello mit confiertem Eigelb, Seeteufel mit Wermut-Gemüse und Brombeer-Sorbet – drei fantastische Gänge

118 Neue Serie: Das Trendgericht

Wir liefern Hintergründe und Rezepte. 3. Folge: Ramen

137 Die große Backschule

Serie mit Schritt-für-Schritt-Anleitung. 64. Folge: Hefestriezel mit Apfel und Streuseln

146 Das letzte Gericht

Vielseitig einsetzbar: Auberginen-Aufstrich

TRINKEN

- 26 Gemixt**
Scotch Apple – mit Fruchtessig
- 28 Getroffen**
Hans Berlin und Matthias Ross über ihr „Friedensbier“
- 30 Getrunken**
Bens Flaschen des Monats
- 48 »e&t«-Weinpaket**
Tolle Weine zum Bestellen
- 124 Bierkultur**
Die besten Brauer in Franken. Eine Biertour mit vielen Einkehrtipps

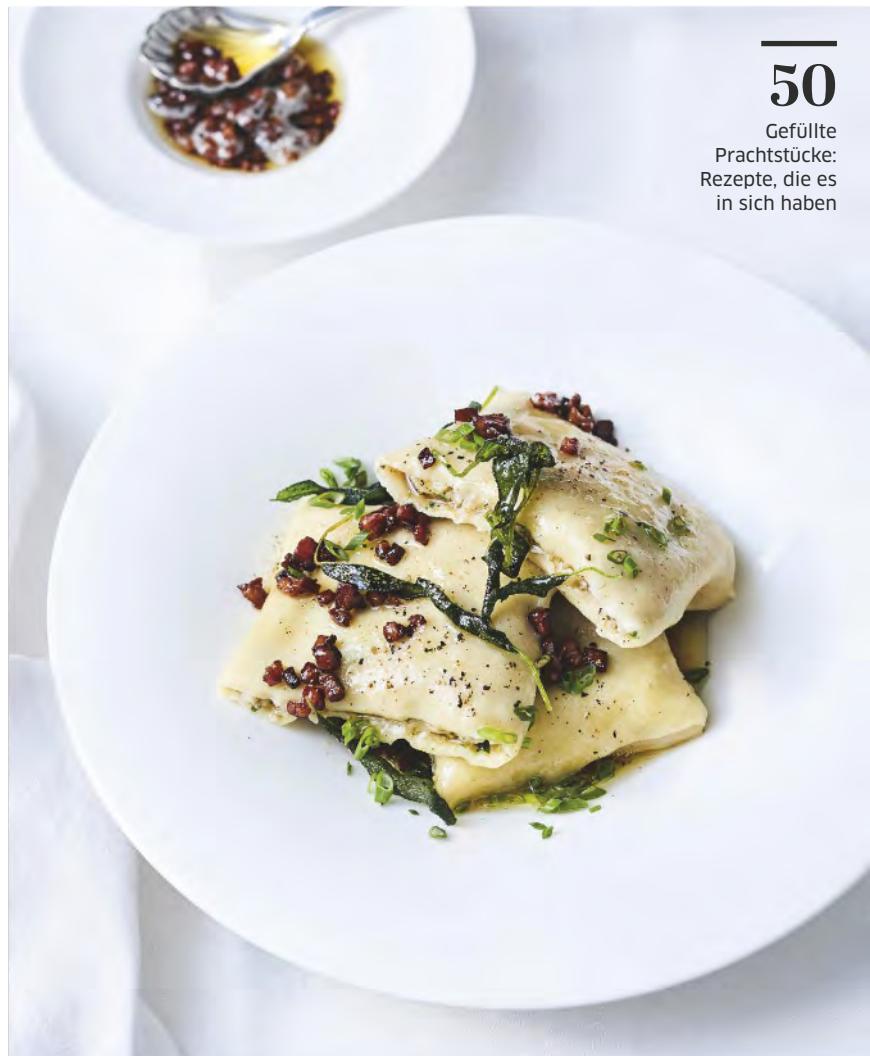


26

Drink der Saison – mit Apfel und Scotch on the rocks

50

Gefüllte
Prachtstücke:
Rezepte, die es
in sich haben



70

Die Farbe Lila: Bei
Panna-cotta-Tarte & Co.
gibt Holunder den Ton an

ENTDECKEN

- 8 Saison**
Dürfen wir vorstellen? Chinesische Keule und ganz besondere Pilze
- 14 Magazin**
Käse, Konfekt und ein Reiskocher, den wir wirklich empfehlen können
- 22 Was machen Sie denn da?**
Ein Winzer erzählt
- 24 Die grüne Seite**
Der Zitrusanbau in Andalusien verursacht Wassernot und Dürre. Was kann man dagegen tun?
- 32 Wir waren essen**
Diesmal in Heidelberg und Osnabrück
- 34 Kolumne**
Doris Dörrie über Hexen, Heilmittel und die Frage, ob sie den Holunderbaum in ihrem Garten fällen darf

IN JEDEM HEFT

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



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



Meine erste Ernte

„Seit diesem Jahr besitze ich einen Schrebergarten. Genau genommen besitzt er mich. Der Garten hat nämlich mein Herz erobert. Weil er mich teilhaben lässt am Wachsen und Werden der Natur. Im April habe ich losgelegt. Habe Beete angelegt, gepflanzt, gesät, gehofft. Kartoffeln, Gurken, Frühlingszwiebeln, Bohnen, Kürbis, runde Möhren... Stachel- und Johannisbeersträucher gab es schon, einen Apfel-, einen Birn- und sogar einen Pfirsichbaum. Mein Augenstern aber wurde der Spitzkohl. Als winzigen Samen habe ich ihn gesät, als Sämling pikiert, und er ist wunderschön geworden. Mitte August konnte ich ernten. Ihn und seine elf Geschwister. Manchmal kommt alles auf einmal. Welch ein Geschenk!“

WILLKOMMEN BEI UNS IN DER KÜCHE

Woran Sie uns messen können!

1. Wir entwickeln unsere Rezepte exklusiv für Sie.

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

2. Wir kochen jedes Gericht drei Mal.

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

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

3. Wir beherzigen die Saison.

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

4. Wir achten auf die Herkunft.

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

5. Wir genießen das Gute.

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



Geldermann

WAHRE SEKTKULTUR SEIT 1838

ZEIT FÜR GENUSS. SEIT 180 JAHREN.

Geldermann steht seit 1838 für deutsch-französische Handwerkskunst und wahre Sektkultur. Unsere erlesenen Cuvées reifen mindestens ein Jahr in traditioneller Flaschengärung und erhalten so ihren charaktervollen Geschmack.

Erfahren Sie mehr über wahren Sektgenuss auf www.geldermann.de



Geschossen

Chinesische Keule

Nein, keine neue Wortschöpfung von Donald Trump, der sich gerade mit den Chinesen um Zölle streitet, sondern eine Art Salat. Während Gärtner sich ärgern, wenn ihr Blattsalat in rasanter Geschwindigkeit nach oben wächst und dann wie eine Pyramide aussieht, freuen sie sich, sobald die Chinesische Keule genau das tut: in die Höhe schießen. Denn Objekt der Begierde sind nicht unbedingt die Blätter, sondern der Stängel. Geschält, roh oder gekocht, schmeckt er nach Spargel, auch Aromen von Kohlrabi weist er auf. Manch ein Gärtner kennt diese Variante des Kopfsalates unter dem Namen Spargelsalat – früher wuchs er in jedem Bauerngarten.

Ein Rezept mit der Chinesischen Keule finden Sie auf Seite 134.



Vernetzt

Pilze

Die Welt des Essbaren ist voller Merkwürdigkeiten. Und eine der seltsamsten unter ihnen ist der Pilz. Wer einen kauft, bekommt nur ein winziges Stückchen von ihm. Der weitaus größere Teil lebt für uns verborgen im Untergrund. Dort bildet er ein loses, chaotisches, manchmal tonnenschweres Gewirr von Fäden. Dieses Fadenwesen bohrt sich durch die Erde, löst organische Stoffe heraus und verteilt sie im gesamten Organismus. Gleichzeitig geht es mit Bäumen einen genialen Handel ein: Die Fäden umschließen und dringen in die Wurzel des Baumes ein, liefern Wasser und Mineralstoffe und bekommen im Gegenzug Zuckerstoffe. Eine wunderbar vernetzte Welt. Irgendwann haben sie genug von der Unterwelt und schicken einen Delegierten nach oben. Das, was wir als Pilz kennen, ist nicht anderes als ein dichtes, kompaktes Knäuel von Hyphen, das faszinierende Formen, Farben und Geschmäcker bildet. Gut 70.000 unterschiedliche Pilzarten sind bekannt, einen kleinen Teil davon bekam unser Kollege, >e&t<-Redakteur Benedikt Ernst, bei seinem Besuch bei einem Pilzzüchter zu sehen und zu kosten. Und war erstaunt, dass manch einer ein wenig nach Fleisch schmeckte.

Die Reportage mit Rezepten finden Sie ab Seite 78.

Rosenseitling



weißer Buchenpilz



Pom-Pom blanc



GUTEN MORGEN!

Süße und Schärfe ziehen sich an, und Zitrone hilft beim Gelieren. So wird aus lieblicher Birne mit zweierlei Ingwer eine Konfitüre für Connaisseure



Lieblich süß, zitronig-frisch: Birne und Ingwer ergänzen einander mit zarter Fruchtigkeit und feiner Schärfe



KAY-HENNER MENGE

»e&t«-Koch

„Als ausgewiesener Ingwer-Freund gebe ich die kandierte und die frische Wurzel an die Konfitüre.“

Birnen-Ingwer-Konfitüre

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 6 Gläser (à 220 g Inhalt)

- 1,2 kg reife Birnen
 - 100 ml Zitronensaft
 - 500 g Gelierzucker (2:1)
 - 30 g frischer Ingwer
 - 100 g kandierter Ingwer
 - 3 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Außerdem: 6 sterilisierte Twist-off-Gläser

1. Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und sofort mit dem Zitronensaft in einem großen Topf mischen. Gelierzucker untermischen.

2. Frischen Ingwer dünn schälen, grob schneiden, im Blitzhacker fein zerkleinern und mit den Birnen mischen. Kandierte Ingwer ebenso zerkleinern und untermischen. Abgedeckt 1–2 Stunden Saft ziehen lassen.

3. Zitronenschale untermischen und die Konfitüre unter Rühren bei starker Hitze aufkochen. Nach Belieben mit einem Schneidstab anpürzieren. Konfitüre erneut aufkochen und bei starker Hitze 4 Minuten kochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen, Konfitüre abschäumen, sofort randvoll in saubere Twist-off-Gläser füllen und verschließen. Gläser 5 Minuten auf den Deckel stellen, umdrehen und abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus
Ziehzeit 2 Stunden
PRO TL 0 g E, 0 g F, 5 g KH = 22 kcal (93 kJ)

Tipp Ungeöffnet 1 Jahr haltbar, geöffnete Gläser kalt stellen und zügig verbrauchen.

**Neu
entdeckt!**
essen &
trinken



EIN TREND TRÄGT FRÜCHTE

Verzicht war gestern. Heute wollen wir uns gesund ernähren und trotzdem genießen. Mit den richtigen Produkten geht der Plan auf

Das Beste aus Obst

EINFACH LECKER

„Healthy Hedonism“ nennt sich der Ernährungstrend, der Gesundheit und Genuss unter einen Hut bringt – oder ins Glas. Denn der Fruchtaufstrich „50 % weniger Zucker“ von Zentis folgt dem Trend, und sein Name verrät, wie er das macht. Statt mit Zuckergehalt punktet er mit dem vollen, natürlichen Geschmack sonnengereifter Erdbeeren, Himbeeren, Aprikosen oder Sauerkirschen. Ach, und auf künstliche Süßungsmittel und Konservierungsstoffe wurde ganz verzichtet.





Bäckergesellinnen

— Die kenne ich doch! Seit den 50er-Jahren leistet die Rührschüssel „Margrethe“ beste Bäckerdienste. Inzwischen gilt die Dänin als Designklassiker, steht im Museum of Modern Art in New York und wurde auf einer Briefmarke gewürdigt. Dass Klassiker durchaus mit der Zeit gehen, beweist „Margrethe“ mit einem neuen Naturlook: Die Farben der Serie „Pebble“ erinnern an Kieselsteine am Meer. Ab ca. 7 Euro, www.mepal.com

VERTRAGEN

EINER FÜR ALLE

Der häufigste Streit am Frühstückstisch? Wer bekommt die erste Toastbrotsscheibe. Bevor es zu einem Hauen und Stechen kommt, stellen wir gütig fest: Der neue Toaster im 50er-Jahre-Retrostil von Smeg lässt vier Scheiben auf einmal springen. Pastellgrün, ca. 200 Euro, über www.designbotschaft.com



VERLIEBEN

SCHNITTIG

Die Braut des Kochs ist sein Messer. Mit dem „Santokumesser“ mit einem Griff aus Nussbaumholz und einer Kullenschliff-Klinge, an der kaum ein Lebensmittel haften bleibt, sind wir schon verlobt. Aus der Serie „Modern Swiss“, 84 Euro, www.victorinox.com



VERSCHÖNERN

DARF ICH ABTROCKEN?

Damit die Stimmung beim Spülen nicht auf Null sinkt, die gestrickten Küchenhandtücher aus Bio-Baumwolle aufhängen – die nimmt jeder gern in die Hand. 19 Euro, www.humdakin.com

„Die Geselligkeit zählt. Darum sind die **WICHTIGSTEN DINGE** in der Küche gemütliche Stühle.“

Rodolfo Dordoni, Möbeldesigner, Mailand

Getestet von



MARCEL STUT

»e&t«Koch

„Lange war ich auf der Suche nach einem guten Reiskocher. Fündig wurde ich bei Reishunger. Am besten gefällt mir an dem digitalen Gerät, dass es während des Garens sieben Hitzestufen durchläuft. Das Ergebnis sind perfekt gegarte Körner mit vollem Aroma.“ Ca. 150 Euro www.reishunger.de



EINE STADT, DREI ADRESSEN. DIESMAL:

KÖLN

Die wichtigste Frage vor jedem Kurztrip:
Wo kann man gut essen? Drei Restaurants,
die wir Ihnen unbedingt empfehlen können



JOHANN SCHÄFER BRAUHAUS

Eines dieser jungen Brauhäuser, die den Spagat zwischen Tradition und Moderne mit Bravour schaffen. Das Kotelett vom Schwein (schön dick) wird mit Malzzwiebeln und Gersten-Crunch serviert, der Klassiker „Halve Hahn“ – Roggenbrötchen mit Gouda – gekonnt mit Biersenf, Paprika aufstrich und Endivie aufgepeppt.

Elsaßstraße 6, 50677 Köln
Tel. 0221/16 86 09 75
www.johann-schaefer.de



MAIBECK

Als „urbanes Bistro“ bezeichnen die Küchenchefs Jan Cornelius Maier und Tobias Becker ihr Restaurant mit Rheinblick (ein Michelin-Stern) in der Kölner Altstadt. Auf der saisonal-regionalen Karte stehen zum Beispiel rosa gegarter Rücken und Zunge vom deutschen Salzwiesenlamm. Die Weine sind spannend und bezahlbar, das Bio-Kölsch kommt von der jungen Brauerei Heller.

Am Frankenturm 5, Tel. 0221/96 26 73 00, www.maibbeck.de



LE MOISSONNIER

Seit 1978 die Nummer eins in Köln – das muss man erst mal schaffen. Das wahrscheinlich lässigste Zwei-Sterne-Restaurant Deutschlands mutet wie ein Pariser Bistro an und steht für französische Küche mit eigener, innovativer Handschrift. Jeder Gang von Küchenchef Eric Menchon ist eine ästhetisch anspruchsvolle Hommage an den Wohlgeschmack.

Krefelder Straße 25
Tel. 0221/72 94 79
www.lemoissonnier.de

NUR IN DER
APOTHEKE!

Ich will Betaisodona®!

Desinfektion?
Wunden würden den Profi wählen.

- Bekämpft 99,9 % der relevanten Keime*
- Sofortiger Wirkeintritt
- Langanhaltende Wirkung
- Ohne Brennen auf der Haut



Betaisodona® – der Wunden-Profi.

+++ SCHÜRFWUNDEN +++ SCHNITTWUNDEN +++ BRANDWUNDEN +++

*Humanpathogene Erreger (u.a. *Staphylococcus aureus*, *MRSA*, *Streptococcus pyogenes*, *Candida albicans*)

Betaisodona® Salbe / Lösung, Wirkstoff: Povidon-Iod. Anwendungsgebiete Salbe: Betaisodona® Salbe ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut und Wunden. Betaisodona® Salbe wird wiederholt zeitlich begrenzt angewendet als Antiseptikum bei geschädigter Haut, wie z.B. Dekubitus (Druckgeschwür), Ulcus cruris (Unterschenkelgeschwür), oberflächlichen Wunden und Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen. Anwendungsgebiete Lösung: Betaisodona® Lösung ist ein keimtötendes Mittel (Antiseptikum) zur Anwendung auf Haut, Schleimhaut und Wunden. Betaisodona® Lösung wird einmalig angewendet zur Desinfektion der intakten äußeren Haut oder Antiseptik der Schleimhaut wie z.B. vor Operationen, Biopsien, Infektionen, Punktionen, Blutentnahmen und Blasenkatheterisierungen. Betaisodona® Lösung wird wiederholt, zeitlich begrenzt angewendet zur antiseptischen Wundbehandlung (z.B. Druckgeschwür, Unterschenkelgeschwür) bei Verbrennungen, infizierten und superinfizierten Hauterkrankungen sowie zur chirurgischen Händedesinfektion. Warnhinweise: Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufzubewahren. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 09/18.

IN DER NÄCHSTEN FOLGE

Drei wunderbare Restaurants in Venedig

—
GEBACKEN

GOLDSTÜCKE

Den Keksen der italienischen Biscotteria Bettina sollte man erst gar nicht widerstehen wollen – der Zauber ihrer fein nuancierten Aromen und zarten Konsistenz bricht augenblicklich gute Vorsätze.

Unsere Favoriten: Curry mit Mohn, 200 g, ca. 6 Euro, über www.lukullum.de



—
GELOBT

SCHATZKISTE

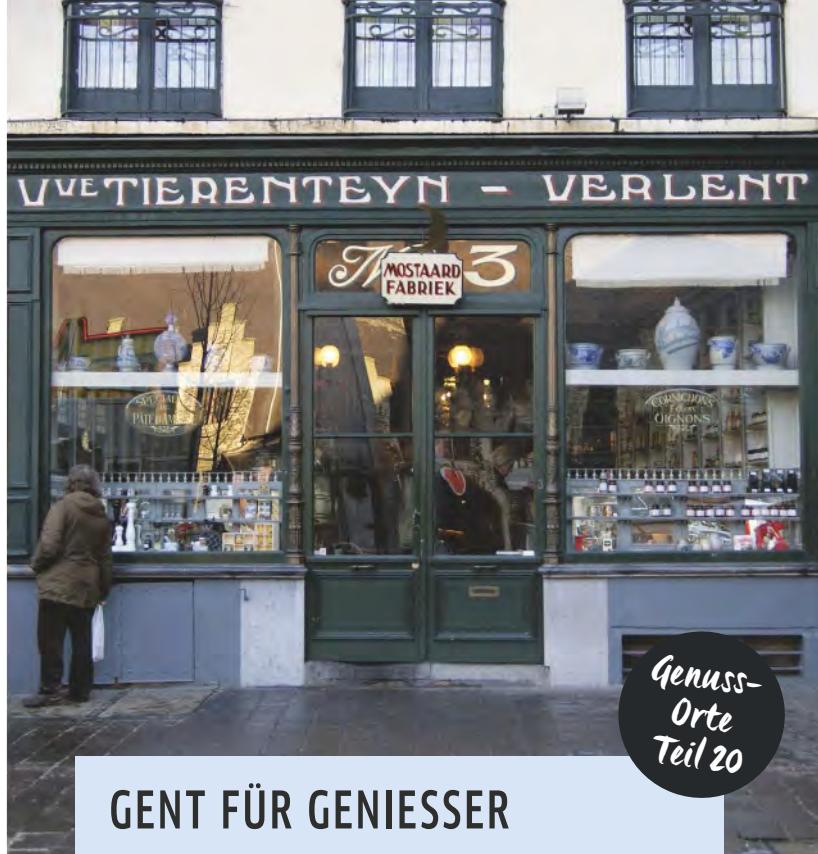
Was die Konfektsorten Maple-Pekan Nougat, Edelnougat und Matcha-Cashew gemeinsam haben? Sie alle wurden von fachkundigen Schokoholics ausgezeichnet. Dem können wir uns nur anschließen. „Award Gewinner“ von das Bernsteinzimmer, 90 g, ca. 15 Euro, www.dasberneinzimmer.com



—
GEPRESST

AROMAKÜNSTLER

Die Chiavalon-Brüder aus Vodnjan in Kroatien gehören zu den profilertesten Olivenölherstellern des Landes. Für ihr Öl „Ex Alibi“ werden fünf einheimische Olivensorten zu einem frisch-pikanten, leicht grasigen Blend verarbeitet. In Bio-Qualität, von Chiavalon, 0,5 l, ca. 19 Euro, www.chiavalon.shop



GENT FÜR GENIESSEN

— **HINGEHEN** In einem denkmalgeschützten Gebäude am Groentenmarkt, nahe dem Leiekanal, liegt der Feinkostladen Tierenteyn-Verlent. Seit Mitte des 19. Jahrhunderts wird hier im Keller Senf hergestellt.

— **ENTDECKEN** Hausgemachter Senf, Mayonnaise, Öle, Gewürze und Essiggurken. Dazu werden verschiedene Spezialitäten von anderen Herstellern angeboten, Sirupe und Konfitüren zum Beispiel.

— **MITNEHMEN** Den flüssigen Senf, der im Geschäft abgefüllt wird – gern auch im mitgebrachten Gefäß.

Tierenteyn Verlent, Groentenmarkt 3, 9000 Gent
www.tierenteyn-verlent.be

—
GEMISCHT

KRAUT TRIFFT NUSS

„Siena“ und „Mojito“ gefällig? Nein, wir meinen nicht die italienische Stadt oder den Cocktail-Klassiker, sondern würzige Pesti auf Pistazie-Basilikum- und Mandel-Minze-Basis. Beide sind kalt gerührt und kommen ohne Verdickungsmittel oder Geschmacksverstärker aus. Von Weckzeit, je 120 g, ca. 6 Euro, www.weckzeit-koeln.de





AUSGEWÄHLT

KÄSEPLATTE 2.0

Standen Sie auch schon an der Käsetheke und konnten sich nicht entscheiden? Der Sortenfinder von Okäse schafft Abhilfe: Nach ein paar Fragen zu Ihrem Geschmack bietet er regionale Sorten an und stellt ganze Käseplatten zusammen. Probierpaket ab 28 Euro, www.okäse.de

FEINGEMACHT

LANG UND BREIT

Die schöne Mafaldine: Mit den gewellten Rändern ist sie der Hingucker unter den Nudeln. Michele Portoghesi fertigt sie nach traditioneller Methode an. 500 g, 3,50 Euro, über www.amorestore.de



EINGEKÖCHT

EXOTISCH REGIONAL

Das Gute liegt so nah: Die Kiwis für diesen süßsauren Fruchtaufstrich werden auf einem kleinen Weinberg in Hofweier bei Offenburg angebaut, ganz ohne künstlichen Dünger.

„Badische Kiwi“ vom Hofgut Wandlbeck, 220 g, 5,50 Euro
www.wandlbeck.de



Lactose-Intoleranz?

Lactrase® 12000 aus der Apotheke

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

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



Seit 18 Jahren
die Nr.1*

Lactrase®
Milchprodukte unbeschwert genießen!

Powidls Schwestern

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

An dieser Stelle zeigen wir Ihnen Klassiker mit vier Varianten **51. FOLGE: ZWETSCHGENKOMPOTT**



Mit Birne und kandiertem Ingwer

1 kg Zwetschgen putzen, waschen, halbieren, entsteinen. **80 g** kandierten Ingwer nicht zu fein hacken. **2 Birnen** (ca. 300 g) putzen, waschen, halbieren. Birnen entkernen, in Spalten schneiden. Birnen, Zwetschgen, **2 Streifen fein abgeschnittene Bio-Zitronenschale** (à 6 cm Länge), **2 Ei Zitronensaft**, **2 Zimtstangen** (à 7 cm Länge), Ingwer und **8 Pimentkörner** (grob zerstoßen) zum abgelöschten **Karamell** (siehe Grundrezept rechts oben) geben und wie beschrieben zu Kompott kochen. Dazu passt geschlagene Vanillesahne mit gehackten Pistaziennüssen.

Unser
Liebling



Der Klassiker

GRUNDREZEPT FÜR 4–8 PORTIONEN

1 kg Zwetschgen putzen, waschen, halbieren und entsteinen. In einem großen Topf **100 g Zucker** hellbraun karamellisieren lassen und mit **100 ml Apfelsaft** (Vorsicht: Es spritzt!) ablöschen. Zwetschgen, **2 Streifen fein abgeschnittene Bio-Zitronenschale (à 6 cm Länge)**, **2 EL Zitronensaft** und **2 Zimtstangen (à 7 cm Länge)** zugeben und bei milder Hitze zudeckelt 10 Minuten kochen. Offen abkühlen lassen und z.B. zu Vanilleeis servieren.



Mit Rum und Sultaninen

1 kg Zwetschgen putzen, waschen, halbieren, entsteinen. **40 g Sultaninen** in **3 EL braunem Rum** mit **4 EL kochend heißem Wasser** übergießen, 30 Minuten einweichen. **Karamell** wie im Grundrezept (siehe links) mit **Apfelsaft** und **100 ml Rotwein** ablöschen, auf die Hälfte einkochen. Zwetschgen, **2 Streifen fein abgeschnittene Bio-Zitronenschale (à 6 cm)**, **2 EL Zitronensaft**, **2 Zimtstangen (à 7 cm)** und Sultaninen mit Einweichwasser zum Karamell geben und wie im Grundrezept zu Kompott kochen. Mit **30 g gerösteten Mandelblättchen** bestreuen. Dazu passen Pancakes.



Mit Pfefferschote und Koriander

1 kg Zwetschgen putzen, waschen, halbieren, entsteinen. **2 Äpfel** (ca. 300 g) waschen, halbieren, entkernen, in Spalten schneiden. Äpfel, Zwetschgen, **2 Zimtstangen (à 7 cm)**, **2 Streifen fein abgeschnittene Bio-Zitronenschale (à 6 cm)**, **2 EL Zitronensaft**, **2–3 EL Sojasauce**, **1 Pfefferschote** (in feinen Ringen) und **2 TL Fünf-Gewürze-Pulver** zum abgelöschten **Karamell** geben. Wie im Grundrezept (siehe oben) zu Kompott kochen. Dazu passt Schweinebraten-Aufschwung mit abgezupftem **Koriandergrün**.



Mit Holunder und Sternanis

1 kg Zwetschgen putzen, waschen, halbieren und entsteinen. **Karamell** wie im Grundrezept (siehe oben links) zubereiten, mit **100 ml Orangensaft** und **250 ml Holundersaft** ablöschen und auf $\frac{1}{2}$ einkochen lassen. Zwetschgen, **2 Zimtstangen (à 7 cm Länge)**, **2 Streifen fein abgeschnittene Bio-Orangenschale (à 6 cm Länge)**, **2 Sternanis** und **3 Gewürznelken** zugeben. Anschließend wie im Grundrezept beschrieben zu Kompott kochen. Dazu passt Vanillequark.



Perfekter
Sound für Ihre
Dinnerparty:
der Amazon
Echo Plus
(2. Generation)

SO WIRD IHR ABEND MIT FREUNDEN EINMALIG!

Warum mit
Amazon Echo
mehr Zeit für
unvergessli-
che Momente
bleibt

HAND AUFS HERZ: Wann haben Sie Ihren Liebsten zuletzt ungeteilte Aufmerksamkeit geschenkt? Nein, wir wollen Ihnen kein schlechtes Gewissen machen – es geht uns doch allen so! In der Hektik des Alltags wird es immer schwieriger, all seine Liebsten an einen Tisch zu bekommen. Umso wichtiger ist es, diese wertvollen Momente in vollen

Zügen genießen zu können. Doch wer kennt es nicht? Sobald der Blick – wenn auch nur kurz – aufs Smartphone gerichtet ist, ist es fast unmöglich, dem Gespräch zu folgen, geschweige denn aktiv teilzunehmen. Wäre es da nicht herrlich, beim nächsten Get-together das Smartphone gar nicht erst in die Hand nehmen zu müssen?

AMAZON ECHO: DAS GEHEIMREZEPT FÜR EINEN GELUNGENEN ABEND

Genau hier setzt die Produktfamilie des Amazon Echo an. Statt beim Hantieren in der Küche auch noch das Rezeptbuch hervorzu kramen oder mit schmierigen Fingern auf dem Bildschirm herumzutippen, bitten Sie einfach Ihren Amazon Echo um Hilfe: „**Alexa, finde ein Rezept für Quinoa-Salat**“. Denn Alexa macht Ihnen nicht nur auf Anfrage Rezeptvorschläge zum Wunschgericht, Sie werden auch Schritt für Schritt von den Rezeptzutaten bis zum fertigen Gericht geführt.

Wussten Sie außerdem, dass Sie mit dem smarten Lautsprecher mehrere Timer gleichzeitig stellen können? Mit „**Alexa, stell einen Quinoa-Timer für zwanzig Minuten**“ erinnert Sie Alexa schließlich, wenn die Kochzeit beendet ist – und Sie können sich in der Zwischenzeit ganz Ihren Liebsten widmen. Apropos: Nicht nur das Essen, sondern auch das Ambiente soll perfekt sein. Kein Problem! Sie müssen sich einfach nur eine smarte Glühlampe zulegen, und schon lässt sich das Licht mit dem Amazon Echo per Sprachbefehl steuern, z. B.: „**Alexa, dimm das Wohnzimmerlicht auf 20 Prozent**“. Fehlt nur noch der richtige Sound, oder?

GEMEINSAM NEUE UND ALTE LIEBLINGSSONGS ENTDECKEN

Ganz egal, ob Sie sich durch einen bestimmten Song zurück in den letzten gemeinsamen Urlaub versetzen und

diesen natürlich lautstark mitsingen wollen, oder Inspiration für neue Lieblingssongs suchen, auf die Sie vielleicht nie gekommen wären – ein kurzer Sprachbefehl an Alexa genügt. Wie wäre es zum Beispiel mit „**Alexa, spiel Jazz**“? *

Selbstverständlich schafft der Amazon Echo mit „**Alexa, welcher Song läuft gerade?**“ auch Klarheit, wenn sich Ihre Liebsten nach intensiver Diskussion partout nicht einigen können, von wem der coole Song eigentlich ist. Und das Beste: Sie haben bei all dem die Hände frei, um auf alte und neue Erlebnisse anstoßen zu können. Sie verpassen keinen gemeinsamen Moment mehr! Und davon soll es bald selbstverständlich noch viele weitere geben. Also fragen Sie Alexa am besten gleich nach dem nächsten freien Termin in Ihrem Kalender. Denn nach einem Abend voller toller Gespräche und gutem Essen wird klar: Das muss schnell wiederholt werden!

»ALEXA,
SPIEL
GUTE-
LAUNE-
MUSIK.«

MEHR MÖGLICHKEITEN MIT ALEXA - MIT DEM NEUEN ECHO SHOW 5

Innerhalb der Amazon Echo Produktfamilie besticht **der neue Echo Show 5** dank des 5,5-Zoll-Displays durch sein besonders kompaktes Design. Damit ist er die optimale Lösung, um sich von **Alexa** in

jedem Raum die verschiedensten Inhalte anzeigen zu lassen – sei es ein **Rezept**, die **Wettervorhersage** oder die **Bildübertragung Ihrer Baby-Kamera**. Außerdem schafft Echo Show 5 Unterhaltung für jeden Au-

genblick des Tages. Fragen Sie Alexa z. B. einfach nach Ihrer **Lieblingsmusik**. Mitsingen ist ausdrücklich erlaubt! Denn auch die entsprechenden Songtexte werden auf dem Bildschirm angezeigt. Wie bei allen Echo-Geräten können Sie bei Bedarf das Mikrofon per Knopfdruck ein- und ausschalten. Darüber hinaus verfügt der Echo Show 5 über eine **integrierte Kameraabdeckung**, die über die Linse geschoben werden kann. **Preis: 89,99 €**

Die Echo Produktfamilie ist nicht nur bei **AMAZON** erhältlich – ab sofort können Sie die Geräte auch im Handel bei **SATURN** oder **MEDIA MARKT** entdecken.



amazon echo



Salvatore Guzzardo,
47, trinkt abends
gern mal ein Glas
Wein. Nur bei der
Nacht-Weinlese
verzichtet er darauf

Was machen Sie denn da, Herr Guzzardo?

„Ich ernte Trauben. Das ist zunächst nichts Ungewöhnliches, ungewöhnlich ist die Uhrzeit: Es ist 23.30 Uhr. Über mir sehen Sie drei Fluter, die an einer Eisenkonstruktion befestigt sind. Diese wiederum wird von einem Traktor gehalten, der durch die Rebzellen vor mir herfährt. So habe ich immer genügend Licht beim Pflücken. Die Nacht-Weinlese wird auf dem Weingut Donnafugata seit 1998 praktiziert. Hier, in unseren Weinbergen in dem Örtchen Contessa Entellina auf Sizilien, ist es nachts wesentlich kühler als am Tag. Gerade haben wir 16 Grad. Die kühlen

Temperaturen verhindern, dass der Most, der bei der Lese der dünnchaligen Chardonnay-Trauben auslaufen kann, sich erhitzt und es zu einer Spontanvergärung kommt. Diese würde die Qualität des Weines verringern. Je nach Jahrgang dauert die Nachtlese drei bis vier Tage, pro Nacht ernte ich um die 500 Kilogramm Trauben. Aus ihnen keltern wir den ‚La Fuga‘ Contessa Entellina DOC Chardonnay Sicilia. Ein reinsortiger Weißwein mit intensiver Mineralität und einer angenehmen Säure.“ Der Wein aus der nächtlichen Weinlese kann bestellt werden über www.superiore.de.



GUTES AUF EINEN STREICH

KERRYGOLD EXTRA MIT BESTER IRISCHER BUTTER ist köstlich und jederzeit streichfähig. Welches Geheimnis steckt dahinter?

3 Zutaten FÜR DEN REINEN GENUSS

IN KERRYGOLD EXTRA STECKT NUR
DAS BESTE AUS DER NATUR



1 BUTTER

Da die Kühe fast ausschließlich frisches Weidegras fressen, hat die Butter eine besondere Qualität und die typisch goldgelbe Farbe



2 RAPSÖL

In Kerrygold extra steckt Rapsöl, dessen Zusammensetzung mehrfach ungesättigte und wenig gesättigte Fettsäuren enthält



3 WASSER

Für ein ausgewogenes, streichfähiges Produkt wird etwas Wasser hinzugefügt

MMH, LECKERES BUTTERBROT!

Selbst Morgenmuffel haben beim Frühstück jetzt keinen Grund mehr zu meckern. Denn das Bestreichen der Backwaren läuft ab sofort reibungslos. Der Grund ist Kerrygold extra, ein sogenanntes Mischstreichfett aus ausschließlich natürlichen Zutaten – im wiederverschließbaren Becher. Es enthält irische Butter, Rapsöl und Wasser. Das Produkt ist frei von Zusatzstoffen, wie z. B. künstlichen Aromen oder Emulgatoren. Die irische Weidemilch macht sowohl die Kerrygold Butter als auch Kerrygold extra sehr streichfähig. Doch die clevere Kombination aus tierischem und pflanzlichem Fett schmeckt nicht nur auf dem Brot oder Brötchen, sondern eignet sich auch prima zum Kochen und Backen. Die enthaltene Butter besteht aus irischer Weidemilch.

Und deren Qualität ist erstklassig, denn die Kühe halten sich fast das ganze Jahr draußen auf. Sie werden in kleinen Herden auf großen Weiden gehalten und sind fast immer an der frischen

Die irische Weidemilch macht Kerrygold extra so goldgelb und cremig. Für ihre hohe Qualität sorgen die Kühe auf der Grünen Insel. Sie haben viel Platz und Zeit, um saftiges Gras zu fressen, das dank des gemäßigten Klimas stets reichlich wächst.



Statt Butterdose: Den wieder-verschließbaren Becher von Kerrygold extra gibt es in 2 Größen (250 g und 400 g) sowie gesalzen und ungesalzen.

Luft. Wie von der Natur vorgesehen, fressen die Kühe fast ausschließlich saftiges Gras und anders als in anderen Ländern Europas kein Kraftfutter und Soja. So geben sie zwar weniger, aber dafür hochwertigere Milch, und die goldgelbe Kerrygold Butter schmeckt besonders gut. Davon profitiert auch Kerrygold extra – sowohl ungesalzen als auch in der Variante mit Salz. Genießer können sich spontan das natürliche Geschmackserlebnis aufs Brot oder Brötchen streichen – Kerrygold extra ist jederzeit einsatzbereit.



Jetzt mehr erfahren unter:
www.irische-weidehaltung.de

Der exzessive Anbau von Zitrusfrüchten führt in Andalusien zu Wassernot und Dürre. Lässt sich die Verwüstung stoppen?



SYLVIA RATZLAFF
Pressereferentin
WWF Deutschland

DIE LÖSUNG

„TRÖPFCHENWEISE“

Der WWF und Edeka starteten vor vier Jahren das „Zitrus-Projekt“. Welche Ziele verfolgen die Umweltstiftung und die Einzelhandelskette?

Wir möchten in erster Linie den Wasserverbrauch auf den Partner-Farmen reduzieren, die sich im Flussgebiet des Guadalquivir auf ca. 80 Flusskilometer verteilen. Zudem wollen wir den Einsatz von Pestiziden signifikant verringern. Stattdessen kommen Nützlinge wie Marienkäfer, die Schädlinge fressen, zum Zuge. Und auch die Bodenfruchtbarkeit soll etwa durch den Einsatz organischer Düngemittel verbessert werden.

Welche Maßnahmen hat das Projekt bisher ergriffen, um den Verbrauch von Wasser zu verringern?

Die Farmen verpflichten sich, nur aus legalen Quellen Wasser zu nutzen und mindestens acht Prozent unter ihren Wassernutzungsrechten zu bleiben. Sie bewässern mit Tröpfchenbewässerung – eine Technik, bei der an Schläuchen in Abständen Auslässe angebracht sind, über die nur geringe Wassermengen abgegeben werden. Zusätzlich bringen Landwirte Bodensonden an. Damit können sie tagesaktuell die Bodenfeuchtigkeit überwachen und ihre Bewässerung an diese anpassen.

Wie viele Fincas machen mit?

In der Saison 2018/2019 haben neun Fincas mit insgesamt 716 Hektar Fläche am Projekt teilgenommen.

Das entspricht 1000 Fußballfeldern.

Wo sind die Orangen erhältlich?

Zum Start der Orangensaison Mitte, Ende Oktober werden die Früchte aus dem Projekt in allen Edeka-Märkten erhältlich sein. Projekt-Mandarinen gibt es dann ab Mitte Januar. Die Früchte werden lose oder in Netzen verkauft – erkennbar an unserem Pandabären-Logo. www.wwf.de



— Ökologisches Handeln und bewusstes Bewässern sind Ansätze, die bereits bei manchen Farmen Früchte tragen

Wasser
sparen

DAS PROBLEM: ÜBERNUTZUNG VON WASSERRESSOURCEN IN ANDALUSIEN

DER DURST DER LANDWIRTSCHAFT

Der Guadalquivir ist der längste Fluss Andalusiens. Seine Quelle liegt in den Bergen des Jaén, bei Cádiz fließt er in den Atlantik. An diesem Strom, seinen vielen Nebenflüssen und -bächen sowie dem Feuchtgebiet Coto de Doñana nordwestlich der Mündung, kann man heute die Folgen des Klimawandels und die einer exzessiven Landwirtschaft sehen. Andalusien ist ein wichtiges Anbaugebiet für Orangen und Mandarinen. Monokulturen ziehen sich kilometerweit entlang des Flussgebietes. Dürreperioden und die Übernutzung von Wasser durch die Landwirtschaft haben für ein Versiegen vieler Flüsse und ein Absinken des Grundwasserspiegels gesorgt. Zwar legen die spanischen Behörden die Wassermengen fest, die jeder Bauer verbrauchen darf, doch diese wird durch geschätzcht tausend illegal gebauter Brunnen, die das Grundwasser anzapfen, umgangen. Weil es immer weniger Wasser gibt, fallen Lagunen, Moore und andere von Wasser abhängige Ökosysteme in der Doñana trocken. Fatal für viele Tierarten wie Zugvögel und Flamingos, die dort brüten.



„Komm, ich zeig dir, wie wir beim Gemüseanbau clever CO₂ einsparen.“

REWE Bio Gemüsegärtner Benjamin Wagner erklärt sein Konzept einer Landwirtschaft für die Zukunft.

1,3 Millionen Gurken, 200 Tonnen Paprika und ca. 600 Tonnen Tomaten baue ich jährlich für REWE am Bodensee an – in Bio-Qualität. Das heißt: Statt meinem Boden Kunstdünger zu geben, wachsen meine Pflanzen mit Grünkompost. Und statt chemisch Unkraut zu bekämpfen, jäten wir von Hand – alle zwei Wochen! Hier halte ich mich an die Richtlinien von Naturland, die strenger sind als die EU-Öko-Verordnung, die sozusagen das „Basis-Bio“ definiert.



Landwirtschaft, aber das nehme ich in Kauf, weil mir der biologisch-nachhaltige Gedanke wichtig ist. Der Boden ist unser Fundament. Wenn man ihn gut pflegt, kann das Gemüse auf natürlichem Weg wachsen und das schmeckt man dann auch. Heute wie in Zukunft. Aber Bio bedeutet nicht nur

eine Landwirtschaft ohne Chemie: Alle Prozesse meines Produktionskreislaufes sind so umweltbewusst wie möglich. Kürzlich habe ich für meine Zusammenarbeit mit REWE ein großes modernes Gewächshaus gebaut, das nahezu CO₂-neutral arbeitet. Stichwort „Klimawandel“: Es muss sich eben etwas ändern. Ich bewässere mein

Gemüse mit Regenwasser und erzeuge Strom über Photovoltaik.

Beitrag gegen Klimawandel

Mein Gewächshaus heize ich überwiegend mit der Abwärme einer Biogas-Anlage, die vorher einfach in die Umwelt geblasen wurde. Ein geschlossener Kreislauf, der die Umwelt so wenig wie möglich belastet. Darauf bin ich stolz. Für REWE Bio baue ich mein Gemüse hier mittlerweile exklusiv an. Dank unseres regenerativen Anbaukonzepts landet unser frisches Gemüse von April bis November immer rechtzeitig im Supermarktregal.

Unkraut jäten statt Chemie

Das ist alles wesentlich arbeits- und kostenintensiver als in der konventionellen



Überzeugt und leidenschaftlich wie Benjamin Wagner: Mehr von unseren REWE Bio Experten auf rewe.de/bio



APFEL-TRIO AUF EIS

Whisky trifft auf Apfel-Dreierlei: in Scheiben, als Saft und als Essig

— Konsequente Regionalität liegt im Trend, in Restaurants wie in guten Cocktailbars. Ideal also, dass Säure im Drink auch ohne importierte Zitrusfrüchte möglich ist. Sogenannte Shrubs, mit Essig gesäuerte Fruchtsirupe, sind leicht selbst hergestellt und machen mächtig Eindruck – gern mit dunklen Spirituosen, aber auch schlicht mit Wasser als alkoholfreie Limonade.

Geschickt dosiert und kombiniert ist Essigsäure ein Gewinn für herbstliche Drinks

SCOTCH APPLE

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 2 Gläser

- 1 Apfel
- 150 g Zucker
- 6–8 TL Apfelessig
- 8 cl schottischer Whisky ohne starke Rauchnoten (z. B. Glenfiddich oder Glenmorangie)
- 6 cl Apfelsaft
- Apfelscheiben zum Garnieren
- Außerdem: 2 Tumbler-Gläser, Eiswürfel



1. Am Vortag Apfel waschen, vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Apfelstücke und Zucker in ein Schraubglas füllen. 150 ml Wasser zum Kochen bringen, in das Schraubglas gießen und so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Schraubglas verschließen und über Nacht stehen lassen. Sirup durch ein Sieb gießen, Apfelstücke entfernen. Sirup nach Geschmack mit 6–8 TL Apfelessig säuern.

2. Am nächsten Tag vor dem Servieren 2 Tumbler-Gläser mit Eiswürfeln füllen. Je 4 cl Whisky, 3 cl Apfel-Shrub und 3 cl Apfelsaft in die Gläser füllen und verrühren. Nach Belieben mit Apfelscheiben garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten plus Ziehzeit über Nacht
PRO GLAS 0 g E, 0 g F, 22 g KH = 190 kcal (796 kJ)



ANZEIGE

WARUM AUSGERECHNET RIESLING?

Guter Sekt wird im Weinberg geboren. Schon die allererste Entscheidung ist somit eine der wichtigsten für die Qualität, die im Glas prickelt. Mit der Auswahl der richtigen Rebsorte sollte man es sich also nicht zu leicht machen.



Letzteres gelingt mit dem Riesling allerdings ausgezeichnet. Zugegeben, er ist ein echter Klassiker mit Charakter, edel und weltberühmt. Aber vielleicht ist das genau der Grund, weshalb sich der König der weißen Rebsorten so eigensinnig und anspruchsvoll gibt.

Denn um gut zu gedeihen, nimmt er sich gerne Zeit. Am liebsten in exklusiver Lage, so wie man sie im Rheingau, in Rheinhessen und der Pfalz findet. Hier ist das Klima ideal. Denn warme Tage und kühle Nächte hat der Riesling besonders gern.



Auch beim Boden zeigt er sich wählerisch. Erst wenn dieser tiefgründig, mineralstoffreich und durchlässig beschaffen ist und Wärme speichern kann, entfalten die Riesling-Reben ihre volle Klasse. Begegnet man diesem hochwertigen



Gewächs mit viel Geduld, Sorgfalt, hoher Handwerkskunst und stetiger Kontrolle bis ins letzte Detail, dann fällt einem die Entscheidung leicht. Für unsere Vertragswinzer und ehrgeizigen Kellermeister ist Riesling der ideale Wein.



Eine Herausforderung, der sie sich mit aller Leidenschaft widmen. Denn wenn man den Riesling so behandelt und pflegt, wie er es verdient, wird man am Ende fürstlich belohnt. Mit seiner niveauvollen Eleganz, der kontinuierlich hohen Qualität und der für ihn so typischen fein-fruchtigen Aromafülle, mit der sich grandiose, rebsortenreine Cuvées kreieren lassen. Garant für ein Produkt, das einen großen Namen verdient.

Denn schließlich ist ein Sekt immer so gut wie sein Wein.

FÜRST VON METTERNICH. FÜRSTLICH GENIESSEN.

FRIEDENSBIER

Der ewige Streit zwischen Köln und Düsseldorf wird über Kölsch und Altbier auch am Tresen ausgetragen. Hans Berlin und Matthias Ross wollen Frieden stiften – und haben mit „költ“ ein Bier kreiert, das stilistisch genau in der Mitte liegt

Hans Berlin (links) und Matthias Ross stoßen an – natürlich auf die Völkerverständigung



Ihr „költ“ ist das Zwischenstück zwischen Kölsch und Altbier. Was bedeutet das genau?

Hans Berlin: Wir wollten das Schlanke, Süffige von Kölsch mit dem herb-würzigen Charakter von Alt zusammenbringen. Dafür verwenden wir eine Malzmischung, die sich aus den typischen Mischungen der beiden Stile zusammensetzt. Durch einen früheren Gärstopp erreichen wir

einen Hauch Restsüße, der vor allem für Kölsch typisch ist. Die herberen Hopfensorten im Bier stehen eher für das Alt. Obergärig sind sowieso beide.

War es Zufall, dass der erste Sud genau zwischen Köln und Düsseldorf, in Monheim, entstanden ist?

Die Idee zum Bier war zuerst da. Als wir auf die kleine Manufaktur in Monheim gestoßen sind, die schon vorher ein Alt und ein Helles im Kölsch-Stil

gebraut hat, war das natürlich perfekt. Heute wird „költ“ aber nach unserem festen Braurezept in Krefeld gebraut.

Ihr Bier soll verbinden, nicht trennen – gab es dennoch verärgerte Traditionalisten auf beiden Seiten?

Oh ja! Beim Crowdfunding, mit dem wir gestartet sind, gab es einen ordentlichen Shitstorm. Glücklicherweise hat es das Ganze nur beflügelt, und wir haben unser Ziel schnell erreicht.

Ein 12er-Pack „költ“ ist für 17,95 Euro über www.koeltbier.de erhältlich.

Lesen, was gesund macht.

**AB
15. SEPTEMBER
IN IHRER
APOTHEKE.**

Foto: M. & F. Braun; Illustration: W&B/Michelle Gündler

APOTHEKEN Umschau
15. September 2019 B
ZEAHLT VON IHRER APOTHEKE

Checkliste: Hautpflege

DENK! DRAN!
Die optimale Pflege aus der Apotheke

Trockene Haut
Ihre Haut spannt, juckt, rötet sich? Fragen Sie in Ihrer Apotheke gerne nach folgenden Produkten:

Duschöle oder Ölbäder
mit hochwertigen pflanzlichen Ölen. Duschgele, Schaumbäder oder Seifen entziehen der Haut nur zusätzlich Feuchtigkeit.

Pflegeprodukte mit Harnstoff (Urea)
Dieser Inhaltsstoff bindet besonders gut Feuchtigkeit in der Haut.

Reinigungsprodukte ohne Alkohol
Alkoholhaltige Pflege, etwa Gesichtswasser, entfettet trockene Haut zu sehr.

Reichhaltige Handcreme
schützt trockene Haut vor dem Einfluss von Wasser und Putzmitteln. Am besten zugleich ein hautschonendes Reinigungsprodukt für die Hände benutzen.

Cremes oder Salben mit beruhigenden Wirkstoffen
helfen im Akutfall, wenn die Haut stellenweise rissig ist oder sich rötet. Lindern diese Produkte das Problem nicht, einen Arzt um Rat fragen.

Bitte Rückseite beachten!

Erholsamer Schlaf
So kommen Sie gut durch die Nacht

Senföle
Die heilende Wirkung der Scharfmacher

Osteoporose
Mit Arzneien die Knochen stärken

AUCH MAL REINHÖREN

BENS BESTE

Zwischen Tee-Innovationen und einem besonderen Süßwein punkten zwei Schwestern aus der Pfalz mit Riesling und Spätburgunder



KALTER AUFGUSS

Was Kaffee kann, kann Tee schon lange: Von Völkel gibt es jetzt kalt gebrühte, kaum gesüßte Tees in drei Geschmacksrichtungen. Vor allem der schwarze Assam-Tee profitiert vom Cold-Brew-Verfahren, da es ihm jegliche Bitterkeit nimmt und malzige, honigartige Noten hervortreten lässt. 1,95 Euro, über www.gesund-sein.de

SAFTIGER PRICKLER

Festlich perlend kommen die neuen „Sparkling Juicy Teas“ von Van Nahmen daher. Sie sind elegant und komplex im Geschmack – ganz ohne Alkohol. Unser Favorit: Verbene-Jasmin-Riesling. Einzelflasche 7,95 Euro, über www.vannahmen.de; Sonderpaket für »essen & trinken«-Leser: drei Sorten für 19,95 Euro, versandkostenfrei zu bestellen über www.vannahmen.de/angebot

DUETT IN WEISS UND ROT

Deutsche Weinlagen tragen oft amüsante Namen – so auch der Sausenheimer Honigsack in der Pfalz. Noch mehr Freude machen nur die Weine, die die Schwestern Dorothee und Karoline Gaul hier produzieren: Ihr Riesling kommt mit großzügiger Pfirsichnote ins Glas, der rotfruchtige Top-Spätburgunder begeistert mit Finesse und Würze. Honigsack Riesling 2017, 13,50 Euro; „Zugpferd i.G.“ Spätburgunder 2018, 24 Euro, über www.weingut-gaul.de

SÜSSER ABSCHLUSS

Orangenblütenmuskateller – allein der Name der Rebsorte weckt schon die Lust auf schokoladige und fruchtige Desserts. Der US-Süßwein von Andrew Quady legt sich auch geschmacklich richtig ins Zeug: Orangenblüte und -schale, dazu Marille und ein fantastisches Süße-Säure-Spiel. „Essensia Orange Muscat“, 12 Euro, über www.weinhalle.de



BENEDIKT ERNST

»e&t«-Redakteur

„Egal, wie oft jemand beteuert, nur trockene Weine zu trinken – ein guter Dessertwein schmeckt wirklich jedem. Bei manchen braucht man nicht mal ein Dessert dazu.“

NEU

Lindt

EXCELLENCE

Dunkle Milch Chocolade
Mehr Cacao. Weniger Zucker.



Milchig-cremiger Geschmack mit extra viel Cacao.

Erleben Sie die erste dunkle Milch Chocolade von Lindt. Milchig cremiger Geschmack mit extra viel Cacao und seinen wertvollen Bestandteilen. Mehr Cacao, weniger Zucker. Dank des hohen Cacao-Anteils entfalten sich die intensiven Aromen der Cacaobohne in ihrer ganzen Vielfalt. Erfahren Sie mehr auf www.lindt.de/Excellence

SCHWEIZER MAÎTRE CHOCOLATIER SEIT 1845

WIR WAREN ESSEN

Unsere Autoren aßen in der Nähe von Heidelberg und in Osnabrück.
Mal gab es Raffiniertes mit Asia-Noten, mal Regionales auf Sterne-Niveau



Wiederentdeckt

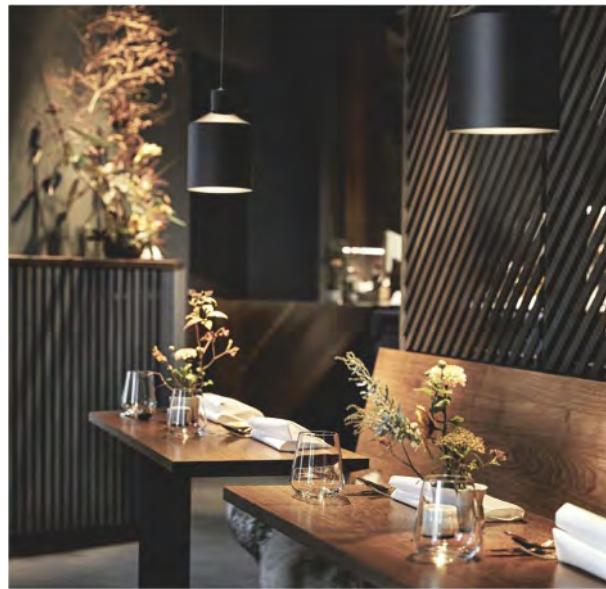
HEIDELBERG

Oben

Das Restaurant „Oben“ hat eine bewegte Geschichte hinter sich: Ende 2013 im Obergeschoss (daher der Name) eines Landgutes eröffnet und sofort mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet, musste es drei Jahre später wegen eines Wasserschadens schließen. Schließlich fand sich eine neue Heimat: im „Alten Kohlhof“, einem pittoresken Anwesen aus dem 19. Jahrhundert nahe Heidelberg. Auch hier kocht Robert Rädel naturnah und regional, fast immer gelingt ihm der Balanceakt zwischen Bodenständigkeit und Finesse. Zu seinen köstlichsten Klassikern gehört der geröstete Schweinewedel, außen kross und innen schmelzend zart, elegant eingefasst von einer lauwarmen, fruchtig-säuerlichen Vinaigrette aus Senfsaat und Apfelstückchen. Geschmorten Kohlrabi kombiniert er mit Mohn und Rosengel (Foto), beim butterzarten Odenwald-Reh setzt er mit milchsauer eingelegtem Kohl einen Kontrapunkt. Von der Lage und Atmosphäre bis hin zur Küche ist hier alles einzigartig. Das lässt sich über nicht allzu viele (deutsche) Restaurants sagen. *Kai Mihm*

Menü 120 Euro

Kohlhof 5, 69117 Heidelberg, Tel. 0172/917 17 44
www.restaurant-oben.de



Neuentdeckt
OSNABRÜCK
Iko

Im Herbst 2017 hat Thomas Elstermeyer sein Restaurant „Iko“ in Osnabrück eröffnet. Der Liebe wegen ist der Koch nach diversen Stationen in der internationalen Spitzengastronomie in die niedersächsische Stadt gekommen. Ein Glück für Osnabrück, denn das, was er in seiner dunkel und stylisch eingerichteten Showküche auf den Teller bringt, sucht selbst in weitaus größeren Städten seinesgleichen. Die Softshell-Krabbe, die sich erst kurz vor ihrem Tauchgang im heißen Fett gehäutet hat und danach komplett essbar ist (ja, auch die Fühler!), wird mit einem minimal scharfen Birnen-Chutney, mit eingelegten Nori-Algen und einem Soja-Kohlrabi-Sud serviert. Ein sensationeller Auftakt, der auf die asiatische Linie einstimmt, die sich in den nächsten Gängen fortsetzt. Fast schon ein Elstermeyer-Klassiker ist die lackierte Teriyaki-Makrele mit Chinakohl und Röstapf-Sellerie-Creme. Erwähnenswert sind auch die Desserts, die überdurchschnittlich sind, ohne dass im „Iko“ ein Pâtissier am Werk wäre. *Stefanie Hiekmann*

4-Gänge-Menü 75 Euro, 6-Gänge-Menü 95 Euro

Stadtweg 38a, 49086 Osnabrück, Tel. 0541/44 01 80 30
www.iko-restaurant.de

Ein Fest für alle NACHBARN.

Mitfeiern, mitrubbeln & gewinnen!

Der PENNY Nachbarschaftswein und unsere Rubbellose mit vielen tollen Gewinnen.* Das wird ein Fest!



1.99

+1 Extra-Rubbellos*

Aktion

Frankreich
„EIN WEIN ZUM ...“
Vin de France
Rotwein trocken oder
Weißwein halbtrocken
je 0,75-Liter-Flasche
(1 Liter = 2.65)

Mehr auf penny.de/nachbarschaft

Gratis-Rubbellos je 10 € Einkaufswert*

* Rubbellosausgabe beim Einkauf in teilnehmenden PENNY Märkten vom 9.9.–28.9.19 solange der Vorrat reicht. Ausgabe von 1 Los pro 10 EUR Einkaufswert, 1 Extra-Los pro Einkauf für PAYBACK Kunden und 1 Extra-Los pro gekauftem „Nachbarschaftsaktionsartikel“ (besonders gekennzeichnet). Vom Einkaufswert ausgenommen: Tabakwaren, Verlagserzeugnisse, aufladbare Geschenk-/Guthabenkarten. Bei Bestellung auf penny-onlineshop.de vom 9.9.–22.9.19 werden unabhängig vom Einkaufswert drei Rubbellose ausgegeben (solange der Vorrat reicht). Sofortpreis-Gewinncode muss bis 6.10.19 und Hauptpreis-Glücksscode bis 28.9.19 unter penny.de/rubbeln registriert werden. Original-Rubbellose müssen bis 31.10.19 aufbewahrt werden. Verlosung per Zufallsprinzip. Pro Teilnehmer kann nur ein Hauptpreis gewonnen werden. Gewinnübergabe nur nach Deutschland. Keine Teilnahme Minderjähriger und von Mitarbeitern der SAFE Promotions GmbH und der Parasol Island GmbH sowie jeweils deren Angehörigen. Einschränkungen und vollständige Bedingungen unter penny.de/rubbeln.

Erstmal zu Penny

PENNY.



MEIN FREUND, DER BAUM

Doris Dörrie steckt in einem moralischen Zwiespalt: Soll sie den **Holunder** vor ihrem Haus fällen, weil ihr Mann dagegen allergisch ist? Über Hexen, Heilmittel, Frau Holle und eine ziemlich schwierige Entscheidung

Gleich neben dem Haus steht ein Holunderbaum, auf den ich mich jedes Frühjahr freue, wenn er seine feinen weißen Blüten anlegt wie ein Brautkleid. Sie stinken ein wenig nach Schweißfüßen, sagt mein Mann. Ja, stimmt, aber eingekocht in Essig und Zucker wird Holunderlimonade daraus, sogar Holunderchampagner, oder feinste Holunderküchlein! All das weist mein Mann von sich, weil er glaubt, er sei gegen den Holunder allergisch. Tatsächlich niest der Arme sich durch den Frühling, und es wäre eine Liebestat gewesen, den Holunder zu fällen, aber da ich an ihm wie an meinem Mann hänge, geriet ich in einen moralischen Zwiespalt.

Viele Märchen und Geschichten ranken sich um den Holunder. Als Kind war ich märchensüchtig, und besonders „Frau Holle“ der Gebrüder Grimm hatte es mir angetan. Sie ist der germanischen Schutzgöttin Holda nachempfunden, die in einem Holunderbaum wohnt, und den man vor die Häuser und Ställe pflanzte, um Hexen und bösen Zauber abzuwehren. Dass im Holunderbusch die guten Geister wohnen, glaubten auch die Griechen und Römer. Mein Mann allerdings nicht. Die schlimmen Geschichten über den Holunder verschwieg ich ihm: Er wird auch „Baum des Teufels“ genannt, weil sich Judas nach seinem Verrat an Jesus

an einem Holunder erhängt haben soll. Allerdings soll man einen Holunder auf gar keinen Fall fällen, sonst kann das Blut der Hexe, die in ihm wohnt, herausfließen. Meinem Mann schwirrte langsam der Kopf von meinen Holundergeschichten. Hexen können sich in Holunderzweige verwandeln und zurück, und deshalb hat man niemals aus Holunderholz Möbel hergestellt. Auf gar keinen Fall darf man ein Kind in eine Wiege aus Holunderholz legen, sonst wird es von Frau Holle geraubt. Was denn nun, fragte mein Mann niesend, ich denke, Frau Holle ist die Gute? Wie Scheherazade hatte ich Zeit gewonnen für den Holunder, als mein Mann zusätzlich zur Allergie eine Erkältung und Fieber bekam. Schwach und gefügig nahm er nun meinen Holundertee an, während ich ihm ins Ohr säuselte, dass Holunder ein altes Heilmittel sei. Tatsächlich erholte er sich schnell, um dann allerdings zu seiner Allergie zurückzukehren und von Neuem den Holunder zu beschuldigen.

Die Axt wurde gesucht und auch gefunden. Am Abend vor seiner Hinrichtung blühte der Baum besonders schön, wie mir schien. Als letzten Versuch pflückte ich eine besonders große, weißfiedrige Blüte, legte sie meinem schlafenden Mann unters Kopfkissen und dokumentierte mit dem Handy den

Verlauf der Nacht. Er schlief tief und fest, nieste kein einziges Mal und wachte trockenen Auges auf. Es ist nicht der Holunder!, rief ich übermüdet, aber triumphierend – und tatsächlich wurde die Hinrichtung aufgeschoben. Der Holunder durfte bleiben. Die Beeren wurden reif, ich kochte Holundermarmelade ein, was großen Anklang fand – und dennoch: Kaum kommt das Frühjahr und das Niesen zurück, wird der Holunder wieder aufs Neue beschuldigt. Irgendjemand muss einfach schuld sein.



Doris Dörrie führt Regie, schreibt Bücher, ist Hochschulprofessorin und Japan-Liebhaberin. Gerade ist ihr neues Buch „Leben, schreiben, atmen“ erschienen, in dem es auch ums Essen geht (Diogenes, 18 Euro). Für »e&t« beschreibt sie kleine Momente von großem Genuss.



PERFEKT FÜR JUNGES UND FRISCHES GEMÜSE

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



Inspiration Beratung Ausführung Pflege



Ihre Experten für
Garten & Landschaft

Lauter gute Typen

Jetzt setzt die Natur zum großen Herbstfinale an: Reif und randvoll mit Aroma entfalten Kürbis, Kohl, Pilze und Beten ihr enormes kulinarisches Talent – in der Pasta, zu Huhn, Gulasch oder Schnitzel

REZEPTE ACHIM ELLMER, MARCEL STUT FOTOS THORSTEN SUEDFELS
STYLING KRISZTINA ZOMBORI TEXT MARIANNE ZUNNER





Backhähnchen mit Kürbis-Kartoffel-Salat

Starkes Ensemble: Petersilienwurzeln und Wirsing komplettieren den herbstlichen Gemüse-Mix. Ein Volltreffer dazu sind die knusprig gebackenen Hähnchenstücke. **Rezept Seite 42**

**Titel-
Rezept**



Chili-Drumsticks mit Ofengemüse

Munteres Miteinander: Eine selbst gemachte Würzpaste verpasst den Hähnchenschenkeln ordentlich Feuer. Sie garen mit Kürbis und Kartoffeln auf dem Blech.

Rezept Seite 44



Pasta mit Kürbis, Bohnen und Pfifferlingen

Gekonntes Zusammenspiel: Sanft legt sich ein cremiges Gemüseragout um die Nudeln. Die mit Speck und Pilzen gebratenen Bohnen bringen Farbe ins Spiel.

Rezept Seite 44



Paprikagoulash mit Ofenkartoffeln und Kürbis-Pickles

Vielversprechende Verbindung:
Kräuterseitlinge und Bohnen
runden das Schmorgericht
harmonisch ab. Im süßsauer
eingekochten Gemüse sorgen
Radieschen und Zwiebeln für Biss.
Rezepte Seite 45 und 46

Zanderfilet mit Süßkartoffelstampf

Appetitliche Allianz: Ein frischer Saft aus Gurke, Meerrettich und Apfel ergänzt die lieblichen Noten der Süßkartoffeln. Als Zugabe gibt's Rote-Bete-Chips und einen knackigen Krautsalat mit Möhren.

Rezepte Seite 46





Foto Seite 37

Backhähnchen mit Kürbis-Kartoffel-Salat

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 3 Hähnchenkeulen (à 250 g; vom Metzger die Haut entfernen und die Knochen auslösen lassen)
- 2 Hähnchenbrustfilets (à 220 g; ohne Haut)
- 500 g festkochende Kartoffeln • Salz
- 1 Zwiebel (80 g)
- 3–4 Ei Weißweinessig
- 150 ml Gemüsefond (heiß)
- 100 ml Rapsöl plus 3 Ei
- 3 TL kleine Kapern
- Pfeffer
- 250 g Hokkaido-Kürbis
- 100 g dünne Petersilienwurzeln
- 150 g Wirsingblätter
- Muskat (frisch gerieben)
- 1 Bund Schnittlauch
- ½ Bund Dill (10 g)
- 100 g Mehl
- 4 Eier (Kl. M; verquirlt)
- 300 g Semmelbrösel
- 3 Ei Kürbiskerne (geröstet)
- ca. 250 ml neutrales Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl)
- 1 Zitrone (in Spalten)

1. Hähnchenkeulenfleisch und Hähnchenbrustfilets in je 3 Stücke schneiden. Mit Klarsichtfolie abdecken und kalt stellen.

2. Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten knapp gar kochen. Inzwischen Zwiebel fein würfeln, in ein Sieb geben und mit kochendem Wasser überbrühen. Zwiebeln abtropfen lassen und in einer Schüssel mit Essig, heißem Gemüsefond und 100 ml Rapsöl verrühren. Kapern zugeben, Marinade mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln abgießen, ausdämpfen lassen. Warm pellen und in dünnen Scheiben direkt in die Marinade schneiden.

3. Kürbis waschen, halbieren, Kerne und weiches Inneres mit einem Löffel herausschaben. Kürbis in dünne Spalten schneiden. Petersilienwurzeln schälen, längs halbieren. Wirsingblätter waschen und abtropfen lassen. Dicke Blattrippen heraus schneiden, Wirsingblätter grob schneiden. 2 EL Rapsöl in breitem Topf erhitzen. Kürbis und Petersilienwurzeln darin andünsten. Mit Salz und Muskat würzen. 50 ml Wasser zugeben, Gemüse halb zugedeckt 10 Minuten garen. Restliches Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Wirsing darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, beiseitestellen. Kürbis und Petersilienwurzeln locker unter den Kartoffelsalat heben, 30 Minuten ziehen lassen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, abgezupfte Dillspitzen fein schneiden.

4. Mehl, verquirlte Eier und Semmelbrösel getrennt in 3 Arbeitsschalen geben. Die Hälfte der Kürbiskerne im Blitzhacker mittelfein hacken und mit den Bröseln mischen. Hähnchenstücke mit Salz und Pfeffer würzen. Nacheinander in Mehl, Ei und Bröseln wenden. Panierung gut andrücken. Hähnchenstücke nochmals in Ei und Bröseln wenden, Panierung leicht andrücken.

5. Öl zum Frittieren in einer breiten Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Hähnchenstücke hineingeben (sie sollen im Öl schwimmen, aber nicht ganz bedeckt sein) und ca. 6 Minuten knusprig ausbacken. Wenden und 5–6 Minuten fertig ausbacken. Hähnchen mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Wirsing und Kräuter unter den Salat heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles auf einer Platte anrichten, mit restlichen Kürbiskernen bestreuen und mit Zitrone servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden

PRO PORTION 58 g E, 65 g F, 74 g KH = 1160 kcal (4857 kJ)

Foto rechts

Gefüllte Schnitzel mit Rahmpilzen und Kürbisrösti

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 3 Portionen

RÖSTI

- 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz
- 200 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 2 EL Semmelbrösel
- Muskat (frisch gerieben)
- 3 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

RAHMPILZE UND SCHNITZEL

- 200 g kleine Pfifferlinge
- 200 g Champignons
- 6 dünne Kalbsschnitzel (à 80 g; aus dem Rücken)
- 1 TL Meerrettich (Glas)
- Pfeffer
- 2 EL Petersilie (fein geschnitten)
- 6 Blätter Salbei
- 6 kleine oder halbe dünne Scheiben roher Schinken (z.B. Schwarzwälder, Parma- oder Serrano-Schinken)
- 1 Zwiebel (80 g)
- 3–4 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- Salz
- 150 ml Kalbsfond
- 250 ml Schlagsahne
- 1 EL Majoranblättchen

1. Am Vortag für die Rösti Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen, kurz ausdämpfen und abkühlen lassen. Über Nacht kalt stellen.

2. Am nächsten Tag Kürbis waschen, halbieren, entkernen und grob raspeln. Mit etwas Salz bestreuen und 30 Minuten im Sieb abtropfen lassen. Inzwischen die Kartoffeln pellen und ebenfalls grob raspeln. Kürbis mit den Händen gut ausdrücken. Kartoffeln, Kürbis, Ei, Eigelb, Semmelbrösel, Salz und Muskat mischen.

3. Für die Rahmpilze Pfifferlinge und Champignons putzen. Champignons in dickere Scheiben schneiden. Schnitzel zwischen Klarsichtfolie leicht plattieren. Nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen, sehr dünn mit Meerrettich bestreichen, mit Pfeffer würzen. Mit insgesamt 1 EL Petersilie bestreuen, mit je 1 Salbeiblatt und 1 Scheibe Schinken belegen. Schnitzel zusammenklappen und mit Zahnstochern verschließen. Zwiebel fein würfeln.

4. 2–3 EL Öl in einer breiten Pfanne erhitzen. Fleisch salzen, pfeffern und im heißen Öl von beiden Seiten bei starker Hitze kurz anbraten. Aus der Pfanne nehmen, 1 EL Öl zugeben und die Pilze darin 2 Minuten scharf anbraten. Zwiebeln zugeben, kurz mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Fond und Sahne auffüllen und cremig einkochen lassen. Schnitzel zugeben, Hitze reduzieren und das Fleisch 5 Minuten gar ziehen lassen.

5. Für die Rösti das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Röstimasse esslöffelweise hineingeben und bei mittlerer bis starker Hitze 4–5 Minuten braten. Rösti vorsichtig wenden und weitere 3–4 Minuten braten.

6. Majoran fein schneiden und mit restlicher Petersilie über die Schnitzel streuen. Schnitzel mit Rahmpilzen und Rösti auf Tellern anrichten. Dazu passen Kürbis-Pickles (siehe Rezept Seite 46).

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Kühlzeit über Nacht

PRO PORTION 53 g E, 57 g F, 39 g KH = 919 kcal (3850 kJ)



Gefüllte Schnitzel mit Rahmpilzen und Kürbisrösti

Köstliches Kollektiv: In den Kalbschnitzeln steckt eine Schinken-Salbei-Füllung. Die sahneige Pilzsauce verbindet Fleisch und Rösti aufs Schönste. Wer mag, reicht auch hierzu Kürbis-Pickles.

Rezepte links und Seite 46





Foto Seite 38 und Titel

Chili-Drumsticks mit Ofengemüse

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 4 Stangen Zitronengras
- 40 g frische Galgantwurzel (Asia-Laden)
- 30 g frischer Ingwer
- 8 rote Pfefferschoten
- 250 g Schalotten
- 1 Tomate (75 g)
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Zucker
- Salz
- 3 EL Kokosöl
- 4 EL Ketjap Manis (süße Sojasauce)
- 6 EL Fischsauce
- 2 EL Limettensaft
- Pfeffer
- 1,5 kg Drumsticks (Hähnchen-Unterschenkel)
- 300 ml neutrales Öl zum Frittieren (z.B. Maiskeimöl)
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 700 g)
- 750 g kleine festkochende Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 5 Stiele glatte Petersilie (ersatzweise Koriandergrün)

1. Zitronengras und Galgantwurzel putzen, Ingwer schälen. Alles in feine Scheiben schneiden. Pfefferschoten längs halbieren, Kerne entfernen, waschen, dann grob schneiden. 150 g Schalotten grob schneiden. Tomate waschen, Stielansatz keilförmig herausschneiden, Tomate grob schneiden. Vorbereitete Zutaten mit Knoblauch, Zucker, 1 TL Salz, Kokosöl, Ketjap Manis, Fischsauce und Limettensaft im Blitzhacker fein pürieren und mit Pfeffer würzen.
2. Chilipaste in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten unter Rühren einkochen. Abkühlen lassen.
3. Drumsticks in einer Schüssel mit der Chilipaste mischen und abgedeckt mindestens 4 Stunden marinieren lassen.
4. Restliche Schalotten in feine Scheiben schneiden, mit 1 TL Salz mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin portionsweise goldgelb frittieren. Röstzwiebeln mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Kürbis waschen, halbieren, Kerne und weiches Inneres mit einem Löffel herausschaben. Kürbis in ca. 3 cm dicke Spalten schneiden. Kartoffeln gründlich waschen, halbieren und mit Kürbisspalten, Salz und Olivenöl mischen. Gemüse auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 20 Minuten garen. Dann Drumsticks mit Chilipaste mit auf das Backblech legen, mit Backpapier abdecken und 35–40 Minuten braten.
6. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gemüse mit auf das Backblech geben und fertig garen.
7. Petersilienblätter (oder Koriandergrün) von den Stielen abzupfen. Drumsticks und Gemüse mit Röstzwiebeln und Kräutern bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Marinierzeit mindestens 4 Stunden
PRO PORTION 58 g E, 57 g F, 80 g KH = 1015 kcal (4256 kJ)



Foto Seite 39

Pasta mit Kürbis, Bohnen und Pfifferlingen

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 3 Portionen

- 200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 200 g Muskatkürbis
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Zwiebeln
- 5 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 250 ml Geflügelfond
- 200 ml Schlagsahne
- 2 EL Pinienkerne
- 200 g grüne Bohnen
- 200 g kleine Pfifferlinge
- 80 g durchwachsener Speck (in Scheiben)
- 3 Stiele Bohnenkraut
- 2 Stiele Basilikum
- 30 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan)
- 300 g Nudeln (z.B. Pappardelle)

1. Kartoffeln schälen und waschen. Kürbis schälen, halbieren. Kerne und weiches Inneres mit einem Löffel herausschaben. Kartoffeln und Kürbis in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln. 3 EL Öl in einem breiten Topf erhitzen. Vorbereitetes Gemüse darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Fond und Sahne auffüllen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten weich garen, dann offen cremig einkochen lassen.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Bohnen waschen, putzen, halbieren und in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Pfifferlinge putzen. Speck in feine Streifen schneiden. Bohnenkraut- und Basilikumblätter von den Stielen zupfen und sehr grob schneiden. Käse fein reiben.
4. Nudeln nach Packungsanweisung inreichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
5. Inzwischen restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Speck darin bei starker Hitze 5 Minuten braten. Bohnen zugeben und 1 Minute mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Kartoffel-Kürbis-Ragout erwärmen. Nudeln abgießen, tropfnass zum Ragout geben und 1-mal aufkochen. Mit Pfifferlingen und Bohnen auf Tellern anrichten. Mit Kräutern, Käse und Pinienkernen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 29 g E, 53 g F, 89 g KH = 996 kcal (4172 kJ)

„Viele geben Bohnenkraut ins Bohnenkochwasser. Ich streue die feinen Blättchen auch gern frisch über herzhafte Gerichte – sie schmecken kräftig-würzig, ähnlich wie frischer Oregano.“

»e&t«-Küchenchef Achim Ellmer



Foto Seite 40

Paprikagulasch mit Ofenkartoffeln

** MITTELSCHWER

Für 6 Portionen

- 1,5 kg Schweineschulter (ohne Knochen)
- 250 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g rote Paprikaschoten
- 250 g Tomaten
- 9 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Kümmelsaat
- je 1 TL edelsüßes und rosen-scharfes Paprikapulver
- 1 EL Tomatenmark
- 500 ml Kalbsfond
- 1 TL getrockneter Majoran
- 6 vorwiegend festkochende Kartoffeln (à 200 g)
- 250 g Schneidebohnen
- 250 g Kräuterseitlinge
- 2 Handvoll gemischte zarte Kräuter (z.B. Kerbel, Bohnenkraut, Petersilie)
- 1 TL Speisestärke
- 6 EL Crème fraîche
- 50 g feine Sprossen (z.B. Alfalfa)

1. Fleisch in 3–4 cm große Stücke schneiden, dabei Fett und Sehnen entfernen. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein würfeln. Paprika waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, den Stielansatz keilförmig herausschneiden. Tomaten vierteln und grob schneiden.

2. 4 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch rundum mit Salz und Pfeffer würzen und im Bräter bei starker Hitze von allen Seiten braun anbraten. Fleisch herausnehmen, 3 EL Öl in den Bräter geben. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin 10–15 Minuten braten, bis die Zwiebeln weich und hellbraun sind. Fleisch wieder zugeben, mit Kümmel würzen, mit Paprikapulver bestäuben und kurz anrösten. Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten. Tomaten zugeben, mit Fond und 500 ml Wasser auffüllen. Gulasch mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) auf dem Backofengitter auf der untersten Schiene 2:30–3 Stunden halb zugedeckt garen.

3. Kartoffeln waschen und einzeln in Backpapier oder Alufolie wickeln. Nach 1:30 Stunden Garzeit (vom Gulasch) rund um den Bräter auf dem Backofengitter verteilen und mitgaren.

4. Bohnen waschen, putzen und schräg in feine Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 6–8 Minuten garen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Kräuterseitlinge putzen und halbieren. Kräuter verlesen.

5. Paprikagulasch aus dem Ofen nehmen. Nach Belieben mit in wenig kaltem Wasser angerührter Speisestärke leicht binden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin 3–4 Minuten anbraten. Bohnen zugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln auswickeln, jeweils längs einschneiden und aufdrücken. Mit dem Gulasch auf Tellern anrichten. Crème fraîche in den Kartoffeln verteilen, Pilz-Bohnen-Gemüse auf dem Gulasch anrichten. Mit Kräutern und Sprossen servieren. Dazu passen Kürbis-Pickles (siehe folgendes Rezept).

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Garzeit 3 Stunden

PRO PORTION 47 g E, 58 g F, 35 g KH = 872 kcal (3652 kJ)

Feinste Bio-Nudeln in Zabler-Qualität



So gut hat Bio noch nie geschmeckt.



Kürbis-Pickles

* EINFACH, VEGAN

Für 8 Portionen

- | | |
|-------------------------------|--|
| • 300 g Zucker | • 2 getrocknete rote Chilischoten |
| • Salz | • 120 g frische Perlzwiebeln (rot und weiß gemischt) |
| • 150 ml Weißwein | • 10 g frischer Ingwer |
| • 150 ml Weißweinessig | • 500 g Butternusskürbis |
| • 1 Zimtstange (3–4 cm Länge) | • 10 Radieschen |
| • 4 Nelken | Außerdem: Twist-off-Glas (1 l Inhalt) |
| • 6 Pimentkörner | |
| • 10 schwarze Pfefferkörner | |
| • 3 Sternanis | |

1. Für den Würzsud Zucker, 1 TL Salz, Weißwein und Essig aufkochen. Gewürze und Chilis zugeben und auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten ziehen lassen.
2. Inzwischen die Perlzwiebeln schälen. Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Kürbis schälen und halbieren, Kerne und weiches Inneres mit einem Löffel herausschaben. Kürbis erst in 2 cm dicke Scheiben, dann in Würfel schneiden. Radieschen waschen und in dickere Scheiben schneiden.
3. Ingwer, Zwiebeln und Kürbis in den Sud geben, zum Kochen bringen und bei milder Hitze 8–10 Minuten zugedeckt bissfest garen. 1 Minute vor Ende der Garzeit Radieschen zugeben.
4. Pickles in ein Twist-off-Glas geben und randvoll mit kochend heißem Sud auffüllen. Verschließen und 5 Minuten auf den Deckel stellen. Dann umdrehen und vollständig abkühlen lassen. Pickles mindestens 2 Tage durchziehen lassen. Zu Gulasch (siehe vorheriges Rezept) oder Schnitzeln (siehe Rezept Seite 42) servieren. Geöffnete Pickles innerhalb 1 Woche verbrauchen. Ungeöffnet sind die Pickles 3–4 Wochen haltbar.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten plus Kühl- und Marinierzeiten
PRO PORTION 1 g E, 0 g F, 7 g KH = 35 kcal (150 kJ)



Foto Seite 41

Zanderfilet mit Süßkartoffelstampf

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

PÜREE UND COLESLAW

- 1 Süßkartoffel (300 g)
- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 1 EL Öl (z.B. Maiskeimöl)
- Salz • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 40 g Butter
- 150 g Möhren
- 250 g roter Chinakohl (ersatzweise junger Rotkohl)
- Zucker
- 20 g Walnusskerne
- Chiliflocken
- 2 TL Crème fraîche
- 1 EL Schnittlauchrölle

1. Für das Püree Süßkartoffel schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Kürbis waschen, halbieren, Kerne und weiches

GURKENSÄFT UND ZANDER

- 1 grüner Apfel
 - 1 Bio-Salatgurke
 - 30 g frischer Meerrettich
 - 3 Stiele Dill
 - 4 Stiele Borretsch
 - Salz
 - 1–2 TL Agavendicksaft
 - 700 g Zanderfilet (mit Haut)
 - 2 EL Öl (z.B. Maiskeimöl)
 - Pfeffer
 - 1 EL Butter
 - ½ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Außerdem: Entsafter

Inneres mit einem Löffel herausschaben. Kürbis in Spalten schneiden. Vorbereitetes Gemüse auf einem Bogen Backpapier verteilen, mit Öl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Backpapier wie ein Päckchen verschließen und auf ein Backbech geben. Im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 45–50 Minuten garen.

2. Inzwischen für den Coleslaw Möhren schälen und in feine Streifen hobeln. Chinakohl putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und 1 guten Prise Zucker würzen und mit den Händen nicht zu stark durchkneten. Walnüsse grob hacken und zugeben.
3. Für den Gurkensaft Apfel waschen, achteln und entkernen. Gurke waschen, längs vierteln und die Kerne entfernen. Meerrettich schälen und grob zerkleinern. Kräuter mit Stielen grob schneiden. Alles mischen und in einem Entsafter entsaften. Gurkensaft mit Salz und Agavendicksaft abschmecken, kalt stellen.
4. Gemüsepäckchen aus dem Ofen nehmen. Backpapier öffnen. Gemüse mit einer Gabel grob zerdrücken. Mit Salz und Chiliflocken abschmecken. Im ausgeschalteten Backofen warm halten.
5. Zanderfilet in 8 Stücke schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zander darin mit der Hautseite nach unten 6 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Butter zugeben, Filets wenden und 1 Minute fertig braten. Butter mit Zitronenschale würzen.
6. Crème fraîche locker unter den Coleslaw heben. Süßkartoffelstampf, Coleslaw und Fischfilets auf Tellern verteilen. Mit Schnittlauch und nach Belieben Rote-Bete-Chips (siehe folgendes Rezept) bestreuen. Etwas Gurkensaft angießen, mit Zitronenbutter beträufeln und sofort servieren. Restliche Chips und restlichen Gurkensaft dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

PRO PORTION 38 g E, 25 g F, 40 g KH = 566 kcal (2374 kJ)

Rote-Bete-Chips

** MITTELSCHWER, VEGAN

Für 4 Portionen (als Beilage)

- 3 mittelgroße Rote Bete
- 2 EL neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)

Außerdem: Aufschnittmaschine (ersatzweise Gemüsehobel)

1. Backofen auf 120 Grad Umluft (Gas 1, Ober-/Unterhitze 130 Grad) vorheizen. Bete schälen (Küchenhandschuh benutzen!), mit der Aufschnittmaschine in 3 mm dünne Scheiben schneiden. Nebeneinander auf 2 mit Backpapier belegten Blechen verteilen, mit je 1 EL Öl dünn beträufeln.
2. Ein Blech auf die unterste Schiene, das andere auf die 2. Schiene von oben in den heißen Ofen schieben (bei Ober-/Unterhitze oder Gas die Bleche nacheinander jeweils auf die mittlere Schiene schieben). Bete-Scheiben 1:30 Stunden trocknen lassen, dabei alle 30 Minuten die Backofentür kurz öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Bete-Scheiben mit einer Palette vorsichtig wenden und weitere 30 Minuten trocknen. Aus dem Backofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. Rote-Bete-Chips zum Zanderfilet (siehe vorheriges Rezept) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten plus Trockenzeit 2 Stunden

PRO PORTION 1 g E, 5 g F, 6 g KH = 77 kcal (322 kJ)



Crema Catalana mit Ziegenfrischkäse und geschmorten Cocktailltomaten

- ★ Zutaten Crema Catalana
500 ml Vollmilch, 25 g Speisestärke, 6 Eigelbe, 150 g Ziegenfrischkäse, Thymian, 1 TL Salz, Pfeffer
- ★ Zutaten geschmorte Cocktailltomaten
3 Rispen Cocktailltomaten, 2 Knoblauchzehen, 8 EL Olivenöl, 5 EL Sherryessig, 5-7 Zweige frischer Thymian, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer
- ★ Zum Servieren
4 EL Zucker, Thymian, Brot

Zubereitung: Für die Crema Catalana die Speisestärke mit 100 ml Milch glatt rühren. Die restliche Milch zusammen mit dem Ziegenfrischkäse und dem Thymian in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen, dann ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Währenddessen die Eier verrühren. Die Milch (ohne die Thymianzweige) unter stetigem Rühren zu den Eigelben geben und gründlich vermischen. Nun die Stärke-mischung untermischen. Die Masse zurück in den Topf geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren einmal kurz aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Masse einige Minuten unter Rühren andicken lassen. Die Crema Catalana auf die Förmchen aufteilen und abkühlen lassen, anschließend für mind. 4 Stunden in den Kühlschrank geben.

Für die Schmortomaten den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Knoblauch fein hacken und mit Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer, einer Prise Zucker und dem Thymian vermischen. Die Tomaten in eine Auflaufform geben und die Marinade darübergeben, sodass die Tomaten benetzt sind. Nun ca. 15-20 Minuten im Backofen schmoren. Zum Servieren den Zucker gleichmäßig auf die Förmchen der Crema Catalana verteilen. Mit einem Flambierbrenner karamellisieren und mit den Tomaten, etwas frischem Thymian und Brot servieren.

¡Buenas tardes!

Einladung zum spanischen Abend:
Überraschen Sie Ihre Lieben
doch mit einem mediterranen Spätsommeressen –
und dem passenden Wein dazu

Genießen Sie die letzten lauen Abende im Freien – vielleicht mit einer wärmenden Feuerstelle, aber auf jeden Fall mit einem köstlichen Wein. Schön, wenn der so zuverlässig und unkompliziert ist wie ein guter Freund. Deshalb trinken die Deutschen wahrscheinlich so gern Mederaño. Immerhin ist er hierzulande der beliebteste Spanier im Weinregal. Sein Erfolgsgeheimnis sind die sonnenverwöhnten Trauben mit dem vollen Aroma. Aus ihnen stellt Freixenet die Mederaño Weine her – in Rot, Weiß und Rosé, halbtrocken und lieblich. Jede Flasche verspricht ein temperamentvolles Geschmackserlebnis mit gleichbleibend hoher Qualität. Mederaño Weine sind perfekt für jede Gelegenheit. Mehr dazu auf www.freixenet-onlineshop.de/Weine

*Beste
Begleiter*



Freixenet
MEDERAÑO

Glanzlichter

Herzhafte Herbstküche ist immer ein Garant für wohlige Gefühle – das richtige Glas Wein kann den Effekt noch verstärken.

Unser Weinpaket wartet mit einem eleganten Weißem und zwei kräftigen Röten auf, die den gemütlichen Abend perfekt machen

1



JETZT
BESTELLEN
für 28,50 statt
36,20 Euro*

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

2



3



1 Masseria Pietrosa Primitivo di Manduria 2016

Apulischer Primitivo, wie er im Buche steht – mit üppiger Frucht, dezenten Holznoten und einem vollmundigen Körper, der jedem deftigen Schmorgerecht schmeichelt. 11,50 Euro

2 Scheiblhofer „The Wine“ 2017

Bemerkenswert, wie die rote Cuvée süße Assoziationen weckt, ohne süß zu sein – „The Wine“ duftet nach Kakao und Zwetschgenkuchen und ist eine sichere Bank an der Seite von rotem Fleisch. 14,80 Euro

3 Henri Bourgeois „Esprit de Bourgeois“ 2018

Sauvignon mit Stil: Der „Esprit de Bourgeois“ erfrischt mit kühler Zitrus-Stilistik und leicht grasigen Noten. Perfekt zu gebratenem Fisch und Gerichten mit viel Gemüse. 9,90 Euro

*Das 3er-Set kostet 28,50 Euro (statt 36,20 Euro), das 6er-Set mit je 2 Flaschen 49,90 Euro (statt 72,40 Euro). Versandkosten 5,95 Euro, ab 120 Euro Bestellwert versandkostenfrei. Exklusiv über www.moevenpick-wein.de/essen-und-trinken, über die kostenlose Hotline 0049/80 07 23 39 74 oder in den Mövenpick Weinkellern in Hamburg (2x), Berlin, Dortmund, Düsseldorf, Frankfurt, Hannover, München (2x) und Stuttgart.

MÖVENPICK
WEIN

STÄDTE- HOPPING

OHNE KOFFERPACKEN.

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

Nach Wien, Amsterdam, Budapest oder Paris. Zum Shoppen, Erleben und Verlieben. Total entspannt in der eigenen Balkonkabine. Premium alles inklusive – Gourmetküche und Wellness jeden Tag. Und das alles mit der nötigen Sicherheit von Anfang bis Ende. **Mehr Infos unter www.a-rosa.de, in Ihrem Reisebüro oder persönlich unter Tel. 0381-202 6005.**

Wenn
Städtereise,
dann
A-ROSA.

AROSA

Schöne Zeit

GEFÜLLTES

DIE HABEN ES IN SICH

Keine Frage: Unsere gefüllten Köstlichkeiten sehen wunderschön aus. Doch was wirklich zählt, verbirgt sich unter knusprigen Strudelschichten, frischem Pasta-Teig oder zarten Käsehauben

REZEPTE MARCEL STUT, MICHAEL WOLKEN FOTOS THORSTEN SUEDFELS
STYLING KRISZTINA ZOMBORI TEXT ANNA FLOORS

Kohlrabi-Ravioli mit Lachs

Der Form nach italienisch: Statt Pasta-Teig umhüllt roher und gegarter Kohlrabi die Lachsfüllung. Als süßsaurere Begleitung glänzen eingelagerte Paprika. Rezept Seite 57



Spinatstrudel mit Feta

„Spanakopita“ nennen die Griechen ihren knusprigen Strudelklassiker. Wir verfeinern ihn mit Mangold – und natürlich gehört frisches Tzatziki dazu. **Rezept Seite 58**





Manti mit Hackfleisch

Türkische Teigtäschchen: Haben Sie den Dreh einmal raus, ist das Formen der Manti gar nicht schwer. Und das Anrichten geht umso einfacher: Gewürzte Butter und Joghurt stellen die schnelle Sauce. **Rezept Seite 58**



Pastilla mit Kürbis

Orientalische Opulenz: Das Rezept für den herzhaften Kuchen kommt ursprünglich aus Marokko. In unserer Variante stellen Lammhack, Erbsen und Kürbis die Füllung zwischen zarten Teigschichten. **Rezept Seite 59**



Gefüllte Artischocken

Ein Boden aus Artischocke, eine Haube aus Parmesan, dazwischen Reis, Tomaten und Oliven – dieses Ofengericht bringt uns die Mittelmeersonne auf den Teller.

Rezept Seite 60





„Mit Tomatenreis gefüllt und im Ofen überbacken wird aus den Artischockenböden ein **herrliches Herbstgericht**, das bei mir jetzt öfter auf den Tisch kommt.“

»e&t«-Koch Marcel Stut

Klotzen, nicht kleckern:
Unser Koch verteilt die
Reisfüllung großzügig



Maultaschen mit Sauerkraut

Schwäbische Verwandlungskünstler: Lassen Sie sich vom feinen Äußen nicht in die Irre führen. Innen zeigt sich die flache Nudel mit Bratwurstbrät und Sauerkraut durchaus deftig. **Rezept rechts**

Foto links

MAULTASCHEN MIT SAUERKRAUT

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN

Für 4–6 Portionen

- 125 g doppelt gemahlener Hartweizengrieß (z. B. von De Cecco) • Salz
- 75 g Mehl
- 3 Eier (Kl. M.)
- 2 Zwiebeln
- 1 Dose Sauerkraut (300 g Füllmenge)
- 150 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 30 g Butterschmalz
- 1 Kl. Kümmelsaat
- 1½ El Zucker
- 160 ml Geflügelfond • Pfeffer
- 150 g durchwachsener Speck (am Stück)
- 1 Bund glatte Petersilie
- 250 g grobes Bratwurstbrät
- 40 g blütenzarte Haferflocken
- 60 g Semmelbrösel
- 3 Eigelb (Kl. M.)
- ½ Tl mildes Paprikapulver
- 1 Tl getrockneter Majoran
- 1 Tl grober Senf
- Muskat (frisch gerieben)
- 6 Stiele Salbei
- 150 g Butter
- ½ Bund Schnittlauch

1. Grieß, 1 Prise Salz und Mehl mischen und mit 2 Eiern auf der Arbeitsfläche (oder in der Küchenmaschine) zu einem glatten Teig verkneten, bei Bedarf 1–2 El Wasser zugeben. Teig zu einer Kugel formen, flach drücken und in Klarsichtfolie gewickelt 45 Minuten kalt stellen.

2. Inzwischen Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Sauerkraut kräftig ausdrücken, dabei den Saft auffangen. Sauerkraut fein hacken. Kartoffeln schälen und in Wasser legen. Schmalz im Topf erhitzen. Zwiebeln und Kümmel darin dünsten. Sauerkraut und Zucker zugeben und unter Rühren 2–3 Minuten mitdünsten. Mit Fond und Sauerkrautsaft auffüllen. Kartoffeln sehr fein reiben und zugeben. Bei milder Hitze sämig einkochen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen. Speck in feine Würfel schneiden, in einem Topf knusprig auslassen und beiseitestellen.

3. Für die Füllung Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Wurstbrät, Haferflocken, Semmelbrösel, restliches Ei, Eigelbe, Petersilie, Paprikapulver, Majoran und Senf verkneten. Abgekühltes Sauerkraut zugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und abgedeckt kalt stellen.

4. Teig in 2 Portionen teilen und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu 2 Bahnen (à ca. 50 x 30 cm) ausrollen. 1 Teigbahn auf ein Küchentuch geben. Die Hälfte der Füllung auf dem Teig verteilen und glatt streichen. Teig mithilfe des Küchentuchs von der langen Seite her locker aufrollen und die Rolle mit einem Kochlöffelstiel in 8 gleich große Stücke unterteilen, Teig dabei fest andrücken. Stücke mit einem Messer abtrennen (der Teig muss die Füllung nicht vollständig umschließen, die gut gebundene Füllung zerfällt beim Garen nicht). Restliche Teigbahn und restliche Füllung ebenso verarbeiten.

5. Salbeiblätter von den Stielen abzupfen. Butter in einem Topf zerlassen, Salbei darin knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salbeibutter zum beiseitegestellten Speck geben und bei milder Hitze erwärmen.

6. Maultaschen in reichlich kochendem Salzwasser 4–5 Minuten gar ziehen lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Maultaschen abtropfen lassen und mit der Speckbutter anrichten. Mit Schnittlauch und Salbei bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:45 Stunden

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 21 g E, 49 g F, 45 g KH = 730 kcal (3056 kJ)

Foto Seite 50

KOHLRABI-RAVIOLI MIT LACHS

** MITTELSCHWER, KALORIENARM, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 2 El Koriandersaat
- 1 El Kümmelsaat
- Salz
- 30 g Zucker plus etwas mehr zum Würzen
- 200 g Lachsfilet (küchenfertig; ohne Haut)
- 2 Kohlrabi (à ca. 260 g)
- 3 El Weißweinessig
- 2–3 kleine Bio-Salatgurken (siehe Tipp)
- 1 El Olivenöl
- ½ Tl fein abgeriebene Bio-Orangenschale
- 1 El Orangensaft
- 100 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 40 g Sahnemeerrettich
- 1–2 Tl Harissa-Pulver (Gewürzmischung)
- Außerdem: runder Ausstecher (6–7 cm Ø)

1. Gut 6 Stunden vor dem Servieren Koriander- und Kümmelsaat in einem Mörser grob zermahlen, in einer Schale mit 20 g Salz und Zucker mischen. Vom Lachs die braunen, tranigen Stellen sorgfältig abschneiden. Die Hälfte der Salzmischung auf einen flachen Teller geben, Lachs darauflegen und mit restlicher Salzmischung bedecken. Mit Klarsichtfolie bedeckt 6 Stunden kalt stellen, dabei 1-mal wenden.

2. Kohlrabi putzen, schälen und die Endstücke abschneiden. Kohlrabi mit einer Aufschnittmaschine oder einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Kohlrabischeiben in kochendem Salzwasser 5–6 Minuten garen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Restliche Kohlrabischeiben in einer Schale mit 2 El Essig, Salz und Zucker vermischen und ziehen lassen, bis die Scheiben weich sind (dauert ca. 5 Minuten). Gurken streifig schälen und in maximal 2–3 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Gurkenscheiben in einer Schale mit etwas Zucker, Salz und restlichem Essig vermischen und in einem Sieb ca. 10 Minuten ziehen lassen.

3. Lachs kalt abspülen, Gewürze gegebenenfalls mit Küchenpapier abreiben. Lachs in Scheiben schneiden. Lachscheiben erst in feine Streifen, dann in sehr feine Würfel schneiden. In einer Schale mit Olivenöl mischen, Salz, Orangenschale und -saft zugeben und gut mischen. Joghurt mit Meerrettich in einer Schüssel verrühren und mit Salz würzen.

4. Kohlrabischeiben auf Küchenpapier legen und abtupfen. Mit dem rundem Ausstecher aus den rohen und gegarten Scheiben jeweils ca. 20 Kreise (à 6–7 cm) ausschneiden. Auf 1 rohe Kohlrabischeibe jeweils 1 Gurkenscheibe legen und mit Harissa bestreuen. 1 Tl Lachswürfel daraufgeben, mit 1 gegarten Kohlrabischeibe belegen, dabei die Ränder fest andrücken. Mit Joghurt anrichten, sofort servieren. Eingelegte Paprika (siehe folgendes Rezept) mit restlichen Gurkenscheiben separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:05 Stunden

PRO PORTION 13 g E, 13 g F, 7 g KH = 207 kcal (867 kJ)

Tipp Wenn Sie eine normale Salatgurke verwenden, müssen Sie die Ravioli ca. 1 cm breiter ausschneiden.

EINGELEGTE PAPRIKA

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für 1 Glas (4 Portionen)

- | | |
|-----------------------------|---|
| • 2 gelbe Paprikaschoten | • 2 Nelken |
| • 6 El brauner Zucker | • 2 El Koriandersaat |
| • 350 ml klarer Apfelsaft | • Salz |
| • 250 ml trockener Weißwein | • 4 El Olivenöl |
| • 6 El Obstessig | Außerdem: Twist-off-Glas
(850 ml Inhalt) |
| • 2 frische Lorbeerblätter | |

1. Am Vortag Paprika putzen, achteln, entkernen, waschen. Paprika in reichlich kochendem Wasser 5–6 Minuten garen, mit einer Schaumkelle herausheben, abschrecken, dann die Haut abziehen.

2. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren, mit Apfelsaft ablöschen (Vorsicht: spritzt beim Eingießen!) und kochen lassen, bis sich der Zucker auflöst. Weißwein, Essig, Lorbeer, Nelken, Koriandersaat und 2 TL Salz zugeben und aufkochen. Paprikastücke darin 1 Minute erhitzen, mit einer Schaumkelle herausheben und in ein sauberes Twist-off-Glas schichten. Sud erneut aufkochen, Glas bis zum Rand damit füllen und fest verschließen. Auf einem Gitterrost abkühlen lassen und über Nacht kalt stellen. Hält sich gut verschlossen im Kühlschrank 3–4 Tage.

3. 30 Minuten vor dem Servieren Paprika aus dem Kühlschrank nehmen, abtupfen, in kleine Stücke schneiden, mit Öl mischen und zu den Kohlrabi-Ravioli (siehe vorheriges Rezept) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten plus Kühlzeit über Nacht

PRO PORTION 1 g E, 11 g F, 8 g KH = 142 kcal (594 kJ)



Foto Seite 51

SPINATSTRUDEL MIT FETA UND TZATZIKI

** MITTELSCHWER, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- | | |
|---|---|
| • 1 kg Blattspinat | • 60 g Butter |
| • 500 g Mangold | • 10 Blätter Filoteig (z.B. Tante Fanny; Kühlregal) |
| • Salz | • 1 TL Pulbiber (ersatzweise Chiliflocken) |
| • 20 g glatte Petersilie | • 1 EL Semmelbrösel |
| • 10 g Minze | • 1 TL Schwarzkümmelsaat |
| • 300 g Feta-Käse | • 2 Salatgurken |
| • 2 Eigelb (Kl. M) | • Zucker |
| • 1 TL mildes Paprikapulver | • 150 g griechischer Joghurt (10% Fett) |
| • ½ TL scharfes Paprikapulver | |
| • 1 TL Koriandersaat (im Mörser fein zermahlen) | |
| • Pfeffer | |

1. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Mangold putzen, waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Von den Blättern die Mittelrippe entfernen. Mangoldstiele in kleine Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser 1 Minute garen. Stiele in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Mangoldblätter in grobe Stücken schneiden und mit dem Spinat in kochendem Salzwasser 30 Sekunden blanchieren. Beides in ein Sieb gießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Spinat-Mangold-Gemüse gut ausdrücken und mittelfein hacken.

2. Petersilien- und Minzblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Feta zerbröseln. Spinat-Mangold-Gemüse in einer Schüssel mit Petersilie, Minze, Käse und Eigelb mischen, leicht mit Salz, beiden Paprikapulvern, Koriander und Pfeffer würzen.

3. Butter in einem Topf zerlassen. Teigblätter jeweils mit etwas flüssiger Butter bepinseln und je 5 Blätter übereinanderschichten, sodass 2 Stapel mit je 5 Lagen entstehen. Beide Stapel der Länge nach leicht überlappend nebeneinanderlegen und andrücken. Oberfläche mit Pulbiber und Semmelbröseln bestreuen. Spinat-Käse-Mischung auf der unteren Längsseite des Teigs verteilen, dabei einen schmalen Rand lassen. Füllung fest zusammendrücken. Untere Längsseite über die Füllung klappen, fest zusammendrücken und den Teig mit der Füllung zum Strudel aufrollen. Außenseiten einklappen. Strudel diagonal auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit restlicher Butter bepinseln und mit der Schwarzkümmelsaat bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 170 Grad) auf der 2. Schiene von unten 35–40 Minuten backen.

4. Inzwischen für das Tzatziki Gurken schälen, grob raspeln, in einem Sieb mit Salz und 1 Prise Zucker mischen und 10 Minuten ziehen lassen. Gut abtropfen lassen und in einer Schüssel mit dem Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Strudel aus dem Backofen nehmen, leicht abkühlen lassen und in Stücke teilen. Tzatziki separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:45 Stunden plus Backzeit 40 Minuten

PRO PORTION 29 g E, 43 g F, 47 g KH = 723 kcal (3030 kJ)



Foto Seite 52

MANTI MIT HACKFLEISCH

*** ANSPRUCHSVOLL, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- TEIG**
- | | |
|--|--------------------------------|
| • 500 g Pizza-Mehl (Type 00; italienischer Feinkostladen; gesiebt) | • 1 Eigelb (Kl. S) |
| • Salz | • ½ TL edelsüßes Paprikapulver |
| • 2 Eier (Kl. M) | • ½ TL scharfes Paprikapulver |
- FÜLLUNG**
- | | |
|------------------------------|--|
| • 2 Schalotten | • Salz |
| • 1 EL Olivenöl | • 300 g türkischer Sahnejoghurt (10 % Fett; z.B. Sützme) |
| • 2 Stiele glatte Petersilie | • 70 g Rinderhackfleisch |
| • 2 Stiele Minze | |
| • ½ TL Kreuzkümmelsaat | |
| • 70 g Rinderhackfleisch | |
- SAUCE**
- | | |
|--------------------------------|-----------|
| • 150 g Butter | • Pfeffer |
| • ½ TL edelsüßes Paprikapulver | |
| • ½ TL scharfes Paprikapulver | |

1. Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben. 1 TL Salz, verquirlte Eier und 180 ml Wasser untermischen und mit den Knethaken des Handrührers zu einem festen Nudelteig verkneten. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 2–3 Minuten weiterkneten. Mit einer Schüssel bedeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen.

2. Für die Füllung Schalotten in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin 2 Minuten glasig dünsten. Beiseite abkühlen lassen. Petersilien- und Minzblätter abzupfen und fein schneiden. Kreuzkümmelsaat im Mörser fein zermahlen. Hackfleisch in einer Schüssel mit Schalotten,

Kräuterblättern, Kreuzkümmel, Eigelb, beiden Paprikapulvern, Salz und Pfeffer mischen und abgedeckt 15 Minuten kalt stellen. Dann aus der Füllung erbsengroße Kugeln formen.

3. Teig halbieren. Teighälften nacheinander auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen (ca. 55 x 30 cm). Teighälften in 4 x 4 cm große Quadrate schneiden. Mit gut bemehlten Händen jeweils 1 Kugel Füllung mittig auf 1 Nudelblatt legen, rundum leicht mit Wasser bepinseln. Teig zur Hälfte über die Füllung klappen und die Teigränder an beiden Ecken zusammendrücken. Die Ecken mittig über der Füllung zusammenführen, sodass 4 Teigspitzen entstehen. Jede Teigspitze zusammendrücken und fest verschließen. Manti auf ein leicht bemehltes Backblech legen und mit einem Tuch abdecken.

4. Butter mit beiden Paprikapulvern und 1/2 TL Salz in einem Topf zerlassen. Reichlich Wasser in einem hohen Topf aufkochen, Salz zugeben. Manti im kochenden Salzwasser 10–12 Minuten garen, dann in ein Sieb abgießen (dabei etwas Nudelwasser auffangen) oder mit einer Schaumkelle herausnehmen. Joghurt in einer Schüssel mit 8–10 EL Nudelwasser verrühren.

5. Etwas Joghurt auf vorgewärmte Tellern streichen. Manti darauf anrichten, mit warmer Paprikabutter beträufeln und mit Pfeffer bestreut servieren. Dazu passt ein Tomaten-Oliven-Salat mit Basilikum.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:15 Stunden

PRO PORTION 22 g E, 47 g F, 94 g KH = 922 kcal (3866 kJ)



Foto Seite 53

PASTILLA MIT KÜRBIS

**** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4–6 Portionen

- | | |
|---------------------------------------|--|
| • 1 TL Kreuzkümmelsaat | • 5 EL Olivenöl |
| • 1 TL Koriandersaat | • 80 g Fadennudeln
(z. B. von Birkel) |
| • 2 Nelken • Salz | • 300 g Lammhack |
| • 1/2 TL gemahlener Zimt | • 150 g TK-Erbsen |
| • 1/2 TL gemahlene Kurkuma | • Pfeffer |
| • 1/2 TL Chiliflocken | • 1 Bund Koriandergrün |
| • 1 TL getrocknete Minze | • 150 g Butter |
| • 400 g Butternusskürbis | • 10 Blätter Filotheig (z. B.
Tante Fanny; Kühlregal) |
| • 100 g Kirschtomaten | • 1 EL Schwarzkümmelsaat |
| • 200 g Babyleaf-Spinat | • 1 EL Puderzucker |
| • 3 getrocknete Datteln
(mit Kern) | Außerdem: runde Auflaufform (26 cm Ø) |
| • 2 Zwiebeln | |
| • 1 Knoblauchzehe | |

1. Kümmel, Koriander und Nelken in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Abkühlen lassen. Mit 1 Prise Salz im Mörser fein mahlen. Zimt, Kurkuma, Chiliflocken und Minze untermischen.

2. Kürbis schälen, halbieren, die Kerne entfernen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Tomaten waschen und in feine Würfel schneiden. Spinat putzen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Datteln entkernen. Zwiebeln, Knoblauch und Datteln in feine Würfel schneiden.

3. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Ungekochte Nudeln darin unter Rühren goldbraun braten und herausnehmen.

„Der Kaas
für echte
Fein-
schmecker!“



Eine
Manja Gruber



***Das nussig feine
Genuss-Erlebnis***

4. Restliches Öl in dem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Lammhack zugeben und unter Rühren krümmelig braten. Kürbis zugeben und 2–3 Minuten mitbraten. Tomaten, Nudeln und Gewürzmischung zugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten braten. Spinat zugeben und kurz in sich zusammenfallen lassen. Erbsen und Datteln untermischen und mit Pfeffer und $\frac{1}{3}$ TL Salz würzen. Koriander mit den zarten Stielen fein hacken, untermischen und lauwarm abkühlen lassen (dauert ca. 30 Minuten).

5. Butter in kleinem Topf zerlassen. Runde Auflaufform mit Backpapier belegen. 6 Teigblätter nacheinander auf einer Seite erst mit etwas Wasser, dann mit Butter bestreichen. Teigblätter mit der bestrichenen Seite nach oben überlappend kreisförmig in die Form schichten. 2 Blätter einseitig mit Butter bestreichen und mittig in die Form legen. Füllung auf den Blättern verteilen. Restliche Blätter einseitig mit Butter bestreichen, auf die Füllung legen, am Rand festdrücken (siehe unten Foto 1). Oberflächen mit etwas Butter bestreichen (Foto 2). Überstehende Teigränder über die Füllung schlagen (Foto 3), dabei mit etwas Butter bestreichen. Pastilla mithilfe eines Tortenretters wenden (Foto 4) und mit der Nahtseite nach unten aufs Backpapier in die Form stürzen. Oberfläche mit Butter bestreichen, mit Schwarzkümmel bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der untersten Schiene 30–35 Minuten goldbraun backen.

6. Pastilla mithilfe des Backpapiers auf eine Servierplatte gleiten lassen und mit Puderzucker bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Abkühlzeit 30 Minuten
PRO PORTION (bei 6 Portionen) 18 g E, 33 g F, 47 g KH = 579 kcal (2427 kJ)

PASTILLA VORBEREITEN



1 Füllung mit 2 Filoteigblättern bedecken, die Blätter am Rand vorsichtig festdrücken. 2 Teigoberfläche am besten mit einem Pinsel dünn mit flüssiger Butter bestreichen. 3 Überstehende Teigränder zur Mitte hin über die Füllung klappen, dabei mit etwas Butter bestreichen, so bleiben sie formbar. 4 Pastilla mithilfe eines Tortenretters (ersatzweise eines flachen Tellers) wenden und mit der Nahtseite nach unten backen.

Foto Seite 54



GEFÜLLTE ARTISCHOCKEN

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4–6 Portionen

- 300 g Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 6 EL Olivenöl
- 200 g Basmatireis
- 1 EL Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe
- 50 g schwarze Oliven (ohne Stein)
- 1 Bund glatte Petersilie
- 500 g stückige Tomaten (Tetrapack)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- 2 Zitronen
- 6 große Artischocken (à ca. 650 g)
- 2 EL Kapern
- $\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
- 40 g italienischer Hartkäse (z.B. Parmesan; fein gerieben)
- 4 Stiele Basilikum

1. Tomaten waschen, die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. 4 EL Öl im Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis zugeben und unter Rühren 2–3 Minuten mitdünsten. Tomatenmark zugeben und unter Rühren 1–2 Minuten anrösten. Tomatenwürfel und Brühe zugeben, aufkochen und bei milder Hitze 15–18 Minuten zugedeckt garen. Vom Herd nehmen und offen abkühlen lassen.

2. Inzwischen Oliven und Petersilie mit den zarten Stielen fein schneiden. Stückige Tomaten mit restlichem Öl, Salz, Pfeffer und Oregano in einem offenfesten Bräter mit Deckel mischen.

3. Zitronen halbieren, auspressen und den Saft mit 2 l kaltem Wasser in eine große Schüssel geben. Artischocken putzen, dazu die Stiele abbrechen und den Boden mit dem Messer begradigen. Obere $\frac{2}{3}$ der Artischockenspitzen abschneiden und die äußeren harten Artischockenblätter so weit entfernen, bis die Blätter hellgelb werden. Die Böden rundum mit einem Messer schälen. Das Heu im Inneren mit einem Teelöffel sorgfältig herauskratzen, Artischockenböden sofort in das Zitronenwasser legen.

4. Kapern, Oliven und die Hälfte der Petersilie zum Reis geben. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Artischockenböden mit der Reismischung füllen, in den Bräter setzen und mit Käse bestreuen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der untersten Schiene 40–45 Minuten garen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit den Deckel entfernen und offen garen.

5. Artischocken mit abgezupften Basilikumblättern und restlicher Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Garzeit mindestens 40 Minuten
PRO PORTION (bei 6 Portionen) 12 g E, 12 g F, 37 g KH = 400 kcal (1686 kJ)

Ein Meisterstück innovativer Frische-Technologie.

6 Temperaturzonen für die perfekte Lagerung Ihrer Lebensmittel. Und extralangen Genuss.

BLU
Performance

Qualität, Design und Innovation



GERMAN
DESIGN
AWARD
WINNER
2019



biofresh.liebherr.com



LIEBHERR

VORHER

Die Zutaten



Trikolore grün, rot, licht

Mais-Couscous als Bratküchlein, Birne mariniert mit Beten im Salat, Blumenkohl und Süßkartoffel gebacken zu Spinat: drei Spätsommerrezepte, die ziemlich raffiniert Flagge zeigen – mit echtem Getreide, Pseudogetreide und der Stärke der Batate

REZEPTE KAY-HENNER MENGE FOTOS JULIA HOERSCH
STYLING ANNE BECKWILM TEXT INKEN BABERG

NACHHER

Rote-Bete-Salat mit Birne und Buchweizen

Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte: Welch ein erdig-fruchtiger Salat mit Feta, Linsen und Buchweizen-Knusper! Rezept Seite 68



VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Mais-Couscous-Küchlein mit Gemüse-Salsa

Im Bratküchlein stecken
Kichererbsen, in der
Salsa Tomate und Tabasco.
Raffiniert kombiniert
und erfrischend begleitet.
Rezept Seite 68



VORHER
Die Zutaten



NACHHER

Spinat mit Süßkartoffeln und Blumenkohl

Mariniert und gebacken entwickeln Kohl und Batate Süße und Röstaromen. Mit fruchtigem Säurekick vom Granatapfel. Rezept Seite 69





Foto Seite 63

Rote-Bete-Salat mit Linsen, Birnen und Knusper-Buchweizen

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 700 g mittelgroße Rote Bete
- 4 EL Olivenöl
- 1 gehäufter TL Kreuzkümmelsaat
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Lorbeerblätter
- 150 g braune Berglinsen
- 2 rote Zwiebeln (80 g)
- 2–3 TL Dijon-Senf
- 3 EL Rotweinessig
- 100 g roter Mini-Mangold
- 40 g Buchweizen
- 1½ reife Birnen
- 2–3 EL Zitronensaft
- 200 g cremiger Feta-Käse

1. Rote Bete putzen, schälen (Küchenhandschuh benutzen!) und in 2 cm dicke Spalten schneiden. Spalten in einer Schüssel mit 2 EL Öl mischen. Kreuzkümmel und etwas Salz im Mörser fein zerkleinern und mit den Rote-Bete-Spalten mischen. Auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 30–40 Minuten backen.

2. Inzwischen den Knoblauch mit der breiten Seite eines großen Küchenmessers andrücken. Mit Lorbeer und Linsen in 400 ml kochendes Wasser geben, salzen und zugedeckt bei milder Hitze nach Packungsanweisung garen.

3. Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in einem Sieb mit kochendem Wasser übergießen, abschrecken und abtropfen lassen. Senf, Essig, 3 EL kaltes Wasser, Salz und restliches Öl mit einem Schneebesen verquirlen. Zwiebeln und Rote Bete unterheben und beiseitestellen. Linsen in einem Sieb abtropfen lassen, den Sud dabei auffangen. 1 Stunde abkühlen lassen,

4. Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Mangold verlesen, waschen und trocken schleudern. Birnen waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Birnenviertel in Spalten schneiden und mit 2–3 EL Zitronensaft beträufeln.

5. Linsen mit den Roten Beten mischen. Birnenspalten und Mangold unterheben, eventuell esslöffelweise Linsensud untermischen. Salat mit zerbröseltem Feta und Buchweizen bestreuen und anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:45 Stunden

PRO PORTION 21 g E, 23 g F, 42 g KH = 494 kcal (2072 kJ)

„In Kichererbsen-Couscous stecken weniger Kohlenhydrate als in herkömmlichem Couscous aus Hartweizengrieß. Wegen seines höheren Eiweißgehalts macht er zudem länger satt.“

»e&t«-Koch Kay-Henner Menge



Foto Seite 65

Mais-Couscous-Küchlein mit Gemüse-Salsa

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 3 Maiskolben (geputzt à 300 g)
- 125 g Kichererbsen-Couscous (z. B. von Alnatura)
- Salz
- 1 gehäufter TL Raz el Hanout
- 1 Bund schlanke Frühlingszwiebeln
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Eier (Kl. M)
- 1 rote Zwiebel (60 g)
- 200 g Tomaten
- 1 rote Spitzpaprikaschote (ca. 160 g)
- 1 Bio-Limette
- 1 reife Avocado
- rote Tabasco-Sauce
- 6–8 Stiele Koriandergrün
- 50 g Cheddar (frisch gerieben)

1. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen und die Maiskolben darin 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Maiskolben herausheben, abschrecken und abtropfen lassen.

2. Couscous, 1 TL Salz und Raz el Hanout in einer Schüssel mischen. Mit 250 ml kochend heißem Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden.

3. Zitrone heiß waschen und trocken tupfen. Von der Zitrone 1 TL Schale fein abreiben. Maiskörner am besten mit einem Sägemesser von oben nach unten vom Kolben schneiden. Die Hälfte der Maiskörner, Zitronenschale und Eier mit dem Schneidstab fein pürieren. Restliche Maiskörner, Frühlingszwiebelringe, Couscous und 1–2 Spritzer Zitronensaft untermischen und abgedeckt beiseitestellen.

4. Für die Salsa Zwiebel fein würfeln, in einem Sieb mit kochend heißem Wasser überbrühen, abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten waschen, die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Tomaten halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Paprika putzen, waschen, dann längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden.

5. Limette heiß waschen, trocken tupfen und 2 TL Schale fein abreiben. Aus der Limette 3 EL Saft auspressen. Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben und in kleine Würfel schneiden. Mit Limettensaft und -schale mischen. Zwiebeln, Tomaten und Paprika untermischen. Mit etwas Salz und 4–5 Spritzern Tabasco würzen.

6. Mais-Couscous-Mischung durchrühren. Mischung am besten mit einem Eisportionierer (5 cm Ø) in 16 Portionen auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit einem Esslöffel etwas flach drücken. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen. Mit Käse bestreuen und weitere 5 Minuten goldbraun überbacken.

7. Inzwischen vom Koriandergrün die Blättchen abzupfen, fein schneiden und unter die Salsa mischen. Mais-Couscous-Küchlein mit der Salsa anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION 18 g E, 16 g F, 43 g KH = 415 kcal (1735 kJ)



Foto Seite 67

Spinat mit Blumenkohl und Süßkartoffeln aus dem Ofen

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 4 EL Olivenöl
- 2 TL edelsüßes geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL rosenscharfes geräuchertes Paprikapulver
- 1 Blumenkohl (ca. 800 g)
- 700 g Süßkartoffeln
- Salz
- 4 EL dunkles Mandelmus (siehe Zutaten-Info)
- 6 EL Zitronensaft
- 4–5 EL Sojasauce
- 2 Bund Blattspinat (ca. 800 g)
- 40 g Mandelblättchen
- 125 g Granatapfelkerne

1. Öl und beide Paprikapulver in einer großen Schüssel verrühren. Blumenkohl putzen, waschen und in 4 cm große Röschen teilen. Süßkartoffeln schälen. Süßkartoffeln erst in 2 cm breite Scheiben, dann in 2 cm dicke Streifen schneiden. Streifen schräg in 4 cm lange Stücke schneiden. Sorgfältig mit dem Blumenkohl in der Öl mischung wenden und zusammen auf einem gefetteten Backblech verteilen, mit Salz würzen.

2. Im vorgeheizten Backofen in der mittleren Schiene bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft 200 Grad) 20–25 Minuten garen, dabei nach 15 Minuten wenden. Inzwischen in der Schüssel Mandelmus, Zitronensaft, Sojasauce und 5 EL kaltes Wasser mit einem Schneebesen verquirlen und beiseitestellen.

3. Spinat putzen, Stielenden abschneiden, Blätter waschen und trocken schleudern. Sorgfältig mit der Sauce in der Schüssel mischen und beiseitestellen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.

4. Süßkartoffeln und Blumenkohl direkt vom heißen Blech auf den Spinat geben und vorsichtig unterheben. 5 Minuten ziehen lassen, dann erneut vorsichtig mischen und auf einer Platte verteilen. Mit Mandelblättchen und Granatapfelkernen bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 20 g E, 31 g F, 51 g KH = 611 kcal (2555 kJ)

Zutaten-Info Mandelmus gibt es in einer hellen und dunklen Variante (z.B. von Rapunzel; Naturkosthandel). Das dunkle, geschmacklich kräftigere Mus wird aus ungehäuteten gerösteten Mandeln gemahlen, das helle aus gehäuteten blanchierten.

„Blattspinat gibt's auch unverpackt. In türkischen Gemüsegeschäften zum Beispiel wird er meist in Bünden angeboten.“

»e&t«-Koch Kay-Henner Menge

ERLEBE
LUXEMBURG
ÜBERRASCHEND
ANDERS



Spiel mit Kontrasten

Schwarzviolett schimmernd, herb und herrlich fruchtig – Holunder setzt starke Akzente auf feinem Backwerk und im Dessert. Und versüßt uns so den Abschied vom Sommer

REZEPTE HEGE MARIE KÖSTER FOTOS JULIA HOERSCH
STYLING ANNE BECKWILM TEXT MARIANNE ZUNNER

Panna-cotta-Tarte mit Holunder

Hell und dunkel: Holunderblüten-sirup aromatisiert dezent die sahneige Füllung, Holundergelee sorgt für das raffinierte Finish.
Rezept Seite 74





Sahne-Windbeutel mit Holunderkompott

Knusprig und cremig: Eine dünne Schicht Sablé-Teig krönt die luftigen Brandteigteilchen. Der Zimt in der Schlagsahne harmoniert vortrefflich mit den kleinen herbsüßen Beeren.

Rezept Seite 74



Holunder-Apfel-Kuchen

Rund und eckig: Holundersaft verleiht den Äpfeln Farbe und Vollmundigkeit. Der Rührteig erhält seine Raffinesse durch selbst gemachten Mandelkrokant.

Rezept Seite 76



Grießflammeris mit Holunder-Curd

Drinnen und draußen: Der flaumige Pudding überrascht mit einem Kern aus Holundercreme. Das Zwetschgen-Holunder-Kompott umschmeichelt ihn elegant.

Rezept Seite 76





Foto Seite 70

Panna-cotta-Tarte mit Holunder

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 12 Stücke

MÜRBETEIG

- 100 g Butter (weich) plus etwas für die Form
- 40 g Zucker
- Salz
- 1 Eigelb (Kl. M)
- 160 g Mehl plus etwas zum Bearbeiten

PANNA COTTA

- 4 Blatt weiße Gelatine
- 500 ml Schlagsahne
- 120 ml Holunderblüten sirup

1. Für den Mürbeteig Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit den Knethaken des Handrührers kurz glatt kneten. Eigelb kurz unterarbeiten. Mehl zugeben und unterkneten. Teig zur Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 2 Stunden kalt stellen.
2. Teig zwischen 2 Lagen Backpapier rund (ca. 30 cm Ø) ausrollen. Oberes Papier entfernen, Teig vorsichtig in eine gefettete Tarte-Form stürzen. Zweites Papier abziehen. Teig in die Form drücken, überstehende Ränder abschneiden. Teigboden mit wenig Mehl bestäuben. Teig in der Form mit Backpapier belegen (Tipp: das Papier vorher zerknüllen und wieder glatt streichen), mit Hülsenfrüchten beschweren.
3. Tarte im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 15 Minuten blindbacken. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen, Tarte weitere 5–8 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Gitter in der Form auskühlen lassen.
4. Für die Panna cotta Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne in einem Topf 1-mal aufkochen, vom Herd nehmen. Ausgedrückte Gelatine in der Sahne auflösen, den Holunderblüten sirup einrühren. Panna-cotta-Masse abkühlen lassen, in die Tarte füllen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.
5. Für das Gelee Holundersaft und Gelierzucker unter Rühren aufkochen, 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Lauwarm abkühlen lassen und auf der Tarte verteilen. Tarte 30 Minuten kalt stellen, dann aus der Form lösen und gekühlt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten plus Kühlzeiten mindestens 6:30 Stunden
PRO STÜCK 3 g E, 20 g F, 26 g KH = 308 kcal (1290 kJ)



Foto Seite 71

Sahne-Windbeutel mit Holunderkompott

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 12 Stück

SABLÉ-TEIG

- 125 ml Holundersaft
- 60 g Gelierzucker (2:1)
- Außerdem: Tarte-Form mit herausnehmbarem Boden (24 cm Ø), getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

BRANDTEIG

- 75 g Butter
- Salz
- 150 g Mehl
- 3 Eier (Kl. M)

HOLUNDERKOMPOTT

- 150 g Holunderbeeren (ersatzweise Blaubeeren)
- 50 ml Orangensaft

- 30 g Zucker
- 20 g Honig
- 1½ TL Speisestärke
- ½ TL frischer Ingwer (geschält und gerieben)

ZIMTSAHNE

- 350 ml Schlagsahne
 - 1–2 EL Puderzucker
 - ½ TL gemahlener Zimt
 - Puderzucker zum Bestäuben
- Außerdem: runder Ausstecher (4,5 cm Ø), Spritzbeutel mit großer Lochtülle (12 mm Ø) und Sterntüllen (10 mm Ø)

1. Für den Sablé-Teig Butter, Zucker und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührers cremig rühren. Mehl daraufließen und rasch unterkneten. Teig zwischen 2 Lagen Backpapier sehr dünn ausrollen und 1 Stunde kalt stellen.
2. Inzwischen für den Brandteig 270 ml Wasser, Butter und Salz in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen, Mehl auf einmal zugeben und mit dem Kochlöffel unterrühren. Auf dem Herd 1–2 Minuten weiterrühren, bis sich ein Kloß bildet und der Topfboden einen weißen Belag bekommt. Masse in eine Schüssel füllen und lauwarm abkühlen lassen. Eier einzeln mit den Knethaken des Handrührers unterrühren.
3. Brandteig in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Masse nach unten drücken und den Beutel am hinteren Ende fest zudrehen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech mit Abstand zueinander 12 golfballgroße Teigtupfen spritzen.
4. Aus dem Sablé-Teig 12 Kreise ausstechen und auf die Brandteigtupfen setzen. Einige Spritzer Wasser auf das Backblech spritzen. Windbeutel im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der untersten Schiene 30–35 Minuten backen. Backofentür dabei nicht öffnen. Windbeutel herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.
5. Holunder waschen und trocken schütteln. Beeren von den Rispen zupfen und in einem Topf mit Orangensaft, Zucker und Honig aufkochen. Stärke mit wenig Wasser glatt rühren, zugeben und aufkochen. Kompott mit Ingwer würzen, abkühlen lassen.
6. Kurz vor dem Servieren die Windbeutel waagerecht halbieren. Sahne mit Zimt und Puderzucker steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit Sterntüllen füllen und auf die unteren Hälften der Windbeutel spritzen. Kompott auf der Sahne verteilen und die oberen Hälften daraufsetzen. Windbeutel mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Kühlzeiten
PRO STÜCK 4 g E, 18 g F, 22 g KH = 271 kcal (1139 kJ)

DEIN ICH DREH DURCH ALLES WIRD GUT MAGAZIN



KEIN NORMALES FRAUENMAGAZIN!



Foto Seite 72

Holunder-Apfel-Kuchen

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 24 Stücke

- 1 kg säuerliche Äpfel (z. B. Gala)
- 750 ml Holundersaft
- 375 g Zucker
- 100 g Mandelkerne (mit Haut)
- 200 g Butter (weich)
- 1 Pk. Vanillezucker
- 4 Eier (Kl. M; zimmerwarm)
- 375 g Mehl
- 3 TL Backpulver
- 200 g Schmand
- 300 ml Schlagsahne

1. Die Äpfel schälen, mit einem Apfelausstecher entkernen und jeweils quer in 4 dicke Scheiben schneiden. Holundersaft und 100 g Zucker aufkochen und die Apfelscheiben zugeben. 1-mal aufkochen, vom Herd nehmen und mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, ziehen lassen.

2. Mandeln auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 6–8 Minuten rösten, bis sie duften. Mandeln abkühlen lassen und grob hacken. 100 g Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren lassen. Mandeln in das Karamell röhren, Mandelkaramell sofort auf Backpapier geben, abkühlen und fest werden lassen. Mandelkrokant fein hacken und 2 Ei zum Garnieren beiseitelegen.

3. Butter, restlichen Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, mit Krokant und Schmand unter die Butter-Zucker-Masse rühren. Teig auf eine gefettete Fettpfanne streichen.

4. Die marinierten Apfelscheiben abtropfen lassen (Holundersaft aufbewahren) und auf dem Teig verteilen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) 25–30 Minuten backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

5. Holundersaft 20–30 Minuten sirupartig einkochen. Abkühlen lassen. Sahne steif schlagen. Kuchen in Stücke schneiden, mit Schlagsahne und Holundersirup servieren und mit restlichem Mandelkrokant bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus Marinierzeit mindestens 4 Stunden
PRO STÜCK 4 g E, 17 g F, 36 g KH = 321 kcal (1349 kJ)

„Holundersaft wird auch als Fliederbeersaft angeboten. Heiß getrunken ist er ein altes Hausmittel gegen Erkältung.“

»e&t«-Bäckerin Hege Marie Köster



Foto Seite 73

Grießflammeris mit Holunder-Curd

** MITTELSCHWER, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT

Für 6 Portionen

HOLUNDER-CURD

- 40 ml Holundersaft
- 1 Ei Zitronensaft
- 35 g Zucker
- 1 Ei (Kl. M)
- 20 g Butter

GRIESSFLAMMERIS

- 40 g Mandelblättchen
- 5 Blatt weiße Gelatine
- 1 Vanilleschote
- 500 ml Milch
- 60 g Zucker
- 80 g Weichweizengrieß
- fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

- 2 Eier (Kl. M; getrennt)
- 150 ml Schlagsahne

KOMPOTT

- 200 g Zwetschgen
- 50 g Zucker
- 150 ml Holundersaft

Sternanis

Außerdem: Silikon-Eiswürfelbehälter (mindestens 6 Mulden à ca. 60 ml), 6 Servierringe (à 6 cm Ø), 6 Folienstreifen (à 11 x 15 cm; z. B. aus Klarsichthüllen zugeschnitten), Spritzbeutel mit großer Lochtülle (12 mm Ø)

1. Für das Curd Holundersaft, Zitronensaft, Zucker und das Ei über einem heißen Wasserbad mit dem Schneebesen dicklich-cremig schlagen. Butter in Stückchen unterrühren, die Creme in Eiswürfelbehälter füllen und gefrieren lassen.

2. Für die Grießflammeris Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Abkühlen lassen.

3. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen, Schote für das Kompott beiseitestellen. Milch mit 40 g Zucker und Vanillemark aufkochen. Grieß einrühren und bei milder Hitze unter Röhren 5 Minuten kochen. Grießbrei lauwarm abkühlen lassen, dann Zitronenschale, Eigelbe und ausgedrückte Gelatine zügig mit einem Schneebesen unterrühren. Grießmasse abkühlen, aber nicht gelieren lassen.

4. Sahne steif schlagen. Eiweiß steif schlagen, dabei den restlichen Zucker einrieseln lassen. Nach und nach vorsichtig zuerst Sahne, dann Eischnee unter die Grießmasse heben.

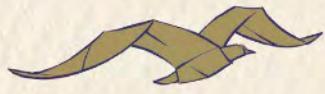
5. Die Innenwände von 6 Servierringen mit Folienstreifen belegen. Ringe auf eine Platte setzen. Grießmasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. So viel davon in die Ringe spritzen, dass diese zur Hälfte gefüllt sind. Holunder-Curd aus den Formen lösen, je 1 Würfel mittig in die Grießmasse drücken. Restliche Masse einfüllen, mindestens 4 Stunden kalt stellen.

6. Für das Kompott Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Zwetschgen, Zucker, Holundersaft, Sternanis und restliche Vanilleschote (von den Flammeris) in einem Topf aufkochen. Stärke mit wenig Wasser glatt röhren, in das Kompott geben, aufkochen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren die Gewürze aus dem Kompott entfernen.

7. Grießflammeris aus den Servierringen lösen und die Folienstreifen entfernen. Ränder der Flammeris mit Mandelblättchen garnieren. Flammeris auf Teller setzen und mit dem Zwetschgen-Holunder-Kompott servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus Kühlzeiten mindestens 4 Stunden

PRO PORTION 11 g E, 20 g F, 43 g KH = 412 kcal (1727 kJ)



UNSER SPEZIALIST FÜR IHRE MILCHKREATIONEN.



NEU



Diesen Moment nehm ich mir.

DER PILZPAPA

Torsten Jonas hegt und pflegt seinen Nachwuchs. Der kommt erst auf die „Säuglingsstation“, dann ins „Kinderzimmer“ – und gedeiht prächtig. Es sind Pilze in ungeahnten Farben und Formen, die er im niedersächsischen Helvesiek aufzieht. Ein Glück für Gourmets, wie Küchenchef Achim Ellmer mit seinen Rezepten beweist

FOTOS CHRISTIAN KERBER REZEPTE ACHIM ELLMER FOOD FOTOS JORMA GOTTLAWD STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT BENEDIKT ERNST



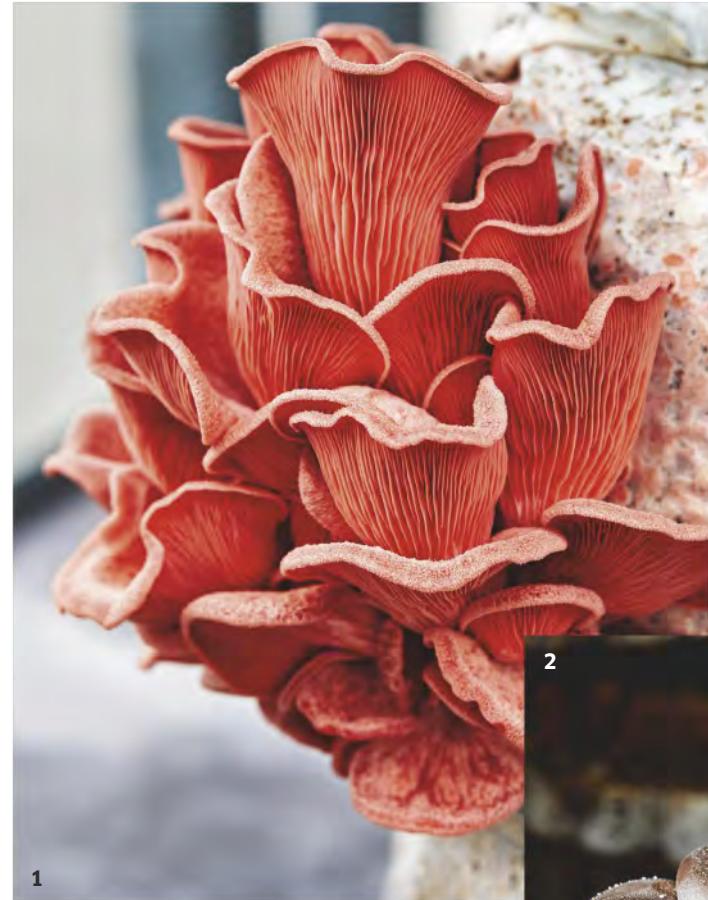
Pilzzüchter Torsten Jonas inmitten seiner Sprösslinge. Die Kräuterseitlinge verkauft er besonders gut

Flachland, grüne Wiese, Schietwetter – im ersten Moment wirkt das Örtchen Helvesiek zwischen Hamburg und Bremen wie gemacht für einen Mann wie Torsten Jonas, der mit kernigem Auftreten und norddeutschem Zungenschlag keinen Zweifel an seiner Herkunft lässt. Dabei hätte er sich vor 20 Jahren noch nicht vorstellen können, seine damalige Wahlheimat Guatemala zu verlassen: „Meine Frau und ich hatten uns dort kennengelernt, eigentlich wollten wir nur vorübergehend nach Deutschland zurückkehren. Inzwischen sind daraus allerdings 16 Jahre geworden“ – was vor allem mit den edlen Produkten zu tun hat, die unter den Dächern der schlichten Wellblechhallen auf seinem Firmengelände wachsen.

Aber der Reihe nach: Nach abgeschlossenem Studium der Gartenbauwissenschaften verschlug es den reiselustigen Jonas 1996 nach Südamerika, wo er mithilfe eines Investors seine erste Pilzfarm aufbaute. „Es ist in solchen Situationen gut, nicht schon alles zu wissen, sonst traut man sich ja nicht“, erzählt er mit vielsagendem Lächeln. Die Geschäfte liefen gut, aber als nach dem 11. September 2001 der Exportmarkt zusammenbrach, war das Projekt beendet. Mit reichlich Erfahrung im Gepäck folgte Jonas dem Angebot eines Branchenkontakts aus Deutschland, um in Helvesiek eine Shiitake-Produktion aufzubauen. „Zuerst war diese Anlage ein Blockheiz-Kraftwerk, später wurde Technik für Aquakulturen produziert, heute stellen wir Pilze und das zugehörige Substrat her“, sagt Jonas. Wobei die Substratherstellung der eigentliche

*„Bis zum fertig
gefruchteten
Pilz vergehen
sechs Monate.“*

Torsten Jonas, Geschäftsführer von Pilzgarten



1 Scharf angebraten wird der Rosenseitling zur herhaften, fast fleischigen Delikatesse
2 In Asien ein Evergreen, hier noch immer ein Exot: der Shiitake-Pilz



Schlüsselprozess sei. Mit ihr steht und fällt die Pilzernte.

In großen Silos warten die verschiedenen Komponenten auf ihren Einsatz. Als Grundstoff dienen Holzspäne, doch die Pilze haben höhere Ansprüche: „Pilze ernähren sich – wie wir – auch von Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten. Deshalb mischen wir zum Beispiel Weizenkleie oder Ölpresskuchen mit hinzu“, sagt Jonas. In großen Mischmaschinen werden die einzelnen Stoffe vermengt und mit einem bestimmten Anteil Wasser versetzt. Anschließend wird das Substrat in Drei-Kilo-Kunststoffbeutel abgefüllt und über vier Stunden bei 121 Grad sterilisiert. Ein essenzieller Schritt, denn sämtliche Konkurrenz für die eigenen Pilze muss eliminiert werden: „Unsere Pilze brauchen zum Teil 16 Wochen, bis sie sich fortpflanzen und ausbreiten können. Schimmel braucht nur ein paar Tage.“ So überrascht es kaum, dass der nächste Schritt in einem Reinraum stattfindet, der so sauber ist, dass man darin operieren könnte: „Hier bringt unser Impfer

die Pilzbrut auf das Substrat auf“, schildert Jonas die Abläufe, „dann werden die Beutel verschlossen und wandern auf die ‚Säuglingsstation‘.“ Der Vergleich kommt nicht von ungefähr, denn in den ersten Wochen muss das beimpfte Substrat genau beobachtet werden. Wenige Beutel sind dunkelgrün gefärbt – hier konnte sich der Schimmel doch durchsetzen, das Substrat muss entsorgt werden. Sobald die Pilze die Geschlechtsreife erreicht haben und ihr Fadengeflecht im Substrat ausbreiten, sind sie widerstandsfähiger und wandern in den nächsten Reiferaum – oder ins „Jugendzimmer“, wie Torsten Jonas es nennt. Ab diesem Stadium werden die Substratbeutel zum Teil „ready to fruit“ an



1



2



3

1+2 Haben die Kräuterseitlinge die gewünschte Größe erreicht, wird abgeerntet. Ein Prozess, der sich über 3–5 Tage hinziehen kann
3 Auf unzähligen Rollwagen durchläuft das Substrat die verschiedenen Stufen der Produktion

Wo gibt's die Pilze?

EINZELHANDEL Pilzgarten beliefert Bio-Großhändler in ganz Deutschland, von wo aus die Pilze auf Wochenmärkte und in den stationären Bio-Handel gelangen. Fragen Sie am besten bei Ihrem Händler nach.

ZUM SELBSTZÜCHTEN

Pilz-Kits für zu Hause gibt es für 16,90 Euro im Onlineshop auf www.pilzgarten.de

Geschäftskunden verkauft, der Rest wandert weiter in die weißen Hallen auf dem eigenen Firmengelände. In der sogenannten Fruchtbildung schießen die Pilze in den folgenden Tagen sprichwörtlich aus dem Boden, beziehungsweise dem Substrat. „Über die Hälfte unserer Produktion sind Kräuterseitlinge, gefolgt von Shiitake. Danach kommen kleinere Mengen an Spezialitäten“, erklärt Jonas.

Und genau hier wird es spannend. Von zarten Vertretern wie strahlend gelben Limonenseitlingen oder filigran anmutenden Samthauben bis zu kräftig schmeckenden Arten wie dem grellen Rosenseitling oder dem flauschigen Pom-Pom blanc wird eine Pilzvielfalt erzeugt, die kreative Köche frohlocken lässt – und das in Demeter-Qualität.

„Alle unsere Rohstoffe stammen aus biodynamischer Erzeugung. Außerdem verwenden wir die üblichen Präparate aus der anthroposophischen Lehre, wie etwa Hornkiesel“, erklärt Jonas, während er mit prüfendem Blick durch eine Halle mit Shiitake-Pilzen wandert. Ein Ernte-



team ist gerade in Aktion, ohne Handarbeit funktioniert hier nichts. „Verglichen mit einer Champignonproduktion ist das hier ein kleiner Maßstab“, sagt Jonas. „Erstere schafft 450 Tonnen Pilze pro Woche, wir 10–11 Tonnen“. Eine große Herausforderung sei die Planung der Mengen. Schon heute müsse er wissen, welche und wie viele Pilze er in einem halben Jahr verkaufen wolle und könne – „so viel Zeit vergeht von der Bestellung der Pilzbrut bis zur Ernte der ausgewachsenen Fruchtkörper.“

Doch der Aufwand lohnt sich: Über den Bio-Großhandel werden die Pilze aus dem Hause Pilzgarten inzwischen nach ganz Deutschland geliefert. Jeder Fleischskandal helfe der Firma, stellt Jonas trocken fest. Für Vegetarier sind

hochwertige Pilze beinahe ein Muss. Aber auch bei Nichtvegetariern wird das Fleisch zum Nebendarsteller, wenn Spezialitäten wie Rosenseitling oder Pom-Pom blanc auf dem Teller landen. „Ich kann behaupten, dass ich liebe, was ich tue. Und dabei habe ich ein tolles Team an meiner Seite“, resümiert Jonas.

Ein besseres Fazit nach 16 ungeplanten Jahren in Hervesiek kann man sich nur schwerlich vorstellen.

IN DER NÄCHSTEN FOLGE

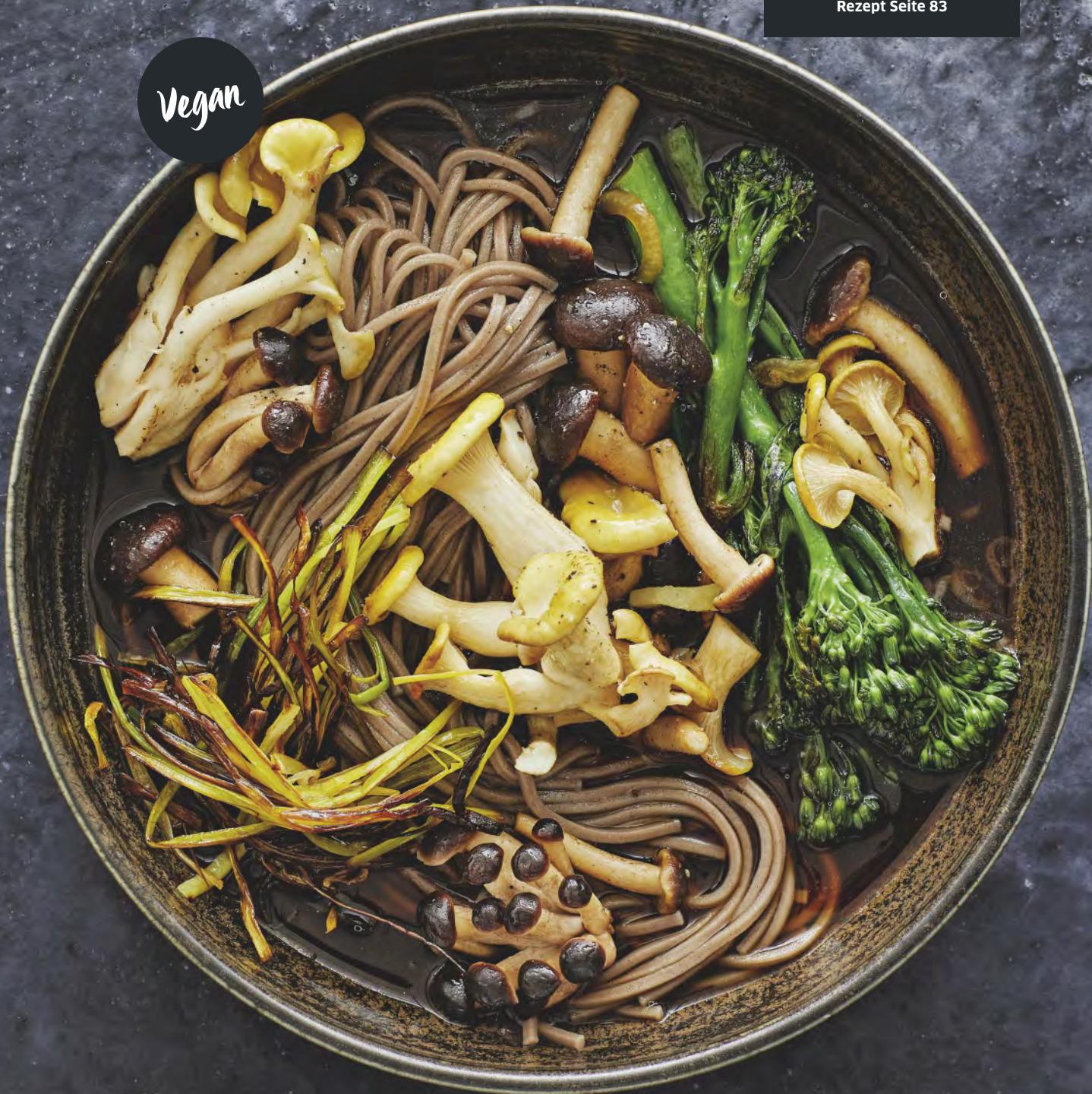
In einem 500-Seelen-Ort zwischen Köln und Düsseldorf züchtet Peter Eßer die besten Gänse Deutschlands – wir haben ihn besucht.

Shiitake-Miso-Nudeln mit Samthauben

Intensiver Kombu-Pilz-Sud trifft auf zarte Samthauben – eine asiatische Nudelsuppe von Format!

Rezept Seite 83

Vegan



Pom-Pom blanc mit panierten Tomaten

An der Seite von knusprigen Tomatenschnitzeln kommt der Waldpilzgeschmack des Pom-Pom blanc besonders gut zur Geltung
Rezept rechts



Foto links

Pom-Pom blanc mit panierten Tomaten

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 2 Stiele Bohnenkraut
- 1–2 El Rotweinessig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 3–4 TL Umami-Würze aus Tomaten (z. B. Tomami; www.tomami.eu)
- 4–5 El Olivenöl
- 30 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan)
- 1 kleines Bund Rauke
- 2 große Tomaten (à 180 g)
- 3 kleine Tomaten (à 80 g)
- 6 Kirschtomaten
- 6 Pom-Pom-blanc-Pilze (à ca. 50 g; siehe Info Seite 80)
- 20 g Polenta
- 30 g Semmelbrösel
- 2 Eier (Kl. M)
- 3–4 El Mehl
- 8 El neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)

1. Bohnenkraut von den Stielen zupfen und grob hacken. Rotweinessig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Tomaten-Würzsauce und Olivenöl verrühren. Bohnenkraut zur Vinaigrette geben. Käse fein reiben. Rauke putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Alle Tomaten waschen und trocken tupfen. Bei den großen Tomaten Stielansätze keilförmig herausschneiden, dann Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kleine Tomaten halbieren. Schnittseiten der Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kirschtomaten ganz lassen.

2. Pilze sorgfältig putzen, Stielansätze abschneiden. Pilze in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

3. Polenta mit Semmelbröseln und 20 g geriebenen Käse in einer Arbeitsschale vermischen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl auf einem Teller verteilen.

4. Tomatenscheiben und halbierte Tomaten mit den Schnittseiten im Mehl wenden. Durch die Eier ziehen, dann in den Bröseln panieren.

5. In 2 breiten Pfannen jeweils 4 El Öl erhitzen. In einer Pfanne die Pilze unter mehrfachem Schwenken in 3–4 Minuten von beiden Seiten hellbraun braten. Pilze mit Salz und Pfeffer würzen. Parallel dazu in der anderen Pfanne die geschnittenen Tomaten bei starker Hitze von jeder Seite in 2–3 Minuten goldbraun und knusprig braten. In der letzten Minute die Kirschtomaten zugeben und mitbraten. Tomaten und Pilze kurz auf einem Küchentuch abtropfen lassen und auf Tellern verteilen. Rauke und restlichen geriebenen Käse auf den Tellern verteilen, mit der Vinaigrette beträufeln und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 10 g E, 30 g F, 18 g KH = 397 kcal (1664 kJ)

Foto Seite 81

Shiitake-Miso-Nudeln mit Samthauben

** MITTELSCHWER, RAFFINIERT, VEGAN

Für 4 Portionen

- 80 g Schalotten
- 20 g frischer Ingwer
- 20 g getrocknete Shiitake-Pilze
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Stück Kombu-Alge (ca. 10 g; Asia-Laden)
- 200 g Bimi (ersatzweise wilder, dünner Brokkoli)
- 150 g Lauch (am besten hellgrünen Teil nehmen)
- 200 g Limonenseitlinge
- 200 g Samthauben (Pilze siehe Info Seite 80)
- 5 El Öl (z. B. Maiskeimöl)
- Salz
- Pfeffer
- 3 El Miso-Paste (z. B. rote Aka oder weiße Siro; Asia-Laden)
- 2–3 El Sojasauce
- 180 g Soba-Nudeln
- nach Belieben 1–2 TL Yuzu-Saft (Asia-Laden)
- Togarashi (japanische Gewürzmischung; z. B. Ingo Holland, über www.altesgewuerzamt.de)

1. Für den Miso-Pilz-Sud Schalotten und Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Getrocknete Shiitake-Pilze, Schalotten und Ingwer mit der Gemüsebrühe aufkochen. Den Sud vom Herd nehmen, Kombu-Alge zugeben und 30 Minuten ziehen lassen.

2. Inzwischen Bimi putzen, dabei ganz lassen, waschen. Lauch putzen, waschen, im Sieb gut abtropfen lassen. Lauch erst längs, dann quer halbieren. Lauchstücke längs in sehr feine Streifen schneiden. Frische Pilze putzen, dabei nur die Enden ganz knapp abschneiden.

3. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Bimi darin 3–4 Minuten knapp gar braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bimi aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. 1 El Öl in derselben Pfanne erhitzen, die Lauchstreifen darin 2–3 Minuten knusprig braten. Lauch aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Shiitake-Pilze und Kombu-Alge aus dem Pilzsud herausnehmen. Sud erhitzen, Miso einrühren und mit Sojasauce abschmecken. Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Wasser garen, abgießen, kurz abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

5. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin 3–4 Minuten bei starker Hitze braten. Mit Salz würzen. Nudeln mit sehr heißem Wasser im Sieb abspülen, abtropfen lassen. Pilze, Bimi und Nudeln in Schalen verteilen. Mit heißem Miso-Pilz-Sud auffüllen, nach Belieben mit etwas Yuzu-Saft beträufeln. Lauchstreifen auf der Oberfläche verteilen, Suppe mit etwas Togarashi würzen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 14 g E, 15 g F, 36 g KH = 356 kcal (1494 kJ)

Tipp Weiße Miso-Paste ist etwas milder und süßlicher, die rote etwas kräftiger und salziger. Je nachdem, welche Sie wählen, kann die benötigte Menge etwas variieren.

Pilz-Antipasti

Bohnen und Pecorino sind als Antipasti ein unschlagbares Team – der Biss von Rosenseitlingen und Buchenpilzen setzt ihnen jedoch die Krone auf.

Rezept unten



Pilz-Antipasti

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 6 Portionen als Vorspeise

- 400 g grüne Bohnenkerne
- Salz
- 1 Schalotte
- 2 EL Zitronensaft
- grobes Meersalz
- Pfeffer • Zucker
- 10–11 EL Olivenöl
- 100 g junger Pecorino
- 2 Stiele Basilikum
- 250 g weiße Buchenpilze
- 250 g Rosenseitlinge (Pilze siehe Info Seite 80)
- 3 EL neutrales Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 1 TL Butter

1. Bohnenkerne 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Bohnenkerne aus den Häuten drücken. Schalotte in sehr feine Würfel schneiden und mit Zitronensaft, Meersalz,

Pfeffer, 1 Prise Zucker und 8 EL Olivenöl verrühren. Bohnenkerne in einer Arbeitsschale mit der Vinaigrette mischen. Pecorino entrinden und in sehr kleine Stücke brechen. Basilikumblätter von den Stielen abzupfen.

2. Pilze putzen. Buchenpilze ganz lassen, Rosenseitlinge grob in Stücke schneiden. Neutrales Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin bei starker Hitze unter mehrfachem Schwenken 3–4 Minuten braten. Butter zugeben und die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Bohnenkerne und Pilze auf Tellern verteilen, Pecorino und Basilikum darüberstreuen. Jede Portion mit ca. ½ EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Baguette.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 11 g E, 27 g F, 11 g KH = 344 kcal (1444 kJ)

**BEI SICH ANKOMMEN
MACHT ZUFRIEDEN.
UND WEITERGEHEN
GLÜCKLICH.**

Woman

Brigitte

Buch-Spezial

Die neuen Romane
für den Herbst

IMMER ERKÄLTET?
Vielleicht
steckt eine Allergie
dahinter

BUNTE PASTA
Das beste
Seelenfutter

**ZUM ..
GLÜCK
GIBT'S MICH**

Wie wir in Zeiten des Alleinseins
unser Leben erfüllend und schön machen können

**SCHAUSPIELER
AUGUST DIEHL**
„Ich bin gern ein
Suchender“

DIE NEUEN SCHUHE
Wir stehen
auf guten Stil

KURZ NOCH MAL WEG
Aarhus, Sarajevo,
Turin – drei
kleine, feine Städte

**Jetzt!
im Handel!**

DEIN LEBEN.
DEINE WOMAN.

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

7 Tage, 7 Teller

Sie kennen das bestimmt: Wenn's schnell gehen soll, greift man gern auf Bewährtes zurück. Dabei hätte gerade der Alltag ein bisschen Abwechslung verdient. Hier kommen sieben neue Vorschläge von Nudel-Omelett bis Dinkelsalat. Wir sind uns sicher, dass etwas für Ihre Favoritenliste dabei ist

REZEPTE JÜRGEN BÜNGENER FOTOS MARIE-THERÈSE CRAMER, JULIA HOERSCH STYLING KATRIN HEINATZ TEXT ANNA FLOORS



JÜRGEN BÜNGENER
»e&t«-Koch

Fruchtig bis würzig

Weintrauben und Käse sind nicht nur auf dem kalten Buffet ein unerschlagbares Duo. Ich kombiniere beides gern im Salat (Freitag): Die süßen Trauben bilden einen schönen Kontrast zum herzhaften Parmesan-Dressing.

Hokkaido-Kürbis hat jetzt Saison – ein Gewinn für die schnelle Küche, denn der kleine Runde muss nicht geschält werden und ist rasch vorbereitet. Mit seinem milden Aroma verträgt er durchaus Würze. Ich verwende zum Beispiel Fenchelsaat, Kreuzkümmel und frischen Rosmarin (Samstag).

Kräuterseitlinge behalten ihren Biss und den nussigen Geschmack, wenn Sie sie nur kurz im heißen Fett anbraten (Dienstag). Salz und Pfeffer dazu – fertig! Ich halte beim Einkauf Ausschau nach kleinen Exemplaren mit ausgeprägter Kappe und zartem Stiel, die sind besonders fein im Geschmack.

Hokkaido-Kürbis

Kräuterseitlinge

Weintrauben



Rindergeschnetzeltes mit Champignons

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 2 Portionen

- 400 g Rinderhüfte
- 1 Zwiebel (60 g)
- 250 g braune Champignons
- 1 kleiner Granatapfel (ca. 300 g)
- 20 g Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- 80 ml Weißwein
- 100 ml Rinderbrühe
- 2 TL Dijon-Senf
- 200 ml Schlagsahne
- 1–2 TL Speisestärke
- 2 Stiele glatte Petersilie

35 Min.
Montag

1. Rinderhüfte quer zur Faser erst in 1 cm dicke Scheiben, dann in 1 cm breite und 3–4 cm lange Streifen schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Granatapfel halbieren, die Kerne herauslösen. Dazu mit einem Holzlöffel über einem Gefäß so lange auf die Schale schlagen, bis sich alle Kerne gelöst haben. Granatapfelkerne beiseitestellen.

2. 10 g Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin bei starker Hitze rundum hellbraun anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Restliches Butterschmalz in die heiße Pfanne geben und die Pilze darin hellbraun braten. Zwiebelwürfel kurz mitbraten.

3. Mit Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Brühe, Senf und Sahne zugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten leise kochen. Stärke in 5 EL kaltem Wasser glatt rühren und die Sauce damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch und ausgetretenen Fleischsaft zugeben und in der Sauce erwärmen.

4. Geschnetzeltes auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Granatapfelkernen und abgezupften Petersilienblättchen bestreuen und servieren. Dazu passt Fladenbrot.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 49 g E, 62 g F, 27 g KH = 895 kcal (3749 kJ)

Nudel-Omelett mit Kräuterseitlingen

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- 60 g Spaghettini (dünne Spaghetti)
- Salz
- 150 g Kräuterseitlinge
- 1 weiße Zwiebel (60 g)
- 2 El Apfelessig
- Pfeffer
- 6 Olivenöl
- 8 Radieschen
- 6 Eier (Kl. M)
- 2 El Schlagsahne
- 30 g Butter
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 2 Stiele Kerbel

30
Min.
Dienstag

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, in einem Durchschlag abschrecken und abtropfen lassen. Pilze putzen und längs halbieren.

2. Für die Radieschen-Vinaigrette Zwiebel in feine Würfel schneiden. Essig mit 4 El Wasser, Salz, Pfeffer und 4 El Olivenöl in einer Schale verrühren. Radieschen putzen, waschen und in dünnen Scheiben in die Vinaigrette hobeln. Gut mischen und abgedeckt beiseitestellen.

3. Für das Omelett Eier und Sahne in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und einem Schneebesen verquirlen. 1 El Öl und 10 g Butter in einer beschichteten ofenfesten Pfanne (ca. 22 cm Ø) erhitzen. Eimasse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze leicht stocken lassen. Nach 1 Minute

Nudeln darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad (Gas 1–2, Umluft nicht empfehlenswert) 6–8 Minuten stocken lassen.

4. Restliches Öl und restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Omelett auf einen vorgewärmten großen Teller gleiten lassen. Pilze und 2–3 El Radieschen-Vinaigrette darauf verteilen. Mit abgezupften Kräuterblättchen garnieren. In 2 Portionen teilen und restliche Vinaigrette separat dazu servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 27 g E, 59 g F, 28 g KH = 772 kcal (3238 kJ)



Rote-Bete-Risotto mit Garnelen

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 800 ml Gemüsefond
- 40 g Schalotten
- 6 El Olivenöl
- 200 g Risotto-Reis
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Rote-Bete-Saft
- 1 Fenchelknolle (300 g)
- 30 g frischer Meerrettich
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 20 g Butter (weich)
- Salz • Pfeffer
- 12 Riesengarnelenschwänze (mit Schale)
- 2 El Limettensaft

30 Min.
Mittwoch

1. Fond aufkochen und bei milder Hitze warm halten. Schalotten in feine Würfel schneiden.

2. 1 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten. Reis zugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und vollständig einkochen lassen. Rote-Bete-Saft zugeben und auf die Hälfte einkochen lassen. Reis mit so viel Fond aufgießen, dass er gerade bedeckt ist. Offen bei milder bis mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach restlichen Gemüsefond zugießen.

3. Inzwischen Fenchel putzen, waschen, die Stiele abschneiden. Stiele in 5 mm breite Ringe schneiden. Fenchelknolle halbieren und in 5 mm breite Spalten schneiden. Meerrettich schälen und auf der Küchenreibe fein reiben. Petersilienblättchen von den Stielen abzupfen, fein schneiden und mit dem Meerrettich mischen.

4. 2 El Olivenöl und 10 g Butter in einem breiten flachen Topf erhitzen. Fenchel darin bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Garnelen darin bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten, nach ca. 1 Minute wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter unter den fertig gegarten Risotto rühren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

5. Risotto auf vorgewärmten tiefen Teller anrichten. Garnelen und Fenchel darauf verteilen. Mit der Petersilien-Meerrettich-Mischung bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 22 g E, 21 g F, 50 g KH = 494 kcal (2070 kJ)





Dinkelsalat mit Graved Lachs

* EINFACH, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 200 g Bio-Zart-Dinkel (teilpolierter Dinkel; z. B. von Davert)
- 1 weiße Zwiebel (50 g)
- 2 TL Dijon-Senf
- 4 EL Akazienhonig
- 6 EL Apfelessig
- Salz
- Pfeffer
- 6 EL Distelöl
- 2 Stiele Dill
- ½ Bio-Salatgurke (250 g)
- 200 g Kirschtomaten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 60 g Feldsalat
- 1 Chicorée (ca. 150g)
- 12 Scheiben Graved Lachs (ca. 250 g)

40 Min.
Donnerstag

1. Dinkel nach Packungsanweisung garen (dauert ca. 30 Minuten).

2. Inzwischen für das Honig-Senf-Dressing Zwiebel in feine Würfel schneiden. In einer kleinen Schüssel Senf, Honig, Essig, 8 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Distelöl verrühren. Dill mit den Stielen fein schneiden und mit den Zwiebeln zum Dressing geben.

3. Gurke putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Kirschtomaten waschen, vierteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Feldsalat und Chicorée putzen, waschen und trocken schleudern.

4. Fertig gegarten Dinkel in einen Durchschlag abgießen und gut abtropfen lassen.

5. Dinkel mit Gurke, Kirschtomaten, Frühlingszwiebeln, Feldsalat, Chicorée und Graved Lachs auf flachen Tellern anrichten. Mit jeweils 3–4 EL Dressing beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION 23 g E, 23 g F, 47 g KH = 512 kcal (2154 kJ)



Gebratene Hühnerbrust mit Parmesan-Dressing

* EINFACH, SCHNELL

Für 4 Portionen

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 30 g italienischer Hartkäse (z. B. Parmesan; fein gießen)
- 100 g Mayonnaise
- 100 ml Milch
- 1 TL Dijon-Senf
- 2 EL Weißweinessig
- Salz • Pfeffer
- 4 Hühnerbrüste (à 150–160 g; mit Haut)
- 2 EL Öl (z. B. Maiskeimöl)
- 1 EL Butter
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 2 kleine Römersalate (à 200 g)
- 1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskop)
- 100 g dunkle und helle kernlose Weintrauben
- 80 g Walnusskerne

1. Für das Parmesan-Dressing Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden. Knoblauch, Käse, Mayonnaise, Milch, Senf, Essig, $\frac{1}{2}$ TL Salz und etwas Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab zu einem cremigen Dressing mixen.

2. Hühnerbrüste leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze von beiden Seiten 1 Minute anbraten. Butter und Rosmarin zugeben und die Hühnerbrüste mit der Hautseite nach oben im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 8–10 Minuten garen.

3. Inzwischen Römersalat putzen, waschen, trocken schleudern, dann die Blätter grob

zerupfen. Apfel schälen, vierteln, entkernen und die Viertel quer in 3–4 Stücke schneiden. Trauben waschen und halbieren. Walnusskerne grob hacken.

4. Römersalat mit Apfelstücken und Trauben auf flachen Tellern anrichten. Hühnerbrüste aus dem Backofen nehmen, jeweils in 3–4 Stücke schneiden und dazu anrichten. Salat mit 3–4 EL Dressing beträufeln und mit Walnüssen bestreuen. Mit dem restlichen Dressing servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
PRO PORTION 43 g E, 45 g F, 8 g KH =
 630 kcal (2635 kJ)

30
 Min.
 —
 Freitag



Gewürzkürbis mit Polenta

* EINFACH, SCHNELL, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 1 TL Kreuzkümmelsaat
- 2 TL Koriandersaat
- 1 TL Fenchelsaat
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 rote Pfefferschote
- 80 ml Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 800 g Hokkaido-Kürbis
- 3 Ei Mandelkerne (mit Haut)
- 300 ml Milch
- 150 g Polenta (Maisgrieß)
- 40 g Butter (weich)
- 50 g italienischer Hartkäse
(z.B. Parmesan; fein gerieben)

35 Min.
Samstag

1. Für die Kürbismarinade Gewürze im Mörser fein mahlen. Rosmarinnadeln vom Zweig streifen und fein schneiden. Pfefferschote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Pfefferschote, Rosmarin und Gewürzmischung mit Öl in einer großen Schale verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis putzen, halbieren, entkernen. Die Hälften jeweils erst in 4 Spalten, dann quer in 4–5 Stücke schneiden. Kürbis zum Gewürzöl geben und gut mischen.

2. Kürbis auf einem Backblech oder in einer großen ofenfesten Form verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 20–25 Minuten garen. Mandeln grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, dann in ein Schälchen füllen und beiseitestellen.

3. Für die Polenta Milch mit 450 ml Wasser und 1 TL Salz in einem Topf aufkochen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen. Hitze reduzieren und die Polenta bei milder Hitze 5–8 Minuten quellen lassen, dabei ab und zu umrühren. Vom Herd nehmen, Butter und Käse unterrühren. Polenta mit Salz würzen und mit dem Kürbis anrichten. Mit Mandeln bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 14 g E, 41 g F, 56 g KH =
679 kcal (2847 kJ)



Bereiten Sie zuhause authentisches
und gesundes chinesisches Essen zu!



METRO

REWE real-



Spitzkohl-Möhren-Eintopf mit Salsiccia

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, SCHNELL

Für 4–6 Portionen

- 2 TL Koriandersaat
- 1 TL Kümmelsaat
- Salz
- 700 g Spitzkohl
- 500 g Möhren
- 400 g festkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch (250 g)
- 1 rote Pfefferschote
- 8 Stiele krause Petersilie
- 500 g Salsiccia (siehe Tipp)

1. Koriandersaat, Kümmel und 2 TL Salz im Mörser fein mahlen und beiseitestellen.
2. Spitzkohl putzen, längs vierteln und mit Strunk quer in 0,5 cm–1 cm breite Streifen schneiden. Möhren schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Lauch sorgfältig putzen, waschen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Pfefferschote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie mit den Stielen fein schneiden. Alles in eine große Schüssel geben. Wurstbrät in groben Stücken (ca. 2 cm) aus der Wurstpelle auf das Gemüse drücken.

Alles vorsichtig mischen, dabei nach und nach die Gewürzmischung zugeben.

3. Gemüsemischung in einen großen Topf geben und mit 1 l Wasser auffüllen. Kurz aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 Minuten kochen lassen. Mit Salz abschmecken und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 14 g E, 21 g F, 17 g KH = 335 kcal (1403 kJ)

Tipp Falls Sie keine Salsiccia bekommen, können Sie ersatzweise grobe ungebrühte Bratwurst verwenden.

40
Min.

Sonntag

Senner Sein

Ein Leben zwischen Postkartenidylle und alpiner Härte

Es ist eine eigene Welt: das Leben auf den Almen, abseits des städtischen Gewusels, hoch oben in den Alpen. Die Schönheit der Natur steht in starkem Kontrast zu ihrer Unerbittlichkeit. Als Gast, erst wandernd oder bergsteigend, dann auf einer Almhütte einkehrend, Speis und Trank genießend, erhält man nur einen oberflächlichen Eindruck von den alpinen Lebens- und Arbeitsbedingungen.

Davon, was die Almwirtschaft für die Menschen bedeutet, die sie betreiben. Was Arbeit und Alpen überhaupt mit dem Leben machen. Die Almbauern verbringen dort oben die Sommermonate von Ende Mai bis Anfang September. Häufig mit Kindern und Eltern. Kümmern sich in der Zeit um

zwei bis drei Dutzend Kühe. Melken morgens und abends, kein Hightech weit und breit. Dazu die Käseherstellung – Handwerk und Kunst in einem. Das braucht Wissen und Können, Kraft und Gefühl, Erfahrung und Hingabe.

Viele Sennerinnen und Senner haben zusätzlich zu den Kühen auch Schweine und Hühner auf der Alm. Auch die müssen versorgt werden und brauchen, wie die Kühe, Futter und Wasser aber auch – wie die Kühe! – Zuwendung und Aufmerksamkeit. Auf einem Almbauernhof ist es selbstverständlich, dass alle Generationen mit anpacken. Gemeinsam wird von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang gewerkt. Sieben Tage die Woche. Im Schatten von Berggipfeln und in Einsamkeit.



Weit abseits jeder Komfortzone. Oft gibt es auf den Almen keinen Handy-Empfang. Den Strom erzeugt manchmal ein Generator – also nur tagsüber. Viele Almbauern bewirten nebenbei auch noch Wanderer mit Käse, Speck, Brot, Saft, Most – je nachdem, was räumlich und organisatorisch möglich ist.

Vor gar nicht allzu langer Zeit galt diese Lebensweise als nichts Besonderes. Heute beeindruckt sie in vielerlei Hinsicht. Es ist, ein Leben, das von harter Arbeit und der Schönheit der Natur gezeichnet ist. Ein Leben, das das Mensch-

sein auf der Alm und die damit verbundenen Notwendigkeiten in den Mittelpunkt stellt.

Und das ist es letztendlich, was wir in den Produkten wie die geschützten Berg-, Alm und Alpkäse aus Tirol und Vorarlberg, die den Sommer über auf den Almen von den Sennerinnen und Sennern hergestellt werden, schmecken und genießen.



Der Inhalt dieser Veröffentlichung gibt allein die Meinung des Autors wieder, der allein für den Inhalt verantwortlich ist. Die Europäische Kommission haftet nicht für die etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen.



KAMPAGNE FINANZIERT
MIT FÖRDERMITTELN
DER EUROPÄISCHEN UNION

DIE EUROPÄISCHE UNION UNTERSTÜTZT
KAMPAGNEN ZUR FÖRDERUNG DES ABSATZES
LANDWIRTSCHAFTLICHER QUALITÄTSERZEUGNISSE.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



MIT HÜFTSCHWUNG

Wer Lamm isst, sollte es ganz in den Blick nehmen. Anständige Begleitung ist dabei eine Frage des Respekts, die wir mit fruchtiger Rote-Bete-Sauce und sahnigem Blumenkohlpüree beantworten. Und einer würzig-herben Leber-Mousse-Schnitte, die auf der Zunge Salsa tanzt

REZEPTE MICHAEL WOLKEN FOTOS JORMA GOTTLWALD STYLING KATRIN HEINATZ TEXT INKEN BABERG

Rote-Bete-Sauce

Sauerkirschsaft und Sojasauce geben den sämigen Tupfen Würze und frische Fruchtnoten

Blumenkohlpüree

Mit Butter, Sahne und Haselnussbröseln umfängt das milde Püree das Aroma der Leber

Unser
anspruchsvollstes
Gericht im
Heft



Lammhüfte

Stark angebratene, im Ofen mit Butter und Thymian gewürzte saftige Rarität aus der Keule

Lammleber-Mousse-Schnitte

Ringelbete peppt die mit Miso und Port gewürzte Leber-Mousse auf Blumenkohl-Haferboden

„**LAMMHÜFTE** wird eher selten verkauft, bei Lamm sind ja meistens Filet und Karree gefragt. Dabei lässt sich der Cut aus der Keule so schön bei niedriger Temperatur im Ofen garen. Und die Leber vom Lamm ist immer eine Überraschung: erstaunlich groß für solch ein kleines Tier. Dunkel, grasig, herb. Das kräftige Aroma der Innerei wird hier aufgefangen von erdig-süßer Bete, mildem Püree und einer betont fruchtigen Sauce, in der Sauerkirsche und Preiselbeere eine tragende Rolle spielen.“

»e&t«-Koch Michele Wolken

Gebackene Blumenkohl-Haferstreifen

** MITTEL SCHWER, GUT VORZUBEREITEN, VEGETARISCH

Für 4 Portionen (7 Stück)

- **½ kleiner Bio-Blumenkohl (ca. 300 g; geputzt 200 g)** • Salz
 - **25 ml Schlagsahne**
 - **10 g Butter**
 - **60 g grobblättrige Haferflocken**
 - **½ Msp. edelsüßes Paprikapulver**
- Außerdem: Garnierform (16 x 4 cm), Backmatte

1. Für die Blumenkohl-Haferstreifen Blumenkohl putzen, Blätter entfernen, waschen. Kohl in Röschen teilen, Stiele mitverwenden. Kohl in kochendem Salzwasser 6–7 Minuten sehr weich garen, ins Sieb gießen, gut abtropfen lassen. Mit Sahne und Butter am besten im Thermomix® oder in Küchenmaschine sehr fein pürieren. Mit Salz würzen.

2. Haferflocken in der Küchenmaschine fein zermahlen. Nacheinander je 30 g Haferflocken unter je 100 g Blumenkohlpüree mischen und mit Salz und Paprikapulver würzen.

3. Backofen mit einem Backblech auf unterster Stufe auf 220 Grad vorheizen. Garnierform auf eine Backmatte legen. Ca. 1 El Blumenkohl-Hafer-Mischung mit dem Löffel gleichmäßig in der Form verteilen, glatt streichen (siehe Foto A). Form entfernen. Restliche Mischung

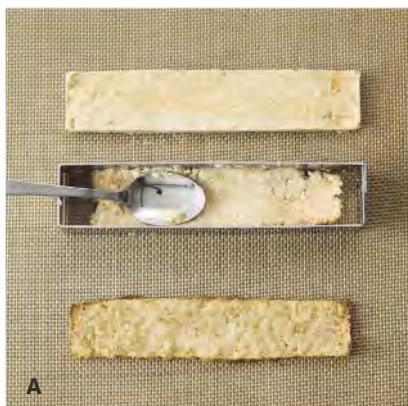
ebenso verarbeiten, sodass insgesamt 7 Haferstreifen entstehen. Backmatte mit den Haferstreifen auf das vorgeheizte Backblech legen und 12–15 Minuten backen.

4. Blumenkohl-Haferstreifen aus dem Ofen nehmen, auf einem Gitterrost abkühlen lassen. Vor dem Anrichten in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze kurz braten (so wird der Boden etwas knuspriger). Im vorgeheizten Backofen bei 110 Grad warm halten. Danach Streifen halbieren und belegen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

PRO PORTION 2 g E, 3 g F, 6 g KH = 61 kcal (257 kJ)

Tipp Restliche Haferstreifen einfrieren.



1. Für die Mousse Speck und Schalotten fein würfeln. Leber mit Küchenpapier trocken tupfen und putzen, dabei Haut vorsichtig abziehen, Äderchen und Blutgerinnel entfernen. Leber in feine Scheiben schneiden. Kräuterblätter abzupfen, fein schneiden. Öl und 20 g Butter in der Pfanne erhitzen. Leber darin bei mittlerer bis starker Hitze 1 Minute rundum braten. Schalotten und Speck zugeben, 2 Minuten mitbraten. Mit Portwein ablöschen, stark einkochen. Salbei und Thymian kurz mitgaren, mit Salz und Pfeffer würzen. Lebermischung auf einem flachen Teller 1 Stunde abkühlen lassen.

2. Restliche Butter in einer Sauteuse zerlassen, leicht abkühlen lassen. Lebermischung in der Küchenmaschine oder im Blitzhacker sehr fein mixen, dabei nach und nach lauwarme Butter, Sahne und Miso zugeben. Ein feines Mehlsieb umgedreht auf einen Bogen Backpapier stellen. Masse in 3–4 Portionen durch das Sieb streichen und in eine Schüssel geben. Leber-Mousse mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Im Einwegspritzenbeutel ohne Lochtülle kalt stellen. Vor Gebrauch 30 Minuten temperieren

3. Blumenkohl-Haferstreifen (siehe vorheriges Rezept) quer halbieren. Pro Stück 8 je 1–2 cm hohe Lebertupfen aufspritzen. Jeden Tupfen mit 1 Ringelbete-Scheibe (siehe folgendes Rezept) garnieren und anrichten.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden plus Abkühlzeit 1 Stunde

PRO PORTION 7 g E, 11 g F, 1 g KH = 140 kcal (586 kJ)

Tipp Restliche Mousse in ein verschließbares Glas füllen, kalt stellen und zum Beispiel auf geröstetem Brot servieren.

Ringelbete-Scheiben

* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

- **1 kleine geringelte Bete (60–80 g)**
 - **Salz**
 - **1 TL Weißweinessig**
 - **1 TL Olivenöl**
- Außerdem: Einwegspritzenbeutel ohne Lochtülle, feines Mehlsieb

1. Geringelte Bete waschen, mit etwas Salz in Alufolie einschlagen, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten je nach Größe 40 Minuten bis 1:10 Stunden garen (siehe Tipp 1).

2. Gegarte geringelte Bete aus dem Ofen herausnehmen, aus der Folie wickeln und leicht abkühlen lassen. Bete schälen (mit Küchenhandschuhen arbeiten!) und in dünne Scheiben hobeln. Aus den Scheiben mit dem Ausstecker Ringe (1,5 cm Ø) ausschneiden, mit Essig und Öl in einer Schale mischen und mit Salz würzen. Auf den Blumenkohl-Haferstreifen mit Leberwurst (siehe vorherige Rezepte) legen (siehe Tipp 2).

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Garzeit ca. 1 Stunde
PRO PORTION 0 g E, 0 g F, 1 g KH = 8 kcal (33 kJ)

Tipp 1 Machen Sie die Garprobe: Die Bete sind gar, wenn sie sich mit einem Messer leicht einstechen lassen.

Tipp 2 Restliche marinierte Bete kalt stellen und als Salat servieren.

Rote-Bete-Sauce

* EINFACH, VEGAN

Für 4 Portionen

• 300 g kleine Rote Bete • Salz
• 40 g Wildpreiselbeeren (Glas)
• 2 Ei salzarme Sojasauce
• 100 ml Kirschsaft (z.B. Van Nahmen)
• Pfeffer

1. Rote Bete waschen, einzeln mit etwas Salz in Alufolie einschlagen, auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten je nach Größe 40 Minuten bis 1:10 Stunden garen.

2. Gegarte Bete (mit einem Messer die Garprobe machen) aus dem Ofen nehmen, aus der Folie wickeln, leicht abkühlen lassen. Bete schälen (mit Küchenhandschuhen arbeiten!) und in feine Würfel schneiden. Preiselbeeren im Topf unter Rühren erwärmen, bis sie

flüssig werden, mit Sojasauce und Kirschsaft auffüllen und aufkochen. Rote Bete unterrühren und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Im Blitzhacker oder in der Küchenmaschine sehr fein mixen. Durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und stark durchdrücken. Unter Rühren bei milder Hitze dicklich, fast wie ein Püree, einkochen lassen.

3. Sauce kurz vor dem Servieren erhitzen und mit einem Löffel 3 Tupfen auf dem Teller platzieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Garzeit ca. 1 Stunde
PRO PORTION 1 g E, 0 g F, 12 g KH = 61 kcal (257 kJ)

Tipp Wer mehr Farbvielfalt möchte, nimmt Gelbe Bete, lässt die Sojasauce weg und ersetzt Kirsch- durch Apfelsaft.

im Topf 1-mal aufkochen und am besten im Thermomix® oder in der Küchenmaschine mit restlicher Butter sehr fein pürieren. Mit Salz würzen.

3. Kurz vor dem Servieren Blumenkohlpüree unter Rühren erhitzen, mit einem nassen Esslöffel eine Nocke abstecken und auf dem Teller anrichten. Mit etwas Haselnussbröseln bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
PRO PORTION 0 g E, 15 g F, 4 g KH = 170 kcal (714 kJ)

Tipp Kochwasser beim Pürieren eventuell zum Verdünnen nutzen.

Lammhüfte

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

• 200 g Lammhüfte (beim Metzger vorbestellen)
• 1 Ei Olivenöl
• Salz • Pfeffer
• 1 Ei Butter (kalt)
• 8 Stiele Thymian
• Fleur de sel
Außerdem: Fleischthermometer

1. Lammhüfte vor der Verarbeitung 30 Minuten temperieren lassen.

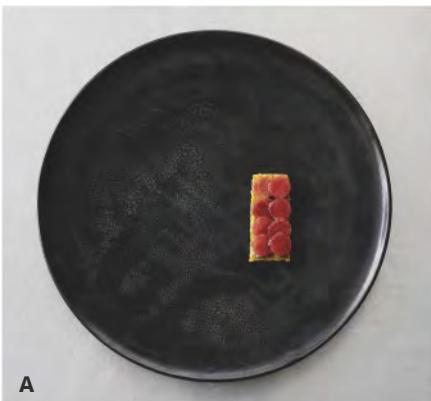
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Lammhüfte darin bei starker Hitze ca. 1 Minute rundum braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Lammhüfte auf einen flachen Teller legen, Butter und Thymian auf das Fleisch legen. Lamm mit einem Fleischthermometer im vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 110 Grad (Gas/Umluft nicht empfehlenswert) bis zu einer Kerntemperatur von 58–59 Grad garen (dauert ca. 30 Minuten), dabei das Fleisch 1-mal wenden.

3. Lammhüfte zwischen 2 Tellern 5 Minuten ruhen lassen, dabei 1-mal wenden. Lammhüfte in Scheiben schneiden, auf dem Teller platzieren und mit etwas Fleur de sel bestreuen.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Temperierzeit 30 Minuten
PRO PORTION 9 g E, 9 g F, 0 g KH = 122 kcal (508 kJ)



So richten Sie den Teller an



A

Halbierten Blumenkohl-Haferstreifen mit je 8 Tupfen Lammleber-Mousse und Bete-Scheiben vertikal platzieren.



B

Links oberhalb der Lammleber-Mousse-Schnitte 1 El Blumenkohl-püree auf den Teller setzen.



C

Lammhüfte auf gleicher Höhe abschließend links neben die Schnitte unter das Püree setzen.

EINMAL probiert, für immer verzaubert. Jedes Curry ist eine aromatische Offenbarung, eine fein abgestimmte Mischung, ein gut gehütetes Geheimnis. Keines schmeckt wie das andere.



Unser mildes Kokos-Curry überrascht mit fruchtigen Noten von Orange und Kürbis. Und bringt ein perfektes Begleitaroma gleich mit: süßes Kokos. Im Zusammenspiel entfaltet sich ein ganz besonderes Curry: authentisch und zugleich ein wenig **ANDERS.**

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

BIO SEIT 1979





Einst elegante Einkaufsstraße, heute Touristen-Hotspot: die Váci utca in der Budapester Altstadt

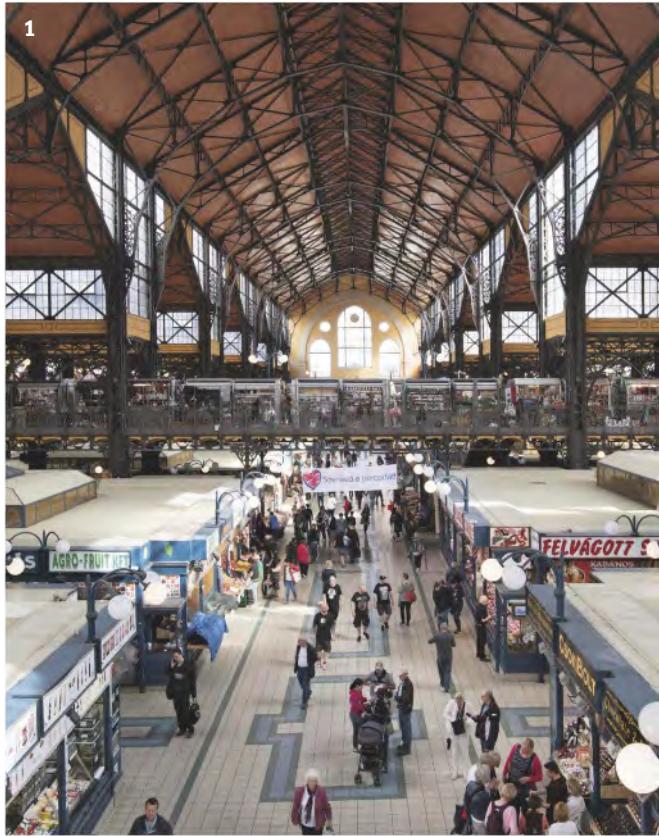
Schiff, Land, **GENUSS**

Wien, Budapest, Bratislava – bei einer Flusskreuzfahrt auf der Donau nutzte »e&t«-Redakteurin Claudia Muir die Landgänge für kulinarische Abstecher. Und entdeckte eine köstlich entspannte Art zu reisen

TEXT CLAUDIA MUIR FOTOS FRANK BAUER



Bratislava im Rücken, Wien
voraus und eine Abendsonne,
die den Fluss in milchiges
Licht taucht



1



2

BUDAPEST

1 In der Zentralen Markthalle verteilen sich die gut 200 Stände auf drei Stockwerke 2 Der englische Westminster-Palast war Vorbild für das Parlament an der Donau 3 Was in Ungarn Gulyásleves heißt, ist bei uns Gulaschsuppe. Im Restaurant „Stand“ gibt es sie auf Sterne-Niveau

Während das Flusskreuzfahrtsschiff am frühen Abend ablegt, zwischen den vielen anderen Booten manövriert und langsam in die Fahrinne der Donau gleitet, eilen die Gäste Richtung Sonnendeck. Alle wollen den besten Platz, um ein Foto zu machen. Nur: Auf welcher Seite des Decks ist der beste Platz? Links thront der mächtige Burgpalast, ein Stück weiter am rechten Ufer liegt das neugotische Parlament mit seinen vielen Giebeln und Türmchen. Die im Jugendstil verzierte Freiheitsbrücke liegt hinter uns, die strahlend weiße Elisabethbrücke vor uns, und gleich danach kommt die Kettenbrücke mit Stützpfeilern, die an Triumphbogen erinnern. Unzählige Kameralinsen richten sich mal nach links, mal nach rechts, mal geradeaus, und schon entschwindet Budapests schönstes Panorama im goldenen Licht der Abendsonne. Murat Sengül, Hotelmanager auf der „A-Rosa

Bella“, weiß, was seine Gäste jetzt brauchen. Wie ein Fels in der Brandung steht der gut zwei Meter große Mann mit breitem Kreuz auf dem Deck neben einer mobilen Bar, schaut dem Treiben mit freundlichem Lächeln zu und wartet mit seinem Team, bis die ersten kommen, um sich mit Häppchen und ungarischem Weißwein zu stärken.



3

Das Auslaufen aus der ungarischen Hauptstadt ist ohne Zweifel das Highlight der sechstägigen Flusskreuzfahrt von Passau über Wien, Budapest und Bratislava. Großes Kino natürlich auch die gemächliche Fahrt durch eine der schönsten Flusslandschaften Europas, die – ein ernst zu nehmender Rat von Herrn Sengül – zum Sonnenaufgang am schönsten ist. Doch es sind die Landgänge, bei denen es so viel zu entdecken gibt, die den speziellen Charme einer Flussfahrt ausmachen.

Landgang Budapest

Poleposition: Die „A-Rosa Bella“ macht mitten in der Stadt fest. Zum Greifen nah die Freiheitsbrücke, und nur zwei Straßen müssen überquert werden, um in die Zentrale Markthalle zu kommen. Auf drei Stockwerke verteilen sich die rund 200 Stände. Im Keller bieten sie Fisch und sauer eingelegtes Gemüse an, ebenerdig frisches Gemüse, Fleisch,

Feinarbeit:
Szabina Szulló,
Chefköchin im
Restaurant „Stand“,
gibt ihrem Gericht
mit Blüten den
letzten Schliff





1



2

SVÄTÝ JUR

1+2 In dem Weindorf nahe Bratislava führt Michal Bažalík bei der „Wine and Walk Tour“ Gäste durch seine Weinberge. Der Winzer baut organisch an und experimentiert mit neuen Traubensorten **3** Am Ende der Tour lädt er zur Verkostung in einen historischen Keller ein

Paprikapulver, Backwaren, Honig. Im ersten Stock reihen sich Imbisse und Restaurants aneinander. Es lohnt sich, hier den wohl populärsten Streetfood-Klassiker zu kosten: Lángos, ein in Öl ausgebackener belegter Hefefladen. Heiß und fettig soll er sein, weshalb die Budapesti, die in der Markthalle beim Einkaufen gern pausieren, nur die Imbisse wählen, die den Hefeteig vor ihren Augen in blubberndes Fett tauchen. Beim Belag sind die Budapesti ebenso kompromisslos. Von extra für Touristen angepasste Geschmacksrichtungen, zum Beispiel mexikanisch, halten sie nicht viel und bleiben der Lángos-Tradition treu: Sauerrahm, Speck und Käse.

Von der Markthalle aus lässt es sich wunderbar durch das alte Budapest zum besten Restaurant der Stadt schlendern. Richtung Norden, vorbei am National Museum, der Großen Synagoge und entlang der Király utca, einer lebendigen Straße mit Designerläden, Galerien und Cafés. Jetzt Richtung Staatsoper – und

bloß nicht an der schlichten Fassade des „Stand“ vorbeilaufen. Dahinter verbirgt sich ein behagliches, elegantes Restaurant, das vor einem Jahr von vier Freunden eröffnet und schon mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet wurde. Zoltán Hamvas, ein zurückhaltender Mann mit leiser Stimme und imposantem Bauch, findet Traditionen schön und gut, hält ein dogmatisches Festhalten an

ihnen jedoch für rückwärtsgewandt. „Die kulinarischen Traditionen sind unser Ausgangspunkt, den wir weiterentwickeln“, erklärt der Geschäftsführer. „Dabei greifen wir auf Rezepte zurück, die wir von unseren Müttern kennen, und verwenden Produkte, die aus Ungarn kommen.“

Wie zum Beweis bringt der Kellner in diesem Moment als Gruß aus der Küche einen Lángos. Hier als kleines Hefeküchlein, goldgelb, mit einem Klacks Saurer Sahne, bestreut mit fein geriebenem Käse. Ein zartes, luftiges Häppchen, nicht mehr als ein Mundvoll und doch eine geschmackliche Wucht. Ob es hier so etwas Urtraditionelles wie Gulaschsuppe gibt? Aber sicher! Erstens gehört das Gericht zur ungarischen Identität, und zweitens kochen hier Szabina Szulló und Tamás Széll, zwei äußerst talentierte Köche. „Probieren Sie mal“, fordert mich Zoltán Hamvas auf. Vor mir eine Schüssel mit einer dunkelrot schimmernden Brühe und einem Türmchen aus Fleisch-



3

So schmeckt der Herbst!

Testen Sie »essen & trinken« zum Probierpreis! Sie erhalten 3 Ausgaben für nur 10,80 €. Diese erhalten Sie auch als digitales Magazin.



Günstig Ersparnis von 33 % auf den Heftpreis

Aktuell Jede Ausgabe pünktlich im Briefkasten

Digital Inklusive digitaler Ausgaben für Tablet, Smartphone und PC

Jetzt bestellen!

Tel. 0 25 01 / 8 01 43 79

www.essen-und-trinken.de/minabo

Bitte Bestellnummer angeben: 026M012

1



2



W I E N

1 Manuela Filippou und Ehemann Konstantin zählen zu den innovativsten Gastronomen der österreichischen Hauptstadt **2** Teambesprechung im Restaurant „Konstantin Filippou“ **3** Kunstwerk aus Sellerieröllchen, die eine Tarte-Form bilden, gefüllt mit Venusmuscheln und Roggen

stückchen, Möhren- und Kartoffelscheiben. Überraschung beim Probieren: Feinste Würfel Salz-Zitronen sind untergemischt. Sie heben den Geschmack und geben der sonst deftigen Suppe eine erfrischende Leichtigkeit.

Landgang Bratislava

Am Pier wartet Peter Chrenka – Spitzbart, grüne Shorts und Wanderschuhe – mit seinem Auto. Seit neun Jahren bietet der 37-Jährige zusammen mit seinem Bruder Branislav alternative Touren durch Bratislava und Umgebung an. Statt Burg und Altstadt Plattenbau und Sowjet-Denkäbler, statt K.-u.-k.-Kaffeehauskultur eine Biertour durch typische Dorfgaststätten, statt Szene-Restaurants Lokale, in die Einheimische einkehren. „Früher habe ich normale Führungen durch die Altstadt gemacht“, erklärt mir Peter. „Doch ich merkte, dass ich den Touristen nicht nur eine Perspektive meiner Heimatstadt zeigen wollte. Ich wollte auch kritisch sein,

politisch, die hässlichen Seiten zeigen.“ Unser Ziel heute ist das Dorf Svatý Jur, gut 15 Kilometer von Bratislava entfernt und Mittelpunkt von Peters „Wine and Walk Tour“. Immer wieder zeigt er auf Gebäude. Dort ein heruntergekommenes rundes Hochhaus, maisgelb, hässlich, in den 1970ern als Unterkunft für Soldaten gebaut, heute wartet es auf Investoren. An einer kerzengeraden,

trostlosen Ausfallstraße eine ehemalige slowakische Schokoladenfabrik, die nun dem amerikanischen Lebensmittelkonzern Mondelēz gehört.

Gegen so viel postkommunistischen Verfall wirkt Svatý Jur geradezu pittoresk. Hübsch sanierte Häuser, junge Bäume und Sitzbänke säumen die Hauptstraße, drum herum die sanften Hügel und Weinberge der kleinen Karpaten. Früher baute hier jeder Wein an – unter optimalen Bedingungen: Wald- und Moorlandschaft im Tal sorgen im Sommer für kühle Nächte und im Herbst für eine hohe Luftfeuchtigkeit. Dann kam der Kommunismus, mit ihm Enteignungen und die Gründung von Kooperativen, die Quantität statt Qualität produzierten. Nach der „Samtenen Revolution“ 1989 zogen vor allem junge Leute ins Dorf, viele besannen sich auf die Weinanbautradition. „Viel Wissen ging in der kommunistischen Zeit verloren, nun war eine gute Zeit, um das Handwerk neu zu definieren“, sagt



Wo an der
schönen
DONAU
die Landschaft zum
Bühnenbild wird

Fahrt durch die
Wachau – der
Abschnitt des
Donautals zwischen
dem Städtchen
Krems und
Stift Melk

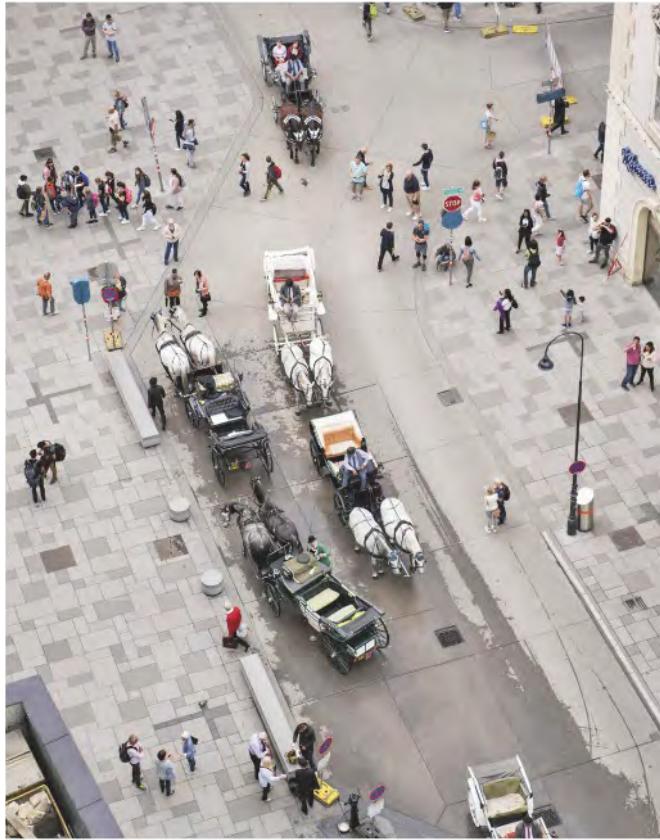


Lenz Moser
ist Österreichs
Wein



Lenz Moser Selection –
Weine von höchster Qualität
und Güte.





Blick vom Wiener Stephansdom auf den Stephansplatz, wo die Fiaker in alter Tradition auf Kundschaft warten

Michal Bažalík. Der Winzer stammt aus Bratislava, kam nach dem Studium nach Svätý Jur. Hoch oben liegen seine Weinberge, die sanft bis zur Dorfgrenze hin abfallen. Wir laufen durch Reben mit dicken, knorrigen Stämmen, es sind die für die Region typischen Sorten: Silvaner, Riesling und Grüner Veltliner. Im Sonnenlicht schimmern auch zarte hellgrüne Weinblätter an Rebstocken, die gerade mal hüfthoch sind. „Mit den neu gepflanzten pilzresistenten PIWI-Trauben experimentiere ich. Dieses Jahr wird das erste Mal gekeltert“, sagt der 29-Jährige. Michal geht es aber um mehr, als nur Neues auszuprobieren: Er baut organisch an, setzt auf Spontanvergärung, verzichtet auf Zuckerzugabe. „Es gibt genug Chemie in der Welt, und es wird Zeit, mit der Natur zu kooperieren und natürliche Weine herzustellen.“

Landgang Wien

Routiniert legt der Kapitän der „A-Rosa Bella“ am Kai an. Am Panoramafenster



INFO

A-Rosa

Mit den Schiffen kann man ganzjährig die Donau erkunden, etwa bei der Reise „Donau Höhepunkte“ (5 Nächte, ab 749 Euro; 2020: ab 729 Euro). Bei der Fahrt „Donau Klassiker“ bleiben die Schiffe in Wien und Budapest über Nacht (7 Nächte, ab 1029 Euro; 2020: ab 999 Euro). www.a-rosa.de

Budapest

Zentrale Markthalle Vámház körút 1–3, 1903 Budapest, Ungarn
Stand Restaurant Székely Mihály utca 2, 1061 Budapest, Ungarn, Tel. 0036/30/785 91 39

Bratislava

Authentic Slovakia Die „Carpathian Wine and Walk Tour“ (Karpaten Wein- und Wandertour) mit Michal Bažalík, inklusive Weinverkostungen, dauert 3–4 Stunden und kostet 70 Euro pro Person (ab 2 Personen). www.authenticsslovakia.com

Wien

Konstantin Filippou Dominikanerbastei 17, 1010 Wien, Österreich, Tel. 0043/512/22 29 10. www.konstantinfilippou.com

Wo beim Landgang Koch und Kutscher warten

schauen die Gäste zu, wie die Gangway ausgefahren wird. „Ach, herrlich diese Art zu reisen“, kommentiert eine junge Frau in T-Shirt und Jeans die Szene. „Nur bei einer Flusskreuzfahrt kann ich ohne Stress von Stadt zu Stadt reisen. Kein nerviges Herumgekurve mit dem Auto, und auch das Koffer Ein- und Auspacken entfällt.“ Schloss Schönbrunn, Stephansdom und Naschmarkt sind in den fünf Stunden Landgang gut zu schaffen. Nicht nur!

Denn da wäre noch Konstantin Filippou, der auch zur Mittagszeit sein gleichnamiges Sterne-Lokal öffnet. Der Sohn einer Österreicherin und eines Griechen, aufgewachsen in Graz, feierte unweit des Doms eine perfektionierte und doch lässige Spitzenküche. Bis die Rezeptur für sein Brot stand, brauchte es viele Versuche und Wochen. Letztlich wurde es ein Malzbrot, erdig-süß im Geschmack, weich und saftig. Bei Filippou ist nichts gekünstelt, nichts überaromatisiert, kein Zuwenig, kein Zuviel. Aus dem Amurkarpfen, den er aus der steiermärkischen Heimat bezieht, bereitet der Koch eine Brandade zu. Eigentlich ein Fischpüree aus den mediterranen Regionen, bei Filippou ein lauwarmer Schaum, getoppt mit Störkaviar. Ein Gericht, so pur und klar im Geschmack, dass man glaubt, das Wasser, in dem der Fisch aufgewachsen ist, zu schmecken. Schloss Schönbrunn muss auf mich warten. Bis zur nächsten Donau-Kreuzfahrt.

Die schönsten Reisen für Sie zusammengestellt.

Sylt mit Stil – Kurzurlaub für alle Sinne

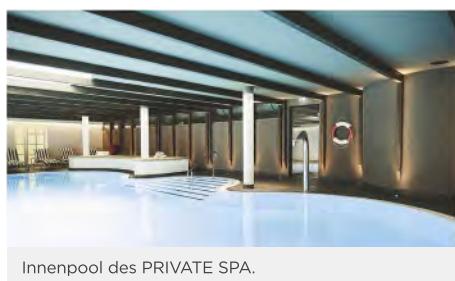
Genuss und behaglicher Luxus erwarten Sie auf der wohl bekanntesten Insel Deutschlands. Den passenden Rahmen bietet Ihnen das exklusive Luxushotel von Sternekoch Holger Bodendorf.



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



Restaurant SIEBZEHN84.



Innenpool des PRIVATE SPA.

inkl.
Halbpension
im Hotel

Genussreise
Deutschland, Nordsee, Sylt

ab **€ 555,-**
pro Person



4 Nächte auf Sylt



5-Sterne-
Superior-Hotel



4 x 3-Gänge-
Menü

Ihre Inklusivleistungen:

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

Reisecode: SYT11B4HP

Veranstalter dieser Reise:

htc hemmers travel consulting GmbH

Joseph-von-Fraunhofer-Straße 9, 53501 Grafschaft

Die Gruner+Jahr GmbH tritt lediglich als Vermittler auf.

Hinweise: Reisepreis zzgl. Tourismusabgabe: ab 1,65 € p. P./Nacht. | Einzelzimmer gegen Aufpreis buchbar.

BUCHEN SIE JETZT IHRE REISE!

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

www.essen-und-trinken.de/reisewelten oder Tel. 0 26 41 - 94 60 74

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

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

In neuen Sphären

Eine Sonne aus Eigelb vorneweg, dann kommt der (See-)Teufel auf den Teller, zum Abschluss lockt ein himmlisch fruchtiges Sorbet: drei überirdisch gute Gänge

REZEPTE JÜRGEN BÜNGENER FOTOS JORMA GOTTLAWD
STYLING KATRIN HEINATZ TEXT ANNA FLOORS



VORSPEISE

Portobello mit confiertem Eigelb

Das Eigelb nimmt ein langes Bad in Butter und gart dabei wachsweich. Dazu gebratener Pilz und Kräutersud: unbeschreiblich gut! **Rezept Seite 113**



Portrait: David Maupile; Geschirr: Rosenthal; Besteck: Sambonet über Rosenthal; Serviette: Merci. Adressen Seite 140

DAS MENÜ

VORSPEISE

Portobello mit confiertem Eigelb

HAUPTSPEISE

Seeteufelfilet mit Wermut-Gemüse

DESSERT

Brombeer-Sorbet mit Vanillecreme



JÜRGEN BÜNGENER

»e&t«-Koch

So plant unser Koch sein Menü

AM VORTAG

- Für das Dessert Schoko-Fenchelspannen zubereiten und kalt stellen
- Vanillecreme vorbereiten, dabei die Sahne noch nicht unterheben. Mit Klarsichtfolie abgedeckt kalt stellen
- Sorbet-Masse vorbereiten und kalt stellen

4 STUNDEN VOR DEM ESSEN

- Für den Hauptgang Gemüse putzen, schneiden und mit einem feuchten Küchentuch abdecken
- Für die Vorspeise Nussbutter zubereiten, Kräuter-Pilz-Sud kochen und abmessen

2,5 STUNDEN VOR DEM ESSEN

- Für die Vorspeise Eigelbe confieren
- Sesam-Topping zubereiten
- Sorbet in der Eismaschine gefrieren und ins Gefrierfach stellen

30 MINUTEN VOR DEM ESSEN

- Für das Dessert Vanillecreme fertigstellen und kalt stellen

KURZ VOR DEM SERVIEREN

- Kräuter-Pilz-Sud mixen und abschmecken
- Portobello-Pilze braten
- Vorspeise anrichten

HAUPTSPEISE

Seeteufelfilet mit Wermut-Gemüse

Höllisch gut: Möhren, Pastinaken und Fenchel begleiten beschwipst das Fischfilet, obendrauf knuspern Rauchmandeln. **Rezept rechts**



VORSPEISE

FOTO SEITE 110

Portobello mit confiertem Eigelb

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 4 Portionen

- 250 g Butter
 - 4 sehr frische Bio-Eier (Kl. M)
 - 1 Bund Suppengrün (Sellerie, Möhren, Lauch, Petersilie)
 - 4 Portobello-Pilze (à 60–70 g)
 - 1 TL Koriandersaat
 - 1 TL schwarze Pfefferkörner
 - Salz
 - 10 g getrocknete Steinpilze
 - 2 TL helle Sesamsaat
 - ½ TL Schwarzkümmelsaat
 - 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
 - 8 EL Olivenöl
 - 10 Stiele glatte Petersilie
 - 30 Stiele Kerbel
 - 4 EL Distelöl
 - 3–4 EL Chardonnay-Essig
 - Pfeffer
- Außerdem: Küchenthermometer, eventuell 4 Timbale-Förmchen

1. Für die confierten Eigelbe Butter im kleinen Topf zerlassen und bei milder bis mittlerer Hitze so lange kochen, bis sich die Molke am Topfboden absetzt und die Butter goldbraun ist. Nussbutter langsam durch ein feines Sieb in eine kleine Sauteuse gießen, dabei Molke nicht mit ins Sieb gießen. Auf 60 Grad abkühlen lassen (Thermometer benutzen!), dann gleichmäßig auf 4 Kaffeetassen (oder Timbale-Förmchen) verteilen. Eier nacheinander sauber trennen. Jeweils 1 Eigelb in 1 Tasse mit Nussbutter gleiten lassen (Eigelb muss von der Butter bedeckt sein). Im vorgeheizten Backofen bei 65 Grad (Gas und Umluft nicht empfehlenswert) 2–2,5 Stunden wachsweich garen (confieren).
2. Für den Kräuter-Pilz-Sud Suppengrün putzen, schälen, waschen und in 1–2 cm große Stücke schneiden. Pilzen putzen, die Stiele abschneiden. Stiele in Scheiben schneiden, Pilzkappen beiseitestellen. Suppengrün, Pilzstiele, Koriandersaat, Pfefferkörner, 1 TL Salz und Steinpilze in einen großen Topf geben. Mit 1 l Wasser auffüllen, aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze offen 45 Minuten leise kochen lassen.
3. Für das Sesam-Topping Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, in eine kleine Schale geben und abkühlen lassen. Schwarzkümmel und Zitronenschale zugeben und gut mischen.
4. Inzwischen für den Kräuter-Pilz-Sud die fertig gekochte Brühe durch ein feines Sieb gießen, 400 ml abmessen und warm stellen.
5. Wenn die Eigelbe fertig gegart sind, für die Portobello-Pilze 4 EL Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Pilzkappen darin bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten braten, dabei 2–3-mal wenden. Mit Salz würzen.
6. Abgemessenen warmen Kräuter-Pilz-Sud in einen Rührbecher geben. Petersilien- und Kerbelblätter von den Stielen abzupfen. Kräuterblätter mit Distelöl und restlichem Olivenöl zur warmen Brühe in den Rührbecher geben. Mit dem Schneidstab sehr fein mixen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Pilze mit den Lamellen nach oben in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Eigelbe vorsichtig mit einem Esslöffel aus der Nussbutter heben. Auf jeden Pilz ein Eigelb setzen. Kräuter-Pilz-Sud kurz aufmixen und um die Pilze gießen. Pilze mit Sesam-Topping bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden plus Confierzeit 2–2,5 Stunden
PRO PORTION 6 g E, 44 g F, 1 g KH = 439 kcal (1841 kJ)



FREUNDLICHER FRANZÖSE

Mit feiner Steinfrucht-Aromatik und elegantem Schmelz schmiegt sich der Bio-Chardonnay aus dem Languedoc regelrecht ans Fischfilet. Bei 13 Vol.-% hält sich der Alkoholgehalt in Grenzen, trotzdem behauptet sich der Wein auch spielend gegen das kräftige Wurzelgemüse – ein Hauch Eichenholz verleiht ihm gerade genug Gewicht.

Mas des Quernes „Gens et Pierres“ Chardonnay 2018, 7,50 Euro, über www.weinschmecker-grube.de

HAUPTSPEISE

FOTO LINKS

Seeteufelfilet mit Wermut-Gemüse

* EINFACH, RAFFINIERT

Für 4 Portionen

- 60 g Schalotten
- ½ TL Koriandersaat
- 2 EL Rauchmandeln (z. B. von Seeberger)
- 600 g bunte Möhren (gelb, orange und violett)
- 200 g Pastinaken
- 250 g Fenchel (mit Grün)
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- 8 EL Olivenöl
- 40 g Butter
- 200 ml Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 150 ml Weißwein
- 200 ml Gemüsefond
- 4 Stiele Zitronenthymian
- Pfeffer
- 4 Seeteufelfilets (à 160 g; küchenfertig)

1. Schalotten in feine Würfel schneiden. Koriandersaat in Mörser fein zerstoßen. Rauchmandeln grob hacken. Möhren und Pastinaken schälen und je nach Dicke längs halbieren oder

vierteln. Fenchel putzen, waschen, das Grün abschneiden und beiseitestellen. Fenchelknolle halbieren und in 1–1,5 cm breite Spalten schneiden. Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Schale ohne das Weiße in dünnen Streifen mit einem Sparschäler abschälen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und beiseitestellen.

2. Violette Möhren in wenig kochendem Salzwasser 5 Minuten vorgaren, so färben sie beim Dünsten (Schritt 3) nicht ab. Möhren abschrecken und beiseitestellen.

3. Für das Wermut-Gemüse 3 EL Olivenöl und 20 g Butter in einem großen Bräter erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten, Koriandersaat mitdünsten. Mit Wermut ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Weißwein zugießen, nochmals auf die Hälfte einkochen lassen. Gemüsefond, Zitronenschale, Zitronenthymian und ungegartes Gemüse zugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten dünsten. 5 Minuten vor Ende der Garzeit vorgegarte violette Möhren zugeben.

4. Fischfilets mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. Restliches Olivenöl und restliche Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 3–4 Minuten braten.

5. Gemüse und Fisch auf vorgewärmten flachen Tellern anrichten. Gemüse mit jeweils 3–4 EL Wermutsud beträufeln und mit Fenchelgrün und Rauchmandeln bestreuen. Sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 28 g E, 26 g F, 19 g KH = 483 kcal (2029 kJ)

DESSERT

FOTO RECHTS

Brombeer-Sorbet mit Vanillecreme

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

Für 4–6 Portionen

VANILLECREME

- 200 ml Milch
- 30 g Zucker plus etwas mehr zum Bestreuen
- 1 TL Vanillepaste
- 2 Eigelb (Kl. M.)
- 12 g Vanillepuddingpulver
- 100 ml Schlagsahne

BROMBEER-INGWER-SORBET

- 1 Bio-Zitrone
 - 20 g frischer Ingwer
 - 120 g Zucker
 - 700 g Brombeeren
 - 4 Stiele Minze
- Außerdem: Eismaschine

1. Für die Vanillecreme 100 ml Milch mit Zucker und Vanillepaste aufkochen und vom Herd ziehen. Restliche Milch mit Eigelben und Puddingpulver glatt rühren und unter die warme Vanillemilch rühren. Unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen bei mittlerer Hitze erneut aufkochen und 1–2 Minuten leicht kochen lassen. Masse durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen. Mit etwas Zucker bestreuen, mit einem flachen Teller abdecken und mindestens 3 Stunden kalt stellen.

2. Für das Brombeer-Sorbet Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abschälen. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem kleinen Topf Zucker, 120 ml Wasser, Zitronenschale und Ingwer bei milder Hitze 2 Minuten kochen. Sirup beiseite abkühlen lassen.

3. Brombeeren verlesen und 100 g zum Garnieren beiseitestellen. Restliche Brombeeren in einen hohen Rührbecher geben. Zitronen-Ingwer-Sirup durch ein Sieb zu den Brombeeren gießen. Mit dem Schneidstab sehr fein pürieren und durch ein feines Küchensieb streichen. Brombeerpuree in der Eismaschine je nach Gerät ca. 30 Minuten cremig gefrieren lassen. Dann in eine Schüssel füllen und bis zum Servieren gefrieren.

4. Inzwischen für die Vanillecreme die Sahne steif schlagen. Kalten Vanillepudding mit den Schneebesens glatt rühren. Sahne nach und nach vorsichtig unterheben, sodass eine lockere Creme entsteht. Vanillecreme abgedeckt kalt stellen.

5. Jeweils 3 EL Vanillecreme auf kalte flache Teller geben. Einen Esslöffel in lauwarmem Wasser erwärmen, kurz abtropfen lassen. Je 1 Nocke Sorbet abstechen und neben die Vanillecreme legen. Mit den restlichen Brombeeren, Schoko-Fenchelspalten (siehe folgendes Rezept) und abgezupften Minzblättern garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:10 Stunden

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 4 g E, 9 g F, 36 g KH = 253 kcal (1061 kJ)

Schoko-Fenchelspalten

*** EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, RAFFINIERT, VEGAN**

Für 4–6 Portionen

- 1 Bio-Orange
- 1 Fenchelknolle (ca. 350 g)
- 200 g Zucker

- 200 g Zartbitterkuvertüre (54% Kakao)
 - 5 g Kokosöl
- Außerdem: Küchenthermometer

1. Orange heiß waschen und trocken reiben. Orangenschale mit dem Zestenreißer abschälen. Fenchel putzen, waschen, die Stiele abschneiden, Grün entfernen. Stiele längs vierteln. Fenchelknolle halbieren und in 5 mm dicke Spalten schneiden. Zucker mit 200 ml Wasser in einem großen breiten Topf aufkochen und kochen lassen, bis sich der Zucker wieder gelöst hat. Orangenschale und Fenchel zugeben und bei milder bis mittlerer Hitze 5 Minuten leicht kochen lassen. Beiseite 3 Stunden abkühlen lassen.

2. Fenchel in ein feines Sieb abgießen, dabei den Sirup auffangen. Fenchel gut abtropfen lassen, mit Küchenpapier trocken tupfen und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 70 Grad Umluft (Gas und Ober-/Unterhitze nicht empfehlenswert) auf der mittleren Schiene 3 Stunden trocknen. Auf dem Backblech abkühlen lassen.

3. Kuvertüre grob hacken und in einer Schüssel mit dem Kokosöl im warmen Wasserbad (maximal 32 Grad; Thermometer benutzen!) schmelzen. Fenchelspalten in die Kuvertüre tauchen, mithilfe zweier Gabeln herausheben, sehr gut abtropfen lassen und auf Backpapier trocknen lassen. Zum Brombeer-Sorbet mit Vanillecreme (siehe vorheriges Rezept) servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Abkühlzeit ca. 4 Stunden plus Trockenzeit 3 Stunden

PRO PORTION (bei 6 Portionen) 4 g E, 4 g F, 31 g KH = 189 kcal (794 kJ)

Tipp In einer verschließbaren Dose im Kühlschrank gelagert halten sich die Schoko-Fenchelspalten ca. 4 Wochen.

DESSERT

Brombeer-Sorbet mit Vanillecreme

Fruchtiges Sorbet trifft sahneige Creme – und ganz nebenbei zeigt der Fenchel, dass er auch mit Schokolade glänzen kann. [Rezept links](#)



Ernte gut, alles gut

Die besten Rezepte der Saison



Jetzt bestellen!

Tel. 0 25 01/8 01 43 79 | www.esSEN-und-trinken.de/praeMienabo

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

essen & trinken

Deutschlands großes Food-Magazin.

Ihr Prämien-Abo

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

Die Vorteile

Aktuell Jede Ausgabe pünktlich und versandkostenfrei im Briefkasten

Garantiert Als Abonnent verpassen Sie kein Rezept

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

Gratis-Prämie für Sie zur Auswahl



Bodum CHAMBORD 1L
Teebereiter für lose Teeblätter



Amazon-Gutschein
im Wert von 10 €

Sie möchten anderen eine Freude bereiten?

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

RAMEN

In unserer Serie über Trendgerichte steht diesmal ein japanischer Klassiker im Mittelpunkt: Ramen. Die Nudelsuppe gibt es in Tokio an jeder Ecke – und auch in deutschen Großstädten wächst die Zahl der Ramen-Bars. »e&t«-Koch Marcel Stut erklärt, wie man die Brühe richtig zubereitet und was es dabei zu beachten gilt

Neue
Serie
3. Folge



MARCEL STUT
»e&t«-Koch

„Im Herbst und Winter gehört diese Ramen zu meinen Lieblingsessen. Damit ich sie auch mal schnell zubereiten kann, kuche ich immer eine doppelte Menge Brühe und friere die Hälfte ein.“

MISO-RAMEN

**** MITTELSCHWER, BRAUCHT ZEIT, GUT VORZUBEREITEN**

Für 4 Portionen

- 30 g getrocknete Shiitake-Pilze
 - 2 Stücke Kombu-Alge (à 4 x 4 cm; Asia-Laden)
 - 500 g Karkassen von Bio-Hähnchen
 - 500 g Bio-Hähnchenflügel
 - 1,5 kg Schweineknochen (in kleinen Stücken; beim Metzger vorbestellen)
 - 500 g Schweinefüße (in kleinen Stücken; beim Metzger vorbestellen)
 - 80 g frischer Ingwer
 - 2 Bund Frühlingszwiebeln
 - 2 Stangen Lauch (ca. 700 g)
 - 4 Knoblauchzehen
 - 6 El neutrales Öl (z.B. Maiskeimöl)
 - 2 El Mirin (japanischer Reiswein; Asia-Laden)
 - 60 g Tahin (Sesampaste)
 - 80 g helle Miso-Paste (Shiro Miso; z.B. über www.mimiferments.com)
 - 2 El helle Sesamsaat
 - 1 Blatt Nori-Algen (Asia-Laden)
 - 2 Schweinenackenschnitzel (à ca. 120 g)
 - 4 El Mehl
 - 1 Ei (Kl. M)
 - Salz
 - Pfeffer
 - 60 g Panko-Brösel (Asia-Laden)
 - 100 g Butterschmalz
 - 350 g Ramen-Nudeln (keine Instantnudeln; Asia-Laden)
 - 4 Soja-Eier (siehe Rezept Seite 120)
 - 4 El Chili-Öl (siehe Rezept Seite 120)
- Außerdem: 4 große Ramen-Schalen (ca. 20 cm Ø, 7,5 cm hoch)

1. Shiitake und Kombu mit 500 ml Wasser in eine Schüssel geben und abgedeckt mindestens 12 Stunden kalt stellen.

Marcel Stut: „Das Einweichwasser gebe ich nachher in die Brühe. Es gibt der Ramen umami. Umami – japanisch für herhaft-würzig, köstlich – ist die fünfte Geschmacksrichtung.“

2. Hähnchenkarkassen in Stücke hacken und mit Hähnchenflügeln, Schweineknochen und -füßen unter fließendem kalten Wasser abspülen. Schweineknochen und -füße in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, aufkochen und 5 Minuten kochen lassen. Die Knochen im Sieb abgießen, kalt abspülen und mit den Hähnchenteilen und 3,5 l kaltem Wasser zurück in den Topf geben.

3. 60 g Ingwer schälen und grob schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen. 3 Frühlingszwiebeln für die Ramen-Würzpaste und -Einlage beiseitestellen. Lauch putzen, waschen und mit den restlichen Frühlingszwiebeln in grobe Stücke schneiden. 3 Knoblauchzehen andrücken.

4. 4 El Öl in einem Topf erhitzen. Die vorbereiteten Zutaten darin bei starker Hitze goldbraun rösten und in den Topf mit den Knochen geben. Alles bei mittlerer Hitze aufkochen. Den aufsteigenden Schaum abschöpfen. Brühe offen mindestens 10 Stunden bei mittlerer Hitze knapp leicht sprudelnd kochen lassen. Brühe mit Wasser auffüllen, sodass die Knochen ständig mit Flüssigkeit bedeckt sind, dabei mehrfach die aufsteigenden Trübstoffe abschöpfen.

5. Eingeweichte Pilze in ein Sieb abgießen, dabei das Einweichwasser auffangen und nach 8 Stunden Garzeit zur Brühe geben.

6. Brühe durch ein sehr feines Sieb in einen anderen Topf passieren und nach Belieben entfetten. Für die Ramen brauchen Sie ca. 1,6 l Brühe. „Durch das lange Kochen der Knochen und des Hühnerfleisches entwickelt die Brühe immer mehr Geschmack und bewirkt ein ausgeprägtes Mundgefühl – die Japaner nennen das Kokumi. Gleichzeitig lösen sich Kollagen, es entsteht Gelatine, die die Brühe und auch etwas Fett leicht bindet. Wem trotzdem zu viele Fettaugen auf der Oberfläche schwimmen, kann sie mit zwei Lagen Küchenpapier, aufsaugen.“

7. Für die Tare (Würzpaste; siehe rechts Foto 2) 2 der beiseitegestellten Frühlingszwiebeln und restliche Knoblauchzehen fein hacken. Restliches neutrales Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Mirin ablöschen,



Brühe Hähnchenflügel und Schweineknochen bilden die Basis. Pilze, Algen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer sind Zugaben.



Tare ist eine Würzpaste. Hier aus Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Miso, Mirin (Reiswein) und Tahin (Sesampaste).



Fleisch Fetthaltige Stücke für die Einlage sind am besten, etwa Schweinenackenschnitzel, hier mit Panko-Bröseln panier.



Anrichten Bevor Brühe und Tare in die Schüssel gegeben werden, alle fertig zubereiteten Einlagen bereitstellen.

Tahin und Miso-Paste zugeben und verrühren. Tare beiseitestellen.

„Die Sesampaste (Tahin) bringt eine cremige Süße mit ins Spiel.“

8. Für die Einlagen Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Nori-Blatt vierteln, in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und in Stücke zupfen. Die restliche beiseitegestellte Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, dann in kaltes Wasser legen. Restlichen Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.

9. Schweinenackensteaks zwischen Klar-sichtfolie dünn plattieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden, Eier und Panko-Brösel auf Schalen verteilen. Ei verquirlen. Schnitzel im Ei wenden und mit den Panko-Bröseln panieren, dabei die Panierung leicht andrücken. Schnitzel 5 Minuten ruhen lassen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin unter leichtem Schwenken goldbraun braten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

10. Soja-Eier (siehe folgendes Rezept) halbieren. Frühlingszwiebelringe in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Nudeln in kochendem Wasser 3 Minuten garen, in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Schnitzel quer in 1–2 cm breite Streifen schneiden.

11. Tare auf 4 große Schalen verteilen und mit heißer Brühe auffüllen. Nudeln, Soja-Eier und Schnitzelstreifen in den Schalen anrichten und mit Nori-Blättern, Sesamsaat, Ingwer und Frühlingszwiebelringen bestreuen. Mit Chili-Öl (siehe Rezept rechts) beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde plus

Garzeit 10 Stunden

PRO PORTION 43 g E, 47 g F, 82 g KH = 966 kcal (4043 kJ)

SOJA-EIER

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN

Für 4 Portionen

- 100 ml Sojasauce
- 50 ml Sake (Asia-Laden)
- 50 ml Mirin (Asia-Laden) • Zucker
- 100 ml Geflügelfond
- 4 Eier (KI. M)

1. Sojasauce, Sake, Mirin, 1 El Zucker und Fond aufkochen und abkühlen lassen. Eier in kochendem Wasser 6 Minuten garen. Eier abschrecken und pellen. Eier mit der Sojamischung in einen Gefrierbeutel geben. Luft herausdrücken, Beutel verschließen und mindestens 8–10 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

2. Eier aus der Marinade nehmen und als Einlage für die Ramen (siehe vorheriges Rezept) verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten plus
Marinierzeit mindestens 8–10 Stunden

PRO PORTION 6 g E, 5 g F, 1 g KH = 80 kcal (337 kJ)

CHILI-ÖL

* EINFACH, GUT VORZUBEREITEN, VEGAN

Für ca. 250 ml

- 30 g frischer Ingwer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 200 ml neutrales Öl (z. B. Distelöl)
- 50 ml geröstetes Sesamöl
- 3–4 El Chiliflocken

1. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen andrücken und grob schneiden.

2. Distelöl mit Ingwer, Frühlingszwiebeln und Knoblauch in einem Topf bis zum Rauchpunkt erhitzen. Chiliflocken zugeben und bei milder Hitze 10 Minuten unter Rühren ziehen lassen. Sesamöl zugeben, vollständig abkühlen lassen und zugedeckt über Nacht ziehen lassen.

3. Öl am nächsten Tag durch ein feines Sieb passieren und in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten plus
Ziehzeit über Nacht

PRO PORTION 0 g E, 10 g F, 0 g KH = 88 kcal (370 kJ)

Tipp Das Chili-Öl hält sich gut gekühlt mehrere Monate.



KLEINES RAMEN-GLOSSAR

RAMEN-YA Restaurant, das ausschließlich Ramen anbietet. Meist sind das kleine Läden mit nur einem Tresen, hinter dem der Chef und ein, zwei Assistenten die Suppen zubereiten. Da es oft nur den Tresen gibt, bildet sich eine Schlage vor dem Lokal. Nicht selten nehmen mittlerweile Automaten die Bestellung entgegen. Der Gast erhält ein Ticket, das er dem Koch überreicht.

TONKOTSU-RAMEN Milchig-weiße Suppe, die Brühe ist auf Schweineknochenbasis.

SHOYU-RAMEN Beliebte Variante aus Tokio und der Stadt Sano. Hühner- und Gemüsebrühe bilden meist die Basis, gewürzt wird mit Sojasauce, der Shoyu.

SHIO-RAMEN Wörtlich übersetzt Salz-Ramen, bestehend aus einer mit Salz gewürzten Hühnerbrühe.

TANTANMEN-RAMEN Reichhaltige cremige Brühe, krümelig gebratenes Hackfleisch als Topping und eine Würzpaste aus fermentierten Bohnen und Sesampaste sind essenziell.

MISO-RAMEN Ramen auf Basis von Hühnerbrühe und Miso. Die Insel Hokkaido ist berühmt für diese Variante.

AJITSUKE TAMAGO Wachsweich gekochtes und mariniertes Ei, das halbiert als Topping auf Ramen gelegt wird.

CHASHU In Sojasauce, Mirin, Ingwer und Frühlingszwiebeln geschmortes Schweinefleisch. Mehrere Scheiben Chashu gehören zu den beliebtesten Toppings.

NARUTOMAKI (ODER NARUTO) Als Ramen-Topping sehr beliebt. Das zu einem Kuchen gepresste Fischfleisch wird in Scheiben geschnitten und sieht dann aus wie eine Blume.

MENMA (ODER SHINACHIKU) Sauer fermentierte Bambussprossen, die in viele Ramen gelegt werden.



RAMEN – KULT UND KULTUR

Viel mehr als nur eine Nudelsuppe: Ramen werden in Japan geradezu verehrt

IM FILM

Als Vorreiter des Nudelsuppen-Trends im Westen gelten die Amerikaner David Chang mit seiner „Momofuku Noodle Bar“ und Ivan Orkin, der erst in Tokio, dann in New York ein „Ivan Ramen“-Restaurant eröffnete. Spätestens nach der Dokumentation in der Netflix-Serie „Chef's Table“ über Orkins Werdegang als Ramen-Koch stehen Großstädter freiwillig Schlange vor Ramen-Restaurants. In Japan ist das Warten auf einen Platz normal – Ramen genießen Kultstatus. Es gibt Mangas, Magazine, Fernsehserien und unzählige Blogs über sie. In der sehenswerten (und sehr lustigen) 1985 gedrehten japanischen Filmkomödie „Tampopo“ bekommt der Zuschauer eine Ahnung davon, wie sehr die Nudelsuppe Ausdruck höchster Kochkunst sein kann.

IM MUSEUM

Ein wenig schräg, sehr interessant, und gute Nudelsuppen gibt es auch: das Shin-Yokohama Ramen Museum in Yokohama, der zweitgrößten Stadt Japans. Besucher erfahren die Geschichte der Ramen, lernen die regionalen Unterschiede kennen und können in einer nachgebauten Tokioter Straße von 1958 in einem der neun Ramen-Restaurants einkehren.

MIT STERN

Einst Japans Arme-Leute-Essen avancierte die Ramen im Jahr 2016 zur Hochküche – der „Guide Michelin“ vergab dem Tokioter Ramen-Restaurant „Tsuta“ einen Stern. Die Rezepte seiner Suppen verrät Chef Yuki Onishi natürlich nicht. Nur so viel: Die Nudeln sind selbstverständlich selbst gemacht, die Brühe für seine Shoyu-Ramen ist eine Mischung aus Hühner- und Muschelfond, verfeinert mit Wein, Trüffelöl und in Zedernfässern gereifter Sojasauce. Im aktuellen „Michelin“ für Tokio stehen 24 Ramen-Restaurants, drei davon sind mit einem Stern ausgezeichnet.

Das Essen der Anderen

Ja, muss man denn alles selbst machen? Nein, manches kann man auch anderen überlassen, die was können: Gastronomen, Köchen und Foodjournalisten, die das Ganze für einen aufschreiben. Wir hätten da vier Anregungen

Ab 16.
Oktober
am Kiosk



Om wie Ofenglück

— Achtsamkeit ist ja zurzeit in aller Munde. Das können wir nur gutheißen. War bei uns ja eigentlich immer schon so: darauf achten, dass der Kühl- schrank gefüllt und das richtige Rezept zur Hand ist. Backen heißt: bei der Sache sein. Bis Pizza, Pie und Pide im Ofen sind. Und dann: leicht vorbeugen (oder in die Knie gehen). Augen schließen. Tief durch die Nase einatmen. Und wissen: Alles wird gut. Mit 67 herzhaften »e&t«-Rezepten, die garantiert gelingen. Vom Asia-Flammkuchen bis zur Zucchini-Quiche. Mmh!

Ab 16. Oktober für 8 Euro am Kiosk. www.esSEN-und-trinkEN.de



AUSGEHEN

FÜR FOODIES EIN MUSS

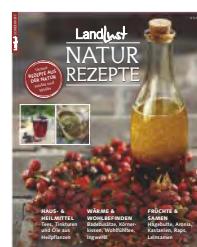
Einer der kreativsten Köche unserer Zeit, Massimo Bottura, im Porträt. Guck mal, wer da kocht: Österreichs junge Talente. 98 neue Restaurants, die man kennen muss und möchte. Im neuen „B-EAT“. **Jetzt für 6,90 Euro am Kiosk. www.beat-mag.de**



GAS GEBEN

MÄLZER MACHT HINNE

Kasseler-Gulasch in 40, Gemüseschmarren in 30, Bohnen-Carbonnara in 20 Minuten und 65 weitere Tipptopp-Rezepte für den Alltag: das flotte Best-of von »e&t Für jeden Tag« mit Tim Mälzer.



WOHLFÜHLEN

VON MUTTER NATUR

Kochen und backen mit wilden Früchten, Tees und Tinkturen zum Selbermachen, Heilsames fürs Wohlbefinden. Ausgabe 2 des neuen „Landlust“-Sonderheftes „Naturrezepte“ versammelt die besten Rezepte und Rezepturen der Redaktion für Herbst und Winter. **Jetzt für 5,50 Euro am Kiosk. www.landlust.de**



Einer, der
HÖRZU
zu Hause hat

HANS SIGL
Exklusiv fotografiert
für HÖRZU

HÖRZU ist eine Marke der FUNKE MEDIENGRUPPE

A close-up photograph of beer foam. The top portion of the image is filled with a white, textured layer of foam, with numerous small, glistening bubbles visible. Below the foam, the beer is a rich, golden-brown color. The overall texture is slightly out of focus, creating a soft, inviting look.

Ob Zwickel,
Kellerbier oder
Helles: malzbe-
tonte Biere aus
Franken setzen
Maßstäbe

UNTERGÄRIG, UNFILTRIERT, UNERREICHT

An kaum einem anderen Ort wird die handwerkliche
Brauereikultur so gelebt wie in Franken.
Unser Getränke-Redakteur Benedikt Ernst,
gebürtiger Oberfranke, nimmt uns mit auf eine
Biertour in seine alte Heimat

TEXT BENEDIKT ERNST FOTOS FRANK BAUER

Nürnberg

1 SCHANZENBRÄU

HISTORIE 2004 als Hobbyprojekt gestartet; Umzug in den eigenen Brauerei-Neubau im Jahr 2016.

SPEZIALITÄT Fokus auf untergärige Sorten wie Helles, Rotbier und Pils, dazu saisonale Stile wie ein leichtes Sommer- oder Bockbier.

SPEISEN An der Brauerei nur Lagerverkauf mit Ausschank; in der Schankwirtschaft in Nürnberg-Gostenhof täglich wechselnde fränkische Gerichte und Brotzeiten. An Wochenenden Schäufele, andere Bratengerichte und Weißwurstfrühstück.

Brauerei: Proeslerstraße 3, 90431 Nürnberg, Tel. 0911/810 06 90; Schankwirtschaft: Adam-Klein-Straße 27, 90429 Nürnberg, Tel. 0911/93 77 67 90 www.schanzenbraeu.de

Vom Keller auf einen Thron aus Bier in nur zehn Jahren: Stefan Stretz (rechts) mit seinem Bruder Robert im Lager



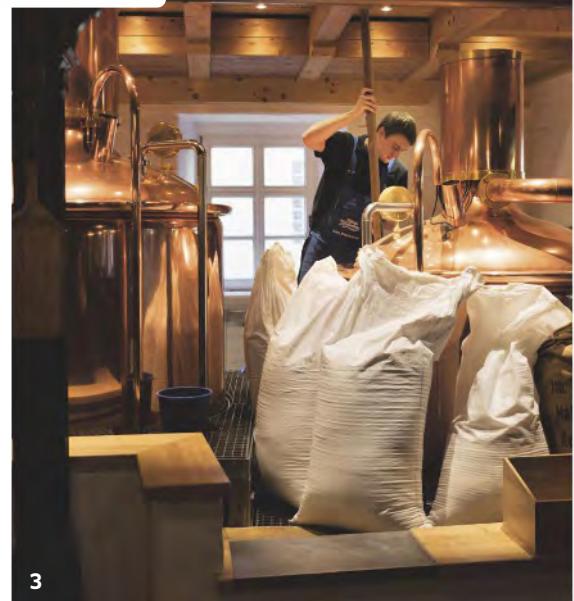
rgendwie ticken die Uhren in Sachen Bier hier anders. So kommt in Oberfranken auf nur 6200 Einwohner eine Brauerei. Das Seidla mit 0,5 Litern ist in der Regel die kleinste Einheit, die ausgeschenkt wird. Und wer in Bamberg „Spezi“ ordert, bekommt ein Rauchbier auf den Tisch. Als im Zuge der Craft-Beer-Welle unzählige obergärige Pale Ales und IPAs mit fruchtigem Duft und viel Alkohol auf den Markt kamen, zuckten viele fränkische Brauer nur mit den Schultern. Ihre vollmundigen, malzbetonnten Biere sind die subtile Antithese zu den lauten, alkoholstarken Hopfenbomben internationaler Prägung – und genau dafür werden sie von Bierliebhabern gefeiert. Wenn „Craft“ im Sinne des unabhängigen Handwerks in kleinen bis mittelgroßen Betrieben verstanden wird, trifft das Kriterium ohnehin auf die meisten fränkischen Brauereien zu, zum Teil schon seit Jahrhunderten. Von gut 1500 Braustätten in ganz Deutschland entfällt etwa ein Fünftel auf Franken – wir haben fünf herausragende Vertreter besucht.

1 SCHANZENBRÄU

Es ist nicht so, dass Stefan Stretz ein Problem mit den trendigen, stark gehopften Craft-Bieren hätte. „Aber nach so einem Bier brauchst du ja erst mal fünf Seidla zum Nachspülen“, merkt der Nürnberger Brauer an – mit Augenzwinkern, aber durchaus ernst gemeint. Schanzenbräu, die Brauerei von Stefan Stretz, existiert seit 2006 und zählt damit noch zu den jungen Betrieben. Wie setzt man sich als Neueinsteiger durch in einer Gegend, der es wahrlich nicht an Bier mangelt? „Die lokale Gastronomie mochte unsere Geschichte. Wir sind eben die Jungs aus Nürnberg-Gostenhof, die früher im Keller einer Werkstatt in alten Waschkesseln Bier gebraut haben, während oben an Ami-Schlitten geschraubt wurde“, erzählt Stretz. Privatkunden hingegen freuen sich, das Bier auch kastenweise im Supermarkt kaufen zu können – anders als bei vielen



1 Mit seiner gemütlichen Innenstadt ist Kulmbach nicht nur des Bieres wegen einen Besuch wert **2** Die ersten Genossenschafter der Kommunbräu haben auf Lebenszeit ein Fach mit ihrem persönlichen Krug **3** Praktisch: Das Sudhaus der Kommunbräu steht direkt im Gastraum



Gasthausbrauereien. „Aber zuallererst muss natürlich die Qualität stimmen“, betont Stretz. Und daran lässt schon der erste Schluck Rotbier keinen Zweifel. Ein rötliches, unfiltriertes Bier, malzbetonnt und vollmundig, mit feinen Karamellnoten. „Der Altstadthof in Nürnberg hat den alten Stil wiederbelebt, aber wir wollten unbedingt unsere eigene Interpretation“, so Stretz. Diese wurde zum Teil einer Erfolgsgeschichte, die ihn und sein Team innerhalb von zehn Jahren vom Werkstattkeller bis zur neu gebauten Brauerei am Stadtrand geführt hat – 2016 wurde der erste Sud abgefüllt.

2 KOMMUNBRÄU KULMBACH

In der Kulmbacher Kommunbräu, einer traumhaft gelegenen Gasthausbrauerei am Fuße der Plassenburg, herrscht auf der Bierkarte Minimalismus vor: „Es gibt ein Helles und ein Bernsteinfarbenes, dazu ein wechselndes Bier des Monats – fertig“, so beschreibt es ein gut gelaunter Frank Stübinger, der mit langen Haaren und den vielen Lachfältchen so gar nicht dem Klischee des trockenen Geschäftsführers entsprechen mag. In seinem Gasthof bekommt man nicht nur das beste Bier und die besten Schweinerippchen der Stadt, es



Kulmbach

2 KOMMUNBRÄU KULMBACH

HISTORIE 1990 von einem Kreis Kulmbacher Bierliebhaber als Genossenschaft gegründet, seit 2000 geführt von der Wirtsfamilie Stübinger.

SPEZIALITÄT Helles und Bernsteinfarbenes im ständigen Ausschank; Sondersude wie Weizenbock, Märzen oder Roggenbier im monatlichen Wechsel.

SPEISEN Fränkisches Schäufele, Schweinerippchen, Schweinshaxe, frische Kartoffelklöße, frische Bratwürste, süßsaures „Geling“ (Innereien-Ragout).

Grünwehr 17, 95326 Kulmbach,
Tel. 09221/844 90
www.kommunbraeu.de

Frank Stübinger trägt mit Vergnügen seinen Teil zur Kulmbacher Kneipengeschichte bei

Aufseß

3 AUFSESSER BRAUEREI

HISTORIE Seit 1823 in Familienbesitz, heute in sechster Generation geführt von Frank (Brauerei) und Ernst Rothenbach (Gasthof).

SPEZIALITÄT Klassische untergärige Bierstile wie Helles, Dunkles, Zwickel, Märzen und Pils; ergänzt von einem Weizenbier und experimentellen Spezialitäten (z.B. barriquegereifte Biere).

SPEISEN Süßwasserfische wie Forelle und Karpfen aus frischer Schlachtung, Fränkisches Schäufele, Brotzeiten von Handwerksbetrieben aus der Region.

Im Tal 70, 91347 Aufseß,
Gasthof: Tel. 09198/929 20,
Brauerei: Tel. 09198/82 82
www.brauereigasthof-rothenbach.de



Brauer und Wirt
in langer Tradition:
Ernst Rothenbach
(rechts) mit
seinem Neffen
Christian

Bamberg

4 BRAUEREI SPEZIAL

HISTORIE Erste urkundliche Erwähnung 1536, gebraut wurde jedoch schon vorher. Seit 1898 im Besitz der Familie Merz.

SPEZIALITÄT Verschiedene Rauchbiere, gebraut mit Rauchmalz aus eigener Herstellung. Lager, Märzen, Weizenbier, Bockbier (im Winter), Ungespundetes (ohne Rauchmalz; nur im eigenen Ausschank).

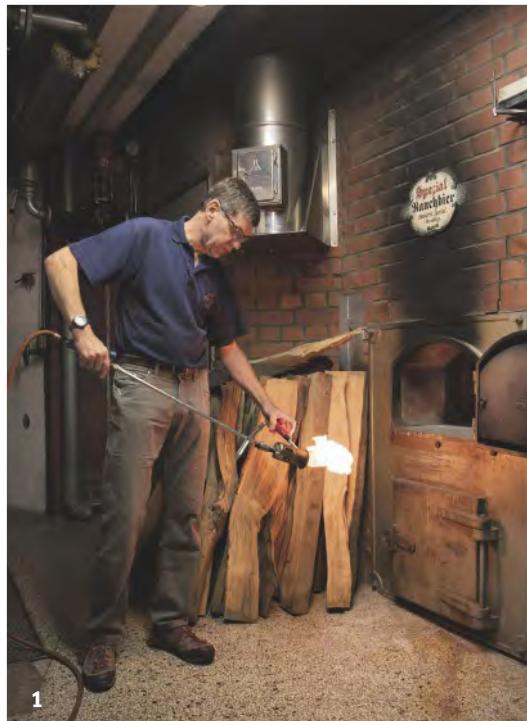
SPEISEN Verschiedene Bratengerichte und Brotzeiten mit Zutaten aus der direkten Umgebung – viele Lieferanten sind Stammgäste.

Obere Königstraße 10,
96052 Bamberg, Tel. 0951/243 04
www.brauerei-spezial.de

ist auch ein Ort mit kurioser Geschichte: Frustriert sowohl von der Qualität als auch von den Preisen der ansässigen (Groß-)Brauereien entstand 1990 an einem feuchtfröhlichen Stammtisch die kühne Idee, per Genossenschaftsmodell eine eigene Brauerei mit Gastronomie zu gründen. „Über zwei Jahre hinweg sollten 180–200 Anteilszeichner mit einer Einlage von je 4300 Mark gewonnen werden“, erinnert sich Stübinger. „Am Ende war das Ziel schon nach zwei Wochen erreicht.“ Aus einer guten Idee wurde ein kleines Paradies für Bierliebhaber: Das Sudhaus ist vom Gastraum einsehbar, sodass man dem Brauer bei der Ausführung seines Handwerks beobachten kann, während man Schäufele isst – fränkischen Schweinebraten von der Schulter, am Knochen serviert – und das eine oder andere Seidla trinkt.

3 AUFSESSER BRAUEREI

Die Gemeinde Aufseß mag deutlich kleiner sein als die fränkische Biermetropole Bamberg, dennoch ist es ein Ort von Weltruhm: Weil auf 1300 Einwohner gleich vier Brauereien kommen,



1



2



3

hält Aufseß seit 2000 den offiziellen Rekord für die höchste Brauereidichte der Welt. Ein angenehmer Wanderweg passiert alle vier Betriebe – und wird längst nicht mehr nur von Einheimischen aufgesucht. „Unsere Speisekarten sind inzwischen zweisprachig“, sagt Ernst Rothenbach, Inhaber des gleichnamigen Brauereigasthofs. Ob Stammgast oder Biertourist: Auf die Fischgerichte aus der Küche können sich alle einigen. „Unsere Forellen werden erst nach der Bestellung geschlachtet – frischer geht es nicht“, sagt Rothenbach. Für die passenden Biere sind sein Bruder

Frank und dessen Sohn Christian zuständig. Für den Nachwuchsbrauer ist die Sortenvielfalt von entscheidender Bedeutung: „Wir können zu jedem Gericht, vom Karpfen bis zur Brotzeitplatte, das passende Bier liefern.“ Klassische Sorten wie Helles, Dunkles, Zwickel oder Pils, zudem experimentiert Christian Rothenbach inzwischen auch mit Techniken aus der „neuen“ Craft-Beer-Welt, etwa mit der Reifung in Barriquefässern. Die Nachfrage gibt ihm recht – selbst die kritischsten Traditionalisten wollen inzwischen auch seine Spezialbiere probieren.

4 BRAUEREI SPEZIAL

Über besondere Sorten muss sich Christian Merz keine Gedanken machen – seine Biere sind von Haus aus Exoten. In der Brauerei Spezial in Bamberg wird mit Rauchmalz gebraut, das den Bieren ein feines, leicht herhaftes Aroma verleiht. „Früher waren alle fränkischen Biere Rauchbiere, weil man das Malz nur über Feuer trocknen konnte“, erklärt Merz. Heute zählt die Brauerei Spezial zu den letzten Brauereien, die ihr Malz noch selbst herstellen. „Zum einen kommen die Leute bewusst zu uns, um Rauchbier zu trinken. Zum anderen gibt es aber schlicht kein Rauchmalz zu kaufen in der Qualität, die wir haben wollen“, so Merz. 24 Stunden dauert der Prozess des Mälzens über offenem Feuer. Da in diesem Zeitraum stets bestimmte Temperaturen eingehalten werden müssen, wechselt sich Merz mit dem Azubi ab. Anders als beim Bamberger Schlenkerla – dem wohl bekanntesten Rauchbier der Welt mit ausgeprägten Noten von Räucherschinken – sind die Raucharomen in den Bieren von Spezial deutlich zurückhaltender. So werden sie zum perfekten Begleiter für deftige Fleischgerichte aller Art, die im eigenen Gasthof direkt mitgeliefert werden. „Übrigens: Wer in Bamberg ein Spezi bestellt, bekommt unser Lagerbier“, merkt Merz zum Abschied an. Gut zu wissen.

5 BRAUEREIGASTHOF DREI KRONEN

Wem die Bamberger Biervielfalt wider Erwarten nicht ausreicht, der wird im Umland mehr als fündig – zum Beispiel im Brauereigasthof „Drei Kronen“ in Memmelsdorf. Hier übernahm Isabella Mereien mit ihrem Mann vor drei Jahren die Geschickte ihres Vater in der Brauerei und steht sinnbildlich für das Selbstverständnis einer neuen Brauergeneration.



1 Dank 36 Gästezimmern muss sich im Gasthof „Drei Kronen“ niemand fragen, wie er oder sie nach einer ausgiebigen Verkostung nach Hause kommt 2 Die Tanks in der Brauerei sind nach Familienmitgliedern benannt 3 Frisch gezapft schmeckt es immer noch am besten: Ein Drittel der Biermenge, die hier produziert wird, geht über den eigenen Tresen

Stw	EV	Tank	Sorte	Suc
11,6	2,5	Kathi		
11,8	2,7	Hans	Böckla	70
11,4	2,4	Gertrud	K40	64
13,7	3,0	Ludwig	Lager	71
11,8	2,8	Gottfried	Gäfe	7
2		Babette	Böckla	74



„Wir sind offen für außergewöhnliche Spezialbiere. Da gibt es auch mal ein belgisches Dubbel oder ein leichtes Sommer-Ale“, sagt Mereien, schränkt aber sofort ein: „Das ist eher die Sache von meinem Mann. Ich trinke immer noch das traditionelle untergärtige fränkische Lager am liebsten“. Als Braumeisterin in einem kleinen Betrieb könne sie heute entscheiden, was sie morgen brauen wolle. Das freut nicht nur sie selbst, sondern auch die neue Generation von Genusstrinkern: „Klassische Stammtischhocker, die einfach nur ihre fünf Seidla trinken wollen,

werden immer weniger“, beobachtet Mereien, „dafür sind die Kunden neugieriger und setzen auf Qualität statt auf Quantität“. Der Trend zum Regionalen sei auch in Franken spürbar. „Gerade bei den Einheimischen kommt heute ein gewisser Stolz auf die kleinen Brauereien aus der eigenen Region dazu.“ Ein Stolz, der absolut gerechtfertigt ist. —



»e&t«-Redakteur Benedikt Ernst kam als gebürtiger Oberfranke bei seiner Reise ohne Navi aus. Auch, weil er sich zum Teil von seinem Vater chauffieren ließ.



Memmelsdorf

5 BRAUEREIGASTHOF DREI KRONEN

HISTORIE Brauerei, Gasthof und landwirtschaftlicher Betrieb seit 1457. Seit 2016 von den Töchtern der Wirtsfamilie Straub und ihren Ehemännern geführt – Isabella Mereien in der Brauerei, Lisanna Hollmann in der Gastronomie und im Hotel.

SPEZIALITÄT Untergärige Biere wie Lager, „Helle Lotte“ (Helles), „Stöffla“ (Rauchbier); dazu wechselnde obergärige Spezialbiere.

SPEISEN Viele Gerichte rund ums Bier, z.B. Burger mit Rauchbiersauce; „Pulled Schäufele“ mit Dunkelbiersauce oder Steak mit Lagerbiersauce.

Hauptstraße 19, 96117 Memmelsdorf, Tel. 0951/94 43 30
www.drei-kronen.de

Frischer Wind für
traditionelle Biere:
Isabella Mereien in
ihren heiligen Hallen



Noch mehr gute Adressen

BRAUEREIEN

Krug Bräu In der Fränkischen Schweiz (und darüberhinaus) hat das dunkle Lagerbier Kultstatus – genau wie der dazugehörige gleichnamige Brauereigasthof. Breitenlesau 1b, 91344 Waischenfeld, Tel. 09202/535, www.krug-braeu.de

Nikl-Bräu Zusätzlich zur klassischen Linie erzeugt Braumeister Mike Schmitt hervorragende Spezialbiere aus Fassreifung. Egloffsteiner Straße 19, 91362 Pretzfeld, Tel. 09194/72 50 25, www.brauerei-nikl.de

Metzger-Bräu Hier braut der Metzger noch selbst – das hervorragende Bier von Manfred Reichert bekommt man direkt mit der Brotzeit an der Wursttheke im Keller. Stablanger Straße 2, 96231 Bad Staffelstein-Uetzing, Tel. 09573/63 04 www.metzgerbraeu.com

GASTRONOMIE

Liebesbier Moderner Biertempel mit offener Brauwerkstatt, 80-seitiger Bierkarte, Beratung durch den Biersommelier und ambitionierter Gastronomie mit urbanem Flair. Andreas-Maisel-Weg 1, 95445 Bayreuth, Tel. 0921/46 00 80 20, www.liebesbier.de

Biersalon Trompeter Klassisches Wirtshaus mit jungem Craft-Einschlag unter Führung der Meinel-Schwestern, die auch hinter der gleichnamigen Hofer Brauerei stehen. Bismarckstraße 10, 95028 Hof, Tel. 09281/928 62 77, www.biersalon-trompeter.de

Café-Bar Wanderer/Bieramt Winzige Kneipe mit riesiger lokaler Bierauswahl am Fuße der Kaiserburg. Im Sommer holt man sich einen Krug und nimmt direkt auf dem Pflaster Platz. Beim Tiergärtnertor 2–6, 90403 Nürnberg, Tel. 0162/395 82 20, www.cafe-wanderer.de

EINKAUFEN

Landbierdealer Eine Institution im Landkreis Hof mit hervorragender Bierauswahl von Privatbrauereien aus der Fränkischen Schweiz. Westendstraße 43, 95028 Hof, Tel. 09281/14 13 70, www.landbierdealer.de

Biershop Bamberg Onlineshop mit großer Auswahl an oberfränkischen Bieren, mit besonderem Fokus auf Brauereien innerhalb der Bamberger Stadtgrenzen. Industriering 6, 96149 Breitengüßbach, Tel. 09544/98 55 15 www.biershop-bamberg.de

Malzfabrik Weyermann® Spezialmalze von Weyermann finden sich in Bieren rund um den Globus. In der Fabrik gibt es einen Craft-Beer-Shop, außerdem werden Führungen und Bierseminare angeboten. Brennerstraße 17–19, 96052 Bamberg, Tel. 0951/93 22 00, www.weyermann.de



Kein Vergleich zu den umfunktionierten Waschkesseln von früher: Stefan Stretz in seiner neu gebauten Brauerei

NICHTS MEHR MÜSSEN,
NUR NOCH WOLLEN!

www.donnamagazin.de

DONNA

Meine Zeit ist jetzt

10/2019
Deutschland € 3,90
Österreich € 4,40
Schweiz SFR 7,40

Lingerie & Strick
Mode für die Sinne, für die Seele

IM HEFT
Emma Thompson
Udo Jürgens
Charlotte Lynggaard

Botox gegen Zähneknirschen
Überraschend, was der Faltenglätter noch alles kann!

Haare, Make-up, Styling
Das große Vorher-Nachher-Special

Wieder verliebt in die Jugendliebe
Happy End nach 30 Jahren – ein Paar erzählt

Endlich frei und unabhängig
Nichts mehr müssen, nur noch wollen: warum *jetzt* die beste Zeit dafür ist!

DAS NEUE HEFT
JETZT IM HANDEL

MEINE ZEIT IST JETZT!

ENTDECKEN SIE JETZT DIE NEUE **DONNA-MAGAZIN.DE**



DONNA IST EINE MARKE DER FUNKE MEDIENGRUPPE

Was ist eigentlich eine Chinesische Keule?

“

„Kürzlich hörte ich von einem Stängelgemüse namens ‚Chinesische Keule‘. Ich dachte zunächst an ein Wortspiel, aber das Gemüse existiert offenbar wirklich. Wissen Sie, was das ist und wie man es zubereitet?“

Dietmar Meier, per E-Mail

Lieber Herr Meier,

„Chinesische Keule“, auch Spargelsalat genannt, ist ein nährstoffreiches, kalorienarmes Gemüse. Es wird seit Jahrhunderten in China kultiviert und lässt sich roh und gekocht zubereiten. Die Blätter werden für Salat genutzt, der saftige, dicke Strunk kann in dünnen Scheiben ebenfalls roh als Salat oder gekocht wie Spargel zubereitet werden. Traditionell finden Chinesische Keulen auch für Frühlingsrollen Verwendung. Unser Küchenchef hat folgendes Rezept dazu entwickelt:

Chinesische Keule

* EINFACH, VEGETARISCH

Für 2 Portionen

- | | |
|---|--------------------------------|
| • 2 Chinesische Keulen
(à ca. 320 g; Wochenmarkt,
Asia-Laden) | • Salz |
| • 1 Knoblauchzzehe | • Pfeffer |
| • 10 g frischer Ingwer | • Muskat (frisch gerieben) |
| • 3–4 El Olivenöl | • 1 El Butter |
| | • einige Spritzer Zitronensaft |
| | • Zucker |

1. Blätter von den Keulen abschneiden und in kaltes Wasser legen. Stielansatz der Keulen abschneiden, Keulen sorgfältig schälen. Dünnerne Keulenabschnitte in Scheiben schneiden. Den dickeren Stiel längs halbieren und in Stücke schneiden.

2. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Keulenblätter gut abtropfen lassen und grob hacken.

3. Öl in einer breiten Pfanne erhitzen. Keulenstile darin bei mittlerer Hitze 10 Minuten bissfest bis weich braten, bis sie Farbe angenommen haben. Knoblauch und Ingwer zugeben, weitere 2–3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Butter und Blätter zugeben und (wie Spinat) in sich zusammenfallen lassen. Mit Zitronensaft, Salz, 1 Prise Zucker würzen.

4. Pur, als Beilage zu Fisch, Fleisch/Geflügel oder mit Pasta vermischt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 4 g E, 21 g F, 7 g KH = 250 kcal (1048 kJ)



KAUDERWELSCH MIT MILCHKUH

„Ich habe eine Frage zu Speisekarten in der gehobenen Gastronomie. Lese ich da Rind/Sellerie/Holunder oder Alte Milchkuh/Zwiebelgewächse, fühle ich mich auf den Arm genommen. Ich möchte doch, bevor ich bestelle, etwas mehr über das Gericht wissen: Welches Stück vom Rind zubereitet wurde, ob es kurz gebraten oder geschmort wurde, der Sellerie Beilage oder in der Sauce ist usw. Ich empfinde diese Praxis als Unsitte. Können Sie mir die Absicht dahinter erklären?“

Brigitte McNeill, Mittelfranken

Liebe Frau McNeill,
im ehrenwerten Fall darf man daraus schließen, dass die Küche das einzelne Produkt besonders würdigt, auf hohe Produktqualität setzt. (Eine Möhre, die vernünftig angebaut wurde, schmeckt per se, und das soll das Gericht zeigen.) Eine auf Stichworte reduzierte Speisekarte entlässt den Service aber nicht aus der Pflicht, über die Zubereitung der Speisen zu informieren. Beim Wein bzw. der Getränkebegleitung darf der Gast ja auch Auskunft und Beratung erwarten. Einleuchten kann die Praxis im Fall konsequenter Produktnutzung, Stichwort: „Nose to Tail“ bzw. „Root to Leaf“. Wo dann Rind/Beten/Kartoffeln auf der Karte steht, gibt's am ersten Tag vielleicht Rinderfilet/gebackene Beten/Pellkartoffeln und danach (wenn Filet und Beten aus und noch Kartoffeln übrig sind) Hüfte, Salat aus Bete-Blättern und Bratkartoffeln. Das bedeutet nachhaltigen Umgang mit Ressourcen – und dass Koch oder Köchin was können.



Capuns ohne Salsiz

„Das Rezept für die gefüllten Mangoldblätter in »e&t« 8/2019 ist für mein Empfinden nichts anderes als die fleischlose Variante der guten alten Capuns aus Graubünden. Oder irre ich mich? Als Nichtvegetarier bereite ich sie gern mit Salsiz oder Landjäger zu.“

Dr. Karin Gerz, Westerwald

Liebe Frau Dr. Gerz,
Sie bringen unser Rezept auf den Begriff – der außerhalb der Schweiz vermutlich nicht so verbreitet ist und deshalb von uns umschrieben wurde. Dem Mangold etwas handfeste luftgetrocknete oder geräucherte Rohwurst zu gönnen, geht natürlich nicht nur schweizweit in Ordnung. Die Päckchen machen sich aber – und das wollten wir im Rahmen unserer vegetarischen Rubrik zeigen – auch ohne Fleischbeteiligung sehr gut. In diesem wie jenem Sinne: En Guete!



LESERSERVICE

Unsere Kollegin Andrea Meinköhn steht Ihnen in der Redaktion
Rede und Antwort. Sie erreichen sie dienstags von 14–16 Uhr.
Tel. 040/37 03 27 17* Fax 040/37 03 56 77*
E-Mail leserservice@essen-und-trinken.de
Adresse Leserdienst, Brieffach-Nr. 19, 20444 Hamburg

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

azafran
www.azafran.de

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

@azafran.de
 @azafran.de
 @azafranDE
 www.azafran.de/blog

GLÄSER UND FLASCHEN GmbH
...weil *Selbstgemachtes besser schmeckt!*

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

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

Mit Eat the World 49 Städte
kulinarisch-kulturell
entdecken.

AUCH ALS
GESCHENK-
GUTSCHEIN!
www.eat-the-world.com

WILLST DU PERFEKT SEIN? ODER PERFEKT DU SEIN?



Jetzt zwei Ausgaben EMOTION kostenlos testen unter www.emotion.de/essenundtrinken



>>e&t<<-Bäckerin Hege Marie Köster

Mitten ins Herz

Schon sein Duft ist eine Verheißung! Nichts erhellt das Gemüt so nachhaltig wie ein ofenfrischer Hefestriegel mit Streuseln

REZEPTE HEGE MARIE KÖSTER FOTOS JORMA GOTZWALD
STYLING ISABEL DE LA FUENTE TEXT MARIANNE ZUNNER

Große
Bakschule
64. Folge



Hefestriezel mit Apfel und Streuseln

** MITTELSCHWER

Für 18 Stücke

HEFETEIG

- 375 ml Milch
- 500 g Mehl (Typ 550) plus etwas zum Bearbeiten
- 50 g Zucker
- Salz
- 1 Ei (Kl. M; zimmerwarm)
- ½ TL gemahlener Kardamom
- 20 g frische Hefe
- 75 g Butter (weich) plus etwas für die Form

STREUSEL

- 60 g Butter
- 50 g Walnusskerne
- 100 g Mehl
- 50 g Zucker
- 3 Msp. gemahlener Zimt
- 1 Msp. gemahlener Anis
- Salz

FÜLLUNG

- 1 Ei (Kl. M)
 - 200 g Frischkäse
 - 30 g Zucker
 - 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
 - 1 großer säuerlicher Apfel (220 g)
 - 1 EL Zitronensaft
- Außerdem: Spritzbeutel mit Lochtülle (5 mm Ø)

1. Für den Hefeteig 200 ml Milch und 40 g Mehl in einem Topf unter Rühren mit dem Schneebesen erhitzen, bis die Masse andickt. Mehlmasse in die Rührschüssel der Küchenmaschine füllen.

2. Restliche Milch, restliches Mehl, Zucker, 1 Prise Salz, Ei und Kardamom zugeben. Hefe darüberbröseln und mit dem Knethaken der Küchenmaschine 10 Minuten bei niedriger Geschwindigkeit kneten.

3. Butter unter Kneten in kleinen Stücken nach und nach zugeben. Geschwindigkeit etwas erhöhen und den Teig weitere 5 Minuten kneten (er ist zäh und leicht klebrig). Schüssel mit einem Küchenhandtuch abdecken, Teig an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

4. Für die Streusel Butter in einem Topf zerlassen. Walnüsse grob hacken und mit Mehl, Zucker, Zimt, Anis und 1 guten Prise Salz in eine Schüssel geben. Abgekühlte Butter zufügen und alles mit einer Gabel zu Streuseln verarbeiten. Streusel kalt stellen.

5. Für die Füllung das Ei verquirlen und 2 Ei davon beiseitestellen. Restliches Ei mit Frischkäse, Zucker und Zitronenschale glatt rühren. Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

6. Hefeteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche in 3 gleich große Stücke teilen. Teigstücke jeweils zu einem schmalen Laib (Striezel) in Länge des Bachblechs formen, nebeneinander auf das mit Backpapier belegte Blech legen und zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

7. Für die Füllung Apfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel quer in dünne Scheiben schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln.

8. In die Striezel der Länge nach jeweils mittig mit den Fingern eine Mulde drücken. Die Frischkäsefüllung in kleinen Tupfen hineinspritzen und die Äpfel darauf verteilen.

9. Teig mit dem beiseitestellten verquirlten Ei bestreichen und die Striezel großzügig mit Streuseln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas 2–3, Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten 25–30 Minuten goldbraun backen. Falls die Streusel zu dunkel werden, Striezel mit Backpapier abdecken.

10. Striezel aus dem Ofen nehmen und lauwarm abkühlen lassen. In Stücke schneiden und am besten lauwarm mit Schlagsahne servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1:30 Stunden plus

Gehzeit 1:30 Stunden

PRO STÜCK 7 g E, 14 g F, 34 g KH = 293 kcal (1227 kJ)

Tipp Bleibt ein Striezel übrig, können Sie ihn ohne Weiteres verpackt einfrieren. Bei Bedarf vollständig auftauen lassen, dann im 150 Grad heißen Backofen 5–10 Minuten erwärmen.

Backen nach Bildern



Für den Teig einen Teil von Milch und Mehl in einem Topf unter Rühren erhitzen, bis die Masse dicklich wird.

Die Mehlmasse in die Schüssel der Küchenmaschine geben, nach und nach die restlichen Teigzutaten unterkneten.

Gekneteten Hefeteig (er ist noch leicht klebrig) abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

**4**

Für die Streusel Butter zerlassen und alle weiteren Zutaten mit der Gabel zu einer krümeligen Masse verarbeiten. Kalt stellen.

**5**

Für die Füllung das Ei verquirlen und 2 El davon zum späteren Bestreichen der Striezel abgedeckt kalt stellen.

**6**

Restliches verquirltes Ei mit Frischkäse, Zucker und Zitronensaft zu einer glatten Masse verrühren.

**7**

Frischkäsecreme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Spritzbeutel dafür am besten in ein hohes Gefäß stellen.

**8**

Gegangenen Hefeteig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit einer Teigkarte in 3 gleich große Stücke teilen.

**9**

Jedes Teigstück zu einem schmalen Laib in Backblechlänge formen. Auf das Blech legen, abgedeckt nochmals gehen lassen.

**10**

Mit den Fingern mittig in jeden Striezel eine Mulde drücken und die Frischkäsecreme hineinspritzen.

**11**

Die dünnen Apfelscheiben schuppenartig auf der Frischkäsecreme verteilen.

**12**

Striezel mit Streuseln bestreuen und goldbraun backen. Am besten lauwarm mit Schlagsahne servieren.



TITEL
REZEPT: KATJA BAUM
FOODSTYLING: MARCEL STUT
FOTO: THORSTEN SUEDFELS
STYLING: KRISZTINA ZOMBORI

IMPRESSUM

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

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

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

CHEFREDAKTEUR/PUBLISHER JAN SPIELHAGEN
REDAKTIONSLÉITUNG ARABELLE STIEG
CREATIVE DIRECTOR ELISABETH HERZEL
TEXTCHEF CLEMENS VON LUCK, ARABELLE STIEG
ART DIRECTOR ANKE SIEBENEICHER
PHOTO DIRECTOR MONIQUE DRESSEL
LEITER E&T-KÜCHE ACHIM ELLMER
E&T-KÜCHE MICHAEL WOLKEN (STV.), JÜRGEN BÜNGENER,
ANNE HAUPT, MARION HEIDEGGER, HEGE MARIE KÖSTER,
ANNE LUCAS, KAY-HENNER MENGE, MARCEL STUT

RESSORTLEITERIN FOOD & LIFESTYLE CLAUDIA MUIR
REDAKTION INKEN BABERG, BENEDIKT ERNST, ANNA FLOORS,
MARIANNE ZUNNER
LAYOUT RICARDA FASSIO (LTG.), KATRIN FALCK,
THERESA KÜHN, MATTHIAS MEYER, MARET THOLEN

BILDREDAKTION JOSE BLANCO
SCHLUSSTREDAKTION INGRID OSTLENDER

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

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

GESCHÄFTSFÜHRUNG MALTE SCHWERDTFFEGER (SPRECHER), ALEXANDER VON SCHWERIN
PUBLISHING MANAGER SINA HILKER
VERTRIEB DPV DEUTSCHER PRESSEVERTRIEB GMBH

DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES ANDREAS JASTRAU
HANDELSAUFLAGE DPV DEUTSCHER PRESSEVERTRIEB GMBH
ABO-AUFLAGE DEUTSCHE MEDIEN-MANUFAKTUR GMBH & CO. KG

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

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

MARKETING RENATE ZASTROW
KOMMUNIKATION/PR SABINE GRUNGREIF
SYNDICATION PICTURE PRESS, E-MAIL: SALES@PICTUREPRESS.DE
HERSTELLUNG HEIKO BELITZ (LTG.), INGA SCHILLER-SUGARMAN

VERANTWORTLICH FÜR
WWW.ESSEN-UND-TRINKEN.DE G+J FOOD & LIVING GMBH & CO. KG
REDAKTION CHRISTINA HOLLSTEIN (LTG.), THERESA GURSCH, JENNY KIEFER,
INA LASARZIK, JUDITH OTTERSBACK

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

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

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

ESSEN & TRINKEN (USPS NO 00000384) IS PUBLISHED MONTHLY BY G+J FOOD & LIVING GMBH & CO. KG. KNOWN
OFFICE OF PUBLICATION: DATA MEDIA (A DIVISION OF COVER-ALL COMPUTER SERVICES CORP.),
660 HOWARD STREET, BUFFALO, NY 14206. PERIODICALS POSTAGE IS PAID AT BUFFALO, NY 14205.

POSTMASTER: SEND ADDRESS CHANGES TO ESSEN & TRINKEN, DATA MEDIA, P.O. BOX 155, BUFFALO,
NY 14205-0155, E-MAIL: SERVICE@ROLTEK.COM, TOLL FREE: 1-877-776-5835

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

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

G+J FOOD & LIVING GMBH & CO. KG

DEUTSCHE
MEDIEN
MANUFAKTUR
Verlagsgruppe



HERSTELLER

DIBBERN www.dibbern-onlineshop.de	ORREFORS ÜBER ILLUMS BOLIGHUS HAMBURG www.orrefors.com
DIRK ALEKSIK KERAMIK www.aleksic-keramik.de	PALAIIS XIII www.palais13.de
DIY-STOCK www.diy-stock.de	REICHENBACH PORZELLAN-MANUFAKTUR www.porzellanmanufaktur.net
HK LIVING www.westwingnow.de	ROSENTHAL www.rosenthal.de
H&M HOME www.hm.com	SAMBONET Sambonet-shop.com
ILLUMS BOLIGHUS HAMBURG www.illumsbolighus.de	SIGMAR LONDON www.sigmarlondon.com
K. H. WÜRTZ KERAMIK www.khwurtz.dk	MERCI www.merci-merci.com
MOTEL A MIOO motelamioo.com	3 PUNKT F www.3punkt-f-shop.de

Dreierlei vom Holunder:
Blütensirup, Saft und
Beeren. Die Rezepte dazu
ab Seite 70



ABONNENTEN-SERVICE

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

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

Tel. 025 01/801 43 79

Fax 025 01/801 58 55

Adresse »essen & trinken«, Kundenservice,
48084 Münster

Der Service umfasst beispielsweise:

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

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

Abonnement-Preis, inkl. MwSt. und Versand:

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

ECHTE STÄRKE KOMMT VON INNEN

So schützen Sie Ihr Immunsystem



BUNTE
SPECIAL | **Gesundheit**

AUSGABE 10

Die Kraft der Gedanken
Warum Gesundheit im Kopf beginnt

Besser sehen für alle
Überraschende Fortschritte der modernen Medizin

Von sanft bis dynamisch:
WELCHES YOGA ZU MIR PASST

Stark durch den Herbst

● Immun-Diät: Diese Rezepte schützen vor Erkältung
● Warum Outdoor-Sport jetzt besonders guttut

Marie Bäumer
„Ich muss nicht immer 200 Prozent geben“

VORSCHAU



1

Schokoliert:
Chai-macchiato-
Stangen und
Safran-Orangen-
Kringel



2

Arrangiert:
Rotbarsch mit
(Süß-)Kartoffel-
püree und Thai-
Kräutersalat



Plus:
Stullen
de luxe

IM NÄCHSTEN HEFT

1 Auf den Keks

Nichts gegen Zimtsterne. Aber bei uns kommen die Newcomer auf den Adventsteller: Crinkle Cookies, Brombeerkissen, Preiselbeer-Makronenkekse...

2 Auf die Schnelle

Schwarzkohl-Pasta, Thai-Salat mit Steakstreifen, Kürbis-Polenta mit Klößchen, Ofenkotelett, Venusmuscheln... Alles unter 45 Minuten

3 Aus gutem Grund

Peter Eßer zieht Gänse auf. Mit Respekt vor der Kreatur. Zu Besuch beim Gänsepeter von Ramrath

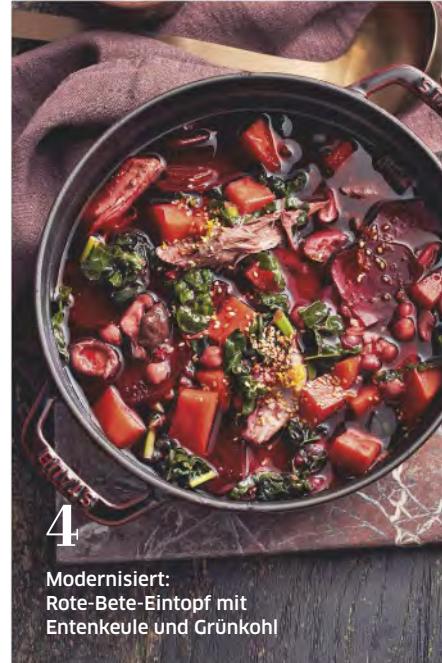
4 Aus einem Guss

Alle lieben Eintopf. Fünf Wohlfühl-Rezepte. Mit Beten, Bohnen, Curry, Rinderbrust und pikanten Wurzeln



Kürbis und Co.

Vegetarische
Herbstküche – mit
Rote-Zwiebel-Tarte
und Pilzpfanne



Das November-Heft erscheint am **16. Oktober 2019**.
Bis dahin täglich im Internet unter www.essen-und-trinken.de



EIN BETT IM KORNFELD...



DIE NEUEN FOLGEN AB 14.10. | MO | 20:15

RTL **TVNOW**

ALLE REZEPTE AUF EINEN BLICK

51 Rezepte

Mit Fleisch



Backhähnchen mit Kürbissalat Seite 42



Chili-Drumsticks mit Ofengemüse Seite 44



Hühnerbrust mit Käse-Dressing Seite 91



Lamm, Leber-Mousse und Püree Seite 97, 98



Manti mit Hackfleisch Seite 58



Maultaschen mit Sauerkraut Seite 57



Miso-Ramen Seite 115



Paprikagulasch mit Kartoffeln Seite 45



Pasta mit Kürbis und Pfifferlingen Seite 44



Pastilla mit Kürbis Seite 59



Rindergeschnetzeltes mit Pilzen Seite 87



Schnitzel mit Pilzen und Rösti Seite 42



Spitzkohl-Eintopf mit Salsiccia Seite 93

Vegetarisch



Gefüllte Artischocken, Seite 60



Auberginen-Aufstrich „Zacusca“ Seite 146



Chinesische Keule Seite 134



Gewürzkürbis mit Polenta Seite 92



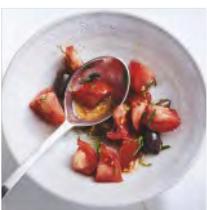
Kürbis-Pickles Seite 46



Mais-Couscous-Küchlein mit Salsa Seite 68



Nudel-Omelett mit Pilzen Seite 88



Eingelegte Paprika Seite 58



Pilz-Antipasti Seite 84



Pom-Pom blanc mit Tomaten Seite 83



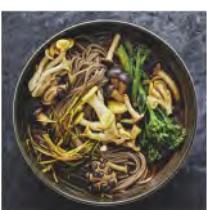
Portobello mit confier-tem Eigelb Seite 113



Rote-Bete-Chips Seite 46



Rote-Bete-Salat, Linsen und Birnen Seite 68



Shiitake-Miso-Nudeln Seite 83



Soja-Eier Seite 120



Spinat, Kohl und Süßkartoffeln Seite 69



Spinatstrudel mit Feta Seite 58

Mit Fisch



Dinkelsalat mit Graved Lachs Seite 90



Kohlrabi-Ravioli mit Lachs Seite 57



Rote-Bete-Risotto mit Garnelen Seite 89



Seeteufelfilet mit Gemüse Seite 113



Zander mit Süßkartoffelstampf Seite 46

Süß



Birnen-Ingwer-Konfitüre Seite 12



Brombeer-Sorbet mit Vanillecreme Seite 114



Grießflammeris mit Curd Seite 76



Hefestriegel mit Apfel Seite 138



Holunder-Apfel-Kuchen Seite 76



Panna-cotta-Tarte mit Holunder Seite 74



Sahne-Windbeutel mit Holunder Seite 74



Schoko-Fenchelspalten Seite 114



Zwetschgenkompott Seite 18

Getränk



Scotch Apple Seite 26

flott
gemixt

ALPHABETISCHES REZEPTVERZEICHNIS

A Artischocken, gefüllte	** 60
Auberginen-Aufstrich, rumänischer, „Zacuscă“	* 146
B Backhähnchen mit Kürbis-Kartoffel-Salat	** 42
Birnen-Ingwer-Konfitüre	* 12
Blumenkohl-Haferstreifen, gebackene	** 97
Blumenkohlpüree mit Haselnussbröseln	* 98
Brombeer-Sorbet mit Vanillecreme	* 114
C Chili-Drumsticks mit Ofengemüse	* 44
Chili-Öl	* 120
Chinesische Keule	* 134
D Dinkelsalat mit Graved Lachs	* 90
G Gewürzkürbis mit Polenta	* 92
Grießflammeris mit Holunder-Curd	** 76
H Hefestriegel mit Apfel und Streuseln	* 138
Holunder-Apfel-Kuchen	* 76
Hühnerbrust, gebratene, mit Parmesan-Dressing	* 91
K Kohlrabi-Ravioli mit Lachs	* 57
Kürbis-Pickles	* 46
L Lammhüfte	* 98
Lammleber-Mousse	** 97
M Mais-Couscous-Küchlein mit Gemüse-Salsa	* 68
Manti mit Hackfleisch	*** 58
Maultaschen mit Sauerkraut	* 57
Miso-Ramen	** 115
N Nudel-Omelett mit Kräuterseitlingen	* 88
P Panna-cotta-Tarte mit Holunder	** 74
Paprika, eingelegte	* 58
Paprikagulasch mit Ofenkartoffeln	** 45
Pasta mit Kürbis, Bohnen und Pfifferlingen	* 44
Pastilla mit Kürbis	** 59
Pilz-Antipasti	* 84
Pom-Pom blanc mit panierten Tomaten	** 83
Portobello mit confiertem Eigelb	* 113
R Rindergeschnetzeltes mit Champignons	* 87
Ringelbete-Scheiben	* 97
Rote-Bete-Chips	* 46
Rote-Bete-Risotto mit Garnelen	* 89
Rote-Bete-Salat mit Linsen, Birnen und Knusper-Buchweizen	* 68
Rote-Bete-Sauce	* 98
S Sahne-Windbeutel mit Holunderkompott	** 74
Schnitzel, gefüllte, mit Rahmpilzen und Kürbisrösti	** 42
Schoko-Fenchelspalten	* 114
Scotch Apple	* 26
Seeteufelfilet mit Wermut-Gemüse	* 113
Shiitake-Miso-Nudeln mit Samthauben	** 83
Soja-Eier	* 120
Spinat mit Blumenkohl und Süßkartoffeln aus dem Ofen	* 69
Spinatstrudel mit Feta und Tzatziki	** 58
Spitzkohl-Möhren-Eintopf mit Salsiccia	* 93
Z Zanderfilet mit Süßkartoffelstampf	** 46
Zwetschengenkompott	* 18

SCHWIERIGKEITSGRAD:

* EINFACH ** MITTELSCHWER *** ANSPRUCHSVOLL

UNSER TITELREZEPT

Unser Menüvorschlag

VORSPEISE Rote-Bete-Salat mit Linsen und Birnen Seite 68

HAUPTSPEISE Schnitzel mit Rahmpilzen und Kürbisrösti Seite 42

DESSERT Panna-cotta-Tarte mit Holunder Seite 74

GESCHENK AUS DER KÜCHE

ZACUSCĂ

Mit Aubergine, Paprika, Knoblauch und Tomate würzt der rumänische Gemüseaufstrich Brot und Co. und glänzt auch als Pasta-Saucen-Basis

Traditionell würzig:
Aubergine, Tomate,
Paprika – eingekocht
als Brotaufstrich



KAY-HENNER MENGE

»e&t«-Koch

„Den Aufstrich habe ich bei einer Trüffel-Safari in Rumänien kennengelernt. Schön zum Aperitivo.“

Rumänischer Auberginen-Aufstrich „Zacuscă“

* EINFACH, RAFFINIERT, VEGETARISCH

Für 6 Gläser (à 220 g Inhalt)

- 1,2 kg Auberginen
 - 220 g dicke Möhren
 - 250 g Zwiebeln
 - 4 Knoblauchzehen
 - 1 kg rote Spitzpaprikaschoten
 - 100 ml Sonnenblumenöl
 - 200 g Paprika-Tomatenmark (z.B. Hengstenberg)
 - 50 g Tomatenmark
 - Zucker • Salz
 - 6 Lorbeerblätter
- Außerdem: 6 Twist-off-Gläser (à 220 g Inhalt)

1. Auberginen waschen, putzen. Im vorgeheizten Backofen auf dem Rost in der mittleren Schiene bei 240 Grad (Gas 4–5, Umluft nicht empfehlenswert) 1 Stunde garen. Auf dem Rost abkühlen lassen. Inzwischen Möhren erst schälen, dann grob raspeln. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken.

2. Paprika waschen, Stielenden abschneiden, Kerne mit einem langen spitzen Messer entfernen. Paprika auf einem Backblech verteilen, unterm vorgeheizten Backofengrill bei 250 Grad auf der 2. Schiene von oben 10–15 Minuten grillen, bis die Haut schwarz wird. Schoten dabei 1-mal wenden. Paprika auf dem Backblech abkühlen lassen.

3. Auberginen halbieren, Fruchtfleisch mit einem Löffel von der Haut trennen und am besten mit einer Teigkarte fein hacken. Paprika halbieren, häuten und fein hacken.

4. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 10 Minuten glasig dünsten. Paprika-Tomatenmark, Tomatenmark und Knoblauch untermischen, kurz mitdünsten. 1 EL Zucker zugeben und schmelzen lassen. Möhren, Auberginen, Paprika, 1 EL Salz und Lorbeer zugeben. Offen aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen lassen, dabei oft umrühren, damit die Masse nicht anbringt. Masse sofort in saubere Twist-off-Gläser füllen, verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad (Gas 1, Umluft 100 Grad) auf dem Rost in der mittleren Schiene 45 Minuten sterilisieren. Gläser im ausgeschalteten Backofen abkühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 2:30 Stunden plus Sterilisierzeit 45 Minuten
PRO EL 0 g E, 2 g F, 2 g KH = 32 kcal (136 kJ)

Tipp Ungeöffnet ist der Aufstrich 1 Jahr haltbar. Angebrochene Gläser kalt stellen und zügig verbrauchen.

Kleiner Löffel. Großer Geschmack.



THE TASTE
MITTWOCHS • AB 2. OKT • 20:15



WILTMANN. SIEHT MÄN. SCHMECKT MAN.



Original  Wiltmann
Die Marke für Genießer.